



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

## **5.CHANNELING**

**vom 15.05.2002**

**Thema:**

**VON DER BEDINGUNGSLOSEN LIEBE**

**31 Seiten**

## CHANNELING VOM 15.05.2002

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: Ich habe eine ganz tolle Erfahrung bei einer Rückführung mit A. gemacht. Also: Ich lege die Menschen auf den Boden, auf eine weiche Unterlage, decke sie zu und mache eine Übung, damit die Glieder abgeschaltet werden und damit es zu einem veränderten Bewusstseinszustand kommt. Dann steigt man in einen Lift ein, sagt selber, in welches Untergeschoss man fahren will, steigt aus und schaut sich um. Und gerade dieser Bursch, der wirklich unbewusst ist, der sich mit nichts beschäftigt, so wie wir uns beschäftigen, im Grunde genommen auch nichts hinterfragt (außer dem Tod) und auch nur an das glaubt, was er sieht, hat zunächst nebelartige Formationen wahrgenommen - alles ziemlich unscharf - und zwischendurch immer **ein** Auge. Er hat gesagt: „Ups, da war jetzt ein schwarzes Auge.“ Dann ist es langsam ein bisschen heller geworden, die Nebelschleier haben sich geteilt, dann ist er immer weitergegangen, weitergegangen, und schließlich sind die Bilder klarer geworden. Da ist auf einmal ein Elefant dahergekommen und er hat sich auf den Elefant gesetzt, mit dem er ein bisschen durch die Gegend geritten ist. Dann ist er durch einen Schlauch in eine Spirale gekommen, und es ist wieder ein bisschen heller geworden. Auf einmal sieht er wieder ein Auge. In dem Moment habe ich kapiert: „Aha, sein drittes Auge!“ Unser drittes Auge, das da (zeige auf meine Stirn) sitzt, mit dem haben wir die innere Wahrnehmung, beziehungsweise, wenn Menschen hellichtig sind, dann sehen sie mit dem dritten Auge. Und jetzt habe ich im Laufe dieser zwei Stunden miterleben dürfen, wie sich bei diesem Burschen das dritte Auge komplett geöffnet hat. Der hat anfangs nur schemenhaft gesehen, dann hat er Gestalten von hinten wahrgenommen, er konnte nie das Gesicht sehen – ist auch interessant –, ein Mann hat immer einen Hut auf gehabt. Und wenn er ins Wasser geschaut hat, um sein Gesicht zu sehen, hat die Krempe einen Schatten geworfen. Er hat einfach kein Gesicht sehen können. Und dann habe ich gesagt: „Was interessiert dich denn? Na ja, schauen wie einmal im Mittelalter, wo du im Mittelalter warst.“ Dann ist er auf einem Pferd geritten, hat immer einen Mann gesehen,

also alle möglichen Situationen. Dann sage ich: „Schauen wir einmal an, ob du wen umgebracht hast. Schauen wir uns die Situationen an. Haben wir zwei schon miteinander Erfahrungen gemacht?“ Es sind Bilder gekommen. „Warst du schon einmal eine Frau?“ Also, er hat sicher an die zwanzig Sequenzen gesehen und die sind immer schärfer geworden. Dann habe ich zwischendurch gesagt: „So, jetzt schauen wir uns einmal dein Auge wieder an. Setzen wir einmal die Sonne rein, vielleicht ist jetzt dein drittes Auge schon ganz offen.“ Dann hat er plötzlich ein Raubtierauge gesehen, so ein grünes. Das ist ja das Auge, das in der Nacht sieht, also das unbewusste Sehen. Und der Bursch hat zum Schluss ganz klare Bilder gesehen, ist dann selbst als kleiner Bub am Strand gestanden, hat einen Vulkanausbruch und ein Erdbeben miterlebt. Schließlich ist er am Strand gestanden und hat den Sonnenaufgang erlebt und sagt: „Jetzt sehe ich einmal alles. Ich sehe ja sogar, was hinter mir ist!“ Er hat praktisch multidimensional wahrgenommen. Könnt ihr euch das vorstellen? Es ist in diesen zwei Stunden geschehen, ich habe ihn ganz konsequent hingeführt. Und die Szenen hat er mir immer beschrieben. Dann habe ich gesagt: „Wenn dich eine Szene nicht mehr interessiert, dann sage „danke.““ Er: „Danke!“ Ich: „Was könnten wir jetzt machen?“ Er: „Ja, eine Geburt würde ich noch gerne erleben.“ Dann wollte er noch wissen, ob er eine berühmte Persönlichkeit war, die in einem Geschichtsbuch drinsteht. Da ist er als Kreuzritter mit einer Rüstung dahergekommen ... Es war wirklich so spannend, dass ich es euch hiermit anbiete: Es ist einfach eine tolle Erfahrung. Ein Spiel! Wenn ihr es als Spiel betrachtet, um zu erfahren, was ihr so aus eurer Wesenheit mitbringt, wer ihr seid. Und die Sichtweise, die ihr dann kriegt! Und auch, was den Knaben voll frustriert hat: „Ma, das geht alles so schnell, da ist gar nichts fix. Nur so ein Flash, dauernd sehe ich irgendein Bild und sofort ist es wieder weg.“ Sage ich: „Ja, jenseits von Raum und Zeit.“ Ich meine, das Universum ist ja in Bewegung, da gibt es keinen Stillstand. Wir, wir glauben immer, wir können etwas festhalten, aber ist alles ist in Bewegung. Und immer, wenn wir in ein neues Leben eingestiegen sind, hat er zunächst so etwas braunes Erdhaftes gesehen, musste immer durch einen Schlauch und dann sind langsam die Bilder gekommen. Also wirklich spannend, vor allen Dingen - ihr müsst euch vorstellen - ihr beschäftigt euch ja schon jahrelang mit der Spiritualität, da ist ja höchstwahrscheinlich das dritte Auge schon offen, aber bei jemanden, bei dem es zu ist! Da war am Anfang ein schwarzes Auge! Das ist natürlich sehr interessant!

F: Und funktioniert das bei jedem? Ich frage das nur deshalb, weil ich das diese Woche bei einem Psychologen gemacht habe, und bei mir hat das nicht so gut funktioniert. Ich und er hätten auch geglaubt, dass man da durch einen Tunnel geht ... und dass man da irgendetwas sieht.

H: Du darfst überhaupt keine Erwartungen haben. Das war ja genau das Merkmal von A. Er hat keine Erwartungen gehabt. Er war einfach offen. Ja? Der ist einfach spielerisch hineingegangen. Er wollte nur wissen, ob es den Tod gibt. Seine Überlegung war: „Wenn ich schon mal gelebt habe, kann ich

das nur in einer Rückführung erfahren.“ Das wollte er wissen. Wenn ihr sagt: Das ist ein Spiel, dann wird es funktionieren ... Aber in dem Moment, in dem ihr euch Druck macht, ist es natürlich aus. Es ist aber überall so, bei jeder Veränderung, die ihr machen wollt ... wenn ihr euch Druck macht und sagt: „Das muss sein!“ - dahinter steckt die Angst, dass es nicht sein wird - funktioniert es nicht. So, bei diesen Rückführungen könnt ihr zum Beispiel sehr viel über euch erfahren. Also, wenn jemand bei mir einen Sommertermin will, eher kurzfristig und bei schlechtem Wetter, weil bei schönen Wetter (unverständlich, Gelächter) ...

F: Da musst du an der Steyr baden.

M: Bei schönen Wetter kommt das dritte Auge nicht.

H: Bei jedem Wetter funktioniert es bei mir nicht. Weil es mich dann nämlich nicht freut! ☺

M: Genau so sehe ich das.

H: So bin ich eben. Ehrlich! ☺

So, jetzt sind wir sozusagen schon ein Stück in unserer Wesenheit. Ich habe euch ja letztthin ermutigt nachzufragen, zu welcher Wesenheit ihr gehört. Einige haben es gemacht. Also, jetzt zähle ich euch einmal ein paar Wesenheiten auf, und schaut euch einmal selbst an, ob das resoniert, ob ihr irgendeinen Bezug findet. Eigentlich gibt euch der Körper die Antwort. Jetzt sage ich euch einmal, wen ich schon kenne, und dann könnt ihr euch ein Bild davon machen, was für eine interessante Gruppe sich hier befindet. Da haben wir einmal den Johannes, der auch Johannes der Täufer war, das bin also ich. Das sage ich immer dazu, aber das wisst ihr eh. Dann haben wir in der Gruppe den Salomon, sogar in mehrfacher Ausführung. Also, ihr wisst ja, mich gibt es in fünffacher Ausführung, allerdings in verschiedenen Kulturen. Der zweite ist der, der das Buch geschrieben hat „Legende von Atlantis 2011“, der gehört auch zu meiner Wesenheit. Also, wir haben den Johannes, den Salomon. Wir haben den Abraham, wir haben den David. David war der Vater vom Abraham.

M: Nein!

H: Nein?

M: Er war nach Noah, in der vierzehnten Generation.

H: Also, ich sage gar nichts, weil ich mich da nicht auskenne. Der Spezialist sitzt da und darf einmal einen Vortrag halten. Habe ich den Stammbaum gekriegt ...

M: Aber, Abraham war der Vater aller Völker. Also, insofern ist er natürlich

schon ein Sohn.

H: Also, ganz interessant, nicht? Wenn man so hört: Johannes, Salomon, Abraham, David, Hagar ...

M: Hagar, ja.

M: Maria Magdalena ist da.

H: Wir haben Maria Magdalena in der Gruppe, und zwar mehrfach. Dann die Söhne von Abraham: Isaac...

M: ... und Ismael.

H: Ismael.

M: Sohn von Hagar, der Magd.

H: So weit habe ich das bis jetzt einmal herausgefunden.

F: Und was sagt ihr bei mir? Zacharias?

H: Zacharias!

M: Zacharias. Weißt du, wer das war? Dein Vater?

H: Vom Johannes.

M: Ja, der Vater vom Johannes und die Elisabeth war deine Mutter.

F: Mhm.

M: Amariedl heißt auf Hebräisch delischeba. (???)

H: Das heißt, es kristallisiert sich jetzt so heraus, dass sich die Gruppe aus diesen biblischen Gestalten zusammensetzt, von der Wesenheit her. Und das ist natürlich nicht zufällig, das ist auch ganz klar.

Was ist das Besondere an dieser Channelinggruppe? Für die neuen. Wir gehen den Weg schnurstracks in die Wertfreiheit, und zwar bewusst. Unsere Bewusstheit, unser Verstand wird hingeführt zu Einsichten ohne irgendwelchem Schnick-Schnack, ohne Rituale, ohne Symbole, sondern indem wir uns selbst verstehen lernen, geht die Entwicklung zu unserer Quelle, zu unserem göttlichen Funken. Und wenn sich auch manche gar nicht bedeutend fühlen, die hier sitzen, so gehören sie doch einer sehr bedeutenden Wesenheit an. Ich meine, das ist ein Spiel, wenn man es erfährt ... Aber ich denke, es ist ganz interessant zu begreifen, dass in

dieser Umbruchzeit, in dieser Zeit der Transformation, alle biblischen Größen inkarniert sind. Ihr wisst ja, dass die Transformation der Erde bevorsteht, also so in zirka zehn Jahren wird dieser Prozess abgeschlossen sein – da transformiert die gesamte Erde mit sämtlichen Lebewesen in die fünfte Dimension, in die Dimension des Lichts. Das Leid hat dann ein Ende. Und wir nehmen sozusagen unseren Körper mit, der wird umgewandelt. Also, das heißt, die Frequenzveränderung, die wir jetzt laufend wahrnehmen, ist Ausdruck eines Anpassungsprozesses. ... Ist ja klar, so ein schwerer Körper mit so viel Angst kann nicht „Tschp!“ ins Licht transformiert werden. Was passiert denn da, wenn ein ganz dunkler angstvoller unbewusster Mensch in das strahlende Licht geführt wird ... Was passiert denn mit dem?

