

JABATEI

von Beate und Roger Krafft



Igelige Zeiten

oder es gibt immer einen Weg

Ein Handbuch für häufige Krankheiten unserer
Kinder und ihrer gedanklichen Auflösung

RoBeJo Krafft Verlag



IMPRESSUM

© 2005/2014 Beate & Roger Krafft
Published by RoBeJo Krafft Verlag
Texte von Beate & Roger Krafft
Illustrationen von Beate Krafft
Buchidee von Beate & Roger Krafft
Gestaltung + Satz: Roger Krafft
eBook-Konvertierung: Roger Krafft
ISBN Printausgabe: 978-3-945285-02-2
ISBN Digitalausgabe: 978-3-945285-03-9

HINWEIS

Die hier beschriebenen Lösungsvorschläge sind nach bestem Wissen dargestellt und von den Autoren selbst erprobt.

Die Informationen sollen aber ärztlichen Rat und Hilfe nicht ersetzen.

Die Autoren übernehmen keinerlei Haftung für Folgen, die sich eventuell aus fehlerhafter Anwendung der dargestellten Methoden ergeben.

Dieses Werk ist Urheberrechtlich geschützt,
jede Verwertung bedarf der Genehmigung des Verlages

www.robejo-verlag.de

Beate und Roger Krafft

JABATEI



Igelige Zeiten
oder es gibt immer einen Weg

Über die Autoren

Beate Krafft ist seit 1997 Mutter einer Tochter und seit 1996 Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Hamburg. Zu ihren angewandten Therapien zählen neben der klassischen Homöopathie und der Bachblütentherapie in erster Linie auch die Gesprächstherapie. Dabei geht es ihr um die psychosomatischen Ursachen der Krankheiten und um die Hilfestellung für ihre Patienten, so dass sie sich mit einiger Übung auch selbst helfen können. Durch die Anwendung der therapeutischen Gespräche bei ihrer eigenen Tochter und deren Freunden, ist die Idee für dieses Buch entstanden.

Roger Krafft ist mehr als 30 Jahre im Bereich Grafik und Werbung tätig und interessiert sich seit der Ausbildung seiner Frau ebenfalls für alternative Heilmethoden. Er ist in der Entwicklung der ausgeübten Therapien von Beate Krafft stark involviert und ergänzt sich mit seiner Frau sehr gut. Natürlich führt auch Roger Krafft mit seiner Tochter therapeutische Gespräche durch, um etwaige Krankheitsbilder bei ihr aufzulösen. Durch die gemeinsamen Interessen und Arbeit ist es möglich, dass sie dieses Buch in Eigenregie ausarbeiten und gestalten konnten.

Für ergänzende Fragen und Anregungen stehen die Autoren gern unter Mail **kontakt@robejo-verlag.de** zur Verfügung.



Inhalt

Vorwort	Seite 6
1. Einführung – Als Jabatei das Licht der Welt erblickte	Seite 9
2. Nase voll (Erkältung)	Seite 13
3. Gute Aussichten (Augen)	Seite 17
4. Die Kopfnuss (Kopfschmerz)	Seite 19
5. Druckgefühle (Magen)	Seite 23
6. Wer nicht hört ... (Ohren)	Seite 27
7. Au Backe (Zahnschmerz)	Seite 31
8. Es juckt doch (Haut)	Seite 35
Anhang – Ursache & Lösung (die Gedanken sind frei)	Seite 41
Anhang – Heilungsmethoden (typgerechte Auflösung)	Seite 37



Vorwort (warum es dazu kam)

Dieses Buch ist entstanden, um Eltern und Kindern die alltäglichen Ursachen für ihre Krankheitsbilder deutlicher zu machen. Im Zusammenhang mit den kleinen Geschichten sollen sie aber parallel auf mögliche Lösungsansätze gebracht werden.

Wir sind sicher, dass bei den meisten Kapiteln der Effekt entsteht: „Ja, die Situation kenne ich, das habe ich schon erlebt“. Optimal ist es natürlich, wenn so eine Situation gerade passiert und mit dem entsprechenden Kapitel dann gleich die Auflösung der Krankheit herbeigeführt wird. Dazu ist vor allem wichtig, dass Sie mit ihrem Kind kommunizieren und genauer nachfragen, was es bewegt, um auf die mögliche Ursache zu stoßen.

