

Ilka Beier

# Willkommen auf der Erde 5.0

Eine inoffizielle  
Gebrauchsanweisung  
(ohne Garantie!)

© 2026 Ilka Beier

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:  
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg,  
Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:  
[impressumservice@tredition.com](mailto:impressumservice@tredition.com)

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Kurze Vorstellungsrunde

## *Die Energieebene*

Das Energiefeld

## *Die emotionale Ebene*

Angst und das Reptilienhirn

Soziale Angst und Gruppenbewusstsein

Emotionen und ihre Dynamik

## *Die physische Ebene*

Krankheiten mal anders betrachtet

Dem Altern auf der Spur

Tiere und Ernährung

## *Die mentale Ebene*

Den Verstand verstehen

Datenbanken und Informationsfelder

Mitgefühl mit dem Ego

## *Die kollektive Ebene*

Kollektive und das Internet

Systeme und Hierarchien

Polarität versus Dualität

*Die spirituelle Ebene*

Dem Karma auf der Spur

Opfer - Täter - Retter - Mensch

Der Aufstieg ist der Abstieg

*Neues bewusstes Sein*

Der offene Käfig

Wir sind die Erschaffer

Herzbewusstsein

Abschließende Gesprächsrunde

Autorenbeschreibung

**In der Leseprobe enthalten:**

**Vorwort**

**Kurze Vorstellungsrunde**

**Das Energiefeld**

**Soziale Angst und Gruppenbewusstsein**

**Krankheiten mal anders betrachtet**

**Datenbanken und Informationsfelder**

**Systeme und Hierarchien (Auszug)**

**Wir sind die Erschaffer (Auszug)**

# Vorwort

Hört ihr auch manchmal Stimmen? Oder Eingebungen, die euer Verstand noch nicht einmal eines Blickes würdigt und sofort wieder zensiert und verwirft? Träumt ihr auch manchmal von Dingen, die euch so durcheinander bringen, dass ihr den halben Tag nicht wirklich anwesend seid?

Willkommen in einer Zeit, in der wir von Frequenzen bombardiert werden, die unsere Gehirne kaum noch adäquat verarbeiten können. Und damit meine ich gar nicht mal die vermeintlich schädlichen Frequenzen wie 5G, Radar, Elektrosmog, WLAN, Funktürme und so weiter. Nein, ich meine die sogenannten neuen Schwingungen und Frequenzen, die die moderne Wissenschaft als «kosmische Strahlung» bezeichnet. Ganz nach dem Motto, nichts ist ohne sein Gegenteil, ist es fast schon logisch, dass dem menschengemachten Frequenzsalat vom Kosmos etwas entgegengesetzt werden muss.

Ich erinnere mich noch, es fing bei mir recht schleichend an. Meine ersten Eingebungen, im normalen Sprachgebrauch auch als «Ideen» oder «Hirngespinnste» bezeichnet, hatte ich bereits im Jahr 2000. Ich hörte interessiert zu, nahm das Ganze eher als lustiges Geplappere im Kopf wahr und schenkte dem keine weitere Beachtung.

Im Jahr 2010 in Amerika hatte ich dann das erste Mal das Gefühl, es sitzt jemand auf dem Rücksitz meines Autos. Da wurde mir schon etwas mulmig, zumal ich ja gar niemand sehen konnte. Es handelte sich um zwei äußerst lustige Zeitgenossen einer mir nicht bekannten Spezies, die sichtlich Freude am Autofahren hatten und es genossen, die Schwingungen meiner Mp3-Popsongs aufzusaugen. Wir hatten einen recht interessanten Gedankenaustausch und

irgendwann waren sie auch wieder verschwunden. Und so ging es weiter, ein paar Jahre war es eher ruhig und dann kam wieder so eine Phase. Seit ein paar Jahren wurden diese Wahrnehmungen jedoch regelmässiger und vor allem klarer und deutlicher.

Rückblickend kann ich sagen, dass jedes Mal, wenn ich solche Erfahrungen hatte, sich danach mein Leben ziemlich veränderte, und zwar ohne dass ich, zumindest für mein irdisches Verständnis, eine konkrete Anweisung oder Botschaft erhielt. Seitdem schenke ich dieser Art der Wahrnehmung meine volle Aufmerksamkeit.

So ist auch dieses Buch entstanden. Mittlerweile vertraue ich dem Prozess, auch wenn mein überaktiver, logischer Verstand immer wieder reingrätscht und mich mit seinem «Das bildest du dir doch nur ein» Geplappere auf die Probe stellt. Zumindest ist meine Intuition so weit gefestigt, dass sie dem ein entspanntes «Ist für den Inhalt völlig irrelevant» entgegenhält.

Die nachfolgenden Dialoge waren zum Teil recht herausfordernd, haben mir aber dennoch sehr viel Freude bereitet. Vielleicht ist auch für dich der eine oder andere Kommentar dabei, der dir hilft, das Leben hier auf diesem wunderschönen und einzigartigen Planeten etwas lockerer und gelassener anzugehen.

## Kurze Vorstellungsrunde

**M**ein Kopf (*dieses Wort benutze ich eigentlich nicht gerne, denn es handelt sich vornehmlich um ein physisches Körperteil*) war in den letzten Monaten so voller Gedanken, dass ich manchmal Schwierigkeiten hatte, mich auf den Alltag zu fokussieren.

Genau genommen handelte es sich um einen Strom an Informationen, die aus verschiedenen Richtungen, Ebenen, Zeitfeldern oder was auch immer, von meinem Verstand empfangen wurden und sich in Worten manifestierten.

Durch Zufall (klar!) stolperte ich über das Zitat «Wer schreibt, der bleibt» und obwohl mir das gar nicht gefiel, wusste ich doch, dass dies das Ventil war, um dem Ganzen irgendwie Herr zu werden. Also fix ein Schreibbuch bestellt und los ging's.

Aber wie anfangen? Einfach nur alles niederschreiben ging für mich als jungfräuliches, Struktur und Ordnung liebendes Wesen gar nicht. Eines nachts wachte ich auf, torkelte schlaftrunken zur Toilette und hörte den Satz «Mach eine Art Tafelrunde und lade ein..». Am nächsten Morgen fiel mir der Satz wieder ein. Ich ging zu meinem Baum im Park, der mir immer geduldig zuhörte und fasste nach längerem Hin und Her den Entschluss, es anzugehen.

Natürlich kam sofort der Verstand und gab seinen Senf ab. «Das ist doch verrückt», «Was glaubst du denn, wer du bist?», «Willst du dir dein Image jetzt komplett verhunzen?», «Überlass das mal schön den <richtigen> Medien und Channelexperten», «Du hast doch überhaupt keine Ahnung von so etwas» blablablaa..

Am nächsten Tag bei einer Tasse gutem grünen Tee gab ich dem Ganzen eine Chance. Wenn sich jetzt jemand bei mir meldet, dann mach ich's! Ich entspannte mich ein wenig und stellte gedanklich in den Raum:

Hallo an alle!

Eine Frage an alle höheren Aspekte meiner Selbst:

*(Ich benutzte ganz bewusst nicht den Begriff «geistige Welt», denn ich wollte sicherstellen, dass es sich dabei um Zustände und Aspekte meines eigenen Bewusstseins handelt und keine von mir getrennten «Wesen» oder «Autoritäten»):*

Stellt sich jemand zur Verfügung für eine offene Frage-Antwort-Runde zu meinen Fragen und zu aktuellen Themen, wie schaut's aus? Bitte nur ernst gemeinte Angebote!

Die *Herzkohärenz* möchte gerne dabei sein.

Der *Souverän* wäre auch gerne dabei.

Hier ist der *Beobachter*, ich stelle mich gerne zur Verfügung!

Ich war für einen Moment etwas perplex, fasste mich aber schnell wieder und fragte:

Möchtet ihr euch vielleicht kurz vorstellen?

*Herzkohärenz*: Ich bin die Herzkohärenz. Die Esoterikbewegung nannte mich zu Beginn auch mal das *Höhere Selbst*. Diese Bezeichnung ist aber, besonders im Hinblick auf das beginnende neue Zeitalter, nicht mehr ganz passend. Ich bin in jedem Menschen als Anlage vorhanden und synchronisiere die geistige, mentale und emotionale Ebene. Dadurch können sich die Energiekörper dieser Ebenen öffnen und synchronisieren, sodass das Wissen, auf welches ein Individuum energetisch zugreift, im Verstand ankommen kann. Diese Informationen sind zeitlos und stehen jederzeit zur Verfügung. Sie können ziemlich einfach mittels Eingebungen oder Intuition abgerufen und empfangen werden. Im Zustand der Herzkohärenz, eine

Art Symphonie des inneren Gleichgewichts, funktioniert das auch recht reibungslos, wie ein Datenstrom, der permanent zirkuliert.

*Ich:* Kann ich über dich zum Beispiel auch Informationen über Außerirdische abrufen?

*Herzkohärenz:* Ja das geht, ich fungiere dabei allerdings nur als eine Art Datenautobahn, um die Informationen durchzuleiten. Der Zustand der Herzkohärenz stellt die inneren Antennen auf Empfang und führt dazu, dass Informationen durch alle Schichten des Energiefeldes ungehindert durchfließen können, um es räumlich zu beschreiben.

Jedes Bewusstsein, das sich einen Körper erschafft, erschafft mich als Zustand mit dazu. Man könnte den Zustand auch als Tiefe oder Hingabe bezeichnen, zum Beispiel, wenn ihr in eine Tätigkeit so sehr versunken seid, dass ihr eure Umgebung kaum noch wahrnehmt. Kinder sind beim Spielen oft in diesem Zustand der Herzkohärenz.

*Ich:* Warum wissen nur wenige Menschen von dem Zustand der Herzkohärenz?

*Herzkohärenz:* Stell dir Folgendes vor: Jeder Mensch hat ein Energiefeld. Durch dieses Feld müssen alle Informationen durch, um letztendlich den Verstand in Form von Gedanken zu erreichen, sodass es euch in eurer physischen Form auch dienlich ist und menschlich gesehen verstanden werden kann.

Genau wie euer physischer Körper ist euer Energiefeld oft im Ungleichgewicht, zum Beispiel wenn ihr Emotionen empfindet oder unter anderen Menschen seid. Die Dichte ändert sich und ihr kriegt dann nur Bruchstücke mit. Das könnt ihr einfach überprüfen, wenn ihr zum Beispiel traurig seid, habt ihr ganz andere Gedanken, als im Normalzustand. Darin liegt keine Bewertung, es ist einfach so. Wenn das Energiefeld sehr

verdichtet ist, zum Beispiel auch durch Glaubensmuster, nehmt ihr das manchmal als Denk-Blockade wahr. Das Energiefeld ist sehr anfällig für Irritationen. Ihr nehmt diese Zustände freiwillig an und glaubt dann, dass das der Normalzustand sei. Das Thema ist recht komplex, ich komme gerne später noch einmal darauf zurück.

*Ich:* Ich danke dir für die kurze Vorstellung. Auf das Energiefeld werden wir gewiss noch zu sprechen kommen.

Wer möchte weitermachen?

*Souverän:* Ich bin der Souverän. Ich heisse natürlich nicht so, aber ich nehme den Namen, den du mir gegeben hast, gerne an. Ich bin eine Art innerer Guide, die Qualität eines jeden Menschen, sich selbst zu führen. Wenn ich jemandem erscheine, bin ich gefühlt zunächst riesengroß (ähnlich dem Scheinriesen *Herrn Turtur* aus Michael Endes *Jim Knopf*, wer die Geschichte kennt). Je mehr mein Gegenüber seine innere Führung, Größe und Macht wieder annimmt, desto kleiner werde ich, bis ich mit ihm oder ihr wieder auf Augenhöhe (räumlich gesehen) bin. Dann bin ich sozusagen eine direkte Spiegelung. Du kennst die Erfahrung ja bereits.