M: Er würde sterben.

F: Schock!

H: Ja, der hält das ja gar nicht aus. Der macht so ... nicht? Der hält es nicht aus, der wählt die Dunkelheit, also wählt er den Tod. Tod ist auch Transformation. ... Sagen wir einmal „Tod“. – Ihr habt vielleicht festgestellt, dass seit der Sonnenfinsternis, seit dem 11. August 1999, in regelmäßigen Abständen die allgemeine Frequenz verstärkt angehoben wird. Was sich kollektiv tut in der Welt, das ist eh offensichtlich, aber beobachtet euch bitte selbst. Da gibt es einen Text von mir, den Text Nummer 49, über die körperlichen Symptome in der Zeit des Übergangs. Die sind heftig, bitte! Ich habe da eine ganze Seite geschrieben. Falls ihr euch drinnen wiederfindet, seid bitte nicht schockiert! „Auf einmal habe ich Ohrensausen, da rauscht es, da klingelt es.“ Ja?

F: Ja. Ich spüre es ja auch, aber ich habe damit nichts anfangen können.

H: Ja, eben. Darum ist es gut, dass man sich austauscht. Das Ohrensausen, zum Beispiel ist typisch, dann allgemeine Schmerzen. Ich habe zB plötzlich Kopfschmerzen, da tut mir richtig der ganze Knochen weh oder im Liegen tun mir die Hüftknochen weh. Dann habe ich jetzt zwei Monate lang Halsweh gehabt in Intervallen – einmal mehr, einmal weniger. Schließlich habe ich es aufgegeben: „Okay, dann habe ich eben von mir aus bis ans Ende meiner Tage Halsweh, ist auch wurscht, nicht?“ In dem Moment hat es natürlich aufgehört. Das ist Angst, denn auf einer anderen Ebene kriegen wir die Informationen und sind schon in anderen Wahrscheinlichkeiten, nicht? Und bis das zu diesem Verstand, dem eingeschränkten Werkzeug, zu dem Hirnkastl da heraufkommt, da muss es einmal diese Verbindungsstelle (= Hals) passieren, nicht? Und wenn wir Angst haben, haben wir Halsweh, zum Beispiel. Dann: Traumlose Zeit. Ich habe eher eine traumlose Zeit hinter mir gehabt, bis es angefangen hat mit ganz anderen Bildern, ganz anderen Schwingungen, also ganz anderen Erfahrungen. Ich habe das Gefühl, es ist irgendwie tiefer – komme ich mir vor -, also ich nehme irgendwie aus einer ganz anderen Ebene diese Realität wahr. Aber macht euch diese

körperlichen Symptome bewusst, damit ihr nicht verzweifelt oder dass ihr zum Doktor rennt, weil ihr sagt: „Hu, jetzt habe ich schon Ohrensausen!“ oder was weiß ich noch was. Dann: Desinteresse an dieser Welt. Also, ich habe das teilweise ganz stark, wie alte Leute, die beschließen zu sterben. Wenn du einen Achtzigjährigen anschaust, der nimmt Schritt für Schritt seinen Fokus weg und etabliert sich auf einer anderen Ebene. „Das interessiert mich eigentlich alles gar nicht mehr“ und so, nicht? Also, mein Schwiegervater, der hat das perfekt gelebt ... das war ein Bilderbuchbeispiel, wie ihn sein Leben nicht mehr interessiert hat. Ich habe auch sehr alte Eltern, die Ende achtzig sind, und da merke ich auch, wie es anfängt. Mein Vater: „Na ja, eigentlich interessiert mich nichts mehr.“ Dann sage ich immer: „Weißt du was, ich verstehe dich so gut!“ Und er sagt: „Wieso verstehst mich **du**?“ Sage ich: „Ja, ich habe das Gefühl, ich gehe ganz denselben Weg.“ Nicht? Das ist das Interessante! Ich gehe in meiner Entwicklung genau denselben Weg, den ein alter Mensch geht, der beschließt zu sterben, der sich langsam von dieser Welt verabschiedet. Und wir machen auch nichts anderes, als dass wir uns ganz langsam von dieser Dimension verabschieden und in einer anderen Dimension etablieren. Das kann nur so funktionieren, indem das Interesse abnimmt, oder? Solange euch hier noch etwas unheimlich taugt und sagt: „Wah, das muss ich noch erleben!“, da wollt ihr ja nicht weg! Oder, solange ihr noch ausgeliefert seid, oder solange es da noch Böse gibt – nicht? -, mit dem ihr kämpft. Solange ihr noch G'schichtln habt, emotionale Geschichten, werdet ihr nie frei. Also, dieses Loslösen aus der Projektion ist daher ganz wichtig. Denn dort, wo ihr noch gebunden seid, und vor allem Dingen durch Angst gebunden seid, da seid ihr schwer – und wie wollen wir da ins Licht kommen? Das heißt, wir werden rein, so vom Feeling her leichter ... Lest das von den neuen Kindern (=Indigo Kindern), das ist ganz interessant. Ich habe es eh bei meinem Text dazugeschrieben ... Es geht also darum, dass wir immer leichter werden, dass wir immer mehr unbewusste Ängste integrieren, damit wir ganz wenig Schatten haben... Wenn dann das Licht kommt ... Könnt ihr euch vorstellen, wieviel von uns im Licht sein muss, damit wir uns für das Licht und nicht für den Schatten entscheiden? Also, ich habe da so ein Bild: Es kann ein bisschen Schatten vorhanden sein, das ist nicht tragisch, aber wenn zu viel Schatten - also zu viel Angst – da ist, dann könnt ihr nicht mitgehen. Ich habe beim Text 50 die Spirale aufgezeichnet. Die Entwicklung ist ein spiralförmiger Prozess. Wenn ihr euch in der Natur umschaute, alles entwickelt sich, die Pflanzen entwickeln sich buchstäblich spiralförmig. Und jetzt passiert folgendes: Bei diesem ganzen Prozess der Umstellung gilt es, sehr achtsam mit unserem Körper umzugehen.

Was funktioniert jetzt mit dieser Frequenzerhöhung nicht mehr, wenn ihr bewusst seid und sehr sensitiv seid, wie die meisten da in der Gruppe? Ihr könnt nicht mehr so arbeiten und so viel leisten und euch um die Enkelkinder endlos schauen und denen den ganzen Tag nachrennen. Das werdet ihr nicht aushalten! Ja? Ich halte so wenig aus, was körperliche Leistung betrifft... und schon gar nicht, wenn es mich nicht freut, das ist überhaupt

eine Katastrophe. ... Wenn ich Skaten gehe, ist das etwas anderes, das macht mir Spaß!

F: Das fasziniert mich immer wieder! Ich mache schwere Sachen, aber die machen mir Spaß!

H: Ja, genau. Das ist das nächste: Wir bewegen uns ja in das Zeitalter hin, wo wir uns aus der Freude heraus mit einer ganz anderen Energie, mit einer ganz anderen Voraussetzung unsere Erfahrungen kreieren. Das heißt, wir werden ja schon die ganzen Jahre hingeführt: „Macht das, was euch Spaß macht!“ Und auf einmal geht es nicht mehr, wenn es dich nicht freut. Also, ich kann gewisse Dinge, die ich auch sinnlos finde, gar nicht mehr tun. Im Haushalt zB, da gibt es so viel sinnloses Zeug, oder im Job, ich meine, diese Kontrollsysteme. Ich mache die Buchhaltung und den Lohn. Da denke ich mir, jeden Zettel musst du hundertmal in die Hand nehmen. Ich meine, es ist so viel Sinnloses dabei. Und wenn dir jetzt etwas wirklich keinen Spaß mehr macht, und du es trotzdem tust, schadet es dem Körper fühlbar. Das werdet ihr schon festgestellt haben. Daher: Ruhe, viel Ruhe. Also, ich brauche das – ich rede jetzt von mir. Ich könnte mich um keine Enkelkinder kümmern. Ich sage zu meiner Schwester, die sieben Jahre älter ist: „Du bist ja noch jung! Du hältst das aus. Ich halte das nie aus.“

Dann die Ernährung – schaut euch einmal an, was euch wirklich gut tut. Wundert euch nicht, wenn ihr euch auf einmal anders ernähren wollt. Vielleicht wollt ihr kein Fleisch mehr essen – und trotzdem die fleischlichen Genüsse noch leben – das geht ja auch! Dann: Ich, zum Beispiel, bin ganz heikel, was Wasser betrifft. Ich will gesundes Wasser trinken. Oder riecht an den Lebensmitteln. Ihr werdet feststellen: „Auf einmal kann ich das nicht mehr riechen!“ Unser Geruchssinn ist der authentischste Ausdruck unserer Seele. Man sagt: „Ich kann den Menschen nicht riechen“ oder „Den Geruch halte ich nicht aus“, und wenn ihr an den Lebensmittel nur riechen würdet – ich meine, man riecht zum Beispiel an den Radieschen, ob die kunstgedüngt sind oder nicht, ich meine, die schauen eh schon so glasig und künstlich aus. Aber wenn man daran riecht, ist es grauenvoll! Der Geruchssinn verändert sich natürlich auch, denn je feiner die Schwingung, desto mehr verändert sich die Wahrnehmung, der Geruchssinn, und auch das Schlafverhalten verändert sich.

Also, das ist natürlich individuell, aber ich habe euch einmal eine ganze Liste geschrieben. Nehmt das bitte ernst! Und wann immer wir nicht wagen, eine Veränderung im Alltag durchzusetzen, dann deshalb, weil wir Angst haben. Dann sagen wir: „Okay, haben wir wieder Angst. Danke!“

So, jetzt entwickeln wir uns spiralförmig, ja? Und je höher, je weiter wir entwickelt sind, je mehr wir uns der Göttlichkeit nähern oder dem Sein oder der Liebe, je feiner wir die Lichtschwingung selbst repräsentieren - also, wenn ihr euch diese Spirale jetzt vorstellt -, dann ist doch klar, dass bei jedem Schritt – also bei jeder Schleife sozusagen – noch alle unterdrückten Ängste an die Oberfläche kommen. Und nachdem die Energie ja immer subtiler, immer feiner schwingt, kommen – je mehr man sich entwickelt –

immer mehr subtile Ängste an die Oberfläche. Habt ihr das festgestellt in letzter Zeit?

F: Ja, ja.

