



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

## **6.CHANNELING**

**vom 20.06.2002**

**Thema:**

**VON SCHWARZER MAGIE  
UND HELFEN**

**32 Seiten**

## CHANNELING VOM 20.06.2002

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: Der wichtigste Satz lautet: „Etwas zu wissen ist ein Schritt, bringt aber null Veränderung.“ Also, wenn man weiß, wie etwas funktioniert, dann bringt das noch keine Veränderung. Das heißt, wenn man sich hierher begibt und immer nur zuhört und sagt „Aha, aha!“, aber nicht wirklich den Schritt wagt, ins Gefühl zu gehen, das Gefühl in den Problemsituationen zu erkennen und anzunehmen, dann verändert sich gar nichts! Also, erst wenn ich das Gefühl fühle, wenn ich es im Bauch oder im Herzen fühle, wenn ich das Gefühl angenommen habe, indem Moment schaffe ich die Veränderung. Dann ist sie aber so schnell und so rasant, dass sich die meisten wieder schrecken und sagen: „Ups!“ Und das ist wirklich sehr einfach. Aber es nur zu wissen, bringt gar nichts. Dann heißt es, jetzt gehe ich zum Channeln - bringt auch nichts, nutzt mir auch nichts.

Es ist einfach so, dass die Angst, sich auf Gefühle einzulassen offensichtlich so groß ist, dass wir es vorziehen, unsere altbekannten einschränkenden Muster zu leben, weil wir uns da wenigstens gut auskennen, nicht?

Das letzte Mal habe ich die Transformation der Erde angesprochen, ich werde es immer wieder tun, denn ich bin davon überzeugt, dass wir alle sehr viel Verständnis für unsere Lebenserfahrungen bekommen - mit einem ganz tollen Hintergrund - wenn wir in Betracht ziehen, dass es wirklich so ist, dass wir diese Existenz gewählt haben, um an der Transformation der Erde teilzunehmen. Und ich denke, darum wird es im Channeling auch heute gehen. Es kristallisieren sich nämlich bei den einzelnen ganz eindeutige Lebensmuster heraus. Und das habe ich eigentlich erst gestern gecheckt, was wir uns da vorgenommen haben für diese besondere Existenz der Transformation.

F: Da gibt es ganz viele Menschen, die haben Angst vor diesem Polprung, sagen sie. Die decken sich jetzt schon mit Lebensmitteln ein.

- F: Ehrlich!
- M: Ah, das ist großartig!
- H: Ja, Angst! Ja, ich verstehe es!  
Also, für die Neuen: Ich mache keine Rituale. Ich bin ein Mensch, der alles einfach über das Bewusstsein macht. Zum Einstieg schlage ich nur vor, tief ein- und auszuatmen. Das wäre überhaupt einmal gut, wenn wir das im Alltag auch zusammenbrächten. Denn der Atem zeigt uns ganz genau, wo wir in unserer Entwicklung stehen. Wer nämlich nur bis zum Zwerchfell atmet, ist ein reiner Denker. Der bewegt sich immer nur im Kopf. Nur wer auch in den Bauch hineinatmet, hat Zugang zu seinen Gefühlen. Wenn man sich so den Alltag anschaut, die Hektik, den Stress von sehr vielen Menschen, die es sehr eilig haben... Wenn man es eilig hat, wie atmet man dann?
- F: Flach.
- M: Kurz.
- H: Ganz kurz, nicht? Und sehr viele rauchen genau nur aus dem Grund! Ich habe einmal kurze Zeit geraucht – ich habe das auch in meinem ersten Buch verarbeitet -, weil ich wissen wollte, warum der Mensch raucht. Man muss ja wissen, warum jemand raucht. Wenn ich etwas loswerden will, muss ich erst wissen, warum habe ich denn zum Rauchen angefangen. Was ist denn der Sinn? Und ich habe festgestellt: Beim Rauchen schaffe ich mir eine Lebenssituation, in der ich langsam sein kann und – vor allen Dingen -, in der ich tief durchatmen kann.
- F: So tief atme ich da gar nicht durch!
- H: Du nicht? Also, ich schon.
- F: Es interessiert mich eh wirklich, warum ich rauche.
- H: Ja. Also, ich für mich, ich habe es damals so erlebt. Wenn man mit Menschen spricht, sagen diese: „Ja, da habe ich jetzt dann zehn Minuten, die kann ich mir vergönnen, eine Rauchpause sozusagen, um nichts zu tun, um langsam zu sein und um tief zu atmen.“ Es geht schon um die Atmung. Da ist natürlich ein Genuss auch dabei, klar.  
Also, die Atmung zeigt uns, wo wir in unserer Entwicklung stehen. Denn: Wer das anwendet, was wir hier in der Gruppe hören, nämlich in jedem Jetzt – es gibt ja nur ein Jetzt –, in jeder Situation das Gefühl zu erkennen, muss langsamer werden. Ja, wie komme ich denn einmal ins Gefühl? Da muss ich zunächst langsam werden. Wenn ich immer nur hetze, komme ich nie ins Gefühl! Da hechle ich wie ein Hund, aber ich komme ja nicht ins Gefühl. Die Atmung zeigt mir aber jetzt genau, wo ich stehe, ob ich jetzt ein Denker oder ein Bauchmensch bin. Da muss ich einmal langsam werden, und jetzt frage

ich mich: Wie werde ich langsam? Die schnellen Muster sind wir ja gewöhnt. Ich weiß das ja von mir selbst, wie schwierig es ist, das Muster zu verändern, langsam zu werden, durchzuatmen. Das ist aber die Voraussetzung, um wirklich an die Gefühle in jeder Situation heranzukommen. Durch dieses Annehmen der Gefühle kann ich die Situation transformieren. Denn: Das Spiel, das wir uns auf dieser Erde geschaffen haben, ist ein Spiel der Gefühle. Und die Kulissen dienen, diese Gefühle auszulösen. Indem wir die Kulissen bewerten, koppeln wir unsere Gefühle daran und unterdrücken dann oder lassen zu. Und wir klammern an den Kulissen und sagen: „Ich kann das nicht ändern“ oder „Weil das so ist, geht es nicht. Die Lebenssituation ist so, mein Mann ist so, meine Frau ist so, die Kinder, das viele Geld, das wir brauchen... Ich kann die Situation nicht ändern“. Die Situation ist im Prinzip völlig wurscht. Es geht immer um diese Gefühle. Und die Gefühle sind entweder gut, weil ich mit der Situation einverstanden bin, oder die Gefühle sind unangenehm, das heißt, man ist mit der Situation nicht einverstanden. Dann will man die Gefühle loswerden. Das ist so ein Instinkt. Man will alles Unangenehme loswerden. Indem man sie loswerden will, wird man den Gefühlen ausgeliefert, weil ich ja etwas von mir selbst loswerden will. Dadurch schaffe ich mir Situationen, denen ich ausgeliefert bin. Ja? Und da komme ich natürlich jetzt nicht weg. Und dann schaue ich immer auf die Situation und sage: Es geht nicht. Und interessanterweise haben dann so viele nicht den Mut, sich aus der Kulisse auszuklinken und einfach zu sagen: „He, ich schaue das jetzt bei mir an. Wie sind denn die Gefühle?“ Und das Interessante ist: Wenn man Zugang zu seinen eigenen Gefühlen bekommt, manifestieren sich aus dem Inneren die Glaubenssätze. An die Gefühle gekoppelt sind die Glaubenssätze, die dann sagen: „Das gehört sich aber nicht. Das darf ich nicht machen, weil... das bin ich ja eigentlich nicht wert. Ja, was glaubst denn du, wie da die Welt ausschauen würde, wenn das alle machen würden!“ Nicht? Die Gefühle sind der Zugang zu euch selbst und nur dort könnt ihr die Lösung finden. Der Atem gibt Rückschlüsse auf unsere Entwicklung. Wenn ihr jetzt zum Channeln kommt, da erhofft ihr euch ja eine Lösung für irgendein Problem, nicht? Die Lösung suchen wir also dann im Außen. Wenn wir channeln, setzen wir noch eine Instanz dazwischen, nämlich eine geistige Instanz – ist ja ganz interessant, das einmal aus der Sicht zu betrachten. Wozu brauchen wir das eigentlich alles? Wieso braucht man so viele Bücher, so viele Lehren, warum brauchen wir so viele Instanzen, wo es doch so einfach wäre, wenn ich mich selbst durchschaue! Wenn ich weiß, wie ich in jeder Situation fühle, bekomme ich die Antwort aus mir heraus, meine ganz persönliche Antwort. Und für jeden wird sie etwas anders formuliert sein. Ja? Natürlich sind wir uns alle grundsätzlich ähnlich. Und wenn ich dann weiß, das ist mein einschränkender Glaubenssatz, den ich durch den Kontakt mit den Gefühlen erhalte – wie transformiere ich ihn dann? Indem ich sage „Oh, Scheiße, das will ich nicht haben!“ Eben nicht! Sondern indem ich es akzeptiere. „Aha, das ist meine Angst. Davor habe ich Angst.“ Es ist immer eine Angst. „Was sagen die anderen? Um Gottes Willen, wenn ich das mache! Was sagen da meine Nachbarn oder was sagen meine Verwandten!“ „Ich habe Angst vor

der Meinung meiner Verwandten“ heißt in Wirklichkeit: Die Meinung meiner Verwandten ist mir wichtiger und mehr wert als meine Bedürfnisse. Man muss nur logisch denken. Das heißt: „Ich selbst bin mir nicht sehr viel wert. Mein Wert ist total abhängig von dem, was die anderen sagen. Das ist wertvoller!“ Wenn es mich stört, wenn nur mein Mann mit dem Auge zwinkert und mich so anschaut und ich mir denke: „Uh, was habe ich schon wieder falsch gemacht!“, dann bin ich so unsicher, von meinem Wert so wenig überzeugt, dass mich das schon aus dem Gleichgewicht bringt. Das heißt, wenn ihr euch auf die Entwicklung, auf euch selbst einlasst, werdet ihr irgendwann einmal feststellen, dass es einfach immer dieselbe Angst ist, die uns von allem abhält, was uns glücklich macht. Und diese Angst heißt „Ich bin nichts wert. In diesem Fall bin ich nichts wert. In dieser Situation bin ich nichts wert. In dieser Situation habe ich Angst, daher habe ich in dieser Situation Angst, etwas falsch zu machen.“ Ja? Und das hört natürlich nie auf, das ist klar. Die Lösung ist ganz einfach: „Okay, habe ich schon wieder Angst, etwas falsch zu machen. Das ist in Ordnung! Und jetzt mache ich es trotzdem!“ So kann man das Leben ruckizucki verändern. Die Zeitqualität hat sich eh total verändert, das Bewusstsein schwingt jetzt schon ganz anders, die Frequenz ist höher. Wenn ihr einsteigt und euch wirklich auf die Gefühlsgeschichte einlasst, dann werdet ihr verblüfft sein, wie rasant sich etwas verändert. Es geht oft so, dass du sagst: „Ein Wunder!“ Ja? Seid ehrlich mit euch, es ist die Angst. Und der Atem zeigt euch, wo ihr in eurer Entwicklung steht. Entwicklung in dem Sinne: Habt ihr schon eure Gefühle entwickelt oder ist nur der Intellekt entwickelt. Jetzt zum Einstieg machen wir nichts anderes. Wir atmen einmal in den Erdmittelpunkt aus. Wir stellen uns vor, dass wir den Atem bis in den Erdmittelpunkt fallen lassen. Wir verbinden uns auf diese Weise bewusst mit unserem Körper, mit unserem Menschsein. Wir kapieren irgendwie, dass dieses Menschsein etwas Großartiges und nicht etwas Minderwertiges ist. Also, erst wenn ich erkenne, wie großartig mein Menschsein ist, kann ich darüber hinaus wachsen. Wenn ich es abwerte, dann bin ich dem Menschsein ausgeliefert. Und zwar in einer minderwertigen Form.

