

Diotima Fachschule
Schule für Lebens- und Gesundheitsberatung
Ausserdorf 7, 7425 Masein

DIPLOMARBEIT
Esra Telesel



***Ein natürliches Potential des Menschen -
Die Medialität.***

- Bewusstseinschulung -

Diotima Fachschule
Schule für Lebens- und Gesundheitsberatung
Ausserdorf 7, 7425 Masein

DIPLOMARBEIT

- Thema:** **Ein natürliches Potential des Menschen – Die Medialität.**
- Zielsetzung:** Auf die Multidimensionalität der Medialität hinweisen – vom grobstofflichem Körper bis zu einer zeitgemässen Medialität.
- Inhalt:**
- Grob- und feinstoffliche Körper
 - Unsere Selbste
 - Wahrnehmung der Wirklichkeit
 - Das menschliche Potential
 - Das Bewusstsein
 - Die zeitgemässe Medialität
 - Höhere Bewusstseins Ebenen
 - Der Mensch des neuen Zeitalters
- Verfasserin:** Esra Telesel
Chrummatt 15
4612 Wangen b. Olten
- Note:** 6
- Schulleiter:** Urs Eugster

Wangen bei Olten, Februar 2001 / Revidiert 2007

INHALTSVERZEICHNIS

1. Abbildungsverzeichnis	3
2. WIDMUNG UND DANKSAGUNG	4
3. Abkürzungsverzeichnis und Glossar	5
4. Einführung	10
5. ZUSAMMENHÄNGE ZWISCHEN GROB- UND FEINSTOFFLICHEM KÖRPER	15
5.1 Die menschlichen Körper	15
5.1.1 Die Energiebahnen	17
5.1.2 Die Energiekörper	18
5.1.2.1 Der Ätherkörper	19
5.1.2.2 Der Emotionalkörper	19
5.1.2.3 Der Mentalkörper	21
5.1.2.4 Der spirituelle Aurakörper	22
5.1.2.5 Die Chakren	22
5.2 Die menschlichen Selbst	25
5.2.1 Unser emotionales Selbst	27
5.2.2 Unser Mentalselbst	27
5.2.3 Das Ego	29
5.2.4 Unser Unterbewusstsein	31
5.2.5 Unser HOHES SELBST	32
5.2.6 Die Seele	33
6. WAS IST UNSERE WIRKLICHKEIT?	35
7. DAS MENSCHLICHE POTENTIAL	39
7.1 Schwingung und Energie – Was ist das?	41
7.1.1 Die Kraft der Gedanken	44
7.2 Die Intuition	45

8. BEWUSSTSEIN aus psychologischer, transpersonaler und Parapsychologischer Sicht von Charles T. Tart	48
8.1 Transpersonale Psychologie	49
8.2 Parapsychologie	50
9. DIE MEDIALITÄT	51
9.1 Aussersinnliche Wahrnehmung	55
9.1.1 Telepathie	56
9.1.2 Präkognition	57
9.1.3 Psychokinese	57
9.2 Die fünf medialen Sinn	58
9.2.1 Hellfühlen	58
9.2.2 Hellriechen	59
9.2.3 Intuitives Wissen	59
9.2.4 Hellsehen	59
9.2.5 Hellhören	60
9.3 Für was ist die Medialität gut?	61
9.4 Was ist ein Medium?	63
9.5 Ausdrucksformen der zeitgemässen Medialität	65
9.5.1 Channeling	66
9.5.2 Was ist Channeling?	68
9.5.3 Wofür kann man Channeling einsetzen?	70
9.6 Wie schule ich meine Medialität?	72
9.6.1 Das Mentaltraining	73
9.6.2 Die Meditation	73
10. HÖHERE BEWUSSTSEINSEBENEN	74
11. DER MENSCH DES NEUEN ZEITALTERS	77
12. Schlusswort	81
13. Literaturverzeichnis und Beilage	83

1. Abbildungsverzeichnis

• Abb. 1	Beschreibung der sieben Hauptchakren	23
• Abb. 2	Der physische Körper und seine feinstofflichen psychischen und spirituellen Körper	24
• Abb. 3	Die Ausdehnung unseres Bewusstseins	40
• Abb. 4	Der neue Mensch, 1. Model	78
• Abb. 5	Der neue Mensch, 2. Model	79

2. Widmung und Danksagung

Ich *widme* diese Arbeit all den Menschen...

Die den Mut haben, Grenzen der Einengung und Zwänge zu zersprengen und
konsequenzlos ja zu sich selbst zu sagen

Die den Mut haben, innerlich zu wachsen und
für den Beitrag, den sie zur Entwicklung der Menschheit leisten

... Und den Kindern der neuen Zeit.

Mein *Dank* geht in erster Linie an all meinen irdischen und nicht-irdischen Lehrern und
Lehrerinnen in jedem Alter, Kultur und Gestalt, die mich stets in ihrer Wahrhaftigkeit und
Liebe begleitet und geschult haben.

Ich danke den Menschen, die sich bereit erklärt haben, mir zu begegnen, mich in ihrem Le-
ben teil haben ließen; ich danke für den konstruktiven und kostbaren Austausch, den ich
fand.

Ich danke Mutter Erde, die mich liebevoll trägt und ernährt, mich stets schult in Vertrauen,
unendlicher Fülle und Geduld.

Ich danke mir selbst –

Meinem Geist, der mich stets zielstrebig, hartnäckig und treu führt.

Meinem Körper, der mich mit Geduld, Kraft und Durchhaltevermögen trägt und meiner See-
le und Geist liebevoll Behausung schenkt.

Meinem Emo-Body, das mich mit so viel Intensität und Neugierde das Leben lebenswert
macht.

Meiner Seele, die mich bedingungslos liebt und immer lieben wird, für die Führung, Schutz
und Schulung...

Du – die ich bin – geht meine grösste Dankbarkeit und Liebe.

3. Abkürzungsverzeichnis und Glossar¹

Ätherkörper	Der erste Licht- oder feinstoffliche Körper; er umgibt und durchdringt den physischen Körper in einem Abstand von etwas drei bis fünf Zentimetern und dient als geistige Schutzhülle oder „zweite Haut“.
Astralebene	Seins- und feinstoffliche Wahrnehmungsebene, die parallel zur physischen Dimension liegt, sich jedoch in einem anderen Schwingungszustand befindet.
ASW	= Aussersinnliche Wahrnehmung ; „Geistige“ Wahrnehmung ohne die „normalen“ fünf physischen Sinne. Zur ASW gehören Telepathie, Hellsehen, Hellhören, -fühlen, -riechen und -wissen, also die fünf physischen oder medialen Sinne.
Aura	„Ausstrahlung“ des nicht-materiellen, feinstofflichen Energiefeldes von Mensch, Tier und Pflanzen, das von einem Hellsichtigen wahrgenommen werden kann. Kann ebenfalls mit der Kirlian-Fotografie sichtbar gemacht werden.
Bewusstsein	Die Beziehung zwischen Materie und Geist. Bewusstseinerweiterung : Veränderte Wahrnehmung, die über das normale Alltagsbewusstsein hinausgeht, so dass unbewusste Inhalte bewusst werden. Bewusstseinerweiterung wird u.a. durch bestimmte psychologische Übungen, durch Meditation u.ä. herbeigeführt.
Chakren	Spirituelle Nerven- oder Energiezentren entlang der Wirbelsäule, die mit dem Zentralnervensystem feinstofflich verbunden sind. Jedes Chakra fungiert als Energietransformator und -verteiler. Jeder Mensch hat sieben Hauptchakren.
Channeling	(engl.: to channel = kanalisieren). Eine moderne, mediale Technik, bei der Information aus dem transzendenten Bereich von feinstofflichen Bewusstseinssebenen an den Empfänger übermittelt werden.
Drittes Auge	Das sechste der sieben Hauptchakren; befindet sich mitten auf der Stirn. Es wird mit der Intuition und der spirituellen Erkenntnis in Verbindung gebracht und gilt als Wahrnehmungsorgan für das Paranormale.
Ego	Das beschränkte Ich des Menschen, das sich an kleinliche, egoistische Ziele klammert und die Weiterentwicklung der Seele zum Höheren Selbst verhindert.
Energie	Tatkraft; Physik: Fähigkeit, Arbeit zu verrichten; Grundlage aller Lebensformen und materiellen Manifestationen im Universum.

¹ Inspiration aus: Der sinnliche Draht zur geistigen Welt, Lexikon der Esoterik und Duden

Evolution	Die allmähliche Weiterentwicklung des Menschen und seines Bewusstseins.
Fernheilung	Eine Form der Geistheilung; Heilung mittels Gedankenkraft ohne die Anwesenheit des Patienten.
Feinstofflicher Körper	(feinstofflich = nichtstofflich; mit feinstoffliche Energien sind Strukturen gemeint, die weniger dicht sind als materielle Energien.) Einer bestimmten Bewusstseins-ebene gleichzusetzender Körper, der von geringerer Materie als der physische Körper ist.
Gedanken- / Gefühlssprache	Die nonverbale Kommunikation, Telepathie oder Medialität.
Geist	(lat. „spiritus“, griech. „pneuma“, engl. „spirit“): <ol style="list-style-type: none">1. Bewusstsein, Wahrnehmungs- und Denkvermögen des Menschen = die untere Mentalebene, ein niederer Aspekt des Selbst;2. „göttlicher Funke“ oder Wesenskern = die obere Mentalebene, die den Menschen nach mystischer Überzeugung mit dem Göttlichen, dem Höheren Willen, vereint. Er ist das eigentliche und wichtigste Lebensprinzip;3. der kosmische Geist = die kausale und spirituelle Ebene, der „Weltgeist“ bzw. die „Weltseele“. Das kosmische Bewusstsein kann mit dem kollektiven gleichgesetzt werden;4. der universale Geist = der Geist des höchsten Wesens oder Gott, der das Universum durchdringt und aller Schöpfung Sinn und Ordnung gibt.
Grenzwissenschaft	Im deutschen Sprachraum die übliche Bezeichnung jener erst teilweise erforschten Disziplin, die früher als „okkult“ (verborgen) bezeichnet und durch die Parapsychologie nur teilweise behandelt werden.
Halluzination	Lebhaftes Trugbild oder Wahrnehmungszustand, der von der vertrauten, normalen Alltagsrealität abweicht; Halluzinationen können durch psychedelische (in einem [durch Rauschmittel hervorgerufene] euphorischen, tranceartigen Gemütszustand befindlich) Drogen ausgelöst werden.
Holismus / holistisch	(Ganzheitslehre). Von J.C. Smuts geprägter Begriff. Im Gegensatz zum Reduktionismus, der die Funktionsweise der Einzelteile eines Systems ergründet, besagt der Holismus, dass der Kosmos aus vollkommenen Systemen oder Ganzheiten besteht. Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile – daraus entsteht eine umfassendere Wirklichkeit.

HS	= Höheres Selbst ; Begriff für den Teil der menschlichen Gesamtpersönlichkeit, der mit der spirituellen Dimension verbunden ist. Aus dem HS kann der Mensch Erkenntnisse und Lehren für seine Erkenntnisse und Lehren für seine Bewusstseinsweiterung beziehen. Die innere Stimme ist zum Beispiel eine Möglichkeit, um mit dem HS zu kommunizieren.
Humanistische Psychologie	Wurde von Abraham Maslow (1908 – 1976) begründet. Die humanistische Psychologen stellen den gesunden und nicht die neurotischen Anteile des Menschen in den Vordergrund und fördern sein Potential.
Huna	Huna leitet sich von „ Kahuna “ ab, dem traditionellen Priester und Heiler auf Hawaii. Unter dem Namen Huna wird heute die geheime Lehre der Kahunas unterrichtet.
Hypnose	(griech.: hynos = Traum). Eine Art Trance, die bereits in Ägypten bekannt war und im 18. Jahrhundert von Franz Mesmer wieder entdeckt wurde. Die Konzentrationskraft des betreffenden Menschen wird gesteigert sowie Erinnerungen und Wahrnehmungen aus seinem Unterbewusstsein hervorgehoben.
Inspiration	In der weltlichen Magie das Offensein für Eingebungen des persönlichen guten Geistes, höheren Selbst oder Genius.
Intuition	(lat.: intueri = betrachten). Eine subjektive Geistesgabe, die sich häufig in Eingebungen und Wahrnehmungen äussert, die ihren Ursprung nicht im verstandesmäßigen Denken haben.
Kollektives Unbewusstes	Ein Begriff des Psychologen C.G. Jung, nach dessen Auffassung gewisse Urbilder im Unbewussten nicht individuellen Ursprungs sind, sondern kollektiv bei allen Menschen aller Kulturen vorkommen.
Kosmos	Ein altgriechisches Wort für „Ordnung“, mit dem Pythagoras das Weltall beschrieben hat.
Mentaltraining	Training, durch das die Denkprozesse mittels Gedanken und Gefühlsimpressionen aktiviert werden.
Medialität	Die physische und die spirituellen Fähigkeiten des ausser sinnlichen Wahrnehmung eines Menschen. Je nach persönlichem Bewusstseinszustand werden die verschiedenen feinstofflichen Welten wahrgenommen, erlebt und interpretiert.
Meditation	(lat.: Besinnung). Die geistige Sammlung und Versenkung. Das Ziel der Meditation besteht darin, einen Zustand des inneren Friedens und der Harmonie herzustellen, um sich des wahren Wesenskerns bewusst zu werden.

Medium	Person, die als Vermittler zwischen der feinstofflichen, geistigen und materiellen Wirklichkeit dient.
Meridian	Begriff aus der chinesischen Medizin. Kanal im Körper, durch den Energie strömt.
Morphogenetisches Feld	(griech.: morphe = Form; genesis = Entstehung). Hypothese von dem Biologen Rupert Sheldrake (geb. 1940). Sheldrake geht davon aus, dass die Form, die Entwicklung und das Verhalten von Dingen und Lebewesen von sog. morphogenetischen Feldern geprägt werden. Wenn eine kritische Zahl von Mitgliedern einer Art ein bestimmtes Verhalten erlernt, springt dieses automatisch auf alle Vertreter dieser Spezies über, selbst wenn zwischen diesen kein räumlicher und zeitlicher Kontakt besteht. Dieses Phänomen bezeichnet Sheldrake als „morphische Resonanz“. → Unified Field (dt. soviel wie: „Gemeinsames Feld“). UF bedeutet, dass ein Prozent der Personen in einem Kollektiv durch gemeinsame Gedanken und Meditation eine nachweisbare Änderung im Kollektiv bewirken können.
Mystik	Das Streben nach Vereinigung mit dem Göttlichen.
Paranormal	(griech.: para = neben). Begriff aus der Parapsychologie, um rational nicht erklärbare Ereignisse zu beschreiben.
Parapsychologie (Psi)	Wissenschaft und Erforschung paranormaler Phänomene, wie z.B. Hellsehen, Telepathie und Psychokinese. Anfänge der PP ca. 30er-Jahre; heute gibt es an einigen Universitäten in Europa und den USA parapsychologische Forschungsprojekte.
Präkognition	Eine Form der außersinnlichen Wahrnehmung, bei der zukünftige Ereignisse vorausgewusst werden. Präkognition findet oft in Träumen statt.
Psyche	(griech. „Seele“). Bewusste und unbewusste Vorgänge im Menschen.
Psychokinese (PK)	In der Parapsychologie die paranormale Fähigkeit, Gegenstände durch Geisteskraft zu bewegen.
Schamanismus	Uralter Weg des Lernens und Handelns, um sich selbst, die Gemeinschaft und die Umwelt zu heilen. SchamaneIn = Medizinmann/-frau.
Selbstverwirklichung	Das Bestreben des Menschen, seine Persönlichkeit zu erfahren, sein inneres kreatives Potential zu erkennen und zu entfalten, so dass er sich seinem Wesen gemäß verwirklichen kann. Abraham Maslow beschäftigte sich mit diesem Drang, den er ebenso als primäre Bedürfnis betrachtete wie den Hunger. Auch C.G. Jung beschreibt die Selbstverwirklichung als <i>Individuationsprozess</i> (Beschreibung, dessen zentrale Bedeutung die

SV oder der Weg zum wahren Kern des Wesens, dem Selbst, ist. Die Individuation ist der lebenslange Prozess der Reifung und Ganzwerdung des Individuums.).

Sensitive	Siehe Medium.
Spiritualität	Die geistige Suche nach dem Sinn und Ziel des Lebens; Spiritualität strebt die geistige Anerkennung des Seins an.
Synchronizität	(griech.: Gleichzeitigkeit). Von dem Psychoanalytiker C.G. Jung und dem Physiker Wolfgang Pauli geprägter Begriff für das Prinzip des „sinnvollen Zufalls“. Dieses Prinzip beschreibt das scheinbar unzusammenhängende, „zufällige“ Zusammentreffen von Ereignissen oder Ereignissen und psychischen Vorgängen, die in einem offensichtlichen Sinnzusammenhang stehen. Die Synchronizität liefert eine mögliche Erklärung für Phänomene wie Hellsichtigkeit.
Synergie	(griech.: zusammen mit Energie). Das Zusammenwirken mehrerer Faktoren, so dass das Ganze mehr ist als die Summe der Einzelteile. Die Synergie ist das unvorhersehbare Neue, das entsteht, wenn verschiedene Einzelfaktoren miteinander in Beziehung treten. Eine synergetische Wirkung entsteht beispielsweise beim Zusammentreffen von Gruppen und Netzwerken.
Synthese	Zusammenfügung einzelner Teile zu einem Ganzen. Philos.: Aufhebung des sich in These und Antithese Widersprechenden in eine höhere Einheit.
Telepathie	Gedankenübertragung als außersinnliche Wahrnehmung, umgangssprachlich auch als Gedankenlesen bezeichnet.
Trance	Eine durch Hypnose hervorgerufene Bewusstseinsveränderung, die eine Konzentrationssteigerung bei dem betreffenden Menschen bewirkt und unterbewusste Erinnerungen wachruft.
Transzendent	(lat.: überschreitend, darüber hinausgehend). Alle Bereiche, die über die dreidimensionale, raum-zeitlich gebundene und mit den normalen Sinnen erfahrbare Realität hinausgehend.
Unbewusstes / Unterbewusstsein	Der Bereich der Psyche, der nicht der bewussten Wahrnehmung unterliegt.
Wassermann- Zeitalter	Astrologische und esoterische Bezeichnung für das kommende Zeitalter. Diese Zeit soll geprägt werden von Humanität, Toleranz, Spiritualität, Brüderlichkeit, aber auch schnellem Wandel, Unruhe und starken Umbrüchen.

4. Einführung

Die Frage nach dem Bewusstsein, nach dem Wesen des Menschen und seinen Fähigkeiten, die Frage was war, was ist und was sein wird, hat die Menschen seit Anbeginn der Zeiten beschäftigt. Die Mystik wie auch die Wissenschaft hat stets diese Fragen auf den Teppich geworfen und Menschen herausgefordert, sich damit auseinanderzusetzen.

Einige dieser Fragen haben wir teilweise beantworten können – und doch scheint es, eine unendliche Reise bis zum Ziel zu sein! Dass wir vielleicht nie alle Antworten auf unserer materiellen Ebene finden werden, beunruhigt mich nicht, sondern erfüllt mich mit einer gewissen Demut und Ehrfurcht. Es macht das Leben spannend – es macht es zu einem reizvollen Spiel! Aber meiner Meinung nach, sollte dieses Spiel, dieses Suchen, nicht getrieben werden von manipulativen Machtgefühlen, sondern durch einen freudevoll verspielten Akt, der einem Spiel eines Kindes ähnelt. Nur, da wir in einer dualen Welt leben – vielleicht irgendwann mal nicht mehr – werden immer unterschiedliche Menschen, unterschiedliche Impulse geben. Die Frage ist, zu welcher „Gruppierung“ will **ich** angehören? Welche Energien, welcher ethischer Lebensform möchte ich folgen, unterstützen oder sogar selbst aufbauen? **An was möchte ich glauben?** – Diese Fragen muss jeder für sich selbst beantworten können.

Eine Bemerkung, die ich oft höre, ist: „Unsere Zukunft sieht schlecht aus, unveränderbar. Hauptsache ich überlebe es irgendwie!“ Wie furchtbar! Wenn ich schon die freie Entscheidung habe zu wählen, wähle ich eine zuversichtliche, erfreuliche Entwicklung der Menschheit. Ohne *gegen* etwas oder jemandem zu sein, kann ich eine konstruktive Entwicklung der Erde unterstützen, bereits in dem ich im kleinen Rahmen, mit meinem Denken, Fühlen und Verhalten, getunkt in die Eigenschaften der Liebe, Fairness und Solidarität.

Eine für mich sehr berührende Anekdote dazu ist: Ein Mann rief Luzifer, der gefallene Engel, und wollte mit ihm sprechen. Luzifer sagte: „Nun, wollt ihr wieder mal die ‚Guten‘ sein und die ‚Bösen‘ verdammen?“ „Nein,“ sagte der Mann, „dieses Mal geht es nicht ohne dich - wir brauchen deine Mithilfe.“ Dazu meinte Luzifer: „Dann höre ich auf zu kämpfen.“ Es geht nicht mehr um Kämpfen und Kriege führen - oder ohnmächtig seinem eigenen Schicksal ergeben.

Sondern, es geht um ein neues menschliches Bewusstsein, das geprägt ist von Freiheit, Liebe und

Einheit.

Ziel meiner Arbeit

Wieso Medialität? Schon als Kind war ich fasziniert von den unterschiedlichen Lebewesen und ihren Ausdrucksformen auf der Erde. Ganz besonders fasziniert war ich vom Zusammenspiel zwischen Menschen und Natur. Ich war ein Kind, das sich stets viele Fragen stellte und das Unfassbare fassbar machen wollte. „Wieso können Menschen nicht so fein wahrnehmen wie die Tiere? Wenn es das Sichtbar gibt, sollte doch auch ein „Unsichtbares“ geben? Ist das möglich, dass wir die einzigen Lebewesen im Universum sind? Welche ist die stärkste Kraft auf der Welt – ist es wirklich der Hass? - oder nicht eher die Liebe?! Wieso sollten die Tiere und Pflanzen minderwertiger sein als wir, die Menschen – sind wir doch nicht alle Eins? Nützen die Menschen wirklich ihr ganzes Potential? Sind wir wirklich nicht mehr als unser Körper und Gedanken?? Grenzen... können Grenzen nicht gesprengt werden?!?“ waren einige von den Fragen, die ich mir stets stellte. Vor allem, wenn ich unter einem Baum sass, das Plätschern eines Baches hörte und einfach das harmonische, liebevolle Zusammenspiel von Himmel und Erde betrachtete.

Ich habe mich in der Zwischenzeit zu einer realistischen Träumerin entwickelt - zu einer Frau, die sich die eigene **Selbstverwirklichung** und die Unterstützung der menschlichen Evolution zur Lebensaufgabe gemacht hat. Die erkannt hat, dass es die Liebe ist, welche die stärkste Macht in sich trägt und Grenzen nur bestehen können, wenn man an sie glaubt. Die entdeckt hat, dass wahrhaftig mehr existiert, als das was wir mit unseren Händen fassen, mit unseren Augen sehen können. Die innere Welt des Menschen ist eine Realität, die nicht bestritten werden darf. Es ist ein Teil unserer Existenz – wo sogar alle Antworten auf unsere Fragen zu finden sein könnten.

Meine Faszination für das Leben, mein Wissensdurst und meine Liebe an allen Existenzformen machte ich zu meinem Beruf bzw. Berufung. Mein Bestreben ist, meine Persönlichkeit zu erfahren, mein inneres kreatives Potential zu erkennen und zu entfalten, so dass ich mich, meinem „wahren“ Wesen gemäss, verwirklichen kann. **Abraham Maslow** beschäftigte sich tiefgründig mit diesem Drang des Menschen nach Selbstverwirklichung. Auch **C.G. Jung** beschreibt die Selbstverwirklichung als *Individuationsprozess* (= Ein Prozess, dessen zentrale Bedeutung die Selbstverwirklichung oder der Weg zum wahren Kern des Wesens, dem Selbst, ist. Die Individuation ist der lebenslange Prozess der Reifung und Ganzwerdung des Individuums.).

Die Medialität ist für mich ein wunderbarer Weg, eine unter vielem, um dieses Ziel zu erreichen. Sie öffnet Tore zu anderen, nichtfassbar aber existierenden Welten. Ich entdecke mich

und das Leben holistisch. Somit wird meine Persönlichkeit geschult; ich werde reifer und entwickle eine höhere soziale Kompetenz, die mir sehr wichtig erscheint, um zwischenmenschliche Beziehungen liebevoll und konstruktiv zu entwickeln. Mein Verständnis für andere Menschen und deren Verhalten erhöht sich und wird greifbarer. Ich werde zu einer Vermittlerin zwischen parallel bestehenden Welten, übersetze die universelle Sprache – die Sprache der Energie, bestehend aus höherer Intelligenz und Liebe. Ich vermittele ganzheitliches Wissen und verbinde gegensätzlich erscheinende Welten zu einer Synthese – im kleinen wie im grossen Rahmen in meinem Leben.

Darum befasst sich meine Arbeit mit dem Menschen und seinem vielfältigen und noch ungenützten Potential.