H: Es wird immer subtiler. Also, das ist ganz normal. Es werden immer wieder Ängste an die Oberfläche kommen. Ich, zum Beispiel – die Texte habe ich jetzt noch nicht fertig – habe plötzlich das Verlangen gehabt noch einmal Jo Conrads „Entwirrungen“ zu lesen. Und wie ich dann so von den Geheimlogen lese und dass eh alles in unserer Gesellschaft manipuliert ist und man von den wahren Machthabern nichts weiß, da ist eine richtige Urangst in mir aufgetaucht. Ich habe mir gedacht: „Bah, habe ich gar nicht gewusst.“ ... Ich channelle, ich mache das alles und habe keine Angst. Ich öffne mich diesen Wesenheiten. Ja? Null Angst. Tod ist für mich wirklich nur von einem Raum in den anderen gehen. Und dann kommt so eine Urangst in mir raus. Denke ich mir: „Grauslich.“ Dann habe ich wieder mit der Angst geatmet und nachgefragt – und die Antwort war: Diese Angst stammt noch aus der Zeit, wo ich Wissen verheimlicht habe, nämlich selber. Nicht? Diese Machtspiele mit dem verheimlichten Wissen, das macht mir jetzt Angst. Dieses verheimlichte Wissen! Das heißt, in meiner Entwicklung bin ich wieder zu dieser Stufe gelangt, wo sich diese Angst manifestiert hat. Ich erlöse sozusagen meine alte „Schuld“ – unter Anführungszeichen -, indem ich mein ganzes Wissen sofort preisgebe, niederschreibe und im Internet veröffentliche. Und früher (in anderen Leben) habe ich halt Wissen verheimlicht. Und diese Geheimlogen haben alle – wie wir hier so sitzen – auch die Hand mit im Spiel gehabt. Und das ist auch ein Grund für eure Ängste. Schaut euch an: Wer hat Angst, der Familie zu erzählen, dass er channeln geht? Zum Beispiel. Oder was traut ihr euch wirklich zu erzählen? Warum? Diese Ängste stammen noch aus der Zeit, wo wir schon so viel gewusst haben, aber wo dieses Wissen nur in gewissen Kreisen, in den Geheimlogen zB, besprochen wurde. Das Wissen durfte nicht an die Oberfläche, das Volk durfte nichts davon erfahren.

F: Das haben wir auch aus einem Ideal heraus gemacht, weil ihnen das zu viel geworden wäre.

H: Die hätten das eh nicht verstanden.

F: Die hätten das nicht verstanden und hätten dann Angst gekriegt.

H: Das ist jetzt eine Erklärung. Die Kulissen sind völlig uninteressant. Worum es geht ist, das eigene Gefühl kennen zu lernen, im Bauch, im Herzen und achtsam mit sich selbst umzugehen.  
So. Wie geht es euch mit dem Tod? Habt ihr da Erfahrungen gemacht in letzter Zeit? Ist jemand gestorben?

M: Gestorben sind viele, aber ich weiß es nicht.

H: Und hat euch etwas bewegt?

F: Geboren ist wer.

H: Geboren. Und die größte Angst in uns ist die Angst vor dem Tod. Ja? Ausgelöscht zu werden – das ist eigentlich **die Angst**. Ich schneide es nur an, damit ihr ein Gespür bekommt, wenn ihr erfahrt, dass jemand von dannen gegangen ist. Dass euch auch bewusst wird, dass derjenige dann nicht gescheiter ist oder all seine Probleme gelöst hat, sondern dass er genauso gescheit oder dumm ist wie hier auf der Erde.

M: Eigentlich brauchst du gar nicht sterben, gell?

M: Es wissen ja viele gar nicht, dass sie gestorben sind.

H: Ja, die wissen das gar nicht.

M: Nein, denen müssen wir helfen, dass es weitergeht. Die bewegen sich immer noch um den Erdkreis herum. Die muss man wegschicken.

H: Also, wenn wer stirbt, den ich kenne, schaue ich mir an, wo er ist, wie es ihm geht und sage: „Du bist frei! Du kannst gehen und machen was du willst!“

M: Richtig.

H: Wenn sie diese Botschaft annehmen können, reden sie dann mit mir. Ich höre ihre Stimmen glasklar. Dann erzählen sie mir, wie gut es ihnen geht und dass sie happy sind, oder sie lachen. Das ist also echt eine spannende Erfahrung. Diejenigen, die meine Botschaft nicht annehmen können, bleiben in der Verzweiflung stecken. Die wollen sich nicht helfen lassen. Ich sehe das alles.

So. Es geht dann gleich los. Aber es nützt nichts. Gewisse Dinge sind eben total wichtig. Denn was passiert jetzt da beim Channeln? Ich habe euch zuerst von der Rückführung erzählt. Also, da sieht man die Bilder aus der geistigen Welt, aus dieser anderen Ebene und jetzt klinken wir uns sozusagen auf diese Ebene an. Wir atmen einfach in den Erdmittelpunkt aus, verbinden uns also mit der Erde. Das ist das einzige, was wir zur Einstimmung machen.

Atmet einmal ganz gelassen aus und stellt fest, wie wohl ihr euch fühlt. Fühlt ihr euch richtig wohl? Sagen wir so: Wer sich noch nicht richtig wohl fühlt, der hat den Fokus noch immer zu viel im Kopf, nicht? Den ganzen Tag müssen wir immer etwas tun, tun, tun, nicht? Das heißt, wir kommen nie in dieses Sein. Das absolute Sein erkennt man daran, dass man sich richtig wohl fühlt oder dass man den Zustand der Ekstase erlebt. In jeder Zelle so richtig ein

gutes Gefühl der Ekstase. Ist das zum Aushalten? Kennen das alle? Nicht nur hie und da, sondern einfach immer. Stellt euch vor, was das für ein toller Zustand ist, sich einfach lustvoll wohl zu fühlen! Also, wenn es euch jetzt gelingt, dass ihr euch so fallen lassen könnt, dass ihr so in euer Sein kommt ... Ich versuche es ja auch ...

F: Für mich kribbelt es schon überall.

H: Ich kann da den Schalter abstellen, lasse den Verstand fallen. Das kann man natürlich nur machen, wenn man absolut vertraut. Im absoluten Vertrauen - natürlich in das Gute! Wenn man sich selbst vertraut, dass mit mir eh alles in Ordnung ist, dann kann man sich so fallen lassen. Wenn man noch kontrolliert, dann deshalb, weil man noch Angst hat oder weil man überzeugt ist, dass man irgendwo nicht in Ordnung ist. Und stellt euch vor: Wir sind genau jetzt alle absolut in Ordnung. Aber das nützt gar nichts, wenn ich euch das sage, und es nützt auch gar nichts, wenn uns das die von der anderen Seite sagen. Denn: Nur wenn ich es selbst glaube – stellt euch vor: In dem Moment, wo ihr wirklich in allen Facetten von euch überzeugt seid, dass ihr in Ordnung seid -, kommt euch im Außen kein einziges Problem mehr entgegen. Also, wir können uns daher auch das Umfeld anschauen. Gibt es noch Probleme in meinem Leben? Aha, es gibt deshalb Probleme in meinem Leben, weil ich selbst noch in einigen Belangen von mir nicht überzeugt bin. Im Gegenteil. Ich bin davon überzeugt, dass etwas mit mir nicht in Ordnung ist. Interessant, oder? Es wird auch nicht langweilig, wenn man keine Probleme hat. Da gibt es nämlich welche, die Angst haben, dass es dann langweilig wird. Sich aus der Freude heraus interessante Erfahrung zu kreieren, gehört nicht unbedingt zu unserem Erfahrungsschatz. Aber es wird immer besser, immer mehr. Und genau darum geht es dann in der fünften Dimension, wie sich das Universum in seinem Ursprung manifestiert: Spiel, Kreativität, einfach schöpferische Freude zum Ausdruck bringen. Freude, einfach Spaß zu haben. Wenn man so richtig begeistert ist, wenn man etwas mit Begeisterung macht, da trägt es einen ja richtig fort, nicht? Kennt ihr so ein Gefühl? Das ist auch ein Seinszustand. Oder, wenn man lacht oder wenn man weint, ist man ganz ehrlich, nicht? Ist ja gar nicht schlecht zu weinen. Wenn man die Tränen zulässt, fühlt man sich eigentlich recht wohl. Das heißt, wenn man Trauer zulässt, geht es einem recht gut. Es geht einem nur dann schlecht, wenn man es loswerden will. Wir lernen also in dieser Gruppe uns alle umfassend kennen.

So, jetzt geht es gleich los. Schaut einmal, was ihr wahrnehmt mit eurem dritten Auge, ob ihr irgendetwas seht an Lichtenergie, was sich da so in diesem Raum manifestiert. Jeder hat natürlich seine persönliche Wahrnehmung, seine persönliche Wahrheit. Diese ist heute sehr locker und breit gefächert. So als ob wir alle Blütenblätter wären, die sich entfalten. Kennt ihr Margariten, wenn sie die einzelnen Blütenblätter entfalten, ausbreiten? So sehe ich die Lichtenergie.

.....

H(S): Nun, ihr Lieben, wir begrüßen euch auf das Allerherzlichste und wünschen euch einen spannenden Abend. Hallo! (Teilnehmer grüßen) Wie geht es euch so?

F: Gut.

H(S): Liebt ihr den Sommer? (allgemeine Bejahung) Fühlt ihr euch dann gleich wohler, wenn die Sonne scheint? Die Sonne, euer Symbol für absolute Bewusstheit, nicht wahr? Die Sonne, die ohne Einschränkung strahlt, die alles bestrahlt, nicht wahr? Die Sonne, sie strahlt auf die guten Menschen und auf die sogenannten bösen Menschen, sie bestrahlt die Ballungszentren, die verpesteten Großstädte ebenso wie die wundervolle Natur. Die Sonne ist euer Symbol. Das Symbol der Polarität für die allumfassende Liebe. Ihr fühlt euch deshalb auch in der Natur wohl, weil sie euch diesen Anteil widerspiegelt, den schöpferischen kreativen Anteil in euch selbst, den ihr liebt, den ihr akzeptiert, den ihr nicht verurteilt oder unterdrücken wollt. Wer sich also wohl fühlt in dieser wundervollen Natur, der daraus Kraft schöpfen kann, wer die Sonne liebt und trotz grauslicher Medienberichte in die Sonne geht und sich von der Sonne bestrahlen lässt - solange er sich wohl fühlt dabei natürlich – erfährt auf diese Weise ganz einfach sich selbst. Er erfährt sich in seinem Sein. Ihr **seid** einfach, die Tiere **sind** ganz einfach, die Pflanzen **sind** ganz einfach! Doch ihr habt die Erfahrung gewählt, mit eurem Verstand, einem primitiven Werkzeug der Polarität, diese großen Zusammenhänge zu erkennen. Ihr nehmt also im Außen ein Umfeld wahr, ihr nehmt Menschen wahr, ihr nehmt Begebenheiten wahr und fühlt euch meist von diesen Menschen, von diesen Begebenheiten getrennt. Ihr sagt: „Das sind die anderen, die sind so. So will ich nicht sein. Ich bin ganz anders. Gott sei Dank bin ich ganz anders!“ Das alles ist eine wundervolle Illusion, denn in Wirklichkeit erschafft sich ein jeder für sich seine eigenen Bilder. Jeder einzelne erschafft sich das Umfeld und die Ereignisse. Es ist nicht nur so, dass jeder seine subjektive Wahrnehmung hat und die natürlich absolut gültig ist. Es ist vielmehr noch komplexer. Ihr kreierte buchstäblich die anderen, ihr kreierte sie nach eurer Vorstellung. Ihr habt keine Ahnung, wie euch die anderen wahrnehmen, nicht wahr? Worauf ihr also immer reagiert, handelt es sich um eure eigene Kreation. Die Sonne gibt eurer Erde Licht, Kraft, Energie, Bewusstsein. Ihr selbst seid ebenfalls Licht, Energie, Kraft und Bewusstsein. Ihr seid alles, was ihr wahrnehmen könnt, das seid auch ihr selbst. Und das, was sich im Grunde seiner Seele ein jeder Mensch von ganzen Herzen wünscht, ist die bedingungslose Liebe. Er wünscht sich bedingungslos geliebt zu werden. Natürlich wünscht sich das jeder Mensch. Ihr seid ja Ausdruck dieser bedingungslosen Liebe. Ihr seid großartig und es ist mit euch alles in Ordnung! Aber ihr habt die Freiheit, über euch zu denken und zu glauben, was ihr wollt. Und wenn ihr davon überzeugt seid, wenig wert zu sein, nichts wert zu sein ... „Ich bin niemand Besonderer, habe es nicht besonders weit gebracht in meinem Leben, bin auch nicht besonders glücklich, habe viele Probleme in meiner Familie, rundherum“, mag der eine sagen, der andere mag sich schon viel