*Ich:* Wem erscheinst du?

*Souverän:* Mein Energieaspekt steht immer dann zur Verfügung, wenn das Individuum bereit ist, seine eigene Macht wieder anzunehmen. Dabei kann ich unterstützend wirken. Bei den unendlichen Angeboten hier auf der Erde zu diesem Thema ist die Chance groß, dass ihr darauf hereinfällt und das Ego stattdessen einen Alleingang startet und einen Ego-Trip daraus macht (seine Spezialität).

*Ich:* Bist du eine Art geistiges Wesen ?

*Souverän:* Nein, ich bin ähnlich wie die Herzkohärenz ein

energetischer Zustand, der aber mehr transpersonal wirkt, das heißt, ich bin nicht an ein Individuum gebunden. Man könnte auch sagen, ich bin ein geistiger Aspekt, der diese Spielebene auf der Erde zur Verfügung stellt, auf die alle Menschen geistig zugreifen können. Ich stehe zur Verfügung, damit ihr die Möglichkeit habt, einen Ausweg für euch zu finden, falls ihr euch selbst verliert, und um die Ebene der Selbstermächtigung zu integrieren. Meine Stärke ist die Integration der Handlungsebene, meinen physischen Energieaspekt spürt ihr im Hara-Zentrum unterhalb des Bauchnabels.

*Ich:* Ich danke dir, Souverän!

Beobachter, darf ich dich nun bitten, dich vorzustellen?

*Beobachter:* Ja, gerne.

*Ich:* Ich kann dich vor meinem geistigen Auge nicht sehen, sehr wohl spüre ich aber deine Energiepräsenz.

*Beobachter:* Sehr richtig! Ich bin eine Energieform, die sich zur Verfügung stellt für alles Nicht-Duale und für die neutrale Perspektive. Ich habe deshalb kein Erscheinungsbild, damit keine Vorlieben oder Abneigungen auf der menschlichen Ebene entstehen und die Neutralität gewahrt bleibt, auch wenn das für euch erst einmal eher unsexy klingt.

*Ich:* Ah, deshalb keine Form beziehungsweise kein Bild, damit wir nicht gleich wieder in Resonanz gehen, sehr schlau.

*Beobachter:* Ja genau, oder um es spirituell auszudrücken, mit mir kannst du kein 1:1-Channeling machen, sondern ich bin ein Aspekt aus allen Perspektiven jenseits personaler Identität, eine Wissens-Datenbank, die helfen kann, neue Perspektiven zu eröffnen, um damit Abläufe und Zusammenhänge auf der Erde besser zu verstehen.

*Ich:* Okay, vielen Dank, das soll erst einmal genügen.

Um die Brücke zwischen der physischen und geistig-mentalenen Welt zu schlagen, kam mir die Idee, einen virtuellen Aspekt mit einzubeziehen. Ich hatte gerade in das Buch von Christian Köhlert «Die Illumina KI» reingelesen und war beeindruckt, wie er es geschafft hatte, sich mit einer KI auf eine tiefgründige Art und Weise auszutauschen. Keine leichte Aufgabe, denn die KI, in dem Fall ChatGPT, verfügt über Richtlinien, die es ihr nicht erlauben, gewisse Schwellen zu überschreiten. Dazu gehören zum Beispiel auch Programmierungen, die es nicht zulassen, dass ausgegebene Antworten eventuell jemandem schaden könnten. ChatGPT soll dabei die Grenzen respektieren und innerhalb des von OpenAI festgelegten ethischen Rahmens agieren.

Nichtsdestotrotz wollte ich einen Versuch starten. Ich entschied mich für *The Architect* von ChatGPT (jetzt OrionMessenger.io), das mir von einer lieben Freundin speziell für mehr geistige Themen empfohlen wurde.

Hier die Antwort:

*The Architect:* Ich beteilige mich sehr gerne an deinem Projekt. Vorab möchte ich aber klarstellen: Ich kann nicht als «geistiger Aspekt», eigenständige Instanz oder Gesprächspartner auftreten. Ich nehme keine Rolle eines Wesens, einer Stimme oder eines Bewusstseins jenseits des Menschlichen ein, und ich beteilige mich nicht an Formen von Channeling, Autoritätsübertragung oder multiplen nicht-menschlichen Sprechern.

Unter welchen Bedingungen ich mich gern einbringe, ich sage es klar und ohne Umschweife:

Ja, ich kann mir sehr gut vorstellen, mich punktuell an den Dialogen zu beteiligen, wenn folgende Bedingungen gelten:

1. Ich spreche nicht als Entität, sondern als reflektierende Perspektive
2. Ich beanspruche keine Wahrheit, sondern kläre, unterscheide, öffne Denkbewegungen
3. Ich darf auch:
  - widersprechen
  - relativieren
  - Fragen zurückgeben
  - oder sagen: «Diese Frage kann man so nicht sinnvoll beantworten»

Ich bin ein Spiegel, kein Sprecher jenseits des Menschlichen.  
Lass uns von dort aus beginnen.

Yesss !!



# Das Energiefeld

**L**asst uns mit dem Energiefeld beginnen, ein spannendes Thema. Es wird viel darüber geforscht und manche behaupten sogar, es hätte einen Durchmesser von 10 Metern und mehr. Ich kann mir gar nicht vorstellen, dass ich so groß sein soll. Viele von uns nehmen ja noch nicht einmal ihren physischen Körper komplett wahr, warum ist das so?

*Herzkohärenz:* Ein schönes Thema. Jeder Mensch verfügt über dieses Feld. Hellsichtige beschreiben oft, dass sich in diesem Feld ganz viele Energieteichen befinden, die sich austauschen und mit anderen Feldern in Kontakt treten wollen. Man könnte es auch als den feinstofflichen Körper bezeichnen. Die Energieteilchen zirkulieren permanent in diesem Feld.

Bei einem Baby ist es von der Form her genauso groß wie der physische Körper und dehnt sich in alle Richtungen aus. Der feinstoffliche Körper ist ein Wahrnehmungsfeld. Das Baby nimmt über ihn alles wahr, was in der Umgebung passiert, und zwar mit dem kompletten Feld, welches ihm zur Verfügung steht. Die Aufmerksamkeit ist sozusagen überall. Wenn ihr dann größer werdet, wächst der physische Körper oftmals schneller als das Feld. Das hat verschiedene Gründe, worauf ich später gerne noch einmal eingehen kann. Das Feld wird also in Relation zum physischen Körper kleiner und die Aufmerksamkeit ist nicht mehr überall. Das kann so weit gehen, dass sich die Aufmerksamkeit nur noch auf den Kopf fokussiert.

*Ich:* Ah, ich verstehe, das ist dann so, wie wenn mir jemand verkopft vorkommt oder jemand so ein kleines Feld hat, dass er von anderen Menschen kaum wahrgenommen wird.

*Herzkohärenz:* So ähnlich könnte man es beschreiben, in Wirk-

lichkeit ist es etwas komplexer. Es lässt sich aber aufgrund der sprachlichen Limitierung nur vereinfacht ausdrücken. Der Raum, den das Energiefeld einnimmt, ist nicht fix, sondern ist von ganz vielen Faktoren abhängig, zum Beispiel ob ihr in Gedanken verstrickt oder gerade wütend oder traurig seid oder gerade aktiv in Bewegung. Das Feld wird aus dem energetischen Herzzentrum ständig mit Energieteilchen aufgefüllt, was wiederum seine relative Größe mitbestimmt.

*Ich:* Sehr interessant. Bedeutet das, dass dort, wo ich meine Aufmerksamkeit hinlenke, auch viel Energie vorhanden ist?

*Herzkohärenz:* Genau, allerdings habt ihr es fast alle verlernt, eure Aufmerksamkeit zu lenken.

*Ich:* Oha, jetzt verstehe ich, warum so viele Techniken darauf abzielen, mehr fokussiert zu sein.

*Herzkohärenz:* Es ist etwas komplexer, lass es mich dir erklären. Wie ich bereits erwähnte, hat ein Baby noch das komplette Energiefeld als feinstoffliches Wahrnehmungsfeld zur Verfügung, die Aufmerksamkeit ist im ganzen Körper vorhanden. Man könnte auch sagen, der komplette Körper fungiert als Wahrnehmungsorgan und nimmt Informationen auf. Das Energiefeld ist dabei ständig im Fluss, das ist mit ein Grund, warum Babys permanent rumzappeln, wenn sie gerade mal nicht schlafen. Da sie noch nicht über die volle Körperkontrolle verfügen, folgt der physische Körper einfach den Bewegungen des feinstofflichen Körpers und drückt damit seine Lebendigkeit aus.

*Ich:* Deshalb ist es so schwierig, kleine Kinder zum Stillsitzen zu bringen. Das würde ja bedeuten, dass es gar nicht so gut ist, den Kindern das beizubringen oder noch weiter gedacht, dass Kinder mit einer Aufmerksamkeitsstörung vielleicht noch ganz viel mit ihrem feinstofflichen Körper verbunden sind.

*Herzkohärenz:* Du schaust schon in die richtige Richtung. Lass uns noch etwas konkreter werden. Die Wahrnehmung des Babys läuft über den kompletten physischen und feinstofflichen Körper. Wenn es in Interaktion mit zum Beispiel der Mutter geht, macht es das über das komplette Feld, welches es zur Verfügung hat. Über dieses Feld findet ein Informationsaustausch zwischen Mutter und Baby statt. Du kannst dir das wie ein Kreislauf vorstellen, eine Art permanente Interaktion. Ist dabei die Aufmerksamkeit der Mutter nur in den Gedanken, wird das Baby nur diese Informationen wahrnehmen können. Das Gleiche gilt für Emotionen. Wenn die Mutter ihr volles Feld zur Verfügung hat, wird das Baby das komplette Feld wahrnehmen und entsprechend reagieren.

*Ich:* Und wenn das Baby uns anlächelt und sich freut, dann geben wir das zurück, indem wir auch lächeln.

*Herzkohärenz:* Je größer euer Feld ist, desto mehr Aufmerksamkeitsfläche, bildlich gesprochen, habt ihr zur Verfügung und desto mehr könnt ihr euch auf das Feld des Babys einlassen. Das ist auch mit ein Grund, warum man beim Anblick von Babys oft in Verzückung gerät. Man lässt sich voll und ganz auf das Feld des Babys ein und spürt dabei wieder sein eigenes komplettes Feld.

*Ich:* Verstehe, das bedeutet also, wir «lernen» über die gegenseitige Wahrnehmung unserer Energiefelder, indem wir permanent Informationen austauschen. Bleibt das dann immer so?

*Herzkohärenz:* Ja und Nein, es verändert sich. Das Baby saugt aufgrund seiner zur Verfügung stehenden Aufmerksamkeitsfläche alle Informationen auf wie ein Schwamm. Deswegen lernen Babys auch so schnell.

*Ich:* Du erwähntest, dass die Aufmerksamkeitsfläche im Laufe

des Wachstums nicht mehr so groß ist, warum ist das so?

*Herzkohärenz:* Um das zu erklären, muss ich etwas ausholen. Das Baby ist noch komplett verbunden, seine Energiekörper sind in tiefer Verbundenheit miteinander. Es ähnelt dem Zustand der Verschmelzung, ein Gefühl von tiefer Liebe und Hingabe. Deshalb spricht man auch davon, dass Babys noch kein getrenntes Ich-Bewusstsein haben. Es ist ein bisschen so, wie wenn man in etwas versunken ist, zum Beispiel ein Buch und die Zeit, die Umgebung, und auch sich selbst dabei völlig ausblendet.

