



Du kannst jeden Menschen verstehen,  
wenn du weißt,  
wie dieser Mensch fühlt.

### **3.CHANNELING**

**vom 07.03.2002**

**Thema:**

**VOM WISSEN ZUM FÜHLEN**

**31 Seiten**

### 3. CHANNELING VOM 07.03.2002

Beim Channeln werden die Klangfarben, die wir sind, in Worte übersetzt. Diese Farben sind Ausdruck unserer inneren Entwicklung und Bereitschaft, uns auf uns selbst einzulassen. Da ich nur bereit bin, das zu channeln, was uns hilft, bewusst eine freudvolle Realität zu erschaffen, entspricht der Satzaufbau unserem EINLASSEN AUF UNS SELBST.

Die Dynamik des Gesprochenen, die wechselnde Stimmlage, das unterschiedliche Tempo und die körperlichen Reaktionen der Teilnehmer sind im geschriebenen Text leider nicht wiederzugeben.

Abkürzungen: H = Helga (also ich), H(S) = Helga channelt Seth, F = weibliche Teilnehmerin, M = männlicher Teilnehmer

H: So, es freut mich, dass wir heute so viele Geburtstagskinder in dieser Runde haben. Das ist etwas ganz Besonderes. Ich bin sprachlos.

Gong ... und zunächst stoßen wir mit Sekt an! ...

H: Ich fange einmal an. Ich muss mich auch einstimmen. Es ist nicht so, dass ich mich einfach hersitze und die Geschichte geht los. Ich habe nicht nur zwei neue Texte geschrieben, sondern ich habe einen ganz tollen Text von einem Internet-Freund zugeschickt bekommen. Und mit dem möchte ich heute einsteigen. Und zwar heißt der „Hör zu“:  
„Wenn ich dich bitte, mir zuzuhören und du dann anfängst, mir gute Ratschläge zu erteilen, tust du nicht, worum ich dich gebeten habe. Wenn ich dich bitte, mir zuzuhören und du dann anfängst mir mitzuteilen, dass meine Gefühle falsch sind, dann trampelst du auf meinen Gefühlen herum. Wenn ich dich bitte mir zuzuhören und du meinst, meine Probleme lösen zu müssen, dann hast du mich im Stich gelassen, so seltsam dies auch klingen mag.  
Hör zu: Alles, worum ich dich gebeten habe, ist, mir zuzuhören, nicht zu reden oder etwas zu tun, sondern nur, mich zu hören. Ratschläge sind billig. Für etwa eine Mark kann sie jeder Hans und Franz aus derselben Zeitung bekommen. Und das kann ich alleine. Ich bin nicht hilflos, ich bin vielleicht entmutigt und schwankend, aber nicht hilflos. Aber wenn du die einfache Tatsache akzeptierst, dass ich fühle, was ich fühle, gleichgültig wie irrational auch immer, dann werde ich aufhören, dich überzeugen zu wollen und du wirst anfangen zu verstehen, was hinter dem irrationalen Gefühl liegt. Und wenn das klar ist, liegen die Antworten auf der Hand und ich brauche keine Ratschläge. Irrationale Gefühle werden verständlich, wenn wir verstehen, was dahinter steckt. Vielleicht ist dies der Grund,

warum Gebete manchmal helfen, denn Gott ist stumm und er gibt keine Ratschläge oder versucht, Dinge zu reparieren. Er hört nur zu und lässt dich dann selber machen. Darum, bitte hör' mir zu und höre mich und wenn du reden möchtest, warte eine Minute, bis du dran bist. Und dann werde ich dir zuhören.“

Das hat mir so gut gefallen, dass ich mir gedacht habe, wenn wir das auf uns selbst ummünzen würden - im Umgang mit sich selbst - dass man sich einmal selber zuhört und hinter seine irrationalen Gefühle kommt und diese einfach akzeptiert, dann wären wir eigentlich dort, wo wir sein wollen. Dann sind wir nämlich an der Quelle. Aus meinen persönlichen Erfahrungen kann ich folgendes berichten, so als Rekapitulation und auch gleichzeitig ein bißchen als Wegweiser. Die meisten waren eh schon einige Male hier oder kennen meine Bücher oder haben sich mit so viel beschäftigt, dass sie eigentlich das Doktorat verliehen bekommen sollten: Doktor der Esoterik. Sie haben wahrscheinlich trotzdem einen Haufen Probleme. Wir lernen hier in diesen Channelings, dass Wissen einmal ein Schritt ist. Ich weiß einmal etwas. Es ist so wie in der Schule, da lerne ich etwas, dann habe ich es gelernt, dann weiß ich es - die Frage ist: Glaube ich auch das, was ich gehört habe? Glaube ich auch, was ich jetzt weiß? Und wir in der Runde erfahren ja nur Dinge über uns. Eigentlich wie großartig wir sind, dass wir auch Lichtwesen sind, dass wir uns sekundlich selbst erschaffen. Das hören wir und „wir erschaffen uns selbst die Realität“. Das haben wir also aufgenommen in unseren Verstand und die meisten glauben es auch. Das ist also ein Wissen, so, wie man es sich in der Schule aneignet. Und dann wird man mit seinen Lebenssituationen konfrontiert und denkt sich, wenn Probleme auftauchen, oder wenn man immer wieder dieselben Probleme erlebt oder im Kreis läuft oder Scheiße baut: „Oh Gott! Ich soll mir das selber erschaffen haben? Das verstehe ich aber jetzt nicht, wie ich mir das erschaffen habe!“

Das ist die Kluft: Da habe ich etwas gehört, was ich akzeptieren will, das ich irgendwie wie ein braver Schüler aufgenommen habe, aber ich kann es nicht anwenden. Ich verstehe es nicht wirklich, verstehe es eigentlich überhaupt nicht, wenn ich mir meinen Alltag anschau. Das Grundgefühl, das uns jedes Problem beschert, ist Angst. Ihr wißt sicher alle, wo ihr Angst habt. Und das Thema „Angst“ ist ja wirklich sehr spannend. Denn in viele Situationen geht man schon gar nicht hinein, weil man weiß, dass man Angst hat. Wir lernen also hier: Es gilt diese Angst anzunehmen und zu transformieren, weil das unsere eigene Energie ist. Ich kann nichts loswerden, sondern ich muss irgendwann einmal fühlen, dass ich das selber bin. Weil ich eben alles selber bin, schaffe ich mir immer neue Probleme, indem ich etwas loswerden will, weil ich praktisch einen Teil von mir loswerden will. Und weil das nicht geht, fokussiere ich dann meine ganze Aufmerksamkeit auf das, was ich loswerden will. Und meine Probleme werden immer stärker. Jetzt habe ich aber gehört „Ich schaffe mir das selber“, also kriege ich so eine Wut auf mich selber und „schleime“

- wie man so schön sagt - und sagt: „Was soll denn das?“. Dann kommt die Selbstverachtung, die Selbstbestrafung - und man kommt nie raus und es geht manchen noch schlechter, nachdem sie da in diese Runde gekommen sind. Weil sie eben das hohe Ideal haben: Ich will besonders gut und lieb und freundlich sein und nicht böse und grauslich und was uns halt die anderen Menschen widerspiegeln.

Also: Der erste Schritt: Ich weiß etwas im Verstand. Das habe ich gelernt. Dann merke ich, aha, genau, ich vermeide gewisse Situationen oder tue nicht, was ich wirklich gerne tun würde, weil ich Angst habe. Der nächste Schritt ist: Man geht einmal hinein ins Leben und erkennt: „Oh, da habe ich wirklich Angst! Bah!“. Und jetzt probiere ich aus, ich akzeptiere die Angst. Und jetzt gehe ich den nächsten Schritt: Jetzt mache ich es trotzdem. Das ist so einmal die erste große Wende. Ich habe Angst, das ist okay, die gehört zu mir. Da haben wir das Beispiel mit dem Hund. Wir stellen uns vor, wir gehen mit dem schwarzen Hund (als Symbol unserer Angst). Der geht jetzt mit mir und ich erfülle mir meine Wünsche trotz meiner Ängste. Dieses Erkennen und Fühlen der Ängste wird immer subtiler, ihr werdet es vielleicht schon festgestellt haben. Dann auf einmal fühlt ihr es: „Bah! Wahnsinn, ich habe Angst!“. Ihr seid in einer Situation drinnen, irgendeine Kleinigkeit ereignet sich, jemand spricht ein Wort zu euch, ein Wort der Kritik - oder was auch immer - und ihr merkt: „Bah! Angst! Ich habe solche Angst!“ Lösung wie immer: mit der Angst zu atmen um zu erkennen: „Okay, es ist in Ordnung, Angst zu haben.“

So, der nächste Schritt ist ... Kennt ihr den nächsten Schritt schon? Der nächste Schritt ... Ich spreche also, wie gesagt, aus meiner Erfahrung, ich erzähle euch einfach von mir. Ich bin meistens ein Stückchen voraus und kann euch dann mitteilen, wo die Entwicklung hingeht und wie großartig das ist, wie einfach es wird. Für mich war der nächste Schritt zu erkennen: Da sticht es, es kommt erst einmal der Widerstand im Bauch ... aha, da kommt eine Situation, die macht mir Angst. Widerstand ist: „Das will ich nicht.“ Also die erste Lösung: Was ist da eigentlich los? ... Und meine neuesten Erfahrungen sind jetzt dahin gegangen, dass ich sehe: „ICH BIN ANGST.“ Könnt ihr euch das vorstellen? Ihr steht mitten im Schatten irgendwo, sleht ganz diffus oder mystisch aus. Ich sehe so einen Schatten - wie Nebel - nichts Schweres, sondern es ist einfach - ich versuche, es genau auszudrücken. Ihr wisst, ich werde dann heiser, wenn ich etwas das erste Mal formuliere. - Es ist so meine Sichtweise, da sehe ich mit meinen inneren Sinnen: „Ich bin die Angst.“ Es ist einfach der Schatten. Ich arbeite dann mit den Zeichnungen aus dem Kinderbuch praktisch: Da ist die Sonne, die den Schatten wirft und ich bleibe stehen und schaue mir den Schatten an. Dann akzeptiere ich ihn und sage: „Aha, das ist mein Schatten.“ Und mit dieser Situation bin ich Teil eines allumfassenden Wissens. Ich sehe praktisch die Energie, dass ich der Schatten, dass ich die Angst BIN.

