

# KONGRESSHANDBUCH

## von Judith Haferland

# *Die Reise Deines Lebens 2.0*

Zurück zum Ursprung



# Inhaltsverzeichnis

## REISETAG 1 – Verbindung zum wahren Selbst

1. **Thomas Young** **Seite 6**
    - ❖ Verbindung zur Herzweisheit
  
  2. **Fabian Wollschläger** **Seite 8**
    - ❖ Verbindung zur Quelle
  
  3. **Robert Weber** **Seite 13**
    - ❖ Anbindung zum höheren Selbst
- Judith Haferland (nicht dokumentiert)**
- ❖ Im Interview mit Ingrid Golser-Wirtenberger

## REISETAG 2 – Verbindung zum Universum

4. **Gabrielle Orr** **Seite 16**
  - ❖ Lesung in der Akasha-Chronik
  
5. **Stephan Meier** **Seite 20**
  - ❖ Lesen im Bewusstseinsfeld
  
  - ❖ Live-Stream: Was weiß das Universum über Dich?  
Deine Fragen ans Bewusstseinsfeld (nicht dokumentiert)

### REISETAG 3 – Bewusstsein schafft Frieden

- 6. Christina von Dreien** **Seite 23**  
❖ Bewusstsein schafft Frieden
- 7. Kurt Tepperwein** **Seite 28**  
❖ Erwache aus der Illusion des ICHs
- 8. Steffen Lohrer** **Seite 34**  
❖ Erwachen: Erfahrung des wahren Selbst

### REISETAG 4 – Finde Deinen Lebenssinn

- 9. Meike Haisenko** **Seite 37**  
❖ Entschlüsselung meines Seelenplans
- 10. Holger Eckstein** **Seite 39**  
❖ Finde Deine innere und äußere Mission
- 11. Jaqueline le Saunier** **Seite 42**  
❖ Erkenne Deine Seelenmission

### REISETAG 5 – Radikal aus der Programmierung

- 12. Stefan Hiene** **Seite 46**  
❖ Alles ist programmiert: Jeder Gedanke, jedes Gefühl
- 13. Ilan Stephani** **Seite 50**  
❖ Mit 180 Grad aus der Programmierung
- 14. Andreas Bernknecht** **Seite 55**  
❖ Unterbewusstsein neu programmieren

## REISETAG 6 – Alte Konflikte lösen

15. **Peggy Rockteschel** **Seite 58**  
❖ In Projektionen steckt Heilung
16. **Dr. Manfred Mohr** **Seite 60**  
❖ Selbstliebe und Vergebung
17. **Dr. Susanne Hufnagel** **Seite 64**  
❖ Emotion-Code: alte Emotionen lösen

## REISETAG 7 – Emotionen heilen

18. **Maria Sanchez** **Seite 67**  
❖ Heile Deine Urwunde
19. **Safi Nidiaye** **Seite 71**  
❖ Durch Fühlen ins Bewusstsein
20. **Vivian Dittmar** **Seite 76**  
❖ Berufung & Inneres Navi

## REISETAG 8 – Aktiviere Deine Selbstheilungskräfte

21. **Dr. Jordi Camps** **Seite 79**  
❖ Heilung mit Körper, Geist und Seele
22. **Clemens Kuby** **Seite 84**  
❖ Heilung durch Bewusstsein – von Querschnittslähmung geheilt
23. **Andreas Goldemann** **Seite 88**  
❖ Selbstheilung durch Töne

## REISETAG 9 – Energetische Heilung

24. **Hartmut Lohmann** **Seite 91**  
❖ Chi-Heilung: Mit Energien heilen
25. **Kerstin Schön** **Seite 97**  
❖ ReConnective Therapy: Ein Paradigma der Heilung über Resonanz
26. **Alexander & Carolin Toskar** **Seite 102**  
❖ Geistige Aufrichtung für ganzheitliche Heilung

## REISETAG 10 – Alte Systeme brauchen Wandel

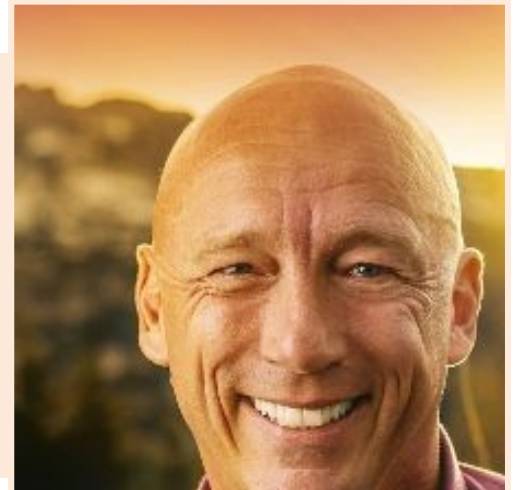
27. **Dr. Gerald Hüther** **Seite 106**  
❖ Unser Bildungssystem schafft Konsumenten
28. **Dr. Ori Wolff** **Seite 111**  
❖ Heilung braucht Systemische Ansätze im Gesundheitssystem
29. **Hartmut Lohmann** **Seite 114**  
❖ Unser Finanzsystem ist menschenfeindlich

## REISETAG 11 – Du bist der Wandel: Nutze Deine Schöpferkraft

30. **Horst Vogel, Teil 1** **Seite 117**  
❖ Krügenhaltz-Methode: Kausalgesetze für aktive Veränderungen
31. **Prof. Thomas % Dr. Brigitte Görnitz** **Seite 123**  
❖ Kosmos, Geist und Materie
32. **Horst Vogel, Teil 2** **Seite 128**  
❖ Karmaketten lösen

# 1. THOMAS YOUNG

Verbindung zur Herzweisheit



***„Vertrauen ist die Haltung der Weisen.  
Vertrauen ist das Saatgut für weiteres Vertrauen.“***

Wenn wir etwas in unserem Leben verändern möchten, tauchen in der Regel sofort Ängste auf. Ängste, was alles schiefgehen kann, wenn wir jetzt etwas Neues wagen. Angst kommt immer aus dem Verstand. Unser Verstand ist die trennende Kraft. Unser Herz ist die Verbindung mit allem. Um wirklich Veränderungen zu wagen, brauchen wir Vertrauen. Und dieses Vertrauen finden wir in unserem Herzen, in unserem Herzzentrum.

Wenn wir im Herzzentrum sind, sind wir angebunden. Angebunden an unsere Seele. In diesem spüren wir auch die Verbindung zu allem. An diesem Punkt fallen die Schleier. Wenn wir einmal die Referenzerfahrung unserer Herzenergie gemacht haben, ist es unsere Aufgabe im Alltag, uns immer wieder im Herzzentrum zu sammeln. Dadurch etablieren wir auch Vertrauen, Mitgefühl, bedingungslose Liebe in unserem Leben.

Und diese Haltung des „großen Vertrauens“ (des bedingungslosen Vertrauens, ohne dass wir wissen, was uns erwartet) ist für uns die viel sinnvollere Haltung als Misstrauen. Denn diese Haltung ist es, die uns Lebensfreude, Glück und die gewünschte Synchronizität in unser Leben bringt.

**Wir haben 5 Gehirnfrequenzen:** In der Regel finden die meisten Erweckungserlebnisse im Theta-Bereich statt. In diesem Raum sind andere Bewusstseinszustände möglich.

Selbstliebe ist die größte Herausforderung für uns selbst.

Die Rücknahme von Projektionen ist eine wichtige Herausforderung.

**Eine weitere Empfehlung:** Je mehr wir im Außen sind, desto weiter weg sind wir von unserem inneren Frieden, unserem inneren Glück. Hierfür brauchen wir außerdem den Kontakt mit der Natur.

**Die drei Botschaften für unseren Verstand:**

Do not judge. Urteile nicht.

Do not compare. Vergleiche nicht.

Delete the need to understand. Lösche das Bedürfnis, verstehen zu wollen.

**Empfehlung:** Nimm Dir morgens als erstes durch Dein individuelles „Ritual“ (Meditation, Yoga) um Deine Seele einzuladen und mit Dir in Kontakt zu treten. Durch diesen täglichen Kontakt gehen wir anders durch den Tag und damit anders durch das Leben zu gehen.

### **Übung: Herzatmung**

Praktizieren der Herzatmung: vor dem innerem Auge ein- und ausatmen und dadurch bewusst die Herzenergie einladen.

Hierbei kommt das kosmische Grundgesetz zum Tragen: Energie folgt der Aufmerksamkeit, so dass wir die Herzenergie immer schneller und leichter spüren können. Damit laden wir auch Mitgefühl, bedingungslose Liebe, Vertrauen, Mut, Heilkraft als Energien ein.

## 2. FABIAN WOLLSCHLÄGER

Verbindung zur Quelle



**Nachdem Du Deinen Traumjob gekündigt hast (aufgrund körperlicher Symptome, die Du als Ausdruck eines inneren Ungleichgewichts gedeutet hast), hast Du Dich in die Stille zurückgezogen. Was hast Du da erfahren?**

Ich habe mich von allem Äußeren abgewendet und nur noch meditiert (nur nach innen gewendet). Da habe ich schrittweise innere Erfahrungen gemacht, das Gefühl des Eins sein, Gefühl der Verbundenheit und konnte immer mehr mein inneres Wesen spüren. Äußerlich hatte ich so wenig wie noch nie (Finanzen, Job etc.) aber innerlich war ich reicher und erfüllter denn je. Diesen Zustand wünsche ich jedem Menschen.

**Du hast dann begonnen, Dein erstes Buch zu schreiben (Die Quelle in Dir), wie hat sich die Idee dazu entwickelt?**

Es gab kein Konzept für dieses Buch. Irgendwann kam von irgendwoher die Idee des Schreibens, obwohl ich nie gut im Lesen war oder eine Ausbildung im Schreiben. Je mehr ich darüber nachgedacht habe, desto besser fühlte es sich an. Dann wollte ich über die Erfahrung des inneren Friedens schreiben, um anderen Menschen zu helfen, ihrem inneren Frieden näher zu kommen.

Drei Monate nach der Selbstveröffentlichung des Buches wurde es aus dem Nichts ein Bestseller. Und dann begann das Märchen.



## **Warum Meditation?**

Ich wusste, dass Meditation eine der besten Übungen für Gegenwärtigkeit ist. Ich bin ein sehr rationaler Mensch und wusste, dass ich in diesem Extrem gelebt habe und als mir das bewusste wurde, dachte ich mir, dann mache ich mal das komplette Gegenteil. Also Gedanken und Gefühle nur zu beobachten, alles, was geistig kommt, nur sein zu lassen, ohne anzuhaften. Und wie alles, was wir anfangs üben müssen, fiel es mir am Anfangs sehr schwer, so dass ich mit geführten Meditationen begonnen habe bis ich dann im Stillen meditieren konnte. Irgendwann ist es sehr leicht, im Stillen zu meditieren und umso besser findet man in den inneren Raum des Friedens hinein. Und je leichter es im Stillen gelingt, desto besser kann sich diese Präsenz in den Alltag integrieren und während der Erledigung seiner alltäglichen Aufgaben (Hausarbeit, Einkauf, Beruf etc.) auch zu meditieren, also präsent zu bleiben und im inneren Frieden.

Wie können wir es schaffen, auch im Alltag bei uns und im inneren Frieden zu bleiben?

Ja, das ist die 5-Finger-Methode. Der größere Rahmen dieser Methode ist die energetische Metamorphose. Generell ein System, um die geistige Energie zu regulieren. Denn der Geist ist das Bindeglied zwischen unserem wahren Wesenskern und der materiellen Ebene.

### **Die 3 Analogieebenen des Lebens sind:**

1. Die materielle Ebene: die äußere Ebene
2. Die geistige Ebene: unsere Gedanken und Gefühle
3. Die Bewusstseins Ebene: unserer wahrer Wesenskern

Wenn wir auf einer Ebene eine Veränderung bewirken, wird sich diese Veränderung auf allen Ebenen spiegeln.

Daher ist die geistige Ebene auch so wichtig, wenn wir über unserer Spiritualität sprechen, denn hier geht es immer darum, unser Selbst zu erkennen (Erleuchtung). Das ist etwas paradox, weil du bist dein wahres Selbst. Immer. Die Frage die aufkommt, warum fühle ich mich dann nicht mit meinem wahren Selbst verbunden? Was uns letztlich fernhält vom wahren Selbst und von unserem wahren Wesenskern sind Blockaden, die immer in der geistigen

Ebene auftauchen. Geistige Blockaden, die wir selbst erschaffen haben und demzufolge auch selbst wieder auflösen können. Die energetische Metamorphose soll uns helfen, diese Blockaden schrittweise aufzulösen und zu unserer Quelle zurückzufinden. Sie besteht aus 2 Phasen: 1. Meditation (in der Abgeschlossenheit) und 2. Die 5-Finger-Methode für den Alltag, um unsere Energie wieder anzuheben, wenn sie abgesunken ist (siehe Übung). Über unsere Gefühle (die immer der Spiegel unserer geistigen Welt sind) können wir immer erkennen, ob unsere Energie abgesunken ist (spürbar als negatives Gefühl). Daher ist es wichtig, mit der Aufmerksamkeit auf unseren Gefühlen zu bleiben, um unsere geistige Welt zu offenbaren. D.h. ein negatives Gefühl ist immer das Feedback, dass wir gerade eine negative Energie in uns haben. Atmung ist Säuberungsprozess des Körpers und diese Säuberung tritt dann auch auf geistiger Ebene auf. Allein dadurch können wir schon das negative Gefühl schrittweise absenken. Ein Gefühl entsteht auf der negativen Bewertung einer Situation.

Wenn wir erfolgreich manifestieren wollen, können wir uns nicht nur auf geistiger Ebene verändern sondern müssen uns auch auf materieller Welt (durch unser Verhalten) verändern. Die 5-Finger-Methode hilft uns, uns eigenmächtig zu regulieren. Irgendwann brauchen wir die Methode vielleicht gar nicht mehr, sondern brauchen nur vielleicht nur noch die Achtsamkeit und das Atmen.

### **Wie hat sich bei Dir die Leere und die Unendlichkeit im Außen gezeigt?**

Die Leere in der Kindheit war das Gefühl des Alleinseins, des Außenseiters. Das Gefühl, dass mich niemand versteht, niemand mir helfen kann. Das Gefühl, nicht hierher zu gehören. Als Jugendlicher habe ich versucht, die Leere im Außen zu füllen durch Partys, Alkohol, Frauen.

Die Unendlichkeit war jenseits von der materiellen Ebene. Auf geistiger Ebene konnte ich ab und zu Glück erzeugen, aber nicht dauerhaft. Die Unendlichkeit habe ich auf der 3. Ebene, auf der Bewusstseins Ebene gefunden. Das Gefühl, mit allem verbunden zu sein und das Gefühl, des inneren Friedens unabhängig von Dramen im Außen.

Die spirituelle Praxis besteht darin, diesen Bewusstseinszustand bewusst herbei zu führen und aufrecht zu erhalten.

Das Gefühl der Unendlichkeit ist nicht ekstatisch sondern eher ein tiefes Gefühl von Vertrauen, ein innerer Frieden, lebendige Liebe. Was uns definitiv zu diesem Gefühl führen kann, ist das Loslassen durch Annahme.

### **Der EINE Schritt in die Unendlichkeit:**

Bei mir hat sich das Leben, auch auf materieller Ebene, zur Erfüllung gewandelt, nachdem ich alles losgelassen habe, was mich blockiert hat (nicht durch expliziertes Wünschen oder mit dem Gesetz der Anziehung) sondern durch Loslassen, was uns festhält, auch den Wunsch, etwas zu unserem Leben hinzufügen zu müssen (Geld, Partner etc.).

Daher befasse ich mich viel mit der geistigen Regulation, weil es meiner Erfahrung nach, dass ist, was uns vor allem blockiert. Aber wenn wir lernen, unseren Geist zu steuern bzw. zu regulieren, kann sich die Fülle automatisch auch auf materieller Ebene manifestieren.

### **Was ist der erste Schritt, um aus der Unzufriedenheit zu finden?**

1. Aufwachen/Unzufriedenheit wahrnehmen; 2. Annahme der jetzigen Situation (um keine weiteren blockierenden Energien in uns zu tragen); 3. Hingabe/Verwirklichung der wahren Wünsche und hierzu in höhere Bewusstseins Ebene zu finden.

### **Was ist der wichtigste Schritt, in unsere persönliche Erfüllung zu finden?**

Die geistige Regulation. Wenn wir wissen, dass wir etwas erreichen möchten, trotzdem die aktuelle Realität anzunehmen und sich dann auszurichten. Also die Aufmerksamkeit auf das richten, was ich erschaffen möchte. Und dann die materielle Regulation, also in Verbindung mit den entsprechenden Handlungen, um die gewünschten Veränderungen zu bewirken (nicht nur auf geistiger Ebene wünschen) sondern durch Handlungen auf die materielle Ebene zu transzendieren.

### **Übung: 5-Finger-Methode**

= im Alltag anwendbar, wenn wir merken, dass wir aus unserer „Mitte fallen“ bzw. wenn unsere Energie absinkt

1. Daumen drücken, um in die Achtsamkeit zurückzukehren
2. Zeigefinger drücken - Atmen: ruhig ein- und ausatmen (dadurch haben wir schon einen positiven Einfluss auf uns und unsere Gefühle)
3. Mittelfinger drücken - negative Bewertung ausgleichen: wir suchen etwas Positives an der Situation (Gesetz der Polarität: an jeder negativen Situation lässt sich auch etwas Positives zu finden)
4. Ringfinger drücken - Affirmation (z.B. Ich liebe mich): Umkehrung des negativen Glaubenssatzes, welcher sich hinter unserer negativen Bewertung der gegenwärtigen Situation
5. Kleiner Finger (Energieumkehr) – Aktion auf materieller Ebene, um die negative Bewertung auch nachhaltig auflösen zu können (Umkehrung)

## 3. ROBERT WEBER

Anbindung zum höheren Selbst



### 1. Welcher zentrale Beziehungskonflikt verbirgt sich oft hinter einer Geldblockade?

Hinter einer energetischen Geldblockade steckt ein oft ein Konflikt mit dem Vater, so Roberts Aussage. Wenn dieser gelöst werden kann, z.B. durch Vergebung über ein klärendes Gespräch oder sonstige Vergebungsrituale, kann dieser „Energiekanal“ wieder geöffnet werden.

### 2. Warum der Prozess des Manifestierens für jeden unterschiedlich ist:

Manifestation ist ein individueller Prozess, da wir alle unterschiedliche Erfahrungen gemacht haben, die sich in emotionaler Sicht unterschiedlich stark auf unser Leben auswirken. Wichtig ist es, die Konflikte und negativen Ereignisse der Vergangenheit loszulassen, um neue Energie in der Gegenwart und für eine neue Zukunft freizusetzen.

### 3. Welche elementare Übung gibt es, um in einen anderen Seins-Zustand zu kommen?

Vor allem hochschwingende Energien bringen uns in einen neuen Seins-Zustand, wie z.B. Dankbarkeit und Liebe. Mögliche Übungen hierfür sind tägliche Dankbarkeitsübungen, also mich jeden Tag zu fragen: Wofür bin ich dankbar oder wenn es mir schwer fällt, diese Frage zu beantworten, andersherum fragen: Was würde mir fehlen im Leben, wenn es nicht da wäre? Aber auch Affirmationen können uns helfen, also Fragestellungen, die schon das formulieren, was wir uns wünschen. Beispielsweise: Warum bin ich so

glücklich? Warum gelingt mir alles in Leichtigkeit? Mit diesen Fragestellungen schicken wir unser Unterbewusstsein auf die Suche nach der Antwort. Dies ist gleichzeitig eine Möglichkeit aus negativen Denkgewohnheiten auszubrechen. Denn normalerweise sind wir es gewohnt, uns zu fragen: Was ist, wenn das nicht klappt? Elementar hierfür sind vor allem Meditationspraktiken bzw. Meditation generell (siehe Übung).

### **Wie entfalten neue Glaubenssätze ihre stärkste Kraft in unserem Leben?**

Wenn wir die Glaubenssätze als Gefühl verinnerlichen, können neue Glaubenssätze ihre größte Kraft entfalten. D.h. nicht nur die neuen Glaubenssätze aufschreiben, sondern sie wirklich fühlen und uns in den Gefühlszustand, die dieser neue Glaubenssatz in sich trägt, hineinversetzen.

Als ein Beispiel nannte Robert hier den Glaubenssatz: Die Liebe zu mir und meinem Leben wird immer mehr und mehr.

### **Welche Denkgewohnheiten bringen uns im Leben wirklich weiter?**

Uns auch vor Augen halten, was wir aus Situationen und aus unseren Handlungen gelernt haben. Auch wenn diese augenscheinlich erst einmal nicht erfolgreich waren, werden wir doch reicher an Erfahrungen. Und wenn wir akzeptieren, dass das Leben aus Höhen und Tiefen besteht, können wir den Tiefen gelassener begegnen.

Und weiterhin eine gewisse Haltung zum Leben, die uns trotz negativer Erlebnisse im Außen eine innere Stärke verleihen. Als Beispiel nennt Robert den Psychologen Victor E. Frankl, der das Buch verfasste: ... trotzdem Ja zum Leben sagen.

### **Gibt es eine Methode, mit der ich meine Berufung finden kann?**

Robert selbst hat vor einigen Jahren mit einer Methode von Alex Fischer gearbeitet. Indem ich mir auf einem Blatt auf der linken Seite notiere, was ich alles nicht möchte und auf der rechten Seite, die Dinge, die ich in meinem Leben möchte. Generell ist es ein Prozess, die eigene Berufung zu finden.

## **Was ist die eine wichtige Sache, um frei und unabhängig von äußeren Dingen durchs Leben zu gehen?**

Die Anbindung zu Deinem höheren Selbst und zum Göttlichen ermöglicht Dir ein völlig neues Vertrauen in das Leben und die „höhere Führung“. Indem Du wieder lernst, auf Deine Intuition zu vertrauen, kommst Du in die Freiheit von der Meinung anderer Menschen und teilweise auch von den Geschehnissen im Außen. „Negative“ Erlebnisse haben nicht mehr so schnell die Kraft, uns in Angst, Panik oder Sorge zu versetzen, wenn wir dem Leben und unserer Intuition ein grundlegendes Vertrauen entgegen bringen.

### **Übung: Meditation nach Dr. Joe Dispenza für mehr Lebensenergie**

1. Finde in einen entspannten Zustand
2. Atme vollständig aus
3. Beginne, ganz langsam einzuatmen
4. Spanne dabei Damm-Muskel ganz stark an und halte ihn angespannt
5. Visualisiere während des langsamen Einatmens die Energie als einen Lichtstrahl, den Du langsam von unten (Wurzelchakra) nach oben durch alle Chakren bis zur Zirbeldrüse ziehst
6. Wenn Du vollständig eingeatmet hast und der visuelle Lichtstrahl oben angekommen ist, dann atme vollständig aus und lasse dabei alles los. Visuell kannst Du dir vorstellen, wie das Licht aus dem Scheitel nach außen abgegeben wird (damit lässt Du auch deinen Stress im Körper los, äußert sich ggf. durch wiederholtes Gähnen)
7. Diesen Vorgang ca. 10 x wiederholen

**→ Diese Übung kann als Einstiegsübung für Deine anschließende Meditation dienen**

## 4. GABRIELLE ORR

Lesung in der Akasha-Chronik



Ich bin zur Akasha-Chronik gekommen, ohne dass ich unglücklich in meinem Job war. Mir hat eher im medizinischen Bereich etwas gefehlt.

Ich habe erst einmal 10 Jahre nur für mich mit der Akasha-Chronik gearbeitet und bin in diesen Jahren nach Amerika umgezogen. Dann hat es sich entwickelt, dass mich Menschen mehr um spirituellen Rat gefragt haben als um meine andere Tätigkeit (Massage). So hat sich diese Arbeit entwickelt und irgendwann habe ich zusätzlich Lesungen in der Akasha-Chronik angeboten und irgendwann haben mir die Meister und Lehrer gesagt, dass ich ganz vertrauen soll, an was ich glaube und dann habe ich nur noch diese Arbeit angeboten.

Das alles, hätte ich mir niemals allein kreieren können, auch nicht über Wunschbilder. Das kam von woanders.

### **Was ist die Akasha-Chronik (in Abgrenzung z.B. zum morphogenetischen Feld)?**

Das kann ich nicht sagen, mir fehlt das praktische Wissen zu diesen Feldern, daher wäre es keine ehrliche Antwort.

Die Akasha-Chronik ist nicht nur eine Informationsquelle. Wenn wir uns damit verbinden, kommen auch Informationen durch. Aber das meiste was durchkommt ist die Liebe. Und das man sich aufgehoben fühlt und das man auf einmal auf Zellebene erfährt, dass man bedingungslos geliebt wird. Es gibt keine Extrapunkte dafür, alles richtig machen zu müssen. Man wird schon geliebt. Das andere ist alles Ego und Wettstreit und kommt durch die Erziehung.



Das größte Geschenk ist aber, das Gefühl zu Hause zu sein und geliebt zu sein. Und wenn ich das spüre, muss ich mein Weltbild verändern.

Es geht nicht darum, an ein Ziel anzukommen. Es geht eher darum, wie fühlt sich der nächste Schritt an. Und was kann ich heute tun, um im Gleichgewicht zu leben. Ich habe mich damals auf mich konzentriert und nach oben verbunden.

Irgendwann musst Du die Entscheidung treffen, in welche Richtung Du gehen willst. Bist Du im Vertrauen oder gehst Du wieder in die Angst. Das ist nicht gut für Dich auf Zellebene und auch nicht gut für das, was Du kreieren möchtest. Daher ist es gut, wenn Du nach innen gehst. Dann wird sich mehr heraus kristallisieren, worauf wir uns fokussieren. Und dann kommt auch Bestätigung.

### **Gibt es eine übergeordnete Aufgabe für die Menschheit?**

Die Meister und Lehrer sagen: Kümmere Dich um Deine Aufgabe. Es gibt keine pauschale Aufgabe für alle. Die einzige pauschale Antwort für alle ist: alle werden geliebt und es ist nicht so, wie es auf der Oberfläche aussieht.

Die eigentliche Antwort ist: Evolution (aber nicht von Zellen oder menschlichen Entwicklungen) sondern Evolution aus seelischer Entwicklung. Jede Seele, die sich bereit erklärt hat, wieder auf diese Ebene zu kommen, ist hier, weil die Seele im Prozess einer Evolution ist, eines persönlichen Wachstums, der nicht für alle gleich ist.

Wir als Menschen mit unseren Fähigkeiten etwas zu verstehen, sind oft noch etwas limitiert. Daher müssen sie eine einfache Sprache wählen, damit wir das mit unserem menschlichen Gehirn verstehen können. Das ist nur ein Bruchteil von all dem Wissen.

### **Die Akasha-Chronik ist ein Selbstermächtigungstool, mit welchem wir unsere Muster heilen können oder?**

Eigentlich geht es nicht mal darum, nach unseren Wunden zu suchen. Sondern zu sagen: ich möchte gern diese Erfahrung. Hält mich noch irgendetwas zurück davon? Zum Beispiel Erfahrungen, die wir früher gemacht haben, die uns jetzt in eine bestimmte Richtung lenken (z.B. Thema Gewicht) und wir haben inzwischen vergessen, wo das herkommt. So etwas kann man sehr gut mit der Akasha-Chronik auflösen. Und wir schauen auch in vergangene Leben. Geburt

ist der Anfang und Tod ist das Ende. Aber die Seele hat schon vorher existiert. Diese stirbt nicht, sie macht evtl. eine Pause und geht auf eine neue Reise, also in ein neues menschliches Leben. Das ist nur die Fortsetzung der Lebenslinie und kein neuer Start.

### **Kannst Du hören, was mein Seelenplan ist?**

Das Erste, was sie mir zeigen: Du bist noch verletzlich im Herzen. Immer noch die Suche nach Anerkennung deines Seins.

Du hast das Potenzial, sehr viele Menschen zu berühren, wenn Du ehrlich mit Dir selber bist und bereit bist, an Dir zu arbeiten (geliebtes Herz, ich liebe Dich → reinsinken lassen)

Wenn wir Schmerz mit uns herumtragen, wir kreieren Wege in unserem Gehirn, die sich an Stress und Schmerz gewöhnen. Dadurch kreieren sich auch Depressionen. Denn im Gehirn kreieren sich Verbindungen (Autobahnen). Diese Straßen/Nervenbahnen müssen wir sperren und dann etwas Neues kreieren, damit sich in unseren Gedanken neue Straßen bilden können. Liebevollere, mehr Gelassenes. Das kostet sehr viel Kraft am Anfang diese Autobahnen umzuleiten. Daher sind mir die Seminare wichtig, weil sie nachhaltiger unterstützen und Werkzeuge geben, wie man das nachhaltig machen kann. Für Dich zeigen sie mir diese Traurigkeit, d.h. noch nicht wissen, wo der richtige Platz ist. → Es folgt die Innere Kind-Meditation.

Wenn man sich zu sehr sorgt, ist man mit seiner Energie zu sehr in der Zukunft. Wenn man zu sehr traurig ist, ist man mit seiner Energie in der Vergangenheit. Und dann nicht verurteilen, sondern schauen, muss ich denn wirklich gerade Angst haben?

### **Welche Funktion haben Krankheiten für uns als Mensch? Geht es um eine persönliche Entwicklung?**

Die Meister und Lehrer sagen, Krankheiten ist ein tolles Zeichen, was für eine kraftvolle Energie wir haben, so etwas zu kreieren. Was Du kreierte hast, kannst Du auch wieder umwandeln und etwas Neues kreieren. D.h. was wir als Krankheit bezeichnen, ist ein Zeichen, dass irgendwo etwas im Energiefeld nicht stimmt, nicht angeglichen ist mit Liebe, Freude, Leichtigkeit.

D.h. wenn wir nur zum Arzt gehen und versuchen, das abzudecken mit Medikamenten, dann wird das Signal lauter und bedrohlicher.

Wenn also jemand etwas kreierte hat, dann hat man durch diese Krankheit die Möglichkeit, sein Energiefeld anzuschauen oder aufzuräumen (allein oder mit medizinischer Hilfe). Nur das eine, z.B. Rausschneiden hilft nicht, weil es dann an anderer Stelle wiederkommt. Es ist eine rote Fahne der Seele: Vorsicht. Hiervon gibt es keine Ausnahme.

Behinderungen sind ein Zeichen für ein Überbleibsel für ein Energiefeld ist (aus einem früheren Leben z.B.) D.h. es gibt noch etwas aufzuräumen, allerdings kann man das Thema aufräumen nicht immer zwingend das visuelle Symptom. Es verliert nur seine Bedeutung. Als Mensch sollte man sich nicht verrückt machen, dass das Energiefeld immer in Ordnung ist. Schwankungen sind normal, nur nicht, wenn man immer zum Drama neigt.

