

# Don De Gracia – OOBÉ Kurs

( Übersetzung von Werner Zurfluh )

Texte kopiert von der Internetseite

[www.oobe.ch](http://www.oobe.ch)

<b>Titel</b>	<b>Seite</b>
<a href="#">Teil 1</a> – Einführung / Okkultismus (Theorie der Ebenen)	<b>1 / 4</b>
<a href="#">Teil 2/3</a> - okkulte Anatomie / Wissenschaft / Radiowellentheorie / Mystik	<b>18 / 25 / 31 / 38</b>
<a href="#">Teil 4</a> - Technik 1 (Traum, luzider Traum, Autosuggestion, Tao Yoga)	<b>39</b>
<a href="#">Teil 5</a> - Technik 2 (Trance / hypnagogische Bilder / kinästhetische Empfindungen)	<b>55 / 64 / 71</b>
<a href="#">Teil 6</a> - Technik 3 (weitere Austritts-Techniken und Beispiele)	<b>76</b>
<a href="#">Teil 7</a> - OOBÉ-Welt; der Hüter der Schwelle	<b>89</b>
<a href="#">Teil 8</a> - OOBÉ-Welt; Fliegen, Gegenstände durchdringen, PSI-Kräfte, Ayahuasca	<b>100</b>
<a href="#">Teil 9</a> - OOBÉ-Reisen: Leere, untere und mittlere Ebenen	<b>121</b>
<a href="#">Teil 10</a> - OOBÉ-Reisen: höhere & surreale Ebenen; nicht-menschliche Begegnungen	<b>136</b>

# Einführung

Wer gewillt ist, die hier beschriebenen Ausführungen zur Kenntnis zu nehmen, bemüht sich um einen Erfahrungsbereich, der wie kein anderer das vertraute Weltbild mitsamt all den damit verbundenen Vorstellungen und Gewohnheiten verändern kann - und zwar nicht nur hinsichtlich der eigenen Person, sondern auch in bezug auf das eigene Leben und der Welt an sich. Die hier gegebenen Ausführungen dienen u.a. auch dazu, solche Zusammenhänge zu verdeutlichen.

---

## 1. Was ist Astralprojektion?

Was genau ist unter "Astralprojektion" zu verstehen? Nun denn - man kann vor allem akademisch und gelehrt darüber reden. Das wird weiter unten bis zu einem gewissen Grad auch getan, doch vorläufig sei einfach nur eine sehr *\*praxisnah\** orientierte Definition der Astralprojektion gegeben - gewissermaßen für Anfänger. Der wichtigste Punkt ist allerdings der, daß es sich um eine besondere *\*Erfahrung\** handelt, d.h. einem *\*veränderten Bewußtseinszustand\** (*\*altered state of consciousness\**).

Was ist ein veränderter Bewußtseinszustand? Zunächst einmal ein Zustand des Bewußtseins, der **nicht** dem normalen Bewußtseinszustand entspricht. Tatsächlich gibt es einen veränderten Zustand, der uns allen sehr bekannt und vertraut ist, nämlich das Träumen. Wir erleben diesen veränderten Bewußtseinszustand, wenn wir schlafen. Nun ist es so - wie wir im weiteren sehen werden -, daß Träume und Astralprojektionen nah miteinander verwandte Bewußtseinszustände sind.

'Astralprojektion' kann auch als 'luzides Träumen' oder als 'außerkörperliche Erfahrung' (AKE, OOB (out-of-body-experience)) bezeichnet werden. Einige sind der Meinung, daß Astralprojektionen, luzide Träume und OOBs verschiedene Dinge seien. Die vermeintlichen Unterschiede sollen weiter unten zur Sprache kommen. Aber schon an dieser Stelle sei betont, daß solche Unterscheidungen nur auf eine Haarspalterei herauslaufen, denn sie sind - wenigstens für unsere Zwecke - unwichtig. Die drei Bezeichnungen "Astralprojektion", "luzider Traum" und "OOB" bzw. "AKE" werden hier somit als gleichwertig und austauschbar betrachtet.

WZ Das Empfinden in einem luziden Traum ist - vor allem hinsichtlich der "Direktheit" und "Unmittelbarkeit" - nicht daßelbe wie in einer OOB, denn es ist zweifelsohne so, daß ein kontinuierlicher Übergang einen wesentlich tieferen und bleibenderen Eindruck macht. Deswegen scheint die Außerkörperlichkeit aus einem ganz "anderen Stoff gestrickt" als der luzide Traum. Hinsichtlich der Körperempfindungen ist dem tatsächlich so, nicht aber im Hinblick auf die Kontinuität des Ich-Bewußtseins, der BK.

Die BK ist bei einer OOB "dieselbe" wie in einem luziden Traum - aber das bewußte Ich erlebt sich jeweils in einer völlig anderen Situation.

Das Kürzel OOB wird nur deswegen öfter benutzt, weil es schneller zu tippen ist. Was mir - im Gegensatz zur Benennung einer Erfahrung - wirklich wichtig scheint, das ist das »WIE des Lernens, damit eine Erfahrung SELBST ERLEBT werden kann«. Deshalb dient alles, was ich hier sowohl in Theorie wie auch Praxis sagen werde, einzig der Selbsterfahrung.

Theorie und Praxis müssen verstanden werden, denn getrennt voneinander sind die beiden Teile unbrauchbar. Theorie für sich allein genommen ist nur ein leeres Gerede, und eine Praxis ohne theoretischen Hintergrund stiftet bloß Verwirrung. Sie wird im Falle einer OOB möglicherweise sogar zu einer psychologischen Gefahr.

TP Ich bin der Meinung, daß eine OOB - auch wenn sie ohne das nötige Hintergrundwissen erlebt wird - nicht zu einer Gefahr für die psychische Gesundheit werden kann. Ich habe als Kind und auch zu späteren Zeitpunkten öfters OOB-Erlebnisse gehabt, ohne zu wissen, worum es dabei geht. Ich kann mich gut daran erinnern, daß ich des Nachts oft aufgestanden bin, mich in der Dunkelheit verirrt habe, und weder mein Bett noch einen Lichtschalter gefunden habe. Nach einiger Zeit habe ich mich dann immer verzweifelt irgendwo im Dunkeln hingesezt, und bin morgens trotzdem wieder im Bett erwacht. Auch spätere Erlebnisse dieser Art haben meiner Psyche - soweit ich das beurteilen kann - nicht geschadet. Vielleicht vertrete ich diese Ansicht ja auch nur, weil ich es eben schon seit meiner Kindheit kenne, und als Kind macht man sich über so etwas sehr wenig Gedanken, weil es einem dann "normal" vorkommt. So war es jedenfalls bei mir. Ich habe es nie als "Geisteskrankheit" betrachtet.

Ein anderer Grund wäre wohl der, daß diese Erlebnisse - wie normale Träume - einfach vergessen und auch als solche abgetan werden. Ich glaube nicht, daß es irgendjemanden gibt, der eine solch verwirrende nächtliche Erfahrung noch nicht durchgemacht hat. Erst wenn man sich intensiv Gedanken über diese Erlebnisse macht, und sie auch nicht einfach vergisst oder als sehr real erlebte Träume abtut, dann kann es der Psyche evtl. schaden, was ich aber eigentlich auch nicht für möglich halte. Aber Menschen die es so häufig und ohne Hintergrundwissen erleben, sind wohl eher stark in der Minderzahl. Beispiele wären da Robert Monroe oder Sylvan Muldoon - und keiner von beiden hat je einen psychischen Schaden erlitten.

Ich glaube, daß dieses "Problem" - durch eine OOB geistig einen Knacks zu bekommen - von vielen Menschen dramatisiert wird. Schließlich schadet das Träumen auch nicht der geistigen Verfassung - ganz im Gegenteil. Außerdem ist die Idee des "Klarträumens" heute schon so weit verbreitet, daß eine OOB eher dadurch "weginterpretiert" werden kann, als daß ein "psychischer Knacks" entsteht. Das hätte dann schon eher in die Zeit von Muldoon (~1915) oder Monroe (~1958) gepasst - aber nicht in unsere.

OOBs als solche sind jedoch **NICHT** gefährlich. Nur wenn jemand nicht weiß, was effektiv geschieht, kann es problematisch werden. Man braucht schon ein gewisses Maß an Theorie, um zu verstehen, was vor sich geht - aber man benötigt auch praktische Erfahrung, um zu sehen, wie sich eine Theorie auswirkt.

Ich persönlich neige eher zur Praxis. Diese wird auch bevorzugt behandelt, denn eine Theorie ohne praktische Umsetzung der ihr zugrundeliegenden Ideen scheint mir unbrauchbar.

Die in diesen Lektionen gegebenen Informationen sind selbsterklärend. ... Es gibt eine Fülle von Informationen zur Astralprojektion, z.B. aus den Bereichen (Tiefen-) Psychologie, Traumforschung, Esoterik, Religionswissenschaft, Mystik und Naturwissenschaft. ... Am Schluß der Texte wird dann eine kommentierte Liste von Büchern angegeben, die für weitere Studien geeignet scheinen. ...

TP Es existiert auch sehr viel "mystizistischer Ballast" (um das Wort "Schund" nicht zu gebrauchen) zu diesem Thema, der eine OOBÉ nur erschwert! Natürlich ist es gut zu wissen, worum es geht und wie man es anstellen soll. Aber es gibt immer ein "zuviel des Guten", wodurch man sich dann selber "Hindernisse" in den Weg stellt. Auch Prinz Siddhartha musste erkennen, daß der richtige Weg die "goldene Mitte" ist, bevor er die Erleuchtung fand und seitdem Buddha genannt wurde.

Da gibt es z. B. die berühmt-berüchtigte Ausrichtung des liegenden Körpers nach der Nordsüd-Achse, oder das Ablegen aller metallischen Gegenstände, die sich am Körper befinden. Auch soll es schwierig oder gar unmöglich sein, bei Gewitter eine OOBÉ durchzuführen, aufgrund der elektrisch stark aufgeladenen Luft. Ich würde sagen, **DAS** ist nur dann der Fall, wenn das Gewitter so laut ist, daß man immer wieder aufgeschreckt wird. Das ist nur ein Bruchteil von dem, was in der Literatur für "notwendig" oder "störend" zur Herbeiführung einer OOBÉ erklärt wird. Lesen kann man natürlich soviel man möchte, aber es sollte immer eine gesunde Portion Skepsis beibehalten werden. Wichtig ist eigentlich nur eines: Der physische Körper muss in den Schlaf fallen, während das Bewusstsein vollständig erhalten bleibt. Das hört sich vielleicht unglaublich an, doch der Zustand des Bewusstseins **MUSS NICHT** identisch mit dem Zustand des physischen Körpers sein! Das Bewusstsein kann erhalten - also wach - bleiben, während der physische Körper schläft.)

---

## 2. Unterschiedliche Betrachtungsweisen der Astralprojektion

... Grundsätzlich lassen sich zwei verschiedene Betrachtungsweisen angeben:

1. die okkulte und
2. die wissenschaftliche.

Innerhalb dieser beiden Hauptgruppen gibt es ein breites Spektrum von Meinungen, auf die an entsprechender Stelle wenigstens kurz eingegangen werden soll.

---

### A. Okkulte Auffassungen

... Der Begriff "Astralprojektion" ist ein Begriff des Okkultismus, der zum Ausdruck bringt, daß das eigene Selbst (wz das bewußtseinskontinuierliche Ich) auf die

\*Ebene\* des Astralen projiziert wird. Der Okkultismus lehrt, daß das Universum aus mehreren materiellen Ebenen von unterschiedlicher Dichte besteht, und daß die physische Welt, die wir mit unseren Sinnen wahrnehmen, nur ein von diesen - normalerweise sieben - Ebenen ist. Dies ist eine der wichtigsten Annahmen der okkulten Weltanschauung ..., die besagt:

1. daß das Bewußtsein den physischen Körper transzendiert,
2. daß jeder Mensch eine unsterbliche Seele ist, die sich in der physischen Welt nur vorübergehend verkörpert hat,
3. daß das Universum aus verschiedenen Ebenen unterschiedlicher Dichte besteht, wobei jede Ebene eine Welt für sich ist, und
4. daß jeder Mensch befähigt ist, mit vier dieser Ebenen zu wechselwirken bzw. zu interagieren. Die Voraussetzungen hierfür sind in den vier "Körpern" oder "Vehikeln" gegeben, nämlich

- dem physischen Körper,
- dem Astralkörper,
- dem Mentalkörper und
- dem buddischen Körper

die auf in der jeweiligen Ebene wechselwirken.

WZ Die Unterscheidung in verschiedene Ebenen unterschiedlicher Dichte ist ein "Relikt" der materialistischen Weltanschauung, in deren Einflußbereich sich der Okkultismus und die Theosophie im letzten Jahrhundert entwickelt haben. Die Bezeichnungen und Beschreibungen der Ebenen sind das Resultat eines mehr oder weniger (eher weniger) gelungenen Versuches, indisches Gedankengut miteinzubeziehen. Und wie bei jeder anderen abstuften Einteilung ist der willkürliche Charakter der Grenzziehungen offenkundig.

Es stellt sich immer die Frage nach der Brauchbarkeit und Nützlichkeit von Einteilungen, weil differenzierende Klassifizierungen allemal ein starres Schema vorgeben, in das eine - stets einmalige - Erfahrung "eingepaßt" werden muß.

Grundsätzlich ist es egal, welchem gedanklichen Prokrustesbett jemand als erstes begegnet, sofern dieses als eine nur behelfsmäßige und vorläufige Orientierung verwendet wird. Dabei muß die Einsicht walten, daß Karten immer nur Hilfsmittel sind, die je nach Fragestellung völlig anders aussehen und ein gleiches Gebiet total unterschiedlich gliedern. Beispielsweise gibt eine geologische Karte z.B. keinerlei Auskunft über das Straßennetz, die Wanderwege, die Ortschaften, die Kulturgüter, das Klima, das Grundwasser, die Fauna und die Flora.

Das erste Schema, das mir selber während Jahren als Orientierung gedient hat, war das der Komplexen Psychologie und nicht das des Okkultismus oder das der Anthroposophie Rudolf Steiners. Auch die Chakraeinteilung des Tantra-Yoga hätte z.B. als Gliederungshilfe dienen können, aber ich wuchs nicht in einem solchen Umfeld

auf. Ich unterteilte deswegen das Unbewußte in einen persönlichen, familiär geprägten, länderspezifischen und kollektiven Teil - und kam damit für eine Weile ganz gut zurecht.

Don DeGracia bezieht offensichtlich das Denksystem des Okkultismus auf seine außerkörperlichen Erfahrungen und beurteilt dieses als brauchbare Verständnishilfe. Auch mir scheint der Okkultismus bis zu einem gewissen Grade für ein erstes Verständnis ganz zweckdienlich. Jedenfalls ist er hierfür wesentlich tauglicher als etwa die klassische Psychologie, welche weder die Astralprojektion (OOBE) noch den luziden Traum jemals problematisiert hat. Deshalb hatte ich selber während Jahren die größten Schwierigkeiten mit der Bewertung meiner Erfahrungen während der Schulanalyse und der Ausbildung am Jung-Institut.)

---

AB Ich habe mir einigemal Anlauf genommen Kommentare zu DeGracia zu schreiben, aber ich kann es nicht. Ich wuesste nicht, was ich als Ergaenzungen schreiben sollte, ohne dabei in irgend ein dogmatisches Schema zu verfallen. Mehr und mehr erscheint mir alles grenzenlos und nicht mehr mit Worten zu beschreiben. Es ist eine Wanderung im Grenzenlosen, ohne Wegmarken, ohne Bezugspunkte. Alle Moralismen, alle Skalierungen in feinstoffliche Bereiche, dies alles scheint zu grob und zusehends fuer mich falsch zu sein. Das Einzige was bleibt ist Schauen und Staunen. Ich bringe es nicht einmal mehr fertig meine eigenen alten Artikel zu lesen und ich lasse sie mit allen Unklarheiten und Fehlern stehen; irgendwie interessieren sie mich nicht mehr - ohne daß ich das Erlebte in Frage stellen moechte. Ich moechte es eher anders darstellen, nicht mehr in Lehrsaetzen, sondern in Bildern und Haiku-aehnlichen Kommentaren.

Vor einer detaillierteren Besprechung der Ideen des Okkultismus sei noch erwähnt, daß Astralprojektion gemäß dieser Auffassung bedeutet, daß es zu einer Übertragung des Ich-Bewußtseins in den Astralkörper kommt, mit dem die Astralebene erforscht werden können.

TP Es muss sich hier nicht zwangsläufig um eine **ÜBERTRAGUNG** des Bewusstseins in den Astralkörper handeln. Es könnte auch sein, daß wir unser Bewusstsein verlagern, und so die Reize einer "anderen Ebene" empfangen, und sie dadurch wahrnehmen. Um das zu verstehen ist es nötig, die Ergänzung über die "phänomenale und transphänomenale Welt" zu lesen.

An dieser Stelle sei betont, daß mir persönlich diese Theorie am ehesten zusagt, denn die Ideen des Okkultismus scheinen mir am besten geeignet, die Astralprojektion als solche zu verstehen. Deshalb wird im folgenden etwas genauer auf diese Vorstellungen und deren Bedeutung eingegangen. Zur Vertiefung dieses Themas sind auch die in der Bibliographie abgegebenen Bücher von Charles Leadbeater und Annie Besant geeignet. ...

Die Grundlage der okkulten Lehre ist diese: Die Sinne des physischen Körpers, z.B. die Ohren, die Augen, das Schmecken und das Tasten, der Temperatur- und der Gleichgewichtssinn definieren für uns eine physisch-materielle Welt. Das heißt, unsere physische Sinne erlauben uns \*per Definition\* einzig und allein die Wahrnehmung der physischen Welt.

TP Die physischen Sinne erlauben uns zwar, die physische Welt wahrzunehmen, doch auch hier handelt es sich immer nur um eine PHÄNOMENALE WELT. Bei der PHÄNOMENALEN WELT handelt es sich um die von jedem Individuum verschieden erlebte TRANSPHÄNOMENALE WELT (die Welt, wie sie wirklich ist).

Ein Phänomen ist eine Erscheinung, etwas sich den Sinnen zeigendes, und die Phänomenologie ist die Lehre von den Erscheinungen der Dinge (auch der nur vorgestellten, gedachten), ohne den Anspruch, ihre Individualität und/oder ihr Wesen zu erfassen. Trans. . . kommt aus dem lateinischen und bedeutet **hindurch, (hin)über, jenseits des, von.**

Also ist die transphänomenale Welt die Welt, die jenseits unserer wahrgenommenen phänomenalen Welt liegt.

Wir können nicht direkt die physische (transphänomenale) Welt wahrnehmen, da alles von unseren Sinnesorganen Wahrgenommene erst über die Nerven ins "PPN" (Psycho-Physisches-Niveau), einem untereinander vernetztem System einiger Großhirnbereiche, gelangt. Wie der Name schon sagt geschieht dort folgendes: Das physische wird psychisch, d. h. bewusst, dargestellt. Erst hier wird das Bild, dessen Lichtreize unser Auge empfängt, zu einem für uns sichtbaren Bild. Das bedeutet, daß wir das Bild IM KOPF (Gehirn) sehen, und wir gewissermaßen von der "Außenwelt" (transphänomenalen Welt) getrennt sind. Und das betrifft nicht nur das Sehen, sondern alle unsere Wahrnehmungen (Fühlen, Riechen, Hören. . .). Sogar unser Körper gehört zu dieser "Außenwelt", und auch ihn nehmen wir nur "im Kopf" wahr. Aber da muss doch auch noch etwas sein, womit wir diese Dinge überhaupt erleben/wahrnehmen - also das Individuum, das diese Dinge wahrnimmt und "beurteilt" - das, was wir als ICH bezeichnen. Ohne ihm wäre es doch genauso, als würde ein Fernseher laufen, ohne daß jemand zuschaut. Ohne diesem ICH wären wir (unser Gehirn) doch nichts anderes als ein unglaublich phantastischer, biologischer Computer. Das ICH ist es, was uns von einem Computer (Roboter) unterscheidet. Was ist es also, was uns die Fähigkeit gibt, Dinge wahrzunehmen, zu "beurteilen" und unserer Existenz als ICH bewußt-zu-sein? Die Naturwissenschaft hat noch keinen Bereich im Gehirn gefunden, den sie als "Sitz" des Ich-Bewusstseins definieren könnte. Sollte doch so etwas wie eine Seele ihren "Sitz im Gehirn" haben und mit ihm in Interaktion treten?

Es existiert also nur EINE transphänomenale Welt, aber GENAUSO VIELE phänomenale Welten, wie bewusste Lebewesen (kurzes Beispiel: Ein farbenblinder Mensch nimmt seine Umwelt völlig anders wahr als seine Mitmenschen, die Farben sehen können). Mir gefällt außerdem auch diese Erklärung von Don DeGracia sehr gut, die aus einem seiner später verfassten Texte (dessen Übersetzung auch noch erfolgen wird) stammt: ". . . the world of dreams are patterns of electricity in our brains, but just the same, so is the waking world. . ." (" . . . die Welt der Träume entsteht durch elektrische Muster in unserem Gehirn, aber genauso ist es mit der Welt unseres Wachlebens. . .").

Das sind mE alles sehr interessante Überlegungen. Man könnte z. B. auch die Überlegung anstellen, daß wir gar nicht die transphänomenale Welt wahrnehmen, sondern irgendein Wissenschaftler hat unser Gehirn gerade vor sich auf dem Tisch liegen und "manipuliert" es durch elektrische Impulse so, daß wir eine Umwelt und einen Körper wahrnehmen. Oder vielleicht existiert gar keine transphänomenale Welt.

. .

Auch sei mir hier die Überlegung gestattet, daß mit der "Erleuchtung" und dem "Erkennen der Dinge" - wie sie wirklich sind - gemeint ist, daß bei einem "erleuchteten" Menschen die phänomenale Welt identisch ist mit der transphänomenalen Welt. Das liesse sich folgendermassen erklären: Wir nehmen die transphänomale Welt über unsere Sinne wahr, "beurteilen" sie und sehen sie schließlich als "unsere" phänomenale Welt. Wir sagen etwa: "Was ist das heute wieder für ein mieses Wetter! Das ist ja fürchterlich!". Doch in der transphänomenalen Welt ist das Wetter von sich aus weder schlecht noch gut - es IST

einfach. Und daher der Gedanke, daß die phänomenale Welt eines Menschen, der die Erleuchtung gefunden hat, identisch ist mit der transphänomenalen Welt. Denn ein "erleuchteter" Mensch, so wird gesagt, beurteilt die Dinge nicht mit gut, schlecht, böse, schön usw., sondern nimmt die Dinge in ihrem Wesen wahr, ohne "Vorurteile" zu haben. Für ihn SIND die Dinge einfach - wie sie auch in der transphänomenalen Welt einfach SIND. (Vgl. Paul Tholey und Kaleb Utecht »Schöpferisch träumen - Der Klartraum als Lebenshilfe« (Eschborn: Klotz, 1979:137-144).)

**ES GIBT JEDOCH ENERGIEN, DIE MIT DEN PHYSISCHEN SINNEN NICHT WAHRNEHMBAR SIND.** Dieser Gedanke liegt im Wesentlichen allen "Geheimwissenschaften" zugrunde, z.B. dem Okkultismus, der Theosophie und der Hermetik.

Der Gedanke, daß es Energien gibt, die nicht wahrgenommen werden können, ist nicht gerade umwerfend neu. Jeder kennt Dinge wie Röntgenstrahlung, Radioaktivität und ultraviolettes Licht. Diese für uns unsichtbaren Strahlungen lassen sich mittels Apparaturen "sichtbar machen". Der Okkultist behauptet nun, **WIR MENSCHEN KÖNNTEN DIESE ENERGIEN AUCH OHNE DIE HILFE VON MASCHINEN WAHRNEHMEN.** Um dies zu verstehen, muß die "okkulte Anatomie" der Vehikel/Körper etwas genauer betrachtet werden.

Die okkulte Anatomie beruht auf dem Gedanken, daß wir Menschen nicht nur EINEN - direkt wahrnehmbaren physischen - Körper haben, sondern auch einen astralen, einen mentalen und einen buddhischen. Jeder dieser Körper existiert auf seiner jeweiligen Ebene als Träger ("Fahrzeug" bzw. Vehikel) des Ich-Bewußtseins.

Die einzelnen Ebenen sind Ausdruck des okkultistisch-physikalischen Weltverständnisses. Dieses gründet auf dem Postulat, daß es energetische Bereiche gibt, die ganze Welten formen, welche nicht direkt wahrnehmbar sind. Es handelt sich dabei um Energien, welche die moderne Wissenschaft nicht kennt.

WZ Es ist daran zu denken, daß die Wissenschaft keine Mittel zur Verfügung stellen kann, Energien zu messen und zu erkennen, die außerhalb des Meßbereiches ihrer Apparaturen und der ihr zugrundeliegenden Theorien liegen. Grundsätzlich spielt das jedoch überhaupt keine Rolle, denn es geht hier primär um die praktische Erschließung des Erfahrungsbereiches "Astralprojektion" und NICHT um eine wissenschaftliche Grundlegung der OOB-E oder der Körper- und Ebenen"theorie". Wie eine Verbindung zur momentanen Auffassung in der Neurophysiologie aussehen könnte, beschreibt Don DeGracia in einem seiner ergänzenden Artikel. Das Konzept des Okkultismus ist m.E. vorläufig besser für die praktische Erschließung der Astralprojektion geeignet als die Naturwissenschaft. Sehr gute Hinweise gibt allerdings auch die Traumforschung, insbesondere jene in bezug auf das luzide Träumen. Auch hierüber schreibt Don DeGracia später einiges in einer seiner Erweiterungen.

Und weil sich die Wahrnehmungsfähigkeit des Menschen auf schätzungsweise weniger als 2 Prozent des bekannten Wellenspektrums beschränkt, also etwa 98

Prozent der Dinge, die uns jederzeit umgeben, nicht bemerkt werden. Wahrscheinlich gibt es noch viele weitere Energiefrequenzen, die bislang von der Wissenschaft nicht entdeckt wurden. Der Körper kann durchaus als eine sensible Antenne betrachtet werden, die Signale aus ungezählten Quellen empfangen kann. (Vgl. Chris Morton und Ceri Louise Thomas "Tränen der Götter - Die Prophezeiung der 13 Kristallschädel" (München: Scherz, 1998:73-74.)

... Es ist natürlich für die moderne Wissenschaft absurd, zu behaupten, es würden Welten voller Leben und Aktivität und voll der seltsamsten Kreaturen jenseits unserer physischen Sinne existieren. Für den Okkultismus jedoch ist jede dieser postulierten Ebenen eine Welt für sich - eine riesige Welt voll der seltsamsten Orte und der exotischsten Landschaften, in der die fremdartigsten Kreaturen leben und Klänge zu hören sind, die in der physischen Welt unbekannt sind. Diese Welten werden z.B. auch als "Dimensionen" , "Feinstoffebenen" , "lokas" oder "Reiche der Anderwelt" bezeichnet, doch ist damit im wesentlichen immer dasselbe gemeint. ...

WZ Diese Welten erinnern natürlich an die von der Tiefenpsychologie beschriebenen Welten des Unbewußten und der Archetypen, der Mythen und der Märchen. Wie dies auch immer genannt werden mag, dies alles kann erlebt werden. Und aus den Erfahrungen ergibt sich dann eine Erfahrungsgewissheit, die allerdings mit der wissenschaftlichen Weltanschauung kaum jemals konform ist. Dies sollte jedoch niemanden davon abhalten, die absonderlichen Welten der nächtlichen Erfahrungen zu begehen. Kurt Marti schrieb einmal: "Erfahrung gewinnt, wer sich aufmacht, unterwegs ist, der homo viator. Nichts erfährt, wer auf Standpunkten (z.B. dogmatischen, ideologischen) stehenbleibt."

Niemand sollte sich von den Schwierigkeiten, die sich bei der Eingliederung einer Erfahrung in ein bestehendes System ergeben, davon abhalten lassen, die Erfahrung ernst zu nehmen. Es sollte allerdings auch nicht der Fehler begangen werden, eine Erfahrungsgewißheit als absolut zu betrachten. Sich einer Sache gewiß sein bedeutet zwar, mit aller Entschiedenheit von ihr überzeugt sein. Aber es ist nun mal so, daß Gewißheit sowohl im eigenen Denken wie auch in den persönlichen Anschauungen und Gefühlen wurzelt. Das unmittelbare Wissen eines bewußten Ich genügt bereits, um sich der eigenen Existenz gewiß zu sein. Darüber hinaus besteht jedoch kein absoluter Gewißheitsanspruch. Streng genommen muß sogar die eigene Ich-Identität stets ein bißchen angezweifelt werden, weil sonst die Kontinuität des Ich-Bewußtseins schnell einmal aus Unachtsamkeit verloren geht. Gewißheit bedarf also des Zweifels, des ständigen In-Frage-Stellens. Nur so läßt es sich vermeiden, daß Meinungen und Ansichten vorherrschend werden und prinzipiell alles andere überdecken.

Während Skepsis und Kritik den Absolutheitsanspruch der Gewißheit brechen, wird durch das Staunen die Vorherrschaft des einen über das andere verhindert. Staunen, Zweifel und Gewißheit gehören ebenso zusammen wie Weisheit, Wissenschaftlichkeit und Unvoreingenommenheit. Mit Staunen allein bleibt der Mensch unwissend, als Zweifler tendenziös, und in seiner Gewißheit wirkt er elitär, denn Gewissheit ist oft trügerisch und dogmatisch. Sie wird von einer erkenntniskritisch völlig ungeschulten rechten Hirnhälfte "geliefert". Außerdem behauptet sie oft eine Ausschließlichkeit, die extrem irrational fundiert ist.)

Die Weltanschauung des Okkultismus nimmt an, daß es sieben Ebenen gibt und daß Menschen Zugang zu den vier unteren Ebenen haben. Die bekanntesten Namen der sieben Ebenen, die im folgenden im Rahmen okkultistischer

Vorstellungen etwas genauer beschrieben werden, sind:

1. Physische Ebene (mit Einschluss der ätherischen Ebene)
  2. Astralebene
  3. Mentalebene
  4. Buddhistische Ebene
  5. Atmische Ebene
  6. Anupadaka Ebene
  7. Adi Ebene
- 

### 1. Physische Ebene

Die physische Ebene ist die vertraute Welt des Alltagslebens. Es gibt gewisse Aspekte der physischen Welt, die mit den Sinnesorganen nicht zu erkennen sind. Diese unsichtbaren Bereiche der physischen Ebene werden als "ätherische Ebene" bezeichnet. Weiter oben wurden bereits Röntgenstrahlung, Radioaktivität, ultraviolette Strahlung und subatomare Partikel erwähnt. In der Weltansicht des Okkultismus werden diese Energien als "ätherische" Energien bezeichnet. Das bedeutet allerdings bloß, daß diese Energien von der physischen Ebene aus - d.h. mit den Sinnesorganen unseres physischen Körpers - nicht wahrgenommen werden können. ... Es wird behauptet, daß der Mensch auch einen Körper besitze, der aus ätherischen Energien besteht - den "ätherischen Körper". Sehr wahrscheinlich werden die ersten Versuche, eine Astralprojektion durchzuführen, innerhalb des ätherischen Bereiches geschehen.

### 2. Astralebene

Die Astralebene wird als Welt der Emotionen und Wünsche beschrieben, die sich da zu \*lebenden Kreaturen\* ausformen. Hierher gelangen die Menschen unmittelbar nach dem Tod. Die "Verstorbenen" haben ihre "fleischliche Hülle" abgelegt. Sie bleiben aber nicht auf ewig in der Astralwelt, denn diese Ebene ist nur ein vorübergehender Aufenthaltsort. Die Vorstellung des "Fegefeuers" wird mit der Idee der Astralebene in Verbindung gebracht.

Die Astralwelt wird von einer Unmenge von Kreaturen wie z.B. Feen, Zwerge, Faune und Devas bewohnt. Glauben Sie's oder nicht, gemäß "okkultischer Auffassung" betritt der Mensch nachts, wenn er träumt, diese Welt. In einem Traum befindet sich jemand ganz wörtlich in der Astralwelt. Dies ist eine sehr wichtige Idee, deren Bedeutung später im Zusammenhang mit der Diskussion der Techniken der Astralprojektion zu erkennen ist.

### 3. Mentalebene

Die mentale Ebene ist eine Welt der Gedanken und Ideen. Hier sind Gedanken **\*REALE OBJEKTE\***, die als "GEDANKEN-FORMEN" bezeichnet werden. Die Vorstellung, daß "Gedanken sich als Dinge verkörpern", ist eine ganz zentrale Idee des Okkultismus. Gedanken-Formen werden als lebendige Dinge betrachtet, die wirklich existieren. Die mentale Welt ist eine glänzend leuchtende Welt von außerordentlich dynamischer Struktur, die aus andauernd sich verändernden abstrakten Farblandschaften, verschachtelten Klängen und ineinanderfließenden Bildern besteht. Wem das eigentliche Wesen der mentalen Welt unbekannt ist, kann bei deren Anblick verwirrt werden.

Die mentale Ebene überschneidet sich in vielfacher Hinsicht mit der astralen. Es ist sogar sehr wahrscheinlich, daß beim Erlernen der Astralprojektion zahlreiche Gedanken-Formen gesehen werden, und die beiden Ebenen NICHT als unterschiedlich wahrgenommen werden. Deshalb besteht kaum eine Gefahr, daß Dinge gesehen werden, die geeignet sind, den Verstand irre werden zu lassen. Dies deshalb, weil es doch sehr viel Talent zu brauchen scheint, um die Mentalebene als solche zu erreichen. Ich bin persönlich nie dort gewesen und kann nur das beschrieben, was ich darüber gelesen habe.

WZ Mir hat ein Medium erzählt, sie könne sich oft in einer Welt abstrakter und sanft ineinanderfließender Bilder in mathematisch geformten Farblandschaften von ihrer anstrengenden hellseherischen Tätigkeit wunderbar erholen. Dies sei für sie zwar dringend notwendig, aber manchmal befürchte sie doch, sich in dieser Welt zu verlieren und den Rückweg nicht mehr zu finden.

### 4. Buddhi-Ebene

wz Buddhi ist derjenige Bereich, die Substanz und die Funktion (was immer ineinanderfällt im Yoga), wo die großen Erkenntnisse aufleuchten. Wenn buddhi reines Geistströmen ist, dann ist sie reine Lichtsubstanz. Das ist der Augenblick, wenn der purusha klar zur Anschauung kommt, und der Augenblick, in dem ebenso klar wird, daß er trotzdem verschieden ist von diesem Strömen der buddhi (vgl. C.G. Jung Tantra-Yoga Seminar 1932:51).

Die Verbalwurzel 'budh' bedeutet »erwachen, sich vom Schlaf erheben, zu Sinnen kommen oder das Bewußtsein wiedererlangen; wahrnehmen, bemerken, wiedererkennen, beachten, wissen, verstehen oder erfassen.« - Buddhi umfaßt die Gesamtheit unserer emotionalen Gefühle und geistigen Möglichkeiten wie intuitive Intelligenz, intuitives Unterscheiden und Erkennen, Urteilsvermögen und Fähigkeit des Gewährwerdens. [Hierzu vgl. Heinrich Zimmer "Philosophie und Religion Indiens" (Suhrkamp 1976:289)].

Gemäß okkultistischen Vorstellungen ist die Buddhiwelt die höchste Ebene, zu der wir als menschliche Wesen im Kontext eines normalen Verständnisses von "Mensch" Zugang haben. Die buddhische Ebene ist das eigentliche Reich der Seele. Die Energien dieser Welt kommen im Alltag als Inspiration, Kreativität, Mitgefühl, Weisheit und Willen zum Ausdruck.

Die Buddhiwelt als solche ist außerordentlich abstrakt und äußerst energiegeladen. Und wie bei der Mentalebene ist es sehr unwahrscheinlich, jemals im Verlaufe einer Astralprojektion direkt und ohne sehr spezielle Vorbereitungen in diese hineinzugelangen. Um das Bewußtsein ausschließlich auf die buddhische Ebene zu fokussieren, braucht es noch wesentlich mehr Talent und Einsatz. (WZ Eine Schulung in dieser Hinsicht bieten gewisse Formen des Yoga.)

Doch mit der Zeit wird der Zugang zu den Energien der Buddhi-Ebene zu einer für den weiteren Erfolg der Astralprojektion kritischen Frage, denn diese Ebene enthält so ziemlich alles, was das menschliches Leben gut, erfüllt und sinnvoll macht. Je mehr jemand vom "Buddhiartigen" in seiner Aura (darüber später etwas) miteinschließt, desto "lichtvoller" ist sein Bewußtsein - und desto eher wird es möglich, einen weiteren Bereich der Ebenen zu erfahren.

Je weniger Buddhi-Energie hingegen in einer Aura ist, desto mühsamer gestaltet sich die Astralprojektion und desto wahrscheinlicher wird es, in eher häßliche und unangenehme Regionen hineinzugeraten, was sehr verletzend und beängstigend sein kann. Hierbei geht es nicht um physische Verletzungen, sondern um gefühlsmäßige und geistige.

TP So wie ich das sehe, widerspricht sich Don DeGracia an dieser Stelle selbst, indem er behauptet, daß die Astralprojektion sich um so mühsamer gestaltet, je weniger Buddhi-Energie in der Aura ist. Aber weiter oben und in Datei 2 behauptet er, daß der Astralkörper DER Körper ist, den wir jede Nacht in unseren Träumen als Vehikel für unser Bewusstsein benutzen. Also müsste ein Mensch, dessen Aura sehr wenig der sogen. Buddhi-Energie enthält, weniger oder gar überhaupt nicht träumen. Aber wissenschaftliche Schlaf- und Traumforschungen haben nun einmal ergeben, daß alle Menschen in etwa die selbe Zeit ihres Lebens "verträumen". Vielleicht meinte er damit, daß für eine BEWUSSTE Astralprojektion die Buddhi-Energie in gewissem Masse erforderlich ist, aber wenn dem so ist, dann ist es mir aus seinem Text nicht ersichtlich geworden. Außerdem sagt DeGracia in Datei 2 auch ganz deutlich, daß "die überwältigende Mehrheit Ihrer OOBes im Astralkörper stattfinden wird. "

Die Kontakt mit der Buddhi-Ebene ist deshalb wichtig, weil sie Moral, Weisheit und Kreativität zum Ausdruck bringt, d.h. Qualitäten, die bei allen Aktivitäten - auch bei der Astralprojektion - eine sehr wesentliche Rolle spielen.

Wie bereits erwähnt, ist eine Astralprojektion nur dann gefährlich, wenn jemand sich nicht darüber im Klaren ist, was vor sich geht. Bei einer Astralprojektion ist

es unbedingt erforderlich, zu erkennen, daß das subjektive Erleben zu etwas **\*ABSOLUT REALEM\*** wird.

TP In bezug auf meinen Text "Phänomenale und transphänomenale Welt" sollte man sich mal darüber Gedanken machen, ob es überhaupt gerechtfertigt ist, daß wir unserer "Alltagswelt" mit einer naiven Selbstverständlichkeit Objektivität zuschreiben.

Jede - selbst die unscheinbarste - Idee, alle persönlichen Ängste und sogar die geheimsten Phantasien können sich im Verlaufe einer Astralprojektion als reale Dinge in einer "äußeren" Welt manifestieren. Das Ich befindet sich bei einer Astralprojektion an irgendeinem bestimmten Ort (man mag ihn z.B. "Ebene" nennen oder wie auch immer). Und hier wird alles Subjektive zu einer **\*objektiven Tatsache\***!

Praktisch bedeutet diese "Objektivierung", daß das Ich bei einer Astralprojektion sich selbst als der eigenen Persönlichkeit auf eine Art und Weise gegenübertritt, die völlig anders ist als die gewohnte Begegnung mit sich selbst im Wachzustand tagsüber im physischen Bereich. Wer beispielsweise schwerwiegenden Ängste hat, wird ihnen in der Gestalt von gräßlichen Monstern begegnen, die ungestüm angreifen. Während eine derartige Erfahrung ein Ich, das die Zusammenhänge versteht, kaum aus der Fassung bringt, wird sie bei einem Ich, das naiv ist und eine Astralprojektion ohne jegliches Verständnis erlebt, einzig und allein panisches Entsetzen erzeugen und zum sofortigen Erwachen im Bett führen.

Es ist also **ÄUßERST** wichtig, einzusehen und zu verstehen, daß sich die eigene Persönlichkeit bei einer Projektion im Gegensatz zum physischen Alltag "außerhalb" und nicht "innerhalb" des erlebenden Ich befindet. Astralprojektion ist demnach im wahrsten Sinne des Wortes eine Form von Selbst-Therapie.

Wer mit dem Projizieren beginnt, wird ziemlich sicher als erstes Ereignissen und Dingen begegnen, die Eigenkreationen sind. Einige Autoren nennen dies die Begegnung mit dem "kleinen Hüter der Schwelle". Dieser "Wächter" ist die drastische Verkörperung der Gesamtheit der persönlichen kleinlichen Denkweisen, der eigenen schlechten Angewohnheiten und der durch die Zaghaflichkeit des Ich vorgeschobenen Ängste. Ich erzähle da nichts Erfundenes, denn ich habe es selbst erlebt. Eine Begegnung mit den eigenen Schattenaspekten wird sich kaum jemals vermeiden lassen.

Die negativen Elemente der Persönlichkeit sind wie eine Mauer bzw. ein Durchgangszone der Astralebene, die gleich zu Beginn der Projektionen in Erscheinung tritt. Es ist sehr wichtig, zu erkennen, daß es sich dabei um eine Begegnung **MIT SICH SELBST** handelt. Es gibt also überhaupt keinen Grund,

sich davor zu ängstigen, denn es IST die eigene Person, die wie in einem Spiegel erscheint. Und über dieses "Spiegelbild" hat das Ich allemal die vollständige Kontrolle, denn ES KANN ALLEIN SCHON DURCH DAS VERSTEHEN GEBANNT WERDEN. Das Ich-Bewußtsein wirkt wie ein heilkräftiges Feuer, das diese negativen Elemente durch das Verstehen ihrer Eigenheiten verbrennt. Wenn es erst einmal zu einer direkten Konfrontation mit diesen negativen Aspekten der eigenen Person gekommen ist, werden sie integriert werden können, sich verwandeln und verschwinden - und im Ich reift dadurch eine neue Stufe der Selbst-Erkenntnis heran. Dieses spirituelle Wachstum ist eine Folge der Einwirkung der Buddhi-Ebene.

Die Auseinandersetzung mit den eigenen Schattenaspekten benötigt Einsatz und Willenskraft. Außerdem braucht es Weisheit, diese Dinge als das zu erkennen, was sie sind, und es braucht Mitgefühl, sie als das anzunehmen, was sie verkörpern.

... Nach diesem ersten Schritt werden die Erlebnisse nicht mehr derart stark von persönlichen Aspekten überlagert und getrübt sein. In dem Masse, wie die persönlichen, unbewußten Faktoren bei einer Astralprojektion in den Hintergrund treten, werden die charakteristischen Aspekte der einzelnen Ebenen in ihrer "Objektivität" eindeutiger in den Erfahrungen zum Ausdruck kommen. Dieser Prozeß gleicht dem Reinigen eines Fensters. Je klarer das Fenster der Persönlichkeit ist, desto unverfälschter ist die Sicht in die verschiedenen Welten hinein.

Die einzelnen Ebenen sind extrem leicht verformbar. Sie reagieren in ihrer Plastizität auf die geringsten Emotionen, Wünsche und Gedanken. So verformt sich schon beim leisesten Gedanken des Ich blitzartig ein kleines Stück der Mentalebene. Dieses wird sofort zu einem Gedankenmuster bzw. zu einer Gedankenform. Auch deswegen sind die ersten Projektionen immer sehr stark durch eigene Persönlichkeitsanteile gefärbt, zumal das Ich noch nicht gelernt hat, innerlich zurückhaltend, gelassen und ruhig zu bleiben.