- F: Ich bin die Liebe, ich bin die Sorge, ich bin das Leiden ... voll und ganz, wie ich jetzt bin, immer genau das.
- H: Genau. Ich bin die Angst und in dem Moment könnte ich nie auf die Idee kommen, dass ich sie loswerden will. Aus dieser Sichtweise sehe ich ja: „He, ich bin das! Das ist meine Energie, die ich hier sehe.“ Und da werden wir auch beim Channeling hingeführt. ...  
Ich sage euch etwas: Es ist so phänomenal, wenn ihr euch selber beobachtet in eurer Entwicklung. Da ist immer die Tendenz, wenn mir etwas nicht passt: Das will ich loswerden. Die Angst. Ich will sie loswerden.
- F: Die muss ich überwinden oder was auch immer.
- H: Ich erzähle euch das deshalb, damit ihr einfach Mut fasst, euch einzulassen auf alles, was passiert, dass ihr einfach kapiert: „Wenn ich da hinkomme und das passiert auf einmal mit euch“ - das kannst du nicht wirklich steuern, sondern es ist das Einlassen -, dass ihr auf einmal seht: „**Ich bin die Angst!**“ Also in dem Moment null Idee, was loswerden zu wollen, sondern es ist ganz klar: „Ich bin das.“ Dann akzeptieren wir das, dann ist es schon ganz leicht, da ist überhaupt keine Macht oder irgendwas. Die Energie fühlt sich in diesem Sein genauso an wie der Schatten. Wenn ich meinen eigenen Schatten anschau - und das ist nicht grausam, wenn die Sonne von mir einen Schatten wirft -, ist er wirklich etwas ganz Sanftes.
- So, gestern habe ich mir folgendes kreierte: Gestern habe ich das Update meiner Homepage gemacht, es kommt eine neue Serie, und die heißt: „Du und dein Orgasmus.“
- M: (unverständlich) (Gelächter)
- H: Es kann ja kein Zufall sein, dass ich mit so vielen Frauen zu tun habe, die diesbezüglich keine Erfahrungen haben oder die nicht einmal das Gefühl kennen. Ich werde mit so vielen Menschen konfrontiert und habe durch eine Frau aus Hannover, die auch einmal schon hier in dieser Channeling-Gruppe war und die mir per E-Mail immer ihre Träume beschreibt, einen Zusammenhang erkannt zwischen „In-der-Fülle-leben“, also genug materielle Mittel zur Verfügung zu haben, und der Orgasmusfähigkeit. Auf jeden Fall bei ihr, und ich denke, das wird nicht nur bei ihr so sein, sondern es geht einmal ums Frau-Sein, um die Wertigkeit, die ich mir als Frau gebe. Es ist so ein umfassendes Thema! Den 1.Text habe ich euch kopiert. Ich weiß selbst noch nicht genau, was noch dabei herauskommt. Auf jeden Fall einmal: Worum geht es denn eigentlich bei diesem Gefühl der Ekstase? Und gestern wollte ich den Text in meine Homepage einspielen, machte ein Update ... wobei folgendes geschehen ist, etwas, das mir noch nie passiert ist: Die Homepage ist vom Provider nicht

hineingeladen worden. Das gibt es eigentlich gar nicht.

M: Ist das ein Mann gewesen? (Gelächter)

H: Ich habe nicht einfach akzeptiert „Das geht heute nicht.“ Ich hätte mich gleich fragen können „Warum funktioniert das nicht?“ Ich hätte mir die Frage stellen können: „Worin bin ich dieses Problem?“ - das habe ich mir natürlich nicht gestellt, sondern ich habe einmal versucht, dieses Problem rational zu lösen, habe einmal bei Klausner & Troyer angerufen, wo ich eben meine Homepage liegen habe und habe eben versucht, das Problem dort zu orten. Es gab aber kein Problem, es gab überhaupt kein Problem! Nach 1 ½ Stunden habe ich aufgegeben und mir gedacht: „Na, dann eben nicht!“ Geduldig war ich in diesem Fall sehr, und stur. Und dann, am Nachmittag habe ich mir gedacht: „Hm, das ärgert mich jetzt so, dass das nicht funktioniert hat! So eine Kleinigkeit eigentlich. Aber nennen wir es jetzt ein Problem. Aber in diesem Problem hänge ich jetzt so drinnen, das vertut mir die Sichtweise auf alles Großartige. Ich klammere ja förmlich an diesem Problem. Nur als ein Beispiel. Habe mir gedacht, okay, jetzt akzeptierst du einmal dieses Problem und fragst dich, was noch dahinter steckt? Es wird kein Zufall sein, dass ich das gestern machen wollte und heute Channeling ist - das kommt ja noch dazu. Ich habe mich dann gefühlsmäßig eingelassen ... und am Nachmittag sind wir (Klaus und ich) spazieren gewesen, am Abend bin ich schon tiefer reingekommen und dann habe ich einmal den Verstand losgelassen. War also ganz wichtig. Und auf einmal ist es mir genau so gegangen wie mit der Angst. Auf einmal habe ich das Problem gesehen: „Das Problem bin ich!“ Schau, schau. Wenn du das einmal wahrgenommen hast! Also, praktisch jedes Problem bin ich! Sich einmal das so zu formulieren. Und dann habe ich mir vor meinem inneren Auge vorgestellt, wie sich das File-Transfer-Programm auf der rechten Seite hereinlädt. Das hab' ich mir vorstellen können. Heute bin ich erst am Nachmittag ins Büro gekommen, als erstes habe ich mir das sofort anschauen müssen, habe nichts anderes gemacht wie gestern und natürlich: das Programm hat es hereingeladen. Zwischendurch habe ich mir überlegt, ob es vielleicht doch zu provokativ wäre: Der Titel „Du und dein Orgasmus“ Ich habe mir gedacht: „Habe ich vielleicht Angst?“ Das ist nämlich typisch für mich. Zunächst bin ich ganz begeistert: „Ja, das mache ich!“ - Kennt ihr das selber? „Ja, das mache ich“ - und dann ist man so weit und bekommt Angst. Es dürfte schon so gewesen sein, weil ich mir dann gedacht habe: „Naja, ich werde den Titel umbenennen. Das ist ja nicht so tragisch, da brauche ich nur zwei Mal die Überschrift zu ändern. Dann nenne ich es „Du und die Ekstase“. Das habe ich mir gestern abends gedacht, und heute in der Früh: „Nein, nein, Helga, du wirst nicht so feige sein.“ Und es hat dann auch funktioniert. Und da habe ich noch einmal Rückfrage gehalten mit Klausner & Troyer, ob sie etwas verändert hätten. Aber da war wirklich kein Wurm drin, sie haben nichts gemacht! Sie haben überhaupt keinen Fehler gefunden!“ Aber wie gesagt, für mich diese phänomenale Einsicht: „Ich bin das Problem“.

Es passiert mir oft in Beratungen oder wenn ich mich mit Menschen unterhalte, dass ich plötzlich einen Schleier vor meinem Auge sehe. Das habe ich eine Zeit lang einfach akzeptiert, hat mich halt genervt. Und irgendwann habe ich mich dann gefragt: „Was bedeutet denn eigentlich dieser Schleier?“ Und dann ist zur Antwort gekommen: „Es soll dir nur bewusst sein, wann immer du sprichst, sprichst du von dir selbst.“ Das ist natürlich was wir immer hören: Der andere spiegelt mir etwas von mir selber. Und so, wie ich ihn erkenne, und das, was ich beim anderen erkenne, ist meine Sichtweise. Das ist die Ähnlichkeit. Das sind ganz einfache und hilfreiche Dinge, wenn man jemanden einen Ratschlag geben will oder wenn man ein Problem mit jemanden hat. Solange ich jemanden Vorwürfe mache, sollte man innehalten und sagen: „Und jetzt habe ich angeblich“ - wir lernen ja das jetzt erst einmal - „von mir gesprochen.“ Dann ist die Begeisterung nicht sehr groß, wie wir wissen. Aber einfach einmal spielerisch sich darauf einzulassen, ist es eigentlich der Mühe wert. Und wenn ihr euch wirklich spielt damit, werdet ihr sicher auch die Erfahrung machen: „Ich bin das Problem. Ich bin die Angst.“

Wisst ihr, was da noch passiert? Man spürt seine eigene Souveränität. „He, ich schaffe mir wirklich alles selber und jeder andere auch!“ Dann kann ich doch wirklich respektieren, was der andere sich erschafft, und ich muss mich nicht bemühen, dem von etwas zu überzeugen. Und die Hilfestellung, denke ich, ist eben Zuhören. Indem man zuhört und derjenige über seine Probleme spricht, werden sie ihm ja bewusst - und das ist ja die Lösung. Das ist ganz toll formuliert, es geht um das Gefühl.

M: Ja. Was ist, wenn der andere nicht spricht?

H: Wenn das dein Problem ist, dass du mit dem nicht sprechen kannst, zum Beispiel.

M: Nein, ich meine zum Beispiel, du merkst, es ist einer, der ist bedrückt oder sonst irgend etwas, und er spricht trotzdem nicht.

H: Dann würde ich trotzdem den Fokus auf mich selber richten. Was hat der für ein Problem? Wie heißt seine Angst? Du kannst ihn nur verstehen, wenn du auch so eine Situation von dir kennst. Akzeptieren, dass er in Ordnung ist ... Ich würde immer nur das Gefühl, dass er so, wie er ist, in Ordnung ist, ausstrahlen. Aber das muss ich erst einmal in mir erzeugen. „Aha, kenne ich so eine Situation von mir, wo ich auch einfach nicht reden kann. Wie fühle ich mich denn? Was ist denn für eine Angst dahinter?“ Weißt du, das ist auch in Ordnung. Sonst binden uns an die anderen Menschen, indem wir ihnen das Gefühl geben, dass sie nicht in Ordnung sind. Mit dem Gefühl „Du bist nicht in Ordnung“ binden wir sie an uns, denn wir reden ja letztlich von uns, es ist ja unser Gefühl. Das ist das Geheimnis. Und deshalb rennen wir erst in einem kleinen Kreis und dann

wird der Kreis größer und größer ... dann rennen wir noch immer in einem Kreis und wir wagen nicht auszubrechen, weil wir es nicht glauben können. Es ist eigentlich ganz einfach: Man muss einmal den Fokus wirklich auf sich selbst richten. Was macht der mit mir? Welche Gefühle löst derjenige in mir aus?

F: Dann ist es wahrscheinlich das aller Erste die Schuldzuweisung. Im Grunde genommen ist es ja auch nichts Besonderes als wieder eine Be- und Verurteilung.

M: Richtig.

F: Damit löse ich das sozusagen los.

H: Ja, es ist immer eine Verurteilung. Wenn mir etwas nicht passt an jemand anderen, dann ist es eine Verurteilung.

F: Aber auch an sich selber.

H: Klar. Wir wissen ja, dass wir im Grund wieder von uns reden und letztendlich verurteilen wir uns selber. Aber nachdem wir das nicht checken und nachdem wir glauben, der andere sei schuld - werden wir natürlich nie frei.

F: Ist ja fast perfid, wenn der andere genau das Gegenteil macht, von dem, was ich mache. Und dann ist es so, mache ich dann genau das Gegenteil von dem, was ich will.

H: Ja, was du willst. Das ist ja genau das „Ich will“.

F: Was ich für richtig halte. Das macht es eben so schwierig.

H: Ja, genau, sehr gut. Das mit „will“. Das ist mir nämlich auch noch aufgefallen. Ich habe so die Tendenz, ich neige zur Übertreibung. Übertreibung, mich, meine Kräfte, auszupowern, sehr viel zu machen. Da sind einfach total viele Sachen. Ich habe jetzt gecheckt, die Dinge sind anscheinend für mich alle so wichtig, sonst würde ich sie nicht tun. Klar, jetzt habe ich das Büro, dann habe ich meine Sachen, diese ganzen Begegnungen und Einsichten, das will ich niederschreiben und dies und jenes. Es läppert sich zusammen. Dann will ich das noch ins Internet stellen und so weiter. Manchmal, naja, denk' ich mir - habe ich mich so beobachtet -: „Warum mache ich das eigentlich?“ Dann habe ich genau gesehen: Weil ich es will! Es ist genau mein Wille.