### **Kann jeder in der Akasha-Chronik lesen?**

Ist jeder fähig Fahrradfahren zu lernen? Ja, aber bestimmt gibt es Menschen, die runterfallen würden. Aber eher ungewöhnlich. Die Akasha-Chronik ist eine Möglichkeit, in ein anderes Energiefeld zu wechseln. Ja, haben wir gemacht in der Meditation. Durch dieses Gespräch hat sich Dein Energiefeld

Die Botschaft für Dich: Mach weiter so. Lass Dich von nichts beirren. Du hast ein Geschenk, dass Du an Andere weitergeben kannst. Du hast eine Energie, mit der Menschen sich gut verbinden können, weil Du sehr ehrlich bist. Dadurch kommt auch die Nachricht wirklich durch. Also keine Angst, Deine Verletzlichkeit so zu zeigen, wie Du es gerade gemacht hast. Damit bist Du ein Spiegel, weil es den Menschen genau zeigt, wie es in ihnen drinnen aussieht. Das brauchen wir, dass Interviews nicht nur aus dem Kopf geführt werden sondern aus dem Herz. Bei Dir kommt es aus dem Herz. Du bist ein Sprachrohr. Wenn Du eine Frage stellst, stehen 50.000 Menschen dahinter, für die die Antwort wichtig ist.

### **Was ist ein Beispiel für Selbstliebe?**

Dass wir nicht länger mit dem inneren Kritiker auf uns schauen sondern durch die Augen der liebenden Seele.

## 5. STEPHAN MEIER

Lesen im Bewusstseinsfeld



**Eines Tages im Büro begannen Deine Beine zu schmerzen, so dass Du fast 6 Monate nicht laufen konntest. Es konnte keine medizinische Ursache festgestellt werden und auf der Suche nach einer Lösung hast Du Dich für ein Seminar angemeldet: „Lesen im morphischen Feld“. Was ist dann passiert?**

Dieser Workshop hat mein Leben verändert. Ich war ein klassischer Kopfmensch mit einem rein logischen Weltbild. Uns wurde gezeigt, wie wir uns an das morphische Feld anbinden. Es hat funktioniert, obwohl ich nicht daran geglaubt habe. Aber ich bekam sofort unglaublich viele und detaillierte Informationen. Und in diesem Feld konnte ich mich das erste Mal wirklich fühlen. Was bin ich hinter all den Masken. Ich habe gefühlt, dass da etwas war und das hat mein Leben verändert.

**Bekamen andere auch sofort so viele Informationen?**

Ich hatte einen besonderen Zugang, so dass ich sehr schnell, sehr viele Informationen erhalten habe. Und die Informationen gingen sehr tief, so dass sie die Menschen oft sehr berührt haben. Grundsätzlich haben alle Teilnehmende einen guten Zugang gehabt.

**Gab es auch eine Herzöffnung während des Seminars?**

Das Herz ist ein elementares Thema in unserem Wach-werden, in unserem Frei-werden, weil hier eine ganz andere Schwingung ist als im Geist. Von daher wurde mein Prozess der Herzöffnung damals angestoßen und geht seitdem bis heute und immer weiter. Ich finde immer noch Bereiche, die verschlossen sind. Und werde immer bereit sein, hinzuschauen, hinzufühlen.

## **Wie verschließen wir unser Herz, ist es ein Prozess oder geschieht das in einem Moment, dass wir unser Herz verschließen?**

Es ist auf jeden Fall ein Prozess. Allerdings bringen wir auch schon ganz viel mit, wenn wir inkarnieren. Wir haben schon unseren Rucksack und unsere Themen, die wir mitbringen und die sich wiederholen. Wir starten in Wahrheit nicht ganz frei. Die meisten denken, wir verschließen das Herz in unserer Kindheit aufgrund der Erfahrungen. Das sehe ich anders. Wenn man etwas tiefer reinschaut, sieht man, die meisten Sachen wurden schon mitgebracht und wurden entweder bestätigt oder nochmal verstärkt. Und so verschließt sich das Herz, immer mehr und immer mehr. Wenn ich es nicht schaffe, diese Kette zu durchbrechen, wird es immer schwieriger, das zu erkennen.

## **Kam dann die Heilung für die Beine?**

Wenn man ein fundiertes Thema hat, was sich schon verkörperlicht hat, kann man es meist nicht in einer Woche auflösen. Aber es wurde stückweise besser. Und ich habe so oft reingeschaut, dass es immer besser wurde. Bis zu einem Punkt, an dem ich mich ganz klar für den alten oder den neuen Weg entscheiden musste. An dem Tag, an dem ich mich unmissverständlich für den neuen Weg entschieden habe, haben sie aufgehört zu schmerzen.

## **D.h. die Seele hat in diesem Moment aufgehört, die Symptome zu kreieren, weil Du es verstanden hast?**

Ja, genau. Allerdings ging es nicht nur um das Verstehen, sondern auch um das Auflösen der Widerstände, der Altlasten. D.h. ich kann nicht nur eine Entscheidung im Kopf treffen (das mache ich jetzt) und gleichzeitig viele Gegenspieler in mir tragen, die oft hunderte oder tausende Jahre alt sind, die was ganz anderes suggerieren. D.h. die einfache Entscheidung reicht nicht. Das ist das Wichtige in der persönlichen Arbeit. Wir müssen verstehen, dass wir tiefe Themen in uns haben, die uns etwas suggerieren und starke Glaubenssätze in sich tragen. Es reicht also nicht (oder oft nicht), eine starke Entscheidung zu treffen und zu affirmieren. Wir müssen herausfinden, was wirkt da in mir.

## **In Deinen Workshops geht es darum, im ersten Schritt den Zugang der Teilnehmenden zum Feld zu öffnen. Wie erfolgt dieser Zugang?**

Das Bewusstseinsfeld ist kein Feld, was außerhalb von mir ist, sondern es ist ein Teil meines höheren Selbst. Bei mir geht es über eine einfache Meditation. Denn was ich brauche, um in die höheren Schwingungen zu kommen ist, dass ich selber etwas höher schwinge. Der Eintritt geschieht dadurch, dass jemand im Raum ist, der die Brücke baut (in dem Fall ich durch meine Worte). Der Eintritt nach der Energieerhöhung ist grundsätzlich eine Entscheidung. Und dann geht es darum, immer tiefer hereinzukommen. Heutzutage geht es sehr schnell, aufgrund der insgesamt hohen Energie, so dass nahezu jeder Zugang hat.

Meine Fragen zu meinem Leben und zur aktuellen Situation (nicht dokumentiert).

## **Wie kann ich mit der Angst umgehen, falls ich derzeit in der Angst bin?**

Grundsätzlich liegen all unsere Themen im Unterbewusstsein. Hinsetzen, Augen schließen und körperlich hinfühlen zur Angst. Wo ist die Angst? → Körperlich wahrnehmen und dann fragen: Wie sieht die Angst aus? Hat sie ein Bild? Oder Angst ansprechen: Tritt mal aus, damit sie sich vor mich hinstellt. Dann kann ich versuchen, mit der Angst zu sprechen: Wovor hast Du Angst? Normalerweise möchten uns diese Anteile beschützen. Oder lerne von anderen Menschen, wie Du tiefer hinein fühlen kannst.

## **Ist unsere Aufgabe im Leben, unsere Themen aufzulösen?**

Unsere Aufgabe ist, zu erkennen, wer wir sind. Und wir gehen diesen Weg, in dem wir erkennen, was wir nicht sind. Ich bin nicht die Angst. Ich bin nicht der Teil, der denkt, ich bin nicht gut genug oder bekämpfen andere, um etwas zu bekommen. Wenn ich das erkenne, kann ich das Loslassen und kann mehr zu dem werden, was wir wirklich sind. Aber am Ende sind wir nichts und alles.

Es geht darum, mich um mich zu kümmern, damit ich mich im nächsten Schritt um andere zu kümmern. Denn es geht auch darum, wieder in die Gemeinschaft zu kommen. Wir können den Wandel am besten unterstützen, wenn wir in unserer eigenen Freiheit sind und in unserer Anbindung.

## 6. Christina von Dreien

Bewusstsein schafft Frieden



### **Was sind wir Menschen im Wesenskern; was ist unsere Essenz?**

Liebe und Licht.

Die derzeitigen Ereignisse und die Welt wie sie ist, und die uns so nicht gut tut, ist ja nur möglich, weil Menschen von ihrem Herzen abgeschnitten sind. Wenn wir erkennen würden, was wir sind, dann würden wir danach handeln. Und hätten viele Probleme hier nicht mehr. Unser Bewusstsein wäre nicht mehr auf dem derzeitigen Stand.

Wie können wir unsere Essenz, trotz unserer Muster und Programmierungen denn och FÜHLEN?

Ja, wir müssen es fühlen; vorher haben wir es nicht in unseren Zellen. Und wir haben ja nur Programmierungen, weil wir gewisse Dinge vergessen haben und dann wurde das einfach aufgefüllt mit Vorstellungen und Ansichten, die wir aus der Gesellschaft übernommen haben. Und wenn wir erkennen, was wir übernommen haben, können wir das auch auflösen und dann kommen wir automatisch Stück für Stück wieder in unsere Essenz.

Aber wir müssen es zuerst erkennen, denn wenn wir etwas nicht wissen, existiert es ja für uns nicht.

## **Erinnerst Du Dich an den Moment, als Du realisiert hast, die Welt um mich herum ist anders als mein eigentlicher Wesenskern?**

Gewisse Dinge habe ich schon immer gewusst. Andere Dinge habe ich erst mit der Zeit gelernt, dass z.B. die Menschen bestimmte Dinge nicht verstehen, obwohl ich wusste, dass sie stimmen.

## **Wie müsste unser Bildungssystem sein, damit wir uns unseren wahren Kern erhalten könnten?**

Das Wichtigste ist, dass wir etwas finden, wo wir das erhalten können. Das ist ja zur Zeit nicht der Fall. Da finde ich, läuft etwas schief. Wir sind 9 Jahre in diesem System und bekommen wieder Vorstellungen und Ansichten mit, mit denen wir in die Welt hinausgehen. Schule sollte etwas sein, die den Kindern Werkzeuge gibt, um sie wieder näher zu sich zu bringen. Allerdings geht es ja nicht nur um die Schule an sich sondern auch um die Eltern. Daher brauchen wir in allen Bereichen mehr Bewusstsein.

## **Wie siehst Du derzeitige Situation? Stehen wir gerade vor einem Evolutionssprung?**

Die jetzige Situation kann eine wirkliche Chance sein. Wir können uns fragen, wie wir unser Leben weiterführen wollen. Also reflektieren und uns fragen, wollen wir – wenn alle Einschränkungen aufgehoben werden - wirklich wieder in das Alte zurück und wenn nicht, was möchten wir in unserem persönlichen Leben ändern? Jetzt geschehen gerade viele Dinge auf der Welt. Von einer Seite noch mehr Kontrolle, wo auch die Angst der Bevölkerung genutzt wird, um bestimmte Dinge durchzuführen. Das geht nur durch die Angst. Schlussendlich geht es nur darum, dass die Menschen ein besseres Leben wollen. Das kommt aber nicht, wenn die Menschen in der Angst sind.

Viele Dinge brechen gerade zusammen und dann sind viele in der Angst. Die Menschen, die schon wissen, dass wir diese Chance nutzen können, etwas Positives zu gestalten, sollten sich daran erinnern, dass wir Liebe sind und das wir das weitergeben können. Niemand ist sinnlos auf die Welt gekommen. Was hat jeder Mensch als Geschenk dabei, welches ich anderen Menschen geben möchte? D.h. Menschen, die sich daran erinnern, haben auch eine



Verantwortung etwas Positives ins Feld zu setzen. Denn die Menschen, die in der Angst sind, haben diesen Raum nicht, denn sie sind damit beschäftigt sind, zu überleben. Die anderen können diesen Raum positiv nutzen, weil sie evtl. mehr Zeit haben. Wir sehen ja, dass die Erde in den letzten Jahrhunderten nicht in lichtvollen Händen gewesen. Wir können jetzt mithelfen, hier etwas zum Positiven zu verändern. Wir haben viele Maßnahmen, die nicht gut für uns sind und Angst ausgenutzt wird, bedeutet nicht, dass wir mit der Angst mitgehen müssen. Wir wissen nicht, was noch kommt und wie lange die Situation noch anhält, aber ich bin der Meinung, dass ganz am Schluss etwas Gutes für uns kommt. Wenn wir das so sehen können, dass alles gut wird, können wir uns überlegen, was kann ich in diesem Zeitraum für mich Gutes tun und Anderen weiterschicken?

**Dafür gibt es die Wohnzimmerrevolution, die Du ausgerufen hast. Können wir auch etwas tun, um die Menschen aufzuwecken?**

Wir können die Erkenntnisse, die wir schon haben, weitergeben an Menschen, die diese Erkenntnisse noch nicht haben. Wenn diese das dann ablehnen, ist es okay. Es geht nicht darum, dem Umfeld meine Meinung aufzudrücken. Entweder, es stößt irgendwo an und es bringt etwas oder es bringt eben nichts. Jeder Mensch steht an einem anderen Punkt. Nicht jeder Mensch braucht die gleichen Dinge, damit er für das Gleiche Zugang hat. Ich denke, wenn wir selber uns fragen, was wir bei uns machen können, dass wir noch mehr aufwachen, dann strahlen wir auch mehr Licht aus. Das geht auch wieder ins Feld und es hilft denen, die noch gar keinen Zugang haben. Nur weil schon mehr Bewusstsein im Feld ist. Je mehr Bewusstsein im Feld ist, desto einfacher wird es für Menschen, die noch nicht aufgewacht sind.

**Eine Möglichkeit ist doch, authentisch zu sein und nicht mehr die übernommen Rollen zu spielen oder?**

Ja, und je mehr wir zu uns selber finden, ist das auch ein Licht, welches wir aussenden. Wir können nicht die Weltgeschehnisse von einer Sekunde auf die andere ändern. Aber je mehr Bewusstsein im Feld ist, desto einfacher wird diese Zeit werden, bis alles gut ist.

**Du bist auch eine Botschafterin des Friedens. Frieden beginnt in uns selbst, erst dann ist Weltfrieden möglich. Woher wissen wir, dass wir im Frieden sind?**

Das spüren wir ja. Erst, wenn es in uns ist, kann es überhaupt in die Welt hinausgehen. Das, was passiert, sind ja nur Menschen, die Dinge machen. Und wenn immer mehr Menschen im Frieden sind, passieren manche Dinge automatisch nicht mehr. Wenn wir etwas sind und das fühlen, dann handeln wir danach.

**Was kann ich tun, um wieder in den Zustand des Friedens zu finden, auch wenn ich mit den äußeren Dingen nicht im Frieden bin?**

Die Menschen bekommen seit Jahrhunderten und seit Jahrtausenden ein Weltbild aufgedrückt bekommen. Und wenn man das weiß und sie noch schlafen, dann finde ich, sie machen es trotzdem gut. Es ist auch nicht selbstverständlich, dass die Menschheit noch so existiert. Sie hätte sich ja schon mehrmals selbst zerstören können. Da das nie passiert ist, zeigt, dass wir feinstoffliche Unterstützung haben, aber dass die Menschheit auf einer unbewussten Ebene etwas lernen und etwas verstehen will. Dann denke ich, ich mag sie trotzdem und kann verstehen, dass sie mit dem Neuen erst einmal nicht zurechtkommen. Irgendwann wacht jeder auf, vielleicht in diesem Leben, vielleicht im nächsten Leben. Irgendwann passiert es bei jedem. Wir können mithelfen, in dem wir das weitergeben, was wir schon erkannt haben.

**Hat jeder eine bestimmte Aufgabe, die er lösen will oder ein Geschenk, die er den Menschen geben könnte?**

Ja, ich glaube, dass jeder hier ist, um sich selber weiter zu entwickeln und zum anderen, dass jeder eine Aufgabe mitgebracht hat, die er verschenken möchte.

### **Wie können wir erkennen, warum wir hier sind? Was ist mein Lebenssinn?**

Das kann jeder für sich selber erkennen. Es sind die Dinge, die uns erfüllen. Zum Beispiel Menschen, die eine Arbeitsstelle haben, aber aus seelischer Sicht etwas anderes tun sollten, sind dann immer auf der Suche nach Etwas, das sie erfüllt. Und wenn wir das tun, warum wir hier sind, erfüllt uns das ja.

### **Unterstützt uns die feinstoffliche Welt auf unserem Weg?**

Ja, sobald ein Mensch wirklich auf seinen Weg kommen möchte, bekommt er auch Unterstützung. Der Anfang ist, dass die Menschen aufwachen und überhaupt merken, dass sie einen Sinn haben, mit dem sie hier sind.

### **Wir Menschen werden mit bestimmten Fähigkeiten geboren, z.B.**

#### **Selbsteilungskräfte, Manifestieren?**

Wir manifestieren alle durch unser Denken. Wir sind auch alle telepathisch, nur meistens läuft es im Unterbewusstsein und bekommen es gar nicht mit.

### **D.h. diese Zeit können wir perfekt nutzen, um in die Freude zu kommen oder um den eigenen Sinn zu finden? Und das ist es, was den Wandel mit am besten unterstützen könnte?**

Ja.

### **Hat die Wohnzimmerrevolution schon etwas bewegt im Feld?**

Ich weiß nicht, wie die Gewichtung ist. Ich weiß nur, dass noch viele schlafen, aber es wachen auch viele auf. Jeder Mensch, der etwas Positives ins Feld gibt, das macht schon was. Schon allein, dadurch, dass wir wissen, da sind noch andere Menschen, die das Gleiche wollen. Dann können wir uns vernetzen und was Positives hinaus senden. Das ist der Grund der Wohnzimmerrevolution jeden Abend um 21 Uhr. Dann weiß ich, ich bin nicht allein und es sind viele andere Menschen, die das auch wollen.

Ich danke Dir für Dein Sein, das uns zurück in die Erinnerung holt.

## 7. KURT TEPPERWEIN

Erwache aus der Illusion des ICHs



### **Woher stammt die Unzufriedenheit vieler Menschen, die gefühlt immer mehr werden?**

Die meisten Menschen suchen unbewusst nach mehr in ihrem Leben. Sie sind unzufrieden, weil sie in der Illusion des Ichs. Die meisten Menschen identifizieren sich mit ihrem Körper und glauben, das zu sein, was sie im Spiegel sehen. Aber wer ist denn derjenige, der in den Spiegel schaut? Solange wir uns dessen nicht bewusst sind, leben wir gar nicht wirklich unser Leben, sondern das Leben, was das Ich (Verstand) will.

**Also ist die wichtigste Frage:** Als wer lebe ich? Wer bin ich? Als wer gehe ich durchs Leben? Wenn ich mich als Mensch identifiziere, ziehe ich damit auch die normalen, menschlichen Probleme in mein Leben.

Das SO SEIN eines jeden Menschen ist sein Schicksals-Auswahlinstrument. Wir alle sind Schwingungsfelder, mit einer ganz individuellen Schwingung (aufgrund meiner Biographie). Und diese energetische Signatur sende ich 24 Stunden aus und ziehe damit ENT-sprechende Ereignisse in mein Leben. Wir verursachen in jedem Moment unsere Zukunft.

Solange ich mich als Mensch identifiziere, ziehe ich ein menschlich, problematisches Leben an. Sobald ich aber erkenne, wer ich wirklich bin (nicht ich BIN der Körper, sondern ich HABE einen Körper, ich HABE einen Geist, ich HABE eine Persönlichkeit). Irgendwann erkenne ich, ich bin reine Existenz und habe gelebt, bevor ich in dieses Leben eingetreten bin und bin hier, um zu lernen (Schulzeit). Ich, als reine Existenz, bin der Träger des Lebens.

Das heißt, wenn ich mich mit meiner wahren Identität identifiziere, ändert das sofort mein So-Sein. Ich ziehe ein ganz anderes Lebensprogramm an. Dann verschwinden die normalen, menschlichen Probleme. Mein wahres Leben beginnt, sobald ich zu meinem wahren Sein erwache. Das Leben beginnt nicht mit der Geburt des Körpers, sondern erst, wenn der Mensch zu sich selbst erwacht. Das ist unsere geistige Geburt. Und dann leben wir in der Freude und nicht länger in der Unzufriedenheit.

### **Wie komme ich am schnellsten mein wahres Sein erfahren:**

Das Ich kann das nicht, das Ich kann die Wirklichkeit nicht erfassen. Die Illusion kann die Wirklichkeit nicht erkennen. Aber es geht natürlich ganz einfach. Bitte gleich mitmachen und nicht nur als Wissen speichern, sondern gleich vollziehend in Besitz nehmen (siehe Übung).

Bewusstsein kennt kein schlechtes Gefühl. Ich kann entscheiden, von nun als Beobachter zu leben und damit im eigentlichen, wahren Leben. Ich muss nicht mehr in die Illusion des Ichs zurückkehren.

### **Warum müssen wir überhaupt erwachen, warum sind wir nicht seit der Geburt erwacht?**

Wir sind hier in der Schule des Lebens. Zu Hause ist alles und jeder vollkommen. Aber wir sind uns dieser Vollkommenheit nicht bewusst. Um unsere Vollkommenheit zu erkennen, brauchen wir den Spiegel der Unvollkommenheit. Wenn wir vollkommen zur Welt kommen würden, würden wir uns nicht auf die Unvollkommenheit einlassen. Daher vergessen wir nach unserer Geburt unsere Vollkommenheit und haben damit die Möglichkeit, Schritt für Schritt meine eigene Vollkommenheit zu erkennen. Erst durch die Unzufriedenheit beginnen wir zu suchen. Und sobald wir suchen, bietet uns das Leben eine Chance. Suchen ist die Ursache und die Wirkung ist, das Leben bietet eine Tür. Und jetzt entscheide ich, welches Leben ich führen möchte, weiterhin als Ich oder von nun als Beobachter (in die eigene bewusste Vollkommenheit). Und von nun an, gebe ich meinem Erfahrungsinstrument, alles was es tut, so vollkommen wie möglich zu tun.

Dann sind wir am Ziel. Wir sind bewusst vollkommen. Dann haben wir die Schule des Lebens bestanden und können eintreten in die nächste Bewusstseins-Dimension. Bewusste Vollkommenheit ist der Eintritt. Dann bekomme ich eine ent-sprechende, neue Aufgabe.

Aber wenn Sie einmal in das neue Sein eingetreten sind, und danach in die Illusion zurückkehre (pränatale Phase), erhalte ich vom Leben Nachhilfeunterricht, der sehr unangenehm sein kann. Dann beginnt der Weg der schmerzhaften Erfahrung (Unglück, Krankheit etc. als Botschaften, dass ich nicht in der wahren Identität bin). Dann wieder in die Beobachterrolle zurückkehren, als unseren wirklichen, nächsten Evolutionsschritt. Und das bedeutet, dass ich den Verstand loslasse, weil das Denken sofort die Wahrnehmung beendet. Wahrnehmung hat alle Möglichkeiten des Verstandes aber hat viele Vorteile: allumfassend, allwissend, fehlerfrei.

### **Wie kann ich mein Leben planen, wenn ich nicht im Verstand bin?**

Nur das Ich plant das Leben, mit all seinen Wunschvorstellungen. Instrumente des Ich sind das Denken und das Planen. Wenn Sie bei sich angekommen sind, was wollen Sie dann planen? Dann gibt es nur zwei Dinge. Das, was Sie tun, stimmt oder es stimmt nicht. Wir erkennen dann plötzlich alles, was nicht stimmt, als Chance zum Besseren. Als Ziel können wir das Ideal nehmen. Das Ideal für jeden Moment. Damit ich alles, was ich tue, so vollkommen wie möglich vollziehe. Dadurch wird mein So-Sein immer vollkommener und damit automatisch auch meine Lebensumstände. Dann reduziert sich die Vollkommenheit auf diesen Augenblick. Ich muss nur dafür sorgen, dass jeder Moment vollkommen ist. Dann verschwindet auch der Stress. Denn der Verstand sagt oft, ich muss noch das alles erledigen. Hoffentlich schaffe ich das in der mir zur Verfügung stehenden Zeit. Und das Sein sagt aber, jetzt stimmt nur eins. Das, was jetzt gemacht wird.

Wenn Sie stimmen, stimmt Ihr Leben und damit auch Ihr Einkommen. Wenn wir in unserem Seins-Zustand UnternehmerIn sind, dann ist alles stimmig, was wir tun und dann muss auch das Ergebnis stimmen. Dann leben wir in der natürlichen Fülle. Also wenn ich meiner wahren Be-Ruf-ung folge (nicht mehr einer Tätigkeit, die mein Gehalt bringt), sondern meiner wahren Freude folge, dann stimmt auch mein Leben und damit mein Einkommen.

## **Wenn ich stimme, stimmt auch mein Leben!**

**Wie erkenne ich meine Berufung?** (siehe Übung)

**Bringen wir unsere Berufung mit als Seelenauftrag oder wählen wir unsere Berufung?**

Wer möchte da wählen? Das Ich? Kann es nicht. Das Ich wählt eine Tätigkeit, die sich lohnt, nicht die Freude. Freuen Sie sich Sonntag schon auf ihre Arbeit, dann sind Sie in der Berufung. Berufung gehört zum wahren Sein. Die Berufung steht Ihnen zu. Sie müssen nicht darum bitten. Nur zeigen, ich bin bereit.

**Muss ich meine Ziele trotzdem visualisieren?**

Sie können auch als Beobachter Ursachen setzen. Wünsche kommen immer aus dem Ich. Was okay ist. Das Sein prüft, ob es die Entwicklung stört, den Wunsch erfüllt zu bekommen. Wenn nicht, wird mir (bzw. meinem Kind) der Wunsch erfüllt.

**Wie kommen wir ins Vertrauen kommen, dass wir auch Geld mit der Berufung verdienen?**

Unser Verstand ist immer in der Rolle Wenn-Dann. Dann bin ich nicht im Vertrauen. Dann müssen wir die Bedingungen des Verstandes erfüllen, damit er zufrieden ist. Aber der Verstand ist nie zufrieden. Wenn ich im Bewusstsein bin, bin ich nicht mehr in den Bedenken des Verstandes. Wenn ich im Bewusstsein bin, fühle ich die Sicherheit des wahren Seins. Wenn ich im SEIN bin, ist mein Leben stimmig. Das Leben und Schicksal macht keine Fehler. Unser Leben spiegelt immer unser Sein bzw. unser ICH (mit seinem Leid und seinen Ängsten). Also muss ich immer dafür sorgen, dass ich stimme. Dann stimmen auch meine Umstände.

Durch das Erwachen des Verstandes wird mein SEIN zur Erinnerung.

Kinder sind noch im Sein, solange der Verstand noch nicht erwacht ist. Sobald der Verstand erwacht, wird das Sein zur Erinnerung. Je mehr ich im Verstand lebe, verblasst die Erinnerung an das Sein. Das ist natürliche Evolution. Wenn ich zur Schule des Lebens gehe, muss ich meine Vollkommenheit vergessen, damit ich dann wieder Schritt für Schritt in die Vollkommenheit finden kann.

### **Sind wir alle dazu bestimmt, zu erwachen? Kann jeder Mensch erwachen?**

Jeder erwacht irgendwann. Wir leben alle gleichzeitig in drei Ebenen:

1. Traumebene (beim Schlafen)
2. Ebene der Realität (hier bin ich ewiges Sein, dass im Traum/Ich ist)
3. Ebene der Wirklichkeit (ewiges Sein, dass sich erkannt hat).

Somit kann ich aus den unterschiedlichen Ebenen nichts mitnehmen in die anderen Ebenen. Sobald ich zu mir erwache, wird die Realität zum Traum. Über alle drei Ebenen bin ich das ewige Sein, was auf der 1. und 2. Ebene träumt.

### **Auf der 3. Ebene des Seins, also als Beobachter, ist Meditation**

Ja, dann ist Meditation etwas, dass nie wieder endet. Das ganze Leben wird zur Meditation, zum bewussten Leben im Jetzt. Ich kann nur im Jetzt leben, nicht vorhin, nicht nachher, nur im Jetzt findet das Leben statt (alles andere ist eine Illusion).

### **Gibt es einen Unterschied zwischen dem Zustand des Beobachters und dem Zustand des Online seins?**

Ja. Als Beobachter bin ich immer in der Wahrnehmung, in der individuellen Wahrnehmung. Wenn ich meine Aufmerksamkeit auf das eine Sein richte (online gehen), bin ich in der universellen Wahrnehmung. Denn ich bin nur ein individualisierter Teil des gesamten Seins, welches noch die individuelle Wahrnehmung beinhaltet. Als Beobachter bin ich immer in der Gedankenstille und kann wahrnehmen (auch meine Intuition). Wenn ich online gehe, bin ich in der universellen Bibliothek und kann alles erkennen, auf was ich meine Aufmerksamkeit richte (heißt, ich muss noch ein Buch rausnehmen).



### **Übung: Um mein wahres Sein zu erfahren**

= Beobachterrolle

1. Ich stelle mir vor, ich trete einen Schritt zurück, hinter meinen Körper und schaue meinem Körper zu beim Leben. Dadurch verlagere ich mein Bewusstsein hinter den Körper und schaue dem Körper beim Leben zu, durch die Augen meiner Seele.

Damit bin ich nicht länger identifiziert mit der Illusion des Ichs. Denn das was ich beobachte, kann ich nicht sein, denn ich bin ja der Beobachter. Und wenn ich beobachte, bin ich raus aus dem Verstand, aus dem Denken. Solange ich der Beobachter bin, denke ich nicht und komme automatisch in die Wahrnehmung. Wahrnehmung ist fehlerfrei und absolut zuverlässig.

Unser Denken zieht uns wieder in den Verstand und damit in das illusorische Ich. Dann einfach zurückkehren in die Beobachterrolle. Als Beobachter bin ich nicht länger der Handelnde und verursache kein Karma mehr. Sondern mein Erfahrungsinstrument handelt. Dann bin ich im reinen, folgenlosen Tun.

### **Übung: Berufung erkennen**

- ➔ Zwei Listen erstellen, auf jeder Liste mind. 12 Dinge notieren:
1. Alles aufschreiben, was mir Freude macht
  2. All meine Fähigkeiten aufschreiben

Anschließend meine größte Freude und meine größte Fähigkeit bestimmen/priorisieren. Diese zwei Dinge zusammen bilden meine Berufung. Und dann bietet das Leben eine Chance.

## 8. STEFFEN LOHRER

Erwachen: Erfahrung des wahren Selbst



**Gab es einen bestimmten Moment, in dem Du gefunden hast, was Du gesucht hast?**

Schon immer innerer Antrieb im Außen zu suchen, erst im Job später im spirituellen Bereich, um irgendwohin zu kommen. Obwohl ich noch gar nicht wusste, wo ich hinwollte. Dieser Antrieb kam aus einem Anteil des Egos heraus. Irgendwann merkte ich, dass ich schon verbunden bin, dass es im Außen nichts zu suchen oder zu finden gibt, es ist alles schon da. Und ab da an gab es Hingabe zu jedem Moment. Das war das Ende des Leidens und dann habe ich realisiert, dass es eigentlich schon die letzten 1-2 Jahre so war.

Also im Kern auch Annahme der jetzigen Situation und zusätzlich noch die Hingabe an den Moment?