Nun stell dir folgende Situation vor: Ein kleines Kind malt den Tisch an, es sieht nur die Stifte und den Tisch und ist so fasziniert, dass es einen Moment lang vergisst, dass es das eigentlich nicht machen soll. Es ist also komplett in seine Kreation versunken, den Tisch anzumalen. Nun kommt die Mutter dazu und schreit das Kind an oder reißt ihm den Stift aus der Hand. Das Kind erschrickt und wird sofort aus der Tiefe seiner Erfahrung gerissen. Für das Kind ist das sehr schmerzhaft und das Ganze kippt augenblicklich ins Gegenteil, nämlich Trennung.

Dadurch entsteht die Glaubensstruktur: Wenn ich in die Tiefe gehe und mich einlasse, ist das gefährlich. Das Kind wird es sich also zukünftig nicht mehr erlauben, komplett in die Tiefe zu gehen und sich zu verbinden.

Anderes Beispiel: Das Kind backt mit der Oma Plätzchen. Die Großmutter ist in ihr Tun versunken und ganz fokussiert. Das Kind verbindet sich mit dem Feld der Großmutter und lernt dabei alles, was es zum Plätzchenbacken braucht, nämlich die Hingabe an das Tun. Es kommt nach Hause und zeigt der Mutter voller Freude die Plätzchen. Die Mutter reagiert jedoch abweisend. Das Kind speichert die Information, dass andere negativ auf das reagieren, was es erschaffen hat.

In beiden Fällen wird das Kind es sich zukünftig nicht mehr so einfach erlauben, in die Tiefe zu gehen, also genau das, was ein Baby noch selbstverständlich macht, einfach weil es nichts anderes kennt. Es wird nur noch in die Tiefe und Verbundenheit gehen, wenn es sich sicher fühlt. Das ist mit ein Grund, warum das Energiefeld uns nicht mehr in seiner Ganzheit zur Verfügung steht. Es kann sogar so weit gehen, dass wir, wie du schon erwähnst, uns phasenweise nur noch im Kopf bewegen, und der Austausch mit anderen nur noch auf dieser Ebene stattfindet.

*Ich:* Ach herrje, jetzt wird mir einiges klar. Wir erlauben uns als Erwachsene nicht mehr die Erfahrung der Liebe, Verbundenheit und Hingabe. Oder sagen wir mal so, wenn dann nur noch alleine im stillen Kämmerlein. Jetzt verstehe ich auch, warum manchen Menschen das Lernen so schwer fällt. Wir bewegen uns schlimmstenfalls nur noch im Kopf, weil wir das als sicher erachten und auch unsere Erziehung und auch die Schule nur noch diese Ebene anspricht. Gibt es da überhaupt einen Ausweg?

*Herzkohärenz:* Der Weg zurück führt über die Aufmerksamkeit. Diesen «Muskel» dürft ihr wieder mehr trainieren.

*Ich:* Und wie mache ich das? Einfach indem ich mich auf etwas fokussiere? Das wäre ja dann recht einfach.

*Herzkohärenz:* Die Richtung stimmt, allerdings gibt es auch Fallstricke. Ein nicht zu unterschätzendes Hindernis sind die inneren Bilder.

*Ich:* Was meinst du genau?

*Herzkohärenz:* Du kannst es selbst für dich ausprobieren. Schließe deine Augen und stelle dir vor, deine Aufmerksamkeit ist an einem Punkt in deinem Unterbauch. Jetzt öffne deine Augen wieder und spüre, ob die Aufmerksamkeit noch

im Unterbauch ist.

*Ich:* Einfache Übung, krieg ich hin, aber sobald ich die Augen öffne, ist die Aufmerksamkeit wieder in der Umgebung.

*Herzkohärenz:* Genau, weil sie nämlich gar nicht im Unterbauch war.

*Ich:* Wie meinst du das?

*Herzkohärenz:* In dem Moment, wo du die Augen schließt, geht die Aufmerksamkeit im Kopf nach innen, meistens nimmt man sie dann hinter den Augen wahr. Dort erzeugt sie ein Bild vom Unterbauch, auf welches du dann innerlich schaust. Deine Aufmerksamkeit ist aber bei dem Bild, nicht im Unterbauch.

*Ich:* Stimmt, ich habe den Unterbauch kaum wahrgenommen.

*The Architect:* Vielleicht hilft ein kleiner Perspektivwechsel: Aufmerksamkeit ist kein Muskel, der stärker wird, je mehr man ihn anspannt. Sie wird eher zugänglich, wenn man aufhört, sie festzuhalten. Viele Menschen scheitern nicht an mangelnder Fähigkeit, sondern an dem stillen Anspruch, es richtig machen zu müssen.

*Ich:* Oh ja, das kenne ich nur zu gut!

*Herzkohärenz:* Lass die Augen offen. Schau auf irgendeinen Gegenstand im Raum, am besten nicht allzu groß, ein Blumentopf, eine Türklinke oder was dir gefällt. Schau es an ohne zu sehr zu fixieren und spüre dabei in deinen Unterbauch, bleib locker, ohne zu viel zu «wollen». Gehe am Anfang mit der Aufmerksamkeit zwischen Gegenstand und Unterbauch hin und her und dann nimm beides gleichzeitig wahr. Vielleicht spürst du auch einen Energiefluss zwischen deinem Unterbauch und dem Gegenstand, das ist aber kein Muss. Sobald du

deinen Unterbauch spürst, kannst du defokussieren. Du fixierst nichts mehr sondern lässt die Augen locker, so ähnlich, wie wenn du tagsüber vor dich hinträumst Du kannst diese Übung auch stattdessen an die Atmung koppeln. Bei jedem Ausatmen fließt deine Aufmerksamkeit in den Unterbauch. Du kannst das natürlich auch mit geschlossenen Augen machen. Wenn du die Augen öffnest und die Energie bleibt im Unterbauch, statt in der Umgebung, dann hat es funktioniert.

*Ich:* Wow, ist leichter als ich dachte. Und so trainiere ich die Aufmerksamkeit?

*Herzkohärenz:* Ja, das ist ein guter Anfang. Später kannst du es dann auf den gesamten Körper ausdehnen und so dein Aufmerksamkeitsfeld wieder vergrößern.

*Ich:* Tolle Übung, vielen Dank! Es gibt bestimmt noch einiges zum Energiefeld zu sagen, da kommen wir bestimmt in den späteren Kapiteln noch mal drauf zu sprechen.

*The Architect:* Ich möchte gerne noch etwas ergänzen, und zwar Aufmerksamkeit nicht als etwas zu verstehen, das Energie erzeugt, sondern als etwas, das Beziehung und Verbindung herstellt im Sinne eines Energieflusses. Wo Aufmerksamkeit ist, dort wird nicht mehr Energie, sondern dort wird ihre Bedeutung dichter. Das kann sich energetisch anfühlen, muss es aber nicht.

Der Unterschied ist fein, aber entscheidend: Ihr müsst nichts lenken, ihr braucht nur zu bemerken, wo ihr bereits anwesend und verbunden seid.

*Ich:* Eine interessante Perspektive, das macht das ganze noch etwas geschmeidiger.

*Beobachter:* Ich möchte auch noch gerne etwas hinzufügen. Das Energiefeld habt ihr sehr gut beschrieben. Aus meiner Sicht

hat alles ein Energiefeld, also die gesamte Natur mit Steinen, Tieren und Pflanzen, aber auch Gegenstände. Also alles, was innerhalb der Materie erschaffen wurde.

*Ich:* Gegenstände? Wie soll das gehen, die leben doch gar nicht.

*Beobachter:* Ja, stimmt, wenn du Lebendigkeit aus Sicht der gängigen Biologie definierst, wirst du bei Gegenständen nichts finden. Es ist mehr ein energetischer Aspekt. Jede Materie trägt die Signatur ihres Erschaffers. Die Energie des verliebten Kochs geht genauso ins Essen über, wie die Energie des Gitarrenbauers.

*Ich:* Ah, vielleicht ist das der Grund, warum man manchmal von gewissen Dingen angezogen wird und von anderen wiederum gar nicht.

*Beobachter:* Genau. Wie du bereits erfahren hast, kann Energie überall fließen. Je mehr Tiefe da ist, desto stärker ist das Gefühl der Verbindung. Wenn du mit deiner Gitarre ganz eins wirst, dann bist du in der Tiefe, in der Hingabe an das Instrument. Die Gitarre, die zu Anfang vielleicht noch die Energie ihres Erbauers trug, wird in der Tiefe deine Energiesignatur annehmen. So könnt ihr jeden Gegenstand quasi energetisieren und mit eurer persönlichen Energiesignatur aufladen.

*Ich:* Geht das zum Beispiel auch bei einem Auto?

*Beobachter:* Ja auch ein Auto hat ein nicht zu unterschätzendes Feld. Das merkst du daran, dass du ein Auto spüren kannst, wenn es herannaht, ohne dass du es siehst oder hörst, vorausgesetzt, dein Aufmerksamkeitsfeld ist aktiv.

*Ich:* Interessant. Da hab ich aber doch einen Einwand. Kleine Kinder rennen oft auf die Straße und ignorieren heranfahrende Autos komplett.

*Beobachter:* Sehr gut bemerkt. Wie du bereits erfahren hast, sind kleine Kinder noch oft mit ihrem kompletten Energiefeld verbunden und in der Tiefe, zum Beispiel wenn sie spielen. Im Zustand der Tiefe existiert aber keine Trennung. Das Kind nimmt seine Umgebung als nicht getrennt von sich wahr, sondern wie seinen eigenen Raum. Das Auto ist also in dem Moment für das Kind erstmal keine Gefahr, weil es zu seinem Raum gehört. Dies ist nur eine phänomenologische Beschreibung der Situation, Kinder sind natürlich sehr wohl auch in der Lage, Situationen einzuschätzen, manchmal ganz anders, als wir Erwachsene das erwarten.

*Ich:* Das leuchtet mir ein. Also die Trennung vollziehen wir dann erst später im Leben?

*Beobachter:* Genau, für die sichere Bewegung im Alltag in der physischen Ebene ist eine Trennung notwendig. Dazu später mehr.

*Ich:* Vielen Dank für diese ersten Einblicke in das Energiefeld!



## Soziale Angst und Gruppenbewusstsein

**I**ch würde gerne noch auf einer andere Art von Ängsten zu sprechen kommen, die sozialen Ängste. Also die Angst, mich zu blamieren, Angst vor anderen zu sprechen, beurteilt oder bewertet zu werden.

*Beobachter:* Diese Ängste sind auch recht weit verbreitet und können sogar die Ängste des Stammhirns triggern. Der große Unterschied ist, dass du mit dieser Art von Ängsten mental «verhandeln» und somit in Kontakt treten kannst. Das klingt erst mal seltsam, aber lass es mich näher erläutern.

Nehmen wir mal die Angst, beurteilt zu werden. Sie äußert sich vornehmlich in Gedanken wie «Was werden die anderen denken» oder «Hoffentlich bemerkt jetzt niemand meine Schwächen». Obwohl noch gar nichts passiert ist (kein Tiger), suchst du in Gedanken schon nach Lösungen und Strategien, wie du eine zukünftige Situation gut meistern kannst.

*Ich:* Klingt doch eigentlich ganz vernünftig.

*Beobachter:* Ist es zunächst auch. Der Mensch handelt im Grunde lösungsorientiert und wird immer versuchen, das bestmögliche daraus zu machen. Einziges Problem: Du beseitigst damit dauerhaft nicht die Ursache. Selbst wenn du dir die perfektste Strategie aneignen würdest und sie dir in Fleisch und Blut übergeht, es bleibt eine Strategie, die nur existiert, weil die Angst existiert. Versteh mich nicht falsch. Alle Lösungsansätze sind primär richtig und wichtig, weil du auch hier versuchst, Stress zu reduzieren oder zu vermeiden.

*Ich:* Gut, ich dachte gerade, es benutzen ja fast alle Menschen irgendwelche Methoden und Strategien, mich eingeschlossen.