Ich atme auch einfach in den Erdmittelpunkt aus. Ich stelle mir eine goldene Schnur vor, mit der ich von der Sonne bis in den Erdmittelpunkt verbunden bin. Als Spiel schaue ich mir die Energien an, die in diesem Raum sind. Wer ist anwesend? Ihr müsst euch vorstellen, wir sind alle Lichtwesen, wir haben alle eine Aura. Und wir werden alle unterstützt, und die ganzen Helfer von der anderen Ebene, die warten nur darauf, dass ihr sagt: „Bitte helft mir!“ Dann wird euch auch geholfen. Das Problem dabei ist oft, dass man sich dabei eine bestimmte Form vorstellt, eine bestimmte Erwartung hat, und die schränkt natürlich wieder gewaltig ein.

.....

H(S): Nun, ihr Lieben, wir begrüßen euch recht herzlich zu dieser Channelingrunde, der letzten Channelingrunde vor der Sommerpause. Hallo! (Teilnehmer grüßen) Wie geht es euch so? Ist euch heiß? Warum ist euch heiß? Was meint ihr?

- F: Weil Sommer ist.
- F: Es hat 35 Grad.
- H(S): Warum treiben euch ein paar Grad mehr den Schweiß aus den Poren? Warum – meint ihr – ist das so? Das ist eine Frage!
- F: Weil wir es nicht gewöhnt sind.
- F: Aus Gewohnheit. Wir wissen, wenn es so heiß ist, dann schwitzen wir.
- H(S): Ja.
- F: Wenn es kalt ist, ist uns kalt.
- H(S): Wenn wenige Grade sind, dann ist euch kalt, nicht wahr? Ihr spielt auch in diesem Fall ein Spiel mit euren Überzeugungen. Ein paar Grad mehr und euch rinnt der Schweiß vom Körper. Ihr seid darauf programmiert, eine bestimmte Temperatur kalt und eine bestimmte Temperatur als warm oder heiß zu erfahren. Darauf seid ihr programmiert. Und dieser Programmierung sind die meisten Menschen ausgeliefert, nicht wahr? Und dann erzählt man euch, ihr müsstet sehr viel trinken. Warum müsst ihr eigentlich so viel trinken?
- F: Als Ersatz.
- H(S): Damit ihr wieder schwitzen könnt, nicht wahr? (Gelächter) So ist das. Ihr spielt hier als Mensch das Spiel eurer Überzeugungen. Wovon immer ihr überzeugt seid, hat Gültigkeit. Die meisten von euch sind überzeugt: „Das Leben ist ein Kampf. Es ist so schwer, sich aus den einschränkenden Lebenssituationen zu befreien.“ Wenn ihr diese Überzeugungen in euch tragt, wenn ihr wirklich glaubt, dass das Leben so funktioniert, dann erntet ihr genau die Entsprechungen dieser Überzeugungen. Und es kann offensichtlich sein - es ist für euch vielleicht schon die Lösung - vor eurer Nase oder ihr sitzt vielleicht schon mitten in der Lösung - oder schwimmt in der Lösung oder wie auch immer - und grübelt nach und denkt nach: „Wie kann ich meinem Leben eine großartige Wende geben?“ Und ihr bemerkt nicht, dass ihr bereits das Paradies geschaffen habt. Wie hört sich das für euch an? Warum seid ihr blind für das Paradies, in dem ihr euch befindet? Was meint ihr? Wenn ihr noch immer kämpft und eigentlich bereits das Paradies erschaffen habt oder in einem Paradies lebt, dann frage ich euch: Warum genießt ihr nicht einfach das Leben, kreierte euch die wunderschönsten Dinge, zunächst in eurer Phantasie, in eurer Vorstellung, aus eurer Gefühlswelt heraus? Warum kämpft ihr selbst noch im Paradies? Was meint ihr?

- F: Es ist sicher viel Gewohnheit.
- M: Weil wir gewohnt und programmiert sind, unzufrieden zu sein.
- H(S): Zum Beispiel, ja. Was kommt euch so spontan in den Sinn? Sagt irgendetwas, vor allen Dingen, sagt bitte nichts Gescheites!
- M: Ich glaube, es ist die Angst vor der absoluten Freude, was nur schwer auszuhalten ist, im ständigen Zustand der Freude zu sein.
- F: Wie du sagst, das Leben ist ein Kampf. Ich muss es mir erarbeiten.
- H(S): Ja. Das ist der Glaubenssatz in euch, nicht wahr? Und dann erschafft ihr euch das Paradies und kämpft noch immer.
- F: Ja, weil wir es dann nicht glauben. „Das kann ja so nicht sein.“
- H(S): Die Antwort könnte noch exakter ausfallen.
- F: Weil wir selbst vielleicht glauben... Also, wenn es mir gut geht, dann ist das Gefühl da: „Ich bin im Paradies“. Dann ist bei der Arbeit der Chef, zum Beispiel, man bekommt wieder eine drauf und ich denke mir „Scheiße!“ Genauso ist es.
- M: Der Chef!
- H(S): Das ist eure Angst, nicht wahr? Wenn es mir gut geht, das kann nicht lange dauern, da kommt sicherlich gleich wieder ein Tief. Nach einem Hoch kommt immer sehr schnell ein Tief, nicht wahr? Dann habt ihr Angst vor diesem Tief, das erwartet ihr ja schon, und verzichtet von vornherein auf die Freude. „Da freue ich mich, dann kommt ja wieder etwas daher und dann bin ich so enttäuscht! Das halte ich fast nicht aus!“ Doch dieser Zustand ist bereits Ausdruck eurer Aufspaltung. „Es geht mir entweder gut oder schlecht. Ich bin gut, ich möchte gut sein, ich möchte nicht böse sein.“ Wenn ihr auf die Freude verzichtet aus der Angst heraus, es kommt ja sowieso wieder etwas daher, dann seid ihr dieser Aufspaltung ausgeliefert, dann seid ihr der Aufspaltung, der Bewertung von euch selbst ausgeliefert. Dann wollt ihr noch immer die Guten sein. Wer will noch immer der Gute/die Gute sein? Gibt es jemanden, der inzwischen schon böse sein möchte?
- M: Ja. Ich bin sehr bemüht.
- H(S): Wie wäre es mit: „Ich möchte gut und böse sein. Sowohl – als auch.“ Wäre das was? Ihr seid ja sowieso gut und böse, nicht wahr? Wenn ihr nur einen einzigen Impuls unterdrückt, wenn ihr nur einen einzigen Wunsch nicht lebt, wenn ihr auf eine einzige Sehnsucht verzichtet, weil es sich nicht gehört zum Beispiel, dann seid ihr zu euch selbst böse! Sagt: „Ah, ich! Ich bin ja eh nicht

so wichtig!“ Nicht wahr? Doch im Außen bekommt ihr ja nur eure Überzeugungen gespiegelt. Ihr begegnet immer euch selbst und sagt dann: „Na ja, aber so ein Scheusal! Ich lebe da mit einem Scheusal zusammen! Nein, was hat den der/die mit mir gemein! Das kann keine Seite meines Wesens sein. Ich bin doch nett zu den Menschen!“ Ja, ja, meine Lieben, das kann schon sein, dass ihr zu den Mitmenschen nett seid, dass ihr im Umgang mit euren Mitmenschen sehr verlässlich seid. Aber ich frage euch: Wie nett und zuverlässig seid ihr im Umgang mit euch selbst? Nehmt ihr euch da wichtig genug? Was meint ihr?

F: Sicher nicht.

H(S): Da nehmt ihr euch nach jedem Channeling vor: Ich werde jetzt... was denn zum Beispiel? Was nehmt ihr euch denn da so vor?

F: Mich selber leben.

H(S): Zum Beispiel. Und? Funktioniert es? Was nehmt ihr euch so vor nach den Channelings? „Ja, jetzt werde ich wirklich meine Gefühle leben, werde mir die Mühe machen, sie zu erkennen.“ Mühe hört sich natürlich nicht sehr freudvoll an, hört sich eher nach Stress an. Dann empfehlen wir euch: Nehmt das Leben doch als Spiel, spielt euch mit euren Möglichkeiten! Ihr nehmt euch vor: „Ja, ja, ich werde mich jetzt spielen.“ Dann trifft ihr auf euren Partner oder auf irgendeinen Griesgram und ihr vergesst darauf. „Ein Spiel? Spielen wollte ich? Wenn ich den schon sehe, wenn ich das Gesicht schon sehe! Da kommt mir „spielen“ ja wirklich nicht in den Sinn!“ Nicht wahr? Und dann seid ihr wieder sehr unzuverlässig, denn, wenn ihr euch vornehmt „Jetzt lebe ich mich ehrlich, jetzt nehme ich die Impulse ernst, jetzt lebe ich meine Sehnsüchte“ und dann darauf verzichtet, könnt ihr euch auf euch selbst nicht verlassen! „Na ja, ist auch mühsam. Muss das wirklich sein. Phu, wer weiß was ich mir da dann noch zusätzlich für Probleme einhandle. Habe ich ja jetzt schon genug! Lassen wir es doch wieder, wie es immer war!“ Nicht wahr? Da belügt ihr euch, da seid ihr unzuverlässig. Da seid ihr böse zu euch selbst! Gefällt euch das? Stimmt es, könnte es stimmen, dass das so ist? Bei wem ist es manchmal so? (allgemeine Zustimmung) „Ja“ kann jeder sagen oder „Ja, ja, bei mir!“

M: Stimmt eh.