Oder was ist der Unterschied vorher nachher?

Vorher war ich in der Trennung. Ab ca. 2 Jahren beginnt die Trennung, weil sich ab dieser Zeit das Ego aufbaut und damit die Illusion der Trennung. In z.B. Meditationen wird klar, dass es keine Trennung gibt. Das erfahren wir durch Bewusstsein. Wenn wir das verstehen, kommt eine tiefe Entspannung und dann letztlich wirklich zur Hingabe.

**Was hast Du getan, um in dieses tiefe Wissen zu gelangen, war es Meditation?**

Ich habe sehr viel getan. Eine wirkliche Technik gibt es nicht, die uns zu diesem Wissen führt. Die Techniken dienen vorwiegend zur Vorbereitung. Meditation

ist eine der tiefgehendsten Techniken. Zu erkennen, dass ich nicht der Handelnde bin, kommt durch Gnade. Es geht aber auch, dass wir keine Techniken zur Vorbereitung hatten und trotzdem gab es diesen Moment. Wichtig ist, keine Erwartungen oder Anhaftungen an das Ziel zu haben.

In der Stille geschieht, dass der Nebel weggeht. Was bleibt, ist das, was wahrnimmt. Etwas Stabiles, was immer da ist und nicht beschädigt werden kann (Beispiel Traum und Kinoleinwand).

### **Was können wir in der derzeitigen Situation tun, um im inneren Frieden zu bleiben?**

Wichtig zu sein, keine Anhaftungen zu haben. Wichtig ist, jetzt zu schauen und sich zu fragen: warum habe ich jetzt so ein negatives Gefühl? Das Ego wird immer Feindbilder aufzubauen.

Wichtig ist, alles, was ich tue, aus einem inneren Frieden, aus der inneren Mitte tue. Egal, was es ist (Petitionen unterschreiben etc.).

Ist es auch das Ziel in der Arbeit mit Deinen Kunden, diese in den inneren Frieden zu führen?

Die Ziele sind auf unterschiedlichen Ebenen. Es gibt die körperliche, psychische, seelische Ebene, Bewusstsein. Ich hole die Menschen da ab, wo sie sind. Je nachdem, was sie benötigen (Heilung, Ängste, Erschöpfung). Zu Beginn meist eher schauen, wo kommt der Mangel her oder der Gedanke: Ich bin nicht gut genug. Das Ziel wäre eigentlich eher dauerhafte, innere Gelassenheit. Und diese Haltung zum Leben macht das Leben einfacher.

### **Deine Stiftung finanziert auch Sommercamps für chronisch kranke Kinder. Während dieser Sommercamps könnt Ihr eine Verbesserung der Krankheitszustände um mind. 80% zu erreichen. Wie geht das?**

Ja, es wird auch durch Ärzte dokumentiert. All diese Ergebnisse wurden aus allen bisherigen 30 Sommercamps gesammelt. Alle Kinder hatten ungefähr 5-6 Themen/Erkrankungen.

Die Heilung geschieht durch das Bewusstsein der Heiler. Hier gibt es noch sehr viele negative Berichte in den Medien, weil man oft nicht sehen kann, was geschieht. Ich bin selber Wirtschaftsingenieur und auch bei mir war es ein Prozess, dass zu glauben, um dann zu merken, dass ich auch dafür prädestiniert bin. Wenn man hinschaut, was hier in der alternativen Medizin alles möglich ist, dann ist das es mir ein Anliegen, dieses Wissen über meine Stiftung zu teilen und zu fördern.

**Ist das eigene Erwachen eine Voraussetzung, um die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren?**

Nein, nicht zwingend. Heilung funktioniert viel über den Geist und die Psyche. Dass ich daran glaube, dass das, was ich tue, um zu heilen, mir helfen wird (Placebo). Optimistische Grundeinstellung, Bindung zu anderen Menschen und Ernährung spielen eine Rolle. Es gibt sehr viele Möglichkeiten, die Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen. Die WHO sagt, über 90% der Krankheiten sind stressinduziert. Hier kann ich schauen, was stresst mich? Also Erwachen hat nicht zwingend etwas mit Heilung zu tun. Ich kann auch erkranken, wenn ich erwacht bin.

## 9. MEIKE HAISENKO

Entschlüsselung meines Seelenplans



Seelenpläne lassen uns verstehen, warum wir so sind, wie wir sind.  
Aus seelischer Sicht sind Probleme im Grunde Herausforderungen, die uns zu Wachstum verhelfen.

Der Seelenplan hilft uns, uns selbst zu erkennen und uns selbst zu verstehen.  
Oft ist es sehr erleichternd, dadurch auch zu erkennen, dass wir nicht „falsch“ sind, sondern dass unsere Andersartigkeit gut ist und mit bestimmten Fähigkeiten einher geht.

Es geht immer darum, dass wir aus unserer Erfahrung lernen sollen. Also der Seelenplan gibt einen tiefen Einblick in uns selbst und wenn wir unsere Herausforderungen kennen, können wir besser damit umgehen und gezielt erkennen, so dass es uns leichter fällt, bestimmte

Das heißt, unser Seelenplan hilft uns, unseren innersten Wesenskern zu erkennen. Und wir können mit einem anderen Vertrauen auf das Leben schauen und durch das Leben gehen.

Der Seelenstern berechnet sich aus dem Geburtsnamen. Jeder Klang hat eine Schwingung, eine bestimmte Vibration, die diese bestimmte Schwingung

Jeder hat den Namen, den er braucht (auch, wenn wir diesen nicht mögen). Es ist der Name, den sich die Seele ausgesucht haben.

Der Name wird auf das häbraische Alphabet umgerechnet (numerologisch). Blue Masden und Frank Alper haben die Information aus der Kabala erweitert und eine Technik entwickelt, um den Seelenstern zu berechnen.

## **Seelenstern lesen**

= wird in zwei Dreiecken gelesen

Das Dreieck nach unten symbolisiert das Irdische. Oft die erste Lebenshälfte (30. Bis 35. Lebensjahr). Zeigt, wie wir in Beziehungen sind, im Beruf sind, in der Gesellschaft sind.

Dreieck nach oben ist das spirituelle Dreieck (oft in der zweiten Lebenshälfte), wenn wir uns nach innen wenden und uns fragen: was gibt es noch?

**In beiden Dreiecken haben wir jeweils eine Herausforderung, ein Talent und ein Ziel.**

Herausforderung ist immer das, was uns schwer fällt und was wir meistern sollen. Dabei hilft uns das Talent, was uns oft nicht bewusst ist. Das Ziel ist die grobe Richtung, wo es hingehen soll.

Wir haben insgesamt 22 Energien, die ins Positive oder ins Negative gehen können. Ziel ist es, diese Energien für uns und unser Leben ins Positive zu drehen und diese in die Welt bringt.

In der Mitte des Seelenstern steht die Seelenbestimmung. Das ist unser innerstes Sein, unser innerster Kern. Diesen können wir zum Wachsen bringen, in dem wir es stärken.

Es gibt auch die Möglichkeit, Seelenpläne in Beziehung zu setzen, z.B. in Beziehungen aber vor allem auch für Familien und in der Beziehung mit den eigenen Kindern.

Hierdurch erhalten wir wieder sehr viel Klarheit, auch in Beziehungen zu dem eigenen Kind.

## 10. HOLGER ECKSTEIN

Finde Deine innere und äußere Mission



### **Wann erleben wir im Beruf häufig eine Sinnkrise?**

Oftmals wenn wir feststellen, dass die Unternehmenskultur nicht mehr mit unseren Werten übereinstimmt.

Sobald wir nicht nur Gewinn machen wollen sondern auch Sinn gibt es noch eine viel tiefere Dimension von Erfüllung im Leben.

### **Wie finden wir den Sinn in unseren Leben?**

Es gibt eine innere und äußere Mission, eine innere und äußere Sinnfindung. Sinnfindung Teil 1: Die innere Mission besteht darin, zum höheren Selbst zu finden. Dieser Zustand ist einfach erlebbar. Bedingungslose Glückseligkeit, nur zu Sein im Moment. Dieses tiefe, tragende, gnadenvolle, dankbare Gefühl kann Ängsten und Begierden begegnen und sie transformieren. Also wieder lernen, unser wahres Selbst zu sein anstatt die verkürzte Version unserer Selbst zu sein.

### **Wie können wir das wahre Selbst spüren? → siehe Übung**

Das wahre Selbst ist immer da. Erst einmal anschauen, was mir da im Weg steht, dieses Selbst zu spüren (Schattenarbeit).

### **Ist das höhere Selbst auch die innere Stimme?**

Ich höre das höhere Selbst als Stimme. Eine Stimme mit so viel Güte und Weisheit, aus einem höheren Raum in mir. Das wahre Selbst kann sich auf unterschiedlichen Kanälen ausdrücken (visuell, auditiv, kinästhetisch), zum Beispiel als Abfolge innerer Bilder, als innere Stimme oder als Gespür.

Oft können wir das höhere Selbst treffen, wenn wir einmal den inneren Ruf vernehmen. Wenn wir dem Selbst einmal begegnet sind, liegt darin eine Qualität, dass wir diesen Zustand immer wieder erkennen.

### **Wie unterscheidet sich die Intuition vom höheren Selbst?**

Intuition ist das Empfangen eines äußeren Impulses also nicht zwangsläufig das gleiche, wie das höhere Selbst. Das höhere Selbst ist wie eine tiefe Wahrheit unseres Selbst. Eine Essenz von mir, die gleichzeitig die Essenz von allem ist. Ich bin die Welle aber auch der ganze Ozean.

Selbstverwirklichung ist nicht nur eine individuelle Angelegenheit. Sondern meint zutiefst meine Beziehung zu mir und zum Leben. Wenn wir den Ruf spüren, ist es oft der Wunsch eines Teils von uns, der sich zu einer bewussten Beziehung zum gesamten Leben aufwachen und sich verbinden will. Dann geht es nicht nur um meine Mission, um meine Berufung sondern ums große Ganze. Dann wollen wir Sinn machen. Wenn wir Sinn suchen, gehen wir eine Verbindung zum Leben ein, zu allen Lebensformen. Und dann werde ich das in allen Lebensbereichen zum Ausdruck bringen wollen mit dem Wissen, mein Leben macht einen Sinn fürs große Ganze.

### **Gibt es für jeden Menschen eine Lebensaufgabe?**

Zumindest hat jeder Mensch die Möglichkeit, seine innere Mission zu erfüllen, also sein höheres Selbst zu erwecken. Auch für die äußere Mission glaube ich das. Die äußere Mission kann sich in der Form unterscheiden. Der Amerikaner Edgar Cayce (1877 – 1945) hat den Lebenszweck für Menschen gechannelt (life purpose readings) und hat den Menschen damit gedient. Aus all diesen dokumentierten Lebensaufgaben wurde mittels einer statistischen Analyse ein Querschnitt von ca. 20 Grundmissionen ermittelt.



## **Was bedeutet es für unser Leben eigentlich, unser wahres Potenzial zu leben?**

Potenzialentfaltung bedeutet, das wahre Selbst zu leben und in diesem inneren Zustand zu sein. In einer inneren Stimmigkeit zu sein, ein inneres Wohlfühl (und weniger in Angst oder in Gier, etwas darf nicht sein oder etwas muss unbedingt sein; das sind die beiden Aspekte unseres Egos und ich bin nicht in Stimmigkeit mit dem wahren Selbst).

Im Einklang mit unserem inneren Selbst zu sein ist die Voraussetzung, um letztlich auch den Mut und das Selbstvertrauen zu haben, die äußere Mission zu leben. Wir brauchen das Vertrauen, dass sich aus jedem Moment das Richtige entwickelt nicht nur in einzelnen Kontexten sondern auch für das gesamte Leben.

Letztlich: innen zu finden und außen zu leben. Ein Weg, der sich entwickelt und weiter intensiviert.

## **Was ist die Essenz davon, die Berufung zu leben?**

Es nicht abhängig zu machen vom Erfolg. Selbst, wenn man gerade davon leben kann, ist es heilvoller und nährender, diesen Weg zu leben. Also fast die Voraussetzung für den Erfolg ist das Loslassen (das der Erfolg nicht das Wichtigste für Dich ist → spürt sich für die Menschen oft ehrlicher an, da es nicht primär um Gewinn machen geht sondern um Sinn machen).

Wertewandel schreitet immer schneller voran und das zeigt sich bei den Generationen X, Y, Z. Dieser Wertewandel hat inzwischen auch enorme Auswirkungen auf die Arbeitswelt und Unternehmensführung.

### **Übung: Wahrnehmen des Höheren Selbst**

Zum Beispiel durch die zwei folgenden Fragestellungen:

Was war das Schönste in Deinem Leben?

Und wie hat sich Deine Mitte dabei angefühlt?

## 11. JACQUELINE LE SAUNIER

Erkenne Deine Seelenmission



Jacqueline fand aus einer großen Unzufriedenheit und einer tiefen Krise zu ihrem ganz eigenen Weg. Ein Weg, der inzwischen konsequent der Seele und dem Herzen folgt. Diese Entscheidung, nur noch ihrem Herzen zu folgen, führte Jacqueline auf einen Lebensweg, der heute für sie stimmig und erfüllend ist.

**Empfehlung für den eigenen Weg:** Entscheidung treffen, unseren Fähigkeiten, unserer Intuition wieder mehr Raum zu geben und konsequenter dem Herzen zu folgen.

**Lebensaufgabe/Seelenaufgabe** = eine Aufgabe, die wir in diesem Leben lösen können. Erkennen wir meistens an immer wiederkehrenden Situationen.

**Seelenmission/Seelenberufung** = wir haben bestimmte Potenziale mitgebracht, um sie mit anderen Menschen zu teilen und um andere Menschen darin zu unterstützen, wieder in ihr Sein, in ihre Potenziale zu bringen. In der Regel leben wir ein oder mehrere Potenziale schon in der Kindheit.

**Unsere Potenziale finden wir, wenn wir:**

1. unserer Freude folgen. Diese Lebensvision in Zusammenhang mit unseren Potenzialen ist immer von Freude getragen. Hauptindiz: Freude. Darin können wir unsere Potenziale erkennen.
2. Potenziale haben wir meist schon unbewusst in der Kindheit gelebt.
3. Wir können uns selbst bzw. unsere Intuition fragen, was unsere Potenziale sind.

## **Können wir die Berufung bzw. unsere Herzensmission auch als Beruf leben?**

Universum ist Fülle. Wenn wir langanhaltend in der Fülle sind, sind wir im Vertrauen und werden durch das Universum unterstützt. Und zwar so lange, wie es unserem Herzen entspricht. Um wirklich unseren Herzensweg zu folgen, ist ein großer Sprung ins Urvertrauen nötig.

Hinterfrage Deine Glaubenssätze bzgl. Fülle aber auch generell alle Glaubenssätze, die mich evtl. bremsen, ins Vertrauen zu gehen. Empfehlung hierfür: verbinde Dich jeden Tag mit Deinem höheren Selbst, mit Vertrauen, mit der Fülle.

Wenn wir uns entscheiden, unserem Herzen zu folgen, werden wir die Schwere unseres eigenen Rucksacks (negative Emotionen, negative Glaubenssätze) spüren. Und dann ist es wichtig, zu lernen, damit umzugehen, damit uns dieser Rucksack nicht wieder zurück zieht.

## **Was ist oft das größte Hindernis auf dem eigenen Weg?**

**1. Selbstliebe** = die Liebe zum Selbst, zu unserer wahren Essenz (immer wieder damit verbinden)

Bei den meisten Menschen ist Selbstliebe nicht vorhanden aufgrund unserer Erfahrungen aus der Kindheit (z.B. durch ungewollt sein, durch klein gemacht worden sein, durch Verletzungen, durch das Nicht-erkannt werden in unserem wahren Sein)

**2. Ängste aller Art:** Ängste, dass wir den Schmerz aus der Vergangenheit spüren müssen, Ängste um die Zukunft, Ängste, mit denen wir ständig im Alltag konfrontiert werden durch unsere Umwelt

Wir dürfen unseren Weg in Leichtigkeit und mit Humor gehen. Denn wir fallen alle ständig aus unserer Mitte, egal wie bewusst wir sind.

## **Was war der stärkste Glaubenssatz, der Dich klein gehalten hat?**

Meine Eltern sind allmächtig und wissen alles. Alles ist richtig, was sie sagen. Dadurch habe ich mich lange von der Familie beeinflussen lassen. Bis die schmerzhafteste Erfahrung kam, dass sie nicht allwissend sind.

Ein weiterer Glaubenssatz war, ich bin nicht gut genug und ich bin nicht schön. Dadurch sehr geringes Selbstbewusstsein und sehr beeinflussbar. Dadurch starke psychische Belastung.

### **Wichtig ist jedoch zu wissen:**

Wir müssen gar nichts.

Ich bin genug, weil ich bin.

Von Außen gibt es den Druck, wir müssen etwas leisten, um Jemand zu sein.

Das beginnt in der Schule z.B. mit dem Druck, Markensachen haben zu müssen.

Diese Erfahrungen müssen wir aufarbeiten, damit wir nicht immer wieder in diesen Glauben zurückfallen: nicht gut genug in der Beziehung zu sein oder als Mama.

Die ersten 6 Jahre sind wir in einer komplett hellstichtigen Traumphase. Wenn wir hier nicht in unserem wahren Sein gesehen werden, prägt uns diese Erfahrung für unser ganzes Leben.

In der Kindheit hatten wir alle imaginären Spielkameraden, sind wir hellstichtig, hellfühlilig, hellhörig. Und daran dürfen wir uns wieder erinnern. Aber oft machen wir die Erfahrung, dass wir unser Wahrnehmung nicht vertrauen können.

### **Was ist der erste entscheidende Schritt, um sich aus der eigenen Unzufriedenheit zu befreien?**

1. Die Situation anzunehmen. Den Kampf aufgeben, dagegen etwas zu tun, damit es nicht weiter genährt wird.
2. Klare Intension/Fokus setzen, wo es hingehen soll oder zu schauen, was da noch auf der anderen Seite ist. Zum Beispiel durch die Frage: Was dient meinem höchsten und optimalstem Wohl? Und schauen, welche Antwort als Resonanz wahrnehmbar ist.
3. Jeden Tag drei (kleine) Dinge tun, um dieser Vision näher zu kommen. Zum Beispiel zur Vision recherchieren oder meditieren oder Notizen machen.
4. Erden. Wieder in die Natur, z.B. Baum umarmen. Mit nackten Füßen die Erde spüren und sich mit Wurzeln an den Füßen mit Mutter Erde verbinden.

Hochschwingen, bewusste Verbindung mit unserem Herzen, mit unserer Quelle und auch die Erdung.

Aber vor allem ANNEHMEN, Kampf aufgeben, Energie rausnehmen durch Aufgabe des Kampfes.

### **Gebet Urvertrauen**

zur Verbindung mit unserer Essenz, unserem wahren Sein, unserem Wesenskern

Das Leben ist unendliche Fülle.

Ich fühle mich getragen und geborgen.

Alles, was ich benötige, taucht zum richtigen Zeitpunkt von selbst auf.

Ich begrüße freudig den neuen Tag und vertraue mich seinem Fluss und seinem Rhythmus an.

Ich genieße den Augenblick und spüre seine Lebendigkeit.

Mein Denken und Handeln sind frei von Erwartungen.

Alles ist Bewegung. Alles ist Fluss.

Ich vertraue dem Jetzt und übergebe mich, dem Rhythmus des Lebens.

Alles wird gut. Alles ist gut angelegt in meiner Welt.

Ich nehme meine göttliche Natur an.

Ich verbinde mich mit meinem inneren Licht und meinen kosmischen Eltern.

Ich bin geborgen im göttlichen Schoss.

Die göttliche Liebe und Wahrheit trägt mich.

Durch mich fließt die von Gott gegebene Kraft.

Ich schaue in mein innerstes Licht und trage es in die Welt hinaus.

Mein Herz ist eine Brücke der Liebe zu allen Menschen.

Dankel

**Weitere Übung, die wir immer wieder machen können,  
wenn wir im Alltag aus unserer „Mitte fallen“:**

Hand aufs Herz: Ich entscheide mich jetzt für die Liebe.

## 12. STEFAN HIENE

Alles an uns ist programmiert



***Wir leben nicht unser erstes Gefühl.  
Wir leben unseren ersten Gedanken und das ist unser Problem!***

### **Warum Aufwachmediziner?**

Stefan hat den Artikel einer Schlafmedizinerin gelesen und empfand diese Tipps eher als Foltermethoden, so dass er sich als Gegenpool den Namen des Aufwachmediziners gab.

Oft denken wir über solche Tipps gar nicht tiefgründiger nach, sondern folgen im Leben unserer Programmierung, unseren Automatismen. Also das, was ich in der Kindheit gelernt habe, wie meine Eltern mit mir umgegangen sind, gebe ich dann unreflektiert weiter. Das geht einher mit Verdrängung. Würde ich diese Erfahrungen nicht verdrängt haben, wüsste ich noch, dass dieser Umgang meiner Eltern mit mir manchmal schmerzhaft war.

### **Wann wurde Dir Deine Programmierung bewusst?**

Immer noch ständig. Jedes Gefühl ist programmiert. Zum Beispiel mein Gefühl zum Thema Geld. Jede Programmierung äußert sich durch ein Gefühl. Gedanken bzw. Worte sind erst einmal neutral. Aber aufgrund unserer Programmierung entsteht zu den Worten ein bestimmtes Gefühl. Dieses Gefühl stellt die Programmierung dar, die uns die meiste Zeit im Griff hat.

Es geht darum: wann bin ich bereit, mir diese Programmierung anzuschauen und wo im Körper (meist im Torso) fühle ich das? Und dann verstehe ich, es

geht nur um das Gefühl. Aber oft ist es kein bewusster Prozess, weil er so schnell geht. Und daher glaube ich, dass ich im Recht bin.

### **Zusammenfassung:**

Unser Verhalten ist nicht logisch, es ist programmiert. Es ist ein Automatismus. In der Regel reflektieren wir unsere Automatismen nicht einmal.

Alles an meinen Gefühlen ist programmiert. Das heißt, jedes Gefühl ist die Möglichkeit, meine Programmierung zu hinterfragen (Beispiel: Mercedesfahrer sind Angeber).

### **Thema Geld und Programmierung des Mangels**

Wir sind auf den Mangel programmiert. Wir beschäftigen uns oft damit, dass wir denken, wir haben zu wenig Geld. Oftmals streben wir Dinge/Erfolge an, die wir nie hinterfragt haben. Warum streben wir das an? Wir haben gelernt, in dieser Welt müssen wir nach Etwas streben. Das Gefühl, wir müssen irgendwohin kommen.

Mangel wird bereits in der Kindheit programmiert, in dem unser Leben problematisiert wird (Beispiel: Lernen lernen statt im Moment zu spielen). Immer verknüpft mit der unterschweligen Botschaft: So wie es jetzt ist, ist es nicht okay. Du musst anstreben, dass es besser wird, während uns das Beste des jetzigen Moments genommen wurde. Das heißt, wir wurden von dem abgehalten, was wir natürlicherweise machen möchten. Dadurch leben wir im ständigen, gefühlten Mangel. Das äußert sich auch, wenn wir zum Beispiel genug Geld haben, suchen wir trotzdem nach mehr, zum Beispiel mehr Anerkennung, mehr Freunden etc.

### **Wie können wir die Lücke in uns füllen?**

Such Dir einen Lehrer, wo Du spürst, hier liegt die Wahrheit. Und dann beginne, diese Wahrheiten umzusetzen. Integrieren in unser Leben bedeutet, unserem Gefühl zu folgen (Beispiel: Weihnachten, löst meist sehr viel Stress bei uns aus und auch, wenn wir es nicht gerne tun, zwingen wir uns dazu, diese Dinge zu tun). Und das ist eine große Herausforderung, weil wir es nicht gewohnt sind,

dass wir uns um uns kümmern dürfen. Es geht darum, ob wir uns trauen, zu sagen, was uns gut tut.

Neben dem Gesetz der Anziehung gibt es auch das Gesetz der Polarität. Anziehung und Abstoßung, was wir als Kinder noch ganz natürlich empfinden können. Unser Problem ist, dass wir uns nicht trauen, unser Gefühl zu leben. Zum Beispiel das Gefühl der Anziehung. Wir fühlen uns angezogen aber der Verstand denkt: Das geht nicht. Und so folgen wir dem Gedanken. Andersherum genauso. Wir haben kein gutes Gefühl zu einer Sache, aber unser Verstand sagt uns: Doch, Du musst das machen.

Unser Problem ist, wir leben nicht unser erstes Gefühl, sondern den ersten Gedanken.

Die Frage im Leben ist: Woran orientiere ich mich? Orientiere ich mich an der Wahrheit oder an das, was in mich hinein programmiert wurde? Ich orientiere mich an der Wahrheit, auch wenn es mir nicht immer gelingt.

Zu welchen Methoden greife ich, wenn es Widerstand im Außen gibt und in mir einen Druck erzeugt? Welche Mittel wende ich an, um den Druck wieder wegzubekommen? Oftmals die Mittel und Methoden, die ich in der Kindheit selbst erfahren habe.

Und oftmals trauen wir uns nicht einmal, unsere Gedanken zu überprüfen. Also was passiert wirklich, wenn ich das nicht mache, wozu ich keine Lust habe. Aber es gibt immer eine Möglichkeit, etwas auszuprobieren. Die meisten Menschen nehmen aber diese Möglichkeit nicht wahr.

Wir wünschen uns vor allem zwei Dinge im Leben: Entspannung und Berührung.

### **Aber wie übertragen wir es in die Realität bzw. auf unsere Arbeitswelt?**

Unbewusst akzeptieren wir unser Gehalt als Schmerzensgeld. Ich geh in die Richtung, die sich gut und richtig anfühlt. Damit könnten wir unsere Programmierung und die Katastrophen-Szenarien unseres Verstandes entlarven. Und erst dann würden wir unsere Freiheit erkennen. Unsere Freiheit, dass wir doch unserer Freude folgen dürfen. Obwohl es sich nicht



immer gut anfühlt, der Freude zu folgen. Aber je mehr ich das lebe, desto freier werde ich (und desto weniger würde ich etwas nur für Geld tun, obwohl es mir keine Freude macht).

Leben ist Sterben üben. Tausende Tode sterben, tausend Mal die Angst überwinden (nicht nur einmal). Dann können wir erleben, was hinter den Gefühlen liegt. Unsere Essenz. Unsere Vorlieben leiten uns nur, und je mehr ich mich davon leiten lasse, desto mehr erfahre ich meine Essenz, die dahinter liegt. Daher bin ich meinem Lehrer (Samarpan) so dankbar, weil er das in mir geweckt hat, was schon da war.

### **Bedeutet das, wenn wir unserem guten Körpergefühl zu folgen, dass uns das auf den richtigen Pfad bringt?**

Ja, ist allerdings trickreich. Beispiel: Radsport. Die Entscheidung, der Freude zu folgen, war einfach. Die Umsetzung war die Hölle. In dem Moment üben wir, der Freude zu folgen. Nach der Aufgabe des Radsports kam fließend etwas Neues in mein Leben. Es wird immer einfacher, der Freude zu folgen.

Wir müssen für uns selber fühlen, was uns gut tut. Wir geben uns die ganze Zeit Ratschläge, aus der Programmierung heraus. Aber niemand kann wissen, was mir wirklich gut tut oder sich für mich gut anfühlt. Ich muss es selber fühlen.

Es geht vor allem darum, Dir immer wieder bewusst zu machen, auf welcher Grundlage Du Deine Entscheidungen triffst. Auf Grundlage des Gefühls oder des Drucks. Es geht nur um Bewusstsein. Ich erkenne den Mechanismus, ohne dass ich etwas dagegen machen muss. Die Erkenntnis ist schon die Veränderung. Alles, was ich sehe, ist das Ergebnis meines Unterbewusstseins. Programme bewusst leben, ohne dass es eine Strategie braucht. Bewusstsein ist alles, was wir brauchen. Im Licht des Bewusstseins kann unsere Programmierung nicht überleben, auch wenn es vielleicht mehrere Jahre dazu braucht.

## 13. ILAN STEPHANI

Mit 180 Grad aus der Programmierung



### **Wie bist Du zur Prostitution gekommen?**

Prostitution ist sehr viel langweiliger als wir glauben. Wenn wir über die Reise des Lebens reden ist es eigentlich immer die Reise zurück in die eigentliche Lebendigkeit. Auf dieser Reise geht jeder Mensch seinen individuellen Weg. Das ist immer radikal. Wir brauchen viel Kraft und Mut. Du musst viele Dinge anders machen, als Du sie gelernt hast. Letztlich sind alle Menschen, die lebendig sein wollen auch radikal.

Ich habe schon immer gespürt, dass die Welt um mich herum, nicht so lebendig ist, wie sie sein könnte. Später interessierte ich mich für all die sexuellen Randbereiche. Als Feministin wollte ich überprüfen, ob Prostitution wirklich immer mit Gewalt von Männern gegenüber Frauen zu tun hat. Durch Frauenfrühstück von Hydra brachen all meine Klischees zu Prostituierten ein, weil sie gar nicht anders sind. Dann kam meine Neugierde und meine Sehnsucht zur Lebendigkeit und es muss im Gegensatz zu dem stehen, was ich gelernt habe. Für mich war der Puff eine Lebensschule. Und ich habe erfahren, wenn wir jemanden unterdrücken, auch immer uns selbst unterdrücken und dadurch letztlich beide Seiten Verlierer sind.

### **Puff als Spiegel der Gesellschaft. Was war der Spiegel?**

Wir können uns nicht erkennen in den Rollen der Ehefrauen und der Prostituierten. Und nicht zwingend ist der Sex im Puff unpersönlicher als der private Sex. Weil wir so viele Masken tragen und manipulieren uns, um uns nicht gegenseitig in unserer Scham zu triggern. Sehr oft haben wir viele

unsexuelle Motive, um Sex zu haben. 88% aller Männer unserer Kultur sind Freier. Auf wen guckt also die Gesellschaft? Prostitution spiegelt das Zentrum der Gesellschaft, nicht den Randbereich. Es geht nicht um die Verpackung, sondern die Energie, die in uns ist. Wir alle haben alle Aspekte in uns. Meiner Erfahrung nach, rennen Menschen, die das Bedürfnis haben, andere Menschen als böse oder falsch hinzustellen, nur vor den eigenen Geschichten weg. Die Frage ist, warum zeige ich darauf und kann ich wirklich sehen, was im Puff passiert. Die Meinung über den Puff habe ich lange bevor ich Freiern oder Prostituierten zugehört habe.