Im letzten Jahrhundert hat vor allem die Parapsychologie und die Metaphysik neue Aspekte des Menschen aus neuen Perspektiven erforscht. Die Parapsychologie beschäftigt sich in erster Linie mit nicht „alltäglichen“ Fähigkeiten des Menschen und mit „nicht ersichtlichen Phänomenen“. Sie erforscht, um zu beweisen. (Ob alles beweisbar ist?) In der Zwischenzeit können im Bereich der „**Aussersinnlichen Wahrnehmungen**“ (ASW) die Sparten **Telepathie, Hellsehen, Präkognition und Psychokinese** Beweise erbracht werden.

In meiner Arbeit werde ich diese Themen nur streifen, um einen kurzen Einblick zu gewähren. Es gibt bereits viel Literatur und veröffentlichte akademische Forschungsarbeiten, die einen tieferen Einblick für Interessierte - und Skeptikern unter uns - geben können.

Und dennoch habe ich ein Thema gewählt, das sich erst noch auf Erfahrungswerte stützt - nämlich die **Medialität**. Da ich selbst eine professionelle Schulung in Medialität erhalten habe und diese in meinem Alltag und Beruf erlebe, zweifle ich keine Minute an ihre Existenz. Ich bin sogar überzeugt, dass diese „Bewusstseinslücke“ in den nächsten Jahren als „Marktlücke“ entdeckt und schnell gefüllt wird. Bereits einige internationale Grosskonzerne wie auch Schriftsteller, Regisseure und Politiker haben dies erkannt und arbeiten, noch teilweise ungeoutet, mit medialveranlagten BeraternInnen.

Ich werde wie folgt vorgehen: Als erstes werde ich die einzelnen **Energieschichten und Körper** kurz erklären. Es wird als Unterstützung dienen, um erkennen zu lassen, was die Medialität blockieren kann und was sie befördert. Gleichzeitig werden die ersten, bereits bestehenden Teile der Medialität im menschlichen Organismus aufgezeigt. Ein zentrales Thema werden unsere drei Selbste sein: Das **Mentalselbst**, das **emotionale Selbst** und unser „**Hohes Selbst**“. Wissen über **Schwingungen und Energie** werden uns helfen, die **feinstoffliche Kommunikation** in uns und um uns zu verstehen. Nach dieser Vorbereitung und gleichzeitige Aufklärung der ersten Teile der Medialität werde ich **weitere Ausdrucks- und Entwicklungsmöglichkeiten der zeitgemässen Medialität** vorstellen. Ziel meiner Arbeit

sollte sein, aufzuzeigen, was unsere **ganzheitliche Intelligenz**, unser **wahres Potential** umfasst, und dass **Medialität eine natürliche Eigenschaft des Menschen** ist.

Nicht nur mit meiner Diplomarbeit, sondern auch mit meinen Beratungen und Seminaren will ich Menschen Wissen vermitteln, das sie unterstützt, zu ihrer eigenen Kraft zu finden und mehr Selbstwertgefühl zu entwickeln. Ich möchte sie unterstützen, Hoffnung zu finden und ihnen die Kraft geben, sich selbst aus Abhängigkeiten zu ziehen. Zu dieser Arbeit gehört auch Heilung im spirituellen Sinne (nicht religiös), und sie regt an, sich zunächst eingehend selbst zu betrachten, um die „Höhere Intelligenz“ oder „Inneren Gott“ zu finden, bevor man irgendeine äussere Quelle sucht. – Ich spreche hier von **Selbsteilung und Bewusstseins-schulung**.

Vor kurzem sah ich einen Spielfilm im Fernsehen, der sich um einen jungen, einfachen Mann, der in einem kleinen Dorf mit „normalen“ Menschen lebte, handelte. Eines Tages hatte der junge, einfache Mann einen Unfall und fiel auf dem Kopf. Er begann zu halluzinieren: Er sah ein goldiges Licht auf sich zu fliegen und mit sich verschmelzen. Nach dieser eigenartigen Begebenheit veränderte er sich auf eine plötzlich drastische Art und Weise. Er wurde wissensgierig und verschlang ohne Probleme mehrere Bücher am Tag; er konnte schwierige Rechnungsaufgaben – natürlich ohne Gebrauch von einem Taschenrechner – unter grossem Druck lösen. Seine Kreativität nahm einen solchen Umfang an, dass ihn Ideen und Erfindungen laufend in den Sinn kamen – von Ideen, die den alltäglichen Leben erleichtert hätten bis zu Erfindungen, die zu Lösungen weltlicher Probleme geführt hätten.

Er fing an, Vorahnungen zu haben, die sich auch realisierten. Er fand zum Beispiel durch seine Intuition ein verlaufenes Kind. Seine Entwicklung ging soweit, dass er Gegenstände mit der Kraft seiner Gedanken bewegen konnte.

All seine *Sinne wie Fühlen, Spüren, Sehen, Hören, Wahrnehmen, Instinkt, Intuition und Inspiration* wie auch seine mentale Intelligenz in Form von *Lernen, Gedächtnis, Auffassungsgabe, Vernetztesdenken, Rechnen, Schreiben und Sprache* hatten sich stark verändert.

Die Pointe der Geschichte war, dass man bei diesem jungen Mann schliesslich einen Hirntumor fand, der im ersten Stadium sein Gehirn so stark stimuliert hatte, dass all diese Reaktionen ausgelöst wurden.

Was würdet Ihr sagen, wenn ich behauptete, dass wir diese Art von Intelligenz, „Übersinnlichkeit“ oder Bewusstsein erfahren können, ohne unter einem Hirntumor zu leiden?! Ich behaupte dies ganz klar - denn, diese Ausdrucksmöglichkeiten sind für jeden von uns ein angeborener, natürlicher Seins-Zustand. Mit starkem Willen, konsequentem Üben und den richtigen Werkzeugen ist das durchaus erreichbar!

Hinweis zum Inhalt

Ich möchte auf zwei Punkte, die mir in meiner Diplomarbeit wichtig erscheinen, hinweisen:

1. Die **Fachwörter** im Text habe ich nicht speziell angezeichnet. Deshalb habe ich das Glossar zu Beginn meiner Arbeit angegeben, um einen besseren Überblick zu geben.
2. Mein Computer hatte Schwierigkeiten, die **Fussnoten** an die richtigen Seiten anzugeben. Wir haben uns leider nicht verständigen können! Darum sind teilweise, Verschiebungen der Fussnoten zu erkennen.

5. Zusammenhänge zwischen grob- und feinstofflichem Körper

„Wir haben mehr als nur ein Körper.“

5.1 Die menschlichen Körper

Bevor ich in die Tiefe gehe, um mich mit den Ausdrucksformen der menschlichen Selbste auseinander zu setzen, möchte ich aufzeigen, mit welchen Energiesystemen unser grobstofflicher Körper arbeitet. Denn der Mensch besteht nicht nur aus einem grobstofflichen Körper, sondern auch aus mehrschichtigen - genannt „feinstofflichen Körpern“.

Jeder Gedanke und jedes Gefühl, das wir haben, schwingt in einer bestimmten Energiefrequenz in unserem System. Unsere „Ausstrahlung“, die aus diesen Schwingungen entsteht, bringt dementsprechend andere Menschen in unserem Umfeld zum „Schwingen“. Sie reagieren auf uns - auf eine oder andere Art. Wir betrachten oder nehmen einen anderen Menschen nicht nur aus unseren physischen Augen wahr und bilden uns dadurch eine Meinung über sie oder ihn, sondern ebenfalls über die feinstoffliche Ebene. Ich denke sogar, dass hauptsächlich diese Ebene unsere Sympathie oder Antipathie beeinflusst. Eine Art **nonverbale Kommunikation**. Und wir sind bereits bei der erste Stufe der Medialität. **Medialität kann als eine feinstoffliche, nonverbale Kommunikation beschrieben werden.**

In späteren Kapiteln werde ich aufzeigen, dass Gedanken und Gefühle, „positive“ wie auch „negative“, energetische Schwingungen erzeugen. Diese „Schwingungen“ sagen sehr viel über uns aus; sie können uns krank machen, indem sie den nährenden und ausgleichenden Energiefluss im Organismus verhindern. Sie können ebenfalls unser persönliches Wachstum blockieren, das heisst unter anderem auch: die Intuition, die Medialität, das geistige Lernen, das „Erwachsenwerden“.

Mit der nächsten Kapitel meiner Diplomarbeit möchte ich in erster Linie die unterschiedlichen Körpern und „Selbste“ näher erklären, um die Vielschichtigkeit des Wesen „Mensch“ und der Medialität aufzuzeigen.

Der Mensch als Ganzes ist eine medialveranlagte Wesenheit.

Und dieses Wissen erweitert das menschliche Bewusstsein, die wieder ermöglicht, unsere Medialität bewusst im Alltag einzusetzen.

Im Buch „*LichtWesen*“ von *Dr. Petra Schneider und Gerhard K. Pieroth* wird das Zusammenspiel zwischen dem Grob- und Feinstofflichem klar und übersichtlich beschrieben. Obwohl ich auf jede einzelne Schicht eingehen werde, bedeutet dies nicht, dass es von grosser Wichtigkeit ist, zu wissen, welche Schicht wo genau ist und was für eine Aufgabe sie hat. Es geht mir mehr darum, eine bestimmte klare Struktur vorzustellen. Ich übernehme hier ein paar Anmerkungen aus ihrem Buch, welches die Thematik kurz und präzise schildert:

„Neben der dichten Materie des physischen Körpers existiert ein feinstoffliches Energiesystem. Energie ermöglicht einem System, Arbeit zu verrichten. So wird der Begriff ‚Energie‘ üblicherweise benutzt.

***Jede Energieschwingung beinhaltet jedoch gleichzeitig auch Informationen** so wie eine Zeitung gleichzeitig einen Brennwert hat und Informationen enthält. Durch Übertragung von Informationen werden Funktionsabläufe wie die Herztätigkeit, die Verdauung, die Hormonproduktion, um nur wenige Beispiele zu nennen, im Körper gesteuert. Damit der Körper in gesunder Weise arbeiten kann, braucht er Steuerungsinformationen und Arbeitsenergie. Mit der Arbeitsenergie kann er auf die Steuerungsimpulse reagieren.(...)*

Das feinstoffliche menschliche Energiesystem umgibt und durchzieht den physischen Körper und ist für die meisten Menschen nicht sichtbar. Es setzt sich aus drei Teilen zusammen:

den Energiebahnen,

den Energiekörpern und

den Chakren.

Diese Teile des Energiesystems durchdringen einander und beeinflussen sich gegenseitig und auch den physischen Körper. Durch sie fliesst die sogenannte feinstoffliche Energie.“²

Im Kapitel 7.1 gehe ich auf das Thema „Schwingung und Energie“ gründlich ein, denn es ist der wichtigste Bestandteil der Medialität - sogar des Lebens überhaupt!

5.1.1 Die Energiebahnen

Ich will jetzt die **Energiebahnen, Energiekörper und Chakren** näher erklären; ich werde diese drei Bereiche nur kurz streifen, aber so, dass die Zusammenhänge verständlich gemacht werden können und wie sich eine Disharmonie des Energieflusses auf unser System auswirken kann. Dieser Schritt ist wichtig, um später zu erkennen, was unsere Medialität und unsere „innere Stimme“ blockieren kann.

Dazu schreiben *Schneider und Pieroth*:

*„So wie der Körper von Blutbahnen durchzogen ist, die allen grobstofflichen Teilen Sauerstoff und Nahrung liefern, so wird er durch die Energiebahnen mit feinstofflicher Energie versorgt. Diese Energiebahnen werden auch **Meridiane** genannt.(...)“*

***Lebensenergie** ist das, was uns und jedes andere Lebewesen durch Arbeits- und Informationsenergie lebendig hält. Wenn wir keine Lebensenergie mehr aufnehmen und auch keine Reserve mehr in unserem Körper haben, ist unser Körper leblos, das heisst tot.*

*Die Lebensenergie nehmen wir über den Atem, die Nahrung **und durch die Chakren** auf.*

*Die **Energiebahnen (Meridiane)** verbinden Organsysteme miteinander und versorgen den ganzen Körper mit der notwendigen Lebensenergie. Wenn ein ungehinderter Energiefluss möglich ist und wir genügend Energie aufnehmen, sind wir körperlich gesund, und es geht uns auch psychisch gut. Kommt es jedoch zu Störungen oder Blockaden im Energiefluss, werden bestimmte Körperteile unterversorgt.(...)Die unzureichend versorgten Körperteile oder Organe sind nach einiger Zeit nicht mehr funktionsfähig, ihnen fehlen Arbeitsenergie und Informationen. Zuerst treten leichte Beschwerden auf, die oft übersehen werden. Später kommt es zu Erkrankungen.“³*

Viele Krankheiten entstehen durch Blockaden in unserem Energiesystem und sind nicht erst Symptome für die bestehenden Beschwerden, wie wir es oft meinen. Meistens ist dies bereits das letzte Stadium einer Disharmonie bzw. Konflikt in unserem System, das heisst unser Organismus versucht uns durch eine Beschwerde oder Krankheit auf eine Disharmonie im System, aufmerksam zu machen. *René Egli* beschreibt in seinem Buch „*Das LoLa-Prinzip*“ wunderbar, was Krankheit ist und wie sie entsteht:

„(...)Da alles Schwingung ist, ist Krankheit nichts anderes als eine Disharmonie der Schwingungen. Es liegt somit auf der Hand, dass eine solche Disharmonie durch andere

² LichtWesen, Dr. Petra Schneider und Gerhard K. Pieroth, 1997, S. 25

³ LichtWesen, Dr. Petra Schneider und Gerhard K. Pieroth, 1997, S. 27

*Schwingungen beeinflusst werden kann. Und das heisst: durch Musik, Farben, Düfte, und selbstverständlich auch durch unser eigenes Denken. Diese Erkenntnis ist gar nicht so neu. Novalis, der grosse Dichter und Mystiker der Romantik, hat es kurz und bündig so formuliert: **„Jede Krankheit ist ein musikalisches Problem.“** Es ist somit nichts anderes als Logik und Physik, dass Krankheiten durch Gedanken geheilt werden können.(...)“⁴*

Ich stelle mir den Menschen zum Beispiel als Musikinstrument vor. Musik und Töne sind ja bekanntlich auch Schwingungen. Wenn nun ein Musikinstrument verstimmt ist, dann erzeugt es disharmonische Töne. Ein Mensch, der verstimmt ist, das heisst Aggressionen, Konflikte und Unzufriedenheit mit sich trägt, tönt oder wirkt er wie ein verstimmtes Musikinstrument, welches permanent disharmonische Töne erzeugt.

Mit Hilfe unseres Denkens und Handelns kann dieses Instrument „Mensch“ wieder zu stimmen gebracht werden. Nur, dies kann kein anderer für uns tun - als wir selbst. Jeder Mensch ist für sich selbst – für sein Denken und sein Handeln – verantwortlich.

Weitere Anmerkungen über die Thematik „Schwingung und Energie“ ist im Kapitel 7 auf Seite 41 zu finden.

5.1.2 Die Energiekörper

Unser Körper ist umhüllt und durchzogen von mehreren feinstofflichen Energiefeldern, die **Aurakörper** genannt werden. Man findet in der Literatur unterschiedliche Benennungen der Aurakörper. Ich habe mich nachfolgend für Ausdrücke entschieden, die mir selbst geläufig sind.

Da dieses Thema ziemlich vielschichtig ist, habe ich auf Seite 24 eine Abbildung der feinstofflichen Körper dazu gelegt. Ich empfehle vorerst, kurz einen Blick darauf zu werfen. Es kann von Nutzen sein, um den verbalen Beschreibungen besser zu folgen. Ich habe des Weiteren Zitate aus dem Buch „*LichtWesen*“ von *Dr. Petra Schneider und Gerhard K. Pieroth*, gewählt, die mir zutreffend erscheinen.

Die Aurakörper unterscheiden sich in Grösse und Schwingungsfrequenz. Wir unterscheiden zwischen folgenden Körpern:

⁴ Das LoLa-Prinzip, René Egli, 1994, S. 80 - 81

5.1.2.1 Der Ätherkörper

„Die erste Auraschicht wird Ätherkörper genannt und hat die Form unseres Körpers, nur ist sie ca. 5 bis 15 cm grösser. Seine Grösse ist abhängig vom Zustand des Menschen und seinem Zufluss an Lebensenergie. Der Ätherkörper hat die dichtesten Schwingung und ist ein Zustand zwischen Energie und Materie. Daher ist er leicht wahrzunehmen, und viele Menschen können ihn sehen. Er erscheint dann wie ein gräuliches oder weissliches Flimmern rund um den Körper. Der Ätherkörper steht am engsten mit dem physischen Körper in Kontakt und verbindet diesen mit den feinstofflichen Ebenen. Er erhält Lebensenergie über das Solarplexuschakra (3. Chakra) sowie Erdenenergie aus dem Basischakra (1. Chakra) und gibt sie über die Chakren und Energiebahnen an den physischen Körper weiter.“⁵

Vor kurzem konnte ein Klient bei einer Gruppenmeditation, die sehr intensiv lief, plötzlich ein gold-weisses Schimmern um meinen Körper sehen. Es erwies sich als mein Ätherkörper. Die Öffnung des Seh-Kanals (hier gemeint als Hellsehen) kann bei einem hochschwingendem Energiefeld durchaus geschehen.

5.1.2.2 Der Emotionalkörper

*„Der zweite Aurakörper besitzt die zweitdichteste Schwingungsfrequenz und geht durch den Ätherkörper und den physischen Körper hindurch. Da er alle Gefühle trägt und steuert, wird er **Emotionalkörper** genannt. Grundqualitäten wie Wut, Traurigkeit, Angst, Freude, Lustgefühle sind im Emotionalkörper vorhanden. Er hat eine Ausdehnung von 30 bis 50 cm über den Körper hinaus.(...)“⁶*

Ergänzend als Beispiel: Wir spüren im täglichen Leben die Grenzen unseres **Emotionalkörpers** dann, wenn uns jemand „zu nahe kommt“ und mit seinem Gefühlskörper unseren berührt. Meistens fühlen wir uns unangenehm betroffen und ziehen uns zurück. Anders ist natürlich bei Menschen, die wir mögen. Wenn sie uns nahe kommen, ist das für uns meist ein angenehmes Gefühl.

⁵ LichtWesen, Dr. Petra Schneider und Gerhard K. Pieroth, 1997, S. 28

⁶ LichtWesen, Dr. Petra Schneider und Gerhard K. Pieroth, 1997, S. 28

„Der Emotionalkörper beeinflusst den durchschnittlichen Menschen in seinem Verhalten und in seiner Sicht der Welt am stärksten. In ihm sind neben den angenehmen Gefühlserlebnissen auch alle unangenehmen Erfahrungen wie Ängste, Aggressionen, Abgelehnt-Sein, mangelndes Selbstvertrauen und so weiter gespeichert. Je nachdem, wie wir uns fühlen, strahlen wir eine bestimmte Energiefrequenz aus, die andere Menschen unbewusst wahrnehmen.(...)Dadurch ziehen wir dann Menschen an, die genau dieses oder ein ähnliches Verhalten haben, das wir an uns nicht sehen wollen. Wir bekommen dann das Verdrängte von anderen gespiegelt. Oft regen wir uns fürchterlich über die anderen Menschen auf, anstelle sie als Spiegel zu erkennen und zu nutzen.(...)“⁷

Unsere Mitmenschen fühlen, bewusst oder unbewusst, ob wir fröhlich oder traurig sind, und reagieren darauf. Daher ziehen wir, wenn wir fröhlich sind, meist andere fröhliche Menschen an und umgekehrt. Man nennt dies in der fachlichen Sprache: **Resonanzprinzip**. Das was wir nach Aussen ausstrahlen und geben, kommt in irgend einer Form zu uns wieder zurück. Aber auch die Gefühle, die wir verdrängen und selbst nicht mehr wahrnehmen, strahlen nach aussen. Deshalb, meist unbewusst, dienen uns unsere Mitmenschen als ein Spiegelbild unseres Unterbewusstseins.

Dies sehe ich als ersten Schritt zu einer Bewusstseinsweiterung. → **Durch ERKENNEN, was in unserem Unterbewusstsein ist, heilen wir uns selbst**. Meine Behauptung ist, **je mehr wir erkennen, desto weniger Therapie brauchen wir!** So einfach ist das! Und doch ist es nicht immer so leicht, nicht wahr?! Sich erkennen wollen und überhaupt zuerst bewusst werden, wie das ganze Spiel läuft und wie man es verändern kann, ist das schwierigste Stück an der ganzen Arbeit. Unser Bewusstsein so zu schulen, **bringt uns aber mehr Eigenständigkeit und Freiheit**, als uns ständig therapieren zu lassen.

Die zweite Stufe der Bewusstseinsweiterung wäre, zu erkennen, dass **alles was um uns geschieht, ein Spiegelbild von unserem eigenen inneren Welt – unserem Unterbewusstsein - ist**. Nicht ausgelebte, unterdrückte Gefühle erleben wir, als Spiegelbild, in unserem Umfeld. Wenn diese nicht erkannt und geändert werden, kann es zu Störungen im Emotionalkörper führen und diese lassen uns unwohl fühlen. Natürlich harmonisch und voller Lebensfreude fühlen wir uns, wenn der Energiefluss ausgeglichen ist.

Über das Thema Verhaltensmuster bin ich in einer früheren Diplomarbeit, unter dem Namen *„Familiäre Verhaltensmuster am Arbeitsplatz“*, tiefer eingegangen. Ich kann diese Arbeit denen empfehlen zu lesen, die mehr über unsere Verhaltensmuster erfahren möchten.

5.1.2.3 Der Mentalkörper

Was sagt das Buch „*LichtWesen*“ zum Mentalkörper?

„Der dritte Aurakörper wird Mentalkörper genannt. In ihm laufen alle Gedanken, Ideen, bewusste und unbewusste Denkprozesse, rationale und intuitive Erkenntnisse ab. Erinnerungen sind dort gespeichert. Er enthält Glaubenssätze, Moralvorstellungen, Wertungen und steuert Verhaltensmuster, nach denen wir leben. Der Mentalkörper hat eine Ausdehnung von bis zu 1 m über den physischen Körper hinaus. Er steht in intensivem Austausch mit dem Gehirn. Der Mentalkörper verarbeitet die Sinneseindrücke.

Er hat eine weitere wichtige Aufgabe: Er setzt die Impulse des Höheren Selbst (unser Höheres Bewusstsein, „göttlicher“ [nicht religiös] Anteil in uns), die über den spirituellen Körper kommen, um.(...)“⁸

Auf eine ausführlichere Beschreibung des Höheren Selbstes (ich nenne es „**Hohes Selbst**“) werde ich im nächsten Kapitel eingehen. Was geschieht aber, wenn unser Mentalkörper eher mit negativen Energien, zum Beispiel durch Stress, geladen ist? „(...)So führt zum Beispiel Stress durch den Gedanken: ‚Ich schaffe das nicht, es ist zuviel Arbeit,‘ direkt zu belastenden Gefühlen und Reaktionen des Körpers wie beispielsweise Hormonausschüttung. Diese Hormone wollen uns zur Flucht veranlassen und engen das Denkvermögen ein. Dadurch geraten wir dann noch mehr unter Druck. Bei Menschen, die über lange Zeit mit solchen Gedanken leben, prägen sich diese als Muster in die Auraschicht ein. Der Energiefluss wird blockiert, und dies kann schliesslich zu Erkrankungen(...)führen.

Aber auch das Umgekehrte funktioniert. Menschen, die trotz eines Berges Arbeit, der vor ihnen liegt, denken: ‚Das schaffe ich,‘ fühlen sich wohl, haben mehr Energie zur Verfügung und werden trotz der Arbeit nicht krank.“⁹

Dies ist ein typisches Beispiel, das wir aus dem Mentaltraining kennen. Im Mentaltraining und in der Meditation tut man nichts anderes als, negative Glaubenssätze in positive umzupolen. Mentaltraining, Meditation und Intuition sind wichtige Faktoren bei der Schulung der Medialität.

⁸ LichtWesen, Dr. Petra Schneider und Gerhard K. Pieroth, 1997, S. 29

⁹ LichtWesen, Dr. Petra Schneider und Gerhard K. Pieroth, 1997, S. 30

5.1.2.4 Der spirituelle Aurakörper

„Der vierte Aurakörper wird Astralkörper genannt und hat eine Ausdehnung von 1 bis 1,5 m über den physischen Körper hinaus. Er bildet die Brücke zwischen den darunter liegenden Aurakörpern, die vor allem mit dem jetzigen Leben auf der Erde verbunden sind und den höheren Aurakörpern, die vor allem mit unserem kosmischen oder göttlichen Sein zusammenhängen. Die Aurakörper 4 bis 7 werden oft unter dem Begriff ‚spiritueller Aurakörper‘ zusammengefasst.“¹⁰

Keine weiteren Kommentare dazu. In das „kosmische Sein“ wird in späteren Kapiteln eingegangen.