großartiger fühlen, aber hat auch noch einige Probleme. All diese sogenannten Probleme, all diese sogenannten Hindernisse sind Ausdruck eures Spiels, des Spiels der Polarität, das ihr aus eurer Abenteuerlust heraus gewählt habt. Es war nicht der Mensch mit seinem Verstand, der diese Erfahrung gewählt hat, sondern es war – oder ist noch immer – ein Teil in euch, ein wissender Teil in euch, der sich entfalten möchte, der dieses Abenteuer genießt und der immer wieder erstaunt ist über die Macht der Überzeugungen. Da ist ein Teil in euch, der weiß: Es ist ja alles in Ordnung. Ihr seid großartige Lichtwesen, ihr könnt euch erschaffen, was ihr wollt! Und da ist jetzt ein Teil, der vom Verstand geleitet wird, der glaubt an Einschränkung, der fühlt sich ausgeliefert, der hat keine Ahnung, dass er sich alles selbst erschafft! Es ist einfach faszinierend zu erleben, wie machtvoll diese Erfahrungen sind, wie die Menschen an diesen Erfahrungen hängen, wie sie an diesen Erfahrungen klammern, wie sie selbst an den einschränkendsten Erfahrungen festhalten, obwohl sie doch genauso die Freiheit wählen könnten! Und ein Teil, eine Sehnsucht, mag sich bei den meisten Menschen manifestieren, und diese Sehnsucht heißt: Ich möchte bedingungslos geliebt werden. Ich wünsche mir die bedingungslose Liebe.

Schauen wir uns einmal den Begriff an. Was steckt denn da dahinter? „Ich möchte, dass mich jemand einfach so liebt, wie ich bin. Ich möchte, dass mir dieser Mensch keine Bedingungen stellt.“ Schauen wir uns das einmal aus eurer Sicht an. Wen liebt ihr bedingungslos? Gibt es da jemanden in eurem Leben, den ihr bedingungslos liebt oder wo ihr meint, ihn bedingungslos zu lieben? Gibt es jemanden in eurem Leben?

M: Ja.

F: Ja.

F: Die Kinder.

H(S): Liebt ihr diese Menschen immer? Oder gibt es Situationen, wo ihr diesen Menschen auch hasst, böse seid...

F: Hassen tun wir sie nicht!

H(S): ... verurteilt, genervt seid? Was seid ihr da so? Enttäuscht? Ihr seid also davon überzeugt oder ihr glaubt, dass es da einen Menschen, vielleicht mehrere Menschen, vielleicht eure Kinder, gibt, die ihr bedingungslos liebt. Also, das würde bedeuten, ihr stellt diesen Menschen keine Bedingungen. Wenn diese – nehmen wir an, es sind die Kinder – Kinder irgendetwas angestellt haben, wenn sie nichts gelernt haben, wenn sie schlechte Noten nach Hause bringen, dann liebt ihr sie genauso, dann fühlt ihr genauso. Ist das so?

F: Ja.

F: Nein.

F: Bei mir schon.

H(S): Grundsätzlich. Man meint, man würde sie lieben, nicht wahr? Dann ersucht man sie - „Wäre doch ganz nett, wenn du dein Zimmer zusammenräumen würdest“ - um ganz etwas Einfaches. „Wir bekommen Besuch, du weißt schon.“ Das Kind sieht das ganz anders. „Wieso soll ich mir eine ungemütliche Atmosphäre schaffen?“ denkt sich das Kind und räumt nicht zusammen. Wie fühlt ihr euch so, wenn sie nicht machen, was ihr euch so sehr wünscht? Wie fühlt ihr euch oft oder meist oder selten?

F: Zornig.

F: Hilflos.

H(S): Genau. Aha! Bedingungslose Liebe würde heißen: Ich liebe dich immer. Du kannst machen, was du willst, du kannst anstellen, was du willst...

M: Nein, so nicht. So geht es auch wieder nicht.

H(S): ..., aber ich liebe dich immer. Und um zu erfahren, wie gut ihr euch kennt, habt ihr ja eure Reaktion, nicht wahr? Ihr könnt an eurer Reaktion ermessen, wie sehr ihr diesen Menschen liebt, wie es mit der bedingungslosen Liebe so aussieht, nicht wahr? Solange alles in Wonne ist, jeder glücklich ist, seinen Weg geht und mir keine Hindernisse in den Weg räumt, vielleicht alles so macht, wie ich mir es vorstelle, wenn alles in der Familie so läuft, wie ich es mir vorstelle, ja, da kann ich sie alle lieben. Da kann ich sie bedingungslos lieben! Was für ein Irrtum! Ihr liebt da nicht bedingungslos, sondern ihr erpresst eure Liebe, nicht wahr? Sie wissen schon ganz genau, wie ihr reagiert, wie ihr auf bestimmte Verhaltensweisen oder auf bestimmte Erfahrungen reagiert. Das wollen sie sich oft ersparen, dass ihr so böse werdet. Dann verheimlichen sie euch alles Mögliche, weil sie Angst haben, dass ihr ausrastet oder dass sie mit eurer Verachtung bestraft werden. Kommen wir da so ungefähr hin, so zu einem ganz normalen Familienalltag? Seid ihr alle so einigermaßen einverstanden? Mit Abschwächungen? Ja?

M: Passt.

H(S): Die Spannweite bewegt sich von – bis, ihr wisst es, nicht wahr? Ich überzeichne gerne ein wenig, um euch Grundsätzliches vor Auge zu führen. Die bedingungslose Liebe, diese Sehnsucht entspricht eurer Quelle, dem göttlichen Funken, der ihr seid, der jeder ist. Da habe ich so eine liebe Familie, einen lieben Partner, eine liebe Partnerin, ganz nette Kinder, die Verwandten halten sich auch in Grenzen, es passt soweit. Aber nicht immer. „Was hat das jetzt mit mir zu tun?“, könntet ihr euch fragen. Wenn euch

etwas stört an jemanden, den ihr liebt, wenn ihr ganz böse werdet, wenn ihr ausrastet, wenn ihr denkt „Wah, das hätte ich nicht gedacht! Bin ich jetzt enttäuscht! Nein! Das ist ein echter Vertrauensbruch! Nein!“, dann erfahrt ihr immer etwas über den Umgang mit euch selbst. Erst wenn ihr euch selbst bedingungslos liebt, erst wenn ihr euch selbst keine Bedingungen mehr stellt, wenn ihr euch selbst nicht mehr erpresst, seid ihr ausgesöhnt mit eurem Sein, seid ihr einverstanden mit euch. Und dann werdet ihr mit jedem anderen einverstanden sein, und dann werdet ihr eure Lieben wirklich bedingungslos lieben. Ihr werdet sie aber auch respektieren. Ihr werdet euren Kindern ihre Erfahrungen machen lassen. Es soll euch bewusst sein, dass sie sich selbst ihre Realität erschaffen und dass sie euch natürlich in gewisser Weise ähnlich sind. „Ach ja, jetzt macht mein Kind denselben Blödsinn, den ich in meiner Jugend gemacht habe! Ich habe mir gedacht, das könnte ich meinem Kind ersparen!“ Das ist eine gängige Meinung, nicht wahr? „Wenn er/sie nur in der Schule mitlernen würde, dann hätte er/sie nicht den Stress zum Schulschluss. So viel Stoff auf einmal! Wie ich!“

Es sind Erfahrungen, die ihr hier machen wollt und die ihr so spannend findet, dass ihr alle ähnliche Erfahrungen machen wollt und dass ihr diese Erfahrungen endlos wiederholt, immer wieder. So, als ob ein Teil in euch nicht glauben könnte, dass es wirklich immer funktioniert, sich mit dieser Verhaltensweise eine Einschränkung zu kreieren. „Also, wenn ich mich so verhalte, gibt es meist dieses Problem. Funktioniert das wirklich immer?“ Und ihr traut nicht eurer Wahrnehmung, nicht wahr? Ihr erschafft euch das Problem einmal, zweimal, dreimal, zehnmal, hundertmal, tausendmal. Ihr seid erstaunt, ihr könnt es gar nicht glauben: Es funktioniert tatsächlich immer! Und jetzt frage ich euch: Wie wollt ihr euch selbst ohne Bedingung akzeptieren, wie vieler Beweise bedarf es, dass ihr zu euch selbst Vertrauen fasst, dass ihr zu erkennen beginnt: „Ja, ich habe eben diese Seiten und jene Seiten, ich habe diese sogenannten guten und diese sogenannten schlechten Seiten, wie jeder andere auch! Und es ist doch wirklich in Ordnung, dass ich auch so bin wie die anderen.“ Das ist irgendwie beruhigend, nicht wahr? Oder wollt ihr euch so abheben von den anderen und sagen: „Na ja, die sind gut und die sind schlecht. Manchmal kommt mir vor, die sind nur schlecht. Na ja, Gott sei Dank bin ich nur gut!“ Ist das nicht eine sehr eingeschränkte Sichtweise? Kommt euch diese Sichtweise bekannt vor? Oder hat es euch die Rede, den Atem verschlagen? Wenn ihr so mit euch umgeht, wenn ihr wirklich dieses Ideal hegt und pflegt – noch immer. „Na ja, ich bin wirklich nur ein „Nur-Mensch“, nicht wahr?“, dann werdet ihr euch in einen anderen „Nur-Menschen“ verlieben! Er ist natürlich genauso wie ihr ein „Sowohl-als-auch-Mensch“, aber ihr werdet vorzugsweise diese eine Seite wahrnehmen. Ihr werdet sie verstärkt aus euch heraus als Spiegelbild kreieren. „Komisch, dass ich immer wieder Menschen anziehe, die so unzuverlässig sind! Ist mir schon aufgefallen! Also, diese Unzuverlässigen, auf die fahre ich irgendwie voll ab. Nicht gerade bewusst, irgendwie passiert mir das immer. Ich bin ein zuverlässiger Mensch. Auf mich kann man sich verlassen. Auf mich kann man sich immer wirklich verlassen.“

