

## *Inhalt*

1	Was ist ein hochsensibler Mensch? .....	9
2	Das Grundbedürfnis hochsensibler Menschen .....	14
3	Die Mission .....	20
4	Die Kinder von heute .....	23
5	Resilienz bei hochsensiblen Menschen .....	28
6	Jede Generation .....	30
7	Gaben und Begabungen .....	35
8	Fallen und Versuchungen .....	38
9	Wichtige Lektionen: Prinzipien emotionaler Reife ...	47
10	Steckenbleiben, Transformation und Klagen .....	52
11	Die Schritte und Stadien der Einheit .....	58
12	Die Trennung der Verbindung nach oben und unten .....	68
13	Das Beste, was die Menschheit zu bieten hat .....	73
14	Verzauberung .....	76
15	Hochsensible Menschen, das Weibliche und Prinzipien der Heilung .....	80
16	Enttäuschung, Desillusionierung und Verbitterung ...	85
17	Was du tun kannst .....	90
18	Die Frage der Bedeutungslosigkeit .....	94
19	Hochsensible Menschen und Beziehungen .....	97
20	Die Hilfe des Himmels .....	102
21	Der Wunsch nach Heilung .....	106
22	Boshaftigkeit .....	110
23	Freiwillige Entmutigung .....	112

24	Säureangriff .....	114
25	Wie Kontrolle dich betrügt .....	119
26	Der alltägliche Trott .....	123
27	Natürlichkeit .....	125
28	Die Falle des Anrechts .....	127
29	Positiv und Negativ .....	129
30	Neurose .....	132
31	Verunglimpfung .....	135
32	Die Wichtigkeit von Selbsteinbeziehung .....	141
33	Frieden und Reinheit .....	143
34	Herrlichkeit statt dunklem Glanz .....	147
35	Der Weg des Himmels .....	149
	Danksagung .....	154

# 1

## *Was ist ein hochsensibler Mensch?*

**E**in hochsensibler Mensch ist eine Seele, die in die Welt gekommen ist, um an vorderster Front zur Erhöhung des menschlichen Bewusstseins beizutragen. Er ist hier, um die Welt voranzubringen. Seine Sensitivität umfasst die körperliche, emotionale und spirituelle Ebene. Er ist der Vorbote einer künftigen Zeit. Er ist hier, um das Beste zu verwirklichen, das die Menschheit anzubieten hat, und uns gleichzeitig den Weg zu unserer Göttlichkeit zu weisen. Es ist seine Bestimmung, uns zu zeigen, was glückliche Beziehungen und wechselseitige Abhängigkeit bedeuten, und er soll der Todeswelt, in der wir leben, zum Aufstieg zu einer himmlischen Welt verhelfen. Es ist seine Bestimmung, den Weg zu sexueller Natürlichkeit und Unschuld zu weisen. Es ist seine Bestimmung, ein glückliches und sorgenfreies Leben zu führen und lebendiges Vorbild für einen erleuchteten Entwicklungsprozess zu sein.

Hochsensible Menschen stellen für das Ego vermeintlich eine Bedrohung dar. Deshalb tut es alles, was in seiner Macht steht, um sie zu verletzen und ihrer Handlungsfähigkeit zu berauben. Es führt sie in Versuchung durch Unabhängigkeit, Überlegenheit und Besonderheit, durch Schwelgen und Sucht, durch Zweifel und Rebellion und schließlich durch Opfersituationen und Kontrolle. Hochsensible Menschen sind Wegbereiter und das Ego fürchtet, dass sie ihre

Führungskompetenz einsetzen könnten, um die Welt auf neuen Ebenen zu einen.

Ein hochsensibler Mensch durchlebt alle Lebensthemen ebenso wie andere Menschen, kann aber tiefer fallen oder braucht länger, um sich von einem Sturz zu erholen. Er durchlebt seine Erfahrungen intensiver, als es die meisten anderen Menschen tun. Für einen hochsensiblen Menschen ist es besonders hilfreich, etwas über Heilung und emotionale Reife zu lernen, weil sein Leben sich sonst in einen Morast aus Problemen und in einen Mahlstrom des Leidens verwandeln kann. Er ist das Ziel bössartiger und astraler Energien, die zum einen nach seiner Unschuld lechzen und zum anderen nicht wollen, dass jemand etwas besitzt, das sie selbst nicht besitzen können. Ein hochsensibler Mensch wird jedoch sowohl durch seine eigene Unschuld als auch durch seine Engel geschützt. Wenn er auf dem „Pfad der Tugend“ bleibt, dem Weg der Wahrheit und der Reinheit vertraut und sich seiner Lebensaufgabe hingibt, kann er die Fallstricke der Welt umgehen.

