

Thomas Schmelzer  
Klarheit des Herzens



THOMAS SCHMELZER

# KLARHEIT DES HERZENS

Ein Reiseführer für deinen  
Bewusstseinsweg

*Ansata*

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.  
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag  
können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch  
gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Erste Auflage 2025  
Copyright © 2025 by Ansata Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produktischerheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,

Umschlagmotiv: © Darumo/iStock / Getty Images Plus  
Autorenfoto U4: © Susanne Heiker / [www.susanneheiker.de](http://www.susanneheiker.de);  
Hintergrund: © Martin T. Hennig / [www.mt-hennig-art.com](http://www.mt-hennig-art.com)  
Autorenfoto U3: © Susanne Heiker / [www.susanneheiker.de](http://www.susanneheiker.de)

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-7787-7586-8

[www.Integral-Lotos-Ansata.de](http://www.Integral-Lotos-Ansata.de)

# Inhalt

<b>Einführende Worte</b> . . . . .	9
<b>Willkommen auf dem Bewusstseinsweg</b> . . . . .	15
Dein Bewusstseinsweg . . . . .	15
Mein Bewusstseinsweg . . . . .	19
Du bist viele – du bist eins . . . . .	22
<b>Deep Down: Krisen erkennen und bewältigen</b> . . . . .	27
Gefangen in der selbst gezimmerten Hölle . . . . .	27
Im Dschungel der eigenen Dunkelheit . . . . .	36
<i>Wenn sich der Schatten meldet   Die Angst, das Göttliche und ich   Wege aus dem Dunkel</i>	
Wege aus dem Trauma . . . . .	47
<i>Was wir aus der Traumaforschung wissen   Was können wir also tun?   Der innere Kritiker   Familienstellen</i>	
Hinfallen. Aufstehen. Krone richten: Weiter geht's! . . . . .	63
<i>Wie ich heute mit Krisen umgehe   Die Dramaturgie von Krisen</i>	
<b>Der perfekte Tag</b> . . . . .	70
Ein idealer Morgen . . . . .	70

*Sanft aufwachen | Den Tag begrüßen | Move it! | Reinigung und Lüftung | Hmmm: Frühstück! | Finde die Stille in dir | Let your spirit flow: Mit Worten fühlen | Ausrichtung auf den Tag | Welcome!*

Ein gelungener Tag . . . . .	78
<i>Deine heimlichen fünf Minuten   Gute Nacht!</i>	

<b>Erkenne dich selbst!</b> . . . . .	81
---------------------------------------	----

Fragen zur Selbsterforschung . . . . .	83
--	----

Liebevolles Betrachten . . . . .	87
----------------------------------	----

Finde deine Berufung . . . . .	88
--------------------------------	----

Tools zur Selbsterkenntnis: Träume & Orakel . . . . .	91
---	----

*Sich in Träumen wiederfinden | Orakel aller Art*

<b>Visionen und die Lebensaufgabe verwirklichen</b> . . . . .	98
---	----

Gibt es eine Lebensaufgabe? . . . . .	99
---------------------------------------	----

Visionen umsetzen . . . . .	101
-----------------------------	-----

*Mein Suchen und Finden: Große Visionen, kleine Schritte |*

*Wie du deine Vision in eine Berufung verwandelst*

Wünschen, manifestieren – oder einfach dem Leben vertrauen? . . . . .	108
--	-----

<b>Deep Spirituality</b> . . . . .	112
------------------------------------	-----

Reise ins Nichts – Heldenreise und erstes Erwachen . . . . .	112
--	-----

Deine Heldenreise . . . . .	117
-----------------------------	-----

Dein Bewusstseinsweg ins tiefe Sein . . . . .	121
---	-----

Wiedergeburt: Erinnerungen, Seelenplan und	
Seelenrolle . . . . .	126
<i>Reinkarnation: Du warst all dies – und noch viel mehr!   Das Weltbild der Wiedergeburt und der Seelenplan   In fünfzehn Minuten zum Bogenschützen   Entdecke deine Seelenmatrix   Die Seelenrolle</i>	
Meditation – Willkommen im Herzen! . . . . .	146
Das Herz als Ort der Synthese . . . . .	154
Mach dein Leben zu einem Kunstwerk . . . . .	158
<i>Selbsterkenntnis im Schreiben   Die größten Künstler: die Natur, Gott</i>	
Facetten der Medialität: Intuition & die Kommunikation mit anderen Dimensionen . . . . .	169
<i>Intuition   Sensitivität   Medialität   Channeling, eine     unterschätzte Literaturgattung</i>	
Über Heilung . . . . .	196
<i>Heilung geschieht unentwegt   Heilerinnen und Heiler       Der größte Heiler: Liebe   Du bist dein größter Heiler   Mein     Heilungsweg</i>	
Erwachen ins pure Sein – Endziel Erleuchtung? . . . . .	205
<i>Was ist Erleuchtung?   Stufenweises Erwachen   Inspiriert     vom Guru oder vom Leben?   Anzeichen für dein Erwachen       Erwachen geschieht immerzu   Im Licht aller Lichter</i>	
Willkommen in deinem Film! . . . . .	222
<b>Unsterbliche Seele und kosmische Verbundenheit . . . .</b>	<b>226</b>
Spiralförmiges Wachstum und der Imago-Prozess . . . . .	226
Die Evolution von Mensch und Erde . . . . .	231