Ja, meine Lieben, es kann schon sein, dass sich die anderen wirklich auf euch verlassen können, dass ihr eure Versprechen einhaltet, dass ihr immer pünktlich seid, verlässlich seid, all eure Versprechen einhaltet, einlöst, die ihr den anderen gebt. Doch, wie geht ihr mit euch selbst um?, frage ich euch. Wie verlässlich seid ihr im Umgang mit euch selbst? Da kommen nun einige schon jahrelang in diese Gruppe – oder zumindest regelmäßig, sporadisch. Was nehmt ihr euch denn vor, wenn ihr nach Hause geht? Hm? Was nehmt ihr euch vor? „Ach ja, ich könnte das Leben wirklich als Spiel betrachten. Und das nächste Mal sage ich „Nein“ zu diesem Menschen, zu diesen Menschen. Es ist mir einfach zu viel, ich werde „nein“ sagen. Ich werde mich selbst in den Mittelpunkt stellen. Ich werde wirklich so leben, dass ich die wichtigste Person in meinem Leben bin. Das fühlt sich so gut an, wenn ich das hier höre. Ich werde mich abgrenzen. Ich werde ganz ehrlich mit meinen Lieben umgehen. Ich werde ganz ehrlich sagen: „Das passt mir nicht. Das passt mir.“ So in etwa - nicht wahr? – geht ihr nach so einen Channeling nach Hause. „Ich werde den Fokus von den Kulissen wegnehmen, ich werde ihn auf meine Gefühle richten. Ich werde wirklich langsamer werden, tief durchatmen und versuchen, in jedem Jetzt zu fühlen. Es ist ja eh so einfach!“ Dann haltet ihr euch an euer Versprechen ein paar Tage, dann verblasst die Erinnerung an das Channeling, der Alltagstrott holt euch wieder ein. Die Schwiegertochter, die Tochter kommt: „Oma, schaust du mir bitte auf die Enkelkinder?“ oder „Mutti, führst du mich bitte dorthin?“ „Habe ich mir nicht vorgenommen, nicht mehr Taxi für meine Kinder zu spielen? Gerade in der schönen Jahreszeit können sie wirklich mit dem Fahrrad selbst fahren! Hattest du nicht vor, mit dem Fahrrad zu fahren?“ „Ja, schon. Aber ich habe einfach die Zeit übersehen, jetzt bin ich zu spät! Bitte fahre mich doch hin!“ Was macht die liebe Mutter? Was macht sie?

F: Sie fährt.

H(S): Sie fährt. Sie spielt wiederum Taxi, nicht wahr? Wie schaut es so aus mit den Versprechen, die ihr euch selbst gebt? Wie verlässlich seid ihr im Umgang mit euch selbst? Seid ihr da sehr verlässlich? Und ihr sagt: „Ich! Ich bin ja eh nicht so wichtig.“

M: Wird schon besser.

H(S): „Die anderen. Ach so! Huch! Ich sollte einfach im Umgang mit mir selbst verlässlicher sein! Wenn ich mir etwas vornehme für mich, zum Beispiel mich am Nachmittag für eine Stunde in den Garten zu legen, spazieren zu gehen, einfach das zu tun, was mir wirklich gut tut, die Hausarbeit liegen lassen, die Bügelwäsche, na ja, die kann man auch eigentlich ungebügelt zusammenlegen. Nein?“

M: Doch, da bin ich konsequent.

H(S): „Nein, da ist schon die Bügelwäsche wichtiger, als dass ich mich jetzt eine

Stunde in den Garten lege, weil – ehrlich gesagt – da habe ich ja ein schlechtes Gewissen, nicht wahr? Da kann ich mich gar nicht entspannen. Da fühle ich mich gar nicht frei, wenn ich weiß, dass da noch Berge von Wäsche zu bügeln sind“. Was von eurem Alltag bleibt sind wiederum ... Was ist das? Die alten Geschichten, nicht wahr? Ein perfekter Haushalt ist mir doch noch am Allerwichtigsten. Wem ist er am Wichtigsten? Euren Kindern? Die wollen alles so perfekt zusammen-geräumt? Die fühlen sich wohl in einem so perfekten Haushalt? Nein, die Kinder sind es nicht. Nein, im Gegenteil. Wer möchte denn eigentlich so einen perfekten Haushalt? Mein Mann?

F: Mein Ehemann.

H(S): Meine Frau? Also, mein Mann, ich habe das Gefühl, der sieht eh nie, was getan wird. Der sagt immer: „Was hast du denn den ganzen Tag gemacht? Gell, du hast eh nichts zu tun. Hast du es dir gut gehen lassen?“ Der sieht ja gar nicht, wie ordentlich es da ist. Und ich habe Fenster geputzt bei diesem schönen Wetter, anstatt im Wald spazieren zu gehen. Also, für wen ist dieser perfekte Haushalt so wichtig?

M: Für mich.

H(S): Für mich, genau. Warum ist er denn für mich so wichtig? Ist er wirklich für **mich** so wichtig?

F: Das wird auch so ein Ideal sein.

H(S): Na ja, ich meine, ich müsste ja wirklich nicht so ordentlich sein, aber – ich meine, wenn ich mir nur vorstelle, da kommt einfach die Nachbarin zu Besuch, oder irgendwer schaut da bei mir rein.

M: Zum Beispiel.

H(S): Da kommt die Nachbarin, ganz überraschend, und erzählt dann den anderen Nachbarn: „Na, bei denen schaut es aus! Na, du meine Güte! Jetzt ist die eh Hausfrau, hat nichts zu tun den ganzen Tag, dann schaut es bei der so aus!“ Ist das vielleicht eure Angst, oder habt ihr noch gar nicht nachgefragt, wie eure Angst heißt? Vielleicht reagiert ihr reflexartig? „Das war ja schon immer so, das war schon bei meiner Großmutter so, bei meiner Mutter so. Alle waren sie ordentlich.“ Und ich verrate euch eines: Eure Kinder werden es nicht mehr sein.

M: Das merke ich.

H(S): Wenn ihr im Umgang mit euch selbst unzuverlässig seid, was glaubt ihr, könnt ihr im Außen erwarten? Auf welche Menschen werdet ihr treffen, höchstwahrscheinlich?

F: Auf unzuverlässige.

M: Genau.

H(S): Auf unzuverlässige, nicht wahr? Auf unzuverlässige Menschen. Und ihr seid im Umgang mit anderen vielleicht höchst zuverlässig, ihr seid vielleicht perfekt in eurem Beruf, jeder kann sich auf euch verlassen, nicht wahr? Aber im Umgang mit euch selbst, mit all den Einsichten ... Überlegt einmal, was ihr hier an Einsichten, an Informationen gesammelt habt, ansammelt! Es würde ein einzelnes Channeling genügen, und ihr hättet das Paradies auf Erden, wenn ihr verlässlich werdet im Umgang mit euch selbst! Wenn ihr tatsächlich umsetzen würdet, leben würdet, was ihr da hört!

F: Und warum haben wir oft ein schlechtes Gewissen, wenn wir es schaffen, dass wir doch etwas umsetzen und uns Freizeit nehmen - und haben ein schlechtes Gewissen dabei. Was ist dann das?

H(S): Ja, benenne es! Schlechtes Gewissen ist ein allgemeiner Begriff.

F: Ich sollte dann eigentlich doch lieber... (unverständlich)

H(S): Ja. Wenn ihr ein schlechtes Gewissen habt, wenn ihr nichts tut, wenn ihr den schönen Tag genießt, und wenn sich die Bügelwäsche von selbst zu stapeln scheint, habt ihr ja den wundervollen Spiegel, nicht wahr? „Ich fühle mich gut, wenn alle Arbeit getan wird. Wenn die Arbeit nicht getan wird, fühle ich mich schlecht. Also: Wenn ich arbeite, fühle ich mich wohl oder bin ich ein wertvoller Mensch. Wenn ich nichts tue, wenn ich faul bin, bin ich ein schlechter Mensch. Also habe ich Schuldgefühle. Wenn ihr diese Überzeugung in euch tragt, kreierte ihr euch einen Berg voll Arbeit und könnt euch entweder keine Freizeit nehmen oder, wenn ihr euch Freizeit nehmt, habt ihr Schuldgefühle, nicht wahr? Das ist die absolute Entsprechung. Ich danke dir für deine Frage. Es ist eine großartige Frage, nicht wahr? Denn: Ihr fokussiert nun eure Aufmerksamkeit auf den Berg Bügelwäsche und sagt: „Na ja, die redet sich da leicht. Sagt, ich soll einfach das Leben genießen. Das geht ja nicht. Die Fakten sind anders. Da gibt es jede Menge Wäsche. Wie soll ich mich denn da frei fühlen können?“ Und wenn ihr nun nicht wagt, das Muster zu verändern, indem ihr trotz Schuldgefühl den Tag genießt, werdet ihr nie diese Realität verändern können. Jetzt sagt natürlich der Verstand: „Das kann ja nicht sein, nicht wahr? Nur wenn ich jetzt meine Schuldgefühle akzeptiere, den Tag genieße, davon soll dann der Berg Bügelwäsche weniger werden? Das kann es doch nicht geben, nicht wahr?“ Also fokussiert ihr euch ununterbrochen auf die Bügelwäsche.

M: Super!

H(S): Und kreierte euch auf diese Weise Arbeit, Probleme, Herausforderungen,

Hürden und so weiter. Das ist der Teufelskreislauf, nicht wahr? Da läuft man dann im Kreis, im Kreis, im Kreis... Aber abends ist man erschöpft von der vielen Arbeit, und drei Tage später gibt es schon wieder so viel Bügelwäsche! Ihr könnt euch nicht vorstellen, dass dieses Modell funktioniert. Wer kann es sich nicht vorstellen?

F: Ich.

H(S): Der Verstand, das Werkzeug der Polarität. Aha. Also, dann sprecht bitte ein gutes Wörtchen mit eurem Verstand und sagt: „Okay, die Realität scheint ja wirklich das Gegenteil zu beweisen. Aber na ja, ich meine, irgendwie reicht es mir schon, nicht wahr? Ich werde es ganz einfach probieren. Ich werde probieren, mir Zeit für mich zu nehmen. Ich werde versuchen, mich in meinem Alltag wohl zu fühlen, mir diese Freiräume zu schaffen, die mich glücklich machen, die mich begeistern. Dann wird ein Wunder geschehen, dann werden Wunder am laufenden Band geschehen, doch ihr wisst jetzt natürlich noch nicht Bescheid, nicht wahr? Und solange ihr zweifelt und nicht wirklich ausprobiert, wird es nicht funktionieren. Hat jemand etwas ausprobiert in dieser Zeit jetzt?

F: Ja, oft funktioniert es ja eh. Das ist es ja nicht. Wenn man... (unverständlich), dann schätzt man es eh.

M: Aber die Wäsche bügelt sich ja doch nicht von alleine.

F: Oh ja, wenn man sie länger liegen lässt, bügelt es die Tochter!

M: Machen wir einen Bügelkreis.

M: Womit ich Schwierigkeiten habe, ist, dass ich den Fokus auf etwas anderes dann richte.

M: Du sollst nur bügeln, wenn es dir Spaß macht!