Zum Unterschied zu beinahe allen anderen Aktivitäten der Menschen ist es völlig UNMÖGLICH, auf die Dauer erfolgreich zu projizieren und gleichzeitig moralisch unentwickelt zu bleiben. ... Der Versuch, ohne Einbezug einer Selbsterkenntnis und nur aus selbstsüchtigen und amoralischen Gründen zu projizieren, \*kann\* die Astralprojektion aufgrund ihrer Eigenheiten unter Umständen früher oder später sogar gefährlich werden lassen.

Obwohl Moral im physischen Leben als rein subjektive Belanglosigkeit erscheinen mag, ist sie die Grundlage des Menschseins. Und ebenso, wie wir die Gesetze der

Schwerkraft zur Kenntnis nehmen müssen, um ein Raumschiff zu bauen, sollten wir die Gesetze des moralischen Verhaltens kennen, um bei der vom Okkultismus beschriebenen Astralprojektion erfolgreich zu sein. ...

WZ Die ganze Angelegenheit rund um die Moral und die Ethik ist mit etlichen Problemen befrachtet. Diese können nicht auf die leichte Schulter genommen werden, weil sie sind manchmal nur in sehr subtiler Form bemerkbar machen.

Der äußere Verhaltensstil und die innere Gesinnung eines Menschen müssen im Alltag - damit sie als moralisch sauber und ethisch wertvoll bezeichnet werden können - mit der in einer Gesellschaft geltenden Lebensordnung und den allgemein anerkannten oder zumindest den tolerierten Sitten in Übereinstimmung sein. Handlungen, die zu stark vom herkömmlichen Brauchtum, dem standortsbestimmenden Weltbild und dessen Paradigmen abweichen, gelten als unstatthaft - oft sogar als krankhaft und manchmal als paranormal. Auch in bezug auf den Denkstil, die Gefühlsäußerungen und die Wahrnehmungsmöglichkeiten gelten "objektive" Richtlinien. Diese Objektivität beruht auf allgemein anerkannten Kriterien. Sie ist ein Diktat der "Masse" und somit eine Ausdrucksform zwischenmenschlicher Übereinkünfte. Diese Intersubjektivität gaukelt eine subjektunabhängige Wirklichkeit und ein absolutes Wertesystem vor. Aber ein gewohnheitsmäßiges (habitualisiertes) Verhalten sollte, obwohl es die innerartige Verständigung maßgeblich erleichtert, nicht als ewig feststehend aufgefaßt werden. Gewohnheiten lassen sich nämlich jederzeit ändern, weshalb die Ethik als "Motivationslehre menschlichen Handelns" niemals starr sein darf, sondern einen fluktuierenden Aspekt enthalten sollte, der sowohl die momentan übliche Bandbreite der Motivationen als auch deren Transzendierungsmöglichkeiten aufzuzeigen hat.

Wenn Ethik einen modellhaften Charakter haben und das natürliche Verhalten begleiten soll, hat sie sowohl begründend und rechtfertigend als auch handlungsbestimmend zu sein. In einer solchen Ethik darf "das kritische Bewußtsein, das nach Gründen und Prinzipien forscht" (Schrey S.17) und diese in Frage stellt, niemals abwesend sein. Werte und Normen können nicht wie selbstverständlich gelebt und verwirklicht werden. Vielmehr verlangt diese Ethik ein Bewußtsein, das einerseits als das reflektiert, "was je und je schon im Bewußtsein vorhanden ist" (ibid.), und das andererseits bereit und willens ist, neue Werte zu entdecken bzw. zu kreieren. Diese Bedingung kann nur ein kontinuierliches Ich-Bewußtsein erfüllen, d.h. ein Ich, das über sämtliche kognitiven und emotionalen Funktionen und zumindest über die gewohnte Stabilität und Koordinationsfähigkeit verfügt. Erst jetzt ist es dem Menschen möglich, verantwortungsbewußt zu handeln, sein Verhalten zu reflektieren und die Konsequenzen seines Tuns zu bedenken und zu tragen.

Für eine derartige Ethik gibt es keine Motivation, die eine zureichende Begründung sein könnte. Denn die Motivation des Handelns ist nicht einfach ein Problem der Unentscheidbarkeit und der Tatsache, daß es - allein schon aus Gründen der Fairneß - in einem Pluralismus von Lösungsversuchen kein monistisches Modell der Wahrheit geben kann, sondern sie ist eine Frage des situationsadäquaten Verhaltens, das die Wechselwirkungen aller in einem Kommunikationsprozeß beteiligten Partner mitberücksichtigt bzw. den Beziehungsaspekt neben dem Inhalt als wesentlich erachtet.

Ethik verlangt ein bewußtseinskontinuierliches Ich, das die Mannigfaltigkeit des sittlichen Bewußtseins im praktischen Handeln in Richtung auf die Einheit überwindet, weil es stets die konkreten Wechselwirkungen in sein bewußtes Handeln miteinbezieht.

Eine Erörterung des Sachgebietes der Ethik könnte mit einer Darstellung und Diskussion der in der Geschichte dieser Disziplin vorkommenden Begrifflichkeit

verbunden werden. Dies sei jedoch Berufern überlassen, d.h. jenen, die über die entsprechenden philosophiegeschichtlichen Kenntnisse verfügen. Im Zusammenhang mit der Frage nach der Kontinuität des Ich-Bewußtseins geht es eher darum, die tatsächlich wirksamen Motivationsinstanzen ethischen Verhaltens zu erfassen. Ferner ist abzuklären, welche Motivationsformen für einen Menschen, der während 24 Stunden bewußtseinskontinuierlich sein möchte, Aufforderungscharakter haben können, und welche er sich im Hinblick darauf zu eigen machen kann.

(Der einführenden historischen und phänomenologischen Darstellung der Ethik von Heinz-Horst Schrey ("Einführung in die Ethik", Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1977) verdanke ich viele Einsichten und manche Formulierung.)

Man braucht nicht Anhänger eines Glaubensbekenntnisses zu sein oder fremden Anweisungen und Vorschriften zu folgen, denn die Astralprojektionen vermitteln GENAU das, was das ICH für sein Wachstum benötigt. Jeder einzelne Mensch hat einmalige Bedürfnisse UND eigene Erfahrungen im nächtlichen Bereich. So sind auch seine Astralprojektionen in jedem Fall ganz speziell auf die erlebende Person als solche bezogen, weshalb es einzig gilt, dem inneren Prozeß zu vertrauen und ihm in vollster Aufmerksamkeit zu folgen. Dabei braucht es bloß Ehrlichkeit im Umgang mit sich selbst.

## 5. Atmische Ebene

In dieser Welt hat das, was als "menschlich" bezeichnet wird, keinen Sinn mehr, denn es gibt hier keine individuelle Persönlichkeit mehr. Seth (vgl. die Bücher von Jane Roberts) charakterisiert diese Ebene als geprägt von einem Bewußtsein, das MEHRERE Inkarnationen GLEICHZEITIG erlebt. ... Eine direkte Erfahrung dieses Bewußtseinszustandes steht hier nicht zu Diskussion. Wenn es gelingt, das Bewußtsein auf dieses Niveau zu heben, existiert das Ich in seiner gewohnten "Normalform" nicht mehr!

## 6. Anupadaka-Ebene

Die Anupadaka-Ebene ist noch abstrakter als die atmische. Hier verschmilzt alles in allem wie ein kreisender Tropfen in einem wirbelnden Ozean. Die Idee, daß jeder Teil ein Teil der Gesamtheit ist, leuchtet zwar ein, aber das \*IST\* in dieser Ebene so. Hier gibt es keine Dualismen, weil alle Gegensätze ineinander enthalten sind.

WZ Das chinesische Zeichen der ineinandergreifenden Yin- und Yang-Symbole im Zustand der Rotation versinnbildlicht sehr schön, was hier gemeint ist.

## 7. Adi-Ebene

Das Göttliche an sich macht die Adi-Ebene aus. Die atmische und die anupadaka Ebene mögen schon seltsam erscheinen, aber diese Ebene übertrifft sie bei weitem. Sie ist absolut jenseits des Tuns, des Denkens und des Fühlens. Die Adi-Ebene ist die wahre Essenz und das Wesen von allem, was sogar von den größten Mystikern nur stammelnd beschrieben werden kann. Je mehr buddhische-Energie in der eigenen Aura vorhanden ist, desto intensiver läßt sich die Adi-Ebene wenigstens erahnen.

---

... Diese kurze und - zugegebenermaßen - unvollständige Beschreibung der einzelnen Ebenen sollte für die späteren Erörterungen genügen. Eine Charakterisierung der letzten drei Welten habe ich nur deswegen zu geben versucht, weil ich es leid bin, immer wieder nur lesen zu müssen, die Atmische-, die Anupadaka- und die Adi-Ebenen seien "jenseits aller menschlicher Verständnismöglichkeiten". Im Hinblick auf die direkte Erfahrung dieser Ebenen mag dies zwar zutreffend sein, aber mit der Zeit wird es doch möglich, zumindest gewisse intuitive Einsichten und Ahnungen über die Natur dieser Ebenen zu erlangen.

Für den Okkultismus gibt es also sieben Ebenen, die existieren, auch wenn der Mensch sie direkt nicht wahrnehmen kann. Mit dieser Vorstellung sollen sowohl der Tod als auch das Träumen erklärt und besser verstanden werden können - aber auch die Astralprojektion und andere psychische Kräfte wie z.B. das Hellsehens, die Psychometrie und alle anderen paranormalen Erscheinungen.

TP Selbst Mathematiker und theoretische Physiker ziehen seit kurzer Zeit die Möglichkeit in Betracht, daß es noch mehr "Ebenen" als unsere dreidimensionale Welt gibt. Diese Idee basiert auf der sogenannten "Superstringtheorie", denn die Theorie der Superstrings bricht das Tabu der Dreidimensionalität des physikalischen Raumes. Sie verwendet neun statt drei Raumdimensionen, und zwar so, daß unsere dreidimensionale Raumanschauung unangetastet bleibt. Mit dieser Theorie hat sich sogar Einstein schon ansatzweise beschäftigt. Sie birgt weitreichende Konsequenzen für unser Weltverständnis. Nun ist die Frage, ob diese Konsequenzen auch bis zu neuartigen Vorstellungen von dem, was man "Jenseits" nennt, reichen.

Darauf näher einzugehen, würde den Rahmen dieser Seite bei weitem sprengen. Doch wer sich für Physik und Mathematik interessiert und nähere Einzelheiten über die Superstringtheorie erfahren möchte, dem empfehle ich das Buch "Die Physik und das Jenseits" von Prof. Dr. Günter Ewald (ISBN 3-629-00836-4). Dort findet man auch Informationen zu der Relativitätstheorie, der Chaostheorie, Quantenphysik, Überlegungen zu Raum und Zeit u.v.a.m. Außerdem - da der Autor ein renommierter Mathematiker ist - sind etliche mathematische Formeln zu finden. Im Großen und Ganzen geht es in diesem Buch darum, daß Ewald untersucht, ob die Möglichkeit eines Lebens jenseits der Todesgrenze in naturphilosophischen Kategorien denkbar ist und ob sie an naturwissenschaftliche Feststellungen anknüpfen kann. (Hierzu vgl. Günter Ewald »Die Physik und das Jenseits - Spurensuche zwischen Philosophie und Naturwissenschaft« (Augsburg: Pattloch, 1998)

### 2.1.1. Okkulte Anatomie

Nachdem bislang die verschiedenen Ebenen aus okkultistischer Sicht definiert worden sind, sollen nun die "Träger des Bewusstseins" bzw. die "körperlichen Vehikel" beschrieben werden, die ein wechselwirkendes Interagieren ermöglichen.

Gemäss der Theorie des Okkultismus besitzen wir fünf Körper:

1. Physischer Körper
2. Ätherischer Körper
3. Astralkörper
4. Mentalkörper
5. Buddhistische Körper

Eine Beschreibung dieser Körper hat aus zwei Blickwinkeln zu erfolgen. Der erste behandelt vor allem die Auswirkungen, welche diese Körper innerhalb des normalen Alltagslebens haben, der zweite beschäftigt sich mit den unterschiedlichen Wahrnehmungsmöglichkeiten der verschiedenen Körper auf der jeweiligen Ebene.

Es ist zu betonen, dass diese fünf Körper eigentlich nur unterschiedliche Aspekte eines einzigen Körpers sind. Die fünf "Teile" durchdringen sich gegenseitig, funktionieren allesamt gleichzeitig und sind in höchstem Masse integriert. Das wache Ich auf der physischen Ebene braucht diese fünffache Körperlichkeit nicht als gesonderte Teile zu problematisieren, denn es erlebt Wahrnehmungen als etwas Ganzheitliches. Man kann jedoch sagen, dass die fünf Körper gewissermassen die wichtigsten fünf FUNKTIONEN des Menschen darstellen.

Die Unterteilung in fünf unterschiedliche Körper scheint irgendwie willkürlich. Unter Umständen ist sie jedoch durchaus brauchbar - vor allem wenn es - wie hier - darum geht, verschiedene Bewusstseinszustände zu beschreiben und zu erklären - und darum, das Leben auf der physisch-materiellen Ebene zu verstehen.

TP Sollten diese fünf Körper tatsächlich existieren, könnte das viele körperliche (physische) Krankheiten erklären. Denn wenn nämlich die fünf Körper in Wechselwirkung miteinander stehen, dann wird sich die "Krankheit", die einen dieser Körper befallen hat, früher oder später auch auf die anderen Körper auswirken.

Es ist z.B. bekannt, dass sich elektromagnetische Strahlung schädlich auf den (physischen) Körper auswirkt. Der Grund dafür ist vielleicht die Empfindlichkeit des Ätherkörpers (energetischen Körpers) auf diese Strahlung. Robert Monroe schreibt in seinem Buch "Der Mann mit den zwei Leben - Reisen ausserhalb des Körpers" (Knaur Verlag, München 1986, ISBN 3-426-04150-2) auf Seite 162-163: "... 7.7.60 Nachmittag. Dies war ein Experiment, das ich nicht wiederholen möchte. Ich war in dem geladenen Faradayschen Käfig (Gitterdraht aus Kupfer, über dem Boden, Gleichstrom 50 KV). Ich versuchte, mich durch den Käfig zu bewegen. Ich kam gut

aus dem physischen Leib heraus, dann schien ich in einem grossen Sack aus flexiblen Drähten verstrickt zu sein. Der Sack gab nach, wenn ich dagegen andrängte, aber ich konnte nicht durch. Ich kämpfte wie ein gefangenes Tier in einer Schlinge und ging schliesslich zurück in den physischen Leib. Wenn ich es jetzt durchdenke, so war es ganz offensichtlich nicht der Draht selbst, sondern das elektrische Feld, das im Grunde die gleiche Gestalt hat wie der Drahtkäfig, aber flexibler ist. ..."

Und auf Seite 263: "... Als der Strom abgeschaltet wurde, gab es kein Problem. ..."

Daraus könnte man also schliessen, dass elektromagnetische Strahlung wirklich auf den ätherischen, und somit auch auf den physischen Körper einwirkt. Ganz ähnlich wird es auch mit den anderen "Körpern" sein. Wenn wir etwa andauernd in einer depressiven Stimmung verharren, hoffnungslos und verzweifelt sind, dann könnte sich das schädlich auf den Mentalkörper (Gefühlskörper) auswirken, und auch hier früher oder später wieder den physischen Körper "anstecken", was sich dann als physische Krankheit manifestieren würde. Es ist ja allgemein bekannt, dass Depression auf die Dauer der Verursacher für viele (auch schwere) Krankheiten sein kann.

#### a) Der physische Körper:

Der Körper mit Augen und Ohren, Händen und Füßen, inneren Organen, dem Gehirn und dem Nervensystem - d.h. die aus Molekülen und Elektrizität bestehende organische, mit den lebendigen Energien der Erde und der Sonne pulsierende Körperlichkeit.

Man kann sich den physischen Körper als einen TV-Apparat vorstellen, der auf einen bestimmten Kanal eingestellt ist. Dabei handelt es sich um den "Körper-Kanal", der es dem Bewusstsein in erster Linie einmal ermöglicht, sich auf die physische Welt als solche "einzupendeln" und einen dreidimensionalen Raum mit einer eindimensionalen Zeit wahrzunehmen. Nun lässt sich eine derartige "Tuning- (Feinabstimmungs-) Funktion" in bezug auf die entsprechende Ebene jedem der fünf Körper zuordnen.

Jeder Körper sollte - wie bereits erwähnt - aus zwei Perspektiven betrachtet werden:

1. hinsichtlich des normalen Wachlebens, und
2. hinsichtlich der veränderten Bewusstseinszustände.

Der physische Körper ist der im Wachzustand einzig wahrnehmbare Körper, während in einem veränderten Bewusstseinszustand (z.B. im Traum) normalerweise der physische Körper nicht wahrzunehmen ist. Bei der Besprechung der Techniken zur Herbeiführung einer Astralprojektion wird sich allerdings zeigen, dass einer der Wege, den Körper zu "verlassen", darin besteht, das Bewusstsein des physischen Körpers in dem Masse aufzugeben, wie das Bewusstsein des ätherischen bzw. astralen Körpers zunimmt.

#### b) Der ätherische Körper:

Für die Okkultisten ist die ätherische Ebene ein unsichtbarer Aspekt der physischen. Demzufolge wird der ätherische Körper als ein unsichtbarer Teil des physischen aufgefasst. Ein Hinweis auf das Aussehen des ätherischen Körpers ergibt sich aus der Anordnung kleiner Eisenspäne gemäss der magnetischen Feldlinien um einen Magneten. Herz und Gehirn sind Organe, die elektrische Felder erzeugen, die nur mittels EKGs und EEGs sichtbar gemacht werden können. Könnte der Mensch jedoch diese elektro-magnetischen Felder direkt wahrnehmen, sähe er sie gewissermassen als Teile des ätherischen Körpers.

Elektrizität pulsiert sozusagen auch andauernd durch die Nerven überall im Körper. Direkt lässt sich dieses Fließen energetischer Impulse, das als Teil des ätherischen Körpers aufgefasst werden kann, nicht wahrnehmen. Akupunktur und Tantrik beschreiben diesen Energiefluss des ätherischen Körpers - und sie arbeiten damit.

Der ätherische Körper besteht gemäss gewisser okkulten Lehren aus einer blauen, glühenden Substanz.

Vom Blickwinkel der Wachheitszustandes des physischen Körpers her gesehen ist der ätherische Körper die Grundlage aller Sinnesempfindungen und Wahrnehmungen. Wird etwas mit den Händen ertastet, mit der Nase gerochen, mit den Ohren gehört oder mit den Augen gesehen, so werden diese Sinneswahrnehmungen vom ätherischen Körper registriert. Der wache physische Körper wirkt nur wie eine Sammellinse und ist nicht in der Lage, diese Funktion im Schlafzustand oder bei Besinnungslosigkeit auszuüben. Es ist nicht der physisch-organische Körper, der die Dinge wahrnimmt, sondern der ätherische, der sie dem Bewusstsein zugänglich macht. Der physisch-organische Körper ist bloss eine Maschine, welche die Empfindungen "übermittelt".

WZ Auch mit dieser - vielleicht etwas verwirrenden - Betrachtungsweise lässt sich der physische Körper als ein "Bruder Esel" (ein Ausdruck des Franziskus) auffassen, mit dem das Ich keineswegs identisch sein muss. Der physisch-materielle-organische Körper ist allemal ein mehr oder weniger brauchbares Hilfsmittel, das dem Bewusstsein Sinneswahrnehmungen vermittelt. Wo genau es allerdings zur Bewusstheit kommt, ist eine offene Frage. Alle Überlegungen zu diesem Punkt sind immer nur behelfsmässig und hängen vom Weltbild und den Paradigmen ab. Manche sind nützlich, andere nicht. Wenn die Betrachtungsweise nicht zu Wahrheiten verabsolutiert oder zu Glaubensartikeln hochstilisiert werden, können sie allemal diskutiert und mit den eigenen Erfahrungen verglichen werden. Die Angelegenheit dürfte ausserordentlich komplex sein, zumal es dabei um sich andauernd wandelnde Wechselwirkungen geht, die ganzheitlich sind und ALLE Ebenen des Seins umfassen. Ausserdem sind Überlegungen stets vom momentanen Wissensstand abhängig.

Vom Standpunkt des "veränderten Bewusstseinszustandes" aus betrachtet, ist es dem Ich durchaus möglich, sich mit dem ätherischen Körper unabhängig vom physisch-organischen zu bewegen. Die entsprechende Erfahrung ist dadurch

gekennzeichnet, dass sich das Ich dabei zentrierschwer vorkommt und sich kaum oder nur extrem mühsam und zäh bewegen kann. Auch das Gefühl, sich in einer dunklen und manchmal beängstigenden Gegend zu befinden, deutet darauf hin, dass die ätherische Körperlichkeit "benutzt" wird. Robert Monroe beschreibt einmal etwas derartiges, nennt es aber nicht so.

Oft weiss man nicht, dass das Bewusstsein den ätherischen Körper benutzt. Das geschieht normalerweise beim Erwachen und beim Einschlafen, d.h. im hypnagogischen Zustand. Man erwacht und versucht zu reden oder sich zu bewegen - aber es gelingt nicht (WZ dies entspricht dem kataleptischer Zustand) - und es entstehen Angstgefühle, denn der physische Körper bleibt irgendwie "taub", bewegungsunfähig und wird nicht wach. Das Ich ist also zufälligerweise auf der ätherischen Ebene im ätherischen Körper stecken geblieben. Jene, die dies schon erlebt haben, dürften sich eigentlich glücklich schätzen, denn es handelte sich um eine "ätherische Projektion" ! Diese Fähigkeit kann "kultiviert" werden, doch sollte man auch wissen, was in einer solchen Lage zu tun ist

TP Es gibt Versuche, die die Existenz des Ätherkörpers beweisen sollen (wollen). In dem Buch "Astral-Projektion - Anleitung zu ausserkörperlichen Erfahrungen" von James H. Brennan (Bauer Verlag, Freiburg im Breisgau 1991, ISBN 3-7626-0396-0) ist auf Seite 15 dieser Versuch aufgeführt: "... So hat zum Beispiel Dr. Duncan McDougall in Haverhill, Massachusetts, eine Reihe makabrer Experimente durchgeführt, bei denen er das Gewicht einiger seiner Patienten, die an Tuberkulose starben, kontrollierte. Dazu stellte er sie mitsamt ihrem Bett auf eine fein ausjustierte Waage - und wartete. Bei Eintritt des Todes stellte er in vier von sechs Fällen einen Gewichtsverlust zwischen 60 und 75 Gramm fest. Er zog daraus den Schluss, dass ETWAS den Körper verlässt, wenn der Mensch stirbt, und dass dieses Etwas zwar unsichtbar und immateriell, doch immerhin so kompakt war, dass man sein Gewicht messen konnte. ..."

Auch der Gedanke, dass man mit diesem "feinstofflichen" Körper physische Gegenstände wie Wände, Türen usw. durchdringen kann, ist gar nicht einmal so abwegig. Denn schliesslich gibt es zum Beispiel auch die sogenannten "Neutrinos". Sie besitzen nur ein Zehnmillionstel der Grösse, die Elektronen besitzen. In jeder Sekunde wird jeder Quadratcentimeter der Erde (auch wir) von 65 Milliarden Neutrinos getroffen. Aber eben weil sie so klein sind, durchdringen sie einfach alles. Maximal ein einziges Mal in unserem Leben bleibt ein solcher Neutrino in unserem Körper "hängen".

### c) Der astrale Körper.

Der Astralkörper besteht - vom Wachzustand des physischen Körpers im Alltag her betrachtet - aus Emotionen und Wünschen. Diese wirken sich im Beziehungsumfeld "schwingungs-" und "stimmungsmässig" aus. Unter Umständen sind sie auch deutlich zu verspüren. Manche wirken eher düster und beklemmend. Sie "verdunkeln" die Stimmung und mindern den eigenen Energiepegel. Andere wiederum fühlen sich gut an. Sie wirken aufhellend und geben Auftrieb. In allen diesen "Schwingungen" kommt der Astralkörper anderer Personen zum Ausdruck.

In jeder Art von Gemütsregung - sei es nun beispielsweise Wut, Trauer oder Glück - drückt sich der eigene Astralkörper aus. Und das Wahrnehmen von Emotionen einer anderen Person mittels "Einfühlungsvermögen" lässt einen deren Astralkörper fühlen.

Emotionen lassen sich als blosse Funktionen des limbischen Systems auffassen. Es ist allerdings zu betonen, dass die Regionen des Gehirns, die in Beziehung zu den Emotionen stehen, als Verbindungen zwischen dem physischen und dem astralen Körper betrachtet werden können. Die Wahrnehmung von Gefühlen ist - gemäss dieser Auffassung - nicht von einem physisch-organischen Körper abhängig. Nach dessen Ableben wird es demnach weiterhin Gefühle geben, denn diese entstehen im Astralkörper.

WZ Diese Aussage liesse sich ellenlang diskutieren. DeGracia neigt als Neurophysiologe in seinen späteren Texten eher zu einer "hirnphysiologischen" Sicht, wobei eine reduktionistische Auffassung "dominiert". Dies ist insofern problematisch, als die kausale Reduktion auf "materielle" Gegebenheiten einen strikten Ausschluss "geistig-seelischer" Phänomene verlangt. Dies kann nur auf Kosten des "multidimensionalen Seins" getan werden. Dabei sollte man/frau sich dessen bewusst bleiben, dass es sich dabei immer nur um eine scheinbare Vereinfachung handelt. Grenzfragen sind nämlich auszuklammern - und es muss so getan werden, als sei das Materielle definierbar, klar begrenzt und bis ins Letzte bekannt. Ein schwieriges - aber manchmal durchaus sehr brauchbares (wenn auch simplifizierendes) - Unterfangen. Allerdings wäre es angebracht, dabei bescheiden zu bleiben und sich der eigenen weltanschaulichen Prämissen bewusst zu bleiben.

Im Hinblick auf den Begriff "veränderter Bewusstseinszustand" und damit in bezug auf die Astralprojektion als solche sei gesagt, dass die Mehrheit der OOBes im Astralkörper stattfindet. Da wir diesen Körper nachts im Traum, wenn der physische Körper schläft, benutzen, gleicht die Welt der Astralprojektion sehr stark der Welt der nächtlichen Träume. Diese Ähnlichkeit beruht somit auf einer Eigenschaft des Astralkörpers. Später werden noch weitere dieser Eigenschaften zur Sprache kommen.

d) Der Mentalkörper.

Im normalen Wachzustand tagsüber wird der Mentalkörper als "mind" (Seele, Psyche) wahrgenommen, als Gedanken, bildhafte Imaginationen bzw. Phantasien, als Musik und als Stimmen "im Kopf". All diese Phänomene ereignen sich im Mentalkörper. - Und wiederum könnte gesagt werden, diese Dinge würden sich nur im Gehirn ereignen und könnten ohne dieses überhaupt nicht stattfinden. Ich behaupte jedoch, dass das Gehirn ein KANAL (channel) und damit eine Art "Maschine" ist, die es dem Mentalen erlaubt, sich auf der physischen Ebene zu manifestieren. Ohne Gehirn liesse sich das Mentale auf der physischen Ebene

nicht ausdrücken - auf der astralen und der mentalen Ebenen braucht es hingegen kein physisches Gehirn nicht.

WZ Man kann es vereinfachend so sagen. Allerdings ist zu bedenken, dass im Schlafzustand des physischen Körpers das Gehirn allemal noch vorhanden ist.

Wer die Astralprojektion aus eigener Erfahrung kennen gelernt hat, kann sich für einen der weiter unten etwas eingehender diskutierten Standpunkte entscheiden. Hier geht es zunächst bloss darum, die Ideen des Okkultismus zur menschlichen Humananatomie zu erläutern.

Vom Blickwinkel eines veränderten Bewusstseinzustandes her betrachtet, erlaubt es die Verlagerung des Bewusstseins in den Mentalkörper, die Mentalebene direkt wahrzunehmen. Dies ist - wie bereits erwähnt - sehr schwierig. Mir ist es jedenfalls noch nie gelungen. In der Bibliographie wird auf Bücher verwiesen, in denen diese Bereiche beschrieben werden. Der Beschreibung nach müssen sie ausserordentlich schön sein - aber das hängt wohl von der Stufe der wahrgenommenen Mentalebene ab.

e) Der buddhische Körper

Der buddhische Körper wurde bereits im Zusammenhang mit den Problemen von Moral und Ethik der Astralprojektion besprochen. Demnach manifestiert sich die buddhische Energie im normalen Wachleben als Kreativität, Heiterkeit, Spontaneität, Weisheit, Mitgefühl, Willenskraft, Einsicht, Genialität, Charisma und intensiver Spiritualität. Andererseits kann sie sich in Form von Tod, Krankheit und Verfall (dem hinduistischen Bild von Shiva dem Zerstörer) ausdrücken. Die buddhische Energie wirkt wie ein für die momentane Situation notwendiger Wachstumsimpuls.

Vorstellungen wie "Gott", "Tao", usw. beziehen sich auf die buddhische Energie. Religionen vermitteln buddhische Energie, und eine der wirklich kraftvollen Quellen für buddhische Energie ist der Tod. In ihm und durch ihn manifestiert sich die buddhische Energie als die eigentliche ‚Essenz des LEBENS‘, welche überall ist und alles durchdringt. Es gibt nichts wirksameres als buddhische Energie. Sie durchpulst alles und jedes - egal wie es genannt und vorgestellt werden mag. Buddhistische Energie belebt das gesamte Sein, und die Mystiker sprechen von der unbeschreiblichen Essenz, die allem zugrundeliegt und alles zu EINER einzigen Wirklichkeit verschweisst.

Es ist sehr unwahrscheinlich, dass jemand einzig aufgrund der Lektüre dieser Zeilen lernt, das Bewusstsein auf die buddhische Ebene einzustellen. Dies dürfte nämlich ungemein schwierig sein. Es IST allerdings möglich, LSD einzunehmen und auf diese Weise im Wachzustand in der physischen Welt die buddhische

Energie zu erfüllen, aber es braucht sehr viel Erfahrung, um allein mit Hilfe von LSD die überall vorhandene buddhische Energie wahrzunehmen.

Obwohl es den Anschein macht, als wäre es das Schwierigste überhaupt, buddhische Energie zu erlangen, ist deren Erfassung äusserst erstrebenswert. Im Vergleich zu diesem Bestreben ist die Astralprojektion als solche bloss Nebensache. Es ist weitaus bedeutsamer, die buddhische Energie, die sich durch das eigene Wesen äussert, direkt zu erleben. ...

In bezug auf die Erschliessung der buddhischen Energie sind die Hinweise und Erklärungen des östliche Okkultismus kristallklar, während der westliche Okkultismus sich dazu eher undeutlich äussert. Der östliche Okkultismus in all seinen Yogaformen dient einzig dazu, Erleuchtung zu erlangen. Dies entspricht dem Sich-Öffnen für die buddhischen Energien. Dieser Vorgang ist unter vielen Namen bekannt, z.B. als Erleuchtung, Samasamadi, Mystik, kosmisches Bewusstsein oder Satori (hierzu vgl. das Buch des Religionsphänomenologen G. van der Leeuw).

Zum Schluss dieser kurzen Einführung in die "okkulte Anatomie" sei noch das Wort **Aura** charakterisiert. Das Wort "Aura" ist ein Oberbegriff und kann sich sowohl auf jeden einzelnen der nicht-physischen Körper als auch deren Kombination beziehen. Obwohl viele mit diesem Begriff nur den Astralkörper meinen, ziehe ich es vor, den einzelnen Körpern ihre entsprechenden Namen zu geben. Mit "Aura" bezeichne ich also die vier nicht-physischen Körper (den ätherischen, astralen, mentalen und buddhischen) in ihrer Gesamtheit.

Die bislang gegebenen Erläuterungen der Physik und Anatomie des Okkultismus sollen in all ihrer Knappheit einzig dazu dienen, aufzuzeigen, wie innerhalb der Weltsicht des Okkultismus die Astralprojektion/OOBE verstanden und gedeutet wird.

Die Okkultisten lehren also, dass es sieben Ebenen gibt, und dass wir für vier dieser Ebenen einen Körper besitzen, mit dem wir die jeweilige Ebene wahrnehmen können. Ein veränderter Bewusstseinszustand wird als Verlagerung der Bewusstheit von der physischen Ebene bzw. dem physischen Körper auf einen der anderen, nicht-physischen Körper erklärt, mit dessen Hilfe dann die Ereignisse auf der jeweiligen Ebene wahrgenommen werden. Aus dieser Theorie heraus ergibt sich tatsächlich ein sehr gelungener theoretischer Erklärungsansatz für die Astralprojektion, ein Ansatz, der - wenn es um praktische Erfahrung geht - gegenüber anderen Theorien gewisse Vorteile hat.

TP Mir fehlt in diesem Text eigentlich der Hinweis darauf, dass das Bewusstsein auch OHNE irgendeine Art von Körper existieren kann. Das bedeutet, dass man dann nur noch aus einem "Bewusstseinspunkt" besteht. Ich habe diese Erfahrung erst sehr selten gemacht, und war jedesmal verblüfft über die Art der Wahrnehmung. Man kann diesen Zustand kaum erklären (ich jedenfalls nicht). Man scheint einen Rundumblick zu haben, wobei ich aber nicht einmal genau sagen kann, ob es sich überhaupt um das "Sehen" handelt, wie wir es aus dem normalen Wachzustand kennen.

Einmal machte ich diese Erfahrung, als ich träumte, ich würde meinen Körper verlassen. Ich träumte, dass ich in unserem Wohnzimmer im Sessel sitzen würde, und hin und her schwankte (in Wirklichkeit lag ich natürlich im Bett). Dann sah ich im Fenster des Wohnzimmers an meinem Spiegelbild, dass ich gar nicht wirklich hin und her schwankte, sondern dass es mein "Zweitkörper" sein musste, der sich gelöst hat. Ich gab mir einen Ruck und "verliess den Körper". Ich fühlte mich wie eine Kugel, hatte einen Rundumblick - was in diesem Augenblick aber nichts Ungewöhnliches zu sein schien - und fiel wie ein Luftballon zu Boden. Beim Aufprall gab ich eine Art "Uff"-Geräusch von mir, wie man es auch tut, wenn man im physischen Körper auf den Brustkorb fällt.

Später dann fiel mir die Analogie zu der Technik auf, mit der Monroe seinen "Zweitkörper" mittels "Bewusstseinspunkt" verliess. Er löste sich zuerst mit seinem "Zweitkörper" vom physischen Körper ab, um dann wiederum als "Bewusstseinspunkt" den "Zweitkörper" zu verlassen.

Spätestens beim "buddhischen Körper" wird es sich wohl nicht mehr um einen Körper handeln, sondern um die Essenz reinen Bewusstseins - ohne jegliche Form. Ich glaube auch nicht, dass es sich beim "Mentalkörper" noch um einen Körper handelt. Sogar der "Astralkörper" ist formbar (Ideoplastie), und kann nach Belieben "umgestaltet" werden.

Wenn man unbedingt von einem Körper sprechen möchte, der dem physischen ähnlich ist, dann bleibt eigentlich nur der "ätherische Körper", doch auch dieser scheint seine Form ändern zu können.)

## 2.2. Wissenschaftliche Anschauungen

In bezug auf die Astralprojektion gibt es auch "naturwissenschaftliche" Erklärungsmodelle, von denen hier vor allem die der Psychologen und Parapsychologen interessieren. Ein paar von ihnen werden nun erläutert und mit den Ansichten des Okkultismus verglichen. Daraus sollte sich ein brauchbarer theoretischer Rahmen ergeben.

### 2.2.1. Parapsychologie - OOBES

"Astralprojektion" und "OOBE" (Out-of-Body Experience, ausserkörperliche Erfahrung) meinen dasselbe. Das Wort "Astralprojektion" ist ein Begriff des Okkultismus, "OOBE" einer aus der Parapsychologie. Die statistischen Arbeiten von J.B. Rhine an der Duke Universität in den 30er Jahren zum Thema "parapsychische Kräfte" können als Geburtsstunde der Parapsychologie als einer "naturwissenschaftlichen Disziplin" betrachtet werden. Zuvor war die

Parapsychologie eher eine etwas fragwürdige Angelegenheit. Parapsychologie ist - verallgemeinernd gesagt - an psychischen Fähigkeiten ("PSI-Kräften") interessiert. Es geht u.a. darum, eine "ausser sinnliche Wahrnehmung" (ASW) (engl.: "extra-sensory perception" (ESP)) mittels Würfel- und Karten-Experimenten statistisch nachzuweisen.

Aus dem Versuch, die Existenz paranormaler Phänomene mittels Statistik zu beweisen, ergeben sich für deren Existenz keine hilfreichen Erklärungen. Tatsächlich wird die Parapsychologie nicht sonderlich ernst genommen. Okkultisten hingegen erklären die Existenz psychischer Kräfte mit Hilfe der Theorie der nicht-physischen Körper und Ebenen. Die paranormale Phänomene ergeben sich aus der Verlagerung des auf die physische Ebene gerichteten Bewusstseins auf eine der anderen Ebenen. Im Gegensatz zu den Okkultisten ist es den Parapsychologen nicht gelungen, eine qualifizierte Erklärung der psychischen Kräfte zu geben. Und - schlimmer noch - die Vorstellungen des Okkultismus wurden von den Parapsychologie schlicht ignoriert.

In den letzten 60 Jahren haben die Parapsychologen eine Unmenge neuer Fachwörter wie z.B. "PSI", "ESP", "OOBE" und "Remote Viewing" eingeführt, ohne ihnen jedoch eine klare Bedeutung geben zu können. Auf diese Weise wurde eigentlich mehr Verwirrung als Klarheit geschaffen. Viele dieser "verschwommenen Begriffe" sind mittlerweile zu umgangssprachlichen Wörtern geworden. Ihnen fehlt jedoch die praktische Bedeutung. ...

Der Begriff OOBE wurde in den 60er Jahren eingeführt. Dabei wurde die Bezeichnung "Astralprojektion" mitsamt seinen okkulten Bedeutungen einfach ignoriert. OOBE ist die Abkürzung für "out of body experience" ("ausserkörperliche Erfahrung" = AKE) und scheint zu bedeuten, dass der physische Körper verlassen wird. Nun stellt sich die Frage nach dem \*Was verlässt den Körper?\* und die Frage nach dem \*Wohin geht es?\* ... Die Arbeit mit dem OOBE-Phänomen führte überraschenderweise zu Ergebnissen, welche die Parapsychologen nicht erwartet hatten.

Eines der Experimente bestand beispielsweise darin, dass in einem verschlossenen Raum ein Stück beschriebenes Papier hingelegt wurde, das dann von einer in einem angrenzenden Raum liegenden Person nach gelungener Projektion im OOB-Zustand gelesen werden sollte. Die Ergebnisse dieser Experimente waren sehr unterschiedlich und keineswegs einfach zu interpretieren. Meistens schlugen sie fehl, denn entweder gelang die Projektion nicht oder dann konnte die Botschaft auf dem Papier nicht richtig gelesen werden - oder es gelang nicht einmal, OOB in den verschlossenen Raum hineinzugehen.

Was also resultiert aus diesen Experimenten? Im Gegensatz zu den Okkultisten, die ihre Prämissen ausdrücklich darlegen, versäumen es die Parapsychologen, die ihren Experimenten innewohnenden Voraussetzungen anzugeben. Es wird in der Parapsychologie zwar davon ausgegangen, dass "Etwas" den Körper verlässt und irgendwohin geht, aber das "Was?" wird in der Versuchsanordnung nicht direkt hinterfragt. Die Tatsache, dass erwartet wird, dass Projizierende in der Lage sind, Informationen zurückzubringen, deutet darauf hin, dass angenommen wird, dass es das Bewusstsein ist, das "den Körper verlässt".

Noch wichtiger ist allerdings die Frage nach dem \*Wohin geht das körperlose Bewusstsein?\* Die Beantwortung dieser Frage ist bei Berücksichtigung obiger Versuchsanordnung naheliegend. Offensichtlich erwarten Parapsychologen von einer Person, dass sie nach gelungener Projektion in einen benachbarten Raum geht. Das bedeutet, dass davon ausgegangen wird, dass das, \*was den Körper verlässt, in der physischen Welt bleibt\*. Dies ist der springende Punkt für das Verständnis des Begriffes "OOBE". Es wird nämlich von der Parapsychologie vorausgesetzt, dass bloss eine Welt - nämlich die physische - existiert. Andere Ebenen gibt es nicht. Ich verwende in meinen Texten den Begriff "OOBE" natürlich nicht in diesem Sinne.

Der Mangel an Erfolg derartiger Experimente hat einige Parapsychologen dazu veranlasst, ihre Vorstellungen zu überdenken. Es wird nun z.B. von D. Scott Rogo und Lawrence LeShan die Möglichkeit in Betracht gezogen, dass eine Projektion NICHT in der physischen Welt stattfindet - dass es also irgendeine nichtphysikalische Welt geben muss. D. Scott Rogo deutet sogar an, dass die Überlegungen des Okkultismus die richtige Erklärung für die OOBE sein könnten. Rogo lernte selber, OOBEs herbeiführen und zu erleben und kam aufgrund seiner eigenen Erfahrungen zu dieser Schlussfolgerung. Sein Buch "Leaving the Body" ist eine bedeutende Informationsquelle, die sehr zu empfehlen ist. Im allgemeinen klammern sich die Parapsychologen jedoch immer noch an die Vorstellung, dass die paranormalen Kräfte (oder "PSI", wie sie es nennen) - einschliesslich der OOBEs - blosse physische Phänomene sind. ...

### 2.2.2. Psychologie - Luzides Träumen (lucid dreaming)

Wer mit der akademischen Psychologie vertraut ist, weiss, dass es etliche Schulen mit z.T. ziemlich unterschiedlichen Ansätzen gibt, z.B. die analytische Psychologie von Sigmund Freud, die komplexe Psychologie von Carl Gustav Jung, die Psychologie von Abraham Maslow, der Behaviorismus (Verhaltenspsychologie), die kognitive Psychologie, die Psychiatrie, die physiologische Psychologie und die

Neurologie. Die verschiedenen Ansätze werden hier nur stichwortartig in bezug auf die Astralprojektion besprochen. Dabei soll verdeutlicht werden, dass derartige Vorstellungen durchaus existieren - und sie lassen sich mit den Ideen der Parapsychologie und des Okkultismus vergleichen.

In der Psychologie sind viele veränderte Bewusstseinszustände beobachtet und theoretisch erklärt worden. Die Astralprojektion wird unterschiedlich bezeichnet, etwa als "luzides Träumen", "Dissoziation", "Nahtoderfahrungen" oder "hypnagogischer Zustand". So weit ich das aufgrund meiner Kenntnis der psychologischen Literatur beurteilen kann, hat bislang niemand all diese Erfahrungen unter einer einheitlichen Theorie zusammengefasst. Auch das Träumen wurde nicht klar mit der Astralprojektion in Verbindung gebracht.

In den letzten paar Jahren sind eine Menge Bücher über das luzide Träumen von Psychologen veröffentlicht worden. In diesen Bücher werden z.T. recht brauchbare "Techniken" angegeben, die das luzide Träumen ermöglichen. Was jedoch fehlt, ist das Verständnis des luziden Traumes. Aussagen wie "Keiner weiss, was ein luzider Traum ist" deuten bloss darauf hin dass der betreffende Buchautor nicht weiss, worum es geht. Derartige Bücher vermitteln zwar "technisch-praktische" Kenntnisse, aber die theoretischen Ansätze sind eher ungenügend. Eine Theorie wäre jedoch nicht nur wichtig für das Verständnis des Projektionsgeschehens, sondern auch für das Gelingen einer OOB. ...

