

## **Pendeln für die Selbstsorge**

«Pendelst du»? Diese Frage wurde mir oft gestellt und viele Jahre antwortete ich mit nein, überzeugt, dass ich damit nichts zu tun haben möchte. Dann besuchte ich den ersten Kurs «Lichtbahnheilung» bei Trudi Thali: Wir waren 25 Teilnehmende und wurden, nach der Einführung ins Pendeln, aufgefordert dem Pendel eine bestimmte Frage zu stellen und die Antwort auf einen Zettel zu schreiben. 24 Personen notierten die gleiche Antwort, ohne ein Wort miteinander darüber gesprochen zu haben. Ich lernte auch zu pendeln ob die Chakren (Chakren sind Empfänger und Überträger von Lebensenergie) Energie aufnehmen oder nicht, was sich als sehr nützlich erwies. Bald war ich überzeugt, mit dem Pendeln etwas Hilfreiches gelernt zu haben, das mich in meiner Selbstsorge unterstützen konnte. In der Folge war das Pendel mein ständiger Begleiter. Zuerst übte ich im Alltag, vor allem beim Einkaufen, Kochen und Gärtnern. Die Resultate verblüfften mich oft und ich gewöhnte mich immer mehr an die Bequemlichkeit der Dienste des Pendels. Wenn ich für Gäste kochte, fragte ich: Was mögen sie gerne, wieviel davon brauche ich, ist der Fisch gar und die Rösti richtig gebraten. Im Garten half mir das Pendel den richtigen Standort für meine Pflanzen zu finden und alles gedieh besser.

## **Gesundheit dank dem Pendel**

Einige Zeit früher suchte ich wegen eines belastenden gesundheitlichen Problems, die Unterstützung einer Homöopathin. Sie verschrieb mir ein Mittel, aber die Beschwerden blieben gleich. Ich versuchte es noch bei zwei anderen Homöopathinnen. Sie verschrieben mir das genau gleiche Mittel wie die erste. Auch diese beiden Male veränderten sich die Beschwerden nicht. Nach ein paar Wochen Pendelübung, bekam ich in der Nacht den Input wegen meiner Beschwerden das Pendel zu befragen. Ich nahm meine homöopathische Taschenapotheke und fragte das Pendel, ob es mir ein Mittel empfehlen könne. Das JA des Pendels war heftig und so fing ich an die Reihen meiner grünen Taschen-Apotheke durchzupendeln. Ich brauchte Arnica C200. Ich nahm das Mittel ein. Auf meine Frage: «Brauche ich noch ein anderes Mittel, antwortete das Pendel erneut mit JA. Ich brauchte noch 7 weitere Mittel.

In der drauffolgenden Zeit fragte ich jeweils dreimal täglich nach homöopathischen Mitteln und jedes Mal waren es mehre Mittel, die ich brauchte. Ich fragte, ob mir noch etwas anderes helfen könne. Bei Bachblüten sagte das Pendel JA und ich pendelte eine Mischung von drei Blüten. Andere Unterstützung brauchte ich nicht. Meine Beschwerden liessen nach und innert drei Wochen war die schlimme Übelkeit, die mich mehr als sechs Jahre, in Abständen von zwei bis drei Wochen geplagt hatte, verschwunden. Sie ist nie mehr zurückgekommen.

Seither habe ich mit dem Pendeln viel Erfahrung gesammelt und diese auch an Kursen an interessierte Menschen weitergegeben. Die Teilnehmenden stellten immer wieder die eine Frage: «wie soll ich bei einer Krankheit oder einem Unfall konkret vorgehen.»