F: Das ist alles im Leben. Es geschieht alles, was wir wollen.

H: Genau. Und das einmal zu durchschauen. Ich fühle mich auch irgendwie

dem Druck ausgeliefert, aber da habe ich in mir die Ansprüche. Und das ist mir alles wichtig. Das habe ich nicht klar definiert, aber ich tue alles, aber wenn es dann zu viel ist und es mir nicht gut geht, nur weil ich es will. Und da sind wir nämlich jetzt beim springenden Punkt: Das ist unsere Macht „Ich will“. Unser Wille ist jedem heilig in diesem Universum, die Willensfreiheit ist ja ein Lichtwesen, das den größeren Überblick hat. Deshalb erkennt man die Wertfreiheit bei den Channelings daran, dass man nie Ratschläge bekommt. Das Verständnis, mit dem auf uns eingegangen wird - das ist euch ja schon aufgefallen, nicht? -

M: Unglaublich, ja.

H: Unglaublich. Und wie ich dann gestern so gemerkt habe: „He, ich bin das Problem.“ - habe ich mir gedacht: „Aha, aus dem Verständnis heraus gehen die mit uns um.“ Ist klar, nicht? Ich meine, dann sind wir einfach in Ordnung, denn wenn ich jetzt dahinter schaue, hinter das Problem ... Warum war das denn für mich ein Problem? Ich wollte partout meine Homepage auf den aktuellen Stand bringen. Und es ist nicht geschehen, was ich wollte. Habe ich mich geärgert, das war einmal Wut. Dann habe ich hinter die Wut geschaut und mir gedacht: „Wut ist ja schon Ausdruck.“ Was ist denn das Gefühl dahinter, was hinter der Wut liegt? Naja, Hilflosigkeit! Ohnmacht! Ich kann jetzt nicht das machen, was ich will.

F: Und was hindert: Angst.

H: Ich hätte einfach akzeptieren können. Aber meinen Willen wollte ich durchsetzen, genau gestern. Ich weiß es ja. Mit dem Strom und dem Computer ... da sind mir ja schon die kuriosesten Dinge passiert, die später wieder funktioniert haben, wo Doppelschalter - alles, was links war im ganzen Haus, nicht funktioniert hat - bis ich nachgedacht habe: „Was könnte das bedeuten?“ Und im nächsten Moment ... Zeuge war mein Mann, der natürlich gesagt hat: „Das gibt es nicht!“ und der Elektriker, der keinen Zusammenhang gesehen hat ... Dann hat mein Mann gesagt: „Jetzt weiß ich es, du bist eine Hexe.“ (Gelächter)

M: Verlasse das Haus!

H: Wenn ihr euch einfach bewusst werdet, was immer geschieht: Man kreierte sich das selber, man kann sich wirklich nur in der eigenen Kreation befinden. Logisch, wir können uns nicht in einer fremden Kreation befinden. Wir stimmen auf einer bestimmten Ebene zu, wir können uns so weit entwickeln, wenn wir uns durchschauen, dass wir checken: „He, ich will das wirklich.“ Entweder Selbstbestrafung oder aus welchem Grund auch immer. Man kann das alles durchschauen. Habt ihr noch Fragen? Wie fühlt sich das so an, dass man mit diesem Verständnis dann begreifen kann, wie man sich seine Realität erschafft.

- F: Gleichzeitig lernt man, dass jeder seine Erfahrungen machen darf. Und dann braucht man sich nicht mehr einmischen und ist nicht mehr verantwortlich.
- H: Sehr gut! Wenn der andere das Gegenteil macht, von dem, was ich will ... Man fühlt es, wenn du auf die Gefühlsebene kommst, dann ...
- F: Es geht nicht um den Verstand, sondern um das Gefühl.
- H: Denkt, was ich zuerst gesagt habe. Ich habe das Gefühl gehabt, das Problem, das hat einen Sinn gehabt, dass ich gestern meine Homepage nicht einspielen konnte. Solange ich da noch krampfhaft nachgedacht habe - wo ich doch wirklich voll stolz bin auf meinen Verstand, keine Frage -, habe ich genau gemerkt, mit dem blockierte ich mich. Dann habe ich losgelassen und dann ist wirklich aus einer ganz anderen Ebene ...
- F: Das ist genau dasselbe, was natürlich auch ist, dass diese Wortkombination „Ich will nicht“ überhaupt nicht funktionieren kann. Das ist auch etwas, was immer wieder verwendet wird. „Ich will das nicht!“ Damit manifestiere ich es.
- M: Unser Bewusstsein kann mit „nicht“ und „ja“ nichts anfangen. Der Wille - ob so oder so -, das ist egal. Ich kann es nicht werten, das ist nicht möglich. Werten kann nur die Polarität - und unser Bewusstsein hat keine Polarität.
- H: Ich habe das Gefühl, das Wissen ist aus mir aufgestiegen, ja? Und, was du jetzt sagst, da sage ich „ja“ und „nein“. Wenn ich jetzt sage „Ich will nicht“ und stelle mir gleichzeitig die Situation vor, die ich will ... Es geht immer um die Bilder, die ich in mir erzeuge. Wenn ich sage: „Ich will nicht rauchen“ und sehe da die Zigarette - das kann nicht funktionieren, weil ich mich auf die Zigarette fokussiere. Man kann alles zu einem Menschen sagen, es kommt auf das Gefühl an. Wenn ich sage: „Du arsch!“ und wenn das eine Verurteilung ist, dann ist es ein Bumerang, der auf mich zurückkommt. Wenn ich das etwas freundlicher sage (Gelächter) ... Meine Schwiegermutter ist aus Norddeutschland gewesen und hat als Kosenamen zu ihren Buben „Scheißerbuben“ gesagt! Für mich aus einem intellektuellen Elternhaus mit Niveau war das eine Katastrophe! Aber das war zum Beispiel voll lieb gesagt.
- F: „Scheißer!“
- H: Es geht einfach immer um die Bilder und die Gefühle, die ich dabei transportiere. Und deshalb kann man im Prinzip wirklich sehr viele Dinge sagen. Darum geht es ja. Wenn ich jemanden wirklich ehrlich sagen will, was ich nicht aushalte oder was meiner Meinung nach das Problem ist, dann liegt es wirklich am Tonfall und wie ich es formuliere. Formuliere ich das einfach als Feststellung oder als Vorwurf. Wenn ich es als Vorwurf

formuliere, kommt der Bumerang natürlich schon wieder auf mich zurück.

M: Ich kann ja erkennen ... dass ich erkenne: Okay, ich kann nicht sagen, zum Beispiel, wenn der eine dies oder jenes macht, dass ich sage: „Der ist so lässig und leiwand“, nur weil ich Angst habe, dann bin ich das auch. Also, wenn ich sage: „Okay, der bringt jetzt einen um“ - dann sage ich: „Okay, er lebt halt sein Leben grausam und gewaltsam und ist in Ordnung.“ Wenn ich aber sage: „So ein Hund, der gehört umgebracht“ - dann bin ich selber drin. So verstehe ich das, wenn ich mit der Emotion drin bin.

H: Wenn du es ehrlich sagst.

M: Ja, aber ich kann nicht sagen: „Das ist so ein klasser Haberer“, weißt du, wenn er gewalttätig und grausam ist.

H: Wer die P'taah-Bücher kennt ... Da geht es um dieses Annehmen, nicht? Und da wird das ganz genau erläutert. Wenn ich jetzt ein Problem nur deshalb annehme, damit ich es los werde – funktioniert es nicht. Aha, da habe ich jetzt ein Problem, das hat mit mir zu tun, also nehme ich es an. Ich nehme es nicht an, weil ich einverstanden bin, weil ich ausgesöhnt bin mit diesem Thema, weil ich einfach akzeptieren kann, dass ich auch so bin, sondern ich akzeptiere es über den Verstand, damit ich es los werde. Und genau so funktioniert es nicht! Wenn ihr euch wundert, warum ihr immer alles annehmt, es aber nicht funktioniert: **Man muss es gefühlsmäßig annehmen.** Es muss in Ordnung sein, dass ich auch so fühle wie derjenige. Und wenn ihr ehrlich mit euch umgeht, wenn ihr euch ehrlich durchschaut, dann werdet ihr feststellen, wie grauslich ihr sein könnt oder wieviel Angst ihr habt, dass ihr wirklich das Grausliche einmal herauslässt ..., weil ihr euch vor euch selber fürchtet. Das geben ganz viele zu: „Wenn ich einmal grauslich bin!“ Und wenn ihr die Grauslichkeit unterdrückt, jetzt graust euch vor euch selber, also bestraft euch praktisch selbst, indem ihr unterdrückt, was euch wichtig ist. Wenn der Zorn unterdrückt wird, dann bleibt die Energie im Körper und muss halt irgendwie Symptome ausbilden. Die lassen wir uns dann heraus-schneiden und glauben, das Problem sei damit gelöst.

Das habe ich auch in diesem Bild gesehen: „Ich bin das Problem. Ich bin das Symptom.“ Da habe ich mich so gespielt mit dem Gedanken: wir behandeln mit Medikamenten und habe mir gedacht: „Was Verrückteres gibt es überhaupt nicht!“

F: Wir behandeln mit Giften.

H: Ja. Es ist nur der Glaubenssatz, der da hilft. Das war mir klar, das kann nichts anderes sein.

Ja, und wenn man dann mit sich einverstanden ist, dann kann man jeden

anderen auch so lassen, wie er ist. Und dann wird man sich wie selbstverständlich mit neuen Menschen umgeben. Die kommen auf einen zu, denn alles im Leben geschieht aufgrund von Resonanz ... man zieht alles an.

F: Da habe ich kürzlich ein einschneidendes Erlebnis gehabt. Es war die Frau meines Chefs. Die war „neun-mal-gescheit“ und hat im Grunde genommen „null-komma-josef“ von der Situation und der Sache verstanden. Die hat mich mehr oder minder (unverständlich) bezüglich einer steuerlichen Angelegenheit, also so zur Schnecke gemacht. Und ich habe gewusst - eine zeitlang habe ich zugehört -, ich habe ihr erklärt, dass das nicht richtig ist, worauf sie mir dann buchstäblich gesagt hat: „Was ich sage, ist richtig.“ Sie hat mich so zur Weißglut gebracht, dass ich mir gedacht habe ... Da habe ich zum ersten Mal diesen Augenblick erfasst oder gesehen. Ich habe „rot“ gesehen. Und ich habe gewusst, wenn ich jetzt nicht sofort verschwinde, haue ich der links und rechts so lange eine hinein ... (Gelächter) Das war ein sehr einschneidendes Erlebnis! Ich habe diese Sitzung, oder wie man das so bezeichnen will, unhöflich wie es geht - bin aufgesprungen, bin davon gerannt, bin über die Straße hinüber ins Büro, bin dort gesessen, war kreideweiß, meine Kollegin hat gesagt: „Was ist denn mit dir los?“ Und in dem Moment ist mir schlecht geworden. Also ich bin regelrecht zusammengegangen. Ich habe das dann erzählt und meine Kollegin, die ist dann hingegangen - es hat mich überhaupt nicht befriedigt. Ich habe das Gefühl gehabt, in mir fällt jetzt was ab. Das Ohnmachtsgefühl war weg. Und ich habe mir dann nur gedacht: „Ja, wahrscheinlich habe ich das gebraucht, um meinen Zorn einmal zu erfüllen.“ Ich habe meine Grenzen kennen gelernt. Und ab dem Tag war es mir möglich, bitte, mit dieser Frau höflich, freundlich, sachlich umzugehen - und alles, was sie mir als Kritik in den Raum gestellt hat - das hat mich nicht mehr berührt. Ich habe ihr gestattet, dass sie so war, wie sie war. Und ich bin mit ihr dann zusammengekommen. Und das war für damals ein ausschlaggebender Punkt, dass der andere so sein darf, wie er ist. Obwohl sie mich wirklich bis an den Rand der Weißglut gebracht hat. Und es war gut, dass ich davongerannt bin.