5.1.3 Die Chakren

Chakren sind Nerven- oder Energiezentren entlang der Wirbelsäule, die mit dem Zentralnervensystem feinstofflich verbunden sind. Jedes Chakra fungiert als Energietransformator und –verteiler. Menschen besitzen **sieben Hauptchakren**, die sich entlang der Wirbelsäule befinden, und weitere 40 grössere Nebenchakren im ganzen Körper und andere oberhalb des Kopfes.

Die sieben Hauptchakren stehen in Verbindung mit den sieben Haupthormondrüsen des Körpers. Jedes Chakra versorgt verschiedene Organe und Körperteile mit Energie und hängt mit unterschiedlichen Lebensthemen zusammen.

Zusätzlich werden zu den sieben Hauptchakren unterschiedliche Farben wie auch Edelsteine, Astrologie und Elemente zugeordnet. Drüsen und Hormone, bestimmte Musikformen, Vokale, Tönen und Mantras sprechen ebenfalls unterschiedliche Chakren an. Auch Naturerfahrungen, Aromatherapie, Themen/Lernaufgaben, Yogaform, positive Kraft, Schlafverhalten usw. sind da unterteilt. Da die Chakren auf unterschiedliche und kreative Art und Weise aktiviert werden können, nutzt man ihr Potential in den meisten Therapieformen und in Bewusstseinschulungen.

¹⁰ LichtWesen, Dr. Petra Schneider und Gerhard K. Pieroth, S. 30

Die Ursachen von Störungen und Blockaden im Energiesystem haben wir bereits mit vorgehenden Kapitel gelesen. Diese gelten auch für die Chakren und Aurakörper.

Ich habe mich weiterhin aus dem Buch „LichtWesen“ inspirieren lassen:

„Die Chakren gehören zum Energiesystem. Sie sind wie Tore zwischen den Meridianen und der Aura und leiten sowohl Energie als auch Informationen weiter. Sie nehmen Energie aus dem physischen Körper, den Aurakörpern und aus der Umgebung auf, transformieren diese und geben sie an Energiebahnen und Aurakörper weiter.“¹¹

Um ein tieferes Wissen über die Chakren zu holen, ist das Buch „Das Chakra-Handbuch“ von Shalila Sharamon empfehlenswert

Kurze Übersicht zu den sieben Hauptchakren¹²

	THEMA	LAGE	FARBE
Wurzelchakra	Körperlicher Wille	Beckenboden	Feurig-Rot
Sakralchakra	Schöpferische Fortpflanzung des Seins	Unter dem Nabel	Orange
Solarplexus	Gestaltung des Seins	Mitte zw. Brustbein + Bauchnabel	Gelb bis Gold
Herzchakra	Seinshingabe	Nähe Brustbeinspitze	Grün, Rosa, Gold
Halschakra	Seinsresonanz	Kehlkopfbereich	Hellblau
Stirnchakra	Seinserkenntnis	Zwischen Augenbrauen	Indigoblau
Kronenchakra	Reines Sein	Scheitel	Violett, Weiss, Gold

¹¹ LichtWesen, Dr. Petra Schneider und Gerhard K. Pieroth, 1997, S. 31

¹² Abb. 1, inspiriert aus „Das Chakra-Handbuch“, Shalila Sharamon und Bodo J. Baginski, 1988

**Der physische Körper und seine feinstofflichen
psychischen und spirituellen Körper¹³**

¹³ Abb. 2, Der sinnliche Draht zur geistigen Welt, Linda Roethlisberger, 1995, S. 173
© 2001 / Rev. 2007 ‚Ein natürliches Potential des Menschen – die Medialität‘ von Esra Telesel

5.2 Die menschlichen SELBSTE¹⁴

Wir besitzen mehrere „Selbste“, die bestimmte Funktionen bzw. Aufgaben in unserem Organismus haben und miteinander in regem Austausch stehen. Hauptsächlich in der Psychologie, Heilbehandlungen und Bewusstseinschulungen wird die Bezeichnung „Selbste“ erwähnt, um ein feineres, strukturiertes Verständnis über unser Gemütszustand und – funktion zu geben. Andere, geläufigere Bezeichnungen habe ich weiter unten erwähnt.

Wenn wir erreichen können, dass wir diese unterschiedlichen Selbste **bewusst** wahrnehmen und eine Ebene erschaffen können, welcher die Kommunikation harmonisch, „**partnerschaftlich**“ verläuft, werden wir unser **wahres Potential entdecken** können. Unter harmonischer Austausch verstehe ich, wenn **Verstand und Gefühl, Intellekt und Intuition, Gedanken, Worte und Handlungen im Gleichgewicht** sind. Dies könnte ebenfalls als ein partnerschaftlicher Austausch zwischen **Körper, Herz, Geist und Seele** verstanden werden.

Partnerschaftlich bedeutet für mich ebenfalls, ein gereinigtes, klares und „heiles“ System zu haben. Jede Blockade, entstanden zum Beispiel aus Ängsten oder frühere negative Erfahrungen, einengende Glaubenssätze oder Mustern, ob im Körper, Gefühlsbereich oder Intellekt verhindern uns, eine Verbindung zu unserem wahren Potential herzustellen. **Mit Potential meine ich hier: Unser Hohes Selbst, Intuition, Inspiration oder wenn man die Interesse und Begabung dazu hat, die Kommunikation mit anderen Bewusstseinssebenen.**

Nicht nur Menschen besitzen Bewusstsein(e), sondern alles was existiert, besitzt Bewusstsein – Tiere, Pflanzen, Steine, Wasser, Erde, Sterne usw. - und sogar Maschinen, hört man in der Wissenschaft sagen! Ein interessantes Thema, das man am Stammtisch diskutieren könnte. *„Besitzen Maschinen wirklich ein Bewusstsein? Haben sie ebenfalls ein morphogenetisches Feld?“* (Auf die Bezeichnung „morphogenetisches Feld“ gehe ich nicht weiter ein, obwohl es ein sehr interessantes Thema ist. Eine kurze Erklärung ist im Glossar zu finden.) Ich bleibe bei der Frage, was ein menschliches Bewusstsein ausmacht? Hier ein kurzes Zitat von *Hans Endres* über das menschliche Bewusstsein:

„Alles ist Bewusstsein, das heisst „bewusstes Sein“ – vom Atom mit der vollständigen Information des Universums im Atomkern bis zum Menschen, dem einzigen Wesen auf Erden, das mit individuellem Selbstbewusstsein ausgestattet ist.(...)Bewusstsein beginnt nicht mit dem rationalen Denken, sondern mit dem(...)Glauben. Was wir nicht glauben, nehmen

¹⁴ Kpt. 5.2.1 – 5.2.6 inspiriert aus Seminarunterlagen LCC, La Montage/FR

wir gar nicht erst in unser Denken auf. (...)‘**Man soll glauben und dann prüfen – und dann lernen.**‘ (...)“¹⁵

„*Man soll glauben und dann prüfen – und dann lernen.*“ Ein Leitsatz, den ich mir gut angeprägt habe und auch gerne anderen mit auf dem Weg geben möchte. Worte und Schriften unserer Mitmenschen, ob konstruktiv oder destruktiv, können nicht die eigene Erfahrungen ersetzen. Sie können Impulse geben, unsere Aufmerksamkeit erwecken, aber niemals unsere eigene Wahrheit ersetzen. Ganz besonders sollte man im Bereich des „Unnatürlichen“ eigene Erfahrungen machen; man sollte einfach ausprobieren und selbst erleben, um eine eigene Meinung zu bilden. Ich gehöre zu den grossen Skeptikern und hinterfrage vieles, bevor ich etwas bejahe oder verneine. Ich höre andere Meinungen offen zu und tausche eigene Gedanken und Gefühle aus; ich recherchiere und vor allem bin ich eine Praktikerin – ich versuche es einfach mal selbst aus! Dabei ist es wichtig, kritisch aber vorurteilslos, offen und neugierig dem Neuen zu begegnen.

Um einmal die Medialität mental besser zu verstehen, hilft es uns, die menschlichen Selbste zu kennen: Unser **emotionales Selbst** (*ebenfalls als Inneres Kind oder Unterbewusstsein genannt*), unser **Mentalselbst** (*Intellekt, „Behausung“ unseres Geistes*), unser **Ego**, unser **Unterbewusstsein** und unser **HOHES SELBST** (*„göttlicher“ [nicht religiös] Aspekt, Schutzengel, „Behausung“ der Seele; ich nenne es auch unser Höheres Bewusstsein oder Höhere Intelligenz*). Unser Emotional- und Mentalkörper haben wir bereits im vorrangigen Kapitel im Form von energischen Vorgängen kennengelernt. In diesem Kapitel werden diese Aspekte personifiziert. Lasst uns anschauen, was dies im Zusammenhang mit Medialität bedeutet.

¹⁵ *Der Mensch als Mittelpunkt*, Hans Endres und Adele Fischer, 1994, S. 106
© 2001 / Rev. 2007 ‚Ein natürliches Potential des Menschen – die Medialität‘ von Esra Telesel

5.2.1 Unser emotionales Selbst

Da ich das Wissen über die **Selbste** speziell aus dem Schamanismus gelernt habe, nehme ich hier gerne aus diesem Bereich die Beispiele; andererseits erklärt der Schamanismus die Selbste des Menschen auf eine simplere Art und Weise als die Psychologie.

Zum Beispiel im **Huna-Wissen**, hawaiische Heilslehre, spricht man vom **emotionalen Selbst** als „*Unihipili*“. Es besagt, dass **unser Unterbewusstsein (das emotionale Selbst)** mit allen seinen Fähigkeiten, lernfähig, aber ohne Anweisung vom Mentalselbst automatisch handelnd ist. Unser Mentalselbst leitet sie, das heisst leitet das Energiereservoir, die die Verbindung zum Hohes Selbst herstellt oder blockiert. Dies bedeutet, wenn wir Blockaden, in Form von Ängsten oder Schocks, auf unserer Gefühlsebene haben, erschweren wir uns, die Verbindung zu unseren anderen, potentiellen Ebenen - wie Intuition, Inspiration usw.

5.2.2 Unser Mentalselbst

*„Ein letztendliches Ziel der Menschheit liegt darin,
dass mentaler Geist und spiritueller Geist in völliger Harmonie vereint werden,
so dass Ihr Klang ein einziger ist,
die völlige Einheit.(...)“*

Kenneth Meadows

Unser Mentalselbst ist **unsere Instanz des freien Willens** und wird im Huna-Wissen „*Uha-ne*“ genannt. Es hat die Kraft, sich über unser computergesteuertes gewohnheitsmässiges Agieren durch die freie Wahl und durch neue Ideen zu erheben. Durch Sprache, Zeichen, Schreiben, physische Aktionen, Dramatisieren der Gedanken macht es sich verständlich. Leider produziert unser bewusstes Selbst auch Kritik. Es beurteilt und analysiert so oft herum, bis es anderen die Schuld zuweisen kann (Recht haben). Seine wichtigste Funktion wäre nach dem **freien Willen** unserem **Emo-Body (emotionales Selbst)** Richtung zu geben - es Neues zu lehren. Es kann sich auch Dinge vorstellen, die nicht real sind.

Das Mentalselbst ist das Mittel der Persönlichkeit und steht mit dem Geist und dem Denkprozess in Verbindung.

Hier ein kurzes und präzises Zitat aus dem Buch „*Das grosse Buch der Schamanismus*“, das den menschlichen Geist beschreibt: „*Das Gehirn ist ein Körperorgan, das der Geist ähnlich wie einen Computer benutzt. Im Gegensatz zum Gehirn kann man den Geist nicht lokalisieren und messen, weil er nichtphysisch und daher nicht fassbar ist.*(...)

(...)Der Geist ist jedoch kein Objekt, keine Maschine, sondern ein Prozess, ein Informationsprozessor. Der Geist dient der Verarbeitung von Information und steht mit dem Denken in enger Verbindung. Gedanken sind die Bewegung von Energiemustern innerhalb des Mentalreiches.(...)“¹⁶

Im Buch „*LichtWesen*“ wird die Mentalselbst-Ebene unter anderem als **Wachbewusstsein** definiert: “*(...)Das Wachbewusstsein umfasst alles, was wir bewusst wahrnehmen. Dazu gehört Denken, Erinnerung, Analyse, Logik und die Fähigkeit, Zusammenhänge bewusst zu erfassen. Es kann Zielsetzungen für die Zukunft schaffen und die Vergangenheit verstehen.*(...)Das **Wachbewusstsein** sieht sich selbst als klar abgegrenzt und abgetrennt vom Ganzen. Und in der Regel **identifiziert sich der Mensch mit dem Wachbewusstsein**. Aus dieser **Abgrenzung entsteht das Ego**, das auch **Ich-Bewusstsein, Oberbewusstsein oder Persönlichkeit genannt** wird.“¹⁷

Die Persönlichkeit wird definiert als die charakteristischen Eigenschaften des Menschen. Unsere Persönlichkeit besteht aus der Summe aller Merkmale, Eigenschaften und Gefühle, die zu uns gehören und durch die wir unsere Individualität ausdrücken. Die Persönlichkeit wird als Kombination der Energiemuster beschrieben, die wir von Geburt an besitzen, veredeln und durch die wir ihre Einzigartigkeit ausdrücken. Was wir durch die Erfahrung des Lebens aus diesen Energiemustern machen, „formt“ unseren Charakter.

¹⁶ Das grosse Buch der Schamanismus, Kenneth Meadows, 1995, S. 52

¹⁷ LichtWesen, Dr. Petra Schneider und Gerhard K. Pieroth, 1997, S. 41 - 42

5.2.3 Das Ego

*„Das Ego, das kleine Selbst,
gibt vor, das einzige Selbst zu sein,
und spricht so laut,
dass die leise, verhaltene Stimme des grösseren Selbst,
dessen Flüstern aus dem Seeleninnern kommt, selten vernommen wird
– wenn wir nicht lernen zuzuhören.“*

Ich füge hier ein Zitat aus dem Buch von *Kenneth Meadows*. - Ich hätte das Ego auch nicht besser beschreiben können:

*„Das Ego ist ein mentales Selbstbild, ein im Geist existierendes Konzept des Selbst. Es ist ein falsches Bild, weil das Selbst – das wahre Selbst – nicht im mentalen, sondern im spirituellen Geist existiert.(...)Das Ego befasst sich damit, die Bedürfnisse des Körpers zu befriedigen und die Sinne zu erfreuen, obwohl das Ego selbst nie zufrieden ist, weil **es immer mehr will von dem, was es will, und immer weniger von dem, was es braucht**. Die zweite Schicht befasst sich mit dem geistigen Appetit und damit, das Gefühl der eigenen Bedeutung und Getrenntheit zu nähren. Sie fällt Urteile, die die eigene Eitelkeit und Vergleiche mit anderen fördern. Das Ego befasst sich mit der Selbstrechtfertigung. **So mächtig ist das Ego, dass es uns glauben macht, es allein mache uns aus – es allein sei das wahre Selbst und nicht das trügerische, vergängliche und begrenzte ‚Selbst‘, das es tatsächlich ist.**“¹⁸*

Unser physischer Körper identifiziert sich in gewisser Weise mit dem, was aus diesem mentalen Prozess entsteht. Wir handeln, als seien wir unsere Gedanken, als gehören die materiellen Dinge um uns herum uns – selbst die Menschen. Das Ego hält sich an dem fest, zu dem es sich zugehörig fühlt und das es sich geschaffen hat. Das Ego veranlasst uns, mit anderen Vergleiche zu ziehen und Urteile über sie zu fällen, weil deren Handlungen und Meinungen uns beeinflussen. Wir passen uns den Erwartungen und Rollen an, die die Gesellschaft uns vorschreibt. Dadurch steigert sich unser Leistungsdruck, um mit den anderen mitzuhalten. So sind wir in einem stetigen Kreislauf unerfüllter Sehnsüchte gefangen, eingeschlossen in Verhaltensmustern, aus denen es kein Entrinnen zu geben scheint. Über die Jahre haben wir

¹⁸ Das grosse Buch der Schamanismus, Kenneth Meadows, 1995, S. 58

die gesetzten gesellschaftlichen Normen übernommen und unsere eigenen Gedanken und Überzeugungen danach konditioniert. Wir werden durch sie konditioniert, es scheint manchmal kein Entrinnen zu geben. Aber es gibt eine Möglichkeit:

„(...) wenn wir das Muster unserer Konditionierung durchbrechen und den Geist wieder stärker in Einklang mit dem spirituellen Geist und der Seele bringen. ‚Konditionierung‘ ist im Grunde eine Energieform, die sich auf unsere Wahrnehmung der Wirklichkeit auswirkt. Sie setzt sich aus eingrenzenden Energien zusammen, die uns auf eine einzelne Existenzebene beschränken und uns von der Erfahrung einer grösseren Wirklichkeit abhalten.“

Die Konditionierung entsteht durch von Angst angeregte Überzeugungen. *„(...)Nicht durch reale Angst ums physische Überleben, sondern durch eingebildete Angst, die dem mentalen Geist und dem Ego real genug erscheint und unsere Lebenskraft und Gesundheit schwächt.“*

Eine solche Angst zeigt sich in Fragen, die wir gut kennen, wie: „Was passiert, wenn ...?“ Oder: „Was denkt nur XY von mir, wenn ich dies und das tue?“ usw. *„Konditionierung ist so real, dass sie sich in unserem Körper ansammelt und uns so noch mehr behindert. Daher rühren viele körperliche Beschwerden und Störungen, die mit Beseitigung der Konditionierung verschwinden.“¹⁹*

Ich stelle mir das Ego wie eine Autobahn vor, die zwischen unserem Emo-Body und Mentalselbst hin und her rotiert, versucht wiederkehrende schmerzvolle Erfahrungen und Erinnerungen zu umgehen, indem es uns manipuliert und hinter einem Schutzschild einsperrt. Bis jetzt diente uns das Ego, zu Recht, als ein guter Lehrer und nützliches Schutzschild vor unserer Umwelt. Denn - schauen wir doch unsere Weltgeschichte an! Eigentlich finde ich dies einen liebevollen Akt. Nur, in der jetzigen Entwicklungs- und Bewusstseinszustand des Menschen ist es eher lästig und einengend als nützlich! Wir erkennen, dass wir keine „solche“ Schutzmassnahmen mehr brauchen, die gleichzeitig unser wahres Potential unterdrückt und uns in Ängsten und Isolierung leben lässt. Natürlich reagiert unser Ego ziemlich verwirrt und vehement über diese Neuigkeit.

Unsere Aufgabe ist es, das Ego und sein Spiel zu durchschauen und vielleicht sogar Dankbarkeit dafür zu empfinden. Ihn überzeugen, seine Fähigkeiten nicht mehr egozentrisch sondern für das Kollektive einzusetzen – oder wir schicken ihn lange einmal in die Ferien!

5.2.4 Unser Unterbewusstsein

Was wirklich ist, was richtig ist, lässt sich schwer bestimmen – vielleicht überhaupt nicht. Habt Ihr Euch auch schon einmal gefragt, welchen Massstab wir für unsere Wahrheit setzen? Wo ist die Realität zu finden? Wie sieht die wirkliche Wirklichkeit aus? Welche Anteile von mir sind Wirklichkeit? Was ist wirklich, was ich wahrnehme? Träumen wir unseren Tag? Oder erleben wir die Realität in unseren Träumen? - Es ist schwierig, über Feinstoffliches, auch in Form von Phänomenen und Höhere Bewusstseinssebenen, zu sprechen, da sich diese (noch) nicht objektiv messen oder naturwissenschaftlich beweisen lassen können. Aber zumindest füge ich ein paar Sätze dazu, die uns unterstützen sollen, besser unser Unterbewusstsein vorzustellen:

*„(...)Zwischen dem Wachbewusstsein (emotionales Selbst) auf der einen Seite und dem Höheren Selbst(...)auf der anderen Seite befindet sich das **Unbewusste**. Teile des Unbewussten sind*

- *Glaubenssätze, Handlungsmuster und Erfahrungen, die aus dem Wachbewusstsein abgesunken sind und an die wir uns nicht mehr erinnern.*
- *Potentiale, die wir in dieses Leben mitgebracht haben, ohne dass sie uns bewusst sind, beispielsweise Fähigkeiten, die wir noch nicht kennen,*
- *Informationen, die vom Höheren Selbst und aus den höheren Bewusstseinssebenen zu uns gelangen, wie Ahnungen, Visionen, Intuition.(...)“²⁰*

Im nächsten Kapitel gebe ich ein paar Impulse, wie wir die Wirklichkeit besser fassen und verstehen können. Vielleicht hilft es uns, ein neues Verständnis für unsere Wahrheit zu entwickeln und ein Bewusstsein, das uns weiter und freier macht!

¹⁹ Das grosse Buch der Schamanismus, Kenneth Meadows, 1995, S. 59

5.2.5 Unser HOHES SELBST

Die **Kahunas**, hawaiische Priester und Heiler, beschreiben unser ‚**Hohes Selbst**‘ als tragende Idee eines elterlichen Geistes und eines Wächters/Beschützers. Es ist die Quelle des individuellen Lebens und dessen Ausdruck und die innere Gottheit (nicht religiös), die, sagen sie, mehr in uns wohnen sollte, als irgendwo im Himmel. Es gibt dem Individuum Führung, Information und Inspiration. Das Individuum selbst entscheidet, was es tun will und das ‚**Hohes Selbst**‘ stellt eine Unmenge von Ideen, Wissen und Energie zur Ausführung zur Verfügung. Unser Hohes Selbst kommuniziert durch die gleichen Kanäle, wie **Emo-Body (emotionales Selbst)** und **Mentalselbst** - also durch Gedanken und Gefühle, aber auch durch direkte Inspiration. Es steht in Verbindung zu diesen allen und über unser Hohes Selbst können wir andere Menschen (zum Beispiel durch Telepathie) und andere Bewusstseins Ebenen erreichen. Ebenfalls erfolgt unsere Heilung über die „Hohes-Selbst-Kraft“, die wir als Selbstheilungskraft definieren. Ich zitiere aus dem Buch „*LichtWesen*“, was *Dr. Schneider und Kieroth* dazu meinen: „(...)Das **Höhere Selbst ist ein Teil unseres Seins, der den irdischen Bewusstseinsanteil mit den Höheren Bewusstseins Ebenen verbindet. Es ist die Ebene der relativen Einheit von Raum und Zeit und frei von Gefühlen und Gedanken der irdischen Realität. Es bleibt unberührt von dem, was uns im irdischen Dasein widerfährt. Es hat den Überblick über den Lebensplan und Verbindung zu höheren Bewusstseins Ebenen(...)(...)hat die Aufgabe, uns während unseres Lebens auf dieser Erde zu unterstützen, so dass wir alle Lernaufgaben und Erfahrungen durchleben, die wir uns für dieses Leben vorgenommen haben.(...)“**

Die höheren Bewusstseins Ebenen sind näher an der göttlichen Quelle und damit frei von den Gesetzen der Dualität und frei von Wertungen, Urteilen und Angst. Die Wesenheiten der Höheren Bewusstseins Ebene existieren in Liebe, und aus dieser Liebe heraus nehmen wir Anteil am Leben und der Entfaltung des Menschen.“²¹

Ich kann aus eigener Erfahrung so viel berichten, dass ich, seit ich bewusst mit meinem Hohem Selbst arbeite, zum Beispiel in Meditationen, und seine – meine – Kraft und Fähigkeiten zu Hilfe nehme, mich viel ausgeglichener, klarer und zufriedener fühle. Meine Selbstsicherheit, Intuition und Wohlbefinden haben sich in allen Lebensbereichen, in einer kurzen Zeitspanne von ca. einem Jahr, positiv verändert. Ganz wichtig in diesem Prozess war, die Verbindung zu meiner Selbstliebe und – Selbstannahme zu finden. Wie ein kraftvoller, unerschütterlich treuer Freund begleitet mich mein Hohes Selbst in meinem Alltag. Ich möchte es nicht mehr missen!

²⁰ LichtWesen, Dr. Petra Schneider und Gerhard K. Pieroth, 1997, S. 42

²¹ LichtWesen, Dr. Petra Schneider und Gerhard K. Pieroth, 1997, S. 42

5.2.6 Die Seele

„Meine Seele

*Ich habe einen Körper ganz offensichtlich
Aber weißt du auch, das allein bin nicht ich
Nicht nur ein Körper mit Haut und Haar
Bin ich noch mehr – innen drin gar
Bin mehr, als was das Auge sieht
Bin mehr, doch dies den meisten flieht
Dies Besond're ist die Seele mein
Lenkt und führt den Körper mein
Was du siehst als mein äuss'eres Ich
Nur eine blosse Maske ist!“*

Enkelin von Kenneth Meadows. im Alter von zwölf Jahren

Wenige Menschen beschäftigen sich mit der Seele. Wenig weiss man über sie, was sie ist, warum es sie gibt und zu welchem Ziel. Für viele ist die Seele ein nichtfassbares „Etwas“, das im Religiösen eine Rolle spielt. Mit anderen Worten, sie ist etwas, woran man eher glaubt, als dass man etwas über sie weiss.

