

Inhalt



Einführung	9
1 Beziehungen	13
2 Krankheit vortäuschen	16
3 Ho'oponopono	20
4 Worum geht es eigentlich?	25
5 Zweifle nicht länger an dir selbst	29
6 Das Problem mit hochsensiblen Menschen	31
7 Deinen Sinn für Humor bewahren	38
8 Mit der mechanistischen Weltsicht hadern	40
9 Deine sexuelle Energie	45
10 Das Kollektive schlucken	47
11 Hochsensible Menschen und Einsamkeit	52
12 Von der Ängstlichkeit zum Stress zum Symptom ...	55
13 Der Brunnen des Friedens	60
14 Männliches Anrechtsdenken und Fehlschöpfung ...	62
15 Was Leiden zeigt	66
16 Die Arroganz der Aufopferung	69
17 Verloren und verwaist	72
18 Mysterium tremendum	75
19 Glücklichein	78
20 Die großen Kriege	80
21 Zauberer rettet Zauberer	83
22 Hinterherhinken	86

23	Was mich von dir fernhält	91
24	Eine heldenhafte Figur abgeben	94
25	Der Liebling des Lehrers	97
26	Andere Menschen gefangen halten und Verschmelzung	99
27	Der Fluch der Aufopferung	103
28	Deine Meisterschaft und das große Glück akzeptieren	107
29	Glauben	109
30	Willst du den mühelosen Weg oder den schweren Weg gehen?	112
31	Götter der Geschäftigkeit	118
32	Ich muss nichts tun: Übergang von der Vision zur Meisterschaft	122
33	Burnout und übertriebene Sorge	131
34	Winterschlaf	136
35	Hochsensible Menschen und der Glaube an den Tod	140
36	Die Kraft der Verbundenheit	147
	Deine Bestimmung	152
	Danksagung	154



Beziehungen

Beziehungen sind ein Schlüsselement für deine Weiterentwicklung als hochsensibler Mensch. Sie sind der schnellste Weg des Wachstums. Sie sind der schnellste Weg des spirituellen Wachstums, denn die Dinge, die zwischen dir und deinem Partner oder zwischen dir und einem anderen Menschen hochkommen, zeigen, was deiner Lebensaufgabe und deiner Bestimmung als hochsensibler Mensch im Weg steht. Es ist zugleich das, was zwischen dir und dem HIMMEL steht. An der Oberfläche bist du dir dessen bewusst, was geschieht. Doch genau wie derjenige, mit dem du im Konflikt stehst, hast auch du Ballast in die Beziehung mitgebracht und die Heilung der Vergangenheit bewirkt ein höheres Maß an Erfolg und Nähe. Ihr seid wie zwei Züge, die sich auf demselben Gleis begegnen, aber jede Lokomotive zieht eine Vielzahl an Güter- und Personenwagen mit alten Beziehungen – darunter deine Ursprungsfamilie – hinter sich her, die zwischen euch stehen und euch voneinander trennen. Du kannst deine gegenwärtige – und auch jede andere – Beziehung nutzen, um die Vergangenheit zu bereinigen und Heilung zu erlan-

gen. Dadurch erlangst du ein hohes Maß an Ganzheit und Glück.

Deine Beziehung zu anderen Menschen spiegelt deine Beziehung zu dir selbst. Wie dein Partner oder andere Menschen dich behandeln, so behandelst du dich selbst. Im Laufe der Jahrzehnte habe ich mehreren Frauen geholfen, den Missbrauch in ihrer Beziehung in nur einer Sitzung zu überwinden. Ich führte sie zu dem falschen Schuldgefühl zurück, das sie glauben machte, sie müssten für einen Fehler bestraft werden. Als es berichtigt wurde, entstand ein Gefühl von Unschuld und Selbstwert, das die missbräuchliche Beziehung grundlegend veränderte und sie auf eine vollkommen neue Ebene des Miteinanders und des Respekts führte. Dein Partner ist ein Spiegel aller unverarbeiteten Angelegenheiten aus deinen vergangenen Beziehungen. Er spiegelt dir zudem, wie du in der näheren oder fernen Vergangenheit selbst einmal warst. Wenn du erkennst, dass die Welt dir lediglich deine eigenen Selbstkonzepte zurückspiegelt, die du verurteilt und nach außen projiziert hast, dann bist du vielleicht motiviert, dich deiner Heilung noch stärker zu verpflichten. In *Ein Kurs in Wundern* heißt es, dass du das nach außen projizierst, was dem, was im Inneren ist, feindlich gegenübersteht. Jede Beziehung kann geheilt werden, indem du dich selbst heilst.