H(S): Und wenn ihr euch nicht selbst treu seid – nicht wahr, das nennt man „sich selbst treu sein“ - ihr nehmt euch etwas vor, dann macht ihr es nicht... Wenn ihr euch also nicht selbst treu seid, dann seid ihr wiederum mit euch unzufrieden und dann schlittert ihr wieder in eure alten Muster hinein, sagt in euren Selbstgesprächen: „Meine Güte, bin ich blöd! Da gehöre ich ja wirklich bestraft, wenn ich so feige bin!“ Die Strafe wird folgen, ganz bestimmt. Ihr selbst erschafft sie euch, nicht wahr? Stellt euch vor, so machtvoll seid ihr! Ihr sprecht etwas aus, ihr formuliert einen Wunsch – das

ist nämlich ein Wunsch „Na, dafür gehöre ich ja wirklich bestraft!“ -, ihr stimmt zu. Ihr stimmt einer Bestrafung, ihr stimmt einer Einschränkung zu. Und dann sagt ihr: „Na ja, mir gehört ja eh wirklich nichts anderes.“ Und viele von euch sind bereits an dem Punkt in ihrer Entwicklung angelangt, an dem sie nur mehr sagen: „Es reicht. Ich will nicht mehr. Jetzt interessiert es mich bald nicht mehr!“ Ja, was interessiert euch nicht mehr? Das Leben interessiert euch nicht mehr, natürlich. Ihr wisst, wie ihr euch Freude, Fülle, alles erschaffen könnt, und es wäre so einfach! Aber nein, ihr habt einfach zu viel Angst. Was ist stärker, das Licht oder der Schatten? Was meint ihr? (alle bejahen ersteres) Ja, ich denke, wir sind alle derselben Meinung, das Licht ist viel stärker als der Schatten. Ist es nicht mühsam, sich das ganze Leben lang auf den Schatten zu konzentrieren? Meint ihr nicht, dass das mühsam ist, sich auf den Schatten zu konzentrieren und das Licht zu unterdrücken oder zu ignorieren?

F: Ja. Es macht Spaß!

H(S): Es macht euch sicher manchmal Spaß, und es hat euch schon einmal mehr Spaß gemacht, nicht wahr? In euren zahlreichen Leben, die ihr gelebt habt. Doch dieses Leben hier habt ihr aus zwei ganz bestimmten Gründen gewählt. Seid ihr doch sicher neugierig darauf, oder? Die Beweggründe für dieses spezielle Leben. Ich sage „für dieses spezielle Leben“. Es ist kein Zufall, dass ihr jetzt geboren wurdet, in dieser Zeit der Transformation der Erde. Es gibt sowieso keine Zufälle, nicht wahr? Aber die Zufälle sind so großartige Begebenheiten, dass der Verstand, das primitive Werkzeug, es nie begreifen könnte, welche großartigen Koordinationen da zusammenwirken. Und wenn der Verstand etwas nicht begreift, dann sagt er: „Ah, das ist Zufall! So ein Zufall! Nichts Besonderes!“ Doch in Wirklichkeit ist es etwas Großartiges. Glaubt ihr, ihr lernt nur einen Menschen zufällig kennen? Ein Mensch, der euch wichtig erscheint - im positiven oder negativen Sinne -, den habt ihr euch kreiert, da habt ihr eine Co-Kreation vorgenommen. Und hättet ihr eine Ahnung, wie die Abstimmung auf multidimensionalen Ebenen vollzogen werden muss, damit ihr diesen bestimmten Menschen tatsächlich trefft, ihr wärt so verwirrt, ihr würdet sagen: „Nein. Wenn das wirklich so großartig ist, dann bin ja **ich** so großartig! Dann bin ja ich so ein großartiges Wesen! Und das kann ja wohl nicht sein!“ Und in der Tat seid ihr alle großartige Wesen. Ihr seid machtvolle Wesen. Ihr erschafft euch alles selbst, und was ihr euch erschafft, ist so großartig, dass ihr diese Großartigkeit erst dann anerkennen könnt, wenn ihr euren Wert, euer Menschsein fühlt. Und jetzt habt ihr euch für dieses Leben vorgenommen: Wir wollen an diesem Abenteuer, an diesem Spektakel, an der Transformation der Erde, an diesem einzigartigen Ereignis teilhaben! Dieses Abenteuer wollen wir uns nicht entgehen lassen. Und gleichzeitig bedeutet ja diese Transformation der Erde gewissermaßen ein Ende dieser Erfahrungen, nicht wahr? Klar, diese Erfahrungen in der Form könnt ihr dann nicht mehr machen. Ist das irgendwie logisch? Also habt ihr euch vorgenommen: „Diese letzte Erfahrung auf dieser Erde, da möchte ich noch etwas ganz Bestimmtes

erleben. Weil ich es ja nur auf dieser Erde erleben kann, möchte ich etwas ganz Bestimmtes noch einmal erleben!“ Und das, was ihr da unbedingt voll Freude noch einmal erleben wollt, habt ihr in irgendeiner Existenz bereits einmal erfahren. Da habt ihr bereits eine ähnlich Erfahrung gewählt und habt euch glücklich gefühlt, großartig gefühlt. Da wart ihr von eurem Potenzial überzeugt, es hat so richtig euer Herz erfüllt. Jeder von euch trägt so ein Potenzial in sich, und meist ist es ein kreatives Potenzial, nicht wahr? Und indem ihr euch auf dieses kreative Potenzial, auf diese besondere Fähigkeit einlasst, die sich natürlich als Sehnsucht, als Wunsch manifestiert, bekommt ihr Zugang zu eurer Großartigkeit, nicht wahr? Es geht darum, dass ihr den Zugang zu eurer Großartigkeit bekommt. Denn, wenn ihr diesen Zugang geschaffen habt, dann könnt ihr fühlen: „Ja, tatsächlich. Das Leben ist großartig. Dieses Erdendasein, was für ein Geschenk, was für ein Abenteuer!“ Und indem ihr euch auf diese Sehnsucht einlasst ... Meist ist es ein Hobby, ganz einfach ein Hobby „Das macht mir Spaß. Wenn ich das mache, fühle ich mich so richtig wohl, da bin ich so richtig glücklich“ Wenn ihr dieses Hobby kultiviert, bekommt ihr Zugang zu eurem kreativen Potenzial. Und die Antwort bekommt ihr aus eurem Herzen, aus eurer Seele, denn ihr seid dann ganz einfach begeistert. Da gibt es etwas in meinem Leben, das begeistert mich, das beflügelt mich, das macht mich so glücklich! Und nur aus dem Glücklichen heraus, aus der Begeisterung heraus, könnt ihr die Kraft schöpfen und die Antworten bekommen. Eure eigenen Antworten, wer ihr seid. Ist das nicht wundervoll? Und dann habt ihr euch in dieser Existenz vorgenommen, gleichzeitig ein riesiges Schattenthema zu transformieren, nicht wahr? Denn, um mit diesem Körper in die sogenannte höhere Dimension zu transformieren, bedarf es eines leichten Körpers. Es bedarf eines ausgeprägten emotionalen Körpers, nicht wahr? Und der emotionale Körper ist Ausdruck eurer Gefühlswelt, einer höheren Dimension. Dem passiert nichts, der kann nicht zerstört werden. Und ihr habt genau jetzt so viel Angst, diesen emotionalen Körper zu entwickeln. Ihr habt Angst vor euren Gefühlen, ihr habt Angst vor all den Verurteilungen, vor all dem Bösen - nicht wahr? -, was ihr so angestellt habt im Laufe eurer Tausenden von Erdenexistenzen. Da habt ihr jede Erfahrung gemacht. Jede, jede, jede Erfahrung, die ihr euch nur vorstellen könnt, habt ihr gemacht! Und wann immer ihr – sogenannte – böse Menschen wart, wann ihr grausame Menschen wart, dann deshalb, weil ihr ... Was ist die Ursache von grausamen Erfahrungen? Was war das bloß schnell? Was steckt da dahinter? Wann sind Menschen grausam?

F: Angst.

H(S): Ist es Angst? Was meint ihr?

F: Lieblos, Minderwertigkeit.

H(S): Was meint ihr? Warum sind Menschen grausam?

F: Weil sie hilflos sind.

F: Weil sie eine Sehnsucht haben, die sie nicht verwirklichen können.

H(S): Ja, aber dahinter steckt...

F: Das Unterdrücken der eigenen Gefühle.

H(S): Es steckt immer eine unterdrückte Angst dahinter. Ja, habt ihr wirklich geglaubt, es kommt etwas Neues zum Vorschein? Habt ihr gehofft, es wäre etwas anderes, doch nicht Angst? Habt ihr die Hoffnung nicht aufgegeben? Es ist die Angst vor der Hilflosigkeit, die Angst vor der Ohnmacht, die Angst, nichts wert zu sein! Versteht ihr? Wenn ihr hilflos seid und es ist in Ordnung, hilflos zu sein, wenn es für euch in Ordnung ist, hilflos zu sein, habt ihr kein Problem. Eure Probleme entstehen, weil ihr Angst vor der Hilflosigkeit habt und die Hilflosigkeit unterdrückt, diese Angst unterdrückt, die Ohnmacht unterdrückt, die Angst vor der Ohnmacht unterdrückt. „Dieses Gefühl kenne ich! Das kenne ich! Davor habe ich Angst! Jetzt kommt das schon wieder!“ Nicht wahr? „Davor habe ich Angst!“ Jede Grausamkeit, die ihr in irgendeinem Leben begangen habt, diese Grausamkeit, die euch widerfahren ist, ist Ausdruck einer unterdrückten Angst. Sehr oft heißt die Angst: „Ich habe Angst, nichts wert zu sein. Ich habe Angst vor meinen Schuldgefühlen.“ Vor denen habt ihr auch Angst, nicht wahr? „Und dann fühle ich mich schuldig.“ Ihr sagt: „Ja, da fühle ich mich so schuldig. Ich habe so ein schlechtes Gewissen!“ Ihr habt Angst vor dem schlechten Gewissen, weil ihr natürlich mit dem schlechten Gewissen nicht einverstanden seid, sondern es loswerden wollt, fühlt es sich schlecht an. Was sich schlecht anfühlt, wollt ihr loswerden. Da alle Gefühle zu euch gehören, auch die, die von den anderen ausgelöst werden – sagt ihr: „Mich fühle ich nicht, aber die anderen ... Ja, da fühle ich ganz genau, wie es denen geht“, nicht wahr? Davon sind ja einige überzeugt. „Ja, ja, die anderen! Ich fühle sofort, wie es denen geht!“. Da habt ihr wiederum den Fokus auf die Kulisse gerichtet, ihr könnt nur euch selbst fühlen. Der andere fühlt sich schlecht, ihr seid resonant, ihr seid offen, ihr fühlt euch auch schlecht. Es sind eure Gefühle, nicht wahr? Ihr könnt nur euch selbst wahrnehmen. Doch wenn der Fokus im Außen ist, wenn der Fokus noch mit einem Saugnapf an den äußeren Kulissen klebt, verankert ist, dann sind immer die anderen schuld, dann könnt ihr euch nicht verändern, weil die Situation so schlecht ist. Und dann fühlt ihr vielleicht tatsächlich die anderen. So weit habt ihr euch von euch selbst entfernt. Jeder andere kann in euch nur eure eigenen Gefühle auslösen. Ihr seid das. Gut. Also, ihr habt jede Erfahrung gemacht, ihr wart niemals Opfer. Wie schaut es damit aus? Wieso wart ihr niemals Opfer?

F: Weil wir uns alles erlaubt haben.

F: Weil wir offen waren, Opfer zu werden.

H(S): Und wie genau heißt das Gefühl oder die Überzeugung dahinter? Muss ja einen Grund haben – nicht wahr? -, dass man einer Opferrolle zustimmt, man gar nicht auf die Idee kommt, dass man Opfer ist?

F: Angst.

H(S): Wie heißt sie, die Angst?

F: Ich bin nicht viel wert.