Am Ende des Buches sind die psychosomatischen Ursachen der einzelnen Krankheitsbilder noch einmal kurz zusammengefasst und mögliche Lösungsansätze beschrieben: In dem gelben Anhang die gedanklichen Lösungen und in dem grünen Anhang die typgerechte Bearbeitung.





7





1. Einleitung (Jabatei erblickt das Licht der Welt)

In einer frischen Septembernacht, nahe eines Waldgebiets, wurde der Igel Jabatei geboren. Er war der jüngste von fünf Igel. Seine Mutter hatte einen weiten Weg hinter sich gebracht. Aber sie hatte es gerade noch rechtzeitig geschafft, einen geeigneten Platz zu finden, um ihre Babys zur Welt zu bringen.

Jabatei unterschied sich von seinen vier Geschwistern darin, dass er besonders zart und zurückhaltend war. Seine Mutter hatte alle Hände voll zu tun, um ihre kleinen Racker zusammen zu halten und sie zu ernähren. Jabatei musste aufpassen, dass er nicht zu kurz kam; seine Geschwister waren teilweise ruppige Zeitgenossen, die sich immer vordrängelten, wenn es ans Essenfassen ging. So passierte es schon mal, dass der kleine, schüchterne Jabatei leer ausging und bis zur nächsten Mahlzeit hungern musste.

Nach ein paar Wochen war es dann soweit und die kleinen Igel durften das erste Mal ihr Nest verlassen, um sich selbst Nahrung zu suchen. Jabatei war sehr aufgeregt, „*Hmm*“, dachte er „*jetzt bin ich ein großer Igel*“ und marschierte los. Die Gefahren der großen, weiten Welt waren ihm noch nicht bekannt. Igelkinder müssen ihre eigenen Erfahrungen machen, von ihrer Mutter erhielten sie nur die Order rechtzeitig wieder zu Hause zu sein. Die Nahrungsmittel, die kleine Igel in den ersten Wochen finden, reichen nicht aus, um sie am Leben zu erhalten. Aus diesem Grund werden sie auch weiter von ihrer Mutter gesäugt.

Eines Abends machte sich Jabatei wieder auf den Weg. Er war immer noch sehr schwächling und es fiel ihm schwer, ausreichend Essen für sich zu finden. Erschöpft kehrte er zum Nest zurück.



Doch – oh weh, wo war nur seine Mutter und wo waren seine Geschwister? Das Nest war leer und total verwüstet!

Aufgeregt und voller Panik rief Jabatei nach seiner Familie – doch keiner antwortete ihm. Da entdeckte er ein paar rotbraune Haare an einem Zweig. Das sind doch Fuchshaare, erinnerte sich Jabatei – seine Mutter hatte sie früher vor dem großen Feind der Igel gewarnt, dem Fuchs, der rotbraunes Fell trägt. „Oh nein“, dachte Jabatei „was hat der Fuchs bloß mit meiner Familie gemacht, wo sind sie nur, ob sie noch am Leben sind?“ Traurig schluchzte Jabatei vor sich hin, bis er völlig übermüdet und ausgehungert in einen tiefen Schlaf fiel.

Als er endlich wieder erwachte, wusste er nicht so recht wo er war, alles sah so anders aus. „Wo bin ich?“ fragte sich Jabatei. Da hörte er Schritte, die sich näherten. Voller Angst kugelte er sich ein, um sich mit seinen Stacheln zu schützen. Dann war ihm, als ob er schwebte – „was passiert bloß mit mir?“ dachte Jabatei entsetzt. Doch dann hörte er eine Stimme, die leise und sanft zu ihm sprach, „hab' keine Angst kleiner Igel, ich will dir helfen.“ Vorsichtig schaute Jabatei neugierig aus seiner Kugel heraus. „Wer bist du?“ fragte Jabatei, „du siehst nicht aus wie ein Igel“. Das andere Wesen hätte Jabatei vor Schreck fast aus der Hand fallen lassen. „Mein Igel kann sprechen,“ sagte die Stimme aufgeregt. „Ja, ich kann dich verstehen,“ antwortete Jabatei etwas zögernd und verängstigt – „Ich heiße Jabatei und wer bist du?“ „Ich heiße Anton“, erwiderte der kleine Junge. „Wo bin ich hier?“ fragte Jabatei noch immer etwas ratlos. „Du bist bei mir zu Hause,“ antwortete Anton, „ich habe dich am Waldrand gefunden. Meine Mutter hat gesagt, dass du sonst verhungert wärst, weil du noch zu klein und schwach bist,“ erklärte Anton. „Ich werde dich jetzt füttern, bis du kräftig genug bist, um wieder selbständig durch die Wälder zu laufen und dich zu ernähren.“