Luzide Träume SIND Astralprojektionen. In einem luziden Traum ist das Ich sich der Tatsache bewusst, dass es sich in einem Traumzustand befindet. Die Okkultisten sagen bekanntlich, dass der Ort, der im Traum aufgesucht wird, die Astralebene sei. Diese Auffassung wird von der modernen Psychologie nicht akzeptiert. Sie bietet eine viel "harmlosere" Erklärung der Projektionserfahrung an und bezeichnet diese als "luziden Traum".

Interessanterweise können Psychologen das Träumen als solches nicht erklären. Einige bezeichnen es als eine "lebhaft Halluzination des Gehirns während des Schlafes", andere arbeiten mit dem "kollektiven Unbewussten". Die Freudianer betrachten Träume als symbolischen Bereich, in dem das Verdrängte zum Ausdruck kommt. All diese Betrachtungsweisen sind bis zu einem gewissen Grade richtig. Allerdings sind sie in höchstem Masse unvollständig und bestenfalls ein etwas durcheinandergeratenes Mosaik widersprüchlicher Gedanken zur Natur des Traumes und der Erfahrung des luziden Träumens. Im schlimmsten Falle führen die Überlegungen der Psychologen zu den Träumen in ein intellektuelles Labyrinth. Es wäre reine Zeitverschwendung, sich auf den Fachjargon und die Spekulationen der Psychologie einzulassen. Diese stiften nur Verwirrung und unterstützen die Projektionsversuche in keinem Moment.

Zusammenfassend gesagt ist das Wort "Astralprojektion" ein Begriff des Okkultismus, "OOBE" ein Begriff der Parapsychologie und "luzides Träumen" einer aus der Psychologie. Letztere kann aber keine überzeugende und vollständige Erklärung dafür anbieten, wie Träume entstehen und was ihre Natur ist.

TP Schon sehr oft habe ich mir die Frage gestellt, warum das Erlebnis der "ausserkörperlichen Erfahrung" immer wieder so einen starken Eindruck bei mir hinterlässt, der mich geradezu zu einem Paradigmenwechsel zwingt. Ich kann nicht definitiv sagen, dass DAS der Grund ist, aber die bis jetzt für mich beste Erklärung fand ich in dem Buch "Traum-Yoga" (Traum-Yoga; von Namkhai Norbu; herausgegeben und eingeleitet von Michael Katz; Otto Wilhelm Barth Verlag; Erste Auflage der Sonderausgabe 1998; ISBN 3-502-62481-X). In einem abgedruckten Interview zwischen dem tibetischen Meditationsmeister Namkhai Norbu und seinem Schüler Michael Katz - der Autor des Buches - heisst es:

«Michael Katz: Worin liegt der Unterschied zwischen Traumzustand und dem normalen Wachzustand?

Namkhai Norbu: Die Erfahrungen im Wachzustand sind konkreter mit unseren Verhaftungen verknüpft, während im Traum eine gewisse Distanz herrscht. Daher das Gefühl des Unwirklichen im Traum; es besagt, dass wir zumindest etwas ahnen von der Natur unserer Verhaftungen.

M. K.: Gibt es für einen Lama oder jemanden, der in der Übung schon sehr weit fortgeschritten ist, noch einen grundlegenden Unterschied zwischen der Traumerfahrung und der Erfahrung im Wachzustand?

N. N.: Wenn es gelingt, die Erfahrung wirklich ganz auf den "einen Nenner" zu bringen, wird man vielleicht in beiden Zuständen dieselben Prinzipien antreffen und in der gleichen Verfassung sein. Dann ist das Leben wahrhaft ein Traum.

M. K.: Welche Beziehung besteht zwischen dem Maya-Körper (der "Illusions-Körper", der durch die Praxis eines der "Sechs Yogas des Naropa" entwickelt wird), wie er in den Sechs Yogas des Naropa (die auf Naropa, einen Mahasiddha der Kagyud-Tradition, zurückgehen) erörtert wird, und dem Träumen?

N. N.: Das Träumen ist der Hauptweg zur Realisierung des Maya-Körpers. Wenn Du den Maya-Körper erfährst, wirst du ohne weiteres verstehen, wie das Träumen funktioniert.

M. K.: Was hat man davon, dass man den Maya-Körper entwickelt?

N. N.: Die Entwicklung des Maya-Körpers erlaubt dir das vollkommene Erfassen des Unwirklichen.

M. K.: Wenn man den Maya-Körper entwickelt, kann man ihn dann im Wachzustand und im Schlaf projizieren?

N. N.: Es ist möglich, weil dann alle Erfahrung zu EINER Erfahrung geeint ist.»

Das scheint es also zu sein, was so einen starken Eindruck bei mir hinterlässt. Es ist nicht nur so, dass eine "ausserkörperliche Erfahrung" den Traum als Realität erscheinen lässt (aufgrund des kontinuierlich bestehenden Bewusstseins beim Übergang von Wachen zum Schlafen oder umgekehrt), sondern man kann es auch

umdrehen: Sie kann die Realität als Traum wirken lassen. Eben als unzertrennlich, einheitliche Erfahrung, wobei beide Zustände die gleiche Gültigkeit haben - alles ist relativ. Das zu verarbeiten, ist ein wirklich "harter Brocken".

---

## 2.3. Zusammenfassung

Manche mögen sich fragen: "Gibt es einen Unterschied zwischen 'Astralprojektion', 'OOBE' und 'luzidem Traum'?" Die Antwort lautet, dass die drei wichtigsten Benennungen der in Frage stehenden Erfahrung und deren Herkunft deutlich darauf hinweisen, dass die verwendeten Bezeichnungen einzig jeweils in EINER ANDEREN WELTANSCHAUUNG gründen. Die unterschiedlichen Wortbezeichnungen sind bloss eine Folge der unterschiedlichen Sicht und Interpretation der Welt. Sie bezeichnen allerdings allemal exakt DIESELBE Erfahrung, nämlich die Projektion.

Aus den einleitenden Bemerkungen ergibt sich ein gewisses Verständnis in bezug auf die verschiedenen Auslegungen. Diese können natürlich nach Belieben gewichtet werden. Es ist jedoch sinnlos, OHNE EIGENES ERLEBEN über die Bedeutung dieser drei Begriffe zu sprechen. In erster Linie muss es also um das ERLERNEN der Projektion gehen.

Wie lassen sich die drei Sichtweisen - d.h. Astralprojektion/ Okkultismus, OOBE/Parapsychologie und luzider Traum/ Psychologie - zueinander in Beziehung setzen? Meiner - auf eigenen Erfahrungen mit veränderten Bewusstseinszuständen beruhenden - Meinung nach beziehen sich die drei Begriffe auf exakt dasselbe Phänomen, bzw. exakt dieselben Erfahrungen. Ein Versuch, die drei Begriffe auf drei verschiedene Phänomene zu beziehen, macht keinen Sinn.

... Es gibt grundsätzlich zwei - einander ausschliessende - Wege, die Natur des menschlichen Bewusstseins zu betrachten:

### 1. Die "materialistische Sicht":

Das menschliche Bewusstsein ist einzig und allein das Produkt des Gehirns und somit rein physisch. Die Ursache des Bewusstseins ist eine Folge chemischer, physikalischer und biologischer Gesetze. Dieser Meinung sind Parapsychologen und Psychologen.

### 2. Die "okkultistische Sicht":

Das menschliche Bewusstsein ist NICHT physisch, sondern in seiner fundamentalen Essenz NICHT-PHYSISCH. Der physische Körper ist NICHT die Ursache des Bewusstseins, sondern ein Fahrzeug (Vehikel), durch das sich das

Bewusstsein in der physischen Welt ausdrückt. Sowohl die verschiedenen Schulen des Okkultismus als auch die meisten Religionen beruhen auf diesem Axiom.

Die entsprechenden Verallgemeinerungen sind folgendermassen zu gewichten: Zunächst mögen Psychologen und Parapsychologen keine Materialisten sein. Jede einzelne Person hat - unabhängig von der akademisch-wissenschaftlichem Ausbildung - einen persönlichen Glauben, und dieser Glaube sagt etwas über die physischen Bedingungen aus. In der Wissenschaft wird die Idee des Okkultismus, das Bewusstsein sei NICHT ausschliesslich materialistisch zu erklären, NICHT anerkannt. Viele Parapsychologen und Psychologen sind reine Materialisten (insbesondere statistische Parapsychologen und Behavioristen).

Wichtiger noch ist die Tatsache, dass die höheren Schulen und die Universitäten die Meinung vertreten, der physische Körper sei die alleinige URSACHE des Bewusstseins. Darauf gründet das akademische Denken und darauf beruht die akademische Arbeit z.B. von Medizin, Anthropologie, Soziologie, Physik und Biologie. Und nichts könnte im Kontext moderner Universitäten befremdlicher wirken als okkultistisches Gedankengut.

Für unsere Zwecke ist es nicht weiter wichtig, die angesprochenen Vorstellungen zu diskutieren. Hier geht es einzig um deren Brauchbarkeit in bezug auf den Versuch, SELBST zu projizieren, denn manchmal bereitet die Praxis grosse Schwierigkeiten. Theorien beschreiben Erfahrungen immer nur unvollständig, denn Theorien beruhen auf einer bestimmten Weltanschauung und gewichten die Phänomene unterschiedlich.

---

### 3. Radiowellen-Theorie des Bewusstseins

Die im folgenden erläuterte Theorie benutze ich persönlich zur Erklärung meiner eigenen Projektionen. Die "Radiowellen-Theorie des Bewusstseins" entstand bei mir aus dem Bedürfnis heraus, die einzelnen Ereignisse der Astralprojektion einheitlich zu sehen und unter einem gemeinsamen Nenner zusammenzufassen. Grundsätzlich stützt sich die "Radiowellen-Theorie des Bewusstseins" auf die Anschauungen des Okkultismus. Die Existenz nicht-physischer Ebenen, die vom Bewusstsein 'aufgesucht' werden können, wird vorausgesetzt. Ich nehme dies deswegen an, weil ich in manchen meiner Projektionen an Orten gewesen bin, die eine gewisse Ähnlichkeit mit den entsprechenden Orten der physischen Ebene hatten. Meistens handelte es sich dabei um das Schlafzimmer und das Haus, in dem ich wohne. Aus der genaueren Untersuchung der Umgebung während der Projektion und dem anschliessenden Vergleich mit den Gegebenheiten auf der

physischen Ebene ergaben sich jedoch stets zahlreiche Unterschiede. Die Schlussfolgerung aus diesen Beobachtungen war, dass die Örtlichkeit der Projektion definitiv NICHT dem Ort der physische Welt entspricht..

Ausserdem liess sich immer wieder beobachten, dass ich manchmal \*irgendwohin\* projiziere und andere Male wiederum \*nirgendwohin\*. Die erstere Art von Örtlichkeit nenne ich "Ereignis" (episode), die letztere "Leere" (void).

Ein Ereignis kann an irgendeinem Ort stattfinden, denn es gibt viele verschiedene Örtlichkeiten innerhalb einer Ebene, z.B. eine sonnige Wiese, eine seltsame farbig-abstrakte Landschaft, eine dunkle und unheimliche Stelle voller Zombies, ein Einkaufszentrum, ein Haus in einer Vorstadt. Jedesmal, wenn die Projektion an einem bestimmten Ort stattfindet, bezeichne ich diese als "Episode" bzw. als Ereignis.

Die Leere ist total anders, nämlich wie ein vollkommen dunkler und inhaltsleerer Ort, an dem kein Laut zu vernehmen ist. Bei mir führt eine Projektion beinahe ebenso oft in die Leere wie in die Ereignishaftigkeit. Oft befinde ich mich gleich nach der Projektion (dem Austritt) in der Leere. Manchmal "verklingt" die momentane Episode auch und löst sich in ein "leeres Nichts" auf - und ich 'schwebe' in der Leere. Ich habe gelernt, die Leere auszublenden und in eine Episode hinüberzuwechseln, worüber noch zu berichten sein wird. Die Leere als solche ist weder absonderlich noch muss sie beunruhigen. Sie ist vielmehr ein sehr friedlicher und extrem ruhiger Ort. Ich selber bin jedoch weit mehr an der Erforschung von Dingen interessiert, die sich im "Irgendwo" ereignen als an der Leere des "Nirgendwo"!

Was die episodenhaften Ereignisse betrifft, ist zu sagen, dass sie irgendwo - auch an den seltsamsten Orten - stattfinden können. So stand ich einmal auf einer Wolke und spielte Gitarre mit einem freundlichen Geist. Ein anderes Mal ritt ich auf einem sprechenden Nashorn durch einen Wald. Oder dann küsste ich ein hübsches Mädchen inmitten einer lieblichen Welt voller pastellfarbener Rot- und Gelbtöne. Einmal sah ich einen Geist mit einem ausgehöhlten Kürbis-Kopf in einem unterirdischen Gang. Dann war einmal in einem fremdartiges Haus ein Küchenboden zu sehen, der aus kleinen, regenbogenfarbenen menschlichen Körpern bestand, die sich schlängelnd bewegten! Es gab auch abstrakte Felder, die beim Herumbewegen andauernd ihre Farben wechselten. Viele Male befand ich mich an jenen wahrhaft gruseligen Orten, die von verrotteten Körpern und grotesken Kreaturen belebt sind. Oft sind es Stellen, die ich kenne, wie z.B. das ehemalige College, mein Haus oder ein Gebäude aus meiner Nachbarschaft. Und wieder andere Male befinde ich mich an Orten, die ich niemals zuvor gesehen habe. Die Gebäude mancher Ebenen sind mir völlig unbekannt und muten sehr

seltsam an. Häuserfluchten scheinen endlos und Hallen bis in alle Ewigkeit hintereinander gestaffelt. Es gibt also eine unglaublich reichhaltige Vielfalt von Dingen zu entdecken und zu ergründen.

An dieser Stelle sei auf eine bislang nicht erwähnte okkultistische Idee hingewiesen, die besagt, dass es innerhalb einer Ebene verschiedene Unterebenen gibt, die stufenartig gestaffelt sind. In der Theosophie werden jeweils pro Ebene deren sieben Unterebenen angegeben. Es ist wie im physischen Bereich, wo es Festes, Flüssiges und Gasförmiges, Feuer-, Hitze- und Lichtartiges gibt. Derartige Abstufungen gibt es im Okkultismus innerhalb jeder der einzelnen Ebenen. Die Farben des Regenbogens ergeben gewissermassen eine grobe LANDKARTE der Unterebenen ("Regionen") - rot, orange, gelb, grün, blau, Indigo und violett. Rot ist die unterste (langwelligste) Farbe im Spektrum, Violett die höchste (kurzwelligste). Die einzelnen Unterebenen innerhalb einer Ebene gehen fliessend wie die Farben des Regenbogens ineinander über - und auch die einzelnen Ebenen als solche haben keine festen Grenzen.

Die Astralebene - um diese als Beispiel zu nehmen - wird von einem "Regenbogen" gebildet, in dem sich ein ganzes Spektrum von Emotionen zeigt. Im "roten" Bereich sind die niedrigsten und schlechtesten menschlicher Emotionen wie Hass, Ärger, Gier, Lust und Neid angesiedelt, während am anderen, "violettten" Ende die positiven menschlicher Gefühle wie Freundlichkeit, Glück, Wärme und Mitleid beheimatet sind. Es gibt natürlich auch hier jede Art von Kombination zwischen diesen zwei Enden des Spektrums.

Die Idee der Unterebenen ist deshalb von Bedeutung, weil sie eine Art Landkarte liefert. Diese kann bei einer Projektion sehr hilfreich sein und einem die Orientierung erleichtern. Jeder Ort äussert sich in seiner eigenen "Schwingung". Und diese kann gefühlsmässig wahrgenommen werden. Manche Orte wirken eher beängstigend, manche lichtvoll und beglückend. Andere wiederum fühlen sich garstig an oder erzeugen ein Gefühl der Normalität und Vertrautheit. Diese Schwingungen bzw. Gefühle erlauben einem eine bessere Orientierung innerhalb einer Ebene.

Die Fähigkeit, sich während einer Projektion zu orientieren, ist sehr nützlich und nicht einfach nur eine intellektuelle Übung. Beispielsweise gab es Zeiten, da projizierte ich an Orte mit unangenehmen Schwingungen. Der betreffende Ort konnte jedoch als eine Unterebene der unteren Stufe erkannt und anschliessend verlassen werden. Es wäre aber auch möglich gewesen, an dem Ort zu verbleiben und ihn genauer zu erforschen. Unter Umständen mag dies eine gute Übung sein.

Robert Monroe, der Autor von drei exzellenten Büchern über OOBes, spricht

von "Gruppen" ("rings" - WZ Bereichen, Zonen), womit im wesentlichen die Unterebenen gemeint sind. Die mit dieser Bezeichnung verbundene Bedeutung entspricht allerdings nicht den theosophischen Vorstellungen. Die von Monroe in seinem zweiten Buch "Far Journeys" angegebene Landkarte zeigt die verschiedenen Bereiche. Die "GRUPPEN" ENTSPRECHEN den BEWUSSTSEINZUSTÄNDEN und damit dem, was ich mit der Metapher des Regenbogens ausgedrückt habe. Die unklarsten Bewusstseinszustände gehören zu den untersten Zonen.

Durchschnittliche Menschen sind weder besonders schlecht noch besonders gut und damit einer Gruppe zugehörig, die etwas weiter aussen anzusiedeln ist. Jenseits dieser beiden Bereiche sind jene Menschen beheimatet, die sich religiösen, politischen oder intellektuellen Idealen verpflichtet fühlen und alles daran setzen, diese aufrechtzuerhalten. Noch weiter aussen befinden sich Zonen, die Bewusstseinszuständen entsprechen, die von höchster Würde, Weisheit und Spiritualität sind. Und jenseits dieser Bereiche finden sich dann keine menschlichen Bewusstseinszustände mehr.

Damit ist klar, dass Monroes "Gruppen"-Einteilung grosse Ähnlichkeiten mit den von den Okkultisten beschriebenen Ebenen hat. Wichtig ist dabei die Tatsache, dass Monroes Beschreibungen der Bereiche AUF SEINEN EIGENEN PERSÖNLICHEN ERFAHRUNGEN BERUHT. Er ist kein Okkultist und beschreibt seine Erfahrungen mit eigenen Worten - aber nur dies macht Sinn.

OOBes sind dadurch gekennzeichnet, dass in ihnen eine stufenweise Abfolge zum Ausdruck kommt. Ob zur Beschreibung der Stufen die theosophische Idee der Unterebenen oder Monroes Gruppeneinteilung verwendet wird, ist egal. Das "Niedrige" korrespondiert stets mit dem, was der Mensch als "schlecht" erachtet, das "Höhere" mit dem, was als "gut" befunden wird. Das ganze Spektrum von den schlimmen bis zu den besseren Orten lässt sich kartographieren und als Orientierungshilfe bei den Projektionen verwenden.

Was hat dies nun mit der "Radiowellen-Theorie des Bewusstseins" zu tun? Die "Radiowellen-Theorie des Bewusstseins" ist zunächst einmal eine Beschreibung die Organisation der Unterebenen bzw. "Gruppen", die auf meine eigenen Projektionserfahrungen beruht. Der Grund für die Analogie mit einem Radio ist der, dass ich einerseits Ereignisse (Episoden) erlebe, die auf Unterebenen stattfinden. Andererseits aber gibt es auch die "Leere". Die Radio-Metapher beruht auf der Funktionsweise eines Empfängerätes. Mit einem Hin und Her der Wählscheibe lassen sich bekanntlich einzelne Sender genau einstellen. Aber es gibt auch Bereiche, die ZWISCHEN den Stationen liegen, d.h. unscharfe Zonen mit einem mehr oder weniger starken RAUSCHEN. Eine

Erlebnisepisode entspricht der Feineinstellung einer Radiostation, die Leere dem Rauschen zwischen den Stationen, wo nichts zu empfangen ist. Der hier vertretete Standpunkt des Okkultismus besagt, dass veränderte Bewusstseinszustände dadurch entstehen, dass die bewusste Aufmerksamkeit von der physischen Welt abgezogen wird und sich auf eine der anderen Ebenen verlagert. Diese Verlagerung entspricht der Einstellung eines Radios auf eine bestimmte Empfangsfrequenz, und ich benutze dieses Modell zur Beschreibung meiner Projektionserfahrungen. Die "Wahl des Senders" erfolgt gemäss der oben angegebenen Reihenfolge der Unterebenen bzw. Gruppen, und es scheint tatsächlich so, als gäbe es eine Abstufung der "Radio-Stationen" des Bewusstseins von den schrecklichsten und hässlichsten Bereichen bis hin zu unglaublich schönen und edlen.

Eine letzte Bemerkung zum Modell der Radiostationen. Ich sprach oben von "Ausblendung" bzw. dem Verschwinden eines episodenhaften Ereignisses und dem Aufkommen der Leere. Gerade dies ist ein ungemein wichtiger Aspekt meiner Projektionserfahrungen. Ich bezeichne sie als Verlust der "Feinabstimmung" (lock-mold). Unter "Feinabstimmung" ist das genaue Einpendeln auf eine Sendestation/Ebene gemeint. Wenn eine Station nicht genau erfasst werden kann, kommt es zu einem Empfang, der stark von Rauschen überlagert wird. Dadurch wird eine Feinabstimmung mittels der Wählscheibe notwendig. Dieser Vergleich mit einem Radio bringt treffend zum Ausdruck, was bei einer Projektion geschieht. IN einer Episode ist das Bewusstsein auf eine bestimmte Unterebene EINGEPENDELT, in der Leere hingegen besteht keine Feinabstimmung.

Projektionen können im Hinblick auf die Qualität der Feinabstimmung charakterisiert werden. Ist sie gut, dann fühlt sich das Ich sehr stabil und das Wahrnehmungsvermögen auf der betreffenden Ebene funktioniert bestens. Ist sie schlecht, überwiegt analog zum Radio das Rauschen und das Ich fühlt sich sehr instabil, das Wahrnehmungsvermögen ist dürftig und schwankend. Eine schlechte Feinabstimmung während einer Projektion hat bei mir zur Folge, dass normalerweise das Sehvermögen als erstes schwindet, dann das Tasten und dann das Hören. Mit anderen Worten, bei einer ungenügenden Feinabstimmung auf eine der Unterebenen beginnt zunächst das Sehvermögen wie ein flackerndes Licht zu blinken und hin und her zu schwanken. Mal ist es besser, mal ist es schlechter - bis es schliesslich gänzlich schwindet und die Blindheit überwiegt. Bei meinen Projektionsversuchen fand ich allerdings eine Anzahl von Tricks, durch deren Anwendung sich die Feinabstimmung stabilisieren liess.

Feinabstimmung ist ein wesentliches Merkmal meiner Projektionserfahrungen, denn bei jeder einzelnen Projektion bin ich mir deren Qualität bewusst.

Vermutlich ist es so, dass Feinabstimmung gerade bei den ersten Projektionsversuchen von grosser Bedeutung ist. Eine Kontrolle wäre also wichtig. Um diesen Sachverhalt zu erläutern, seien nun ein paar Teile einiger meiner persönlichen Erfahrungen erzählt. Damit lässt sich das Phänomen der Feinabstimmung im praktischen Erfahrungsumfeld aufzeigen.

1) «... Die Tür erwies sich als Eingang in eine Burg. Dies wunderte mich sehr, aber ich erinnerte mich daran, dass die Räume auf der Astralebene stets voller Überraschungen sind. Dies hier war ein riesiger und reichhaltig geschmückter Ort, dessen Ausstattung recht modern schien. Ich lief herum und kam schliesslich zu einem Zimmer, hinter dessen Fenster ein langes, geschindeltes Dach zu erkennen war. Ich kletterte durchs Fenster und sah draussen auf dem Dach ein Mädchen. Die Sonne schien und ich fühlte mich sehr gut. Das Mädchen und ich sprachen miteinander, aber ich kann mich nicht an den Inhalt des Gespräches erinnern. Alles schien ziemlich normal und typisch, obwohl es mir vollkommen unbekannt war. Da ich mich - neugierig geworden - in der Nachbarschaft etwas umsehen und sie erforschen wollte, ging ich zum Dachrand. In dem Moment, als ich mich dazu anschickte, loszufliegen, begann die Feinabstimmung schwächer zu werden, mein Bewusstsein schwand und ich erlitt ein Blackout. ...»

2) ". . . Irgendwie kam ich in mein Schlafzimmer zurück und war mir dabei halbwegs der physischen Umgebung bewusst [meine Augen waren geschlossen, aber es waren Geräusche zu hören]. Aber trotz der geschlossenen Augen war mein Zimmer zu sehen, so, als wäre ich erwacht. Genau vor mir schwebte ein Ding. Ich starrte es an - und es schien mich anzustarren. Dieses Etwas erinnerte mich stark an ein Insekt, obwohl es die Grösse von eineinhalb Fuss hatte. Auf einem kugelförmigen Rumpf ragten dünne Extremitäten in alle Richtungen heraus. Sie sahen aus wie Beine. Auf dem langen schlanken Hals sass ein Kopf. Das Gesicht war dem einer Gottesanbeterin oder dem einer Nonne in ihrem Gewand ähnlich. Das Wesen war sehr neugierig und schien mich zu studieren. Zuerst wusste ich nicht, was ich davon halten sollte. Konnte dies ein astraler Dämon sein? Oder sonst irgendeine Kreatur der Astralebene? Aber dann verlor ich die Feineinstellung und langsam wurde das Szenarium meines Zimmers mitsamt der schwebende Kreatur ausgeblendet. Da lag ich nun im Bett und spürte meinen Körper. Ich dachte: "Verdammt, da ist das Physische zu dominant geworden. Es waren ja Geräusche zu hören ..."

3) "... Da war ich wieder zurück in meinem Bett, voll bewusst, und wollte nochmals projizieren. Ich richtete mich also auf, stieg aus meinem Körper und flog durch die Decke durch und gleich anschliessend durch eine zweite - und war wieder im Körper. Ich sprang wieder raus und stand sogleich in meinem Zimmer. Aber die Feinabstimmung war irgendwie wackelig. Es schien noch ein Fenster in meinem Zimmer zu sein, das auf der pysischen Ebene nicht existierte. Ich sprang durch das Fenster mitten in einen Raum, der - der Geräuschkulisse nach zu urteilen - den Eindruck eines Restaurants machte. Meine Feinabstimmung war jedoch sehr instabil. Ich konnte nichts sehen, nur hören. Das Sehvermögen funktionierte nur für einen Moment, aber das genügte, um zu erkennen, dass es da noch ein weiteres Fenster vor mir gab. Es war gut zu spüren, dass der Raum ausserhalb dieses Fensters gewaltige Dimensionen haben musste. Als würde der Raum an den Himmel angrenzen. Würde ich aus dem Fenster gucken, dann könnte ich nur die Weite des Himmels überall um mich herum sehen. Ich dachte, dass dies ein Ort war, an dem die Verstorbenen sind. Aus irgendeinem Grund assoziierte ich nämlich diesen Himmelsraum mit den himmlischen Gefilden. Das Sehvermögen schwand, aber trotzdem sprang ich aus dem Fenster. Die Geräusche um mich herum machten den Eindruck, als gehörten sie zu einem Einkaufszentrum oder einem Basar. Viel war zu hören. Da waren Leute, die irgendwelche Dinge verkauften. Gesprächsfetzen schwirrten durch die Luft. Ich dachte: "Das muss ein Einkaufszentrum im Himmel sein." Während der ganzen Zeit hing ich am Fenstersims und hatte Höhenangst. Für einen Moment rastete das Sehvermögen wieder ein und ich sah Güter, die überall herumschwebten. Da war nirgendwo ein Boden. Ich erinnerte mich daran, fliegen zu können. Also lockerte ich meinen Griff und sprang vom Sims weg. Nach einem Fall von etwa 30 Fuss begann ich im Raum zu schweben. Und wieder schwand das Sehvermögen, aber ich hörte Leute, die in der Lage waren, mich zu sehen. Sie lachten mich aus, weil ich mich ungewöhnlich verhielt. Ich hielt an, um zur Mauer zurückzukommen, von der ich gerade weggesprungen war. Ich fand den Sims wieder. Hier blieb ich hocken, ohne irgendetwas sehen zu können. Ich war also blind, konnte aber ein Radio hören, aus dem deutlich Werbespots erklangen. Dann verlor ich die Feineinstellung und war wieder in meinem Körper. ... "

Diese drei Beispiele illustrieren das Problem der Feineinstellung, das bei allen meinen Projektionen eine Rolle spielt. Zusammenfassend sei folgendes gesagt:

1. Unterebenen können als "Radio-Stationen" betrachtet werden, die das Bewusstsein anwählen und auf deren Frequenz es sich abstimmen kann..
  2. Die Leere gleicht dem Rauschen zwischen den Radio-Stationen, das jedwelche "saubere" Wahrnehmung verunmöglicht.
  3. Durch die Feineinstellung entsteht ein Gefühl für die Qualität der Abstimmung während einer Projektion.
- 

## 4. Die mystische Sicht des Bewusstseins

Folgende Überlegungen sind m.E. dafür geeignet, den einleitenden Theorie-Teil zum Abschluss zu bringen und zusammenzufassen:

Jeder der unterschiedlichen Gesichtspunkte zum Thema "Astralprojektion" mag gewisse Vorteile haben und könnte ellenlang diskutiert werden. Ich persönlich versuche jedoch, derartige Diskussionen zu vermeiden. Allerdings empfehle ich dringendst, mit möglichst vielen Standpunkten vertraut zu werden - nicht nur in bezug auf die Astralprojektion.

Die Astralprojektion ist innerhalb des Kontextes der gesellschaftlich anerkannten Vorstellungen über die Realität eine äusserst dramatische Erfahrung. Im Vergleich zur Frage, wie der Mensch lernen kann, in Verbindung mit der buddhischen Ebene zu kommen, ist sie jedoch relativ harmlos. Dies bedeutet, dass die Astralprojektion als solche NICHT das Ziel aller Bemühungen darstellt. Vielmehr ist es von überragender Bedeutung, die Energien der buddhischen Ebene in das Leben einfließen zu lassen.

Für viele Leute ist das physische Leben die einzige Realität - und das Traumleben wird als unwirklich aufgefasst. Durch das Erlernen der Astralprojektion gerät diese Ansicht stark ins Wanken, denn mit einem Male erscheint einem der Traum bzw. die Projektion in einem gewissen Sinne als ebenso real wie das physische Alltagsleben. Es kommt zur Einsicht, dass jede Art von bewusster Erfahrung eher einem Traum gleicht. Auch das physische Leben erscheint dann ein seltsamer Traum zu sein, ein Traum, der - wie alle Träume - eines Tages enden wird. Sind die Grenzen der persönlichen Erfahrung erst einmal zur Genüge erweitert, wird einem sofort klar, dass es NUR DAS BEWUSSTSEIN gibt. Es ist prinzipiell egal, welche Form das Bewusstsein annimmt oder auf welcher Ebene es sich manifestiert. Diese Dinge sind relativ. Das Absolute im Leben ist einzig das BEWUSSTSEIN: meines, Ihres, das eines

Baumes, eines Hundes, eines Planeten, eines Gottes - alles ist Bewusstsein.

Das altbekannte Klischee, dass das "Leben ein Traum" sei, lässt erahnen, worum es hier geht- nämlich um Erfahrungen, die dazu geeignet sind, eine Verwandlung herbeizuführen - eine Verwandlung des Weltbildes, der Einstellung, der Wahrnehmung von sich selbst und dem Leben. Es geht um eine Verwandlung, die es einem erlaubt, sich als bewusst wissendes Wesen in das Leben einzubringen. Ich nenne dies "die Erschliessung der buddhischen Ebene", Jeff Wiley nennt es "die Erkenntnis des Grossen Traumes". Darum geht es!

## 5. Die Technik der Astralprojektion

Nach der theoretischen Einführung werden nunmehr die beiden wichtigsten Techniken bzw. Methoden zur Sprache kommen, welche es ermöglichen, eine Astralprojektion selbst zu bewerkstelligen, nämlich:

1. das Luzidwerden innerhalb eines Traumgeschehens und
2. die Trance-Methode

Diese beiden Techniken verwende ich immer wieder erfolgreich. Auch eine dritte - von mir nicht benutzte -, welche mit Visualisierungen arbeitet, wird erwähnt, ebenso die Verwendung von Tonband-Kassetten und anderen Geräten, die dazu benutzt werden, eine OOBÉ einzuleiten.

Egal, welche Technik letztendlich verwendet wird, **AUSSERORDENTLICH** wichtig ist das genaue Protokollieren der Erfahrungen. Details werden nämlich schnell einmal vergessen - man darf sich hier keine Illusionen machen. Nur mittels der Aufzeichnungen lässt sich das vermeiden. Dabei spielt es überhaupt keine Rolle, wie eindrücklich eine Projektion gewesen sein mag, die Erinnerung daran wird mit der Zeit verblasen. Es ist mir schon öfter passiert, dass ich eine frühere Astralprojektion erzählt habe und dabei fest davon überzeugt war, alles würde stimmen. Erst später beim Nachlesen der Aufzeichnungen wurde mir klar, dass ich wichtige Teile ausgelassen oder zwei Projektionserfahrungen miteinander vermengt hatte.

Ein weiterer Grund für das Notieren der Erfahrungen ist der, dass sich mit der Zeit eine Menge Erfahrungen ansammeln. Weil die Aufzeichnungen periodisch durchgelesen werden können, lassen sich Ähnlichkeiten und Regelmässigkeiten entdecken, die ohne Protokollierung niemals aufgefallen wären. Beispielsweise entdeckte ich nach einigen Monaten ein sich wiederholendes Muster in meinen

Astralprojektionen.

Dieses Muster bestand darin, dass beim Versuch, nach einer Projektion in die Höhe zu fliegen, das Aufsteigen durch Baumäste verhindert bzw. blockiert wurde. Dies geschah keineswegs immer, sondern bloss ab und zu. Ohne die Möglichkeit, die Protokolle von etwa sechs Monaten durchzuchecken, wäre mir nicht aufgefallen, dass dies von Bedeutung sein könnte. Bei genauerem Bedenken dieses - sich in unregelmässigen Abständen wiederholenden Musters - merkte ich, dass die blockierenden Äste mich seitens des Unbewussten symbolisch darauf aufmerksam machten, dass ein schwerwiegender Mangel in meiner Persönlichkeitsstruktur bestand. Es dauerte zwar eine Weile, bis ich dies verstehen konnte, aber schliesslich wurde mir das Problem bewusst und ich beschäftigte mich damit. Schliesslich konnte ich es lösen, worauf die Behinderung durch die Äste verschwand.

Dieses Beispiel zeigt deutlich, wozu Aufzeichnungen gut sind und wie die eigene Persönlichkeit bei einer Projektion sozusagen "objektiviert" wird. Dies ermöglicht eine Art Selbst-Therapie.

Neben meinem Bett liegt stets ein Notizblock, und ich schreibe nach einer Projektionserfahrung bzw. der Rückkehr in die physische Welt als erstes und sofort alles auf, was erinnert werden kann. Gewisse Einträge umfassen mehr als zehn Seiten, andere sind eher stichwortartig. Das hängt ganz vom Erinnerungsvermögen ab. Noch am selben Tag (meistens) werden die Kurznotizen ins Reine geschrieben. Manchmal vergehen ein oder zwei Tage, bis ich mich dazu aufraffen kann, eine Erfahrung aufzuschreiben. Aber das ist nicht zu empfehlen, denn manches geht dabei verloren. Mittlerweile sind alle Protokolle - auch die Kurznotizen - auf den Computer übertragen.

Die ersten Eindrücke nach einer Projektionserfahrung schreibe ich natürlich immer noch auf ein Blatt Papier, das neben meinem Bett liegt. Im Grunde aber ist das Vorgehen egal, Hauptsache ist, die Erfahrungen werden aufgeschrieben.

Das Protokollieren erfordert Disziplin. Ebenso die Astralprojektion als solche. Darin unterscheidet sie sich nicht von irgend einer anderen Fähigkeit. Und genaue Notizen sind nun mal eine wesentliche Bedingung für ein erfolgreiches Vorgehen.

Astralprojektion ist eine FÄHIGKEIT und deshalb - wie alle anderen Fähigkeiten des Menschen - für die einen leicht zu erlernen und für die anderen nur schwer zu erlangen. Es ist wie bei einem Musikinstrument. Die einen sind von Natur aus begabt, nur wenige sind genial, der grosse Rest muss üben und nochmals üben.

Das wiederum fällt den einen leichter als den anderen. Manchmal braucht es viel Mühe - aber immer ist ein hoher Einsatz gefordert. Exakt dasselbe gilt für die Astralprojektion. DA IST NICHTS MAGISCHES ODER GEHEIMNISVOLLES, WAS DAS ERLERNEN DER ASTRALPROJEKTION BETRIFFT. Wie bei allen anderen Fertigkeiten braucht es eine passende Theorie und eine Technik, die PRAKTIKABEL ist. Es ist wie bei allen anderen Dingen im Leben, man holt das aus einer Sache raus, was man in sie hineinsteckt - und wird in dem Masse besser, je mehr man übt und lernt.

Im Unterschied zu den physischen Fertigkeiten wie beispielsweise dem Spielen eines Musikinstrumentes, sind die Faktoren, die der Astralprojektion zugrunde liegen, vor allem "psychischer" Natur. Dazu gehören sowohl kognitive wie auch emotionale Funktionen wie Intelligenz, Persönlichkeitsstruktur, sozialer Status und Glaubenssystem. All diese Faktoren sind entscheidend für Erfolg oder Nichterfolg und Leichtigkeit oder Schwierigkeit im Zusammenhang mit einer Astralprojektion.

Niemand braucht z.B. Glaubensinhalte anzuzweifeln, wenn es darum geht, zu lernen, wie ein Musikinstrument oder wie Fussball zu spielen ist. Ganz anders bei der Astralprojektion. Beim Erlernen dieser Fähigkeit erweisen sich Glaubensinhalte als kritische Faktoren. Für einen zynischen Materialisten ist es beinahe unmöglich, eine Astralprojektion durchzuführen und geschehen zu lassen. Andere Glaubensinhalte sind unter Umständen sogar gefährlich, Wenn z.B. jemand fest an die Hölle und den Teufel glaubt, kann dieser Glaube dazu führen, dass die Astralprojektion mitten in höllische Gefilde führt und damit zu einem fürchterlichen Horror und überaus grässlichen Alptraum wird.

Wer lernt, eine Astralprojektion durchzuführen, lässt sich stets auf eine Reise ein, die mit Selbsterkenntnis, Selbstverwirklichung und Verwandlung zu tun hat.

---

## 5.1. Der Traum als Ausgangspunkt

Es ist anzunehmen, dass die Astralprojektion etliches am Nimbus des Geheimnisvollen und Aufregenden verliert, wenn erst einmal erkannt wird, dass sich dieses Ereignis instinktiv und \*unbewusst\* immer wieder ereignet - nämlich in Form eines "Traumes". TRAUM UND ASTRALPROJEKTION SIND SEHR ENGMITEINANDER VERWANDT. Kurz gesagt ist es so, dass der Traum UNBEWUSST und sozusagen automatisch und instinktiv abläuft, während die Astralprojektion ein BEWUSSTES (luzides) Traumgeschehen ist.

Jeder Mensch träumt jede Nacht mehrere Male. Dabei spielt es überhaupt keine Rolle, ob ein Traum erinnert wird oder nicht, er ereignet sich so oder so.

Wie bereits erwähnt, bietet die Psychologie keine befriedigende Erklärung für das Träumen an. Der Okkultismus hingegen behauptet, der Traum sei Ausdruck der Übertragung des Bewusstseins von der physischen auf die astrale Ebene. Wie dem auch sei, grundsätzlich ist es so, dass NIEMAND MIT LETZTER SICHERHEIT WEISS, WAS TRÄUME SIND. Letzten Endes ist das auch egal, denn jeder einzelne Mensch ist selbst in der Lage, Träume zu ERLEBEN, zu ergründen und zu sichten. Und aus diesen Forschungen lassen sich dann Schlussfolgerungen ziehen, die auf den eigenen, persönlichen Erfahrungsgewissheiten beruhen und nicht von "äusseren" Fachinstanzen vorgegeben werden.

Ein wesentlicher Teil des Problems besteht darin, dass in unserer Gesellschaft das Traumleben im allgemeinen nicht sonderlich beachtet wird. Träume werden mit Phantasien gleichgesetzt und als unrealistisch aufgefasst - und sie werden prinzipiell NICHT mit derselben Ernsthaftigkeit bedacht wie das physische Wachleben. Manchmal werden sie sogar mit Hilfe von wohlfeilen Traumdeutungsbüchern nach Symbolen durchforstet und stichwortartig abgehakt.

Auf der eher "intellektuellen" Ebene der Freudianischen oder Jungianischen Ideenwelt mit all ihren Deutungsversuchen geht es vor allem um ein Verstehen der Traumsymbolik und weniger um die konkrete Wirklichkeit des Traumes. Dass Träume Erfahrungen einer nichtalltäglichen WIRKLICHKEIT sind, die dem Bewusstsein zustossen, wird ironischerweise nicht erkannt. Die Naturwissenschaft hat sehr grosse und auch sehr fragwürdige Fortschritte gemacht, aber irgendwie gelingt es dem praktischen Verstand und der bodenständigen Weltsicht dennoch nicht, die Wirklichkeit ganzheitlich zu sehen. Träume sind immer NUR "symbolisch", "subjektiv" und "psychologisch" - aber NIEMALS real. Dass Träume Ereignisse sein könnten, die an Realität und Objektivität dem Alltag gleichkommen, wird nicht ernsthaft als Möglichkeit gesehen.

Unsere Gesellschaft bietet keine gute Grundlage in bezug auf die Erschliessung der Traumwelt. Die Ausgangslage kann sogar als ausgesprochen schlecht bezeichnet werden. Der Mensch ist demzufolge nicht auf die Erfahrung des Traumes vorbereitet. Daraus folgt, dass jeder Versuch, eine Astralprojektion selbst zu erleben, in erster Linie davon auszugehen hat, dass die EINSTELLUNG GEGENÜBER DEM TRAUM sich ÄNDERT und dass die VORSTELLUNGEN IN BEZUG AUF DEN TRAUM sich WANDELN.

Unter Berücksichtigung der Tatsache, dass ein \*Ich\* in einem Traum \*an irgend

einem Ort\* \*irgend etwas\* tut und somit effektiv als ein Wesen EXISTIERT und AGIERT, sieht die Sache etwas anders aus. Im Traum geschieht etwas Konkretes, das Ich tut etwas Bestimmtes und interagiert mit eigenständig handelnden Personen, es ist in Situationen eingebunden usw. Die Auffassung, Träume seien total irreal und letztlich belanglose Ereignisse, widerspricht somit der Erfahrung, denn im Traum wird \*etwas Bestimmtes\* erlebt. Es sollte deshalb zumindest eingesehen werden, dass TRÄUME WIRKLICHE ERFAHRUNGEN DES BEWUSSTSEINS SIND.

Der Mensch führt ein Doppelleben, das eine auf der physischen Alltagsebene, das andere im Reich der Träume. Beide Welten sind REAL. Sie unterscheiden sich voneinander, aber jede Welt ist in sich vollständig und besitzt eine eigenständige Wirklichkeit MIT EIGENEN GESETZEN. Probleme ergeben sich vor allem aus der Tatsache, dass andauernd versucht wird, die Welt des Traumes mit Hilfe der Alltagsvorstellungen zu verstehen und zu interpretieren.