H(S): Ja. „Ich habe Angst, nichts wert zu sein. Ich fühle mich so ohnmächtig, und ich will mich nicht ohnmächtig fühlen. Ich habe Angst vor der Ohnmacht.“ Und wenn ihr die Ohnmacht loswerden wollt, seid ihr der Ohnmacht ausgeliefert. Ihr bleibt in ihr stecken, nicht wahr? Genau auf diese Weise erschafft ihr euch Situationen, in denen ihr euch dann tatsächlich ohnmächtig, ausgeliefert fühlt! Und dann seid ihr scheinbar Opfer. Und der Täter, der Böse, was hat der für Gefühle?

F: Dasselbe.

H(S): Ja. Der haut euch nicht den Stein über den Schädel, weil es ihm so Spaß macht, weil das so lustig ist, sondern der fühlt sich genauso ohnmächtig und will sich genauso nicht ohnmächtig fühlen. Und dann spielt er den Starken, nicht wahr? Wen braucht er denn dazu, zu diesem Spiel? Da kann ja nur wer ganz Bestimmter mitspielen.

M: Einen Schwachen.

M: Einen Schwächeren.

F: Das Opfer.

H(S): Der sich auch ohnmächtig fühlt. Die sind sich so etwas von ähnlich! Auf der Gefühlsebene sind sie ähnlich. Es ist dasselbe Gefühl, nicht wahr? Viele haben dann beschlossen: „Na ja, klar, man fühlt sich eigentlich immer ohnmächtig. Da ich mich nicht ohnmächtig fühlen will, will ich stark sein.“ Ist man stark, indem man jemandem das Gute verspricht? Wie wird man denn stark? Wie wirkt man denn stark auf andere Ohnmächtige? Wie muss man sich denn da verhalten?

F: Selbstsicher.

H(S): Ja.

F: Wenn ich mir treu bleibe.

H(S): Das Spiel. Wir wollen das Spiel verstehen Opfer – Täter, Macht - Ohnmacht.

Das Spiel wollen wir verstehen. Dann versteht ihr euch selbst. Und wenn ihr verstanden habt, warum ihr so oft die Opferrolle gespielt habt, warum ihr noch immer die Opferrolle spielt, dann wird sich euer Selbstmitleid, eure Verzweiflung, euer Wunsch nach Selbstbestrafung wandeln, nicht wahr? Es geht darum, dass sich dieses Gefühl wandelt, dass ihr euch in eurem Sein respektiert. „Ist halt so. Da habe ich halt noch immer Angst.“ Also, ein Ohnmächtiger erklärt sich zum Mächtigen. Was macht er da? Was muss er da machen?

F: Druck ausüben auf den andern.

H(S): Welche Spiele spielt solch ein Mensch?

F: Die Machtspiele, er spielt die Macht.

H(S): Ja, und wie genau? Was macht er da?

F: Indem er die Schwäche des anderen ausnutzt.

H(S): Was macht er da genau?

F: Das kann er mit Worten, mit Befehlen.

H(S): Ja. Da kommt einer und sagt: „Ich sehe, euch geht es nicht gut. Ich kenne die Lösung, wenn ihr mir gehorcht. Wenn ihr macht, was ich euch sage. Dann werdet ihr stark.“ Zum Beispiel. Oder das Spiel mit der schwarzen Magie. Wie funktioniert es?

F: Befehle geben.

H(S): Wie lauten die Befehle?

F: Was ich erreichen will, sage ich denen ganz klar, oder ich fixiere ihn mit den Augen, dass er Angst bekommt.

H(S): Ja. Es ist ganz klar. Ich muss diesem Ohnmächtigen Angst einjagen. Wovor hat er denn Angst?

F: Vor der Macht.

H(S): Ja.

F: Und vor der Magie.

H(S): Er hat vor dem Angst, was er nicht wirklich einschätzen kann, nicht wahr? Letztendlich ist es ein Spiel mit den Gefühlen. Klar, nicht wahr? Aber ihr seid ja kreativ, ihr seid ja schöpferische Wesen! Euch ist ja da ganz schön viel

eingefallen im Laufe von Äonen. „Ich kann dich beherrschen, ich kann dich lehren, ich kann dich heilen. Wenn du mir vertraust, dann kann ich dich heilen!“ Zum Beispiel. Ist das möglich?

F: Nein.

H(S): Das ist schwarze Magie. Wer macht das noch immer?

F: Die Ärzte.

F: Ich spiele Opfer.

H(S): Wer geht denn zu den Ärzten, was sind denn das für Menschen?

F: Die sich selbst nicht vertrauen.

F: Die, die Verantwortung abgeben.

F: Die Angst haben.

F: Die Ärzte sind nicht besser oder nicht schlechter als wir! Wenn sie es besser wüssten, dann würden sie es besser tun.

H(S): Ja, das ist eben genau dieses Spiel mit der Ohnmacht, nicht wahr? Die Ohnmächtigen finden sich zusammen, aber sie sind natürlich von ihren Werten überzeugt. Es gibt aus unserer Sicht überhaupt keine Guten und Bösen. Es gibt nur göttliche Geschöpfe. Und jede Einschränkung, die ihr euch erschafft, erschafft ihr euch aus der Angst heraus, irgendwo nichts wert zu sein. Wir hier behandeln die Ursache, den Kern des Geschehens, nicht wahr? Denn genau hier ist die Lösung zu finden. Ist ja auch irgendwie logisch, oder? Es ist ein Spiel. Ihr spielt mit euch selbst. Warum werdet ihr überhaupt krank?

F: Das ist immer eine Botschaft vom Körper.

H(S): Was unterdrückt ihr?

F: Gefühle.

F: Ohnmacht.

M: Glücklich zu sein.

H(S): Wann immer ihr krank werdet, habt ihr ein Gefühl unterdrückt!

M: Glücksgefühl.

H(S): Angst, Schuld, was auch immer. Ihr werdet krank, weil ihr Gefühle unterdrückt. Ist das einfach genug? Ist es euch zu einfach?

M: Nein, nein!

H(S): Meist unterdrückt ihr Gefühle der Ohnmacht. „Ich habe Angst, mich ohnmächtig zu fühlen. Ich habe Angst, nicht stark genug zu sein. Ich habe Angst, es nicht zu schaffen, was auch immer“. Es ist immer eine Form von Angst. Ihr habt Angst: „Ich bin krank, wie werde ich wieder gesund?“ Nicht wahr? Weil ihr nicht versteht, wie ihr krank geworden seid, warum ihr krank geworden seid, könnt ihr als Entsprechung nur jene aussuchen, die die Ursachen genauso wenig verstehen wie ihr. Ist ja klar! Es ist eine Entsprechung. Kann nicht anders sein.

M: Ist ein Arzt anwesend? (Gelächter)

F: Der geht sofort heim.

H(S): Und nun wird versucht, ein Symptom loszuwerden, nicht wahr? Nun wird das Symptom, die Korrektur, der Merktzettel...ausradiert. „He, ein Symptom, da ist etwas nicht in Ordnung! Und du hast da irgendwo Angst! Schau dir an, wo du Angst hast, lerne dieses Gefühl kennen, söhne dich mit diesem Gefühl aus, und du bist wieder heil!“ Das wäre die Botschaft, nicht wahr? Und ihr habt Angst, geht zum Arzt. Der behandelt euch, der behandelt das Symptom. Oft habt ihr Angst vor der Behandlung. Das ist dann schmerzhaft, nicht wahr? Ein ewiger Kreislauf. Beide Beteiligten sind natürlich überzeugt. Sie tragen dieselbe Überzeugung in sich. „Da ist etwas passiert, was nicht sein soll, und das möchte ich sofort wieder loswerden.“ Nicht wahr? Ist es so? Stellt euch vor, ihr seid so machtvoll, euch Symptome zu kreieren! So machtvoll seid ihr! Und ihr kreiert euch genau jene Symptome, die ihr wahrnehmt, die eine Botschaft für euch bereithalten, und zwar eine Botschaft, die ihr verstehen könnt, nicht wahr? Und nun gebt ihr die Verantwortung ab. Ihr sagt: „Ja, da gehe ich jetzt regelmäßig zum Arzt, lasse mich untersuchen, damit ich nichts übersehe. Der Arzt sagt euch dann, was ihr tun sollt. Dann befolgt ihr die Anweisungen des Arztes, lasst euch operieren, etwas wegschneiden oder einsetzen oder was auch immer, nicht wahr? Und ihr fühlt euch ohnmächtig, ohnmächtig, ohnmächtig. Und die Angst steigt. „Um Gottes Willen! Hoffentlich kommt nicht wieder irgendetwas daher!“ Auf diese Weise konzentriert ihr euch auf den Schatten. Ihr seid magische Wesen, Geliebte. Ihr alle seid Magier, weil ihr euch selbst erschafft! Ihr erschafft euch mit jedem Gedanken, mit jedem Gefühl. Wenn jemand zu euch sagt: „Ich kann für dich dieses Problem lösen. Ich kann dich heilen.“ - dann ist das schwarze Magie. Meine Lieben, ihr liebt die schwarze Magie. Alle. Was ist weiße Magie?

M: Die Sonnenseite.

- H(S): Ihr kommt zu einem Menschen, der sagt euch: „Ich kann dir den Hintergrund deines Problems verständlich machen. Aber lösen kannst es nur du selbst! Mehr kann ich nicht tun.“ Und da gab es einmal einen bekannten Menschen, der angeblich Menschen geheilt hat, nicht wahr? Wie funktioniert so eine Heilung? „Sprich nur ein Wort und ich bin gesund.“
- F: Durch den Glauben.
- H(S): Indem ich es glaube. Indem ich diesem Menschen glaube. Der spiegelt mir aber etwas, denn es gibt kein Außen, nicht wahr? Was immer ich wahrnehme, sind meine Bilder, und wenn da jemand sagt: „Du bist gesund ...“
- F: Also, weiße Magie ist dann das, was man sich selber kreiert. Das tagtäglich, nicht? Da braucht gar nicht jemand kommen, der einen das sagt, weil man es sich letztendlich dann auch wieder selbst sagt, der einen hinweist zur Heilung. Sonst kommt man ja gar nicht zu dem, wenn man es sich nicht selber sagt, letztendlich.
- H(S): Indem ich vertraue, nicht wahr? Es geht um Vertrauen. Ihr wärt nicht im Stande, eure Selbstheilungskräfte zu aktivieren, indem da jetzt bei diesem offenen Fenster jemand hereinschwebt und sagt: „Ihr seid gesund.“ Ihr würdet es nicht glauben! Versteht ihr? Warum würdet ihr es nicht glauben? Warum könntet ihr es nicht glauben? Was meint ihr?
- F: Weil wir gesund sind!
- F: Wieso? Letztendlich sind wir sowieso alle gesund.
- H(S): Wenn ihr Beschwerden habt, nicht wahr?
- F: Es ist dieses Spiel.
- H(S): Nein. Wir nehmen es ernst. Eure subjektive Wahrnehmung ist euer Leben. Eure subjektive Wahrnehmung hat Gültigkeit. Wenn es euch irgendwo zwick, wenn ihr euch nicht wohl fühlt, dann seid ihr gemäß eures subjektiven Empfindens krank, nicht wahr? Sich etwas einzureden, wie es in Wirklichkeit ist – in Wirklichkeit seid ihr göttliche Lichtwesen – funktioniert nicht. Das könnten wir euch millionenfach sagen, es nützt nichts. Ihr glaubt es ja sowieso nicht. Stimmt es?
- F: Nein.
- F: Ich glaube es schon.
- H(S): Ihr könnt es nur glauben, indem ihr experimentiert und tatsächlich erkennt: „Ha, das erschaffe ich mir jetzt selbst! Das funktioniert ja wirklich!“ Da

bekommt ihr Sicherheit, nicht wahr? Also, warum fehlt euch der Glaube, dass ihr ganz einfach gesund werdet, wenn da einer oder eine hereinschwebt und sagt: „Ich kann dich heilen! Du bist gesund.“

F: Weil der Mensch im Grunde leiden will.