### **Was suchen wir?**

In der Tiefe sind Menschen Kontaktwesen und wollen sich beim Kontakt nicht zwischen Innen- und Außenwelt entscheiden müssen. Menschen wollen in ihrer eigenen lebendigen Kraft sein und trotzdem nicht auf den Kontakt zu anderen Menschen verzichten. Aber genau das ist der Split, den wir mitbekommen in unserer Kultur. Wir kommen auf die Welt und sind eine brausende, lebendige Innenwelt. Und dann kommt die Außenwelt (die viel größer und mächtiger, von der wir als Säuglinge abhängig sind) und erklärt uns die „Regeln“, um mit Liebe etc. versorgt zu werden. Daraufhin lernen wir aus Angst, uns nach der Außenwelt zu richten. Es ist also normal, uns nach der Außenwelt zu richten und gleichzeitig ist es unglücklich und unlebendig. Wir alle suchen die Wiederversöhnung von Innenwelt und Außenwelt. Wir brauchen also einen Weg, die Innenwelt zu stärken. Ich glaube, Männer und Frauen sind sich sehr, sehr ähnlich und Kultur macht uns zu großen, unterschiedlichen Wesen.

Wir lernen Sexualität genau falsch herum. Die Frau richtet sich nach dem Mann, dabei ist weibliche Sexualität viel egoistischer. Wir müssen für eine sexuelle Kultur sorgen, die besser ist als Sex gegen Geld, wenn wir Prostitution abschaffen wollen.

### **Sexuelle Störungen sind eigentlich vielmehr falsche Bilder im Kopf.**

Unsere sexuelle Matrix gibt uns bestimmte Bilder vor, wie Sex sein sollte. Und das sind unlebendige Bilder, die eigentlich keinen richtigen Kontakt erlauben. Unsere sexuelle Matrix hat sehr wenig mit erfüllendem Sex zu tun. Unsere

sexuellen Störungen weisen uns auf das Problem hin und weisen uns in die richtige Richtung. Stress ist Lustkiller Nr. 1. Für Körper ist nicht gesund, funktionieren zu müssen, egal ob im Job oder im Sex. Für Körper ist gesund, den Moment spüren zu dürfen. Unser Problem kann uns den Weg aus der sexuellen Matrix weisen, um in meine sexuelle Wahrheit zu finden.

### **Wie schaffen wir den Schritt von der Außenwelt in die Innenwelt, aus dem Kopf in die Körpergenies zurück, die wir in Wahrheit sind?**

Der erste und wichtigste Punkt ist, sich jeden Tag zu schütteln. Wir sind seit 4000 Jahren ein hochgradig gestresste Gattung und vererben diesen Stress auch weiter an nachkommende Generation. Wir sind aber nicht die einzige Gattung, die Stress hat, aber wir sind die einzige Gattung, die den Stress nicht loslässt durch Schütteln (so wie Wildtiere durch Zittern). Wenn wir die Körpersprache von Säugetieren imitieren, entdecken wir, dass unser Körper das täglich möchte. Warum sind wir ausgebrannt? Weil wir unsere Energie nicht freigeben und nicht raus lassen. Durch Schütteln haben wir mehr Kontakt zur Innenwelt und zur Lebendigkeit. Das ist erfüllend. Nicht ein Leben ohne Probleme ist erfüllend, sondern ein lebendiges Leben.

Unser Körper ruft uns den ganzen Tag. Unsere Lebensenergie sehnt sich danach, dass wir in sie zurückfinden. Unser Problem ist, dass die Herde, die uns umgibt, in die falsche Richtung läuft. Dadurch ist es hilfreich, Dinge anders zu machen als die Herde.

### **Wie kamst Du zu Deinem körperlichen Erwachen?**

Viele Faktoren. Der Puff hat mir nur gezeigt, wie wenig Energie unser erlernter Sex hat. Mein eigentliches Lernen fing danach an. Aber von dort aus, fiel es leichter, es anders zu machen. Wenn wir es anders machen als gelernt, steigt die Trefferquote Richtung Lebendigkeit.

Es war und ist viel Schütteln. Neben dem Körperlichen hat mir geholfen, auch Lehrerin und in der Verantwortung zu sein (neben der Schülerin, die ich war und immer bin), weil ich dadurch das sexuell glücklicher werden von anderen Menschen fühlen konnte. Also die neue Herde um mich herum und erkennen, dass dieses Thema existenziell ist, und etwas, worum es für viele Menschen

geht. Das Wissen, um Trauma, z.B. durch die geniale Methode Somatic experiencing, die in jeder Schule unterrichtet werden sollte. Sie ist eine moderne Traumamethode, die sehr gut erforscht, wie unser Instinkt die ganze Zeit sucht, körperlich und lebendig zu werden und wie uns unsere Konditionierung, unsere Kultur uns davon abhält.

Ich war nicht mutig, ich war sehr frustriert. Und diese Art von Verzweiflung funktioniert auch. Aber das Neue kommt nicht Gedanken, stattdessen Spüren. Und wenn man erlebt, es klappt, ich werde freier und lebendiger, dann macht man weiter. Man spürt, es gibt nicht nur den Kampf um die Lösung sondern die Lösung.

### **Wie können wir noch aus der Leere finden?**

Oft sind unsere Zellen unterernährt, energetisch unternährt. Auch unsere Zellen haben einen Instinkt, sich zu nähren. Auch wieder dahin lausche. Bin ich grundsätzlich genährt, durch die Inhalte, mit denen ich mich beschäftige? Egal, wo wir ansetzen, Hauptsache wir setzen uns irgendwo an. Die innere Leere überhaupt zu akzeptieren, dass sie da ist und dort reingehen. Essen, schlafen, ausruhen, schütteln, Gefühle zulassen → Dinge anders machen, als wir sie gelernt haben, dann helfen die Ebenen sich gegenseitig. Es ist ein Lebensprozess, wo alle Ebenen zusammen arbeiten können. Es gibt kein Rezept gegen innere Leere, weil ich nicht weiß, wodurch du dich von der inneren Leere fernhältst. Wir sind sehr leistungstraumatisiert. Lebendig werden hat damit zu tun, das Funktionieren zu müssen und das leisten zu müssen zu verweigern.

### **Wie können wir aufhören, unsere Traumata von Generation zu Generation weiterzugeben (z.B. nicht zu fühlen, nicht wahrzunehmen).**

Wir geben es weiter, wenn wir nicht spüren. Einfach MICH in dem Moment spüren. Gefühle im Körper spüren, damit Lebensenergie wieder fließen kann.

Je körperlicher wir werden, je mehr wir im Moment sind und spüren, desto weniger Muster geben wir weiter. Und durch das Schütteln holen wir Gefühle hoch und erlauben gleichzeitig, zu fühlen. Wenn du einen Glaubenssatz oder ein Gefühl ändern möchtest, geh nicht auf die Ebene des Kopfes oder die Ebene

des Gefühls. Geh auf die Ebene des Körpers. Schütteln ist das Körpergebet und Medizin gegen die Kulturaspekte, die uns unglücklich machen. Lass weg, was du gelernt hast. Das einzige Problem, was wir haben, dass wir so unkörperlich sind und immer wieder zu Allem unsere Konzepte haben. Unsere Gesellschaft ist im negativen Sinne sehr erwachsen und damit zynisch (im Leben geht's nicht nur im Spaß haben). Leben ist die Freude am Leben, an Schöpfung, an Freiheit. Wenn wir aus dem Weg räumen, was uns unlebendig macht, spüren wie darunter sofort unsere Wahrheit.

Erst wenn ich in mir einen Zustand der Lebendigkeit in meinem Inneren herstelle, kann ich die Lebendigkeit im Außen überhaupt erst erkennen. Dann kann ich überhaupt erst die Erfüllung annehmen, wenn sie im Außen kommt, statt Angst vor ihr zu haben (weil die so groß ist und ich so klein) und ich kann erkennen, die Gründe glücklich zu sein, waren schon immer da. Ich bin nur wie ein verpeilter Kulturidiot vorbei gerannt den ganzen Tag. Dann kann ich Fülle kreieren auf diesem Planeten. Wir müssen unsere Projektionen von Mangel und Überleben vom Außen wegnehmen. Wenn sich Millionen von Menschen sich täglich schütteln würden, wären wir genauso friedlich, instinktiv und ekstatisch wie andere Säugetiere. Das ist unser Design.

### **Übung: Schütteln**

1. Jede Form des Schüttelns ist richtig, Hauptsache schütteln und gern mit der Lieblingsmusik dazu
2. Es gibt einige wenige Punkte, auf die man achten kann:
  - Augen schließen (aus der Außenwelt abziehen)
  - Mundatmung statt Nasenatmung (Nasenatmung weist oft daraufhin, dass wir unsere Energie reduzieren und im Kopf sind)
  - Handgelenke schütteln und Kniegelenke schütteln und durch Mund ein- und ausatmen

## 14. ANDREAS BERNKNECHT

Unterbewusstsein neu programmieren



### **Warum beschäftigst Du Dich seit der Kindheit mit dem Thema Unterbewusstsein?**

Wir leben vorwärts und verstehen tun wir rückwärts. Zwischen Spannungsfeld und Religion aufgewachsen und schon früh für verschiedene Dinge interessiert, z.B. Bücher von C.G. Jung gelesen. Selbst schon in der Kindheit verschiedene Erlebnisse gemacht, die in einem niedrigen Selbstwert resultierten. Dann nach praxistauglichen Dingen gesucht, um damit umzugehen oder das zu ändern.

Buddha:

Wir sind, was wir denken.

Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken.

Unsere Gedanken formen unsere Welt.

Das bedeutet, unsere Gedanken sind ein Resultat aus unserem Unterbewusstsein. Bis zum 3. Lebensjahr sind wir im Delta-Zustand, d.h. wir nehmen einfach alle Dinge auf, die uns umgeben, ohne Bewertung. Alle Emotionen, Schwingungen, Worte, Handlungen. Auch dadurch entstehen unsere Muster, ohne dass wir uns dessen bewusst sind oder diese Dinge später hinterfragen.

### **Unsere Gedanken erzeugen unsere Welt. Diese Aussage geht oft an die Glaubensgrenzen der Menschen.**

Es gibt eine Wahrheit, egal, ob wir diese glauben oder nicht. Wir beharren oft auf unserer Meinung, auch wenn diese nicht wahr ist. D.h. die bessere Wahl ist,

die Dinge in Frage zu stellen. Im Buch „Ein Kus im Wundern“ heißt es, möchtest Du glücklich sein oder Recht haben?

### **Wann hast Du die binauralen Beats als ein Werkzeug entdeckt, unsere Glaubensbrille abzunehmen, um eine neue Welt zu sehen?**

Meditation seit der Kindheit. Durch absichtslose Meditation können wir viel in uns entdecken und über uns erfahren. Und trotzdem habe ich immer nach praxistauglichen Methoden gesucht. Binaurale Beats gibt es seit 1839, entdeckt durch einen deutschen Physiker. Durch den binauralen Ton können wir das Gehirn in eine bestimmte Schwingung versetzen, zum Beispiel in die Schwingung des geöffneten Unterbewusstseins, um hinderliche Inhalte im Unterbewusstsein gegen förderliche Inhalte auszutauschen.

Als Beispiel Selbstliebe ist die wichtigste Voraussetzung, mich selbst anzunehmen und als Wesen zu erkennen und im nächsten Schritt auch, andere Menschen zu lieben. Selbstliebe ist die Basis für Fülle in allen Lebensbereichen.

All unsere Ängste sind oft Wegweiser für uns, um Schattenthemen zu erlösen, also die dahinterliegenden Traumata oder negative Glaubenssätze.

### **Wie kann Meditation unsere Realität verändern?**

Meditation ist eine Möglichkeit, aus dem Zeitfluss auszutreten. Wir glauben, dass es eine Vergangenheit, Gegenwart und eine Zukunft gibt. Allerdings gibt es nur den gegenwärtigen Moment, alles andere ist eine Illusion. Oft hängen wir in der Vergangenheit fest und verlängern unsere Befürchtungen in die Zukunft. Und da wir Schöpfer sind, geschieht uns nach unseren Erwartungen (und Befürchtungen). Meditation kann also eine Möglichkeit sein, bewusst in der Gegenwart eine neue Zukunft zu erschaffen aus unserer Schöpferfähigkeit.

Unsere Außenwelt ist immer das Produkt unserer Innenwelt. Wenn wir uns dessen bewusst sind, können wir unsere Schöpfermacht nutzen. Oft haben wir davor Angst, weil wir in die komplette Verantwortung gehen müssen.



## **Was könnte der erste Schritt sein, um aus der Unzufriedenheit in die Erfüllung zu kommen?**

Der erste praktische Schritt: Fernseher entfernen. Denn das ist der größte Zeitdieb und über Jahrzehnte erhalten wir die gleichen negativ prägenden Informationen (Arbeitslosigkeit, Attentate, Ölkrise etc.). Es fördert unser Gefühl, Opfer der äußeren Umstände zu sein. Wir haben durch die Angst, die über die Nachrichten transportiert werden, immer das Gefühl, keinen Einfluss auf die Geschehnisse zu haben. Das ist Leben im Opferbewusstsein .

Vielleicht auch testweise für 8 Wochen den Fernseher entfernen und dann schauen, wie ich meine Zeit sinnvoll nutzen kann. Denn Erfolg wünschen wir uns oft, aber wir müssen auch aktiv etwas dafür tun.

Was glaube ich? Das Leben folgt einer Ordnung oder dem Chaosprinzip. Bei der Ordnung müssen wir die Regeln des Lebens lernen, um es so zu gestalten, wie wir es uns wünschen.

## **Was ist Deiner Meinung der Sinn des Lebens?**

Neale Donald Walsh: Im Gespräch mit Gott fragt er Gott: Was ist der Sinn des Lebens? Gott sagt: Es hat keinen Sinn, außer dem Sinn, den Du ihm gibst. Das heißt, wir müssen die Entscheidung treffen, welchen Sinn unser Leben haben soll und dann losgehen.

## **Gibt es eine Bestimmung, mit der ich auf diese Welt komme?**

Ja, oft eine Aufgabe, die ich hier lösen kann (Beispiel Kommunikation). Daher ist es so wichtig, uns zu entwickeln (bewusster zu werden), denn mit jeder Entwicklung nimmt das Feld an Möglichkeiten zu.

## **Wie können wir Mut im Herzen zu erzeugen?**

Konfrontation mit der Angst, zum Beispiel die Angst, vor Menschen zu reden.

**Intuition:** kommt nur, wenn wir im Entspannungszustand sind, nicht im Stress.

## 15. PEGGY ROCKTESCHEL

In Projektionen steckt Heilung



Durch eine Beziehung hat Peggy damit begonnen, ihre Blockaden zu erkennen und zu lösen. Der entscheidende Unterschied dadurch: die alte Peggy war hochgradig bedürftig (auf energetischer Ebene) und spielte eine Rolle, um Anerkennung zu erhalten oder um den Platz im Leben zu erhalten, der das vermeintliche Glück beinhaltet. Bedingt durch ein Vater, der nie da war, wurde dieses Muster in den Beziehungen weitergelebt. Sie erkannte irgendwann, dass sie gar nicht in der Lage war, Nähe zu geben.

Peggy hatte mit vielen Süchten in ihrem Leben zu kämpfen (Magersucht, Bulimie, Sportsucht etc.) und war gefangen in den unbewussten Mustern. In unserem Energiefeld/Informationsfeld sind auch alle Erfahrungen unserer Kernfamilie und unserer Ahnen gespeichert.

Unser aller Anspruch ist, zu unserer Ganzheit zurückzukehren. Wir alle sind Liebe und möchten immer heilen.

**Unbewusst erschaffen wir immer wieder unsere Kernfamilie.**

→ Wir können es transformieren, indem wir es annehmen und tief eintauchen.

Mit dem Burn Out kam ein Coachingnachmittag, der ihrem Leben eine Wendung gab. Vor allem war es ein Satz: Gleiches zieht Gleiches an. Die gleiche Wunde zieht die gleiche Wunde an (beim Partner).

**Gedankenexperiment: Nehmen wir einmal an, dass alles, was ich wahrnehme, ich bin.**

Diese Frage kann ich als Werkzeug für mich nutzen, um zu erkennen, dass alles

was ich wahrnehme, durch mich entsteht. Das heißt, jeder Mensch in meinem Umfeld spiegelt einen Teil von mir.

**Das heißt, welchen Teil von mir spiegelt der Konflikt, den ich im Außen habe, in den zwischenmenschlichen Beziehungen?**

Alles was mich im Leben stört, ist mein blinder Fleck. Nehmen wir mal an es wäre so, welcher Teil in mir, möchte nicht den nächsten Schritt gehen. Diese sind immer: Vergebung, Liebe, Vertrauen.

Unser Partner kann niemals unsere Probleme lösen. Solange wir nicht erkennen, dass jeder Konflikt in der Beziehung mit uns zu tun hat, solange können wir nicht wachsen. Unser Partner hat die gleiche Wunde wie man selbst und macht uns die eigenen, meist unbewussten Themen sichtbar. Diese Wahrheit kann uns heilen, auch wenn diese Wahrheit nicht mit unserem Selbstbild übereinstimmt.

Das, was wir am meisten an unseren Eltern ablehnen, tragen wir auch in uns. Ein Teil von uns möchte immer die ICH-Identifikation aufrechterhalten. Wenn ich aufhöre, meine Süchte und meine Konflikte abzulehnen, kann zu meiner Ganzheit zurückkehren. Und ich baue eine Empathie auf auch zu anderen.

Es ist immer der Raum zwischen zwei festen Formen, der wesentlich ist. Wut sagt uns z.B. es gibt noch eine Ohnmacht im eigenen Feld, meist aus der Kindheit, die noch nicht gelöst ist.

In Momenten, wo wir absichtslos sind, können wir eintauchen in ein Gefühl. Leben möchte gefühlt werden, möchte sich durch mich ausdrücken. Jede Blockade kann uns zeigen, wo versuche ich gerade zu kontrollieren und nicht zu fühlen? Wenn wir aufhören, uns zu optimieren oder ein bestimmtes Ziel zu erreichen, können wir das Abenteuer Leben leben. Ich bin JETZT. Wir haben solange Angst, wie wir mit der Form identifiziert sind. Wenn wir uns nicht als universelle Seelen erkennen, die den Körper erhalten haben, um ihn zu benutzen in diesem Leben.

Ich bin Wort, durch alles, was ich seh. Ich bin Klang, durch all das, was ich seh. Ich bin all das, was ich seh.

Das ist für mich Meditation. Alles worauf Dein Blick fällt, hat mit Dir zu tun. Das ist eine innere Sicht der Dinge. Ich bin der Filmemacher.

## **16.Dr. MANFRED MOHR**

Selbstliebe und Vergebung



### **Warum ist Vergebung für uns so wichtig?**

Weil ich die Last trage, wenn ich jemand anderem etwas nachtrage. Daher tut es uns so gut, wirklich zu vergeben und dies im Herzen zu spüren. Wenn ich ein Problem habe, liegt es an mir, mich von dieser Last, von dem innerlichen Nagen zu befreien.

Manfred und Bärbel Mohr haben aus dem hawaianischen Vergebungsritual Ho`oponopono ihre eigene Methodik entwickelt.

Nach Manfred Mohr sind wir seit dem Jahr 2000 in einem Gefühlszeitalter. Ho`oponopono ist eine praktizierte Selbstliebe-Technik. Die Eheleute Mohr haben damals aus der eigenen Not heraus ihre eigene Technik entwickelt, das Hoppen – als eine praktizierte Selbstliebe-Technik. Manfred entwickelte daraus die Herzenstechnik, Bärbel die Verständnistechnik. Wichtig ist, dass wir im Gefühl verbunden sind und dann ist es möglich, jede Technik für uns so abzuwandeln, dass sie ihre optimale Wirkung entfalten kann.

### **Was ist, wenn ich mir vergeben möchte, statt jemand anderem?**

Über unserm Gefühl sind wir stark mit anderen Menschen verbunden. Gandhi sagte: Du und ich, wir sind eins. Ich kann Dich nicht verletzen, ohne mir selber weh zu tun.

Das heißt, wenn ich dem anderen vergeben kann, kann ich mir vergeben und umgekehrt. Gut ist, beim Anderen zu beginnen, denn dort haben wir den

blinden Fleck nicht. Bei Anwendung der Technik können sich die Konflikte auflösen und ich fühle mich im Anschluss leichter.

### **Was ist, wenn wir nur im Verstand vergeben statt im Gefühl?**

Unser Verhältnis zu den Eltern zeigt sich oft im Umgang mit dem Chef oder der Chefin. Ungelöste Konflikte aus der Kindheit und mit den Eltern können sich also in Arbeitsbeziehungen aber auch in anderen Beziehungen widerspiegeln. Wir sind im Gefühl verbunden. Du und ich sind ein. Ich kann nicht glücklich sein, wenn es den Menschen um mich herum nicht gut geht. Beim Hoppen ist der Vorteil, ich arbeite nur mit mir.

Unser Verstand wird immer uns Recht geben. Das heißt, wir werden die Ursache des Konflikts immer beim Anderen sehen. Und bei der Hoppen-Technik rufen wir die höchste Instanz zur Hilfe: die Liebe im Herzen.

### **Was sind die klassischen Gründe, wenn Manifestation bzw. die Bestellung im Universum nicht klappt?**

Oft beginnen wir aus dem Mangel heraus uns etwas zu wünschen, z.B. Traumpartner. Das heißt, wenn wir z.B. Geldprobleme haben, ist es schwierig finanzielle Fülle anzuziehen. Sind wir mit dem Gefühl schon in der Fülle, können wir Fülle anziehen. Hier kann auch die Vergebungstechnik helfen, weil wir dadurch uns Herz kommen. Und ich komme in den Frieden mit dem, was gewesen ist.

Am besten können wir manifestieren, wenn wir in Liebe und Dankbarkeit sind. Nicht, wenn wir im Groll sind gegen das, was ist.

Partnerschaften sind Entwicklungsaufgaben. Mit dieser Technik hören wir auf, unseren Partner schuldig zu machen. Wir erkennen an, dass das Problem auf unserer Seite ist.

Die Arbeit im Gefühl ist so wichtig, um wirklich in den Frieden zu kommen und mit der Vergangenheit abzuschließen. Um meine Vergangenheit ruhen lassen kann, um mich dann mit der Zukunft und mit meinen Zukunftszielen beschäftigen zu können. Dann müssen wir als Beispiel beim Autofahren nicht

ständig in den Rückspiegel gucken, sondern können nach vorn im Leben gucken.

Unser Weg zum Herzen ist der wichtigste Weg in unserem Leben.

Die Liebe ist das Einzige, was sich vermehrt, wenn ich es verschenke. Wenn wir Liebe geben, fühlen wir uns gut und es kommt zu uns zurück.

### **Wie entsteht Stress?**

Stress entsteht, wenn ich MICH nicht mehr spüren kann. Beispiel: Rad eines Fahrrads. Je mehr ich durch die Fliehkraft nach außen gedrückt werden, desto schneller dreht sich das Rad. Je mehr ich es schaffe, nach innen zu kommen, desto ruhiger wird es in mir und dann auch im Außen. Daher ist Fühlen auch die Grundvoraussetzung für Selbstliebe. Durch die Liebe in mir, kann ich auch Dinge im Außen klären. Ich kann die Liebe einladen, die Sache für mich zu lösen. Auch durch das Erbitten, das Gebet.

Auch als Kinder schauen wir immer nach vorn und auf unsere Ziele, krabbeln, laufen etc. Die Menschen werden immer Wünsche haben. Und vielleicht ist es das, wodurch sich das Universum erfahren möchte.

### **Vergebungsritual mit Ho'oponopono:**

1. Person vorstellen, mit der der Konflikt besteht.  
Wir sagen uns jetzt, ein inneres und äußeres Problem hängt zusammen (wie innen so außen). Wir verbessern nun das Innen, damit es sich im Außen auch verändert. Und die Reise nach innen ist immer notwendig, wenn wir Antworten auf unsere Fragen suchen. Nach innen bedeutet, ich schau mir Gedanken oder Gefühle an. Wir verbinden uns mit dem Gefühl.
2. Hände übereinandergelegt auf die Brust oder auf das Herz legen und Dich nun fragen: Wie fühlt sich das an?  
Evtl. automatisch tiefer atmen. Das versorgt unseren Körper mit Energie und Ruhe (Stress ist immer verbunden mit schnellerem Atmen). Nebeneffekt: Beruhigung des Körpers, wenn ich mich mit meiner inneren Mitte verbinde.
3. Ich verbinde mich im Gefühl mit dem Herzen, bis ich mich angekommen fühle.  
Ich kann nun das Mantra wiederholen und mir dabei vorstellen, wie ich den Menschen, mit dem der Konflikt besteht in mein Herz nehme:

**Es tut mir leid.**

**Bitte verzeih mir.**

**Ich liebe Dich.**

**Danke!**

4. Schritt 3 solange wiederholen, bis ich ein besseres Gefühl spüre im Herzen (Empathie, Wohlwollen, Güte) bzw. zu der Person.

## 17. Dr. SUSANNE HUFNAGEL

Emotion-Code: alte Emotionen lösen



### Wie sind Sie zum Emotion-Code gekommen?

Ich hatte verschiedene gesundheitliche Probleme, bei der die klassische Medizin nicht weiterhelfen konnte (Verdauungsprobleme, Nahrungsmittelallergien, Glutenunverträglichkeit → bis hin zu extremen Gewichtsverlust, Blasenentzündung,). Nach der Arbeit mit dem Emotion-Code sind erhebliche Verbesserungen eingetreten, bis hin zur vollständigen Genesung von den Symptomen.

### Wie funktioniert der Emotion-Code?

Entwickelt vom amerikanischen Chiropraktiker Dr. Bradley Nelson. Er deckte in seiner Arbeit die emotionalen Ursachen hinter den Krankheiten und fand einen schnellen, effektiven Weg, um die Emotionen auszutesten. Hier werden die emotionalen Schwingungsenergien, die unseren Körper noch belasten, aufgedeckt und aufgelöst. Diese können entstehen, wenn wir belastende Situationen nicht vollständig bearbeitet/durchlebt haben und die belastende Emotionen sind dann im Körper eingeschlossen (in Form eines Energieballs).

### Wie wenden wir die Methode an?

1. Gibt es eine eingeschlossene Emotion, die das Problem x,y verursacht haben und die wir lösen können? Über eine Tabelle werden die wichtigsten Emotionen ausgetestet.
2. Müssen wir mehr über die Emotion wissen?



3. Im dritten Schritt, Emotion lösen, z.B. mit der Hand oder einem Magneten und über Meridian streichen (bekannt aus der traditionellen, chinesischen Medizin)
4. Testen, ob die Emotion nun aufgelöst ist. Dann oft dauerhaft gelöst und damit auch das körperliche Symptom.

### **Klassische Probleme der Klienten?**

Viele körperliche Symptome aber auch Probleme in der Partnerschaft, Erfolgsblockaden, Ängste etc.

### **Kann ich es bei mir selbst anwenden?**

Ja, Voraussetzung ist, dass ich bei mir selber austesten kann, z.B. über den kinesiologischen Muskeltest, um die entsprechende Antwort vom Unterbewusstsein erhalten kann.

1. Gibt es in mir eine eingeschlossene Emotion, die ich jetzt lösen kann?
2. Dann Emotion über die entsprechende Tabelle herausfinden.
3. Mit der Absicht, die eingeschlossene Emotion aufzulösen, streiche ich 3x über den Meridian, wenn es eine eigene Emotion ist oder 10x bei geerbter Emotion.

Dann durch den Test überprüfen, ob Emotion gelöst wurde und schauen, ob es weitere Emotionen gibt, die ich jetzt lösen kann.

Virtuell über Quantenverschränkung auch über die Ferne möglich.

### **Was ist eine Herzmauer?**

Sehr wichtiger Teil des Emotion-Code. Entdeckte Dr. Bradley Nelson in der Arbeit mit seiner Frau und ihren Depressionen. Also keine eingeschlossene Emotion, sondern visuell eine Herzmauer gesehen und dann nach dieser Herzmauer gefragt. Das Unterbewusstsein baut eine energetische Mauer um unser energetisches Herz, wenn die Gefahr besteht, dass unser Herz brechen könnte oder verletzt werden könnte. Die Bausteine sind eingeschlossene Emotionen. In dem Moment sehr schützend aber für das weitere Leben eher

begrenzend. Dr. Bradley Nelson schätzt, dass ca. 93% aller Menschen eine Herzmauer haben.

### **Welche Symptome kann eine Herzmauer auf körperlicher, psychischer zwischenmenschlicher und Ebene hervorrufen?**

Auf körperlicher Ebene sind vor allem Beschwerden im oberen Brustbereich oder Nacken-Schulter-Bereich, Atembeschwerden. Auf psychischer u.a. bei Depressionen und auf zwischenmenschlicher Ebene z.B.

Beziehungsschwierigkeiten, Erschwerung der Kontaktaufnahme z.B. im Bereich der Partnerfindung. In der Regel ist uns diese Herzmauer nicht bewusst.

Eine Herzmauer lässt sich genauso leicht wie eingeschlossene Emotionen lösen. Dadurch haben wir wieder einen ganz anderen Zugang zu unserem Herzen, zu unserer Intuition und ein anderer Energiefluss zur höheren Energie ist möglich.

### **Wann geht das Lösen der Emotionen schnell, wann braucht es mehrere Sitzungen?**

Sehr individuell. Durch die Energien der neuen Zeit geschieht „Heilung“ immer schneller. Unser Unterbewusstsein arbeitet immer zu unserem höheren Wohl. Wenn es jetzt gut ist für uns, die Emotion zu lösen, dann wird dies auch zugelassen vom Unterbewusstsein.

### **Kann uns das Lösen der Herzmauer helfen, unser Leben neu auszurichten?**

Definitiv ja. Eines der Hauptthemen, wo man viel lösen kann. Oft blockieren uns unsere emotionalen Altlasten, einen neuen Weg zu gehen. Daher ist es oft schwierig für uns, zu erkennen, was macht uns Freude im Leben, wie kann ich meine Potenziale in die Welt bringen. Wenn die Energie wieder fließt, kann ich mich wieder mit meinem wahren Selbst verbinden und die Kreativität aus dem höheren Selbst unterstützt uns, unseren wahren Weg im Leben zu finden und zu gehen.

## 18. MARIA SANCHEZ

Erfüllung durch emotionale Heilung



### **Was ist die Ursache unserer Angststörungen, Depressionen, chronischer Erschöpfung?**

Vielschichtige Gründe möglich, aber ich möchte auf die Urwunde aufmerksam machen. Aus einer inneren Not heraus, müssen wir als Kinder eine bestimmte Persönlichkeitsstruktur aufbauen (auch ohne Gewalterfahrungen in der Kindheit). Diese Urwunde ist ein wesentlicher Aspekt bei wiederkehrenden leidvollen Symptomen. Das Problem ist, dass wir ein biografisches Schutzprogramm aufbauen, um die Urwunde nicht fühlen zu müssen. Das Schutzprogramm basiert auf einem inneren Optimierungskampf mit dem Ziel, das Symptom loszuwerden. Dieser Kampf verhindert, dass wir die Urwunde überhaupt fühlen können.