Die physische Welt hat ihre eigenen charakteristischen Merkmale. Und zu diesen gehört in erster Linie einmal die Erfahrung von RAUM und ZEIT. Sowohl dem Raum als auch der Zeit werden im normalen Wachzustand ganz bestimmte Eigenschaften zugesprochen. Das Wissen von diesen Eigenschaften wird durch die Wahrnehmungsmöglichkeiten des physischen Körpers auf der Alltagsebene begrenzt. Beispielsweise kann man in der physischen Welt nicht um eine Ecke sehen oder in der Zeit rückwärts gehen. Zeit ist ein dominierender Faktor in der Erfahrungswelt des Alltags. Der Mensch wird geboren, er wächst heran, er wird älter und stirbt schliesslich. Dies ist derart fundamental, dass es niemals angezweifelt, sondern als feststehend betrachtet wird.

Unter der Voraussetzung einer absolut geltenden und allein massgeblichen physischen Existenz in Raum und Zeit werden die Träume interpretiert. Dies geschieht auch im Hinblick darauf, dass DIE EIGENE ERFAHRUNG des Traumgeschehens dieser Auffassung widerspricht. Die Träume sind vom Gesichtspunkt der Alltagserfahrung her betrachtet bedeutungslos und machen überhaupt keinen Sinn. Der "gesunde Menschenverstand" besagt, dass Träume NICHT wirklich sind und NICHT real sein können, zumal doch die physische Existenz offensichtlich die einzig reale IST.

Diese Haltung geht von derart vielen unkritisch übernommenen Annahmen aus, dass die Eigenlogik der Traumwelt schlicht übersehen und unter den Teppich gekehrt werden muss. Aber könnte denn der Traum nicht eine ganz ANDERE Logik als die Alltagswelt haben? Könnte es nicht sein, dass sich Raum und Zeit in der Welt des Traumes ganz ANDERS verhalten? Könnte es nicht sein, dass der Traum in einer vollkommen natürlichen Welt stattfindet, die eigenen Gesetzen

von Raum und Zeit unterworfen ist?

Die entsprechende Art zu denken führt direkt zur Idee des Okkultismus, die besagt, dass die Astralebene eine Welt jenseits der physischen Ebene sei. Und in dieser Welt sind die Träume beheimatet. Im Traum kommen ANDERE Gesetze als auf der Alltagsebene zum Ausdruck, auch wenn durchaus gewisse Beziehungen bestehen. Darauf gehe ich hier nicht näher ein, denn es geht in erster Linie darum, die als selbstverständlich betrachteten Vorstellungen kritisch zu hinterfragen. Und diese besagen eben, dass der Traum IRREAL sei.

Es IST jedoch - auch ohne Akzeptierung eines okkultistischen Standpunktes - möglich, den Traum als ein objektives Ereignis zu betrachten, das an einem bestimmten Ort stattfindet. Von zentraler Bedeutung ist in erster Linie, dass die eigenen Träume wirklich ernst genommen werden und dass ihnen eine Wertschätzung entgegengebracht wird, die davon ausgeht, dass es sich bei den Träumen um ERFAHRUNGEN handelt, die EBENSO WIRKLICH WIE DIE ERFAHRUNGEN IN DER PHYSISCHEN WELT sind.

Um eine enge Verbindung zwischen den Träumen und den Astralprojektionen herzustellen und zu gewährleisten, sollte dieser Satz zumindest als Arbeitshypothese verinnerlicht werden.

Wenn davon ausgegangen wird, dass Träume ebenso reale und objektive Erfahrungen wie die physischen Erfahrungen sind, muss jetzt die Beziehung zwischen den beiden Erfahrungswelten zur Sprache kommen. Dabei sind zwei Erfahrungstatsachen zu berücksichtigen. In beiden Fällen spielt das Gedächtnis bzw. das Erinnerungsvermögen eine zentrale Schlüsselrolle.

1. Normalerweise können die Träume nicht in demselben Masse erinnert werden wie Ereignisse, die tagsüber geschehen.
2. Im Traum ist im allgemeinen keine Erinnerung an die Geschehnisse des Alltags vorhanden. Zudem merkt das Ich im Traum nicht, dass es ein Leben im Alltag führt.

Beides sind ganz normale Erfahrungstatsachen, die allgemein bekannt sind. Was aber bedeuten sie?

In erster Linie sind diese beiden Sachverhalte der Hauptgrund dafür, dass dem Traumleben nicht derselbe Stellenwert wie dem Alltagsleben zugesprochen wird. Zwischen Traum und Alltag besteht keine \*Kontinuität". Für einen ‚Normalmenschen' haben Traum und Alltag nichts bzw. äusserst wenig miteinander zu tun. Man mag zwar von Dingen träumen, die mit

Alltagsbegebenheiten zu tun haben oder - seltener - man kann sich an Traumereignisse erinnern, die eine Beziehung zum Alltag haben (z.B. Déjà-vu oder eine Vorahnung). Im allgemeinen ist es jedoch so, dass KEIN Zusammenhang zwischen Traum und Wachleben im Alltag gesehen wird. Diese Diskontinuität verhindert eine IDENTIFIZIERUNG der Alltagspersönlichkeit mit der Traumpersönlichkeit.

WZ Da die beiden Erlebensebenen nach allgemein geltenden Vorstellungen nichts miteinander zu tun haben, kann auf der Traumebene nach eigenem Gutdünken agiert werden. Das Ich ist für sein Handeln nicht verantwortlich, es kann tun, was immer es will. Niemand muss im Beichtstuhl sein sexuelles Tun im Traum bereuen und um Absolution bitten, niemand wird für sein Morden und Abschlachten im Traum zur Rechenschaft gezogen. Auch das Manipulieren muss nicht hinterfragt werden. Weil die Welten strikt voneinander getrennt bleiben, lassen sich moralische und ethische Fragen ausklammern.

Die Sache lässt sich auch vom Blickwinkel der Beziehung her betrachten, die das Ich im Traum zum Ich im Alltag einnimmt. Was ist das verbindende Glied zwischen den beiden Ebenen? Es ist das GEDÄCHTNIS, das Erinnerungsvermögen. DAS EINZIGE, WAS ZWISCHEN DEN VERSCHIEDENEN WELTEN VERMITTELT, SCHEINT DAS GEDÄCHTNIS ZU SEIN.

WZ Der Quarz ist bei vielen Schamanen etwas, dessen Eigenschaften als ebeneninvariant gelten. Wenn nun der Quarz mit dem Erinnerungsvermögen gleichgesetzt und ausserdem bedacht wird, dass das Kommunikationszeitalter, in dem wir heute leben, eigentlich das Kristallzeitalter genannt werden müßte und daß wir im Grunde erst ganz am Anfang dieser neuen Ära stehen, tun sich sehr interessante Perspektiven auf. «Es scheint tatsächlich so, dass hinter den elektronischen Eigenschaften der Kristalle und den Kristallschädeln wesentlich mehr steckt, als wir im Augenblick zu verstehen in der Lage sind.» Ein natürlicher Quarzkristall hat nach Meinung von Frank Dorland «die Fähigkeit, unseren eigenen Bewußtseinszustand zu beeinflussen und unser eigenes Unbewußtes oder unsere unbewußten Gedanken deutlich zu machen, undeutliche Intuitionen klarer herauszuarbeiten und uns in die Lage zu versetzen, vergessenes Wissen aus der fernen Vergangenheit wieder hervorzuholen.» (Hierzu vgl. Chris Morton und Ceri Louise Thomas, Tränen der Götter - die Prophezeiung der 13 Kristallschädel. München: Scherz, 1998:73)

Die Tatsache, dass das GEDÄCHTNIS bzw. das Erinnerungsvermögen als einziges zwischen den verschiedenen Welten vermittelt, ist von grösster praktischer Bedeutung - auch in bezug auf die Astralprojektion!

Jetzt lässt es sich erstmals deutlich sagen, was eine Astralprojektion auszeichnet: ASTRALPROJEKTION IST EIN LUZIDER TRAUM, IN DEM SICH DAS ICH SEINES ALLTAGLEBENS VOLL BEWUSST IST.

WZ Dies nenne ich VERTIKALBEWUSSTSEIN. Die Bewusstheit umfasst sowohl den Alltag als auch die Traum- bzw. die Astralebene (und andere Ebenen). Dem Gedächtnis sind ALLE Erfahrungsinhalte des jetzigen Lebens (der "Gegenwart") zugänglich. Buddha hat diesen Zugang zum Erinnerungspool auch auf vergangene

Leben ausgedehnt (Reinkarnationserinnerung). Gewisse Erfahrungen weisen zudem darauf hin, dass dem Gedächtnisfeld auch zukünftige Ereignisse zugänglich sind. Wenn ausserdem berücksichtigt wird, dass das Erinnerungsfeld sich manchmal HORIZONTAL auf andere Lebewesen ausgeweitet (Mediumismus, Empathie, Telepathie), weitet sich die einfache Frage nach dem Gedächtnis derart aus, dass die Dimensionen direkt "schwindelerregend" anmuten.

Das Wort "Klartraum" (luzider Traum) bezeichnet normalerweise ein Traumereignis, in dem das Ich sich dessen bewusst ist, dass es sich in einem Traumgeschehen befindet. Das heisst jedoch nicht unbedingt, dass sich das Ich wirklich in demselben Ausmass wie im Alltag seiner Identität bewusst ist. Eine Astralprojektion (OOBE, Klartraum, luzider Traum) ist meiner Auffassung nach dadurch gekennzeichnet, dass die Selbstidentität des Ich DIESELBE bleibt wie die Selbstidentität tagsüber im Alltag. (WZ = Bewusstseinskontinuität) Deswegen geht es mir hier auch prinzipiell um das Erlernen der Fähigkeit, DIE SELBSTIDENTITÄT DES ICH BEIM EINSCHLAFEN DES PHYSISCHEN KÖRPERS AUFRECHTZUERHALTEN UND IN DEN ZUSTAND HINÜBERZUNEHMEN, IN DEM DIE TRÄUME GESCHEHEN.

Unter dieser Voraussetzung wird klar, dass es ZWISCHEN TRÄUMEN UND ASTRALPROJEKTIONEN EIN GANZES SPEKTRUM VON BEWUSSTSEIN GIBT. Die Astralprojektion ist nicht prinzipiell etwas völlig anderes als der Traum, denn ein Traum kann fliessend und beinahe unmerklich in eine Astralprojektion übergehen - und umgekehrt. Das Kriterium, um zu bestimmen, ob es sich eher um einen Traum oder eher um eine Astralprojektion handelt ist dies: In welchem Ausmass ist die wachbewusste Selbstidentität in der Traumwelt vorhanden? Es ist möglich, sich so zu konditionieren, dass man, nachdem man erkannt hat, DASS man sich mit intakter Bewusstheit in einem Traum befindet und somit "luzid" ist, dieses "Erwachen" erinnerungsmässig als "Übergang" in das Stadium der Astralprojektion festhält. Manchmal kann ich mich dabei nicht an meinen Namen erinnern, aber ich merke, dass ich "wieder bis zu dieser Stelle gelangt" bin und somit projiziert habe.

WZ: Für mich gibt es zwei Kontrollmöglichkeiten, nämlich die Bewusstseins- und die Zustandskontrolle. Diese selbstreflexiven "Kontrollen" sind manchmal unabdingbar und entsprechen dem, was Castaneda "die Welt anhalten" nennt. In meinen Texten wird öfter darauf hingewiesen. Hierzu vgl. insbesondere das Kapitel "Welten des Lichts" in der Quader-Serie.

Während einer Astralprojektion erinnere ich mich sehr genau an meine Identität auf der Alltagsebene in der PHYSISCHEN WELT und erkenne mich in aller Deutlichkeit als diejenige Person, die ich effektiv bin - als Don DeGracia. Und ich merke genau, dass meine Person als solche nicht mehr länger auf der Alltagsebene, sondern in einer anderen Welt weilt. Ehrlich gesagt bin ich vor allem und in erster Linie total verblüfft über die Tatsache, eine Astralprojektion zu erleben. Und ich bin total erstaunt, immer noch derselbe zu sein, d.h. dieselbe

Identität zu besitzen. Es erstaunt mich auch, in einer mir völlig fremden Welt zu sein, zu gehen, zu schweben oder zu fliegen - und ich wundere mich ganz einfach oft über alle Massen, dass so was überhaupt möglich ist. Meine Neugier ist geweckt, und diese Neugier treibt mich während einer Astralprojektion auch immer wieder "vorwärts". Ich marschiere los, wandere herum und erforsche die Umgebung. Ich spreche mit Leuten und stelle ihnen Fragen. Sehe ich ein Buch, schlage ich es auf und versuche darin zu lesen (das ist allerdings in diesem Zustand extrem schwierig). Ich versuche, möglichst genau den Ort zu bestimmen, an dem ich bin. Das alles ist ausserordentlich spannend und fesselt mich ungemein.

Oft erinnere ich mich während einer Astralprojektion an bestimmte Textstellen aus Büchern über die Astralprojektion (die OOBÉ, den luziden Traum), die ich "tagsüber" gelesen hatte. Dann versuche ich, die Dinge zu tun, von denen die Autoren schrieben. Dies ist denn auch ein wichtiger Grund dafür, dass auch Sie als Leser dieser Zeilen möglichst viel zum Thema lesen sollten. Die Lektüre kann einem immer wieder Ideen für das eigene Tun im Verlaufe einer Astralprojektion liefern - ich werde darauf zurückkommen.

Es geht darum, die Wachheit des Bewusstseins in den Traum zu "verfrachten" und so den Traum "luzid" werden zu lassen. Auf diese Weise werden Brücken zwischen der Welt des Alltags und der Welt des Traumes geschaffen. Alles damit im Zusammenhang stehende unterstützt die Astralprojektion als solche. Und der Traum IST nun mal eine optimale Ausgangslage und geradezu ein "Sprungbrett für die Astralprojektion".

Alle Bemühungen zur Erschliessung der Astralprojektion beginnen bei der Persönlichkeit in der physischen Alltagswelt. Das heisst, dass SIE als Leser dieser Zeilen sich selbst dazu aufrufen müssen, jene Hindernisse zu beseitigen, die sich zwischen dem bewussten Ich, das im Alltag lebt, und dem "schlafenden" Ich auf der Seite in der Traum-Welt aufgetürmt haben. Es gibt nur ein einziges Wesen, das in beiden Welten lebt. Und dieses Wesen ist das grössere "Ich", das in seiner Bewusstheit sowohl die Alltags- als auch die Traumpersönlichkeit umfasst.

### 5.1.1. WAS TUN?

### 5.1.1.a) Sich an die Träume erinnern

Dies ist ein wichtiger erster Schritt, denn aufgrund der Steigerung des Traumerinnerungsvermögens lassen sich auch Astralprojektionen besser erinnern.

Um einen Traum nicht gleich nach dem Erwachen zu "verscheuchen", ist folgendes zu tun: Bleiben Sie ruhig und entspannt liegen und versuchen Sie möglichst viel vom Traum zu rekapitulieren. Dabei sollte vermieden werden, dass sich andere Gedanken vordrängen und das Traumgeschehen wegschieben. Oft ist es so, dass vor allem bei einem abrupten Erwachen (Wecker) irgend welche Belange und Sorgen des Alltags sofort in den Vordergrund treten. Dies sollte unbedingt verhindert werden, denn es lassen sich immer gewisse Traumfetzen erinnern. Und diese genügen erstaunlicherweise bereits, um weitere Traumteile der Vergessenheit zu entreissen.

Dieses Vorgehen stärkt die erinnerungsmässige Verbindung zwischen dem Wachzustand im Alltag und der Persönlichkeit im Traum. Dies ist speziell im Zusammenhang mit den Projektionsversuchen ausserordentlich wichtig, denn der kritische Punkt ist und bleibt das Gedächtnis. Das Erinnerungsvermögen muss unbedingt entwickelt und geschult werden, damit die Projektionserfahrung dem Alltag nicht verloren geht. Es macht wenig Sinn, zu projizieren und anschliessend alles zu vergessen, wenn Sie wieder auf der physischen Ebene zurück sind. Falls dies geschehen sollte, haben Sie Zeit vergeudet und wertvolles Erfahrungsmaterial verloren. Eine Projektion wird leider schnell einmal vergessen. Auch mir ist das schon öfter passiert.

Eine Astralprojektion findet ihren Abschluss mit der Rückkehr in den physischen Körper. Dies lässt sich mit Leichtigkeit dadurch feststellen, dass der im Bett liegende Leib wieder zu spüren ist. Ist dies geschehen, gilt es auch hier, sich zu entspannen und möglichst viel zu erinnern. Sie dürfen sich ruhig etwa fünf Minuten Zeit nehmen, bevor Sie aufstehen und das Erinnerte aufschreiben. Das Aufstehen verhindert definitiv ein Abgleiten in den Schlafzustand. Es ist hier wie mit dem Traum. Wenn Sie sich entspannen und die Ereignisse Revue passieren lassen, ist es leicht, sich an viele Details zu erinnern. Sie müssen den auftauchenden Erinnerungen allerdings auch gestatten, dass sie einfließen und dürfen nichts abblocken. Wenn Sie erwachen und keinerlei Anstrengungen machen, sich zu erinnern, sind die Chancen natürlich gross, dass vieles vergessen wird. Es braucht schon etwas Disziplin, um dies zu verhindern.

Ich möchte unbedingt betonen, dass es SEHR leicht ist, eine Projektion nach der Rückkehr in die physische Welt zu vergessen. Nachdem ich gewisse Fortschritte

in bezug auf das Projizieren gemacht hatte, musste ich feststellen, dass die Erinnerung an etliche wirklich gute OOBES gerade während und nach dem Erwachen im Bett verloren geht. Deshalb begann ich mir anzugewöhnen, die Erinnerung an die Ereignisse noch INNERHALB der Projektion zu stabilisieren. Es gibt eine ganze Menge von OOBES, in denen ich mich einfach ruhig hinsetzte und mir innerlich Notizen von den Ereignissen bis zu diesem Zeitpunkt machte. Mit dem festen Vorsatz, die Erinnerung an das Geschehen auf diese Weise festzuhalten, lässt es sich später im physischen Körper mit grösserer Wahrscheinlichkeit wieder erinnern. Bei anderen Projektionen notierte ich das Geschehen direkt. Das ist kein Witz! Ich fand in der Traumwelt Papier und Schreibzeugs, setzte mich hin und schrieb alles auf. All diese Vorgehensweisen machen es selbstverständlich leichter, sich nach dem Erwachen im Bett an eine Astralprojektion zu erinnern.

Diese Vorgehensweise ist etwas, was Sie selbst einmal in einem luziden Traum ausprobieren können. Erinnern Sie sich bereits IM luziden Traum bzw. INNERHALB einer OOBES klar an das Geschehen mit dem festen Vorsatz, die Erinnerungen nach dem Erwachen im Bett auf der physischen Ebene zu notieren.

#### 5.1.1.b) Autosuggestion - sich selbst konditionieren

Es gibt noch eine weitere Übung, welche die Verbindung zwischen dem Ich im Alltag und dem Ich im Traum festigt. Es handelt sich um die Selbstkonditionierung. Dies ist eine grundlegende Technik, die dazu führt, dass das Ich in einem Traumgeschehen LUZID wird. Auf diese Weise wird ein normaler Traum zu einem Klartraum bzw. zu einer Astralprojektion. Diese Techniken sind allgemeiner Natur und werden z.B. von Rogo, Ophiel oder Fox erläutert.

Selbstkonditionierung bedeutet, sich selbst "im Geiste" gewisse Verhaltensweisen "einzuimpfen". Wenn Sie sich nämlich oft und lange genug und mit aller Intensität all diese Dinge vorsagen, werden die entsprechenden Vorstellungen verinnerlicht. Auf diese Weise wird deren Verwirklichung geradezu "erzwungen". Zwei Merksätze sind hier von Bedeutung:

1. Ich *\*will\** in einem Traum luzid werden.
2. Ich werde im Traum Dinge finden, welche die Luzidität auslösen.

Sie müssen sich selbst fest davon überzeugen, dass sie projizieren (luzid träumen) wollen, denn nur selten kommt es zu spontanen Astralprojektionen. Meist ist dafür ein starker Wunsch vonnöten. Rogo nennt dies in seinem Buch "Leaving the Body" die "Wunschmethode" und stützt sich dabei auf die von Franzosen Yram angegebenen Ideen ab. Was diese Methode auszeichnet, ist der

unablässig gehegte Wunsch nach einer Astralprojektion. Praktisch bedeutet dies, dass tagsüber wiederholt und möglichst oft an das Projizieren gedacht wird, wobei Sie sich immer wieder sagen: "Ich will projizieren"; "Ich lerne zu projizieren"; "Ich werde im Traum luzid!" und so weiter. Es genügt nicht, sich diese Suggestionen nur halbherzig vorzusagen. Es ist notwendig, fest davon überzeugt zu sein, DASS ES GELINGT. Unter Umständen ist das nicht leicht und erfordert viel Einsatz. Bleiben Sie beharrlich und entwickeln Sie diesbezüglich eine fast schon sture Haltung. Aber seien Sie stets und felsenfest davon überzeugt, dass Ihnen eine Projektion gelingen wird.

Es geht hier vor allem um zwei Dinge. Als erstes sagen Sie sich, dass Astralprojektion eine reale und wirkliche Angelegenheit ist. Dies ist sehr wichtig, weil jede Art von Skeptizismus das Projizieren verhindert. Indem Sie sich aber sagen, Astralprojektion *\*IST\** möglich und wird auch von mir zu *\*REALISIEREN\** sein, öffnen Sie die Tür zu diesem Erfahrungsbereich. Wie bei allem sonst ist es der feste Glaube an eine Möglichkeit, welche sie zur Tatsache werden lässt.

Die andere Sache ist die, dass Sie mit der Kraft der Wunschvorstellung die Projektion in die Tat umsetzen. Wird etwas mit vollstem Herzen angestrebt, kann es viel eher realisiert werden.

Der Wunsch ist ein sehr starkes Mittel. Der Okkultismus lehrt, wie Wünsche zu kontrollieren sind, damit bestimmte Ziele erreicht werden können (dies ist auch ein wichtiger Teil der rituellen Magie). Allein schon beim Aufbau des Wunsches, eine Astralprojektion herbeizuführen, entsteht ein energiegeladenes Kraftfeld. Eine Kraft, die in gewissem Sinne wie ein Raketenantrieb funktioniert. Wird er gezündet, kann die Erfahrung geschehen. Die Kraft des Wunsches entscheidet über Erfolg und Nichterfolg der Astralprojektion.

Ich weiss dies aus eigener Erfahrung. In der Zeit, als ich die meisten Astralprojektionen erlebte, war ich beinahe ausschliesslich darauf eingestellt und dachte sozusagen an nichts anderes als an Projektionen. Tagsüber las ich so viel als möglich über dieses Thema und wünschte mir nichts sehnlicher als projizieren zu können. Ging ich des Nachts schlafen oder machte ich ein Mittagsschläfchen, dachte ich an nichts anderes als an meinen Wunsch, den Körper zu verlassen. Auch wenn es schwer fallen mag, dies einzusehen, es ist schon so, dass mit einer halbherzigen Haltung gar nichts zu erreichen ist. Es braucht neben den passenden Übungen, der richtigen Einstellung und dem richtigen Verständnis auch einen *\*starken\** Willen.

Mit Sicherheit lässt sich sagen, dass es desto eher zu einer Projektion kommt,

je stärker der Wille und je intensiver der Wunsch danach ist.

Nun zu einer zweiten Suggestion, die Sie sich verinnerlichen können. Es gibt in den Träumen diverse Anhaltspunkte, die darauf hinweisen, wie Luzidität herbeigeführt werden kann.

Das Luzidwerden im Traum ist eine für die Benutzung des Traumes als Mittel zur Auslösung einer Astralprojektion ganz wesentliche Sache. Auch diese Idee wird oft als Technik angegeben.

Im Traum geschehen bekanntlich manchmal Dinge, deren Realisierung oder deren Existenz im Alltag völlig unmöglich wäre: Im Traum begegnet Ihnen jemand Unbekannter, jemand, den es auf der irdischen Welt nicht zu geben scheint. Oder es kann sein, dass Ihnen die Umgebung im Traum total vertraut ist und die Dinge doch nicht an dem Ort sind, wo sie sein sollten. Oder es ist so, dass die Möblierung des eigenen Hauses nicht der Alltagswirklichkeit entspricht. Es gibt natürlich auch spektakuläre Ereignisse wie fliegende Menschen und sprechende Tiere, Abläufe wider den gesunden Menschenverstand und Vorkommnisse, die allen bekannten physikalischen Gesetzen widersprechen.

Der Trick ist folgender: KONTITIONIEREN SIE SICH - UND ZWAR z.B. SO:

MERWÜRDIGE DINGE (im Traum) LASSEN MICH LUZID WERDEN.

SELTSAME UMSTÄNDE SIND DER AUSLÖSER FÜR DIE ERKENNTNIS, DASS ICH MICH IN DER TRAUMWELT BEFINDE.

WZ Weitere autosuggestive Konditionierungen: Dieser Gegenstand, diese Farbe, dieser Duft, diese Stimmung (z.B. Baum, Fluss, blau, türkis, kühl, unangenehm) lassen mich sogleich fragen, auf welcher Ebene ich mich befinde (Zustandskontrolle). Denn je nach Ebene können unterschiedliche Verhaltensweisen eingebracht werden. Das kann im Alltag eingeübt werden. Wer beispielsweise am Rande eines tiefen Abgrundes steht oder zu einem Fenster rausguckt, kann NACH (!) der Identifizierung der Ebene entsprechend der Situation handeln, d.h. situationsadäquat agieren. Im physischen Bereich kann mit dem Abseilen oder mit dem Treppensteigen begonnen werden, auf der Traumebene ist es problemlos möglich, über den Rand oder zum Fenster raus zu springen und loszufliegen. Für jene, die immer wieder von einem Alptraum heimgesucht werden, wäre es gut, einen einprägsamen Auslöser für die entscheidende Frage nach der Ereignisebene zu finden.

Paul Tholeys "Wach ich oder träum ich !?" eignet sich NICHT, weil es darum geht, wach (= luzid, bewusst) zu werden, aber nicht darum, wach zu werden (zu Erwachen im Bett), wie das Bedeutungsfeld umgangssprachlich suggeriert (eine "hübsche" Konditionierung, die keinesfalls übersehen und unterschätzt werden sollte).

In einem normalen Traum werden selbst die merkwürdigsten Umstände als selbstverständlich hingenommen und NICHT hinterfragt.

WZ Speziell dieses gilt auch für den Alltag. Dinge und Regeln werden tagsüber für selbstverständlich genommen, die durchaus skeptisch zu befragen wären und hinterfragt werden müssten. Dies wird bloss deswegen nicht getan, weil gewisse Sachverhalte als normal gelten und zur Gewohnheit geworden sind. Überzeugungen, Vorurteile und Stereotypen werden nicht in Frage gestellt, sondern sie werden dominant, und die Menschen beginnen sie als offensichtliche Wahrheiten zu akzeptieren (vgl. Filip David, "Die serbische Tragödie" in: Die Weltwoche Nr. 23, 10 Juni 1999: 11). Und nun kommt der entscheidende Punkt im Hinblick auf die Erschliessung des luziden Traumes und der Astralprojektion. Wenn mit dem Versuch begonnen wird, sich seines Zustandes IM Traum bewusst zu werden, erfordert dies automatisch, dass auch im Alltag mit dem Hinterfragen des scheinbar feststehenden Regelgefüges begonnen wird. Diese Tatsache ist von höchster Brisanz (und hat sogar eine politische Dimension) und lässt sofort verstehen, weshalb luzide Träumer wie Frederik van Eeden oder Popper-Lynkeus sich sozial stark engagiert haben. Die Verhaltensweisen, die im Traum luzid eingeübt werden bzw. zur Luzidität führen, schlagen IMMER auf die Alltagsebene durch - und umgekehrt. Dies hatte auch ein Sigmund Freud klar erkannt, wie sein Nachruf auf Popper-Lynkeus zeigt. (Hierzu vgl. Sigmund Freud, «Josef Popper-Lynkeus und die Theorie des Traumes.» (1923. In: GW XIII: 357-359) und ders. «Meine Berührung mit Josef Popper-Lynkeus.» (1932. In: GW XVI: 261-266.) Es erstaunt mich immer wieder, dass Psychiater und Analytiker bzw. Psychotherapeuten diese beiden Texte NICHT zur Kenntnis nehmen und geradezu einer "sozialen Amnesie" verfallen.

Als erstes gilt es, sich an Merkwürdigkeiten, die einmal in einem Traum geschehen sind, jetzt im Alltag zu \*erinnern\*. Bestimmt gibt es solche, weshalb es ein Leichtes ist, sich zu sagen: "Nächstes Mal, wenn so was im Traum geschieht, wird mir das Anlass dafür sein, wach und damit luzid zu werden und zu merken, das ich träume." Das ist ein guter Vorsatz, der sich beliebig oft erneuern lässt - bis dann eines Nachts wieder einmal etwas Abstruses geschieht. Aber das lässt Sie dann sofort realisieren, dass Sie auf der Traumebene sind.

Wenn dies tatsächlich geschieht, ist es durchaus möglich, daß Sie meinen, es würde Ihnen im Traum etwas zustossen. Etwas in der Art jener Empfindungen, die entstehen, wenn Sie abrupt aus einem Stuhl hochschnellen, in dem Sie lange Zeit regungslos und dösend gesessen sind. Der Kopf dröhnt, die Haut prickelt, das Sehvermögen ist für einen Augenblick getrübt und ein Sirren ist zu hören - oder ein Klicken und Rauschen. Mir ist das öfter passiert, wenn ich in einem Traum luzid geworden bin, und ich habe keine Ahnung, weshalb dem so ist.

WZ Diese Phänomene könnten z.B. mit dem achten Energiezentrum, dem Pai-Hui (Scheitel) zu tun haben.

«Der Pai-Hui, der Scheitelpunkt des Kopfes, ist das Energiezentrum der Zirbeldrüse und liegt über dem Mittelhirn. Nach taoistischer Auffassung sind Empfindungsfähigkeit und sexueller Zyklus von ihm abhängig. Man sagt, er regiere das Hinterhirn, das Hören, die Koordination der Körperbewegungen, das Gleichgewicht, die Wahrnehmung des Lichts durch die Augen und die Haut, und er sei das überlegene Gegengewicht zu Gehirn und Rückenmark. Auf chinesisch heißt er auch der Hundert-Punkte-Knoten oder der Kompass des Menschen, weil er auf dem obersten Punkt des Scheitels liegt.» (Mantak Chia, «Tao Yoga - praktisches Lehrbuch zur Erweckung der heilenden Urkraft Chi» (Interlaken: Ansata, 1985:84. Vgl auch [Mantak Chia Healing Tao](#) und [Healing Tao Europe](#) - deutschsprachige Seite mit Kursangeboten.)

Es ist zu vermuten, dass die Chi-Energie beim Luzidwerden gewisse "Knotenpunkte" nicht immer ungehindert durchfließt, weshalb es beim Wechsel von der Unbewusstheit zur Bewusstheit zu derartigen Erscheinungen kommen kann. Es ist in diesen Fällen wohl so, dass gewisse Energiebahnen nicht offen bzw. verengt sind. Die damit verbundenen Stauphänomene sind jedoch nur vorübergehend und nicht besonders zu beachten.

Bei einer Projektion kann es zu optischen Erscheinungen kommen, z.B. zu Lichtblitzen, zu einem Aufleuchten eines wahren Regenbogens von Farben. Manche sehen eine (oder mehrere) Sonnen, den Mond oder funkelnde Sterne - oder ganze Filmsequenzen. Andere meinen, nun eine gewisse Hellsichtigkeit erlangt zu haben.

Es kann durchaus sein, dass «das Chi, das im Hirn vibriert und durch das Nervensystem hin- und herströmt, zu verschiedenen Sinnestäuschungen» führt. «Sie sehen und hören vielleicht viele ungewöhnliche Dinge, aber es sind alles Sinnestäuschungen, nichts anderes. Versuchen Sie also, sie zu ignorieren, und finden Sie Wege, Ihren Geist zu beruhigen» (ibid.) und einfach luzid zu werden bzw. bewusst zu bleiben.

Die von Mantak Chia beschriebenen Tao-Yoga-Meditationstechniken sind besonders im Hinblick auf die Astralprojektion von Interesse. Die bei der Erschliessung des Kleinen Energiekreislaufes auftretenden Phänomene entsprechen in vielem den Phänomenen, die bei einer Astralprojektion - vor allem bei den ersten Versuchen - zu beobachten sind, weshalb die Lektüre des erwähnten Buches sehr zu empfehlen ist.

Es kann bei einer Projektion auch zu geruchlichen Wahrnehmungen und sogar zu beinahe schmerzhaften Empfindungen, zu erschreckend lauten Geräuschen, starken Vibrationen, zur Bewegungsunfähigkeit des physischen Körpers (Katalepsie) und zu Angstzuständen kommen. Ein Wissen um diese Dinge im Zusammenhang mit dem energetischen Gefüge der Chi-Ströme ist deswegen hilfreich und beruhigend. Sogar das immer wieder im Zusammenhang mit der Astralprojektion erwähnte stark gesteigerte sexuelle Bedürfnis findet durch das Tao Yoga eine passende Erklärung.

Es kann noch etwas anderes in dem Moment geschehen, wenn Sie erkennen, dass Sie in einem Traum luzid geworden sind - Sie erwachen im Bett. Es besteht aber kein Grund zu verzweifeln, falls dies geschehen sollte, denn dies geschieht meistens zu Beginn der Versuche. Immerhin ist es ein Zeichen dafür, dass es gelungen ist, IM Traum WACH zu werden - auch wenn es nur für einen kurzen Augenblick gewesen sein mag. Es ist schon ein schwieriger Balanceakt zwischen Wachheit und Wachheit - zwischen der Wachheit des Ich und der Wachheit des Ich im Körper. Aufgrund der sprachlichen Konditionierung dominiert mit dem Erwachen der wache Körperzustand. Bei mir ist das genauso. Es macht eben wesentlich mehr Sinn (im konventionellen Sinne des Wortes), wenn das Ich in einem Traum nicht wach und somit nicht luzid ist - schliesslich entspricht dies exakt dem, was gelernt worden ist. Wenn Wachheit in den Traum verbracht wird, ist dies ein ziemlich diffiziles Unterfangen. Die geringste Ungereimtheit kann dazu führen, dass der physische Körper aufgeweckt wird, Es braucht schon einiges an Erfahrung, um dies zu verhindern. Aber auch hier geht es letzten Endes um eine Feinabstimmung, welche es erlaubt, das wache Ich beliebig lange in der Traumwelt zu belassen.

Es ist durchaus möglich, dass gleich beim ersten Mal alles klappt und die Luzidität im Traum vollumfänglich und über längere Zeit erhalten bleibt. In diesem Falle lässt sich sagen: SIE HABEN ES GESCHAFFT, Sie sind mitten in einer Astralprojektion und können nun das nächste Kapitel aufschlagen.

### 5.1.2. Zusammenfassung

I. Die Vorstellungen und Ideen bezüglich des Traumes sind zu überdenken und vor allem zu verändern. Sie müssen akzeptieren, dass Träume real sind und ein wertvoller Bestandteil Ihrer Lebenserfahrung bilden.

II. Protokollieren Sie die Traumerfahrungen. Ob Sie nun ein Traumjournal UND separat ein Journal für die Astralprojektionen führen oder beide Erfahrungsbereiche in einem einzigen Heft beschreiben, ist völlig egal. Hauptsache ist, DASS Sie die Erlebnisse sorgfältig notieren.

III. Träume und Astralprojektionen bilden ein kontinuierliches Spektrum der Bewusstseinszustände. Es handelt sich dann um einen Traum, wenn sich das Ich der Tatsache, eine physische Existenz in der physischen Welt zu haben NICHT bewusst ist. Bei einer Astralprojektion WEISS das Ich mit aller Klarheit IM Traum, dass es eine physische Existenz in der physischen Welt hat. Das Bewusstsein kann jedoch auch irgendwo zwischen diesen beiden Extremen angesiedelt sein.

IV. Das Erinnerungsvermögen in bezug auf das Traumgeschehen muss gesteigert werden, denn das Gedächtnis ist die VERBINDUNG zwischen den Alltags- und den Traumerfahrungen.

V. Je stärker der Wunsch zu projizieren ist, desto wahrscheinlicher wird sich eine Astralprojektion ereignen.

VI, Ein Traumzustand als solcher lässt sich in dem Moment erkennen, wenn Sie sich dahingehend konditionieren, auf befremdliche und seltsame Traumereignisse zu achten. Damit gelingt es, diese als Auslöser für die Luzidwerdung im Traum zu verwenden.

### 5.1.3. Übungen

- Versuchen Sie nach dem Erwachen im Bett möglichst viel vom Traumgeschehen zu erinnern.
- Schreiben Sie alles auf, woran Sie sich erinnern können.
- Fassen Sie in einer Liste stichwortartig jene Traumereignisse zusammen, die Sie befremden, die unwahrscheinlich anmuten oder total seltsam sind. Ereignisse also, die dazu verwendet werden könnten, aufgrund ihrer Seltsamkeit die Luzidität auszulösen.
- "Halten" Sie tagsüber möglichst oft "die Welt an" und besinnen Sie sich auf sich selbst: Wer bin ich? Wo bin ich jetzt gerade? Was tue ich eigentlich? Und wenn Sie das tun, nehmen Sie sich vor, dasselbe in einem Traum zu machen.
- Wenn Sie schlafen gehen, nehmen Sie sich folgendes vor: "Ich werde mir IM Traum meines Zustandes augenblicklich bewusst. Wenn etwas geschieht, das seltsam und ungewöhnlich ist, werde ich sogleich luzid."

## **5.2. Die Trance-Methode**

Träume könnten jederzeit als Ausgangspunkt für eine Astralprojektion genutzt werden, aber dies wird vor allem durch ein tief verwurzeltes Vorurteil verunmöglicht. Und dieses Vorurteil besagt, Träume seien unwirklich und bloss "Schäume". Aufgrund solcher - stark konditionierender bzw. prägender - Vorstellungen ist es beinahe unmöglich, wachbewusst in einem Traum zu verbleiben ohne SOFORT wieder im Bett zu erwachen. Wer im Verlaufe eines normalen Traumgeschehens luzid wird, dem gelingt es aus diesem Grunde kaum jemals, die Realität des Traumzustandes als eine OOBÉ bzw. Astralprojektion zu sehen und zu akzeptieren. Es ist jedoch zu betonen, dass es eigentlich keinen Unterschied macht, ob das Ich in einem Traum als solchem luzid wird oder ob die Bewusstheit auf eine andere Art in die Traumwelt eingebracht wird.

Für das Ich wäre es allerdings einleuchtender, festzustellen, dass "wirklich" eine Astralprojektion/OOBÉ stattgefunden hat, wenn es gelingt, das Bewusstsein OHNE Vermittlung eines Traumes DIREKT von der physisch-körperlichen Ebene "abzulösen". Glücklicherweise gibt es eine solche Methode - und DIESE benutze ich meistens, um die ausserkörperliche Erfahrungsebene zu erreichen. Mangels eines besseren Wortes bezeichne ich sie als "Trancemethode", denn das Ich versetzt sich dabei selbst in eine Art von Trance.

Was ist Trance? Ich bin mir ehrlich gesagt nicht sicher, ob es überhaupt eine präzise Definition der Trance gibt. Aber das ist im Zusammenhang mit der Astralprojektion auch nicht notwendig. Ich weiss nur, dass Trance ein Bewusstseinszustand ist, in dem das Ich die Aufmerksamkeit NICHT mehr auf

die physische Welt ausrichtet. Dieser Zustand lässt sich auch durch Hypnose und Meditation erreichen, und die hier beschriebene und diskutierte Methode ist einer Meditation sehr ähnlich.

Bei einer Projektion mittels Trance wird die Einschlafphase sozusagen umgangen, weshalb sie viel direkter ist als jene Technik, die vom Traumzustand ausgeht. Das Bewusstsein bleibt während der Phase des Ebenenwechsels kontinuierlich erhalten, und das Ich erlebt den "Austritt aus dem physischen Körper" und das Hinüberwechseln in die Welt des Traumes völlig bewusst. Die Erfahrung als solche unterscheidet sich nur insofern von einem luziden Traum, als der "Übergang" anders vollzogen wird.

Wenn eine Projektion via Trancezustand eingeleitet wird, hat das Ich im wahrsten Sinne des Wortes das Gefühl, seinen physischen Körper zu verlassen. Genauer gesagt, das Ich spürt, wie sich das Bewusstsein vom physischen Körper \*ablöst\*. Vermutlich entspricht dieses "Gefühl der Ablösung" genau dem, was man sich normalerweise unter einer OOB vorstellt.

Der Ausdruck "OOB" suggeriert gewissermaßen, dass sich das Ich von seinem physischen Körper abgelöst hat und sich im ausserkörperlichen Zustand immer noch in einer physischen Welt befindet. Das Wort "Astralprojektion" hingegen impliziert eher das Vorhandensein einer nicht-physischen Ebene. Es zeigt sich damit deutlich, dass es zur Hauptsache von den theoretischen Vorentscheidungen abhängt, mit welchem Wort eine Austrittserfahrung bezeichnet wird.

Wer lernt, sich mittels Trance zu projizieren, kann problemlos feststellen, dass sich das Bewusstsein nicht mehr in der gewohnten physischen Alltagswelt befindet. Es scheint deshalb korrekter, die Erfahrung als Astralprojektion zu bezeichnen. Darüber liesse sich ellenlang disputieren - aber grundsätzlich spielt die Benennung keine Rolle, denn wichtig ist nur die Erfahrung.

Die Trance-Methode erlaubt es, bei kontinuierlichem Bewusstsein von der physischen Ebene auf eine nicht-physische hinüberzuwechseln.

Ich selber erlebe den Übergang bei einem "Austritt" auf zweierlei Arten:

1. ohne den geringsten Unterbruch des Bewusstseins und
2. mit einem minimalsten Unterbruch (Black-out), der nur Sekundenbruchteile dauert.

Der Übergang bei der Trancemethode ist immer sehr direkt - im Gegensatz etwa

zur Traummethode, bei der u.U. die Schlafphase vor der Bewusstwerdung bzw. dem Wechsel vom normalen zum luziden Traum mehr als eine Stunde dauert.

---

### 5.2.1 Die Trance-Methode - kurzer Überblick

Vor der Einleitung der eigentlichen Trance legen Sie sich wie beim Schlafengehen ganz normal ins Bett und entspannen sich so gut es geht. Es geht aber nicht darum, einzuschlafen, sondern darum, das Einschlafen zu VERHINDERN. Bei der Trance BLEIBT DAS ICH IN DER EINSCHLAFPHASE DES PHYSISCHEN KÖRPERS HELLWACH, während der physische Körper "seiner eigenen Wege geht". Wenn dies geschieht und das Ich in der Einschlafphase des Körpers wach bleibt, spürt es bald einmal, wie es aus dem Körper regelrecht "hinausgleitet" oder "hinausgeschoben" wird. Anschliessend befindet sich das Ich entweder in einer "anderen Welt" oder in einem "leeren Nichts" (der "Leere"). Es hat somit eine Astralprojektion (oder eben eine OOB) stattgefunden.

Anschliessend geschehen möglicherweise eine Reihe abenteuerlicher Dinge, bis sich dann schliesslich etwas ereignet, das die Trance beendet - wie z.B. das Läuten des Telefons oder Weckers oder das Bedürfnis, auf die Toilette zu gehen - usw. Gelegentlich weckt sich das Ich im Verlauf der Projektion auch selbst innerhalb des physischen Körpers auf, vor allem bei einer bedrohlichen oder beängstigenden Situation.

---

### 5.2.2. Die Trance-Methode - detaillierte Einführung

#### 5.2.2.A. Sich selbst in die Trance versetzen

Legen Sie sich mit dem festen Vorsatz und der ausdrücklichen Absicht ins Bett, eine Astralprojektion durchzuführen.

