

Erster Teil

Von Irdischem

Verschüttete Erinnerungen werden frei

Ludwig (I): Trauernder Witwer kann wieder lachen	9
Exkurs: Wie Verdrängung funktioniert	13
Paul (I): Mentaler Blackout.	16
Exkurs: Unerlebnisse und Negativprogramme	18
Gisela (I): Kindesmißbrauch aufgedeckt	19
Exkurs: Die Dramatisierung – voll im falschen Film	20
Gisela (I): Fortsetzung.	21
Jochen (I): Kleiner Unfall mit großen Folgen	23
Exkurs: Toleranzkraft, Akzeptanzvermögen, Humor.	24

Ludwig (I): Trauernder Witwer kann wieder lachen

Ludwig, 74 Jahre alt, kann nicht schlafen. Eine würgende Angst weckt ihn nachts auf. „Als wollte mich einer für was bestrafen“, sagt er, „als sitze einer vorne drauf und drückt“. Er fragt sich, ob er dabei ist, überzuschnappen. Deswegen die Sitzung.

Im Vorgespräch finde ich heraus, daß Ludwig dieses Drücken schon seit Jahren kennt. Er vermutet, daß es auf eine Kriegsverletzung zurückgehen könnte. In Rußland war Ludwig eingekesselt gewesen. Mit seinen Kameraden in einer Bauernkate verschanzt, hört er noch das Rauschen einer anfliegenden Bombe, dann kracht es, er wird ohnmächtig. Als er zu sich kommt, hat er einen Splitter im Rücken. Noch jahrelang nach Kriegsende litt er unter Lungen- und Bronchienproblemen und wurde mehrfach operiert. Er hat nur noch einen Lungenflügel. Seine Frau stand Ludwig damals tapfer zur Seite. Es war eine schwere Zeit.

Als Ludwig über seine Frau spricht, kommen ihm die Tränen. Sie ist erst vor einem halben Jahr verstorben – nach 52 Ehejahren. So gewaltig war der Schock, daß Ludwig erst nach ihrer Beerdigung zu sich kam und begriff, was da geschehen war. Beim Abwickeln der üblichen Vorbereitungen und Formalitäten hatte er wie in Trance gehandelt. Nach der Beerdigung wurde der nächtliche Brustdruck heftiger; Ludwigs Angst steigerte sich. Er griff zu Beruhigungsmitteln, ging zum Psychiater, nahm mehr Beruhigungsmittel, schlief immer weniger.

Soviel zum Vorgespräch, das knapp eine Stunde dauerte. Was Ludwig lösen will, sind seine nächtlichen Ängste und der Druck auf die Brust, „als wollte ihn

einer für was bestrafen“. Hängen diese Erscheinungen wirklich mit Ludwigs traumatischem* Kriegserlebnis zusammen, wie er selbst glaubt?

Dagegen spricht, daß er so unerwartet locker über seine schwere Verletzung durch den Bombensplitter erzählen konnte. Es klang wie nichts weiter als eine spannende Anekdote. Hingegen kamen Ludwig die Tränen, als er seine Frau erwähnte. Es scheint, als habe er das Kriegserlebnis gut verarbeitet, den Verlust seiner Gattin jedoch nicht. Vielleicht steht diese schwere emotionale Belastung aber auch gegenwärtig so stark im Vordergrund, daß alles andere davon abgesperrt wird. Im ersten Schritt müßte deshalb der Verlust der Ehefrau verarbeitet werden. Eventuell zeigen sich anschließend noch tiefer liegende Ursachen für Ludwigs Brustdrücken. Man wird sehen.

In unserer ersten Sitzung direkt im Anschluß an das Vorgespräch bitte ich Ludwig, mir vom Tod seiner Frau in allen Einzelheiten zu berichten. Eine Woche lang, so erzählt er, habe sie eine Virusgrippe gehabt, dann starke Herzschmerzen. Der Notarzt sei gekommen, man habe sie ins Krankenhaus gebracht. Er sei mitgegangen und danach wieder nach Hause gefahren. Am nächsten Tag rief man ihn an, er eilte ins Krankenhaus: Seine Frau lebte nur noch durch Geräte. Schlagartig wurde ihm die Tragweite der Situation klar: „Ich habe verloren, was ich geliebt habe“. Der vergrabene Schmerz quillt in Ludwig wieder hoch, als er darüber spricht. Er bricht in Tränen aus.