M: Warum, wärst geblieben.

H: Ich meine, jeder der Kinder hat, der Kinder aufgezogen hat, weiß, dass einen Kinder so zur Weißglut bringen können - wenn man nicht schlafen kann, wenn man immer wieder in der Nacht aufgeweckt wird - dass man das Gefühl gekriegt hat: „So jetzt werde ich zur Mörderin. Jetzt picke ich sie an die Wand.“

M: Dann moch ma hoit wieda Neue! (Gelächter)

H: Das ist deine Sichtweise! Einfach zu erkennen, ich wäre selig, dass ich jemanden umbringe. Das ist Selbsterkenntnis! Es gibt Situationen, da kann

man nicht anders.

F: Es kann ganz an die Grenze gehen.

H: Super ist das, ja.

Jetzt fangen wir an. Oder wollt ihr euch noch etwas von der Seele reden, schreien?

Ihr wisst, letztes Mal ist es um den Sinn des Lebens gegangen. Dann war zum Schluss noch das Thema „Manipulation“, weil manche große Angst haben, manipuliert zu werden - sogar hier. Dann sind wir zu der Einsicht hingeführt worden, dass das einfach wieder Ausdruck dessen ist, wie wir mit uns selbst umgehen. Und im Grunde genommen manipulieren wir uns die ganze Zeit selbst, indem wir nicht ehrlich sind zu uns, indem wir nicht wirklich das leben, was wir uns wünschen, indem wir Impulse unterdrücken, indem wir Bedürfnisse unterdrücken. Und es ist wieder der Umgang mit uns selbst, vor dem wir dann letzten Endes am meisten Angst haben. Das war so ein Thema zum Schluss.

Also, zum Einstieg, atmet einfach zum Erdmittelpunkt aus, bitte. Versucht, euren Fokus zumindest spielerisch auf euer Fühlen zu richten. Was nehmt ihr wahr, wenn ihr auf die Gefühlsebene geht? Wie erscheint euch der Raum? Wie erscheinen euch die anderen? Wie fühlt sich das an? Womit ist dieser Raum erfüllt?

H(S): Nun, ihr Lieben, wir begrüßen euch recht herzlich zu dieser Runde, und wir haben bereits voll Freude an der Diskussion teilgenommen. Wir sind immer dabei, wenn ihr euch einlasst auf euer Potenzial, denn - stellt euch vor -, wenn ihr die Erfahrung macht: Ich bin die Angst, ich bin das Problem, das ich eigentlich im Außen erlebt habe, dann könnt ihr auch die Erfahrung machen: Ich bin das Lichtwesen, mit dem ich hier kommuniziere. Ich bin das. Ich bin der Schöpfer/ die Schöpferin meines Lebens. Das ist meine Macht. So machtvoll bin ich, so machtvoll ist ein jeder. Ihr erschafft euch sekundlich selbst. Und wenn ihr in einigen wenigen Momenten begreift, dass ihr euch genau dieses Jetzt selbst erschafft, mehr noch: Wenn ihr fühlt, dass ihr dieses Jetzt seid, dann könnt ihr darangehen, diese Bewusstheit in euren Alltag hineinzutragen, euch bewusst zu machen, wie ähnlich ihr euch alle sein müsst, damit ihr überhaupt miteinander sprechen könnt. Ist euch das bewusst? Ihr könnt nur deshalb miteinander kommunizieren, weil ihr einander ähnlich seid. Und wenn ihr meint, jemand wäre ganz anders als ihr - „Der/die ist ganz anders als ich!“ -, dann sprecht ihr wiederum von euch selbst, da sprecht ihr von einer Seite in euch, die ihr noch nicht in euer Herz geschlossen habt. Gibt es da noch viele Seiten, die ihr noch nicht in euer Herz geschlossen habt? Was meint ihr?

M: Ja, sicher.

H(S): Wenn ihr nun diese volle Bewusstheit wiederum zu einem Ideal erkort,

wenn ihr sagt: „Ja, ich muss einfach mit allen Menschen ausgesöhnt sein“, dann ... was macht ihr dann mit euch? Was geschieht dann? „Ich will mit allen ausgesöhnt sein.“ Was sind denn das für Ansprüche? Fühlt sich das gut an? Fühlt sich das leicht an? Nein. Wenn ihr hingegen den Fokus auf euch selbst richtet, auf euer Gefühl in diesem Jetzt richtet, meine Lieben, dann werdet ihr fühlen, wie die anderen, die Bösen - scheinbar Bösen -, die ihr verachtet, die ganz andere Interessen haben, die in ihrem Verhalten euch scheinbar unähnlich sind, dann werdet ihr fühlen, dass es sich eigentlich immer um dieselben Gefühle handelt. Der andere hat ebenfalls Angst und will diese Angst natürlich loswerden, nicht wahr? Und ihr habt Angst und wollt eine Angst loswerden. Da prallt ihr aneinander, ihr trefft aufeinander, nicht wahr? Und lebt vielleicht eine spannende Beziehung, macht spannende Erfahrungen. Doch die bewusste Bewertung solch einer Erfahrung ... Wie wird die ausschauen? Werdet ihr sagen: „Uh, jetzt habe ich wieder eine spannende Erfahrung mit meinem Partner gemacht?“, werdet ihr diese Freude zum Ausdruck bringen? Ja?

F: Nein.

H(S): Was sagt ihr?

F: Das geht mir heute auf die Nerven.

M: Schimpf, schimpf.

H(S): Genau. Ihr schimpft, ihr flucht, ihr verurteilt. Ihr verstärkt die Situation. Meine Lieben, ihr seid fühlende Wesen. Je stärker ihr euch präsentiert, je mehr ihr eure Stärke betonen müsst, je mehr Wert ihr legt auf bestimmte Werte, desto größer sind welche dahinterliegenden Gefühle?

F: Angst.

H(S): Was steckt da dahinter? So diese Wichtigkeit.

F: Minderwertigkeitsgefühle.

H(S): Genau, Minderwertigkeitsgefühle. Menschen, die sich minderwertig fühlen, lassen sich entweder eine auf den Deckel geben oder spielen den Mächtigen. Und sie gehören natürlich zusammen. Sie werden sich finden, nicht wahr? Was meint ihr: Wenn zwei Menschen Minderwertigkeitsgefühle haben und beide wollen sich eine auf den Deckel geben lassen, weil sie doch die Opferrolle bevorzugen, was meint ihr, finden die zusammen?

F: Ja.

H(S): Glaubst du das wirklich?

M: Gleiches zieht Gleiches an.

H(S): Wie stellt ihr euch so etwas vor? Könnt ihr euch noch an die Geschichte erinnern, an das Beispiel mit den Angsthasen? Ihr habt alle Angst! Und jetzt sage ich euch noch etwas ganz Schreckliches: Ihr habt alle Minderwertigkeitsgefühle! Die einen mehr, die anderen weniger. Niemand ist noch voll und ganz ausgesöhnt! Also, in einem Raum befinden sich viele Menschen. Alle diese Menschen haben Angst. Sie wagen nicht, sich zu entscheiden, sie wagen keine Schritte zu unternehmen. Was passiert aus dieser Dynamik der Angsthasen heraus? Was wird passieren? Einer wird aufstehen und sagen: „Ich sage euch jetzt, wo es langgeht!“ Das ist immer so, meine Lieben, denn das Bewusstsein, das ihr seid, das schöpferische Bewusstsein ist dynamisch. Und Angst ist ein künstliches Produkt, Angst ist die Überzeugung, nichts wert zu sein. Ich bin in irgendeinen Bereich schlecht, minderwertig. Es gibt Millionen Möglichkeiten, sich minderwertig zu fühlen, nicht wahr? In Wirklichkeit habt ihr euch nur auf den Schatten fokussiert, den eure polare Sonne wirft. Ihr seid alle, auch die Angsthasen, großartige, souveräne Lichtwesen, die sich selbst sekundlich erschaffen! Ihr seid dynamisches Bewusstsein. Aus diesem dynamischen Bewusstsein heraus ergreift dann einer das Wort. Einer spielt den Mächtigen, ganz selbstverständlich. Dieses Prinzip, diese Beschaffenheit des schöpferischen Bewusstseins manifestiert sich überall. Wenn ihr in einem Kreis zusammensitzt mit Freunden und ihr erzählt, erzählt und erzählt. Und plötzlich wird es langweilig. Was passiert meist da?

M: Es fängt einer zum Witze erzählen an.

H(S): Zum Beispiel.

F: Man horcht nicht mehr zu.

H(S): Beobachtet einmal. Die Dynamik von Gruppen. Ihr werdet viel von der Dynamik des schöpferischen Bewusstseins erfahren und ihr werdet sehr viel über euch selbst erfahren, denn: In dieser Gruppe, in der es dann langweilig wird ... genau, einer beginnt Witze zu erzählen, einer steht auf und geht. Was machen nun die anderen? Entweder sie gehen oder sie fangen an ... Was machen sie?

F: Einige schütten sich tot.