F: Weil danach ist es schwer.

F: Und wenn er selber mit seinen Problemen nicht fertig wird, dann wird er krank. Weil dann löst sie vielleicht wer anderer für ihn. Er wählt den Weg nach Außen und nicht nach Innen.

H(S): Ja, aber die Frage lautet: Warum seid ihr nicht fähig, einfach zu vertrauen? Einem Wort zu vertrauen. Ich sage jetzt zu euch hier: „Eure Symptome, sie sind verschwunden!“

F: Weil wir sagen: „Das geht nicht.“

F: Weil du es selber nicht glaubst. Wenn du das so sagst, dass du es selber glaubst, dann haben wir uns das kreierte, dass das so ist. Und dann ist es auch so. Dann kann man es ja glauben.

H(S): Meine Lieben!

F: Es ist schon deine eigene Überzeugung.

H(S): Ihr lebt in dieser Gesellschaft. Ja, was wird euch denn da vorgebetet tagein, tagaus?

M: Wir sind krank.

H(S): Eine gefährliche Welt ist das, in der ihr hier lebt, nicht wahr? Ihr müsst aufpassen, was ihr esst. Die Luft, die ihr einatmet, alles ist schädlich. Da gibt es so viele Feinde, nicht wahr? Ihr habt schon so viele Erfahrungen gesammelt. Ihr seid schon intellektuell, verstandesmäßig so – wie soll man sagen? – borniert, verklemmt, behindert. Ihr vertraut nur eurem Verstand. Ihr vertraut diesen Werten, diesen wissenschaftlich erwiesenen Werten, nicht wahr? Der Medizin, was sie euch erzählen. Wenn ihr diesem System glaubt, wenn ihr diesem System nur ansatzweise Glauben schenkt, habt ihr nicht das Vertrauen in euch, in das Gute in euch! Versteht ihr? Ihr könnt es einfach nicht glauben, dass ihr einfach gesund sein könnt. Daran könnt ihr nicht glauben, denn ihr habt doch das Experiment gewagt. Es war auch eure Absicht: „Wie fühlt sich das Leben an, wenn ich nicht weiß, dass ich mir alles selbst erschaffe, wenn ich nicht weiß, dass ich göttlich bin.“ Auf diese Weise habt ihr euch Leid erschaffen, nicht wahr? Und es fällt euch schwer, an das Einfache, Großartige zu glauben. Ist es so? Denn das Leben ist ein Kampf, der Stärkere gewinnt, nicht wahr? Wenn ich mir da so die Wirtschaft

anschau, dieser Konkurrenz**kampf**, da wird gekämpft um noch mehr Gewinne, nicht wahr? Hat eh schon jeder alles. Aber es geht um Gewinne, es geht um die Idee: Wer ist der Bessere.

So, kommen wir zurück zur Quelle. Ihr habt dieses Leben gewählt, um an der Transformation der Erde teilzunehmen. Ihr habt eine Sehnsucht, eine Fähigkeit, die ihr bereits entwickelt habt. Da gibt es etwas ...

Bandwechsel

H(S): ... das begeistert mich! Ihr bekommt den Zugang zu eurer Begeisterung, den Zugang zu eurer Großartigkeit über die Freude. Nur über die Freude! Warum nicht über das Leid? Wieso bekommt ihr nicht den Zugang zu eurer Großartigkeit, indem ihr euch einschränkt und leidet? Warum geht das nicht?

Großartigkeit ist Licht, Leid ist Schatten. Wenn ihr euch einschränkt, lebt ihr den Schatten. Wer zuviel den Schatten lebt, wer zu diszipliniert, zu eingeschränkt lebt, hat Angst vor dem Licht. Er hat Angst vor der Großartigkeit. Er hat Angst vor einem richtenden Gott. Das habt ihr euch kreierte in Hunderten von Leben. In Wirklichkeit habt ihr Angst vor dem Licht. Ja? Ihr würdet keine einzige Einschränkung leben, ihr würdet keiner einzigen Bestrafung zustimmen, ihr würdet niemals einer Opferrolle zustimmen, hättet ihr nicht irgendwo Angst vor dem Licht.

Gut, ihr bekommt nicht Zugang zu eurer Großartigkeit, indem ihr euch auf den Schatten konzentriert. Ist doch logisch, oder? Indem ihr euch auf das Licht konzentriert, bekommt ihr Zugang zu eurer Großartigkeit, ihr seid doch Lichtwesen! Alles ist Ausdruck von Lichtenergie, von Bewusstsein, von schöpferischem Bewusstsein. Also, indem ihr zunächst das entwickelt, was euch begeistert, bekommt ihr Zugang zu eurer Großartigkeit. Das habt ihr euch vorgenommen. Und gleichzeitig habt ihr euch für diese Transformation vorgenommen, Angst, den Schatten zu transformieren. Klar, denn der Emotionalkörper bringt euch in die nächste Dimension. Es gilt also, über die Gefühle Zugang zu seinen einschränkenden Überzeugungen - und vor allem Ängsten - zu bekommen. Das ist die einfache Lösung. Das ist die Lösung aus der Quelle! Würden wir mitten drin irgendwo anfangen, die Kulissen zu definieren - wir bräuchten ... Wie lange braucht man denn dazu? Ganz schön langweilig, denn irgendwann kommt man darauf: Ja, es ist immer ein Gefühl dahinter, nicht wahr? Die Kulisse ist ja uninteressant. Jeder von euch hat sich vorgenommen, Ängste zu transformieren. Und in dieser Gesellschaft, in dieser Zeit ist es offensichtlich, dass der Mensch Angst hat, dass fast jede Erfahrung auf Angst gegründet ist, nicht wahr? Warum ist das so offensichtlich? Welche Berufe gibt es da? Was sind so eure typischen Verhaltensweisen?

F: Versicherungen.

H(S): Ja! „Hach, da habe ich mir jetzt ein neues Auto gekauft. Ich habe gleich eine

...

F: Versicherung.

H(S): ... eine Alarmanlage eingebaut, falls mir wer mein Auto stiehlt! Hoffentlich sperre ich es immer zu“, nicht wahr? Alles wird zugesperrt. Warum sperrt man eigentlich immer alles zu? Warum sperrt man ab (ab)?

M: Instinktiv.

M: Vor lauter Angst.

H(S): Aus Angst, dass euch jemand Geschenke ins Haus bringt? Habt ihr davor Angst. Ihr habt also Angst, dass euch jemand etwas...

F: Bringt. (Gelächter)

H(S): Die Enkelkinder, zum Beispiel! Also, im Allgemeinen habt ihr Angst, dass euch etwas gestohlen wird, nicht wahr? Ihr sperrt also alles ab. Ihr versichert alles, was irgendwie geht. So, ganz einfache Dinge, nur so der Querschnitt. Berufe. Wo wird überall kontrolliert? Was ist Kontrolle? Kontrolle ist Ausdruck von... ?

F: Angst.

H(S): Angst. Was sind Kontrollberufe?

F: Polizei.

F: Buchhalter.

H(S): Natürlich. Dann wird noch von diversen Stellen kontrolliert, nicht wahr? Der Staat hat Angst, dass die Bürger nicht Steuern zahlen. Und der Staat denkt nicht ... Wer ist denn der Staat? Ist es ein abstraktes Gebilde oder wer ist denn das? Wer steckt denn dahinter, hinter dem Staat?

F: Wir.

H(S): Ah, es sind die Menschen! Ganz normale Menschen, so wie ich und du. Ah, da gibt es Gesetze, da braucht man Gesetze. Und wenn du diese Gesetze nicht erfüllst, dann ... Machtspiele, nicht wahr? Dann wird kontrolliert. „Hast du eh alle Abgaben bezahlt? Hast du das bezahlt?“ Also, im Grunde genommen ist alles auf Angst aufgebaut, das heißt auf den Schatten. Ihr richtet den Fokus auf den Schatten und könntet ihn genauso auf die Sonne richten.  
So, und jetzt machen wir zunächst eine Pause.

## PAUSE

- H: So, wie schaut es mit eurem Atem aus? Atmet ihr oder ist es euch zu warm? (Gelächter)
- M: Ich atme morgen.
- H: Im Laufe der nächsten Woche werde ich dann einen Text ins Internet geben, den ich schon geschrieben habe. Und zwar – ihr habt es vielleicht gesehen, Text 54 war der letzte – habe ich die Wende vollzogen, der Fokus ist auf die Großartigkeit gerichtet. Also kann ich über die Schattenseiten gar nicht mehr schreiben, ist auch völlig uninteressant für mich. Wenn ihr noch irgendwelche Schattenseiten finden wollt, dann schaut euch die alten Texte an oder vergesst es.
- M: Oder korrespondiert mit dem Vatikan. (Gelächter)
- H: Der nächste Text heißt bei mir „Ein Waldspaziergang mit meinem höheren Selbst“, und da möchte ich... was eben da beim Channeln einmal angeregt worden ist: Wie stellt ihr euch das höhere Selbst vor? Habt ihr das einmal ausprobiert? Ist es irgendwie höher oder ist es schon gleichwertig? Ich bringe jetzt solche Texte, wo ich mich zum Beispiel mit meinem höheren Selbst unterhalte, einfach als Partner und Gedankenaustausch. Wenn es Teil meines Wesens ist, wenn es schon Teil meiner Bewusstheit ist, dann muss es wie ein Freund neben mir sitzen können, muss ich mich ganz normal mit ihm unterhalten können. Solange ich mich noch klein fühle, solange ich das höhere Selbst noch irgendwo oben in höheren Regionen ansiedle, bin ich immer noch meiner Kleinheit ausgeliefert, und natürlich den Werten Fremder. Das ist ja so mit den Lehren. Die Leute schauen gierig nach, ob ich schon wieder einen Text hineingestellt habe. Ja, was suchen sie denn noch immer? Ich meine, da wird gesucht, und solange ich auf der Suche bin, habe ich ja etwas Wesentliches nicht gefunden. Ich werde es aber im Außen nicht finden. Ich weiß nicht, was die Leute dann suchen. Ich habe zum Beispiel die Suche schon lange eingestellt. Ich bin nur mehr am Finden. Ich suche nichts, ich bin offen, gehe in die Situationen hinein, erkenne meine Gefühle. Meistens freue ich mich, manchmal denke ich mir „Schon wieder Angst. Na ja.“ Ich kann euch beruhigen, die Angst hört nicht auf. Wer Angst hat, dass die Angst aufhören könnte (Gelächter), den kann ich beruhigen. Bei mir hat sie noch nicht aufgehört. Also, irgendeine Angst kommt immer wieder an die Oberfläche. Einfach sich bewusst zu machen, solange ich Worte anderer Menschen suche, die mir weiterhelfen sollen, vertraue ich jemanden anderen mehr als mir selbst. Einfach einmal mit dem Gedanken zu spielen. Ich kenne Menschen, denen erzähle ich das, und dann lesen sie noch zehn Bücher und suchen sich da die Bestätigung, und dann ziehen sie es in Erwägung, sich vielleicht auf die Gefühle einzulassen. Zum Beispiel! Könnte ja sein. Man muss sich vorstellen, was steckt da bitte für eine Angst dahinter! Ja? Kennst du jemanden? (Gelächter)