Um das Erlebnis zu entlasten, lasse ich es Ludwig mehrfach erzählen. Bei jedem Durchgang kommen ihm andere Details in den Sinn. Nur so kann es ihm gelingen, sich allmählich für seine verdrängten Emotionen zu öffnen. Denn als sich das Geschehnis aktuell ereignete, konnte Ludwig es nicht voll erfassen und verkraften. Er mußte sich dagegen wehren. Deswegen hat er es verdrängt, abgesperrt, zugeschüttet. Weswegen es ihm natürlich auch nicht gelingt, das Erlebnis so flüssig zu erzählen, wie er gerne möchte. Er ringt mit den Details. Manches ist ihm so schrecklich, daß er es kaum auszusprechen vermag. Und mit jedem Aussprechen quillt gleich noch mehr empor! Aber das ist gut so, wir lösen die Mauern der Absperrung auf. Erst jetzt, im Nachhinein also, bewältigt Ludwig den Schock, den er vor einem halben Jahr erlitt und der ihn seitdem gefangen hielt.

Das Geschehnis, vom Notarzt bis zur Beerdigung, umfaßte einen Zeitraum von etwa zwei Wochen. Ludwig erzählt sein Erlebnis wiederholt – zehnmal, zwölfmal, immer wieder. Jedes Mal kommt neues Material ans Tageslicht. Bevor das Erlebnis als neutralisiert gelten kann, muß es Ludwig inhaltlich wie auch emotional voll wiedererlebt haben. Erst dann wird er sich erleichtert fühlen, erst dann wird die Vergangenheit für ihn wirklich Vergangenheit sein, statt sich störend in seine Gegenwart hineinzudrängen.

Nur wer mit Gelassenheit und Humor über seine Schicksalsschläge zu berichten vermag, hat diese wirklich bewältigt.

* „Traumatisch“ ist abgeleitet von dem griechischen Wort „Trauma“ und bedeutet „körperlicher oder seelischer Schmerz“. Mehrzahl: „Traumata“.

Zwei Tage lang, insgesamt zehn Stunden, dauert dieser Vorgang der Entlastung und Neutralisierung. Warum so lange? Weil man nicht nach 52 Ehejahren über den Tod seiner Frau sprechen kann, als hätte es diese Jahre nicht gegeben. So eng läßt sich der Fokus unmöglich halten, als daß wir uns auf die kritischen zwei Wochen des Ablebens beschränken und das Gesamterlebnis Ehe dabei aussperren könnten. Was sich in unseren Sitzungen also tatsächlich ereignet, ist die Aufarbeitung des gesamten Ehelebens dieses Paares, nicht nur des Ablebens der Ehefrau. Viel alter Gram und Groll kommen da in Ludwigs Erinnerung hoch, viele Verletzungen, viel Hilflosigkeit. Aber trotz allem: „Als ich sie im Sarg liegen sah, da war das alles wie weggeblasen (schluchzt). Aber rational habe ich das nie bewältigt, immer nur alles an die Seite gedrückt, mir oft gewünscht, das auszuweinen (Tränen).“

Erst gegen Ende dieser Sitzungsreihe kristallisiert sich der dramatische Höhepunkt des Geschehens heraus: Ludwig sieht seine Frau aufgebahrt liegen – hinter einer Glaswand! Er kann sich ihr nicht mehr nähern. Sie ist ihm entzogen, für immer entschwunden, ungreifbar geworden. „Da war alles Negative auf einmal weg (er schluchzt laut auf). Ich habe sie geliebt, und jetzt ist sie fort!“

In diesem Moment traf ihn der Schock am härtesten. Erst hier erfolgte der Zusammenbruch. Denn bis zu diesem Zeitpunkt bestand irgendwie noch Hoffnung, zumindest die auf einen Abschied. Danach war endgültig nichts mehr. Hier wenigstens wollte er ihr „noch einmal zeigen, daß sie meine Liebe war, das Trennende überbrücken, in Frieden abschließen, eine Friedensbrücke bauen“. Es war ihm nicht vergönnt. Ohne die trennende Glasscheibe hätte er es ihr sagen können, hätte gewußt, daß sie es hört. Doch es sollte nicht sein.

