



Christine Woydt

SPIRITUELLE HERAUSFORDERUNGEN MEISTERN

Aufwachen durch Aktivierung
von Kundalini & Lichtkörper

AMRA

Christine Woydt

**SPIRITUELLE
HERAUSFORDERUNGEN
MEISTERN**

«Bookwire»

Woydt C.

SPIRITUELLE HERAUSFORDERUNGEN MEISTERN /

C. Woydt — «Bookwire»,

WENN EIN MENSCH durch Meditation oder Energiearbeit eine spirituelle Öffnung erfährt, kommt es zu tiefgreifenden Transformationsprozessen. So kann zum Beispiel seine Kundalini erwachen, die in ihm ruhende Lebenskraft, wodurch sich oft außergewöhnliche Bewusstseinszustände einstellen. Körperliche, emotionale, mentale und geistige Veränderungen führen ihn dann ins Erwachen und zum bewussten Erkennen seines wahren Selbst.
ABER WIE BALANCIERE ich mich bei typischen Transformationssymptomen wie Hypersensitivität oder fehlender Erdung aus? Wie befreie ich mich von Schattenthemen? Wie integriere ich alle Facetten meiner Persönlichkeit? Wie unterscheide ich Erleuchtungserfahrungen von psychischen Krankheiten? Was bedeutet die «Dunkle Nacht der Seele» und wie bewältige ich sie? Wie kann ich meine Schöpferkraft und meine medialen Fähigkeiten ungehindert entfalten? Bei der Beantwortung dieser Fragen stützt sich die Autorin auf eigene Erlebnisse und die Erfahrung Ratsuchender in ihrer Heilpraxis. Sie präsentiert auch Erkenntnisse aus der Forschungsliteratur, die sie selbst und ihre Klienten bereichert haben.
>"Wenn in deinem Leben kein Stein mehr auf dem anderen zu bleiben scheint, findest du hier viele wertvolle Einsichten zu deiner Unterstützung. Du kannst dich schneller ausbalancieren, wenn du auf mögliche Symptome vorbereitet bist. Mit dem Wissen darum, was geschieht, bewältigst du die Durchgangsphasen deiner spirituellen Entwicklung besser. Dieses Buch soll dir als Handreichung für deinen inneren Aufstieg dienen, und ich hoffe, dass es dich motiviert, deine spirituelle Entwicklung mit Hingabe und Begeisterung zu erleben."
CHRISTINE WOYDT hat lange als Heilpraktikerin und Dozentin mit den Schwerpunkten systemische Therapie und Homöopathie gearbeitet. Sie lernte in den USA bei Sandra Ingerman und in England am Arthur Findlay College geistiges Heilen sowie Methoden der Bewusstseinsweiterung. Als Channelmedium verfasste sie gemeinsam mit Saint German zahlreiche Bücher zur Selbstermächtigung des Menschen, zuletzt die umfangreichen Standardwerke «Dein Aufstieg in die Meisterschaft» und «Die Meisterschaft des Seins».

© Woydt C.

© Bookwire





Christine Woydt

SPIRITUELLE HERAUSFORDERUNGEN MEISTERN

Aufwachen durch Aktivierung von Hundalini & Lichtkörper



Besuchen Sie unseren Shop:

www.AmraVerlag.de

Ihre 80-Minuten-Gratis-CD erwartet Sie.

Unser Geschenk an Sie ... einfach anfordern!

Eine Originalausgabe im AMRA Verlag

Auf der Reitbahn 8, D-63452 Hanau

Hotline: + 49 (0) 61 81 – 18 93 92

Service: Info@AmraVerlag.de

Herausgeber & Lektor	Michael Nagula
Einbandgestaltung	Guter Punkt
Layout & Satz	Birgit Letsch
Covermotiv	Josephine Wall
Druck	CPI books GmbH

Copyright © 2021 by AMRA Verlag

ISBN Printausgabe 978-3-95447-489-9

ISBN eBook 978-3-95447-490-5

Ebenfalls von Christine Woydt bei AMRA erhältlich:

Saint Germain. Die Meisterschaft des Seins (Buch)

Saint Germain. Dein Aufstieg in die Meisterschaft (Buch)

Transformation gemeinsam erleben (Channeling-Kongress-DVD)

Die hier vorgestellten Informationen, Ratschläge und Übungen sind rein subjektiv. Sie wurden zwar nach bestem Wissen und Gewissen geprüft, dennoch übernehmen Verfasser und Verlag keinerlei Haftung für Schäden gleich welcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der Informationen, Tipps, Ratschläge oder Übungen ergeben. Im Zweifelsfall sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Alle Rechte der Verbreitung vorbehalten, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische, digitale oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks.

Im Text enthaltene externe Links konnten vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden.

Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss.

Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Ich danke meinem Lehrer Saint Germain, der mich jenseits von Zeit und Raum in allen Höhen und Tiefen begleitet hat.



INHALT

Einleitung

AUFWACHEN

1IMPULSE ZUM AUFWACHEN

Spirituelle Depression • Erleuchtung

2HERAUSFORDERUNG DES AUFWACHENS

Sinnsuche • Beziehungskonflikte • Perspektive

3HEILSAME TRANCE

Kernschamanismus • Bewusstseinsweiterung • Tranceheilung • Heilende Worte

4MEDIALE HERAUSFORDERUNG

Der freie Wille • Ethische Regeln • Dunkle Energien • Schlafparalyse • Energetische Angriffe

• Perspektive

5NAHTODERFAHRUNGEN

Dreamwalk • Sterbebegleitung • Frühere Leben • Kommunikation mit Verstorbenen

6HERAUSFORDERUNG DER TODESNÄHE

Sehnsucht nach Zuhause • Neue Prioritäten • Glaubenskonflikte • Perspektive

7MACHTSPIELE

Täter und Opfer • Schuld und Angst

8HERAUSFORDERUNG DER MACHT

Sog der Machtspiele • Der Retter • Hybris • Perspektive

9SCHÖPFERBEWUSSTSEIN

10HERAUSFORDERUNG DER MANIFESTATION

Kraft der Gefühle • Innere Konflikte • Blockierende Seelenaspekte • Das Innere Kind •

Familiensystemische Verstrickungen • Frühere Inkarnationen • Kollektive Aspekte • Perspektive

KUNDALINI

1FLAMME DER TRANSFORMATION

Das Phänomen der Kundalini • Die Auslöser • Herausforderung Kundalini

2KÖRPERLICHE SYMPTOME

Körperliche Sensationen und Krämpfe • Symptome des zentralen Nervensystems •
Heilreaktionen • Künstliche Krankheiten • Hypersensibilität • Sexuelle Symptome • Erschöpfung •
Schlafstörungen

3PSYCHISCHE SYMPTOME

Stimmungsschwankungen • Langeweile • Die dunkle Nacht der Seele • Künstliche
Persönlichkeitsstörungen

4MENTALE SYMPTOME

Konzentrationsstörungen • Umdenken

5GEISTIGE SYMPTOME

Expandierte Wahrnehmung • Fehlende Erdung • Einsamkeit

6DIFFERENTIALDIAGNOSEN

Restless-Legs-Syndrom • Restless-Genital-Syndrom • Multiple Sklerose • Parkinson-Syndrom •
• Herzerkrankungen • Depression • Bipolare Störung • Psychose • Perspektive

7DIE ERWECKTE KUNDALINI

Heilung • Kreativität • Glückseligkeit • Mittler zwischen den Welten

8KUNDALINI-MEDITATIONEN

Raum des Unendlichen Lichts • Lichtkanal • Raum der Allumfassenden Liebe

LICHTKÖRPER

1KÖRPERWISSEN

2KLARHEIT

3TELEPATHIE

4HERZÖFFNUNG

5FREUDE

Schlusswort

Anhang: Homoöpathie bei spirituellen Herausforderungen

Anmerkungen & Hinweise

Verwendete Literatur

Über die Autorin



EINLEITUNG



AUFWACHEN

Wir leben in spannenden Zeiten. Viele Menschen wachen auf, suchen in mystischen Erfahrungen nach Quellen der Inspiration, Heilung und Erlösung. Sie erinnern sich, wer sie eigentlich sind, und begegnen ihrer Göttlichkeit. Manche Menschen starten ihren Prozess des inneren Erwachens mit einer eruptiven Erweckung der Kundalini. Das ist kein einfacher Einstieg, vor allem wenn man noch nicht einmal einen spirituellen Weg angestrebt hat, jedenfalls nicht bewusst. Bei mir war es anders, denn bevor ich intensive Kundalini-Anzeichen erfahren habe, arbeitete ich schon einige Jahre als Medium und spirituelle Lehrerin. Ich erlebte schon als Kind im Rahmen meiner religiösen Erziehung mystische Einheits- und Glückserfahrungen, habe mich dann aber im Laufe meines Studiums von der Religion abgewandt, bis mich eine bewegende Vision erleuchtete. In der veränderungsreichen Lebensphase nach meinem inneren Aufwachen konnte ich vielfältige Bekanntschaft mit spirituellen Herausforderungen machen.

Wie ich aus meiner langjährigen Praxistätigkeit als Heilpraktikerin weiß, fühlen sich nach dem Aufwachen viele Menschen allein mit ihren nicht alltäglichen Erlebnissen, etwa mit hellsichtigen Eingebungen und der Wahrnehmung göttlicher Präsenz. Sie schrecken davor zurück, sich nahestehenden Menschen zu öffnen und von Träumen, Erleuchtungen, Visionen und wundersamen Synchronizitäten zu berichten. Sie fürchten, für verrückt erklärt zu werden. Wenn man den Mut aufbringt, sich zu öffnen, kann es passieren, dass die eigenen Erlebnisse solange analysiert, zerpfückt und zerredet werden, bis man selbst an ihnen zweifelt.

Mein Buch soll dazu beitragen, dass du dich mit deinen außergewöhnlichen Erfahrungen und Erlebnissen weniger allein fühlst und sie sogar als normale Begleiterscheinungen des spirituellen Weges einordnen und verstehen kannst.



KUNDALINI

Im Nachhinein betrachtet war die Kundalini-Erweckung die logische Folge meiner Hingabe an mystische Selbsterfahrung und spirituelle Praxis. Sie war eine bedeutsame Etappe in meinem Prozess des inneren Erwachens. Ich bin fest davon überzeugt, dass alle Menschen, die sich ernsthaft ihrem spirituellen Weg hingeben, eines Tages der Kundalini begegnen. Anhaltende spirituelle Praxis und Bewusstseinsweiterung erfassen irgendwann nicht nur den Geist und die Seele, sondern auch den Körper und dann kommt die Kundalini ins Spiel. Die Kundalini-Aktivität ist ein körperliches Phänomen, das physische Reinigung und ganzheitliche Heilung initiiert.

In dem Kapitel über die von der Kundalini ausgelösten typischen Begleiterscheinungen, Symptome und Herausforderungen habe ich den von der Kundalini initiierten Verwandlungsprozess aus der Perspektive ganzheitlicher Heilkunde und moderner Psychologie beschrieben. Um den Prozess des Aufwachens besser zu verstehen und in diesem Buch beschreiben zu können, habe ich außerordentlich von dem intensiven Studium der über die Kundalini erschienenen wissenschaftlichen Büchern profitiert, auf die ich mich im Text auch beziehe. Wenn gewünscht, kann der Leser mit meinen Literaturhinweisen seine Lektüre vertiefen. In erster Linie basiert das Buch auf meinen persönlichen Erfahrungen, die ich jedoch häufig in der einschlägigen Literatur bestätigt fand. Ich konnte dadurch erkennen, dass ich mit meinen außergewöhnlichen Erlebnissen nicht allein dastehe.

Ich glaube, dass die Aktivierung der Kundalini zur Realisation gehört. Spirituelle Lehrer sprechen allerdings oft gar nicht über die Kundalini, weil sie sich damit nicht auskennen oder weil sie niemand ausgrenzen möchten. Die Kundalini scheidet die Geister, denn manche Menschen spitzen die Ohren, wenn davon die Rede ist, während andere sich abwenden.

Ich bin sicher, dass du als Leser dieses Buches dich aus gutem Grund zu dem Thema hingezogen fühltest, selbst wenn du bisher noch keine Kundalini-Erfahrungen hattest.

Die Kundalini verstärkt die Phänomene, mit denen sich viele Menschen in der Phase nach ihrem persönlichen Aufwachen auseinandersetzen. Der innere Prozess, die brennenden Fragen, die Schattenthemen, die vermeidbaren Fallen, die tiefen Einsichten und Erleuchtungen und die glückseligen Erlebnisse nach dem Aufwachen und nach der Kundalini-Erweckung unterscheiden sich nur graduell. Daher kannst du auch, wenn die Kundalini noch nicht in dein Leben getreten ist, von diesem Kapitel profitieren.



LICHTKÖRPER

Mein Buch unterstützt dich dabei, den tieferen Sinn besser zu verstehen, der hinter den Symptomen und Herausforderungen steckt, die mit dem Aufwachen automatisch einhergehen. Du kannst nach der Lektüre deinen Prozess des inneren Aufstiegs bewusster erleben und gestalten.

Die Kundalini bringt seelische und geistige Begleiterscheinungen mit sich, aber vor allem wirkt sie im Körper. Sie bereitet den Lichtkörper vor, welcher der Verkörperung göttlichen Bewusstseins dient. Eine höhere Frequenz der körpereigenen Schwingung stellt sich ein und initiiert Veränderungsprozesse, Transformation und Heilung bei einem selbst und bei anderen Menschen, die einem Träger des Lichtkörpers begegnen. Mein Buch befasst sich auch mit den speziellen Herausforderungen des Lichtkörperprozesses. Es wird für dich leichter, dich den spirituellen Herausforderungen des Aufstiegsprozesses zu stellen und sie vertrauensvoll anzunehmen, wenn du das Ziel kennst. Der Lichtkörper ist ein Geschenk mit außerordentlichen Potenzialen, die dein Leben bereichern werden.

Ich biete dieses Buch als Handreichung für den inneren Aufstieg an und hoffe, dass es meine Leser motiviert, ihre spirituelle Entwicklung mit Hingabe und Begeisterung weiter zu verfolgen. Die im Buch präsentierten Fallgeschichten aus meiner Praxis sind aus Datenschutzgründen anonymisiert. Ich habe die Namen sowie Umstände und Einzelheiten verändert, die auf eine bestimmte Person hinweisen könnten. Manchmal habe ich auch aus einer Reihe ähnlicher Fälle eine beispielhafte Geschichte konstruiert. Es handelt sich also nicht um konkrete Personen, sondern um Episoden, die mir das Leben diktiert hat.

Viel Licht & Liebe!

Christine Woydt



AUFWACHEN



1 IMPULSE ZUM AUFWACHEN

Die ersten Impulse für meine spirituelle Entwicklung liegen wie bei vielen anderen Menschen in meiner Kindheit. Ich bin in einem evangelischen Pfarrhaus in einer Bischofsstadt aufgewachsen und dementsprechend christlich sozialisiert worden. Nicht nur zuhause wurde regelmäßig die Bibel gelesen, sondern auch in meinem Umfeld gehörten die christlichen Rituale zum Alltag. In meiner Studienzeit habe ich mich allerdings mehr für Literatur, Geschichte und Psychologie interessiert als für Religion.

~Spirituelle Depression

Meine eigene Reise begann, als äußerlich alles in meinem Leben perfekt erschien. Ich war in zweiter Ehe glücklich verheiratet und führte ein wohl situiertes Leben als berufstätige Mutter. Mein Leben schien in einem ruhigen Fahrwasser gelandet zu sein.

