

Karen Frazier

# Heilsteine für Einsteiger

Die Kraft der Steine und Kristalle  
für mehr Energie, Ausgeglichenheit,  
Schutz und Kreativität nutzen

**mvv**verlag 

© 2021 des Heilsteine für Einsteiger von Karen Frazier (ISBN 978-3-7474-0288-7) by mvv Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# EINFÜHRUNG

Wir leben in einer modernen Welt, die Körper, Geist und Seele unglaublich fordert. Nahezu alles, womit wir uns Tag für Tag befassen – von der Nahrung, die wir zu uns nehmen, über die Politik bis hin zu Arbeitsleben und Freizeit –, bringt uns aus dem Gleichgewicht. Doch wenn wir unser Selbst tatsächlich ausdrücken wollen, brauchen wir dieses Gleichgewicht.

Vor einigen Jahren hatte ich einen ziemlich stressigen Job. Ich arbeitete für ein Unternehmen, das sich kein bisschen um seine Mitarbeiter scherte. Ich hatte einen schier endlosen Weg zur Arbeit, einen extrem aktiven Sohn und einen Mann, der in der Arbeit noch mehr Stress hatte als ich. Da unser Leben also entsprechend hektisch war, opferte ich alles, was ich eigentlich hätte tun »sollen«: mich gesund ernähren, regelmäßig Sport treiben und schöne Dinge tun, die mich von diesem Schnellzug herunterholten und ausgleichend auf mich wirkten.

Da ich permanent unter Stress stand, machte ich überall im Leben Abstriche. Meine Gesundheit litt. Ich hatte mit chronischen Schmerzen zu kämpfen. In meiner Beziehung zu meinem Mann fehlte es an ebenjener emotionalen Nähe, die wir einst gehabt hatten. Ich war unglücklich, denn ich hatte das Gefühl, in einem hyperaktiven, freudlosen Dasein festzusitzen.

Dann kam jener Samstag, an dem ich tatsächlich einmal nichts zu tun hatte. Ich beschloss, ein wenig in meinem Viertel herumzufahren. Schließlich hielt ich ungefähr 30 Fahrminuten von meinem Haus entfernt vor einem großen Laden an, in dem es Edel- bzw. Halbedelsteine gab. Mich interessierten vor allem die zu runden Perlen geschliffenen Halbedelsteine. Ich kaufte die unterschiedlichsten Perlen und alles andere, was nötig war, um daraus eine Kette zu basteln, obwohl ich das vorher noch nie probiert hatte.

Später fädelt ich die Perlen an einem Draht auf, eine tiefe innere Ruhe stieg in mir auf. Mein Geist, der gewöhnlich hyperaktiv, aber nicht besonders

klar war, fühlte sich unglaublich fokussiert an. Ich nahm Verbindung zu Teilen meines Selbst auf, die ich längst vergessen hatte. Ich spürte Freude aufsteigen. Die Arbeit mit den Edelsteinperlen versetzte mich in einen angenehmen, meditativen Zustand, den ich lange nicht mehr erlebt hatte. Ich fing an, mir darüber Gedanken zu machen.

Kristalle – Edel- und Halbedelsteine – interessierten mich seit jeher. Mit Mitte 30 hatte ich sogar eine besonders heilsame Erfahrung mit Steinen gehabt. Danach aber waren sie in meinem Leben in den Hintergrund gerückt. Ich hatte jahrelang nicht mehr mit Steinen gearbeitet. Die Arbeit an der Kette eröffnete mir wieder Zugang zu den positiven Erfahrungen, die ich mit den Kristallen gemacht hatte. Plötzlich schien sich ein neuer Weg vor mir aufzutun.