Danach geschah es ihm, daß „regelrechte Lebensangst“ einsetzte, „als müßte ich mich umbringen“, „zwei Stimmen in mir, die eine will die andere übertönen, ein richtiger Kampf!“ Von nun an wird der bislang nur hintergründige Brustdruck stark und stärker.

Der erste Tag nähert sich dem Ende. Wir haben 4:26 Stunden in Sitzung verbracht. Langsam setzt Entspannung ein. Die Tränen kommen seltener, die Stimme bleibt ruhig. Gelegentlich gerät Ludwig sogar in Zorn, z. B. auf den jungen Notarzt und dessen rüdes Verhalten. Die Stimmung steigt also, denn Zorn ist eine kraftvollere Gemütslage als Traurigkeit. Manchmal zeigen sich sogar Interesse und Neugier: „Wie war das eigentlich jetzt genau?“, fragt sich Ludwig und untersucht eine Szene selbstständig von einem neuen Blickwinkel aus. Hier und da blitzt auch schon einmal Heiterkeit auf: „Mit ihr als Toter hätt ich wenigstens reden können, ohne daß sie mir ins Wort fällt.“

Doch noch ist nicht alles ausgestanden. Am zweiten Sitzungstag brauchen wir noch weitere 3:38 Stunden, bis die gewünschte Entlastung eingetreten ist. Zwar gelingt es Ludwig schon recht bald, vom eigentlichen Sterben seiner Frau unbelastet zu erzählen, aber die endgültige Erleichterung setzt erst ein, nachdem er den Bogen noch einmal weit bis zum Anfang hin gespannt hat und die Zeit wiederaufleben läßt, als sich die beiden kennenlernten: „Von da ab hatte ich nicht mehr die Idee, woanders hinzugehen. Sie ist mein Mädchen, das war klar.“

Ludwig lacht fröhlich, als er daran denkt. Er kann nun an die schönen Zeiten denken, ohne daß seine Freude durch die schlimmen Zeiten getrübt wird. Er hat die schlimmen Zeiten bewältigt.

Sitzungsdauer bis hierhin: Zehn Stunden an zwei aufeinanderfolgenden Tagen, Vorgespräch eingeschlossen. Bei MindWalking laufen Sitzungen nach Möglichkeit in enger zeitlicher Folge ab. Der Schnitt liegt bei einer Gesamtleistung von fünf bis sechs Stunden pro Tag, wobei sich etwa alle 90 Minuten eine Pause machen läßt. Nach dem Motto: Man muß das Eisen schmieden, solange es heiß ist. Läßt man das Eisen zwischendurch immer wieder auskühlen, so dauert die Arbeit länger. Übrigens ist dies kein unzumutbarer Streß für den Sitzungspartner. Im Gegenteil, sein Interesse ist oft so stark, daß er gerne noch länger dranbleiben würde. Aber irgendwann ist es halt einmal mit der Konzentration vorbei.

Unsere nächste Sitzung ist für den nächsten Morgen geplant, den dritten Tag. Denn das eigentliche Wunschthema „Brustdruck und Angst“ ist ja bislang noch nicht zur Sprache gekommen. Zudem hat Ludwig in der vergangenen Nacht seine Beschwerden erneut gespürt. Nach der bis hierher erfolgten Entlastung können wir uns nun daran machen, ihren Ursprung zu finden. Es scheint doch etwas mit dem im Vorgespräch erwähnten Rußlandfeldzug zu tun zu haben, denn nach einer touristischen Reise durch Rußland vor ein paar Jahren wurde der Druck schlimmer. Rußland scheint für Ludwigs Brustdrücken eine Auslöserfunktion zu haben. Irgend etwas während der Touristenreise in Rußland bewirkte, daß sich in Ludwigs Psyche etwas „einschaltete“.

Im Zusammenhang mit der Reise erwähnte er wiederholt das Stichwort „Lebensangst“. Welches Erlebnis schaltete sich da bei Ludwig ein? Was steckt hinter dieser Lebensangst?

Irgendein uraltes Erlebnis, ein „Urerlebnis“ zum Thema Lebensangst mußte bei Ludwig bereits abgespeichert gewesen sein, als er seine eigentlich harmlose Touristenreise durch Rußland machte. Dieses Urerlebnis muß früher liegen als die Rußlandfahrt, denn sonst hätte ihm diese ja nichts ausmachen können.