Viele hochsensible Menschen kommen in die Welt, um zu ihrer sexuellen Heilung beizutragen, damit Sex wieder den ihm angestammten Platz als Instrument der Verbindung und der Liebe im Leben der Menschen einnehmen kann. Da hochsensible Menschen oft sexuell frühreif sind, werden sie ungeachtet der Tatsache, dass sie versprochen haben, Wegbereiter und Heiler auf diesem Gebiet zu sein, häufig von sexueller Schuld und Scham angegriffen. Oftmals werden sie auch sexuell missbraucht, weil andere Menschen etwas von ihrer Unschuld und ihrem schillernden Wesen für sich erringen wollen. Die dunklen astralen Energien, die der dunklen übernatürlichen Ebene entspringen, können sie angreifen und vollständig lähmen.

Beziehungen und Sex können auch für einen hochsensiblen Menschen eine große Falle darstellen, wenn er seinen Partner, seine Beziehung oder Sex in einen Götzen verwandelt. Das kann vor allem dann zerschlagene Träume zur Folge haben und zu einem bösen Erwachen führen, wenn Abhängigkeit sich bei ihm als Verliebtheit oder Liebe maskiert. Ein zerschlagener Traum kann das Verlangen, jemand anderen zu besitzen, entweder in noch tiefere Abhängigkeit oder aber in eine dissoziierte Unabhängigkeit verwandeln, deren Folge ein tiefer Widerstand gegenüber den Menschen in seinem Umfeld ist, die abhängig sind und besitzen wollen. Zerschlagene Träume können einen hochsensiblen Menschen in Unabhängigkeit, Kontrolle, rechthaberischem Verhalten, Konkurrenz und Überlegenheit gefangen halten. Er kann versuchen, sich vor dem Schmerz und den zerschlagenen Träumen zu schützen, die er selbst durchlebt hat, als er aus seiner Abhängigkeit heraus einen anderen Menschen besitzen wollte.

Alle Lebensbereiche, in die sich ein Mensch für gewöhnlich verstricken oder an denen er sogar zerbrechen kann, stellen für einen hochsensiblen Menschen ein großes Thema dar. Wenn er fehlerschafft, kann er extrem weit in die entgegengesetzte Richtung gehen. Er kann in seinem Verlangen nach Besonderheit einerseits großspurig, überlegen und arrogant sein, sich andererseits aber auch erniedrigen und allen nur erdenklichen Formen von Angriff, Trauma und Selbstangriff aussetzen, um sich zu verstecken und in Kleinheit und Opferdenken zu investieren. Er hat Angst, sich zu zeigen, und er fürchtet sich vor seiner Größe. Er fürchtet sich vor seiner Lebensaufgabe und davor, die großen Dinge zu vollbringen, um derentwillen er in die Welt gekommen ist. Er ist hier, um eine Wiedergeburt einzuläuten, und mit

einem starken Bekenntnis und der Hilfe des HIMMELS kann es ihm gelingen. Seine Lebensaufgabe besteht darin, Transzendenz zu bringen. Wenn er seine Bestimmung annimmt, kann er das Stadium der Einheit erreichen und die Welt zusammenbringen.

Wie bei uns allen zeigt jedes Hindernis, vor dem ein hochsensibler Mensch steht, jedoch auch eine unterbewusste Angst vor dem nächsten Schritt. Jedes Hindernis zeigt Zweifel und die Angst, zu versagen oder nicht stark, würdig oder rein genug zu sein. Wenn wir uns vor dem nächsten Schritt fürchten, suchen wir nach einem Problem oder einem Kampf, um uns abzulenken. Wenn wir uns vor der nächsten Ebene oder dem nächsten wichtigen Kapitel in unserem Leben fürchten, führen wir ein großes Problem, einen Unfall oder eine Krankheit herbei, um uns aufzuhalten.

Wenn er sich ausschließlich auf sich selbst verlässt, können das Maß seiner eigenen Größe und die Dimension seiner Lebensaufgabe für einen hochsensiblen Menschen äußerst beängstigend sein. Vision, Verpflichtung und die Bereitschaft, die eigene Genialität und Sensitivität anzunehmen, können ihn jedoch dazu befähigen, seine Lebensaufgabe zu verwirklichen und seine Bestimmung zu erreichen, vor allem dann, wenn er die Hilfe des HIMMELS willkommen heißt. So erschließt sich ihm die Domäne radikaler Abhängigkeit oder radikaler Spiritualität. Ohne die Hilfe der Gnade gelangen Menschen nur selten über das Stadium der Vision hinaus auf die höheren Ebenen ihrer Bestimmung, zu denen Meisterschaft und Einheit gehören.