H(S): Oder die anderen beginnen, den, der weggegangen ist, auszurichten. Man sucht nach neuer Dynamik, nicht wahr? Jemand sagt: Spielen wir doch Musik oder machen wir dies oder jenes. Neue Ideen kommen an die Oberfläche. Das ist ganz natürlich, das ist ganz selbstverständlich. Eure Art, eure Schüler zu unterrichten, entspricht in keinsten Weise dem schöpferischen Bewusstsein. Da steht ein Lehrer draußen, erzählt den Kindern etwas, Wissen vielleicht, das sie überhaupt nicht interessiert,

Wissen, mit dem sie nichts anfangen können. Und sie sollen ruhig sitzen, brav sein, zuhören. Versteht ihr? Es ist eine Qual für diese Kinder, nicht wahr? Sie werden zu Disziplin gezwungen, doch: Immer mehr Kinder werden geboren, die dieses Spiel nicht mehr mitspielen. Sie weigern sich, nicht wahr? Habt ihr solche Kinder? Sie lassen sich nicht erziehen? Warum meint ihr, lassen sie sich nicht erziehen? Es erscheint ihnen nicht sinnvoll, nicht wahr? Sie wissen schon ein wenig mehr als ihr wisst, und sie spielen das Spiel einfach nicht mit. Stellt euch vor: Kinder wissen aus sich selbst heraus, dass sie ihr Leben selbst kreieren. Sie lieben doch die Rollenspiele, sie spielen sich doch mit euch, mit den Eltern. Sie haben genau ausprobiert, worauf ihr reagiert, wie ihr reagiert. Sie kennen eure Signale, sie wissen, wie sie sich verhalten müssen, um eine bestimmte Reaktion eurerseits zu provozieren. Ist das so? Natürlich nicht nur eure Kinder, auch ihr spielt dieses Spiel in euren Beziehungen, doch: Die Kinder sind da noch viel mutiger und kreativer und viel einfallsreicher. Wenn ihr wirklich euch selbst an die erste Stelle setzt, wenn ihr den Fokus eurer Aufmerksamkeit auf euch selbst richten würdet, wenn ihr euch wirklich in jedem Jetzt durchschauen würdet, dann könntet ihr die ganze Welt verstehen. Was sagt ihr dazu? Da heißt ein weiser Spruch: Wer sich selbst kennt, kennt das All. Doch ihr meint: Ich kann doch nicht so wichtig sein! Ich soll mich nur mit mir beschäftigen? Oder vielleicht egoistisch - nein, das will ich nicht sein. Ich bin doch noch immer auf der Suche nach meiner Aufgabe, es muss doch da in meinem Leben meine spezielle Aufgabe sein, die mein Leben ...Was? Warum sucht ihr denn eure Aufgabe so dringend?

M: ... das Leben erfüllt.

F: Bedeutend macht.

F: Sinn gesucht.

H(S): Findet eure persönliche Antwort. Sie ist wichtig. Warum sucht ihr eure Aufgabe? Warum ist es für mich so wichtig, meine Aufgabe in diesem Leben zu erkennen? Jeder soll einmal für sich eine Antwort geben und wer wagt, möge sie bitte aussprechen. Wenn ich meine Aufgabe gefunden habe, dann ...

M: Dass ich den Sinn des Lebens gefunden habe.

F: Das hat ja wieder nur mit Wert zu tun. Es genügt, dass es einen gibt. Es genügt, dass ich bin. Wenn ich eine Aufgabe suche, dann glaube ich doch, ich habe zu wenig Wert im Leben. Ich muss irgendetwas machen ...

H(S): Du bist schon fünf Schritte voraus, meine Liebe! Das kommt gleich. Doch zunächst, suchst du noch deine Aufgabe, geliebte Schwester?

F: Einfach zu sein.

H(S): Ja, siehst du. Doch wer seine Aufgabe sucht ... Was sucht er denn da?

F: Eine Daseinsberechtigung.

H(S): Zum Beispiel. Genau, Daseinsberechtigung. Wenn ich meine Aufgabe gefunden habe, dann hat mein Leben Sinn, das rechtfertigt mein Leben, nicht wahr?

F: Eine Rechtfertigung und Selbstbestätigung.

H(S): Und die meisten sind noch auf der Suche nach ihrer Aufgabe: „Wenn ich meine Aufgabe nicht finde, habe ich vielleicht umsonst gelebt?“ Hattet ihr schon solche Gedanken? „Wofür lebe ich denn eigentlich?“, fragen sich viele. „Ja, was ist denn meine Aufgabe?“ Und wenn sie diese Aufgabe nicht finden, von der sie dann überzeugt sind, dass es ihre Aufgabe ist, dann bemühen sie sich, wenigstens den anderen zu helfen, hilfsbereit zu sein, nicht wahr? Wenn ich schon meine Aufgabe nicht finde, will ich wenigstens ein guter Mensch sein, viele Opfer bringen, mich hintanstellen, die anderen an die erste Stelle setze. Da tue ich wenigstens etwas Gutes. Ach so, Aufgabe hängt vielleicht zusammen mit „Ich will ein guter Mensch sein“? Naja, wenn ich ein guter Mensch sein will, dann wird es schwierig.

M: Dann wird es ein schlechter Mensch.

H(S): Meine Aufgabe zu finden ... Irgendwas fühlt sich da nicht stimmig an. Spielt euch bitte mit euren Überzeugungen! Was zählt sind eure eigenen Überzeugungen, nicht das, was euch andere über sich selbst mitteilen. Wenn ihr noch auf der Suche seid, dann nehmt euch selbst ernst, aber fragt euch: „Was suche ich? Warum suche ich? Wie würde ich mich fühlen? Ja, welche Aufgabe wünsche ich mir eigentlich? Was wäre das Tollste, was wäre das Ziel in meinem Leben?“ Was für eine Aufgabe könnte denn das sein, was meint ihr? Was wäre denn so ganz was Tolles?

F: Eine Erfindung machen.

H(S): Zum Wohle der Menschheit, nicht wahr? Oder?

M: Andere Menschen glücklich zu machen.

H(S): Womit? (Gelächter)

M: Ekstase.

H(S): Genau. Das seid ihr, nehmt euch bitte ernst! Wenn ihr eure Motivationen nicht durchschaut, werdet ihr nie fühlen, wie großartig ihr seid, nicht wahr? Die Aufgabe ... Wo kommt denn das her, dieser Wunsch nach der

Aufgabe? Was meint ihr denn?

F: Nach den Idealen.

H(S): Ja. Wie genau heißen diese Ideale? Wodurch wurden diese Ideale genährt? Aus welchem Drehbuch stammen diese Ideale?

M: Aus der Religion.

F: Der Kirche.

H(S): Ja, genau. Genauere Definition?

F: Kirche.

H(S): Weiter!

M: Aus den Geboten.

H(S): Was war denn da so vor 2000 Jahren, angeblich?

F: Christi Geburt.

H(S): Und dann?

M: Der Tod.

F: Das Opfer für uns.

H(S): Genau. Die Kreuzigung, nicht wahr? Da ist einer für euch am Kreuze gestorben.

F: Schuldgefühle.

H(S): Ja, da muss ich mich dann schon auch bemühen, nicht wahr? Und Opfer bringen. Und mehr für die anderen da sein. Meine Lieben, dieses Spiel, dieses Drehbuch habt ihr selbst geschrieben. Ihr wolltet diese Erfahrung machen. Welche Erfahrung kann man machen, wenn man davon überzeugt ist, nur für die anderen etwas zu tun wäre wertvoll? Und stellt euch vor: Woran ihr glaubt, dieses Opfer da am Kreuze, das hat es aus historischer Sicht gar nicht gegeben! Da ist niemals ein Christus am Kreuze gestorben.

F: Es ist ein Sinnbild für die ganze Illusion, die wir erleben.

H(S): Ja. Es hat eine Kreuzigung stattgefunden, doch es war nicht der euch bekannte Jesus, der da gestorben ist. Und niemals könnte ein Wissender, ein voll bewusster Mensch - stellt euch das vor: ein voll bewusster Mensch!

-, der weiß, dass sich jeder selbst sein Leben erschafft, **für** jemanden ein Opfer bringen! Wenn, dann für sich selbst, um eine Erfahrung zu machen, versteht ihr? Da gibt es einen großartigen Menschen, einen Gottessohn ... und der soll Opfer werden von einigen Bösen? Ergibt das Sinn? Hinterfragt einmal, ob euch das wirklich möglich erscheint. Doch den meisten scheint es selbstverständlich zu sein. Wenn ihr euch selbst durchschauen wollt, wenn ihr eure eigene ...

#### Bandseitenwechsel

H(S): In Zusammenhang mit eurem Christus. Denn die Aufgabe, die ihr sucht, dieses Suchen, nicht wahr, das zur Sucht wird, zur Arbeitssucht, Helfersucht, Drogensucht, Alkoholproblemen, Spielsucht, all eure Süchte sind Ausdruck eurer Selbsteinschätzung. Ihr fühlt euch minderwertig in eurem ganz normalen Sein und versucht nun, euer Sein zu rechtfertigen. Etwas zu finden, was euch wertvoll erscheint. Und ihr seid bereit, Opfer zu bringen und da verzichtet ihr auf das, was freudvoll ist, was Spaß macht. Was macht denn so Spaß im Leben? Was ist denn sehr lustvoll?

M: Sexualität, Sex.

H(S): Genau. Sexualität, zum Beispiel.

F: Essen. Lachen.

H(S): Spaß haben, spielen. Wo spielt ihr euch denn? Gibt es viel Spielerisches in eurem Alltag? Oder ist das eher eine ernste Angelegenheit, eine mühselige? Wie schaut es aus?

F: Immer mehr.

M: Am ehesten spielt man noch mit den Kindern.

H(S): Ja. Und es müssen intelligente Spiele sein, nicht wahr? Wertvolle, lehrreiche!

F: Je blöder, desto schöner.

H(S): Das Lustvolle. Also, bleiben wir bei der Lust. Bleiben wir bei der sexuellen Lust. Ihr seid sexuelle Wesen, nicht wahr? Ihr seid sexuelle Wesen von eurem ersten bis zum letzten Atemzug. Denn: Der normale Seinszustand manifestiert sich in Ekstase, in Glück, im absoluten Gefühl des Glücks. „Hach, ich bin glücklich! Ich bin so zufrieden! Mir geht es so gut!“ Fragt ihr dann nach dem Sinn des Lebens, nach eurer Aufgabe?

F: Nein, sicher nicht.

H(S): Wenn ihr im Arm eures Geliebten/eurer Geliebten liegt und glücklich seid, habt ihr euch schon nach dem Sinn des Lebens gefragt? Nach eurer Aufgabe? Ach so, der Sinn des Lebens ist also, glücklich zu sein!

F: Ja!

H(S): Genau! Glücklich zu **sein**. Die Lust zu erfahren, die Ekstase zu erfahren! Ja, wie kommt man dann da wieder hin?

F: Wie kommt man denn da wieder heraus?

H(S): Wie kommt man da hin, zur Ekstase im Alltag? Zur Fülle, zur Freude, zur Lebensfreude in jedem Moment?

M: Indem man loslässt.

H(S): Was loslässt?

M: Die täglichen Zwänge.

F: Den Ernst.

M: Alles.

F: Ziele.

H(S): Und wie lässt man Ziele oder den Ernst los? Wie geht das? Drückt man da auf einen Knopf?

F: Dass man das tut, was einem Freude macht.

H(S): Schneidet man sich das Stück „Ernst“ raus und verbrennt es?

M: Annehmen.

F: Indem man die Einstellung einfach ändert.

H(S): Ja. Und dann, wie geht es weiter? Also, wie kommt man dann wieder zurück in die Ekstase, in den freudvollen Alltag? Wie ändert man seine innere Haltung, wie wird aus einem ernsten Menschen ein fröhlicher Mensch?

M: Durch die Vorfreude.

M: Fantasie.