Tatsächlich finden wir das vermutete Urerlebnis schließlich im Rußlandfeldzug. Trotz der Leichtigkeit, mit der Ludwig im Vorgespräch darüber gesprochen hat, stellt sich dieses Erlebnis nun doch als höchst spannungsgeladen dar: „Im Krieg, ich bin beim Stoßtrupp. Liege im Gras, beobachte, höre Gewehrgranaten, die ich noch nicht kenne. Und wir dann los. Nachts! Aber Feindberührung und wir müssen zurück. Wohin? Eine Heidenangst!! Bin einfach gerannt. Da lernt man die Angst! Aber besser fünf Minuten Angst als ein Leben lang tot!“

Ludwig muß lachen. Er entspannt sich. Er hat die Situation wiedererlebt und sie bewältigt. Das dauerte diesmal nur knappe 40 Minuten, weil Ludwig durch die Bewältigung des Verlustes seiner Frau enorm viel Auftrieb gewonnen hat. Seine Toleranzkraft ist gestiegen. Er kann nun schneller erfassen und verkraften, was aus der Tiefe seiner Psyche in ihm emporsteigt. Gut so.

Mit „Toleranzkraft“ ist hier die geistig-seelische Kraft gemeint, die einen in die

Lage versetzt, die Dinge des Lebens mit Humor und Gelassenheit zu nehmen. Vielleicht könnte man auch von „Akzeptanzvermögen“ sprechen, von heiterem, gelassenem Akzeptieren. Wer über großes Akzeptanzvermögen verfügt, wahrt selbst da noch den Überblick, wo ein anderer mit geringerem Lebensmut schon längst verzagt hätte.

Ludwigs Angst haben wir nun entschärft. Doch der Brustdruck ist immer noch da. Offenbar ist er von zwei mächtigen Spannungsfeldern überlagert gewesen, die erst abgeräumt werden wollten: Erst der Verlust der Ehefrau, dann die Kriegsangst. Wo aber kommt dieser Brustdruck nun wirklich her? Erst in einer späteren Sitzung wird es sich herausstellen. Um aber dem Leser begreiflich zu machen, was da geschah, muß zuvor noch einiges geklärt werden. Bitte gedulden Sie sich bis zum Kapitel 6.

Warum konnten wir nicht sofort, im ersten Anlauf, zum Kern der Sache vorstoßen? Weil man als Sitzungsleiter nichts erzwingen kann. Man kann nur dem Interesse des Sitzungspartners folgen und da entlasten, wo es ihn hinzieht. Nur so stößt man allmählich auf das Urerlebnis.

Man bedenke, wir arbeiten bei MindWalking ganz ohne Trance. Deswegen rauscht der Aufzug, im Vergleich gesprochen, nicht mit durchgeschnittenem Kabel sofort hinunter in den Keller wie bei der Tiefenhypnose oder bei der Arbeit mit LSD oder Ecstasy*, sondern fährt schön langsam Stockwerk für Stockwerk abwärts. Bei MindWalking bestimmt der Sitzungspartner das Tempo. Er bleibt in allen Sitzungsphasen wach und selbstbestimmt.

Exkurs: Wie Verdrängung funktioniert

Ein „Airbag“ aus Mentalenergie

Zum besseren Verständnis der Sitzung mit Ludwig sollten wir an dieser Stelle einen kleinen Ausflug in die Theorie machen. Wie funktioniert Verdrängung?

Der Begriff bedeutet ganz wörtlich, daß man etwas wegdrängt. Weil es einem zuviel ist. Weil man es nicht wahrhaben will. Was immer man da gerade wahrnimmt oder erlebt, übersteigt das Akzeptanzvermögen. Verdrängung setzt nicht erst nach einem traumatischen Erlebnis ein, nicht erst hinterher, sondern bereits während des Ablaufs.

Der entscheidende Augenblick ist der der Überwältigung: Der Betroffene erkennt mit Entsetzen, daß es für ihn keinen Ausweg mehr gibt, daß er zum Opfer der Umstände geworden ist. Seine Vorhaben und Pläne sind zunichte gemacht. Beispiel: Es wird einer von einer Lawine verschüttet und gibt sich auf. Dieses Sich-Aufgeben ist der dramatische Höhepunkt des Geschehens. Hier setzt die *psychische* Traumatisierung ein. Denn körperlich ist er vielleicht nicht einmal verletzt. Aber er hat keine Hoffnung mehr. Alles vorbei, aus.

