

Das Heilsteine-ABC

Kaya Lemke

DAS
HEILSTEINE-
ABC

Für einen spielerischen und
lehrreichen Umgang mit Edelsteinen

Mit Fotos von Rona Keller

NEUE  ERDE

Danksagung

Dankbar bin ich meiner Ma und meinem Paps, die an mich geglaubt haben und stets ein offenes Ohr für mich hatten. Es ist schön zu wissen, dass ich stets nach Hause kommen kann. Danke auch meinen beiden Söhnen, für die es mit Sicherheit nicht immer leicht war, eine »verrückte« Mutter zu haben. Es ist beruhigend zu wissen, dass mein Mann Wolf mir den Rücken freihält, damit ich schreiben kann. Meine achtjährige Nichte Wanja hat unermüdlich mein Skript gelesen und mich auf alles hingewiesen, was sie nicht verstanden hat. Meine Schwester Sandra und ich waren bemüht, die Worte zu wandeln, bis es für Wanja verständlich war. Meine Nichte Hanna, für mich wie eine Tochter und Freundin zugleich, hat beim Korrekturlesen oft gelacht. Ich habe mich auch über die spontane Zusage von Janka, Luca und Carlos gefreut. Sie haben sich für die Fotos zur Verfügung gestellt. Hilke, die feinfühligste Astrologin, stand mir bei dem Kapitel Sternzeichen hilfreich zur Seite. Euch allen möchte ich für eure liebevolle Unterstützung »Danke« sagen. Ach, und nicht zu vergessen Pauline, unserer Hündin, die mich daran erinnerte, ab und zu nach draußen zu gehen, um wieder einen klaren Kopf zu bekommen.

1. Auflage 2011

Kaya Lemke
Das Heilsteine-ABC

© für die deutsche Ausgabe
Kaya Lemke/Neue Erde GmbH 2011
Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:
Foto: Maria Trendelkamp
Gestaltung: Dragon Design, GB

Inhalt:
Fotos und Bildgestaltung: Rona Keller

Bildgestaltung: Annette Jakobi
Satz und Gestaltung: Dragon Design, GB
Gesetzt aus der News Gothic

Gesamtherstellung:
L.E.G.O. S.p.A. Lavis (TN)

Printed in Italy

ISBN 978-3-89060-580-7

Neue Erde GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken ·
Deutschland · Planet Erde
www.neue-erde.de

Inhalt

Haben schon früher Menschen Edelsteine genutzt? 7

Der richtige Stein 7

Steine und ihre Farben 8

Wie trage ich den Stein? 10

Reinigung und Aufladen der Edelsteine 12

Edelsteine und ihre Wirkung 13

Achat 14

Amazonit 16

Amethyst 17

Apatit, grün und blau 19

Aventurinquarz, grün 20

Bergkristall 22

Bernstein 23

Calcit 25

Chalcedon, blau gebändert 27

Chrysopras 28

Eldarit 30

Fluorit 31

Granat, rot 33

Heliotrop 35

Jaspis, rot 36

Karneol 38

Labradorit 39

Lapislazuli 41

Lepidolith 42

Magnesit 44

Mookait 46

Moosachat 47

Rhodonit 49

Rosenquarz 51

Schneeflockenobsidian 52

Sodalith 54

Tigerauge 56

Turmalin, schwarz 57

Unakit 59

Mit welchem Stein bewirke ich was? 61

Sternzeichen und Steine 68

Fragen und Antworten 76

Vorbemerkung

Dieses Buch widme ich meiner Nichte Wanja. Bei manchen Schwierigkeiten haben ihr Edelsteine geholfen. Durch das Trinken von Edelsteinwasser hat sie sich oft besser gefühlt. Diese oder andere Erfahrungen wünsche ich dir auch. Viel Freude mit den Edelsteinen.

Solltest du Fragen haben, die nicht im Buch beantwortet werden, dann schreibe mir. Am Ende findest du meine Anschrift und E-Mail-Adresse. Ich habe in diesem Buch darauf verzichtet, die Länder aufzuzählen, aus denen die Edelsteine stammen, denn es kommt vor, dass ein Stein in einem Land abgebaut wird, bis nichts mehr zu finden ist, und dafür in einem anderen Land eine neue Fundstelle entdeckt wird.

Li Li Kaya

Haben Menschen schon früher Edelsteine benutzt?