„Danke Anton,“ erwiderte Jabatei mit geschwächter Stimme. Da erschien Antons Mutter, um sich nach dem Wohlbefinden des kleinen Igels zu erkundigen. „Wie geht es ihm?“ fragte sie Anton – „danke, ich fühle mich schon viel besser,“ antwortete Jabatei, bevor Anton etwas sagen konnte – doch Antons Mutter hörte ihn nicht. „Mama“, sagte Anton empört, „Jabatei hat sich bei dir bedankt“. „Ich habe nichts gehört,“ meinte Antons Mutter, „das hast du dir nur eingebildet – Igel können nicht reden.“ „Doch Mama,“ sagte Anton erbost, „das stimmt, er kann sprechen, ich habe ihn selbst gehört und mich mit ihm unterhalten.“ Antons Mutter glaubte ihm nicht. Also behielten Jabatei und Anton ihre Unterhaltungen von jetzt an lieber für sich, denn Anton schien der einzige zu sein, der Jabatei hören und verstehen konnte.

Jabatei verbrachte eine sehr schöne Zeit bei Anton, auch wenn er ab und zu traurig über das Schicksal seiner Familie nachdachte. Nach einigen Wochen war Jabatei zu einem kräftigen Igel herangewachsen und es war Zeit für ihn, sich auf den Weg zu machen. Er musste weiter in die unbekannte, gefährliche und geheimnisvolle Welt da draußen – seine Neugierde trieb ihn einfach an. Am Tag vor seinem Aufbruch, erschien Jabatei im Traum ein Engel. Es war ein wunderschöner Engel, der von einem goldenem Licht umgeben war. Dieser Engel verkündete ihm: „Du Jabatei wurdest geboren um als Botschafter und Vermittler für junge Menschen da zu sein, die Hilfe bei der Bewältigung ihrer Sorgen und Probleme benötigen!“ Als er aus seinem Traum erwachte, erfüllte Jabatei eine innere Wärme und Zufriedenheit – jetzt war er endgültig zum Aufbruch bereit, denn er hatte eine Aufgabe zu erfüllen.

Der Abschied fiel Anton und Jabatei sehr schwer – immerhin hatten sie eine lange Zeit miteinander verbracht und mochten sich wirklich sehr. Anton wollte sich nicht damit abfinden, dass Jabatei



weiter zog, um seine Aufgabe zu erfüllen. „Was soll ich nur ohne dich anfangen,“ schmollte Anton „ich werde dich so sehr vermissen – mit wem soll ich jetzt all meine Probleme und Sorgen besprechen?“ „Ach Anton,“ sprach Jabatei, „wir werden immer miteinander verbunden sein. Wenn du an mich denkst, bin ich bei dir und du wirst eine Lösung für deine Probleme erhalten.“

„Ich weiß jetzt, dass ich hier auf der Erde eine große Aufgabe zu erfüllen habe.“ Mit diesem Wissen in sich, verabschiedeten sich die Freunde voneinander und Jabatei machte sich auf den Weg in die große, weite und unbekannte Welt.



2. Nase voll (Erkältung)

Eines Nachts kam er zu einem kleinen Haus und suchte sich nahe der Hauswand in einem Busch einen Schlafplatz. In diesem Haus lebte ein kleiner Junge namens Ludwig mit seiner Familie.

Ludwig ging es gar nicht gut, er hatte eine Erkältung mit Husten, Schnupfen und Fieber. Seine Mutter hatte ihm eine Medizin gegeben und zu Bett gebracht. Als er gerade einschlafen wollte, hörte er ein deutliches Geräusch vor dem Fenster. Das Geräusch wurde lauter und lärmender, so geräuschvoll als ob jemand vor seinem Fenster herumtrampelte. Neugierig ging er zum Fenster um es zu öffnen. Er blickte hinaus, doch es war nichts zu sehen. Doch da hörte er wieder das Geräusch, es kam aus dem Busch der vor seinem Fenster stand.