Dabei spielt es keine Rolle, ob der Verunglückte nur glaubt, es gäbe keinen

* Von Schamanen werden traditionell halluzinogene Drogen verwendet, um den geistigen Raum der Behandelten zu öffnen. Auch manche Psychotherapeuten der sechziger und siebziger Jahre taten dies. Sie benutzten dazu LSD und Ecstasy.

Zweiter Teil

Von Außerirdischem und Überirdischem

Zwischen den Leben

Franz (IV): In die Lichtwelt und zurück	204
Wilhelm: Vom Galgen gen Himmel	206
Vera: Abgeschiedener spricht letzte Worte	207
Thomas: Verstorbene Katholikin braucht Zuspruch	208
Horst (III): Ohne Körper von Heidelberg nach Paris	209
Luiz (III): Vom Tod zur Geburt	211
Exkurs: Warum wir wiederkommen	214
Maria: Aufgefahren gen Himmel	215
Paul (VI): Im Strudel vom Himmel zur Erde.	217
Anita: Der dunkle Gang vom Tod zum Leben.	221
Exkurs: Was nach dem Sterben geschieht	226
Rita: Ich bin das Nichts	230
Berthold: Auflösung ins Nirwana	231
Exkurs: Das „höhere“ Selbst.	232

Noch sind wir nicht am Ende dessen angelangt, was uns das „Internet der Wesen“ zu bieten hat. Bisher ging es nämlich lediglich um die Erlebnisse von Menschen auf der Erde. Es ging um Irdisches. Im zweiten Teil aber, beginnend mit diesem Kapitel, werden wir uns mit Außerirdischem und Überirdischem befassen.

Franz (IV): In die Lichtwelt und zurück

Thema unserer Sitzung waren Franzens Lernblockaden und Konzentrations-schwierigkeiten. Er neigt dazu abzudriften. „Ich bleib nicht bei mir“, sagt er. Wir bearbeiten das Thema gute sechs Stunden lang und „harken“ Franzens Leben dies-bezüglich gründlich durch. Eine Menge Begebenheiten kommen zum Vorschein, als Franz „nicht bei sich blieb“. Aber noch ist kein Urerlebnis dabei. Da! – Plötzlich wird es Franz schwindelig, und die Erinnerung an eine Operation steigt auf, die er im Alter von sechs Monaten hatte. Er gab seinen Körper für tot auf, entschwebte und geriet in eine „Bildermaschine“.

„Ich bin sechs Monate alt. Bin gelähmt wegen Hirnhautentzündung. Bekomme eine Rückenmarkspunktion ohne Narkose. Scheinwerfer über mir. Zwei Ärzte, drei Schwestern. Bin zwei bis drei Meter oberhalb des Körpers. Sehe Mama unten.

Sie wartet draußen. Über mir ein Engel. Dann ein Durcheinander von Bildern, wie auf eine Leinwand geworfen: Ein verletzter Japaner, eine tibetische Frau, eine kanadische Blockhütte. Dann über mir ein Himmelstor, strahlend hell. Das will ich behalten, doch – zack! – ist es weg. Wieder Bildersalat: Quäkerinnen in der Kirche. Ich sitz wie im Kino, zehn Meter von der Leinwand weg. Alles dreidimensional, holographisch. Weitere Bilder kommen. Ich hänge mitten im Raum, vor mir die Bilder. Die sind auch mitten im Raum: Eine Theaterbühne, eine Pferdekutsche, eine Moschee von innen. Hat nichts mit meinem Leben zu tun, ist eher älteres Zeug. Passiert alles, während ich unten auf dem Operationstisch liege. Mir ist kalt (jetzt). Wie das Frösteln vor einer Operation.“

Wie lange dauerte diese „Astralreise“? „Während der ganzen Operation, also etwa eine Stunde. Bin weit weg, in einer Scheinwelt. Über die Engelbilder bin ich dort hingeraten. Will dort bleiben. Ich sehe nun Bilder von Dingen, die es bei uns nicht gibt. Ich stehe vor einer weißen Mauer. Gänge führen in sie hinein. Ich kann mich an nichts mehr erinnern, was vorher war. Ich sehe nur einen Film. Ohne Ende. Gelegentlich ärgere ich mich: So'n Scheiß!“