### **Wie entsteht die Urwunde?**

Oft haben wir Persönlichkeitsanteile in uns, die aufgrund unserer Biographie viel mit Angst und Schmerz verbunden sind. Unterstützend für uns ist, dass wir uns nicht nur mit dem negativem Symptom auseinandersetzen sondern auch mit der Seite des geliebten Kindes, was vor allem wieder funktionieren möchte und das Symptom weghaben möchte. Dies wird aber in der Gesellschaft nicht als Problem erkannt, weil das Funktionieren anerkannt ist und mit psychischer Gesundheit verwechselt wird. Aber in meinen Augen schließt sich psychische Gesundheit und der Wunsch, nur funktionieren zu wollen aus. Psychische Gesundheit bedeutet für mich, einen guten Kontakt zu mir selbst zu haben und dass ich mich in mir gut navigieren kann und nicht wie eine Ameise durch mein

Leben hetze und funktioniere. Sondern wirklich die Fähigkeit, hinzuhorchen und mich zu fragen: wer bin ich denn auch noch (neben dem geliebten Kind)?

Hier trifft die Psychologie die Spiritualität. Es geht darum, eine höhere Instanz aufzubauen, die gleichwertig, das geliebte und ungeliebte Kind im Blick hat, ohne Partei für eine Seite zu ergreifen. Denn das geliebte Kind ist genauso in Not, wie das ungeliebte Kind. Beide Kinder brauchen eine emotionale Selbstbegleitung. Sonst machen wir aus dem geliebten Kind Aktivitäten (z.B. Meditation), damit der ungeliebte Anteil (z.B. die Unruhe) verschwindet. Das geliebte Kind hat immer Angst. Angst, ich komm nicht in mein Leben. An der Wurzel von Kontrolle steht immer Angst. Daher müssen wir beginnen, uns um die Angst zu kümmern.

### **Wie kann ich nun praktisch beide Seiten gleichermaßen in den Blick nehmen?**

Indem ich die Dinge aus höherer Instanz erkenne, heilen sie noch nicht. Die übergeordnete Sicht ist notwendig, aber löst nicht die Struktur. Daher müssen wir beide Seiten emotional begleiten als Selbsttherapie, die wir lernen können. Das heißt, ich bleibe auf der höheren Ebene und gehe gleichzeitig mit Hilfe der Übungen sehr nah an die Emotion heran und in sie hinein. Dadurch trainiere ich das duale Bewusstsein. Menschen, die meditieren, kennen evtl. schon den transpersonalen Raum und Menschen, die schon Therapie machen, kennen evtl. schon den Zugang mittels der sehr verdichteten Emotion.

In meiner Methode nutzen wir beide Seiten gleichzeitig. Dann können wir aus unseren Schutzprogrammstrukturen aufwachen. An einem Punkt wachen wir grundsätzlich auf, wenn wir in der höheren Instanz bleiben. Dann können wir anders auf die negativen Dinge im Leben reagieren, die uns passieren, z.B. nicht länger als Opfer aus dem Blickwinkel des ungeliebten Kindes, welches immer in einer Ohnmacht verhaftet ist.

### **Wie können wir unsere Trigger heilen, um z.B. nicht wütend zu werden als Mutter?**

Wer in mir sagt mir, wie ich Wut zu begegnen habe? Wir sind so schnell in der Wertung, dass friedvoll besser ist, als wütend, dynamisch und aufbrausend. Das Problem mit Wut ist, wenn wir sie nicht begleiten, wenn sie explosiv und

destruktiv wird. Das Problem ist dann aber, ich habe keine Begleitungscompetenz. Dabei ist die Wut (wenn es länger bleibt und ein Trigger ist und ich Probleme habe, herunterzukommen) ein Zeitzeuge. Also wäre ein gutes Vorgehen, in die Wut, in die Kraft der Wut hineinzugehen und zu sagen: Zeig dich noch mehr. Diese Prozessbegleitung lässt die Wut zu, anstatt die Wut nur wieder ruhig zu stellen. In unserer Kindheit hatte Wut oft keinen Landeplatz, meistens konnten unsere Eltern die Wut nicht dulden und sie wurde gedeckelt. Wenn ich aber lerne, die Wut zu begleiten, lande ich mit hoher Sicherheit auf biographischer Bühne und ich kann sehen, wo die Wurzel der Wut liegt. Wenn wir in der Wut sind, sind wir oft jünger, nicht mehr in der Erwachsenenrolle.

### **Wie kann ich nun meiner Wut nun an den biographischen Verursacher zurückgeben?**

Oft enthält jede Urwunde auch eine Art von Wut. Wenn wir keinen Weg finden, dass sich diese Wut entladen darf, richtet sie sich oft gegen uns selbst, meist über innere Kritiker, die uns dann sehr fertig machen oder durch passive Aggressivität oder über Depressionen. Wenn ich mich z.B. in meiner Kindheit oft ungerecht behandelt gefühlt habe und mich anpassen musste (verbunden mit Ohnmachtsgefühl, ohnmächtige Seite), gibt es eine Seite, die sich nicht anpasst und in der Rebellion bleibt. Die ohnmächtige Seite sucht sich oft „Auswege“ über Süchte oder andere Symptome und bleibt in der Ohnmacht. Die andere Seite (Rebellion) wird im gesamten Leben immer wieder einen Weg suchen, die Wut zu leben.

Wenn ich lerne, mit dem inneren Körper auf eine bestimmte Weise zu kommunizieren, dann führt er mich zur ursprünglichen Bühne (Ursache), selbst wenn ich mich nicht mehr erinnern kann, weil mein Gehirn bzw. das episodische Gedächtnis noch nicht aufgebaut war. Aber mein Unterbewusstsein wird mir die Bilder geben, wo ich die Wut platzieren kann an die biographische Person, wo die Macht-Ohnmacht entstanden ist. Unsere wiederkehrenden Symptome sind keine Fehler, sondern Zeitzeugen, die eine Daseinsberechtigung haben.

Oft lernen wir gesellschaftlich mental zu reifen (z.B. Glaubenssätze ändern) oder geistig spirituell. Aber in der Regel lernen wir nicht, emotional zu reifen und sind hier noch emotional verstrickt in der emotionalen Tiefe. Das ist in unserer Gesellschaft, in unserer Kultur vollkommen unbekannt. Wenn wir emotional reifen, reifen wir auch immer mental und geistig spirituell. Da ich durch die emotionale Reifung auch geistige Blockaden löse. Es geht nicht um darum, das Ego zu überwinden, sondern das Ego zu heilen.

### **Das bedeutet, wenn ich emotional heile, verschwindet auch mein innerer Kritiker?**

Ja. Wenn ich den inneren Kritiker in seiner Radikalität begegne und nicht mit spirituellem Licht, dann lande ich auf unglaublichen biographischen Bühnen. Und die Wut des inneren Kritikers brauchte ich letztlich, um mich emotional zu ermächtigen und mich gegenüber den biographischen Personen im Inneren zu ermächtigen. Dann kann die Macht-Ohnmacht-Schleife enden. Dann ruhe ich wirklich in meiner inneren Präsenz.

Über verschiedene Wahrnehmungskanäle kann ich in die Botschaft meiner Symptome hinein horchen (auditiv, visuell etc.). Und dann mit dem Prozess mitgehen, statt ihn zu deckeln. Die Befriedung entsteht dadurch, dass ich aus dem Ping Pong-Spiel aussteige. Alles, worauf ich reagiere, kann ich dann emotional begleiten. Dadurch kommen wir immer mehr in eine andere innere Haltung und können dann anders ins Leben eintauchen. Wenn ich wirklich zu all meinen Seiten Ja sagen kann (Liebe sagt zu allem ja, auch zum Nein), dann kann wirklich ins Jetzt eintauchen (ohne dem Konzept des geliebten Kindes zu folgen), dann kommt eine Gelassenheit, die sich daraus speist, dass wir wirklich im Jetzt landen. Dann stoßen wir wirklich an unseren wahren Wesenskern.

Oft glauben wir zum Beispiel, um uns erfüllt zu fühlen, müssten wir anders sein. Also statt zu schauen, wie komm ich in den Frieden, schau Dir Deinen inneren emotionalen Krieg an. Transformation macht man nicht, sie geschieht.

## 19. SAFI NIDIAYE

Erfüllung durch Fühlen der Gefühle



### **Wie entstand die Methode der Körperzentrierten Herzensarbeit**

Steht auf dem Sockel der Zen-Meditation (präsent sein, Körper und Atem spüren) und ist aus der eigenen Intuition und aus dem persönlichem Wunsch entstanden, die eigene Probleme zu lösen.

### **Die Grundebenen der Methode, um ein Problem zu lösen:**

1. Problem bewusst machen
2. Wahrnehmung auf den eigenen Körper zu lenken
3. Gefühl neutral wahrnehmen, welches im Körper auftaucht (ohne dieses zu bewerten oder es wegzudrücken)
4. Herz öffnen für dieses Gefühl (mithilfe der 10 Herzensschlüssel)

Mithilfe der 10 Herzensschlüssel kann ich mein Herz unterstützen, sich für dieses wahrgenommene Gefühl zu öffnen. Die Herzensschlüssel sind Qualitäten unseres Herzens. Viele Gefühle haben von unserem Herzen nicht das erhalten, was sie brauchen, weil bestimmte Gefühle in der Kindheit verpönt oder verachtet waren, haben wir das Gefühl weggedrückt und uns ggf. dafür geschämt. Die Kardinalherzensschlüssel sind Verständnis, Achtung und Erlaubnis (für das Gefühl). Wenn wir mit dem Herzen fühlen können, ist es ganz natürlich, dass wir Verständnis oder Achtung für das Gefühl haben und es da sein darf.

## **Hat jeder Mensch die Möglichkeit, sein Herz zu öffnen?**

Ja, für das wahrgenommene Gefühl, was wirklich gefühlt (und nicht nur gedacht) wird.

Hinter den negativen Emotionen, wie z.B. Wut sitzt das eigentliche Gefühl, welches ich nicht fühlen möchte und dieses Gefühl ist der Grund, warum ich wütend werde (z.B. das ich mich für wertlos oder schuldig halte). Das Problem ist, dass wir mit dem Gefühl hinter der Wut identifiziert sind und es für eine Tatsache halten (z.B. ich bin schuldig, ich bin wertlos). Durch die Methode kann ich für das Gefühl der Wertlosigkeit mein Herz öffnen und dann identifiziere ich mich nicht mehr damit. Ich denke danach nicht mehr, dass ich wertlos bin (und halte es für eine Tatsache).

## **Kommen auch Menschen in Ihre Seminare, die ihre Erfüllung suchen bzw. wieder Kontakt zu ihrer Intuition herstellen wollen?**

Ich mache diese Arbeit seit 30 Jahren und ja, in den letzten Jahren immer häufiger. Auch hierzu arbeiten wir mit der Methode und kommen nach dem negativen Gefühl in das positive Gefühl (statt mich wertlos zu fühlen, fühle ich mich nun wertvoll). Aber das eigentliche Erwachen besteht darin, dass ich mich nicht mehr mit dem Gefühl identifiziere und denke, das ist jetzt die Realität. Sondern, dass ich erkenne, dass ich nicht mein Gefühl bin, sondern dass ich diejenige bin, die denkt, sie ist wertlos/wertvoll. Dann bin ich schon ein Stück aufgewacht.

Beispiel: Jemand kommt mit dem Wunsch, einen erfüllenderen Beruf zu haben. Im Seminar steige ich aus der Identifikation mit dem Gedanken aus, es sei erfüllender etwas anderes zu tun. Am Ende merkt der Teilnehmer, dass es alles nur Ideen oder Gedanken sind mit dem Resultat, das Neue zu erkennen oder zu erkennen, dass die Idee nur eine Illusion war.



### **Verbinde ich mich durch diesen Prozess schon mit der Intuition?**

Ja, spielt oft zusammen.

### **Wir wurden allzu gründlich dazu erzogen, Gefühle nicht zu fühlen?**

Wir haben nie gelernt, die Aufmerksamkeit auf die Ebene der Gefühle zu lenken. Vor allem die ältere Generation hat gelernt, unangenehme Gefühle wegzudrücken oder dass man bestimmte Gefühle nicht haben darf (Junge darf nicht weinen, Mädchen darf nicht wütend sein).

Aber bewusstes Fühlen allein ist schon sehr befreiend und erfüllend, egal ob es ein negatives oder positives Gefühl ist (bejahend oder verneinend). Wenn wir sehr starke Gefühle haben, kommt das Gefühl in der Regel aus der Kindheit, aus nicht gesehenen Bedürfnissen.

### **Besteht die Heilung darin, das Gefühl wahrzunehmen oder die Erkenntnis, wodurch das Gefühl entstanden ist.**

Die Heilung liegt darin, das Gefühl zu fühlen und zu entdecken, dass ein Gefühl ist und keine Tatsache. Durch die Methode und durch das Fühlen kann ich erkennen, dass es nur ein Gefühl ist, keine Tatsache. Begleitend tauchen evtl. Bilder auf, die die Ursache erklären aber darum geht es nicht primär bei dieser Methode. Wenn ich es einmal durchgeföhlt habe und die Ursache meiner Wut verstanden habe und mich nicht mehr mit der Ursache identifiziere ist beim nächsten Mal die Grundlage der Wut weg.

### **Mögliche Ursache der Unzufriedenheit?**

Häufige Ursache, weil mir der Sinn fehlt in dem, was ich tue. Aber eigentlich ist es ein natürlicher Prozess. Erst spüre ich den Mangel, daraufhin Unzufriedenheit und in der Unzufriedenheit steckt schon das Potenzial für die Veränderung. Ich wende auf die Unzufriedenheit die Körperzentrierte Herzensarbeit an und kann erkennen, dahinter steht eine Sehnsucht. Die Sehnsucht ist der Weg zu dem, was mir fehlt, dann erfolgt die Veränderung. Damit ist dies aus höherer Sicht ein ganz normaler Prozess vom Mangel in die Fülle. Ein Prozess, der sich durch das ganze Leben zieht. Das Leben will sich

immer weiter entwickeln. Wichtig ist, die Fülle aus der Veränderung bewusst zu genießen. Und nach einem weiteren Zyklus kommt evtl. wieder Unzufriedenheit auf, die wieder eine Weiterentwicklung anstößt.

**Wie finde ich den Mut, den erkannten Weg zur Veränderung auch wirklich zu gehen? Oft tauchen ja Ängste auf vor der Veränderung.**

Mit der Körperzentrierten Herzensarbeit kann ich mir die Angst genauer anschauen. Was braucht die Angst von meinem Herzen? Und wovor habe ich Angst (welche Bilder sind damit verbunden, z.B. „auf der Straße zu sitzen“?). Für die Angst kann ich das Herz aufmachen und kann es als Gefühl erkennen und nicht als Tatsache. Dann kann ich den neuen Schritt gehen, weil mich diese Gefühle nicht mehr besetzen. Sie schieben sich nicht mehr zwischen mich und meine Realität, sondern ich bin dann frei von der Angst.

**Woher weiß ich, welcher Weg der Richtige ist, evtl. mit der Intuition?**

Oft ist die Intuition (das innere Wissen, welches immer da ist) ist es die allererste Stimme, das erste Gefühl. Aber wir beachten es meist nicht, sondern es schieben sich sofort unsere Gedanken darüber und damit verbundene Zweifel und Ängste und Wunschvorstellungen, denen ich anhafte. Dann kann man oft nicht mehr richtig unterscheiden, was war die Stimme der Angst, was war die Stimme der Vernunft und was war die Stimme der Intuition. Und dann kann ich mich hinsetzen und die Körperzentrierte Herzensarbeit zu machen.

Problem ist, dass wir nie gelernt haben, wahrzunehmen. Jedes Ereignis interpretieren wir sofort mit dem Gedanken, selbst Sinneseindrücke oder wir nehmen sie verfälscht war, weil wir uns sofort mit den erlernten Interpretationen/Mustern identifizieren und dann bin ich gar nicht mehr in der Realität. Wahrnehmen heißt, präsent zu sein und nicht in Gedanken verschwunden. Es beginnt damit, den Atem zu spüren als Plattform und von dort aus kann ich die Intuition, Gedanken, Gefühle, Sinneseindrücke, Gefühle anderer wahrnehmen. **Unser Atem ist der Anker, in die Gegenwart zu kommen.**

**Problem ist doch generell, dass wir, selbst wenn wir von Punkt A nach Punkt B (Beispiel Supermarkt) laufen, nicht in unserem Körper sind und wahrnehmen sondern in Gedanken dorthin laufe oder?**

Ja und genau hier liegt eigentlich auch das ganze Geheimnis von Unzufriedenheit und Erfüllung. In der Regel ist im Leben für uns nur Punkt A und Punkt B wichtig und alles zwischendurch ist nicht wichtig bzw. nehmen wir nicht wahr; interessiert uns nicht, weil wir wollen nur ankommen. Dadurch lebe ich gar nicht richtig. Die Erfüllung ist aber eigentlich immer da, bei jedem Schritt. Nicht ankommen bei Punkt B ist erfüllend, sondern in jedem Augenblick sich wahrnehmen oder seine Sinneseindrücke. Das ist Leben, das ist die Erfüllung. Identisch mit der Lehre aus dem Tai Chi: Jeder Punkt auf dem Weg von A nach B ist gleich wichtig.

**Können wir die Körperzentrierte Herzensarbeit auch auf Stress anwenden?**

Ja, man kann ihn in der Situation anschauen bzw. das Gefühl von Überforderung und Druck. Dann kann man entdecken, aus welcher Angst heraus man sich stressen lässt und alle damit verbundenen Gefühle versorgen, z.B. Ohnmacht, Wut, Ärger, Überforderung, unter Druck sein, ausgeliefert oder erschöpft sein → spüren und Herz dafür aufmachen. Elektrosmog ist zudem starker Stress für unser Gehirn und unseren Körper. Daher immer bewusst etwas für den Körper tun. Dann entdeckt man eine Kraftquelle in ihm, die immer da ist, die man aber bewusst anzapfen muss → Kraftorte Natur.

## 20. VIVIAN DITTMAR

Berufung & inneres Navi



### **Was könnte ein Grund dafür sein, dass die Menschen in den westlichen Kulturen unzufriedener sind bzw. wirken?**

Sehr komplexe Frage, aber einige Vermutungen von Vivian sind:

1. Uns fehlt die Einbettung in ein soziales Netzwerk
2. Fehlende Beziehung zur Nahrung (weil aus dem Supermarkt konsumiert, statt eigener Anbau) und generell fehlende Beziehung zur Natur
3. Zeitwohlstand (in ärmeren Ländern) versus Zeitmangel in westlichen Kulturen (wir leben i.d.R. nicht in unserem natürlichen Rhythmus von Ruhe und Aktivsein)

### **2. Hat die Sinnsuche/Unzufriedenheit der Menschen bei uns zugenommen?**

Wir leben in der heutigen Zeit in der Luxus-Situation, da wir uns das erste Mal Gedanken über Selbstverwirklichung machen können. In vorherigen Generationen gab es andere Nöte (durch Krieg, Aufbau und Wohlstand erschaffen, der heutzutage vorhanden ist). Zunahme von Zeitmangel könnte eine Rolle spielen (Eltern haben weniger Zeit für ihre Kinder) und die emotionale Entfernung in zwischenmenschlichen Beziehungen. Problem generell: alles wird dem Bruttoinlandsprodukt untergeordnet.

### **Die ersten Schritte, um aus der Unzufriedenheit herauszufinden?**

1. Eingestehen, dass die Unzufriedenheit da ist: Das, was da in Dir nagt, ist das Leben selbst, was sich verwirklichen möchte. Je mehr wir versuchen, diesen Schmerz wegzudrücken, desto drängender wird er.

2. Das, was uns von außen (z.B. durch die Werbung) angeboten wird, um diese Unzufriedenheit zu lösen, stimmen nicht. Diese Bilder, die uns von außen vorgegeben werden, sind Lügen. Diese Bilder loslassen.

3. Tiefes inneres Lauschen, was in uns nagt. Unserem Herzen lauschen, denn das Herz weiß, dass ein anderes Leben, eine andere Welt möglich ist. Der Kopf möchte das zwar wegdrücken, aber das Herz kann uns zur Quelle führen. Das Nagen ist ein Geschenk. Denn das Leben klopft von innen und irgendwann möchte man nicht mehr, dass es weggeht. Weil es uns wach macht, und uns dazu bringt, weiterzugehen.

Philosoph Charles Eisenstein sagte dazu: Das innere Nagen ist ein kleiner Stein beim Wandern. Eigentlich zu klein, um sich die Mühe zu machen, es aus dem Schuh zu entfernen. Aber zu groß, um es wirklich zu ignorieren.

Es ist die Liebe für das Leben, welches sich dadurch ausdrücken möchte. Liebe des Lebens für sich selbst. Das Sehnen nach einer Welt, die für alle gut ist. Bei Be the Change (Vivians Stiftung) heißt es: Eine ökologisch nachhaltige, sozial gerechte und sinnerfüllte, menschliche Präsenz.

### **Was können wir tun, wenn wir einen neuen Lebensweg gehen möchten?**

Wir brauchen die Anbindung an unser inneres Navi, zentriert in der Herzintelligenz. Oftmals gibt unsere Intuition die nächsten Schritte vor, aber wir tun sie nicht, weil sie ins Ungewisse führen. Meist gibt das Herz nur den nächsten Schritt vor. Daher ist die Empfehlung: loslassen und spüren lernen.

Denn über das Spüren offenbart sich unser **inneres Navi**:

1. In der Mitte ist 1. die Herzintelligenz. Sie hütet, das Wissen von einem besseren Leben, was möglich ist.

2. Von unten kommt 2. die Intuition (Bauchgefühl). Oft kommen hier ganz klare Handlungsempfehlungen (ja oder nein, ohne Begründung → schwierig für den Verstand). Intuition funktioniert dann sehr gut, wenn wir viel Erfahrungswissen haben und emotional aufgeräumt sind. Intuition muss sich mit dem Herzen abgleichen.

3. Von oben kommt die 3. Inspiration. Dringt quasi als Geistesblitz in uns ein.

4. Diese drei (vertikalen) Sachen müssen wir mit 4. der Ratio, unserem Verstand abgleichen, weil er die Machbarkeit prüft.

5. Daraus entsteht die Absicht.

### **Herzensweg, neuer Lebensweg: Ist das eine zentrale Frage in den Coachings?**

Ja, bedingt durch den materiellen Wohlstand sind wir immer mehr auf der Suche (Bedürfnispyramide nach Maslow). Dadurch ist es wichtig, unser inneres Navi zu aktivieren. Berufung ist ein sehr individueller Weg, der sich bildet, während wir gehen.

### **Wie können wir unseren Lebensweg gehen, wenn wir trotzdem abhängig sind, Geld zu verdienen?**

Geld ist oftmals eine Ausrede, den eigenen Weg nicht zu gehen. Dabei kann ein finanzieller Druck absolut dazu beitragen, kreativ zu werden und die eigenen Potenziale zu entwickeln.

Vivians tiefstes Anliegen ist es, die Transformation zu begleiten, um eine neue Ausrichtung der Wirtschaft hinzubekommen. Weg vom obersten Ziel: Geld verdienen hin zu dem Leisten eines Beitrages. Und Geld ist der Nebeneffekt.

Vivians Stiftungszweck ist es, dass Menschen erkennen, was wir verloren haben, um wieder etwas Neues zu erschaffen → Bewusstseinswandel.

### **Hat jeder seine Lebensaufgabe?**

Ja und Nein. Es muss nichts heroisches sein. Es können auch ganz „einfache“ bzw. normale Aufgaben sein, z.B. einen Angehörigen zu pflegen. Aber da es sehr gering geschätzt wird (auch monetär) in unserer Gesellschaft ist es meist nicht sehr angesehen und dennoch kann genau das unsere Lebensaufgabe sein.

### **Übung: Achtsamkeitsübung**

Übe, im Moment zu sein, Deinen Körper zu spüren und wahrzunehmen und den Atem wahrzunehmen. Wenn wir dies gezielt schulen, verbinden wir uns immer mehr mit uns.

## 21. Dr. JORDI CAMPOS

Heilung mit Körper, Geist und Seele



### **Welche Ursachen haben Krankheiten (mehrere oder eine klassische)?**

Schulmedizin ist gut für Notfälle aber es wird viel zu viel operiert.

Die Ursache von Krankheiten ist, was wir senden: negative Gedanken, Worte, Taten.

Alles, was wir senden, kommt auf uns zurück.

Viele Krankheiten hängen zusammen mit Reinkarnationen und Wiedergeburt (Vorbelastungen aus vorherigen Inkarnationen), z.B. bei Krebs.

Und manche Krankheiten sind nur der Hilferuf unserer Körperzellen und sind somit ein Selbstheilungsprozess (Grippe, Erkältung, Hautkrankheiten).

Und dann gibt es Krankheiten, die ein Hilferuf der Seele sind, wenn die Seele es nicht mehr ausgleichen kann (z.B. krankmachende Partnerschaften), z.B. Prostata-Krebs, Schilddrüsenkrebs.

### **Bei Krankheiten, die die Ursache in den Gedanken und Emotionen tragen: sind das Erlebnisse aus der Kindheit oder aus der Gegenwart?**

Beides. Wenn ich zu viele negative Gedanken (Wut, Ärger, Aggressionen) in der Gegenwart habe, bilden sich Spannungen in mir, die z.B. Kopfschmerzen verursachen können. Und es gibt Krankheiten, die ernährungsbedingt sind. Unsere Ernährung beeinflusst sehr stark unseren Körper. Fehlernährung ist Haupttodesursache Nr. 1 in den Industrieländern. Mit einer gesunden, hauptsächlich pflanzlichen Ernährung könnte man viele Krankheiten

vermeiden. Und mit einer gelebten Spiritualität, in dem der Mensch darauf achtet, was er sendet, in Gedanken und mit Emotionen.

### **Welche klassischen Volkskrankheiten stehen in engem Zusammenhang mit einer Fehlernährung?**

Zum Beispiel Todesursache Nr. 1 Herz-Kreislaufkrankungen, durch den Verzehr von tierischen Produkten und dadurch Arterienverkalkung als Ursache für Schlaganfall, Alzheimer, Demenz, Durchblutungsstörungen. Und viele Entzündungskrankheiten hängen zusammen mit zuviel Zucker, Salz und zuviel industriell oder verarbeitete oder verkochte Nahrungsmittel (auch ein Problem für Veganer).

Viele Krankheiten lassen sich „am Esstisch“ vorbeugen: Diabetis, Demenz, Krebs mit einer pflanzenbetonten Ernährung.

### **Was bedeutet pflanzenbetonte Ernährung?**

**Mindestens** 50% am Tag Rohkost, in Form von Obst (morgens) und mittags und abends Salat. 600 Gramm Zellulose damit der Darm funktioniert (60 Gramm laut Empfehlung ist nicht genug).

Viele Menschen haben Darmprobleme und eine gestörte Darmflora. Obst und Gemüse helfen uns, den Darm wieder in Ordnung zu bringen. Wir brauchen dafür keine Nahrungsergänzungsmittel.

Am besten die Lebensmittel so essen, wie die Natur es uns gibt.

### **Oft problematisch sind alte Glaubenssätze, verbunden mit bestimmten Nahrungsmitteln wie z.B. Milch und Fleisch.**

Seit 1930 begann die Regierung die Milchindustrie zu unterstützen und verstärkte Werbung für Milch zu machen. Dadurch glauben Milch und auch Ärzte, dass wir Milch brauchen, um Osteoporose vorzubeugen.

Meine Erfahrung ist das Gegenteil. Meinen Patienten, z. B. mit Nasennebenhöhlenentzündungen lassen sich „heilen“, wenn wir z.B. zwei Wochen auf Milchprodukte verzichten. Erkältungskrankheiten sind ein Reinigungsprozess des Körpers. Schleim in Hals, Nase ist das ein Entgiftungsprozess. Oft auch bei Kindern der Fall, wenn sie erkältet sind. Die Ernährung belastet den Körper.



Wenn Veganer zu viel Getreideprodukte, Milchprodukte oder Süßes essen, bekommen wir Schleim, der sich im Bereich Nasennebenhöhlen stauen kann. Unser Körper hat eine innere Intelligenz. Er versucht immer, sich selbst zu reinigen und das auszuscheiden durch Darm, Haut (Ausschlag), Niere oder über die Schleimhaut.

Auch die Ernährung vergangener Generationen ist gespeichert in unseren Genen.

Kinder haben auch sehr tief die Tierliebe in sich.

Wie behandeln Sie Ihre Patienten ganzheitlich?

1. Ernährungsberatung → darüber lassen sich bestimmte Krankheiten lösen
2. Seelischer Bereich → was beschäftigt den Patienten täglich? (Ziel: Konflikte lösen)

Stress wird auch durch ein materialistisches Leben erzeugt. Je materieller verhaftet, desto mehr Stress. Hier hilft der spirituelle Weg. Und dann schauen, was ist die Botschaft der Krankheit. Ganzheitliche Betrachtung aus seelischer Ebene. Egoismus führt zu Konflikten, Unglück, Krankheiten. Für uns ist wieder wichtig, die Verbindung nach oben zu stärken und uns führen zu lassen. Es geht um den Weg der geistigen Evolution. Wir sind hier, um zu lernen. Krankheiten und Schicksalsschläge haben eine Botschaft. Mehr nicht.

Was können wir sofort auf Gedankenebene zu tun, damit es uns besser geht. Wie können wir hier Veränderung bewerkstelligen?

1. Schritt: Selbstbeobachtung → Achtsamkeit, auf das, was ich sende mit meinen Gedanken, Emotionen, Taten. Nicht schlecht über Andere sprechen (Lehrer, Politiker). Was wir säen, werden wir ernten. Wir setzen damit Ursachen.
2. Schritt: wichtig, uns selbst zu erkennen. Was uns an anderen ärgert, haben wir oft selbst in uns. Innere Arbeit macht uns frei.

Wir können z.B. über das Schreiben verarbeiten. Bindungen an Materie reduzieren, auch (soziale) Medien. Der Wunsch nach Erfolg im Außen macht uns großen Stress.

Nur die innere Arbeit kann das Vertrauen bringen, nach dem wir suchen (als vermeintliche Sicherheit im Außen). → **Gesetz der Liebe ist meist die Essenz der meisten Religionen.** Je mehr wir eine Beziehung zu Gott aufbauen, desto mehr haben wir Vertrauen. Wir können ihn in alles einbeziehen (nicht nur beim Partner oder Parkplatz finden). Wir können immer Fragen stellen. Gute Therapieform: Kopf entleeren durch Schreiben. Und mit der Zeit gewinnen wir Sicherheit, Vertrauen. Gott spricht mit uns, und wenn wir achtsam sind, können wir das hören. Wenn wir uns mit dem göttlichen Plan verbinden, werden wir geführt.

### **Wodurch werden wir geführt (Seele oder Gott)?**

Krankheit hat ihre Ursache in unserem Gehirn, in unseren Gedanken. Unser Gehirn ist die Antenne, die uns mit der göttlichen Kraft verbinden kann.

Wir werden v.a. durch unser Unterbewusstsein gesteuert. Wir sollten unser Unterbewusstsein befreien, damit die Führung von oben immer stärker werden können → tagsüber öfter mit Gott verbinden, Dankbarkeit, Fragen stellen, schreiben.