M: Da gibt es ganz wenige. (Gelächter)

H: Mir ist das jetzt in Salzburg mit einer Freundin – die ist leider nicht hier anwesend – bewusst geworden, wie vorsichtig die mit meinen Worten umgeht, wie viele Bücher sie als Bestätigung liest. Dabei sage ich ihr nichts anderes als „Lass dich auf deine Gefühle ein. Du bekommst die Antwort.“ Ja? Da ist mir eigentlich erst bewusst geworden, wie groß die Angst ist, sich auf sich selbst einzulassen. Das heißt, in der Bewertung dieses Menschen muss dieser für sich selbst so gefährlich sein... oder, was ist denn der Grund? „Bin ich so ein gefährlicher Mensch, so ein böser Mensch?“ Ich weiß nicht, was da dahintersteckt. Für mich war das klar, das habe ich einfach ausprobiert. Ich habe immer gleich alles ausprobiert. Fragt euch einmal, wovor ihr Angst habt. Letztendlich kann nur als Antwort kommen: „Ich habe Angst zu erkennen, dass wirklich ich so machtvoll bin.“ Das kann sein. „Habe ich wirklich Angst, dass ich so machtvoll bin?“ Und wenn man dann erkennt „Ja, tatsächlich, ich bin wirklich so machtvoll! Und warum habe ich mir dann so viel Einschränkung kreiert, soviel Leid erschaffen?“ Also, ich habe damit kein Problem, es ist eine Erfahrung. Wir haben halt diese Erfahrung gewählt. Der Mensch hat diese Erfahrung gewählt. Er war ganz schön mutig! Und jetzt klammert er an dem Leid. Solange wir die Bestätigung an der Meinung anderer suchen, vertrauen wir nicht uns selbst. Ganz einfach. Wenn ich wirklich mein Leben verändern will, wenn ich meine Realität verändern will, dann kann ich es nur, indem ich mich selbst kennen lerne, meine Ängste, meine Überzeugungen kennen lerne, indem ich sie mir bewusst mache, indem ich sie akzeptiere, und trotz meiner Ängste die Schritte gehe. Das ist die Lösung. Und wenn ihr feststellt „Jetzt glaube ich schon wieder nicht an mich – Okay, das darf sein, jetzt glaube ich halt schon wieder nicht an mich!“, lasst es einfach zu. Es wird immer wieder eine Situation kommen, wo ich nicht an mich glaube. Mir hat es in der letzten Zeit mein rechtes Ohr ganz schön verschlagen.

F: Mir auch.

H: Ich gehe aber nicht zum Ohrenarzt! (Gelächter)

F: Weißt du was, während dem Channeling ging es auf. Ich ging raus – wieder zu.

H: Mir ist klar, da ist eine Angst. Logisch, nicht? Ganz einfach. Sage ich „Helga, wieder eine...“ – muss ich natürlich dahinterkommen, was für eine Angst ist es? Kann ich sie benennen? Und letztendlich komme ich auch zu nichts anderem als wie ... Da komme ich wieder in eine neue Lebenssituation, mit anderen Menschen zusammen, mit neuen Erfahrungen, und ich habe Angst, meiner Großartigkeit zu vertrauen. Das heißt, ich habe wieder Angst, irgendwo klein zu sein, nicht Recht zu haben. Das „nicht Recht zu haben“ ist natürlich auch eine spannende Geschichte. Recht. Wer hat den

Recht? Jeder hat für sich Recht. Jede Meinung hat Gültigkeit. Aber wie es mir das Ohr so hartnäckig verschlagen hat, ist mir bewusst geworden, was für ein sensibles Gleichgewichtsorgan dieses Ohr ist, dass es nicht nur Hören ist, sondern dass die multidimensionale Wahrnehmung über das Ohr stattfindet. Ich habe mir im Urlaub vorgenommen, keinen Druck mehr zu machen. Ganz gelassen gehe ich an das Leben heran. Und dann hat das mit dem Ohr angefangen, das heißt, ein schneller Schritt – und das Ohr ist zu, schlägt sich. Damit sehe ich „Aha, ich bin zu schnell.“ Denn wie will ich denn das Muster verändern, wenn ich so schnell bin? Ich brauche einen Merktzettel, jemand, der mir sagt „He, du bist schon wieder zu schnell!“ Und das Ohr zeigt mir das auf ganz wunderbare Weise. Und deshalb liebe ich mein verschlagenes Ohr! (Gelächter) Und wenn ich es loswerden will, wenn ich sage „Jetzt reicht es“ – dann sticht es noch dazu!

F: Das ist gemein.

F: Dann gehen wir zum Chirurgen.

H: Und lassen uns das Ohr abschneiden.

M: Wenn wir beißen, beißt es zurück.

F: Die würden schon was finden.

F: Und wenn sie nichts finden – behandeln würden sie es.

H: Und es kommen immer wieder Menschen zu mir, die sagen „Na, glaubst du nicht, dass du dir das vom Ohrenarzt anschauen solltest!“

F: Ich wüsste sogar einen! (Gelächter, denn diese Frau arbeitet bei einem Ohrenarzt)

H: Ich hätte vielleicht einen direkten Draht, damit ich ganz schnell drankomme ☺. In dem Moment, wo ich zweifle – denn manchmal geht es mir ganz schön auf den Wecker, wenn das Ohr verschlagen ist -, kriege ich sofort Angst ... Na, vielleicht ginge ich doch zum Ohrenarzt. Also, falls ich einmal bei dir auftauche... ☺

F: ... sind die Zweifel stärker geworden.

H: So, was habt ihr noch für Fragen? Liegt euch noch etwas am Herzen? Geht es euch gut? Ist euch fad heute oder passt es?

F: Gut geht es uns.

H: Manche hätten Erfolgserlebnisse zu erzählen, wie gut das mit dem Gefühle-Annehmen funktioniert, aber auch da ist wieder die Angst da, von Erfolgen

zu erzählen. (Ich richte mich an meine Nachbarin) Dabei schaust du wirklich nicht ängstlich aus. Aber es ist in Ordnung. Also, sie hat Angst, über ihre Erfolge zu erzählen. Damit habe ich ja immerhin schon etwas gesagt. Ja? So, dann steigen wir wieder ein, einsteigen wo auch immer. Ich steige in mein höheres Bewusstsein ein – ist eigentlich voll praktisch, man braucht sich vorher keine Gedanken zu machen und lässt sich einfach ein, was da kommt. Also, ich atme ganz einfach in den Erdmittelpunkt aus.

.....

H(S): Wisst ihr Lieben, das Leben ist ein herrliches kreatives Spiel, und ihr seid ja tatsächlich kreativ. Ihr seid wirklich sekundlich kreativ, doch eure Vorstellung von Kreativität schränkt euch ein. Denn zunächst erschafft ihr euch selbst, diesen Körper, diese Erscheinungsform. Ist das nicht Kreativität? Das ist euer Werk. Eurer Körper ist euer Werk. Und alles, was ihr erblickt, jedes Bild, das ihr erblickt - die Bilder, die ihr euch kreiert, heißt es richtigerweise, nicht wahr? Denn es gibt kein Außen. Ihr kreiert euch alle Bilder selbst. Was immer ihr wahrnehmt, habt ihr euch selbst kreiert. Das ist Kreativität! Und ihr wisst nicht Bescheid. Und wenn ihr kämpft und in Wirklichkeit schon im Paradies seid, dann deshalb, weil ihr vom Paradies eine Vorstellung habt - nicht wahr? – eine kindliche Vorstellung habt, eine Erwartung habt, die ihr nicht erfahrt. Die Vorstellungen - die Erwartungen „Das muss dann so funktionieren“, oder ihr braucht Geld „Na ja, da muss ich halt im Lotto gewinnen, wo sollte ich sonst plötzlich so viel Geld bekommen?“ - all diese Vorstellungen schränken euch ein. Es gibt so viele Möglichkeiten, es gibt grenzenlose Möglichkeiten, Geld zu verdienen, Erfahrungen zu machen und glücklich zu sein. Doch indem ihr die Bilder festklebt, indem ihr die Erwartungen klar definiert, schränkt ihr euch ein. Würdet ihr ganz einfach aus dem Gefühl heraus Freude kreieren und euch auf diese grenzenlose Lebensfreude einlassen, dann könntet ihr die großartigste aller Wahrscheinlichkeiten in euren Erfahrungsbereich ziehen. Erkennt bitte in euren Definitionen eure Angst. Es ist wiederum Angst, nicht wahr? Ihr habt Angst, es könnte euch jemand zu den „falschen“ Erfahrungen hinführen. Was sind denn falsche Erfahrungen? Dort, wo es euch nicht gut geht? Leid, vielleicht? Ja, aber das kreiert ihr euch doch am laufenden Band genau mit eurer Angst, die ihr loswerden wollt oder die ihr nicht kennt, die ihr nicht benennen könnt, nicht wahr? Das Großartige, das Paradies seid ihr, es ist euer Potenziel. Ihr seid das. Allein die Tatsache, dass ihr hier seid, ist das Paradies. Würdet ihr die Großartigkeit wertschätzen, begreifen, dann wüsstet ihr Bescheid. „Ja, tatsächlich, ich lebe im Paradies. Und viele, viele Anforderungen, viele Dinge, viele Verpflichtungen würdet ihr niemals eingehen, weil ihr nämlich in all euren Verpflichtungen schwarze Magie ausübt, nicht wahr? Und in den Verpflichtungen tut ihr für andere etwas, ihr helft anderen „Ich muss dem ja helfen. Ich muss die alle unterstützen.“ Aus eurer Unwissenheit heraus schränkt ihr nicht nur die anderen, sondern in erster Linie euch selbst ein. Die Hilflosen, die tauchen auf, ganz plötzlich. Plötzlich gibt es so viele Hilflose rund um euch, nicht wahr?, wenn ihr bereit seid, anderen zu helfen, wenn ihr davon überzeugt seid, andere zu heilen,

anderen auf die Sprünge zu helfen. Wärt ihr wirklich selbst mit euch ausgesöhnt, hättet ihr wirklich die eigene Verantwortung für euer Leben übernommen, dann wärt ihr niemals mit hilflosen Menschen umgeben, nicht wahr? Kann das sein? Worum geht es denn dabei, hilflose Menschen zu treffen oder mit hilflosen Menschen umgeben zu sein?