Kann Franz nicht weg von dort? „Nein. Obwohl ich will. Aber ich bin starr. Bekomme Kopfdruck, jetzt. Will weg von dem Quatsch. Aber feinstoffliche Fäden halten mich. Wie ein Spinnennetz.“

„Ich weiß, mein Körper liegt da unten. Ich aber bin ganz woanders, habe mit dem Körper nichts mehr zu tun. Gebe ihm keine Chance mehr. Fühl mich auf der Astralebene wohl. Zurückgehen ist nicht wichtig. Die Ärzte haben mich aufgegeben. Das spüre ich. Da kann man nichts machen, sagen sie.“

Es geht weiter: „Ich fröstele wieder. Die Bilder sind zu Ende. Bin dem Körper wieder näher. Der Körper reagiert. In mir ist plötzlich eine Bejahung zum Körper. Und danach reagiert er. Das Personal ist erstaunt, daß er sich bewegt. Ich höre Stimmen: Da hätte man nichts mehr retten können, sagt jemand. Ich liege da und schaue zum Personal hoch. Wahrnehmungsposition innen. Bin im OP-Raum. Der Film ist rum. Dann hält mich die Mutter im Arm. Wir sind beide froh.“

Franz ist erschöpft nach siebeneinhalbstündiger Sitzung heute. Sechs Stunden brauchten wir, um überhaupt zum Urerlebnis vorzustoßen. Aber noch sind wir nicht durch. Dazu herrscht beim Erzählen noch zu viel emotionale Dynamik.

Noch weitere 2:24 Std. arbeiten wir am nächsten Tag an diesem Ausflug in die Astralwelt während einer Operation, immer ausgehend von der Kernaussage „ich bleib nicht bei mir“. Franz, damals sechs Monate alt, beschreibt die Vorgeschichte der Operation, den Abschied von zu Hause mit Weihwasser und „Gott wird dich schützen“, die Autofahrt, die Aufnahme-prozedur. Die ganze Zeit über beobachtet er das Geschehen von einer externen Wahrnehmungsposition aus.

Dann die Rückenmarkspunktion: „Mein Körper ist total steif und gelähmt. Ich hab geschrien. Die Ärzte haben gesagt, so eine Steifheit hätten sie noch nie gesehen. Ich nun nackt, auf dem Bauch. Die Saugpumpe kommt. Angesetzt mit einem Ruck. Rein. Das Schreien setzt ein. Vorsichtig weiter. Milchige Flüssigkeit aus dem

Rückenmark wird rausgesogen. Nadel raus. Infusion. Schwester tröstet mich. Dann bei Mama.“

Parallel dazu läuft die „Lichtwelt“ ab: „Beim Schmerz, da fangen die Erlebnisse an. Ich schaue durch eine Lichtschleuse. Schön ist die. Dann ein Tunnel in die Unendlichkeit. Der saugt mich an. Kann mich nicht unten halten. Fühle Wärme, Liebe, Weichheit. Es zieht mich hoch, wird immer heller. Der OP unten immer schemenhafter, immer weniger Bezugspunkte. Oben hell, raumlos, schön. Aber habe noch Aufmerksamkeit auf den Kinderkörper unten. Spüre die Liebe der Krankenschwester. Wegen ihrer Liebe sind oben und unten für mich gleichwertig. Denn auch da unten ist Licht. Die Mauer schließt sich, der Lichttunnel gibt mich frei, bin wieder bei Mama. Alles wieder normal.“

Ohne die Liebe dieser namenlosen Krankenschwester hätte Franz den Rückweg nicht gefunden.

Wilhelm: Vom Galgen gen Himmel

Auch Wilhelm, Heilpraktiker, 35 Jahre alt, berichtet von einer Auffahrt „gen Himmel“. Wir befinden uns in den ersten Stunden seiner ersten Sitzung. Im 13. Jahrhundert wurde er als Rebell gehenkt, wie sich herausstellen wird. Er starb und entschwebte. Dabei geriet er sowohl in einen Wirbel oder Strudel wie auch in den bereits genannten „Bildersalat“ hinein.