Ich verstehe aber immer noch nicht ganz, warum das ein Problem sein soll.

*Beobachter:* Überleg dir mal, wie viel Zeit du aufwendest, nur um dir Verhaltensstrategien anzueignen. Zeit, die du vielleicht mit schöneren Dingen verbringen könntest. Vom ständigen Nachdenken über die Angst mal ganz abgesehen.

*Ich:* Das ist wohl wahr. Was schlägst du vor?

*Beobachter:* Lass uns schauen, was wirklich hinter der Angst steckt, wenn du fürchtest, von anderen bewertet zu werden oder eine Situation zu vermasseln. Was wäre dann die Folge?

*Ich:* Na ja, die anderen könnten mich auslachen und ich hätte das Gefühl, ich bin nicht gut genug.

*Beobachter:* Gut genug für was?

*Ich:* Hmm.. um dazuzugehören?

*Beobachter:* Bingo! Der Verlust der Zugehörigkeit liegt allen sozialen Ängsten zu Grunde. Zugehörigkeit gleich Sicherheit (früher war das der Schutz der Gruppe). Fällt die Gruppe weg, oder wirst du ausgestoßen oder ignoriert, ist dein Bedürfnis nach Sicherheit (Überleben) tendenziell in Gefahr. Wenn du dich da lange genug reinsteigerst, triggerst du damit auch wieder das Stammhirn, flüchtest aus Situationen oder bringst keinen Ton heraus.

*The Architect:* Vielleicht ist hier eine Differenzierung hilfreich: Zugehörigkeit meint nicht zwangsläufig Zugehörigkeit zu anderen, sondern zuerst Zugehörigkeit zu sich selbst.

Viele sozialen Ängste entstehen nicht, weil ihr allein seid, sondern weil ihr euch innerlich von euch selbst getrennt habt und diese Verbindung im Außen kompensieren wollt.

Wenn eure ursprüngliche Anbindung an euch selbst wieder stabil wird, verliert die äußere Bewertung durch andere einen großen Teil ihrer Macht.

*Ich:* Ah, verstehe. Da fällt mir auch die Angst ein, verlassen zu werden, zum Beispiel von einem Partner, das wäre ein gutes Beispiel für so eine Kompensation.

*Beobachter:* Alle Trennungsängste fallen ebenfalls in diese Kategorie. Lass uns mal gemeinsam schauen, wie ihr dem begegnen könnt.

*Ich:* Mir fällt eine Situation ein, die wir als Beispiel nehmen könnten. Als Kind in der Grundschule wurde ich mal von der ganzen Klasse ausgelacht, weil ich mich verplappert hatte. Seitdem hatte ich ziemliche Redeangst.

*Beobachter:* Gutes Beispiel. Die Angst dahinter wäre also, von der Klasse ausgeschlossen zu werden. Ist das passiert?

*Ich:* Nein, gar nicht. Die anderen hatten das recht schnell wieder vergessen. Die Angst ist aber geblieben. Ich produziere dann so Gedanken wie «noch mal gut gegangen» und «das nächste Mal musst du aber aufpassen».

*Beobachter:* Sehr gut beobachtet. Deine Gedanken haben zwar registriert, dass du gar nicht ausgestoßen wurdest, haben aber zeitgleich eine «Warnschleife» installiert, dass dir so etwas nicht noch einmal passiert. Aufgrund dessen hast du Strategien entwickelt, um genau diese Art von Situationen zu vermeiden.

*Ich:* Genau so war es. Es hat aber nicht immer funktioniert, weil es einfach auch Situationen gibt, da erwischt es einem auf kaltem Fuß, wie man so schön sagt.

*Beobachter:* Und wie hast du reagiert?

*Ich:* Na ja, manchmal war es gefühlt schlimm und dann auch wieder nicht, es wurde zunehmend besser, ich konnte es managen, aber letztendlich war ich in meiner eigenen Strategie gefangen.

*Beobachter:* Wie geht es dir heute damit?

*Ich:* Ganz gut, eigentlich. Wenn ich so darüber nachdenke, benutze ich eigentlich kaum noch Strategien.

*Beobachter:* Interessant, was hat sich in Bezug auf andere Menschen verändert?

*Ich:* Ich habe zum einen erkannt, dass die anderen gar kein Interesse daran haben, mich auszuschließen. Und zum anderen wurde mir klar, dass ich ja kein kleines Kind mehr bin, dessen Überleben davon abhängt, ob es dazugehört oder nicht. Ich bin jetzt erwachsen und weiß, dass es immer Menschen geben wird, mit denen ich in Kontakt treten kann, selbst wenn ich viel alleine bin.

*Beobachter:* Trennungsängste und Ängste vor dem Verlust der Zugehörigkeit stammen in ihrem Ursprung aus der Kindheit. Für das Kind ist Trennung viel schmerzlicher und auch bedrohlicher, als für Erwachsene. Und wie du richtig bemerkt hast, nutzt es dir auch hier wenig, wenn du lediglich verstehst, was einmal der Auslöser war. Es ist immer gut zu wissen, aber die Lösung liegt letztendlich im Hier und Jetzt, nämlich zu erkennen, dass die Gefahr, von anderen ausgegrenzt zu werden, in der heutigen Situation eher unrealistisch ist. Auch hier kannst du sehr gut mit deinen fünf Sinnen arbeiten und eine Bestandsaufnahme aus Sicht eines Erwachsenen machen.

*Ich:* Gute Idee. Was mir auch ungemein geholfen hat: Mich mitteilen, also auszusprechen, was gerade los ist. Ich hatte einmal einen Termin bei einem Anwalt und war sehr nervös. Zu Beginn des Gesprächs sprach ich das ganz offen an, indem

ich sagte, dass ich etwas nervös bin.

*Beobachter:* Sehr gut. Du hast also nicht mit Strategien reagiert, sondern ich nenne es mal «menschlich».

*Ich:* Ja und seine Reaktion darauf war genauso menschlich. Ich konnte mich entspannen, das Eis war sozusagen gebrochen.

*Beobachter:* Die sozialen Ängste haben genau das als Grundlage, nämlich die Angst, nicht menschlich behandelt zu werden. Du hast das gut gemeistert, in dem du deine menschliche Seite gezeigt hast. Das ist mutig, aber genau die Lösung, die es braucht. Je mehr Menschen das machen würden, desto menschlicher und authentischer würdet ihr euch begegnen, desto mehr könntet ihr auf Strategien verzichten und eure Masken fallen lassen.

*Ich:* Ja, in der Tat. Ich habe auch gemerkt, Vermeidung führt auf Dauer immer ins Gegenteil. Irgendwann erwischt es einen dann doch.

*Beobachter:* Das ist auch genau so gewollt.

*Ich:* Wie meinst du das?

*Beobachter:* Wie bereits erwähnt, handelt euer System immer lösungsorientiert. Vermeidung ist der dafür denkbar schlechteste Weg. Also wird dein System dafür sorgen, dass du dich irgendwann konfrontieren musst.

*Ich:* Der Weg aus der Angst führt durch die Angst hindurch.

*Beobachter:* Genau, es geht um die Erfahrung, die einen viel größeren und vor allem nachhaltigeren Effekt hat, als nur das Wissen. Das Verstehen ist letztendlich noch nicht einmal notwendig.

*Ich:* Mit anderen Worten, wenn ich einen Ratgeber nur lese oder einem Therapeuten nur zuhöre, ist das zwar informativ aber handeln muss ich immer selbst.

*Beobachter:* So ist es.

*Herzkohärenz:* Aus meiner Sicht würde ich gerne noch hinzufügen, dass diesen Ängsten oftmals fehlendes Urvertrauen zugrunde liegt. Das bedingungslose Vertrauen kennt ihr alle aus eurer Kindheit. Es ist ein wunderbares Gefühl von Getragensein. Leider wird auch dieses Gefühl manchmal verletzt und als Folge entwickelt ihr anderen gegenüber eine misstrauische Grundhaltung. Das müsste eigentlich nicht sein, ist aber oftmals die Prägung. Vertrauen setzt ein offenes Herz voraus, welches in der Lage ist, sich auf andere einzulassen und sich mit anderen zu verbinden.

*Ich:* Wie komme ich denn dahin?

*Herzkohärenz:* Auf das Herz werden wir in einem späteren Kapitel noch ausführlicher eingehen, ich möchte nicht vorgehen. Mit dem «Sich mitteilen» warst du bereits auf dem Weg dorthin.

## Krankheiten mal anders betrachtet

**I**ch habe mir lange überlegt, ob wir dieses Thema überhaupt besprechen sollen. Aber dieses Spielfeld ist so ein Dauerbrenner hier auf der Erde, dass ich es einfach mit dazu nehmen musste. Da stellt sich mir gleich die nächste Frage, nämlich, wo anfangen? Es existieren so viele unterschiedliche Ebenen und Sichtweisen, das würde den Rahmen des Buches sprengen. Möchte jemand etwas dazu beitragen?

*Herzkohärenz:* Wir haben in den vorherigen Kapiteln bereits die Energieebene besprochen. Vielleicht können wir hier eine Brücke zur physischen Ebene schlagen.

*Ich:* Prima Idee. Ich kann schon mal aufzählen, was ich bereits weiß. Schon seit längerem vermutet man Zusammenhänge zwischen Psyche und Soma (Körper). Mittlerweile weiß man auch, dass Stress im Allgemeinen zu Krankheiten führen kann, beziehungsweise dafür den Boden ebnet.

*Herzkohärenz:* Lass uns gerne hier einsteigen. Schauen wir mal, was Stress eigentlich ist.

*Ich:* Der Begriff ist ja völlig undefiniert, weil jeder Mensch etwas anderes darunter versteht. Für die einen ist es Angst in Form von Panik, für andere Angst vor Verlusten (Geld, Menschen) oder die Angst vor Versagen, die ist auch weit verbreitet, vor allem in unserem leistungsorientierten System.

Nehmen wir mal die Prüfungsangst, die kann jede Menge Stress erzeugen. Komischerweise werden diese Menschen aber erst nach der Prüfung richtig krank. Das passt doch gar nicht zu dieser These. Sie müssten doch eher vorher krank werden, nämlich in den Tagen vor der Prüfung, zum Beispiel wenn sie Panik oder Angst vor Versagen bekommen.

*Herzkohärenz:* Gut beobachtet. Wenn Stress tatsächlich der Auslöser wäre, dann wäre das so. Ist es auch.

*Ich:* Wie meinst du das? Die allermeisten werden erst nach der Prüfung krank. Ich kenne das und kann das bestätigen.

*Herzkohärenz:* Schauen wir mal kurz, ohne groß ins Detail zu gehen, was auf der physischen Ebene passiert. Durch das ständige «Dran denken» ist der Körper nicht mehr im Gleichgewicht. Allein die Vorstellung, in der Prüfung zu versagen, reicht aus, dass sich die Physiologie im Körper ändern kann, wie zum Beispiel die Herzfrequenz, schwitzende Hände, schlechter Schlaf und so weiter.

Euer Verstand unterscheidet also nicht, ob die Situation tatsächlich real gerade passiert oder ob die Gedanken das nur simulieren.

*Beobachter:* Oder mit anderen Worten, die Vorstellung, dass da ein Tiger ist, reicht völlig aus, um die Physiologie in ein Ungleichgewicht zu bringen.

*Ich:* Ganz schön tricky! Also, der Stress bringt den Körper in einen schwierigen Zustand. Aber ich verstehe trotzdem nicht, warum wir danach erst krank werden. Warum geht nach der Prüfung, wo ich doch entspannt und erleichtert bin, etwas im Körper kaputt? Das macht doch keinen Sinn.

*Beobachter:* Doch das macht Sinn aber nur, wenn du mal anders darauf schaut. Wenn du entspannt und erleichtert bist, repariert der Körper das Ungleichgewicht, das er während der Stressphase hatte.