Aber bei genauerem Hinsehen sah doch nicht alles so rosig aus. Wegen der beruflichen Karriere meines Mannes waren wir aus der Großstadt in ein beschauliches Wohngebiet am Rande einer Kleinstadt gezogen. Ich hatte Schwierigkeiten, mich dort einzuleben. Meine Freundinnen fehlten mir und neue Bekanntschaften waren nicht so schnell in Sicht.

Ich hielt mich viel im Garten auf, der an ein Biotop angrenzte. Im Nachhinein hat die Natur wohl meine innere Schamanin wiederbelebt, denn eine unbestimmte Sehnsucht keimte in mir auf, die ich mir nicht zu erklären wusste.

Außerdem fühlte ich mich in einer Sackgasse, was meine Karriere anging. Als ausgebildete Lehrerin war ich zunächst in der außerschulischen Bildung tätig gewesen und hatte dort sehr selbstbestimmt arbeiten können. Wegen des Umzugs unterrichtete ich nun an einem Gymnasium und versuchte, mich dort einzugewöhnen. In der Schule fand ich einfach keine Einsatzmöglichkeiten für meine Kreativität.

Ich träumte in dieser Zeit immer wieder, dass ich suchend durch die Flure der Schule irrte und alle Türen verschlossen waren. Nach drei Jahren wechselte ich meinen Beruf.

Schlimmer empfand ich noch, dass mein Mann sich gerade an seiner neuen Arbeitsstelle einarbeitete und wenig Zeit für unser Privatleben hatte. Nach der Trennung von meinem ersten Mann hatte ich lange allein gelebt. Ich war kein Kind von Traurigkeit und konnte mich nicht über einen Mangel an Männerbekanntschaften beklagen, aber ich hatte einfach nicht den Richtigen gefunden. Meinen Mann hatte ich durch einen Glücksfall kennen gelernt und die Beziehung war perfekt. Als mein Mann für seine neue Stelle so viel arbeitete, kamen bei mir alte Verletzungen an die Oberfläche. Ich reagierte in alten Mustern, fühlte mich vernachlässigt und nicht ausreichend gewürdigt. Instinktiv wusste ich aber, dass es nichts nützen würde, noch einmal wegzurennen und mein Glück woanders zu suchen. Mein Mann, nach dem ich so lange gesucht hatte, war der Richtige. Ich musste mich meinen persönlichen Traumata und einschränkenden Glaubenssätzen stellen.

Es gab noch eine Baustelle in meinem Leben, die ich auch lieber verdrängen wollte. Ich hatte eine sehr glückliche Kindheit in einem Pfarrhaus mit vielen Geschwistern erlebt. Seit ich nun selbst ein Kind hatte, konnte ich besonders schätzen, was meine Eltern und insbesondere meine Mutter für uns getan hatten. Ich fühlte mich wohl im Kreis meiner Verwandten und liebte meine Familie, die mich immer großzügig unterstützt hatte. Allerdings grassierte auf der mütterlichen Seite meiner Familie chronische Alkoholsucht mit allen typischen Begleiterscheinungen von Verzweiflung, Hilflosigkeit, Streit, Co-Alkoholismus und enttäuschten Hoffnungen. Ich quälte mich mit Sorgen um meine Verwandten, aber das Schlimmste war, dass ich, wenn ich mich unglücklich und einsam fühlte, einen unwiderstehlichen Drang verspürte, zur Flasche zu greifen.

Dabei reagierte ich äußerst empfindlich auf Alkohol. Wir fuhren regelmäßig zum Familienurlaub in die Niederlande und freuten uns, dort andere Gäste, die wir schon kannten, wiederzusehen. Weil Ferien waren, war ich nicht besonders vorsichtig mit dem Rotwein. Ich brauchte höchstens zwei Gläser, damit ich mich am nächsten Morgen an nichts mehr erinnerte. Mein Mann erzählte mir dann, dass ich einen anderen Mann aus der Clique massiv angebaggert hätte, und mir war das furchtbar peinlich. Die anderen verloren kein Wort über diesen Zwischenfall. Aber ich hatte das Gefühl, mir selbst fremd zu werden, denn den Mann, den ich angemacht hatte, mochte ich nicht einmal. Mir war nur aufgefallen, dass er von seiner Frau permanent schlecht gemacht und untergebuttert wurde. Also hatte ich mir instinktiv doch den Richtigen ausgesucht, denn er schien

anschließend das Kinn sichtlich höher zu tragen. Mein Mann war enttäuscht von mir und hatte nur klare Worte zu meinen Entgleisungen übrig. Er fand es ganz einfach unerträglich.

Einige Tage später passierte ein tragischer Unfall in der Nähe unseres Hotels. Die Kinder konnten dort unter Aufsicht im Wald reiten und ein Mädchen stürzte vom Pferd und wurde schwer verletzt. Der Unfall hing wie eine dunkle Wolke über uns. In dieser Nacht trank ich wieder ein Glas Rotwein zu viel und konnte mich am darauffolgenden Tag an nichts mehr erinnern. Weil ich nach Rechtfertigungen für mein Verhalten suchte, rückte allerdings das schreckliche Geschehen des Unfalls verstärkt in mein Bewusstsein. Als ich auch in der Gruppe über meine Gefühle sprach, brach das Eis und alle konnten ihrem Entsetzen, ihrer Trauer und ihrem Mitgefühl Ausdruck geben. Ich konnte selbst erkennen, dass meine Rauschanfälle sogar einen tieferen Sinn zu haben schienen, aber ich litt trotzdem, vor allem unter meinem Kontrollverlust.

Eigentlich zeichneten sich damals schon die Themen ab, die mich über Jahre beschäftigen sollten: Trauma und familiensystemische Verstrickungen, toxische und segensreiche Beziehungen, Selbstwert, Kreativität und Heilung.

Zunächst einmal wusste ich aber einfach nicht weiter und begab mich auf die Suche nach Erlösung. Phasenweise hatte ich panische Angst, dem Alkohol zu verfallen. Außerdem bewegte mich sicherlich ein unbewusster Wunsch, anderen Menschen zu helfen. Ich fand auch sehr schnell eine Perspektive, indem ich anfang, an einer Heilpraktiker-Schule Homöopathie zu studieren. Die Homöopathie faszinierte mich von Anfang an und vermittelte mir eine ganzheitliche und energetische Sichtweise auf den Körper. Mir eröffnete sich die neue Welt der Energieheilung.

Trotzdem überfiel mich von Zeit zu Zeit eine tiefe Depression, aus der ich oft gar nicht so schnell einen Ausweg fand. Es äußerte sich so, dass ich abends, wenn mein Mann sich in sein Arbeitszimmer zurückgezogen hatte, oft allein im dunklen Zimmer saß und weinte. Wir hatten ein kleines »Fernsehzimmer«, in das ich mich dann verkroch. Selbst wenn der Fernseher lief, interessierte er mich nicht. Ich fühlte mich nur leer, ausgebrannt, unglücklich und verzweifelt. Ich konnte keinen Sinn mehr in meinem Leben entdecken. Schon damals fiel es mir schwer, jemandem meine »Not« zu erklären, denn ich wusste, dass mich niemand verstehen würde. Es gab in meinem Leben doch keine gravierenden Probleme und eigentlich hatte ich es doch gut. Manchmal am Wochenende goss ich mir im Fernsehzimmer auch noch die zwei Gläser Wein hinter die Binde, die mich ausknockten. Das machte es aber nur noch schlimmer, denn ich war dann nicht nur traurig, sondern verachtete mich auch noch selbst.

Im Rückblick möchte ich diese Phase als spirituelle Depression bezeichnen, denn ich spürte schon damals deutlich, dass die innere Leere und Verzweiflung von mir forderten, in meinem Leben Bilanz zu ziehen und Veränderungen vorzunehmen. Ich spürte, dass die Depression mehr ein Weckruf meiner Seele als eine echte Krankheit war. Instinktiv wusste ich, dass ich Heilung für meine Depression nur in mir selbst finden konnte, dass also eine bewusste innere Einkehr nötig war. Deshalb kam ich auch gar nicht auf die Idee, einen Therapeuten aufzusuchen und mir Tabletten verschreiben zu lassen. Inzwischen ist Depression zu einer Volkskrankheit geworden. Durch meine eigene Erfahrung bin ich überzeugt, dass das Phänomen »spirituelle Depression« sehr oft auftritt und durch die Energieveränderungen, die gerade auf der Erde stattfinden, eher noch zunehmen wird.

Die dunkle Stimmung, in die ich zeitweise geriet, führte mich automatisch nach innen und zu mir selbst. Ich fühlte mich zu schlecht, um etwas zu unternehmen oder mich abzulenken. Dabei war ich immer noch in der Lage, alle meine Pflichten angemessen zu erfüllen. Dass man seinen Alltag noch bewältigen kann, auch wenn es einem schwerfällt, ist ein wesentliches Kriterium, um eine spirituelle Depression von einer depressiven Erkrankung abzugrenzen. Ich funktionierte also noch in meinem Beruf und meinem Alltag, aber wenn ich allein war und Zeit für mich hatte, zog ich mich sofort in eine äußerst düstere Stimmung zurück. Manchmal empfand ich es so, als sei die gedrückte Stimmung ein Schutzwall, den ich um mich aufbauen konnte, um getrost allein zu sein und mich mit mir selbst zu beschäftigen.

Ich spürte immer deutlicher, wie wenig Sinn ich in meinem Beruf sah. Demgegenüber faszinierte mich die Welt der ganzheitlichen Heilkunde und die damit verbundene Selbsterfahrung immer mehr. Neben der Homöopathie-Ausbildung nahm ich daher auch noch ein Heilpraktiker-Studium auf. Meinen Fokus auf Heilung, inneres Wachstum und persönliche Veränderung zu richten empfand ich als sehr hilfreich, während es in meinem Beruf als Lehrerin immer nur um Bewertung, letztlich auch Abwertung zu gehen schien, wenn etwas nicht funktionierte. Ich begann tatsächlich immer mehr die Entwicklungspotenziale meiner Schüler zu sehen und spürte leider auch, dass für Heilungs- und Veränderungsprozesse in der Institution Schule praktisch kein Platz war. Wenn ich ehrlich zu mir selbst war, musste ich mir eingestehen, dass ich wohl nach Bestehen meiner Heilpraktiker-Prüfung den Beruf wechseln würde. Ich tat das dann auch, indem ich mein Beamtenverhältnis kündigte und eine Praxis eröffnete.

~Erleuchtung

Als mich die Leidenschaftslosigkeit, Apathie und Leere meiner spirituellen Depression noch ziemlich beherrschte und ich eines Nachts im Bett lag, hatte ich zwischen Wachen und Traum plötzlich eine Erscheinung. Ein lichtvolles weibliches Wesen stand an meinem Bett und sprach mich an. Die Erscheinung war so lebensecht, dass ich furchtbar erschrak. Gleichzeitig war das Wesen, das sich da in der Nacht an mich wandte, in so strahlendes Licht gehüllt, dass es mich blendete. Ich wusste sofort, dass es sich nicht um eine menschliche Gestalt handelte.

Ich fragte: »Wer bist du?«

Sie sagte: »Ich bin Celestine.«

Mehr wurde nicht gesprochen. Sie blieb eine Weile da und Wellen der Liebe und Glückseligkeit durchströmten mich. Ich verlor jedes Gefühl für Raum und Zeit und mein Körper schien sich aufzulösen. Der wunderbare Zustand schien endlos anzudauern, aber schließlich muss ich wohl eingeschlafen sein.

Am nächsten Morgen erwachte ich tief zufrieden und erfrischt. Ich war von der Erscheinung wie geblendet und schwebte auf Wolken. Am Nachmittag schlenderte ich durch eine Buchhandlung. Auf einmal blieb ich wie angewurzelt stehen und traute meinen Augen kaum: Auf einem gesonderten Präsentationstisch wurde das Buch *Die Prophezeiungen von Celestine* von James Redfield ausgestellt.¹

Ich kaufte das Buch sofort und es bot mir Einsichten, die für mich damals von unschätzbarem Wert waren. Vor allem unterstützte es mich darin, die energetischen Aspekte der zwischenmenschlichen Kommunikation wahrzunehmen.

Meine Begegnung mit Celestine hatte verschiedene Ebenen, wie es wohl für jedes Erleuchtungserlebnis zutrifft. Einerseits eröffnete es mir den Zugang zu neuen Informationen, die ich zunächst einmal in dem Buch von James Redfield fand. Das Erlebnis zeigte mir auch, dass ich geführt wurde und das Universum auf meine Seelenbedürfnisse antwortete. Außerdem musste ich zu meinem Erstaunen feststellen, dass die Himmelsbotin Celestine, die mir erschienen war, mir wie eine lichtvolle Kopie meiner Selbst vorkam. Sie war genauso blond gelockt und trug eine ähnliche Langhaarfrisur wie ich. Mir war schon damals bewusst, dass ich auch meiner inneren Göttlichkeit begegnet war.

Meine Geschichte beinhaltet einige typische Elemente des Aufwachens. Ich meine mit Aufwachen eine Bewusstseinsweiterung, die die Perspektive auf sich selbst, die anderen Menschen und das Leben verändert. Das Wort Aufwachen vergleicht die durch eine spirituelle Öffnung initiierten Veränderungen mit dem Übergang vom Schlaf ins Wachsein. Tatsächlich begleitet ein Gefühl, dass nichts mehr wie vorher ist, viele Menschen, die vom Aufwachen sprechen.² Für mich gehört zum Aufwachen auch die Erfahrung der göttlichen Liebe. Bewusstseinsweiterung und Herzöffnung gehen Hand in Hand. In letzter Zeit wird der Begriff »Aufwachen« auch im politischen Rahmen verwendet und bezieht sich auf Ideologien und Verschwörungserzählungen, die man sich in sozialen Medien angeeignet hat. Der Begriff wird verbunden mit der Abwertung anderer Menschen, denen man sich überlegen fühlt. Davon möchte ich mich ausdrücklich abgrenzen. Spirituelles Aufwachen, wie ich es meine, lässt Toleranz, Respekt und Mitgefühl gegenüber anderen Menschen wachsen.

Mit dem Aufwachen beginnt oft eine einzigartige Reise zu sich selbst, die in der endgültigen Realisation des wahren Selbst mündet, wie sie Aufgestiegenen Meistern und Erleuchteten zugeschrieben wird.³ Ich sehe einen graduellen Unterschied zwischen dem Aufwachen als spirituelle Initiation und der ultimativen Realisation, dem Erkennen seiner selbst.

Persönliche Herausforderungen sind oft ein Auslöser für das Aufwachen. Man fragt nach »mehr« und möchte die geschlossene Box mentaler Beschränkungen verlassen.

Umbrüche im Leben wie bei Beziehungen, Trennungen, Umzügen, Krankheiten, aber auch Sorgen um nahestehende Menschen lösen das Aufwachen aus. Viele Menschen wachen auf, weil ihre Kinder Probleme haben oder irgendwie aus der Spur geraten. Sie entsprechen nicht der Norm, vielleicht weil sie einfach nur besonders sensibel oder hellichtig sind.

