

# MANIFEST

## zur energetischen Arbeit und ‚Spiritualität‘ im Alltag

Aufgrund der zentralen ‚feinstofflichen Dimension‘ energetischer Arbeit möchte ich hier einige Dinge deutlich für Dich zum Ausdruck bringen, die mir am Herzen liegen, und die Du unbedingt wissen solltest, bevor Du mit mir arbeitest.

Zur vollen Ganzheit des Menschen gehört aus meiner Sicht neben der körperlichen Ebene und dem Unterbewusstsein auch sein ‚geistiges Feld‘ (‚Body, Mind & Spirit‘). Es ist sicher unbestritten, dass viele Menschen diesen letztgenannten Punkt als besonders kritisch betrachten, mindestens aber als sensibel erachten; denn die nicht greifbaren systemischen Bestandteile der Aura und der Chakren berührt zutiefst den Aspekt der Geistlichkeit und Spiritualität. Gerade weil diese Ebene in meiner energetischen Arbeit eine besondere Stellung einnimmt, möchte ich Nachfolgendes zum Thema Spiritualität klarstellen:

**Deine Weltanschauung und Einstellung ist für meine Arbeit und ihren Erfolg nicht maßgeblich. Sei versichert, dass ich jede Weltanschauung – damit grundsätzlich auch jeden religiösen Glauben – achte, soweit die ganzheitliche Freiheit, die körperliche und geistige Selbstbestimmung, Unversehrtheit und Unantastbarkeit des Menschen darin nicht nur betont sondern auch ernst gemeint und gelebt wird.**

**Zur Selbstbestimmung des Menschen gehört unbedingt seine individuelle Entscheidung für oder gegen einen tieferen Glauben, der trägt. Deine Weltanschauung und Dein Glaube gehören zu den tiefsten und persönlichsten Freiheiten, die Du besitzt. Meine energetische Arbeit wird Deine Einstellung dazu in keiner Weise beeinflussen oder Voraussetzungen daran knüpfen.**

**Das einzige, was sie jedoch voraussetzt – ob und in welcher Form auch immer du „gläubig“ bist oder nicht – ist Deine Offenheit für die Wunder des Lebens, an dem wir alle Teil haben.** Dazu gehört, dass Du die Vielfalt aus Glaube und Nicht-Glaube akzeptierst und gleichzeitig die Bereitschaft an den Tag legst, die Möglichkeit

zu erwägen, dass es nicht Sichtbares in der Welt geben könnte, das auf den einzelnen Menschen einwirkt. **In der Energetik geht es nicht um Deinen oder meinen Glauben, sondern um erlebbare Veränderungen in Deinem Nervensystem, im Fühlen und in Deiner Körper-Antwort.** Du wirst sehen, dass nachhaltige Energiearbeit an Deinem System plötzlich Wege eröffnet und Steps im Prozess Deines selbst ermächtigten persönlichen Wachstums ermöglicht, an die Du heute vielleicht nicht einmal im Traum zu denken wagst. Entscheidend ist aber, dass Du die neuen Möglichkeiten, die Du Dir letztlich systemisch selbst eröffnest, dann auch wirklich ergreifst. Die eigentliche ‚Magie‘ kann nur geschehen, wenn Du aktiv mitwirkst und die Dinge umsetzt, die wir in unseren Energetic Trauma Healing Sessions erarbeiten und verabreden. Wir nennen das ‚aktive Schritte‘. **Sei Dir bewusst: Veränderung kann nur dort gelingen, wo sie eigenverantwortlich ins Leben integriert wird. Das ist tiefe Heilung, das ist ganzheitliche Entwicklung, das ist wirkliche Transformation.** Nicht mehr und nicht weniger.