### **Pendeln zum Gesund werden**

An einem persönlichen Beispiel versuche ich die Art wie ich im «Ernstfall» pendle, zu erklären: *Zurück von einem langen Flug, stürzte ich eine Treppe hinunter. Ein Fuss wurde geknickt und danach flog ich mit dem Gesicht an eine Wand. Der Fuss schmerzte sehr, im Gesicht hatte ich eine grosse Beule, die etwas spannte aber kaum schmerzte. Nun fragte ich das Pendel ob es nötig sei, zu einer Fachperson zu gehen. Das Pendel verneinte. Da ich die Kraft meiner eigenen Gedanken (ich kann mir selber helfen) beim Pendeln schon oft kennengelernt und die Gefahr der Verfälschung des Resultates dadurch kannte, bat ich meinen Mann für mich zu pendeln. Auf seine Frage ob ich die Unterstützung einer Ärztin brauche, antwortet das Pendel auch mit NEIN und auf die Frage ob ich mir selber helfen könne mit JA. Zuerst fragte ich immer nach homöopathischen Mitteln. Brauche ich welche? Die Antwort ist JA. Ich pendelte die vier Reihen meiner homöopathischen Apotheke durch und ich brauchte 8 Mittel, dazu 3 verschiedene Bachblüten, die ich mir mischte und 4-mal täglich einnahm. Zudem musste ich Schüssler-Salbe Nr. 6 auf Fuss und Gesicht auftragen. Die Schmerzen am Fuss wurden schnell erträglich, das Gesicht brauchte seine Zeit, bis die verschiedenen Farben des Hämatoms verschwanden. Schon bald konnte ich wieder leichte Wanderungen machen, bei den grossen mit schwierigem Gelände fragte ich das Pendel jedes Mal, ob diese Wanderung für mich machbar sei, ohne meinem Fuss zu schaden. Ich befolgte die Ratschläge des Pendels konsequent. Nach ca. 1 Jahr hatte ich auch beim Wandern keine Einschränkungen mehr.*

### **Für andere Menschen pendeln**

Manchmal pendle ich auch für andere Menschen, frage aber vorher immer mit dem Pendel, ob ich das darf und/oder soll. Ganz selten antwortet das Pendel mit NEIN und in diesem Fall pendle ich nicht.

Ich ermuntere die Menschen immer das Pendeln selber zu lernen, da ich aber aus eigener Erfahrung weiss, wie lange es dauern kann, bis man sich darauf einlassen kann, bin ich geduldig und begleite die Menschen meistens so lange sie das wünschen.

### **Das Pendel eichen**

Wer selber pendeln will, muss das Pendel zuerst eichen, das bedeutet, dass man mit dem Pendel vereinbart, welche Bewegung JA und welche NEIN bedeutet. Eine Möglichkeit des Eichens ist folgende: Die Schnur des Pendels leicht in die

Hand nehmen, dass es frei schwingen kann. Nun folgende Worte sprechen: «Das Pendel schwingt nach rechts und das bedeutet JA». Je entspannter das Pendel gehalten wird, desto schneller wird es zu schwingen beginnen. Bei manchen Menschen geht es sehr schnell, besonders bei Kindern. Wenn es nicht gleich auf Anhieb gelingt, hilft Gelassenheit und Ausdauer oder allenfalls die Unterstützung einer erfahrenen Pendlerin. Wer einmal ein Pendel geeicht hat, kann danach mit jedem Pendel arbeiten.

### **Praxis des Pendelns**

Jede Frage die ich dem Pendel stelle, muss mit JA oder NEIN beantwortet werden können. Wenn ich nun das Pendel befrage und es sich nach rechts dreht, bedeutet das JA. Alles andere, stillstehen oder nach links drehen bedeutet NEIN. Mit der Zeit wirst du feststellen, dass es unterschiedliche JA und NEIN gibt, etwas vage oder ganz klare. Mit viel Üben wirst du darüber allmählich mehr erfahren und auch darüber wie deine eigenen Gedanken und Gefühle das Resultat beeinflussen können. Hier kann es hilfreich sein eine andere Person, die nicht, oder nicht so stark in die Fragestellung involviert ist, um ein Nachpendeln zu bitten. Bei mir hilft auch die einfache Frage: «Ist das wahr». Vor allem wenn ich schnell etwas pendle, mir also nicht genügend Zeit nehme, ist das Nachfragen: «Ist das wahr» sehr hilfreich, weil es den Pendelprozess entschleunigt.