M: Das macht es ja nie! (Gemurmel)

M: Schwierig ist es für mich, wenn ich in einem Problem stecke, dass ich mit meinem Fokus wegkomme. Also, wenn ich ein Problem habe, das weh tut und wo ich mit den ganzen Emotionen drin bin, komme ich mit dem Fokus nicht weg. Ich weiß zwar, ich soll wegkommen und ich beschäftige mich und tue was anderes, aber irgendwo ist es immer wieder da.

H(S): Gehe ganz konsequent mit diesem Problem um. Wende richtig eine Formel an für alle. Aha, da ist ein Problem, da ist die Bügelwäsche – oder irgendein anderes Problem – gut. Es ist ein Symbol, ein Symbol für alles, was euch keinen Spaß macht. So, ihr wisst, diese Arbeit gehört erledigt, nicht wahr? Es freut euch nicht oder da ist ein Problem, dem ihr von Haus aus voll

ausgeliefert seid, nicht wahr? Wendet folgende Formel an: Aha, da ist eine Situation, da ist ein Mensch, da ist eine Erfahrung, die löst in mir Emotionen und Wut aus. Da fühle ich mich ausgeliefert. Gut. Jetzt stelle ich in meiner Vorstellung die Kulisse beiseite und fokussiere meine Aufmerksamkeit auf meine Gefühle. Worum geht es wirklich? Worum geht es bei dir zum Beispiel wirklich? Was steckt denn da dahinter? Welche Gefühle manifestieren sich?

M: Meistens ist es Angst, ein Minderwertigkeitsgefühl.

H(S): Formuliere bitte konkreter! Wovor hast du Angst? Ich habe Angst...

M: Es geht um den Wert. Also, in dieser Situation oder wo ich da drinnen bin, habe ich Angst, dass ich nicht wert bin geliebt zu werden – sagen wir es einmal so. Dort ist der Punkt.

H(S): Okay, es ist ganz wichtig, dass ihr euch die Mühe macht, eure Angst zu benennen! Das ist der erste Schritt. Aha, da ist ein Gefühl. Gut. Wie heißt es? Ich habe Angst. Wenn ihr erkennt, dass ihr Angst habt, seid ihr einen großen Schritt weitergekommen, denn hinter jedem Problem steckt Angst. Gut. Ich habe Angst, dass sich dieser Mensch dann nicht mehr für mich interessiert. Ich habe Angst, dass er mich fallen lässt. Ich habe Angst, dass ich dann nicht mehr geliebt werde. Ist es so?

M: Richtig.

H(S): Sind nun an diese Liebe Bedingungen geknüpft? Du bist also überzeugt, der andere liebt dich nur, wenn du dich in einer bestimmten Weise verhältst? Ist es so?

M: Ja, teils. Es ist auch so, dass ich dann vielleicht Probleme kriege, dass sich der Partner oder sonst irgendwer anders verhält, was einfach weh tut. Wo ich Vorstellungen habe und sich die Vorstellungen dann nicht erfüllen, dann tut es einfach weh. Und dann kriege ich Probleme.

H(S): Ja. Du erinnerst dich an das Beispiel von vorhin, nicht wahr? Ihr stellt Bedingungen. Ihr sagt: „Ja, ich liebe dich bedingungslos, aber da gibt es Situationen – wenn du dich so verhältst, kann ich dich nicht lieben, denn das schmerzt!“, nicht wahr? „Das tut mir weh!“

F: Ich bin lieber nett. Böse sein kann ich nicht.

H(S): Ja. Ich bin lieb und nett, damit ich von dir eine Anerkennung bekomme. Ist das vielleicht nicht ehrlich, was ihr da so inszeniert? Seid ihr wiederum unehrlich zu euch selbst, nicht verlässlich im Umgang mit euch selbst? Durchschaut die Situation.

M: Es ist auch ... Dort, wo ich mich im Kreis drehe – und ich drehe mich mein Lebtag lang, sagen wir einmal, so weit ich mich zurückerinnern kann, im Kreis, in einem bestimmten Problem -, wo ganz einfach ... ich kann es ausdrücken und ich will es auch sagen – also, wenn ich einen Menschen liebe und ich verliebe mich sehr heftig und ganz stark und auch sehr schnell, und ich merke, der andere Mensch liebt auch jemand anderen, dann kriege ich ein Problem mit mir - ganz einfach mit meinem Wertgefühl. Und ich werde eifersüchtig und werde wütend und werde aggressiv, aber drücke das eigentlich herunter, weil ich sozusagen nach außen der sein will, der an und für sich, wenn er seine Gefühle zeigt, Angst hat, dass er seinen Partner verliert. So, und da ist der Kreis, in dem ich herumlaufe. Das hat schon in meiner Kindheit angefangen und ich laufe jetzt noch immer da drinnen herum. Und ich will endlich heraus!

H(S): Wir bedanken uns für deinen Mut. Du bist nicht der einzige mit solch einem Problem. Das kennen die meisten. Also, ihr wollt bedingungslos geliebt werden, nicht wahr? Ist es das?

M: Ja.

H(S): Von wie vielen Menschen möchtest du bedingungslos geliebt werden?

M: Das ist eine Frage! (Gelächter)

F: Von allen.

H(S): Von vielen Menschen, nicht wahr? Liebe, bedingungslose Liebe, die Essenz eures Seins. Da gibt es keine Trennung, nicht wahr? Die Sonne scheint auf alle Bäume, da gibt es nicht nur dich. Nun verliebst du dich in eine Frau, liebst sie vielleicht bedingungslos. Ist es so? Doch sie liebt auch noch einen anderen Mann. Das heißt, diese Frau lebt das, was sich eigentlich ein jeder wünscht: von mehreren Menschen bedingungslos geliebt zu werden. Aber es geht jetzt um dich, nicht wahr? Du fühlst dich minderwertig. Ihr verbindet mit der bedingungslosen Liebe Ansprüche. Ihr wollt dann diesen einen Menschen für euch...

M: ... besitzen.

H(S): ... besitzen!  
Jetzt machen wir eine Pause und dann geht es weiter! Einverstanden?

PAUSE

H: Wollt ihr weiter tun?

M: Unbedingt! Es ist spannend!

- H: Dann versucht euch bitte wieder einzuschwingen. Mit eurem Nachbarn könnt ihr euch auch verabreden. Ihr könnt ja nachher noch in die Stadt gehen.
- M: Gehst du auch mit?
- H: Gelbe Karte, dann kommt die rote Karte! Ich habe auch eine grüne Karte für Lob und Anerkennung.
- F: Du hast heute das P'taah-Buch da liegen. Ich habe mir gedacht, du willst uns noch etwas davon vortragen.
- H: Hast du geglaubt, ich lese etwas vor?
- F: Oder einfach nur den Titel, oder irgendetwas.
- H: Ich schlage auf und lese vor:  
„Jedes Mal, wenn du jemanden anderen herabsetzt, minderst du herab, was du bist. Indem du dich herabsetzt, gestattest du dir nicht, das zu sein, was du wirklich bist. Damit verweigerst du dir dein eigenes Wachstumspotential.“
- F: Na, super.
- H: Besser hätten wir es ja gar nicht treffen können! Jedes Mal, wenn du jemanden anderen herabsetzt – oder wenn man zum Beispiel die Bügelwäsche herabsetzt, nicht? – minderst du deinen eigenen Wert.
- F: Aus jetzt mit Bügelwäsche. (Gemurmel)
- H: Man kann das überhaupt ganz multidimensional verstehen. Man kann es so herrlich umdefinieren, was einen in den Kram hineinpasst.  
So, also, es ist natürlich ein Riesenthema, ganz ein wichtiges Thema. Ich meine, es geht eigentlich eh nur um diese bedingungslose Liebe zu einem selbst, dass man sich selbst nicht mehr herabsetzt, zum Beispiel. Das wäre die Botschaft, nicht? Und wenn ich mich selbst in keiner Weise mehr herabsetze, dann kann mein Partner so viele Menschen lieben, wie er will – es würde mich nie stören, weil ich einfach ... Na gut, ich sage jetzt gar nichts! (Gelächter, Gemurmel)  
.....
- H(S): Die Liebe mag euer Ideal sein, nicht wahr? Und die bedingungslose Liebe zum Ausdruck zu bringen, entspricht der Sehnsucht eurer Herzen. Stellt euch einmal vor, hier in dieser Gruppe, in dieser Runde, seid ihr durch eure Herzensenergie miteinander verbunden. Was ist das für ein Bild? Was nehmt ihr da wahr? Wie fühlt es sich an?
- M: Harmonisch.

F: Warm.

F: Rosa.

H(S): Ja. Und stellt euch vor: In Wirklichkeit, aus unserer Sicht, seid ihr alle mit eurem Herzen verbunden. Ihr alle seid der schöpferische Ausdruck des ... des?

M: Seins.

H(S): Seins, des göttlichen Bewusstseins, nicht wahr? Die Quelle, die größere Quelle ... Ich gebe euch ein Bild, damit ihr es euch vorstellen könnt: Aus einer Quelle entspringen viele einzelne Wassertropfen, nicht wahr? Sie alle sind sich ähnlich, und doch haben sie alle ihre Individualität. Das seid ihr, die Menschenwesen, nicht wahr? Und ihr seid nicht nur mit eurem Ursprung verbunden, ihr seid alle miteinander verbunden. Und was immer ihr wahrnehmt, ist eine Kreation, eine wundervolle, multidimensionale Kreation eures umfassenden, schöpferischen Bewusstseins. Und Liebe, zu lieben, bedingungslos zu lieben, ist der natürliche Ausdruck des Universums. Ihr habt auf eurem Weg in die Polarität das Spiel gewagt, diese Liebe abzuspalten und aus dem Verstand heraus, aus diesem eingeschränkten Verstand heraus, euch eure Realität, euer Umfeld zu erschaffen. Auf diese Weise betrachtet ihr das Umfeld, andere Menschen, Ereignisse als etwas von euch Getrenntes. Und ihr habt natürlich in dieser Getrenntheit begonnen, Besitztümer anzuhäufen. Ihr habt begonnen, Dinge besitzen zu wollen, Land besitzen zu wollen, Güter besitzen zu wollen. In all eurer Eingeschränktheit, nicht wahr? Einen Partner besitzen zu wollen: „Der gehört jetzt mir. Wir gehören zusammen.“ Nicht wahr? Die Kinder gehören mir, das sind meine Kinder! Ich habe sie gezeugt oder zur Welt gebracht.