Oft erwischt einen die Krise in der Mitte des Lebens, wenn man eigentlich erreicht hat, was man anstrebte, und eine gewisse Routine eingekehrt ist. **Sinnfragen** brennen auf den Nägeln, wenn alles gut läuft, aber auch, wenn die Karriere plötzlich stockt. Suchterfahrungen oder andere **Krankheiten** sind nicht selten Auslöser des Aufwachens. Man spürt, dass man nicht alles im Leben kontrollieren kann, nicht einmal sich selbst. Suchtmittel sind der Strohalm, nach dem man auf der Suche nach Erlösung und Bewusstseinerweiterung greift.

Manchmal beginnt der spirituelle Weg mit einem dramatischen körperlichen, seelischen oder mentalen Zusammenbruch, zum Beispiel mit Panikattacken, Burnout, einem allergischen Schock oder einer psychotischen Krise.

Nicht nur ein persönliches Trauma kann das Aufwachen begünstigen, sondern auch indirekte **Traumata** wie verunsichernde Medienberichte über terroristische Anschläge und unberechenbare Gewalt. Während ich das Buch abschließe, dominiert gerade Corona das öffentliche Bewusstsein, eine globale Herausforderung. Ich sehe darin auch eine kollektive **Nahtoderfahrung**. Alle Menschen auf der Welt sind sogar gleichzeitig der Konfrontation mit schwerer Krankheit und Tod sowie mit gravierenden Veränderungen, Verlusten und Enttäuschungen ausgesetzt. Das hat ähnliche seelische Auswirkungen wie die persönliche Erfahrung der Todesgefahr oder des Sterbens eines geliebten Menschen. Man wird auf Fragen nach dem Lebenssinn zurückgeworfen.

Die persönliche **Bewusstseinerweiterung** zeigt sich oft mehr oder weniger spektakulär, indem auf einmal übersinnliche Wahrnehmungen, Visionen oder vorhersehende Träume auftauchen. Manche Menschen werden von einer spirituellen Öffnung regelrecht überrannt und müssen sich dann zwangsläufig mit ihren hellichtigen Eingebungen auseinandersetzen. Auch Bücher, Filme oder Serien mit mystischen oder spirituellen Inhalten können den persönlichen Entwicklungsprozess in Gang setzen. Nicht zuletzt kann einen die Begegnung mit jemand inspirieren, der bereits aufgewacht ist. Das Aufwachen des Einzelnen zieht automatisch Kreise in seinem Umfeld.

Wie im Alltag wacht man jeden Tag neu auf und kann auf einer neuen Ebene des Bewusstseins landen.



2 HERAUSFORDERUNG DES AUFWACHENS

Meine spirituelle Entwicklung begann mit einer Lebenskrise. Allerdings kann auch die spirituelle Initiation, wie immer sie sich vollzieht, die Betroffenen in tiefe Erfahrungen der Entfremdung stürzen und die Herausforderung in Gang setzen.

~Sinnsuche

Jemand besucht vielleicht aus reiner Neugierde ein spirituelles Seminar und kehrt verändert nach Hause zurück. Die mystischen Erlebnisse stellen die eigenen Ansichten, Wertmaßstäbe und Glaubenssysteme auf den Kopf. Du fühlst dich von dir selbst entfremdet und definierst dich ganz neu. Die liebgewonnene menschliche Identität verwandelt sich von Grund auf, so dass du selbst irritiert bist.

Wenn du nach einer außergewöhnlichen mystischen Erfahrung in einem Traum, einer Meditation oder auf einem spirituellen Seminar wieder auf dem Boden der Tatsachen im eigenen Leben landest, kann es sogar sein, dass du die hochfliegenden Erlebnisse am liebsten verleugnen möchtest. Die Anforderungen des Alltags lassen sich mit den neugewonnenen inneren Werten nicht mehr vereinbaren. Daran kann man verzweifeln, wenn man spürt, dass es kein Zurück mehr gibt. Das neue Bewusstsein lässt sich nicht mehr verdrängen.

Manchmal stehen drastische Veränderungen der eigenen Lebenssituation an, vor denen du am liebsten davonlaufen möchtest. Selbst wenn du an deinem alten Selbst festhalten möchtest, ist dir der Rückweg versperrt. Während die Seele sich vor allem nach bewusstseinsweiternden Erfahrungen sehnt, strebt das menschliche Ich nach beruflichem Erfolg und materiellem Wohlstand. Aber die gewohnten Anpassungsprozesse und Kompromisse funktionieren einfach nicht mehr. Die sich daraus ergebene Identitätskrise mündet in einem oft anstrengenden und kräftezehrenden Integrationsprozess, der die ganze Persönlichkeit in Beschlag nimmt.⁴

Wenn die Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens immer drängender nach Antworten verlangt, geben viele Menschen nach dem Aufwachen auch ihren Beruf auf, was nicht gerade einen stabilisierenden Effekt hat. Die menschliche Persönlichkeit muss sich neu orientieren und an neue Gegebenheiten anpassen. Die Umbruchphase fordert ihren Preis.

Wenn du die Veränderungen nicht scheust, kannst du aber ein neues Leben gewinnen, dass es dir erlaubt, deine Talente und Fähigkeiten noch gewinnbringender für dich selbst, für andere Menschen und die Welt einzusetzen. Wenn du dein Herz nicht wieder verschließt und deiner inneren Führung folgst, findest du Wege, um deine **Seelenbedürfnisse** zu erfüllen.

~Beziehungskonflikte

Wenn du der grenzenlosen göttlichen Liebe begegnet bist, fällt es immer schwerer, sinnlose Machtspiele und faule Kompromisse in Beziehungen mitzumachen. Daher kann das Aufwachen auch Trennungen begünstigen. Mit dem Aufwachen öffnest du dein Herz für dich selbst und für andere, Selbstliebe und Empathie expandieren. Daher können sich die bisherigen Lebensgewohnheiten grundlegend verändern. Viele Menschen verzichten plötzlich auf selbstschädigende Verhaltensweisen und gehen achtsamer mit anderen Menschen und Lebewesen um. Freundschaften zerbrechen, wenn man keinen Spaß mehr an Saufgelagen und Grillpartys hat, weil man lieber auf Alkohol verzichtet und sich vegan ernährt. Wenn man, statt die aktuellen Serien zu gucken, lieber spirituelle Bücher liest, kann man auch nicht mehr mitreden. Viele erwachte Menschen haben mir erzählt, dass sie plötzlich kein Interesse mehr an den materialistischen und oberflächlichen Gesprächen mit ihren bisherigen Freunden hatten. Sie haben sich im Zusammensein mit ihren Freunden und Verwandten abgrundtief gelangweilt und auf einmal fremd und einsam gefühlt. Es scheint tatsächlich schwer zu sein, die persönlichen bewusstseinserweiternden Erfahrungen mit anderen zu teilen. Schon Carl Gustav Jung hat festgestellt: »Die Neigung, Dinge geheimzuhalten, ist eine natürliche Folge, wenn eine Erfahrung so speziell ist, daß Sie lieber nicht darüber reden, weil Sie sich dann den größten Mißverständnissen und Mißdeutungen aussetzen würden.«⁵

Auf der anderen Seite fühlen sich ahnungslose Mitmenschen vor den Kopf gestoßen, wenn man sie plötzlich links liegen lässt. Dass extrovertierte Menschen ständig von ihren hochfliegenden spirituellen Erlebnissen und esoterischen Einsichten sprechen, kann auch bewirken, dass Verwandte und Bekannte auf Abstand gehen, weil sie damit nicht behelligt werden möchten.

Manchmal hat man Glück und trifft Freunde, die ähnliche Veränderungen durchleben. Oft stürzt einen das Aufwachen aber nicht nur in eine Identitätskrise, sondern auch in eine Beziehungskrise. Die spirituelle Initiation ist also mit gravierenden Lebensveränderungen und dem Wechsel von Beziehungen und Kontakten verbunden. Zur spirituellen Entwicklung gehören grundsätzlich auch Trennungen, weil man sich nie im gleichen Rhythmus mit seinen Wegbegleitern weiterentwickelt.

Das Erwachen des Einzelnen wird sogar von der Gesellschaft als bedrohlich empfunden, weil er konventionelle Vorstellungen von gelungenem Leben ablehnt.⁶ Zum Glück gibt es heutzutage zahlreiche Möglichkeiten, sich mit Gleichgesinnten auch über das Internet zu vernetzen. Du hast die Gelegenheit, im Einklang mit deinen Seelenbedürfnissen deine Kontakte neu zu sortieren. Wenn du den **Synchronizitäten**, die dir das Universum schenkt, vertraust, kann eine aus dem Herzen kommende **Einladung** neue Begegnungen in dein Leben führen.

~Perspektive

Dir wird nichts anderes übrigbleiben, als dich der nach dem Aufwachen typischen Umbruchphase im Leben zu stellen. Es nützt nichts, Veränderungen auf die lange Bank zu schieben, sondern du kannst dich darauf einlassen, das eigene Leben in allen Bereichen den neuen Einsichten und Ansprüchen anzupassen.

Manchmal kann es auch hilfreich sein, sich in der Zeit der intensiven Veränderungen nach dem Aufwachen therapeutische Unterstützung zu holen. Ich habe in meiner Praxis viele Menschen bei ihrer Visionssuche begleitet, manchmal einfach mit Gesprächen, manchmal auch als Medium, als Vermittler zwischen ihrem Seelenplan und den Erfordernissen der alltäglichen Realität. Meine mediale Beratung diente der Selbstermächtigung der Ratsuchenden. Ich habe stets klargestellt, dass meine Durchgaben, selbst wenn sie von ihrer Seelenessenz inspiriert waren und einer höheren Quelle göttlicher Weisheit entsprangen, lediglich als Anregungen dienen konnten. Relevante Lebensentscheidungen muss jeder selbst treffen und auch dafür die Verantwortung übernehmen.

Ich habe die Erfahrung machen dürfen, dass, wenn aufgrund nicht synchron verlaufender individueller Prozesse des Aufwachens Menschen aus meinem Leben verschwanden und sich unsere Wege trennten, meistens sofort oder spätestens nach einiger Zeit Menschen in mein Leben kamen, die für mich ähnliche Bedürfnisse wie die Verflassenen erfüllten.

Es ist verständlich, dass man sich nach dem Aufwachen vor allem mit Gleichgesinnten vernetzen und austauschen möchte. Ich kann dich daher nur ermuntern, dich auf die Suche nach einer Gruppe zu begeben, die eine spirituelle Praxis ausübt, die dich begeistert. Ich habe in meiner schamanischen Trommelgruppe, in der wir schamanische Reisen und Energieheilung praktiziert haben, immer sehr viel Spaß gehabt. Später habe ich in einer offenen, aber regelmäßig stattfindenden Gruppe gechannelt. Aus diesen Gruppen sind auch sehr viele persönliche Freundschaften hervorgegangen.

Mit zunehmender Herzöffnung habe ich immer größeren Respekt und Toleranz gegenüber allen Menschen entwickelt, so dass ich ihnen, unabhängig von Übereinstimmungen in Ansichten, Lebensweise und Status, Anerkennung und Mitgefühl entgegenbringen konnte. Du kannst, wenn du es wählst, in diese Richtung gehen, indem du deinen Fokus auf Herzöffnung und Mitgefühl richtest.⁷

Über die Jahre sind auch meine geistigen Begleiter wie die Erzengel, Saint Germain, Lady Nada und die Goldenen, die Aufgestiegenen Meister aus allen Epochen und Kulturen der Erde, zu verlässlichen, liebevollen und unterstützenden Freunden geworden, die mir mit Rat und Tat zur Seite stehen und mich oft noch besser als meine Mitmenschen unterhalten.⁸

Wenn du die Veränderungen annimmst und ihnen zustimmst, kannst du in ganz neue Gefilde der Bewusstseinsweiterung und der Herzöffnung vordringen. Du kannst immer mehr Vertrauen in die innere Stimme deiner Göttlichkeit gewinnen. Du landest in einem Leben voller Magie und Inspiration.



3 HEILSAME TRANCE

Dass ich Techniken zur Tranceinduktion erlernt und jahrelang Tranceheilung praktiziert habe, hat meine spirituelle Entwicklung maßgeblich gefördert und sicher zu meiner Kundalini-Erweckung beigetragen oder sie gar initiiert.

~Kernschamanismus

Ein Aufenthalt in den USA schenkte mir neue Impulse für meinen Beruf und meinen Alltag. Ich besuchte in Pacific Palisades ein Einführungsseminar von Michael Harner.⁹ Obwohl ich durch Zufall in diesen Workshop hineinstolperte, veränderte das Seminar mein Leben, denn ich wurde zum ersten Mal in Trancetechniken eingeweiht.

Michael Harner (1929-2018) war ein amerikanischer Anthropologe, der verschiedene schamanische Kulturen erforschte und aus seinen Studien den von ihm vermittelten Kern- oder Basis-Schamanismus¹⁰ entwickelt hat. Bei dieser Methode werden monotone Trommelrhythmen eingesetzt, um sich in einen Trancezustand zu versetzen, der durch Alpha- und Theta-Wellen im Gehirn geprägt ist.

Nach dem Workshop bei Michael Harner habe ich schamanische Reisen und Tranceheilung in meinen Alltag und meine Praxistätigkeit einbezogen. Bei der von Michael Harner gegründeten »Foundation for Shamanic Studies«¹¹ konnte ich mich auch in Europa fortbilden und habe besonders von einer dreijährigen Ausbildung bei der amerikanischen Psychotherapeutin Sandra Ingerman profitiert, die auch zahlreiche Bücher zur spirituellen Praxis des modernen Schamanismus veröffentlicht hat.¹² Durch die Kurse bei Sandra Ingerman lernte ich vor allem, spirituelle Bewusstseinsweiterung und energetische Heilmethoden in meine alltägliche Heilpraxis zu integrieren.

~Bewusstseinsweiterung

Ich habe für meine spirituelle Entwicklung außerordentlich von der Initiation in Trancetechniken profitiert, die ich zur persönlichen Entwicklung, zur spirituellen Beratung meiner Klienten und zum energetischen Heilen eingesetzt habe. Bei der klassischen inneren Reise des Kernschamanismus verbinden sich Alpha- und Theta- oder Delta-Bewusstseinszustände.

Hier findest du eine Übersicht über die nach der Frequenz der Gehirnwellen unterschiedenen und inzwischen gut erforschten Bewusstseinszustände des Menschen.¹³

Bewusstseinszustände und Frequenz der Gehirnwellen

Gehirnwellen	Frequenz (Hertz/Sek.)	Bewusstseinszustand
Gamma	>38	Mystische und transzendente Gipfelerfahrungen
Beta	>13 – 38	Normales Wachbewusstsein , Fokus richtet sich auf die Außenwelt, gute Konzentration, rationales Denken, bewusste Sinneswahrnehmung, gezielte Handlungen und Bewegungen, auch Hektik und Stress, Normalzustand ab 8 Jahre
Alpha	8 – 13	Leichte Trance , entspannter Bewusstseinszustand bei geschlossenen Augen, Tagträumen, Visualisieren, Fantasie, Zugang zum Unterbewusstsein und zu Erinnerungen, automatische Handlungen und Bewegungen, Präsenz der Lösung, Normalzustand bei 5- bis 8-jährigen Kindern
Theta	4 – <8	Mediale Trance , Meditation, Hypnose, luzider Zustand, kreativer Flow, Zugang zum kollektiven Unbewussten, Normalzustand bei 2- bis 5-jährigen Kindern
Delta	0,5 – <4	Tiefe Trance , Tiefschlaf, kein kritisches Denken und Beurteilen, Intuition, hohes Einfühlungsvermögen, kosmisches Bewusstsein, Normalzustand von Kleinkindern bis zwei Jahre

Bewusstseinsweiternde Trance entspricht dem alltäglichen Dasein im Kindesalter. »Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, werdet ihr nicht in das Himmelreich hineinkommen«, so heißt es schon in der Bibel.¹⁴ Informationen und Erfahrungen des Kleinkindalters prägen unser Bewusstsein deshalb so nachhaltig, weil sie in einem hypnotischen Zustand aufgenommen werden. Daher können Blockaden, die auf solchen frühkindlichen Prägungen beruhen, auch besonders gut im Trancezustand aufgelöst werden. Diese Vorstellung ist mir in einem Vortrag von Bruce Lipton begegnet und leuchtet mir vollkommen ein.