Jede Beziehung spiegelt außerdem deine Beziehung zu GOTT wider. Deine Beziehungen zeigen, dass du glaubst, GOTT verlange Aufopferung und wolle dich kreuzigen. Jeder Herzensbruch, jedes Trauma und jede Falle trägt deine Beziehung zu GOTT in sich. Wir glauben, dass GOTT uns Unrecht getan oder uns nicht das gegeben hat, was wir brauchten. Alle unsere Beziehungen zu früheren Partnern,

zu unserem jetzigen Partner, zu uns selbst und zum HIMMEL überlappen einander nahtlos. Heilen wir ein Thema auf einer dieser Ebenen, so kann es auf allen Ebenen geheilt werden. Beziehungen sind der Weg zur Ganzheit und zum HIMMEL, wenn wir sie nutzen, um Heilung zu erlangen und in der Liebe zu wachsen. Alle wichtigen Beziehungen sind ein Teil unserer Lebensaufgabe. Wir haben versprochen, sie zu heilen und auf eine höhere Stufe zu heben. Und die Dinge, bei denen wir den betreffenden Menschen unsere Hilfe versagen, übernehmen wir von ihnen (auf einer zwischenmenschlichen Ebene). Auf einer intrapsychischen Ebene haben wir das Problem als Selbstkonzept bereits in uns getragen. Wenn wir den Schmerz oder das Problem eines anderen Menschen übernehmen, können wir es kompensieren und durch Verleugnung und Dissoziation verbergen oder wir können es ausagieren. In beiden Fällen sind wir aufgefordert, es zu heilen, bevor es zu weiteren Konflikten in unserem Leben führt. Wir sind aufgefordert, uns zu ändern, um ein besserer Partner zu sein. Wir sind aufgefordert zu erkennen, dass das, was in unserer Beziehung fehlt, das ist, was wir selbst nicht geben, auch wenn es vielleicht unter Verleugnung verborgen liegt. Wir tragen die Gabe in uns, nach der wir uns sehnen. Jede Beziehung kann uns Freude bringen, wenn wir uns dem betreffenden Menschen in Wahrheit und Güte hingeben.



Krankheit vortäuschen

Das Vortäuschen von Krankheit rührt von Eigensinn, Angst und einem Autoritätskonflikt her. Es erzeugt chronische Probleme in unserem Leben. Es spielt sich auf einer rudimentären Bewusstseinsstufe ab und ist eine Form von Widerstand gegen das, was wir in diesem Leben zum Ausdruck bringen wollten. Wir streben nach niedrigeren Bedürfnissen als notwendig und spielen ein Gewinner-Verlierer-Spiel mit den Autoritätspersonen, die uns helfen wollen, wieder gesund zu werden. Wir kämpfen gegen unsere QUELLE und gegen unser wahres SELBST, um unser Ego zu befriedigen. Unsere verborgenen Motive und unser Autoritätskonflikt bringen uns um. Wir suchen außerhalb von uns, aber wir können nicht empfangen. Unser Leben ist ein einziger Wutausbruch, der von zahlreichen positiven Rollen und Abwehrmechanismen überdeckt wird, die beteuern sollen, wie viel wir brauchen und wie groß die Schuld der anderen ist. Wir übernehmen keine Verantwortung und fühlen uns deshalb schwach und machtlos. Wir haben in die Kleinheit unseres Egos investiert, nicht in die Größe unserer Lebensaufgabe und unserer Bestimmung oder in den WILLEN des HIMMELS für uns. Wenn jemand versucht,

uns auf unsere Halsstarrigkeit und unser passiv-aggressives Verhalten hinzuweisen, setzen wir meist Verletztheit als Abwehrmechanismus ein. Wir winden uns innerlich, wollen aber nicht akzeptieren, dass eine höhere Autorität uns aus unseren Verstrickungen befreit. Wir klagen endlos oder lassen unsere Notlage für uns klagen. Wir ergaunern Mitgefühl, benutzen es aber, um Mitleid, Aufmerksamkeit und Besonderheit zu erlangen.