Seitdem habe ich angefangen, Heilsteine zu sammeln und mit ihnen zu arbeiten. Sie leben überall in meinem Haus und ich nutze sie für meinen persönliche Heilungsweg, aber auch für Menschen, die bei mir energetische Heilung suchen. Sie sind so wichtig für mich geworden, dass ich darüber ein Buch geschrieben habe: *Heilsteine für Einsteiger*. Dieses Buch ist ein umfassender Heilsteinführer, doch ich habe in den letzten Jahren immer wieder festgestellt, dass Menschen, die gerade anfangen, mit Steinen zu arbeiten, eine Einführung in die Arbeit mit Steinen brauchen. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben. Es soll dir die grundlegenden Informationen an die Hand geben, die du brauchst, um die Steine praktisch anzuwenden. Dann wirst du schnell merken, welche unglaubliche Kräfte diese funkelnden Erdelemente entfalten können.





TEIL  
**1**

*Heilsteine  
und Kristall-  
heilung:  
eine  
Einführung*



KAPITEL

**1**

# DIE MACHT DER HEILSTEINE

*Edelsteine und Halbedelsteine erfahren seit Jahrhunderten in allen Kulturen enorme Wertschätzung, und zwar nicht nur wegen ihrer Schönheit, sondern auch wegen der einzigartigen Schwingungsenergien, welche die Heilprozesse von Körper, Seele und Geist unterstützen. In allen Gesellschaften, angefangen beim alten Mesopotamien und Ägypten über China bis hin zum antiken Griechenland, wurden Kristalle um ihrer Heilkräfte willen verwendet. Die Steinheilkunde wurde jahrhundertlang ausgeübt. In der Renaissance nahm es allerdings ab, weil man die Heilkräfte der Kristalle plötzlich guten oder bösen Engeln zuschrieb.*

*Vor etwa 40 Jahren aber erfuhr die Arbeit mit Heilsteinen einen neuen Aufschwung und erfreut sich seitdem als eine Form des Heilens mit Energien ständig wachsender Beliebtheit. Für unser modernes, wissenschaftlich geprägtes Denken mag es schwer vorstellbar sein, dass von einem Stein eine heilende Wirkung ausgehen soll. Diese erklärt sich durch die energetischen Schwingungen von Kristallen und deren Wechselwirkung mit anderen Energiefeldern, das menschliche eingeschlossen.*

## Was sind Kristalle?

Kristalle sind Elemente, die natürlich in der Erde vorkommen. Ein echter Kristall ist ein regelmäßig angeordneter Verbund von Bausteinen, die eine spezifische Gitterstruktur, genannt Kristallsystem, bilden. Bei Heilsteinen finden wir sechs solcher Gitterstrukturen (siehe nächste Seite). Es gibt auch eine Gruppe von als »amorph« bezeichneten Kristallen, bei denen es sich aber nicht um Kristalle im eigentlichen Sinn handelt, da sie keine innere Kristallstruktur besitzen. Zu dieser Gruppe zählen zum Beispiel Bernstein, Obsidian, Opal und Tektite (wie Moldawit). Von diesen Steinen weist jeder ganz spezifische Eigenschaften auf.

### KRISTALLE UND FARBEN

Es ist absolut richtig, dass es zunächst an der Farbe des Edelsteins liegt, wie sehr du dich zu ihm hingezogen fühlst. Doch Farbe spielt auch eine wichtige Rolle, was die energetische und heilende Wirkung des Kristalls angeht. Welche Rolle, das werden wir uns später noch genauer ansehen, doch es gibt ein paar grundlegende Dinge, die man über Kristalle und ihre Farben wissen sollte. Ein Kristall verdankt seine Farbigekeit folgenden drei Faktoren:

- ◆ der Art und Weise, wie er das Licht absorbiert;
- ◆ seinen spezifischen mineralischen bzw. chemischen Bausteinen;
- ◆ den Verunreinigungen, die er eventuell enthält.

Verunreinigungen und Mineralstoffe beeinflussen, welche Wellenlängen des sichtbaren Lichts ein Kristall absorbiert und welche Farbe er dadurch zeigt. »Schluckt« ein Kristall zum Beispiel alles sichtbare Licht, dann erscheint er schwarz. Absorbiert er dagegen keinerlei Licht, dann erscheint er klar. Mit anderen Worten, Kristalle absorbieren Licht unterschiedlich, je nachdem, aus welchen mineralischen und chemischen Bausteinen sie bestehen bzw. welche Verunreinigungen sie enthalten.