Forschungen mit spirituellen Heilern haben gezeigt, dass eine Gehirnfrequenz von 8 Hertz heilende Kräfte hervorbringt. Während der Behandlung überträgt sich die heilsame Frequenz vom

Behandler auf den Klienten.¹⁵ Ich habe oft erfahren dürfen, dass die Trance und die damit verbundene tiefe mentale Ruhe bei meinen Heilbehandlungen auf meine Patienten abgefärbt hat. Sie sind automatisch in einen entspannten und besonders rezeptiven Bewusstseinszustand geglitten.

Während der Meditation können Alpha-, Theta- und Delta-Frequenzen auftreten. Strukturiertes Denken und Beurteilen findet im Beta-Zustand statt. Die Meditationslehrerin und Forscherin Anna Wise hat die Gehirnwellenaktivität bei erleuchteten spirituellen Lehrern verschiedener Kulturen und besonders kreativen Künstlern untersucht. Das Gehirn der »Meister« ist, wie sie festgestellt hat, von dem simultanen Auftreten der vier Zustände Beta, Alpha, Theta und Delta geprägt. Die Meister können also gleichzeitig im Hier und Jetzt präsent sein und ihr Bewusstsein erweitern.¹⁶ Die Verbindung von innerem und äußerem Fokus macht die Meisterschaft aus. Bei besonders entwickelten spirituellen Lehrern findet sich außerdem noch eine besonders symmetrische Anordnung der Gehirnwellen.¹⁷

Trance, die die Gehirnfrequenz verändert, fördert spirituelles Erwachen und die Erweckung der Kundalini. Anna Wise weist darauf hin, dass ihre weltweiten Forschungen zur Bewusstseinsweiterung der Menschen gezeigt haben, dass Trancetechniken automatisch auch körperliche und energetische Transformation initiieren und die Kundalini aktivieren können.¹⁸

Klassische Trance-Induktionen, wie sie in unterschiedlichen mystischen Traditionen praktiziert werden, stellen Fasten, körperliche Anstrengung, ritueller Tanz, Rhythmusinstrumente, monotones Trommeln, Stampfen, Singen, repetitives Rezitieren, Meditation, Kontemplation und Atemübungen dar. Um sich auf das Göttliche einzuschwingen, wird traditionell gesungen, getanzt, gefastet und meditiert. Gedankenloses Beten des Vaterunsers oder des Rosenkranzes führt ebenso in einen Trancezustand. Felicitas Goodman hat zudem entspannende Körperhaltungen im Liegen oder im Sitzen aus unterschiedlichen mystischen Praktiken gesammelt, die Trance begünstigen.¹⁹ Flaches Liegen auf dem Rücken fördert zum Beispiel die Entspannung des Gehirns.

In unserer Kultur verändern viele Menschen ihren Bewusstseinszustand beim Joggen oder Tanzen. Tranceinduzierende Rhythmen und Musikstücke können dich dabei unterstützen, verschiedene Stufen der Entspannung des Gehirns kennenzulernen. Mit der Zeit kannst du dich dann auch ohne technische Hilfsmittel unvermittelt in mentale Ruhe einstimmen.

Während meiner Ausbildung bei der »Foundation for Shamanic Studies«²⁰ wurde immer wieder betont, dass dort Methoden der Bewusstseinsweiterung ohne religiöse Konzepte und Glaubensinhalte vermittelt werden. Die inneren Reisen dienten der persönlichen Erfahrung von Entspannung, Heilung, Visionen und spirituellen Einsichten. Für mich ließen sich diese Methoden der Bewusstseinsweiterung gut mit meiner christlichen Sozialisation und meiner akademischen Ausbildung verbinden. Bei Kursen in der Schweiz habe ich einige Frauen kennengelernt, die schamanische Heilmethoden problemlos mit ihrem Engagement in der katholischen Dorfkirche verbanden.

~Tranceheilung

Ich habe mich bewusst entschieden, in meiner Praxis Tranceheilung und nicht Hypnose zu praktizieren, obwohl ich eine Hypnoseausbildung absolviert hatte. Bei der Tranceheilung arbeitet der *Behandler* in Trance, während bei der Hypnose der *Patient* in einen veränderten Bewusstseinszustand versetzt wird. Der Grund war, dass ich die Arbeit im Trancezustand immer außerordentlich genossen habe. Dadurch bin ich auch effektiver.

Dass sich Medien in Trance versetzen, um Informationen und Heilung für sich und andere zu erlangen, ist schon aus prähistorischer Zeit überliefert. Bei der Tranceheilung begibt sich der Behandler bewusst in Trance, um einen erweiterten Bewusstseinszustand zu erreichen. Die Trance fördert die nahtlose Verkörperung höherer Bewusstseinssebenen. Während der Trance werden heilende Frequenzen übertragen. Der erweiterte Bewusstseinszustand dient dazu, ohne persönliche mentale Begrenzungen transformierende Informationen und Heilenergien zu kanalisieren. Der Zustand der Trance erlaubt die »Überschattung« des Mediums durch geistige Helfer und Geistdoktoren. Gute Tranceheiler können die Tiefe der Trance bewusst steuern. Tranceheilung kann zur Selbstheilung, zur Kontaktheilung bei Anwesenheit des Klienten und zur Fernheilung, bei der sich der Patient an einem anderen Ort als der Heiler befindet, eingesetzt werden. Kurse zur Tranceheilung bei Dozenten des Arthur-Findlay-Colleges in Großbritannien, einer renommierten Einrichtung der englischen Medial-Schulung, haben mir noch größere Bewusstheit über Trancetechniken vermittelt und meine Fähigkeiten vertieft.²¹ Anders als in Deutschland wird die Arbeit von Tranceheilern in Großbritannien anerkannt und gewürdigt. Sie arbeiten auch in Krankenhäusern mit Ärzten zusammen, zum Beispiel mit Koma-Patienten. Steven Upton, dessen wunderbar einfache und effektive Methode der Tranceheilung ich auch kennenlernen durfte, arbeitet zum Beispiel regelmäßig in Gefängnissen.

Für meine schamanischen Reisen habe ich zunächst monotones Trommeln vom Tonband zur Trance-Induktion eingesetzt, während ich später auch gerne die von Sandra Ingerman weiterentwickelte Methode der Transfiguration²² und die in der englischen Medial-Schulung praktizierten Techniken der Selbsthypnose angewandt habe. Nach jahrlanger Übung kann ich inzwischen einfach mit einem Atemzug und einer inneren Entscheidung einen der jeweiligen Situation optimal angemessenen Bewusstseinszustand bei mir herbeiführen. Entgegen der landläufigen Annahme ist eine tiefere Trance des Mediums gar nicht immer hilfreich. In meiner Praxis konnte ich erfahren, dass mich meine geistigen Helfer dabei unterstützten, immer den für den jeweiligen Klienten perfekt passenden Bewusstseinszustand einzunehmen. Manchmal waren auch meine menschliche Erfahrung und Expertise gefragt, um meinem Gegenüber helfen zu können. Dann konnte ich in einer bewussten Trance optimal arbeiten. Manchmal musste mein menschliches Ich wegen seiner mentalen Schranken vollkommen beiseitretreten und ich fiel in eine tiefere Trance.

Dass ich regelmäßig schamanische Reisen und Tranceheilung für mich selbst und meine Klienten praktiziert habe, hat mein Bewusstsein verändert. Ich habe Vertrauen in meine Schöpferkraft und das Universum gewonnen. Meditative Trance ist ein wunderbares Werkzeug, um die eigene Realität zu gestalten und Schöpfer des eigenen Lebens und der Zukunft zu sein. Dr. Joe Dispenza sagt dazu: »Es ist schon lustig: Um unsere Realität (Umwelt) zu beeinflussen, unseren Körper zu heilen und ein zukünftiges Ereignis unserer persönlichen Zukunft zu verändern (Zeit), müssen wir genau diese Außenwelt vollkommen loslassen (*nichts*), ebenso unsere bewusste Wahrnehmung unseres Körpers aufgeben (*niemand*) ... und die Zeit vergessen (*Zeitlosigkeit*) – wir müssen also zu reinem Bewusstsein werden.«²³ Mit den Trancetechniken habe ich einen inneren Kompass entwickelt, um zu wissen, was für mich wirklich wichtig ist und mich innerlich reifen lässt. Einschränkende mentale Grenzen konnte ich überwinden und selbst viel Heilung erfahren.

Mit der Zeit hatte ich mir mit energetischem Heilen und spiritueller Beratung in der Kleinstadt, in der ich damals lebte, einen Namen gemacht. Eines Tages kam eine ältere Frau in meine Praxis, die sehr traurig war. Ihre Tochter war vor einigen Wochen in einer Gaststätte von einem fremden Mann erschossen worden. Selbst die Polizei konnte keine Erklärung für diesen Mord finden. Man ging davon aus, dass die Frau wohl verwechselt worden war. Die Mutter haderte mit ihrem Schicksal und fragte sich, warum ihrer Tochter so etwas Schreckliches widerfahren war und wie es ihr jetzt ging.

Als ich mich noch vorbereitete, um mich in Trance zu versetzen und der trauernden Mutter die Informationen, die mir geschenkt werden würden, zugänglich zu machen, fiel ich urplötzlich in eine tiefe Trance. Ich begann unvermittelt mit fremder Stimme zu sprechen. Auf diese Weise sprach die Tochter zu ihrer Mutter. Sie sagte, dass es ihr gut gehe und ihre Mutter sich nicht um sie zu sorgen brauche. Sie dankte ihrer Mutter überschwänglich für die Liebe, die sie ihr in ihrem Leben geschenkt hatte. Sie erklärte ihrer Mutter, dass sich mit dem Mord, der ein Ausgleich für ein karmisches Geschehen gewesen sei, ihr Schicksal erfüllt habe. Die verstorbene Tochter, die durch mich sprach, wählte offenbar die perfekten Worte, so dass die Mutter ihre Erklärungen verstehen und annehmen konnte. Ich selbst bin auf diese sehr eindrückliche Weise mit der Tatsache konfrontiert worden, dass wir nicht nur ein einziges, sondern viele Leben auf der Erde verbringen. Immer wieder wurde mir von meinen geistigen Begleitern gezeigt, wie das aktuelle Leben mit Erfahrungen aus früheren Leben zusammenhängt, so dass ich in meinem Glauben an Reinkarnation gestärkt wurde.

Eines Tages kam Luise in meine Praxis, die viele Jahre als Kind von ihrem Vater missbraucht wurde. Sie hatte schon über längere Zeit mit einer Therapeutin gearbeitet und sich ziemlich mit ihrem Schicksal ausgesöhnt. Sie war berufstätig und lebte in einer glücklichen Partnerschaft. Als sie zu mir kam, sagte sie, dass sie glaube, dass ich ihr weiterhelfen könnte, um die Vergangenheit endgültig loszulassen. Wie das geschehen sollte, wisse sie selbst nicht. Ich konnte im Trancezustand in allen Einzelheiten das karmische Schicksal sehen, das sie mit ihrem Vater verband. Luise erzählte mir später, dass die Erkenntnis, dass das Täter-Opfer-Szenario mit ihrem Vater nicht in diesem Leben begonnen hatte, auf sie sehr befreiend gewirkt hatte. Sie habe den Puzzle-Stein gefunden, um endgültig mit der Vergangenheit abschließen zu können.

Bei vielen Menschen geht, wie in meinem Fall, eine Phase der Erschöpfung oder der Depression dem inneren Aufwachen voraus. Man wird nicht nur mit äußeren Veränderungen wie Trennung, Verlust der Arbeit, Karriereknick oder Krankheit konfrontiert, sondern begegnet auch den inneren Grenzen und Schattenthemen.²⁴ Mit dem Aufwachen können **Schatten und Licht** verschmelzen. Jemand, der selbst viele schmerzhafteste Verluste erlebt hat, kann ein guter Trauerbegleiter werden. Derjenige, der vielleicht eine Insolvenz erlebt und sich danach wieder aufgerappelt hat, kann sein Wissen als Finanzberater weitergeben. In vielen Fällen einer Suchterkrankung kann die bewusste Initiation in Trancetechniken heilsam wirken.²⁵ Meine eigene Geschichte interpretiere ich so, dass ich im Rausch schon die heilende Trance gesucht habe. Rausch und Trance sind zwei Seiten einer Medaille. Der Schatten führt direkt ohne Umwege ins Licht. Im Schatten liegt der Schlüssel zur Heilung.

~Heilende Worte

In der dreijährigen Ausbildung zum energetischen Heilen bei Sandra Ingerman konnte ich erste Erfahrungen mit dem Channeln sammeln. Wir begaben uns in Trance und behandelten uns gegenseitig, indem wir entweder wortlos Energie übertrugen oder auch dazu sprechen konnten. Dabei fiel auf, dass ich die übrigen Teilnehmer mit in Trance gesprochenen heilenden Worten intensiv berühren konnte. Es zeigten sich auch meine hellseherischen Fähigkeiten.

Einem Mann überbrachte ich zahlreiche Ratschläge, was er alles für sein Herz tun könnte, zum Beispiel Squash spielen und seine Beziehungen intensiver pflegen. Außerdem wurde ihm ein konkreter Speiseplan übermittelt. Erst nach unserer Sitzung erzählte er mir, dass er vor kurzem einen Herzinfarkt gehabt hatte. Eine Frau, die gerade eine Heilpraktiker-Ausbildung absolvierte, erhielt die Botschaft, sie solle besser mit Tieren als mit Menschen arbeiten. Sie konnte den Vorschlag begeistert annehmen, denn sie hatte schon immer eine besonders intensive Beziehung zu Tieren gehabt. Einige Monate später meldete sie sich und berichtete, wie glücklich und erfolgreich sie in ihrer Tierheilpraxis arbeitete.

Beim Channeln begeben sich in Trance und dann lade ich einen geistigen Helfer oder Engel ein, mit mir zu verschmelzen. Sich mit einem geistigen Helfer oder Engel zu verbinden, wurde in den Kursen von Sandra Ingerman Verschmelzungstechnik oder Transfiguration genannt.²⁶ In der englischen Medial-Schulung wird Transfiguration auch als Überschattung bezeichnet. Steven Upton spricht einfach davon, einen Link zur geistigen Welt herzustellen.

Ich habe sehr davon profitiert, die Verbindung zu lichtvollen geistigen Helfern im geschützten Rahmen eines Kurses zu etablieren. Als ich selbst Kurse zur spirituellen Selbsterfahrung angeboten habe, konnte ich erleben, dass mit dem Beginn des Kurses meine Arbeit fast schon getan war. In den Tagen, manchmal sogar Wochen vorher, wenn sich die Teilnehmer angemeldet hatten, war ich mit der Ausbalancierung des energetischen Raums beschäftigt.