Der griechische Philosoph Plato (429 - 347 vor Christus) meinte, dass **die Seele nicht die Person aus Fleisch und Blut, sondern das „wahre“ Individuum sei**. Der Athener Philosoph Sokrates (469 - 399 vor Christus) kam zu dem Schluss, dass die **Seele eine unsichtbare Intelligenz** sei, die den Körper mit seinem Gefühl der Lebendigkeit ausstatte und vor der menschlichen Gestaltwerdung existiere. Im Frühchristentum vertrat man die Vorstellung von der **Seele als unsterblichem Wesen**, das mehrere aufeinanderfolgende Leben durchläuft. Usw.

Trotzdem wurde im Laufe der Zeit unsere Seele zum Sklaven unseres Verstandes gemacht. Diese Ideologien traten aus unseren Erinnerungen bis wir völlig vergassen, dass wir mehr sind, als unser Körper und die Stimme unseres Egos. Das Zitat aus dem Buch von *Kenneth Meadows* versucht die Seele wie folgt zu beschreiben.

*„(...)Unsere Seele ist ganz einfach unser inneres Sein. Sie beherbergt unseren eigenen uner-schöpflichen schöpferischen Ursprung. **Schöpferkraft kommt von der Seele, nicht vom mentalen Geist. Der Geist ist ein Prozess, den die Seele nutzt, damit sie ihre Schöpferkraft***

in physischer Form ausdrücken kann. Wenn Sie schöpferisch sind, kommen Sie in Einklang mit Ihrer Seele und Ihren eigenen spirituell-geistigen Ursprung.(...)“²²

Trotzdem könnte ich Seiten über die Seele schreiben. Interessant ist es, dass wahrhaftig wenig über die Seele geschrieben wird; ausser in Philosophiebüchern oder in religiösen Schriften sind wenige Angaben über sie zu finden. Eigentlich ist sie ein Anteil von uns, der, so denke ich, unser wahres Selbst ist.

**Der mentale Geist sollte ein hilfreicher Diener sein,
Der Körper nicht die einzige Wahrheit.
Die Emotionen sollten frei wie ein bewusstes Kind sein,
Das Unbewusste wie ein offenes Buch.
Die Seele sollte die inneren Konferenzen führen,
– und das Ego sollte schweigen.**

Esra Telesel

²² Das grosse Buch der Schamanismus, Kenneth Meadows, 1995, S. 149 - 150

6. Was ist unsere Wirklichkeit?

*„Alles in der Welt ist merkwürdig und wunderbar
für ein paar wohlgeöffnete Augen.“*

José Ortega y Gasset

Was ist unsere Wirklichkeit? Was ist real? Bereits die Sprache gibt uns eine Richtung: Das Wort „Realität“ setzt sich zusammen aus Re und Al. Mit Re oder auch Ra wurde im alten Ägypten der Sonnengott bezeichnet. Die Sonne symbolisiert für uns Energie und Schwingungen. Die Sonne ist Licht, Wärme. Licht ist Schwingung, ist Energie. Und Al deutet hin auf das All (Universum) oder auch auf Allah (Gott). Realität ist somit das universelle Licht, die göttliche (nicht religiöse) Schwingung.

Weitere anregende Worte über die Wahrnehmung der Wirklichkeit aus der Sicht von *Kenneth Meadows*:

„(...)Wörterbücher definieren Realität als das, was den Erscheinungen zugrunde liegt. Das bedeutet, dass Realität das ist, was man erfährt, nicht das, was sichtbar ist. Heutzutage werden wir jedoch auf den Glauben konditioniert, dass Realität lediglich die physische Welt um uns herum und die Erscheinungen darin sei.(...)

*(...)Doch die moderne Quantenphysik kommt gerade dahinter, dass die physischen Gegenstände um uns herum doch nicht so fest sind, sondern hauptsächlich aus Zwischenraum bestehen. **Jeder physische Gegenstand, ihr Körper eingeschlossen, setzt sich aus wirbelnden Energiebündeln zusammen – aus unendlich vielen Teilchen, die in einem so schnellen Bewegungsmuster tanzen, dass sie ‚fest‘ erscheinen.** (...)Alles, was wir sehen, ist lediglich ein kompliziertes Energiemuster. Was wir als real und dauerhaft betrachten, ist nur eine Erscheinung von etwas tatsächlich Vorübergehendem. (...)*²³

Diese anderen „Dimensionen“ – andere Wirklichkeiten, anderen Erfahrungsreiche – liegen nicht weit weg von uns, sondern sind ziemlich nahe. Sie nehmen sogar in etwa die gleiche räumliche Position wie unsere alltägliche physische Wirklichkeit ein, und wir sind auch nicht von ihr getrennt. Sie befinden sich lediglich auf einer anderen Stufe, weil sie auf **anderen „Frequenzen“** – Schwingungszuständen – existieren, auf die die Körpersinne und wis-

²³ Das grosse Buch des Schamanismus, Kenneth Meadows, 1995, S. 46 - 47

senschaftlichen Messmethoden (noch) nicht ansprechen. Diese Realitätsbereiche durchdringen völlig das physische Universum, in dem wir leben.

Als ein weiteres Beispiel nehme ich das Medium Fernseher: Stellen wir uns die vielen Fernsehkanäle vor, die wir auf unserem Bildschirm empfangen können und die alle durch dieselbe Luft übertragen werden. Bei der Übertragung passieren sie genau denselben Raum, obwohl wir ihre Gegenwart gar nicht bemerken. Dennoch besetzt jeder Kanal ein bestimmtes Wellenreich, der mittels der Elektronik in unserem Fernseher geortet werden muss. Die in diesen Signalen enthaltene Information wird dann entwirrt und in der „Sprache“ der physischen Wirklichkeit dargeboten, damit unser Körper und unser Verstand oder unser Mental selbst die Botschaften empfangen und verstehen können.

Die folgende Aussage über „unser Wirklichkeit“ stammt vom Zürcher Mediziner und Psychiater *Balthasar Staehelin* und wird im Buch von *René Egli* erwähnt:

*„Die erste Wirklichkeit ist das Begrenzte, das Endliche. Es ist der Bereich unserer Ratio und folglich der Analyse. Ich nenne diesen Bereich als **Kopfdanken**. Mit unserem Kopf wollen wir alles erklären. Es ist also der Bereich des Erklärbaren und folglich auch der Bereich der Planung. Wir versuchen, mit unserem Kopf die Zukunft zu erfassen, die Zukunft zu planen. Da wir mit unserem Kopf nie mit absoluter Sicherheit wissen können, was die Zukunft bringt, entspringt dieser ersten Wirklichkeit auch der Zweifel und die Angst.(...)Balthasar Staehelin hat etwas festgestellt, was jeder Mensch an sich selbst beobachten kann: **Aus dieser ersten Wirklichkeit, aus dem Kopfdanken, entspringen alle unsere Probleme.(...)** (...)unsere Welt verfügt über ein Wissen, wie wohl niemals zuvor in der uns bekannten Menschheitsgeschichte. Es ist aber ein reines Kopfwissen. Und die Folge davon ist, dass unsere Welt so viele Probleme hat wie nie zuvor. Wenn der Intellekt, unser Kopf, tatsächlich in der Lage wäre, die Probleme zu lösen, müssten wir nahezu problemlos sein – weil unser Wissen so gross ist. Jeder weiss aber, dass dies nicht der Fall ist. Entgegen eines weit verbreiteten Aberglaubens(...)ist das Kopfdanken, die Ratio, sehr begrenzt. **Wir können nicht mit einem begrenzten Denken die Probleme des unbegrenzten Lebens lösen(...)**.“²⁴*

Die Eigenschaften aus dieser ersten Wirklichkeit werden oft als männlich bezeichnet: Ratio, Analyse, Kampf, Herrschaft über andere usw. Wohin uns dieses Verhalten gebracht hat, sehen wir mit einem Blick um uns und in den Medien. Probleme und Konflikte so weit das Auge und Ohr reicht. Wie können wir dies lösen? Ich denke, wenn es das Begrenzte gibt, müsste es auch ein Unbegrenztes geben. Und dieses Unbegrenzte und „Weitmachende“ habe ich nur in meinem Herz gefunden – und in meiner Intuition. Früher konnte ich diesen Zustand in meditativen Übungen erreichen; heute kann ich, nur durch ein Denken daran, eine

Entscheidung, ein tiefer Atemzug mich mit diesem Gefühl verbinden, wo ich Einklang, Frieden, kreative Lösungen, Vertrauen, Inspiration, Ruhe usw. finde und damit meinem Alltag in mehr Leichtigkeit Gestalt gebe. Wo sieht René Egli die Lösung?

„(...)besteht der Mensch aber nicht nur aus dieser ersten – begrenzten – Wirklichkeit. Jeder Mensch verfügt über eine sogenannte zweite Wirklichkeit. **Diese zweite Wirklichkeit ist nicht mehr das Begrenzte sondern das Unbegrenzte.** Es ist der Bereich des Nicht-Erklärbaren, der **Synthese**, nicht der Analyse. Hier wird also nicht auseinandergenommen, sondern zusammengefügt. Hier sieht man nicht Dualität, Zweifel sondern Einheit.(...)Dieser Bereich ist der Bereich des **ewigen JETZT** (...)(...)Da es hier keine Zukunft gibt, gibt es folglich auch die erwähnten Zweifel und Ängste nicht(...). Und weil es hier auch keine Vergangenheit gibt, gibt es auch keine Schuldgefühle, die uns plagen können.(...)Dieser Bereich ist der Bereich des totalen Vertrauens. Des Vertrauens in das Leben, in die universelle Intelligenz(...).

Ich nenne diese zweite Wirklichkeit **Herzdenken**. Hier spricht das Herz, das Gefühl, die **Intuition - und die ist grenzenlos**, im Unterschied zum begrenzten Kopfdanken. Was wir nun jahrelang versucht haben, ist die **Abspaltung des Kopfes vom Herzen**. Gewaltsam haben wir versucht, uns zu begrenzen. Anstatt der grenzenlosen universellen Intelligenz in unserem Inneren zu vertrauen, haben wir unserer winzig kleinen begrenzten Intelligenz vertraut und uns – in einer Verblendung sondergleichen – eingebildet, damit unsere Probleme lösen zu können. Wir haben unser Herzdenken, unser inneres Wissen abgeschnürt; ist es da verwunderlich, dass die Herzinfarkte Hochkonjunktur haben? Wie soll sich das Herz entfalten können, wenn wir das, was unterhalb unseres Kopfes ist, abschnüren? **Mit Hilfe der Weisheit aus dieser zweiten Wirklichkeit sind wir in der Lage, alle unsere Probleme zu lösen.**(...)“²⁵

Die Eigenschaften, welche dieser zweiten Wirklichkeit entspringen, werden oft auch als weibliche Eigenschaften bezeichnet: Herz, Gefühl, Intuition, Einheit. Interessant in diesem Zusammenhang ist die Tatsache, dass Frauen in allen Bereichen eine aktivere Rolle zu spielen beginnen. Ich bin überzeugt, dass dieser Trend sich in Zukunft mit Sicherheit noch verstärken wird.

Wenn ich männliche und weibliche Eigenschaften erwähne, bedeutet dies nicht ein Vergleich zwischen Mann und Frau; erinnern wir uns an das Symbol des Ying und Yang: Weibliche Energie besteht im Mann wie die männliche Energie in der Frau. Es geht darum, dass

²⁴ Das LoLa-Prinzip, René Egli, 1994, S. 74 - 75

²⁵ Das LoLa-Prinzip, René Egli, 1994, S. 75 - 76

beide Geschlechter sich beider Aspekte bewusst werden, sie entwickeln und ins Gleichgewicht bringen.

Als Frau bin ich schon des Öfteren mit Situationen konfrontiert gewesen, beruflich wie auch in einer Partnerschaft, indem ich intuitiv Entscheidungen getroffen habe, oder es einfach wusste(!). Männer – aber auch „kopflastige“ Frauen (!) – fragten mich jeweils, wie ich zu dieser Meinung käme und ob ich das erklären oder beweisen könne (erste Wirklichkeit). Ich musste meistens erwidern, dass ich „es“ nicht beweisen könne (zweite Wirklichkeit) oder mich völlig unter ‚Beweisdruck‘ setzte. Ich bin mir teilweise dumm dabei vorgekommen, aber heute erkenne ich, dass ich mich unbewusst an eine höhere Intelligenz angezapft hatte. Durch dieses Erkennen hat sich mein Selbst-Bewusstsein einiges stabilisiert und gesteigert. Ich gebe heute selten noch „kleinlaut“ bei!

Als abschliessende Worte über das Kapitel „Was ist unsere Wirklichkeit“ übernehme ich aus dem Buch „*Individualität und Freiheit*“ vom Bewusstseinsforscher und Sensitive *Harald Wessbecher* folgender anregender Zitat:

„Die Wirklichkeit hört nicht dort auf, wo unsere bewusste, sinnliche Wahrnehmung endet. Wir leben in Energien und Energiesystemen, mit denen wir uns ständig austauschen, auf die wir reagieren und die uns beeinflussen, ohne dass wir diese bewusst erkennen. Diese Energien und Energiesystemen bewusst erfahren, verstehen und nutzen zu lernen, wird unsere Wirklichkeitssicht, aber besonders unseren Spielraum in dieser Wirklichkeit erweitern und uns helfen, unser Leben bewusst und absichtlich so zu gestalten, dass es uns entspricht und uns zu unserem Lebenssinn führt. Wir werden frei, das zu sein, was wir sein könnten. Wir werden bewusster und ganzheitlicher, so wie es unserer eigentlichen Natur entspricht. Abhängigkeiten werden sich lösen und unsere Grenzen werden durchlässiger in diesem grösseren Verständnis. Unser grosses Selbst wird frei, sich ganzheitlich und meisterschaft im Leben auszudrücken, erfolgreich in jeder Hinsicht.“²⁶

7. Das menschliche Potential

Der Mensch als Wesen unerschöpflichen Potentials.

Der Mensch als Wesen grenzenloser Möglichkeiten.

Der Mensch als multidimensionales Wesen.

Freiheit und Selbsta Ausdruck.

Erfüllung und Erfolg.

Esra Telesel

Bis jetzt habe ich gezeigt, dass neben unserem grobstofflichen Körper andere - feinstoffliche - Wirklichkeiten existieren. Ich habe unsere Selbste vorgestellt und erklärt wie unsere Bewusstseine funktionieren, miteinander „arbeiten“ und wie sie sich auf unser Verhalten und Gemüt auswirken können. Ich bleibe immer noch beim Thema - ***der Mensch und sein ganzheitliches Potential***. Jetzt geht es darum, das menschliche Potential aus einem neuen Winkel zu definieren.

René Egli beschreibt **das menschliche Potential als ein Zusammenspiel zwischen Energie und Intelligenz**. Da das Thema „Energie“ wie ein roter Faden durch meine ganze Diplomarbeit verläuft, werde ich in diesem Kapitel nur noch kurz darauf eingehen. Durch meine eigene Wahrnehmung, Erfahrungen und Logik teile ich hier die Meinung von *René Egli*: „*Von den Physikern wissen wir, dass alles eine Frage der Energie ist.(...)Ohne Energie läuft gar nichts. Ohne Energie können wir uns nicht bewegen, ohne Energie können wir nichts herstellen. Ohne eine genügend grosse Energiemenge können wir unsere Ziele nicht erreichen und unsere Probleme nicht lösen. Umgekehrt: Je mehr Energie wir zur Verfügung haben, desto schneller erreichen wir unsere Ziele und desto schneller lösen wir unsere Probleme.(...)Mit Energie allein ist es aber nicht getan. Wir benötigen Intelligenz; eine Intelligenz, die uns hilft, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Ich denke dabei an eine universelle Intelligenz, die nichts mit dem zu tun hat, was wir in der Schule gelernt haben. Ich denke an eine universelle Intelligenz, die unabhängig ist von der Ausbildung und über die grundsätzlich jeder Mensch verfügt.(...)“²⁷*

²⁶ Individualität und Freiheit, Harald Wessbecher, 1992, S. 5 - 6

²⁷ Das LoLa-Prinzip, René Egli, 1994, S. 72 - 73

Eine zusätzliche Frage, die ich mir oft stelle, wäre, ob das menschliche Potential begrenzt oder unbegrenzt ist? Auch hier gibt *René Egli* ein paar anregende Worte: „(...) *Ist Energie begrenzt? Ist Intelligenz begrenzt? Ich gehe von der Annahme aus, dass beide, Energie und Intelligenz, grenzenlos sind; somit ist auch das menschliche Potential grenzenlos.*“²⁸

Die Ausdehnung unseres Bewusstseins²⁹

²⁸ Das LoLa-Prinzip, René Egli, 1994, S. 73

²⁹ Abb. 3, Der sinnliche Draht zur geistigen Welt, Linda Roethlisberger, S. 145

7.1 Schwingung und Energie – Was ist das?

„Das ist keine Mystik, das ist keine Religion. Das ist reine Physik.“

René Egli

Für mich ist die **eigentliche Realität nicht die Materie, sondern die Schwingung – die Energie**. Das belegen ebenfalls die Forschungen der Physiker, insbesondere der Atomphysiker. Zu diesem Thema zitiere ich *René Egli* aus seinem Buch „*Das LoLa-Prinzip*“:

*„(...)Wenn alles Energie ist, dann ist auch der Mensch Energie, und das bedeutet zweierlei. **Erstens ist der Mensch beliebig entwicklungsfähig und zweitens ist der Mensch unsterblich.** Energie kann nicht zum Verschwinden gebracht werden.(...)Die Schwingung (Frequenz) dieses Körpers erhöht sich und das heisst: Der Zustand des Körper verändert sich. Aus einem Eisklumpen wird Wasser. Fügen wir weiter Energie hinzu, dann wird aus dem Wasser Dampf – und obwohl wir mit unseren Augen nichts mehr sehen, ist doch immer noch alles da, nichts ist einfach verschwunden. **Es handelt sich hier um Physik.** Und das für Eis und Wasser gilt, das gilt folglich auch für den Menschen. Wenn es einem Menschen gelingt, seine Schwingung beträchtlich zu erhöhen, dann kommt logischerweise der Moment, wo er unsichtbar wird. Das hat nichts mit Mystik oder Magie zu tun, sondern mit Physik. Wenn ein solcher Mensch unsichtbar ist, das heisst das nichts anderes, als dass er seinen grobstofflichen Körper in einen feinstofflichen Körper verwandelt hat und dass es **keinen Tod gibt.** Die Idee des Todes ist eine total begrenzte materialistische Sichtweise, die wir uns selbst eingebrockt haben, und mit deren Folgen wir jetzt leben müssen.(...)Zu diesen wenigen gehört unter anderen der bereits erwähnte Atomphysiker J.E. Charon.(...)“³⁰*

Wenn also der Mensch Schwingung ist, dann lassen sich diese Schwingungen beliebig verändern. Die Frage ist nur wie? Ich würde sagen, sicher einmal durch unser Denken – und unseren Glauben. Aber auch unser Glauben ist ein Gedanke. Somit verändern wir mit unserem Denken die Schwingungen unseres Körpers. Dies kann jeder für sich gut überprüfen: Denken wir Liebe. Denken wir Hass. Was geschieht mit uns, mit unserem Körpergefühl? Die Wirkung auf den Körper ist ganz verschieden, weil sich eben die Schwingung verändert. Die Thematik Schwingung und Energie in wenigen Worten zu beschreiben, ist eine Sache der Unmöglichkeit. Die Wissenschaft, Physik, Spiritualität usw. beobachten und analysieren

das Leben – und alle kommen zu einem gemeinsamen Nenner. Nämlich dass überall Schwingung/Energie ist und alles Schwingung/Energie ist. Dies führt zu der Annahme, dass das ganze Leben, der Kosmos, die Erde und all ihre Bewohner aus dem gleichen Stoff bestehen. Genauso auch unsere Geschwister auf der grobstofflichen Ebene, wie die Tiere, Pflanzen, Mineralien etc. und unsere Geschwister auf der feinstofflichen Ebene, wie die Meister, Engel etc. dies sind. Wir schwingen einfach in unterschiedlichen Frequenzen. Je tiefer die Energie schwingt, desto dichter wird sie – bis zur festen Formung der Materie. Je höher die Energie schwingt, desto leichter und transparenter wird die Materie. erinnert Euch an das Beispiel von René Egli (Eis → Wasser → Dampf). Die Erkenntnis, dass alles miteinander als Einheit verbunden ist, erfüllt mit tiefer Liebe.

Schwingung und Energie erweckt in vielen Wissenschaftlern und (Meta)Physikern die Neugierde und bereits wurde in vielen Richtungen Beweise erobert. Heute können Schwingungen in Form von Farben, Töne, Formen etc. gemessen und sichtbar gemacht werden. Eine sehr spannende Geschichte finde ich, Schwingungen in Töne zu übersetzen: Hören was für ein Geräusch ein fallendes Blatt macht oder wie ein Stein schwingt, hören wie die Erde rotiert bis zum Spiel der Sterne, ausgerechnet aus dem Geburtshoroskop.

Das ist nicht nur spannend, sondern bringt mich auch zur nächsten Einsicht: Einerseits, dass es mehr als nur eine „sichtbare“ Welt bzw. „Wirklichkeit“ gibt und andererseits, dass alles miteinander energisch verbunden ist. Es entsteht eine „kosmische“ Sprache - die Sprache der Energie! Das heisst für mich, wir können, wenn wir wollen, mit allem was existiert – und ein Bewusstsein besitzt - ob in einem grobstofflichen oder feinstofflichen Körper, kommunizieren.

Spinnen wir den Faden weiter. Also könnte **Energie** auch **Bewusstsein** bedeuten, was wiederum heissen würde, alles besitzt eine **Intelligenz**. Und Intelligenz ist ein Teil unseres unbegrenztes **Potentials**, das uns zu **grenzenlose Ausdrucksmöglichkeiten** führen kann. Dies würde uns zu **hohe intelligente Wesenheiten mit einem hohen Bewusstsein** machen. Da **Bewusstsein Energie** ist, ist **Energie** ebenfalls **Schwingung**; und diese Schwingung beinhaltet, für uns Menschen intellektuell (noch) unvorstellbar, eine **unbegrenzte Intelligenz und Weisheit**. Ich frage mich, ob die **höchste Intelligenz**, die **Liebe** sein könnte...?! – Der Kreis schliesst sich.

Wir alle, spielen in unserem Leben ein Spiel der Begegnungen und Erfahrungen. Ein Spiel der Entscheidungen. Ich las kürzlich in einem Buch, *dass wir hier sind, um uns wieder zu erinnern, zu lieben*. Ein kleiner Satz mit tiefem Inhalt. Ein guter Freund von mir sagte mir einmal, dass die kleinen Erwachsenen (er meinte die Kinder), die Tiere wie auch die Pflan-

zen hier wären, um uns vorzuzeigen, wie man bedingungslos lieben kann. Worte, die tief mein Herz berührten.

Die Zeit ist bald vorbei, zu hinterfragen, ob mehr existiert, als unsere Augen sehen können. Ich kann aus meine eigenen Wahrnehmungen und Erfahrungen berichten, dass es wahrhaftig mehr gibt und lebt, als wir mit unserem Tast- und Sehsinn erleben können. Auch Liebe ist eine Energie – ist eine Wirklichkeit – die wir nur mit unserem Herzen erfahren können.

7.1.1 Die Kraft der Gedanken

Wenn alles Energie ist, dann sind auch unsere Gedanken Energie, und das bedeutet: Unsere Gedanken verfügen über ein Potential, welches in der Aussenwelt etwas bewirken kann. Ich bin überzeugt, dass wir mit unseren Gedanken die Kraft besitzen, die Materie zu bewegen und zu formen, im kleinen wie im grossen Rahmen. Im kleinen Rahmen meine ich, so wie wir denken, so gestalten wir unser Leben. Das was wir denken, ziehen wir an, oder es ereignet sich. Im grossen Rahmen denke ich, dass wir sogar fähig wären, mit unseren physischen Augen sichtbar, Gegenstände zu bewegen. Mehr dazu zu lesen im Kapitel 9. Nun möchte ich ein Zitat aus René Egli's Buch „Das LoLa-Prinzip“ zitieren, welches die Kraft der Gedanken gut erklärt:

*„(...)Der Gedanke ist nicht etwas, das sich ausschliesslich in unserem Körper drin abspielt. Der Mensch ist ein vollkommener Sender; er sendet permanent Gedanken aus. Jeder Gedanke entspricht einer bestimmten Schwingung und somit einem bestimmten Energiepotential, das den Menschen – den Sender – verlässt. Wir können deshalb auch von **einem Gedanken als Energiekörper** sprechen. (...) Jeder Gedanke, den wir denken, stellt einen Energiekörper dar. Je nach der Grösse dieses Energiepotentials sind logischerweise auch die Wirkungen der Gedanken verschieden. (...) Da jeder Gedanke ein Energiepotential besitzt, hat jeder Gedanke die Tendenz, sich zu verwirklichen; diese Tendenz ist natürlich um so größer, je größer das Energiepotential des betreffenden Gedanken ist.(...)Freude und Begeisterung sind beispielsweise energielose Gedanken, welche zu entsprechenden positiven Ergebnissen führen. Ein konsequent positives, freudevolles Denken ist also keine Schönfärberei, sondern hat einen ganz handfesten physikalischen Hintergrund.(...)“³¹*

Ich unterbreche hier das Zitat von René Egli. Durch meine Erfahrungen kann ich berichten, dass diese Aussage falsch verstanden werden könnte. Sich auf positives Denken zu trimmen, finde ich genauso „ungesund“ wie mit trüben und depressiven Gedanken herum zu laufen. Getrimmtes positives Denken könnte für einige eine Möglichkeit sein, die wahren Gefühle bzw. Themen zu unterdrücken – und die Realität mit "Friede-Freude-Eierkuchen"-Leben zu verwischen. Bevor ich aufs „Positiv-Denken“ eingehe, um mir eine neue, freudevollere Gewohnheit zu erschaffen, schaue ich genauer hin, welche Gedanken und Gefühle mich einengen und belasten – UM zu verstehen, wieso ich mich so fühle. „Was bedroht oder beängstigt mich?“, sollte die Frage sein. Die Suche nach den beängstigenden Mechanismen sollte nicht

³¹ Das LoLa-Prinzip, René Egli, 1994, S. 103

allzu lange dauern; die Gefahr ist ebenfalls da, dass man sich gerne darin verlieren kann. **Das ERKENNEN, das VERSTEHEN ist die Energie, die uns verändert.** Das positive Denken sollte lediglich dann genützt werden, um die alten Gewohnheiten in unserem grob- und feinstofflichen Körpern zu transformieren und mit neuen, lebensbejahenden Glaubenssätze zu ersetzen.