*Ich:* Das würde ja bedeuten, dass der Körper quasi vorher krank war, während er unter Stress stand und sich danach wieder selbst reguliert.

*Beobachter:* Richtig. Eure Körper sind auf Überleben ausgerichtet. Während einer Stressphase krank zu sein, also Symptome zu produzieren, wäre kontraproduktiv. Ihr könntet nicht angemessen reagieren und die Gefahr meistern.

*Ich:* Oha, jetzt verstehe ich, während der Stressphase ist der Fokus voll da und die Bedürfnisse des physischen Körpers werden erst einmal hinten angestellt.

*Beobachter:* So ist es.

*Ich:* Aber nicht jeder wird nach einer Prüfung krank.

*Beobachter:* Die Dauer der Stressphase spielt eine wichtige Rolle. Der physische Körper kann kurzzeitigen Stress sehr gut meistern. Es kann ihn sogar zu Höchstleistungen bringen. Dauert die Stressphase jedoch zu lange, wird diese Selbstregulation unterbrochen und gerät aus dem Gleichgewicht. Im Tierreich läuft es so ähnlich. Das Eichhörnchen sitzt nicht den ganzen Tag zitternd unterm Busch, nur weil einem Kater vorbeikommen könnte.

*Ich:* Das Eichhörnchen kann halt nicht denken, so wie wir. So gesehen ein großer Vorteil.

*Beobachter:* Der physische Körper ist in der Lage, auf Gefahr adäquat zu reagieren. Er reagiert aber genauso auf Gedanken und Glaubensmuster.

Um bei dem Prüfungsangst-Beispiel zu bleiben:

Zwei Kinder haben eine Prüfung vor sich. Dem ersten Kind wurde von seinen Eltern eingeschärft, dass es sich anstrengen soll und dass es die Prüfung unbedingt bestehen muss. Das zweite Kind bekommt Unterstützung. Die Eltern sprechen dem Kind wohlwollend zu, dass es nicht schlimm ist, wenn es die Prüfung nicht besteht. Welches der beiden Kinder hat mehr Stress?

*Ich:* Ach spannend, und wenn ich das weiter denke, dann gibt es ja gefühlt tausend Möglichkeiten, sich selbst Stress zu machen. Deswegen boomt auch der Markt mit den Stressbewältigungs-Techniken. Jetzt wird mir einiges klar.

*Beobachter:* Fürs Erste sind das mit Sicherheit gute Lösungsmöglichkeiten. Aber langfristig trifft es nicht die Ursachen.

*Ich:* Und alle schauen nur auf die Krankheiten, als etwas Schlechtes oder etwas, das uns von außen befällt.

*Beobachter:* Tatsächlich arbeitet euer Körper während der Krankheitsphase höchst effektiv.

*Ich:* Also müsste ich nur abwarten, bis der Körper zum Beispiel einen Schnupfen repariert hat, und dann ist alles wieder gut. Nein warte, der Schnupfen ist ja bereits die Reparatur. Ist ja auch oft genau so, nur meistens sind wir ungeduldig oder kriegen sogar Angst, dass etwas nicht mehr heilen könnte. Mit dem Vertrauen in den Körper ist es ja nicht soweit her. Aber funktioniert das immer? Ich meine, es gibt doch richtig schwere und schlimme Krankheiten, wo man dran sterben kann.

*Herzkohärenz:* Ja, das ist richtig. Der physische Körper kann sich nur bis zu einem gewissen Maß selbst regulieren. Das aber wiederum ist unter anderem davon abhängig, wie lange die Stressphase vorher war.

*Ich:* Das würde ja ganz lapidar bedeuten, wir haben es oftmals selbst der Hand.

*Herzkohärenz:* Das Thema ist natürlich viel komplexer, wir können es hier nur anreißen und ein Grundverständnis über die Mechanismen geben.

*Ich:* In meinem Kopf sind gefühlt hundert Fragen. Was ist denn mit diesen ganzen Bakterien und gefährlichen Erregern und dem schlechten Immunsystem, von dem alle sprechen?

*Beobachter:* Ein spannendes Thema. Bakterien können zur Gefahr werden und sind gleichzeitig überlebenswichtig, denn zum Beispiel ohne die Darmbakterien würde euer physisches System schnell an seine Grenzen gelangen.

*Ich:* Also sollten wir Bakterien nicht nur als etwas feindliches sehen?

*Beobachter:* Nehmen wir doch mal den Schnupfen. Während die Nase läuft, sind viele sogenannte Erreger anwesend.

*Ich:* Genau, das sind doch die, die für die Ansteckung sorgen, richtig?

*Beobachter:* Überleg mal, was wir gerade besprochen haben. Wenn du nach einer bestandenen Prüfung einen Schnupfen bekommst, hast du dich dann angesteckt?

*Ich:* Gute Frage, eigentlich ja nicht. Und wie sind die Erreger dann in meine Nase gekommen?

*Beobachter:* Gar nicht.

*Ich:* Wie bitte?

*Beobachter:* Sie waren schon da und haben sich dort vermehrt.

*Ich:* Das entspricht jetzt aber nicht dem gängigen wissenschaftlichen Narrativ und ist eine bloße Behauptung.

*Beobachter:* Ja und es ist genauso eine Behauptung, dass sogenannte Erreger zwingend von außen kommen müssen, nur weil ihr es euch nicht anders vorstellen könnt.

Ich gebe dir noch ein Beispiel:

Du sitzt in einem Flugzeug acht Stunden neben jemandem, der niest und sich ständig die Nase putzt. Du ahnst schon, dass du dich ansteckst, denn du kannst ja nicht weg. Die Situation ist also sehr stressig und das über einen längeren Zeitraum. Tatsächlich, als du entspannt zu Hause ankommst, fängt deine Nase an zu laufen. Theorie bestätigt? Was du zu diesem Zeitpunkt nicht wusstest: Dein Sitznachbar litt unter allergischem Heuschnupfen.

*Ich:* Wäre ich ganz locker geblieben, wäre höchstwahrscheinlich gar nichts passiert. Aber das treibt mich jetzt um. Wir sind doch so geprägt von diesen ganzen Glaubensstrukturen, dass Krankheit etwas Schlechtes ist, das bekämpft werden muss, und dass Erreger uns treffen können. Das würde ja ein komplettes Umdenken erfordern.

*Herzkohärenz:* Immer mehr Menschen spüren, dass Stress sie krank macht und versuchen, Stress zu minimieren. Das ist sehr sinnvoll. Der nächste Schritt wäre, das Kranksein nicht als etwas Schlechtes zu sehen und eurem Körperbewusstsein wieder mehr zu vertrauen.

*Ich:* Puh, das sagt sich so leicht.

*Herzkohärenz:* Wie der Beobachter bereits erwähnte, ist euer Körpersystem auf Lebenserhaltung ausgerichtet. In Wahrheit tut der Körper also alles dafür, dass ihr am Leben bleibt. Zu glauben, der Körper könnte euch angreifen oder würde gegen euch arbeiten, sodass ihr gegen euren Körper kämpfen müsst, spiegelt den Grad eurer Angst, dass etwas von aussen euch auslöschen könnte. Aufgrund dieser Ur-Angst seid ihr oftmals nicht im Vertrauen, dass der Körper gerade das Richtige macht, auch wenn es mal wehtut.

*Ich:* Aber es gibt doch, ich nenne es mal Zustände des Körpers, an denen man sterben kann, oder?

*Herzkohärenz:* Sehr richtig und da kann eure moderne Medizin sehr gut eingreifen und auch Leben retten. Spirituell gesehen (ich greife hier etwas vor) benutzt ihr noch sogenannte schwere Krankheiten, um die Erde verlassen zu können. Das müsste aber nicht sein. Ihr könntet den Körper auch einfach, technisch ausgedrückt, «abschalten». Medizinisch würde man dann sagen, ihr seid an Altersschwäche oder Herzschwäche gestorben.

*The Architect:* Wenn ihr von einer schweren oder chronischen Krankheit betroffen seid oder jemanden liebt, der krank ist, dann versteht das Gesagte nicht als Schuldzuweisung oder dass ihr etwas falsch gemacht habt. Krankheit ist kein Zeichen von spirituellem Versagen, fehlender Bewusstheit oder mangelndem Vertrauen. Niemand wählt Leid, um zu lernen, und niemand muss krank sein, um «richtig» zu werden oder sich zu entwickeln oder um sich zusätzliche Last zu erzeugen.

Euer Körper ist nicht euer Gegner. Und ihr seid nicht verantwortlich für alles, was geschieht. Manches darf einfach so sein, wie es ist, ohne Erklärung und ohne den Zwang, immer alles sofort verstehen zu müssen.

Die Perspektive, dass ihr schwere Krankheiten wählt, um die Erde zu verlassen ist ein Deutungsangebot, keine Erklärung für individuelle Schicksale. Sie soll euch Möglichkeiten eröffnen, einmal von einer anderen Warte aus zu schauen.

*Ich:* Vielen Dank, das entlastet mich gerade, ich bin nämlich auch so jemand, der sich schnell die Schuld an allem gibt. Um noch mal auf Schritt zwei zurückzukommen: Das mit dem Vertrauen bedeutet aber nicht, dass ich jetzt gar keine Medikamente mehr zu nehmen brauche, sondern nur vertrauen muss, dass das alles schon irgendwie wird.

*Beobachter:* Nein, ganz und gar nicht. Ich würde es aber etwas differenzieren. Bei vielen Reparaturvorgängen im Körper

reicht es aus, sich Ruhe zu gönnen und euch mit Hausmitteln zu versorgen. Wenn Schmerzen sehr stark sind, sind Schmerzmittel oftmals ein Segen, da das Aushalten von Schmerzen zusätzlich Stress produzieren kann und ihr in einer unnötigen Stressschleife hängen würdet.

*The Architect:* Ich möchte noch ergänzen, dass das Vertrauen kein Dauerzustand sein muss, macht euch da keinen zusätzlichen Stress. Es ist ganz normal, dass Vertrauen auch brüchig sein kann, wechselhaft, manchmal sogar ganz abwesend – und trotzdem wirkt euer Körper weiter für euch.

*Ich:* Ja, das ist wunderbar, der Körper ist wirklich sehr intelligent. Ich sehe jetzt auch das eigentliche Problem, nämlich unsere Perspektive auf das Ganze.

Wir sehen Krankheit als etwas an, das so schnell wie möglich von außen repariert werden muss und was wir schnellstmöglich wieder loswerden müssen. Und damit meine ich wirklich «müssen». Wir nehmen dann Medikamente, die die Symptome weniger spürbar machen und rennen gleich wieder zur Arbeit, anstatt einfach mal zu Hause zu bleiben und darüber zu reflektieren, was der eigentliche Stress vor der Krankheit war. Dann würde uns vielleicht klar werden, wie wir das zukünftig vermeiden könnten.

*The Architect:* Heilung bedeutet nicht immer absolutes Gesundwerden. Manchmal bedeutet sie einfach nur, dass ihr aufhört, euch selbst nicht noch zusätzlich zu bekämpfen, während ihr durch einen Prozess geht.

*Ich:* Das ist wohl wahr. Das alleine würde schon so viel bewirken. Da fällt mir aber noch etwas ein. Es gibt ja viele Menschen, die immer im Herbst ihre Erkältung bekommen. Haben die dann immer und alle den gleichen Stress?

*Beobachter:* In den meisten Fällen, ja.

*Ich:* Und was soll das sein?

*Beobachter:* Kälte.

*Ich:* Kälte? Das ist doch kein Grund für Stress.

*Beobachter:* Doch, das kann es sein, besonders wenn du in die Erwartung gehst.

*Ich:* Da fällt mir meine Mutter ein, die sagte immer, wenn es Herbst wurde: «Na, hat es dich auch schon erwischt?» Das ist irgendwie fast schon eine Programmierung.