Leider habe ich auch mitbekommen, dass in einigen Kursen zur Medial-Schulung bei Channel-Übungen nicht so viel Wert auf die Ebene gelegt wurde, von der die Botschaften kamen. Es wurden auch sehr menschliche Botschaften aus den erdnahen Bereichen, in denen sich verstorbene Seelen aufhalten, durchgeleitet.

Während ich immer mehr Gefallen am energetischen Heilen mit Worten fand und damit andere Menschen unterstützen konnte, wurde ich selbst auf wunderbare Weise durch die Kryon-Channel von Lee Carroll²⁷ und die Materialien des Crimson Circle von Geoffrey Hoppe und Linda Benyo²⁸ inspiriert.

Nachdem ich schon viele Jahre in meiner Praxis für andere Menschen gechannelt hatte, verspürte ich einen immer stärker werdenden Drang, auch für Gruppen zu channeln. Ich erwähnte daher immer wieder in Gegenwart von spirituellen Freunden, dass ich eine Partnerin oder einen Partner suche, der mich beim Channeln unterstützt. Das schien mir notwendig, weil ich im Trancezustand nicht auf Störungen eingehen und die anwesende Gruppe betreuen kann. Tatsächlich ist die perfekte Partnerin bald aufgetaucht und ich habe mit ihr zusammen viele live gechannelte Veranstaltungen, vor allem mit Saint Germain, durchgeführt. Saint Germain bot mir an, uns im Rahmen seiner »Diamantschule« zu trainieren und neues Bewusstsein zu vermitteln. In der Diamantschule entwickelten sich meine Channel in der Zusammenarbeit mit meiner Partnerin und den regelmäßigen Teilnehmern, die ihre Alltagsthemen und aktuellen Probleme einbrachten, zur lebensnahen Unterstützung auf dem Weg des spirituellen Erwachens und des inneren Aufstiegs.

Auf der Basis der Live-Channel wurden Hörbücher und eBooks produziert, die anderen Menschen jetzt zu ihrer Inspiration und spirituellen Entwicklung zur Verfügung stehen. Später kamen weitere von mir gechannelte Bücher hinzu.²⁹

Während ich channelle, arbeite ich nur selten in Volltrance. Als Saint Germain sich zum ersten Mal meldete und seine Zusammenarbeit offerierte, bin ich in eine tiefe Trance gefallen und meine Stimme hat einen männlichen Klang angenommen. Er hat also seine Präsenz machtvoll demonstriert. In der heutigen Zeit können die meisten Teilnehmer aber die Anwesenheit eines Aufgestiegenen Meisters wie Saint Germain, eines Engels, Erzengels oder geistigen Helfers sehr gut wahrnehmen, ohne dass das Medium seine Stimme oder gar seine körperliche Gestalt verändern muss, wie das im neunzehnten oder zwanzigsten Jahrhundert oft der Fall war. Wenn ich Saint Germain channelle, begeben mich in Trance und lade ihn zur Verschmelzung ein, wie ich es in den Kursen von Sandra Ingerman gelernt habe. Zur Einstimmung benutze ich Musik, die mir gefällt oder zum Thema des Channels passt. Sobald ich die ersten Worte gesprochen habe, läuft alles wie von selbst.

Beim Channeln befinde ich mich allerdings in einem speziellen Bewusstseinszustand. Mir scheint es, als agiere mein Bewusstsein in verschiedenen Kammern. In einer Kammer herrscht absolute Ruhe, wie in tiefer Trance. In der anderen Kammer kann ich noch linear denken und meine Worte in die richtige Abfolge bringen, so dass ich verständliche Sätze produziere. Während des Channels ist mein menschliches Bewusstsein unterschiedlich präsent. Manchmal höre ich meinem eigenen Channel zu, manchmal bekomme ich gar nichts mehr mit. Die Präsenz meines menschlichen Ichs wird also offensichtlich von Saint Germain oder meinen anderen nicht-physischen Partnern gesteuert. Manchmal kann mein menschliches Ich offenbar den Channel unterstützen und einen effektiven Beitrag leisten, manchmal muss es vollkommen aus dem Weg gehen.

Während des Channels purzeln die Worte und Sätze wie von selbst über meine Lippen. Ich spreche leicht und selbstverständlich über schwerwiegende Themen, ohne dass ich dabei dem Inhalt folgen muss. Ich habe mir angewöhnt, immer ein Tonband mitlaufen zu lassen. Manchmal haben mir die Teilnehmer anschließend erzählt, was ich angeblich gesagt hätte, und ich konnte es gar nicht glauben. Wenn ich das Tonband abhöre, bin ich oft selbst überrascht über die von mir übermittelten fundierten Wahrheiten. Ein vergleichbarer Flow entsteht natürlich auch beim Schreiben meiner Bücher. Ich liebe die Überraschung und das Staunen, wenn ich meine gechannelten Texte anschließend mit vollem Bewusstsein lese und die Geschenke der geistigen Welt auspacke.

Beim Channeln kommen oft auch starke Energien ins Spiel. Die Channel dienen dem inneren Wachstum und der Heilung der Teilnehmer. Daher fühlt es sich manchmal so an, als müsste ich gegen Mauern der Verblendung und Ignoranz anreden, die dann Stein für Stein durch die transformierenden Worte abgetragen werden. Andererseits kann meine Rede auch in einem kristallklaren Strom aus Licht dahinschwimmen.

Meine Arbeit als Medium hat nicht nur andere Menschen unterstützt und inspiriert, sondern sie hat auch mein persönliches inneres Wachstum und meine spirituelle Entwicklung erheblich gefördert. Während ich beim Channeln einen Strom heilenden Lichts kanalisierte, konnte ich selbst tiefgreifende Transformation erfahren, die mein Leben verändert hat. Auch meine Kundalini-Erweckung führe ich darauf zurück.

Es ist sehr unterschiedlich, ob und wie weit ich vor einer live gechannelten Veranstaltung von Saint Germain auf bestimmte Themen vorbereitet werde. Manchmal findet ein intensiver Austausch statt, damit ich bestimmte Sachverhalte, die im Channel vorkommen, besser durchleiten kann. Durch die Gespräche mit Saint Germain habe ich äußerst viel gelernt. Vor allem wurde ich von Illusionen und mentalen Blockaden befreit. Manchmal stockte während des Channels mein Redefluss, weil bestimmte Worte nicht über meine Lippen kommen wollten. Es handelte sich etwa um Inhalte, die in drastischer Weise gängigen Annahmen, zum Beispiel über die Möglichkeiten der Selbstheilung, widersprachen oder die Zuhörer mit ihren Verblendungen konfrontierten. In diesen Momenten spürte ich, dass Saint Germain kein Wort mehr sagen würde, wenn ich jetzt kniff. Mir blieb also nichts anderes übrig, als weiterzusprechen.

Ich habe auch regelmäßig gechannelte Frage- und Antwort-Sessions abgehalten. Während ich die Antwort auf die Frage eines Teilnehmers durchgab, habe ich die Person mit den Augen von Saint

Germain gesehen. Das war immer ein sehr heilsamer Prozess für mich. Die menschlichen Probleme, um die die Gedanken und Emotionen des Gegenübers kreisten, fühlten sich aus der Perspektive der geistigen Welt oft völlig nichtig und belanglos an. Demgegenüber rückten andere Themen in den Vordergrund. Oft ging es darum, grundlegendes Vertrauen in sich selbst und die Welt zu gewinnen und die eigene Göttlichkeit anzunehmen. Ich spürte die bedingungslose und überbordende Wertschätzung und Liebe meiner geistigen Helfer für die fragende Person, die sie eigentlich sich selbst entgegenbringen sollte. Diese Erfahrung hat sowohl meine Selbstliebe wie auch meine Achtung vor anderen Menschen gestärkt.



4 MEDIALE HERAUSFORDERUNG

Plötzlich auftretende oder zunehmende Hellsichtigkeit weckt oft das Interesse der Menschen an spirituellen Themen. Oder jemand lässt sich aufgrund körperlicher oder psychischer Probleme in Methoden des geistigen Heilens einweisen und entwickelt mediale Fähigkeiten. Manche Menschen werden auch durch ihre Kinder, die ganz selbstverständlich Verstorbene und Engel sehen, zur Beschäftigung mit dem Geistigen inspiriert.

Wenn die Begegnung mit Spiritualität lange unterdrückte übersinnliche Talente freisetzt und außerdem Herzensgüte und Empathie expandieren, möchte man seine Fähigkeiten für andere einsetzen. Es liegt also nahe, nach dem Aufwachen mehr oder weniger professionell als Medium zu wirken. Eine glanzvolle Karriere als Medium scheint auch der Ausweg aus der beruflichen Sackgasse zu sein, in die viele nach dem Aufwachen geraten, wenn sich faule Kompromisse immer weniger mit dem persönlichen Selbstbild vereinbaren lassen. Wenn du dich auf eine Ausbildung als Medium einlässt, inspiriert dich vielleicht sogar die Vorstellung, dass du anderen helfen kannst, während du selbst Macht und Ansehen gewinnst. Der Glamour einer Tätigkeit als begnadetes Medium zieht dich an. Aber dann kommt alles ganz anders.

Wenn man als Medium oder spiritueller Heiler im persönlichen Umfeld oder professionell auftritt, wird man automatisch mit charakteristischen Schattenseiten dieser Rolle konfrontiert. Es lauern typische Fallgruben auf dem Weg, die sich kaum umgehen lassen, wenn man keine fundierte Ausbildung in energetischem Heilen genossen hat. Die Schattenseiten und Fallstricke des geistigen Heilens bezeichne ich hier als »mediale Herausforderung«.

Eine ernsthaft und regelmäßig praktizierte Spiritualität verändert dich selbst am meisten. Das gilt für alle deine übersinnlichen Erfahrungen. Durch meine Arbeit als Medium blieb mir gar nichts anderes übrig, als mich selbst ständig weiterzuentwickeln und tiefgreifende Lernprozesse zu durchlaufen, die ich in diesem Kapitel zusammenfasse.

~Der freie Wille

Wenn sich das Bewusstsein unbeabsichtigt oder auf eigenen Wunsch erweitert und man über den Horizont des Alltagsbewusstseins hinausblickt, kann das auch persönlichen Stress erzeugen, allein schon deshalb, weil man die eigenen Erfahrungen und Einsichten nicht mehr mit anderen kommunizieren kann. Es kommt vor, dass Beziehungen zu nahestehenden Menschen daran zerbrechen, dass sie überhaupt nicht mit übersinnlichen Erlebnissen konfrontiert werden möchten. Vielleicht haben sie schlicht kein Interesse an den Themen, die dich jetzt so außerordentlich faszinieren. Selbst wenn es dir schwerfällt, solltest du ihre Gleichgültigkeit einfach als Ausdruck ihres freien Willens respektieren.

Es kann auch sein, dass du in aller Klarheit siehst, was anderen Menschen helfen könnte und wie sie ihr Leben verbessern könnten. Aber dein Gegenüber ist gar nicht offen für deine Ratschläge. Die anderen möchten einfach alles beim Alten lassen. Wenn du hellseherische Fähigkeiten entwickelst, musst du lernen, den freien Willen anderer Menschen obenan zu stellen. Du kannst anderen Menschen vorschlagen, ihnen von deinen Visionen, Träumen oder Einsichten zu erzählen, solltest es aber dabei belassen, deine Hilfe anzubieten. Alles andere wäre schwarze Magie. Es kann für dich schmerzhaft sein, deine Weisheit nicht teilen zu können. Aber der freie Wille deiner Mitmenschen hat Vorrang. Wie du weißt, üben sich selbst Gott und die Engel in **Respekt** für den freien Willen der Menschen.

~Ethische Regeln

Vielen ist nicht bewusst, dass ethische Regeln auch spirituelle Beratungen flankieren müssen. In meiner Ausbildung bei Sandra Ingerman habe ich gelernt, dass ich grundsätzlich nicht mehr Angst verbreiten sollte, als sowieso schon existiert.

Ein extremes Negativbeispiel dazu ist mir während meiner Praxistätigkeit begegnet. Verena kam völlig ratlos und verzweifelt zu mir. Sie war bei einem Energieheiler in Behandlung gewesen, der ihr gesagt hatte, dass sie »Uteruskrebs im Energiefeld« hätte. Er riet ihr, dass sie, um gesund zu werden, größere Mengen Nahrungsergänzungsmittel bei ihm kaufen sollte. Nun war ihr Erspartes aufgebraucht und sie konnte die empfohlene Therapie nicht mehr bezahlen, was sie in panische Angst versetzte. Es war nicht einfach, sie davon zu überzeugen, dass »Krebs im Energiefeld« nicht existiert. Ich versuchte, sie auf den Boden der Tatsachen zurückzubringen, indem ich ihr riet, eine Frauenärztin aufzusuchen und ihre Gebärmutter untersuchen zu lassen. Um meine Aussage zu bekräftigen, dass nur ein Arzt Krebs diagnostizieren kann, weigerte ich mich, eine energetische Diagnose oder eine andere kostenpflichtige Behandlung vorzunehmen. Um sie nicht auch noch von mir abhängig zu machen, verwies ich sie auf ihre eigene Intuition, die sie mit der Übung »Body-Scan« stärken könne.

Wenn Menschen sich nach dem Aufwachen für übersinnliche Erfahrungen öffnen, besteht die Gefahr, dass sie neben den realen existenziellen Sorgen auch noch Angst vor energetischer Bedrohung entwickeln. Sie fürchten sich vor Strahlung, dunklen Energien und schwarzmagischen Angriffen.

In der englischen Medial-Schulung wird den angehenden Medien geraten, zunächst einen weltlichen Beruf zu erlernen, bevor man sich in das Training als Medium begibt. Auf diese Weise bleibt man von dem Erfolg als Medium unabhängig. Ich halte diesen Rat für sehr sinnvoll. Für mich selbst hat es sich auch bewährt, dass mir neben meiner Arbeit als spirituelle Lehrerin und Medium immer noch weitere berufliche Möglichkeiten offenstanden. Wenn man auf die Einkünfte als Medium angewiesen ist, kann man sich leicht verführen lassen, bedürftige Menschen emotional zu manipulieren. Selbst wenn das Medium keine finanziellen Interessen verfolgt, kann es von den Erwartungen seiner Anhänger, die bestimmte Dienstleistungen einfordern, in der eigenen spirituellen Entwicklung blockiert werden.³⁰

Ich halte allerdings auch nichts davon, für mediale Angebote gar kein Geld zu nehmen, wie es in manchen spirituellen Ausbildungen empfohlen wird. Wenn sich das Medium in dieser Weise permanent selbst ausbeutet, verliert es mit der Zeit jegliche Freude an seiner Arbeit. Das kann höchstens für Menschen funktionieren, die aus anderen Quellen materiell abgesichert sind. Kostenlose Angebote wissen die meisten Menschen außerdem gar nicht zu schätzen. Sie gehen automatisch davon aus, dass es sich um eine minderwertige Leistung handelt.