### **Maßnahmen pendeln**

Wenn ich Beschwerden habe: Schmerzen nach einem Unfall, Kopfweh, Rückenweh, Bauchweh, Zahnweh, Übelkeit, Husten etc., oft müde, «grundlos» traurig, «übertrieben» ängstlich bin, wegen jeder Kleinigkeit aufbrause, nachts nicht genügend schlafen kann etc. kann ich folgende Fragen stellen.

- Gibt es homöopathische Mittel die mich unterstützen können? Von der grünen Apotheke? (Es gibt auch noch andere Apotheken, mit mehr Mitteln). Welche Mittel? (Einzelne Reihen abfragen, dann einzelne Mittel abfragen. (Am Anfang einer Behandlung können das recht viele Mittel sein.) Wie oft soll ich Mittel pendeln? Meistens reicht 1-2mal pro Tag.
- Gibt es Bachblüten die mich zusätzlich unterstützen können? Welche? (Wer ein Bachblütensortiment hat, kann die einzelnen Mittel abfragen oder bei mir abholen)
- Können mich EM (Effektive Mikroorganismen) unterstützen? Graue Keramikröhrchen in Wasser einlegen. Trinken? Baden? Schmerzende Stellen mit EM-Wasser waschen?
- Soll ich Schüssler Salben einreiben? Welche? Dort wo es schmerzt oder anderswo?

- Pflanzliche Heilmittel: können Tees, Tinkturen, Salben Riechstifte, Ceres Präparate helfen?
- Unterstützen mich Bäder, Kneippanwendungen etc.?
- Welche Nahrung ist für mich zuträglich, welche Getränke? Was soll ich meiden?

Ich kaufe immer mal wieder mit dem Pendel ein und frage zum Beispiel bei Fleisch nach verantwortungsvoller Tierhaltung, bei Gemüse nach Verträglichkeit. Bei Bananen empfiehlt das Pendel immer diejenigen aus den Kanarischen Inseln (Bio und Fair trade)

- Bewege ich mich ausreichend, welche Art von Bewegung ist für mich geeignet?
- Gibt es eine Therapie die mir helfen kann? Welche? Bei wem?
- Gibt es noch etwas das mich im Moment unterstützen könnte? Ein Gespräch mit einer Freundin/einem Freund etc.? bei einer Fachperson?
- Brauche ich eine Auszeit, allgemein mehr Ruhezeiten?
- Ist es nötig den Rat einer Fachperson einzuholen? Wenn ja, bei welcher?

Ganz gleich was dir das Pendel empfiehlt, es liegt immer in deiner Verantwortung, ob du diese Empfehlung annehmen willst oder nicht. Bei länger dauernden Beschwerden oder bei Unfällen frage ich immer: „Ist es nötig einen Arzt/eine Ärztin zu konsultieren?“ Bei einem JA kann das Pendel auch helfen eine geeignete Fachperson zu finden.

### **Was es noch zu beachten gilt**

Was in der Zukunft passieren wird, kannst du nicht pendeln, sofern irgendetwas oder irgendjemand das Resultat noch beeinflussen kann. In Bezug auf das Wetter kann ich jedoch fragen, ob ich für die geplante Wanderung warm genug angezogen bin oder ob ich eine Regenjacke/Schirm brauche. Solche Fragen habe ich oft zu Übungszwecken gependelt, da die Antworten des Pendels gut überprüfbar sind und das Wandern noch mehr Freude macht.

Mit der Zeit wuchs das Vertrauen ins eigene Pendeln und meine Selbstheilungskräfte konnten sich immer mehr entfalten. Mit diesem Papier hoffe ich auch dich auf deinem Weg der Selbstheilung zu unterstützen. Ich wünsche dir dabei viel Freude.

Neudorf, 28.03.2024  
www.selbstsorge.ch

Rosa Müller-Stocker