F: Ich erlaube mir das, dass ich einfach sage: „Ich bin es mir wert.“

- M: Ich nehme mein „ernst sein“ auch an.
- F: Indem man es so akzeptiert, wie es ist.
- H(S): Ja und indem man sich die Frage stellt: „Warum bin ich jetzt eigentlich so ernst? Was ist denn das? Was steckt denn da dahinter?“ Was steckt denn da dahinter, wenn man so ernst an seine Pflichten herangeht?
- F: Man erfüllt schon wieder die Ideale.
- H(S): Dahinter steckt ein ganz wichtiges Gefühl. Wenn jemand so ernst ist: „Das Leben, das ist kein Spiel. Das ist schon eine ernste Angelegenheit!“
- M: Minderwertigkeitsgefühl.
- F: Pflichtbewusstsein.
- H(S): So werdet ihr euch nie durchschauen!
- M: Super! (Gelächter)
- H(S): Also, ihr lasst euch doch immer wieder verführen. Wozu lasst ihr euch verführen? Zu Erklärungen, zu Erklärungsmodellen.
- M: Zum Verstand hin.
- H(S): Der Verstand ist in Ordnung. Ihr braucht ihn, denn er ist es, der eure Gefühle erkennt und benennt, meine Lieben! Söhnt euch aus mit euren Verstand, er ist euer Werkzeug. Doch: Wenn ihr pflichtbewusst, ernst, voll Ernst euren Alltag bewältigt, tagedin, tagaus, in dieser Treitmühle verharret, dann steckt dahinter ... Es ist doch so einfach! Ihr seid schon wirklich stur. Habt ihr sture Menschen in eurer Umgebung, die nicht begreifen wollen, die sich nicht ändern wollen?
- M: Die sind nicht stur, die sind vernagelt! (Gelächter)
- H(S): Also, wer pflichtbewusst ernsthaft seinen Alltag beschreitet, diese Treitmühle nicht verlassen kann, hat ganz einfach Angst. Wie genau heißt diese Angst? „Ich habe die Urangst in mir“ lautet: „Ich habe Angst, etwas falsch zu machen.“ Und aus dieser Angst, die ihr natürlich loswerden wollt, nicht wahr, entwickelt sich der nächste wichtige Glaubenssatz in euch, es ergibt sich von selbst: Wenn ich immerzu Angst habe, etwas falsch zu machen, und dieser Angst dann noch dazu entgehen möchte, indem ich mich besonders bemühe - nicht wahr - und alles richtig machen möchte, wird automatisch das Leben zum Kampf. Da ist also der Glaubenssatz in euch: Das Leben ist schwer. Das Leben ist ein Kampf. Der Stärkere

gewinnt. Nicht wahr? Und scheinbar funktioniert ja so eure Welt, denn eure Überzeugungen beweisen sich ja selbst im Außen, denn ihr schaut doch immer in den eigenen Spiegel! Und ihr seid euch alle ähnlich, nicht wahr? Also, wer pflichtbewusst seine persönliche Freude hintanstellt, weil er sich doch um seine Familie kümmern muss, weil doch aus den Kindern was werden muss - die brauchen schon eine ordentliche Schulausbildung, nicht wahr? Und wer so etwas braucht in dieser Familie - ja, die sind alle schon sehr wichtig, dass es denen gut geht. Mir geht es eigentlich erst dann gut, wenn es den anderen gut geht. Nur meistens seid ihr selbst dann so ausgepowert, dass es euch dann selbst gar nicht mehr gut gehen kann, nicht wahr? Allen anderen geht es gut - und ihr?

F: Uns geht es dreckig.

H(S): Genau. Gibt es einige hier in der Runde, die das praktizieren?

F: Ja.

M: Nein, nein.

H(S): Ist unter anderem auch eine typisch weibliche Eigenschaft, nicht wahr? Dahinter steckt also die Angst des Menschen, der davon überzeugt ist, nichts wert zu sein - nicht wahr? -, der die Überzeugung in sich trägt: erlöst wird der Mensch aus seinem Leid nur, indem er sich aufopfert. Wer hat sich da aufgeopfert am Kreuze? Wer war das schnell? Naja, Christus - nein, der war es nicht. Ihr wisst nicht, wie der heißt, der da wirklich gestorben ist, aber da ist einer am Kreuz gestorben, der hat sich aufgeopfert. Und ich arbeite immer so viel, habe immer Kreuzschmerzen. Ach ja, das Leben ist wirklich ein Kreuz! Mühsam, das Leben, na klar, das ist ein Kampf. Und da dahinter steckt diese Urangst: „Ich habe Angst, etwas falsch zu machen.“ Und diese Angst entspringt eurer Überzeugung, nichts wert zu sein als Mensch. Ich frage mich, wenn ihr etwas logisch denkt: Ja, wer erzeugt euch denn? Wie seid ihr denn herangewachsen? Wie hat denn das funktioniert, dass ihr gewachsen seid? Dass ihr euch entwickelt habt? Wie soll denn das funktionieren? Wer hat denn da die Angst mit im Spiel, was meint ihr? Habt ihr euch das schon einmal überlegt, wie diese Großartigkeit zustande kommt, die Entwicklung, die Sehnsüchte, die Impulse, die Empfindungen von Lust, Wut und Freude? Habt ihr euch das schon einmal gefragt? ... Nein, das ist selbstverständlich, nicht wahr? Da wird man geboren, wächst heran, versucht, ein guter Mensch zu sein, dann stirbt man und dann ist alles aus.

F: Es ist deshalb selbstverständlich, das eigene Selbst erhält das, die göttliche Kraft in uns.

H(S): Ja, genau. Eure Angst, nichts wert zu sein, einen Gott im Außen zu orten. Das höhere Selbst? Wir spielten dieses Spiel letztes Mal. Habt ihr es

ausprobiert? Habt ihr euch schon mit eurem höheren Selbst an einen Tisch gesetzt und Kaffee getrunken? Wenn ihr noch immer ein **höheres** Selbst da irgendwo oben ortet, oder wenn ihr noch immer ... ja, da gibt es etwas außerhalb von mir, was so viel gescheiter ist, größer ist, bedeutender ist als ich -, fühlt ihr euch natürlich immer noch klein. Okay, ich fühle mich klein, weil ich mitgespielt habe bei diesem Spiel, weil ich so mutig war, diese Erfahrungen zu machen. Ihr wolltet das kennen lernen: Wie fühlt sich das Leben an, wenn man nicht weiß, wie großartig man ist, wenn man glaubt, sich für die anderen aufopfern zu müssen? Wie fühlt es sich an? Das wisst ihr nun. Diese Erfahrung habt ihr auskosten bis zum Letzten. Ihr habt euch selbst ausgebeutet. Natürlich habt ihr euch selbst ausgebeutet, wenn ihr immer für die anderen, für diese anderen göttlichen Wesen, die sich selbst erschaffen, immer alles richten wollt, die Probleme lösen wollt, ihr euch verantwortlich fühlt. Da richtet ihr euch zugrunde, da beutet ihr euch aus. Wen habt ihr noch ausgebeutet natürlich? Die Erde, nicht wahr? Ihr habt kein Gefühl für die Erde, für die Natur. Klar. Dieses Spiel geht nun zu Ende und ihr, die ihr hier seid, zum Beispiel, ihr wollt das partout als Mensch verstehen. Das habt ihr euch vorgenommen. Na, das muss ich doch auch mit dem Verstand verstehen können, dass ich mir das alles selbst erschaffe und dass ich es ändern kann. Das ist eure innere Absicht. Und jetzt seid ihr dabei, diesen Schritt zu gehen, dieses Wissen auch umzusetzen, es zu glauben, damit zu experimentieren. Denn wenn ihr es nicht umsetzt ... Ja, was passiert denn dann?

F: Dann wird es fad.

H(S): Ihr seid lebendiges Bewusstsein, ihr seid das. Und dann wisst ihr bereits, wie es funktioniert und setzt es noch immer nicht um. Da ist ein Teil in euch, der ist damit gar nicht einverstanden, nicht wahr? Zufällig ist es der Teil, der eure Ideale nährt.  
Jetzt machen wir Pause, einverstanden?

PAUSE- turbulent wie immer!

H: Im Jahre 1996 habe ich angefangen, mein erstes Buch zu schreiben, weil ich einfach dieses Prinzip „Plus - Minus“, diesen Ausgleich des schöpferischen Bewusstseins gesehen habe. Das war also eine Wahrnehmung in meinem Bein. Ich habe mir gedacht: „Ups, da ist ja ein Prinzip dahinter und das ist ja ganz einfach.“ Und wenn ihr mir zum Beispiel euer Problem erzählt in Beratungen, brauche ich gar nicht channeln, sondern gehe auf die Gefühlsebene und schaue mir nur das Gleichgewicht an. Und stellt euch vor, jetzt hat mich ein Mann gefunden aus Karlsruhe, der hat das entdeckt, was ihr euch alle wünscht, nämlich einen Haufen Geld. Es ist voll spannend: Also findet ein junger Mann aus Karlsruhe meine Homepage, noch dazu ein ganz strenggläubiger Zeuge Jehovas, der erst vor zwei Jahren einmal einen neuen Gedanken zugelassen hat, weil ihm eine Bekannte ein Seth-Buch in die Hand gedrückt hat. Und dieser

junge Mann, 27, wollte unbedingt zu mir kommen. Mit ihm habe letzte Woche ich ein Einzelchanneling gemacht, fast drei Stunden lang. Er hat sehr viel ausgehalten, er wollte viel wissen. Und er hat vor einigen Jahren etwas anderes ganz durchschaut, ein ganz einfaches Prinzip und zwar: Wie man auf Nummer sicher an der Börse total viel Geld macht. Sicher. Er hat das angewendet und einige Jahre damit experimentiert und ist jetzt reich, hat jede Menge Geld zur Verfügung, weil dieses Prinzip einfach funktioniert. Für mich die Entsprechung.

F: Hat er es dir verraten?

H: Das ... (Gelächter) Das will ich euch erzählen: erstens, wie interessant es ist, dass ich das Prinzip durchschaue, es ist ganz einfach zu durchschauen, wie man sich Probleme erschafft. Und da kommt einer und findet sozusagen mich und hat durchschaut, wie man ganz sicher viel Geld an der Börse verdient oder macht - wie man sagt. Er hat - wie gesagt - damit experimentiert, hat viel Geld verdient und hat dann irgendwann vor zwei Jahren beschlossen: „Jetzt gehe ich damit an die Öffentlichkeit.“ In dem Moment, in dem er das beschlossen hat, lernt er eine Frau kennen, die ihm ein Seth-Buch in die Hand drückt - und das als strenggläubiger Zeuge Jehovas, der sich nur in diesen Kreisen bewegt hat! Er liest das Seth-Buch und seine Welt stürzt ein... das ist das Ärgste, was dich treffen kann. Jetzt hält er Seminare ab. Vor drei Wochen hat er wieder ein Seminar gehalten und kommt wieder mit einer Frau ins Gespräch und die empfiehlt ihm die Website: [www.helga-girkinger.at](http://www.helga-girkinger.at). Er schreibt mich an und zehn Tage später war er schon bei mir in Salzburg, wo ich auch Beratungen anbiete. Er hat mir schon gestanden, dass er noch extrem viele Ängste gehabt hat, und so nach zwei Stunden hat er mich gefragt: „Kannst du noch? Geld spielt keine Rolle. Und ich möchte jetzt einmal im Monat ein Channeling bei dir machen“, weil er natürlich weiß, dass er daran bleiben muss. Der hat Energie, dieser Mann! - Ich lasse mich finden, das ist also mein Lebensprinzip. Ja, natürlich, jetzt bin ich mit diesem Menschen in Kontakt ...