Oft werden Menschen mit hellstichtigen Fähigkeiten nach der Zukunft gefragt oder sollen ihre Mitmenschen bei ihren Lebensentscheidungen unterstützen. Eines Tages kam Marina in meine Praxis. Nach der Trennung von ihrem ersten Mann hatte sie viele Jahre allein gelebt und ihren Sohn aufgezogen, der nun zum Studium ausgezogen war. Sie hatte nach langen Jahren wieder einen interessanten Mann kennengelernt und sich auf diese Beziehung eingelassen. Sie erzählte begeistert von dem neuen Partner und ihrem neu gewonnenen Glück. Sie fragte mich nach der Perspektive für ihre neue Beziehung. Als ich mich in Trance begab, um sie zu beraten, habe ich sofort gesehen, dass sie sich von diesem Mann in absehbarer Zeit wieder trennen würde. Ich habe gelernt, meine geistigen Helfer vor der Überbringung einer grausamen Wahrheit zu fragen, ob es überhaupt angebracht ist, dem Ratsuchenden die Botschaft mitzuteilen. Das habe ich auch in diesem Fall getan. Die Antwort kam prompt, dass es nichts bringen würde, ihr diese Aussichten auf die Zukunft jetzt zu offenbaren. Stattdessen konnte ich ihr viele persönliche Einsichten zu ihrer derzeitigen Situation übermitteln, zum Beispiel, dass sie gerade einen mutigen Schritt getan habe, sich wieder auf eine enge Beziehung einzulassen, an der sie wachsen könne. Ihr wurden Verletzungen aus ihrer Vergangenheit gespiegelt

und Ratschläge gegeben, wie sie sie hinter sich lassen könne. Marina verließ überglücklich meine Praxis.

Es kam, wie es kommen musste. Nach kurzer Zeit trennte sie sich von ihrem Freund, nur um bald darauf eine stabile Partnerschaft einzugehen. Sie interpretierte es später selbst so, dass ihr die verfllossene Beziehung geholfen hatte, sich wieder auf Nähe einzulassen und sich noch deutlicher bewusst zu werden, wie sie sich ein glückliches Zusammenleben wünschte.

Um zu entscheiden, welche medialen Botschaften ich in welcher Form durchgebe, brauche ich nicht nur eine enge Anbindung an hilfreiche geistige Begleiter, sondern auch einen klaren Fokus auf das Wohl meiner Mitmenschen. Um dieses Ziel zu erreichen, muss ich auf scheinbar allgemeingültige Wahrheiten verzichten. Wahr ist, was die **Seelenbedürfnisse** meines Gegenübers optimal erfüllt. Ich möchte die Menschen zum Besten ihrer Seele und im Einklang mit dem universellen Plan unterstützen. Es geht auch nicht darum, reißerische Geschichten zu erzählen oder mich mit meinen medialen Fähigkeiten zu brüsten.

Ralf hatte schon viele Jahre erfolgreich als Energieheiler gearbeitet, als er mich um Rat fragte. Er war an Lungenkrebs erkrankt und hatte bereits Knochenmetastasen. Nach langem Zögern hatte er sich jetzt entschieden, eine Chemotherapie zu machen, und hoffte auf Heilung durch die schulmedizinische Behandlung. Er hatte unermüdlich mit alternativen und energetischen Methoden und der Unterstützung zahlreicher Kollegen an seiner Heilung gearbeitet, ohne dabei jemals seine Hoffnung zu verlieren. Er erwartete von mir, dass ich ihm half, seine restlichen Blockaden zu lösen, damit die schulmedizinische Therapie erfolgreich verlief. Ich konnte ihm leider nur die klare Botschaft überbringen, dass er dem Tod ins Auge sehen müsse, der vor der Tür stand. Er sollte das Fortschreiten seiner Krankheit nicht ignorieren, welches sich im Symptom der Knochenmetastasen ausdrückte. Eine eindeutige Entscheidung für das Leben war gefragt, die er aber nur treffen könne, wenn er anerkenne, wie nah er dem Tod schon gekommen war. Es wurde ihm sogar gesagt, dass er deshalb zu mir habe kommen müssen, weil nur ich in der Lage sei, ihn mit der harten Wahrheit zu konfrontieren. Ralf konnte nur weiterleben, wenn er den Tod nicht mehr verleugnete. Aber er wollte davon nichts wissen und verließ ziemlich entrüstet meine Praxis. Für mich war es keine einfache Situation und bis heute weiß ich nicht, ob Ralf noch lebt.

Als Medium musst du manchmal unbequeme Wahrheiten an den Mann oder die Frau bringen. Wenn das Medium nicht bereit ist, auch wenn es sich dadurch unbeliebt macht, ungefiltert die Botschaften der geistigen Welt zu vermitteln, kann es dazu führen, dass sich seine Kanäle wieder verschließen. Oft geht es bei der medialen Herausforderung darum, vor einer scheinbar untragbaren **Verantwortung** nicht zurückzuschrecken.

Die übersinnlichen Wahrnehmungen und medialen Fähigkeiten können allerdings auch versiegen, weil es dem Medium an **Erdung** fehlt. Dass Visionen und Eingebungen ausbleiben und keine Botschaften mehr durchkommen, geschieht dann aus reinem Selbstschutz. Dem Thema, wie man sich trotz energetischer Transformation gut erdet, ist ein Kapitel im zweiten Teil dieses Buches gewidmet.

~Dunkle Energien

Wenn man seine Augen für die nicht-alltägliche Wirklichkeit³¹ öffnet, sieht man automatisch nicht nur Verstorbene, geistige Helfer und Engel, sondern die Begegnung mit dunklen Energien lässt nicht lange auf sich warten.

~Schlafparalyse

Ein Phänomen, das meditierende oder spirituell praktizierende Menschen besonders ängstigt, ist die Schlafparalyse. Die auch als Nachtmahr bezeichnete Erfahrung ist inzwischen gut erforscht. Man wacht nach einem Albtraum auf und kann sich nicht mehr bewegen. Darüber hinaus haben einige Betroffene das Gefühl, nicht mehr atmen zu können. Sie halluzinieren oft eine dunkle Gestalt, die auf ihrer Brust sitzt. Die Schlafparalyse tritt in der Phase zwischen Schlaf und Aufwachen auf und verschwindet immer ganz von selbst, wenn man richtig wach ist. Man braucht also eigentlich nur abzuwarten, bis die Lähmung sich auflöst. Das Phänomen deutet auch darauf hin, dass sich in der Schlafphase die Seele vom Körper entfernt hat und mit dem Aufwachen in den Körper zurückkehrt.

Wenn du unter diesem Phänomen leidest, kannst du dich öffnen, deine **Erinnerungen** an das, was du während des Schlafs getan hast, in dein Bewusstsein zu lassen. Oft können sich die Betroffenen dann auf nächtliche Ausflüge und Astralreisen besinnen.³² Dadurch, dass ich mich morgens manchmal fühlte, als sei ich von einem anderen Stern wieder auf der Erde gelandet, habe ich dem Aufwachen mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Ich habe meine **Morgenroutine** mit größerer Achtsamkeit gestaltet.

Wenn ich mitten in der Nacht mit solchen Lähmungserscheinungen aus dem Schlaf schreckte, war ich geschockt und beängstigt. Ich glaubte bei solchen Gelegenheiten, sterben zu müssen, habe also eine **Nachtoderfahrung** durchlebt. Mir sind dann in diesen Momenten viele Einzelheiten durch den Kopf geschossen, warum ich unbedingt weiterleben möchte. Das habe ich als heilsam empfunden, denn später, wenn ich vom Leben enttäuscht war, konnte ich mich daran erinnern.

~Energetische Angriffe

Was den Umgang mit dunklen Energien angeht, habe ich erfahren können, dass man alles von der geistigen Welt lernen kann, wenn man einmal vertrauensvolle Beziehungen zu seinen geistigen Helfern aufgebaut hat. Jeder, der sich für übersinnliche Erfahrungen öffnet, wird die Erfahrung machen, dass er sich beängstigenden energetischen Angriffen ausgesetzt sieht.

Ich kann dir nur raten, die Herausforderung anzunehmen, wenn sie dir begegnet, um schließlich den Kampf von Licht und Dunkelheit in dir zu überwinden.

Eines Tages suchte mich Viola auf, die in einer Kultur aufgewachsen war, in der bewusst praktizierte schwarz-magische Praktiken noch fortlebten, wie es mir bei Frauen aus einer Roma-Familie, aus Georgien und Thailand begegnet ist. Ihre Familie lebte in engem Kontakt mit Verwandten in einem etwas heruntergekommenen Stadtviertel. Viola hatte gerade ihre Ausbildung abgeschlossen und konnte ihre erste Stelle antreten. Sie wollte von zu Hause ausziehen und sich eine eigene Wohnung suchen. Nachdem ihre Familie von ihrem Entschluss erfahren hatte, begannen die energetischen Angriffe. Viola glaubte, dass sie vor allem von ihrer Mutter, ihren Tanten und ihrer Großmutter ausgingen. Sie hatte große Angst vor diesen Angriffen und glaubte, dass sie sie womöglich nicht überleben werde. Sie erzählte einige Geschichten darüber, wie ihre weiblichen Verwandten angeblich Feinden der Familie Unfälle und Krankheiten angehext hätten. Daher suchte sie bei mir Hilfe. Schon als ich mit ihr einen Termin vereinbart hatte, konnte ich die starken dunklen Kräfte spüren, die sie bedrohten. Mir war auch sofort klar, dass sie auch mich angreifen würden, wenn ich ihr helfen würde. Ich wandte mich an einen Freund, der auch schamanische Energiearbeit praktizierte. Er sagte mir, dass hier wohl nur ein Schamane aus derselben Kultur Erfolg haben könne. Außerdem riet er mir, die geistigen Helfer, mit denen ich auch sonst zusammenarbeitete, zu befragen.

Ich hatte großes Mitgefühl mit der jungen Frau, die sich mir anvertraut hatte. Ihr Anliegen, sich ein eigenes Leben unabhängig von ihrer Familie aufzubauen, erschien mir vollkommen berechtigt und erstrebenswert. Also verbrachte ich drei Tage lang viele Stunden im Garten, meditierte und konferierte mit meinen geistigen Helfern. Anschließend führte ich mit Viola ein Seelenrückholungsritual durch, wie ich es in einem Kurs bei Sandra Ingerman gelernt hatte.³³ Sie fühlte sich danach befreit und gestärkt und zog in ihre eigene Wohnung. Sie genoss ihren beruflichen Erfolg und baute sich ein Leben unabhängig von ihrer Familie auf, obwohl sie auch deren Schicksal würdigte.

Was ich in den drei Tagen im Garten von meinen geistigen Helfern gelernt habe, als ich mich auf die Sitzung mit Viola vorbereitete, hat mich mein Leben lang begleitet. Meine geistigen Helfer machten mir klar, dass es überhaupt keinen Sinn mache, gegen schwarzmagische Angriffe zu kämpfen. Den Kampf kann man nur verlieren. Sie zeigten mir, dass meine Angst die dunklen Energien stärkt, indem ich Macht an sie abgebe. Als sich meine Angst schließlich in Vertrauen verwandelt hatte, neutralisierten sich die dunklen Energien vollkommen. Ich konnte erfahren, dass das Böse alle Macht verliert, wenn ich mich mit meinem Licht verbinde.

Meine geistigen Helfer rieten mir, einfach wie mit einem Dimmer mein **inneres Licht** aufzudrehen. Ich konnte tatsächlich wahrnehmen, dass es seine Wirkung zeigte, wenn ich mein inneres Licht erstrahlen ließ. Die dunklen Energien verschwanden. Zusätzlich fühlte ich mich sicherer, wenn ich meine geistigen Begleiter um Hilfe bat. Mir hat der Erzengel Michael und sein Gefolge immer wieder gute Dienste geleistet, wenn ich mich energetisch bedroht fühlte. Grundsätzlich muss aber jeder seine persönliche **Quelle der Kraft** finden. Du kannst dich öffnen, dein ganz persönliches Unterstützungsteam zu entdecken, das deine Angst und damit auch die bedrohlichen Energien verschwinden lässt. Letztlich muss deine Selbsthypnose mit den von dir gewählten Bildern, Symbolen, Krafttieren oder Wesenheiten Wirkung zeigen, so dass sich die Geister verziehen.

Auf meinem Weg vom Bahnhof zur Heilpraktiker-Schule, wo ich eine Zeitlang unterrichtete, musste ich einen kleinen Park passieren, in dem immer Drogenabhängige und Obdachlose lagerten. Von den an diesem Platz herumhängenden Energien fühlte ich mich jedes Mal angegriffen, wenn ich dort vorbeiging. Typischerweise kanalisieren Menschen, deren Seele nicht in ihrem Körper haust, zum Beispiel weil sie Drogen oder Alkohol konsumieren, Energien aus den erdnahen Bereichen. Sie ziehen verstorbene und in den erdnahen Bereichen hängengebliebene Seelen an, die gerne noch ein bisschen mittrinken oder Drogen konsumieren wollen. Weil keiner den Obdachlosen zu nah kommen möchte, bleiben auch die Geister an diesen Plätzen ungestört. Wenn ich den Rat meiner geistigen Helfer befolgte und einfach bewusst mein inneres Licht aufdrehte, konnte ich diesen Bereich ganz unbehelligt passieren.

Wenn du einem aussichtslosen Kräfteressen mit dunklen Wesenheiten ausweichst, ist eine mutige **Konfrontation** sehr wirkungsvoll. In einem Dreamwalk zum Thema Tod vom Crimson Circle³⁴ wurde der Rat erteilt, dass man sich in den erdnahen Bereichen, in denen sich die verstorbenen Seelen aufhalten, gut mit dem inneren Satz »Ich bin der Meister/Ich bin die Meisterin« schützen kann. Wenn man seine Macht annimmt, kann man einfach »Nein« zu den dunklen Wesenheiten sagen, die einen kontaktieren, wie Tara Springett betont.³⁵ Saint Germain hat mir in diesem Zusammenhang auch den inneren Notruf »Stopp!« empfohlen, den du sowohl gegen nicht-physische bedrohliche Wesen wie auch gegen übergriffige Menschen einsetzen kannst. Zusätzlich kannst du vor deinem inneren Auge einen »Bannkreis« von ungefähr zwei Metern definieren, der für Eindringlinge tabu ist. In den Kursen bei Sandra Ingerman wurde uns immer geraten, einen bedrohlich wirkenden Geist mit der Frage »Wer bist du?« zu konfrontieren. Die feindlich gesinnten Geister verschwinden dann, denn sie möchten sich nicht zu erkennen geben. Birgit Hassenkamp empfiehlt, mit dem Ausspruch »Ich liebe dich – ich liebe dich – ich liebe dich!« Dämonen zu vertreiben.³⁶ Um diesen Satz authentisch aussprechen zu können, brauchst du allerdings schon ein transformiertes Bewusstsein, das Licht und Schatten urteilsfrei akzeptiert. Bedingungslose Liebe wirkt dann wie ein Wundermittel.

Allerdings sollte man sich vergegenwärtigen, dass man dunkle Energien oft unbewusst deshalb anzieht, weil man neugierig ist, auch den okkulten Teil der geistigen Welt zu erforschen. Zunächst einmal muss also der innere Konflikt zwischen Angst und Forschergeist geklärt werden. Vielleicht zweifelst du auch an deinen geistigen Kräften. Es gibt genügend Exorzisten, Priester, Medien, Geistheiler und Gurus, die dir einreden möchten, dass du sie als Vermittler brauchst, um zu hochschwingenden Energien Zugang zu haben. Ich kann dir versichern, dass dir die Lichtenergie, die dir dient, zur freien Verfügung steht. Du brauchst nichts anderes zu tun, als **Zeuge der Transformation** zu sein und die Veränderung geschehen zu lassen.