Woran immer ihr glaubt, das hat Gültigkeit. In all diesen langen menschlichen Erfahrungen, die ihr in eurer Wesenheit entwickelt habt, und die Erfahrungen, die in euren Zellen gespeichert sind, habt ihr vergessen, was Liebe in Wirklichkeit bedeutet. Weil ihr aber Ausdruck von Liebe seid und euch selbst sekundlich erschafft, manifestiert sich natürlich immer wieder diese Sehnsucht. „Ja, jetzt habe ich mir so viel geschaffen, soviel Wohlstand angehäuft, aber so richtig verliebt oder so richtig geliebt habe ich eigentlich noch nicht. Meine Kinder vielleicht, ja. Ah ja, und meinen Hund, den liebe ich wirklich. Den liebe ich wirklich!“ Ja, ja. Der redet euch auch nichts drein, nicht wahr? Der stellt an euch keine Bedingungen. Ihr seid also davon überzeugt, ihr könntet Gegenstände besitzen, ihr könntet Land besitzen und ihr könntet Menschen besitzen. Das alles ist eine wundervolle Illusion. Aber wenn ihr daran glaubt, dann bindet ihr euch an diese Vorstellung und seid nicht frei. Nun geht ihr den Weg in die absolute Bewusstheit, nicht wahr? Und je bewusster ihr werdet, desto mehr möchte sich das Gefühl der bedingungslosen Liebe in eurem Leben manifestieren. Sprechen wir zunächst von dieser Liebe zu anderen, zu Liebespartnern, nicht wahr? Ihr wollt bedingungslos geliebt werden. Das ist die wahre

Motivation, wenn ihr euch verliebt. „Hach, jetzt habe ich mich verliebt! Ist das schön! Da verändert sich gleich die ganze Welt. Die Prioritäten, alles verändert sich. Es ist einfach so ein großartiges Gefühl! Ich habe mich verliebt!“ Nun seid ihr meist von diesem Menschen abhängig, nicht wahr? Nun braucht ihr diesen Menschen, weil ihr euch sonst nicht geliebt fühlt oder weil ihr sonst nicht diese Liebe in euch fühlt. Ihr meint, eure Liebe wäre von diesem anderen abhängig, versteht ihr? Darum braucht ihr diesen anderen oder wollt ihn besitzen. Er solle immer für euch da sein, oder zumindest, wenn ihr euch das wünscht. Nicht immer, nicht wahr? Aber doch so in regelmäßigen Abständen, zum Wochenende wäre das schon ganz nett, nicht wahr?

Wenn ihr nun selten verliebt seid oder in eurem Leben noch nicht richtig geliebt habt oder wenn ihr euch in jemanden verliebt, der nicht nur euch liebt, sondern auch einen anderen, dann erkennt bitte darin eure Absicht, die Absicht eurer Seele, die Liebe, die allumfassende Liebe, die bedingungslose Liebe als Highlight, als Abschluss der dritten Dimension zu erfahren. Ihr wolltet diese bedingungslose Liebe in diesem Leben erfahren. Ein Teil in euch sagt: „Das muss doch möglich sein, das gibt es doch nicht, dass dieses Urgefühl, aus dem das Universum entspringt, dass ich dieses Gefühl nicht entwickeln kann – das kann es doch nicht geben!“ Irgendwie verrückt, nicht wahr? Ihr selbst schafft euch dann Hindernisse. Hindernisse, um zu fühlen, um zu erkennen: „Ja, das ist schön, wenn ich mich verliebe. Ja, da bin ich wirklich glücklich. Ich verliebe mich so gerne, verliebe mich auch oft. Aber meist wird keine Beziehung daraus, sondern es ist eben dieser Zustand des Kennenlernens, des Sich-Verliebens. Da wagt ihr noch nicht wirklich, euch auf die Liebe einzulassen. Aber ihr beginnt, dieses Gefühl in euch zu entwickeln. Doch, wie gesagt, meist seid ihr abhängig von diesem anderen oder dieser anderen. Und wenn diese Person dann sich nicht so verhält, wie ihr es euch wünscht, dann geht es euch schlecht. „Na, wie sich die verhält! Nein, da fühle ich mich nicht geliebt.“ Nicht wahr? Im Grunde genommen haben all diese Erfahrungen, die ihr so macht, – vielleicht variieren die Nuancen eurer Erfahrungen – einen einzigen gemeinsamen Ursprung. Ihr seid nicht bereit, einfach euch selbst zu lieben. Ihr braucht den anderen, für den ihr dann so wichtig seid oder der für euch so wichtig ist, nicht wahr? Der automatisch extrem wichtig wird. Und wenn ihr euch nun Bilder vorstellt, wenn ihr euch nun Bilder kreiert – wie ebenbürtig ist denn dieser andere, der für euch so wichtig ist? Ist er ebenbürtig oder ist er ein bisschen größer? Oder kleiner? Wie ist das so? „Hach, immer wenn ich mich verliebe, bin ich mir dann selbst nicht mehr treu. Dann gebe ich immer nach. Dann sage ich immer „Ja, ja, ja“ und meine in Wirklichkeit „Oh Scheiße!““ Ist das oft so?

M: Eigentlich nicht, denn wenn ich verliebt bin, dann ist alles okay. Da sehe ich alles positiv oder glaube, alles positiv durch die rosa Brille zu sehen. Oder? Schon!

F: Bis zur Ernüchterung.

H(S): Wie verhaltet ihr euch, wenn ihr euch richtig verliebt oder verliebt seid? Welchen Stellenwert hat der andere/die andere da für euch? Wird dieser Mensch für euch zur wichtigsten Person in eurem Leben? Ist das so? (allgemeine Bejahung) Was ist mit euch selbst? Seid ihr da nicht die wichtigste Person in eurem Leben?

F: Nein.

F: Nicht mehr ganz.

M: Oh ja, schon.

F: Alle können nicht nein sagen.

H(S): Wie heißt die ehrliche Antwort?

F: Nein.

H(S): Die heißt "Nein". So ist es. Ja, das habt ihr noch gar nicht durchschaut. Habt ihr das noch nicht durchschaut?

F: Ja, ja.

F: Freilich.

M: (unverständlich)

H(S): Also, ihr verliebt euch. Die andere Person ist wichtiger als ihr selbst. Dann gebt ihr nach, nicht wahr? Versucht immer der Gute, der Liebe zu sein, um nur diesen anderen/diese andere nicht zu vergrämen - nicht wahr? -, um diesen anderen/diese andere nicht zu verlieren.

H: Wieso werde ich jetzt heiser? (Gelächter)

M: Jetzt wissen es wieder alle!

H: Also, wenn ich heiser bin, dann ist das mein eigenes Problem... (Gelächter, Gemurmel) Ich bin eh ganz traurig, dass ich so heiser geworden bin! Gar nicht lustig! Also.  
.....

H(S): Wenn ihr euch selbst nicht an die erste Stelle stellt, nicht an die erste Stelle setzt, wenn ihr euch in der Liebe, in eurem Verliebtsein nicht an die erste Stelle setzt, dann manövriert ihr euch Schritt für Schritt, Stück für Stück in Erfahrungen, die für euch unehrlich sind, nicht wahr? Ihr seid im Umgang mit euch selbst nicht mehr verlässlich. Warum seid ihr mit euch nicht mehr

verlässlich? Weil ihr so große Angst habt, den anderen zu verlieren und damit dieses großartige Gefühl zu verlieren. „Ich habe Angst, den anderen zu verlieren. Ich habe Angst, dass dieser andere/diese andere auch noch andere oder einen anderen liebt.“ Das heißt, wenn ihr so fühlt, wenn ihr so denkt, dann bedeutet dies, dass ihr nur unter bestimmten Bedingungen bereit seid, euch zu öffnen. Und die Bedingung lautet: Er oder sie darf nur...

F: ... mich lieben!

H(S): ... mich lieben! Wenn euch das selber passiert, dass ihr euch verliebt. Ihr verliebt euch in zwei Männer oder in zwei Frauen. Aus eurer Sicht ... Wie geht es euch denn da? Ist es euch schon einmal passiert?

F: Ja.

H(S): Ist das ein gutes Gefühl oder...

F: Ja.

H(S): ... oder habt ihr damit Stress?

F: Ja. Schon.

F: Es ist aber auch ein gutes Gefühl.

F: Bei zweien wird es stressig.

H(S): Was ist stressig?

M: Wenn ich beide habe! (Gelächter)

H(S): Ah ja. Das schlechte Gewissen! Ich danke dir für diesen Hinweis! Wenn ihr nun zwei Menschen liebt, dann habt ihr ein schlechtes Gewissen, die andere/der andere darf aber nichts von dem erfahren, nicht? Du meine Güte! -, dann seid ihr eben davon überzeugt, dann tragt ihr die Überzeugung in euch, man darf nur einen Menschen lieben.

F: Ich nicht, aber der andere! Der andere ist davon überzeugt.

F: Wieso?

H(S): Nein.

F: Der andere ist nicht davon überzeugt, sondern das ist die eigene Überzeugung.

H(S): Wenn ihr ein schlechtes Gewissen bekommt, tragt ihr diese Überzeugung in

euch! Klar, sonst hättet ihr kein schlechtes Gewissen, nicht wahr?

F: Dann kommt noch die Angst dazu, er könnte es genauso machen wie ich!  
(Gelächter)

M: Ja, ja! Das ist auch eine Freude dann!

F: Ich darf alles, die anderen nicht.

M: Ich schon, aber die anderen nicht!

H(S): Wir brauchen die Kulissen nicht zu diskutieren, sie sind euch bekannt. Worum geht es in Wirklichkeit? Es geht um die tiefsitzenden Überzeugungen in euch, die ihr in all euren Erdenexistenzen entwickelt habt. Und eine davon lautet: "Ich darf nur einen Menschen lieben!" Das heißt, es ist falsch, mehrere Menschen zu lieben oder noch einen zweiten Mann oder eine zweite Frau zu lieben. Das ist falsch! Nun werdet ihr aber aufgrund eurer inneren Bereitschaft, so wie ihr euch entwickeln wollt, zu den Erfahrungen hingeführt, die euch genau eure Glaubenssätze widerspiegeln, nicht wahr? Und dann habt ihr Stress. Dann geht es euch nicht gut. Na klar! Denn einerseits macht ihr genau die Erfahrungen, die zu eurem Aussöhnungsprozess beitragen, die Erfahrungen, die euch in eurer Entwicklung weiterbringen, und andererseits fühlt ihr euch schlecht. Ihr fühlt euch auch minderwertig, nicht wahr? „Na ja, wenn sie noch einen anderen hat, bin ich offensichtlich nicht großartig genug. Ich genüge ihr da wahrscheinlich nicht. Die braucht noch einen anderen. Ja, was ist denn leicht mit mir nicht in Ordnung?“ Meine Lieben, wenn ihr euch ehrlich nehmt, wenn ihr all eure Bedürfnisse zulässt, wenn ihr eure Großartigkeit zulässt, dann bedarf es vieler Menschen, vieler Liebespartner. Oder meint ihr, ihr könnt mit einem, mit einer all diese Bedürfnisse leben?

F: Nein.

H(S): Denkt an all die Freunde, Freundinnen, die für euch wichtig sind. Oft habt ihr einen Freund/eine Freundin, mit dem/mit der ihr euch viel besser unterhalten könnt, der/die euren Interessen besser entspricht als euer Lebenspartner. Das ist doch in Ordnung! Die Lösung wäre so einfach, wenn ihr im Umgang mit euch selbst begreifen könntet, dass ihr immer „sowohl – als auch“ seid. Ihr seid gut und ihr seid böse, ihr seid großartig, aber da gibt es Bereiche, da seid ihr ganz einfach ... Wie seid ihr da? Was ist das Gegenteil von „großartig“?

F: Klein.