Fast alle hochsensiblen Menschen besitzen mystische Fähigkeiten. Es gehört zu ihrer Bestimmung, einen Teil ihrer Zeit in höheren Sphären zu verbringen. In dem Maße, in dem sie ihr eigenes Bewusstsein erhöhen, tragen sie zur

Erhöhung des Bewusstseins in der Welt bei. Sie sind hier, um die Welt auf einer neuen Ebene zu einen. Würden sie alle Selbstkonzepte durchschneiden, um sich als grenzenloser, reiner Geist zu erkennen, würde diese Erkenntnis ihnen den Zugang zum CHRISTUS-BEWUSSTSEIN eröffnen und sie würden zu einem Erlöser der Welt.

Damit ein hochsensibler Mensch also sein Ziel erreichen und der sein kann, der zu sein er versprochen hat, ist er aufgefordert, an seiner Heilung zu arbeiten. Er ist aufgefordert, darauf zu vertrauen, dass die Gnade alles in ihm und durch ihn vollbringt. Ohne Heilung kann es rasch geschehen, dass ein hochsensibler Mensch sich verirrt. Er kann mühelos verbergen, wer er ist und warum er gekommen ist, indem er kulturell und gesellschaftlich angepasst lebt. Neben Erfolg und Glück im Leben gibt es jedoch noch etwas, das nur er allein tun kann, und wenn er diesen Beitrag nicht leistet, wird er nicht mit der Welt geteilt, die dadurch ein ärmerer Ort ist. Wenn er schließlich die letzten Ebenen auf dem Weg zum EINSSEIN – die Stadien der Erneuerung und der Vereinigung jenseits des Stadiums der Einheit – meistert, gelangt er zur Erkenntnis seiner selbst als reiner Geist. Dann erfüllt er seine Lebensaufgabe als ein Erlöser der Welt.

## 2

### *Das Grundbedürfnis hochsensibler Menschen*

**H**ochsensible Menschen stehen bei ihrer Geburt vor genau denselben Dingen, vor denen wir alle stehen. Jeder, der auf die Welt kommt, sucht nach etwas. Diese Vorstellung gefällt vielen hochsensiblen Menschen jedoch nicht, weil sie glauben, über der Welt zu stehen und ihr ein wenig „entrückt“ zu sein. Wie wir alle suchen sie nach etwas, von dem sie hoffen, dass es sie glücklich macht. Es ist jedoch nur eine Frage der Zeit, bis ihr Grundbedürfnis zu einem Götzen wird, und Götzen führen zu Desillusionierung und zerschlagenen Träumen. Wenn jemand außerhalb von sich nach seinem Glück und seiner Sicherheit sucht – und genau das macht einen Götzen aus –, dann ist er von äußeren Quellen abhängig. Das ist kein guter Plan, denn es hat tiefste Enttäuschung und zerschlagene Träume zur Folge. Zerschlagene Träume sind die schmerzhafteste Form eines Herzensbruchs, weil ihre Auswirkungen uns ein Leben lang zeichnen können.

In meinen Workshops habe ich schon viele hochsensible Menschen sagen gehört, sie seien zornig auf GOTT, weil ER sie in diese Welt gesandt habe. Das war in meinen Augen immer eine *schöne Geschichte*, mit der sie sich selbst weismachten, dass sie nicht hier sein wollten und gegen ihren Willen in die Welt geschickt worden waren. Sie übernahmen

noch nicht einmal die Verantwortung dafür, dass sie hier waren, während sie gleichzeitig versuchten, sich vom Chaos der Welt zu distanzieren. Das hatte zur Folge, dass sie immer ein wenig abseits blieben. Wenn wir der Sache auf den Grund gingen, stellten wir jedoch in allen Fällen fest, dass ein bestimmtes Grundbedürfnis sie dazu gebracht hatte. Nachdem sie zu dieser Erkenntnis gelangt waren, gaben sie ihren Groll gegen GOTT widerstrebend auf. Sie waren bereit, Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen. Sie vergaben GOTT für *ihre eigene* Entscheidung, sobald sie erkannten, wie sehr sie ihren Widerwillen dagegen bewies, ihre Lebensaufgabe zu erfüllen. Sie waren in höherem Maße bereit, GOTT zu vergeben, als sie begriffen, dass sie, wie es in *Ein Kurs in Wundern* heißt, unzähligen Millionen helfen konnten, wenn sie GOTT vergaben.