Edelsteine waren schon immer interessant für die Menschen. Könige ließen sich ihre Mäntel mit wertvollen Edelsteinen besticken. Sie dachten, dann wären sie noch mächtiger und unbesiegbar. Im Mittelalter gab es die Klosterfrau Hildegard von Bingen. Sie setzte Edelsteine zur Heilung von Krankheiten ein. Bei Schnupfen und Ohrenschmerzen empfahl Hildegard von Bingen den Edelstein Jaspis. War jemand unzufrieden, gab sie demjenigen einen blauen Chalcedon. Der Stein sollte die Leichtigkeit und Freude zurückbringen. Schon früher glaubten die Menschen, dass bestimmte Steine ihnen Glück brächten und andere Steine sie beschützten. Sie trugen Anhänger mit bestimmten Edelsteinen, um ihr Glück zu verstärken oder um sich vor Feinden zu schützen.

Der richtige Edelstein

Du kannst dir deinen Stein auf verschiedene Weisen aussuchen. Hier sind einige Beispiele. Aber wenn du es anders machst, ist das auch in Ordnung.

1. Lege deine Edelsteine in eine Schale oder auf den Teppich, damit sie nicht wegrollen können. Schließe deine Augen. Mit der linken Hand berührst du die Steine. Nimm dann einfach einen in die Hand. Öffne die Augen und lies nach, was hier über den Stein geschrieben steht.
2. Am Ende dieses Buches findest du eine Wörterliste. Hier kannst du zum Beispiel unter »fröhlich« oder »traurig« nachlesen, welche Steine dir helfen können, wenn du traurig bist und fröhlich werden willst. Du könntest also unter beiden Wörtern nachsehen und würdest ähnliche Steine finden. Meistens stehen bei den Wörtern mehrere Steine. Du solltest also erst alle Beschreibungen dieser Steine lesen und



dich dann für einen entscheiden. Wenn du willst, kannst du dir auch zwei Steine aussuchen.

3. Schau dir alle Edelsteine an. Welcher gefällt dir gerade am besten? Nimm den Stein in die Hand und lies die Beschreibung dazu.

Steine und ihre Farben

Gelb

Alle gelben Edelsteine geben dir Freude und Leichtigkeit. Wenn du sie trägst, bist du viel fröhlicher, es fällt dir leicht, deine Aufgaben zu machen, und du weißt, was du willst. Wenn du gelbe Kleidung trägst oder dir ein Sonnenblumenfeld etwas länger ansiehst, wirst du merken, wie die Fröhlichkeit auf dich übergeht. Du kannst auch die Augen schließen und dir vorstellen, dass du in gelbem Licht stehst, als ob es eine Kugel um dich herum bildet. Mache das so lange, bis du dich gut fühlst, und so oft du möchtest. Du kannst dir auch mit Malstiften oder Tusche ein gelbes Bild malen. Licht erfühlen und malen kannst du mit allen Farben.

Orange

Orange wirkt ähnlich wie Gelb, aber sanfter. Schau dir erst ein Bild mit Sonnenblumen an, dann ein anderes mit orangefarbenen Ringelblumen. Merkst du den Unterschied? Orange vermittelt Ruhe und Leichtigkeit. Stelle dich einfach in orangefarbenes Licht und fühle, was es mit dir macht.

Braun

Braune Edelsteine geben dir die Kraft der Erde. Du wirst ruhig und bleibst auch gerne mal alleine. Auch dein Schlaf wird ruhiger. Wenn du einmal am Abend mit nackten Füßen vor deinem Bett stehst, stelle dir vor, wie dicke Wurzeln aus deinen Füßen in die Erde wachsen. Diese Wurzeln geben dir Ruhe für die Nacht. Dann lasse die Wurzeln wieder verschwinden. Ich wünsche dir eine gute und behütete Nacht. Du kannst auch die Augen schließen und dir vorstellen, wie du in warmem, braunem Licht stehst. Mache das so lange, bis du dich gut fühlst, und so oft du es möchtest. Hast du gewusst, wie viele verschiedene Brauntöne es gibt?