H(S): Klein, unbeholfen, hilflos. Na klar! Ich kann doch nicht nur die eine Seite der Medaille leben! Ich bin alles! Ich bin großartig und ich bin hilflos. Und wenn ihr nicht hilflos sein wollt, dann erschafft ihr euch die Situationen, in denen ihr

euch absolut hilflos fühlt, nicht wahr? Diese einfache Veränderung in eurer Bewusstheit, diese Aussöhnung in eurer Bewusstheit. „Ich bin alles, ich bin...“. Wenn ihr euch bewertet in euren Selbstgesprächen, was ihr bei anderen verurteilt, was ihr nicht sein wollt - nicht wahr? -, alles, was ihr vermeiden wollt, holt es her, drückt es an euer Herz und sagt: „Ja, das bin ich auch! Ich bin dies **und** jenes. Ich bin nicht entweder – oder, ich bin alles. Und manchmal bin ich absolut hilflos. Jetzt frage ich euch: Wisst ihr wirklich Bescheid über euch selbst, wo ihr euch absolut hilflos fühlt? Fühlt ihr euch oft hilflos?

F: Ja.

H(S): Lasst ihr das zu? Sagt ihr: „Ach, fühle ich mich schon wieder hilflos!“

M: Nein.

F: Das hängt von der Situation ab.

H(S): Oder neigt ihr dazu, in gewissen Situationen mit Wut zu reagieren, gleich mit Zorn?

M: Auch.

F: Oft.

H(S): Und ihr wisst doch, dass hinter dem Zorn ... was verborgen liegt?

F: Hilflosigkeit.

M: Die Angst.

H(S): Die unterdrückte Hilflosigkeit, nicht wahr? Die Angst, hilflos zu sein. „Aber hilflos will ich nicht sein!“ Wenn ich mir unter diesen Aspekt meine Beziehungen anschau, meine Liebesbeziehungen, was ich mir da so alles in meinem Leben kreierte habe, da kann ich wirklich sagen: „Ja, ja. Da war ich so verliebt, da bin ich so verliebt – und da passiert etwas. Da fühle ich mich so schlecht. Aber ich habe dieses „schlecht“ noch gar nicht benannt! Ich habe noch gar nicht hingesehen! Da fühle ich mich so hilflos!“ Atmet einmal in eure Hilflosigkeit hinein. Bildet einmal Bilder! Was taucht denn vor eurem inneren Auge auf? Hilflosigkeit. Sind es Personen, sind es Szenen, Erfahrungen? „Ja. Hilflos wollte ich nie sein. Stark sein, ja. Vor den anderen zumindest das Gesicht bewahren, nicht wahr? Hilflos, wenn ich mir das so überlege, in meinen Beziehungen habe ich wirklich vermieden, hilflos zu sein.“

Meine Lieben, das sind die Bedingungen, die ihr an euch stellt, nicht wahr? „Ich bin schon in Ordnung, so wie ich bin. Aber hilflos will ich nicht sein!“ Hilflos. Wer ist denn da hilflos in euch? Der minderwertige Teil, nicht wahr?

Der sich ohnmächtig fühlt, der scheinbar zufällig in Situationen gerät und sagt: „Ja, aber jetzt bin ich da in einer Situation. Da kann ich nichts tun! Da kann ich nicht eingreifen! Da müsste ich eigentlich ganz einfach sein. Aber auf die Idee bin ich noch gar nicht gekommen! Habe immer gekämpft!“ Ja, wofür kämpft ihr denn, wenn ihr nichts tun könnt? Ist es nicht so? Ihr kämpft in Wirklichkeit mit euren Gefühlen. Ihr bekämpft euch selbst! Ihr bekämpft eure Hilflosigkeit oder die Ungerechtigkeit im Umgang mit euch selbst. Ihr seid nämlich auch zu euch selbst ungerecht, wenn ihr einen Teil unterdrückt, nicht wahr? Und dann seid ihr verspannt, dann zeigt euch euer Körper, wie ihr in Wirklichkeit fühlt, der wird dann teilweise gefühllos, nicht wahr? Starr. Das somatisiert ihr! Eure Symptome. Und die schaut ihr euch dann an und sagt: „Was ich da bekomme! Komisch, das verstehe ich jetzt aber nicht!“ Und wiederum fühlt ihr euch hilflos. „Da bekomme ich jetzt so ein Symptom. Ja, wie habe ich das denn bekommen?“ Nicht wahr? Hilflosigkeit ist das von euch meist gefürchtetste Gefühl. In eurer Gesellschaft werden Werte proklamiert, Ziele gesetzt, Ziele mit Begriffen wie „riesig, ultra, mega“, nicht wahr?

F: Supergeil.

H(S): Zum Beispiel. Und der Gegenpol dazu - nicht wahr? -, der wird unterdrückt. Dieser Gegenpol, dieser unterdrückte, der wird dann in supermodernen Krankenhäusern behandelt. In supermodernen Maschinen, da steckt man euch dann rein, da wird an euch herum gedoktert. Da lasst ihr euch wie eine Maschine reparieren, Organe auswechseln, was man halt so alles aufführt, nicht wahr? Eure Hilflosigkeit, eure unterdrückte Hilflosigkeit, eure Angst vor Hilflosigkeit wird in modernen Krankenhäusern behandelt. Und wiederum wird euch nicht bewusst, was ihr euch da kreierte, warum ihr euch etwas kreierte, warum ihr euch etwas immer wieder kreierte! Versucht spielerisch euch mit eurer Hilflosigkeit auszusöhnen. Gebt euch die Erlaubnis, immer wieder einmal hilflos zu sein. Sucht euch eine Nische in eurem Alltag, wo ihr täglich eure Hilflosigkeit bewusst erfahren könnt. Denn, meine Lieben: die Bedingungen, die ihr an euch stellt, sind Erpressungsversuche – ihr erpresst euch dauernd selbst, nicht wahr? „Ja, ja, ich werde mir das große Okay schon geben und die allumfassende Liebe zu mir selbst. Aber vorher muss ich ja noch etwas lösen.“ Was sagt ihr da so? Was sind eure Lieblingswörter?

F: Abnehmen.

H(S): Na ja, verbessern, auflösen, da muss ich mir noch etwas anschauen. Ich glaube, irgendetwas habe ich da noch nicht wirklich verstanden. Wenn ihr so gerne sagt: „Das habe ich noch nicht wirklich verstanden.“ Dann sagt ihr zu euch selbst: Du brauchst das gar nicht zu verstehen, das bringt gar nichts in deiner Entwicklung. Fühle es! Fühle, was du in Wirklichkeit bist! Die Hilflosigkeit, Ohnmacht ist ungefähr dasselbe - nicht wahr? -, der ihr euch dann ausgeliefert fühlt, gegen die ihr dann ankämpft. Dann kämpft ihr gegen

eure Krankheit. „Er hat eh bis zum letzten Atemzug gekämpft.“ Nicht wahr? Der Kampf ist zum Scheitern verurteilt, denn solange ihr irgendetwas bekämpft, vergrößert ihr das Problem. Aber indem ihr ganz einfach seid und eure Gefühle erkennt, sie vielleicht benennt, werdet ihr keine Bedingungen mehr an euch stellen, werdet ihr euch nicht mehr erpressen. Und je weniger Bedingungen ihr an euch selbst stellt, - wenn ihr zum Beispiel Angst habt, als Versager dazustehen. „Na ja, als Versager will ich aber nicht dastehen!“ -, dann schaut euch einmal den Versager genau an. „Was verstehe ich eigentlich unter „Versager“? Geht es da um mich selbst?“ Denkt an die perfekte Hausfrau mit ihrer Ordnung. Dann sagt die Nachbarin: „Na, bei denen schaut es aus!“ Und was ist ein Versager? Dass irgendjemand sagt: „Der hat das nicht geschafft?“ Nein. Ihr habt diese Angst im Umgang mit euch selbst. Ihr wollt immer alles schaffen! „Das muss doch zu schaffen sein! Und auch die bedingungslose Liebe, die muss doch zu schaffen sein!“ Das hört sich für mich sehr nach „Tun“ an, nicht wahr? Da muss man sich anstrengen, etwas verändern, - vor allen Dingen - an sich verbessern. „Ja, so wie ich jetzt bin, so mit meinen Seiten. Da kann mich doch keiner bedingungslos lieben!“ Ach so? Ihr seid also nicht in Ordnung? Reicht es? Habt ihr verstanden? Wie geht es euch so? Je großartiger ihr sein wollt – nicht wahr? – oder wie großartig ihr auch seid, desto größer ist eure Hilflosigkeit. Wo viel Licht ist, ist auch viel Schatten! Doch der Schatten hat nur Macht über euch, wenn ihr ihn verdrängt, wenn ihr ihn loswerden wollt! Und ihr, so wie ihr alle hier sitzt, mit euren extrem hohen Ansprüchen an euch selbst, seid geneigt, Hilflosigkeit zu unterdrücken. Und dann läuft ihr im Kreis. Die Erfahrungen wiederholen sich, ähnliche Erfahrungen wiederholen sich endlos. Und ihr werdet zornig, wütend auf euch selbst. Was ist Zorn? Was war das schnell?

F: Unterdrückte Hilflosigkeit.

H(S): „Ah ja, klar bin ich hilflos. Wenn ich mir immer dieselben Geschichten kreiere, immer dieselben Einschränkungen! Aber ihr kennt schon diese Muster! Ihr blockt sie schon ab, nicht wahr? Ihr habt die Hilflosigkeit noch nicht gefühlt, zu wenig gefühlt, unterdrückt. „Ja, ja, ich bin schon in Ordnung unter der Bedingung, dass ich immer funktioniere, dass ich die Ansprüche meiner Lieben erfülle, dass ich alles erledige, dass ich immer für jeden da bin, dass ich für alle ein offenes Ohr habe, die meines Ohres bedürfen.“ Ganz schön grausam, nicht wahr? Ganz schön grausam, meine Lieben! Erst wenn ihr euch selbst durchschaut habt, erst wenn ihr wisst, wie ihr in jedem Moment fühlt, könnt ihr den anderen verstehen und sein lassen. Eure Kinder, sie kreieren sich sekundlich selbst! Eure Bemühungen, sie zu wertvollen Mitglieder eurer Gesellschaft heranzuerziehen, sind eure egoistischen Ansprüche, nicht wahr? Lasst sie doch einfach sein! Sie sind keine Monster, sie werden erst zu Monstern, wenn sie ihr Bedürfnisse unterdrücken müssen, nicht wahr? Die spielen das Spiel mit, natürlich. Doch in dieser Co-Kreation habt ihr doch die Möglichkeit, jederzeit neu zu wählen. „Und was ist jetzt mit der Bügelwäsche?“, wollt ihr wissen.“

M: Die ist eh schon gebügelt.

M: Ist schon erledigt.

H(S): Ich denke, ihr werdet die Lösung für die Bügelwäsche selber finden, nicht wahr? Wo ihr euch das Leben selbst schwer macht, wo ihr umständlich seid. Da seid ihr vielleicht was umständlich! Dann lernt ihr andere kennen. „Ist der umständlich! Es ging doch alles so einfach! Jetzt trockne ich meine Wäsche draußen im Garten. Ist eh nicht verknittert, die lege ich zusammen, zack, in den Kasten, weg. Bügeleisen brauche ich doch gar nicht. Schleudern, ich brauche sie nicht so fest zu schleudern, geht eh der Wind, die Sonne scheint. Was soll es?“

Meine Lieben, die Sonne scheint auf euch herab und stellt keine Bedingungen. Wenn ihr im Umgang mit euch selbst zuverlässig, ehrlich und sanft seid, werdet ihr euch das Paradies auf Erden erschaffen. Wir danken euch!

alle Danke!

Niedergeschrieben von Ingrid Kaiser am 20.06.2002

### **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**.