Wenn du nicht hier sein willst, hast du ein Urteil über die Erde gefällt. Du fühlst dich den Bewohnern der Welt mit ihrem geschäftigen irdischen Leben, ihren kleinen Träumen und ihrem Streben nach allen nur erdenklichen bedeutungslosen Dingen überlegen. Als die hochsensiblen Teilnehmer an meinen Workshops erkannten, dass sie ebenso wie andere Menschen ein Bedürfnis hatten, das sie in diesem Leben heimlich erfüllen wollten, wurden sie demütig. Sie waren bereit, ihre Lebensaufgabe zu ergründen, die stets Glück, Heilung und ihre ganz konkrete Aufgabe umfasste. Ihre Distanziertheit und ihr Verlangen nach Trennung hatten schon früh in ihrem Leben zu Schmerz und Herzensbrüchen geführt. Als sie erkannten, dass sie ein Grundbedürfnis hatten und dass ihr Streben nach der Erfüllung äußerer Bedürfnisse nur zu Schmerz führte, konnten einige von ihnen auch ihre Besonderheit loslassen. Viele Menschen streben nach Besonderheit, weil sie das Grundverlangen des

Egos ist. Besonderheit ist jedoch von Konkurrenz geprägt und zerstört Wahrheit, Freiheit, Authentizität und Verbundenheit. Besonderheit fordert Aufmerksamkeit, während unsere Begabtheit und unsere Liebe geben und dadurch ganz natürlich und wahrhaftig Anerkennung gewinnen.

Als Gegengewicht zu unserem Grundbedürfnis, das wir alle aufspüren und erfüllen wollen, wurde uns eine Lebensaufgabe mit besonderer Funktion übertragen. Sie ist das wirklich Besondere an unserem Leben. Wir sind hier, um sie zu verwirklichen. Sie bringt uns Erfüllung und macht uns glücklich. Ungeachtet der Tatsache, dass unser Schmerz größtenteils den zerschlagenen Träumen entspringt, die von unseren Grundbedürfnissen herrühren, benutzen wir zerschlagene Träume auch als eine willkommene Ausrede, um unserer Lebensaufgabe aus dem Weg zu gehen. Dieser Fehler hält uns in einem Muster aus Opferrolle, Aufopferung und Unabhängigkeit gefangen. Je mehr wir in einem solchen Muster gefangen sind, desto mehr glauben wir, die Antwort sei außerhalb von uns zu finden. Dadurch geraten wir in einen Teufelskreis aus Bekommen-Wollen, Leiden und Enttäuschung. Zwar müssen wir alle uns diesem Thema stellen, aber ein hochsensibler Mensch erholt sich womöglich nie von dem Schmerz und der Wucht des ursprünglichen Herzensbruchs und der Desillusionierung aus der Zeit, in der seine Eltern oder sein Partner seine Bedürfnisse oder Erwartungen nicht erfüllen konnten. Diese Traumata machen es wesentlich schwieriger, frühe Kindheitserlebnisse zu überwinden.

Mein Vater bat mich aus reiner Neugierde einmal, ihn in sein vorheriges Leben zurückzuführen. Wie sich herausstellte, war er vor etwa hundertfünfzig Jahren in Texas geboren worden und hatte zusammen mit seiner Mutter auf einem

kleinen Gehöft in den Bergen gelebt. Sein Vater war früh gestorben, und Mutter und Sohn fristeten ein ausgesprochen tristes Dasein. Als erwachsener Mann wurde er Cowboy und trieb Vieh von Texas nach Montana. Sein Leben war von Einsamkeit geprägt. Das war der Grund, warum mein Vater unbedingt eine Familie haben wollte. Auch wenn es völlig natürlich ist, dass wir unsere Bedürfnisse erfüllt haben wollen, kann das Verlangen danach sogar ganz normale Dinge in Götzen verwandeln. Achte also darauf, worum du bittest, denn mein Vater bekam die „wahnsinnige“ Familie, die wir damals waren. Viele Menschen können kaum glauben, dass ich in der Familie der ruhige Vertreter war.