### KRISTALL, JUWEL, MINERAL ODER SCHLICHT STEIN?

Wenn die Rede auf Heilsteine kommt, hat man oft den Eindruck, dass die Leute die Begriffe *Kristall*, *Edelstein*, *Mineral* und *Stein* fast bedeutungsgleich nebeneinanderstellen. Tatsächlich werden manche Substanzen als Kristall oder Stein

# Gitterstrukturen



Heilsteine weisen die folgenden sechs Kristallgittersysteme auf:

**HEXAGONAL:** Die innere Struktur des Kristalls erinnert an ein dreidimensionales Sechseck. Hexagonal gebaute Kristalle unterstützen das Manifestieren von Dingen bzw. Erfahrungen.

**KUBISCH:** Die innere Struktur des Kristalls gleicht einem gleichseitigen Würfel. Solche Heilsteine sind Energieverstärker und können Situationen positiv beeinflussen.

**MONOKLIN:** Die innere Struktur des Kristalls gleicht einem dreidimensionalen Parallelogramm. Monokline Kristalle sind Schutzsteine.

**RHOMBISCH:** Die innere Struktur des Kristalls ist rautenförmig. Diese Kristalle reinigen, klären und lösen Blockaden.

**TETRAGONAL:** Die innere Struktur des Kristalls ist rechteckig. Diese Kristalle sind »Magneten«. Sie verstärken die Anziehungskraft von Objekten bzw. helfen dir, bestimmte Dinge anzuziehen.

**TRIKLIN:** Die innere Struktur des Kristalls ist trapezförmig und weist drei geneigte Achsen auf. Diese Kristalle wehren unerwünschte Energien ab bzw. helfen dir, Energien, die du bewahren willst, zu binden.

bezeichnet, obwohl sie keine Kristalle sind, wie das zum Beispiel beim Bernstein (versteinertes Baumharz) der Fall ist. Falls du dich fragst, was genau die Unterschiede sind, hier eine kurze Erklärung:

**KRISTALLE:** Ein Mineral, das im Inneren eine kristalline Struktur besitzt. Achat, ein hexagonaler Kristall, ist zugleich Mineral und Gestein.

**EDELSTEIN:** Ein Kristall, Mineral oder Gestein, das geschliffen und poliert wurde. Ein geschliffener Diamant (der sowohl Mineral wie auch Kristall und Gestein ist) wird auch als Schmuckstein bezeichnet. Die organischen Substanzen Bernstein und Perlen werden als Juwelen oder Edelsteine bezeichnet, sind aber weder Kristall noch Mineral oder Gestein.

**MINERAL:** Eine natürlich vorkommende Substanz von spezifischer chemischer Zusammensetzung mit einer hochgradig geordneten inneren Struktur, die kristallin sein kann oder auch nicht. Opal ist ein Mineral, besitzt aber keine Kristallstruktur. Er ist daher ein Edelstein und Gestein, aber kein echter Kristall.

**GESTEIN:** Ein Gemisch aus mineralischen Stoffen. Marmor zum Beispiel ist ein aus vielen verschiedenen Mineralien bestehendes metamorphes Gestein, das heißt ein Gestein, das sich im Laufe der Zeit unter Druck- und Hitzeeinwirkung gebildet hat.

## *Kristalle: Fundstücke oder Industrieprodukt?*

Mit der ständig wachsenden Beliebtheit von Heil- und Schmucksteinen ist eine ganze Industrie entstanden, die Edelsteine im Labor züchtet. Diese Edelsteine werden typischerweise zu Schmuckstücken verarbeitet und weisen oft eine außergewöhnliche Größe, Farbe und Reinheit auf. Solche Schmucksteine sind billiger als natürlich gewachsene Kristalle.

Natürliche Kristalle bilden sich tief im Inneren der Erde über einen Zeitraum von Hunderten, Tausenden, ja Millionen von Jahren. Deshalb glauben viele Menschen, dass solche Kristalle eine unverfälschte, natürliche Energie besitzen. Laborkristalle wachsen schnell und ohne den positiven Einfluss der Erdenergie. Das heißt aber nicht, dass sie gar keine eigene Energie hätten.