Mir hat auch eine Analogie, die häufig in den Kursen von Sandra Ingerman erwähnt wurde, immer sehr geholfen: Wenn man aus einem dunklen Flur in einen dunklen Raum tritt und dort das Licht anmacht, wird der Raum hell erleuchtet. Wenn die Tür aufsteht, fällt das Licht auch in den dunklen Flur. Im Flur ist es jetzt auch etwas heller. Allerdings wird der hell erleuchtete Raum nicht dunkler, wenn ich die Tür zum dunklen Flur öffne. An diesem Bild kannst du sehen, dass Licht die Dunkelheit vertreibt und nicht umgekehrt.³⁷

Jeder, der lichtvolle Erfahrungen macht oder energetisches Heilen praktiziert, wird über kurz oder lang auch mit der Dunkelheit konfrontiert. Das ist die Gelegenheit, am eigenen Leib die wundervolle Erfahrung zu machen: Wenn ich mich in mein Licht stelle und es erstrahlen lasse, dann bleibe ich von der Dunkelheit unberührt.

~Perspektive

Das Zusammenleben und die Kommunikation mit anderen Menschen in deinem privaten Umfeld kann durch deine medialen Eingebungen und Einsichten bereichert werden. Wenn du als Medium entsprechende ethische Regeln berücksichtigst, kannst du einen wunderbaren Dienst an der Menschheit leisten. Du kannst anderen in unvergleichlicher Weise helfen.

Du kannst die Verantwortung des Mediums nur dann tragen, wenn du dich darauf fokussierst, Menschen zu helfen, soweit es dir möglich ist. Andere Menschen zu unterstützen, so gut du es kannst, sollte dein oberstes Ziel sein. Dein klarer Fokus nährt sich aus der Liebe zu den Menschen. Außerdem musst du den freien Willen anderer Menschen respektieren. Du kannst mit der Zeit lernen, mit dem Paradoxon zu leben, dass du immer gleichzeitig zum Helfen bereitstehst, aber auch den freien Willen anderer Menschen und ihre Ablehnung deiner Angebote respektierst. Du lernst, nicht nachtragend zu sein und gegebenenfalls wieder zur Verfügung zu stehen, wenn die Zeit gekommen ist.

Für die Arbeit mit anderen Menschen musst du automatisch Selbstliebe und Nächstenliebe in der Weise ausbalancieren, wie es Jesus in der Bibel gefordert hat. Die geistige Welt unterstützt dich dabei, Heilung, Erlösung, Glück und Erfolg sowohl für dich selbst wie auch für deine Mitmenschen zu steigern.

Das englische Medium Sheila French habe ich einmal in einem Vortrag sagen hören, dass, wenn ein begabtes Medium kein gutes finanzielles Auskommen hat, entweder das Medium oder die geistige Welt nicht ausreichend gewürdigt werden. Wenn du das berücksichtigst, lernst du, deine medialen Fähigkeiten zu schätzen und deine Göttlichkeit zu ehren. Du wachst darin, dich vor der höheren Weisheit der universellen Intelligenz zu verneigen und die göttliche Liebe anzunehmen und ausstrahlen zu lassen. Wenn du auf deine innere Stimme hörst, findest du im Einklang mit deinem Umfeld einen stimmigen Preis für alle deine medialen Tätigkeiten und alle deine kreativen Produkte. Du findest einen Ausgleich für deinen Einsatz, der sowohl deinen Selbstwert wie die Möglichkeiten deiner Nächsten berücksichtigt.

Du kannst lernen, die Liebe zu deinen Mitmenschen über die scheinbar unumstößliche Wahrheit zu stellen. Dann engagierst du dich nicht, um Glaubensinhalte oder Konzepte zu verbreiten, sondern folgst deinen Eingebungen, um andere in einer für sie verständlichen Sprache aufzubauen, zu nähren und zu trösten. In der Kommunikation mit deinen Mitmenschen ist Wahrheit immer relativ. Manchmal ist es heilsam, alles, was du siehst, offenzulegen. Manchmal begegnest du im Einvernehmen mit der göttlichen Liebe den Grenzen der Wahrheit.

Indem du dich auch der dunklen Seite des Lebens stellst, kannst du den Kampf von Licht und Dunkelheit letztlich hinter dir lassen. »Spirituelle Reife erfordert die Bereitschaft, die gegensätzlichen Polaritäten in das ganze Bild der spirituellen Wirklichkeit aufzunehmen – und dann erst über den Dualismus hinauszugehen.«³⁸ Mit der Zeit lösen sich die Gegensätze von Gut und Böse, Licht und Schatten vollständig auf.

Gerade im Zusammenhang mit dunklen Energien kannst du die Kraft der göttlichen Liebe erfahren. So wie die dunklen Energien eine Seele brauchen, um auf der Erde kanalisiert zu werden, kannst du dich als Kanal des göttlichen Lichts und der göttlichen Liebe zur Verfügung stellen. Du kannst zunehmend der Kraft deines Geistes vertrauen. Indem dein menschliches Ich die Kontrolle abgibt, kannst du dem Wirken einer höheren Intelligenz zum Wohle aller Kreaturen nach dem Motto »dein Wille geschehe« zustimmen. Du kannst die vollendete Perfektion des göttlichen Plans erfahren.

Ich habe nicht nur als Medium gearbeitet, sondern auch die Hilfe anderer medial begabter Menschen in Anspruch genommen. Dazu möchte ich hier einige Beispiele anführen, um die segensreiche Wirkung von Medialität zu illustrieren.

In einer medialen Sitzung hat mir einmal ein junger Mann gesagt, dass ich in meiner Kindheit mehr Ruhe gebraucht hätte. Dieser Satz traf mich unmittelbar ins Herz und mit ihm wurde ein Schwall

an Energie transportiert. Es war ganz einfach die Wahrheit, eine Wahrheit, die ich vollkommen verdrängt hatte. Ich bin mit vier jüngeren Geschwistern aufgewachsen und habe die Geschichte meiner Kindheit so erzählt, dass ich den Trubel einer großen Familie, die permanente Beschäftigung und Unterhaltung genossen habe. Aber das war, wie mir das Medium mit einem einzigen Satz offenbarte, nur die halbe Wahrheit. Auf einmal öffnete sich die Tür zu verdrängten Gefühlen aus meiner Kindheit von Überforderung und Stress.

Ich konnte meine tiefe Sehnsucht nach ruhigen Freiräumen, um die Seele baumeln zu lassen, wieder spüren.

In den Kursen bei Sandra Ingerman zum schamanischen Heilen übten wir die erlernten Methoden, indem wir uns gegenseitig behandelten. Eine Teilnehmerin in dem Kurs zur Seelenrückholung, mit der ich zusammenarbeitete, überbrachte mir eine entscheidende Botschaft, die uns beide überraschte. Sie sagte, dass ein mir nahestehender Mensch in der nächsten Zeit einen schweren Unfall erleiden würde. Ihr geistiger Helfer erklärte ihr, dass ich dann unbedingt für ihn eine Seelenrückholung durchführen sollte. Da es sich um einen Notfall handelte, könnte ich für ihn arbeiten, ohne direkt um Erlaubnis zu fragen. Es reichte, wenn ich das Einverständnis seiner Seele für die energetische Heilbehandlung einholte. Außerdem schenkte mir meine Partnerin auf Anweisung ihres Geistführers einen glitzernden Bergkristall, den sie zum Seminar mitgebracht hatte und der den Verunglückten ausbalancieren könnte. Alles kam so, wie sie es mir vorhergesagt hatte. Natürlich half es mir sehr, auf diese Ereignisse vorbereitet zu sein. Es kostete mich etwas Überwindung, den Bergkristall zu überbringen. Der Kristall war aber so wunderschön, dass das Geschenk nicht groß hinterfragt wurde.

Dieselbe Teilnehmerin hat mir damals auch die Botschaft überbracht, dass ich einmal etwas mit Rosen und Schwänen zu tun haben würde. Dazu hatte sie keine weiteren Erklärungen von ihrem geistigen Helfer bekommen und ich habe lange gerätselt, was diese Prophezeiung bedeuten sollte. Es dauerte viele Jahre, bis sie sich erfüllte. Wir hatten uns entschieden, an den Bodensee zu ziehen, und landeten dann unerwartet in Lindau. Als ich eines Tages kurz nach unserem Umzug auf der Insel Lindau spazieren ging, wurden meine Blicke plötzlich magisch von den zahlreichen Rosenbüschen, die an den Mauern der alten Häuser wuchsen, und den weißen Schwänen auf dem See angezogen. In diesem Moment erinnerte ich mich an die Prophezeiung, die ich nie verstanden hatte, und ein Gefühl tiefen Friedens erfüllte mich. Es tat mir gut, dass ich in diesem Moment spüren konnte, dass der Umzug trotz aller Zufälle, die ihn begleitet hatten, vorherbestimmt war und ich zur rechten Zeit am rechten Ort gelandet war.

In einem Kurs der englischen Medial-Schulung experimentierten wir mit Tischrücken. Wir legten unsere Hände leicht auf einen Tisch und stellten persönliche Fragen. Wir hatten verabredet, dass es ein »Ja« bedeutete, wenn der Tisch sich bewegte. Ich machte mir zu dieser Zeit große Sorgen um einen Freund und fragte, ob ich Vertrauen haben könnte, dass sich alles zum Guten entwickelt. In diesem Moment raste der Tisch durch den Raum, um kurz vor der Wand stehen zu bleiben.

Die Ohs und Ahs und das schallende Lachen der Anwesenden erfüllten den Raum. Sehr oft, wenn ich von Zweifeln geplagt wurde, erinnerte ich mich an das Bild des durch den Raum fliegenden Tisches als Symbol für Vertrauen.



5 NAHTODERFAHRUNGEN

Ich habe mich schon immer für den Tod interessiert. Das hing möglicherweise damit zusammen, dass ich mit einem angeborenen Herzfehler auf die Welt kam und im Alter von drei Jahren eine damals noch lebensbedrohliche Operation überstehen musste, um ein normales Leben führen zu können. Ich habe alle Bücher über Nahtoderfahrungen verschlungen, die ich finden konnte.

Außerdem haben mich in besonderer Weise die Wundergeschichten, die mein Vater aus dem Krieg mitbrachte, geprägt. Gegen Ende des Zweiten Weltkrieges wurde mein Vater als Jugendlicher zur Waffen-SS eingezogen. Sein Schicksal war kein Einzelfall, sondern eine kollektive Erfahrung, die männliche Jugendliche seiner Generation teilten.³⁹ Persönliche schuldhaftige Verstrickung und die fiktive Schuld des Überlebens lastete auf seinen Schultern. Zugleich förderten seine Kriegserfahrungen den Glauben an einen Gott, der Gnade walten ließ, und tiefe Dankbarkeit gegenüber dem Schicksal für seine wundersamen Rettungen.

Als mein Vater mit anderen Soldaten auf einem Panzer saß, der von der Straße abkam und eine Böschung herabstürzte, fühlte er sich von unsichtbaren Vogelschwingen sanft auf den Rand des Abhangs gehoben und blieb unverletzt. Wenn er später davon erzählte, zitierte er gerne Moses 32, 11f.: »Wie ein Adler, der seinen Jungen das Fliegen beibringt, über ihnen schwebt und sie auffängt, seine Schwingen ausbreitet und sie auf seinen Flügeln in die Höhe trägt, so führte der Herr sie.«

Während des Krieges in Russland lebte mein Vater mit seiner Kompanie in einem Haus zusammen mit russischen Soldaten. Die Deutschen bewohnten das Erdgeschoss, die Russen das Obergeschoss. Es bestand eine unausgesprochene Übereinkunft, dass man sich ruhig verhielt und das Ende des Krieges abwartete. Mit den feindlichen russischen Soldaten teilten sie sich die Lebensmittel im Haus, zum Beispiel die geräucherten Würste, die im Kamin hingen. Eines Tages tauchte im Garten eine Tasche auf. Sein Vorgesetzter befahl meinem Vater, die Tasche zu holen. Mein Vater weigerte sich, weil er eine Falle befürchtete. Er hatte Glück, dass sein Vorgesetzter die Sache auf sich beruhen ließ. Einige Tage später pirschte ein anderer Soldat an die Tasche heran und wurde erschossen.

Schließlich geriet mein Vater in russische Gefangenschaft und wurde erneut auf wundersame Weise gerettet. Mehrere russische Offiziere und Ärzte suchten nach SS-Angehörigen unter den Gefangenen. Alle mussten sich in Reihen aufstellen und ihre Arme heben, weil bei den Mitgliedern der Waffen-SS in der Achsel die Blutgruppe eintätowiert worden war. Mehrere Personen übersahen die Tätowierung bei meinem Vater. Er musste zusehen, wie seine Mitgefangenen, die die Blutgruppe in der Achsel trugen, auf der Stelle erschossen wurden, während er wieder unverhofft überlebte. Bei Kriegsende war mein Vater achtzehn Jahre alt und entschloss sich, Pfarrer zu werden. Sicher hat auch das in seiner Generation weit verbreitete Schuldgefühl der Überlebenden zu seiner Berufswahl beigetragen. Er arbeitete die längste Zeit seines Berufslebens als Gefängnispfarrer.

Mein Vater hat das, was seine Kriegserfahrungen von Angst, Schuld und spektakulärer Rettung auslösten, Bekehrung genannt. Für mich gibt es viele Parallelen zum Aufwachen, wie ich es verstehe. Nahtoderfahrungen und existenzielle Bedrohungen initiieren oft das innere Erwachen. Dann begegnet man dem Göttlichen, in welcher Gestalt auch immer es sich zeigt. Die Erzählungen meines Vaters haben auch mein Bewusstsein dafür geprägt, dass im Leben eine höhere Macht wirkt.

Eine Nahtoderfahrung ist oft der Grund, dass überhaupt ein spiritueller Weg eingeschlagen wird. Dabei muss es sich nicht immer um äußerst dramatische Ereignisse wie eine Überdosis Drogen oder einen lebensbedrohlichen Unfall handeln. Wenn Menschen einen Terroranschlag oder Amoklauf aus nächster Nähe erleben, kann das ihre Perspektive auf das Leben verändern. Eine Krebsdiagnose kann auf die Persönlichkeit eine stark transformierende Wirkung haben, selbst wenn der Betroffene schnell wieder geheilt entlassen wird. Auch die Pflege sterbender Angehöriger erweitert den Horizont.

~Dreamwalk

Als ich die »Foundation for Shamanic Studies« kennengelernte, habe ich sofort den Wochenendkurs »Tod und Sterben aus schamanischer Sicht« belegt.⁴⁰ In dem Kurs haben wir auf angeleiteten inneren Reisen den Weg erkundet, den die Seele nach dem Tod geht. Bei den nordamerikanischen Ureinwohnern wird diese Praxis »Dreamwalk« genannt.

Für mich gestaltete sich der Workshop als die Imagination oder sogar das Erleben einer Nahtoderfahrung. Dadurch hat sich meine Angst vor dem Tod vollkommen aufgelöst.⁴¹ In dem Seminar fand ich mich in einem lichtvollen Raum eingehüllt von göttlicher Liebe wieder, den ich nicht mehr verlassen wollte. Ich fühlte mich dort so wohl, dass ich nicht wieder auf die Erde zurückgehen wollte. Meine Urgroßmutter, die ich nur von Fotografien kannte, tauchte dann plötzlich auf und befahl mir, in den Körper zurückzukehren. Etwas unsanft landete ich wieder im Seminarraum. Nach dem Kurs brauchte ich mehrere Wochen, um mich erneut in meinem Leben zurecht zu finden.