Stellt euch einmal vor: A. kommt von den Zeugen Jehovas, orientiert sich nur an der Bibelgeschichte, lebt die volle Einschränkung - auf der anderen Seite findet er gerade mich, die ganz cool, ganz klar, völlig wertfrei definiert, wie man sich selbst seine Realität erschafft. Ihm sind teilweise die Tränen richtig herausgeflossen, das kann man wahrscheinlich verstehen, was da zusammenbricht. Und da ist ein ganz tolles Beispiel gefallen und das erzähle ich einfach jetzt so: „Schau, geliebter Bruder“, hat er (Seth) immer gesagt. „Schau, jedes Wesen, jede Pflanze, jedes Tier erschafft sich selbst seine Realität. Und die Hühner in so einer Massentierhaltung haben auch diese Erfahrung gewählt. Es ist eine sehr einschränkende Erfahrung und wenn sie es nicht mehr aushalten, dann sterben sie. Sie gehen zugrunde. Das wissen wir: Sie haben diese Erfahrung gewählt. Und ihr Menschen habt auch diese einschränkende Erfahrung gewählt, aber als Lohn wird euch natürlich etwas versprochen:

das Himmelreich.“ ... Oder was wird einem versprochen bei den Zeugen Jehovas? (Die Frage ist an K. gerichtet, der auch einmal bei den ZJ war)

M: Ewiges Leben auf Erden.

H: Ewiges Leben auf Erden, genau, das ist ja (Durcheinandersprechen)  
... zumindest ein Paradies, nicht? Also, du wirst geknechtet, aber dafür wird dir das Paradies versprochen. Und ich, wie ich da gechannelt habe ... ich schwöre es euch, ich habe das gesehen, gefühlt, es war für mich greifbar: **Die Macht dieser Illusion**. Was wir bereit sind an Einschränkung auszuhalten mit solch einem Versprechen! Das war für mich das Erlebnis bei diesem Channeling. Und das war wirklich ein Geschenk. Wir halten das aus, wir schränken uns ein, wir opfern uns auf, weil wir uns etwas erhoffen. Die Hühner sind eine andere Bewusstseinsstufe, die haben kein Himmelreich, die machen die Erfahrung, dann gehen sie ex ... Aber dieses Beispiel! Wie er diesen A. hingeführt hat ... Also, das war für mich wirklich sensationell. Aha, und jetzt schauen wir uns einmal an: Wir nehmen Einschränkungen in Kauf, wir rackern uns vielleicht ab, monatelang und dann fahren wir auf Urlaub. Wir haben immer das „und dann“. Aber stellt euch vor, wenn wir jetzt nichts haben, wie hoffnungslos die Menschen sind, die auch an kein Himmelreich glauben, aber - ihr müsst euch vorstellen -, die meisten glauben an ein Himmelreich. Und selbst der Intellektuellste, der sich abrackert ... hat für sich irgendetwas Großartiges, woran er glaubt, um all den Stress auszuhalten. Das sind alles Illusionen. Stellt euch das vor?

M: Ich sehe, der Reichtum kommt. Das lässt mich nicht mehr los. Das ist ein gutes Gefühl.

H: Das ist alles Illusion.

M: Wir manipulieren uns selbst.

H: Du manipulierst dich selber, indem du dich einschränkst. Das ist alles Manipulation, das ist alles eine Illusion. Wenn ich jetzt sage: Ich sehe da die Helga und habe eine andere Helga vor mir sitzen, dann nehme ich praktisch mein Bild wahr.

F: Darfst nicht sagen, dass wir nichts spielen. Wir spielen ja immer.

M: Teilweise spielt ihr euch sogar mit uns. (Gelächter)

H: Das als Information zwischendurch. So ist es, das sind die Entsprechungen. Im Prinzip könnte ich euch jeden Tag eine großartige Geschichte erzählen, es passieren einfach wirklich immer großartige Dinge! All diese Entsprechungen! Und auch gestern. Ich habe gewusst, jetzt ärgere ich mich, weil ich meine Homepage nicht updaten kann, ich

habe gewusst, diese Erfahrung wird sich noch zu einer großartigen Erfahrung herausmausern. Das habe ich einfach gespürt.

M: Da sieht du, wie die Menschen alle (unverständlich) sind. Ich hatte da ein Erlebnis auf der Energiesparmesse, weil ich dort ausgestellt habe ... ist ein Schranken und da steht so ein junger Mann. Und der sagt, ich darf nicht hineinfahren, hat den Schranken aber offen. „Nur mit Kautio“ ... „Nein, Sie dürfen nicht ...“ ... langes Hin und Her. Habe ich gesagt: „Dann fahre ich dich über den Haufen.“ - Er hat sich über den Haufen fahren lassen, kannst du dir das vorstellen? Ich bin weggefahren und er ist stehengeblieben! Habe ich gesagt: „Du bist mutig. Da zahle ich die Kautio.“

H: Das heißt, du warst dir selbst nicht treu und hast dich bestechen lassen.

M: Ja, genau.

H: Der hat sich hingestellt, weil er gewusst hat, dass du ihn nicht über den Haufen fährst.

M: Wahrscheinlich.

H: Weil er das gespürt hat! Bei mir hätte er gespürt, ich fahr ihn wirklich über den Haufen. (Gelächter) Ich weiß, dass auch gar nichts passiert wäre. Ich bin nicht so erpicht, die Gute zu sein, verstehst du? Für mich ist das einfach absolut okay, dass ich böse bin.

M: Ich bin auch nicht mehr so erpicht darauf. (Gelächter)

H: Hast einen Heiligenschein gehabt. Der Heiligenschein ist einfach unsere Aura, den haben wir alle - ob wir gut oder böse sind.

F: Auf die Farbe kommt es an.

F: Gut, wenn wir böse sind, dann ... (unverständlich) er schön langsam.

H: Böse. Vielleicht ist euch aufgefallen, dass ich versuche, Hochdeutsch zu sprechen, weil die deutschen Freunde, die diese Kassetten bestellen, sonst ein Problem haben. (Gelächter) Es scheint die Abmachung zu sein, dass ich in einer anderen Sprache channle, weil das auch die Schweizer und die Deutschen verstehen. Dann hören sie die Kasette und sagen: „Da geht es aber lustig zu, ich verstehe aber gar nichts!“

So, jetzt channle ich noch ein Schlusswort. Also denkt daran, Verwurzeln ist ganz wichtig. Die Erde ist unser Untergrund, das sind wir. Wir machen diese lustige Erfahrung mit unserem Körper, mit der Erde. Und je lustiger wir sind, desto mehr sind wir in unserem Sein und desto mehr Informationen können durchkommen. Heute haben eh schon viele das

Gefühl, dass das Channeling für sie persönlich abgehalten wird, nicht? Da sieht man wieder: So ähnlich sind wir uns ... Es stimmt einfach immer, wie die Runde zusammengesetzt ist. Das ist halt so. Ich mache mir da sicher keine Gedanken darüber.

H(S): Nun, ihr Lieben, wir nehmen Anteil an eurer Freude. Das Freudvolle entspricht dem schöpferischen Bewusstsein - zu feiern, sich selbst zu feiern, ein neues Lebensjahr zu feiern, nicht wahr? Ihr feiert eure Geburtstage. Die Geburt hat natürlich für euch einen ganz hohen Wert, denn mit eurer Geburt übernehmt ihr die Verantwortung für ein neues Leben. Gefällt dir das? (Gelächter) **Mit eurer Geburt übernimmt ein jeder für sich die Verantwortung für ein neues Leben.** Ein Mensch wird geboren, ein Lichtwesen hat diese Erfahrung mit den Bausteinen der Polarität gewählt. Seine Lebensaufgabe besteht darin, sich zu leben, sich auszudrücken, zu sein, Erfahrungen zu machen, sein Potential auszuschöpfen. Wenn ihr geboren werdet, lasst ihr euch ein auf das, was möglich ist. Ihr habt diese Erfahrung gewählt. Ihr habt dieses Spiel gewählt. Es ist nicht euer Verstand, nicht wahr? Es ist die Weisheit eures umfassenden Wesens, stark geprägt vom Gewissen, das ihr in den zahlreichen Leben entwickelt habt. Das Gewissen, euer Gewissen, ist der höchste Richter. Das sogenannte „Jüngste Gericht“ sitzt in euch selbst. Die Schuldgefühle, Selbstvorwürfe, all das, was ihr täglich erlebt, ist Ausdruck eures Gewissens, den höchsten Richter in euch. Die Situation in eurer Kindheit spiegelt euch ganz einfach wider, was ihr als Mensch jetzt seid. Die Einschränkungen, die ihr erfahren mögt, sind Teil eures Wesens. Ihr selbst bestimmt: Möchte ich mich entwickeln, indem ich Einschränkungen so intensiv empfinde, so lebensfeindlich empfinde, um die Kraft daraus zu schöpfen, mich zu befreien. Stimme ich diesen Einschränkungen zu, weil ich noch nicht an mich glaube? Oder ihr habt eben Familienumstände gewählt, die euch vom Beginn des Lebens an großartige Lebensmöglichkeiten bieten. Dann habt ihr einen - sogenannten - leichteren Weg gewählt. Betrachtet einmal unter diesem Gesichtspunkt eure eigene Kindheit, spielt euch damit in den nächsten Tagen, wenn ihr wollt - es steht euch frei, ihr habt die Wahl -, und betrachtet das Leben, die Erfahrungen eurer Kinder. Welche Realität können sie sich erschaffen mit euch als Eltern? Lasst euch bitte nicht irreführen von den äußeren Kulissen, denn ein reiches Elternhaus, wohlhabende Eltern, sind noch nicht Ausdruck von Lebensfreude, nicht wahr? Einschränkung ist ein Gefühl. Wenn sich ein Kind eingeschränkt fühlt, wenn es sich ohnmächtig fühlt angesichts der Anforderungen, der Vorstellungen, der Ideale seiner Eltern, geht es ihm nicht gut. Wenn ein Kind in beengten Familienverhältnissen aufwächst mit armen Eltern, strengen Eltern, autoritären Eltern, wird es sich ebenfalls eingeschränkt und ohnmächtig fühlen, nicht wahr? Und dann finden sich diese Kinder aus diesen unterschiedlichen Kreisen wiederum zusammen und ihr fragt euch: „Da kämpfen Kinder auf der Straße, Jugendliche. Sie kämpfen gegen dieses System. Ich verstehe das nicht, es sind doch