Denn auch Laborkristalle besitzen eine Kristallstruktur, die Energie speichert. Manche Menschen finden, dass ihre Energie nicht so rein ist. Nun ändert sich aber die energetische Qualität von Kristallen, wenn wir sie benutzen. Daher kann ich mit Sicherheit sagen, dass jede Form von Kristallenergie sich verändert, sobald man mit ihr arbeitet. Der beste Rat, den ich dir geben kann, lautet daher, dass du eine Auswahl von verschiedenen Kristallen bereithältst und siehst, bei welchem Kristall du das Gefühl hast, dass er dir die Energie gibt, die du im Moment gerade brauchst.

## *Kristalle und elektrische Ladung*

Buchstäblich alles im Universum besitzt Energie. Tatsächlich hat die Quantenphysik ja gezeigt, dass alle Materie auf ihrer grundlegendsten Ebene schwingende Energie ist. Das gilt auch für deinen Körper und natürlich für die Kristalle.

Der Mensch ist ein viel besserer Energiesensor, als du dir vorstellen kannst. Selbst Leute, die mit Energie bzw. Energieheilung nicht viel am Hut haben, spüren bisweilen, dass sie mit einem bestimmten Menschen »nicht auf einer Wellenlänge« sind. Wenn du diese Erfahrung machst, dann spürst du Energie und es wird dir bewusst, dass die energetische Schwingung dieses Menschen nicht mit der deinen harmoniert.

## **ENERGETISCHE RÜCKKOPPLUNG**

Warst du schon mal mit einem Menschen im selben Raum, der so richtig mies drauf war und dich entsprechend runtergezogen hat? Nur weil du in der Nähe dieses Menschen warst? Oder hast du umgekehrt schon mal erlebt, wie sich deine Stimmung in Gesellschaft eines sehr positiv eingestellten Menschen verbesserte? Diesen Effekt bezeichnet man als energetische Rückkopplung. Die Schwingungssysteme zweier Menschen beeinflussen sich nämlich gegenseitig, bis sie am Ende gleichschwingen.

Nimm zum Beispiel deinen zirkadianen Rhythmus, auch bekannt als unsere »innere Uhr«. Dein zirkadianer Rhythmus schwingt sich auf den Tag-Nacht-Zyklus ein und sagt deinem Körper, wann es für ihn Zeit ist zu schlafen. Im Gehirn aller Säugetiere, genauer gesagt im Hypothalamus, sitzt eine Art Zentraluhr, die auf energetische Zeitgebersignale reagiert, sodass sie

wissen, wann es Zeit zum Aufwachen bzw. zum Schlafen ist. Meine Zeitgeber-signale zum Beispiel funktionieren prima. Ich brauche schon seit Jahren keinen Wecker mehr, weil meine innere Uhr offensichtlich sehr genau auf die Signale, die sie empfängt, abgestimmt ist.

## ELEKTRISCHE EIGENSCHAFTEN VON KRISTALLEN

Ich bin eher der »Zeig mir das und rede nicht lang rum«-Typ. Ich weiß gern, wie und warum etwas funktioniert. Mit Kristallen ist das kein bisschen anders. Ein Punkt, den ich total spannend fand, als ich anfing, mich mit Kristallen zu beschäftigen, sind deren elektrische Eigenschaften, die ich dir hier vorstellen möchte.

### PIEZOELEKTRISCHER EFFEKT

Von einem *piezoelektrischen Effekt* spricht man, wenn auf einen nichtleitenden Kristall (es gibt leitende und nichtleitende Kristalle) mechanischer Druck ausgeübt wird und dadurch eine elektrische Spannung entsteht. Quarz ist so ein piezoelektrischer Kristall, und das ist der Grund, warum er mit Vorliebe in Geräten wie Radios, Uhren und allem, was irgendwie mit Digitalschaltung funktioniert, verbaut wird.