Grundlegende Meinungsverschiedenheiten führten dazu, dass sich die Beziehung meiner Eltern nach den ersten zehn Jahren zusehends verschlechterte. Hier gab es eine wesentliche Lektion zu lernen, die aber nur bis zu einem gewissen Grad gelernt wurde, sodass unser aller Leben von einem hohen Maß an Schmerz geprägt war. Meine Mutter war Krankenschwester von Beruf und suchte – ihrer Zeit voraus und ganz im Gegensatz zu meinem Vater – nach mehr als einer Familie, um sich vollständig zu fühlen. Gegensätzliche Grundbedürfnisse können viele Auseinandersetzungen und ein hohes Maß an Schmerz zur Folge haben. Meine Eltern machten die Zeit durch, in der sich die traditionellen Familienrollen allmählich auflösten. Viele Frauen, und dazu gehörte auch meine Mutter, wollten Unabhängigkeit und Anerkennung. Mein Vater, der sich aufopferte, um für uns zu sorgen, hoffte einfach auf mehr Rückhalt seitens meiner Mutter, um die Familie zusammenzuhalten. Meine Mutter war eine *Tigerpersönlichkeit* und mein Vater hatte nur eine äußerst vage Vorstellung von ihren besonderen Bedürfnissen und davon, wie er eine funktionierende Beziehung – und

damit eine funktionierende Familie – erreichen konnte. Es gab viele Missverständnisse und später viele Konflikte. Diese Geschichte ist typisch für das, was geschieht, wenn wir in ein irdisches Leben hineingeboren werden.

Frustration oder Enttäuschung zeigen, wo wir von einem anderen Menschen erwarten, dass er unsere Bedürfnisse erfüllt. Dies zeigt einen Mangel an Integrität, weil wir nur dann eine Erwartung an einen anderen Menschen haben können, wenn *wir* das, was wir von ihm erwarten, ihm oder uns nicht geben. Nehmen wir beispielsweise an, dass wir von unserem Partner oder einem Elternteil erwarten, dass er uns liebt und für uns sorgt. Das zeigt, dass wir *ihn* oder uns selbst nicht lieben und nicht für *ihn* oder uns selbst sorgen. Erwartungen rühren von Forderungen her, und Forderungen rühren von Bedürfnissen her. Die Frustration und die Enttäuschungen, die mit Erwartungen einhergehen, entstehen nur, wenn wir nicht geben, was wir fordern. Erwartungen und Enttäuschungen, die insbesondere die Entwicklung hochsensibler Menschen sehr stark behindern können, sind große Fallen. Erwartungen und Enttäuschungen rühren von Bedürfnissen und Desillusionierung her, wobei es unerheblich ist, ob unsere Bedürfnisse erfüllt werden oder nicht.

Das kann uns im Leben zurückwerfen, bis wir erkennen, dass Desillusionierung der Verlust einer Illusion ist. Wenn wir den Verlust und die Depression überwinden, können wir die Desillusionierung nutzen, um eine gesunde Veränderung herbeizuführen, indem wir erkennen, wo wir ein Bedürfnis nach äußeren Dingen hatten, um uns besser zu fühlen. Dann können wir die Erwartungen und Forderungen – zusammen mit dem ihnen zugrundeliegenden Bedürfnis – loslassen. Das bringt uns ganz natürlich in den Fluss zurück und wir gelangen voran, um zu empfangen.

Überlege, wo du dir in Bezug auf deine Mutter, deinen Vater, Männer, Frauen, Familien, Beziehungen, Sex, Geburt, Bildung, Religion, Sport oder andere Dinge vielleicht schon einmal die Frage gestellt hast: „Ist das alles?“ Auch wenn du das Gefühl der Desillusionierung kompensiert hast, das von der Illusion herrührt, die Erfüllung eines bestimmten Bedürfnisses könne dich glücklich machen, bedeutet das nicht, dass es sich nicht nach wie vor auf dich auswirkt. Das ist nur dann nicht der Fall, wenn du es geheilt hast. Es hält dich so lange zurück, bis du es aufgibst, aber das ist nicht möglich, wenn du deine Götzen und Grundbedürfnisse nicht loslässt. Wenn es sich noch auf dich und dein Leben auswirkt, hältst du noch daran fest. Dann bist du nicht in der Lage, dir selbst, dem Bedürfnis und den daran beteiligten Menschen zu vergeben. Wenn du das Gefühl der Desillusionierung überdeckt hast, indem du deinen Schmerz und deine Bedürfnisse kompensierst, kannst du dich nun dafür entscheiden, diese Gegensätze in Ganzheit und Frieden miteinander zu verschmelzen. Du kannst dein Leben und dein Herz zurückgewinnen, wenn du dir zum Ziel setzt, Heilung zu erlangen und die Wahrheit zu erkennen.