Eingebunden in die Natur und ein neues Miteinander . . . . .	234
<i>Die Natur als Vorbild   Spiritualität und Gesellschaft</i>	
Die Reise der Seele in ein kosmisches Bewusstsein . . . . .	240
<i>Woher kommen wir?   Die Reise der Seele   Unsere kosmische Verbundenheit</i>	
<b>FAQ oder Spannende Fragen zu spirituellen Themen . . .</b>	<b>251</b>
<i>Spiritualität? Alles »nur Esoterik«, oder?   Wie bleibe ich in dieser Welt in meiner Mitte?   Gibt es einen freien Willen?   Wie entscheide ich mich richtig?   Sind wir Schöpfer unseres eigenen Schicksals?   Warum erinnern wir uns nicht an frühere Leben?   Warum leben heute mehr Menschen denn je auf der Erde?   Was prägt mich? Genetik, frühere Leben, Umfeld?   Kann ich lieben, wenn ich mich selbst nicht liebe?   Sind Hell und Dunkel im Gleichgewicht? Was ist das Böse? Was ist Gott?</i>	
Epilog: Die Reise geht weiter . . . . .	262
Hohelied der Liebe . . . . .	265
<b>Danke . . . . .</b>	<b>266</b>
<b>Anhang . . . . .</b>	<b>267</b>
Übungen und Soul to Soul im Überblick . . . . .	267
Literaturempfehlungen . . . . .	268
<b>Anmerkungen . . . . .</b>	<b>277</b>
<b>Über Thomas Schmelzer . . . . .</b>	<b>281</b>
Onlinekurs zum Buch . . . . .	285

## Einführende Worte

Sei begrüßt, liebe Leserin, lieber Leser! Ich freue mich, dass du dich mit mir auf eine kleine Reise begibst, eine Reise auf dem Bewusstseinsweg, auf dem wir uns alle befinden. Ich bin genau wie du ein Suchender, manchmal ein Findender. Ja, ich habe an die tausend Interviews geführt und zehntausend Bücher gelesen – und doch habe ich nach wie vor meine blinden Flecken und lerne immer wieder neu, demütig zu verstehen, dass die seelische Entwicklung ihre Zeit braucht.

Und ja, jeder von uns ist auf einer anderen Straße, einem anderen Weg oder auf einem anderen Fluss unterwegs, denn jeder hat andere Erfahrungen, Kenntnisse, Fähigkeiten und Gaben erworben, die manchmal zur Freude, oft aber auch zur Last geworden sind. Vielleicht wanderst du zurzeit in tiefen Tälern, blickst rechts und links auf hohe, scheinbar nicht überwindbare Berge und Klippen und bist im Dunkeln mit deinen Herausforderungen beschäftigt.

Oder aber du erlebst gerade einen coolen Flow, gehst also völlig in einer Sache auf, siehst die weite Landschaft und weißt aber gar nicht so recht, wohin es denn führen soll. Sich vom Leben überraschen lassen oder sich klar für eine bestimmte Richtung auf der weiten Ebene entscheiden? Aber wie?

Meine Überzeugung ist: Alles, was wir erleben, hat seinen Sinn, den wir später im Leben erkennen werden, wenn wir uns noch einmal den ganzen Pilgerweg ansehen, den wir schon hinter uns haben. Dann sehen wir: Ah, hier musste ich lernen zu warten und

konnte so Geduld im mein Leben bringen. Und dort, oh, was für ein Irrgarten das nur war, aber jetzt verstehe ich die Zusammenhänge ...

Und wir alle haben denselben Ausgangspunkt und dasselbe Ziel. Liebe. Pures Sein. Wir alle sind Funken des Göttlichen. Eines Tages haben wir uns auf den Weg gemacht, um zu erfahren, was Nichtliebe bedeutet, um zu verstehen, wie wir in die Liebe hineinleben können, in die Klarheit des Herzens.

Klarheit des Herzens: Danach sehnen wir uns doch alle, nicht wahr? Klarheit – zu wissen, wer und wo wir sind, wohin unser Weg führt. Eine Klarheit, die zwar auch logisch und beschreibbar ist, die aber zugleich aus dem Herzen kommt. In vielen Kulturen gilt das Herz als das Zentrum unseres Seins, unsere Essenz. Ich bin überzeugt, dass wir diese Klarheit immer mehr leben, je mehr wir uns selbst erkennen, unsere innewohnenden Wünsche und Werte verstehen, die »Funktionsweise« unseres Körpers, unserer Gefühle und unserer ureigenen einzigartigen Individualität umfassen können. Wenn es uns dann gelingt, gemäß diesen klaren Gegebenheiten zu leben und unser Licht leuchten zu lassen in Einklang von Körper, Geist und Seele, dann ruhen wir im Herzen. Und wir erkennen uns aus dieser inneren Mitte in einer neu entstandenen Klarheit heraus und wissen um unsere Aufgabe im Leben. Deswegen habe ich diesen Titel gewählt. Und ich wünsche dir von Herzen, dass diese Klarheit auf deinem Bewusstseinsweg mehr und mehr dein Leben bestimmt!

Wir kommen aus einer unbewussten Einheit: Aus dem Mutterbauch, in dem wir rundum versorgt und »umliebt« waren, und aus dem Göttlichen, wenn man die Reise der Seele durch alle Inkarnationen beleuchtet. Und unser Ziel ist es, wieder in die Liebe zurückzukehren – diesmal aber ganz bewusst, um zu einem Schöpferwesen und zur Liebe selbst zu werden.

So haben wir schon einen langen Weg hinter uns – mit unzähligen mehr oder weniger belanglosen, aber auch genialen Erkenntnissen, Glaubenssätzen, Ängsten und Talenten. Also mit einem riesigen Rucksack, der uns das Laufen und Vorankommen zuweilen erschwert. Und der Weg geht weiter. Irgendwann wendet sich das Blatt und ändert sich die Herangehensweise: Jetzt gilt es, das Gute und Nützliche zu behalten und sich von allem anderen zu lösen, die Last zu einem Erkenntnisschatz zu verwandeln. Dann wird der Weg leichter, wir lassen uns mehr und mehr führen.