Befreie Dich von der Angst vor dem Tod.

Beschäftige Dich mit dem Sinn dem Lebens.

Strebe nach Bewusstseinsweiterung an (durch Selbstbeobachtung).

Wie erkennen wir unseren Lebenssinn?

Unsere Familien, in die wir inkarnieren, sind kein Zufall. D.h. Sinn des Lebens ist auch, Frieden und Versöhnung finden, Egoaspekte zu reduzieren, Ordnung schaffen in der Beziehung zu anderen Menschen, Befreiung von den „Götzen“ (Essen, Geld etc.).

**Schaffe Frieden in Deinen Gedanken. „Schieße“ nicht in Gedanken auf andere Menschen. Sende keine Negativität mehr in diese Welt. Der Körper reagiert auf das, was wir senden.**

Versuche bei Streit das Verbindende zwischen beiden Parteien zu sehen und nach Lösungen suchen, im Sinne beider Parteien. Das beinhaltet auch, dass ich respektiere, dass mein Partner andere Meinungen hat, ohne dass ich diese andere Meinungswelt beherrschen will.

Dabei kann uns Gott helfen, wieder in die Einheit zu bestimmten Menschen zu finden. D

Auch (göttliche) Affirmationen können uns hierbei helfen.

**Empfehlung:** Abhängigkeit von den digitalen Medien reduzieren, stattdessen mehr Momente in der Natur.

Viren und Bakterien haben eine Schwingung. Wichtig ist, dass wir eine höhere Schwingung schaffen, als diese Bakterien und Schwingungen.

Vergeistigung bringt uns in eine höhere Schwingung.

***Affirmation, um mit anderen Menschen wieder in die Einheit zu kommen:***

Vater, ich liebe Dich.

Sonnengruß. Hingabe an Gott.

Am besten mit Gott in Du-Form sprechen, wie mit einem Freund/einem Vater.

Oder Dankbarkeitslisten schreiben.

Schicksalsschläge enthalten immer Lernaufgabe.

Ziel unserer Inkarnation ist die Liebe zu Gott, zu unseren Nächsten, zur Tier und Natur.

Tiere zu essen, bedeutet den Auftrag zu töten. Diese Energie schwächt uns wieder.

Um Energie zu erhöhen = z.B. Vitalkost, atmen im Wald. Das hilft uns alles, über die niedrigen Schwingungen hinauszukommen.

Empfehlung: Ängste im Tagebuch zu identifizieren (wir schaffen Abstand zu Gedanken und es ist nicht länger diffus, wenn wir schreiben und dann kann ich es Gott übergeben), v.a. in der jetzigen Zeit und dann Gott zu übergeben. Zurück zu Gott, zurück zur Natur ist für mich der Weg.

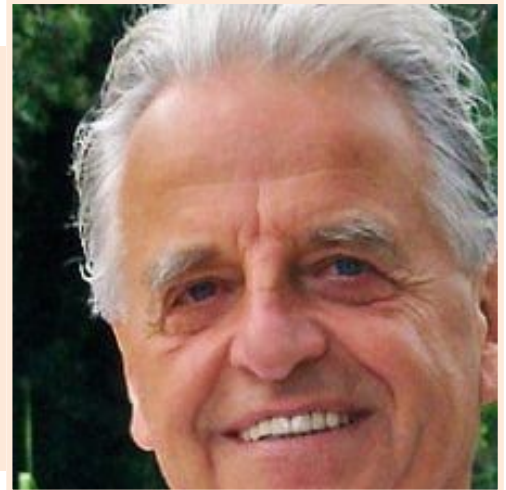
Stärke Dein positives Energiefeld, z.B. durch Meditationen. Aber die beste Meditation ist immer noch, sich mit Gott zu verbinden. Das können wir jederzeit machen, beim Autofahren, beim Spaziergehen.

Sich selbst finden bedeutet Gott finden. Das ist die wahre Selbstfindung. Auch liebe Deine Freunde, sie helfen uns, am meisten zu wachsen.

Alles hat einen göttlichen Plan.

## 22. CLEMENS KUBY

Heilung durch Bewusstsein



**Sie bekamen die Diagnose komplette Querschnittslähmung und nach einem Jahr haben Sie die Klinik laufend auf zwei Beinen wieder verlassen. Wie war das möglich?**

Im Leben können wir uns immer fragen: Lebe ich wirklich das, was meine Seele von mir will?

**Wie konnten Sie Ihre Querschnittslähmung heilen?**

Ich lasse mich nie von der herrschenden Meinung beeinflussen. So wie auch jetzt zu Corona-Zeiten. Ich beachte gar nicht, was die herrschende Meinung ist.

Der Körper ist dem Geist nachgeordnet. Das Schlimme war, dass mein ganzer Freundes- und Bekanntenkreis den Ärzten glaubte. Ist in dieser Zeit auch so. Viele Menschen übernehmen einfach die Meinung, die vorgegeben wird.

Ich habe die Antworten in mir gesucht.

10 Jahre später hat RTL einen Film über meinen Fall gemacht. Bisher gibt es kein Bildgebungsverfahren, was wirklich sagen kann, komplette oder inkomplette Querschnittslähmung.

Ich habe nach dem Sturz begonnen zu überlegen, was läuft nicht richtig im Leben?

Und dann sind mir eine Menge Dinge eingefallen: der Hauskauf, das Versprechen, an die Mutter, dass sie in diesem Haus alt wird, damalige Partnerin und dann habe ich mich radikal von allem getrennt.

In dieser Situation akzeptiert das Umfeld diese radikalen Entscheidungen sogar oft.

Körperlich steht die Vergangenheit immer links, die rechte Körperhälfte steht für die Zukunft.

Wenn ich nicht weiß, wofür ich gesund werden will, schafft man das nicht.

Um mich zu heilen, muss ich mir eine neue Vision von meinem Leben entwickeln. Etwas, was vorher nicht in meinem Leben war. D.h. wir müssen uns ein Motiv erschaffen, um gesund zu werden.

Viele glauben, dass Querschnittslähmung körperlich ist. Aber die Frage ist, wer ist denn der Chef meines Körpers?

Daher ist Gedankenkontrolle essenziell. Wenn die negativen Gedanken tagsüber die positiven Gedanken überwiegen, kann es meinem Körper auch nicht gut gehen.

Entwicklung beim Menschen passiert immer nur über Krisen. Dann suche ich nach neuen Lösungen.

Solange ich denke, dass ich ein mechanisches Wesen bin, habe ich wenig Chance auf Heilung. Wenn ich aber lerne, mich als geistig-seelisches Wesen zu betrachten, brauche ich auch nur einen geistig-seelischen Input.

Das geistig-seelische Weltbild hat immer mit Bewusstseinsweiterung zu tun.

### **Wie entwickelt man Bewusstsein?**

Durch Reflexion. Durch Spiegelung.

Fehlt die Spiegelung, kann ich kein Bewusstsein über mich entwickeln.

Die linke Gehirnhälfte = Sitz der Ratio

Die rechte Gehirnhälfte = Sitz der Intuition

Jede Krankheit ist ein Signal dafür, dass es in der Vergangenheit einen ungelösten Konflikt gibt (es gibt keine andere Ursache für Krankheiten).

Es sind immer konkrete Ereignisse, aufgrund derer wir krank werden. Unser Körper hat kein Eigenleben, er spiegelt immer nur einen Schmerz.

D.h. indem wir die Symptome beseitigen, ist die Ursache nicht gelöst, daher nur Symptomverschiebung. Diese Ursachen sind nicht mehr präsent, sondern ins Unterbewusstsein gerutscht. Wir müssen also lernen, diese Ereignisse zu finden.

Unsere Intuition hat Zugang zum Unterbewussten, zu unserer inneren Weisheit. Damit können wir verdrängte Ereignisse wieder ins Bewusstsein holen.

In der alpha-Phase (vor dem Einschlafen und nach dem Aufwachen) sind wir in unserer Intuition und in diesem Zustand können wir mit der Krankheit „arbeiten“.

→ diesen Zustand haben wir auch in der Meditation

Diese Bilder, die in diesem Zustand hochkommen = aufschreiben. Das sind die Antworten unserer Seele auf unsere Fragen. Zusätzlich müssen wir lernen, unsere Intuition wieder zu schulen. Diese ist der beste Berater, den wir haben.

### **Gibt es Grenzen der Selbstheilung?**

Wenn ich mein Bewusstsein verändern will, muss ich meine Wahrheit ändern und meine alten Wahrheiten hinter mir lassen. Das ist wie Betonwände verschieben. Wenn wir das nicht machen, können wir die Krankheiten nur behandeln, nicht heilen.

### **Um zu heilen, braucht es:**

1. die Entscheidung, etwas zu ändern
2. Etwas loslassen (mich von etwas trennen, was nicht stimmig ist)

In meiner Methode geht man an den Punkt zurück, der am schlimmsten war (wie in einem Drehbuch den ganzen Tag). Wenn wir das ganze Bild haben des Ereignisses (nicht nur ein Puzzlestück), dann erschaffe ich mir in dieser Situation ein neues Ereignis, was das Geschehene verändert. Ich muss den Moment finden, der für mich am Schlimmsten war. Hier kommt der rote Strich und mit meinem heutigen Bewusstsein überlege ich, was jetzt das Beste wäre, wie ich die Situation in dem schlimmsten Moment jetzt ändern könnte.

Durch diesen Film schaffen wir eine neue Zellinformation und informiert unseren Körper neu. Durch Informationen entstehen Synapsen, dadurch entstehen chemische Botenstoffe und diese regulieren mein gesamtes Zellverhalten. Aber alles beginnt mit der Information. Diese ist eine Frequenz. Diese wandelt sich in einen chemischen Botenstoff und dieser kommt überall in meinen Körper.

Wir sind geistige Wesen. Unsere Seele stirbt nie. Dieses seelisch-geistige Weltbild brauchen wir für unser Leben und für unsere Heilung.

Corona: zurzeit haben wir ein System der Konkurrenz (das stimuliert das Ego), ein System der Kooperation stimuliert die Seele.

Wir können die Zeit nutzen, um uns zu fragen, wer bin ich eigentlich wirklich?

## 23. ANDREAS GOLDEMANN

Heilung durch Ton



### **Kann jeder Deine Töne spüren?**

Grundsätzlich spüren wir immer das, wo wir Defizite haben. Durch Töne und Sprache verkörpere ich bestimmte Bewusstseinszustände. Eine Übertragung kann per Gedankenform (Stille) erfolgen. Ich reflektiere einen Zustand, der ein Lösungsansatz enthält, den der Andere spürt. Dann wird der Bewusstseinszustand des anderen Menschen sich dort hinbewegen. Dann sind wir offen für den höheren Schwingungszustand, der das Potenzial der Selbstheilung enthält.

Es funktioniert auch, wenn Menschen sich nicht einlassen, aber wenn es ihn im Kernpunkt erreicht. Wenn die Seele des Menschen entscheidet, dass der Mensch an einem gewissen Punkt steht und bereit ist für den nächsten Schritt. Die Seele entscheidet, ob es das ist, was wir jetzt brauchen und dann sind wir auf einmal auch offen dafür.

### **Ist die Seele immer im Körper oder müssen wir sie bewusst einladen?**

Seele ist immer da. Die Frage ist, wie viele Anteile. Wenn wir „neben uns stehen“, ist immer ein Teil nicht da. Wer herrscht dann? Ego oder etwas von außen? Wenn wir Seele ans Steuer lassen, passiert uns nichts. Dann ist das Leben in einem Flow. Dann genießen wir das Leben.

### **Wie drückt sich unser Alltagsstress im Körper aus?**

Unser Gehirn möchte unseren Stress richten. Es verbraucht im Ruhezustand 25% unserer Energie.



Dr. Hans Selye („Vater“ der Stressforschung) sagte, Menschen heutzutage leiden an einem generellen Anpassungssyndrom. Auch nach der Arbeit sind wir durch die permanenten Informationen aus aller Welt im stetigen Richtmodus und verlieren dadurch wichtige Energien für uns selbst. Dadurch sind wir stetig im Flucht- und Kampfmodus und finden nicht mehr richtig zur Ruhe. Dieser Stress geht ins System. Blut in Armen und Beinen statt in den Organen. Langfristig problematisch für den Körper.

Ich kann mich bewusst für mich und meine Ruhephasen entscheiden, um den Stress aus dem Körper wieder zu entfernen. Dazu muss ich mich ins Zentrum meines Lebens stellen. Aber in unserer Leistungsgesellschaft in Deutschland evtl. nicht so gern gesehen.

Wenn sich etwas nicht stimmig anfühlt, dann in diesem Moment fragen: was brauch ich jetzt gerade? Immer mit seinen Bedürfnissen auf sich zu bewegen. Wenn ich für meinen inneren Ausgleich Sorge, ist der Gedankenfluss wieder frei und ich kann mich viel besser auf meine Aufgaben konzentrieren.

Ich finde meine Meditation im Wahrnehmen des Moments. Indem ich mich auf jeden Handgriff konzentriere, ohne dass ich in Gedanken zu viel unterwegs bin.

Oft bleiben wir in Gedanken mit den Dingen verhaftet, die wir noch nicht gefixt haben. Jede Emotion hat eine Frequenz. Stress hat eine bestimmte Frequenz. Jede Gewebeschicht hat eine Frequenz. Wenn die Energiewerte zusammenpassen, hängt die Energie im Gewebe fest. Stimme hat eine Frequenz und dann kann ich die Emotionen loslassen, die mich vorher belastet haben.

Unsere eigene Stimme hat die Schwingung unserer Zellfrequenz. Das heißt, wenn wir in einen bestimmten Ton hineinkommen, beginnt sich alles aufzumachen. D.h. grundsätzlich könnten wir uns jeden Morgen heil singen. Haben den Umgang damit aber nicht gelernt.

### **Wo genau sitzt unser Stress im Körper?**

Das kommt auf die Emotion an, die ich hauptsächlich als Reaktion darauf lebe. Wut hängt stark mit Leber oder Galle zusammen, dann ist dieses Organ im Überstress. Tiefe Trauer geht auf die Nieren und Lunge. Zuviel Bürde für sich selbst hängt es im Beckenbereich. Bürde ich die Dinge meinen Mitmenschen

auf (Eltern, Kindern, Partner) ist die körperliche Belastung im Schulterbereich. Negatives Weltbild oder Angst vor dem Leben macht die Halswirbelsäule zu, hängt im ganzen Atlas.

**→ Im Interview gibt Andreas eine kleine Session, um die Energien wieder fließen zu lassen, damit die Wirbelsäule freier wird.**

### **Können wir Vertrauen lernen?**

Ja, es fängt mit Selbstliebe an. Es ist wichtig, zu begreifen: egal, wie oder wer wir sind, wir können die Berührung, die Begegnung mit dem Selbst sehr gut aufbauen. Wenn ich mir vertraue, kann ich dem Leben viel leichter vertrauen. Wichtig ist, dass wir uns aktiv mit unseren Emotionsmustern auseinandersetzen. Unsere Emotionsmuster legen wir in der Kindheit an und leben diese oft noch als Erwachsene. Hier brauchen wir Klarheit, damit wir auch im Leben in einen Flow hineinkommen und nicht alte Muster der Kindheit leben (wo wir uns klein gefühlt haben durch traumatische Ereignisse).

Wenn wir das für uns lösen, können für zukünftig auch anders mit Menschen kommunizieren und umgehen, ohne ständig in (zum Beispiel) Angst verharren. Erst wenn wir unsere Vergangenheit „heilen“ und mit ihr abschließen, erhalten wir energetischen Raum in uns, um etwas Neues zu erschaffen. Ein Leben im Flow.

### **Übung: Selbstliebe entwickeln**

Vor den Spiegel stellen und mich selbst mit meinen Augen „berühren“ und mir dabei sagen: Ich liebe Dich. Ich bin für Dich da.

Bei allem, was nicht geklappt hat, trotzdem mir selbst sagen: Ich bin für Dich da. Ich weiß, Du kannst das. (Niemals selbst kritisieren, niemals selbst verurteilen).

Ziel ist, über das Gefühl, über unser Empfinden in diesen Gefühlszustand der Selbstliebe hineinzukommen.

## 24. HARTMUT LOHMANN

Chi-Heilung: Mit Energien heilen



### Woraus resultieren Depressionen Deiner Meinung?

1. Unterdrückte Ängste, diese sind der Deckel für ein Trauma, welches nicht verarbeitet wurde (Klassiker)
2. Unterdrückte Trauer, wenn eine bestimmte Trauer nie verarbeitet wurde und jede positive Empfindung unterdrückt wird (bei ca. 20% nur der Fall in meiner Meinung)
3. Verdrängter Hass und Minderwertigkeitsgefühl = heutzutage sehr häufig und einer der Hauptgründe für emotionale Dysbalancen und Schwierigkeiten. Oft ist unser Selbstwert an äußere Dinge gekoppelt, dadurch ist dieser Selbstwert immer vom Absturz bedroht.

Das Freiheitsempfinden des Individuum steht unter dem Freiheitsempfinden der Gesellschaft. Das ist auch in Ordnung so. Wir brauchen eine Norm, weil nicht jeder machen kann, was er will, sondern weil wir ein soziales Miteinander als Fundament schaffen. Und von Natur aus sind wir so, dass wir gemeinsam tun wollen, was uns Spaß macht und uns gegenseitig fördert. Kinder haben dieses natürliche Empfinden noch. Deswegen gehen sie davon aus, dass die Menschen und die Welt grundsätzlich gut sind. Das wollen wir auch in der Welt gespiegelt sehen. Dadurch sind wir als Kinder irritiert, wenn es anders ist.

Kinder projizieren positiv (geben die Freude nach Außen oder dem Erwachsenen ab) und introjizieren negativ (nehmen unbewusst die negativen Gefühle oder die Probleme des Gegenübers auf). Dieser Stoffwechsel bewirkt automatisch Positives und treibt damit auch die Evolution an. Wir haben mehr Energie gemeinsam als allein.

Wir haben eine gegensätzliche Entwicklung in unserer Gesellschaft durchlaufen: Erwachsene projizieren negativ, d.h. wenn ich wütend oder ängstlich bin, ist jemand Anderer schuld und das Positive wird intoniert. Das ist das Hauptproblem, was ich in der Welt erkennen hab. Wir müssen zurück zu unseren Wurzeln: das Positive in die Welt tragen und dem Anderen das Negative abnehmen und ihn damit unterstützen.

### **Müssen wir dazu erst unseren eigenen wahren Kern wahrnehmen, um das überhaupt glauben zu können?**

Ja, manche Menschen können dieses innere Positive sehr schnell fühlen, auch durch einen tragenden Boden und manche spüren diesen Boden gar nicht, als wäre in mir nichts Gutes. Kollektive Traumaaufarbeitung wäre notwendig (auch bedingt durch zwei Weltkriege).

Wir brauchen dafür eine Psychologie der positiven Gefühle, eine Gesellschaft, die fördert statt fordert und wir brauchen ein völlig neues Schulsystem.

In der Meditation hast Du Fähigkeiten des Heilens und des Sehens in Dir entdeckt. Daher, woraus bestehen wir denn?

Am besten verständlich, wenn wir es in 3 Körper unterteilen:

1. der physische Körper, der rein biologische Körper (Innenwelt),
  2. der Energiekörper = unsere Gefühle, er gibt auch die Energie für den physischen Körper, damit wir uns bewegen können,
  3. Wir sind auch unsere Umwelt, die Natur bzw. die Stadt (Außenwelt).
- Die Ebenen überlappen.

Um Energiearbeit zu verstehen, ist die Frage wichtig: empfinde ich meine Gefühle dreidimensional, wenn es um mein Körperempfinden geht?

Gefühle gehen über den physischen Körper hinaus. Es ist wichtig, diese reale Dimension der Energie und der Gefühle wahrzunehmen ist ein ganz wichtiger Prozess für alle.

Wichtig ist zu sagen, es gibt keine positiven und negativen Gefühle, es gibt nur Energien. Und ein „negatives“ Gefühl möchte uns nur beschützen. Bei realer Bedrohung ist es positiv. Mit dem Kontext wechselt auch die Bewertung der eigenen Gefühle. Auf energetischer Ebene sind alle Gefühle nur Energie und

wollen uns alle etwas geben und uns helfen, wieder ganz zu sein. Je mehr ich mit meinen Gefühlen verbunden bin und je ausgesöhnter ich bin mit all diesen Gefühlen, desto heiler bin ich.

Daher ist einer der wichtigsten Prozesse für uns, die abgespalteten Gefühle (den Schatten) wieder zu integrieren, als Energie annehmen, daran zu wachsen und somit wieder ganz zu werden.

Und hier kommt auch der 3. Körper wieder ins Spiel. Zur Wiederholung: das Individuum kann nur so frei sein, wie die soziale Gruppe ist. Das gilt auch für unsere Emotionen: wir können emotional nur so frei sein, wie es die Gesellschaft ist.

Denn wodurch entsteht denn der Schatten? Durch Abwertung, die wir in der Kindheit gelernt haben. Von Natur aus haben wir als Kinder nichts gegen unsere Wut oder den Hass und ist dann damit ausgesöhnt. Alle Emotionen werden offen und ehrlich kommuniziert, weil ein Kind weiß, nur wenn ich ehrlich bin gegenüber meinen Gefühlen, kann ich ICH sein. Die Ehrlichkeit den eigenen Gefühlen gegenüber ist eines der wichtigsten Mechanismen, die wir haben. Und genau das wird uns aberzogen, weil bestimmte Gefühle als falsch stigmatisiert werden. Dadurch entsteht der eigene Schatten, durch Abwertungen, die wir in der Kindheit erlernt haben. Druck für schulische Leistungen beruht auf der Angst der Eltern, damit aus den Kinder später „etwas wird“. Also Selbstwertgefühl wieder an Leistung gekoppelt. Weil wir es von Generation zu Generation weitergetragen wird, entstehen immer wieder neue Generationen, die emotional instabil sind und sich im Kern minderwertig fühlen und nicht wirklich glücklich sein können. Doch nur wenn wir gut zu uns sind, gut zu unseren Bedürfnissen sind, sind wir erst in der Lage, ein glückliches Leben zu führen.

### **Wie kann ich eine Angst in mir auflösen?**

Auch wenn die Angst an mehreren Stellen sitzt, kann ich mir eine Stelle aussuchen, an dem ich mit dem Gefühl arbeite. Das Gefühl darf strahlen, wie eine Sonne von mir weg. Der Rest, der danach übrig bleibt, ist ein Bedürfnis, dass etwas von mir braucht (wir müssen nicht wissen was gebraucht wird).

Aber nun gießen wir positive Energie in dieses Restgefühl hinein. Der Satz dazu lautet:

***Ich gönne Dir alles, was Du brauchst.***

Das eine war das Gefühl, das andere das Bedürfnis und im 3. Schritt müsste man noch die Wunde heilen, an der Quelle (Unterbauch).

Die Urwunde sitzt im Wurzelchakra, ist die erste und älteste Wunde, die wir haben durch die Trennung von der Mutter/von der Geborgenheit. Der 3. Körper ist getrennt von mir. Diese Abnabelung soll auch stattfinden, allerdings ist sie in fast allen Kulturen oft besonders traumatisch ist. Dadurch verlieren wir die Fähigkeit, uns selbst Geborgenheit zu schenken. Viele leiden an Ängsten, denn je kleiner die Geborgenheit desto größer die Angst und je größer die Geborgenheit desto kleiner die Angst (Angst und Geborgenheit sind Atagonisten). Geborgenheit ist eines der wichtigsten Dinge die wir brauchen neben der Wertschätzung.

Wenn unser Selbstwert in der Kindheit leidet, gerät auch unser Immunsystem in die Schiefelage. Selbstwert sitzt im Unterbauch genauso wie Wut und Hass und genau wie unser Immunsystem. Energetisch betrachtet ist der Selbstwert die Freund-Feind-Erkennung des Immunsystems. Freunde werden vom Immunsystem geschützt, Feinde werden angegriffen, dadurch entstehen Autoimmun- und Autoaggressionserkrankungen, so dass der Körper seinen eigene Schilddrüse oder Niere angreift.

D.h. diese Krankheiten (auch Allergien) haben ihre Ursache meist in einer Selbstwertwunde.

Das Minderwertigkeitsgefühl ist ein stärkerer Motor, um Leistungen zu erbringen als ein positives Gefühl.

Jetzt kommen wir zur Energieheilung (in Deutschland Geistheiler genannt, obwohl es mit dem Geist gar nichts zu tun hat). Durch meine Methode der Chi-Heilung (Lebensenergie-Heilung) machen wir aus Gefühlen und Bedürfnissen Objekte, die wir heilsam integrieren.

Zum Beispiel: die Angst hat eine Form, die ich erfühlen oder ertasten kann. In der klassischen Psychologie würde ich über die Angst sprechen, emotional fühlen als ständiger Prozess vom Kopf ins Herz. Aber der Kopf kann mein Herz

nicht teilen, nur anders herum, denn es beruht auf falschen Annahmen, dass meine Gefühle sind schlecht. Auch bei der Traumatologie scheitert die Therapie in der Regel. Wir können ein emotionales Trauma nicht heilen, von daher darf man es gar nicht wieder aktivieren. Man kann ein Trauma nur energetisch heilen. D.h. ich muss aus dem Trauma ein Objekt machen. Und wenn es gelöst ist, spielt auch keine Rolle mehr, was die Ursache des Traumas war. Und das, was vorher stark negativ aufgeladen war, ist dann positiv aufgeladen. Daher ist es wichtig, sich von Schuld zu befreien und möglichst schnell zur Lösung zu kommen.

Heilung findet immer in der Gegenwart statt. Und somit ist es immer eine Lösung, die ich in mir trage. Im Kern sind wir immer gut und immer heil. Und aus diesem Kern heraus finden wir auch immer Heilung.

### **Sind das die Selbstheilungskräfte, die wir in uns tragen?**

Ja, jeder hat sie in sich. Selbstheilung geschieht zum Beispiel im Schlaf automatisch.

### **Wie können wir unsere Selbstheilungskräfte bewusst aktivieren?**

Schon allein dadurch, dass man sich darauf besinnt. Herz wahrnehmen (3-dimensional) und gibst Erlaubnis, dass es heilen darf. Eigentlich aktivieren wir dadurch Kronenchakra-Energie, um den heilen Kern wieder zu aktivieren. Das passiert jede Nacht, der Grad der Heilung ist allerdings nur soweit möglich, damit wir nicht mit dem sozialen Umfeld kollidieren.

Wichtig: erlaube Dir, Dein Licht strahlen zu lassen. Mach es nicht davon abhängig, ob Dein Umfeld darauf negativ oder positiv reagiert.

Aber oft verbieten wir uns selbst soviel, dass wir anderen auch soviel verbieten.

Was ist die Ursache von Krankheit?

Unser physisches Immunsystem wird extrem stark über unseren Selbstwert (physisches Immunsystem) gesteuert und hier geht es immer um Wut und Hass, v.a. um Hass.

Nur 1% der Autoimmunerkrankung sind keine Autoaggressionserkrankung sondern in diesem Fall Radioaktivität etc. Krebs hat zu 80% seine Ursache in einem verletzten Selbstwertgefühl (also starkem Minderwertigkeitsgefühl).

### **Welche Fähigkeiten haben wir seit der Geburt?**

Ja, Hellsichtigkeit und Telekinese. Auch unsere Körper verbinden sich energetisch.

Frangst. Wir sollten lernen, emotional zu unterscheiden, was meine Emotion ist und was die Emotion des Anderen ist. Wenn ich das einmal gelernt habe, kann ich das mein Leben lang unterscheiden.

### **Letzte Frage: welche Bedeutung spielt die Zirbeldrüse und unsere Chakren?**

Zirbeldrüse ist auch nur ein Organ, aber sie ist wichtig, weil sie die Verbindung zwischen emotionalem und mentalem bildet und auch die Verbindung zum Kronenchakra. Wichtig ist für uns zu lernen, wo sitzen die Gefühle (in welchen Chakren) und wie können wir heilsam mit ihnen umgehen?



## 25. KERSTIN SCHÖN

ReConnective Therapy: Heilen durch Resonanz



Eine ärztliche Diagnose kann sehr überfordernd sein, kann uns besitzen. Aber es geht auch darum, eine klare Beziehung zu dieser Diagnose herzustellen, ohne dass wir uns damit identifizieren müssen.

Tod ist ein Tabuthema in unserer Gesellschaft. Weil wir oft mit Emotionen und Gedanken und Erinnerungen konfrontiert werden, mit denen wir nicht umgehen können.

### **Was ist Heilung wirklich?**

Für die meisten, das Verschwinden von Symptomen und damit die Verknüpfung, länger zu leben.

Aber wir haben viele verschiedene Energiekörper rund um unseren physischen Körper. Und genau kann auch Heilung geschehen und ist genauso wertvoll wie die Heilung im physischen Körper plus die Heilung im Energiekörper kann die Heilung im stofflichen Körper auslösen. Und dann kann das ganze System in Harmonie kommen, in eine neue Schwingung, die im Einklang ist.

Geburt bedeutet, in den Körper kommen. Tod bedeutet, aus dem Körper austreten. Und das kann genauso mit Heilung geschehen. Herwig konnte in Liebe seinen Körper verlassen.

**Für uns geht es vor allem darum, zu erkennen, WAS IST JETZT?**

**Was bin ich jetzt GEWAHR?**

Wenn wir wirklich wahrnehmen und im Körper sind und spüren, dann können wir in der Präsenz und in der Harmonie sein. Und wenn ich ganz klar in diesem Moment bin, dann ist da Frieden, einfach nur SEIN. Ein Moment in der vollen Gegenwart SEIN. Ohne von der Vergangenheit oder von der Zukunft gezogen zu werden.

### **Kann es jeder Reconnective Therapy (RCT) lernen und wie funktioniert es?**

Jeder, der damit in Resonanz geht, kann es lernen. Herwig hat die Transformation des Energiekörpers und des stofflichen Körpers genauestens erforscht, weil ihm nicht von Anfang an klar, wie es genau funktionierte.

Es braucht einen gewissen, inneren Zustand und durch Resonanz beginnt die Heilung vom Energiekörper aus und geht langsam in den stofflichen Körper. Die Arbeit ist ein Prinzip, welches angewendet wird.

Es gibt den physischen Körper und drum herum der Energiekörper (was ist?). In diesem Energiekörper sitzt die Information für alle körperlichen Symptome (z.B. Entzündungen, Depression). Um den Energiekörper gibt es noch eine Hülle, die alles in Form hält und dies ist der Energiekörper der Perfektion. Dieser enthält alle Informationen der perfekten Blaubause für diesen Menschen, für diesen Körper.

Diejenigen, die diese Methode lernen, lernen als Erstes, sich in den Zustand zu bringen, um den eigenen Energiekörper der Perfektion zu aktivieren. Beim Aktivieren wird dieser Energiekörper der Perfektion sehr hell (Vergleich Lampe Dimmer). Und dadurch beginnt der Körper des Patienten mitzuschwingen. Es aktiviert also auch den Energiekörper der Perfektion des Patienten. Dies und die Körperintelligenz des Patienten entscheiden, welche Information primär aus dem Energiekörper der Perfektion in den Energiekörper WAS IST eindringt und umstrukturiert, was wiederum als Information in den stofflichen Körper geht und dort hineinwirkt.