**Gleichzeitig beziehe ich nachfolgend eine deutliche Stellung zur Spiritualität im Allgemeinen. Die sogenannte ‚spirituelle Szene‘ bietet heute, wie insbesondere die Weltreligionen schon in der Vergangenheit, eine große Projektionsfläche für ‚exklusive Wahrheiten‘ einerseits und zwischenmenschliche ‚Anfeindungen‘ andererseits, welche die Authentizität ihrer Inhalte von Grund auf verneinen und von denen ich mich klar distanzieren.** Da ich es selbst nicht besser zum Ausdruck bringen kann als Jörn Lehmann (‚Spirituelle Klarheit in Alltagssprache‘), wähle ich an dieser Stelle seine großartigen Worte, die es deutlich auf den Punkt bringen, und zitiere aus vollem Herzen:

*„Die spirituelle Szene ist voll mit Bullshit. Jeder kennt das Wort ‚spirituell‘, doch kaum jemand will die Wahrheit sehen. Wenn Spiritualität dich nicht menschlicher macht, sondern dich von der Welt trennt und du das nächste ‚High‘ suchst, während du schreist ‚Ich bin Gott‘, dann ist das Psychose, nicht Erwachen.*

*Zu wissen, dass du weder Gedanke noch Körper bist, gibt dir die Möglichkeit, die schmerzhafteste Tiefe der Menschlichkeit zu fühlen – nicht davor zu flüchten. Zu sagen: ‚Meine Seele will eine menschliche Erfahrung machen‘ und dann vor der Erfahrung selbst die Augen zu verschließen, weil du innerlich von Angst beherrscht wirst, ist*

mangelnde Verkörperung. Du sagst: ‚Meine Liebe ist frei‘ – um ohne Commitment herumzuvögeln. Du sagst: ‚Ich bin nett‘ und verkleidest damit dein People-Pleasing und deine Angst vor Ablehnung. Du sprichst von ‚Loslassen‘ – aber klammerst dich dabei an deine Süchte, dein negatives Verhalten oder vergangene Beziehungen.

Spiritualität ist der Punkt, an dem du nicht mehr flüchtest, nicht mehr vermeidest und nicht mehr vor deinen Schatten davonläufst. Spiritualität ist nicht nur Licht und Liebe. Sie ist brutal. Du sollst darin sterben. Sterben von allem, was du nicht bist. Das Ego liebt es, Dinge zu nutzen, um sich selbst nicht auflösen zu müssen. Doch Spiritualität ist keine neue Ego-Maske, sondern der Ort, an dem jede Maske fallen soll.

Wir wollen Liebe, Frieden und Glückseligkeit, ohne dabei den Schmerz zu ehren, der uns genau dahin führt. Der spirituelle Weg ist nichts für Menschen, die es gerne angenehm haben. Alles, was du nicht bist, wird in deinem Feuer der Präsenz verbrennen.

Du willst dich ‚bewusst‘ nennen, aber reagierst auf jeden Trigger und explodierst auf Knopfdruck. Du sagst: ‚Ich bin nicht meine Gedanken‘ – und kämpfst gleichzeitig wie besessen gegen sie. Du sagst: ‚Ich bin nicht mein Körper‘ – doch behandelst dieses Geschenk nicht wie einen Tempel. Das ist kein Erwachen. Das ist Flucht. Denn Spiritualität ist nicht dein Gejammer darüber, wie schlimm die Welt ist. Nicht dein Verstecken hinter Mantras, Zeremonien und Retreats. Die meisten bleiben Opfer des Lebens – nur jetzt mit Räucherstäbchen und Kristallen. Sie murmeln: ‚Alles passiert aus einem Grund‘ – während sie Verantwortung vermeiden.

**Wenn alle Ablenkungen wegfallen und du niemandem mehr die Schuld geben kannst, dann fängt Spiritualität erst an. Es ist nicht der Ecstatic Dance oder dein Yoga-Outfit. Es ist deine Verkörperung. Es ist der Mut, deine eigene Dunkelheit zu fühlen, statt sie ständig zu vermeiden und mit Licht zu übermalen.**

**Das Spirituellste, das du tun kannst? Dich im wahren Selbst verwurzeln. Die Leere lieben lernen. Verantwortung für deine Schatten übernehmen.**

***Wahre Verkörperung zeigt sich darin, wie du Menschen behandelst. Wie du reagierst, wenn das Leben nicht nach Plan läuft. Wie still und lebendig dein Herz bleibt, wenn die Welt schreit.“***

*Jörn Lehmann, ‚Spirituelle Klarheit in Alltagssprache‘*

Von Herz zu Herz, Melanie  
im April 2026