Gerade zeigen sich ihm die ersten Bilder des Erhängtwerdens. Zunächst bezeichnet Wilhelm den Gehenkten einfach als „den Mann“. Später, als er erkennt, daß es sich dabei um ihn selbst handelt, sagt er „ich“: „Sein Hals schnürt sich zusammen (Wilhelm zittert), wie wenn einer einen am Hals packt. Der Mann kann sich nicht bewegen (stärkeres Zittern). Der Mann hat Angst. (Wilhelms Arme schütteln sich krampfhaft und unkontrollierbar.) Ich seh nichts (weil er, wie sich später herausstellt, einen Sack über dem Kopf hat). – Es ist was am Hals. So eng! Habe die Zunge nicht mehr unter Kontrolle – sie wird zerdrückt (von der Schlinge um den Hals). Keine Luft mehr – eng! (Heftigeres Schütteln der Arme.) Ich zapp-le, mir wird schlecht. Keine Luft mehr! (Sitzt zusammengekrümmt im Stuhl, dann zittert und zuckt er am ganzen Körper so extrem, daß er fast vom Stuhl fällt.) Das hört nicht auf – ich will, daß das aufhört! (Es wird jedoch schlimmer.) Werde nur noch am Hals gehalten. Werde erhängt oder erwürgt. Hände und Füße sind zusammengebunden, Körper ist senkrecht – ich hänge! Frei in der Luft! Jetzt sehe ich es von der Außenposition (er hat den Körper verlassen) – sehe die Füße, die Unterschenkel, schmutzige helle Hosen – ein fingerdickes Seil um die Knöchel – 30 cm überm Boden. Jetzt hängt er ruhig, die Hände auf dem Rücken, bewegungslos.“ – Wilhelms Zuckungen hören schlagartig auf.

Als nächster Akt in diesem Drama zeigt sich ein Wirbel, gefolgt von einem unzusammenhängenden Bildersalat. Wilhelm sitzt noch immer mit geschlossenen Augen im Stuhl, die Fäuste vor die Augen gepreßt, jedoch ruhiger: „Bei mir dreht sich alles. Als wär mir schwindelig, als würd ich mich dauernd drehen, die ganze

Unbelastet in die Zukunft

Was wissen wir nun, nach all diesen Erlebnisberichten? Wissen wir mit Sicherheit, daß es vergangene Leben gibt? Engel und spirituelle Entwicklungshelfer? Raumschiffe mit Repto- oder Insektenbesatzung?

Sicher, Menschen sehen diese Dinge auf ihrem geistigen Bildschirm, da gibt es nichts dran zu deuteln. Die Bilder selbst sind eine unbestreitbare Tatsache. Inwiefern sie aber auf objektive Realitäten verweisen, darüber läßt sich nach wie vor streiten.

Aber ist das überhaupt wichtig? In der Hitze der hier anstehenden Debatte möge man nicht vergessen, daß weder MindWalking noch irgendein anderer ernsthafter Erkenntnisweg das Anliegen verfolgt, die Realität von astralen Himmelswelten oder echsenköpfigen Außerirdischen unter Beweis stellen zu wollen. Denn in Wirklichkeit geht es um etwas ganz anderes, nämlich um den Abbau von emotionalen Belastungen, um die Wiederherstellung und Stärkung von Zielen und Visionen, um den Aufbau von Selbstvertrauen und Zukunftsbewußtsein.

Um dieses Ergebnis zu garantieren, braucht man sich um die Frage „Realität oder nicht?“ eigentlich kein Kopfzerbrechen zu machen. Menschen sehen Bilder, das ist Fakt, und es sind diese Bilder, die ihnen das Leben schwer machen, das ist auch Fakt. Das ist die eine der beiden Lektionen, die man hier lernen kann.

Die andere Lektion ist, daß diese Bilder ihre Kraft und ihren Schrecken verlieren, sobald man den Mut aufbringt, sich mit ihnen einzulassen. Dadurch lernt man, daß man selbst größer und stärker ist als jede Art mentaler Video-Show. Auf diese Weise entstehen geistige Freiheit und persönliche Integrität.

Um den alten Meister Eckhart noch einmal zu zitieren: „Man muß lernen, mitten im Wirken (innerlich) ungebunden zu sein. (...) Dazu gehört ein behender Eifer und insbesondere zwei Dinge: das eine, daß sich der Mensch wohl verschlossen halte, auf daß sein Gemüt geschützt sei vor den Bildern, die draußen stehen, damit sie außerhalb seiner bleiben (...). Das andere, daß sich der Mensch weder in seine inneren Bilder (...) noch in äußere Bilder (...) zerlasse noch zerstreue (...).“

Letztlich spielt es keine Rolle, ob Menschen das, was sich ihnen auf ihrem geistigen Bildschirm zeigt, selbst erlebt haben, ob es etwas Angehängtes ist oder es sich um von ihnen selbst fabrizierte Phantasiegebilde handelt. Entscheidend ist vielmehr, daß man sich dem zu stellen vermag, was sich einem auf dem geistigen Bildschirm zeigt. Daß man sein Bewußtsein zu den betreffenden geistigen Regionen hin erstreckt, um das bislang Verdrängte zu neutralisieren und zu integrieren.