7.2 Die Intuition

„Intuition öffnet Horizonte.“

Aus einem Werbeplakat

In meine Augen ist **Intuition** nicht gleich Medialität; mediale Wahrnehmungen oder Botschaften aus höhere Bewusstseins Ebenen sind nicht intuitive Reaktionen. Nach meinen Erfahrungen fließt es ineinander hinein; je besser wir mit unserer Intuition in Verbindung stehen, desto besser können wir unsere Medialität wahrnehmen und bewusster ausdrücken. Wir erleben die übersinnlichen Wahrnehmungen als unsere Intuition, dies können aber ganz klare Kommunikationsimpulse von „Aussen“ sein. Die Intuition sowie das Mentaltraining sind die zwei wichtigsten Brücken zu unserer Medialität.

Die Intuition ist ein durchaus wichtiger Bestandteil des Menschen – und keine Kinderphantasien oder weibliche Gefühlsduselei. Wenn wir mehr mit unserer Intuition leben würden, hätten wir heute ein viel angenehmeres Leben auf der Welt!

Hier sehr konstruktive Anregungen von *Hans Endres und Adele Fischer* aus ihrem Buch *„Der Mensch als Mittelpunkt“*:

„(...)Sie (Intuition) darf folglich weder mit gefühlsmässigen Impulsen noch mit gedanklichen Spekulationen verwechselt werden. Das bedeutet aber auch, dass die Intuition ebenso wenig der ‚weiblichen‘ rechten Hirnhälfte (= abstrakte Begriffe) zugeordnet werden darf. Sie entspringt einer beiden übergeordneten universellen Instanz, dem ‚kosmischen Bewusstsein‘, dem Seelengewahrsein, der spirituellen Intelligenz, der göttlichen Weisheit, oder wie immer man dies noch benennen mag.

Die organische Entsprechung der Intuition ist die Hypophyse mit dem Hypothalamus (Scheitelchakra).

Das ist unsere ‚organische Schaltstelle‘, von wo aus die ‚überbewussten‘ intuitiven Weisungen sowohl in die ‚oberbewussten‘ Gedanken als auch in die ‚unterbewussten‘ Gefühle übertragen werden können, vorausgesetzt, beide ‚Leitungen‘ sind dafür frei; das heisst, sie werden weder von emotionalen Wünschen und Ängsten noch von rationalen Erwägungen und Absichten absorbiert.“³²

Ich kann nicht überzeugt sagen, aus welchem organischen Teil unsere Intuition entsteht. Ich habe nie gross das Bedürfnis gehabt, mich in diese Frage zu vertiefen. Die Klarheit, dass die Intuition existiert, und diese Intuition, die ich seit meiner Kindheit bewusst in mir trage, ist für mich Beweis genug. Ich kann mich ohne meine Intuition gar nicht mehr vorstellen; sie vereinfacht mein Leben, indem sie unnötige Sorgen, Druck und überflüssiges Kopfdenken als Ballast abwirft und einen leichteren, liebevolleren Alltag gestaltet.

Über die Intuition hört man hauptsächlich eine Meinung: Dass die Männer keine starke Intuition besitzen wie Frauen – verständlich, denn Intuition ist nichts anderes als ein Zeichen eines minderen IQ’s. Heute wissen wir, dass es nicht so ist. Frauen kommen besser auf die Ebene der Intuition, weil ihnen bereits als Kinder eine Plattform erschaffen wurde, indem sie ihren Gefühle freieren Ausdruck geben konnte als Knaben. Durch die immer noch bestehenden Mädchen-/Knabenrollen wird völlig „unwahres“ Wissen auf den Lebensweg der Kinder mitgegeben.

Ich kenne unter anderem einige Männer, die ein sehr sensibles Wahrnehmungsgefühl besitzen; der Konflikt entsteht erst dann, wenn es um den Ausdruck geht, um den Umgang damit. In den nächsten Jahren wird die Menschheit in diesem Belange eine starke Entwicklung erleben – davon bin ich überzeugt. Nun weiter zum Zitat:

*„(...)Dabei überträgt sie die ‚Allwissenheit‘ der Seele in das begrenzte Bewusstsein ihrer Verkörperung (mythologisch ausgedrückt: das ‚überhelle Licht‘, das plötzlich die ‚Dämmerung‘ des rationalen Bewusstseins erleuchtet). Die Intuition ist für den Menschen ebenso selbstverständlich, wie die Instinkte es für das Tier sind. Der Unterschied besteht lediglich darin, dass das Tier die Instinkte befolgen muss, während der Mensch seiner Intuition freiwillig folgen kann. Schon der Säugling verhält sich nicht mehr instinktiv, sondern intuitiv. Und das Kleinkind wird um so sicherer von seiner Intuition geleitet, je weniger entwickelt die intellektuellen und emotionalen Funktionen noch sind.(...)“*³³

³² Der Mensch als Mittelpunkt, Hans Endres und Adele Fischer, 1994, S. 108

³³ Der Mensch als Mittelpunkt, Hans Endres und Adele Fischer, 1994, S. 109

Ich glaube nicht, dass Menschen nicht gerne ihre Intuition nützen würden. Oft sind Vorurteile oder Unwissen über ihre Existenz, die sie daran hindert. Darum ist die andere meistgestellte Frage: „Wenn wir sie haben, wie können wir uns mit der Intuition verbinden?“ Nochmals nehme ich ein Zitat aus dem Buch „*Der Mensch als Mittelpunkt*“, da es meinen eigenen Erfahrungen entspricht:

*„(...)Dies (Intuition) geschieht, wenn wir die notwendigen Bedingungen erfüllt haben: **Innehalten in der Geschäftigkeit** (=still werden – sich besinnen – in sich gehen – auf die innere Stimme horchen), dann möglichst ‚**leer**‘ oder ‚**neutral**‘ werden, dass heisst, sich ebenso von ‚**emotionalen**‘ Wünschen und Erwartungen, Ängsten und Besorgnissen, Zu- und Abneigungen befreien, wie von ‚**rationalen**‘ Erwägungen und Schlussfolgerungen, von **Zustimmungen und Ablehnung, Beobachtung und Planung Abstand nehmen.***

Je freier, offener und aufnahmebereiter wir sind, desto mehr können wir intuitiv aufnehmen und auch in die Praxis umsetzen.(...)“³⁴

Es ist nicht immer so einfach, wie sich das anhört. Oft zweifeln wir an dieser inneren Stimme. „Ist es wahrhaftig meine Intuition? Oder mein Denken? Oder mein Gefühl?“ Darum sollten wir uns bemühen, immer feiner zu erhorchen, ob wir wirklich einer intuitiven Weisung folgen; dies bedingt Übung und Erfahrung, die unser Unterscheidungsvermögen erweitert. Bei lebenswichtigen Entscheidungen ist die Intuition immer präsent.

8. Bewusstsein aus psychologischer, transpersonaler und parapsychologischer Sicht

Von Charles T. Tart³⁵

Dieser Artikel, aus einer akademischen Studie, streift ganz kurz das menschliche Bewusstsein aus psychologischer, transpersonaler und parapsychologischer Sicht. Genau so wie das Thema Schwingung/Energie, ist die Thematik Bewusstsein bodenlos. Ich entschied mich speziell für diesen Artikel, da er das Wichtigste aus der Parapsychologie für diese Arbeit kurz zusammenfassend wieder gibt.

Die Medialität im ursprünglichen Sinne wie auch die „anderen Dimensionen“, „die Geistige Welt“ usw. sind (noch) unter Parapsychologie also „ab-normale“ Phänomene gegliedert. Da für mich die Medialität eine „Normalität“ ist, fand ich es nicht nötig, die Parapsychologie in einem grösseren Rahmen zu behandeln.

Ich wollte zuerst, diesen kurzen Abschnitt aus der Studie von *Charles T. Tart* als Beilage dazu legen, und dann entschied ich mich trotzdem, ihn als ein ganzes Kapitel in meiner Arbeit zu integrieren. Die Überlegung dabei war, dass ich dadurch, doch noch ein Einblick in die heutige Parapsychologie geben kann. Die Erklärungen von *Charles T. Tart* finde ich passend, und ich werde, aus dem oben erwähnten Grund, kein weiteren Kommentar mehr abgeben. Die Studie fasst meine eigenen Gedanken und Erfahrung gut zusammen. Hier zum klar formulierten Zitat von *Charles T. Tart*:

„Es ist üblich, von der Menschheit als einer werkzeugmachende Spezies zu sprechen. Das ist zwar zutreffend, aber leider neigen wir dazu, uns dabei auf die sekundären Werkzeuge zu konzentrieren, nämlich die physischen, externen Maschinen. Das primäre und absolute Werkzeug ignorieren wir, nämlich das menschliche Bewusstsein, unseren eigenen Geist.(...)“

³⁴ Der Mensch als Mittelpunkt, Hand Endres und Adele Fischer, 1994, S. 110

³⁵ Aus: **Psychische Studien** Nr. 3/2000, Jahrgang I, S. 118 – 125 (Auszug aus: www.transpersonal.de)

8.1 Transpersonale Psychologie

(...)die **Transpersonale Psychologie**, entwickelte sich in den 60er Jahren aus der Humanistischen Psychologie. „Trans“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „über“:

Über die ‚persona‘, die soziale Maske, das gewöhnliche Selbst, das Personale. Durch die ganze Geschichte hindurch machten Frauen und Männer Erfahrungen, die sie davon überzeugt haben, dass wir mehr sind als unser gewöhnliches Selbst.(...)Im Reich der menschlichen Erfahrung(...)können wir sagen, dass es für Menschen möglich ist, folgendes zu erfahren:

1. **Eine enorme Erweiterung des Selbst und des Bewusstseins, die das einfache Bewusstsein als vergleichsweise sehr enge und begrenzte Manifestation einer grösseren Gesamtheit des Selbst erscheinen lässt.**
2. **Amüsierte und liebende Toleranz gegenüber der Anmassung des einfachen Selbst, sich als die höchste Manifestation von Intelligenz zu verstehen.**
3. **Verschiedene Arten neuen Wissens, ‚transzendentes Wissen‘, welches herkömmliches Wissen relativiert. Diese transzendenten Wissensarten sind oft zustandsspezifisch, d.h. sie werden im einfachen Bewusstsein nicht sehr gut erinnert oder verstanden, machen aber vollkommen Sinn in den veränderten transpersonalen Zuständen der Transzendenz. Der Inhalt solchen Wissens betrifft für gewöhnlich Fragen über absoluten Wert und Zweck und stiften ‚emotionales Wissen‘ ebenso wie intellektuelles.**
4. **Selbst die kürzeste transpersonale Erfahrung kann den Rest des Lebens eines betroffenen enorm transformieren. Ein Beispiel hierfür ist die völlige Überzeugung, die von vielen Menschen mit einer Nah-Todeserfahrung zurückgebracht wurde, dass der hauptsächliche Lebenszweck das Lernen von Liebe ist; wenn man nicht gelernt hat zu lieben, war das Leben von keinem grossen Wert.**
5. **Absolut überzeugendes Wissen, dass das Universum als geistige Dimension, die Materielles als Teilmenge beinhaltend, ein intelligenter lebender Organismus ist, und dass diese Intelligenz das Universum von Natur aus liebend und bedeutungsvoll macht, trotz der offensichtlichen Schrecken auf der herkömmlichen Bewusstseinsstufe. Wir sind ein natürlicher Teil dieser Intelligenz und kein sinnloser Zufall.**

8.2 Parapsychologie

*(...)Die Parapsychologie begann als ‚Psychische Forschung‘, als überwiegend wissenschaftliche, aber retrospektive Erforschung von spontanen menschlichen Erfahrungen des Informationserwerbs über in Entfernung stattfindende Ereignisse, wenn keine plausiblen sensorischen oder physischen Mechanismen diese erklären zu können.(...)Über die Jahre wurden allmählich immer strengere Labormethoden entwickelt, in welchen ausgefeilte Schutzvorrichtungen, Doppelblindverfahren und herkömmliche statistische Evaluierung der Ergebnisse eingesetzt wurden. Um eine lange Geschichte kurz zu machen, gäbe es zu **vier grundlegenden Psi-Phänomenen** – wie sie nun bezeichnet werden – **genügend Forschung mit signifikanten Ergebnissen, dass ich ihre Existenz jenseits jedes vernünftigen Zweifels für bewiesen halte. Es handelt sich dabei um Aussersinnliche Wahrnehmung (ASW): Telepathie, Hellsehen, Präkognition und Psychokinese (PK).**“*

Am Ende meiner Arbeit habe ich eine weitere, sehr interessante Studie als Beilage dazu gelegt. Sie heisst: **„Gesundheit als Lebensqualität – ganzheitliche Gesundheitskonzepte erfordern neue Perspektiven in der Naturwissenschaft“** von Marco Bischof, erschienen in **„Zukünfte – Zeitschrift für Zukunftsgestaltung und vernetztes Denken, Jg. 9, Nr. 32 (Sommer 2000), S. 29 - 33.**

Dieser Artikel zeigt die neuesten Studien und Forschungen im Gebiet der Multidimensionalität des Menschen aus der wissenschaftlichen Sicht. Diese beiden Studien erhielt ich von der *Deutschen Transpersonalen Gesellschaft e.V.* Sie wurde 1985 als gemeinnütziger Verein gegründet und ist heute Mitglied internationaler Verbände; sie arbeitet mit Hochschulen, privaten Instituten und Praxen. DTG-Anliegen ist unter anderem die Vernetzung von transpersonaler Ausrichtung tätigen Wissenschaftlern verschiedener Disziplinen (zum Beispiel Medizin, Psychologie, Psychiatrie, Biologie, Neurobiologie, Soziologie, Physik, Ökonomie) mit Praktikern wie zum Beispiel HeilpraktikernInnen, HeilerInnen, ÄrztInnen.

Die DTG und ihre Arbeit hat mich sehr überzeugt; eine Gesellschaft der Neuen Zeit! Sie wagt einen „professionellen“ Schritt, Wissensgebiete, die sehr lange als Gegner gegenüberstanden, zu einer Einheit, zu einer Synthese, zu bringen. Das Unerklärbare wird verständlich erklärbar gemacht und das Fremde zum „Gewöhnlichem / Selbstverständlichem / Natürlichem“.

9. Die Medialität

„Hier ist mein Geheimnis. Es ist ganz einfach:

Man sieht nur mit dem Herzen gut.

Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“

Antoine de Saint-Exupéry

Die Worte von Antoine de Saint-Exupéry beschreiben in kurzer Form, in welchem Bereich ich jetzt eindringe. Durch meine ganze Arbeit habe ich versucht, uns langsam in die feinstofflichen Bereichen, welche mit der Medialität eng vernetzt sind – und sogar Teile der Medialität ausmachen – einzuführen.

Man spricht von der Medialität einerseits als eine Kunst, ein angeborenes Talent, oder andererseits als ein natürlicher Bestandteil des menschlichen Seins. Ich bejahe beide bzw. alle drei Aussagen. Aber erst im nächsten Kapitel werde ich tiefer in diese Aussage eingehen.

Als Einführung in die Geschichte der Medialität zitiere ich gerne die Worte von *Linda Roethlisberger* aus ihrem Buch *„Die sinnliche Draht zur geistigen Welt“*:

*„Zu allen Zeiten und in allen Kulturen hat es Menschen gegeben, die durch ihre besondere Begabungen auffielen. Es waren Komponisten, Naturwissenschaftler, Propheten, Mystiker, Handlanger – und nicht zuletzt Heiler und Medien. **Sie alle waren Vermittler zwischen den Welten des Geistes und der Materie**, ein Sprachrohr für das Göttliche. Sie nutzten ihren ‚sechsten Sinn‘ und arbeiteten mit ihren medialen Fähigkeiten, die ihnen in die Wiege gelegt worden waren oder die sie bewusst geschult oder entwickelt hatten. Eine solche Schulung war in alten Kulturen nur wenigen Eingeweihten zugänglich.*

Heute ist die Entwicklung der medialen Kräfte erneut in den Mittelpunkt des Interesses gerückt. In unserer immer komplizierter werdenden Welt scheint mehr denn je ein ganzheitliches Erfassen von Menschen, Situationen, Ereignissen notwendig zu sein – und dies nicht nur für wenige Auserwählte. Etliche unserer Verhaltensmuster sind auf Grund der heutigen Schnellebigkeit überholt; wir können uns an den alten Mustern nicht mehr orientieren, doch die neuen bestehen noch nicht.“³⁶

Im Gegensatz zu Linda Roethlisberger bin ich der Meinung, dass neue „Muster“ bereits bestehen bzw. am entstehen sind. Andererseits stimme ich ihrer Aussage zu, denn ihre Worte stammen aus dem Jahr 1996 - die letzte Auflage ihres Buches - die für diese Zeit auch stim-

³⁶ Der sinnliche Draht zur geistigen Welt, Linda Roethlisberger, 1995, S. 13

mig waren. Erst seit Ende dieses Jahrhunderts strahlen höhere Schwingungen aus dem Kosmos, die das Bewusstsein der Erde und ihrer Bewohner, soweit sie dafür sensibel sind, empfangen, wodurch bestimmte Entwicklungen stark aktiviert werden. Unter anderem sind im Buch „*Die Indigo Kinder*“ von *Lee Carroll und Jan Tober* sehr interessante Beobachtungen von neuen Verhaltensmustern, speziell bei Kindern, zusammengefasst.

Dadurch dass die Schwingung sich erhöht und das Bewusstsein bzw. Intelligenz der Menschheit dabei ebenfalls erhöht, werden nicht mehr, wie Linda Roethlisberger in ihrem Buch erwähnt, wenige Auserwählte Medien sein, sondern Medialität wird für das ganze Kollektive greifbar werden. Ich bin überzeugt, dass Medialität in den nächsten Jahren als ein ganz natürlicher Bestandteil des Menschen angesehen und akzeptiert wird – die sie eigentlich schon immer war – und bereits ist!

Mir ist es wichtig zu erwähnen, dass ich die Medialität als eine menschliche Ausdrucksform sehe, die man auf verschiedenen Ebenen ausdrücken kann. Bereits die Intuition oder die Inspiration zu nützen, ist für mich Medialität. Oder wenn wir künstlerisch tätig sind, sind wir ebenfalls aktive Medien. Die nonverbale zwischenmenschliche Kommunikation stelle ich ebenfalls unter medialen Ausdruck. Wenn wir bewusst mit unseren Körpern und „Selbste“ – ganz besonders mit unserem Hohen Selbst – kommunizieren, sind wir 100 % medial tätig. Je nach Interesse und medialen Fähigkeiten, die uns entweder in die Wiege gelegt worden sind oder wie wir sie bewusst geschult oder entwickelt haben, können wir in andere mediale Bereiche eindringen.

In einem späteren Kapitel werde ich auf weitere Ausdrucksformen eingehen.

Wie sieht *Linda Roethlisberger* die Medialität?

„Medialität bedeutet seelisch-geistige Entwicklung in der Materie, die Erforschung der persönlichen Intuition und das Erlernen der eigenen Gedanken- und Gefühlssprache.

In der Dreiheit von Geist, Seele und Körper erleben wir das Einfließen des reinen, göttlichen Geistes in die tieferen, bewegten Seelen-Bewusstseins-Energien bis hinunter in die physikalische Materie. Dieses ‚Fluidum‘ oder die seelisch-geistigen, feinstofflichen Bewusstseinstteile, feinstofflichen Wesen oder auch ‚das zweite oder höhere Selbst‘(...), nach dem wir suchen, bis wir ihn – in uns selbst – gefunden haben. Diesen Prozess nenne ich Bewusstseinsentfaltung durch seelisch-geistige oder mediale Entwicklung in der Materie.(...)

*Wir wissen, dass Medialität nichts Neues ist. Zeugnisse des Übersinnlichen sind uns aus allen Kulturen überliefert. **Die Medialität will heute wieder befreit, erneut entdeckt, entwickelt und in unserem täglichen Leben bewusst angewendet werden.** Es ist faszinierend zu beobachten, wie rapide der Zeitgeist sich momentan verändert und das Bewusstsein für die geistigen Dimensionen nicht nur erwacht, sondern für immer mehr Menschen spür-, erleb-*

*und anwendbar wird. Das ist das Wassermannzeitalter, ein Zeitalter, in dem das individuelle Bewusstsein einen Pol sprung erleben will und eine neue Dimension, ein Kontinent mit Hilfe der Medialität entdeckt werden wird.*³⁷

An dieser Stelle, bevor wir in die Details der Medialität eingehen, möchte ich auf den auffallenden **Bewusstseinswandel**, der die Erde und die Menschheit erleben, eingehen. Es kann uns unterstützen zu verstehen, wieso die Medialität bzw. Intuition und Herzdenken plötzlich in unserer Zeit immer wichtiger wird.

Bei der neuen Generation ist vor allem dieser Bewusstseinswandel sehr stark zu erkennen. Die „neuen Menschen“ besitzen bereits bei der Geburt eine angeborene Weisheit, starke Intuition und Sensivität, die sie zu starken und auffallenden Persönlichkeiten machen. Die zwei Bücher „*Das Intuitive Kind*“ von Berend Jager und „*Die Indigo Kinder*“ von Carroll Lee und Jan Tober kann ich sehr empfehlen, um tiefer in diese Thematik einzudringen. Hier ein Zitat aus dem Buch „*Das Intuitive Kind*“ und weitere Zitate zum „Neuen Menschen“ im Kapitel 11:

*„Im Bewusstsein der Kinder, die in der heutigen Zeit geboren werden, hat ein Wandel stattgefunden. Das trifft übrigens nicht nur für Kinder zu, auch viele Erwachsene, die offen sind für die Zeichen dieser Zeit, machen einen Bewusstseinswandel durch.(...)“*³⁸

Da ich diesen Wandel ebenfalls sehr stark wahrnehme, sehe ich meine Aufgabe einerseits darin, dass ich bewusst meine Medialität entwickeln und mehr im Alltag einsetzen will, was ich mit Bewusstseinschulung und spiritueller Entfaltung erreichen kann. (Spirituelle Entfaltung bedeutet nicht „abheben“, sondern **die Bewusstheit in alle Richtungen ausdehnen können, in Kontakt sein mit höheren Bewusstseins Ebenen [vor allem mit dem eigenen], das Unbewusste bewusst werden lassen und bewusst im Alltag leben.**) Und andererseits sehe ich sie darin, die Menschen - Erwachsene wie Kinder - in der Schulung ihrer Medialität und Selbstverwirklichung zu unterstützen.

Dies zu können, ermöglicht mir, mit mehr Freude, Eigenmächtigkeit und Menschenliebe mein Handeln und Leben zu beeinflussen.

Ein weiteres Zitat aus dem Buch von Linda Roethlisberger:

„Die erwachende spirituelle Medialität wird uns den Weg aus der Sackgasse weisen: Der Fluss des Lebens bahnt sich ein anderes Bett – aus dem Chaos in eine neue Epoche. Quer durch alle Berufs- und Gesellschaftsschichten wird der Gebrauch der Intuition dem Leben eines jeden Menschen eine ungeahnte Dimension hinzufügen, eine Fülle von Einsichtsmöglichkeiten und Verständnis, was nicht nur dem einzelnen, sondern auch seiner Umgebung

³⁷ Der sinnliche Draht zur geistigen Welt, Linda Roethlisberger, 1995, S. 39

³⁸ Das intuitive Kind, Berend Jager, 1998, S. 14

zugute kommen wird. Neue Formen des Miteinanders sind heute schon in vielen Sparten zu beobachten.(...)wird ein mit medialen Fähigkeiten vernetztes Denken in alle Gesellschaftsstrukturen hinein wirken. **Unsere Welt kann nur verstanden werden, wenn wir uns selbst verstehen.**

Medial Begabte sind zu allen Zeiten eine Quelle des schöpferischen Handelns gewesen und werden es auch in der Zukunft sein. Nur inspirierte Arbeit ist unvergänglich, wie uns die grossen Meisterwerke immer wieder lehren, und mit dem Herzen zu schauen macht das Leben erst lebenswert. Es bedeutet,(...)eine **Verbindung von Alltag, Wissenschaft und Mystik herzustellen, eine Brücke von der grobstofflichen in die feinstoffliche Welt zu schlagen.** Lassen wir inspirierte Informationen aus unsichtbaren spirituellen Welten in die sichtbare Welt einfliessen, und zwar auf einer erfahrbaren und beweisbaren Ebene. ³⁹

Diese neue Tendenz bzw. neue Bedürfnisse der Menschen sich auszudrücken, erkenne ich vor allem ganz stark in **Partnerschaften, Familie und Beziehungen.** Aber auch in anderen Bereichen der Gesellschaft beobachte ich diese „Unruhe“. Zum Beispiel in der **Pädagogik.** Das **Schulwesen** rückt wieder mehr in den Mittelpunkt - auch wenn es manchmal nach einer langsamen Entwicklung erscheint. Alte Erziehungsformen werden mehr hinterfragt und nach neuen, ganzheitlichen pädagogischen Methoden, vor allem im Schulwesen, gesucht.