Und dabei hilft uns die Klarheit des Herzens, die dann entsteht, wenn wir uns gut kennen, gemäß unseren Werten und Idealen leben und der inneren Stimme folgen.

So oder so, davon bin ich überzeugt, ist diese Reise der Seele eine Reise, in der wir in eine Bewusstseinsweiterung, Liebe, in pures Sein hineinwachsen, wovon uns manche der raren echten Mystiker schon jetzt erzählen und erzählt haben. Dann werden wir erkennen, dass wir bereits Liebe sind und alles andere nur vorübergehende Schatten, Theaterspiele, Komödien und Tragödien, in denen wir uns verloren hatten, um uns am Ende wiederzufinden.

Gern hätten wir dieses Happy End schon jetzt. Ich auch, da bin ich ganz ehrlich, aber die meisten von uns befinden sich eben irgendwo mitten auf der Wegstrecke mit ihren jeweils ganz eigenen Herausforderungen.

Trotzdem finde ich nicht, dass wir uns hier, wie es manchmal heißt, auf einem »Schulplaneten« befinden und Schritt für Schritt lernen müssen – denn es ist immer zugleich auch ein Spiel und eine Freude, was wir erleben, beispielsweise wenn wir verliebt oder einfach im Flow sind.

Vielleicht hole ich dich gerade an einer engen Weggabelung ab, an der du mit großen Problemen, schwierigen Menschen, Krankheiten und/oder Ängsten kämpfst. Dann habe ich großes Mitge-

fühl mit dir, denn ich kenne das natürlich alles auch aus meinem Leben. Es mag dann zwar tröstend sein, zu wissen, dass auch dies seinen Sinn hat, aber im Moment brauchst du wohl ganz andere Hilfen und Informationen, von denen ich dir auch einige anbieten möchte.

Es ist für mich eine spannende Herausforderung, in diesem Buch – übrigens völlig ohne künstliche Intelligenz (KI) – über diese Bewusstseinsthemen zu schreiben, wohl wissend, dass jeder von uns ganz woanders steht. Und doch gibt es einiges Wissenswerte über diesen Weg zu erzählen. Ich freue mich auf jeden Fall riesig, hier nun von meinen Erfahrungen und Erkenntnissen zu erzählen, mit dem tiefen Wunsch, dich zu inspirieren und zu ermutigen, einen größeren Blickwinkel einzunehmen, das ganze Bild zu sehen: das Bild eines multidimensionalen Kosmos, in dem wir als multidimensionale Wesen unendliche Abenteuer vor uns haben. Die Reise ist eine evolutive Entwicklung, die niemals aufgehalten, geschweige denn rückgängig gemacht werden kann. Das bedeutet: So oder so wirst du Schritt für Schritt wacher, bewusster, liebevoller, freudvoller werden, denn das ist es, was Leben bedeutet, das ist es, was uns die wunderbare Natur widerspiegelt, das ist es, was wir in unserem Herzen auch jetzt schon spüren und erahnen können.

Es gibt also nichts zu verlieren, wir können nichts falsch machen. Dein eigentliches Sein, dein Höheres Selbst, ist eine uralte Seele, die seit Jahrtausenden, vielleicht sogar schon von Anfang der Zeiten existiert. Diese Seele, deine Essenz, hat Heilkräfte, ist mit dem Absoluten, dem Kosmos verbunden.

Und doch, und das gehört eben auch dazu, gibt es Phasen im Leben, da sind wir dahingestellt, uns voll und ganz im tiefen Tal mit schier unlösbaren Problemen zu beschäftigen, die wir nicht mehr ignorieren können.

Ja, wir sind Bewohner zweier Welten. Wir sind Geist, Bewusstsein, Liebe – aber wir sind auch Körper, Emotion, Gedanken, Unbewusstheit, Unwissenheit. Daher ist es gar nicht so einfach, einen »Reiseführer fürs Leben« zu schreiben – denn ich will nicht den Fehler machen, dir »den Weg« zu vermitteln, denn einen solchen gibt es nicht. Oder vielmehr: Es gibt ihn für dich, aber nur du kannst ihn erkennen, gehen und irgendwann hinter dir lassen.

Und so bewahrheitet sich die Relevanz der Inschrift am Eingang des Orakels zu Delphi: »Erkenne dich selbst« (*»Gnóthi seautón«*). Niemand kann uns diese innere Einkehr abnehmen; und das ist auch gut so. Natürlich gibt es liebevolle Helfer, die eigene Intuition oder auch zum Beispiel dieses Buch, aber gehen müssen beziehungsweise dürfen wir den Weg selbst.

Es ist schön, dass wir heute in einer Zeit leben, in der wir ganz offen über diesen inneren Weg sprechen und uns darüber austauschen können. Es ist eine besondere Zeit – und es ist natürlich auch ein besonderes Glück, dies in unseren Breitengraden so offen erleben zu dürfen, denn es ist nicht überall auf der Erde so.

Mir gereicht es zur Freude, dir hier Geschichten, Erfahrungen und Erkenntnisse über den Bewusstseinsweg zu vermitteln. Denn so sehe ich mein Wirken in allem, was ich tue: Mein Wissen und Inspirationen zur Verfügung zu stellen für den inneren Weg.

Und so wandern wir in diesem Buch durch verschiedene Etappen, halten hier und da Rast bei einer kleinen Geschichte oder einem »Soul2Soul-Text« für deine Seele und unterhalten uns über tiefe innere Themen. Ich habe mich entschlossen, immer wieder auch von eigenen Erfahrungen zu erzählen und dir nur Übungen vorzustellen, die ich selbst angewandt habe. Denn ich finde, persönliche Geschichten gehen tiefer.