## **Es gibt in Eurer Heilarbeit auch einen Mentalkörper und einen Energiekörper. Liegt die Wurzel unserer Krankheit oft in den Emotionen?**

Primär liegt der Abdruck bzw. die Information für ein Ungleichgewicht immer im Energiekörper.

In unserem Energiekörper der Perfektion ist die Blaupause der Perfektion für jeden einzelnen Körper (Ätherischer, mentaler, emotionaler, kausaler und spiritueller Körper) enthalten.

### **Die Anatomie des menschlichen Energiekörpers**

Der Ätherische Körper:  
Information über Körperstruktur und  
Funktion

Der Emotionalkörper: Alle Gefühle

Der Mentalkörper: Alle Gedanken

Der Kausalkörper: Alle Verbindungen  
von Ursache und Wirkung

Der Spirituelle Körper:  
Alle Abmachungen, Schwüre und Verträge

Höhere Energiekörper:



### **IN der RCT findet Heilung über Resonanz statt, im Gegensatz zur Energieübertragung.**

1. In der Energieübertragung findet Heilung statt, indem der Körper (oder die betroffene Stelle) neue Informationen erhält (Heiler sendet diese Energie).

2. RCT ist Heilung durch Resonanz, indem der Behandelnde sich in den optimalen Zustand bringt, „schwingt“ der andere Körper automatisch mit (wie beim Beispiel mit der Gitarrensaite). Und das ist oft schwer für uns, weil wir unbewusst immer etwas TUN wollen. In der RCT ist es nur Erlauben. Ein Zustand des EINS-Seins.

### **Woher kommt die Energie?**

Aus diesem eigenen Zustand des EINS-Seins. Das ist auch das, was uns schwer fällt. Und durch die Schule des Lebens bzw. das „Innere Üben“ lernen die Studenten, das wahrzunehmen, was ist, ohne zu verdrängen, ohne

beeinflussen zu wollen. Beim Inneren Üben trainieren wir den MIND, bewusst Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und im Zustand des SEINS zu sein.

Wenn wir Dinge im Außen verändern wollen, müssen wir unserem Inneren GEWAHR werden. Und oft denken wir nur über Gefühle, anstatt sie wirklich zu spüren. Also ein Training des MINDS. Was ist ein Gedanken, wo geht der hin? Was ist das Gefühl und wo geht es hin? Und wenn ich das beginne zu erkennen, kann ich auch erst erkennen, was die Wirkungen im Außen verursacht.

1. Gewährsein
2. Kenntnisses der Wirkung
3. Struktur definieren
4. Umsetzung/Kreieren

Für uns geht es darum, die Schichten, die unser Ego um unseren wahren Wesenskern gebildet hat, wieder abzutragen bzw. zu erkennen. Dann wissen wir genau, welche Wirkungen wir verursachen. Diese Klarheit brauchen wir, um wirklich bewusst zu kreieren. Damit kehren wir auch wieder zurück in unseren wahren Wesenskern.

Es geht darum, die fundamentale, göttliche Ordnung im System wieder herzustellen.

### **Die jetzige Situation:**

Was wir aus der RCT wissen: im Mentalkörper ist die Interpretation von Ereignissen gespeichert, im Emotionalkörper ist die Energie des Ereignisses bzw. der Interpretation gespeichert.

Viele von uns haben im Mentalkörper den Glaubenssatz gespeichert: Nähe ist gefährlich.

Im Emotionalkörper ist die Energie der Trauer, des gebrochenen Herzen gespeichert.

Die jetzige Situation spiegelt diese kollektive Verletzung aus dem Unterbewusstsein auf der höchsten Stufe wider: Nähe ist gefährlich.

Die jetzige Situation ist eine Möglichkeit, diese Traumata für sich aufzulösen bzw. zu lernen, damit umzugehen.

**Der erste Schritt ist, die Verantwortung für Gefühle und Gedanken zu uns zu nehmen und nicht länger jemandem im Außen dafür schuldig zu sprechen.**

Vor allem in der Meditation hat das wahre Selbst die Chance, wirklich in unser Ego einzudringen und dieses zu „durchlichten“.

Das Ego kennt nur seine eigenen Grenzen (Ich bin das, ich kann das) und weiß Dinge und weiß auch, was es nicht weiß (ich kann kein Spanisch sprechen). innerhalb festgesteckter Grenzen. weiß nicht, was darüber hinaus noch existiert.

Das wahre Selbst kennt das Ego und weiß von allem drumherum.

In der Meditation können wir am schnellsten das wahre Selbst erfahren und zur Mitte getragen werden.

Im inneren Üben lernen wir an den Rand des Egos hinzugehen und Freiräume zu schaffen, wo das wahre Selbst dann Platz finden kann. Da kann man dann neue Gedanken kreieren, die im Einklang sind mit dem Höchsten.

**Was können wir jetzt tun, um mit der jetzigen Situation umzugehen?**

### **1. Beginne, kleine Strukturen zu kreieren**

- ➔ wann kommen Informationen von Außen zu mir
- ➔ wann werde ich mir und meinen Gedanken & Emotionen gewahr werde oder bewusst atmen und mein Inneres beobachten (5 Minuten pro Tag): Wahrnehmen was jetzt ist= die Erlaubnis, geschehen zu lassen (Erlauben, dass es da ist statt versuchen, loszulassen: wenn es da sein darf, wird es auch wieder gehen)
- ➔ oder Zeit nehmen für (visuelle) Verbindung zu anderen Menschen, um den Zusammenhalt miteinander zu fördern



## 26. ALEXANDER & CAROLIN TOSKAR

Heilen durch Geistige Aufrichtung

**Ist in anderen Kulturen die zentrale Rolle des Geistes in Bezug auf Heilung bekannter?**

Ja, es gibt Kulturen, die dieses Wissen mehr in den Alltag integriert haben (Buddhismus, Hinduismus). Aber auch

bei uns hat sich in den letzten 20 Jahren sehr viel getan.

Vor allem in Thailand ist sehr bekannt, wie geistige Gesetze die Materie prägen. Es fällt den Menschen auch viel leichter, das zu praktizieren, was wir dort lehren.

### **Wie funktioniert die Geistige Aufrichtung?**

Es ist eine Energieübertragung, die nicht linear geschieht. Sie wirkt in vergangene Muster hinein und kann alte Energien auflockern und umwandeln. Das geht innerhalb von Sekunden. Für viele ist dann schon eine Entlastung sichtbar. Meistens auch direkt sichtbar, dass der Beckenschiefstand weg ist.

Die Wirbelsäule steht im Mittelpunkt dieser Arbeit. Alte Muster und Blockierungen, oft aus vergangenen Leben, sind v.a. in der Wirbelsäule eingespeichert. Wenn diese Blockaden wieder gelockert werden, kann die Energie wieder frei fließen und sich im ganzen System verteilen und kann wieder besser in meine Mitte finden.

Die meisten Menschen wollen erst einmal physische Themen verändern. Die spirituelle Wirbelsäule ist ein Energieträger, alles beinhaltet (physische Beschwerden, emotionalen Muster, Glaubensmuster, Pränatale Muster) und dann gibt es eine zweite Ebene: das Zeitgefüge = das Erinnerungsvermögen unserer Zellen, welches die Ereignisse speichert und wann diese stattgefunden hat. Weitere Ebene: Kraftheilungspotenzial (unser Geburtsrecht, was besagt, wir sind von Geburt an gesund). Das heißt, wenn Muster gelöst werden, kann

das Kraftheilungspotenzial an die Oberfläche kommen, z.B. in Form von Talenten und Fähigkeiten, Kreativität aber vor allem aber auch die Selbstheilungskräfte. Dadurch habe ich eine bessere Verbindung zu meinem Wesenskern und kann meinen Lebensplan besser wahrnehmen.

**Epigenetik ist die Wissenschaft, die die Wirkung belegt, dass Zellen vor allem durch Informationen beeinflusst werden.**

Ja, und es zeigt ja auch, dass wir jederzeit die Chance haben, das zu säen, was wir ernten wollen (durch unsere Gedanken), durch das Leben der Geistigen Gesetze.

Warum haben wir jetzt Symptome wie Erschöpfung oder Burn Out so verstärkt in der Gesellschaft?

Einerseits durch soziale Medien, dadurch entsteht oft ein zusätzlicher sozialer Druck (neben dem beruflichen Druck), um ständig ein Bild nach Außen zu geben. Einerseits immer mehr der Wunsch nach Selbstverwirklichung (Herzenswünsche leben), oft verbunden mit dem Wunsch, die auferlegten Strukturen zu durchbrechen.

Durch die 3-Heilung wollen wir vor allem die Willenskraft der Menschen stärken, die bewusste Entscheidung, das Leben selber zu gestalten. Deswegen wollen wir die Verbindung zur Herzebene stärken.

**Was sind die Ursachen von Krankheiten?**

Aktuell und immer gilt: geistig stark halten, ein geistiges Immunsystem schaffen. Die Geistige Aufrichtung ist ein Impuls, um dann die Selbstverantwortung wieder an den Menschen zurückzugeben.

Die Entscheidung, das eigene Leben in die Hand zu nehmen führt auch dazu, dass ich auf einmal eine andere Sichtweise auf das Leben bekommen, die dazu führt, dass ich mit der Meinung meines Umfeldes nicht mehr übereinstimme. Das führt oft dazu, dass die Menschen doch lieber im Alten und somit Vertrauten bleiben, um weiter dazuzugehören.

Wir haben in jedem Augenblick die Möglichkeit, uns für das Karma des Guten zu entscheiden. Das ist v.a. in Thailand sehr beliebt. Auch hier werden die universellen Gesetze immer bekannter.

Auf diesem Prinzip beruht auch unsere Stiftung: Do good – feel good. Indem wir anderen Menschen Gutes tun, erwächst auch Freude in uns.

Anwendung 3-Heilung ca. ab Minute 40.

**Hände auf die Augen und nachsprechen:**

Ich programmiere um, auf Licht, Liebe und Kraftfrequenzen und somit auf den göttlichen Plan.

Licht, Klarheit und Zuversicht in meinem Geiste.

**Hände auf den Bauch (eine Hand auf Bauchnabel, die andere Hand oberhalb) und nachsprechen:**

Kraft, Vitalität und Gesundheit in meinem Körper.

**Hände aufs Herz (etwas oberhalb) und nachsprechen:**

Liebe, Harmonie und Frieden in meinem Herzen.

Möge ich von liebender Güte erfüllt sein.

Möge ich gesund sein

Möge ich ruhig und friedlich sein.

Möge ich glücklich sein.

Anschließend in der Meditation verweilen. Die Wünsche, die dann kommen, dürften die richtigen sein.



## 27. Dr. GERALD HÜTHER

Unser Bildungssystem schafft  
Konsumenten



### **Problem unseres Bildungssystem:**

Entdeckerfreude geht auf katastrophale Art und Weise im Schulsystem verloren.

Im 21. Jahrhundert brauchen wir ein Bildungssystem, in dem es nicht mehr darum geht, möglichst gut zu funktionieren und Erwartungen Anderer zu erfüllen. Sondern es müsste darum gehen, kreativ zu sein, mit Anderen zusammenzuarbeiten, Impulse zu kontrollieren, Mitgefühl zu haben.

Warum revolutioniert sich Schule nicht, obwohl wir die Probleme seit vielen Jahren kennen?

Es gibt viele Leute, die sich redlich bemühen, auch LehrerInnen, aber diese sind auch nur Teil/Opfer des bürokratischen Systems.

Auch die Kultusministerien sind abhängig von den Wählern. Die ältere Generation (Wähler) finden dieses System immer noch legitim und normal. Es fehlt die Vorstellungskraft, dass Schule Spaß machen kann oder soll, auch ohne Zensuren.

### **Gibt es bereits einen Bewusstseinswandel bei der jüngeren Generation?**

Diese Generation leidet darunter genauso wie die ältere Generation bereits darunter gelitten hat. Heutzutage setzen sich bereits schon die Jüngsten unter einen enormen Druck. Daraus entsteht das Bulemielernen. Das System ist krank und man sieht es daran, die Kinder werden krank aber auch die LehrerInnen werden krank.

**Dieses Problem existiert ja auf allen Ebenen. Auch in der Arbeitswelt werden Menschen immer kränker.**

Die eigentliche Ursache ist unser Wirtschaftssystem. Wir haben uns einem Wirtschaftssystem verschrieben, bei dem ständig Wachstum herrschen muss, ständig produziert wird und damit ständig konsumiert werden muss. Jeder Kunde wird massiv beworben.

Und glückliche Menschen, die sich ihre Selbstachtung und Würde bewahren stehen als solche Konsumenten nicht zur Verfügung. Wenn es davon zu viele Menschen gäbe, würde unser Wirtschaftssystem nicht im ausreichenden Maße „funktionieren“. Dann gäbe es nicht genug willfähige Menschen, die sich in dieses System einordnen und konsumieren, um sich wieder gut zu fühlen.

Inzwischen wandelt sich die Arbeitswelt. Junge Führungskräfte (High Performer) schauen inzwischen auch und wählen bewusst den Job nach Vereinbarkeit mit dem Privatleben. Von diesen jungen Menschen gibt es inzwischen immer mehr. Immer mehr, die nicht mehr bereit sind, sich funktionalisieren zu lassen.

**Können die jüngsten Schulkinder inzwischen besser reflektieren, dass es ihnen nicht gut geht in diesem System?**

Wir haben früher nicht so viel hinterfragt. Es war nicht so bedeutend wie heutzutage. Um sich selbst in dieses System einzufügen, müssen wir die eigenen Bedürfnisse weghehmen, z.B. das Bedürfnis nach Bewegung und nach Mitgefühl (wird im Gehirn weggehemmt), um Erwartungen der Eltern und der Lehrer zu erfüllen. Und so verschwindet all unsere natürliche Lebensfreude. Erwachsene sind meist nur noch am Arbeiten, die Freude an der Bewegung, am Singen ist verloren gegangen. Wir haben unsere eigene Körperlichkeit und Sinnlichkeit weg gehemmt. Um das auszuhalten, konsumieren wir immer mehr und noch mehr.

Allerdings müssen die Menschen es selbst merken. Man kann es nicht von außen ändern. Dennoch können wir nach der Schule selbst entscheiden, ob wir

das möchten oder nicht. Und wenn wir das erkennen, können wir uns auch wieder ENT-wickeln.

### **Was sind wir im Wesenskern und wie können wir dazu zurückfinden aus neurobiologischer Sicht?**

Im Gehirn haben wir es nur gehemmt. Sinnlichkeit und Körperlichkeit sind weggehemmt. Man kann es aber nicht von außen aufzwingen, sondern der Mensch muss selber den Wunsch haben, sich zu ändern. Also was muss passieren, damit ich mich selbst wieder aus-wickeln möchte? Freude am Entdecken und Gestalten müsste mir also wieder wichtiger werden (die Freude an der Lebendigkeit). Das kann passieren im Kino, im Wald, beim Lesen oder in der Begegnung mit einem anderen Menschen, der frei ist. Und auf einmal kommt man mit seinen eigenen eingewickelten Anteilen und Bedürfnissen in Berührung und fasst vielleicht den Wunsch, das auszuwickeln. Ist allerdings ein Tabu in unserer Gesellschaft. Kaum Psychotherapeuten oder Pädagogen trauen sich, Menschen wieder mit sich selbst in Berührung zu bringen.

Das Problem in unserer Gesellschaft ist, dass wir uns wie Objekte behandeln. Das passiert bei fast zwischenmenschlicher Beziehung. Ständige Bewertung, ständige Belehrung, einander benutzen, um die eigenen Ziele zu erreichen. Und irgendwann kann man sich die Frage stellen, ob man das überhaupt möchte. Jeder Mensch möchte Subjekt sein, möchte sich in seiner eigenen Gestaltungskraft in einer Gemeinschaft erleben. Wenn man sich und andere zu Objekten macht, hat man sich aus der Gemeinschaft heraus katapultiert. Wenn man bei sich ist und sich bewusst darüber wird, dann würde man das nicht mehr machen wollen. Wenn ich mich selbst nicht mehr zum Objekt mache, mache ich auch Andere nicht mehr zum Objekt. Das kann man nur, wenn man sich selbst für wertvoll hält. Dann muss ich nicht andere Menschen beherrschen und für die eigenen Zwecke missbrauchen.

Also ein Mensch, der selber Gestalter ist, der seine eigene Selbstachtung und seine eigene Würde bewahrt. Dazu brauche ich aber eine Vorstellung, was Würde für mich bedeutet. Erst dann kann ich darauf aufpassen, dass ich und andere Menschen meine Würde nicht verletzen.

Jeder von uns könnte ein Leben führen, was möglichst würdevoll ist. Mit anderen Worten, wir können uns bemühen, ein liebevoller Mensch zu sein. Wenn ich liebevoll mit mir selbst umgehe, dann kann ich auch liebevoll mit Anderen umgehen. Auch andere Menschen in ihre Grenzen verweisen. Im Grunde sehr einfach, aber schwierig, es allein hinzubekommen.

**Genau dafür habe ich die Akademie für Potenzialentfaltung gegründet, um eine Gemeinschaft zu bilden, die sich hier gegenseitig unterstützt.**

**Was können wir tun, um unsere eigenen Kinder zu stärken?**

Die Antwort ist einfach: das Kind müsste das Gefühl bekommen, das man so wie man ist, richtig ist. Ohne etwas leisten zu müssen, ohne Erwartungen der Eltern zu erfüllen, sondern bedingungslos geliebt. Das ist für die meisten Menschen schon schwierig. Aus Angst korrigieren wir ständig an den Kindern herum oder Kinder sind der Ersatz, um eigene Träume zu erfüllen. Das ist keine bedingungslose Liebe.

In der Pubertät gibt es noch einmal eine Auflehnung gegen das Äußere. Je stärker von außen der Versuch war, das Kind zu formen, desto stärker wird die Auflehnung sein.

Bestes Beispiel: Andre Stern. Er ist nicht zur Schule gegangen und war nicht in den normalen Peer-Groups. Er hat ein Buch geschrieben: Mein Vater, mein Freund. Er hat fast keine Pubertät gehabt.

Problem ist auch in unserer Kultur, dass wir keine Rituale haben, um diesen Übergang zu gestalten vom Kind zur Frau oder zur Mann.

**Laborschule in Bielefeld ist ein gutes Beispiel, dass Jugendliche auch sehr gestärkt aus dem System Schule hervorgehen können. Hier ist freies Lernen erlaubt und der freie Wunsch der Schüler wird respektiert.**

Das Problem ist, wenn der Kultusminister Niedersachsen das jetzt flächendeckend einführen möchte, ist er weg vom Fenster. Er wird nicht wieder

gewählt. Die Masse der Bevölkerung kann es sich nicht anders vorstellen. Die meisten denken, ich habe es auch durchgemacht, so schlimm war es nicht. Aber wir wissen nicht, was aus uns geworden wäre, wenn wir unsere Freude am Entdecken und am Lernen behalten hätten.

Das geht schon in der Kita los. Hier gibt es schon die Regeln, die später in der Schule herrschen.

Theoretisch könnten wir auch bis zum 15. Lebensjahr in die Kita gehen angeschlossen an eine Bibliothek, wo die Kinder selber lernen, selbst entdecken und ihre Fragen stellen und dabei unterstützt werden. Aus diesen Einrichtungen könnten gebildete Menschen hervor kommen als aus dem System Schule; wo sie aufbewahrt werden. Ausbildung, Aufbewahrung, Aussortieren kann das System Schule selber. Aber wir lernen nichts, was uns später im Leben wirklich dient, wie wir ein glückliches Leben führen. Leben <können wir nur lernen, wo das Leben ist. Das ist nicht in der Schule.

### **Wie würden aus neurobiologischer Sicht wirklich kindgerecht lernen?**

Wir würden so lernen, wie in den ersten 3 Jahren. Wir haben hier z.B. unsere Muttersprache in einem Jahr gelernt. Später könnte man eine Fremdsprache in 3 Monaten lernen. Problem ist, wir lernen es nicht in der Kürze der Zeit, weil wir es gar nicht wollen in der Schule aus freien Stücken, sondern weil wir müssen. Wir haben spielerisch alles ausprobiert als Kinder und so könnten wir später auch Photosynthese oder Mathe lernen. Wir müssten uns alles selbst erschließen, ohne dass ständig jemand bewertet. Das macht unsere Freude am Lernen kaputt. Und dann werden wir natürlich auch keine Konsumenten, die aber unser Wirtschaftssystem braucht. Dann wäre Werbung und alle produzierten Produkte umsonst.

### **Wie finden wir unseren Lebenssinn? Wir haben nicht gelernt, uns diese Fragen zu stellen.**

Wir müssen es in der richtigen Reihenfolge machen. Wenn ich nicht gelernt habe, Gestalter meines eigenen Lebens zu sein. Erst wenn ich Gestalter meines eigenen Lebens werde, kann ich mich fragen, was ich da gestalten will.

Auch in der Corona-Krise werden ja viele Menschen auch auf die Frage zurückgeworfen, was will ich eigentlich? Also auch dadurch werden Veränderungen stattfinden.

Eine wichtige Sache noch im Hinblick auf die geschlossenen Schulen: wir lernen immer. Wir brauchen uns nicht anzustrengen, um zu lernen. Nur, das was wir lernen, ist nichts, was in den Stundenplänen steht. Kinder können auch von uns lernen. Von Eltern, die zum Beispiel ganz versunken sind in ihrer Tätigkeit (z.B. Blumenbeet anlegen).

Wir können den Kindern nur zeigen, was wir selbst haben/vorleben.

## 28. Dr. ORI WOLFF

Heilung braucht systemische Ansätze im Gesundheitssystem



**Dr. Wolff, Sie arbeiten seit 2006 mittels Museltest in Verbindung mit dem Elektromagnetischem Feld (EMF). Bitte beschreiben dieses Feld. Ist es im oder am Körper?**

Das EMF haben wir überall. Zu diesem Spektrum gehört auch das Licht. Sonnenlicht ist wichtig für die Entstehung des Lebens auf der Erde. Hier hat sich eine Kopplung entwickelt in dem Inneren der Lebewesen. Damit gibt es 1. eine Kommunikation mit der Umwelt aber 2. Auch innerhalb des Systems zwischen den Organen und Zellen sowie den Meridianen bzw. den Regelkreisen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Dieses Feld durchdringt unsere ganze innere Struktur.

Meridiane im Körper kann man auch mit Wasserfällen vergleichen, die den Körper energetisch durchziehen. Das feinstoffliche Feld im Körper lässt sich mit einer Wolke vergleichen, die alles durchdringt, aber nicht greifbar ist. Dieses Feld existiert in der Physik seit Maxwell ca. 1850/1875. Erdanziehung ist auch ein Feld, welches allgemein bekannt ist.

Aus meiner langjährigen Arbeit mit den Patienten und dem Feld in Verbindung mit den Meridianen und der Akkupunktur hat sich meine Methode Körperinformatik im System Mensch entwickelt.

**Woher wussten Sie, dass Sie mit dem Feld arbeiten konnten?**

**Klassischerweise ist es ja so, wenn wir starke dauerhafte Probleme im Knie haben, dann wird das Knie ausgetauscht. Und sie schauen aber mittels**

## **Muskeltest, was ist die Störung im gesamten Feld.**

Knie ist ein Gelenk. Wenn ich strukturell schaue, schaue ich nach den Bändern und Muskeln. Wenn ich systemisch funktioniell behandle, weiß ich, das Knie wird von Muskeln geführt, die die Stabilität bedingen. Wenn einige Muskeln nicht funktionieren, kommt das Knie in eine schlechte Stellung in der es blockiert, und das spüren wir als den Schmerz. Und der Muskel ist eingebunden in die Regelkreise der TCM. Damit eröffnet sich der ganze Körper als Arbeitsgebiet. Denn wenn der Muskel nicht mehr die richtige Führung vorgibt, kann die Ursache im ganzen Körper sein, z.B. in Verbindung mit einem Zahn bzw. einem Fehlbiss und über den Zahn schaltet der Muskel ab, oder an einem Organ, oder durch eine Unterversorgung des Körpers mit Stoffen.

Erst wenn mehrere Störungen im Körper vorhanden sind, spüren wir die Körpersysteme?

Ja, das ist der Vorteil des systematischen Ansatzes. Entscheidend ist also, wie sieht die Gesamtbelastung des Systems aus und wie ist die Kompensationsfähigkeit des Systems. Diese zwei Dinge beeinflussen sich gegenseitig. Erst, wenn das Maß der Kompensation erschöpft ist. Das passiert erst bei mehreren Faktoren und dann durch ein Symptom zeigt, dass es überlastet ist.

Ich kann die Störung aufsuchen und Stück für Stück diese beseitigen. Ich muss die Selbstregulations- und Selbstorganisationsfähigkeit des Körpers wieder herstellen.

## **Stimmt. Bei Ihren Diagnosen sind es immer 4-5 Ursachen für ein Symptom. Können Sie anhand einer Migräne einmal beschreiben, was die Ursache sein können?**

Bei Migräne gibt es oft ein Histaminproblem (1. mögliche Ursache). Dahinter stehen oft Nahrungsmittelunverträglichkeiten, z.B. sehr häufig ist Gluten oder Fructose und Beifuss. Ich versuche dem Patienten 1 Nahrungsmittel zu nennen, worauf er wirklich streng verzichtet. Denn wir brauchen eine Mischkost.

Vom Histamin kommen wir schnell zum Darm (2. mögliche Ursache). Denn die chronische Entzündung im Darm führt oft zum undichten Darm. Erst wenn die aufgenommene Nahrung die Darmschleimhaut passiert hat, können die Nährstoffe vom Körper auch adäquat aufgenommen werden. Bei einer undichten Schleimhaut treten Stoffe z.B. in das Bindegewebe, in die Blutbahn



etc. Dadurch entsteht das Histamin. Und vom Darm gibt es noch einen Bezug zum Hirn über die Neurotransmitter.

In der konventionellen Medizin gibt es oft eine Darmspiegelung bei Problemen mit dem Darm. Hier wird nur auf die Darmstruktur geschaut. Die kann in Ordnung sein, aber wir müssen außerdem nach weiteren Faktoren schauen, ob diese funktionstüchtig sind. Hier gibt es sehr viele Möglichkeiten von Problemen, die überhaupt nicht angeguckt werden. Das wichtigste ist, dass man eine Symbiose hat im Darm. Oftmals herrscht bei meinen Patienten eine Dysbiose vor. Und diese lenke ich wieder in eine Symbiose, z.B. durch pflanzliche Mittel.

3. häufige Ursache kann sein: Kiefergelenksproblem. Kiefergelenk als Teil der Schädelbasis (mit Innenohr). Migräne kennen wir aus der TCM auch als Gallenblasenschmerz. Und dann können wir über den Meridian arbeiten.

Mit all diesen Informationen können die Patienten auch in die Selbstverantwortung gehen.

Darüber hinaus gibt es nicht nur das Zentrale Nervensystem sondern das polyvagale System nach Porges.

Wenn wir uns in einem generellen Erschöpfungszustand/Burn Out befinden, dann ist eine Ursache oft, weil wir uns hauptsächlich im Kampf-Flucht-Modus befinden.

### **Was halten Sie von der derzeitigen Situation mit Covid?**

Jetzt kommen die Mitochondrien ins Spiel. Sie sind die Kraftwerke der Zelle in der konventionellen Medizin. Für mich sind es, vor dem Hintergrund des Elektromagnetischen Feld, Transformatoren für Energie, Informationen und stoffliche Dinge (Nahrung). Die Mitochondrien sind zentral für das Funktionieren des Körpers. Wenn sie systematisch geschädigt werden, z.B. durch Schadstoffe, Medikamente, Alkohol, Nikotin ist die Regulation und Immunität so schwach, dass der Mensch krank wird. Und hier kann es durch die Therapie zum Tod kommen. Hier haben wir ein generelles Problem im Gesundheitssystem. Es fehlt ein systemisches Bild vom Menschen. Dieses Bild versuche ich in Kursen weiterzugeben.

## 29. HARTMUT LOHMANN

Unser Finanzsystem ist  
menschenfeindlich



### **Wie bist Du darauf gekommen, eine regionale Währung ins Leben zu rufen?**

Hierzu muss man verstehen, was das Problem der normalen Währung ist und das ist in unserem System des Zinseszins (exponentielles Wachstum, was unnatürlich ist). Geldmenge dürfte nur in dem gleichen Umfang wachsen wie das BIP. In Deutschland haben wir aber fast die doppelte Geldmenge, das ist verdeckte Inflation, die wir noch nicht registriert haben. Daraus ergibt sich das nächste Problem: exponentielles Wachstum zieht immer Zinswachstum nach sich. Schon allein bis jetzt muss Deutschland 30% der Steuerzahlungen für Zinszahlungen aufwenden.

Inflation ist das Szenario, wo diejenigen, die viel Geld haben und im Ausland leben, alles billig in einem Land aufkaufen, dem es finanziell schlecht geht. Dieses System muss beendet werden, weil es menschenverachtend ist. Das erklärt, warum wir eine neue Währung brauchen. Eine generell neue Währung ist nicht möglich, aber man kann eine Regionalwährung gründen.

### **Eine Regionalwährung muss folgende Kriterien erfüllen:**

- es muss Papiergeld sein (Bargeld),
- hat einen Negativzins (um einen schnelleren Tausch/Umlauf zu gewährleisten), weil Geld seine größte soziale Wirkung entfaltet, wenn man es tauscht (analog zur fließenden Lebensenergie). Dadurch haben Regionalwährungen einen vierfachen Umsatz (normale Währung 1,5 Umsatz pro 1 Euro). Dadurch haben wir auch viel höhere Steuereinnahmen und könnten andere soziale Ausgaben damit bestreiten und angemessene Löhne zahlen (Pflegepersonal, Köche etc.).

Geld ist auch eine Form der Wertschätzung für die Leistung, die er Einzelne für die Gesellschaft erbringt. Und in der jetzigen Situation merken wir, dass die Wirtschaft von Menschen aufrecht gehalten wird, die völlig unterbezahlt sind. Hier müsste man einmal komplett umdrehen.

Selbst im Studium werden immer noch falsche Sachen über Geld gelehrt, und zwar die Privatperson spart Geld und bringt das zur Bank und diese Summe x wird genommen und als Kredit vergeben. Dieses Modell ist veraltet und hat nichts mehr mit der heutigen Geldschöpfung der Banken zu tun.

Eine Bank „erfindet“ Geld aus dem nichts. Es ist also eine Geldschöpfung, die bei der Kreditvergabe entsteht. Aber eigentlich ist die Bank Schuldner und die Privatperson Kreditgeber.

Heutzutage können Banken ihr eigenes Geld erschaffen, aus dem Nichts bzw. per Mausklick im Computer werden Kredite erzeugt, das sogenannte Giralgeld, welches dann als Kredite vergeben werden. Das bedeutet, die Banken besitzen einen Computer, mit dem Banken unendlich viel Geld erschaffen können.