Wir fühlen uns verloren und begreifen nicht, dass unser Starrsinn durch die Dunkelheit unseres uralten Egos genährt wird. Es ist äußerst wichtig, diese Verbindung zu erkennen, weil sie dafür sorgt, dass uns ein Problem noch hartnäckiger und aussichtsloser erscheint. Wenn jemand in deiner Umgebung davon betroffen ist, denke daran, dass die Welt dein Spiegel und somit ein Teil deines eigenen Geistes ist. Die Negativität, die du in deiner Umgebung siehst, ist ein Frühwarnsystem, das dir zeigt, dass du sie ebenfalls in dir trägst und dass sie sich gerade ihren Weg an die Oberfläche deines Lebens bahnt.

Für hochsensible Menschen ist es besonders wichtig, dass sie um diese Themen wissen, denn dies ist der Ort, an dem sie arbeiten. Dich zu deiner Bestimmung zu bekennen heißt, dass du die Macht hast, für dich selbst und andere Menschen etwas zu verändern und gleichzeitig die kollektiven Themen der Menschheit positiv zu beeinflussen.

Du kannst jeden Tag über die Gabe nachdenken, die du nach dem Willen des HIMMELS öffnen sollst, um diesen aufässigen Anteil in dir zu heilen. Wenn du intuitiv erkannt hast, um welche Gabe es sich handelt, öffne sie und lasse sie durch deinen Geist und deinen Körper strömen. Wenn negative Emotionen auftauchen, während du in Gedanken bei

der Gabe verweilst, erkenne, dass es genau die Ablenkungen sind, die dein Ego benutzt, um zu verhindern, dass du dir deiner Gabe bewusst wirst. Übernimm die Verantwortung für diese Emotion oder dieses Problem und übergib sie dann an den HEILIGEN GEIST, damit er sie für dich aufheben kann. Empfange vom HIMMEL die Gabe der Unschuld. Lasse dich von ihr erfüllen. Chronische Probleme können der Kraft dieser Gabe des HIMMELS nicht standhalten. Sie schwingt mit deiner eigenen Gabe der Unschuld, die du bei deiner Erschaffung empfangen hast. Diese Liebe und diese Unschuld sind GOTTES WILLE. Er kann nicht verändert, sondern nur von den Illusionen des Egos überdeckt werden, die von der größten Illusion, nämlich unserer Getrenntheit, herrühren. Du trägst deine Unschuld in dir, unberührt von den Fehlern, die du in diesem Videospiel namens Leben begangen hast. Du sollst daran teilnehmen als Teil des Lehrplans deiner Seele, damit du dich weiterentwickeln und dir selbst und der Erde neues Leben und Liebe auf einer höheren Ebene bringen kannst. Nachdem du deine Gabe und deine Unschuld in dir willkommen geheißen hast, teile sie mit einem anderen Menschen, der ein chronisches oder gravierendes Problem hat.