Wir beginnen mit den Herausforderungen im Hier und Jetzt: Krisen und Traumata, Krankheiten und schier unlösbare Prob-

leme. Ich vermittele dir erste Hilfen und Kniffe, um dein Leben nach und nach zu stabilisieren und zu energetisieren. Dann schauen wir uns verschiedene Tools und Möglichkeiten an, wie du dich noch besser verstehen und erkennen kannst, wie du deine eigenen inneren Werte findest und wie es dir gelingt, danach zu leben.

Danach gehen wir tiefer in die Spiritualität hinein: Wiedergeburt, Medialität, Kreativität, Heilung, Meditation und Erwachen. Am Ende öffnet sich der Fokus: Erwachen in das nicht Beschreibbare hinein und unsere Eingebundenheit in den Kosmos.

Am Ende des Buches bist du komplett geheilt und erleuchtet. Scherz.

Aber, wer weiß ...

So fühle dich von Herzen eingeladen, mit mir auf die Reise zu gehen, die doch deine eigene ist!

Viel Vergnügen und viele Erkenntnisse beim Lesen wünscht dir  
*Dein Thomas*

# Willkommen auf dem Bewusstseinsweg

## Dein Bewusstseinsweg

Wir alle befinden uns auf dem Bewusstseinsweg. Wir müssen im Grunde nichts dafür tun. Unsere Seele lernt, entwickelt sich weiter, folgt ihrem Seelenplan, den sie vor unserer Geburt gefasst hat und der uns noch nicht einmal bewusst sein muss. Dem können wir auch vertrauen, denn jede Evolution schreitet voran in Richtung Komplexität, Vielgestaltigkeit, Anpassung an die gegebenen Umstände und beim Seelenbewusstsein im Besonderen in Richtung Liebesfähigkeit.

Nun können wir viel unternehmen, damit wir in dieser Entwicklung wacher, bewusster und damit auch entspannter werden, doch wir können, so glaube ich zumindest, den eigentlichen Weg der Seele nicht beschleunigen, höchstens bremsen, blockieren, verzögern. Hat sich die Seele aber in einer bestimmten Inkarnation ein spezielles Thema vorgenommen, dann wird sie dies immer wieder anstreben. Wenn wir dies nicht wahrhaben wollen oder es sogar bewusst ablehnen, werden uns dennoch Menschen und Gelegenheiten begegnen, die uns immer wieder damit in Berührung bringen.

Nun, damit wäre die Grundaussage des Buches eigentlich schon formuliert. Mehr gibt es nicht zu sagen.

Wären da nicht so viele Fallstricke ...

Ich will hier von einigen dieser Herausforderungen erzählen, aber auch von Wegen und Methoden, diese zu bewältigen. Ich bin

ja so etwas wie ein Bauchladen voller Wege und Methoden, die mir im Laufe der Zeit begegnet sind. Das ist das Tolle an meinem Job als SpiritMediaMensch: Immer wieder lerne ich faszinierende Menschen kennen und jeder von ihnen hat seine ganz eigenen spannenden Erkenntnisse, über die es sich zu berichten lohnt.

Die Botschaft: Der Bewusstseinsweg ist ein lebenslanger. Es wird sicher hilfreich für dein Leben sein, nicht nur eine Methode, eine Meditationsart, eine Weltsicht zu kennen und zu praktizieren, sondern einen guten Überblick über verschiedene Angebote zu bekommen, um dir daraus die für dich geeignetsten Werkzeuge auszusuchen.

Das sollte nicht mit Synkretismus verwechselt werden, also dem quantitativen Sammeln und Vermischen möglichst vieler Meditationsarten oder Selbstoptimierungstools. Und doch sehe ich heute eine neue, moderne, praktische Spiritualität immer mehr Raum greifen, in der wir uns erlauben dürfen, alle Angebote auszuprobieren und die für uns wertvollsten zu wählen. Und das darf sich auch immer wieder mal ändern, wie sich unsere Seele ja auch weiterentwickelt.

So ist dies ein Erforschungsweg, der auch Freude bereiten darf. Am besten mit lieben Menschen, Freunden und Wegbegleitern – und: mit einem freundlichen Gesicht. Diese letztere Empfehlung habe ich von dem spirituellen Lehrer und Jenseitsmedium Andy Schwab. Aus seiner Sicht sind wir hier im Westen viel zu verkopft und zu ernsthaft auf dem inneren Weg. Er empfiehlt daher, das Ganze stets mit einem »freundlichen Gesicht« zu begehen – in der Meditation, bei den Yogaübungen und bei der Arbeit mit den Seelenbegleitern. Wir lächeln also zunächst einmal uns selbst zu, unserem Herzen, unserem Körper und dann auch allen Menschen, die uns begegnen. Dieser kleine Unterschied, ein Blick, der ein Lächeln transportiert, verwandelt vieles zum Guten.

Und ein anderer netter Spruch ist mir immer wieder in der Schweiz begegnet: »Schau zu dir!« Wie schön. Sei liebevoll und sanft zu dir. Das vergessen wir oft.

Es darf also auch ganz leicht sein.

Irgendwann etablieren wir so eine Klarheit des Herzens, die es leichter macht, entspannt durchs Leben zu gehen, nicht besorgt ständig nach links und rechts blicken zu müssen, sich einfach vom Leben führen zu lassen mit einem lächelnden Gesicht und vertrauensvoll, entspannt, ohne Perfektionsanspruch.

Gelassen tun im Nichttun.

Gehen und sich führen lassen.

In der Welt, aber zugleich frei sein.