### PYROELEKTRISCHER EFFEKT

Pyroelektrische Kristalle wie zum Beispiel der Turmalin laden sich elektrisch auf, wenn man sie erwärmt oder abkühlt (laut ScienceDaily.com). Das *Journal of Physics* konstatiert, dass viele Apparaturen, unter anderem Energiewandler und Infrarotdetektoren (zum Beispiel Bewegungsmelder), allein durch diesen Effekt möglich werden.

## SCHWINGUNGSENERGIE SPÜREN

Wie jede Form von Materie haben auch Kristalle ihre eigene Schwingung. Selbst der menschliche Körper weist eine eigene Schwingung auf, die Rückkopplungseffekten unterworfen ist, sobald sie mit anderen Schwingungsenergien in Kontakt kommt. Wenn du daher mit Kristallen arbeitest, kannst du dir diese Rückkopplung zunutze machen, um deine Energien von Körper, Seele und Geist zu wandeln. Dadurch kann sich möglicherweise auch die Schwin-

# Kristalle in der Technik

Die technologische Nutzung von Quarzkristallen begann Ende des 19. Jahrhunderts, als erstmals der piezoelektrische Effekt von Kristallen nachgewiesen wurde. Als Grundstoff zur Herstellung von höchst präzise schwingenden Quarzoszillatoren kommt Quarz in vielen technischen Geräten und Anwendungen zum Einsatz, bei denen es auf höchste Präzision ankommt, wie zum Beispiel beim Echolot, bei Uhren, Amateurfunk und so weiter.

**MILITÄRISCHE FUNKGERÄTE:** Im Zweiten Weltkrieg benutzte das Militär Quarzoszillatoren, weil damit die Frequenzen von Funkgeräten genau eingestellt werden konnten, schreibt das Magazin *IEEE Transactions on Ultrasonics, Ferroelectrics and Frequency Control*. Diese Oszillatoren arbeiteten höchst präzise, eigneten sich aber nicht für die Massenproduktion.

**UNTERHALTUNGSELEKTRONIK:** In der Mineraliendatenbank der Minerals Education Coalition kann man lesen, dass Hersteller für Computerschaltkreise, Handys und ähnliche Geräte synthetische Quarze verwenden, welche die für diese Anwendungen nötige Reinheit besitzen. Und auf [cnet.com](http://cnet.com) heißt es, dass natürliche Quarze und andere piezoelektrische Kristalle in ihrer Rohform verwendet wurden, um einen einfachen Versuchscomputer zu bauen, mit dem zufällig erzeugte Licht- bzw. Tonsignale gesendet und empfangen werden konnten.

**UHREN:** Wegen der hohen Schwingungsgenauigkeit von Quarzoszillatoren werden diese in Uhren immer dort verwendet, wo es auf ganz präzise Zeitmessung ankommt. Laut The Watch Company ist der benutzte Quarz winzig, aber er schwingt so genau, dass die Gangabweichung nur wenige Sekunden pro Jahr beträgt.

gung des Kristalls ein wenig verändern. Da Kristalle generell ein höheres Schwingungsniveau aufweisen als der menschliche Körper, haben sie die Tendenz, dein Schwingungsniveau zu erhöhen. Wir Menschen profitieren von solch einem höheren Schwingungsniveau, weil es uns ermöglicht, uns spirituell weiterzuentwickeln und uns geistig, physisch und emotional in eine bessere Richtung zu bewegen.

## *So spürst du die Energie eines Heilsteins*

Vermutlich hast du auch schon mal von Mystikern, Medien, Energieheilern und anderen Suchenden gehört, die sich total auf die sie umgebende Energie einschwingen und viele Stunden mit Meditation, Kommunikation mit dem Göttlichen und ähnlichen Dingen verbringen. Ich will dich hier keineswegs dazu bewegen, es diesen Leuten gleichzutun. Mir geht es vielmehr darum, Menschen, die ein ganz normales Leben führen, praktische Tipps zu geben, wie man durch die Arbeit mit Heilsteinen energetische Veränderungen für sich nutzen kann. Anders gesagt: Wie kannst du zu einem Heilstein eine sinnvolle Beziehung herstellen?