Später habe ich an einem von Geoffrey Hoppe gechannelten Dreamwalk⁴² teilgenommen, der mich auch sehr inspiriert hat. Während ich bequem im Sessel saß und mich von den gechannelten Worten führen ließ, konnte ich innerlich denselben Weg der Seele in die Gefilde des Todes gehen, wie ich ihn schon bei meinem ersten Dreamwalk absolviert hatte. Mit dem gechannelten Dreamwalk eröffneten sich mir ganz ähnliche Erfahrungen wie mit den inneren Reisen. Es gab nur einen Unterschied: meine Urgroßmutter erschien nicht mehr.

Die Entscheidung, ob ich wieder zurückgehen und weiterleben wollte, musste ich jetzt ganz allein treffen. Das hatte den Vorteil, dass ich die absolute Freiheit spüren konnte, ob ich leben oder sterben will. Dadurch weiß ich jetzt, dass die Erde kein Straflager ist, in dem wir gefangen sind.

Es gehört zu den typischen Elementen der Nahtoderfahrung, dass man einer Grenze begegnet, die man nicht überschreiten sollte und hinter der es kein Zurück mehr gibt.⁴³ Als ich während eines Dreamwalks an der Grenze stand, von der ich nicht mehr in den Körper hätte zurückkehren können und an der ich mich für das Leben entscheiden musste, kam mir ein neuer Kinofilm in den Sinn, den ich noch nicht gesehen hatte. Umgehend trat ich den Rückweg an.

~Sterbebegleitung

Meine eigenen gezielten und kontrollierten Nahtoderfahrungen durch den Dreamwalk prädestinierten mich dafür, Sterbebegleitung zu machen. In Deutschland ist die Sterbebegleitung in der festen Hand der Kirchen. Wenn Menschen sich der Kirche nicht zugehörig fühlen, haben sie es schwer, jemanden zu finden, der in der Todesstunde eine helfende Hand reichen kann. Ab und zu wurde ich von Bekannten und besonders auch von Menschen, die nur sehr wenig Bezug zur Kirche oder aus verschiedenen Gründen mit ihr gebrochen hatten, an das Sterbebett ihrer Angehörigen gerufen. In diesen Situationen ist mir aufgefallen, dass allein meine Anwesenheit dazu beigetragen hat, dass das Sterben erleichtert wurde. Ich wurde hinzugezogen, wenn die Angehörigen den Eindruck hatten, dass der Sterbende schwer loslassen kann. Meine fehlende Angst vor dem Tod konnte sich dann auf den Sterbenden übertragen.

Helene rief mich in meiner Praxis an und bat mich darum, ihr ein homöopathisches Akutmittel zu verordnen. Sie war an einer fulminant verlaufenden Form der Multiplen Sklerose erkrankt und konnte ihr Bett nicht mehr verlassen. Sie wurde von Ärzten und einer Psychologin betreut, bat mich aber um ein Mittel, das ihre starken und schmerzhaften Krämpfe lindern könnte. Ich besuchte sie in ihrer Wohnung und empfahl ihr das Mittel Magnesium phosphoricum, das tatsächlich eine gute Wirkung zeigte. Als ich an ihrem Bett saß, merkte ich aber, dass es eigentlich um etwas ganz anderes ging. Sie sagte mir, dass sie sich sicher sei, dass sie bald sterben werde. Auch in diesem Fall konnte ich einfach dadurch helfen, dass ich ihre Wahrheit akzeptierte und Furchtlosigkeit vor dem Tod ausstrahlte. Im Gespräch zeigte sich, dass es in ihrem Umfeld keine andere Person gab, mit der sie darüber sprechen konnte. Alle anderen Menschen, die sie behandelten, pflegten und liebten, versuchten es ihr sofort auszureden, wenn sie von ihrem nahenden Ende sprach.

Sie konnten es nicht akzeptieren, dass diese junge, kluge Frau so plötzlich sterben sollte, während sie gerade dabei war, zu einer herausragenden akademischen Karriere durchzustarten. Mich hat ihr Schicksal sehr berührt und ich spürte, dass ich ihr am besten helfen konnte, indem ich ihr Raum gab, über ihre Angst und Trauer im Angesicht des Todes zu sprechen. Als ich wenige Tage später anrief, um mich nach ihrem Befinden zu erkundigen, erfuhr ich, dass sie gestorben war.

~Frühere Leben

Ich hatte nicht das Glück, einem lebenden erleuchteten Meister zu begegnen. In Saint Germain habe ich aber einen engagierten und mitfühlenden geistigen Lehrer gefunden, der mich und einige sporadisch oder regelmäßig anwesende Teilnehmer in der »Diamantschule«, wie er es genannt hat, unterrichtete. Die uns in der Diamantschule vermittelten Inhalte haben wir mit der Zeit so verinnerlicht, dass sie uns in Fleisch und Blut übergegangen sind. Wir haben sie verkörpert.

Ein Thema, das immer wieder aufgetaucht ist, war die Begegnung mit dem Tod. Saint Germain präsentierte uns regelmäßig tiefgreifende Informationen über Leben und Tod und Inkarnation und Exkarnation der Seelen auf der Erde.⁴⁴

Ich weiß seitdem mit absoluter Gewissheit, dass der Blick hinter den Horizont des irdischen Lebens für jeden erwachten Menschen im Aufstiegsprozess von großer Bedeutung ist.

In der Diamantschule wurde von Saint Germain in aller Klarheit davon gesprochen, dass wir nicht nur in einem, sondern in mehreren Leben inkarnieren. Dieselbe Botschaft prägte die Channel des Crimson Circle⁴⁵ und die Kryon-Channel von Lee Carroll,⁴⁶ die ich regelmäßig rezipierte. Aber erst durch meine eigenen Erfahrungen und Einsichten ist mit der Zeit der Glaube an frühere Leben für mich zur unverrückbaren Wahrheit geworden.

Wenn ich meine Vorhaben nicht umsetzen oder meine Träume nicht realisieren konnte und vor scheinbar unüberwindbaren Mauern stand, bin ich manchmal mitten in der Nacht aufgewacht und ein Film lief vor meinem inneren Auge ab. Ich hatte nichts anderes zu tun, als die Einsichten über meinen Seelenweg zu empfangen und meine Seelenaspekte aus vergangenen Leben mit offenen Armen zu begrüßen. So bin ich einem 13-jährigen Mädchen begegnet, das im Holocaust umgebracht wurde. Natürlich wirkt es befremdlich, wenn eine Deutsche und Tochter eines SS-Mannes herumläuft und verkündet, dass sie in einem früheren Leben als Jüdin vergast wurde. Aber ich beziehe mich hier auf ein früheres Leben und es ist eine Glaubensfrage, ob man sich das vorstellen kann. Die Eingebungen zu dem jüdischen Mädchen haben aber wesentlich dazu beigetragen, mich selbst besser zu verstehen, nach dem Motto, das Laotse zugeschrieben wird: »Andere erkennen ist weise. Sich selbst erkennen ist Erleuchtung.« Auf einmal konnte ich nachvollziehen, warum ich mit dreizehn Jahren eine äußerst depressive Phase durchlebte, für die mir die Pubertät als Erklärung nie gereicht hatte. Ich konnte verstehen, warum ich immer große Angst gehabt hatte, von meiner Familie getrennt zu werden, und mich schwergetan hatte, von zu Hause auszuziehen, um zu studieren. Nachdem ich es in einem schrecklichen Traum nacherlebt hatte, wie sich das tödliche Gas in der Kehle anfühlte, konnte ich begreifen, warum ich beim geringsten Halskratzen in Panik geriet und zu ersticken glaubte. Ich war mir sicher, dass ich im Lager eine Typhuserkrankung durchlebt hatte und führte meine wahnsinnige Angst vor Durchfällen darauf zurück. Als ich mich fragte, warum Hunde mir schon immer den Atem stocken ließen, erschienen vor meinem inneren Auge im Lager patrouillierende Wachposten, die Schäferhunde an der Leine führten. Mein eigenes Mitgefühl, das ich diesem jungen Mädchen entgegenbrachte, heilte diesen Seelenaspekt.

Wenn ich Angst vor dem nächsten Lebensabschnitt hatte und spürte, dass ich gar nicht so forsch aufs Leben zugehen konnte, wie ich es mir wünschte, ist immer wieder vor meinem inneren Auge ein römischer Feldherr erschienen, der im Triumph in die Stadt Rom einfuhr. Er konnte aber den Jubel über seine Heldentaten nicht recht genießen, weil erschreckende Bilder von blutüberströmten Schlachtfeldern seinen Blick trübten. Dieser innere Krieger musste mir einige Male gegenüberstehen, bevor ich ihn wirklich annehmen konnte.

Als ich gerade begonnen hatte, mich mit spirituellen Themen zu beschäftigen, nahm ich an einer Studienreise nach Israel teil. Wir besuchten Stätten am See Genezareth, an denen Jesus angeblich gewirkt hatte, wie uns der Reiseleiter erklärte. Während unsere Reisegruppe auf einer Wiese am See Genezareth stand und gespannt dem Vortrag des Reiseleiters folgte, wurde mir

plötzlich schwindelig. Ehe ich mich versah, rutschte ich in eine andere Zeitdimension und fand mich plötzlich in einer Gruppe wieder, die einer Predigt von Jesus lauschte. In den nächsten Tagen tauchten ständig irisierende Wolken und Regenbogen auf, was mich sehr beeindruckte.

Ein ähnliches Erlebnis hatte ich, als wir auf der hawaiianischen Insel Maui zu einer heiligen Stätte wanderten, die uns als wunderschöner Aussichtspunkt empfohlen worden war. Ich stand an einer Steilküste mit weitem Blick über das Meer und vor meinem inneren Auge lief ein Film über ein archaisches Opferritual ab. Zuerst sah ich mich als Priester, der ein Kind über die Klippe ins Meer warf, um es zu opfern. Ich spürte, wie der Priester einerseits aus tiefer Überzeugung handelte, dass das Ritual wirksam und notwendig sei, um seine Gemeinde vor Schicksalsschlägen zu bewahren, andererseits mit seinem Erbarmen für das hilflose Kind kämpfte. Anschließend sah ich mich selbst in einem anderen Leben in der Rolle eines Mädchens, das auf dieselbe Weise geopfert wurde. Ich war so geschockt von dieser lebensechten Konfrontation mit meinen früheren Leben, dass ich mich hinsetzen musste. Meine Freunde reichten mir Wasser, aber es dauerte Jahre, bis ich diese Erlebnisse überhaupt kommunizieren konnte. Den Rollenwechsel in unterschiedlichen aufeinanderfolgenden Leben hatte ich am eigenen Leib erfahren können und er prägte mein Bewusstsein.

Ich habe auch eine dreijährige familiensystemische Ausbildung absolviert und konnte dadurch lernen, dass die meisten Menschen viel stärker von verdrängten Familienthemen in ihrem Denken und Handeln beeinflusst werden, als ihnen bewusst ist. Hinzu kommt, dass wir häufig früher als unsere eigenen Ahnen gelebt haben. Hier überschneiden sich die Erfahrungen aus vergangenen Leben mit den Ereignissen in der Familie.

Meine Familie war sowohl auf der väterlichen wie auf der mütterlichen Seite durch Schuldthemen aus der Zeit des Nationalsozialismus geprägt, so dass es allen Mitgliedern schwerfiel, Glück und Wohlstand zu genießen, ohne für alles ständig einen hohen Preis zu zahlen.

Mit der Zeit lernte ich, dass es gar nicht möglich ist, alle blockierenden Seelenaspekte bewusst aufzulösen. Belastende Zellerinnerungen aus früheren Leben, einschränkende Glaubensinhalte aus der Ahnenlinie und die Verletzungen aus der eigenen Kindheit und Jugend würden einen lebenslang beschäftigen. Andererseits werden auf dem Weg des inneren Aufstiegs entscheidende Lebensthemen und Aspekte aus früheren Leben sowieso in Leichtigkeit integriert.

Das Unbewusste öffnet sich spätestens durch die heilsame Kraft der Kundalini. Du brauchst nichts anderes zu tun, als deine Seelenerfahrungen in Liebe anzunehmen.

~Kommunikation mit Verstorbenen

Dass viele Menschen mit Freunden und Verwandten auch nach deren Tod ganz selbstverständlich kommunizieren, spiegelt sich inzwischen in vielen Serien und Filmen.

Ein Freund meiner Familie ist im Alter von fünfzig Jahren urplötzlich verstorben, wahrscheinlich an einem Herzstillstand. Er war ein sportlicher und gesunder Mann und es gab keinerlei Anzeichen für irgendwelche körperlichen Probleme. Daher waren seine Angehörigen sehr geschockt und verzweifelt über seinen plötzlichen Tod. Wie das Leben manchmal so spielt, hatte ich keinen regelmäßigen Kontakt mehr zu ihm, bevor er starb. Wir hatten uns zum letzten Mal auf meiner Geburtstagsparty gesehen. Seine Familie hatte mir ein Paar goldene Glitzerohrringe in Sternform zum Geburtstag geschenkt, die mir so gut gefielen, dass ich sie fast jeden Tag trug.

Als mein Freund starb, ging ich gerade von der Straßenbahnhaltestelle zur Heilpraktiker-Schule, an der ich damals unterrichtete. Während ich gedankenverloren meines Weges ging, traf mich plötzlich ein starker Windhauch. Ich rätselte noch, was dieser wie aus dem Nichts aufkommende Wind an so einem sonnigen Tag zu bedeuten hatte, und rieb mein linkes Ohr, das vom Luftzug gestreift worden war. Da musste ich feststellen, dass der linke Ohrring fehlte. Weil ich die Ohrringe so liebte, suchte ich den Bürgersteig gründlich ab, konnte aber zu meinem Bedauern nichts finden. Auf dem Rückweg vom Unterricht suchte ich noch einmal, aber der Ohrring blieb verschwunden. Später erfuhr ich, dass mein Freund zu der Zeit verstarb, als ich meinen Ohrring verlor.

Dieses Erlebnis hat mich tiefgreifend erschüttert. Ich litt auch darunter, dass einige Bekannte mir ganz klar zu verstehen gaben, dass sie von diesem »Spuk« nichts hören wollten. Umso mehr bedeutete es mir, dass ich auch eine Freundin traf, die sich schon öfter in Indien aufgehalten hatte und mir erzählte, dass man in Indien glaubt, dass Verstorbene Gegenstände einsammeln, bevor sie gehen. Mir fiel es anschließend jedenfalls leichter, den unvorhergesehenen Tod meines Freundes anzunehmen und zu verarbeiten. Er hatte sich von mir verabschiedet.

Kurz nachdem mein Vater gestorben war, hat er mich eines Nachts geweckt und mir gesagt, dass er mich in einen Bereich führen will, den alle Seelen nach dem Tod betreten und den ich auf meinem Dreamwalk noch nicht kennengelernt hatte. Er führte mich in den Raum der Allumfassenden Liebe, in dem ich mein ganzes Leben mit allen schönen und schwierigen Erfahrungen aus der Perspektive der Liebe sehen konnte. Zu dieser Zeit wurde der Raum der Allumfassenden Liebe auch als Kursinhalt der Diamantschule installiert und fand Eingang in meine Bücher.⁴⁷

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.