Die besten Voraussetzungen für die Übergang in die Trance sind folgende:

1. Unbedingt zuerst das Badezimmer bzw. die Toilette aufsuchen und sicherstellen, dass alle körperlichen Bedürfnisse erledigt sind, denn schon der geringste Harndrang kann zum Abbruch einer Projektion führen.
2. Am besten ist es, sich körperlich ein bisschen müde zu fühlen. Nicht allzu müde, weil es dann zum sofortigen Einschlafen kommt - aber auch nicht allzu wach, weil es in diesem Fall kaum möglich sein wird, sich genügend tief zu entspannen und die Trance einzuleiten.

3. Es ist wichtig, den Körper wirklich bequem im Bett ruhen zu lassen. Kein Körperteil darf aufgrund eines Druckes taub und gefühllos werden. Es muss auch verhindert werden, dass sich das Genick versteift und zu schmerzen beginnt. Bei mir ist es so, dass ich mich am besten fühle, wenn ich auf dem Rücken liege und die Arme seitlich neben dem Rumpf plaziert oder leicht über die Brust gelegt habe. Der Kopf liegt auf ein paar Kissen. Mit zunehmender Praxis lässt sich die am besten geeignete Position mit Leichtigkeit ausfindig machen.

WZ Der Kopf sollte - unabhängig vom Kissen, also auch ohne - stets leicht nach links oder rechts gedreht sein, um zu verhindern, dass Speichel in die Luftröhre gelangt und einen Hustenreiz auslöst.

Vorteilhaft ist auch das Anlegen der Zungenspitze an den Gaumen, um auf diese Weise den Energiekreislauf zu schliessen. Plazieren Sie die Zunge so, wie es für Sie am bequemsten ist. «Empfinden Sie es als unangenehm, die Zunge an den Gaumen zu legen, legen Sie sie dicht hinter die oberen Schneidezähne» (Mantak Chia, "Tao Yoga - praktisches Lehrbuch zur Erweckung der heilenden Urkraft Chi", Interlaken: Ansata, 1985:46).

Führen Sie eine BAUCHATMUNG durch, KEINE Brustatmung, und machen Sie langsame, tiefe Atemzüge. Der Atem sollte «ruhig, langsam und leicht fließen. Nach einer Weile brauchen Sie nicht mehr darauf zu achten», denn die «Aufmerksamkeit auf die Atmung zerstreut nur den Geist» (ibid. 43-44), der sich darauf konzentrieren soll, "körperlich einzuschlafen und dabei geistig wach zu bleiben". Dieser - umgangssprachlich gesehen - paradoxe Zustand ist in erster Linie ein Problem der Aufmerksamkeit. Es geht nicht darum, den physischen Körper zu spüren, sondern darum, die Aufmerksamkeit von den Körperempfindungen vollständig abzuziehen und sie auf die Bewusstheit des Ich zu verlagern.

Es gibt Tausende esoterischer Atemtechniken, aber es geht nicht um eine Kontrolle der Atmung, «da sich die entsprechenden Atemmuster ganz von selbst nach den Bedürfnissen des Körpers einstellen werden. Atmen Sie geräuschlos durch die Nase. Machen Sie Ihren Atem ruhig und sanft. Jedes Geräusch, das Ihr Atem verursacht, wird Ihre Konzentration stören, und wenn Sie schnell und ungleichmässig atmen, werden Sie keinen vollständigen Ruhezustand erreichen» (ibid. S. 44). Der Atem regelt sich automatisch, wenn eine Bauchatmung durchgeführt wird.

4. Alle möglichen Ablenkungen sind auf ein Minimum zu reduzieren. Ein wenig Lärm verhindert allerdings gemäss meinen Erfahrungen den Übergang in die Trance nicht, während das Klingeln des Telefons diese sehr abrupt beenden kann. Es sollte auch dafür gesorgt werden, dass die Körpertemperatur angenehm wohligh bleibt.

Nun ist es also soweit: Sie liegen bequem im Bett, sind ein bisschen müde, müssen nicht auf die Toilette gehen, es ist still und Sie möchten projizieren. Was kommt als nächstes?

Entspannen Sie sich weiterhin und lassen Sie den physischen Körper einschlafen, während Ihr Geist wach bleibt.

Zwei Dinge sind in dieser Phase kritisch: die Konzentration und die Entspannung. Sie müssen nicht nur entspannt bleiben, sondern Sie müssen auch dem Körper erlauben, sich zu entspannen, WÄHREND IHR GEIST HELLWACH BLEIBT. Wie kann das Bewusstsein kontinuierlich beibehalten werden?

WZ Zur Frage der Bewusstseinskontinuität (BK), die sowohl hüben wie drüben - wie auch in der Übergangsphase - von ausschlaggebender Bedeutung ist, sei folgendes erwähnt: Etliche Hinweise auf die BK gibt das Buch von Lu K'uan Yü (Charles Luk) «Geheimnisse der chinesischen Meditation - Selbstgestaltung durch Bewusstseinskontrolle, nach den Lehren des Ch'an, des Mahayana und der taoistischen Schulen in China» (Zürich: Rascher, 1967 (das Buch ist nur via Bibliothek erhältlich, da es vergriffen ist); engl. «The Secrets of Chinese Meditation» (London: Rider, (1964) 3.ed. 1975).

Da es vielen Menschen schon tagsüber nicht gelingt, wirklich wachbewusst zu bleiben, kann das "Wachbleiben" andauernd eingeübt werden, indem z.B. das, was gerade getan wird, in vollster Aufmerksamkeit und ganz bewusst geschieht. Im Film "Merlin und Mim" von Walt Disney gibt es eine Szene, in der dieser Sachverhalt amüsant dargestellt ist (und nicht nur dieser, sondern z.B. auch die Verwandlung in ein Tier und der Schamanenkampf).

Bei Vorhandensein der Kontinuität des Ich-Bewusstseins (BK) kommt es auf keine rein äusserliche Technik an, wie z.B. der Einnahme einer Nord-Süd-Lage des Körpers, wobei der Kopf gegen Norden schaut, oder etwa dem Ablegen und Entfernen von Metallgegenständen. Auch das Trinken von Salzwasser vor dem Zu-Bett-Gehen wird manchmal empfohlen, um ein Durstgefühl zu erzeugen usw. usf. Das sind banale Äusserlichkeiten, die eher ablenken - obwohl sie versprechen, eine Ablösung herbeizuführen. Aber was nutzt die Ablösung, wenn sie wegen des miserablen Ich-Bewusstseins nur kurze Zeit dauert und bei der geringsten Störung zum Bewusstseinsverlust, zum "Black-out", führt?

In bezug auf die Bewusstseinskontinuität (BK) ist auf eine alte Tradition hinzuweisen, die in China ausgestaltet wurde. Sie ist mir erst verständlich geworden, nachdem ich selber viele ausserkörperliche Erfahrungen erlebt hatte und diese kritisch zu bedenken begann.

In der chinesischen Ch'an (Zen) Schule beginnt die Selbstgestaltung, d.h. das Finden des kontinuierlichen Ich-Bewusstseins, mit der Kontrolle des "Geistes". Dieser Geist ist das Ich-Bewusstsein - und das ist in ungeschultem Zustand ständig auf der Suche nach einem Etwas.

Bei der folgenden Darstellung halte ich mich an Lu K'uan Yü, der es als seine Lebensaufgabe betrachtet, asiatische Weisheit dem Westen zu vermitteln. Er hat das Thema des leeren bzw. inhaltsvollen Ich-Bewusstseins ausführlich im Buch "Geheimnisse der chinesischen Meditation" behandelt. Das Buch ist nicht einfach, zumal es die Quintessenz jahrtausendealter Erfahrungen enthält. Es bietet Erkenntnisse, die in ihrem Bereich den modernsten physikalischen durchaus ebenbürtig sind.

"Selbstgestaltung" (engl.: self-cultivation) bedeutet die Gestaltung des Selbst aus einem 'normalen' Ich-Bewusstsein heraus. Und dieses Ich hat sich im Verlaufe seiner Entwicklung seit seiner Kindheit ganz automatisch mit einem ganz bestimmten Inhalt identifiziert und ist letzten Endes damit identisch. Die Gleichsetzung von Ich und Inhalt ist etwas, mit dem ein Ich lebt, ohne es zu merken oder gar zu hinterfragen. Das Selbst ist im Gegensatz zu diesem "alten Ich" das kontinuierliche, leere Ich-Bewusstsein, also eine Bewusstheit, die nicht mit irgend etwas identisch ist. Das sich ständig mit einem Inhalt definierende Ich-Bewusstsein ist «seit anfangslosen Zeiten in seine falschen Gedanken hoffnungslos verstrickt» und hält «es für sehr schwierig, seinen Geist von falschen Anschauungen zu befreien, um die ihm innewohnende Weisheit zu entschleiern ... In seinem Wesen sind wohl latente Möglichkeiten angelegt, die sich jedoch auch bei ständiger und eindringlicher Belehrung nicht entfalten können, weil es sich hartnäckig an leere Namen und an die der menschlichen Sprache eigenen Begriffe klammert» (S.49).

Das 'alte Ich' hält an seiner gewohnten Weltanschauung fest, verbleibt innerhalb des vorgegebenen theoretischen und paradigmatischen Rahmens und zieht es vor, etwas zu glauben statt selbst das Wagnis einzugehen, einen Weg des Wissens zu beschreiten. Ausserdem pflegt (!) es die Tradition. Es fürchtet den Wandel, ist dem Neuen und Fremden gegenüber zurückhaltend und skeptisch - und meint, mit Wörtern wie z.B. 'Archetyp', 'Dissoziation', 'Halluzination' oder 'Träumerei' begriffen zu haben, worum es geht.

Die Möglichkeit der Eigenerfahrung (die 'innere Möglichkeit') lässt sich durch die Ch'an Technik wecken und verlebendigen. Bei dieser Technik wird zuerst einmal «dem immerwährenden Strom der Gedanken, der seit anfangslosen Zeiten unsern Geist aufrührt» (S.52) Einhalt geboten. "Die Welt muss angehalten werden" - so sagte auch der Yaqui-Indianer Don Juan, und - wieder auf der anderen Seite der Ozeane im Surangama-Sutra heisst es: «Allein durch Geist-Kontrolle werden uns

alle Dinge möglich» (S. 52). Und Geistkontrolle ist Bewusstseinskontrolle!

Zuerst ist der schweifende Geist zu zügeln und von allen Gedanken zu reinigen, bevor mit der 'Selbstgestaltung' begonnen werden kann. Das ist ungemein schwierig, weshalb die alten Chinesen die Technik des hua-t'ou empfehlen. Hierbei handelt es sich um eine Art Gegengift, das den Strom der Gedanken versiegen lässt, weil nur noch eine einzige Vorstellung zugelassen wird, «die zwar im Grunde auch falsch ist, die aber, wenn sie nicht mehr benötigt wird, verschwindet und dadurch jene Einsgerichtetheit des Geistes ermöglicht, die eine Vorbedingung der Verwirklichung des wahren Selbst-Geistes» (S.53-54) darstellt.

Die Aufrechterhaltung eines kontinuierlichen Ich-Bewusstseins beim Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen und Schlafen ist natürlich schwierig. Die Haltung und damit der Zustand des Körpers spielen zwar keine Rolle, doch ist «das Sitzen mit gekreuzten Beinen die beste Methode für den Anfänger, Körper und Geist zu überwachen und zu zügeln. Weiss man jedoch, wie diese Kontrolle im Meditationssitz erfolgreich ausgeübt wird, so sollte man sie dann auch beim Gehen, Stehen und Liegen, ja sogar bei der gewohnten täglichen Arbeit mit Erfolg ausüben» (S.55). 'Ergänzend' wäre anzuführen, dass von dieser Kontrolle selbst der nächtliche Schlaf (das Liegen) nicht ausgeschlossen ist.

Die Bewusstseinskontrolle ist niemals automatisch, sondern muss wiederum kontrolliert werden durch ein beständiges leichtes Gefühl des Zweifels (I Ch'ing). «Wenn wir also den inneren Blick zum hua-t'ou lenken, sollten wir den Geist nirgendwo Fuss fassen lassen, sondern ihn veranlassen, sich ohne Nachdruck einzig auf das I Ch'ing, nachdem dies entfaltet wurde, zu konzentrieren». (S.56) Die Einübung des hua-t'ou und damit der Gewinn eines Ich-Bewusstseins, das sich ständig durch ein leichtes Zweifeln kontinuierlich hält, erfordert wesentlich mehr Geduld, Disziplin und Ausdauer als jede Technik, die direkt zur "Ausserkörperlichkeit" zu führen verspricht und das Ich-Bewusstsein ungeschult lässt, weshalb die Bewusstheit höchst anfällig bleibt und schnell verloren geht.

Wer bloss neue Sensationen erleben will oder meint, die ausserkörperliche Erfahrung sei eine Angelegenheit, die sich so nebenher wie eine nette Freizeitbeschäftigung erledigen liesse, der wird rasch in eine der unzähligen Fallen geraten, in die der Leichtsinnige und Ungeduldige in seiner Kritiklosigkeit und Naivität blind hineinrennt. Der Bewusstseinsfunken des einzelnen Menschen ist ein sehr subtiles Lichtlein, das leicht getrübt wird und gar erlischt.

Soviel zur "Bewusstseinskontrolle und Selbstgestaltung nach der chinesischen Ch'an (Zen) Schule), Hua t'ou und I Ch'ing". Hierzu vgl ["Quellen der Nacht" 1. Kapitel/Teil 2](#) . Der Text findet sich auch in meinem Buch "Quellen der Nacht", ist hier jedoch erweitert und ergänzt

worden, u.a. auch mit "Die Technik der Bewusstseinskontrolle (Alfred Lischka)".

Grundsätzlich können Sie an irgend etwas denken - egal was (= hua t'ou). Es gibt Leute, die der Meinung sind, es müsse über ganz bestimmte Dinge nachgedacht oder es müssten ganz bestimmte Bilder visualisiert werden. Sie können das tun, Sie können's aber ebenso gut lassen. Wichtig ist einzig und allein die Aufrechterhaltung der Bewusstheit.

Wenn ich in Trance gehe, meditiere ich nicht, sondern blicke einfach nur aufmerksam in die Dunkelheit hinaus, die hinter den geschlossenen Augenlidern zu sehen ist. Dabei nehme ich mir fest vor, den physischen Körper zu verlassen. Ich denke nicht bloss daran, sondern \*fühle\* regelrecht, dass ich jetzt gehen möchte. Gleichzeitig entspanne ich mich. (WZ Das ist natürlich auch eine Art Meditation!)

Das Wichtigste dabei ist, bewusst zu bleiben. RICHTEN SIE IHRE GANZE AUFMERKSAMKEIT AUF DIE TATSACHE DER BEWUSSTHEIT, denn die Luzidität ist der eigentlich kritische Punkt - und nichts anderes. Sobald nämlich das Bewusstsein von sich selbst aufgegeben wird, "kollabiert" die Bewusstheit und löst sich im Schlaf auf. Schliesslich gleitet das Ich unbewusst in das Reich der Träume hinüber. Aber genau dies soll ja vermieden werden, denn es geht darum, den Ebenenwechsel BEWUSST zu vollziehen.

Sobald Sie geistig abschweifen, weil die Gedanken sich selbstständig machen wollen und irgend welche Tagträumereien aufzudämmern beginnen, konzentrieren Sie sich sofort wieder auf die Wachheit. Üblicherweise beginnen die Gedanken beim Einschlafen völlig unkontrolliert sozusagen auf und ab zu wogen und hin und her zu spritzen. Das Ich geht in einem Meer von Gedanken und Bildern verloren.

WZ Interessant ist hier der Zusammenhang mit der alchemistischen Vorstellung der "cauda pavonis" (Pfauenschwanz). In diesem Wort kommt ein besonderen Aspekt der BK (Bewusstseinskontinuität) zum Ausdruck. Dass die "cauda pavonis" mit der "Viriditas" zu tun hat, weist darauf hin, dass "der Grüne" (Chidr) in die Sache verwickelt ist. Als Wanderer ist er eine Art Doppelgänger. Und das Wort "Doppelgänger" ist wiederum ein Synonym für die OOB.

Wer sich hierfür interessieren sollte, lese bitte den Materialientext zur "cauda pavonis".

Die auftauchenden Gedanken und Bilder können irgend welche sein - ein Tagesereignis, etwas, das Sorge macht, eine geliebte Person, eine Filmsequenz usw. Beim Einschlafen droht das Ich im wahrsten Sinne des Wortes in einer

wahren Flut von Gedanken verloren zu gehen. Und als nächstes wacht es am Morgen wieder auf und erinnert sich vielleicht schwach an einen Traum. Aber genau das DARF NICHT geschehen, wenn Sie in Trance gehen. Die Gedanken können zwar abschweifen (WZ besser wäre es hier, das ‚hua t'ou‘ anzuwenden und EINEN Gedanken zu fokussieren), aber die bewusste Aufmerksamkeit ist immer wieder auf die Tatsache zu lenken, dass ihr physischer Körper im Bett liegt während Sie selbst als bewusstes Ich daran sind zu projizieren. **WICHTIG IST, DASS SIE SELBST-BEWUSST BLEIBEN (I Ch'ing).**

Dabei entspannen Sie sich natürlich weiterhin. Es kommt dann der Moment, wo der physische Körper sich irgendwie schwer anfühlt. Es ist, als ob er einschlafen wolle. Das ist ok, denn das soll ja geschehen - aber **OHNE** Beteiligung des wachen Ich.

Hier scheint es mir angebracht, detailliert darauf einzugehen, wie ich selbst erfolgreich in Trance gehe - auch wenn es bloss darum geht, eine von vielen Möglichkeiten aufzuzeigen, wie das geschehen kann. Bei Ihnen selber funktioniert es vielleicht etwas anders, und Sie werden mit eigener Praxis Mittel und Wege finden, die Ihnen entsprechen. Dabei spielt es keine Rolle, ob sie sich von den meinen unterscheiden, denn auch hier gilt: **WICHTIG IST, DASS ES FUNKTIONIERT.**

Es gibt zwei Dinge, auf die ich genau achte, wenn ich in Trance gehe:

1. Ich starre in die Dunkelheit hinter meinen geschlossenen Augenlidern.
2. Ich bleibe mir der Empfindungen des im Bett liegenden physischen Körpers bewusst.

Wenn ich in Trance gehe, konzentriere ich mich auf beides. In dem Masse aber, wie die Tiefe der Entspannung zunimmt, verändert sich die Wahrnehmung. Die Dunkelheit ändert sich, und es erscheinen Bilder. Auch das Gefühl des im Bett liegenden Körpers wird anders. **DIESE FESTSTELLBAREN VERÄNDERUNGEN ERLAUBEN ES MIR, MICH "ABZULÖSEN".** Dies wird im folgenden genauer zu erläutern sein, denn das **WIE** der "Ablösung" bzw. des "Austrittes" ist das Herz und die Seele all dieser Notizen.

Bitte beachten Sie, dass die nunmehr aufgeführten Punkte alle **GLEICHZEITIG** geschehen, wenn ich in Trance gehe:

1. Ich starre in die Dunkelheit hinter den geschlossenen Augenlidern.

2. Ich bin mir der Empfindungen des physischen Körpers bewusst.

3. Ich entspanne mich mehr und mehr.

4. Ich denke: "Ich löse mich vom Körper ab!", "Ich projiziere jetzt!" und ähnliches. Und ich erwarte in jedem Augenblick, dass sich die Körpergefühle ändern und dass die Dunkelheit sich lichtet. Ununterbrochen achte ich auf diese Veränderungen, um den Moment der Ablösung ja nicht zu verpassen.

Jetzt detailliert zu den einzelnen Punkten:

### 5.2.2.i. Hypnagogische Bilder

Wenn Sie in die Dunkelheit hinter den geschlossenen Augenlidern schauen, werden Sie bald einmal merken, dass es sich dabei nicht um eine gleichmässig schwarze Fläche handelt. Denn bei genauerem Hinsehen sind z.B. flimmernde Lichtpunkte zu sehen - und farbige Felder, die langsam oder schneller ihre Formen und ihre Randzonen ändern. Ich selber sehe zig-Tausende von kleinsten, flackernden und schwach aufleuchtenden flimmernden Nadelköpfen. Es ist ein blendungsfreies und gedämpftes Blitzlichtgewitter, das sich zitternd umherbewegt. Dieses Phänomen lässt sich nur schwer beschreiben. (WZ Vgl. die zitternden Bewegungen von (bewegungsunfähigen) Stäbchen-Bakterien in einer Petrischale. Diese "Bewegungen" sind hier eine Folge der Molekularbewegung.)

An dieser Stelle sei betont, dass das Wort ‚Sehen‘ ("Ich sehe, ich schaue") **IMMER WÖRTLICH GEMEINT** ist. ‚Sehen‘ heisst bei mir **NICHT** "merken" oder gar "sich etwas einbilden". Ich **VISUALISIERE** im hypnagogischen Zustand **NICHT** und **BESCHREIBE NUR DAS, WAS ICH SEHE**. Nichts davon ist Phantasie, nichts davon ist eine Glaubenssache. **ICH SEHE WIRKLICH DIE** oben beschriebenen **DINGE HINTER DEN GESCHLOSSENEN AUGENLIDERN**.

Ich möchte dies ganz deutlich gesagt haben - speziell für jene, die noch nie einen veränderten Bewusstseinszustand erlebt haben. Aber wenn Sie die hier beschriebenen Übungen machen, ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie ganz ähnliche Dinge erleben. Dann haben Sie eine Bestätigung für das, was ich sage - und Sie wissen aus eigener Anschauung, dass das Gesehene nicht eine Frage der Imagination ist.

Die kleinen beweglichen Lichtnadeln sind ein physiologisches Phänomen, das die Psychologen "ideoretinales Leuchten" nennen. Es wird auch als "Eigenlicht" oder als "entopisches Leuchten" bezeichnet (WZ vgl. auch Phosphene und Photopsie).

Viele Leute - auch ich - sehen diese flackernden Lichtpunkte auch bei offenen Augen. Das "funkelnde Rauschen der Lichter" überzieht dann das Sehfeld wie eine dünne Folie.

Schliessen Sie jetzt mal die Augen und starren Sie aufmerksam in die Dunkelheit. Was sehen Sie? Schauen Sie ganz genau und konzentriert hin. Löschen Sie gegebenenfalls die Lichter oder warten Sie einfach, bis es Nacht geworden ist. Wenn es völlig dunkel ist, brauchen Sie nicht einmal die Augen zu schliessen, um die ideoretinalen Lichter zu sehen. Vielleicht sehen Sie bei Tageslicht auch andere Dinge, wie etwa schwache Farben, die herumschweben oder sogar unscharfe Umrisse von Bildern und langsam sich auflösende schattenartige Formen von Dingen, die sie zuvor bei hellem Licht betrachtet haben (Nachbilder). Warten Sie, bis alle Nachbilder verschwunden sind und gucken Sie DANN ganz genau hin. Zwar sehen nicht zwei Personen genau dasselbe, aber darum geht es nicht. Wichtig ist nur, dass Sie

1. lernen, dass TROTZ geschlossener Augen Dinge zu SEHEN sind, und
2. zur Kenntnis nehmen, dass es völlig egal ist, WAS Sie sehen. Hauptsache ist, DASS Sie in der Trance konzentriert und entspannt hingucken.

Die meisten Psychologen erklären die kleinen, beweglichen ideoretinalen Lichtpunkte als Ereignisse, die zufälligerweise dadurch entstehen, dass Lichtenergie innerhalb des Augapfels hin und her reflektiert wird, wobei es zu Entladungen der Sehzellen kommt. Möglicherweise senden Sehzellen auch spontan Nervenimpulse zum Gehirn. Wie dem auch sein mag, ich persönlich komme aufgrund meiner Erfahrungen zum Schluss, dass sich DAS IDEORETINALE LEUCHTEN ALS DURCHGANGSPFORTE ZUR ASTRALEBENE EIGNET.

Ich starre gleich zu Beginn der Trance in die Dunkelheit hinter den geschlossenen Augen und beobachte die Bewegungen der ideoretinalen Lichtpunkte. Mit zunehmender Entspannung kommt es zu einer Transformation des "flachen" Sehfeldes. Die mit Lichtpunkten durchsetzte Fläche wird dreidimensional und sieht nun aus wie ein räumliches Gebilde, in das ich eintreten könnte, wenn ich nur wollte. Aber das ist zum jetzigen Zeitpunkt nicht möglich, weil immer noch die physischen Arme zu spüren sind, wie sie auf der Matratze aufliegen.

Im dunklen Raum mit den ideoretinalen Lichtern vor mir entstehen nun seltsame, sanfte Wirbel.

Es scheint mir wichtig, die subtilen Änderungen im Gesichtsfeld mit den Änderungen des Körpergefühls (vgl. 5.2.2.ii. kinästhetische Empfindungen) zu korrelieren, denn sie geschehen gleichzeitig. Mit der Vertiefung der Entspannung wird auch der Atem ruhig und regelmässig, und ich beginne, mich schwer und schwerer zu fühlen. Es ist wie beim normalen Einschlafen. Aber da ich nach wie vor hellwach, d.h. bewusst bin, betrifft dieses Schweregefühl "nur" den physischen Körper. Der räumliche Effekt "hinter den geschlossenen Augen" vertieft sich in dem Masse, wie sich das Schweregefühl stärker bemerkbar macht. Und eine Welle der Entspannung überflutet mich. Man könnte das mit dem Auftreten von Alpha-Wellen erklären, denn diese sind ein Anzeichen für das Stadium der Tiefenentspannung. Nur ist es hier so, dass ich mir in dieser Phase der Trance nach wie vor darüber im Klaren bin, dass mein physischer Körper im Bett liegt. Zudem kann ich alles hören, was im Haus oder draussen vor sich geht.

Kurz nach der Tiefenentspannung bzw. der Alphawellen-Phase geschehen wahrlich seltsame Dinge. Nur wenige seien hier erwähnt.

Relativ häufig ist ein wiederholtes Aufblitzen purpurner Farbflecken zu sehen, die explosionsartig aus einem oder mehreren der gelben Lichtpunkte hochschliessen und sogleich wieder verglimmen.

Seltsam wirken auch die kleinen, flackernden Lichter, die sich zu runden, LEEREN Fenstern auftun. Sie bleiben für einen Moment offen und schliessen sich dann wieder. Hinter einem der offenen Fenster waren einmal Bäume zu sehen. Und wieder ein anderes Mal sah ich eine offene Tür.

Die Bilder im Zusammenhang mit dem Aufflackern von gelben Lichtpunkten halten sich übrigens länger als jene bei einem purpurroten Aufblitzen. Die kleinen "Fenster" stehen manchmal mehrere Sekunden lang offen.

Wenn hinter den geschlossenen Augen die flimmernde "Dunkelheit" aufdämmert, kann sich dies u.U. wie ein Dammbuch auswirken - und eine wahre Bilderflut bricht herein. Dazu noch folgendes:

Der Titel dieses Unterkapitels ist "Hypnagogische Bilder". So werden die Phänomene genannt, die hinter den geschlossenen Augen in der Dunkelheit zu sehen sind. Das Buch von Mavromatis namens "Hypnagogia" handelt von diesen Dingen. Es dürfte besonders jene interessieren, die sich mit dieser Phase der Astralprojektion näher auseinandersetzen wollen.

Nochmals sei betont, dass MIT DER VERSTÄRKUNG DER TRANCE HYPNAGOGISCHE BILDER ZU SEHEN SIND. Diese Bilder sind ein deutliches

Anzeichen dafür, DASS NÄCHSTENS EINE ASTRALPROJEKTION GESCHEHEN WIRD.

Kurz etwas zum momentanen Stand des Wissens in bezug auf hypnagogische Bilder:

In der Psychologie sind diese Bilder seit etwa 100 Jahren bekannt. Mit dem Wort ‚hypnagogisch‘ wird der Bewusstseinszustand auf der Grenze zwischen Wachen und Schlaf bezeichnet. Manche unterscheiden zwischen dem Übergang ‚Wachen-Schlaf‘ (Einschlafen) und dem Übergang ‚Schlafen-Wachen‘ (Aufwachen). Ersteren nennen sie "hypnagogisch", letzteren "hypnopompisch". Da beides mit demselben Bewusstseinszustand gekoppelt ist, spreche ich einfach von ‚hypnagogisch‘.

WZ Weil Don DeGracia nur das "schnelle" Ende der Astralprojektion kennt, ist für ihn die Rückkehr insofern immer problemlos verlaufen, als sie darin bestanden hat, dass das bewusste Ich blitzartig in den im Bett liegenden Körper übergegangen ist. Es kann aber ganz anders kommen. Der harmloseste Fall ist das FALSCH ERWACHEN, bei dem man/frau fest davon überzeugt ist, im physischen Körper zu sein.

Das Phänomen "hypnagogisch" wurde von Leuten entdeckt, die sich für die Entstehung des Traumes interessieren. Bei diesen Untersuchungen hat sich gezeigt, dass die meisten Menschen VOR Beginn eines Traumes und noch im halbwachen Zustand viele Bilder hinter den geschlossenen Augen sehen. Manchmal sind diese "Vor-Traum Bilder", die als "hypnagogische Bilder" bezeichnet werden, sehr klar und deutlich. Gesehen werden Gesichter, Szenen, Landschaften, seltsame Farben, farbige Rauchwolken, Lichtblitze und Alptraumartiges. Manchmal kommt es sogar zu Geruchs- und Geschmacksempfindungen und zum Hören von (Instrumental-) Klängen, Geräuschen und Melodien. Eine schlüssige Erklärung für diese Phänomene gibt es nicht.

BEVOR es nach der Induzierung der Trance zur Ablösung vom physischen Körper kommt, wird die hypnagogische Phase durchlaufen.

WZ Dem ist normalerweise tatsächlich so. Es kann aber auch zu einem sofortigen Wechsel der Ebenen kommen. Dies ist gewöhnungsbedürftig, denn es geschieht wirklich in einem Augenblick - einem Bruchteil von einer Sekunde. Es ist wahrscheinlich so, dass dies nur "überstanden" werden kann, wenn das Ich relativ erfahren ist, d.h. schon einige OOBes erlebt hat. Mir gelang es jedenfalls erst mit der Zeit, vor allem auch deswegen, weil es sozusagen allen gängigen Meinungen und Erwartungen widerspricht. Ich habe keine Ahnung, weshalb es zu einem augenblicklichen Ebenenwechsel kommen kann,

ich weiss nur, dass es ziemlich schwierig ist, dabei die Bewusstheit nicht zu verlieren. Wenn die Szenerie sich mit einem Schlag ändert, ist dies wie ein "brutalen Filmschnitt". In der Trance hingegen kommt es zu einer relativ sanften Überblendung, die gut zu überstehen ist.

Es gibt in der Trance bzw. in der hypnagogischen Phase Anzeichen dafür, dass eine Astralprojektion bzw. ein "Austritt" kurz bevorsteht. Bevor ich darauf eingehe, seien ein paar Eigenerfahrungen zum Thema "hypnagogische Bilder" aufgelistet. In ihnen zeigt sich die unberechenbare Bandbreite der hypnagogischen Bilder:

1> «... Meine Feineinstellung verliert sich langsam. Ich beginne wegzudriften und den physischen Körper stärker zu empfinden. Nun sind hypnagogische Bilder zu sehen. Eine Ente scheint mich anzustarren - aber was es genau ist, lässt sich nicht festzustellen. Es bewegt sich nicht, aber es wogt ganz eigenartig hin und her und erzeugt Wellen. Es sieht aus, als wären zwei Steine nebeneinander ins Wasser gefallen. Die untere Wellenbewegung überdeckt eine Art Landschaft. Dann lösen sich die Bilder auf, und ich erwache im Bett.»

2> «Ich spüre meinen physischen Körper auf dem Bett liegen und habe das Gefühl, austreten zu können. Dann sehe ich hypnagogische Bilder. Es sind Landschaften mit Bäumen und Häusern unter einem blauen Himmel. Ich "springe" in die Szenerie hinein und befinde mich in einer Strasse in einer Vorstadt. ...»

3> «Diese Erfahrung besteht nur aus hypnagogischen Bildern, jedenfalls kann ich mich nicht an einen Austritt erinnern. Ich weiss dabei stets, dass mein physischer Körper im Bett liegt, denn ich spüre ihn.

a) Ich sehe für kurze Zeit in der Dunkelheit hinter den geschlossenen Augen wellenartige Bewegungen. Als hätte jemand einen Stein ins Wasser geworfen. Die Wellen laufen nicht von innen nach aussen, sondern sozusagen rückwärts von aussen nach innen.

b) Die wellenartigen Bewegungen verschwinden. Ich beobachte die Dunkelheit hinter den geschlossenen Augen und spüre eine kreisförmig wirbelnde Bewegung zwischen den Augen, die sich zu einem lochähnlichen Gebilde ausdehnt. In diesem Loch erscheint das

Gesicht einer reifen, älteren Frau von etwa 30-40 Jahren mit schwarzem Haar. Das Gesicht deformiert sich. Die Kiefer bilden sich absonderlich stark aus und aus dem Gesicht spriessen Haare. Schliesslich sieht es affenartig aus, hat aber nach wie vor eine gewisse Ähnlichkeit mit dem ursprünglichen Gesicht. Nach einer weiteren Verwandlung wird der Schädel runder, die hervorstehenden Wangenknochen glätten sich und der Kiefer flacht ab. Alles ist farbig und gleicht einer Porträtaufnahme.

c) Das weibliche Affengesicht wird ausgeblendet und durch das Gesicht eines Mannes ersetzt. Der Mann scheint in ein Gespräch verwickelt, aber zu hören ist nichts. Er trägt eine Kleidung aus dem 19. Jahrhundert und bewegt sich. Das Bild ist in Schwarz und Weiss.

d) Das Bild des redenden Mannes wird schwächer und schwächer. Ein Schweregefühl überkommt mich und eine Welle der Entspannung scheint mich zu durchfluten. Obwohl die Augen geschlossen sind, bleibt das optische Feld erhalten. Das zu sehende Panorama ist herrlich, weitgespannt und voller blauer Wirbel. Die sind etwas dunkler als das Blau des Himmels und eigentlich formlos. Es scheint, als seien sie durch etwas Unfassbares gefasst. Auch dieses Bild schwindet.

e) Ich konzentriere mich weiter und erblicke einen blassen, purpurroten Nebel ähnlich einer Rauchwolke, der sich auflöst.

f) Obwohl ich mich sehr entspannt fühle, konzentriere ich mich nach wie vor auf das Sehfeld. Es bildet sich ein festes Muster, das ein sehr seltsames, kaum zu beschreibendes Bild ergibt. Die verschiedenen Rot-, Grau- und Blassweiss-Schattierungen erinnern mich entfernt in ihrer stilisierten Bildhaftigkeit an ägyptische Hieroglyphen. Die Schriftzeichen scheinen sogar ein abstraktes Muster zu ergeben, aus dem heraus sich das Gesicht einer Frau und die Umrisse eines Körpers abzeichnen. Das Muster bewegt sich wie

ein träges "Feuer" bzw. wie eine geschmolzene, zähflüssige Masse. Das Material wallt auf und ab, füllt die Muster und fließt wieder aus ihnen ab. Ähnlich einer Flüssigkeit, die aus einer gefüllten Flasche, die zu Bruch gegangen ist, in die gegenüberliegende offene Flasche strömt. Was das alles soll, ist mir nicht klar. Schliesslich löst sich alles auf und verschwindet. Ich schlafe ein und durchlaufe eine ganze Serie von Traumsequenzen., in denen ich die Luzidität nur knapp verpasste.»

4» «... Nach der Rückkehr von einer Projektion spüre ich den im Bett liegenden Körper. Ich entspanne mich und starre in die Dunkelheit hinter den geschlossenen Augenlidern. Sofort tauchen verschiedenfarbige und sehr lebhaftere hypnagogische Bilder auf. Es sind Gesichter dunkelhäutiger Menschen, die aussehen wie Indianer in Kriegsbemalung. Ungewöhnlich ist, dass die Köpfe, die ich aus einem bestimmten Winkel sehe, in dem Moment ihr Aussehen verändern, wie sie sich wenden. Die Köpfe halten in der Bewegung inne, drehen ab und ballen sich im Hintergrund zusammen - und werden da von einer amerikanischen Flagge eingewickelt.

Das Gebilde beginnt sich fortzubewegen, worauf ich versuche ihm nachzufolgen. Das klappt - und plötzlich stehe ich in der neuen Dachwohnung. Sofort schwebe ich in die Höhe und durchdringe das Dach. ...»

Es gibt - so weit ich das sehe - für die hypnagogischen Bilder keine durchschaubare Ursache und keinen feststehenden Ablauf. Eine Zeitlang wollte ich herausfinden, ob die Bilder eine symbolische Bedeutung haben. Aber sie sind teilweise derart abstrakt, dass es mir sinnlos schien, dieser Sache nachzugehen.

Erwähnenswert ist eine spezielle Art von hypnagogischen Bildern. Sie legen sich hin, entspannen sich und gehen in Trance - und plötzlich scheint es, als würden Sie durch die geschlossenen Augenlider hindurch in Ihr taghell erleuchtetes Zimmer sehen. Es kann sich sogar um das erste hypnagogische Bild gleich zu Beginn der Trance handeln. Wichtig ist jetzt, dass Sie das Bild als hypnagogisch erkennen. Sie können es als Ausgangspunkt für eine Projektion nehmen, doch normalerweise wird sich das Bild des Zimmers auflösen und durch andere hypnagogischen Bilder ersetzt werden.

Die Psychologie kennt die Ursache für den hypnagogischen Zustand nicht und

kann ihn auch nicht erklären. Die Okkultisten erklären ihn, nennen ihn aber nicht so, sondern bezeichnen ihn als eine Form des "Hellsehens". Die Ursache dafür ist - gemäss Okkultismus - die Übertragung des Bewusstseins vom physischen Körper auf den ätherischen, astralen oder mentalen Körper. Die Erklärung schliesst auch die Theorie der Chakras, die hier nicht erörtert wird, mit ein. Wer sich hierfür interessiert, sei auf die beiden Bücher von C. W. Leadbeater verwiesen, nämlich "The Chakras" und "Clairvoyance". In den Erfahrungsbeispielen beschrieb ich "drehende Dinger", die aussehen wie Wellen, die von ins Wasser fallenden Steinen verursacht werden. Vermutlich handelt es sich dabei um eine direkte Wahrnehmung eigener Chakras, speziell des Dritten-Auge-Chakras.

VOR DEN HYPNOGOGISCHEN BILDERN BRAUCHEN SIE SICH NIEMALS ZU ÄNGSTIGEN. Lassen Sie sich von nichts ablenken, selbst wenn es sich um verwesende Leichen oder andere groteske und abscheuliche Bilder handelt. Denn diese Bilder können Ihnen NICHTS tun, sie können Sie nicht verletzen. Denken Sie stets daran, dass Sie nur gelassen hinzugucken brauchen, egal welche Bilder in Erscheinung treten, egal wie seltsam oder hässlich die Bilder aussehen. Das einzige, was zählt, ist die Tatsache, dass die Bilder ein Anzeichen dafür sind, dass Sie ganz nahe daran sind zu projizieren. Falls Sie etwas erschrecken sollte, ENTSPANNEN SIE SICH SOFORT und schauen Sie ruhig hin. Sonst kommt es zum Abbruch der Trance. Dies ist zu vermeiden. Erinnern Sie sich daran, dass es darum geht, die Entspannung zu vertiefen.

Nicht immer, aber meistens, wird vor einer Projektion die hypnagogische Phase durchlaufen. In der Trance ist aber noch etwas anderes zu beachten, nämlich die kinästhetischen Empfindungen.

---

### 5.2.2.ii. Kinästhetische Empfindungen

Diese Empfindungen betreffen den physischen Körper und heissen kinästhetisch. Unter "kinästhetische Empfindungen" ist die bewusste Wahrnehmung des Körpers und seiner Bewegungen zu verstehen. Es handelt sich hierbei um eine weitere Wahrnehmungsform neben dem Hören, Sehen, Schmecken und Riechen usw. Wenn Sie sich z.B. der Lage der Arme, der Stellung Ihres Körpers im Stuhl oder der Bewegungen der Finger bewusst sind, dann sind Sie sich bestimmter kinästhetischer Empfindungen bewusst. Dasselbe gilt für den im Bett liegenden Körper im Moment der Trance. Die Konzentration auf die betreffenden kinästhetischen Empfindungen ist sogar ein wesentlicher Aspekt der Trance, denn in dem Masse, wie sich die Trance vertieft, ÄNDERN sich die kinästhetischen Empfindungen.

Diese Änderungen können einerseits zur Aufrechterhaltung des Bewusstseins in der Trance genutzt werden und andererseits ein Anhaltspunkt für den Zeitpunkt der Ablösung sein. Tatsächlich ist es bei mir so, dass ich **AUFGRUND DER VERÄNDERUNGEN DER KINÄSTHETISCHEN EMPFINDUNGEN WEISS, DASS ES AN DER ZEIT IST, DEN PHYSISCHEN KÖRPER ZU VERLASSEN.**

WZ In dieser Phase gibt es viele Täuschungsmöglichkeiten vor allem in bezug auf das Körpergefühl. Die Arme liegen z.B. nicht seitlich am Rumpf, sondern sind über der Brust gekreuzt. Die Beine liegen nicht parallel nebeneinander sondern übereinander. Der Oberkörper liegt nicht flach auf dem Bett, vielmehr scheint er aufgerichtet zu sein. Sie schrecken auf, weil Sie meinen, durch das Bett hindurchzufallen. Oder es kommt zu einem seitlichen Rutschen und Herausfallen aus dem Bett. Sie werden sich in dem Moment von diesen Täuschungen nicht mehr überrumpeln lassen, wenn Sie sich nach dem Hinlegen die Position des physischen Körpers **GANZ GENAU** merken, damit Sie sich gegebenenfalls kurz daran erinnern können. Notfalls kann ein Arm oder eine Hand leicht bewegt werden. Das genügt, um sich die Lage des physischen Körpers wieder zu vergegenwärtigen. Notfalls! Dabei wird die Trance natürlich abgeschwächt oder sogar "abgebrochen". Das sollte Sie allerdings nicht stören, denn aller Anfang ist schwer, und es gilt, sich langsam an gewisse (harmlose) Phänomene zu gewöhnen. Hat man das einige Male erlebt, fällt es leichter, die ungewohnten Ereignisse als nebensächlich zu durchschauen und einfach geschehen zu lassen. Mit der Zeit werden Sie sogar lernen, das physische Körpergefühl vom Körpergefühl des Äther- und des Astralkörpers zu unterscheiden. Es kann auch vorkommen, dass Sie die "anderen Arme" sehen können. Diese leuchten dann z.B. bläulich und haben ein Lichtfeld um sich herum.

Als erstes sind Sie sich Ihres im Bett liegenden Körpers bewusst. Sie fühlen sich ein bisschen müde und können sich gut entspannen. Nach und nach vertieft sich die Entspannung. Sie spüren, wie der Körper schwerer wird und eine Welle der Ruhe durch den Körper fließt. Möglicherweise beginnt auch die Haut zu prickeln. Oder es fröstelt Sie ein bisschen und ein Vibrieren ist zu spüren.

Lassen Sie mich für einen Moment abschweifen und etwas diskutieren, das beim Einschlafen geschehen kann. Sie gehen zu Bett, fühlen sich entspannt - und dann gibt es plötzlich einen Ruck, als wären Sie ausgerutscht und hingefallen. Nicht dass nun ein Arm oder ein Bein gezuckt hätte - nein, das ist es nicht. Es ist, als wäre der physische Körper als Ganzes hingefallen oder ausgerutscht und aus oder sogar durch das Bett geplumpst. Meistens durchzuckt Sie dann ein derartiger Schreck, dass Sie sogleich aufwachen. Aber genau so fühlt es sich an, **WENN SIE AUSTRETEN.**

WZ Dies ist die abrupte Art des Austritts. Daneben gibt es aber auch die sanfte Art, bei der es zu einem Hinausgleiten (in irgendeiner Richtung), langsamen Hoch- oder Runterschweben oder seitlichen Herausrollen kommt. Alles ist möglich. Es kann sogar sein, dass Sie körperlos austreten, wobei Sie sich zu einem (dimensionslosen) Bewusstseinspunkt "zusammenziehen". Das Sehfeld ist dann KUGELFÖRMIG - aber das ist ziemlich gewöhnungsbedürftig.