Persönlichkeitsschulungen wachsen wie Pilze aus dem Boden; ich denke, nicht nur weil es ein Modetrend ist im Moment, sondern, weil wahrhaftig das Bedürfnis nach neuen, befreienden Impulsen gesucht wird.

Dementsprechend sind immer mehr **Interessengruppen** zu finden. In der herrschenden Hektik und Chaos unserer Zeit, in der Schnelllebigkeit, Oberflächlichkeit und Isolierung suchen Menschen, in Austausch mit Gleichgesinnten, nach mehr Sicherheit und innere Erfüllung.

Um weitere Berufs- und Gesellschaftsschichten zu benennen, bin ich überzeugt, dass besonders in den Sparten **Kunst, Psychologie und allgemein Religionen, Medizin und Naturwissenschaft** in den nächsten Jahren einen starken Wandel – ebenfalls in Bezug auf Medialität – finden wird. Wenn wir aufmerksam sind, können wir bereits einige Entwicklungen beobachten. Aber wenn die Fragen auftauchen würde, wie ich auf diese Meinung käme, würde ich sagen: „Ich weiss es einfach!“

In den ersten acht Kapiteln habe ich versucht, die in jedem Menschen bereits bestehenden Ebenen der Medialität vorzustellen und aufzuzeigen, und wie man sie klären und bewusst nützen kann. Jetzt möchte ich in anderen Ausdrucksformen der Medialität eingehen, die man, nach Interesse und Veranlagung, schulen kann.

9.1 Aussersinnliche Wahrnehmung

Ich beginne mit der Beschreibung der aussersinnlichen Wahrnehmung und unserer fünf medialen Sinne. – Lasst uns kritisch aber offen in ein neues Abenteuer eintauchen:

Als Einführung beginne ich mit einem Zitat von Linda Roethlisberger:

„Seit Menschengedenken wurden die Talentierten gepriesen, verehrt, gefürchtet oder verfolgt. Die Akzeptanz der Gesellschaft hing stets von deren Bedürfnis, Wissen und Bewusstseinsstand ab. Jede Kultur hatte ihre Eingeweihten(...). Im alten Ägypten dienten die Hohepriester als Heiler und Begleiter der Seele ins Totenreich. In Griechenland war das Orakel von Delphi eine Quelle der Inspiration für Staat und Gesellschaft – im Sinne von Gerechtigkeit und Strukturbildung.

*In anderen Kulturen wie Tibet wurde das Gut der aussersinnlichen Wahrnehmung bis in die heutige Zeit bewahrt. Schamanen der Andenvölker reisen mit Totemtieren in ihrer Vorstellung zu den Ahnen und bitten sie um Hilfe bei wichtigen Entscheidungen. Hier wurden die Riten der Einweihung überliefert, Schriften heilig gehalten und der Urglaube des Menschen an die Kraft der Schöpfung bewahrt. (...)*⁴⁰

Die aussersinnliche Wahrnehmung ist eine „geistige“ Wahrnehmung ohne die „normalen“ fünf physischen Sinne. **Zur aussersinnliche Wahrnehmung (ASW) gehören Telepathie, Hellsehen, -hören, -fühlen, -riechen und -wissen, also die **fünf physischen oder medialen Sinne.****

Bei der aussersinnlichen Wahrnehmung (ASW) wird bislang Unbewusstes plötzlich bewusst. Obwohl die Wissenschaft bis heute nicht recht weiss, wie ASW-Botschaften verarbeitet werden, können wir sie doch täglich empfangen und im Alltag anwenden.

Mit der Zeit entwickelt man ein eigenes mediales Denkmodell. Die Sicherheit meiner Intuition, Eingebung und Medialität hilft mir immer wieder als treuester Freund in den fortwährenden Auseinandersetzungen des Lebens weiter. **Die Eingebung ist unser sechste Sinn.** Wir allen besitzen ihn und lassen uns durch diesen psychischen – manchmal bewusst und manchmal unbewusst - Kanal leiten.

Ein weiteres Merkmal der ASW ist, dass sie auch unmittelbare Informationen über vergangene und künftige Ereignisse zu liefern vermag. Für diese seltsame Fähigkeit fand man bis heute keine eindeutigen wissenschaftlichen Erklärungen. → ***Es gibt also noch keine wissenschaftliche Erklärung, aber die Wissenschaft erkennt, dass es funktioniert!***

³⁹ Der sinnliche Draht zur geistigen Welt, Linda Roethlisberger, 1995, S. 13 - 14

⁴⁰ Der sinnliche Draht zur geistigen Welt, Linda Roethlisberger, 1995, S. 45

9.1.1 Telepathie

Ich möchte über die drei folgenden übersinnlichen Wahrnehmungen bzw. Phänomene berichten, um ein Bild davon zu geben. Wie bereits im Kapitel 8 (*Bewusstsein aus psychologischer, transpersonaler und parapsychologischer Sicht von Charles T. Tart*) erwähnt, sind über die vier grundlegenden Psi-Phänomene genügend Forschung mit signifikanten Ergebnissen erbracht worden, dass ihre Existenz jenseits jedes vernünftigen Zweifels für bewiesen gehalten wird. Nochmals, es handelt sich dabei um „Aussersinnliche Wahrnehmung (ASW)“: Telepathie, Hellsehen, Präkognition und Psychokinese (PK).

Aussersinnliche Wahrnehmung habe ich bereits erwähnt; zum Thema Hellsehen werde ich im nächsten Kapitel „Die fünf medialen Sinne“ mehr sagen. Nachfolgend möchte ich ganz knapp Telepathie, Präkognition und Psychokinese erklären.

Telepathie, auch genannt **„Gedankenlesen“** oder **„Gedankenübertragung“**, ist eine Form der aussersinnlichen Wahrnehmung. Telepathie ist die Fähigkeit, Gedanken zu lesen. Das Phänomen der Telepathie tritt spontan auf. Häufig haben Menschen, die sich sehr nahe stehen, eine telepathische Verbindung. Auch bei Zwillingen findet man häufig eine telepathische Begabung. Noch eine Erklärung aus *„Die sinnliche Draht zur geistigen Welt“*:

„Bei der Telepathie gibt es einen ‚Sender‘ und einen ‚Empfänger‘. Der Sender vermittelt konzentriert eine Vorstellung mittels seiner Gedankenkraft. Telepathisches Empfangen zeigt sich vor allem auf der Ebene des Wissens: Ohne mit dem anderen darüber gesprochen zu haben, weiss man, was er denkt oder fühlt, und kann im Gespräch zum Beispiel seine begonnenen Sätze beenden. Dies ist besonders bei Partnern, bei sich nahestehenden Menschen, Eltern und Kindern oder auch Therapeuten und Klienten zu beobachten.“⁴¹

Es gibt bestimmte Übungen, zum herausfinden, ob man von Natur aus ein „Sender“ oder ein „Empfänger“ ist. Mit entsprechenden Übungen kann man sich ebenfalls so lange trainieren, bis beides gleich stark entwickelt ist.

⁴¹ *Der sinnliche Draht zur geistigen Welt*, Linda Roethlisberger, 1995, S. 202

9.1.2 Präkognition

Die **Präkognition** ist eine Form der aussersinnlichen Wahrnehmung, bei der **zukünftige Ereignisse vorausgewusst** werden. Präkognition findet oft in Träumen statt. Zum Beispiel ein Vorauswissen durch einen plötzlichen Einblick in ein zukünftiges Ereignis, ist Präkognition. Auch die **Prophezeiung** ist eine Form des **Vorauswissens**. Man sprach, dass die Propheten die Fähigkeit der Weissagung und Voraussage zukünftiger Ereignisse besitzt haben. Auch bei den Schamanen gibt es eine alte Tradition der Weissagung. Die Schamanen versetzen sich hierzu, durch eine Trancetechnik, in einen veränderten Bewusstseinszustand. Ebenfalls medialveranlagte Menschen (*Medium*), welche das sogenannte zweite Gesicht besitzen, machen Prophezeiungen. Die im Westen berühmtesten Prophezeiungen stammen von Nostradamus (1503 – 1566), der seine Visionen in verschlüsselter Form niederschrieb.

9.1.3 Psychokinese (PK)

Die **Psychokinese (PK)** ist eine paranormale Fähigkeit, mit der zum Beispiel Gegenstände mit **Gedankenkraft** (s. Kapitel 7.1.1) bewegt oder verändert werden können. Die vielleicht bekannteste Demonstration von psychokinetischen Fähigkeiten gab der Israeli Uri Geller, als er Uhren zum Stillstand brachte und Löffel verbog. In der Zwischenzeit können einige Personen, mit **der Kraft der Gedanken**, Löffel verbiegen.

9.2 Die fünf medialen Sinne

Unsere Wahrnehmung umfasst die fünf physischen und die fünf medialen Sinne. Uns allen ist die „normale“ Gefühlssprache vertraut - unser physischer Körper mit seinen Ohren, Augen, seiner Nase, seinem Mund und dem Tastsinn. Daneben setzen wir aber alle tagtäglich auch die übernatürliche Sinne ein, was uns oftmals gar nicht bewusst ist. So können wir uns etwas bildlich vorstellen oder es uns im Lande der Phantasie aufhalten. Wir nehmen unsere innere Stimme wahr und hören auf unser Gewissen.

Zu bestimmten Zeiten wissen wir schlicht und einfach plötzlich, was wir zu tun haben, oder wir spüren ganz genau, was richtig und was falsch für uns ist. Vielleicht wittern wir bereits ein herannahendes Geschehnis!

Ich gebe eine erste Erklärung über die fünf medialen Sinne ab, die ich aus dem Buch „*Der sinnliche Draht zur geistigen Welt*“ von *Linda Roethlisberger* übernommen habe:

9.2.1 Hellfühlen⁴²

*„Von allen medialen Sinne ist **Hellfühlen am direktesten mit dem körperlichen Fühlen** **verflochten**. Im physischen Körper ist der Solarplexus der Sitz vieler Nervenverbindungen. Wir alle kennen das plötzliche Unwohlsein, den Klumpen im Magen, Übelkeit, diverse beklemmende Gefühle im Bauch. Solche Erscheinungen sind oftmals nichts anderes als der Impuls einer feinstofflichen Schwingung, die wir in unserer Psyche wahrnehmen und die sich je nach Heftigkeit dann sogar in unserem physischen Körper niederschlägt.“*

⁴² Kap. 9.1.1 – 9.1.6, *Der sinnliche Draht zur geistigen Welt*, Linda Roethlisberger, 1995, S. 20 - 23

9.2.2 Hellriechen

„Ist eine spezielle Art des Hellfühlers, ein geistiger Geruchssinn. Beispielsweise erhielt eine Studentin einmal auf ihre Frage(...), was sie am besten für ihre chronische Nasenschleimhautentzündung tun sollte, die Antwort in Form eines starken Geruchs nach Meer und Salzwasser. Sie nahm die Botschaft an, inhalierte Salzwasser und wurde gesund.“

9.2.3 Intuitives Wissen

„Das ‚prophetische‘ Wissen ist derjenige Sinn, der von allen fünf medialen Sinnen am flüchtigsten und feinsten arbeitet. Es ist eine innere Bewusstheit, die diesen Sinn ausmacht. Man weiss einfach. Solche Gedanken oder Geistesblitze ‚treffen‘ uns durch unser Scheitel- oder Kronenchakra (s. Abb. S. 24), von dem aus eine direkte Verbindung zum limbischen System besteht, das die rechte und linke Gehirnhälfte verbindet.“

9.2.4 Hellsehen

„Unser visuelles Bewusstsein verlagert sich auf unser inneres Auge, ‚drittes Auge‘ (s. Abb.1 S. 24) genannt, die Vorstellungskraft, unsere Einbildungen, Phantasien. Hellsehen geschieht oft mit geschlossenen Augen – innerlich –, mit unseren geistigen Augen.

*Wir kennen zwei Arten von Hellsehen: das **Auralesen** und den **inneren Bild- oder Symbol-empfang**. Beim **Auralesen** wird das Energiefeld eines Lebewesens hellgesehen, d.h., wie mit einem ‚Röntgenblick‘ können die verschiedenen Bewusstseins Ebenen oder feinstofflichen Körper geschaut, erfasst und je nach persönlicher Entwicklung analysiert und interpretiert werden. Diese Methode eignet sich zum Beispiel ergänzend zu Diagnosezwecken für Ärzte oder für das Erkennen seelisch-geistiger Verhaltensmuster für Psychologen, Psychiater und alle heilenden Berufe. Auch scheint mit dieser ‚Röntgenblick‘ im Alltag für alle Menschen ein wichtiges Hilfsmittel zu sein – so könnte er auch als möglicher Lügendetektor eingesetzt werden.*

Beim inneren Bild- oder Symbolempfang erleben wir genau wie im Traum unterschiedliche visuelle Eindrücke – von den einfachsten geometrischen Formen über gängige Symbole bis hin zu ganzen Bilderfolgen, wie im Film. Bei dieser Form von ‚Eingebung‘ (Inspiration) können sich uns auch die verschiedensten nicht-inkarnierten Wesen zeigen.(...)“

Wie ein übermütiges Kind bin ich zu Beginn meines Hellsehen und Hellfühlen in den Alltag gegangen und habe damit grosszügig experimentiert. Jeder und jede wurde durchgescannt, und wie eine Retterin der Menschheit bin ich mir dabei vorgekommen. In kürzester Zeit war ich völlig ausgelaugt und frustriert.

Ich würde empfehlen, mit diesen Werkzeugen vorsichtig umzugehen; zu viel wissen und zu zulassen tut nicht unbedingt für das eigene System gut. Also bewusst - und nur wenn nötig einsetzen!

9.2.5 Hellhören

„Hellhören bedeutet nichts anderes, als innerlich zu hören, vielleicht einen Ton, Worte, Redewendungen etc. Über den Dialog mit den Stimmen unserer Psyche hinaus – dem inneren Kind, den Eltern – vernehmen wir klare Botschaften, die über unsere Persönlichkeitsanteile hinausgehen. Oft wird uns deren Wert erst klar, wenn wir sie überhört haben. Auf der Stufe der Inspiration ist das Hellhören mit dem Hellwissen verwandt.“

Die Wahrnehmung mit diesen fünf „über-sinnlichen“ Sinnen findet in unserer Gedanken- und Gefühlswelt statt. Die feinstofflichen Sinne sind in einer immateriellen Welt – in einer unsichtbaren, mit den normalen Sinnen weder riech- noch sicht-, tast- oder hörbaren Welt – beheimatet. Es ist die *geistige Welt*, der Raum der *inneren Stimme*, des *Hohes Selbstes*, die Ebene der *geistigen Helfer* oder *Führer*. Im inneren Dialog mit diesen werden wir die geistige Welt und ihre Sprache immer besser verstehen lernen. In einem späteren Kapitel werde ich kurz in diese „feinstofflichen Bewusstseins Ebenen“ eingehen.

Die Wahrnehmung mit den fünf medialen Sinnen ist ähnlich wie die Wahrnehmung mit den fünf körperlichen Sinnen. Hierbei wird als erstes etwas fokussiert oder wahrgenommen. Anschliessend helfen uns der Verstand, der Intellekt und/oder die Lebenserfahrung, diese Gefühle zu analysieren und zu verstehen. (Jetzt verstehen wir, wie wichtig es ist, wenn die Ebenen der „Körper und Selbst“ geklärt sind!) In der Regel ist der Gebrauch unserer normalen fünf Sinne so selbstverständlich, dass es uns selten bewusst ist, was wir eigentlich tun – was konkret passiert. **Das Medium (medialarbeitende Person)** nützt diese fünf Über-Sinne in seiner Arbeit.

9.3 Für was ist Medialität gut?

Die wichtigste Erfahrung mit Medialität ist für mich, dass sie mir einen bewussten Aufschluss zu meiner eigenen höheren Intelligenz – mein Hohes Selbst – gegeben hat. Der Weg der Medialität wurde für mich, ein Weg zu einer neuen Selbst-Definition meiner Person. Ich entdeckte weitere Begabungen und Talente, unterstrich meine Stärken und lernte konstruktiver mit meinen Schwächen umzugehen. Viele Ängste und Hemmungen, negative Glaubenssätze und falsche Moralvorstellungen konnte ich ablegen. Dies brachte mir mehr persönliche Freiheit und Unabhängigkeit, in Kombination mit einem fairen und respektvollen Umgang mit anderen Menschen. Kommunikation mit mir selbst und mit meiner Umwelt wurde zu einem zentralen Thema. All meine Wahrnehmungen, ob sinnlich oder übersinnlich, sind viel feiner geworden; ich bin gesundheitlich stärker und ausgeglichener als früher.

Mit anderen Worten, mit Hilfe der Medialität können wir das „Hohes Selbst“ entschlüsseln. Wir bekommen Aufschluss über die aussersinnliche Wahrnehmung oder nonverbale Kommunikation und gewinnen mehr ganzheitliches Wohlbefinden.

Mit der Medialität können wir uns bewusst entscheiden, mit unseren fünf medialen Sinnen die Gefühls- und Traumsprache kennenzulernen. Durch die ganzheitliche Wahrnehmung und Persönlichkeitsarbeit werden Krisen als Möglichkeit zum Wachsen erkannt.

Somit meißeln wir an unserem wichtigsten Kunstwerk – unserer Persönlichkeit!

Und wir befreien Schritt für Schritt unser wahres Selbst. Wir werden unserer eigenen Kreativität bewusst und gestalten unser Leben nach unserem Willen. Mit zunehmender Gefühlsicherheit, Entscheidungsfreudigkeit und wachsendem Unterscheidungsvermögen können auch Alltagsfragen immer besser gelöst werden. Wir sind nicht mehr fremd- sondern selbstbestimmt. Wir lernen Verantwortung für uns selbst, für andere Menschen und die ganze Natur zu tragen.

Wie wir sehen, kann die Medialität unser Leben drastisch verändern. Man gewinnt auf jeden Fall eine neue Lebenseinstellung, und das Leben erhält mehr Sinn und bekommt ein Ziel. Nicht nur unser inneres Leben – unsere Beziehungen, Empfindungen und Selbstwertgefühl – können sich positiv verändern, sondern auch unser Äusseres.

Ich beobachte, dass Eltern plötzlich deutlicher erkennen, wie sie ihre Kinder dabei unterstützen können, ihre Talente und Möglichkeiten zu entfalten. Ehepaare beginnen auf einer ganz neuen Ebene miteinander zu kommunizieren und spüren, wie ein innigeres Band zwischen

ihnen wächst. Vielen Menschen fällt es leichter, andere zu unterstützen, zu verstehen und ihnen zu verzeihen. Sie gestalten ihre Umgebung und ihr berufliches Umfeld so, dass sie mehr mit ihrer Persönlichkeit, mit ihren Wünschen und Interessen im Einklang stehen.

Ganz besonders die **Technik „Channeling“**, die eine höhere Form der Medialität ausdrückt, führt uns zu diese Veränderungen. Im Kapitel 9.5 und 9.5.1 gehe ich gründlich in diese Technik ein.

„Die Medialität hilft uns, die Augen des Herzens zu öffnen und hinter die Kulissen zu schauen.“⁴³

9.4 Was ist ein Medium?

*„Wird das Geschaute und Erlebte
in der Sprache der Logik nachgebildet,
so treiben wir Wissenschaft;
wird es durch Gefühle oder Formen vermittelt,
so treiben wir Kunst.“*

Albert Einstein

Im Duden ist ein Medium bzw. Medien wie folgt beschrieben: *„Medien unterstützen die Vermittlung von Informationen und die Bildung.“*⁴⁴ Wie beschreibt ein Medium „ein Medium“?

„Ein Medium (lateinisch: ‚Mitte‘) hat überdurchschnittlich stark entwickelte aussersinnliche Fähigkeiten. Dank seines ausgebildeten Ätherkörpers (s. Kapitel 5.1.2.1) und sensibilisierten Nervensystem kann es Einblicke in andere Bewusstseins Ebenen bekommen, Eindrücke von anderen Welten aufnehmen oder Botschaften von ‚unsichtbaren‘ Daseinsformen empfangen und sich als Vermittler zwischen den Ebenen zur Verfügung stellen.

Es reagiert sensitiv auf geistige Einflüsse und Magnetismen. Durch Wissen und stete Entwicklung lernt es, mit solchen Einflüssen bewusst umzugehen.

Die inspirierte Medialität ist entweder ein angeborenes Talent, oder sie kann im Rahmen einer strukturierten Schulung – je nach Begabung – zum Vorschein kommen und trainiert werden.(...)

*Will man als Medium – für sich oder gar für andere – arbeiten, müssen Erfahrungen gesammelt und besonders streng immer wieder kontrolliert werden. Die Fähigkeiten sollten unter Beweis gestellt werden.“*⁴⁵

Man sollte nicht vergessen, dass ein Medium „nur“ ein Werkzeug seiner Kunst ist und stets durch die „kollektive“ Inspiration kreiert. Die Frage ist, ob nicht auch andere Kunstwerke kein personifiziertes Kunstwerk sein sollte, sondern jeder Künstler ein Werkzeug, ein Kanal ist, der die schöpferische Energie wahrnimmt – meist unbewusst – sie in Form von Bildern, Liedern, Tänzen, Büchern, Ideen, Heilung usw. gestaltet. Dies würde heissen, keines der

⁴³ Der sinnliche Draht zur geistigen Welt, Linda Roethlisberger, 1995, S. 44

⁴⁴ Kursunterlagen ADA, Business Bildungszentrum, Bern

Kunstwerke, Erfindungen, Wissensereignungen auf unserem Planeten wäre ein Werk von X oder Y!

Eine Einsicht, die meines Erachtens, bei vielen Menschen ihre lebenslang aufgebaute Wertvorstellungen innerhalb von ein paar Sekunden zum Zerbröckeln bringen kann.

Wir wissen jetzt, dass aus unserem Alltagsleben unsere persönlichen Lebenserinnerungen und Lebenserfahrungen – unsere Gedanken- und Gefühlswelt – die Wahrnehmung unserer Wirklichkeit prägen. Je nachdem was wir in der Vergangenheit erlebt haben, wird unser Sehen und Hören stark davon geprägt. Unsere Erwartungen, die auf alte Erinnerungen beruhen, haben eine eigene Dynamik. Unser Gehirn verwendet viel Zeit darauf, unser Bild von uns und von der Welt, ständig zu überarbeiten. So wird unbewusst bestimmt, was wir wahrzunehmen haben oder nicht. Ob wir bereit sein wollen, unser Leben so zu gestalten, wie wir es wirklich wollen, liegt dann ganz allein bei uns. Hier beginnt unsere Selbstverantwortung für unser Leben!

Wie definieren wir aber all unsere Emotionen, Déjà-vu-Erlebnisse oder übersinnliche Wahrnehmungen? Diese Frage mag den Selbstkritischen unter uns schon zu denken geben. Und es ist auch gut so.

Der **Sensitive (Medium oder Channel)** stellt sich mit seinen **ASW-Fähigkeiten** bewusst als Vermittler zwischen zwei Welten zur Verfügung. Als Medium verbindet er die unsichtbare mit der sichtbaren Welt, indem er – je nach seinen medialen Fähigkeiten – die geistigen, spirituellen Energien fließen lässt. Dazu ein Zitat von *Linda Roethlisberger*:

„Hier beginnt das eigentliche Medium-Sein und gleichzeitig die bewusste Erforschung und Erfahrung der eigenen ASW-Fähigkeiten, der vielfältigen Inspirationsebenen, des persönlichen Seelenbewusstseins. Durch kritische Überprüfung ist festzustellen, in welchem Ausmass subjektive ASW-Erlebnisse objektiv gültige Informationen zu liefern vermögen. Um eine zuverlässige Anwendung der ASW zu erreichen, müssen zunächst die Irrtümer und subjektiven Verzerrungen, die den Illusionen, Wunschvorstellungen und Halluzinationen der Sinne entsprechen, gründlich untersucht und erforscht werden. (...)“⁴⁶

Auftauchende Zweifel und Unsicherheit veranlassen uns zu der Frage: Wo beginnt die Einbildung, wo hört die Vorstellung oder Phantasie auf? **Deshalb gibt uns eine professionelle Ausbildung der Medialität grundsätzlich sowohl eine Schulung der aussersinnlichen Fähigkeiten als auch eine Persönlichkeitsschulung.**

⁴⁵ Der sinnliche Draht zur geistigen Welt, Linda Roethlisberger, 1995, S. 81 – 82

⁴⁶ Der sinnliche Draht zur geistigen Welt, Linda Roethlisberger, S. 42

9.5 Ausdrucksformen der zeitgemässen Medialität

Unter den Medien kennt man verschiedene Ausdrucksformen. Es hängt von der Fähigkeit und Veranlagung der Person ab. Aber alle haben etwas gemeinsam: Sie sind alle „**CHANNEL**‘s“. Dies ist eine neue Bezeichnung für **Medium**. Und „**CHANNELING**“ (engl.: to channel = kanalisieren) ist die Technik dazu. Früher sprach man von „**übersinnlicher Begabung**“.