Kinder aus reichem Elternhaus, es fehlte ihnen doch nichts!“ Ihr habt den Fokus in diesem Fall auf das Materielle gerichtet und meint, das wären glückliche Kinder. Doch in Wirklichkeit: Wer kämpft, ist nicht glücklich, nicht wahr? Da finden sich die unterschiedlichsten Gesellschaftsschichten zusammen und sie verstehen einander, denn sie fühlen ähnlich. Wer kämpft, sieht das Leben als Kampf an. Was haben wir vorhin gehört? „Ich habe Angst, etwas falsch zu machen“ bringt natürlich den Kampf mit sich. Denn in Wirklichkeit könnt ihr nichts richtig oder falsch machen, ihr bringt ganz einfach zum Ausdruck, was ihr seid, wie ihr euch selbst einschätzt, was ihr von euch selbst als Mensch haltet. Und das Gewissen, der höchste Richter in euch, mag ein sehr strenger, unbarmherziger Richter sein. Und wenn ihr unbarmherzige Lebenssituationen erfahren habt, dann erkennt darin bitte euren eigenen unbarmherzigen Richter. Ihr seid das! Ja, wenn ich etwas Böses getan habe oder wenn ich etwas nicht umsetzte, obwohl ich es ja doch schon weiß: „Naja, dafür gehöre ich noch immer bestraft“, nicht wahr? Da seid ihr und darin seid ihr euch alle sehr ähnlich. Wenn ihr geboren werdet, übernehmt ihr die Verantwortung für euer Leben. Die Eltern fühlen sich natürlich für ihr Neugeborenes verantwortlich. „Jetzt muss ich mich um mein Kind kümmern. Ohne mich, was wäre es dann?“ Der Säugling ist auf liebevolle Eltern angewiesen, muss genährt werden. Meine Lieben, diese Geburt ist ein Geschenk. Ihr kommt auf diese Weise in Kontakt mit dem, was das Leben in Wirklichkeit bedeutet! Großartigkeit, Schöpfungsenergie manifestiert sich und Liebe hält die Welt in ihrem Innersten zusammen. Liebe ist die stärkste Kraft und Macht. Ihr lasst euch ein auf euer kleines Kind, das Kind ist scheinbar angewiesen auf euch, nicht wahr? Ihr habt ganz einfach diese Co-Kreation gewählt. Und würdet ihr euren Kindern die Verantwortung überlassen, würdet ihr sie in Liebe erziehen, ihr wärt alle großartige, souveräne Wesen. Wenn ihr meint: „Ja, hm, wenn ich meine Kinder ganz einfach lasse, was die dann alles aufführen! Nein, das geht doch nicht! Erziehung, Disziplin, das muss sein! Ein bisschen Rücksicht auf die anderen muss man doch nehmen!“ Meine Lieben, ihr selbst - wenn ihr so denkt, wenn ihr so überzeugt seid von dieser Sichtweise - wisst noch gar nicht, was Liebe in Wirklichkeit bedeutet! Denn ein Kind, das in voller Liebe heranwächst - stellt euch vor - das ist ein fühlendes Kind! Das hat Mitgefühl mit den anderen, das weiß, wie die anderen fühlen, und es würde niemals einem anderen Leid zufügen, von dem es weiß, dass es schmerzt, versteht ihr? Diese Welt ist euch nicht bekannt, doch ihr tragt sie natürlich als das ultimative Ideal in euch. Liebe bedeutet Freiheit, die Freiheit, sich zu entfalten. Wenn ich mich voll in Freiheit entfalte, wenn ich mein Potenzial zum Ausdruck bringe, dann ist es für mich doch selbstverständlich, dass der andere ebenfalls sein Potenzial zum Ausdruck bringt und begegnet dann diesem Wesen in Respekt und Souveränität und Erstaunen und Freude. „Wah, das ist ein Potenzial!“ So siehst du die Welt, diese Erfahrungen erschaffst du dir! Und der andere sagt: „Wah, und du! Es ist großartig, welche Erfahrungen du dir kreierst.“ Und auf diese Entwicklung, meine Lieben, steuert ihr hin. Das, was ihr Transformation nennt, ist die Transformation eurer Gefühle, eures

Wesens, die Transformation eurer Ängste, nichts wert zu sein. Es führt nur ein Weg in diese innere Freiheit und dieser einzige Weg lautet: Ich erkenne mich selbst, ich erkenne meine Gefühle, ich akzeptiere meine Gefühle ganz einfach, so wie sie sind, ich bin in Ordnung, wie ich bin, und irgendwann werdet ihr in einem Jetzt begreifen: „Bah, das erschaffe ich mir selbst! Ich bin so großartig! Ah! Ich und jeder andere auch!“ Und wenn ihr die vielen traurigen und mißmutigen Gesichter eurer Mitmenschen erblickt, erkennt darin ganz einfach deren Angst. Die Angst, nichts wert zu sein. Die Angst, als Mensch bin ich nichts wert, als Frau bin ich weniger Wert als der Mann. Hm, das tut weh! Ja, Schmerz ist der Ausdruck unterdrückter Gefühle. Wann immer ihr leidet, wann immer es euch nicht gut geht, habt ihr Gefühle unterdrückt. Ihr versucht, etwas loszuwerden, was Teil eures Wesens ist. Wir unterstützen euch hier im Sinne eures Verständnisses. Wir sind auf euer Verständnis angewiesen. Denn, es geht doch darum, dass wir euch Informationen vermitteln, die ihr verstehen könnt, die ihr begreifen könnt, die ihr umsetzen könnt. Und natürlich ist die authentischste Botschaft einfach das Lebensprinzip. Stellt euch vor, ihr erschafft euch selbst und wisst nicht einmal davon! Ihr wisst nicht, wie es funktioniert! Ja, wer weiß es nicht? Der Verstand weiß es nicht! Das Leben ist einfach, es ist als Spiel gedacht. Die Lebenssituation spiegelt euch exakt eure Werte wider, die ihr euch selbst gebt. Und Geld ist ganz einfach die Entsprechung des Wertes schlechthin. Zahlen, die Mathematik ist Weisheit pur, nicht wahr? Da könnt ihr Rechnungen, Gleichungen anstellen, die großen Zahlen, kleinen Zahlen, großen Dimensionen, kleinen Dimensionen. Es geht immer um das Prinzip. Geld ist der Wert, mit dem ihr euch selbst oftmals verkauft. Ihr verdient euch gewisse Werte, ihr müsst euch das verdienen - mühselig natürlich - und doch gibt es da ein Spiel, nicht wahr, wie man Geld ganz einfach spielerisch sein Eigen nennen kann. Und diese Entsprechungen, diese Begegnungen, die eben nun möglich sind, von denen vorhin berichtet wurde, sind Ausdruck eurer inneren Bereitschaft. Ihr könnt euch einlassen auf dieses Spiel, auf diese Möglichkeiten. Ist es nicht großartig? In diesem Sinne feiert ihr natürlich alle Geburtstag. Ihr seid alle Geburtstagskinder. Wenn ihr die Einsicht zulässt: „Ich bin großartig. Was hindert mich daran, es wirklich zu glauben?“ Setzt euch mit euch auseinander. Nur ihr könnt für euch herausfinden, was euch daran hindert. Wir unterstützen euch, wir helfen euch, wir spielen hier voll Begeisterung dieses Spiel mit euch! Voll Begeisterung, wir sind wirklich von euch begeistert. Und mehr ist da nicht zu sagen, mehr ist da nicht zu tun! Es gilt nur zu erkennen, wer ihr in Wirklichkeit seid. Ihr seid alles, all das, alles, was es gibt, jeder Gedanke, jedes Gefühl, jede Erscheinungsform, jede Kulisse. Und wenn sie euch nicht gefallen, diese Kulissen, erkennt darin die Angst. Wollt ihr jemanden verurteilen, weil er Angst hat? Nein ... oder schon? Verurteilt ihr jemanden, der Angst hat? Also, dann braucht ihr euch doch selbst nicht zu verurteilen, denn, wenn ihr euch wirklich durchschaut habt, kommt ihr immer dort an: bei der Angst. Umarmt eure Ängste und ihr werdet frei sein, erstaunt sein, ihr werdet fühlen, ihr werdet plötzlich fühlen, dass es wirklich so ist.

Wir danken euch. (Teilnehmer bedanken sich)

Der Inhalt dieses Channelings wurde von Ingrid Kaiser am 10. Juni 2002 niedergeschrieben. Danke Ingrid!

### **Praktische Anleitung zum Glücklich-Sein:**

1. Versuche den Inhalt dieses Channelings intellektuell oder gefühlsmäßig zu erfassen.
2. Richte im **Jetzt den Fokus** vom anderen **auf dich selbst !!!**
3. Nimm im Jetzt dein vom anderen / von der Situation ausgelöstes Gefühl wahr.
4. Lass dich auf dieses Gefühl (der Angst) ein und **benenne** es. Z.B.: „Ich habe Angst, abgelehnt zu werden“, oder: „Ich habe schon wieder Angst, etwas falsch zu machen (nicht zu entsprechen).“
5. Atme mit deiner Angst. Nun ist sie bewusster Teil von dir.
6. Wende dich **in Gedanken** oder **gefühlsmäßig** der Person zu, mit der du Probleme hast. Sage **innerlich**: Okay, du bist **mir böse / mit mir unzufrieden**. Das darfst du sein. Du darfst mich verachten / anbrüllen ... Ich kann dir dein Problem, das du mit mir hast, lassen. Ich mag dich trotzdem. Oder: Es ist so befreiend, dich hassen zu dürfen.
7. Und nun gehe mutig und voll Vertrauen **deinen Weg**.

Du veränderst deine Realität, indem du in jedem Jetzt FÜHLST, worum es geht. Jeder Widerstand gegen eine Person oder Erfahrung verstärkt dein Problem! Du wirst erkennen, dass hinter jedem Problem ANGST verborgen ist, die durch Glaubenssätze (GS) hervorgerufen wird. Z.B.: Hinter dem GS „Das gehört sich aber nicht!“ steckt: „Ich habe Angst, etwas falsch zu machen!“ Indem du dich auf deine Gefühle (oder Fantasien) einlässt, bekommst du Zugang zu **deinen** Glaubens-sätzen. Sie offenbaren sich von selbst über die Gefühlsebene.

Bevor du neue GS formulierst, gilt es, die einschränkenden GS anzuerkennen (ans Herz zu drücken). Sie gehören zu dir! Wenn du versuchst, sie loszuwerden oder wenn du dich verurteilst, wirst du deine unliebsamen Erfahrungen mit den unterschiedlichsten Kulissen (=Menschen) endlos wiederholen. Die Kulissen haben im Grunde genommen keine Bedeutung. Sie dienen dem SPIEL mit den GEFÜHLEN.

Wenn jemand mit dir Machtspiele inszeniert, versuche die Angst beim anderen zu erkennen und zu fühlen. Was du fühlst ist **dein Gefühl!** Ihr seid durch dieselben Gefühle der Angst miteinander verbunden. Meist ist es die unterdrückte Angst vor Hilflosigkeit (Ohnmacht), die sich in Macht-Ohnmachts-Spielen manifestiert. Erst wenn du dich gefühlsmäßig mit dem „Scheusal“ verbunden hast, wird es überflüssig.

Verstehen kannst du Machtspiele erst dann, wenn du dich bei deinen eigenen Machtspielen durchschaust. Ein beliebtes Machtspiel lautet: „Ich will für dich ja nur das Beste!“ Die Angst dahinter butet in diesem Fall??? ... Das verrate ich dir jetzt aber nicht. Du wirst sie schon selbst herausfinden.

**Nimm dich ernst – und spiele!** Wenn du diesen scheinbaren Widerspruch leben kannst, bist du frei und kannst dir erschaffen, was immer du dir wünschst.