Die Entspannung vertieft sich also zunehmend und der physische Körper wird immer schwerer. Plötzlich scheint der Körper nach hinten wegzurutschen oder runterzufallen. Oder es macht den Anschein, als würde er hochkatapultiert werden usw. Das sind alles mögliche kinästhetische Empfindungen. Sie können von hypnagogischen Bildern flankiert sein oder eingeleitet werden - müssen es aber nicht. LASSEN SIE SICH VON DERARTIGEN PHÄNOMENEN NICHT ERSCHRECKEN. Wehren Sie sich nicht dagegen und überlassen Sie sich dem Gefühl, DENN SIE VERLASSEN NUN IHREN KÖRPER.

Der Austritt ist demnach gekoppelt z.B. mit einem Gefühl des Fallens, Ausrutschens oder Ausgleitens. Dies geschieht oft in totaler Finsternis. Aber machen Sie sich wegen der Dunkelheit keine Sorgen, denn es handelt sich dabei um die sogenannte "Leere". Diese ist völlig harmlos. Es kann dann z.B. zu einem Rutschen oder Fallen durch die Leere kommen.

WZ Sehr schöne Beispiele hierfür sind: Das Fallen durch einen Brunnenschacht, das Gleiten durch einen Kamin, das Rennen durch eine Zimmerflucht, das Springen aus dem Fenster. Auch Abstürze oder Frontalkollisionen können von diesem Gefühl begleitet sein.

Es ist soweit: SIE HABEN IHREN KÖRPER VERLASSEN, SIE SIND AUSGETRETEN und - möglicherweise - in der Leere.

Was tun? Raffen Sie sich dazu auf, durch die Leere zu gehen, zu fliegen oder einfach sitzen zu bleiben. In der Leere geschieht nichts, Sie können sich also in ihr bewegen oder sich einfach hinsetzen und die Stille genießen.

Wenn Sie VERSUCHEN, IHRE HÄNDE ANZUSCHAUEN, kann es Ihnen gelingen, auf eine der Ebenen bzw. Unterebenen zu gelangen. Auch wenn es schwer fallen sollte, die Hände bis auf Gesichtshöhe zu bringen, versuchen Sie es trotzdem. Wenn KEINE Hände zu sehen sind, starren Sie einfach an den Ort, wo die Hände dem Gefühl nach sein sollten. Bewegen Sie nun Finger und Arme. Diese Bewegungen bewirken, dass die Gliedmassen sichtbar werden. Gleichzeitig MATERIALISIERT SICH EINE SZENERIE. Mit Hilfe dieses "Handtricks" kommt es offensichtlich zu einem Einpendeln auf eine der Unterebenen bzw. zu einer Feineinstellung. Als nächstes werden Sie feststellen, dass Sie in einem

\*Irgendwo\*, d.h. IN EINER EBENE sind. Was hier getan werden kann, kommt im Detail in der nächsten Sektion zur Sprache.

Wenn Sie die Leere verlassen möchten, können Sie auch folgende Technik anwenden: DREHEN SIE SICH WIE EIN KREISEL so schnell wie möglich UM DIE EIGENE ACHSE. Wie beim "Handtrick" wird auf diese Weise eine Feineinstellung, ein "tuning" bewirkt.

Ausser der Leere gibt es noch andere Dinge, die Ihnen NACH einem Austritt zustossen können.

Es kann beispielsweise sein, dass es mit der Vertiefung der Entspannung zu einem plötzlichen und kurzen Bewusstseinsverlust bzw. zu einem BLACKOUT kommt. Kurz danach sind Sie wieder voll da, d.h. bewusst, ABER der im Bett liegende Körper ist nicht mehr zu spüren und die Dunkelheit ist verschwunden. Die kurze Übergangsphase genügt für eine Astralprojektion. Nun Sie sind mit intaktem Bewusstsein mitten in einer Traumwelt, und das kann irgendwo sein, z.B. in Ihrem Zimmer, in einem fremden Haus oder in einer bekannten oder in einer fremden Gegend.

Es kann auch sein, dass Sie entspannt im Bett liegend hypnagogische Bilder sehen und dann in der Lage sind, DIREKT IN DIE SZENERIE HINEINZUSPRINGEN. Auf diese Weise kommt es ebenfalls zu einer Astralprojektion. Es kann irgend ein Bild sein, in das Sie "einzutreten" können (versuchen Sie es): eine Strasse, ein Wald, ein Spiegel (through the looking glass), eine Wolke, eine Wasseroberfläche, ein Brunnen usw.

Mit fortgesetzter Vertiefung der Entspannung kommt es möglicherweise - wie bereits erwähnt - zu kinästhetischen Empfindungen: zum Prickeln der Haut, zu Kälteschauern, zu seltsamen Geräuschentwicklungen aller Art (Knalleffekte, Klingeln, Knacken, Kettenrasseln, Explosionen, Knarren, Gurgeln, Summen usw.), aber auch zu Vibrationen. Lassen Sie sich davon nicht beunruhigen, denn diese Dinge sind völlig normal.

Mit zunehmender Erfahrung in bezug auf die eine Projektion begleitenden Nebeneffekte werden Sie einer Tages den günstigsten Moment für einen Austritt regelrecht erfühlen können und ganz genau wissen, dass Sie JETZT austreten können. Das fühlt sich an wie ein "Hinauswinden", ein "Hinausstossen" oder ein "Hinausfallen" - alles ist möglich. Tatsache ist, dass Sie AKTIV oder PASSIV austreten können Letzteres geschieht dadurch, dass Sie sich in die "Leere" fallen lassen, aber meistens wird wohl auch bei Ihnen der Austritt aktiv geschehen.

Die kinästhetischen Empfindungen sind DER Anhaltspunkt hinsichtlich einer bewusst durchgeführten Astralprojektion. Da der Ablöseprozess Nacht für Nacht spontan und unbewusst - der Mensch träumt immer - geschieht, ist der Versuch durchaus angebracht, die Einschlafphase mit intakter Bewusstheit zu durchlaufen und beim Übergang luzid zu bleiben.

### 5.2.3. Zusammenfassung

1. Sie legen sich bequem hin - mit der Absicht, eine Projektion durchzuführen.
2. Trotz zunehmender Entspannung bleiben Sie sich selbst bewusst.
3. Sie schauen in die Dunkelheit hinter den geschlossenen Augenlidern und beobachten die hypnagogischen Bilder.
4. Sie achten bewusst auf die kinästhetische Empfindungen.
5. Folgendes kann geschehen:
  - A. Der Körper wird mit zunehmender Entspannung schwerer.
  - B. Es erscheinen hypnagogische Bilder.
  - C. Es treten kinästhetische Empfindungen auf, z.B.:
    1. Prickeln und Kühle im Körper,
    2. Gefühl des Rutschens, Fallens und Schwebens,
    3. möglicherweise ein Blackout.
  - D. Sie können aktiv aus Ihrem Körper austreten.

Sie sollten darauf gefasst sein, dass es eine Unmenge möglicher Übergangsformen vom inner- in den ausserkörperlichen Zustand gibt. Es existieren KEINE festen Regeln, beinahe alles ist möglich. Was ich hier beschrieben habe, das sind MEINE Tranceerfahrungen. Ihre eigenen Erlebnisse sehen vielleicht völlig anders aus. Sie wissen nun, was Sie in etwa erwarten dürfen, denn es ist zu vermuten, dass Sie bei einer Astralprojektion Ähnliches erleben werden. Die Phase des Übergangs wird auch Sie überraschen und zum Staunen bringen! Und es ist erst die Übergangsphase! Aber es ist eben nicht dasselbe wie bei einem luziden Traum, bei dem dieses Grenzgebiet und "Niemandland" sozusagen übersprungen wird.

Wer den Übergang nur schon ein einziges Mal bewusst erlebt, wird fest davon überzeugt sein, "den physischen Körper" VERLASSEN zu haben, denn die Erfahrung wirkt absolut real.

Im nächsten Kapitel werde ich einige meiner Abenteuer im Grenzbereich "zwischen Wachen und Schlafen" beschreiben.

### 5.3. Auf der Schwelle zwischen Wachzustand und Astralprojektion

Die folgenden Beschreibungen betreffen einzig den Übergang (transition) zwischen dem Wachzustand des physischen Körpers und der Projektion, d.h. das "Austreten" als solches. (Das daran sich anschliessende Geschehen wird erst weiter unten erläutert.)

Bei einem Austritt kombinieren sich die bislang besprochenen Phänomene - und nicht nur diese - auf vielfältigste Art und Weise. (In Klammern ist jeweils angegeben, was mir dabei besonders beachtenswert scheint.)

#### 1. Papier-Schlange

(Meine erste Projektion im Jahre 1987) «Das einzige, woran ich mich bei der ersten, willentlich herbeigeführten Projektion erinnern kann, ist zunächst dies, dass ich mir ganz fest vorgenommen habe, einen Austritt herbeizuführen. Nach dem Eingedösen wurde ich mir mit einem Male der Tatsache bewusst, dass trotz geschlossener Augenlider das Schlafzimmer zu sehen war. Dies erschreckte mich - wie schon früher mal - zutiefst, obwohl es doch überhaupt keinen Grund dafür gab. Aber da kroch so was wie eine Papier-Schlange aus der Wand - und die biss mich in die Hand. Aber es war überhaupt nichts zu spüren. Ich fürchtete mich entsetzlich und versuchte krampfhaft, von der Kreatur wegzukommen. Schliesslich wurde die Furcht derart unerträglich, dass ich im Bett erwachte.»

#### 2. Die Klippe

«Ich erwachte und versuchte sofort, wegzuschweben. Dabei war deutlich zu spüren, wie der physische Körper einschlof. Auf der Gefühlsebene des dritten Auges (wz die Ebene des Zweitkörpers) spürte sich dies gleichzeitig so an, als schlitterte ich eine Klippe hinunter. In dem Moment, als ich dies geschehen liess, kam es zu einem Austritt - und zwar nach unten durch die Füsse. Und dann flog ich aus dem Schlafzimmer hinaus und gelangte in den Hof ...»

### 3. Das Aurafeld

(Bei dieser Erfahrung waren vor dem Austritt hypnagogische Bilder zu sehen. Ausserdem kam es dabei zu einem Blackout.)

«Ich betrachtete ein Aurafeld und zwar von innen. Auf einem grauen Hintergrund waren orangefarbene, rote und schwarze Bilder zu erkennen. Diese erinnerten mich allerdings eher an Glyphen denn an Photographien. Beim Gedanken an die Bedeutung der Farben wurde mir jedoch ziemlich unbehaglich zumute. Aber dann schienen beim Betrachten und Bedenken feinste rote Partikel von mir auszusprühen.

Es machte den Anschein, als würde sich das Aurafeld um mich herum drehen. Es könnte aber auch so gewesen sein, als würde sich das Aussehen der Aura bloss aufgrund des Betrachtens ändern. So, als wäre das alles auf der konkaven, sich drehenden Innenseite einer Schüssel. Auch andere "seltsame" und nicht mehr zu erinnernde Dinge waren zu sehen. Bei alle dem blieb ich bewegungslos im Bett liegen. Auch ein grosser Fisch ohne besonderen Merkmale schwamm vorbei. Dann kam es zu einem Blackout.

Als ich wieder sehen konnte, stand ich auf einer Kellertreppe. Diese schien in eine Waschküche hinunterzuführen ... »

### 4. Geisterhafte Hände

(Dies ist ein Beispiel für das Betrachten der Hände inmitten eines Projektionsvorganges. Zu beachten ist, dass es dabei zu einem Einschwingen auf einer der unteren Ebenen gekommen ist.)

«Dann kam es zu einer Ausblendung der Feineinstellung und damit zum Rauschen - und wieder war ich inmitten der Leere. Sofort versuchte ich es mit dem Betrachten der Hände, einem Trick, den ich erst kürzlich entdeckt hatte. Aber nun war das Resultat sehr seltsam. Die Hand war durchsichtig wie die eines Geistes - und sie verschwand in dem Moment, als meine Aufmerksamkeit von ihr liess. Doch kaum hatte ich mich wieder darauf konzentriert, waren die Handfläche, der Daumen und etwa die Hälfte eines Fingers zu sehen. Äusserst ungewöhnlich war dies, denn es machte den Anschein, als bestünde der ganze Rest der Hand aus geschmolzenem Wachs. Aber dann begannen sich Stummel zu materialisieren. Und schliesslich wuchsen diese zu Fingern heran.

Jetzt wollte ich beide Hände spüren, dann die Beine und schliesslich die Füsse. Zu guter Letzt wackelte ich sozusagen mit meinem ganzen Körper. Dieses Wackeln schien die Leere zum Verschwinden zu bringen und mich auf eine neue Ebene einzuschwingen.

Und wieder - wo auch immer ich sein mochte - fühlte ich mich in einer düsteren Umgebung und gar einsam und verlassen.»

### 5. Der Kokon

(Ein Beispiel für das aktive Austreten.)

«Ich konzentrierte mich auf den Austritt und spürte, wie ich hinausflog.

Allerdings war ich von einem purpurroten, plastikartigen Kokon umgeben. Mit geschlossenen Augen gelang es mir, die Hülle zu durchdringen. Dann ging es aufwärts in ein mir total unbekanntes Schlafzimmer im zweiten Stock.»

## 6. Die Stuhllehne

(Hier kommen jene Probleme zur Sprache, die sich manchmal bei einem aktiv vollzogenen Austritt ergeben. Denn nach dieser Ablösung wurde ich direkt in die Leere versetzt. Und da gelang es mir mittels des Anschauens der Hände, mich zu materialisieren und durch festes Zupacken die Feineinstellung zu stabilisieren.)

«Wieder zurück im physischen Körper und nahe dem Erwachen im Bett waren Geräusche zu hören. Auch das Bett war gut zu spüren. Dennoch wollte ich die Projektion nicht beenden, also unternahm ich einen weiteren Ablösungsversuch.

In dem Masse, wie sich nun die Trance verstärkte, steigerte sich auch die Konzentration. Mir kam es so vor, als läge ich im Bett im physischen Körper.

Gleichzeitig hatte ich das Gefühl, aus ihm herauszufliegen. Nun versuchte ich, aus dem Körper rauszuspringen. Es gelang! Aber um mich herum war nichts zu sehen, ich war in der Leere. Ich hatte das Gefühl, nirgendwo zu sein.

Vier oder fünf Mal kehrte ich zurück und sprang wieder hinaus. Doch ich hatte einfach nicht das Gefühl, wirklich "draussen" zu sein. Endlich war es geschafft!

Aber ich war nur wieder in der Leere, konnte jedoch die Umrisse meines Schlafzimmers erkennen. Der Versuch der Materialisation des Zweitkörpers war nur teilweise erfolgreich. Zwar stand ich nun im Raum und konnte die Arme sehen - aber nicht die Hände. Letztere waren bloss wie Stümpfe und wie weggeschmolzen. Immerhin konnte ich sie spüren.

Irgendwie gelang es mir, die Finger so lange hin und her zu bewegen, bis sie sichtbar wurden. Allerdings nicht in ihrer ausgebildeten "festen" Form, sondern bloss als durchscheinende, wackelnde und wabbernde Gebilde.

Und da es sich als äusserst schwierig erwies, mich an Ort zu stabilisieren, d.h. die Feineinstellung zu halten, musste ich auf eine Erinnerung zurückgreifen:

Einmal war es mir möglich gewesen, durch das feste Zupacken einer Stange an einer Bar die Stabilisierung herbeizuführen. Also griff ich nun mit meinen durchsichtigen Händen nach der Stuhllehne. Und prompt kam es zu einer "Verfestigung". Ganz bewusst wollte ich das Zupacken empfinden - und zwar bis zu dem Moment, wo ich mir sicher sein konnte, mich stabilisiert zu haben.

Nachdem dies gelungen war, stellte ich mit grossem Erstaunen fest, dass ich hellwach und völlig luzid geworden war. Auch die Umgebung erschien jetzt absolut real, klar und scharf. All dies machte mich geradezu euphorisch. Mein Verstand überschlug sich und ich fragte mich, wofür ich die Luzidität einsetzen und was alles erforscht werden könnte. ...»

## 7. Bewusstwerdung

(In ein Traum luzid werden.)

«So ging ich denn eine mir unbekannte Strasse in einer mir unbekanntem Gegend

entlang. Da dämmerte langsam und aus mir völlig unersichtlichen Gründen die Tatsache in mein Bewusstsein, dass dies in Traum sein musste. Mir war sofort klar, dass es wichtig war, "cool" zu bleiben, um nicht vor lauter Aufregung und Freude destabilisiert zu werden. Also ging ich einfach und möglichst lässig weiter. Aber nun war ich mir meiner Umgebung lebhaft bewusst und merkte ganz deutlich, dass ich auf ein ziemlich grosses Schulgebäude zuing. ...»

## 8. Das Absinken

(Austritt ohne Blackout mit kontinuierlichem Bewusstsein.)

«Ich lag im Bett und spürte ganz deutlich, wie sich der Entspannungszustand des physischen Körpers verstärkte, wobei es zu einem "Absinken" kam. Ohne den geringsten Unterbruch des Bewusstsein erschienen graue Muster, in die ich mich "schwimmend" hineinbewegte. Um mich herum wandelten sich die Muster zu geometrische Formen, die wie stehende Wellen wirkten. Und als diese verschwanden, flog ich über ein Kaufhaus. ...»

## 9. Der Lichtkreis

(Ein kontinuierliches Hinübergleiten in die Astralprojektion.)

«Es war leicht, den Trancezustand zu erreichen, denn ich war sehr müde. Nach einer kurzen Konzentrationsphase erschienen vor meinem dritten Auge diverse (z.T. hypnagogische) Bilder. Ich vertiefte die Entspannung, "drückte" und "fiel" schliesslich heraus - in eine Leere, in der nur lockere graue Nebelschwaden wogten. Nachdem ich die Nebel für eine Weile angestarrt hatte, bildeten sie sich zu hübsch farbigen Mustern um.

"Dies muss die Astralebene sein", dachte ich, denn ich sah in der Ferne einen orange-gelben Lichtkreis. Dieser war umgeben von einem blau-purpurroten Nebel, der sich in der Randzone schwarz verfärbte. Vielleicht strömte dieses Farbenmeer aber auch aus dem Zentrum heraus.

Schliesslich löste sich alles auf, und ich war wieder zurück im physischen Körper. Und noch einmal trat ich aus und stand nun in meinem neue Schlafzimmer. ...»

## 10. Der Durchgang

(Ein weiteres Beispiel des "Schwellenzustandes", das auch zeigt, wie es ist, in einer Situation zu sein, die einem zwar bekannt vorkommt, aber doch wieder anders ist.)

«Stand am Rande von etwas, das wie eine "Öffnung" aussieht. Wohin der von Wolken und Dunkelheit umgebene Durchgang führen mag, wusste ich nicht. Auf der anderen Seite waren sturmgepeitschte, wirbelnde Farbmuster zu erkennen. Da war ein aus dem Schwarz heraus aufblitzendes Gelb und Weiss. Fasziniert stand ich da und schaute eine Weile zu. Aber was geschah als nächstes? Keine Ahnung!

Es schien mir möglich, den Körper zu verlassen und auszutreten. Ich sprang aus ihm heraus und befand mich in einem Zimmer, das mich an das in meines Vaters

Haus erinnerte. Nur fehlte meine Habe und die Wände waren weiss gepflastert. ...»

## 11. Falsches Erwachen

(Manchmal kann alles sehr verwirrend sein!)

«Ich erwachte um 9 Uhr morgens, schlief wieder ein und träumte. Um 11:30 wachte ich wieder auf, wollte jedoch nicht aufstehen. So blieb ich liegen und konzentrierte mich auf den Raum hinter den geschlossenen Augenlidern. Eigentlich müsste ich ins Bad gehen. John hatte die Tür offenstehen lassen. Unten waren die Zimmergenossen zu hören. Nun waren Bilder im Bereich des dritten Auges zu sehen: Einmal mein Gesicht aus verschiedenen Blickwinkeln, ein andermal verschiedene Landschaften und nicht identifizierbare Figuren. Dann kam Drew herauf und warf eine zerknitterte Tüte nach mir.

"He, Du Blödmann, raus hier!" schrie ich.

"Nix da, raus aus dem Bett!" grunzte Drew und kam näher.

Ich wollte ihm schon eine runterhauen. Aber in dem Moment, als ich den Arm ausstreckte, riss es mich aus dem Körper. Da dämmerte es mir, dass ich in Trance sein musste. Das war sehr erstaunlich, denn das Ich-Bewusstsein war stets kontinuierlich geblieben - es gab nicht den geringsten Unterbruch.

Schliesslich driftete ich in den Körper zurück - und versuchte sofort wieder, aus ihm auszutreten. Hinter meinen Augen klaffte plötzlich ein Spalt auf. Und durch diesen Spalt grabschte eine verschwommene Gestalt nach mir. Eine Stabilisierung gelang mir nicht, ich erwachte definitiv und hörte, wie Drew unten auf seiner Gitarre spielte.»

## 12. Wärmeströme und Vibrationen

(Beschreibung einiger kinästhetischer Empfindungen.)

«Im Bett liegend achtete ich beim Einschlafen vor allem auf die Empfindungen des physischen Körpers. Durch den ganzen Körper schossen kompakte Ströme von Wärme, und in den Armen, Beinen und dem Rumpf gab es Vibrationen. Im Bereich der dritten Augen entstand irgend ein nicht identifizierbares Bild. Aber dann muss die Kontinuität des Bewusstseins unterbrochen worden sein, denn als nächstes hatte ich das Gefühl, in einem Zustand zu sein, in dem ein Austritt zu bewerkstelligen war. Also bemühte ich mich darum, indem ich mich sozusagen aus dem physischen Körper rauswackelte. Sofort rannte ich nach der gelungenen Ablösung quer durch Dachkammer zum Fenster hinüber.»

## 13. In ein Bild hineingehen

(Sich in ein hypnagogisches Bild hineinbegeben - und dabei - trotz aller Verblüffung und Bestürzung - gelassen und entspannt bleiben.)

«Plötzlich erwachte ich aus dem Schlaf. Letzte Traumfetzen waren noch schwach zu erinnern. Aber nicht diese versuchte ich "hervorzuholen", sondern ich achtete auf den Zustand des physischen Körpers. Denn vor dem Zubettgehen

nahm ich ein Aspirin. Nun war eine Hitze im Magen zu verspüren. Aber ich fühlte mich trotzdem besser als vor dem Einschlafen, schloss die Augen wieder und konnte in (oder durch?) mein drittes Auge Bilder sehen. Dabei kam es - wie immer in solchen Fällen - zu einer leichten Anspannung in der Herzgegend. Und weil diese "Verkrampfung" die Bilder bisher stets wieder verschwinden liess, versuchte ich mich nun beim Betrachten der Bilder zu beruhigen und die Herzgegend völlig zu entspannen. Als es mir endlich gelang, das Herzchakra mit dem Chakra des dritten Auges zu koordinieren, stabilisierte sich eine Strassenszene aus den wogende Bildergefüge heraus. Links war ein Fluss zu sehen und rechts von der Strasse standen diverse Gebäude. Aufmerksam schaute ich hin und versuchte, Details auszumachen. Zu meiner totalen Verblüffung war es nun möglich, einen Fuss vor den anderen zu setzen und Schritt für Schritt die Strasse hinunter- bzw. in das Bild hineinzugehen. ...»

#### 14. Beobachtungen und Überlegungen

(Ein Austritt)

«Ich erwachte um 1 Uhr nachts und spürte ein Hämmern im Nacken. Ich fragte mich, ob das etwas mit dem Pinealorgan, der Epiphyse, zu tun haben könnte und versuchte - trotz der Schmerzen - wieder einzuschlafen. Aber das ging nicht! Ich stand auf, nahm ein Aspirin, legte mich wieder hin und wartete darauf, dass die Pille wirkte. Bald einmal waren "angenehm und freundlich" scheinende Wirbel in der Dunkelheit hinter den geschlossenen Augenlidern zu sehen. Ich versuchte, eine Verbindung zwischen diesen Wirbeln und dem Hämmern herzustellen. Dann wirkte das Aspirin und betäubte den Schmerz.

Beim Beobachten des drittes Auge sah ich plötzlich und überraschend deutlich die Meme-Bakterien. Doch in dem Moment, als es mir jeweils gelang, die Szene zu fokussieren, wurde ich derart aufgeregt, dass sich das Bild sofort aufzulösen begann. Ich machte mir Gedanken, welcher Zusammenhang zwischen den Meme-Bakterien und den Transportvorgängen in den Mikrotubuli und der Diffusion des c-AMP im Netzwerk der Gehirnzellen bestehen könnte.

Für eine Weile dümpelte ich so dahin und merkte dann, dass ein Austritt möglich wäre. Und ich merkte auch, dass ich in einem Bett in einem mir nicht bekannten Zimmer lag. Ich trat aus, flog weg vom Körper und durchdrang die Zimmerwand. Auf der anderen Seite war ein Stadtrand in einer mir nicht vertrauten Umgebung. ...»

#### 15. Die Ebene des Ätherischen

(Eine Beobachtung hypnagogischer Bilder und der Wechsel auf die Ebene des Ätherischen.)

«Ich legte mich zu Bett und beabsichtigte, eine Projektion durchzuführen. Total entspannt und sehr sorgsam achtete ich auf die hypnagogischen Bilder, die sich im dritten Auge auszuformen begannen. Als erstes waren gekörnte Gesichtsumrisse zu erkennen, die sich im grau-flimmernden, gesprenkelten Feld

hinter den geschlossenen Augenlidern bildeten. Alles blieb zunächst farblos, doch bald einmal blitzten Farben auf.

Nur für einen kurzen Augenblick blieb ein Bild lebendig und war deutlich zu sehen. Dann verschwand es wieder, denn das Herzchakra begann sozusagen nervös zu werden und sich zu "verkrampfen". Und immer "rutschte" ich - wenn ein Bild verebbte - wieder etwas näher an den wirklich hellwachen Zustand ran. Die Bildentstehung beschleunigte sich, die Farbenvielfalt nahm zu und die feinen Konturen wurden schärfer.

Und als ich mich soweit entspannt hatte, dass sich die Bilder nicht mehr "verhärten" und verschieben konnten, bemerkte ich, dass sich die Bilder kaum wahrnehmbar mit meinen visuellen Erinnerungen zu vermischen begannen. Praktisch bedeutete dies, dass ein hypnagogisches Bild - kaum hatte ich es gesehen - sofort zu einer Erinnerung wurde. Manchmal geschah dies derart schnell, dass es unmöglich war, die Bilderscheingung von der Imagination zu unterscheiden. Schliesslich rastete ein Bild definitiv ein, worauf ich mich recht stabil fühlte.

"OK", dachte ich, "das war's! Nun aber los!"

Ich schaute mich um und bemerkte, dass ich in einem Bett in einem mir bekannten Zimmer lag. Dieses Zimmer gehörte zum Haus meines Vaters, in dem ich damals gerade weilte. Aber da standen keine Möbel! Allerdings gab es Geräusche - so als wäre das Haus "verwunschen": heulende Winde, kreischende Stimmen, dumpfes Kettengerassel und wimmerndes Brüllen. Nicht laut, aber doch gut hörbar.

Ich wollte hinaufschweben bzw. levitieren, aber es ging nicht! Mein Körper lag wie gelähmt und starr in einem kataleptischen Zustand. Also musste ich auf der Ebene des Ätherischen sein, dachte ich. Meine Stiefmutter sprach deutlich vernehmbar im benachbarten Zimmer. Ich wollte aufstehen. Aber das war ungemein schwierig. Doch endlich schaffte ich es, die Bettdecke zurückzuschlagen und mühsam auf die Beine zu kommen.

Ich fühlte mich unglaublich schwer. Mir war klar, dass dieses Gewicht eine Eigenschaft des aus Ektoplasma bestehenden Ätherkörpers war. ...»

## 16. Das Nickerchen

«Nach einer etwas anstrengenden Vorlesung wollte ich ein Nickerchen machen und auch einen Austrittsversuch unternehmen. Seit über einem Monat waren alle meine diesbezüglichen Versuche vergeblich gewesen - es war frustrierend! Nun lag ich im Bett und versuchte, die herumwandernden Gedanken zur Ruhe zu bringen. Aber das war sehr anstrengend und verlangte viel Geduld. Endlich war es geschafft!

Es kamen und gingen ein paar hypnagogische Bilder. Das eine hatte eine stark sexuelle Komponente und machte mich hellwach. Hierauf konzentrierte ich mich zum einen auf die Lichter hinter den geschlossenen Augen (entopisches Licht)

und zum anderen auf das "Rauschen" in meinen Ohren (zirkulierendes Blut). Nach einiger Zeit ploppte es und im Kopf gab es jenes "Gestürm", dessen Bedeutung ich urplötzlich vergass. Egal, ich wollte ja versuchen, aus dem Körper zu gleiten. Es gelang! Nun stand ich im Schlafzimmer und schwankte arg hin und her zwischen der einen und der anderen Ebenenfrequenz. ...»

## 17. Spiralbakterien

(Es wird ein passives Austreten beschrieben, nämlich ein "Hineinfallen" in hypnogogische Bilder! Hier geschah es inmitten einer Projektion. Aber das ist nicht zwingend, es kann auch gleich zu Beginn stattfinden. Ausserdem wird schon während des Geschehens versucht, die Erinnerung zu stabilisieren.)

«Da lag ich also und rekapitulierte das bisherige Geschehen. Erst dann versuchte ich nochmals auszutreten. Bald einmal hatte ich die Empfindung eines Zurückbeugens, wobei die Füße etwa 60 Zentimeter hochragten. Aber immer noch lag mein physischer Körper ausgestreckt auf dem Bett! Ich betrachtete die "Sterne" (ideoretinales Licht) hinter den geschlossenen Augen. Es waren auch grüne und purpurrote Konturen von Meme-Bakterien zu erkennen. Diese bewegten sich wie Einzeller unter einem Mikroskop. Das alles war deutlich zu sehen.

Gedanklich beugte ich mich weiter zurück. Und - schwupps - plumpste ich mitten in eines der Meme-Bakterien. Das war nun etwas, das mich doch eher erschreckte!

Immerhin waren spiralförmig gewundene, grüne und purpurrote Röhren zu beobachten, die sich um mich herum bewegten. Ich wusste, dass das alles irgendwo in meinem Gehirn sein musste. (Jetzt beim Aufschreiben kann ich mich nicht mehr genau an das Gesehene erinnern.)

Und weiter fiel ich zurück. Und es war, als würde ich durch die spiralförmigen Gebilde hindurchfallen. Doch endlich nahm das Fallen ein Ende, und ich landete inmitten eines ziemlich grossen, mir irgendwie bekannten Raumes. Aber es war mir nicht möglich, den Ort etwas Bekanntem zuzuordnen. ...»

## 18. Der Sternkokon

(Dank vertiefter Trance fühlte ich mich bei diesem Austritt leichter als sonst. Ohne Notizen wäre es übrigens unmöglich gewesen, diese Erfahrung zu erinnern.)

«Um etwa sieben Uhr stand ich auf, ging auf die Toilette, legte mich wieder hin und bemühte mich um einen Austritt. Ich war noch "sack-müde". Beim Entspannen und Konzentrieren fühlte ich mich leichter und leichter werden und sah, wie sich die "Sterne" (ideoretinales Licht) um mich herum zu einem ballonartigen Kokon umwandelten. Nach dem Umdrehen durchstiess ich die Umhüllung rückwärts und war dann wahrscheinlich in einem Wald und lief eine schlammig-schmutzige Strasse entlang. ...»

## 19. Das Chakra und die Vibrationen

(Etwa ein Jahr nach Beginn der ersten Astralprojektionen kam es zu dieser etwas längeren Erfahrung. Vieles war mir also bereits bekannt. Es wurde jedoch gerade aufgrund der vorhergehenden Erlebnisse möglich, das Geschehen detaillierter zu erfassen.)

«Jetzt gelang es mir bereits wesentlich besser, die hypnagogischen Bilder sich ausformen zu lassen. Auch muss ich dafür den Trancezustand nicht mehr allzu sehr vertiefen. Eine tiefe Entspannung genügte voll und ganz. Die Bilder entstanden und hielten sich vollumfänglich für etwa fünf Sekunden. Dann verblassten sie ein wenig. Aber sie blieben gute zwanzig Sekunden sichtbar und konnten sogar mit offenen Augen gesehen werden.

Das Zusammenzucken des Herzchakra, das normalerweise beim Sehen eines hypnagogischen Bildes auftritt, war schwächer als sonst. Und wenn ich es spürte, blieben die Bilder trotzdem sichtbar. Ich vermute, dass die Bildwahrnehmung etwas mit den Hirnwellen bzw. dem EEG zu tun haben könnte. Und zwar deswegen, weil es jeweils knapp vor Beginn zu einem deutlich unterscheidbaren Wechsel der "Trägerwellenfrequenz" meines Bewusstseins kommt.

Eines der Bilder zeigte einen mehrfach geteilten, gelblich-weißen Kreis, in dem so etwas wie Niete eingestanzt waren. War dies die Darstellung eines Chakra? Zu Beginn blieb der obere linke Quadrant des Kreises offen und zeigte einen blauen Himmel mit Wolken. Kleine, grünlich leuchtende Quellwasser huschten in mein Blickfeld hinein und wieder aus diesem heraus. Beim Abschwächen des Bildes verschwand der Himmel als erstes. Dann schloss sich der Kreis. Er wurde durcheinander und schwächer in den Farben.

Bei der Auflösung des Bildes waren eine Menge "Leuchtspuren" in der Dunkelheit hinter den geschlossenen Augen zu sehen. Dieses ideoretinale Licht überlagerte das entschwebende "Gebilde" sachte immer mehr und brachte es schliesslich zum Verschwinden.

Ich wollte austreten und bemerkte, wie Kundalini-Vibrationen über den Körper hinwegzuziehen begannen. Das "Bienengesumm" fühlte sich an wie ein den Körper hinauf- und hinabziehendes Frösteln und Kribbeln. Für eine ganze Weile verspürte ich dieses "Summen". Dann versuchte ich es mit einem Austritt, stiess mich hinaus und in die Höhe. Es gelang!

Ich war in meinem Schlafzimmer. Alles schaute aus wie normal und schien echt physisch zu sein - so sehr, dass ich mir des Austrittes nicht mehr sicher war und meinte, mit dem materiellen Körper aufgestanden zu sein. Doch schon beim ersten Bewegungsversuch zeigte es sich, dass der Ablauf nur überaus träge und schleppend zu bewerkstelligen war. Und je weiter ich vom Bett wegkam, desto mühsamer wurde es. Mir wurde deshalb klar, dass mein Körper der ätherische sein musste. Es gelang auch nicht, zur Decke hochzuschweben oder eine Wand oder ein Büchergestell zu durchdringen. Zu guter Letzt "klickte" ich wieder in den physischen Körper zurück.

In Gedanken lag ich da und wollte schliesslich ein zweites Mal austreten. Es kam wahrscheinlich zu einem Blackout, denn als nächstes flog ich in der Leere. Nach einer gewissen Zeit wandte ich ohne grosse Mühe den Trick des "Händeanschauens" an. Zusammen mit dem Konkretwerden des Körpers materialisierte sich auch das Schlafzimmer. Aber jetzt schien alles anders zu sein. ...»

## 5.4. Das Austreten - Fazit

Bei einer Astralprojektion scheint das Austreten als solches so ziemlich der heikelste Punkt zu sein. Die Beispiele in 5.3. zeigen etwas von den Schwierigkeiten, der Vielfalt und der Komplexität. Und dass es manchmal nicht mal so einfach ist, den Trancezustand vom Wachzustand zu unterscheiden, erschwert die Sache zusätzlich. Es braucht dazu schon etwas Erfahrung. Aber man kann sich seines Zustandes nicht immer absolut sicher sein. Die Vielfalt der Erscheinungen ist oft verwirrend, gerade in bezug auf die hypnagogischen Bilder, in die man regelrecht und übergangslos "hineinfallen" kann. Feststehende Abläufe gibt es keine - und manchmal sind nicht einmal hypnagogische Bilder zu sehen.

## 6. Andere Austritts-Techniken

Da ich die im folgenden beschriebenen Techniken selber nicht benutze und auch nicht allzu viel darüber weiss, seien sie hier bloss der Vollständigkeit halber kurz erwähnt.

### 6.1. Visualisierung

Die Projektion wird durch die Visualisierung eines Bildes ausgelöst, d.h. dadurch, dass geistig ein Bild aufgebaut und vorgestellt wird, in das man hineingehen kann. Dabei handelt es sich nicht um ein hypnagogisches Bild, sondern um ein ("echtes") inneres Bild, um eine (aktive) Imagination.

Um ein solches Bild aufzubauen und nur schon während fünf Sekunden zu halten, braucht es einiges an Konzentration. Das ist nicht einfach und braucht viel Geduld und Vorstellungsvermögen. Im Yoga gehört die Visualisierung eines Mandala, einer Silbe oder eines Wortes zu den grundlegenden Techniken bzw. Meditationsübungen. Erst wenn es gelingt, ein Bild für etwa 15 bis 30 Minuten konzentrativ zu halten, wird es möglich, in das Bild hineinzugehen. Der Aufwand

ist dementsprechend gross und erfordert tägliches Praktizieren.

Was bedeutet es nun, "in das Bild hineinzugehen"? Gemäss Quellenmaterial scheint es so, dass das "Hineingehen" etwa dem entspricht, was ich bei der Trancemethode als "Austritt" bezeichne. Mir scheint allerdings das Hineingehen in ein vorgestelltes Bild wesentlich schwieriger zu sein als das Hineingehen bzw. das Sich-Hineinfallenlassen in ein hypnagogisches Bild oder das Austreten im Zustand der Trance.

Es wird wohl nicht allzu viele Leute geben, die mit Leichtigkeit und "buchstäblich" in ihre eigene Gedankenwelt eintreten können. Es ist zwar so, dass wir alle mehr oder weniger unseren Tagträumen nachhängen. Aber nur wenigen wird es gelingen, sozusagen "physisch" in einen derartigen Traum hineinzugehen. Mir gelingt dies jedenfalls nicht, denn mir ist stets bewusst, dass ich mir in Gedanken eine Geschichte zusammenbastle. Und dabei bleiben meine kinästhetischen Empfindungen fest in der physikalischen Welt verankert. Mir kommt es so vor, als würde Visualisierung dem "Hineingehen" in einen Tagtraum gleichkommen.

Die Fähigkeit, direkt mittels Visualisierung in die eigene Gedankenwelt einzutreten, ist wohl eine Frage des Talents und dürfte bei uns nur wenig entwickelt sein. In unserer Gesellschaft wird rigoros zwischen Eigenwahrnehmung auf der physischen und der gedanklichen Ebene unterschieden. Wer beispielsweise in einer Schulbank oder in einem Vorlesungssaal sitzt und sich dem Tagträumen überlässt, bleibt sich dabei - wenn auch zu seinem Leidwesen - seiner Umgebung bewusst und weiss sehr wohl, nicht innerhalb der Welt des Tagtraumes zu sein.

Wenn - wie im Buch "Astral Doorways" von J.H. Brennan - die Visualisierungstechnik bzw. die Imagination im Mittelpunkt steht, ist davon auszugehen, dass der vorgestellte Weg direkt in eine der Astralebenen führt. Nachdem es gelungen ist, die kinästhetischen Empfindungen von der physischen Körperlichkeit in die imaginierte Bildwelt zu transferieren, lassen sich von diesem eher "künstlich erzeugten" Ort aus die Ebenen natürlich bestens erforschen. Diese Methode ist offensichtlich - im Gegensatz zur Trancemethode - derart arbeitsintensiv, dass sie mir nicht empfehlenswert scheint. Für jene, die sich insbesondere für Ritualmagie, Yoga und Meditation interessieren, scheint eine Visualisierung durchaus bei der Erschliessung der Astralebenen zu helfen.

## 6.2. Drogen, Tonbänder und andere Hilfsmittel

### 6.2.1. Drogen

Auch "äussere" Hilfsmittel wie Tonbänder, Brillen und sogar Drogen können dazu dienen, Astralreisen auszulösen. Solche eher technischen Spielereien dienen einzig dazu, einen Bewusstseinszustand herbeizuführen, der für einen Austritt förderlich ist und ihn erleichtert.

Was Drogen angeht, sind gewöhnliche "Strassendrogen" wie Alkohol, Marijuana, Kokain und sogar LSD meiner Erfahrung nach nicht für eine Astralprojektion geeignet. Diese Drogen verhindern vielmehr einen Austritt - wenigstens bei mir. Mir ist auch niemand bekannt, der aufgrund der Einnahme solcher Drogen eine Astralprojektion bzw. eine OOBÉ erlebt hat.

Durch Verabreichung von Ketaminen (Strassenname: "K" or "Vitamin K") scheint eine OOBÉ ausgelöst zu werden. Diese Droge wird manchmal als Anästhetikum bei Mandeloperationen und schwangeren Frauen eingesetzt und von Medizinern als "dissoziatives Betäubungsmittel" bezeichnet - und zwar deshalb, weil Ketamine nicht bloss zu einem Betäubungsschlaf führen, sondern auch zu einer Abspaltung des Bewusstseins vom Körper. Es kommt sogar zu sehr unangenehmen Erfahrungen wie beispielsweise zu Albträumen und abstrusen Visionen. Diese "Nebenwirkungen" führten zumindest in den USA zur Absetzung der Ketamine.

Es gibt z.T. recht faszinierende Beschreibungen in bezug auf die Wirkung von Ketaminen. Aus dem, was Mediziner und andere Leute gesagt haben, ist zu vermuten, dass diese Droge eine Art von hypnagogischem Zustand erzeugt und sogar OOBÉs induziert. Vor allem letzteres dürfte Anlass für jene verblüffenden "K"-Berichte sein, die "auf der Strasse" zirkulieren. Heisst dies, dass Ketamine als Hilfsmittel benutzt, d.h gespritzt (es gibt KEINE Pillen)) werden sollen, um eine OOBÉ bzw. eine Astralprojektion herbeizuführen? Dies ist meiner Meinung nach definitiv NICHT angesagt! Dies aus zwei Gründen:

1. Niemand benötigt Drogen, um OOBÉs zu erleben.
2. Die von mir beschriebene Trance-Methode ist relativ leicht zu erlernen und sehr effektiv.

Als ich es selber einmal versuchte, erwies sich das Ketamin tatsächlich als das, was es ist - nämlich als Anästhetikum! Ich schlief schnell ein. Es gab keine verwirrenden psychologischen Effekte - und auch sonst nichts. Das angepriesene "Wundermittel" war eine grosse Enttäuschung.

**Ich empfehle, Drogen prinzipiell zu vermeiden, wenn es um eine Astralprojektion geht, denn Drogen sind hierfür alles andere denn hilfreich.**

## 6.2.2. Tonbänder und andere elektronische Hilfsmittel

Auch mittels Tonbänder und anderen elektronischen Hilfsmittel soll es möglich sein, OOBEs auszulösen. Jene, die sich hierfür interessieren, seien auf die entsprechenden Foren hingewiesen, denn diese bieten wesentlich mehr Informationen als ich sie hier geben kann.

Die Hilfsmittel dienen alle dazu, die Hirnwellen zu modulieren - und zwar derart, dass eine Astralprojektion möglich wird. Dies kann bei manchen Leuten durchaus funktionieren. Und es gibt bestimmt einige, bei welchen die Traum- und Trancemethode trotz intensivstem Bemühen erfolglos bleibt. Für diese mag es durchaus sinnvoll sein, Tonbänder oder andere elektronische Hilfsmittel anzuwenden.