„Wer ist da?“ fragte Ludwig etwas ängstlich und eine Stimme aus dem Gebüsch antwortete „ich bin es“ – mit diesen Worten kam Jabatei aus seinem Versteck gekrochen. Ludwig traute seinen Augen nicht „Du bist ein Igel, der sprechen kann?“ „Ja ich kann sprechen“ erwiderte Jabatei „aber es können mich nur die Menschen hören, die Hilfe brauchen“.

„Und wer bist du?“ fragte Jabatei. „Ich bin Ludwig.“ „Was ist mit dir, Ludwig?“ „Ach weißt du ...“ seufzte Ludwig „ich bin seit ein paar Tagen stark erkältet und habe Fieber.“ „Was ist passiert?“ fragte Jabatei „hast du dich geärgert?“ „Ja schon,“ sagte Ludwig „ich bin seit einem Monat in einer neuen Klasse (Schule), weil wir umgezogen sind und die Jungs aus meiner Klasse wollen mich nicht mitspielen lassen in der Pause.“ „Warum nicht?“ fragte ihn Jabatei. „Weil ich nicht zu ihrer Gruppe gehöre,“ erzählte Ludwig traurig „dabei würde ich gerne mit ihnen spielen.“





URSACHE & LÖSUNGEN



DER KRANKHEITEN



Ursache & Lösung (die Gedanken sind frei)

ERKÄLTUNG

Ursache: Dir ist alles zuviel und du brauchst eine Pause.

Du willst nichts mehr hören und sehen, nur noch ins Bett und die Decke über den Kopf ziehen. „Lasst mich in Ruhe“

Gedankliche Lösung

- *Ich erlaube meinen Gedanken, sich zu entspannen und Frieden zu finden*
- *Klarheit und Harmonie erfüllen und umgeben mich*

HUSTEN

Ursache: Du bellst jemanden an, weil Du ihm Deine Meinung sagen willst.
„Seht mich an!“, „Hört mir zu!“

Gedankliche Lösung

- *Ich werde auf positive Weise bemerkt und geschätzt*
- *Ich werde geliebt*

SCHNUPFEN

Ursache: Du hast die Nase voll von etwas.

Du fühlst dich überfordert und willst dich zurückziehen.

Du bist nicht länger bereit, aber auch nicht fähig, Dich mit weiteren Problemen auseinander zu setzen.

Gedankliche Lösung

- *Ich bin in Frieden mit mir und meiner Umwelt*
- *Ich erkenne meine eigenen gedanklichen Fähigkeiten*
- *Alles ist entspannt*

DIE NASE LÄUFT

Ursache: Du bittest um Hilfe
Du magst nicht richtig weinen, darum weinst du innerlich.

Gedankliche Lösung

- *Ich liebe und tröste mich so, wie es mir angenehm ist*





TYPGERECHTE AUFLÖSUNG



DER URSACHEN



Typgerechte Auflösung (der Ursachen)

Je nach unserer vornehmlichen Wahrnehmung, gibt es mehrere erfolgreiche Möglichkeiten, die Krankheitsbilder zu lindern. Da die meisten Menschen in erster Linie auf die Augen ausgerichtet sind, funktionieren die das Sehen betreffenden (visuellen) Verfahren bei sehr vielen Leidenden.

Hierzu nutze die bildliche Vorstellung: Schau dir dein krankes Körperteil oder die Krankheit genau an, was siehst du in diesem Zusammenhang. Brennt dort beispielsweise ein Feuer oder liegt Eis auf der Stelle oder liegen Steine darauf oder ist ein Eisenband wie ein Gürtel darum geschlungen? Was kannst du mit diesem Bild machen? Wenn zum Beispiel ein Stein auf deinem Magen liegt, kannst du diesen Stein wegnehmen oder wegwrollen. Könntest du ein brennendes Feuer mit Wasser löschen oder das Eis auftauen.

Deiner Vorstellung sind dabei keine Grenzen auferlegt, du kannst alle Hilfsmittel einsetzen, die du dir denken (sehen) kannst.

Am zweitweitesten verbreitet ist die so genannte auditive Wahrnehmung, also alles was wir hören. Wenn du deine Eindrücke von der Welt in erster Linie über deine Ohren wahrnimmst, kannst du dir die Körperteile oder Krankheiten vielleicht nicht so gut als Bild vorstellen. Aber es ist dir sicher möglich, mit dem betreffenden Körperteil oder der Krankheit zu sprechen. Wenn du also still in dich hineinhörst und mit der Krankheit sprichst, wird sie dir sagen, weshalb sie da ist und was sie bei dir bewirken will. Wenn du eine Antwort bekommst, bedanke dich bei dem Schmerz für den Hinweis



und ändere dein Leben, so dass die Krankheit nicht mehr nötig ist, um dich darauf hinzuweisen – sie hat ihre Aufgabe erfüllt.