Lila

Steine in dieser Farbe helfen dir, ruhig zu werden und trotzdem sehr konzentriert zu sein. Wenn deine beste Freundin oder dein bester Freund umzieht oder dein Hamster stirbt (leider werden Hamster nicht sehr alt), musst du Abschied nehmen. Dann nimm einen Amethyst in die Hand, er wird dich trösten. Oder greife zum Malblock. Auch lilafarbene Kleidung kann dir hierbei helfen. Oder du schließt deine Augen und fühlst, wie dich lilafarbenes Licht einhüllt. Mache das, so oft du es brauchst. Fühlst du dich besser?

Rot

Rote Edelsteine geben dir Kraft, wenn du müde und schlapp bist. Du hast plötzlich den Mut, etwas zu tun, das du dich bisher nicht getraut

hast. Zur Unterstützung könntest du auch noch einen roten Pulli oder eine rote Hose anziehen. Diese Kraft fühlst du auch, wenn du dir in der Natur die roten Blumen ansiehst. Auch hier gilt das Gleiche wie bei allen anderen Farben: Schließe deine Augen und stelle dir vor, in rotem Licht zu stehen. Mache das so lange, bis du dich gut fühlst, und so oft du möchtest. Hast du schon mal ein feuerrotes Bild gemalt?

Rosa

Mit rosa Edelsteinen bist du liebevoll, weißt, was du willst, und fühlst dich beschützt. Du kannst zusätzlich rosa Kleidung tragen oder dir vorstellen, dich in rosa Licht einzuhüllen. Du kannst das überall tun. Auch auf dem Schulhof, wenn du dich zum Beispiel einsam fühlst. Oder gehe in den Garten und schaue dir rosafarbene Blumen an. Ist ein rosafarbenes Bild vielleicht ein schöner Wandschmuck für dein Zimmer oder ein Geschenk für...?

Blau

Blaue Steine helfen dir, das zu sagen, was du denkst und fühlst. Dies kann hilfreich sein, wenn du zum Beispiel vor der Klasse sprechen sollst. Sieh doch auch einmal längere Zeit in den Himmel oder in blaues Wasser. Trage blaue Kleidung und stelle dir blaues Licht vor. Vertraue darauf, dass es dir helfen wird. Vielleicht musst du dir das blaue Licht auch öfter vorstellen. Für jeden kann das anders sein. Wie bei den anderen Farben, kannst du auch ein Bild malen.

Grün

Grüne Steine bringen dich mit den Naturwesen in Kontakt. Du wirst ruhiger, wenn du grüne Steine oder Kleidung trägst. Deine Gedanken werden klar. Sieh dir einmal über längere Zeit eine Wiese oder eine Rasenfläche an und du wirst merken, dass du Lust bekommst, etwas zu tun. Auch bei dieser Farbe kannst du die Augen schließen und in ihrem

Licht baden. Oder du greifst zu den Malstiften. Wie viele verschiedene grüne Stifte hast du?

Klar oder Weiß

Beide Steinarten geben dir Klarheit, ganz gleich, wie durcheinander du bist. Trage einmal nur weiße Kleidung und beobachte, wie du dich dabei fühlst. Weiß hat etwas Reines und Klares. Spannend ist es, in weißem Licht zu stehen. Probiere es selbst aus! Hast du jemals einen weißen Bogen Papier mit weißer Farbe bemalt? Auch bei Weiß gibt es Unterschiede.

Bunt schillernde Farben

So bunt wie die Steine schillern, so vielfältig ist auch unser Leben, und immer gibt es mehrere Möglichkeiten, zum Ziel zu kommen. Stelle dir dieses bunt schillernde Farbenspiel vor: Die Farben wirbeln um dich herum und du stehst mitten drin. Wenn ich mir das vorstelle, muss ich immer vor Freude und Übermut laut lachen.

Mehrere Farben

Mancher Stein hat verschiedene Farben in sich. Heliotrop zum Beispiel ist grün und hat rote Sprenkel. Sieh den Edelstein genau an! Welche Farbe ist mehr zu sehen? Sieh in diesem Fall unter Grün und Rot nach. Du kannst dir natürlich auch hintereinander oder gleichzeitig grünes und rotes Licht vorstellen, in das du dich stellst. Es ist auch möglich, dass es grüne und rote Kreise aus Licht sind. Mache es so, wie es sich für dich richtig anfühlt.

Wie trage ich den Stein?

Trage die Steine so lange du möchtest. Manche Menschen suchen sich, nachdem sie einen Stein ausgewählt haben, schon am nächsten Tag