### 6.2.2.1. Tonbänder

Eine Quelle für Tonbänder, die hilfreich sein können, ist das Monroe-Institute in Faber (Virginia). Robert Monroe, der (mittlerweile verstorbene) Gründer, ist bzw. war ein erfahrener Astralprojektor und hat ein paar Bücher geschrieben. Das Institut bietet Tonbänder und Meditationskurse an, die in erster Linie helfen sollen, die Persönlichkeit zu entwickeln und zu integrieren. Ausserdem gibt es auch Tonbänder, die OOBEs "erleichtern". Robert Monroe hat eine hierfür geeignete Methode entdeckt und patentieren lassen, die "Hemi-Sync" genannt wird. Dabei werden Töne unterschiedlicher Frequenz erzeugt, die mittels Kopfhörer getrennt links und rechts gehört und im Gehirn zu einer stehenden Welle synchronisiert werden. Dies erleichtert vermutlich den Austritt. Ich selber weiss allerdings nicht, was genau die Hemi-Sync Methode im Gehirn bewirkt, denn dessen Physiologie ist wesentlich komplexer als die etwas einfache Erklärung von Robert Monroe. Wichtig ist jedoch nicht die Erklärung, sondern die Beantwortung der Frage, ob derartige Tonsynchronisationen funktionieren.

Als ich mir einmal eines der "New Age" Musik-Bändchen mit "Ozeanrauschen" zu Gemüte führte - das Rauschen entspricht den Hemi-Sync Frequenzen - erlebte ich interessanterweise tatsächlich eine Projektion. Aber ich benutzte das Bändchen NUR EIN EINZIGES MAL und kann deshalb nicht mit Sicherheit sagen, ob die alleinige Ursache für den Austritt im Anhören des Tonbändchens zu suchen ist.

Ich möchte betonen, dass ich die Tonbändchen von Robert Monroe NICHT ausgetestet habe. Somit bleibt es gänzlich Ihnen überlassen, ob Sie die Bändchen kaufen und testen wollen. Sinnvoll scheint mir das aber nur dann zu sein, wenn Sie wirklich und OHNE DEN GERINGSTEN ERFOLG versucht haben, die Traum- und Trance-Methoden anzuwenden. Seit jeher konnten Menschen austreten bzw. Astralprojektionen erleben. Auch mir ist das etliche Male ohne die Anwendung von irgend welchen (technischen) Hilfsmitteln gelungen. Es wäre also klug, zuerst die traditionellen Methoden der Traumschulung, Trance und Visualisation auszuprobieren - schon allein deswegen, weil sie gratis sind.

#### 6.2.2.2. andere elektronische Hilfsmittel

Es gibt auch "Traum-Brillen", die das luzide Träumen erleichtern. Diese Hilfsmittel werden ausführlichst auf den Seiten von Stephan LaBerge bzw. dem [Lucidity Institute](#) vorgestellt.

Das Experimentieren mit elektronischen Hilfsmitteln im Zusammenhang mit veränderten Bewusstseinszuständen, insbesondere der Astralprojektion, liegt mir nicht. Ob Sie nun Hilfsmittel benutzen und Geld ausgeben wollen oder nicht, ist definitiv und ganz allein Ihre Entscheidung. Ich selber bevorzuge jedenfalls die "natürlichen" Methoden - und diese sind naturgemäss gegeben. Jeder Mensch träumt - und jeder Mensch besitzt die Fähigkeit zur Astralprojektion.

## 7. Die Welt der ausserkörperlichen Erfahrung - Teil 1

Nach der Diskussion der Theorie und der Methodik der Astralprojektion als eines veränderten Bewusstseinszustandes kommt im folgenden die Phänomenologie der OOBÉ etwas ausführlicher zur Sprache. Diese umfasst insbesondere deren zwei Aspekte, nämlich zum einen eine Art "Reiseführer" und zum anderen eine Charakterisierung des "OOBE-Zustandes".

Im "Reiseführer" werden die Orte und deren Bewohner so beschrieben, als käme es bei einer OOBÉ zu Besuch in einem fremden Land in einer unbekanntem Welt, in der exotische Dinge und Leute gesehen werden. Die Gegebenheiten dort sind oft derart fremdartig, abstrus und ungewohnt, dass sie nur unvollständig und nur annähernd zu beschreiben sind. Es gibt einige Reiseberichte, die von der Astralebene erzählen (z.B. "Astral Plane" von Leadbeater oder die Bücher von Robert Monroe und Werner Zurfluh). Bei den "Reisebeschreibungen" entsteht aber meistens der Eindruck einer effektiven Ortsveränderung im Sinne einer Autofahrt oder einer Ferienreise. Aber selbstverständlich gibt es keine physische Ortsveränderung in einem dreidimensionalen Raum. Vielmehr handelt es sich um eine Zustandsänderung des Bewusstseins. Daraus ergeben sich Millionen Nuancen in bezug auf die Bewusstheit, und diese unterscheiden sich im OOBÉ-Zustand teilweise massgeblich vom Alltagsbewusstsein.

Dieser Aspekt soll mittels Charakterisierung des "OOBE-Zustandes" erörtert werden, denn es bestehen eben grosse Unterschiede zu dem Bewusstsein, das im Alltag vorherrscht - auch wenn es etliche Bezüge gibt.

### 7.1. Das Problem der Beschreibung einer OOBÉ

Die Sprache bietet im allgemeinen recht armselige Ausdrucksmöglichkeiten,

wenn es darum geht, ausserkörperliche Erfahrungen zu beschreiben. Der Grund hierfür ist vor allem einmal darin zu sehen, dass Sprache dafür geschaffen wurde, dem Menschen in seinem Alltagsleben eine Orientierung zu geben. Im Alltag soll der Mensch zurechtkommen und sich auf dieser Ebene mit seinen Mitmenschen verständigen können. Deshalb darf es nicht verwundern, dass sich Vieles, was ausserkörperlich geschieht, nicht in Worte fassen und erzählerisch vermitteln lässt. Das ist in etwa dasselbe Problem wie bei den Träumen und den mystischen Erfahrungen. Auch in diesen Erfahrungsbereichen geschehen die seltsamsten Dinge. Und diese sind oft nur sehr schwer und meist nur kläglich annähernd in Worte zu fassen.

Es kommt beispielsweise zu Ortsveränderungen, bei denen Räume und sogar Landschaften und Welten sich überblenden und sich durchdringen - und dabei verschmelzen. Auch der lineare Zeitablauf kann sich auflösen und sich sogar umdrehen. Die Wirkung wird zur Ursache, die Ursache ändert sich. Es kommt zu Zeitdehnungen und zur Verlangsamung des räumlichen Geschehens. Es entstehen Zeit- und Raumbblasen, schwammartige Labyrinth oder kippende Wellenfronten. Oder es ploppen heilige Räume in sich durchdringenden Kristallen zu wabbernden Seifenblasen auf.

Wie soll das alles einigermaßen verständlich beschrieben werden können? Letztlich lässt es sich nur umschreiben und ausführlichst erzählen, denn die Sprache bietet keine Möglichkeiten, die allgemein verständlich wären. Aus diesem Grunde sind neue Wörter wie "lockmold" (Feineinstellung) und "void" (Leere) zu bilden und möglichst genau zu umschreiben bzw. zu charakterisieren.

Dies alles gilt es zu bedenken, wenn Berichte über ausserkörperliche Erfahrungen gelesen werden. Und es ist daran zu denken, dass es völlig sinnlos ist, OOBES auf der Ebene des Physikalischen zu interpretieren und mit den Worten einer Normalsprache zu erfassen. Es entsteht bei unvorsichtigem Hinsehen schnell einmal ein Bild, das der OOBEE überhaupt nicht gerecht wird. Ohne Imagination, Offenheit und Resonanz in bezug auf das eigene Erleben ist es unmöglich zu verstehen, weshalb eine OOBEE so und nicht anders beschrieben wird. In der Welt der OOBES ist das Unmögliche möglich und wird das Undenkbare zum realen Geschehen.

## 7.2. Der Zustand des Bewusstseins während einer OOBEE

Während einer OOBEE ist das Bewusstsein zumindest insofern ganz anders als im Alltag, als andere Bewusstseinsinhalte gegeben sind. OOBES (Astralprojektionen) bzw. luzide Träume sind prinzipiell dadurch charakterisiert, dass die Person gewissermaßen die Wachheit, die im Alltag besteht, in die nächtlichen Traumwelten mit hinüber nimmt. Dabei handelt es sich nicht um eine

1:1 Übernahme, vielmehr vermischen sich Wach- und Traumpersönlichkeit, weshalb keine absolute Identität zwischen den beiden besteht.

**wz: ... weil die Bewusstseins-Inhalte eben NICHT identisch sind. Ich unterscheide strikt zwischen Ich-Bewusstseinskontinuität (BK) und Bewusstseinsinhalt (m/n) und habe das Konzept der BK 0/0 und BK m/n bereits mehrfach erläutert. Don DeGracia kennt meinen Ansatz natürlich nicht und versucht die ganze Sache eben auf seine Art zu beschreiben. Aber auch so wird klar, dass er und ich derselben Meinung sind.**

Das erlebende Ich ist nicht nur in einem Bereich, der ihm völlig fremd ist, es ist auch nicht dasselbe wie tagsüber und funktioniert und reagiert gedanklich und emotional zum Teil ganz anders. Die subtilen Unterschiede in bezug auf die Bewusstheit während einer OOBÉ werden später erläutert. Wichtig ist vorerst mal, dass daran gedacht wird, dass der Bewusstseinszustand während einer OOBÉ ein total anderer ist als der alltägliche.

### 7.3. Ist die OOBÉ-Welt subjektiv oder objektiv?

Während einer OOBÉ hat das Ich bekanntlich das Gefühl "ausserhalb" seines physischen Körpers zu sein. Ferner ist es der festen Überzeugung, Subjektives sei absolut real und objektiv. Daraus ergibt sich ein seltsames Problem in bezug auf das Verständnis einer OOBÉ: Handelt es sich um etwas Reales oder ist alles bloss ein Produkt der Fantasie des erlebenden Subjektes?

Nun denn - dies, d.h. die Frage, ob OOBÉs subjektiv oder objektiv seien, lässt sich bis zum St. Nimmerleinstag disputieren. Aber im Grunde ist das völlig egal, denn es handelt sich hier in erster Linie einmal um eine **Erfahrungsgewissheit**. OOBÉs sind für jene, die sie erleben REAL. Die EREIGNISSE finden IRGENDWO statt. Und es spielt dabei überhaupt keine Rolle, ob die Dinge nur imaginativ geschehen.

Allerdings sollte daran gedacht werden, dass sich während einer Astralprojektion die Frage gar nicht stellt, ob das Geschehen objektiv oder rein subjektiv ist, denn Subjektives kann objektiv und Objektives subjektiv werden.

**wz: Dem ist normalerweise schon so. Wer sich jedoch intensiv mit Erkenntnistheorie auseinandersetzt, wird sich vielleicht eines Tages auch während einer OOBÉ solche Fragen stellen.**

### 7.4. Der Hüter der Schwelle

Als ich mit Astralprojektionen anfang, las ich ein Buch von Sepherial (?), in dem der Weg zum Okkultisten beschrieben wird (genauere bibliographische Angaben kann ich keine machen, da ich das Buch bereits vor Jahren weitergegeben habe).

Dieses Buch war wichtig für mich.

Als erstes - so hiess es da - gelte es, Angst und Furcht zu überwinden. Dies könne, sagte Sepherial, durch ein Studium der auslösenden Ursachen bewerkstelligt werden. Zudem sei sorgfältig zu beobachten, wie sich das Herz gleich zu Beginn der aufkommenden Angst in der Brust verkrampfe - und sich dann die Verspannung in die Bauchzone und in die Arme und Beine ausbreite.

Sepherial wies ferner darauf hin, dass es sehr wichtig sei, deutlichst zu verspüren, dass Angst und Furcht einzig und allein Konstrukte sind, die von uns selbst produziert werden. Sobald wir uns aber mit okkulten Dingen auseinandersetzen, darf es NICHTS mehr geben, das Ängste auslöst. Angst müsse durch Verstehen ersetzt werden, denn Verständnis erübrige panikartige Furcht. Angst und Furcht sind zu vermeiden, indem den Dingen **Respekt** entgegengebracht wird.

Oft fürchtet der Mensch Dinge, die überhaupt nicht gefährlich sind. Diese Art von ängstlicher Furcht ist am schlimmsten - nicht nur für den Okkultisten - denn sie beruht einzig und allein auf den eigenen Vorstellungen, ist völlig grundlos und muss dringendst ausgemerzt werden.

Das war meine erste Lektion in Okkultismus. Und es war gut, dass ich mir das Gesagte zu Herzen nahm, denn bei meinen ersten Astralprojektionen ging es vor allem einmal darum, Angst und Furcht zu überwinden.

Zunächst ein Beispiel der eher "harmloseren" Art: Die ersten Astralprojektionen geschahen bei mir spontan vor etwa fünf Jahren. Ich dachte damals, es handle sich bloss um etwas seltsame Träume - aber es waren definitiv OOBES.

Ich legte mich hin, um ein Mittagsschläfchen zu machen. Das nächste, woran ich mich erinnern kann, ist, dass ich knapp unter der Schlafzimmerdecke schwebte und mich dabei drehte. Ich war total überrascht und hatte nicht die geringste Ahnung, was da mit mir geschah.

Es war hingegen äusserst beunruhigend, und ich ängstigte mich grauenhaft - und war effektiv zu Tode erschrocken. Aber da war gleichzeitig auch eine merkwürdige Empfindung: Einerseits hatte mich die Angst gepackt, andererseits wusste ich, dass die Angst völlig grundlos war. Voller Neugier versuchte ich herauszufinden, was mich denn dazu veranlasst haben könnte, unter der Zimmerdecke zu schweben und herumzuwirbeln. Ich schwankte hin

und her zwischen Neugier und Angst, doch schliesslich - nach etwa 30 Sekunden - überwog die Angst. Und dann lag ich wieder wach im Bett. Die Angst war jetzt verflogen, aber nun war ich echt neugierig.

Bei meiner zweiten Astralprojektion zu derselben Zeit im Alter von etwa 15 Jahren geschah dasselbe. Erst Jahre später erinnerte ich mich wieder daran. Das geschah mit 22 Jahren, als ich den Sachverhalt "Astralprojektion" kennen lernte. Da vermutete ich, dass jene Erfahrungen zu demselben Phänomenkreis gehören. Wenn dies der Fall war, dachte ich, dann müsste es mir doch möglich sein, die Erfahrung zu wiederholen. Und so begann ich bewusst mit dem Projekt "Astralprojektion".

Bei den ersten Malen benutze ich die Trance-Methode, die ich dabei laufend ausarbeitete und weiterentwickelte. Zuerst sagte ich mir einfach nur, dass ich austreten wolle und schlief dann mit der Zeit ein. Doch nach etlichen Versuchen funktionierte es! Ich wurde mir meiner selbst bewusst, NACHDEM der physische Körper eingeschlafen war! Und es war wie damals in meiner Jugendzeit: Ich hatte schreckliche Angst, obwohl es dafür nicht den geringsten Grund gab. Bei den nächsten beiden Versuchen geschah exakt dasselbe, doch bei der dritten OOBÉ war die Angst verschwunden - und sie kam nie wieder.

Die Angst war also bei den ersten Malen einfach da - grundlos und wie aus dem Nichts. Dann verschwand sie wieder und war wie weggeblasen - scheinbar ebenso grundlos. Einem Freund - auch ein erfahrener Astralprojektor - ging es gleich wie mir. Nun ist zu vermuten, dass dieses Gefühl der Furcht etwas mit der Abtrennung des Bewusstseins vom physischen Körper zu tun hat und sozusagen instinktiv geschieht. Plötzlich ist Bewusstheit nicht mehr mit physischer Körperlichkeit identisch. Dieses Gefühl dürfte einen Schock auslösen und Panik erzeugen. Erst wenn das Ich sich daran gewöhnt hat, dass die Existenz bei einer OOBÉ nicht die Wachheit des Körpers zur Bedingung hat, verschwindet die Angst. Es besteht kein Grund mehr, sich fürchten zu müssen. Das Ich weiss jetzt, dass es NICHT identisch mit dem Körperzustand ist..

Keineswegs alle erleben diese VÖLLIG HARMLOSE Art der Angst. Hier geht es nur darum, dass einem diese Eventualität bekannt ist und man sich keine unnötigen Sorgen macht.

Jetzt zum zweiten Typ der Angst, mit dem ich es bei den OOBÉs zu tun bekam. Sie hat mit etwas zu tun, das ich die "dunkle Seite" nennen möchte. Diese Erfahrungen waren absolut schreckerregend und grauenhaft - und es GAB einen

Grund für die Angst und den Terror. Hier Auszüge aus meinen Erfahrungen der "Dunklen Seite":

Ich erinnere mich bloss noch daran, dass ich den physischen Körper irgendwie verlassen hatte - oder dass ich plötzlich luzid geworden war. Doch egal wie das auch geschehen sein mochte, als erstes führte ich ein paar Experimente durch. ... Dann stand ich neben dem im Bett liegenden Körper im Schlafzimmer. Draussen war es taghell, aber ich wusste genau, dass es hätte dunkel sein müssen, denn es war Schlafenszeit und deshalb mitten in der Nacht. Erstaunlich! Und dann schien die westliche Wand des Zimmers verschwunden zu sein. Ich schwebte in den "neuen" Raum hinüber, drehte mich um und konnte ins Schlafzimmer sehen.

Mein Zweitkörper, der gut 30 Zentimeter über dem Boden schwebte, hatte Arme und Beine. Voller Begeisterung bewegte ich mich hin und her, wobei der Körper dank der Luzidität bestens zu spüren war. Laut begann ich zu rufen. Es geschah dasselbe wie letzte Nacht: Meine Stimme war völlig normal zu hören, aber bei einem Sprechversuch kamen die Worte nur verlangsamt raus.

Ich fühlte mich grossartig und experimentierte spielerisch mit den Bewegungen und der Stimme. Aber plötzlich beschlich mich eine dumpfe Angst. Ich fühlte mich beobachtet! Und dann sah ich ihn drüben im Schlafzimmer, in dem alle Fenster wie Türen weit offen standen. Und in einem der Fensterrahmen war eine Gestalt und blickte zu mir hin - ein Mann. Er war gross, schlank und pechschwarz. Mehr wie eine Silhouette wirkte die Figur. Wenn da nicht die blitzenden, böartigen und tiefroten Augen gewesen wären, ich hätte gedacht, es wäre nur ein Schatten.

Es waren bloss Augenschlitze, Öffnungen ohne irgend etwas, etwa in der Art von Lidern oder Pupillen. Und sie blickten in meine Richtung. Ich dachte, das Wesen könne mich nicht sehen. Aber in dem Moment starrte es mich direkt an. Ich bekam es immer mehr mit der Angst zu tun, denn nun schien sich die Gestalt zu bewegen und sich mir langsam zu nähern. Fluchtartig versuchte ich zurück ins Bett zu gelangen und in den Körper hineinzuspringen, um wieder zu erwachen. Schon schwebte ich über dem Körper. In der Zwischenzeit aber war das Ding bereits näher gekommen!

Da erinnerte ich mich an das Buch von Saphael! Dort war eine

magische Formel angegeben, die vor bösen Kräften schützt. Der Autor behauptete, der Zauberspruch sei sehr wirksam und stamme aus dem alten Atlantis. Ich hatte den in einer mir unbekanntem Sprache verfassten und mir total unverständlichen Spruch auswendig gelernt (mittlerweile habe ich ihn vergessen). Nun schien die Zeit gekommen, den Spruch aufzusagen, also wiederholte ich ihn in Gedanken mehrmals. Und es funktionierte tatsächlich! Es geschahen die seltsamsten Dinge und zu guter Letzt lag ich zur Hälfte im physischen Körper.

Die dunkle Gestalt war verschwunden. Über mir war nun so etwas wie eine Schaufensterpuppe mit einem unecht wirkenden Gesicht in der Art eines Cartoon-Alligators zu sehen. Ich biss in ihren Arm. Nichts geschah. Nur der Gesichtsausdruck wirkte jetzt etwas vertrottelt. Aber ich war in Panik und packte krampfhaft ihren Arm und hielt mich verzweifelt daran fest. Ich wollte unbedingt im physischen Körper erwachen und wackelte hin und her. Ich dachte, dass mich eine Bewegung des Körpers zwingend aufwecken würde.

Doch gar Seltsames geschah. Das Schütteln liess mich regelrecht in den physischen Körper "hineinsinken", wobei - so unglaublich das auch scheinen mag - zwei übereinander gestaffelte Sehfelder getrennt voneinander erkennbar wurden. Dabei gab es keine Überblendung und keine Vermischung. Die Sehfelder blieben fein säuberlich getrennt. Das obere entsprach dem Sehfeld des Zweitkörpers und zeigte ein helles Schlafzimmer. Im unteren war das Zimmer so zu sehen, wie es des Nachts in der Dunkelheit ist. Zwischen den beiden Feldern gab es sogar eine deutlich sichtbare Demarkationslinie! So was hatte ich noch nie erlebt! Eine Halbierung des Gesichtsfeldes!

Ich gab mir alle Mühe, mit dem physischen Körper zu wackeln. Dabei rutschte ich sozusagen vom oberen in das untere Sehfeld hinunter, wobei der obere Teil aufstieg und sukzessive verschwand. Sobald ich mich aber entspannte, stieg ich wie ein Körper im Wasser zur Oberfläche und das obere Sehfeld vergrösserte sich. Da ich jedoch nicht "auftauchen" wollte, gab ich mir alle Mühe, den physischen Körper schüttelnd zu bewegen - und glitt wieder hinunter. Das wiederholte sich ein paar Mal! Es war entsetzlich und erschreckte mich fast zu Tode! Die Falle schien zugeschnappt zu sein! Ich schüttelte und schüttelte mich und war von Panik zerfressen nahe der Auflösung. Und wieder schüttelte und schüttelte ich mich - und

erwachte endlich im Bett!

Ich lag im Bett! Der physische Körper hatte von all dem Schütteln und dem Bewegen überhaupt nichts abbekommen, und die Bettlaken waren nicht zerwühlt. Aber ich war total aufgewühlt und in Panik und fest davon überzeugt, dass in jedem Moment etwas grauenhaft Böses aus der Wand springen könnte, mich niedersticht und tötet. Es waren absolut dieselben Gefühle wie vorher. Was zum Teufel war das für ein dunkles Wesen, das mir einen derartigen Schreck eingejagt hatte?

Diese Erfahrung der "Dunklen Seite" beunruhigte mich sehr. So sehr, dass ich es nicht einmal mehr wagte, eine Astralprojektion durchzuführen, denn es war zu vermuten, dass das unbekannte Wesen beim nächsten Mal wiederum erscheinen und mich hartnäckig verfolgen wird.

Mit einem Freund, der ebenfalls OOB-Erfahrungen gemacht hatte, diskutierte ich das Geschehen. Nach etwa einer Woche kamen wir zum Schluss, dass die "Dunkle Seite" ein Ausdruck von mir selber sein musste. Irgendwie hatte sich AUSSERHALB meiner Person all das, was an mir schlecht und böse war, zu einer dunklen Schattenfigur verdichtet. Und dieser Schatten verfolgte mich jetzt in der Astralprojektion. Ob dies der Wahrheit entsprach oder nicht, war mir völlig egal. Mein Entschluss stand fest: Die Figur verkörpert meinen Schatten!

Aber wenn die Gestalt ein Aspekt meiner selbst war, brauchte ich sie ja nicht zu fürchten. Statt dessen musste ich ihr entgegentreten und sie dadurch zum Verschwinden bringen, dass ich mich bewusst mit meiner eigenen Schattenhaftigkeit auseinandersetzte. Es bestand somit kein Grund, mich bei einer weiteren Begegnung zu ängstigen und davonzulaufen. Ich nahm mir vor, eine direkte Konfrontation einzugehen - auch wenn dies zu einem Ringen und Kämpfen werden sollte.

Bei der nächsten Astralprojektion geschah folgendes:

Obwohl ich eigentlich - seit jener Begegnung mit der "Dunklen Seite" - keinen Mumm mehr hatte, ging ich mit dem festen Vorsatz zu Bett, eine Astralprojektion durchzuführen. Dies vor allem auch deswegen, weil ich das Gefühl hatte, nunmehr verstanden zu haben, was mit dem "dunklen Wesen" gemeint sein könnte. Dies gab mir den für eine eventuelle Begegnung notwendigen Rückhalt.

Nach einigen abenteuerlichen Sequenzen kehrte ich wieder - im

Bewusstsein des ausserkörperlichen Zustandes - ins Schlafzimmer zurück. Draussen war es taghell. Ich wusste, dass es auf der physischen Ebene Nacht war und dass der Körper im Bett lag und schlief.

Beim Umsehen stellte ich verblüfft fest, dass es eine Tür in einer Wand des Zimmers gab. Der Durchgang hatte keine materielle Entsprechung. Das weckte meine Neugier, ich ging hin, durchschritt die Pforte und schaute mich um. Total erstaunt stellte ich fest, dass ich mich mitten in einem Schloss befand! Ich erinnerte mich daran, dass die Räume der Astralebene oftmals einen versteckten Ausgang haben, der zu einem geheimnisvollen Ort führt.

Dieses Schloss war riesengross und wunderhübsch ausgebaut - und das Dekor wirkte recht modern. Ich schlenderte herum und kam schliesslich in ein Zimmer. Hinter dem Fenster war ein langes, geschindeltes Dach zu sehen. Ich kletterte auf das sonnenbeschienene Dach hinaus und traf eine junge Frau. Es kam zu einem (nicht mehr erinnerbaren) Gespräch. Ich schaute mich um. Die Gegend kam mir zwar bekannt vor, aber ich konnte sie nichts Bekanntem zuordnen. Bald einmal flog ich vom Dach runter, denn ich wollte die Gegend erkunden. Aber in diesem Moment schwächte sich die "Feineinstellung" ab, es kam zur Destabilisierung und zu einem Blackout.

Und wieder stand ich luzid und ausserkörperlich im Schlafzimmer neben dem Bett. Die Tür zum Schloss hinüber war immer noch da. Aber am Fussende meines Bettes sass jetzt eine pechschwarze Gestalt in zusammengekrümmter Stellung. Ein einziger Gedanke durchschoss mich blitzartig: "Die Dunkle Seite ist hier!"

Ich bekam sofort weiche Knie und hatte den Bammel. Aber gleichzeitig wusste ich auch um meinen Entschluss! Die Zeit für eine Konfrontation war gekommen! Das Wesen schien geschwächt und hockte zusammengekauert am Fussende des Bettes, fast wie eine Puppe. Langsam ging ich zu ihm hin und sagte: "Was willst du von mir? Wer bist du? Bist du ein Teil von mir? Ich liebe dich!"

In dem Masse, wie ich der bewegungslosen Gestalt näher kam, verringerte sich meine Furcht. War das Wesen tot? Ich packte seinen Kopf und schaute in seine Augen. Dabei wiederholte ich immer wieder den Satz: "Ich liebe dich!" Das Gesicht wirkte völlig

leelos, die Augenhöhlen waren klaffend leer. Ich umschloss den Schädel und drückte fest zu. Da zerbarst der Kopf wie eine dünne trockene Schale und zerfiel schliesslich zu Staub. Und ununterbrochen schrie ich: "Ich liebe dich!"

Mir war klar, dass sich in all dem einzig und allein meine Unfähigkeit ausdrückte, offen und ehrlich zu mir selber zu sein. Das Wesen verkörperte meine Ängste und meine Furcht - und meinen Hass auf andere und auf mich selber. Jetzt zerbröselte all das in meinen Händen zu Staub. Unendliche Freude erfüllte mich. Zu guter Letzt gab ich dem ganzen Haufen einen heftigen Tritt - mit einem unsäglichen Gefühl des Triumphes. Meine "Dunkle Seite" war tot!

Wie ein kleines Kind rannte ich durch die Tür ins Schloss hinüber - jubelnd und jauchzend, voller Stolz über meinen Sieg. Dann kehrte ich um und hüpfte lärmend wieder zurück ins Schlafzimmer. Die zerbröckelte Gestalt lag immer noch am Fussende des Bettes. Laut schrie ich sie voller Verachtung an: "Du bist tot!" und hüpfte dabei voller Freude auf und ab. ...

Da ich der Dunklen Seite seit dieser Erfahrung niemals mehr begegnet bin, ist anzunehmen, dass mein Verhalten richtig war. Es gab dann nach diesen Begegnungen keine Konfrontationen mehr mit meinen persönlichen Schattenseiten im Zusammenhang mit einer Astralprojektion. DIESE Erlebnisse stellen aber NUR ein ganz kleiner Teil jener Gruppe von ausserkörperlichen Erfahrungen dar, die deutlich darauf hinweisen, dass das Subjektive auf der physischen Ebene ausserkörperlich zu einer objektiven Gegebenheit werden kann.

Ein Jahr nach der Auseinandersetzung mit der Dunklen Seite las ich zu meiner Überraschung in einem Buch von Manly Hall etwas über einen "Hüter der Schwelle". Manly Hall schreibt, dass ein angehender Okkultist als erstes einem "Hüter" begegnen werde. Diesen Hüter beschreibt er im wesentlichen so, wie ich die Dunkle Seite erlebt hatte, nämlich als ein Wesen, das die eigenen Schattenseiten personifiziert. Und mit diesem "Hüter der Schwelle" sah ich mich tatsächlich schon kurz nach dem Erlernen der Technik der Astralprojektion konfrontiert. Manly Hall schreibt, dass ein angehender Okkultist unbedingt Angst, Furcht und Unwissenheit überwinden müsse. Ausserdem betont er, dass es um Selbsterkenntnis gehe - und auch darum, das Gute zu realisieren und das Schlechte auszumerzen.

Nun stellt sich natürlich die zentrale Frage, ob die Erschliessung des OOB-

Zustandes unter allen Umständen eine Konfrontation mit dem eigenen "Hüter der Schwelle" notwendig macht. Nun kenne ich doch einige Leute, die Astralprojektionen erlebt haben, aber NIEMALS dem "Hüter der Schwelle" begegnet sind. Ich kann also nicht sagen, ob eine derartige Begegnung mit der Schattenseite auch für SIE notwendig sein wird, wenn Sie daran gehen, sich den Erfahrungsbereich "Astralprojektion" zu erschliessen. Zu einem Individuationsprozess gehört zwar die Bewusstwerdung der eigenen Schattenseiten, aber diese Bewusstwerdung muss keineswegs zwingend im OOB-E-Zustand in einer derart dramatischen Form geschehen.

Schliesslich gibt es ebenso viele Wege wie es Menschen gibt. Wissen kann man erst im nachhinein, wie der Weg beschaffen war, den jemand gegangen ist. Deshalb erzähle ich von meinen Erfahrungen. Dadurch wird es Ihnen vielleicht eher möglich sein, sich auf Eventualitäten einzustellen, entsprechend zu reagieren und jene Dinge bewusst zu machen und zu überwinden, die Grauenhaft scheinen. Denn ein "Hüter der Schwelle" personifiziert stets etwas Fürchterliches, das tief in einem selbst drin steckt und nun bildhaft zur Darstellung kommt.

Das wirklich Gefährliche am "Hüter der Schwelle" ist, dass er als eine äussere, objektive Gefahr betrachtet wird, mit der sich das Ich NICHT auseinandersetzen kann. Wer den "Hüter der Schwelle" so betrachtet, bleibt von seiner Angst und Furcht gefesselt und kann sie niemals überwinden. Es braucht also Mut und Einsicht, um über diese Schwelle und am Hüter vorbeizugehen.

Ein ganz wesentlicher Aspekt der OOB-Es besteht demzufolge darin, dass sie einen therapeutischen Effekt haben. Der "Hüter der Schwelle" ist ein treffendes Beispiel dafür, wie sich im OOB-E-Bereich subjektive Gegebenheiten in objektive verwandeln.

**wz: Die erste (relativ banale) Schwelle, die es im Zusammenhang mit der OOB-E zu überschreiten gilt, ist die Prägung durch ein Weltbild, das u.a. besagt, das Ich sei mit dem Zustand des physischen Körpers identisch. Weitere Hindernisse sind Anschauungen wie: Das Ich würde unbewusst, wenn der Körper einschläft; Bewusstheit sei auf den Wachzustand des Körpers beschränkt; luzides Träumen sei unmöglich usw.**

**Die zweite Schwelle ist die Domäne des (kleinen) Hüters der Schwelle und betrifft die Bewusstwerdung des persönlichen Schattens.**

**Eine dritte Schwelle mit den (grossen) Hütern der Schwelle betrifft die familiären und schliesslich die kollektiven Schattenaspekte. Sie ist insbesondere deswegen nicht mehr so "leicht" zu überschreiten, weil sich hier Subjekt- und Objektcomponenten derart vermengen und überschneiden, dass es grundsätzlich unmöglich wird, die Dinge vollständig aufzulösen. Es kann sogar sein, dass es für das Ich ziemlich gefährlich wird und es grosser Anstrengungen und sogar des Schutzes**

**"göttlicher" Wesen bedarf, um Verletzungen der eigenen Person zu verhindern und eine Inflation zu vermeiden.**

## 8. Die Welt der ausserkörperlichen Erfahrung - Teil 2

Die Überwindung des "Hüters der Schwelle" eröffnet definitiv den Zugang zu einer "Anderwelt", zu deren Erschliessung und Erforschung der folgende "Reiseführer" hilfreich sein kann. Die Welten der ausserkörperlichen Erfahrungen sind unermesslich weit. Es gibt unzählig viele Orte zu entdecken und es kann zu unvorhersehbaren Kontakten mit den sonderbarsten Wesenheiten kommen. - In diesem Kapitel wird ein Überblick über dieses Thema gegeben, und mit ein paar Beispielen soll das Ganze illustriert werden. Dazwischen sind immer wieder Hinweise und Vorschläge zu finden, welche die Entscheidungsfindung in ausserdordentlichen Situationen zu erleichtern vermögen.

Im OOBZ-Zustand sind Dinge möglich, die sich auf der physischen Ebene nicht realisieren lassen. Dazu gehören z.B. das "Fliegen", das "Atmen unter Wasser", das "Durchdringen von festen Gegenständen" und "die Ausübung paranormaler Kräfte". Bei der folgenden Diskussion einzelner Aspekte geht es mir nicht um Verhaltensanweisungen, sondern bloss um ein Aufzeigen von Möglichkeiten. Was im einzelnen im OOBZ-Zustand zur Anwendung kommt, ist eine Frage der persönliche Entscheidung und der eigenen Vorlieben - und natürlich auch eine Frage des Ausprobierens.

### 8.1.1. Arten der Fortbewegung

Nebst Schweben ist Fliegen im ausserkörperlichen Zustand eine völlig normale Fortbewegungsart.

**wz: Selbstverständlich kann man auch - wie auf der physischen Ebene - zu Fuss gehen. Ich selber verzichte - wenn immer möglich - auf das Fliegen, weil es bei einer Wanderung Dinge zu entdecken gibt, die sonst leicht übersehen werden. Manchmal ist es allerdings zu gefährlich, zu Fuss zu gehen, und ein Gebiet muss überflogen werden. Im Falle einer Fusswanderung achte ich ganz speziell darauf, dass ich barfuss gehe.**

**Es gibt verschiedene Flugtechniken:**

- 1. Ohne Hilfsmittel: mit den Armen wie mit Flügeln auf und ab schlagen; mit ausgestreckten Armen à la Superman oder Superwoman; einfach nur sitzend (Steuerung mittels Kopfdrehen) ...**
- 2. Mit Hilfe von Gegenständen: Hexenbesen, Stab, Teppich, Sattel, Schamanentrommel, Musikinstrument, Reitstein ...**
- 3. Hilfstiere (power animals): Adler, Gans, Fisch, Drache, (gefiederte) Schlange, Pferd (Pegasus) ...**

Als ich mit Astralprojektionen begann, schwebte ich bloss herum und war mir der Empfindungen des Zweitkörpers kaum bewusst. Was die Flugtechnik betrifft, "wollte" ich mich einfach bewegen und gab mir einen Vorwärtsimpuls. Dieser Impuls schien aus der Herzregion zu kommen und fühlte sich wie folgt an:

### Schweben

(Diese Projektion geschah vor den Erfahrungen mit der "Dunklen Seite".)

Ich lag etwa zwei Stunden hellwach im Bett. Während der ganzen Zeit nahm ich mir fest vor, im Traum luzid zu werden. Dann schlief der physische Körper ein - und ich wurde luzid. Nun konnte ich bestens in das Zimmer sehen und zwar so, als wären die Augen offen. Aber ich wusste, dass die Augen geschlossen waren und dachte: "Oh mein Gott, das ist es! Jetzt gehe ich mal hinauf in das Zimmer von J.C.!"

Zu meiner grossen Freude gab es nicht die geringste Spur von Furcht. Und das ermutigte mich, sofort "ins kalte Wasser zu springen" und die Sache "durchzuziehen". Diese euphorischen Gedanken katapultierten mich sozusagen aus dem Körper hinaus.

Es war total verblüffend, wie klar die Wahrnehmungen waren. Auch das Schlafzimmer sah genau so aus wie in der "Realität" - bis hin zu den Büchern im Regal. Ich wollte mich umdrehen und den im Bett liegenden Körper ansehen. Aber es gelang nicht. Irgendwie machte dieser Raumteil meine Bemühungen zunichte, denn bei jeder Drehung drehte sich der Raum mit. Das Bett blieb immer "hinter" mir. Diese Situation war recht verwirrend. Das hinderte mich allerdings nicht daran, weiterzumachen.

Ich versuchte dann - wie abgemacht -, in John's Zimmer zu gehen, ging zur Tür und wollte sie öffnen. Aber sie war geschlossen! Ich drehte mich um und schaute wieder zur Tür. Zu meinem Erstaunen war sie jetzt offen. Erleichtert stiess ich sie auf und wurde mir dabei der Tatsache bewusst, dass ich nicht auf dem Boden ging, sondern bein- und fusslos über dem Boden schwebte. Die Bewegungen schienen einfach nur das Resultat von Gedanken zu sein, deren Ursprung die Herz- oder Brustregion war.

Eine Silberschnur konnte ich übrigens in keinem Moment sehen, obwohl ich sorgsam darauf geachtet hatte. (Und bis heute habe ich noch nie eine gesehen!) ...

Bei der Erfahrung mit dem "Hüter der Schwelle" hatte mein Zweitkörper - wie Sie sich vielleicht erinnern - zu meinem Entzücken Hände und Füsse. Seither trete ich stets auf die oben beschriebene Art und Weise aus, nämlich so, dass ich mich sozusagen aus dem Körper "katapultiere" bzw. "ausstosse" oder "wegdrücke".

**wz: Wie der Austritt im einzelnen geschieht, lässt sich nicht sagen. Es wird "einfach" - wie etwa beim Aufstehen vom Stuhl - ein Impuls gegeben. Dieser Impuls ist einer, der hier zu einem Katapult- und Ausstosseffekt und damit zu einem Austritt führt. Mir selber ist es wie Don DeGracia schlicht nicht möglich, diesen Impuls detailliert und in anderen Worten als gewissermassen "ganzheitlich" und "gefühlsmässig" zu beschreiben.**

Selbstverständlich ist es möglich, im OOB-E-Zustand zu Fuss zu gehen - es muss nur das entsprechende Körpergefühl vorhanden sein. Schweben und Fliegen scheinen mir jedoch Fortbewegungsweisen, die ausserkörperlich meist zu bevorzugen sind. Ein paar ziemlich absonderliche Dinge sind allerdings zu beachten: Manchmal fallen einem die Bewegungen unendlich schwer - es gibt kaum ein Vorwärtskommen! Diese "harzige" und schleppende Fortbewegung ist nicht nur in den Träumen zu beobachten - es gibt sie auch im OOB-E-Zustand.

Es kann äusserst unangenehm sein, wenn es einfach nicht gelingen will, aus einer brenzligen Situation rauszukommen und wegzurennen, wenn die Bewegungen nur noch im Zeitlupentempo ablaufen und sich nicht beschleunigen lassen. Vor allem bei einer Verfolgung oder bei einer grauslichen Begegnung kann es sehr frustrierend und sogar beängstigend sein, wenn sich alles verlangsamt. Wenn im Verlauf einer OOB-E beispielsweise versucht wird, an etwas Bestimmtes heranzugehen und der Annäherung ein immer grösserer Widerstand entgegengesetzt wird, kann es durchaus geschehen, dass sich die "Feineinstellung" nicht halten lässt und die OOB-E beendet wird - vor allem bei einem allzu krampfhaften (Fixierungs-) Versuch.

Ophiel schreibt in seinem Buch "The Art and Practice of Astral Projection", dass Bewegungsschwierigkeiten darin begründet seien, dass versucht werde, von der einen Unterebene auf eine andere hinüber zu wechseln. Ob dem so ist, kann ich nicht sagen. Ich weiss nur, DASS es geschehen kann, kenne aber den Grund nicht.

Nicht immer ist im OOB-E-Zustand - trotz aller Anstrengungen - ein Fliegen möglich. Mit der Absicht, einen Horizontalflug zu machen, startet man - und saust dann senkrecht in die Höhe, um nach ein paar Metern zu stoppen. Oder der Flug endet abrupt. Manchmal ist ein Fliegen unmöglich oder es kommt bloss zu einem Hüpfen wie mit Siebenmeilenstiefeln. Weshalb dem so ist? Ich habe keine

Ahnung!

Wenn das Fliegen - das durchaus körperlos als "Bewusstseinspunkt" geschehen kann - gelingt, stellt sich beispielsweise die Frage, was getan werden soll. Eine Möglichkeit wäre der Flug in den Weltraum hinaus. Greene sagt z.B., er habe im OOBZ-Zustand sämtliche Planeten des Sonnensystems besucht. Ich selber bin nur ein paar Mal in den Weltraum hinaus geflogen, fliege aber oft in die Höhe, um mir einen guten Überblick zu verschaffen.

Manchmal geschehen beim Fliegen die seltsamsten Dinge: So wurde z.B. der Himmel zu einem zimmerartigen Gebilde.

**wz: Bei mir wurde der Himmel einmal zu einer undurchdringlichen Wand, auf der Farbmuster fluktuierten, ein andermal zu einer Mauer, in der eine Art Gucklöcher vorhanden waren.**

Es muss noch etwas erwähnt werden: Es geschieht im OOBZ-Zustand immer und immer wieder, dass die Flugrichtung wie von einem magnetischen Traktorstrahl oder von einer Windböe bestimmt wird - und dann keine Möglichkeit mehr besteht, die Flugrichtung bewusst zu ändern.

Zur Illustration des Gesagten hier ein paar Beispiele:

Vom Winde verweht

(Ein Beispiel für die Kraft des Windes - dieses Protokoll ist Teil der Erfahrung mit der "Dunklen Seite".)

... Ich wurde luzid, "sprang" aus dem Körper, stand im Schlafzimmer und fragte mich, was zu tun sei und wohin ich gehen könnte. Nach kurzem Überlegen beschloss ich, einen Flug nach Detroit zu meiner Freundin zu unternehmen. Wenigstens wollte ich es versuchen. Aber bereits bei diesem Gedanken erhob sich ein starker Wind wie aus dem Nichts und zerrte mich weg. Ich war total verblüfft und konnte überhaupt nicht verstehen, was da vor sich ging. Der Wind schleuderte mich rückwärts gegen die Wand und wehte mich regelrecht auf die andere Seite hinüber - durch die Wand hindurch. Und weiter trug er mich durch die Strassen bis zu einem Wald - und dann zwischen den Bäumen (die meisten waren Kiefern) hindurch. Nachdem ich mich einigermaßen vom Schrecken erholt hatte, entspannte und fragte ich mich, ob der Wind mich bis nach Detroit tragen wird. ...