M: Die eigene Hilflosigkeit gespiegelt zu bekommen.

H(S): Ja, und vor allen Dingen einen Menschen, der ein Problem hat, als hilflos zu erfahren. Versteht ihr? Ihr erfahrt so viele Menschen als hilflos. „Die sind so hilflos!“ Das ist euer Bild, ihr seid das. Ihr kreierte euch diese Bilder von den anderen, nicht wahr? Das ist eine Aufgabe. Wir beginnen nämlich jetzt ein neues Spiel hier in dieser Runde. Da hat jemand ein Problem, Partnerschaftsproblem, das sind so die Probleme, die ihr euch wirklich zu Herzen nehmt, wo ihr bereit seid, irgendwann einmal nach vielen Jahren nach einer Lösung zu suchen, so in Richtung „Was, hat das doch mit mir zu tun?“ Nicht wahr? Und nun nehmen diese Menschen Hilfe in Anspruch oder sie sind der Meinung „Jetzt nehme ich Hilfe in Anspruch“ – braucht dieser Mensch Hilfe? Was meint ihr? Und dann gibt es so viele Menschen, so viele Therapeuten, die Hilfestellung anbieten „Ich helfe dir da schon raus!“ Also, gibt es hilflose Menschen? Gehen wir davon aus, eure Wahrheit ist, wie ihr euch fühlt. Eure Wahrheit ist, wie ihr einen anderen empfindet, nicht wahr? Das ist eure Realität, das ist eure Wahrheit. Einverstanden? Wir können uns dieses Spiel von verschiedenen Seiten anschauen. Jemand, der meint: „Ich kann dir da helfen!“, der...

F: ... hat dieselben Probleme, sonst könnte er sie nicht erkennen.

H(S): Ja. Und der hat genau dieses Problem für sich noch nicht gelöst. So ist das, nicht wahr? Denn kein Mensch nimmt das Wort „Hilfe“ in den Mund, wenn er seine Probleme gelöst hat, wenn er verstanden hat, wie er sich seine Realität kreierte. Es ist wiederum eine Sache des Fokus, nicht wahr? Es ist Ausdruck der Bewusstheit eines Menschen, welche Worte er wählt, welche Gefühle er transportiert. „Du armes Ding! Ich helfe dir schon!“ heißt „Ich habe auch noch so viele Situationen, in denen ich hilflos bin. Aber wenn ich dir helfe, dann fühle ich mich in diesem Moment...“

F: ... ein bisschen besser.

H(S): Genau. Versucht, das Prinzip zu verstehen, Geliebte. Wenn ihr das Prinzip verstanden habt, dann werdet ihr staunen. Ihr werdet staunen, welche Einsichten über euch selbst euch zuteil werden. Ein Prediger, einer, der über Gott predigt... was ist das für einer? Weiß der Bescheid über Gott? Hat der Gott gefunden?

M: Nein, der ist auf der Suche.

H(S): Der Prediger ist auf der Suche nach einem Gott im Außen, nicht wahr? Er fühlt sich klein und hat Angst vor Gott. Er hat Angst, Fehler zu machen und von einem Gott bestraft zu werden. Und nun entwickelt er Theorien und will so viele Menschen wie möglich von dieser Theorie überzeugen, damit er sich besser fühlt, stärker fühlt, nicht wahr? Damit er sich dann irgendwann göttlich fühlt. Doch in Wirklichkeit ist es ein Machtspiel, das Spiel mit der unterdrückten Ohnmacht. Wenn jemand sagt „Ich sehe dir in die Augen. Ich bin hellichtig. Ich sehe dein Problem, ich kann es dir lösen“, dann fühlt er sich selbst klein und hilflos und ist von seinen eigenen Werten nicht überzeugt. Ihr könntet euch ja eure Therapeuten und Ärzte einmal ansehen, nicht wahr? Wie geht es denn denen? Sind sie glücklich? Sind sie gesund? Wenn ihr zu einem Therapeuten geht, der euch hilft mit euren Partnerschaftsproblemen, dann schaut euch an: „Lebt der in einer glücklichen Partnerschaft? Oder hat er gar keinen Partner? Ja, warum denn nicht?“ Versteht ihr? Schaut euch den Menschen dahinter an, wie er lebt, wie er sich gibt, wie er auf euch wirkt. Diese Machtspiele, die ihr mit euch selbst inszeniert, und weil ihr euch klein fühlt, versucht ihr viele Kleine um euch zu scharen, um denen zu sagen, wo es langgeht. Damit ihr euch dann selber größer fühlt, denn diese Kleinen, die sind dann vielleicht von euch abhängig, nicht wahr? „Ja, ich weiß es ja nicht. Aber da gibt es jemanden, der weiß Bescheid, der sagt mir, wie ich meine richtigen Entscheidungen treffen soll.“ Ha, das sind Spiele, nicht wahr? Wenn ihr jemandem helfen wollt, dann nehmt bitte diesen Wunsch erst, nehmt ihn ernst, definiert ihn nicht um, weil ihr irgendetwas gehört habt. „Ah ja, tatsächlich. Das ist schon so irgendwie ein Ideal, dass ich anderen Menschen helfe. Wie ginge es mir denn ohne diese Menschen, wenn ich da keine Menschen hätte, die mich bräuchten, die meine Dienste in Anspruch nehmen? Wie fühle ich mich denn ganz alleine, nur für mich, ohne diese hilflosen oder ratsuchenden Menschen? Wie fühle ich mich denn nur so für mich in meinem Dasein? Fühle ich mich da gut oder fühle ich mich leer? Fühle ich mich immer gut oder manchmal nur? Oder ist es mir schon manchmal recht, dass mich andere brauchen? Es ist ein Spiel, doch ihr erfahrt so viel über euch selbst! Es ist ein sehr wertvolles Spiel, nicht wahr? Und sehr viele werden sich die ehrliche Antwort geben „Na ja, es ist schon schön, wenn man da so jemandem helfen kann, wenn jemand meine Ratschläge oder mein Wissen braucht... wenn er Freude daran hat ... finde ich schon ganz angenehm.“ Ja, es ist in Ordnung, doch durchschaut euch: Wie frei seid ihr in Wirklichkeit? Und das ist die andere Seite: „Ich brauche Hilfe!“ Stellt euch vor, da kriert ihr euch etwas, von dem ihr nicht wisst, dass ihr es euch selbst kriert habt, und seid verzweifelt über eure eigene Kreation. Versteht ihr? Hilflos zu sein unter diesen Aspekt ... Gefällt euch da dieser Ausdruck? Dieses Wort „Hilflosigkeit“?

F: Für mich ist es genauso in Ordnung wie alle anderen.

H(S): Wenn es solch ein Gefühl auslöst, gewiss. Jeder darf etwas sagen. Ihr seid natürlich perplex „Ja, schon wieder die Geschichte! Ich schaffe mir doch

dauernd die Einschränkungen oder irgendwas, was mir nicht gefällt! Ich sehe das nicht so, dass ich mir das erschaffen habe! So sehe ich das noch nicht!“ Und erschafft ihr euch etwas Großartiges, wofür euch die anderen loben, dann sagt ihr auch nicht „Ha, ich habe mir das erschaffen! Ich bin doch wirklich großartig!“ Was sagt ihr dann? „Na ja, habe ich halt Glück gehabt! War Zufall. Zufällig war das so.“ Helfen und Hilflosigkeit. Angenommen, ihr fühlt in verschiedenen Situationen „Ja, ja, das habe ich mir jetzt wirklich selbst kreiert, so war das! Da hatte ich Angst, war mit mir unzufrieden, habe die Selbstbestrafung gewählt, habe die Einschränkung gewählt. So ist das. Ja, ja, so bin ich.“ Und dann erkennt ihr: „Da habe ich meine Angst angenommen. Dieses Gefühl! Ich habe mir gedacht: Jetzt oder nie! Ich habe das Gefühl akzeptiert und habe mir gedacht: Was soll schon schief gehen. Es ist schon soviel schiefgegangen. Ich wage es, ich experimentiere, ich probiere es aus! Und tatsächlich, es hat funktioniert! Großartig! Es funktioniert!“ Wenn ihr so hie und da diese zwei Erfahrungen macht „Na ja, da habe ich noch die Einschränkung gewählt aus Angst. Da habe ich die Angst angenommen und ich habe die Freude, die Größe, die Fülle gewählt! Super!“ Wenn ihr euch selbst verstanden habt, wenn ihr bei euch begriffen habt, wie es funktioniert, wie verändert sich eure Sichtweise, wie werdet ihr eure Mitmenschen betrachten? Das frage ich euch. Werdet ihr sie noch als hilflose Menschen und als Glückspilze bezeichnen? Was könnte sich da verändern, was meint ihr? Oder was hat sich bei manchen schon verändert? „Phu, wenn ich die mir so anschau, meine Freundin, na ja... ein armes Ding!“ Sagt ihr das?

F: Sie sind selbst verantwortlich.

H(S): Aus eurem tatsächlichen Verständnis heraus, was kommt euch in den Sinn? Jeder darf etwas sagen.

F: Statt mitleiden Mitgefühl haben.

H(S): Ja, aber ihr denkt ja, nicht wahr? Welche Gedanken kommen? Ihr seid ja dabei meist sehr gut, sehr präzise.

F: Verständnis für die ganzen verschiedenen Kreationen, was die Leute machen.

H(S): Und wie genau heißen deine Gedanken und die Worte? „Hm, da hat sich meine Freundin jetzt... na ja, da war sie etwas voreilig. Da hat sie einen kennen gelernt, hat sich über alle Ohren verliebt, schnell sind sie zusammengezogen, ziemlich schnell ist es schiefgegangen.“ Es ist deine Freundin, nicht du selbst. Wie denkst du darüber?

F: Wer nicht wagt, der nicht gewinnt.

F: Wenn sie es nicht probiert, kann sie auch nicht gewinnen.

F: Es ist, wie es ist.

F: Selber schuld. (Gelächter)

M: Das ist aber herzlos.

M: Eh klar.

F: Ganz objektiv betrachtet. Selber schuld.

H(S): Wer meint: So, selber schuld? Wer darf „Ja“ schreien?

F: Ja.

M: Ist eh klar.

H(S): Also, selber schuld. Ich danke dir für diese Antwort. Wenn euch so dieses „selber schuld“ über die Lippen rutscht oder in euren Selbstgesprächen, nicht wahr? „Na ja, klar, musste ja schief gehen. Selber schuld.“ Was erfahrt ihr über diesen herausgerutschten Ausdruck über euch selbst?

F: Schuldigkeit. Ich fühle mich schuldig, weil ich diese Erfahrung gemacht habe.

H(S): Noch genauer. Ich fühle mich schuldig...

F: Ich fühle mich schuldig, weil ich gewagt habe, diese Erfahrung zu machen.

H(S): Ja, noch präziser, vielleicht noch präziser würde es heißen „Ich habe da etwas falsch gemacht.“ Genau.