Statt den Deckel der Psychokiste aus Zorn, Gram oder Furcht zu verriegeln, sollte man ihren brodelnden Inhalt jederzeit anschauen können, wie er nun mal ist, ohne sich etwas vorzumachen. Dieses Akzeptanzvermögen sollte man aufbringen können.

Es geht dabei nicht um „objektive Wahrheit“. Sondern um Souveränität und Heiterkeit angesichts dieser schillernden Öllache namens Geist. Wenn einen der Geist nicht mehr schrecken kann, dann auch nicht das Leben oder die Zukunft.

Die Freiheit zu sein

Erst wenn der Hunger nach Bildern befriedigt und der Wunsch nach biografischer Selbsterkenntnis gestillt ist, erst wenn einem die Entdeckung möglicher oder tatsächlicher Inkarnationen keinen Zugewinn mehr bringt, erst dann vermag man zur wirklichen Selbsterkenntnis vorzudringen, nämlich zu der, daß man als geistiges Wesen jenseits all dessen steht.

Nach Abstreifen fremder, durch Anhängsel bedingter Vergangenheiten bleibt die eigene übrig. Jedoch nur in dem Maße, wie man sich mit ihr zu identifizieren entschließt. Denn auch sie entschwindet, wenn man sie schließlich losläßt, und wird ebenso fiktiv wie jede andere. Man „erwacht“ zur eigenen Ewigkeit, zur eigenen Transzendenz.

Zu erkennen, daß einem die Kraft innewohnt, alle inneren Wunden zu heilen und allen äußeren Gegnern zu verzeihen – das wäre die wichtigste Lektion von allen. Diese Kraft ist nichts anderes als die Liebe.

Wer sich selbst als ewiges Wesen begreift, vermag kraft der Liebe aufrichtig zu verzeihen und niemandem etwas nachzutragen. Denn es gibt nichts mehr nachzutragen. Die Vergangenheit ist vergangen, vorbei, abgeschlossen. Es ist alles geheilt. Wer verzeihen kann, ist frei. Er ist alle Lasten losgeworden.

An diesem Punkt des Erkennens angelangt, öffnet sich die Pforte zu einer neuen Dimension: zur Zukunft hin. Bilder aus der Zukunft sind der intuitiven Schau genauso zugänglich wie Bilder aus der Vergangenheit. Wen nach Bewältigung seiner Vergangenheit nichts mehr schrecken kann, der hat damit den Mut gefunden, sich der Zukunft zu stellen und sie zu erschauen. Er schreitet unbelastet in die Zukunft.

Es ist die klare Sicht auf die Zukunft, aus der heraus wir unser Jetzt gestalten sollten. Vollendete Vergangenheitsbewältigung heißt vollendete Zukunftsschau. Dies wiederum heißt vollendetes Sein im Jetzt, Sein jenseits der Zeit, Sein in Ewigkeit, heiteres Bewußtsein des Seins. Seligkeit, die aus der Einfachheit des Geistes kommt.

Es wäre vermessen zu glauben, der Weg dorthin führte allein über Sitzungen oder Meditationen beliebiger Art. Zwar schaffen die dabei gewonnenen Erkenntnisse geistige Freiräume und geben unzweifelhaft wichtige, der Persönlichkeitsentwicklung dienliche Anstöße, doch sind sie nicht ein automatisches „Ticket zur Glückseligkeit“.

Nicht im Verkünden zeitloser Weisheiten beweist sich spirituelle Ethik, sondern in unserem Wirken in der Welt. Darin nämlich, wie wir anderen auf ihrem Weg weiterhelfen. „An ihren Früchten sollt ihr sie erkennen“, wie es so richtig heißt.

Ich kann nur frei sein, wenn es alle sind. Nur dadurch, daß ich andere bei ihrer Befreiung unterstütze, werde ich selbst frei.