Die dritthäufigste Wahrnehmung ist die gefühlte (kineästhetische) Wahrnehmung. Wenn du zum Fühlen neigst, wirst du die Dinge vielleicht weder gut als Bild sehen, noch mit dem Körperteil sprechen können – zumindest kannst du keine Antwort verstehen. Du hast aber dann ein Gefühl für deinen Körper oder das Krankheitsbild. Du kannst also empfinden, wie sich die Krankheit anfühlt und du weist auf der anderen Seite, wie sich dein Körper ohne die Krankheit angefühlt hat. Das bedeutet das du den Schmerz vielleicht als drückend, ziehend, reißend, stechend oder bohrend empfindest. Wenn du aber den Schmerz fühlst, kannst du in den Schmerz oder das Körperteil hineinatmen. Dabei atmest du tief und entspannt in den Körperbereich und löst damit die Spannung und den Schmerz auf. Mit jedem tiefen Atemzug, löst sich der Schmerz ein wenig weiter auf, bis er ganz verschwunden ist. Während dieser entspannenden Atmung, bekommst du auch ein Gefühl dafür, wieso der Schmerz aufgetreten ist und du fühlst, was du in deinem Leben verändern musst, damit sich die Krankheit auflöst. Natürlich kannst du nicht alle Äußerlichkeiten in deinem Leben verändern, aber du kannst deine Einstellung oder dein Gefühl zu diesen Lebensumständen verändern und damit der Krankheit begegnen.

Nachfolgend sind einige Lösungsansätze für die vorher beschriebenen Krankheitsbilder aufgeführt.



ERKÄLTUNG

Sehen (visuell): Stell dir vor, wie du deiner Körperarmee befehlst, alle fremden, schädlichen Eindringlinge zu vertreiben oder zu vernichten und du wirst dich gleich viel besser fühlen.

Hören/Sprechen (auditiv): Sprich mit deinem Abwehrsystem (Körperarmee) befehle ihr, alle schädlichen Eindringlinge aus deinem Körper zu treiben und weiter gut aufzupassen, dass keine neuen eindringen.

Fühlen (kineästhetisch): Durch die Erkältung fühlst du dich müde und schlaff. Erinnerung dich an Momente in denen du dich körperlich stark gefühlt hast und übertrage diesen gefühlten Zustand auf deine jetzige Lage. Du wirst merken, dass du dich sofort besser und stärker fühlst und die Erkältung schwächer wird.

HUSTEN

Sehen (visuell): Du siehst deinen Hals rot und erhitzt: Stelle dir vor, wie du die Hitze mit einem feuch-

ten Tuch löscht und färbe die Röte blass. Dein Hals brennt wie Feuer: guck zu, wie du das Feuer löscht, entweder mit Wasser oder mit einer Decke. Dein Hals sieht ganz rau aus: Glätte die Oberfläche mit einem Saft oder Gel, so dass die Oberfläche wieder glatt und geschmeidig wird.

Hören/Sprechen (auditiv): Du bellst wie ein Hund. Sprich beruhigend auf deinen Hals und deine Stimme ein und der Husten wird sich auch dann beruhigen.

Fühlen (kineästhetisch): Dein Hals fühlt sich heiß und rau an. Fühle die Kühle deinen Hals hinterlaufen, wie wenn du einen kalten Schluck Wasser trinkst. Spüre wie dadurch die Hitze gemindert wird und die Wände des Halses sich glätten. Deine Brust fühlt sich heiß, schwer und gedrückt an. Atme tief in die Brust hinein und weite sie mit jedem neuen Atemzug. Fühle die Kühle, die der tiefe Atem bringt. Spüre die Freiheit in deiner Brust, die durch die tiefe Atmung entsteht.



RoBeJo Krafft Verlag

... ALLES IST GUT



**Dieses Buch beschreibt auf kurze und amüsante Art
häufige Krankheiten und Sorgen unserer Kinder.
Dadurch hilft es uns Eltern, die Probleme zu lösen.**