Oft glauben wir, typisch westlich-intellektuell, dass es vor allem darum geht, sämtliche Probleme und seltsame Erlebnisse voll und ganz verstehen zu müssen und dann erst hinter uns lassen zu können. Und so mühen wir uns redlich in Selbstanalyse und Therapien, unsere Vergangenheit, Kindheit und auch die früheren Leben zu entschlüsseln, um *endlich* die Ursache eines Problems zu lösen. In manchen Fällen ist das ja auch ein gangbarer Weg. Aber in vielen anderen schlicht vertane Zeit. Zu glauben, dass wir alles um uns herum verstehen müssen, bringt uns in Zugzwang und in einen Stress, der nimmer endet, denn hinter jeder gefundenen Antwort verbirgt sich schon die nächste Frage. Oder deren mehrere.

Alles hat seine Zeit. Und manchmal verarbeitet die Seele ganz anders – in Träumen, in der Bewegung des Körpers, im emotionalen Lernen und Verarbeiten durch die Betrachtung eines Films, die Lektüre eines berührenden Romans oder ein liebevolles Gespräch. Immer und überall werden wir geführt, immer und überall bieten sich Möglichkeiten, wieder ein Stück wacher und freier zu werden.

Der große Heiler Horst Krohne sagte einmal sinngemäß, der Körper und die Seele sind immer bestrebt, gesund zu werden, und sie holen sich begierig alle Angebote, die dabei helfen. Aber wie und wann dies geschieht, das können wir nur bedingt steuern.

Da, wo wir schnell eine Antwort und Erleichterung von einem Seelenleid erwarten, geht es vielleicht um etwas ganz anderes, beispielsweise in einer Beziehungsthematik: immer Stress mit dem Partner, immer wieder die gleichen schwierigen Gespräche, wo es doch ansonsten so gut läuft. Vielleicht sind aber gerade diese Herausforderungen intensive Lernthemen für die Seele. Und so scheinen die Auseinandersetzungen nicht zu enden, aber in jedem Gespräch lernt der Mensch, das Thema noch tiefer, mit immer wieder variierenden Gesichtspunkten zu betrachten und sich damit zu beschäftigen.

Und dies kann zu einer echten Kompetenz heranreifen, aus der wir später anderen Menschen helfen können. Natürlich meine ich hier nicht Beziehungsthemen, bei denen wirkliches Leid, Missbrauch oder ernsthafte Co-Abhängigkeiten einem das Leben vergällen, denn diese sollten auch jetzt schon bewusster angegangen und geheilt werden, gegebenenfalls mit professioneller Hilfe. Aber mehr oder weniger händelbare Ungereimtheiten, egal, ob in einer Beziehung oder im eigenen Leben, wie auch chronische körperliche Befindlichkeiten, führen eventuell zu einem tiefen Auseinandersetzen mit dem damit verbundenen Thema und können auf diese Weise angegangen werden.

Im Grunde möchte ich dich in diesem Buch und auf deinem Bewusstseinsweg dabei unterstützen, immer mehr zu einem mutigen Forscher und Entdecker zu werden. Entdecker eigener ungeahnter Fähigkeiten und Tiefen deiner Seele, Forscher auf unterschiedlichen Wegen, spielerisch und flexibel, wie es unsere heutigen Zeiten auch fordern.

Schau, was für dich passt, probier das eine oder andere aus, wenn es dich im Herzen berührt – oder auch, wenn es dich »triggert«. Dann hat es Bedeutung, dann verbirgt sich vielleicht eine wichtige Botschaft dahinter.

Viel Freude also auf deinem Weg.

Mit einem Lächeln im Gesicht,

einer Klarheit des Herzens,

im unperfekt entspannten, vertrauensvollen Flow.

## **Mein Bewusstseinsweg**

Die spirituelle Szene verändert sich. Immer wieder, wie das Leben selbst, ist auch hier alles im Fluss, mit immer neuen Tops und Downs. Als ein Beobachter dieser Welt seit Jahrzehnten ist es mir stets eine Freude, diese Entwicklungen wahrzunehmen, mich von ihnen berühren zu lassen, darüber zu sprechen und zu schreiben. Bei all meinen Medienerzeugnissen, vor allem natürlich den MYSTICA-Interviews<sup>1</sup>, versuche ich zu erspüren, was der Zeitgeist sagt, worüber gesprochen werden will.

Das Originelle an meiner Arbeit ist sicherlich die Tatsache, dass ich sehr unterschiedliche Menschen im Studio habe, mit denen ich jeweils tief in ihre Welt, in ihr Wissen eintauche. Natürlich lade ich sie nur ein, wenn ich ihre Botschaft als authentisch und selbst gelebt empfinde und wenn ich das Gefühl habe, dass ihr Wissen uns auch im konkreten Leben weiterhilft. So erlebe ich Hunderte Wege zu Gott und viele unterschiedliche Sichtweisen. In einem stimmen aber fast alle überein: dass Meditation eine gute Sache ist und es sich lohnt, den Weg der Selbsterkenntnis zu gehen.

Und dennoch finde ich es manchmal erstaunlich und fast

schon belustigend, wie doch manche einzelnen Mitglieder einer bestimmten spirituellen Weltanschauung oder Gruppe sehr wenig von den anderen wissen oder halten.

Für mich sind all diese Facetten und Sichtweisen Teile der einen Wahrheit, die sich eh nicht mit Worten beschreiben lässt, und so kann jeder Einzelne nur für sich herausfinden, welche der Wege oder Angebote für ihn selbst eine gewisse Relevanz haben und welche nicht.