F: „Habe ich das notwendig gehabt.“

H(S): Genau.

M: Drehen wir die Worte um und sagen „Wir schulden uns selber.“

F: ... die Erfahrungen. (Gelächter)

H(S): Selber schuld ist ganz einfach Ausdruck eurer Bewusstheit „Du hast etwas falsch gemacht.“ Nicht wahr? Doch in Wirklichkeit hat derjenige nichts falsch gemacht.

F: Er hat die Erfahrung.

F: Die hat er voll.

- H(S): Er hat diese Erfahrung gewählt. Er war sehr mutig, nicht wahr? In diesem banalen „selber schuld“ drückt ihr eure Angst aus. Es ist ganz wichtig, dass ich überlege, wie es richtig ist. Ich will eigentlich nichts Falsches machen, nicht wahr? Ich habe Angst, etwas falsch zu machen. Das drückt dieses „selber schuld“ aus. Und es ist absolut stimmig, wenn es euch über die Lippen rutscht. „Na ja, es ist mir nur so rausgerutscht, ich habe nicht nachgedacht“ Ja, wenn ihr mal zum nachdenken anfangt, seid ihr meist eh nicht mehr ehrlich, nicht wahr? Das ist ehrlich. Schuld heißt, ich möchte etwas richtig machen und ich habe Angst, etwas falsch zu machen. Und genauso schlittert ihr in die Situationen hinein, in denen ihr etwas macht, was ihr im Nachhinein bereut. Das heißt, die Ansprüche, die ihr an euch selbst stellt, sind sehr hoch. Und diese Ansprüche schränken euch sehr ein. Sie machen euch sehr hilflos, nicht wahr?
- F: Ist eh klar. Wenn man nur in eine Beziehung gehen will, wenn es immer und ewig dauert und immer perfekt geht. Das kann es nicht erfüllen, also darfst du gar nicht in eine Beziehung hineingehen, zum Beispiel.
- H(S): Zum Beispiel.
- F: Aber dann geht man allem, was lebendig ist, aus dem Weg. So ist es.
- F: Du musst die Erwartungen loslassen, dann bist du auf dem richtigen Weg.
- H(S): Es gibt keinen richtigen Weg, geliebte Schwester. Es gibt keinen richtigen Weg und es gibt keinen falschen Weg.
- F: Wenn ich mich dabei wohlfühle, dann ist es mein richtiger Weg.
- H(S): Ja, genau.
- F: Den habe ich gemeint.
- H(S): Genau. Das hört sich aber schon ganz anders an.
- F: Wenn du dich nicht wohl fühlst, dann weißt du ja nie, was dein richtiger Weg sein sollte.
- F: Wir reden jetzt von der Erwartungshaltung in der Partnerschaft.
- H(S): Mit all eurer Angst vor Nähe, tendiert ihr dazu, sogenannte falsche Entscheidungen zu treffen. Doch ihr werdet ganz einfach mit euren Ängsten konfrontiert, mit eurer unterdrückten Angst vor Hilflosigkeit, nicht wahr? Das ist eine eurer größten Ängste. Da zieht ihr es vor, die Situationen zu kontrollieren, überschauen zu können, nicht wahr? Ist das dann noch Liebe?

- F: Nein.
- H(S): Das ist „brauchen“. Das hatten wir das letzte Mal, nicht wahr?
- F: Die Bedürftigkeit.
- H(S): Doch wir wollen nicht wiederholen, was letztes Mal war. Ihr könnt bald diese Kassetten nachlesen.  
So, ich möchte euch hier heute sensibilisieren für Hilflosigkeit, für hilflose Menschen, denen ihr helfen wollt, für eure Impulse helfen zu wollen. Es ist wundervoll, wenn ihr helfen wollt. Doch durchschaut euch bitte selbst! Die Frage, die ich vorhin stellte war: Wenn ihr in den unterschiedlichsten Situationen begreift „Ja, das habe ich mir jetzt selbst geschaffen. Ich habe der Einschränkung aus dieser Angst heraus zugestimmt, und ich habe diese Großartigkeit erschaffen, weil ich es gewagt habe – trotz Angst.“ Meine Frage lautete: Was denkt ihr über andere Menschen, die sich die unterschiedlichsten Erfahrungen kreieren? Einschränkende Erfahrungen und freudvolle Erfahrungen, nicht wahr? Und ein paar Meinungen haben wir bereits gehört. Also, kennt ihr dieses Gefühl, diese Bewusstheit „Ja, das habe ich mir jetzt selbst kreiert. Da habe ich zugestimmt!“ (allgemeine Bejahung) Gut. Und nun trifft ihr auf solche Menschen, die sich auch so eine ähnlich Einschränkung kreiert haben. Wie denkt ihr über sie?
- F: Ich kann etwas lernen dabei.
- F: „Die macht den gleichen Fehler wie ich.“
- H(S): Ja, zum Beispiel. Wer das denkt... Ich wiederhole mich jetzt nicht. Was habt ihr noch für Einfälle? Was haben wir denn geübt in diesen ganzen Channelings?
- M: Zu fühlen.
- H(S): Ja. Und hinter jedem Problem liegt was?
- F: Angst.
- H(S): Eine unterdrückte Angst. Und da schafft sich meine Freundin so ein Geschicht'l, so eine Einschränkung.
- F: Was für eine Angst steckt dahinter?
- H(S): Ja. Das wäre großartig. Was hat sie für eine Angst? „Ah, sie hat da auch Angst gehabt. Das kommt mir bekannt vor!“ Fällt euch was auf? „Hm, die hat sich auch diese Erfahrung kreiert! Die hat auch diese Angst.“
- F: Resonanz.

H(S): Ja. Sind wir uns aber ähnlich! Meine Güte, sind wir uns alle ähnlich! Was hat das denn für eine Qualität - jetzt?

F: Man fühlt sich richtig wohl, weil man nicht alleine ist.

H(S): Na, ist das was? Das verbindet. „Ach so, ja, die hat ja auch Angst.“ Und kommt euch jetzt auch in den Sinn „Du, weißt was, ich kann dir helfen!“? Habt ihr dann auch noch euer Helfersyndrom?

F: Nein.

H(S): Ich möchte euch für etwas ganz Bestimmtes sensibilisieren. „Ach so, die hat sich das auch geschaffen! Die hat auch Angst.“ Und dann treffe ich jemanden, ha, die hat es gewagt. Ich kenne ihre Geschichte, sie hat schon so die Einschränkung gelebt. Sie hatte solche Mühe, sie hat schon soviel ertragen. Aber jetzt, plötzlich... diese Ausstrahlung. Was ist denn da passiert? Was hat sich die kreiert? „Ha, was ist denn mit dir los?“ Wie fragt ihr nun eure Freundin, die so strahlt? Was kommt euch in den Sinn? Denkt nicht nach, sagt irgendwas.

F: Freudig.

H(S): Was sagt ihr zu ihr?

F: Wie geht es dir?

F: Schaust du gut aus!

H(S): „Mei, schaust du gut aus! Was hast du denn verändert?“ Genau. „Hast du dich verliebt?“ Ja, was fragt ihr denn? Habt ihr noch nie eure Freundin getroffen, so strahlend?

F: Was ist geschehen mit dir?

F: Was ist denn da passiert?

H(S): Was ist denn mit dir passiert? Da drückt ihr aus... was drückt man denn aus durch „da ist mir was passiert“? Was ist denn mit dir passiert?

F: Was er für Erfahrungen gemacht hat.

H(S): Passiert, was ist passiert.

F: Dass sie es nicht selber gemacht hat, dass es im Außen geschehen ist.

F: Und jetzt muss man fragen: „Was hast denn du dir kreiert?“

H(S): Genau. Was ist dir da passiert, heißt wieder: Keine Ahnung von Selbstverantwortung, dass ich mir das selbst kreiert habe. Das ist wieder die Geschichte: Selber schuld oder wahrhaft Glück gehabt. Ist so. „Na ja, armer Teufel, die Gene, das Schicksal. Was muss ich da in einem anderen Leben angestellte haben, dass es mir jetzt so schlecht geht!“ Und der geht es gut. Was ist denn mit dir passiert? „Was hast du dir denn kreiert?“ Das wäre eine Frage, nicht wahr? Was hast du dir denn da kreiert. Spielt euch damit, und ich verrate euch: Wenn ihr die Zusammenhänge durchschaut, indem ihr jedes Jetzt fühlt, werdet ihr euch selbst und jedem anderen mit Respekt begegnen, ihr werdet die Kreationen eurer Mitmenschen **mit Respekt** betrachten, versteht ihr? Vielleicht voll Hochachtung über den Mut. So mutig ist dieser Mensch, sich solch eine Situation zu kreieren, sich solch eine Krankheit zu kreieren. **Ich respektiere diesen Menschen, seinen Mut.** „Ich wäre nicht so mutig“, könnt ihr noch dazu sagen. Fühlt ihr die Qualität, fühlt ihr den Unterschied? Dann habt ihr wirklich begriffen, dass ihr euch selbst alles erschafft. Vorher habt ihr es gelernt. Vorher wolltet ihr es akzeptieren. Es ist Wissen, nicht wahr? Zuerst ist es Wissen „Jeder Mensch erschafft sich seine Realität“, denn irgendwie muss ja das Universum einen Sinn haben. Das hat Sinn, jeder schafft sich alles selbst! Und da betrachtet ihr eure Mitmenschen, möchtet helfen, sagt: „Selber schuld, na, was dem passiert ist... du meine Güte!“ Nicht wahr? Und nur aus diesen ehrlichen Formulierungen erfahrt ihr etwas über die Bewusstheit von euch selbst, wie ihr euch selbst durchschaut habt. Erst wenn ihr euch selbst erkannt habt, wenn ihr wisst, aus welchen Ängsten heraus ihr euch Einschränkungen kreiert, und wenn ihr damit einverstanden seid, erst dann werdet ihr jedem anderen mit Respekt begegnen.  
Das war es für heute. (Teilnehmer bedanken sich)

Niedergeschrieben von Ingrid Kaiser am 24.06.2002

In der anschließenden Diskussion vermittelte ich einer Frau, die über sich selbst sehr verärgert ist und sich andauernd mit „selber schuld“ bestraft, folgende Einsicht: Stelle dich vor einen Spiegel und sage zu deinem Spiegelbild „Respekt, Respekt!“ Auf diese Weise **polst du deine Selbstverachtung um**. Du akzeptierst deine Ängste und die damit verbundenen Einschränkungen. Du drückst auf diese Weise aus, dass du mit deiner Kreation einverstanden bist.

Mit diesem „Respekt, Respekt!“ fiel aber auch bei anderen Teilnehmern „der Groschen“. Ich ließ sie diese zwei Sätze **fühlen**: „Warum bin ich nur so feige und wage nicht, mich aus meinen Einschränkungen zu befreien?“ und „Respekt, Respekt, liebe/r ..., noch hast du Angst, noch hast du die Einschränkung gewählt!“

Ein Mann war total begeistert. Er nannte diese Übung „Schubumkehr“.

In diesem Sinne wünsche ich auch dir, diese „Schubumkehr“ zu fühlen und mit ihr zu experimentieren.