Teile deine Gaben anschließend mit einem negativen Aspekt in der Welt. Kehre danach zu deiner Erschaffung zurück. GOTT hat dich aus SEINEM Bedürfnis heraus erschaffen, zu lieben und SICH auszudehnen. Ruhe in dem Gefühl, dass GOTT in dir ist und dass du in GOTT bist. Wenn du so erfüllt bist, dass du glaubst, vor Liebe überzufließen, teile sie mit jemandem in deiner Umgebung, der ein gravierendes oder chronisches Problem hat. Wenn dieser Prozess abgeschlossen ist, teile das Licht und die LIEBE mit einem

gravierenden oder chronischen Aspekt in der Welt. Schwelge in der Freude, die damit verbunden ist. Auf der tiefsten Ebene rührt jedes Problem von Trennung her. Lasse dann das Licht und die GÖTTLICHE LIEBE in den astralen Bereich deines Geistes einströmen, wo die Anteile, die du verurteilst hast, zu Dämonen, Teufeln und dunklen Göttern geworden sind. Das Licht, das die Dunkelheit erhellt, löst sie auf und führt sie ins EINSSEIN der GÖTTLICHEN LIEBE zurück. Auf diese Weise können die Wurzeln dieser chronischen Themen wegschmelzen und sich auflösen.



Ho'oponopono

Ho'oponopono ist ein uraltes hawaiianisches Heilungssystem. Wenn ein Mitglied einer Familie im alten Hawaii krank oder verletzt war oder wenn die Familie in Schwierigkeiten war, kamen alle Familienmitglieder zum Versammlungsort auf Oahu. Sie versammelten sich unter einem Kahuna oder einem Familienältesten. Jeder teilte seine Gefühle, seinen Groll und seine Urteile mit den anderen. Am Ende des Prozesses kam es oftmals zu einer dramatischen Besserung, weil die Familie wieder zu einer neuen Übereinstimmung gefunden hatte.

Mornnah Simeona, eine Kahuna, modernisierte das Verfahren und gab es an ihren Schüler Ihaleakala Hew Len weiter, der ebenfalls ein Kahuna, ein hawaiianischer Schamane, war. Es ist ein einfaches, äußerst kraftvolles Verfahren, das ich sehr schätze und selbst seit vielen Jahren praktiziere.¹

Der erste Schritt besteht darin, die volle Verantwortung für alles zu übernehmen, was in deinem Leben und in der

1 Ihaleakala Hew Len hat gemeinsam mit Joe Vitale ein Buch über das modernisierte Ho'oponopono-Verfahren verfasst: *Zero Limits*, in deutscher Sprache erschienen bei Wiley-VCH, 2012.

Welt geschieht. Das war für mich eine entscheidende Erkenntnis und ich habe Jahrzehnte damit verbracht, unterbewusste und unbewusste Muster zu erforschen und zu heilen, die dieses Heilungsprinzip bestätigten. In meinen beiden Büchern *Why SHIT happens* und *Endlich leben – statt gelebt zu werden* gehe ich näher auf das Thema ein.

Der zweite Schritt des modernen Ho'oponopono-Verfahrens besteht in Selbstreinigung und Selbstheilung. Dazu bittest du die Person oder die Situation um Vergebung, auf die du deine Glaubenssätze projiziert hast. Sie sind allesamt Selbstkonzepte und Drehbücher, die du schreibst und auf andere Menschen und die Welt projizierst. Du reinigst dich selbst, indem du dich entschuldigst und um Vergebung bittest: „Es tut mir leid. Bitte vergib mir.“ Ich habe herausgefunden, dass wir versprochen haben, unsere Gaben auch in die schrecklichsten Opfersituationen einzubringen, um sie zu transformieren, während wir gleichzeitig den HIMMEL einladen, er möge seine LIEBE und seine Wunder einbringen, um uns und andere Menschen glücklich zu machen. Der HIMMEL will, dass wir vollkommen glücklich sind, aber das Ego giert nach Kontrolle und danach, dass alles nach seinem Willen laufen soll. Dazu gehören Leiden, Aufopferung und dissoziierte Unabhängigkeit.

Der dritte Schritt ist die Dankbarkeit: „Ich danke dir.“ Man sagt, dass es reicht, einundzwanzig Tage lang jeden Tag für drei Dinge dankbar zu sein, um glücklicher zu werden. Du fragst dich, wie du einem Menschen danken kannst, der dich vermeintlich zum Opfer macht oder gemacht hat. Wir alle tragen ein hohes Maß an verborgener Negativität in uns, das wir durch vermeintlich positive Abwehrmechanismen kompensiert haben. Sie lassen allerdings