Es gibt Menschen, die sich viel mit Erwachen und Erleuchtung beschäftigen. Sie verfügen über tiefes Wissen um das Erwachen im Sein. Aus ihrer Sicht ist Medialität aber schlicht nicht interessant, nicht greifbar, oft ein Irrweg, auf jeden Fall für den Bewusstseinsweg nicht nötig. Sogar der Gedanke der Wiedergeburt wird von manchen Vertretern nicht großartig beleuchtet. Auf der anderen Seite hatte ich viele medial begabte Gäste bei mir. Für diese ist Reinkarnation völlig klar, aber Erwachen oder Erleuchtung spielt für sie keine große Rolle.

Ausnahmen gibt es: Der schon erwähnte Andy Schwab ist eines der bekanntesten Jenseitsmedien (er hatte laut eigenen Angaben mit sage und schreibe 30 000 Verstorbenen Kontakt) *und* zugleich ein profunder spiritueller Lehrer, der tiefe Erwachenserfahrungen erlebt hat und auch hier sein Wissen weitergibt. Er ist in beiden Welten zu Hause.

Ich bewege mich inmitten all dieser und vieler weiterer Themen. Manchmal mit der eigenen Sehnsucht nach tieferem Erwachen, zwischendurch voller Fragen, fasziniert von medialen Geschichten und dann wieder froh um diese Freiheit, die es mir erlaubt, durch all die Themen zu fliegen: mir viele andere Interviews anzusehen, Bücher zu lesen, auf Kongressen Kontakte zu knüpfen und Menschen zusammenzuführen.

Da bin ich nun und weiß, dass ich nichts weiß. Dieses Anfänger-

bewusstsein scheint mir wichtig und eine erste klare Empfehlung für den Bewusstseinsweg zu sein: bereit zu sein, stets zu lernen.

Eigentlich bin ich wie gesagt der Meinung, die Evolution geht ohnehin voran, wir können uns der Weiterentwicklung auch unserer Seele sicher sein. Diese Ansicht nimmt manchen Stress aus der Selbstoptimierungsschleife. Und doch, so haben es mir Gespräche mit Horst Krohne und anderen bestätigt: Es macht einen Unterschied, wenn wir bereit sind, uns der inneren Wahrheit zu öffnen, Glaubenssätze auf den Prüfstein zu stellen und dem Herzen zu folgen. Ohne dir hier also Druck zu machen: Es lohnt sich dranzubleiben. In Liebe mit dir auf deinem inneren Weg.

Mir ist wie gesagt klar, dass ich nicht der Vielschichtigkeit des menschlichen Geistes gerecht würde, wenn ich dir in diesem Buch einen schrittweisen Erkenntnisweg zeichnen wollte. Ich will also nicht versuchen, dir einen spirituellen Wegweiser anzubieten, *die* Methode, *den* Weg, der sich erst mal gut und schlüssig lesen lässt, aber oft wenig mit dem tatsächlichen Leben zu tun hat.

Ich habe großen Respekt vor deinem ureigenen Lebensweg, der ein heiliger, ein einzigartiger ist. Letztlich sind wir alle Liebe – und doch ist jeder von uns eine einzigartige Farbe des Göttlichen. So gibt es acht Milliarden Wege aus dem Göttlichen hin zum Göttlichen.

Wir sind einzigartige Funken und zugleich *ein* Bewusstsein.

Beides ist wunderbar.

Dazwischen geschieht das, was wir »Leben« nennen.

## Du bist viele – du bist eins

Wir leben in faszinierenden, aber auch verwirrenden Zeiten. Viele Menschen sind auf der Suche nach dem Sinn, nach dem richtigen Weg. Andere haben den Glauben an das Gute verloren und sind sicher, dass wir kurz vor dem nächsten Bankencrash und einem dritten Weltkrieg stehen. Und dann gibt es jene, die davon überzeugt sind, dass alles gut wird und im Grunde schon gut ist, es komme nur darauf an, dies zu erkennen und den Fokus zu verlagern.

Wissen vermehrt sich so rasch wie nie zuvor. Aber ist es tatsächlich echtes Wissen – oder doch nur die Ansammlung von immer neuen Daten und behaupteten Fakten?

Schnell sind wir wie hypnotisiert von den vielen Entwicklungen im Außen, vom Smartphone, von den Abwechslungen, Unterhaltungen und Informationen und Scheininformationen. Was davon ist wahr? Wie können wir uns orientieren und woran?

Depression und psychische Krankheiten nehmen zu, weil sich viele Menschen in diesem Dschungel verlieren, keinen Lebenssinn mehr sehen und oftmals gar nicht wissen, dass sie sich daraus auch lösen, sich transformieren könnten, hin zu einem erfüllten Leben. Dann gibt es die heilversprechende spirituelle Szene mit manchmal zu einfach klingenden Lösungen. Und auch darin kann man sich endlos verlieren, ohne zum Wesentlichen zu kommen.

So erkennen wir oft gar nicht, wie wir ständig durch die Außenwelt konditioniert werden – durch Schulbildung, unsere Eltern, Glaubenssätze des Umfelds, des Landes. Tja, und dann tragen wir noch viele alte Erinnerungen, Gefühle, Blockaden mit uns aus diesem und früheren Leben. Auch deren sind wir uns selten

bewusst – und das ist gut so, denn nur auf diese Weise können wir uns auf unser Leben hier und jetzt konzentrieren.

Traumata sind ein weiterer Grund, warum es uns oft an Lebensfreude mangelt. Wir alle sind von kollektiven Erinnerungen geprägt, auch wenn wir sie nicht konkret benennen könnten. Jede zweite psychologische Therapie deckt aber früher oder später auf, dass das Leid, das unsere Vorfahren – vielleicht die Eltern, vor allem die Großeltern – getragen haben, noch heute wirkt. Und viele von uns sind auch nicht in einem glücklichen Elternhaus aufgewachsen – Eltern, die ihr Bestes gaben, doch nur selten gelernt hatten, sich ihrer Gefühle und Gedankenmuster bewusst zu werden.