**SEI OFFEN FÜR NEUE ERFAHRUNGEN.** Ich kann verstehen, wenn du da zunächst mal skeptisch bist. Als ich zum ersten Mal selbst die Erfahrung machte, dass man mit einem Heilstein unmittelbar energetische Veränderungen bewirken kann, war ich so verblüfft, dass ein Lufthauch genügt hätte, um mich umzuwerfen. Ich glaubte doch nicht im Mindesten an solche Dinge. Hätte man mir an dem Tag, als ich loszog, um eine Ärztin (Energieheilerin) aufzusuchen, gesagt, dass sie einen Heilstein benutzen würde, um mich von einer hartnäckigen Halsentzündung zu kurieren, hätte ich vermutlich keinen Fuß vor die Tür gesetzt. Und das wäre wahrhaft sehr bedauerlich gewesen.

**VERGISS ALLE VORGEFASSTEN MEINUNGEN.** Geh stattdessen mit einem offenen, neugierigen Geist an diese Erfahrung heran und erzähl dir keine Geschichten, warum das Ganze funktioniert bzw. gar nicht funktionieren kann.

**MACH DICH FREI VON SÄMTLICHEN ERWARTUNGEN.** Ich habe festgestellt, dass der Raum meiner Erfahrung eingeengt wird, wenn ich bestimmte

Erwartungen habe. Daher versuche ich, ohne Erwartungshaltung in eine Erfahrung hineinzugehen. Denn möglicherweise hat das Universum viel Größeres mit mir vor, als ich mir selbst jemals ausmalen könnte. Statt dich also auf ein bestimmtes Ergebnis zu fixieren, erlaube dir bei der Arbeit mit einem Heilstein, ganz im Hier und Jetzt zu sein, und schau, wohin er dich führt.

**FANG MIT EINEM HEILSTEIN AN, DER DICH STARK ANZIEHT.** Wähle einen Kristall, der dich so richtig antört, um deine Arbeit mit Heilsteinen zu beginnen. Wenn es zufällig einer der Heilsteine ist, die ich später noch empfehlen werde, super. Wenn nicht, auch gut. Wenn du einen Heilstein findest, der dich zutiefst anspricht, dann benutze ihn für deine Heilarbeit. Sehr wahrscheinlich spricht dieser Stein dich aus einem ganz bestimmten Grund an.

Die Erfahrungen, die ein Mensch mit Heilsteinen macht, sind immer sehr persönlich und einzigartig. Ich kann zwar meine Erfahrungen mit dir teilen, letztendlich aber kommt es auf dich an und auf deine Erfahrungen. Daher möchte ich dich ermutigen, die ganze Sache einfach mal auszuprobieren und ganz offen zuzulassen, was du spürst. Nimm einen Heilstein und halte ihn in deiner Hand. Sei ganz präsent und beobachte, was geschieht. Sei offen für deine Gedanken, Gefühle und Empfindungen. Lass die Dinge einfach zu. Lass dich von deinen Erfahrungen überzeugen.

## *Vom Spüren zum Verändern*

Was spürst du, wenn du einen Heilstein in der Hand hältst? Das hängt ganz von dir und dem Heilstein ab. Beobachte und registriere, was du wahrnimmst. Betrachte aufmerksam alle Gefühle und Gedanken, die in dir aufsteigen, alle körperlichen Empfindungen und alles, was sonst noch so passiert. Versuche nicht, etwas zu unterdrücken oder zu verbiegen. Lass einfach alles so, wie es ist.

Wenn du einen Heilstein mit offenem Geist einfach in der Hand hältst und registrierst, was passiert, ohne es zu blockieren, dann spürst du, wie sich etwas zu ändern beginnt, wie das Schwingungsniveau sich wandelt. Diese Veränderungen können sehr subtil sein, aber auch Erdbebencharakter haben. Egal was passiert, beobachte einfach und lass es geschehen. Diese einfachen Empfindungen sind es, die eine Veränderung anstoßen.