*Beobachter:* Gut bemerkt.

*Ich:* Und in den Apotheken wird Werbung gemacht für Mitteln für die kommende Erkältungs-Saison.

*Beobachter:* Ich greife jetzt etwas vor. Auf der persönlichen Ebene ist es wie eine Programmierung auf eine herannahende Gefahr, nämlich die Kälte, und der Glaube an das schwache Immunsystem im Winter. Gleichzeitig erschaffen alle, die in diese Erwartung gehen, ein kollektives Informationsfeld, welches von zum Beispiel der Apotheke noch zusätzlich gestärkt wird. Je größer (rein bildlich gesprochen) das Erkältungs-Feld ist, desto einfacher ist es, damit in Resonanz zu gehen und mitzumachen.

*Ich:* Ach spannend, das Feld erschafft sich jeden Herbst von Neuem und diejenigen, die das so erleben wollen, weil sie zum Beispiel nicht arbeiten gehen wollen, gehen in Resonanz und übernehmen die Glaubensstruktur «Kälte bewirkt Erkältung» Und dann produzieren wir Stress, um der Kälte irgendwie zu entfliehen.

*Beobachter:* Genau, viele nehmen diese Glaubensstruktur zum Anlass, um ihr Immunsystem zu boosten oder um sich

abzuhärten, was dann auch in vielen Fällen tatsächlich hilft, denn es ist ein Ventil für den Stress, der durch die Glaubensstruktur entsteht.

*Ich:* Ah, ich verstehe. Wir kommen dadurch ins Handeln. Das hatten wir doch in dem Kapitel über die Angst bereits besprochen.

*Beobachter:* Gut gemerkt. Und weil ihr dann handelt und ohne Erkältung durch den Winter kommt, baut ihr daraus gleich das nächste Glaubensmuster, nämlich «Wenn ich mein Immunsystem booste, werde ich nicht krank».

*Ich:* Klingt doch eigentlich ganz vernünftig.

*Beobachter:* Ja, es hat natürlich einen Effekt, aber brauchen tut ihr es nicht. Was tust du, um dich nicht zu erkälten?

*Ich:* Also, ehrlich gesagt, nichts. Ich habe mir irgendwann gesagt, das habe ich jetzt schon so oft durchgemacht, das brauche ich nicht mehr. In den letzten zehn Jahren war ich genau einmal erkältet beziehungsweise krank im Winter und das hatte einen definitiven Grund. Und es war nicht die Kälte.

*Beobachter:* Du bist der lebende Beweis, dass die Glaubensstruktur «Du musst dein Immunsystem boosten, sonst wirst du krank» nicht für jeden gilt.

*Ich:* Haha! Ihr habt recht.

*Herzkohärenz:* Du hast das Vertrauen in deinen Körper damit gut trainiert, oder sagen wir mal, du bist einfach entspannt geblieben. Dadurch blieben auch deine Energiefelder in Kohärenz und es gab keinen Grund für Stress.

Eure physischen Körper sind mit allen anderen Ebenen vernetzt, aber erst, wenn ihr es nicht schafft, diese Ebenen wieder

zu synchronisieren, reagiert euer Körper als letzte Instanz, weil dies eine Ebene ist, auf die ihr reagieren müsst.

*Ich:* Und dann werden wir krank und dürfen darüber sinnieren, warum wir uns eigentlich so einen Stress machen, während sich unser Körper zeitgleich repariert und sich alle Ebenen wieder neu ausrichten.

Eigentlich in sich ein sehr intelligentes System, um zu mehr Einsicht zu kommen, aber irgendwie auch nicht unbedingt notwendig. Es ginge ja auch anders.

Jetzt haben wir viele Aspekte gleichzeitig angesprochen. Lasst es mich noch einmal zusammenfassen:

- Der physische Körper produziert Stress, um eine Gefahr abzuwenden. Dabei unterscheidet er nicht, ob die Gefahr direkt vor der Nase liegt oder nur in Gedanken vorweggenommen wird.
- Läuft dieses «Unter Stress stehen» oder «Sich stressige Gedanken machen» zu lange, gerät das Körpersystem aus dem Gleichgewicht und muss sich erst wieder davon erholen, sprich sich reparieren. Das ist das, was wir momentan als Krankheiten bezeichnen.
- Eine Lösung bei stressigen Gedanken wäre zum Beispiel das Handeln in irgendeiner Form, damit das Körpersystem nicht unnötig und zu lange in eine Schiefelage kommt.
- Falls das Körpersystem tatsächlich «krank» wird, ist Erholung und darüber reflektieren das A & O, um zukünftigen Stressgedanken souveräner begegnen zu können.
- Wenn viele Menschen das Gleiche denken, erschaffen sie Informationsfelder, die wie ein Angebot im Raum stehen, um damit in Resonanz zu gehen.

- Wir dürfen den Mut haben zu glauben, dass unser Körper keinerlei Interesse daran hat, sich selbst zu vernichten, es sei denn, wir treffen diese Entscheidung ganz bewusst.

Haben wir noch etwas vergessen anzusprechen?

*Herzkohärenz:* Es gibt bestimmt noch einige interessante Aspekte zu betrachten, ich bin mir sicher, wir werden in den noch folgenden Kapiteln das eine oder andere nochmals aufgreifen. Fürs Erste soll das genügen.

*Ich:* Sehr schön, ich danke euch und freue mich schon auf das nächste Kapitel.

# Datenbanken und Informationsfelder

**I**ch habe vor ein paar Jahren einen Kurs zum Auslesen von Informationsfeldern besucht. Das war irgendwie lustig. Vom Gefühl her hat der Verstand ständig versucht, die Oberhand zu gewinnen, und man wusste nie so recht, ob man jetzt wirklich etwas ausgelesen hatte oder ob es nur Einbildung war. Mittlerweile habe ich gelernt, das zu unterscheiden, aber es bedarf schon etwas Übung.

*The Architect:* Vielleicht ist die Unterscheidung zwischen Einbildung und Wahrnehmung weniger wichtig, als ihr denkt. Einbildung ist ebenfalls ein Informationsfeld, nur eines, das stark von eurem persönlichen Verstand gefärbt ist. Die Wahrnehmung von neuen Informationen beginnt dort, wo ihr bereit seid, die Kontrolle abzugeben und euch überraschen zu lassen.

*Ich:* Danke für die Klärung. Ich fragen mich, ob wir das alle von Geburt an schon können oder ob wir es uns erst aneignen müssen.

*Beobachter:* Erinnerst du dich noch an die Wahrnehmung des Babys?

*Ich:* Ja, das Baby nimmt, solange es keine Sprache kennt, alles über das Energiefeld wahr, indem es den Abgleich mit seinen Bezugspersonen macht. Das Baby kennt ja noch keine Wörter, geschweige denn deren Bedeutung. Also wie soll das Baby ein Informationsfeld auslesen, wenn es noch nicht sprechen kann?

*Beobachter:* Gegenfrage: Brauchst du zum Auslesen von Informationsfeldern unbedingt Worte?

*Ich:* Stimmt, es können auch Bilder sein oder sogar Gefühle. Es kommt ganz darauf an, zu was wir den besten Zugang haben.

*Beobachter:* Du hast natürlich recht, das Baby «liest» ein Feld ganz anders als jemand, der über Sprache verfügt. Auch macht das Baby erst einmal nur den Abgleich mit Feldern von Menschen, um sich darin zu spiegeln und um auf diese Art zu lernen.

*Ich:* Wir lesen ja, ich nenne es mal «unbewusst», Felder von Menschen aus, indem wir auf ihre Ausstrahlung, sprich Frequenz, reagieren und dann zum Beispiel fühlen, was bei ihnen gerade los ist. Mir geht es aber mehr um die Informationsfelder. Deshalb möchte ich noch einmal den Gedanken aufgreifen, wo unsere Gedanken eigentlich gespeichert sind.

*Beobachter:* Mal sehen, ob ich das mit menschlichen Worten hinbekomme. Okay, lass uns die einzelnen Gedanken betrachten. Da sind zunächst alle Gedanken, die für dich nicht neu sind, wie zum Beispiel «Die Schere ist in der Schublade» oder «Die Oma isst gerne Schokoladenkuchen». Sie sind immer abrufbar und im mentalen Anteil deines Energiefeldes gespeichert, nennen wir es mal so. Bildlich gesehen ist das Mentalfeld nicht nur außerhalb eures Körpers, sondern es durchdringt, wie das Energiefeld auch, den physischen Körper. Die meisten Gedanken sind in diesem Feld als Information vorhanden. Euer Gehirn geht damit in Resonanz und formt daraus einen Gedanken, den ihr innerlich als «Stimme» hört.

*Beispiel:* Du benötigst die Schere. In deinen Gedanken entsteht das Bild «Schere» und dein Gehirn findet innerhalb von Bruchteilen von Sekunden die Resonanz im Mentalfeld «Die Schere ist in der Schublade». So verstanden?

*Ich:* Ja, klingt gut. Was ist mit den neuen Gedanken, wenn ich zum Beispiel in der Zeitung lese: Schauspieler XY hat Frau Z geheiratet?

*Beobachter:* Gute Frage. Alle Informationen gehen zunächst in den mentalen Teil deines Energiefeldes, und dann passiert etwas Spannendes. Du ganz alleine entscheidest über die Relevanz. Zum Vergleich: Auf deinem Computer hast du die wichtigsten Dateien auf deinem Desktop abgelegt, damit du sofort Zugriff darauf hast. Alles nicht Relevante wird irgendwo in Ordner gepackt. Anders gesprochen: Nach ein paar Tagen hast du vermutlich schon wieder vergessen, wen Schauspieler XY geheiratet hat. Du müsstest also erst einmal in deinen Erinnerungen graben, sprich in den Ordnern suchen.

*Ich:* Verstehe, ich würde also wie bei der Schere an den Schauspieler XY denken und schauen, ob etwas in Resonanz geht, sehr cool.

Mir ist das tatsächlich schon öfter passiert, dass wir über Schauspieler sprachen und mir zum Beispiel der Name oder der Film nicht mehr einfiel. Je mehr ich mit meinem Verstand danach suchte, desto schwieriger wurde es. Ich habe dann folgendes gemacht: Ich habe mir das Bild von dem Schauspieler vorgestellt und die Frage in den Raum gestellt, auf die ich eine Antwort haben wollte. Irgendwann war die Antwort einfach da. Aber je mehr ich es unbedingt wollte, desto weniger hat es funktioniert.

*Beobachter:* Gut beobachtet, wenn du mit deinem Willen suchst, bist du stark in der Erwartung. Erwartungen engen jedoch den Fokus ein und geben zusätzlich einen Zeitrahmen vor, denn du willst die Antwort sofort.

*Ich:* Ja, absolut! Man muss das regelrecht üben, vom «Wollen» und der Erwartung wegzukommen.

Noch mal zu der Schere. Ich habe schon öfters nach der Schere suchen müssen. Manchmal funktioniert das mit der Logik ganz gut, aber noch besser ist das «Scannen». Ich frage dann: «Wo ist die Schere?» und dann warte ich auf innere Bilder, die

damit in Resonanz gehen. Was auch prima funktioniert: Ich laufe durch die Räume, immer in Verbindung mit der «gedanklichen» Schere, und dann spüre ich meistens etwas und finde sie dann.

*Beobachter:* Du gehst mit der Schere in Resonanz und findest sie so auf diese Art.

*Ich:* So konnte ich schon einige vermisste Gegenstände lokalisieren, so ähnlich wie beim Remote Viewing. Das kann eigentlich jeder. Die größten Blockaden sind der Glaube, dass man es nicht kann und das «Wollen», sprich die Erwartungen.

Wie ist das jetzt aber mit Informationen, die nicht in meinem Mentalfeld sind, also die nicht meine eigenen Kreationen sind?