Channeling ist eine moderne, mediale Technik, bei der Informationen aus dem **transzendenten** Bereich (*alle Bereiche, die über die dreidimensionale, raum-zeitlich gebundene und mit den normalen Sinnen erfahrbare Realität hinausgehen*) von feinstofflichen Bewusstseinssebenen an den Empfänger übermittelt werden. Früher arbeiteten die meisten medialveranlagten Personen entweder als **Trance-Channel** oder **Hellseher**. Die **Trance-Channel** setzten sich durch Selbst-Hypnose in eine Bewusstseinsveränderung, in welcher sie den totalen Kontakt zu ihrem Bewusstsein verloren. Sie wurden so zu sagen zu einem „Kanal“ oder „Rohr“ (erinnern wir uns an das Beispiel mit dem Fernsehen); sie überliessen ihren Körper den „Energien“, die sie dann als Sprachrohr benutzten. Die Trancemedien konnten sich meistens nicht mehr daran erinnern, was mit ihnen geschehen war.

Heute sind die Trancemedien am „aussterben“. Die neue Generation sind die **Kommunikations- und Integrativ-Channel**.

Kommunikationschannel arbeiten genau so wie die Trancemedien - nur fallen sie nicht in Trance, sondern sie sind bei vollem Bewusstsein. Sie können die Botschaften in Form von verbaler und/oder schriftlicher Übersetzung weiter geben.

Die **Integrativ-Channel** können verschiedene Energien, zum Beispiel mehrere unterschiedliche Schwingungen, als eine kompakte Energie vermitteln.

Es gibt natürlich die **Heil-Channel**, die heilende Energie übertragen. In diese Sparte gehört ebenfalls die **Fern- und Geistheilung**. Das *Lexikon der Esoterik* schreibt, dass **Geistheiler** „Heiler“ mit übernatürlichen Kräften sind, die über grosse Entfernungen hinweg oder ohne körperliche Intervention am Patienten Krankheiten heilen können. (Ich setze „Heilung“ zwischen Klammern, da ich nicht glaube, dass man jemand anderen „heilen“ kann. Ich bin der Meinung, dass man Schwingungen und Energie fokussiert und richtunggebend einen Menschen zur Verfügung stellen kann – auch aus der Ferne. Aber diese Schwingungen „heilen“ nicht sondern (re)aktivieren die eigenen Heilungskräfte des Patienten. Alle Menschen haben diese Kräfte und sind fähig, ihre Gesundheit selbst aufrecht zu halten.) **Fernheilung** ist die

Technik dazu.⁴⁷ Mit der **Geistheilung** habe ich wenig Erfahrung, jedoch habe ich Übertragungen mit Heilenergie als „Kanal“ (*Medium*) erlebt. Diese hatten eine transformierende Wirkung auf mich und bei anderen. **Reiki** ist eine solche Technik.

Die letzte Formen, die ich erwähnen möchte, sind die **Tanz- und Singchannel**. Die Energie bzw. Botschaften werden in Form von Bewegungen oder Tönen vermittelt und ausgedrückt. Als letztes gibt es noch die **Übersetzerchannel**. Sie haben die schwierigsten Aufgaben; sie müssen fremde Sprachen, Töne usw. aus andere Bewusstseins Ebenen in unsere Sprache übersetzen. Dies verlangt sehr viel Erfahrung und Professionalität, denn sehr oft werden die Botschaften, die äusserst vielschichtig sind, falsch übersetzt.

9.5.1 Channeling

Dies ist das Geheimnis:

Diesseits und jenseits

Das gleiche All.

Tao Te King

Das **„CHANNELING“** (engl.: to channel = kanalisieren) ist eine Fähigkeit, die sich erlernen lässt. Dabei erreichen wir einen erweiterten Bewusstseinszustand, in dem wir mit unserem Hohen Selbst oder einem „feinstofflichen Meister“ in Verbindung treten können. Dazu muss man spirituell gar nicht besonders hochentwickelt sein und auch nicht schon immer eine übersinnliche Begabung gehabt haben. Man braucht Geduld, Ausdauer und den intensiven Wunsch, diesen Kontakt herzustellen. Ich füge hier ein Zitat aus dem Buch *„Das Praxisbuch des Channelns“* von *Sanaya Roman und Duane Packer*:

*„Wir raten dir, ein **bewusstes** Channeling-Medium zu werden – das heisst, die Botschaften des eigenen Geistführers bewusst wahrzunehmen. Du wirst lernen, deine Schwingung so weit zu erhöhen, dass du in der Lage bist, in den höheren Bereichen der Geistführer zu sehen, zu hören und zu empfinden und ihre Botschaft ganz bewusst zu empfangen. Früher*

⁴⁷ Kleines Lexikon der Esoterik, 1996, S. 66 + 70

sprach man von ‚Medien‘ oder von ‚übersinnlicher Begabung‘, wenn es um die Kontaktaufnahme mit solchen Geistwesen ging. Heute bezeichnet man das als ‚Channeling‘, wenn das Medium sich dabei in einem Zustand der Trance befindet(...)“⁴⁸

Existiert dieses Channeling wirklich? Oder andere „feinstoffliche Ebenen und Wesenheiten“? Es gab schon Hunderte von Wissenschaftlern, die versuchten, die Existenz paranormaler Phänomene zu widerlegen, und die hinterher selbst zu der Überzeugung kamen, dass doch etwas daran sein muss. Viele sprachen sich später für das Channeling aus oder wurden gar selber Channeling-Medien. Vielleicht gibt es im gewöhnlichen Sinn dieses Wortes tatsächlich keine Möglichkeit zu beweisen, dass Channeling wirklich existiert; doch jedenfalls habe ich schon oft erlebt, wie Menschen ihr Leben damit positiv beeinflussen konnten.

Ich merke, dass das Channeling und die Medialität in den meisten Büchern als etwas sehr Unfassbares und Kompliziertes dargestellt wird. Es ist auch nicht einfach, über diesen feinstofflichen Bereichen zu berichten, das ist mir klar. In der Praxis erlebe ich es, im Gegensatz zum Gelesenen, als etwas ganz Natürliches und sogar „Logisches“. Hier ein Beispiel:

Ich stelle mir eine Frage; ich gehe in ein meditativer Zustand, um mich zu beruhigen, und horche in mich hinein. Plötzlich habe ich eine Eingebung, eine Idee, ein Impuls in Form von Gefühlen, Bilder oder Stimmen. Das ist alles! Diese Erfahrung haben die meisten von uns, auf eine oder andere Art, sicher schon erlebt.

Es geht in erster Linie darum, die Hintergründe und Zusammenhänge der Medialität zu wissen, und sie bewusst und zielgerichteter zu nützen.

Von wo jetzt diese Bilder oder Ideen kommen, ist nicht von erster Priorität. Ausser natürlich, man will es wissen! **Aber, ob die Energien bzw. Botschaften für alle Beteiligten eine angenehme Wirkung haben, ist wiederum von grosser Bedeutung. Es zeigt die Qualität der „Quelle“ an.**

⁴⁸ Das Praxisbuch des Channelns, Sanaya Roman und Duane Packer, 1987, S. 9 - 10
© 2001 / Rev. 2007 ‚Ein natürliches Potential des Menschen – die Medialität‘ von Esra Telesel

9.5.1.1 Was ist Channeling?

„Durch Channeling wirst du lernen, dich mehr zu lieben.“

Praxisbuch des Channelns

Mit dem Channeling baut man eine Verbindung auf zu einem liebevollen, warmherzigen, zielgerichteten, kollektiven höheren Bewusstsein, dem die Menschheit im Laufe der Jahrtausende viele Namen gegeben hat. Im Kapitel 10 starte ich ein Versuch, dieses höhere Kollektiv oder Bewusstseinsniveaus näher zu beschreiben.

Bei der **Technik** des Channelns klinken wir uns dann in diese höheren Bereiche ein, indem wir mit einem Führer auf hoher spiritueller Ebene oder mit unserem Hohen Selbst in Verbindung treten. Diese „Wesen“ senken dann ihre höheren Schwingungen auf ein niedrigeres Niveau herab, damit sie für uns leichter zugänglich sind. Um channeln zu können, muss man, je nach Veranlagung, das Denken und den geistigen Raum bewusst verändern und einen erweiterten Bewusstseinszustand einnehmen, den man Trance nennt oder ein meditativer Zustand. Die Trance oder die Meditation hilft uns zu lernen, uns zu konzentrieren, den eigenen Gedanken beiseite zu schieben und sich der inneren Führung zu öffnen. In diesem aufnahmefähigen Zustand werden wir zu einem Gefäß, das feinstoffliche und höhere Energien empfangen und weiterleiten kann.

Wie im vorherigen Kapitel erwähnt, je nach Veranlagung werden diese Energien entweder in Töne, Bewegungen, Schreiben oder mündliche Übersetzungen vermittelt. Wir dürfen nicht vergessen, wir sind – und sollen – nur Kanäle bzw. Vermittler bei dieser Kunst bleiben. Hier passt ein Zitat aus *„Das Praxisbuch des Channelns“*:

*„(...)Channeling ist ein Weg zu grösserer Liebe, denn in den höheren Dimensionen gibt es Liebe in Hülle und Fülle. Es wird dich innerlich anregen, ermutigen und unterstützen. Dein Geistführer möchte dich zu **einem stärkeren, selbständigeren, selbstsicheren Wesen** machen. Du wirst in ihm alle Eigenschaften finden, die eine vollkommene Beziehung ausmachen: **beständige Liebe, uneingeschränktes Verständnis und unendliches Mitgefühl**. Durch Channeling wirst du den weisen Lehrer finden, nach dem du suchst – einen Lehrer, der von innen kommt und nicht von aussen.“⁴⁹*

⁴⁹ Das Praxisbuch des Channelns, Sanaya Roman und Duane Packer, 1987, S. 25

Weiterhin beschreibt das „*Praxisbuch des Channelns*“, dass durch Channeln wir zu tiefster Einsicht und Erkenntnis gelangen und Antworten auf Fragen finden können, wie: „Warum bin ich auf der Welt? Worin liegt der Sinn des Lebens?“ usw. Es sei, als erklimme man einen Gipfel, von dem aus man eine viel weitere Sicht hätte.

Channeling ist eine Möglichkeit, mehr über das Wesen der Realität, über uns selbst und andere Menschen zu erfahren und unser Leben aus einer umfassenderen Perspektive zu betrachten. Wir können dabei den tieferen Sinn unserer gegenwärtigen Lebensumständen erkennen. Mit Unterstützung unseres Geistführers und/oder Hohes Selbtes **können wir Antworten auf all unsere Fragen finden – von den kleinen Problemen des Alltags bis hin zu den schwierigsten spirituellen Fragen.** Wir können durch Channeling andere Menschen Wissen vermitteln, ihre Heilungskräfte stärken und unsere eigene Kreativität in allen Lebensbereichen steigern. Wenn wir den Zugang zu diesen höheren Energien finden, können wir grosses Wissen, Weisheit, Erfindungen, Kunstwerke, philosophische Gedanken, Gedichte und Entdeckungen aller Art übermitteln. Hier ein paar Worte von *Orin und DaBen* zitiert aus dem Buch „*Das Praxisbuch des Channelns*“ von *Sanaya Roman und Duane Packer*, die beide Channeling-Medien sind:

„(...)wie du diese natürliche Gabe (Channeling) entwickeln kannst. Es ist leichter, als du vielleicht denkst. Gerade weil man es als etwas so Natürliches und Selbstverständliches empfindet, fällt es manchen Menschen anfangs schwer zu glauben, dass sie tatsächlich mit einem Geistführer oder mit ihrem Ur-Selbst in Kontakt treten. Ein hochstehender Geistführer wird dich dazu anspornen, dich mehr auf deine eigene innere Führung zu verlassen als auf seinen Rat.“⁵⁰

Aus meinen persönlichen Erlebnissen kann ich berichten, dass ich stets sehr liebevolle Erfahrungen gemacht habe. Wenn ich meinen Geistführer oder „lichtvolle Meister“, wie ich sie nenne, Kontakt aufnehme, spüre ich liebevolle, weise und erweiternde Energie. Die Botschaften dürfen auch nicht zwingend oder manipulierend sein, sondern sie geben lediglich Optionen. Sie unterstützen die Eigenständigkeit des Channels und respektieren seine Individualität. Diese liebevolle Führung tut mir gut; ich fühle mich frei und eigenständig. Und das ist ein gutes Zeichen!

Ich möchte hier ausdrücklich doch noch erwähnen, dass Channeling nicht alle unsere Probleme lösen. Es verändert uns nur insoweit, wie wir uns selbst verändern möchten. Wir sind es, der aus diesen Worten der Weisheit Nutzen ziehen. Wir sind es, der die Initiative ergreifen, der diese Arbeit leisten und sie in die Welt hinaus tragen. **Wir haben – und sollen – nach wie vor die Verantwortung und die Entscheidungsvollmacht für unser Leben.**

Channeling ist kein Allheilmittel und auch nicht das A und O. Das Channeling beschleunigt nur unser inneres Wachstum und unseren Lernprozess.

„Zu viel“ zu wissen, kann auch schwer zu verarbeiten sein. Lieber in kleinen Portionen - aber intensiv lernen!

Ich kann aus meine Erfahrungen berichten, dass viele alte Probleme und Konflikte noch einmal kräftig durchgelebt werden, um sie dann endlich zu lösen. Und grosse Wahrhaftigkeit und Ehrlichkeit zu sich selbst und zu den Mitmenschen ist gefordert. Manche dieser Erlebnisse werden anfangs vielleicht nicht besonders angenehm sein, doch letzten Endes schenken sie uns mehr Freude, Kraft und Freiheit.

9.5.1.2 Wofür kann man Channeling einsetzen?

Bis jetzt habe ich einige Anregungen über Ausdrucksmöglichkeiten und Gründe der Medialität gegeben. Hier nochmals weitere, sehr interessante Impulse aus dem Buch „*Das Praxisbuch des Channelns*“ von *Sanaya Roman und Duane Packer* als Zusammenfassung:

*„Manche Menschen channeln nicht nur, um höhere Weisheit zu erlangen und einen persönlichen Rat von ihrem Geistführer zu bekommen, sondern setzen ihr Channeling auch **für kreative Tätigkeiten** ein, zum Beispiel, **um Theaterstücke oder Songtexte zu schreiben, um zu komponieren oder für künstlerische und kunsthandwerkliche Arbeiten wie Malerei, Bildhauerei und Töpferei.** Manche Geistführer unterstützen ihr Medium dabei, **andere Menschen zu beraten, zu unterrichten, zu heilen oder Körperarbeit und andere Heilverfahren zu therapieren.** Es gibt Menschen, die mit Hilfe des Channeling-Zustandes und der höheren Schwingungen ihres Geistführers ihre **Kreativität steigern** – beispielsweise **Schauspieler, Regisseure und andere Künstler.** Jeder spirituelle Kontakt ist anders, ist etwas ganz Besonderes und Einmaliges. Manche Geistführer sind poetisch, andere inspirieren ihre Medien, wieder andere belehren sie. Manches Medium wird vielleicht sogar in der Lage sein, den Inhalt ganzer Bücher zu channeln oder sie zumindest mit so müheloser Leichtigkeit niederzuschreiben, dass es scheint, als entstünden sie von selbst, denn Channeling scheint sich hervorragend für **schriftstellerische Tätigkeiten** zu eignen. Durch Channeling kann sich der Autor mit einer beständigen Quelle der Inspiration und Information verbinden.“⁵¹*

⁵⁰ Das Praxisbuch des Channelns, Sanaya Roman und Duane Packer, 1987, S. 26 - 27

⁵¹ Das Praxisbuch des Channelns, Sanaya Roman und Duane Packer, 1987, S. 29 - 30

Channeling steigert die Kreativität.

Ich kann dieses Zitat nur bestätigen. Meine Kreativität hat sich auffallend gesteigert. Probleme oder Konflikte werden oft in Träume gelöst; am Alltag werden Lösungen oder Erkenntnisse in Bruchteile von Sekunden geboren. Kreative Ideen, Manifestation von Arbeit, nötigem Geld oder Gedanken formen sich viel schneller als früher. Vor allem mein Schreib- und Redefluss hat sich in Klarheit und Kreativität gesteigert. Und ich höre mich sogar gerne singen – und das heisst etwas!

Weiter zum Zitat – als interessante Beobachtungen:

„Einige Künstler haben uns erzählt, dass sie im Zustand leichter Trance ihre Geistführer sogar mit offenen Augen channeln können. Dann erscheinen ihnen ihre Gemälde oder Skulpturen als Visionen, noch bevor sich ihre Finger rühren. Manche Künstler haben sogar das Gefühl, dass ihre Hände sich ganz instinktiv bewegen und wie von selbst die Bilder gestalten, die sie vor ihrem geistigen Auge sehen.(...)“

Vielen Musikern fällt das Komponieren leichter, nachdem sie channeln gelernt haben. Dadurch bekommen sie ein feineres Gespür für ihren persönlichen Stil. Manche stellen sogar fest, dass sie ihre Musik schon immer, ohne es zu wissen, in einem natürlichen Channeling-Zustand geschrieben haben. Wenn sie nun bewusst mit ihrem Geistführer in Kontakt treten, wird dieser Zustand intensiviert und gleichzeitig verfeinert, und der Strom ihrer Kreativität fließt immer stetiger und zuverlässiger. Einige Künstler haben die Erfahrung gemacht, dass sie sich im Zustand der Trance besser in ihre Musik einfühlen können und jetzt nicht mehr aus dem Intellekt, sondern aus ihrer Intuition heraus komponieren. Ein bekannter Musiker hat sogar schon einmal sechzehn Soundtracks zu ganz unterschiedlichen Zeitpunkten gechannelt, und sie passten alle auf Anhieb hervorragend zusammen.

Viele Menschen nutzen ihre Gabe, sich auf eine höhere Weisheit einzustimmen, auch dazu, um herauszufinden, welche Sportart, welche Ernährung und welche geistigen Disziplinen sich am besten für sie eignen.(...)“⁵²

Ich kann diese Erfahrungen nur unterstreichen, da ich in meinem Umfeld ähnliche Veränderungen beobachtet habe. Einige dieser Personen haben in der Zwischenzeit Bücher geschrieben und veröffentlicht. Andere sind in ihrem beruflichen Umfeld selbständiger und kreativer geworden – **sie leben ihre eigenen Ideen!** Partnerschaften sind tiefer und erfüllender geworden wie auch das soziale Umfeld, Freizeit und Gesundheit.

9.6 Wie schule ich meine Medialität?

Einige von uns bauen eine Brücke zu dieser Medialität über die **Traumbene**, da wir uns noch nicht fähig fühlen, im Alltag damit bewusst umzugehen. Die Traumwissenschaft hat bereits sehr viele Arbeiten über Träume veröffentlicht, und wir wissen, wieviel Potential in Träume, Trance oder Hypnose steckt. In den Träumen können durchaus Erkenntnisse gesammelt werden, Probleme gelöst, Heilungsprozesse aktiviert, Vorahnungen erspürt etc. Ich persönlich bin über die Traumbene gegangen, um mein Körper und Mentalselbst einfacher schulen zu lassen und kann es als eine grosse Hilfe weiter empfehlen.

Eine weitere grosse Unterstützung ist das **Mentaltraining** und die **Meditation**. Mentaltraining ist ein wirkungsvoller Weg, der uns spezifisch unterstützen kann, uns selbst, unsere Person und unsere Geschichte unter die Lupe zu nehmen, um ein „Gefäss“ zu werden, das uns befähigt, klare und reine Wahrnehmungen und Informationen wahrzunehmen. Durch meine Erfahrungen kann ich berichten, dass je mehr ich über meine Persönlichkeit und Geschichte im Klaren war, desto stärker nahm ich meine Intuition und Inspiration wahr. Die Botschaften konnte ich immer besser von meinen eigenen Gedanken unterscheiden. Ich fühlte die unterschiedlichen Vorgänge in mir viel differenzierter und dies unterstützte wiederum meine Selbstsicherheit.

In diesem Bereich ist eine stete Arbeit an der eigenen Persönlichkeit mit uneingeschränkter Wahrhaftigkeit zu sich selbst eine Bedingung, um ein professionelles Channel zu sein. Diesen Weg würde ich jedem Mann und jeder Frau empfehlen. Denn, wie wir bereits gesehen haben, ist Medialität ein natürliches, aber bei wenigen bewusst entwickeltes Potential.

⁵² Das Praxisbuch des Channelns, Sanaya Roman und Duane Packer, 1987, S. 30 - 31

9.6.1 Das Mentaltraining

*„Durch **Mentaltraining** werden die Denkprozesse mittels Gedanken und Gefühlsimpressionen aktiviert. Der Körper wird entspannt und der Verstand zur Ruhe gebracht. Auf diese Weise gewinnen wir eine Distanz zu unserer Denkweise im Zustand des Wachbewusstseins und bekommen Zugang zu den Ebenen des bildhaften ‚gefühlsmässigen‘ Denkens. Dies ist die wichtigste Voraussetzung für die mediale Entwicklung. Hier erfahren wir die Begrenztheit des Wahrnehmungsvermögens unseres Intellekts und die Unbegrenztheit der Intuition. Die Entwicklung der Intuition ist eine Manifestation der Welt des Geistes.(...)“⁵³*

Im **Mentaltraining** lernen wir unsere Gedanken- und Gefühlssprache kennen. Mit der Entwicklung unserer medialen Anlagen stellen wir Querverbindungen her und entscheiden uns für ein holistisches Denken und Handeln.

Mediale Phänomene entziehen sich oftmals der wissenschaftlichen Beweisbarkeit - und doch sind sie nichts Neues, sondern ein fester Bestandteil unserer Erfahrungen. Mit Mentaltraining werden unseren aussersinnlichen Wahrnehmungen mit unserer herkömmlichen Sprache schwer Fassbares erlebbar.

9.6.2 Die Meditation

Meditation (*lat.: Besinnung*) ist die geistige Sammlung und Versenkung. Das Ziel der Meditation besteht darin, einen Zustand des inneren Friedens und der Harmonie herzustellen, um sich des wahren Wesenskerns bewusst zu werden. Hilfsmittel bei der Meditation sind zum Beispiel Mantras. In der modernen Psychologie wie der transpersonalen Psychologie wird Meditation in den therapeutischen Prozess integriert. In unserer heutigen Zeit gilt die Meditation als eine Übung, die zu spirituellem Wachstum verhilft. Meditation hat jedoch auch messbare **physische Wirkungen**, indem sie eine tiefe Entspannung herbeiführt. Dadurch wird die Atem- und Herztätigkeit sehr deutlich günstig beeinflusst und der Blutdruck gesenkt.

Im Zusammenhang mit Medialität ist die Meditation, wie das Mentaltraining, ein Werkzeug, um sich zu entspannen, zur Ruhe zu kommen, und Anteile in uns, die wir weniger im Alltag wahrnehmen, zu erleben. Sie ermöglicht uns, unser wahres Potential, das Unbegrenztheit und Kraft ist, besser zu erfahren.

⁵³ Der sinnliche Draht zur geistigen Welt, Linda Roethlisberger, 1996, S. 147

10. Höhere Bewusstseins Ebenen

Wir kommen in einen delikaten Bereich, den ich aber ebenfalls erwähnen will.

Diese „**feinstofflichen Bereiche bzw. Ebenen**“ sind nicht erwiesen, sondern sie können nur erfahren werden. Ich persönlich versuche diese Ebenen nicht zu personifizieren, sondern stelle sie mir als pure Energien mit eigenen Intelligenzen vor, die in unterschiedlichen Qualitäten und Aufgaben schwingen. Aber da unser Intellekt mit Namen und Hierarchiestrukturen arbeitet, kommen wir nicht darum herum, doch Namen zu geben. Trotzdem, versucht kein grosses Gewicht auf die namentlichen Beschreibungen zu geben, sondern sie als pure Energien vorzustellen. Hier eine Beschreibung von der feinstofflichen Welt als Zitat aus dem Buch „*Hilfe aus der geistigen Welt*“ von *Dr. Petra Schneider und Gerhard K. Pieroth*:
„So wie unser Körper nicht nur grobstoffliche Materie ist, so besteht die Welt und das Universum nicht nur aus Materie wie den Pflanzen, den Tieren, Steinen und Planeten. Auch hier existiert neben dem grob- ein feinstofflicher Anteil aus Kräften, Energien und Wesenheiten. Kraftplätze und –linien gehören zum feinstofflichen Energiesystem der Erde.