Und noch krasser: Banken können sich ihre eigenen Kredite geben (ohne große Sicherheiten) und damit ganze Fuhrparks und Immobilien kaufen.

Inzwischen haben wir 95% Giralgeld. Das Risiko für dieses System trägt der Steuerzahler.

Das Bargeld ist das echte Geld, das digitale Geld ist das Falschgeld der Banken. Und Krieg ist (auch historisch gesehen) immer das probateste Mittel um exponentielles Geldwachstum zu legitimieren.

Das bedeutet, Banken können unkontrolliert Geld in das Wirtschaftssystem pumpen. Abgesichert durch die Wirtschaftsleistungen der Länder.

Das Problem in einer Finanzkrise ist, dass die Staaten für den immensen Verlust der Banken haften, um letztlich die Banken vor der Insolvenz zu retten.

Normal wäre, wenn das BIP von Deutschland pro Jahr bei 4,5 Billionen Euro ist (Realwirtschaft in 2019) dürfte die Geldmenge im Wert nicht höher sein als 4,5 Billionen Euro (da wir sonst Inflation hätten, die eine Währung entwerten). Aber inzwischen hat sich die Finanzwirtschaft davon komplett entkoppelt. Hier war der Umsatz laut Hartmut im Jahr 780 Billionen Euro (also 4,5 Billionen

Euro Realwirtschaft zu 780 Billionen Euro in der Finanzwirtschaft, dem kein echter Wert/keine echte Leistung entgegensteht).

Das System soll nicht stabil sein. Der große Finanzcrash ist auch gleichzeitig der Ausverkauf der Länder. Dieser Crash ist unvermeidbar.

Was sind die Ziele Deines Vereins?

1. Geld für alle
2. Bildung für alle
3. Wald für alle

Votum fürs Grundeinkommen, Votum für freie Preisgestaltung und Geld so nutzen, dass es allen ein menschenwürdiges Leben ermöglicht.

## 30. HORST VOGEL

Krügenhaltz-Methode:  
Kausalgesetze für aktive  
Veränderungen nutzen



### **Krügenhaltz-Methode: Durch Informationen aktiv Veränderungen gestalten**

Problem dabei, wenn wir Informationen bekommen, dann müssen wir diese Information auch leben. Und nur aus der gelebten Information wird Wissen. Und nur aus diesem erlebten Wissen wird Weisheit.

### **Das ist ja unsere größte Hürde, die Information wirklich anzuwenden?**

#### **Warum?**

Menschen könnten ihr eigenes Bewusstsein aufbauen, wenn sie die Informationen auch leben und anwenden. Sonst bleibt der gewünschte Erfolg aus.

Im Buch werden Interaktionsregeln beschrieben. Wir müssen alles, was wir tun, vorhergedacht haben. Alle Möglichkeiten,

Lernen und das Aneignen von Wissen, welches sich im Alltag von Denk- und Handlungsprozessen widerspiegelt, muss gelernt werden.

All unsere Fähigkeiten, die wir haben und alle Möglichkeiten, die wir durch diese Fähigkeiten haben, sind entstanden durch Lernprozesse. Und diese Lernprozesse sind i.d.R. Interaktionsprozesse gewesen. Jemand hat uns etwas erklärt/gezeigt, dann Imitation und Korrektur, so lange, bis wir durch diese wiederholte Anwendung bestimmte Fähigkeiten entwickelt haben.

Das bedeutet, wir brauchen eine Anleitung, die erfasst werden kann und ausprobiert werden kann und wir brauchen die Korrektur.

Dazu gehört auch eine eigene Disziplin, damit wir schon in jungen Jahren verstehen, dass das, was wir tun, in unserer eigenen Verantwortung liegt.

**Ich glaube, viele Menschen glauben nicht daran, dass sie die Ursache für die Wirkungen im Außen sind.**

Ja, das ist das große Problem. Problem bedeutet, es ist ein Lernprozess. Und wenn ein Lernprozess durch eine Entscheidung, bewusst oder unbewusst, zum Stillstand kommt, dann erwachsen daraus Probleme, die sich im äußeren Umfeld abspielen. D.h. es wird ein Mensch auftreten, der uns diese Schwierigkeiten macht, damit dieser Lernprozess in uns wieder aktiv wird.

D.h. gerade die Menschen, die uns Schwierigkeiten machen, könnten wir dankbar sein, weil sie uns in unserem Lernprozess voranbringen. Das tun wir i.d.R. nicht, stattdessen gehen wir ihnen aus den Weg und weisen Schuld zu. Aber Schuld gibt es nicht, sondern es gibt Ursachen. D.h. ich muss die Ursachen finden. Eine Ursache könnte sein, ich habe aufgehört, zu lernen.

Wenn mir das bewusst wird, habe ich die Möglichkeit, mit der Person zu sprechen, um Lösungen zu besprechen, die beide betreffen. Also ein Interaktionsprozess.

Löse ich eine Schwierigkeit, löse ich immer für 2 Menschen. Für mich und für den, der mir diese Schwierigkeit gemacht hat. Diesen Mechanismus kann ich immer wieder anwenden. Wie löse ich ein Problem so, dass alle Beteiligten davon profitieren? Und zwar immer unter 2 Gesichtspunkten:

1. Unter kausalen Gesichtspunkten: wir leben in einer kausalen Welt (ohne, dass wir das wissen), bestehend aus kausalen Feldern. Diese Felder erfüllen 3 Kriterien: 1. präexistent (also vorhanden, bevor es Materie gab; 2. Omnipräsent = allgegenwärtig; 3. Atemporal = außerhalb von Raum und Zeit, aber sie beeinflussen Raum und Zeit.
2. Unter dem Aspekt des materiellen Gewinns:

Wir stehen mit einem Bein in der kausalen Welt und mit dem anderen Bein in der physischen Welt. Die Brücke zwischen beiden Welten bildet unser Geist, unser Denksystem.

Durch unser Denken (und damit der Benutzung von Energie für diesen Vorgang) konkretisieren und materialisieren wir die virtuellen/kausalen Bilder.

**Frage Dich: Warum erlebe ich das, was ich erleben? Wo ist die Ursache in mir zu finden?**

Das ist auch das Anliegen des Buches, dass wir uns selbst diese Frage stellen. Dann kommen wir in die trinäre Welt und können einen Nullpunkt erkennen, der gleich weit weg ist, von anziehend und abstoßend. In der physischen Welt könnten wir lernen, uns mehr dem Sinn zuzuwenden anstatt dem Nutzen.

**D.h. wir müssen aufhören, Schuld zuzuweisen und reaktiv zu handeln, sondern innehalten und in jedem Moment meine programmierten und erlernten Verhaltensweisen zu hinterfragen.**

Kausale Energie ist analytisch, wird aber durch Denken gebunden, entweder tatsächlich in Materie oder in Denkprogramme. Alle unsere Verhaltensweisen sind Programme, fast wie eine Affirmation. Damit haben all unsere Verhaltensweisen und Programme im Hintergrund ein Wortprogramm, also eine Art geistige Materie (analytische Energie). Das ist uns aber nicht bewusst. Somit steckt all unsere Energie in unseren Verhaltensweisen. Daher bin ich unter physischen Gesichtspunkten immer die Summe meiner Verhaltensweisen.

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden deine Wörter. Achte auf deine Wörter, denn sie werden deine Handlungen. Achte auf deine Handlungen, denn sie werden deine Verhaltensweisen. Achte auf deine Verhaltensweisen, denn sie werden dein Charakter. Achte auf deinen Charakter, denn er ist dein Schicksal.

In dem Moment, wo ich glaube, ich bin so wie ich bin, wird es Manifest. D.h. wir müssen lernen zu beobachten: was denke ich? Und wozu/mit welchem Ziel?

Problem heutzutage: wir hinterfragen alle anderen, nur uns oder bestimmte Quellen nicht. Wir suchen immer draußen, nie drinnen.

Aber, um unsere Antworten zu finden, muss ich mich immer fragen: WAS denke ich und WOZU?

Dann kann ich mich fragen, was will ich mit dem, was ich denke, erreichen? Diese Fähigkeiten fehlen vielen Menschen.

### **Was verbirgt sich hinter der derzeitigen Situation, sofern es ein „dahinter“ gibt?**

Nicht wirklich ein medizinisches Problem, sondern ein mediales Problem. Weil es Angst erzeugt. Wozu wird Angst erzeugt, frage ich mich? Die meisten Menschen sind unkritisch. Sie glauben zwar nicht an sich selbst, aber immer an das, was ihnen vorgegeben wird. Viele andere Entwicklungen sind den meisten Menschen gar nicht bewusst. Ich glaube, dieser Prozess ist ein Prozess von Immunität auf der einen Seite und auf der anderen Seite ein Prozess der Entwicklung. Angst ist der größte Feind eines Menschen. Es erzeugt immer Schwäche und Anfälligkeit, weil wir darüber nachdenken, wovor wir Angst haben und in diesem Fall machen wir uns anfällig dafür. Was kann ich tun, um mein eigenes Immunsystem zu stärken. Problem, wenn ich nicht mehr GLAUBE, verliere ich auch den Glauben an mich.

Wir leben in einer manipulierten Welt. Auch die Berichte über Corona, die in die Angst manipulieren. Bewusste Menschen sind nicht länger manipulierbar, daher wird bestimmtes Wissen (z.b. über die kausale Welt) bewusst unterdrückt. Und dadurch sehen wir die Welt nur durch eine Glaswand und uns persönlich damit auch nur undeutlich. Nehme ich die Glaswand weg, kann ich rückschließen, so wie mir die Welt draußen begegnet, ist das innere Bild von mir, was ich nach außen spiegel.



**Erst wenn wir den inneren Beobachter aktivieren, können wir erkennen, was in uns spiegelt sich nach außen. Dann ist die Welt und die Fülle an Informationen von außen nicht länger diffus.**

Der Umgang mit der Sprache wird bereits in frühester Kindheit geprägt (Muttersprache). Wir denken in Wörtern, die oft Handlungsaufträge für den Körper sind. Das erste, was wir lernen müssten, unsere Bedürfnisse, Wünsche und Hoffnungen in die richtigen Wörter und Bilder zu formulieren. Denn, wenn ich die falschen Wörter benutze, werde ich auch das falsche tun.

Ich halte den Umgang mit Sprache für absolut notwendig, um zu einem erfüllten Leben zu kommen.

Wenn ich z.B. bemerke, dass meine Gedanken destruktiv sind, kann ich durch Worte und Sprache noch korrigieren.

Wir können lernen, statt als Kompromiss den kleinsten, gemeinsamen Nenner zu wählen, den größtmöglichen Nutzen für alle.

Wir können beginnen für uns zu sorgen, selbst etwas für unsere Gesundheit zu tun. Und auch das beginnt im Denken.

**→ Innere Beobachtung:**

Denke ich zielführend oder zielbehindernd?

Schaue ich in die Vergangenheit oder lerne ich, in die Zukunft zu schauen?

Um hier wieder Bewegung in unser Denken zu bringen, können wir uns immer fragen, was könnte ich tun, um das Gewünschte zu erreichen (statt zu denken, es geht nicht und ich kann es nicht). Dann kommen alle 10 Möglichkeiten zu mir und davon sind bestimmt einige geeignet.

**Die Krügenhaltz-Methode**

1. Vorherdenken: wir denken in Bildern, wähle die zielführendsten Bilder aus und entscheide dich dafür, dadurch werden alle anderen Bilder zurückgeschickt.

2. Das übriggebliebene Bild muss ich formulieren, so dass der andere das Bild klar erkennen kann.

3. Den Anderen beobachten, ob er das formulierte Bild richtig aufnehmen kann.

4. Intensität: wenn ich die Art und Weise, wie ich etwas sage, auf den Anderen einstelle, kann ich den Anderen „mitnehmen“

All unsere unvollendeten Lernprozesse begleiten uns, solange, bis wir diese Lernprozesse abgeschlossen/gelöst haben.

Wo ist das erste prägende Ereignis, das mich in diese Entwicklungsschiene gebracht hat?

Statt immer mehr Informationen aufzunehmen, müssen wir uns ENTwickeln. Den Faden vom Wollknäuel solange abwickeln, bis nichts mehr übrig ist und bis unser Lernprozess vollendet ist.

Dieser Prozess macht es möglich, eine wirklich menschliche Entwicklung zu erleben, frei von Hass und Krieg. Wir sind geboren, um glücklich zu sein und friedvoll miteinander zu leben. Im Großen wie im Kleinen. Wir sind nicht geboren, um zu leben im Prozess.

Wir haben eigentlich das gesamte kausale Wissen in uns. Problem ist m.M. nach die vielen emotionalen Verwicklungen, in den wir stecken. Wenn es uns gelingt, das aufzulösen, können wir uns wieder zurück in das kausale Wissen entwickeln und neue Wege gehen. In Gemeinschaft mit allen Menschen, die kausal denken.

Wir können die Welt nach unseren Wünschen gestalten.  
Immer.

## **31. PROF. THOMAS & DR. BRIGITTE GÖRNITZ**

Kosmos, Geist und Materie



### **Damit wir alle am selben Punkt starten: was ist der Unterschied zwischen der klassischen Physik und der Quantenphysik?**

Die klassische Physik umfasst Materie und Kräfte.

Irgendwann hat man gemerkt, dass die klassische Physik zur Beschreibung bestimmter Sachverhalte nicht ausreicht. Max Planck war der erste.

Also, um sehr genau zu werden in der Physik brauchte man die Quantenphysik.

Ein Ganzes ist mehr, als die Summe seiner Teile, in die es zerlegt werden kann (weil erst durch das Zusammenwirken einzelner Teile erst etwas Bestimmtes entstehen kann).

Wir sind in unseren Handlungen nicht nur dadurch beeinflusst, was wir an Fakten wissen oder uns erinnern, sondern auch, was wir an Möglichkeiten erwarten oder befürchten oder erhoffen, d.h. nicht nur Fakten sondern auch Möglichkeiten beeinflussen das Geschehen. Das sind die Grundprinzipien der Quantentheorie und dann kommt man zu einer genaueren Beschreibung der Wirklichkeit, als sie die klassische Physik liefert.

### **Kann man das 1 zu 1 auf den Alltag übertragen: Meine Gedanken beeinflussen tatsächlich die Geschehnisse?**

Müssen wir vorsichtiger formulieren. Ja, natürlich beeinflussen unsere Gedanken unsere Handlungen. D.h. unser Körper ist auf jeden Fall beeinflusst

von dem, was wir denken. Aber nicht so, dass wir die äußere Umwelt durch Nachdenken oder Wünschen beeinflussen kann.

**Die Protyposis ist eine Theorie, die erstmals das Bewusstsein aus naturwissenschaftlicher Sicht erklären kann. Was ist Bewusstsein aus dieser Sicht?**

Erst einmal zur Protyposis: Die Quantentheorie hatte eine Struktur, die es erlaubt, dass man aus ganz einfachen Strukturen (Teile) komplizierte Strukturen (Summe) entstehen.

Die Arbeit, die mit Carl Friedrich von Weizsäcker begonnen wurde und mit Kollegen weitergeführt wurde, war, zu zeigen,

1. wie aus Quantenbits Quantenteilchen wurden (z.B. Quanten des Lichts oder Elementarteilchen):

D.h. wir können im Rahmen der Quantentheorie sowohl das Licht als auch die Materie verstehen, als verschiedene Erscheinungsform einer abstrakten Quanteninformation.

Das ist die Voraussetzung, um auch psychische Phänomene mit in eine naturwissenschaftliche Beschreibung einbeziehen zu können. Weil auch psychische Phänomene als Formen der Information verstanden werden können.

Und wenn man sieht, dass Energie auf Materie wirken kann und Materie Energie aufnimmt, transportiert und später wieder abgibt (z.B. beim Kegeln) und genauso können Materie/Energie Informationen aufnehmen, transportieren und wieder abgeben. Das ist möglich, weil auch Materie und Energie eine bestimmte Form von Informationen sind, daher können sie als Träger (von bedeutungsvoller Information) wirken.

Dadurch wird im lebendigen Körper mit einem lebendigen Gehirn Bewusstsein erzeugt.

Definition Bewusstsein = Quanteninformation in einem lebendigen Körper, die in der Lage ist, sich selber kennen zu können und dazu auch in der Lage ist, den Körper zu steuern und zu beeinflussen.

**Unser Bewusstsein ist ein Teil des Kosmos und beides ist untrennbar miteinander verbunden. Wie ist das verbunden?**

Wir sind in eine kosmische und biologische Entwicklung eingebunden, die seit vielen Milliarden Jahren entwickelt ist. Er ist Teilchen, dann Sterne, dann Explosion, dann Planeten, dann Leben auf der Erde. Dann Entwicklung Bewusstsein. D.h. wir sind Kinder des Kosmos, aber in diesem Leben sind wir auf dieser Erde und an unseren Körper gebunden.

**Unser Bewusstsein ist ein eigenes Objekt (nicht nur eine Fähigkeit des Verstandes).**

Das Bewusstsein ist keine materielle Entität. Es entsteht in einem lebendigen Gehirn.

Im Gehirn entstehen laufend Photonen und viele Photonen können gemeinsam (nicht einzeln) einen Gedanken entwickeln (Bsp. Computer, Text).

Neuronale Netze: aus den Verbindungen/Molekülen (Erinnerungen) werden Informationen abgerufen und mit der wahrgenommenen Information verknüpft und verarbeitet und im Strom des Bewusstseins werden uns die Bilder deutlich.

Eine Information kann die Synapsen und die Moleküle und somit den Körper verändern. Dadurch lässt sich vielleicht erklären, warum das Bewusstsein mit einer bedeutungsvollen Information objekthaft (rück-)wirken kann (z.B. auf den Körper, bekannt aus der Psychosomatik). D.h. durch die kosmische Entwicklung haben wir eine Vereinigung von Geist und Materie.

D.h. Leben kann man so definieren, dass Lebewesen in der Lage sind, sich selber zu stabilisieren, durch eine intelligente Informationsverarbeitung. Fängt bei Einzellern an. Informationsverarbeitung ist immer an energetische oder materielle Träger gekoppelt. Aber die Bedeutung der Information ist immer wichtiger, als der Träger der Information. Diese Bedeutung ist nichts objektives, d.h. im Umkehrschluss, unsere Interpretation ist immer subjektiv. Durch die Interpretation der Information bekommt diese ihre Bedeutung und Wirkung (z.B. Ausschüttung Hormone) auf den Körper/Menschen.

## **Frau Dr. Görnitz: wie binden Sie die wissenschaftliche Seite in Ihre Arbeit mit ein?**

Zuerst ist es wichtig, zu verstehen, welche Prozesse wirken.

Jeder ist ein Individuum. Aber es gibt eine gewisse Regelmäßigkeit, die bei vielen Menschen vorhanden ist, z.B. wenn ich mich oft gekränkt fühle, entsteht oft eine Wut. Oder welche Bilder gibt es aus der frühkindlichen Entwicklung. Wurde man als Kind gut angenommen oder waren die Eltern überfordert, z.B. durch äußere Umstände (z.B. Krieg)?

Wir sind veränderungsfähig, auch im Denken und Fühlen, wenn man versucht, andere Sichtweisen einzunehmen. D.h. die Bedeutung, die wir einer Sache geben (oder unsere Sicht auf die Dinge), bestimmt, in welchem Maße es mich beeinflusst (kränkt etc.).

Die Darwinsche ist insofern richtig, dass alles, was ist, ist in der Lage, sich selbst weiterzuentwickeln. D.h. wir können eigentlich in einer guten Kooperation miteinander leben. Wenn man sehr oft eingeschränkt wird, können sich Aggressionen herausbilden, die dann unkontrolliert herausbrechen können. Daher ist es wichtig, dass das Bildungswesen es für alle möglich macht, viel Bildung zu erhalten. Wir sind alle mit Neugierde und mit Interesse geboren. Denn es ist auch in jedem von uns angelegt, im Team zusammen zu arbeiten und zu wirken.

## **Was bedeutet Quantenvorstruktur?**

Normalerweise Quanten der Materie oder des Lichts und die Objekte, die daraus entstehen kann. Je kleiner es wird, desto mehr Energie ist notwendig. Das Kleinste explodiert in immer kürzeren Abständen. Die Struktur der Teilchen sind bei den Quantenbits genau nicht gegeben, sondern es ist eine Vorstufe der Materie.

Viel Information kennzeichnet einen kleinen Rahmenbereich.

Mit wenig Information sind sie irgendwo nicht lokalisiert. Der notwendige Schritt in der Naturwissenschaft ist es, anzuerkennen, dass auch Materie und Energie Träger von Informationen sein können. Nur so kann Bewusstsein erklärt werden.

### **Findet in der Wissenschaft schon ein Umdenken statt?**

Bestimmte biologische Vorgänge kann man nicht ohne die Quantentheorie verstehen, auch wenn es viele Einwände gibt.

Seit vielen Jahren sind Universitäten immer mehr verschult worden. Dadurch immer mehr Reglementierung und weniger Forschungsarbeiten. Dadurch sind Fragen der Grundlagenforschung schwieriger zu finanzieren als bei Fragen der Anwendung.

In der modernen Wissenschaft ist es so, dass bewährte Theorien bleiben und diese dann weiterentwickeln. Damit liegt es an den Wissenschaftsstrukturen (die Etabliertes fördern und neue Ideen schwer unterbringen lassen) und auch an den Menschen, genauer an den Chefs.

Die Wahrheit hat sich am Ende immer durchgesetzt, nur manchmal dauert es ein bisschen. Erst einmal gibt es viele Widerstände. Oft ist das Umfeld arrogant gegenüber diesem Neuen.

### **Wohin kann uns Ihre Theorie der Protyposis noch hinbringen?**

In der Tiefe und nach oben ist ganz viel Luft. Die mathematischen Strukturen in der Physik sind sehr nützlich. Noch einfacher als Quantenbit ist nicht möglich.

### **Gibt es schon Wissenschaftler, die sich für Ihre Theorie begeistern?**

Starke Magnetfelder können Denkvorgänge beeinflussen.

Arzt und Patient zeigen schon, dass der Glaube genauso wichtig ist, wie eine chemische Substanz, auch in Zeiten wie Corona) → Beispiel: Nocebo und Placebo, hier gibt es noch viele Möglichkeiten, zu sehen, wie Emotionen meinen Körper beeinflussen. Wichtig ist, dass hier weitergeforscht wird.

Die Dinge zeigen, dass das Psychische eine Entität ist, die reale Wirkung erzielt. Das Gehirn ist der Pinsel des Bewusstseins. Das Bewusstsein ist das, was alles psychische erzeugt. Die Wirkung für das Bild kommt vom Maler nicht aus dem Pinsel.

## 33. HORST VOGEL

Teil 2: Karmaketten lösen



**Was sind wir im Kern? Was verbirgt sich hinter all unseren Mustern und Schichten.**

Uns fehlen oft der Glaube und eine innere Flexibilität, um uns aus inneren (mechanischen) Denkprozessen heraus zu lösen.

Der innerste Kern ist in der christlichen Religion als Bild der Seele definiert. Unser äußeres Erscheinungsbild gibt Auskunft darüber, wie sich die Seele wohl fühlt oder nicht wohl fühlt. Erkennbar an Liebe und Freude oder Aggression und Protest.

**Liebe umfasst im Christentum folgende 4 Komponenten:**

1. Eigenliebe, ist die Voraussetzung für das folgende:
2. Nächstenliebe
3. Feindesliebe
4. Vergebung bzw. ENT-Schuld-igen

Als erstes müssten wir lernen, uns aus der Norm (Normalität = willkürlich festgelegte Form) zu lösen. In der Norm fehlt uns die Natürlichkeit. Wenn wir in die Natur eingreifen und nach Nutzen und Gewinn schauen, geht immer etwas schief. Wir müssten also nach dem Sinn schauen.

Der Nullpunkt kommt im kausalen Feld unserem Wesen, unserer Seele am nächsten. Gleichweg von beiden Polen. Am schnellsten komme ich zu diesem Punkt, wenn ich überlege, was habe ich bisher getan auf der Seite der Liebe und Freude oder/und auf der anderen Seite der Aggressivität und



des Protests. Setzt voraus, dass ich mich mit meiner eigenen Negativität auseinandersetze.

D.h. wenn ich es analytisch betrachten (z.B. die Ängste), dann „zerreißt“ es sich und der Gegenpol wird sichtbar. D.h. ich entscheide, in welchem Pol möchte ich mich aufhalten.

Dann kann ich in den Pol der geringsten Beeinflussung gehen.

### **Dinge, die wir sofort im Alltag ändern können:**

1. Stell nicht mehr Dein Licht unter den Scheffel. Rede nicht schlecht über Dich. Es macht Dich klein.
2. Konzentriere Dich auf die Lösung, nicht auf das Problem.
3. Fokussiere Dich. Lass Deine Gedanken nicht unbeobachtet (= destruktive Gedankenstrukturen)

Horst Vogel:

4. Benutzt das Wort ICH statt man, damit beziehe ich Stellung zu mir.
5. Oft akzeptieren wir nur Dinge, die unseren Vorstellungen entsprechen. Das andere lehnen wir. Wir müssten aus der Mitte heraus analysieren, wieso lehnen wir ab oder wieso akzeptieren wir etwas? Und dann stellen wir fest, dass wir uns sehr oft in der negativen bzw. hindernden Polung befinden.
6. Zwischen den Zeilen unseres Denkens lesen lernen: wieso bin ich wie ich bin? Welchen Sinn hat mein Leben? → Finden oft keine Antworten darauf. Und zwar solange nicht, wie unser physisches Haus in Unordnung ist. D.h. ich müsste einmal analysieren, was ich sage und tue. Daraus kann ich Rückschlüsse auf meine Denkstrukturen ziehen.

Bei jedem Problem, was sich zeigt, könnte ich nach dem Sinn fragen. Wenn ich diesen Sinn dann erfülle, stellt sich der Nutzen von alleine ein.

Das können wir übertragen, in all unserer Lebensbereiche: Was ist der Sinn meines Tuns? Wenn wir stets darauf achten, dass das, was wir tun, einen Sinn macht, stellt sich der Nutzen von alleine ein.

Wenn ich die Frage nach dem Sinn lebe, nähere ich mich wieder der Kausalität. Dann können wir sogar in der zweipoligen Welt die trinäre Ordnung wieder herstellen. Dann finden wir auch die Antwort für die Frage: wer bin ich? Oder auf die Frage: hat mein Leben einen Sinn/eine Aufgabe und welche(n)? Und in dem Moment, weiß ich auch die Lösung (Wie kann ich es tun?).

### **Hat jeder einen Lebenssinn mitgebracht auf diese Welt/in diesem Leben?**

Ja, wir haben alle einen individuellen Lebenssinn, aber jeder muss ihn ENT-Decken (aufdecken).

### **Haben wir auch alle eine Lebensaufgabe, die die Seele in diesem Leben lösen soll?**

Der Sinn liegt in der Lösung der Fixierungen. Fast alle Verhaltensweisen und Gewohnheiten sind mit ihren Programmen Fixierungen. Fixe Vorstellungen, wie etwas zu sein oder nicht zu sein hat. Denn das ist die Entfernung von der Göttlichkeit/von der Kausalität.

### **Das bedeutet, wir haben als Aufgabe die Fixierungen und damit die Karmaketten zu lösen?**

Karmische Ketten. Ein Denkprozess ist die Grundlage für den nächsten Denkprozess. Eine Handlung ist die Grundlage für die nächste Handlung. Kombinativ oder assoziativ? Also Denkprozess immer darauf, was ich kreativ schöpfen möchte.

Das bedeutet, analytisch betrachten und erkennen, was es in der Realität bedeutet. Wir müssen unseren Denkapparat führen → in die andere Richtung, auf den Nutzen gerichtete Denkrichtung.

**Unser Denksystem ist ein Erfolgssystem. Aber ich muss es vorgeben!!!  
Er wird mir alles liefern, was ich ihm vorgebe (im negativen wie im positiven Sinne).**

Experiment: Für jedes NEIN im Alltag, einen Strich machen. Und dann überlegen, warum sage ich Nein? Wenn ich statt Nein, die Erklärung für das Nein oder auch für das JA liefere, wäre ein Interaktionsprozess auf hoher Ebene möglich und man könnte gemeinsam zu einer Lösung finden.

### **Wo kommen wir her? Was ist die Quelle?**

Adam und Eva. Eigentlich ist die Schlange in allen Religionen ein Symbol vor Weisheit/Bewusstsein. Wir haben Angst vor Schlangen (Angst vor Bewusstsein).

Wenn wir unseren Denkapparat zu führen lernen, entscheiden wir automatisch, auf welcher Seite erfolgreich sind (auf der positiven oder auf der negativen Seite → das Negative realisiert sich oft schneller).

### **Lösen der Karmaketten**

Konfrontieren heißt, ich erkenne meine eigene Negativität und überwinde sie. Das ist ein Lernprozess. Unsere Gewohnheit ist, dass wir uns eher ins Negative fixieren statt ins Positive.

Also müssen wir den ersten Punkt finden, an dem wir protestiert haben. Der Protest behindert die Lösung. Es hat ein Ereignis stattgefunden, zu dem es keine Lösung gab. Ein unabgeschlossener Vorgang. Diese Ereignisse ziehen sich von der pränatalen Phase bis hin zum Tod.

Und jeder Zyklus, der durch Nicht-Konfrontation abgebrochen wurde strebt nach Vollendung. Strebt nach Lösung. Und diese unvollendeten Lernprozesse nehme ich mit in das nächste Leben und zwar in Form von physischem Wissen. Es ist im Bewusstsein verankert. Die nächste Form der Erscheinung gründet auf diesem Wissen, aber auf Grundlage der Bipolarität. Das Wesen der Inkarnation befindet sich immer im bipolaren Zyklus (negativ, positiv, positiv, negativ). D.h. Zyklen wollen vollendet werden.

Ich bräuchte also nur einmal, eine Konfrontation des Negativen durchzuführen und dann hört diese Kette auf. Wir haben sehr viele solcher Ketten (mehr als 100). Unser Denksystem findet das erste Ereignis, denn unser Unterbewusstsein hat alles gespeichert und zwar zeitlich geordnet. Wenn ich die emotionale Barriere, die mit dem Ereignis verbunden ist, abbaue (durch Konfrontation) ist es gelöst. Alle, nicht konfrontierten Ereignisse zeigen sich in der Gegenwart in behindernden Verhaltens- und Handlungsgewohnheiten.

Die kausalen Prinzipien der Krügenhaltz-Methode sind die(Spiel-) Regeln, um solche Muster (Karmaketten) zu lösen. Reinkarnationsketten schieben uns mit Absicht in die negative Polung, damit sie erkannt und gelöst werden können. Dann ändert sich auch die äußere Umgebung, weil ich eine andere Spiegelung habe.

Diese Konfrontation können wir in jedem Moment machen. Wenn ich bemerke, es regt sich gerade Widerstand. Wieso eigentlich?

Wir müssen lernen, die Welt mit kausalen Augen zu sehen und uns aus dem Protest entfernen.