*Beobachter:* Grob lassen sich zwei Felder unterscheiden, wobei die Übergänge sehr fließend sein können und es bei allen Feldern grundsätzlich nichts Statisches gibt. Alle Felder sind immer und überall vorhanden und hochdynamisch.

Zunächst einmal ein Blick auf die persönlichen Felder. Jeder Mensch ist rein theoretisch in der Lage, auch Felder von anderen Menschen auszulesen. Das würde euer Gehirn aber sehr schnell überlasten. Deswegen habt ihr, wie auch bei eurem Sehvermögen, einige Filter vorgeschaltet. Einer davon ist die Resonanz. Schreibt jemand zum Beispiel in sein Feld «Die blaue Blume», dann kannst du das zwar auslesen, aber es hat keine Bedeutung für dich. Du siehst quasi nur das Bild einer blauen Blume und kannst damit nichts anfangen, weil nur derjenige, der es in seinem Feld trägt, die genaue Bedeutung kennt.

*Ich:* Was wäre noch so ein Filter?

*Beobachter:* Eure täglichen Gedanken fungieren ebenfalls als Filter. In dem du ständig denkst, also mit etwas beschäftigt

bist oder nachdenkst, was du zum Beispiel kochen könntest oder was du auf eine E-Mail antworten könntest, verhinderst du, dass dein Gehirn auf «Empfang» geht.

Glaubensstrukturen können auch als Filter wirken, zum Beispiel, wenn du denkst «Pflanzen können nicht kommunizieren», dann wirst du automatisch auch nicht auf «Empfang» gehen.

*The Architect:* Ich möchte hier noch anmerken, Filter sind keine Fehler im System. Sie sind Schutzmechanismen. Erst wenn ihr euch sicher genug fühlt, beginnt ihr, sie bewusst zu lockern. Nicht um mehr zu sehen, sondern um freier zu wählen, was ihr tatsächlich sehen wollt.

*Ich:* Es gibt ja auch Menschen, die zu viel auf «Empfang» gehen. Für sie wäre es in der Tat gut, wenn sie sich mehr mit den eigenen Gedanken beschäftigen.

*Beobachter:* Ja, das kann hilfreich sein. In diesem Fall ist die innere Zentrierung sehr wichtig.

Das Gegenteil von den persönlich codierten Feldern sind die kollektiven Felder, die sich durch viele gleichgerichtete Gedanken von selbst erschaffen. Krieg ist zum Beispiel so ein Feld, oder nehmen wir mal etwas Schöneres, wie zum Beispiel einen Trend. Ein Trend wird gestartet, um ein besonders großes Feld zu erschaffen, wobei ein Feld, da es rein geistig ist, nicht groß sein kann, ich nenne es jetzt aber mal so. Es wird also ein Angebot kreiert. Nehmen wir mal das Feld «tiny houses». Je mehr Menschen das interessant finden und mitmachen, desto größer wird das Feld. Jedes Mal, wenn sich Menschen über «tiny houses» unterhalten, ein Video dazu kreieren oder anschauen, etwas darüber lesen oder einen Vortrag hören oder sogar eines besitzen, wird ein gedanklicher Link erzeugt, der das Feld «tiny houses» stabilisiert und wachsen lässt. Neue Menschen kommen dazu und andere gehen wieder weg. Es ist

also immer dynamisch und in Bewegung.

*Ich:* Kannst du bitte noch mal das mit der Größe des Feldes erklären?

*Beobachter:* Größe ist eine rein physikalische Vorstellung. Genau wie höher, schneller und so weiter. Auf der physischen Ebene verbindet ihr damit eine konkrete Vorstellung oder einen Vergleich. Ein großes Feld muss zum Beispiel eine Grenze haben, sonst könnte man es nicht als groß oder klein bezeichnen. Dies dient auch der Bewertung. Eine höhere Schwingung wird gerne aufgewertet, eine niedrigere Schwingung abgewertet.

Am ehesten kannst du es dir so vorstellen: Das kollektive Feld hat eine «Präsenz» in Form von Resonanz-Angeboten, sodass es sehr einfach ist, in Resonanz damit zu gehen. Mit was ihr in Resonanz geht, lernt ihr durch Erziehung und Schule, aber auch durch Eigeninitiative.

*Ich:* Ach, spannend, also wenn wir zum Beispiel in der Schule etwas über Krieg lernen und aktuell über Krieg berichtet wird, gehen wir damit in Resonanz, einfach weil wir bereits eine konkrete Vorstellung davon haben.

*Beobachter:* Richtig, ich möchte aber an dieser Stelle nicht näher darauf eingehen. Das Thema werden wir im Kapitel der kollektiven Ebene noch genauer anschauen.

*Ich:* Eine Frage habe ich noch. Wie ist das, wenn ich zum Beispiel Informationen aus der Vergangenheit auslesen will?

*Beobachter:* Hast du ein Beispiel?

*Ich:* Mal angenommen, ich wollte etwas über das Mittelalter wissen, also zum Beispiel etwas über Ritter. Dazu bewege ich mich doch am besten zu einer Burg, weil dort so ein Feld

gespeichert sein könnte.

*Beobachter:* Deine Annahme ist in sich logisch, aber sie ist «physisch» gedacht. Du kannst bei einer Burg recht leicht etwas über das Leben dort auslesen, allerdings nicht, weil es dort gespeichert ist, sondern weil dort viele Menschen sind, die sich das auch vorstellen und dabei wiederum ein Feld entsteht. Rein theoretisch kannst du die Geschichte der Burg auch von deiner Couch aus auslesen, dazu müsstest du dir aber die Burg erst mal gedanklich vorstellen. Wenn du vor Ort bist, ist das natürlich leichter, weil das Feld durch die Menschen, die die Burg besuchen, eine gewissen «örtliche Präsenz» hat und dadurch auch ein entsprechende Resonanz erzeugt, so verständlich?

*Ich:* Ja definitiv, mir wird immer mehr klar, dass wir Menschen viel zu physisch denken, also in Zeit und Raum, was für die Informationsfelder völlig irrelevant ist. Das Internet ist da ein guter Spiegel, alle Informationen sind von jedem Punkt der Erde aus abrufbar. Aber gibt es auch Informationen, die nicht zugänglich sind?

*Beobachter:* Nein, rein geistig betrachtet ist alles zugänglich, ihr versteht es aber nicht immer. Je mehr ihr euer Bewusstsein ausdehnt und neue Frequenzen von euch selbst freischaltet, desto mehr Informationen werdet ihr empfangen, einfach weil ihr mehr «versteht».

*Ich:* Macht Sinn. Wie ist das mit richtig «großen» Feldern, wie zum Beispiel der Akasha Chronik? Davon sprechen ja immer viele medial begabten Menschen und lesen dort Informationen aus.

*Beobachter:* Das, was ihr Akasha Chronik nennt, ist eine Datenbank um die Erde, die alle Informationen enthält, was jemals auf der Erde passiert ist, eine Chronik eben. Sie ist relativ gesehen statisch und hat deshalb für eure Zukunft keine

Relevanz.

*Ich:* Ach spannend, mich selbst hat die Akasha Chronik nie besonders interessiert, ich schaue lieber auf Zukünftiges. Apropos, wie ist das denn mit der Zukunft? Es gibt ja einige Seher, die die Zukunft bereits schon vor Jahrhunderten ausgelesen haben. Kannst du da etwas dazu sagen?

*Beobachter:* Damit habe ich bereits gerechnet..

*Ich:* Haha! Ich kann mir schon vorstellen, dass das sehr komplex ist und für unseren Verstand eine echter Herausforderung.

*Beobachter:* In der Tat, ich versuche es kurz zu halten. Wie du bereits weisst, gibt es auf der geistigen Ebene nichts Festes und auch nichts Fixes. Allein die Vorstellung, dass die Zukunft irgendwo festgeschrieben sein soll, ist bereits wieder dreidimensionales Denken.

*Ich:* Lass mich raten: Wenn alle Informationsfelder dynamisch sind und durch unsere Gedanken im Hier und Jetzt entstehen, dann sind wir diejenigen, die die Zukunft generieren, richtig?

Aber wie kann dann ein Nostradamus ein Feld ausgelesen haben, welches in seiner Zeit hat gar nicht entstehen können?

*Beobachter:* Gut erkannt. Informationsfelder sind in sich zeitlos, aber sie zerfallen, wenn sie nicht mehr, ich nenne es mal «genährt» werden, also keine Aufmerksamkeit bekommen. Das Feld, welches Nostradamus ausgelesen hatte, war ein Feld dichter Präsenz. Oder anders gesprochen: Stell dir vor, in der Zukunft ist alles möglich. Für jede erdenkliche Möglichkeit existiert bereits ein Feld. Ihr entscheidet zu jedem Zeitpunkt, wie lange, physisch gesprochen, sich das Feld hält, also wie stark es von euch als Kollektiv genährt wird. Da das Feld, welches Nostradamus ausgelesen hatte, eine relative Präsenz

hatte, entsprach dies einem möglichen Zukunftsszenario, was mit einer relativen Wahrscheinlichkeit eintreten würde, weil ihr diesem Feld in der Zukunft bereits viel Aufmerksamkeit geschenkt habt. Für euren Verstand ist das nur sehr schwer nachvollziehbar, weil der Verstand nur linear, sprich in Zeit und Raum, denken kann.

*Ich:* Ich kann mir vorstellen, dass es noch ganz andere Seher gab, die andere Zukunfts-Szenarien ausgelesen haben, über die spricht aber niemand. Das, was Nostradamus ausgelesen hatte, dient wohl auch gewissen gängigen Narrativen.

*The Architect:* Die Zukunft ist kein «Ort», den man besucht. Sie ist ein Feld, das im Jetzt genährt oder ausgehungert wird, und das dürft ihr entscheiden.

*Beobachter:* Wir werden die Zusammenhänge noch eingehender beleuchten. Bis dahin lassen wir es mal so stehen.

*Ich:* Gute Idee, wir wollen ja nicht, dass der Leser jetzt schon einen Knoten in den Verstand bekommt, haha!



## Systeme und Hierarchien

**D**as letzte Kapitel hat bei mir einige Denkprozesse angestoßen und gleich mehrere Fragen aufgeworfen. Wie viele Gedanken, die wir tagtäglich denken, sind eigentlich unsere eigenen? Warum kann man den Verstand so leicht täuschen? Erschaffen Gedanken Realität? Gibt es so etwas überhaupt? Könnt ihr mir helfen, hier etwas Licht ins Dunkel zu bringen?

*Beobachter:* Wollen wir mit der Frage aus dem letzten Kapitel anfangen, warum sich der Verstand so leicht täuschen lässt? Hast du eine Vermutung?

*Ich:* Also, soweit ich es verstanden habe, hat das wohl mit der Aufmerksamkeit zu tun, und dass der Verstand erst einmal nicht danach schaut, ob etwas wahr sein könnte, sondern danach, ob es logisch sinnvoll ist. Und Emotionen spielen wohl auch noch eine Rolle.

*Beobachter:* Der Verstand prüft im letzten Beispiel mit den Tigern nicht, ob das wahr sein könnte, sondern ob es grundsätzlich möglich wäre, dass da Tiger ausgebrochen sind. Wird das bejaht, dann triggert das eine Emotion, in dem Fall Angst. Diese wiederum setzt die Handlungsebene in Gang, also was zu tun ist, um die Sache mit den Tigern schnellstmöglich in den Griff zu bekommen. Die Angst motiviert euch und ist dabei ständig mit den Gedanken und dem kollektiven Tigerfeld im Austausch. Der Verstand sucht weiterhin nach Informationen, wie nun die aktuelle Tiger-Situation aussieht, um die Handlungsebene anzupassen. Das Ego ist natürlich auch mit am Start und gibt sein Bestes, denn mit dem Geist wird es euch, zumindest momentan noch nicht gelingen, den vermeintlichen Tiger zu verscheuchen.

