

Karen Frazier



# Heilsteine für Einsteiger

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



Karen Frazier

Heilsteine  
für  
Einsteiger



Karen Frazier

# Heilsteine für Einsteiger

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

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

## **Für Fragen und Anregungen**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

## **Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2021

© 2021 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 bei Althea Press, ein Callisto Media Inc. Imprint, unter dem Titel *Crystals For Beginners*. © 2017 by Karen Frazier. Text © 2017 Callisto Media, Inc. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Elisabeth Liebl

Redaktion: Barbara Allgeier

Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt

Umschlagabbildung: shutterstock/Snowbelle, shutterstock/chinasong

Fotos: Lucia Loiso

Illustrationen: Megan Daily

Satz: Achim Münster, Overath

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0288-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-647-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-648-2



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



*Für Jim*

# INHALT

Einführung 9

## **TEIL 1** Heilsteine und Kristallheilung: eine Einführung

**KAPITEL 1** Die Macht der Heilsteine 15

**KAPITEL 2** Wie du deine Heilsteinsammlung aufbaust 29

**KAPITEL 3** Mit Steinen heilen 43

**KAPITEL 4** Wie du die Kraft der Heilsteine stärkst 53

## **TEIL 2** Wie du dein Wissen über Heilsteine vertiefst

**KAPITEL 5** 10 Powerheilsteine für jedermann 65

Amethyst 66

Bergkristall 68

Citrin 70

Fluorit 72

Hämatit 74

Karneol 76

Rauchquarz 78

Rosenquarz 80

Schwarzer Turmalin

(Schörl) 82

Türkis 84





## KAPITEL 6 40 Heilsteine, die du kennen solltest 87

Achat 88	Howlith 102	Peridot 116
Amazonit 89	Jade 103	Rhodochrosit 117
Ametrin 90	Jaspis 104	Rubin 118
Apachentränen 91	Kyanit (Disthen) 105	Saphir 119
Apatit 92	Labradorit 106	Selenit 120
Aquamarin 93	Lapislazuli 107	Smaragd 121
Aventurin 94	Larimar 108	Sodalith 122
Bernstein 95	Magnetit 109	Tansanit 123
Calcit 96	Malachit 110	Tigerauge 124
Chalzedon 97	Moldawit 111	Topas 125
Danburit 98	Mondstein 112	Turmalin 126
Epidot 99	Obsidian 113	Zirkon 127
Fuchsit 100	Onyx 114	
Granat 101	Opal 115	

## TEIL 3 Wie du dein Leben mit Heilsteinen verbesserst

### KAPITEL 7 Heilsteine für bestimmte Probleme 131

Angst 132	Missbrauch 150	Sucht 168
Balance 134	Mitgefühl 152	Trauer 170
Dankbarkeit 136	Motivation 154	Vergebung 172
Entschlossenheit 138	Mut 156	Vertrauen 174
Geduld 140	Negativität 158	Wohlstand 176
Glück 142	Neid 160	Wut 178
Grenzen setzen 144	Reue 162	Zurückweisung 180
Innerer Friede 146	Selbstsicherheit 164	
Liebe 148	Stress 166	

### Wie du Heilsteine anhand der Farbe bestimmen kannst 183

Glossar 192	Weiterführende Lektüre 194	
Quellen 196	Index 198	Bildnachweis 206





# 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