Und so stehen wir, stehst du sicher immer wieder einmal in einer seelischen Befindlichkeit, in der kaum Licht und Hoffnung zu finden sind, und fragst dich: Warum ich? Warum jetzt? Und glaub mir, auch mir ging es immer wieder so.

Die gute Antwort auf all diese Fragen lautet: All dies ist lösbar. Es gibt Mittel und Wege, mehr und mehr Erfüllung in dein Leben zu bringen. Es bedarf allerdings des Willens, dich auf den Weg zu machen: den Bewusstseinsweg. Dieser Weg beginnt sehr oft mit einer extremen Krise: Krankheit, Depression, Burn-out, Trennung, Mittellosigkeit zum Beispiel. Dann wird dir klar: Es geht so nicht weiter. Dann weißt du: Es muss sich etwas ändern. Und nur du kannst die Entscheidung treffen, den ersten Schritt zu tun.

Es gilt also, einen gewissen Weg einzuschlagen, dessen weiteren Verlauf wir zugleich noch gar nicht kennen. Schritt für Schritt legen wir aber eine Strecke zurück, sobald wir losgelaufen sind. Schritt für Schritt werden wir wacher, mutiger, wohl wissend, schon viele Meilen zurückgelegt zu haben.

Ich habe unendliches Mitgefühl für das Leid in dieser Welt, einfach weil ich selbst darin verfangen war und manchmal streckenweise hineinfalle – aber schneller wieder ans Licht komme. Und zugleich sehe ich das Licht, die Schönheit, die Reinheit des Herzens in jedem Menschen, das Potenzial und die Liebe, die sich einen Weg bahnen möchte und oft nur nicht weiß, wie das geht.

Und ich kenne all diese Zustände: gefangen in der Dunkelheit, der Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit, aber auch schwebend im Flow des Lebens: mühelos, freudvoll. Und ruhend in der Stille des puren Seins, des Herzens, der Wirklichkeit.

Und all dies bist du! Man darf es nicht verwechseln oder bagatellisieren: Ja, dein eigentliches Selbst ist das Letztgenannte: ruhend in der Stille des puren Seins. Davon bin ich überzeugt und so fühle ich es auch. Aber wir sind eben trotzdem Bewohner zweier Welten – oder vielerlei Welten: jener des absolut friedvollen Seins und Verbundenseins mit allem und jener polar-konträren der Inkarnation mit ihren separat voneinander wahrgenommenen Körpern, Erfahrungen, Herausforderungen, aber auch Kostbarkeiten, Emotionen, verführerischen Sinnlichkeiten und Ekstasen.

Der Mensch ist ein komplexes Wesen und scheint undurchschaubar zu sein, vor allem dann, wenn er sich selbst noch nicht gut kennt. Dann schwelen widersprüchliche Glaubenssätze und Wünsche nebeneinanderher und verhindern, dass man eine klare Erkenntnis gewinnen und einen konsequenten Weg des Herzens verwirklichen kann. Die Klarheit des Herzens, sie fehlt noch völlig.

Du bist alles in einem, aber die hypothetische Unterscheidung in Körper, Geist und Seele hilft, das Ganze ein wenig besser zu verstehen. Du bist Geist – jener Bewusstseinskern, dein eigentliches Sein, unveränderlich, unsterblich. Und du bist Seele, Bindeglied zwischen Körper und Geist. Und du hast einen Körper,

hast deinen Verstand, bist oder hast eine Hier-und-jetzt-Persönlichkeit.

Denn die Persönlichkeit, die sich durch die Seele von Leben zu Leben neu bildet, macht ihre Erfahrungen hier auf Erden – tiefes Erkenntniswissen speichert sich in der Seele. Der Geist ist davon völlig unberührt.

Manchmal sind wir so sehr in der weltlichen Persönlichkeit verankert, dass wir das Licht, die Freiheit, die Liebe unseres Geistes nicht sehen und fühlen. Aber nur so können wir uns voll und ganz auf das Thema, die Problematik konzentrieren, die am Ende immer zu neuen Erkenntnissen, zu neuem Herzenswissen führt, das uns dann nie mehr abhandenkommt. Oder wie der Anthropologe und Ethnobotaniker Wolf-Dieter Storl es einmal sinngemäß formulierte: Meist befinde er sich in einem entspannten, mit allem verbundenen Zustand. Dann aber fühle es sich manchmal so an, als würde sich die Aura zusammenziehen, sich der Lebensweg, der Fokus verengen. Dann wisse er: Okay, es steht wieder ein Problem, ein Lernthema an ...

Und doch ist es keine stringente, lineare Reise des Lernens, da du ja auf mehreren Ebenen existierst. Und dich daran zu erinnern, ist gut: die Ebene der Herausforderungen im Hier und Jetzt – und die Ebene des Seins, die du zum Beispiel in der Meditation immer wieder erfahren kannst. Du bist eine möglicherweise mehr oder weniger traumatisierte Persönlichkeit, aber auch eine Seele mit faszinierenden Erfahrungen und Talenten, erworben in vielen Leben. *Und* du bist schon diese Liebe, dieses Sein, von dem alle Mystiker und Erleuchtete sagen, es sei unsere wahre Natur. Und so paradox es vielleicht auch klingen mag: Je mehr du auf dem Bewusstseinsweg voranschreitest, umso mehr verschwindet dieser Weg und umso klarer wird dir, dass die Liebe und der

Friede, die du dir so sehr ersehnt hast, längst schon in dir schlummern und nur darauf gewartet haben, dass du darin eintauchst, vielleicht sogar aufgehst.

So dachte auch ich vor einigen Jahren: Ja! Geschafft! Die Erleuchtung wartet schon!

Und dann kam Corona ...