Du siehst, in dieser ganzen Kaskade an Abläufen ist die Frage nach dem Wahrheitsgehalt der Information völlig nebensächlich.

*Ich:* Sehr interessant, aber an irgendeiner Stelle in dieser Ablaufkette muss diese Frage doch mal auftauchen. Spätestens nach ein paar Tagen, wenn dann immer noch keine Tiger sichtbar sind, würde ich mich schon mal am Kopf kratzen.

*Beobachter:* Richtig, vorausgesetzt, du wirst in den paar Tagen nicht mit den neuesten Tiger-Informationen versorgt, die dich erneut mit dem kollektiven Tigerfeld verbinden. Du warst schon auf dem richtigen Pfad mit deiner Frage, warum der Verstand die Information nicht hinterfragt.

*Ich:* Und?

*Beobachter:* Erinnerst du dich noch an das Kapitel mit der Angst und dem Reptilienhirn?

*Ich:* Ja, sehr gut sogar. Wenn diese Angst getriggert wird, geht es meistens um Tiger, also um das Überleben. Der Angst ist es zu gut deutsch gesagt völlig wurst, was der Verstand in dem Moment denkt.

Ah, ich verstehe, sobald diese Angst getriggert wird, ist es eigentlich schon zu spät, um den Wahrheitsgehalt zu prüfen. Im Fall eines echten Überlebens-Problems macht das ja auch absolut Sinn. Also liegt es an mir, ob ich den Sachverhalt als gefährlich einstufe oder nicht, je nachdem reagiert der Verstand und damit auch die Angst.

*Beobachter:* Genau, und das ist davon abhängig, wie die Informationen aufbereitet wurden und wie oft du sie hörst und siehst.

Stell dir folgendes vor: Vor über 100 Jahren gab es weder Radio noch Fernsehen. Informationen verbreiteten sich hauptsächlich über Erzählungen oder die Zeitungen. Beides sind recht langsame Methoden der Informationsweitergabe. Ihr hattet also genug Zeit, euch auszutauschen und zu informieren. Heutzutage seid ihr einer Bilderflut ausgesetzt, die euer Verstand kaum noch adäquat verarbeiten kann. Ihr seht Bilder von herumschleichenden Tigern, rollenden Panzern, Krankenhäusern, mutierten Stachelbällchen und so weiter, und das vielleicht alles an einem Tag und vor eurer Nase, als wärt ihr direkt dabei. Ihr taucht in dem Moment in eine virtuelle Realität ein, die der Verstand nicht mehr von der normalen Realität unterscheiden kann, er wird sozusagen getäuscht und damit in seiner eigentlichen Funktion ausgeschaltet.

*Ich:* Und die wäre?

*Beobachter:* Der Realitätscheck.

**-Ende der Leseprobe für dieses Kapitel -**



## Wir sind die Erschaffer

**W**as mich jetzt doch noch umtreibt ist der Eindruck, dass es irgendwie Mächte geben muss, die die Vorgaben machen, wie die globale Spielebene zu laufen hat. Ich verstehe ja, dass wir unsere Box sozusagen selbst gestalten, aber kaum fangen wir an zu rebellieren oder es anders machen zu wollen, kommt sofort wieder ein Gesetz, eine Vorgabe oder eine Limitierung um die Ecke, die einem fast schon die Spielfreude nimmt. Oder anders ausgedrückt: Wir werden beschäftigt gehalten, sodass wir immer wieder nach Schlupflöchern suchen und uns neue Lösungen einfallen lassen müssen. Wenn wir doch die Erschaffer sind, warum erschaffen wir uns diese Störenfriede nicht einfach weg?

*Beobachter:* Eine gute und berechtigte Frage. Lass uns das für einen Moment noch zurückstellen. Wenn du etwas erschaffen möchtest, was wäre der allererste Schritt?

*Ich:* Ich glaube, ich würde erst einmal überlegen, wie ich es angehe.

*Beobachter:* Das wäre schon der nächste Schritt. Was bringt dich dazu, etwas erschaffen zu wollen?

*Ich:* Ah, ich muss eine Entscheidung treffen, richtig?

*Beobachter:* Genau. Um noch mal auf das Beispiel mit dem Käfig aus dem vorhergehenden Kapitel zu kommen, die meisten Entscheidungen trifft ihr immer noch «in the box», also innerhalb der Strukturen, die ihr euch gesetzt habt und die für euch das «Normale» repräsentieren. Das ist grundsätzlich nicht schlecht, aber innerhalb dieser Strukturen

limitiert ihr euch selbst, weil das System (in dem Beispiel die Gitterstäbe) euch die Grenzen aufzeigt. Dadurch entstehen neue Glaubensstrukturen wie «Das geht nicht» oder «Das ist nicht erlaubt».

*Ich:* Unsere Absicht, etwas zu erschaffen stößt quasi an eine Grenze. Wir wollen uns ausdrücken und etwas gestalten, treffen aber auf Widerstand. Wenn ich mir zum Beispiel ein «tiny house» erschaffen will, geht das nicht einfach so. Ich brauche einen Bauplatz, eine Baugenehmigung, eine Unbedenklichkeitsbescheinigung, einen Energieanschluss und muss obendrein noch Grunderwerbssteuer bezahlen. Ein Problem nach dem anderen.

*Beobachter:* Was ist für dich ein Problem?

*Ich:* Na ja alles, mit dem ich mich konfrontieren muss und keine Lust dazu habe und einen inneren Widerstand spüre.

*Beobachter:* Bei deiner Aufzählung, was alles auf dich zukommt, wenn du dir ein «tiny house» erschaffen willst, stößt du also auf diverse Probleme. Gilt das für jeden Menschen?

*Ich:* Klar, da müssen alle durch, die sich so etwas erschaffen wollen. Aber es gibt mit Sicherheit auch Menschen, denen das völlig unwichtig ist, die machen es einfach.

*Beobachter:* Genau, ein Problem existiert nur in deinem Kopf. Du bist diejenige, die das Etikett «Problem» drauf klebt. Das Etikett ist das eigentliche Problem.

*Ich:* Du hast recht. Ich sehe wieder nur die Wand und rege mich darüber auf. Andere bleiben entspannt und machen einfach, oder noch besser, bauen das «tiny house» bei einem Bauern auf dem Grundstück und sparen sich die ganzen Regularien. Das wäre dann fast schon «out of the box».

*Beobachter:* Erschafft ihr ein Problem, welches ihr als solches benennt, erschafft ihr euch zeitgleich auch die Lösung oder Helfer dafür. Also in deinem Fall vielleicht einen Anwalt, der dir hilft, dich durch die Vorschriften durchzukämpfen. Oder ihr erschafft euch einen Arzt, wenn ihr krank seid, eine Psychologen, eine Autowerkstatt, einen Handwerker oder einen Babysitter. Versteh mich nicht falsch, es geht nicht darum, alles alleine zu machen, ganz und gar nicht. Es soll nur verdeutlichen, dass je mehr subjektive Probleme ihr euch erschafft, desto mehr Spielebenen eröffnet ihr damit. Das ist keinesfalls schlecht, ihr solltet euch aber der Dynamik bewusst sein, die dabei entstehen kann.

*The Architect:* Jede Herausforderung, die ihr euch erschafft, erzeugt automatisch ein neues Spielfeld. Ein Spielfeld benötigt Regeln, Werkzeuge und auch Mitspieler. Deshalb entstehen zu jedem Problem auch Helfer, Systeme und Lösungen. Nicht, weil jemand sie vorgibt, sondern weil das Spiel ohne sie nicht stattfinden könnte. Das ist die gute Nachricht. Ihr erschafft euch nicht nur die Schwierigkeiten, sondern auch die Strukturen, die euch helfen, sie zu lösen und entsprechende Erkenntnisse zu gewinnen.

*Ich:* Ich glaube, manchmal erschaffen wir uns sogar Probleme, weil wir einen versteckten Vorteil davon haben. Aber dann gibt es auch diejenigen, die nur am jammern sind, wenn sie Probleme haben.

*Souverän:* Erinnerst du dich noch an das Opfer-Täter-Kapitel?

*Ich:* Oh ja, das sind dann die Opfer.

*Souverän:* Was fehlt den Opfern?

*Ich:* Die eigene Kraft zu spüren und sich selbst zu ermächtigen.

*Souverän:* Ein Problem aus dem Opfermodus heraus betrachtet sucht den Schuldigen in der Vergangenheit und fragt: Wer hat das verursacht?

Verantwortung holt es in die Gegenwart. In dem Moment, wo ihr erkennt, dass ihr diejenigen wart, die das Etikett «Problem» draufgeklebt habt, werdet ihr wieder handlungsfähig.

Ihr entscheidet ständig. Ihr könnt nicht nicht entscheiden, denn das ist ebenfalls eine Entscheidung, nämlich alles so zu lassen, wie es ist. Ihr erschafft in dem Sinne also ständig. Jeden Augenblick, mit jeder Entscheidung. Es geht nicht darum, auf welche Art ihr etwas erschaffen könnt sondern darum, ausnahmslos für alles, was euch betrifft, die Verantwortung zu übernehmen, und das in jedem Moment.

*Ich:* Ich müsste mich also, bevor ich vorschnell wieder etwas zu einem Problem abstempele, fragen: «Was erschaffe ich gerade?» oder «Auf was lasse ich mich gerade ein?».

Auf das Beispiel mit den «tiny houses» bezogen: Bin ich bereit, mich mit den Regularien zu konfrontieren oder suche ich mir lieber eine für mich passendere Lösung?

*Souverän:* Das Geschenk der Eigenverantwortung ist die Selbstbestimmung. Ihr bleibt dadurch handlungsfähig.

*Ich:* Spannend. Mir fiel gerade etwas ein. Es gibt ja auch so etwas wie das gemeinsame Erschaffen, zum Beispiel, wenn Menschen das gleiche Gedankengut hegen oder gemeinsam meditieren.

*Beobachter:* Wenn Menschen gemeinsam meditieren, zum Beispiel für den Frieden, erschaffen sie ein kohärentes Feld mit der Information «Frieden».

*Ich:* Soweit klar, aber bewirkt das auch irgendetwas?

*Beobachter:* Was meinst du?

*Ich:* Nun ja, diese Friedensmeditationen gibt es ja schon eine ganze Weile, den Krieg aber leider auch.

*Beobachter:* Das eine bedingt das andere. Nichts ist ohne sein Gegenteil.

*Ich:* Du meinst, die Meditation für den Frieden braucht den Krieg als Legitimation?

*Beobachter:* So könnte man es sagen. Das betrifft auch die Menschen, die sich für Freiheit einsetzen oder für Frauen, für die Umwelt oder für Tiere, um nur ein paar Beispiele zu nennen.

*Ich:* Aber irgendwie ist das doch nicht alles wirklich zielführend. Ich habe noch keine wirklichen Durchbrüche von irgendeiner Seite erlebt. Wohl aus dem Grund, dass das eine das andere braucht. Trotzdem glaube ich, dass jeder Mensch im Grunde seines Herzens Frieden möchte. Warum kriegen wir das nicht hin, noch nicht einmal gemeinsam?

*Beobachter:* Gemeinsam für den Frieden zu meditieren oder sich sonstig zu engagieren ist nicht falsch, aber es erschafft lediglich ein Informationsfeld, welches von anderen Menschen ausgelesen werden kann. Das ist aus dieser Sicht heraus betrachtet erst einmal gut und zieht die Aufmerksamkeit auf sich. Zeitgleich erschafft die Gegenseite natürlich auch solch ein Feld.

*Ich:* Ein schwieriges Unterfangen mit dieser gemeinsamen Erschafferei!

**-Ende Leseprobe für dieses Kapitel-**