*Zu den feinstofflichen Wesenheiten gehören **Engel, Devas, Aufgestiegene Meister**. Sie werden auch als **geistige Welt bezeichnet**. Sie besitzen keinen physischen Körper, sondern sind feinstoffliche Schwingung. Obwohl sie nicht sichtbar sind, kann ihre Wirkung erlebt und gespürt werden.*

*In der **geistigen Welt** existieren unterschiedliche Ebenen und Gruppen von Energien und Wesenheiten. Sie unterscheiden sich durch ihr Schwingungsniveau, der Nähe zur Einheit, der Wirkung oder Aufgabe und dem Grad ihrer Bewusstheit.*

*So wie unser feinstofflicher Aurakörper vom dichten Ätherkörper bis zum spirituellen Körper (s. Abb. 2) immer feiner und höher schwingt, so gibt es auch in der geistigen Welt unterschiedliche dichte Formen. Zu den dichteren Ebenen gehören die **Feen, Gnome, Naturgeister**. Man könnte sie mit dem Ätherkörper vergleichen, denn sie besitzen eine ähnliche Aufgabe: Sie verbinden den grobstofflichen physischen mit dem feinstofflichen Teil und übertragen feinstoffliche Energie und Lebenskraft in die Materie. Die nächst höheren Stufe ist die **Astralwelt**. In ihr befinden sich eine Vielzahl unterschiedlicher Energien und Wesenheiten: **Geistwesen, verirrte Seelenanteile, die Seelen von Verstorbenen**, die noch erdnahe sind, auch einige Schutzengel und Engelwesen. Dann folgt die Ebene der **Engel und Erengel**. Darüber stehen **geistige Führer und die Aufgestiegenen Meister**. Diese Ordnung wird auch als **geistige Hierarchie bezeichnet**. Das Wort Hierarchie drückt jedoch keine Mach-*

*struktur aus, kein besser oder schlechter, keine Über- und Unterordnung, sondern beschreibt den unterschiedlichen Bewusstseinsgrad und Schwingungszustand. (...)*⁵⁴

Nicht empfehlenswert ist es mit der **Astralebene** (Geistwesen, verirrte Seelenanteile, die Seelen von Verstorbenen) zu arbeiten. Da diese Energien noch sehr stark erdverbunden bzw. „mensch-verbunden“ sind, haben sie die Tendenz, für den Eigennutzen zu handeln und somit zu manipulieren. Natürlich gibt es Möglichkeiten, uns davon abzugrenzen. Die beste Methode ist es, stets klar die eigene Absicht zu vermitteln - zum Beispiel mit der Absicht bzw. Entscheidung, nur mit „lichtvollen“ Energien zu arbeiten. Es nützt 100 %. Wir dürfen nicht vergessen: Wir sind die Meister unseres Systems und unser Wille ist unsere grösste Macht und Schutz.

Über das gleiche Thema zitiere ich eine weitere Beschreibung aus dem Buch „*Der sinnliche Draht zur geistigen Welt*“ von Linda Roethlisberger:

*„Im Universum existieren viele Kräfte, die sich dem Verständnis des Menschen (noch) entziehen. Zahlreiche unerklärliche Erlebnisse oder phantastische Phänomene, die immer wieder erfahren werden, bestärken uns im Glauben, dass neben unserer materiell-physikalischen Welt **eine spirituelle Realität** existiert beziehungsweise anderer Realitäten oder Bewusstseins Ebenen mit anderen Naturgesetzen. Verschiedene historische, philosophische und gesellschaftliche Prägungen machen uns gezeigt, uns vor diesen schwer fassbaren Dimensionen zu fürchten, es ‚unwichtig‘ zu finden, ihnen Beachtung zu schenken, oder gar Hemmungen vor konkreten Vorstellungen zu haben. (...)*

*Diese höchste Bewusstseins Ebenen oder höchste Intelligenz können wir weder fassen noch definieren – aber wir können sie erleben, erfahren.“*⁵⁵

Im esoterischen Bereich ist diese feinstoffliche Realität schon lange bekannt. Schade, dass dieser Bereich hauptsächlich unter „Esoterik“ schubladiert wird, was wieder viele Vorurteile hervorruft oder alte unterstreicht. Ein Begriff ist zum Beispiel die „Aufgestiegenen Meistern“. Von ihnen gibt es ebenfalls Essenzen, die wie Bachblüten eingenommen werden können. Hier ein Zitat dazu:

*„**Aufgestiegene Meister** sind Energieformen oder nichtkörperliche Wesenheiten höherer Bewusstseins Ebenen(...), die den Menschen bei der Entfaltung seines Bewusstseins unterstützen. Sie kennen das Leben auf der Erde, kennen die menschlichen Probleme und Verstrickungen und den Weg zur Einheit.*

*Viele dieser Wesenheiten haben selbst auf der Erde gelebt, sind diesen Entfaltungsweg selbst gegangen. Bekannt sind Lao Tse und Kwan Yin; über sie findet man Literatur. (...)*Die

⁵⁴ Hilfe aus der geistigen Welt, Dr. Petra Schneider und Gerhard K. Pieroth, 1999, S. 34 - 35

⁵⁵ Der sinnliche Draht zur geistigen Welt, Linda Roethlisberger, 1996, S. 55 - 56

Gruppe der Aufgestiegenen Meister besteht aus mehr als 21 Wesenheiten. Nicht alle waren auf der Erde inkarniert, doch haben sich alle – aus Liebe zu den Menschen – die Aufgabe gesetzt, die Menschen auf ihrem Bewusstseinsweg zu unterstützen.(...)Alle Meister sind dadurch mit dem Leben des Menschen verbunden.(...)⁵⁶

Um in dieses Thema tiefer einzugehen und auseinander zu nehmen, müsste ich die Thematik „Leben nach dem Tod“ oder „Vergangene Leben“ usw. aufrollen – was ich nicht tun werde. Es würde den Rahmen meiner Arbeit sprengen. Ich gehe davon aus, dass andere feinstoffliche Bewusstseins Ebenen gibt und ebenfalls ein Leben nach dem Tod. Ich kann mir nicht vorstellen, dass ein solches intelligentes und komplexes Wesen wie der Mensch, nur wenige Jahre existieren kann. Ich glaube, dass es mehr gibt, als unsere materielle Welt und unsere kurzen (plus-minus) 80 Lebensjahren!

⁵⁶ LichtWesen, Dr. Petra Schneider und Gerhard K. Pieroth, 1997, 17 - 18
© 2001 / Rev. 2007 ‚Ein natürliches Potential des Menschen – die Medialität‘ von Esra Telesel

11. Der Mensch des neuen Zeitalters

Als letzten Abschnitt möchte ich die tendenzielle Entwicklung des Menschen im neuen Zeitalter aufzeigen. Denn, ein neuer Menschentypus ist in Anmarsch! Im Zusammenhang mit Medialität finde ich es hier sehr wichtig, auf dies aufmerksam zu machen. Ein Zitat dazu aus dem Buch „*Das intuitive Kind*“ von *Berend Jager*:

„Jedes Zeitalter zeichnet sich durch einen dominanten Menschentyp mit bestimmten psychischen Eigenschaften aus, der weitreichenden Einfluss auf alle nur denkbaren Entwicklungen auf der Erde hat.(...)wird im kommenden Zeitalter ein neuer Menschentypus dominieren, der anders denkt und anders fühlt als der Mensch, der im auslaufenden Fischezeitalter lebt und arbeitet.(...)es gibt einen deutlichen Zusammenhang zwischen dem Zustand dieser Welt und der kosmischen Reaktion auf diesen Zustand. Und Menschen, die ein intuitives Wahrnehmungsvermögen entwickelt haben, sind instande, kosmische Schwingungen zu empfangen. Die Folge davon ist ein allmählicher Wandel in der Art ihres Umgangs mit Mensch und Umwelt.(...)“⁵⁷

Im vergangenen Zeitalter wurde grosser Wert auf das rationale Denken gelegt. Diese Tendenz fliesst heute immer noch bei vielen Menschen. Vor allem in den letzten drei Jahrhunderten führte diese Denkweise zu einer deutlichen Überbewertung des Intellekts. Sie kommt am deutlichsten zum Ausdruck in dem mechanistischen Weltbild, das die Existenz einer Seele verneint und davon ausgeht, dass alle Aktivität in zuvor berechenbaren Prozessen abläuft. Dieses rationale Denken ist tief verwurzelt. Wissenschaft und Unterrichtswesen sind immer noch davon durchzogen. Noch ein Zitat von *Berend Jager*, wie er die neue Generation von Mensch sieht:

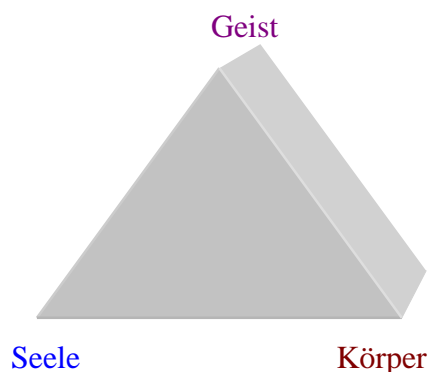
*„Das Wassermannzeitalter (Astrologische und esoterische Bezeichnung für das kommende Zeitalter. Diese Zeit soll geprägt werden von Humanität, Toleranz, Spiritualität, Brüderlichkeit, aber auch schnellem Wandel, Unruhe und starken Umbrüchen) macht uns mit einer anderen Seinsform bekannt. Gegenwärtig leben wir in einer Übergangszeit, in der eminenteste Wesenszüge erst sporadisch auftreten. (...)**bildet sich seine eigene Meinung. Was seine Lebensanschauungen betrifft, vertraut er seinen eigenen Gedanken und Gefühlen, die meist auf Intuition beruhen. Bei allem intuitiv Erfassten fliessen Intellekt und Gefühl auf einem höheren Niveau zusammen, so dass sie aus einer irrealen Quelle zu kommen scheinen.(...)Zur Entwicklung des intuitiven Denkens gehört auch die Zunahme paranormaler***

⁵⁷ *Das intuitive Kind*, Berend Jager, 1998, S. 16

Fähigkeiten. Diese sind im Übrigen von anderer Art als die in der Vergangenheit entwickelten. Auch Tiere haben paranormale Fähigkeiten, und in grauer Vorzeit als sich die Menschheit noch auf einem primitiven Entwicklungsniveau befand, hatte jeder Mensch derartige Gaben. Mit dem Zunehmen der geistigen Fähigkeiten wurden sie jedoch allmählich in den Hintergrund gedrängt. In unserer Zeit **kehren sie zurück, aber auf einer höheren Entwicklungsstufe. Sie sind nicht tierisch und ungerichtet, sondern beherrscht, nicht automatisch, sondern werden intelligent angewendet, nicht unbewusst medial, sondern bewusst vermittelnd.**(...)“⁵⁸

Um die Menschen des neuen Zeitalters zu empfangen, muss ein Bewusstseinswandel in unseren Köpfen stattfinden. Ich habe mir einen Konstrukt aufgestellt: Die grösste Faszination und Herausforderung wäre – und ist – für mich, **eine Synthese herzustellen, welche unser Geist** (Intellekt, Verstand), **unsere Seele** (Spiritualität) und **unser Körper** (Materie) **zu einer partnerschaftliche Einheit wird.**

Der neue Mensch⁵⁹



Diese drei Ebenen miteinander zu verbinden, genügt in meine Augen noch nicht ganz. Sonst wäre diese Synthese nur ein leerer Dreieck. Eine einzige, verbindende Energie käme für mich in Frage, um die Dreiheit zu verbinden und zu füllen.

Die Worte von René Egli aus seinem Buch „Das LoLa-Prinzip“ weisen uns darauf hin:

„(...)Eines dürfte gewiss klar sein: Je weiter unser Bewusstsein ist, desto einfacher fällt es uns, unsere Ziele zu erreichen und unsere Probleme zu lösen, weil wir einen grösseren Überblick haben. **Mehr Bewusstsein heisst letztlich nichts anderes als mehr Intelligenz.** Und dies ist eine der zwei Eigenschaften, die unser Potential ausmachen. **Unser Ziel sollte es**

⁵⁸ Das intuitive Kind, Berend Jager, 1998, S. 18 - 20

⁵⁹ Abb. 4, Der neue Mensch – 1. Model, Esra Telesel, 2001

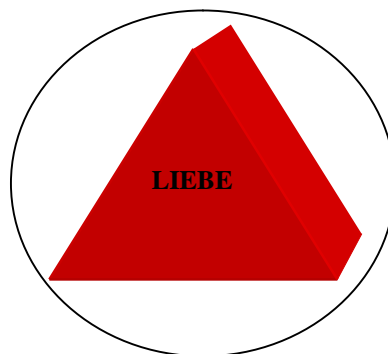
demzufolge sein, unser Bewusstsein so stark wie möglich zu erweitern. Das Maximum an Bewusstseins-Erweiterung, das wir uns vorstellen können, nennt man kosmisches Bewusstsein. Das bedeutet: Wir sind uns des Kosmos bewusst. Der Kosmos stellt für uns die Gesamtheit aller Dinge dar. Und da alles EINS ist, wie wir gesehen haben, ist das kosmische Bewusstsein ein Bewusstsein der Einheit allen Lebens. Mehr kann vermutlich nicht erreicht werden. Es stellt sich jetzt die Frage, wie ich mein Bewusstsein erweitere? Wie lange ich von einer engen zu einer viel umfassenderen Sichtweise des Lebens?

Die Antwort ist einfach. Sie lautet: Liebe.

Liebe führt zu einer Bewusstseins-Erweiterung; umgekehrt führt Angst, Hass etc. zu einer Bewusstseins-Verengung. Wenn wir uns das Bewusstsein eines Menschen wie eine Vase vorstellen, dann ist unten das enge soziale Bewusstsein und oben das weite kosmische Bewusstsein. Liebe zieht nach oben und Angst zieht nach unten. **Wenn wir fliegen wollen, wenn wir uns über unsere Probleme und Sorgen erheben wollen, dann gibt es nur eines: Mehr Lieben!** (...)Für Teilhard de Chardin (Atomphysiker) entwickelt sich alles zum Punkt Omega. Dieser Punkt Omega kann dem kosmischen Bewusstsein gleichgesetzt werden. Auch für den Atomphysiker J.E. Charon entwickelt sich alles zu mehr Bewusstsein. **Und mehr Bewusstsein heisst wiederum nichts anderes als mehr Liebe.** Alles (Mensch, Tier, Pflanzen usw.) entwickelt sich zu mehr Liebe, zu mehr Bewusstsein.(...) Wir können davon ausgehen, dass alle Möglichkeiten, vom engsten bis zum kosmischen Bewusstsein, in jedem Menschen enthalten sind.(...)Liebe ist der Weg(...).⁶⁰ ...Der Inhalt hat sich gefüllt!

Der neue Mensch⁶¹

Geist



Seele

Körper

⁶⁰ Das LoLa-Prinzip, René Egli, 1994, S. 171 - 172

Erinnern wir uns an den Satz: „*Wir sind hier, um uns wieder zu erinnern, zu lieben.*“ Mir war – und ist es nicht von grosser Wichtigkeit, WIE ich mich wieder an die Liebe erinnere. Mein Motto ist: **Ich nehme das, was nützt – auch wenn es die Medialität ist!**

⁶¹ Abb. 5, Der neue Mensch – 2. Model, Esra Telesel, 2001

12. Schlusswort

Bei meiner Arbeit begegnete ich zwei Schwierigkeiten. Erstens war die Tendenz gross, abzuschweifen, denn jedes Kapitel hätte eine eigene Diplomarbeit geben können. Die zweite Schwierigkeit war, die einzelnen Kapitel klar abzutrennen. Dies war mir fast nicht möglich, denn jedes Kapitel war sehr eng mit dem anderen vernetzt.

Schlussendlich erkannte ich, dass es in allen Kapiteln um einen gemeinsamen Nenner ging - nämlich um **Energie**. Obwohl ich zuerst meinte, ich hätte mich ständig wiederholt, zeigte sich am Ende ein Bild des Menschen als Ganzes, gezeichnet aus unterschiedlichen Blickwinkeln, Meinungen und Thematiken, so wie ich es auch beabsichtigt hatte.

Um die Kunst der Medialität zu beschreiben, hätten wenige Zeilen genügt. **Mir ging es aber ebenfalls darum, Wissen über ihre Multidimensionalität zu vermitteln und wie wir sie – unsere Medialität – bewusst im Alltag nützen können. Das heisst Inspiration und Kreativität einzusetzen, unsere Intuition wahrnehmen und das Geheimnisvolle, Mystische und somit die Vorurteile hinter der Medialität abstreifen.**

Um die Medialität bewusst zu nützen, können wir eine Auseinandersetzung mit uns selbst nicht umgehen. Eine Bewusstseinschulung ist das A und O einer bewussten Medialität und dies umfasst für mich in erster Linie, sich selbst aus allen Winkeln und Ebenen kennenzulernen, begrenzende und einengende Glaubenssätze und Mechanismen aufzulösen und sich für neue Perspektiven zu öffnen. Ich finde diesen Weg, eine sehr konstruktive und liebevolle Möglichkeit die eigene Persönlichkeit zu bilden – unabhängig wie weit und in welcher Form wir unsere Medialität ausdrücken möchten. Und ich hoffe, dass ich dies – in einem kleinen Rahmen - mit meiner Arbeit aufzeigen konnte

Wie bereits erwähnt, ist dieses Thema sehr dehnbar. Ich habe einige Bereiche leicht gestreift bis überhaupt nicht erwähnt. Ich habe vor, diese Arbeit im Form eines Buches zu erweitern, und werde da versuchen, tiefer in die verschiedenen Themen einzugehen und Einblicke in den ganzen Kuchen zu geben.

Vor Beginn meiner Arbeit musste ich mich entscheiden, ob ich eine wissenschaftliche „Zitat“-Arbeit über die Medialität machen sollte oder eine Arbeit, die ich als Leitbild und sogar Kursinhalt hätte nützen können – oder sogar eine Arbeit mit „Lehr“-Inhalt. Ich entschloss mich, so weit es ging, alle Richtungen einzubringen und doch als Hauptziel „Leitbild“ bzw. Stoff für meine Kursarbeit zusammen zu bringen.

Im Zusammenhang mit der Ausbildung „Lebens- und Gesundheitsberatung“ kann ich soweit sagen, dass es sehr gut zu vereinbaren ist. Bereits fließen diese zwei Bereiche in meine Beratungen und Kurse ineinander hinein. Sie ergänzen sich prächtig, und ich kann jedermann und jederfrau empfehlen, die persönliche Medialität im Beruf, vor allem im therapeutisch-beraterischen, fließen zu lassen. Ich weiss ebenfalls, dass bereits viele Menschen medial arbeiten, aber leider sich noch nicht getrauen, sich zu outen – in der Angst negativ abgestempelt zu werden. Aber ich bin überzeugt, dies wird sich in den nächsten Jahren ändern!

Da ich meine Medialität auf unterschiedliche Ausdrucksebenen entwickelt und geschult habe, kann ich nach Wissens- und Bewusstseinsstand meines Klienten offen oder ein bisschen zurückhaltender damit umgehen. Aber ich bin, so oder so, ständig ein bewusstes Medium – wo ich auch bin und was ich auch tue!

Gute Literatur und Quellen war einerseits nicht schwierig zu finden. In der Parapsychologie sind bis zu 900 Bücher aus wissenschaftlich-akademischen Arbeiten veröffentlicht worden, die sich aber vor allem mit paranormalen Phänomenen auseinandersetzen. Es fiel mir auf, dass die meisten bereits älteren Jahrgangs waren (1800 - 1950). Über die Medialität selbst war es schwieriger, Stoff zu finden; die Hauptquelle war einerseits aus Literaturen und Schriften von alten Kulturen und bekannten Philosophen und andererseits aus sehr neu erschienen Büchern von Menschen, die als Medien arbeiten.

Es existieren aber einige renommierte Verbände, Vereine und Gesellschaften in Westeuropa und USA, die sich auf diese Themen spezialisiert haben und eng mit der Wissenschaft, Medizin, Therapeuten usw. arbeiten. Bei meinen Anfragen machte ich sehr angenehme Erfahrungen; ich bin bei allen Türen, an die ich geklopft habe, sehr hilfsbereit und entgegenkommend empfangen worden, und ich erlebte ein starkes kollektives Mitdenken und eine Bekräftigung meiner Arbeit.

Vermisst habe ich mehr spezifische Literatur über die „heutige Medialität“; vermutlich, weil sich eben, sehr wenige outen und über ihre Erfahrungen berichten.

Ich hoffe, dass ich von meiner Seite aus mit meiner Arbeit einige bekräftigen konnte, aus ihrem Versteck heraus zu kommen und ihre wertvollen Erfahrungen mit anderen zu teilen. Denn das wird das „Unnahbare“ und „beängstigende“ von der Medialität abnehmen und viele ermutigen, diesen Weg ebenfalls zu gehen.

Da aber die Triebkraft in meinem Leben der Ausdruck von „Liebe“ ist, bin ich sehr erfreut, dass, ohne Absicht, diese Arbeit mit dem Wort „Liebe“ den Abschluss fand. – Dies sagt sehr viel über mich aus!

13. Literaturverzeichnis

- Aeschenbrenner Klaus
Der Geist des Universums – Das Forschungsziel des Dritten Jahrtausends
König Verlag, 1999

- Egli René
Das LoL²a-Prinzip – Die Vollkommenheit der Welt
Edition d'Olt, 1994

- Endres Hans/Fischer Adele
Der Mensch als Mittelpunkt
Verlag Dr. Marc Fischer, 1994

- Ferber Rafael
Platon – Philosophie heute
Diederichs Verlag, 1995

- Frissell Bob
...Vorwärts in die Vergangenheit
Edition neue Perspektiven, 1994/99

- Grof Stanislav/Laszlo Ervin/Russell Peter
Die Bewusstseins-Revolution
Reemann Verlag, 1999

- Hosang Maik
Der Integrale Mensch – Homo sapiens integrales
Hinder + Deelmann Verlag, 2000

- Jager Berend
Das Intuitive Kind
Aurum Verlag, 1998

- Lee Carroll/Tober Jan
Die Indigo Kinder – Eltern aufgepasst... Die Kinder von Morgen sind da!
KOHA-Verlag, 1999

- Maslow Abraham H.
Motivation und Persönlichkeit
Rowohlt Verlag GmbH, 1954/99

- Meadows Kenneth
Das grosse Buch des Schamanismus – Der sanfte Weg zur Weisheit, Kraft und innerer Harmonie
Mvg-Verlag, 1995

- Peter Andreas/Caspar Kilian
Die phantastische Wissenschaft Parapsychologie:
Beweise für das Unglaubliche
Econ Verlag

- Rhine Louisa E.
Psi – was ist das?
Hermann Bauer Verlag KG, 1977

- Roethlisberger Linda
Der sinnliche Draht zur geistigen Welt –
Ein Lehrbuch zur Entfaltung der medialen
Anlagen und der eigenen Persönlichkeit
Bauer Verlag, 1995

- Roman Sanaya/Packer Duane
Das Praxisbuch des Channelns
Ansata Verlag, 1987

- Schneider Petra Dr./Pieroth Gerhard K.
LichtWesen – Meisteressenzen
Windpferd Verlag, 1997

- Schneider Petra Dr./Pieroth Gerhard K.
Hilfe aus der geistigen Welt
Windpferd Verlag, 1999

- Sharamon Shalila/Baginski J. Bodo
Das Chakra-Handbuch
Windpferd Verlag, 1988

- Stubbs Tony/Serafis Bey
Das Handbuch für den Aufstieg
Edition Sternenprinz, 1990

- Tepperwein Kurt
Bewusstseinstraining – Bewusst-Sein als Weg zur
Erfüllung
Arkana Verlag, 2001

- Vyvamus/McClure Janet
Die Kunst des Channelns – Einblicke in Funktion und
Wirkungsweise
Ch. Falk-Verlag, 1989/99

- Wessbecher Harald
Individualität und Freiheit – Das Potential, Band 1
Vertrieb Wessbecher, 1992

Quellen der Inspiration

- **LCC** Les Champs-Chamagne Seminarunterlagen
Trixa Gruber und Michael Grauer-Brecht
F-70310 Par Faucogney

- **Diotima Fachschule**, Urs Eugster Kursunterlagen
Lebens- und Gesundheitsberatung
7460 Thusis

- **DTG** e.V – Deutsche Transpersonale Verschiedene Artikel
Gesellschaft, Jutta Gruber
D-10407 Berlin

- **Business Bildungszentrum / ADA** Kursunterlagen
Klubschule Migros Aare
3014 Bern

- **Internet** Verschiedene Artikel

- **Duden**, Wörterbücher Glossar

Ich bestätige hiermit, dass ich die vorliegende
Diplomarbeit vollständig selber verfasst habe.
Die Ideen und Anregungen sind aus der Praxis
und den Büchern, die im Literaturverzeichnis
aufgeführt sind, entnommen.

Wangen b. Olten, Februar 2001