# Deep Down: Krisen erkennen und bewältigen

## Gefangen in der selbst gezimmerten Hölle

*»Die Wunde ist der Ort, an dem das Licht in dich eindringt.«*

Rumi

Ich liege zu Hause im Bett. Ohne Emotion. In mir gefangen. Regungslos, hoffnungslos. Ein Sinn kann noch nicht einmal erahnt werden. Es ist ein Überleben. Warum? Das weiß ich nicht. Wie weiter? Weiß ich auch nicht. Und natürlich ist es kalt: Winter.

Alle Arbeit muss pausieren. Ich ernähre mich, weil es sein muss, aber Appetit habe ich keinen. Ich bin in mir gefangen und fühle mich unfähig, Freunde zu kontaktieren. Was sollte ich ihnen sagen? Dass ich sprachlos bin und nicht weiß, was ich tun soll?

Wie konnte es nur so weit kommen? Habe ich denn aus all meinen Interviews, Gesprächen und Büchern nichts gelernt? Ich fühle mich unfähig, spüre mich nicht mehr. Ein einziger Block an Bewegungslosigkeit, Hilflosigkeit.

Auslöser? Gab und gibt es viele, aber in diesem Moment fühle ich mich einfach nur unfähig und werfe mir das auch vor. Warum kann ich denn nichts tun, nichts ändern an diesem Zustand? Ein Teil in mir hat schon aufgegeben, will nicht mehr weitermachen. Nicht so. Mir ist schon klar, dass ich irgendwie weiterleben möchte, aber ich weiß einfach noch nicht, wie.

Kaum kann ich mich bewegen, liege oft tagelang schweigend,

dämmernd, mich sorgend in den Federn und hoffe auf irgendeine Rettung. Die kommt aber nicht. Nein, Tag für Tag darf ich mir meine Gedanken anhören. Manchmal brüllt es in meinem Kopf: »Alles zunichte! Ich bin schuld! Hat alles keinen Sinn! Niemand liebt mich!«

Dieser Zustand ist nicht Jahrzehnte her, sondern erst ein paar Jahre. Und ich war nicht der Einzige, der damals in eine echte Krise geriet: Lockdown. Acht Milliarden Seelen waren plötzlich verbunden durch diese außergewöhnliche Situation. Und viele Menschen wurden in ihren tiefsten Ängsten oder schwierigen Charaktereigenschaften getriggert. Angst vor der Krankheit. Angst vor Jobverlust. Angst vor einer übermächtigen Regierung. Viele Menschen haben sich in dieser Zeit nicht gerade rühmlich verhalten, haben einander Feindbilder erzeugt, haben denunziert und über das Leid der Andersdenkenden und -fühlenden hinweggesehen.

Hatte sich also meine Seele genau diesen Zeitpunkt ausgesucht, um sich noch einmal alte und uralte Ängste und Traumata anzusehen und zu transformieren?

Eines der Hauptthemen: »Isolierung«. Geschäftlich vollzog sich eine Trennung von einem wichtigen Partner, die sehr kompliziert und zeitaufwendig war. Eine tiefe Liebe war jäh zu Ende gegangen, der ich noch lange nachhing mit der Frage, warum es ausgerechnet mich getroffen hatte. Kurz zuvor hatte sich eine weitere enge Verbindung gelöst, und zwar mit einem spirituellen Lehrer. In allen drei Fällen war es am Ende gut. Bei allen dreien wusste ich, dass ich diese Seelen nicht erst seit diesem Leben kannte, weswegen der Trennungsschmerz so heftig war. Ach ja: Auch meine beiden Eltern verließen in dieser Zeit diese Welt.

Durch den Lockdown und aufgrund einer eigenen Entscheidung war ich daran gebunden, zu Hause zu sein: Restaurants

waren verwehrt, Freundeskreise nicht möglich, die Fahrt in öffentlichen Verkehrsmitteln zeitweise eingeschränkt.

Traurigkeit. Hoffnungslosigkeit.

Erst allmählich erkannte ich, dass ich etwas tun musste. Hatte ich doch schon vor dieser Zeit einige bewegende Interviews zum Thema »Trauma« geführt, musste ich nun selbst aktiv werden. Und ich fand eine liebevolle Gesprächspartnerin, später weitere liebe Freunde, mit denen ich über alles sprechen konnte. Und ich entschied mich, in eine Familienaufstellung zu gehen. Die Therapeutin wurde mir empfohlen – und in der Tat, sie zauberte in diesen Gruppen immer wieder wunderbare heilsame Momente herbei.

Nach und nach erwachte ich aus dem Wachkoma, zunächst nur für eine oder zwei Stunden pro Tag, in denen ich dann eine gewisse Aktivität entwickelte. Dann studierte ich Bücher und Interviews über Bewusstsein und globale Traumata. Der Weg in eine neue Lebensfreude aber währte eine ganze Weile. Noch ein Dreivierteljahr später kämpfte ich mit wiederkehrenden Momenten der Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit.

Von außen hätte man mir das nicht angesehen. Und ich wollte es auch niemandem zeigen. Und lange war nicht wirklich ein Lichtschweif, eine Antwort sichtbar. Auch Meditation war mir in dieser Zeit nicht möglich. Ein Grund mehr, mich als Versager zu fühlen.

Aber natürlich hat sich das Leben schon was dabei gedacht. Intensiv wie nie durfte ich wie unterm Brennglas sezieren, welche destruktiven Glaubenssätze, Gefühle und Horrorszenarien ich unbewusst in meinem Kopf hin und her kreisen ließ. Wo ich ansonsten meist doch recht klar und positiv war, kulminierten hier die unguten Aspekte um ein Vielfaches und ich musste mich dem beugen, gab auf, ließ los.