Ruckartiges Fliegen

... Nach der Rückkehr in den im Bett liegenden Körper machte ich einen weiteren Austritt, flog durch die Wand und guckte von aussen

durch das Fenster in mein Zimmer. Auf dem Bett lag mein eigener Körper, der zu mir her sah und mir zuwinkte. Das bekümmerte mich nicht sonderlich, denn Greene hatte in seinem Buch mal erwähnt, dass es möglich sei, sich gegenseitig zu sehen. Mir fiel auf, dass es im Fenster keinen Ventilator gab.

Als nächstes flog ich auf das Dach hinauf. Das war allerdings ziemlich mühsam und nur ruckartig zu bewerkstelligen, denn der Flug wurde immer wieder abrupt abgebremst und kam beinahe zum Stillstand. - Doch endlich hatte ich es geschafft und stand auf dem Dach. Unten im Hinterhof schaute alles ziemlich normal aus. Aber dann schienen sich einige säulenartige Gebilde in die Szene einzublenden. ...

### Der Flug in den Weltraum und die Begegnung

... Und wieder war ich ausserkörperlich. Auch John war mit von der Partie - aber unsichtbar. Ich erinnerte mich an Greene, der in seinem Buch den Vorschlag gemacht hatte, in den Weltraum hinaus zu fliegen. Ich sagte zu John, er solle mitkommen. Schnell ging's aufwärts, aber John blieb zurück. Beim Aufsteigen blickte ich zurück - in der Hoffnung, die Erdoberfläche sehen zu können. Aber da war keine Erde, wie wir sie von den Flugaufnahmen her kennen. Die Planetenoberfläche war voller merkwürdiger komplexer Muster, die geometrisch und verschiedenfarbig waren. Ein bisschen hatten sie die Textur eines Cartoons, der von einem weiten Lichtkegel überstrichen wird. Je höher ich stieg, desto mehr verlor ich die Kontrolle - bis zum Blackout.

Zurück "auf der Erde" wollte ich es nochmals versuchen und schoss nun regelrecht und mit einer unglaublich hohen Geschwindigkeit in die Höhe. Als mein Bewusstsein zu flackern begann, streckte sich mir - zu meiner totalen Überraschung - eine grosse Hand entgegen. Ich packte sie und wurde hochgezogen. Da meine Sehkraft "hin und her schwankte", konnte ich nicht genau sehen, wer mir da half. Ich hatte aber das Gefühl, das hilfreiche Wesen sei ein "freundlicher Geist".

Als es mir gelang, die Aufwärtsbewegung zu stoppen, und ich meine Sehkraft wiedererlangte, hatte ich den Eindruck, hoch oben zu sein und auf einer Wolke zu stehen. Um mich herum war kaum etwas zu erkennen. Als es mir gelang, in die Tiefe hinunter zu blicken, sah ich nur Wolken. Das Sehvermögen schwankte nun wieder bedenklich -

mal war es besser mal schlechter.

Ich spürte den *Geistfreund* hinter mir stehen. Einmal konnte ich ihn und mich sogar für einen Augenblick sehen. Wir standen lächelnd auf einer Wolke und spielten beide Gitarre.

Schliesslich verlor ich die Luzidität und spürte meinen im Bett liegenden Körper wieder. Sorgsam ging ich daran, die Erinnerungen an diese Erfahrung, bei der die Luzidität nicht optimal gewesen war, aufzufrischen. Dies schien mir wichtig, denn bislang hatte ich bei einer Projektion noch nie eine derartige Reise unternommen. Als ich aus dem Bett stieg, fühlte ich mich für etwa zehn Minuten sehr leicht und beschwingt.

### Träge Bewegungen (Nur keine Hast!)

... Nach dem Austritt sah ich den physischen Körper im Bett, ging nach draussen, flog hinauf und konnte plötzlich nichts mehr sehen. Sofort erwachte ich, entspannte mich und stieg wieder aus. Diesmal ging ich durch die Schlafzimmertür nach draussen. Der Tag war freundlich und sonnig. Ich war nackt! Wie Spiderman (Spinnenmann) - so kam es mir vor - kraxelte ich die Hausmauer hinauf, stieg auf das Dach und schaute mich um. Auf der anderen Seite der Strasse - die es auf der physischen Ebene nicht gibt - standen ein ganze Reihe malerischer Häuser. Ihr Stil war typisch amerikanisch. Das eine war besonders auffällig, denn es hatte ein grelles hellblaues Dach. Zu diesem wollte ich hingehen.

Ich durfte nur nicht hasten und mich zu schnell bewegen, weil sonst die "Feineinstellung" hätte verloren gehen können. So sprang ich ganz langsam vom Dach und ging ganz gemächlich und schleppend über die Strasse. Nur keine Hast und ein Schritt nach dem anderen getan! Die zeitlupenartigen und vorsichtigen Bewegungen erschwerten zwar ein Fortwärtkommen, aber sie wirkten sich stabilisierend auf den Zustand aus. Endlich war ich auf der anderen Strassenseite bei der Garageneinfahrt des Hauses mit dem hellblauen Dach angelangt. ...

### Ein merkwürdiger Ort

(Ein Beispiel für die (Sog-) Kraft des Windes. Der Wind trägt mich an einen Ort, der mir wie ein Durchgangsplatz für Verstorbene vorkommt. An diesem Ort stifte ich Unfrieden. Weiter unten werde darauf zurückkommen.)

... Ich flog durch die Wand in einen zweiten, dunkleren Raum, der von einem purpurroten Neonlicht erfüllt war, und landete auf dem Boden. Zwei Personen waren anwesend, eine Frau und ein Zwerg (oder ein Kind). Ich sprach kurze Zeit mit ihnen, kann mich aber nicht mehr an das Gesprochene erinnern.

Plötzlich packte mich ein starker Luftsog und zog mich nach hinten. Ich wehrte mich nicht dagegen, sondern fragte mich, ob der Wind mich zu Joey nach Kalifornien bringt und ob dafür seine Kraft ausreicht. Aus einem Impuls heraus wollte ich mich umdrehen, um herauszufinden, was mich nach hinten zieht. Aber sofort verwarf ich dieses Vorhaben wieder, denn ich wollte nicht riskieren, dass ich mich damit aufweckte bzw. die Rückkehr in den physischen Körper einleitete.

Die unsichtbare Kraft zog mich weiter nach hinten. Ich sass dabei in aufrechter Position und sah die Strecke, die eben durchflogen wurde. Es ging durch eine Wand nach der anderen bzw. durch ein Zimmer nach dem anderen. Etliche Wohnungen wurden durchquert. In ihnen waren Menschen zu sehen, die irgend welchen Tätigkeiten nachgingen. Beim Flug durch eine Küche sah ich einen Mann und eine Frau bei der Essenszubereitung. Die beiden konnten mich ebenfalls sehen und hielten verblüfft in ihrer Arbeit inne. Zu meiner Belustigung liess der Mann vor lauter Schreck sogar etwas fallen.

Bald liess ich die Wohnungen hinter mir, wobei mich der sogartige Wind durch eine dicke Wand zog. Nun schien ich in einem Studentenwohnheim angelangt zu sein. Der zerrrende Wind schwächte sich ab. Vermutlich war ich angekommen - wo auch immer das sein mochte. Die Schlafräume, durch die ich nun langsam gezogen wurde, waren so gross wie Turnhallen. Und in ihnen standen ein paar riesige Kojen. Überall waren junge Leute in meinem Alter (22) zu sehen. Einige lagen z.B. auf ihrem Bett und lasen.

Da der Sog schwach geworden war, konnte ich mich umdrehen und laut zu den beiden auf einem Bett sitzenden und Süssigkeiten knabbernden Jungs sagen: "Hey, passt mal auf!" Gleichzeitig stiess ich wie ein Raubvogel runter und grabschte mir eine Handvoll der Leckereien. Die beiden schienen sehr verärgert und wollten mich schon packen, aber ich entfloh schleunigst und flog durch die nächste Wand, so dass sie mich nicht mehr sehen konnten. Ich

erinnere mich noch daran, dass die junge Leute allesamt sehr teuer und schick gekleidet waren und einen punkartigen Haarschnitt hatten - etwa in der Art der New Yorker Szene.

Der Luftstrom schwächte sich schliesslich so weit ab, dass ich zu Boden sank. Ich befand mich in einem kleineren Zimmer, das an ein Raum angrenzte, in dem grosse Fenster zu sehen waren. ...

Wie die Beispiele zeigen, gibt es im OOB-E-Zustand verschiedene Fortbewegungsarten. Wenn das Gehen schwierig ist, sollte langsam vorangeschritten werden. Und wenn es einem schwer fällt wegzufiegen, hilft - wenigstens bei mir - die Vorstellung des TREPPENSTEIGENS. Das "Hinaufsteigen" mit grossen Schritten unterstützt auch ein Fliegen, das einem nicht so recht gelingen will.

### 8.1.2. Das Durchdringen fester Gegenstände

Im ausserkörperlichen Zustand lassen sich oft - aber nicht immer - Gegenstände wie z.B. Tische, Türen und Mauern problemlos durchdringen (wobei manchmal sogar die Materialien zu spüren sind). Weshalb es manchmal nicht möglich ist, durch etwas hindurch zu gehen oder zu fliegen, weiss ich nicht. Greene schreibt in seinem Buch, dass das Durchdringen unter Umständen rückwärts gelingen könne. Aber auch mittels Rückwärtsgehen gelingt es nicht immer. Eventuell kann eine Mauer mit "roher Gewalt" durchbrochen oder niedergerissen, überflogen oder mit einem Tunnel untergraben werden.

#### Glasbruch

... Als einziger Fluchtweg blieben die in die Mauer eingelassenen Fenster etwa 1.5 Meter über dem Boden zu meiner Linken. Da auf dem Boden Röhren lagen, überflog ich sie zur Verblüffung der Kinder. Bald hatte ich eines der Fenster erreicht, aber das Glas war nicht zu durchdringen. Schnell drehte ich mich um und versuchte es rückwärts. Ohne Erfolg! Auch die angrenzende Mauer widerstand meinem Versuch. Mit den Fäusten schlug ich nun gegen das Glas - ohne mich dabei zu verletzen. Nach etwa fünf Schlägen war das Loch in der Scheibe genügend gross, um hindurch klettern zu können. Mit etlicher Mühe zwängte ich mich durch. ...

#### Das Netz zerreißen

... Ich ging im OOB-E-Zustand in die an das Schlafzimmer anstossende Küche und sah aus dem offenen Fenster über dem Spültrog. Draussen regnete es! Es war wie an einem warmen Sommertag, wenn ein Platzregen niedergeht und die Hitze

verscheucht. Die Luft roch herrlich erfrischend - und ich empfand das auch so. Das war überaus erstaunlich. Es regnete auf der Astralebene - und ich empfand das ganz ähnlich wie auf der irdisch-materiellen Ebene. Am liebsten wäre ich gleich in den Regen hinausgegangen. Doch die Wand war nicht zu durchdringen - weder vorwärts noch rückwärts.

Das Fenster war zwar offen, aber es hatte eine Art Fliegengitter. Da es mir nicht gelang, dieses hochzuschieben, zeriss ich es und wollte mich durch das Loch zwängen. Das gelang nicht, denn es war zu klein. Also verbreiterte ich es und riss zudem noch ein Stück Wand heraus. Immer noch zu schmal! Jetzt musste die ganze Küchenwand dran glauben! Ich riss sie ein und dachte: "Zum Teufel, das ist bloss irgend jemandes Gedankenform, die sich schnell wieder rekonstruieren lässt!"

Endlich konnte ich durch das Loch springen. **Auf der anderen Seite war es aber nicht so, wie ich es erwartet hatte.** Ich war nicht draussen, sondern in einem unbekanntem und fremdartigen Gang. Seltsam! Ich drehte mich um und schaute zurück. Aber da war kein Loch mehr, und es gab auch keine Küche. Es gab nur eine Tür! ...

Weder Raum (noch Zeit) unterliegen im OOBEBereich den Gesetzen der physischen Ebene, sondern verhalten sich manchmal ganz anders. So stimmen z.B. die Grössenverhältnisse nicht mit denen der materiellen Welt überein. Das kann unter Umständen sehr verwirrend sein.

Auch die Verhaltensweisen sind oft ziemlich bedenklich und könnten sogar als mangelhaft bzw. als fehlerhaft bezeichnet werden. So ist es beispielsweise auf der physischen Ebene in fremden Wohnungen "unüblich", Fliegengitter zu zerreißen und Wände zu zertrümmern. Im OOBEBestand ist es hingegen durchaus möglich, eventuelle Hindernisse "ohne Rücksicht auf Verluste" wegzuräumen. Robert Monroe nennt das "ein Wüstling sein" ("being a Wild One").

### 8.1.3. Ausübung von PSI-Kräften

Im OOBEBestand gibt es meistens keinerlei Schwierigkeiten bei der Anwendung von PSI-Kräften. Und tatsächlich kommen die paranormalen Kräfte bei einer Astralprojektion normalerweise "unwissentlich" und ganz automatisch zum Einsatz. Deshalb wäre es wichtig, zu ERKENNEN, dass solche Fähigkeiten vorhanden sind und gebraucht werden können! Zu diesen Fähigkeiten gehören z.B. die Vision, das Hellsehen, die Telepathie, die Psychokinese und die Erinnerung an frühere Inkarnationen und an zukünftige (!) Leben. Dass es auch

möglich ist, während einer OOB-E nochmals einen weiteren Austritt zu erleben, tönt vielleicht etwas seltsam, gehört aber auch zu jenen Merkwürdigkeiten der OOB-En, die ich weder verstehen noch erklären kann. - Übrigens betont Seth (im Buch von Jane Roberts, "Dreams and Projections of Consciousness"), dass es im OOB-E-Zustand möglich sei, PSI-Kräfte einzusetzen.

Es ist unbedingt darauf zu achten, dass paranormale Fähigkeiten bereits in den Träumen gebraucht werden. Nur weil im Traumzustand keine Luzidität vorhanden ist, werden PSI-Kräfte wie z.B. Gedankenlesen oder Reinkarnationserinnerungen nicht "an Ort" hinterfragt und als selbstverständlich angenommen. Also können einem solche "Absonderlichkeiten" erst bei der Protokollierung eines Traumes auffallen.

Zum Schluss sei noch angemerkt, dass die ersten Astralprojektionen sehr oft von einem Traumgeschehen ausgehen. "Innerhalb" eines Traumes wird das Traum-Ich zu einem luziden Ich und entscheidet sich dann dafür, einen Austritt zu bewerkstelligen. Damit wird das Traumgeschehen sozusagen VERLASSEN und der Traum wird "beendet". Der normale Traum wird also nicht zu einem luziden Traum innerhalb einer gegebenen Traumumgebung, denn es kommt zu einer Projektion und damit zu einer OOB-E. Wenn eine derartigen Projektion zu Ende geht, kehrt das Ich manchmal wieder - unter Verlust der Luzidität - in seinen Traum-Körper zurück und merkt dann NICHT, dass es sich im Traumzustand befindet. Dies ist eine etwas vertrackte Situation, die schnell einmal zu komplex wird, um problemlos als das erkannt zu werden, was sie ist. Sie kann aber auch zu einem "falschen Erwachen" führen. Dabei geht die Luzidität zwar nicht verloren, aber das Ich lässt sich insofern täuschen, als es meint, in den physischen Körper zurückgekehrt zu sein.

#### Das sprechende Nashorn

(Es kann bei einer OOB-E wahrlich zu seltsamen Begegnungen kommen. Hier ist es ein sprechendes Nashorn, mit dem der Kontakt offenbar telepathischer Natur ist.)

... Wie abgeschnitten endete die Vorstadt und ging in ein freies Feld über. Ein schmutziger Weg wand sich bis hin zu einem Wald in der Ferne. Ich landete und ging auf dem Weg bis zu einer Gabelung. Da stand ein kleines, etwa 1.2 Meter grosses Nashorn, das eine Baskenmütze (Béret) auf seinem Kopf trug.

Wie ich näher kam, schaute mich das Rhinoceros an und sagte:  
"Willst du reiten?"

Es war verblüffend, das Tier sprechen zu hören. Erfreut darüber,

zu einem Ritt eingeladen zu werden, antwortete ich: "Ja, selbstverständlich!"

Und schon schwang ich mich auf seinen Rücken. Kaum war das Nashorn losgetrottet, begann ich ein Led Zeppelin Lied zu singen - und das Tier stimmte in den Gesang mit ein: "You need coolin', baby I'm not fooling. ..."

Das Nashorn schien meine Gedanken bzw. die Worte und die Melodie fortlaufend telepathisch erfassen zu können. ...

### Die Doppelhelix

(Das Wort "Telepathie" bedeutet, dass die Gedanken eines anderen Wesens direkt, d.h. ohne die Vermittlung von Sprache, Gestik, Mimik usw., erfasst werden. Hier geschieht dies in einem Traum.)

Ich wollte ein Haus betreten, in dem ein Picknick stattfand, öffnete die Tür und stand plötzlich in einem Labor ("Kippeffekt" (blipping)). Baine, mein Chef, fragte mich, ob mein Experiment fertig sei. "Ich hab's eben aufgebaut!" antwortete ich.

(Vom Standpunkt des Chemikers aus betrachtet war das Experiment äusserst interessant, denn es ging darum, etwas Gehirn-DNS eines an Herzversagen gestorbenen Hundes mittels einer kleinen Maschine zu untersuchen. Das Gerät vergrösserte das Geschehen so stark, dass die chemischen Reaktionen als molekulares Geschehen DIREKT beobachtet werden konnten. Auf der physischen Ebene gibt es eine solche Apparatur nicht.)

**wz: Im Zusammenhang mit der Doppelhelix (DNS) sind Ayahuasca und die Doppelschlange (Caduceus) von grösster Bedeutung. Als Jeremy Narby ("The Cosmic Serpent: DNA and the Origins of Knowledge" (New York: Penguin Putnam, 1998)) (Christoph Roos und Marcel Frei gaben mir den Hinweis) zum ersten Mal von einem Schamanen hörte, dass er die medizinischen Eigenschaften bestimmter Pflanzen durch die Einnahme eines halluzinogenen Getränkes (Ayahuasca) kennen gelernt habe, meinte er, der Mann würde scherzen. Erst Jahre später entdeckte Narby, dass viele Erzählungen der Schamanen des Amazonas-Gebietes mit den Entdeckungen der Molekularbiologen in bezug auf die DNS zu vergleichen sind.**

**Dass Pflanzen nicht nur unter sich, sondern auch mit animalischen Lebewesen - also auch mit Menschen - auf der Ebene der DNS kommunizieren können, ist ein etwas ungewöhnlicher Gedanke. Die Hypothese, dass es der DNS als dem zellulären Kommunikationssystem möglich sei, zwischen artfremden Zellen zu vermitteln,**

**lässt sich wohl kaum mit den herkömmlichen Mitteln der Naturwissenschaft falsifizieren. Aber mittels schamanischer Techniken (zu der auch die OOBes gehören) kann es hier zu durchaus zufriedenstellenden Resultaten kommen.**

**Der folgende Text soll einzig dazu dienen, aufzuzeigen, dass der therapeutische Effekt gewisser Drogen exakt derselbe ist wie der von OOBes.**

**Donald M. Topping, Ph.D. (Professor Emeritus, University of Hawai'i, President, Drug Policy Forum of Hawai'i) schreibt in [Ayahuasca and Cancer: A Postscript](#) über die Wirkungen von Ayahuasca in bezug auf seine Krebserkrankung:**

**«Ayahuasca scheint sich auf drei Ebenen auszuwirken, nämlich psychologisch, spirituell und organisch. Am grundlegendsten auf der psychologischen Ebene war für mich die erste direkte Begegnung mit dem Tod im Zusammenhang mit meiner terminalen Krebserkrankung und der Einnahme von Ayahuasca. Der Tod zeigte sich als eine sanfte, tiefe und dunkle Leere (void). Die deutlich erkennbare Botschaft für mich war diese: Der Tod ist ein ständiger Begleiter des Menschen. Er ist wie all die anderen Kräfte einfach da und braucht nicht gefürchtet zu werden.**

**Bei der vierten oder fünften durch Ayahuasca induzierten Erfahrung lernte ich etwas über die relative Bedeutung der Dinge. Ich war bis zu diesem Zeitpunkt stets der Meinung gewesen, die Zeit würde mir davonlaufen. Dann sah ich Dutzende wenn nicht Hunderte von Uhren rasend schnell rückwärts gehen. Es war, als würde mir damit gesagt: "Ok, wenn dich das stört, dann soll die Zeit eben zurück laufen!" Zeit ist bekanntlich etwas, das der Mensch misst, gewichtet, berechnet, spart, verliert, verkauft, sich verdient usw. "Ayahuasca" sieht das ganz anders: Zeit ist einfach da - wie der Tod - und bedeutet wesentlich mehr als Leistung. Zeit braucht bloss mit Leben erfüllt zu werden.**

**Es wird natürlich auch von anderen durch Ayahuasca hervorgerufenen Erfahrungen mit psychologischem Effekt berichtet, beispielsweise davon, dass das Ego aufgegeben werden musste, damit Licht die Dunkelheit erhellen konnte, und dass es zur Begegnung mit dem inneren Dämon (wz: der eigenen Schattenhaftigkeit, der "Dunklen Seite", dem Hüter der Schwelle) gekommen sei.»**

**Wie bei einer OOBes ist bei Ayahuasca bzw. bei der Begegnung mit den "Schlüsseln des Lebens" kein Platz für die Egohaftigkeit und kein Raum für das Verdrängte. Bezüglich der Beschreibung des spirituellen Aspektes der Erfahrungen mit Ayahuasca hat Donald M. Topping in etwa dieselben**

**Schwierigkeiten wie sie bei der Beschreibung gewisser OOBES auftreten. Vor allem auch deswegen, weil es bei ihm in erster Linie um die Krebsheilung ging. Topping konnte dank Ayahuasca lernen, dass Körper und Geist einheitlich miteinander verbunden sind und schreibt (auch hier sind die Parallelen zu den OOBES erstaunlich):**

**«Im Verlauf der durch Ayahuasca induzierten Visionen sah und hörte ich Dinge, welche meine Wahrnehmung und mein Verständnis der kosmischen Kräfte grundlegend veränderten: Pflanzen verwandelten sich in Tiere, Tiere in Pflanzen. Wellen verschiedenfarbiger Lichter zerteilten sich in sanft schlängelnde Energiebänder, die manchmal aussahen wie Schlangen und sich verwandelten. Mal waren sie Pflanze und mal Tier. Und andauernd gaben sie Töne von sich. Es war eine Art schnelles und hohes Tschirpen, das mich an Delphine erinnerte, auch wenn es in einer anderen Tonlage war.**

**Im nächtlichen Halbschatten des Waldes wurden die Pflanzen zu lebendigen Wesen, die sich mir freundlich zuneigten und dabei vibrierten, als ob sie miteinander und mit mir verschmelzen wollten. Über allem und in allem war deutlich eine Kraft zu spüren, die alles durchtränkte und meinen Körper mit dem inneren Selbst, den Pflanzen, der Luft, den Sternen und allem anderen verband.**

**Einmal wollte ich einem der hellen Spiralbänder entlang nach oben folgen, um zu sehen, wie tief es in die unendliche Finsternis hinein ragt. Ich flog wie auf einem Kometenschweif den gewundenen Spiralbändern entlang zum Himmel empor - bis zu dem Punkt, wo sie sich aufteilten und in einem weiten Bogen nach links und nach rechts auseinanderliefen. Es schien, als würden sie weit unten an der Basis des Doppelspiralbandes wieder zusammenkommen und damit den Kreis schliessen. Da erkannte ich, dass darin die geistig-energetische Kraft zum Ausdruck kam, die in allen Dingen beschlossen ist und alles eint, den Tod und das Leben, die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft.**

**Auf der organischen Stufe waren die Erfahrungen leichter auf meine momentane Situation zu beziehen. Dem war verständlicherweise so, denn ich hatte Ayahuasca wegen des Krebses genommen, wollte wieder genesen und die zelluläre Struktur vor weiterem Schaden schützen. Ich hatte Visionen aufgrund der Einnahme von Ayahuasca und sah die eigenen Krebszellen auch unter einem Elektronenmikroskop bei einem Pathologen. Beides zusammen verband sich zu einem "unwissenschaftlichen Bild":**

**Offensichtlich hatten sich meine Zellen - nicht aus**

äusseren Gründen wie z.B. der Abwehr von Bakterien, sondern sozusagen von innen heraus - zu Gruppen zusammengerauft, um sich gegenseitig zu wärmen und zu schützen. Dabei hatten sie die Orientierung verloren. Jetzt ging es darum, das elektro-chemische System so zu modifizieren, dass die (wissenschaftlich kaum verstandenen) Funktionen der DNS wieder in Harmonie mit den gesunden Zellen kommunizieren konnten - und zwar ohne Missverständnisse.

Ich kann nicht erklären, wie es zu diesen Schlussfolgerungen gekommen ist, denn ich bin kein Naturwissenschaftler und erschliesse mir erst jetzt das Grundlagen der Biochemie der Neurotransmitter. Demzufolge sind meine Hypothesen nicht sonderlich fundiert:

Meines Erachtens stellt Ayahuasca auf der physischen Ebene die Ordnung wieder her und "bringt alles in die Reihe". Es rundet Kanten, bringt Licht in dunkle Ecken und schärft die Sinne. Besonders bedeutsam ist dabei, dass physische (und psychische) Schlacken aufgelöst und gereinigt werden. Ayahuasca lehrt die Zellen, sich in die Gesamtheit einzufügen.»

OOBes "bewirken" so ziemlich dasselbe wie Ayahuasca. Der Grund hierfür dürfte darin bestehen, dass die körpereigene DNS transpersonal bzw. über die eigenen Körpergrenzen hinaus kommuniziert. Das mutet vielleicht etwas "esoterisch" an, doch sollte daran gedacht werden, dass die DNS ein elektromagnetisches Feld besitzt, dessen Auswirkungen möglicherweise etwas weitreichender sind als zunächst angenommen wird. Irgendwo am Horizont dämmert sozusagen ein globales Kommunikationsnetz auf, das - so merkwürdig das auch tönen mag - nahtlos in ein interstellares (und intergalaktisches) übergeht. ...

Bevor weitere verblüffende Parallelen zwischen OOBes und Ayahuasca aufgezeigt werden, sei noch darauf hingewiesen, dass auch homöopathische Mittel auf der Eigenschaft der DNS beruhen, zwischenartige Kommunikationen zu bewerkstelligen. Bei einer Potenzierung werden Infos wie bei morphogenetischen Felder "feldmässig" übertragen. Da solche Felder relativ schwach sind, ist es übrigens (meist) ein Leichtes, die Wirkungen abzublocken, wenn das Ego nicht zulassen will, dass Dinge geschehen, die dem gängigen Weltbild nicht genehm sind.

Nun zum Thema "Startphase nach der Einnahme von Ayahuasca" und "Begleiterscheinungen beim Austritt":

Donald M. Topping erzählt: «Zehn oder fünfzehn Minuten nach der Einnahme von Ayahuasca kommt es zu einem Aufflackern einer Energie, die sich flimmernd

über meinen ganzen Körper hin kräuselnd ausbreitet und dabei an Intensität zunimmt. Diese Empfindungen manifestieren sich optisch als kleine Lichtpunkte. Nach ein paar Minuten verstärkt sich das Kräuseln und wird zu einem ziemlich starken wellenartigen Vibrieren. Diese Phase dauert beinahe zwei Stunden, was ungewöhnlich ist. Erst dann beginnen die Visionen.

Als erstes sehe ich verschiedenfarbige, durchsichtige Lichtbänder, die sich kräuseln, spiralförmig winden, ineinander verflechten und verdrehen. Ihr Aussehen verwandelt sich andauernd und schwankt zwischen Schlange, Pflanze und Lichtband. Das Innere der Gebilde besteht aus einem rotierenden Skelett. Es ist eine schwarze Doppelhelix, die wie ein Antrieb wirkt. Die Ähnlichkeit mit einer DNS ist auffällig und verblüfft mich.

Mit zunehmender Intensität beschleunigen sich die Visionen, die Bänder scheinen aus den Eingeweiden aufzusteigen (wz: evtl. "explodiert" bzw. entfaltet sich ein Chakra) und bis hinunter zu den Beinen zu gelangen. Wie explodierende Kugeln spritzen die glitzernden Lichter in einem Funkenregen auseinander und verbreiten sich in alle Körperteile. Manchmal spüre und sehe ich ein kräftiges Aufwallen einer leuchtenden, goldgelben Energie, die aus den Tiefen meiner selbst hervorbricht, zunehmend anschwillt und schliesslich in einem orgasmischen, grenzenlosen Crescendo zerplatzt. Dieses wogenden Lichter haben eine wunderbar reinigende Wirkung.»

Donald M. Topping ist der Meinung, dass sich in diesen Visionen die Wirkung der Pflanze (Ayahuasca) auf der physisch-organischen Stufe bildlich darstelle. Dass diese Bilder in etwa dieselben sind wie in der Austrittsphase einer OBE, ist für mich sehr erstaunlich und hat wohl unabsehbare "theoretische" Konsequenzen. Dies vor allem auch deswegen, weil nicht ausgeschlossen werden kann, dass die eigene DNS ähnlich wirkt wie die pflanzliche - und zwar aufgrund ihres "verborgenen Wissens". Nach Donald M. Topping «erhellte die Pflanze dunkle (kranke) Ecken im Körper (und in der Psyche) und wirkt heilend, indem die Missbildungen beseitigt und transformiert werden. Die pflanzliche DNS kommuniziert bzw. "spricht" mit der körpereigenen DNS.»

Es könnte aber auch so sein, dass die Ayahuasca-DNS der körpereigenen DNS dazu verhilft, sich zu erinnern. Dies würde es zumindest verständlich machen, dass bei einer OBE dasselbe geschieht wie bei der Drogen-Erfahrung. Eine OBE wäre dann eine Art Selbstaktivierung inaktiver DNS-Sequenzen.

Noch ein letzter Gedanke in diesem Zusammenhang:  
Wenn die Pflanze mit uns (auf der Ebene der DNS)

**sprechen kann, dann kann der Mensch auch mit der Pflanze sprechen, indem er als Schaltstelle die DNS nutzt. Das sollte eigentlich mit Hilfe einer OOB-E eher möglich sein und betrifft auch die Kommunikation mit Tieren.**

Blaine stand jedenfalls auf der anderen Seite des Labortisches und schaute mir zu. Auf dem Bildschirm sah ich, dass die DNS defekt war und eher aussah wie Fisch- denn wie Hunde-DNS. Blaine konnte meine Gedanken telepathisch lesen - wie ich selber die seinen. So "hörte" ich ihn denken: "Es sind nicht die Basen-Paare, es ist die Struktur des ganzen Chromosoms."

Ich dachte dann: "Das ist richtig! Es sind die Chromosomen. Die Moleküle versuchen nun eifrigst, sich neu zu gruppieren. Die Schädigung bewirkte, dass die Hunde- zu Fisch-Chromosomen degenerierten. Aber jetzt kommt es zu einer Neuzusammensetzung mit dem Ziel einer Wiederherstellung."

Ich betrachtete die sich abmühenden Moleküle mit einer tiefempfundenen Sympathie und litt förmlich mit ihnen. Blaine konnte das spüren und liess mich seinerseits seine Gedanken "sehen". Er hatte erkannt, dass ich recht hatte. Dann erinnerte er sich - so vernahm ich ebenfalls telepathisch - an all die Leute, die einen Herzinfarkt gehabt hatten. Gleichzeitig kamen bei ihm die damit in Zusammenhang stehenden Emotionen hoch. Ich spürte alles ganz deutlich und empfand die ganze Tragik des Geschehens. Es war geradezu überwältigend. Es tat mir unendlich Leid, dass die Leute hatten leiden müssen. Und ich war zutiefst bekümmert. Mit diesen starken Gefühlen erwachte ich im Bett.

### Erinnerungen

(Die Projektion war kurz und sehr eindrücklich. Der Austritt geschah innerhalb eines Traumes, die Rückkehr hingegen erfolgte direkt auf die physische Ebene. Ich machte ein "Seth-Experiment" und öffnete ein Fenster mittels Telekinese.)

Ich hatte in den Büchern von Seth gelesen, legte mich um 7 Uhr abends hin, schlief ein und träumte, dass ich musizieren würde. Dann beschloss ich - im Traum - mich hinzulegen und eine Astralprojektion durchzuführen. In meinem Kopf entstand plötzlich eine Art "Brausen", worauf ich dachte: "Vielleicht bin ich ja schon da." Sofort öffnete ich die Augen und sah, dass ich auf einem Sofa in einem fremden Zimmer lag. Mein kleiner Bruder Jim schien auch

da zu sein und in einem Sessel zu schlafen.

Ich stand auf, schaute mich um und dachte: "Aha, da bin ich!"  
Gleichzeitig wurde ich mir meiner Situation definitiv bewusst und stabilisierte den OOB-Zustand. Dann ging ich zum Fenster hinüber, schaute nach draussen - es war ein windiger und frostiger Tag - und beschloss hinauszugehen, um die Gegend fliegend zu erkunden. Das Fenster liess sich problemlos gedanklich (telekinetisch) öffnen. Ich kletterte hinaus und blieb nachdenkend auf dem Sims stehen.

"Seth hatte gesagt, dass wir verschiedene Leben leben und dass die Erinnerungen unseres Seins in der Traumwelt sich von den Erinnerungen unseres Seins in der physischen Alltagswelt unterscheiden."

Bevor ich dann wegflog, war ich der Meinung, keinen Körper zu haben. Aber dann sah ich das Spiegelbild meines Körpers im Fenster. Nach einem kurzen Flug landete ich im Vorhof. Die Gegend erinnerte mich an das Haus meines Bruders am See. Ich bekam nun Schwierigkeiten mit der Feineinstellung und musste mich darum bemühen, den OOB-Zustand zu stabilisieren. Nachdem dies einigermaßen gelungen war, versuchte ich mich an Dinge zu erinnern, die in der Traumwelt geschehen sind, d.h. an Dinge, die ich - gemäss Seth - nur hier in diesem Zustand zu erinnern vermag.

Eine junge Frau sagte etwas. Aber dann verblasste die Szene und in der Dunkelheit vor meinen Augen glaubte ich den Weltraum zu sehen. Das kam unerwartet und ich musste mich wiederum um eine Stabilisierung bemühen und nach Traumerinnerungen suchen. Mein Gedanke war: "Ich möchte die beiden Welten mit ihren Erinnerungen zusammenbringen!" Ich ging zur Strasse, um dort als Anhalter in einem Auto mitzufahren. Dabei kam es zu einem Ebenenwechsel bzw. zur Rückkehr in den physischen Körper, wobei das Alltagsbewusstsein die Erinnerungen an die Projektion überdeckte und zu verschütten drohte. Es gelang mir jedoch, dies zu verhindern.

Für eine Weile blieb ich liegen und dachte über Seth's Ideen nach. Diese können effektiv sehr hilfreich sein, wenn es um das Verständnis dieser Dinge geht. Ich fragte mich, ob meine "Unerfahrenheit" drüben für das Verwischen der Erinnerungen

verantwortlich zu machen ist, stand auf, ass eine Kleinigkeit und protokollierte das Geschehen.

**wz: "Die Welten mit ihren Erinnerungen zusammenbringen" ist mir ein ganz zentrales Anliegen. Und dass es tatsächlich geschehen kann, dass das Ich sich im OBE-Zustand an Dinge erinnert, die im "Traumzustand" geschehen sind ("Horizontalerinnerung"), ist beinahe noch verblüffender als die "Vertikalerinnerung", bei der z.B. ein OBE-Geschehen nach dem Erwachen im Bett in der Alltagswelt erinnert wird.**

**Don DeGracia wäre übrigens gut beraten gewesen, die "Sicht in den Weltraum" als Beginn einer Erinnerungssequenz zuzulassen. Aber der Wechsel hat ihn wohl zu unerwartet getroffen, weshalb er wieder "zurückfiel". Dies ist wohl schon seiner "Unerfahrenheit" zuzuschreiben, aber mir selber passieren solche Dinge auch immer wieder in dem Moment, wenn ein Geschehen meiner Erwartungshaltung total widerspricht.**

### Hellsichtigkeit

An einem gewissen Punkt im Verlauf der OBE hielt ich inne und begann - mit der Absicht, meine Chakras zu sehen - zu meditieren. Im Sitzen und mit offenen Augen begann ich mit der Konzentration auf das gesamte Chakra-System. Zuerst geschah überhaupt nichts, aber nach einiger Zeit erschienen schwache Farben in den verschiedenen Zentren.

Ich schloss die Augen, wobei sich das Sehvermögen gewissermassen auf die neue Situation einpendelte, und merkte, dass ich eine Art Robe oder ein Talar von blauer Farbe trug. Darin waren goldene Blumen wie eingestanzt. Überhaupt war die Robe geradezu übersät mit höchst komplexen "Stichen" in der Art von "Radierungen".

Auffällig war vor allem eine grosse Blume, die zwischen meinen Beinen auf dem Boden lag, und deren Stiel meiner Taille entsprang. Die Taille hatte zuvor wie ein Gürtel ausgesehen. Ich dachte: "Ich wollte doch meine Chakras sehen. Und nun diese Robe! - Aber vielleicht SIND dies meine Chakras!" Dann verlor ich das Bewusstsein und beschäftigte mich anschliessend im OBE-Zustand mit anderen Dingen.

Jetzt beim Aufschreiben denke ich, dass die Robe irgendwie meinen Ätherkörper repräsentierte, wobei die aktiveren Chakras als

Blumen dargestellt wurden. Die komplexen "Radierungen" könnten möglicherweise die Nadis sein. Aber ich bin mir da nicht sicher.

### Ebenenüberblendung

... Es war in einem Traum - aber dessen war ich mir nicht bewusst. J.C. und einige andere Leute waren wie ich selber bei einer Art stinklangweiliger Party, die in einem grossen Haus im Kellergeschoss stattfand. Wir wohnten alle in diesem Haus, waren also Zimmergenossen. Bei einem Gespräch mit J.C. sagte ich: "Ich gehe jetzt in mein Zimmer und versuche eine Astralprojektion. Das wird nicht lange dauern. Bin gleich wieder zurück."

Ich ging die Treppe hoch in mein Schlafzimmer. Nach wie vor schien mir alles völlig normal. Ich legte mich hin und begann - wie immer - mich zu konzentrieren. Aber diesmal war es wesentlich dramatischer als sonst (auf der physischen Ebene benötige ich etwa 15 bis 30 Minuten). Kaum hatte ich die Augen geschlossen, war ich schon - ohne jeglichen Übergang - in der Leere. Gleichzeitig entstand eine Art Loch im nebulösen Nichts. Mir kam es vor, als würde sich ein Öffnung zur Astralebene bilden. Ich versuchte - nunmehr im Bewusstsein, eine Astralprojektion durchgeführt zu haben - in das "Tor" zu transferieren. Dort war ein blauer, heller "Schleier". Nach kurzer Konzentration schwebte ich mitten in diesem Gebilde, der mit sternartigen, blinkenden Lichtpunkten besetzt schien. Hier war es definitiv anders als in der Leere.

Nun schwebte ich auf der Rückseite der Höhle über dem Boden und schaute zum Eingang, der etwa 15 Meter weit entfernt war. Dahinter war nur Nebel! Rechts unter mir stand ein Tisch mit kleinen Dingen. Und rechts von mir baumelten von der Decke Gegenstände an Schnüren. Hinter mir standen an der Wand Regale, die angefüllt waren mit Nippsachen. Es war wie in einem Souvenirladen.

Nach der Landung auf dem Höhlenboden, über den träge Nebelschwaden wogten, schaute ich mich um und hatte das Gefühl, als sei jemand anwesend. Mir kam der Gedanke, die Fokussierung innerhalb des normalen Gesichtsfeldes aufzugeben und entspannt bzw. "nicht gerichtet" und "schwebend" auf das gesamte Sehfeld zu achten. Kaum hatte ich das getan, geschah etwas Unglaubliches: Das Bild der Höhle verschwand und machte anderen Bildern hinter oder in der Höhle Platz. Die Bilder blitzten nur für den Bruchteil einer

Sekunde auf und waren deshalb kaum zu erfassen - und sie bestürzten mich derart, dass der "schwebende Zustand", der mir den Überblick über das gesamte Sehfeld ermöglicht hatte, immer wieder in sich zusammenbrach und neu "erstellt" werden musste.

Einmal stand ich inmitten einer Ebene, die sich endlos nach allen Seiten hin erstreckte. Überall herrschte eine übermässige Betriebsamkeit. Es war ein unfassliches, nie gesehenes Hin und Her von Kreaturen und Massen. Alles wirkte wie elektrisiert und aufgedreht. Wesen, die nicht zu beschreiben sind, hasteten durch die Gegend und sogar durch mich hindurch. Ganze Rudel von unsagbar seltsamen Lebewesen flogen wie Fliegenschwärme durch die Gegend. Und der Himmel war überzogen von quirlig tanzenden Farbmustern. Etwas in der Grösse eines Pferdes galoppierte durch mich hindurch. In meiner Nähe schienen Riesen miteinander zu ringen und zu kämpfen. Es war unglaublich!

"Mein Gott, das muss die Astralebene sein", schoss es mir durch den Kopf. Das Sehfeld brach bei diesem Gedanken in sich zusammen - und ich sah mich in die Höhle zurückversetzt. Etwas konsterniert stand ich wieder auf dem von Nebelschwaden überzogenen "festen Höhlengrund". Es schauderte mich zutiefst.

Wie mich schliesslich in der Höhle wie aus dem Nichts ein Monster anfiel, destabilisierte sich der OOB-Zustand schlagartig und erzwang eine Rückkehr in den im Bett liegenden Körper. Ich befand mich jedoch nicht im physischen Leib, sondern im "Traumkörper", hatte aber nicht den geringsten Verdacht und meinte, wieder auf die physische Ebene zurückgekehrt zu sein. Da lag ich nun und machte mir beinahe in die Hosen vor lauter Schreck wegen des Monsters. Doch kaum hatte ich mich einigermaßen erholt, startete ich einen neuen Austrittsversuch.

Als ich die Augen schloss, tat sich in der Dunkelheit wieder ein Loch im Nebel auf. Diesmal war der Durchgang gut ein halber Meter vor mir und sah eher amorph aus. Auch die Farben waren anders, irgendwie schwarz-orange mit blinkenden Lichtpunkten. Sie erinnerten mich an Weltraumfotografien. Ich wollte wie zuvor bewusst in das Loch transferieren. Aber es ging nicht und der Durchgang verschwand.

"Hai nomool, der Schreck vor dem Monster steckt mir immer noch

in den Knochen. - Ok, Schluss für heute." Ich stand auf und wollte das Geschehen protokollieren, fand aber kein Papier. Nach vergeblichem Suchen ging ich wieder die Treppe in den Keller runter. Alle waren noch da und schienen sich nach wie vor zu langweilen. Ich erzählte ihnen von meinem Abenteuer und war zu guter Letzt echt in Sorge wegen des fehlenden Papiers.

Dann erwachte ich auf der physischen Ebene und war für einen Moment total desorientiert, denn ich wusste nicht, wo ich war und was da vor sich ging. Dann endlich wurde mir alles klar, worauf ich mich sofort hinsetzte und zu schreiben begann.

Der Anwendung von PSI-Kräften im OOB-Zustand ist allen möglich. Jede Art von PSI kann getestet werden. Und es ist ausserordentlich faszinierend, deren Auswirkungen zu beobachten. Es wäre auch gut, auf den Gebrauch solcher Kräfte im Traum zu achten.

## 8.2. OOB-Expeditionen

Die Benennung der Regionen, die außerkörperlich besucht werden können, ist unterschiedlich. Die Okkultisten sprechen von "Unterebenen", Monroe spricht von "Ringen". Diese Einteilungen scheinen in etwa dem Spektrum der Emotionen und Geisteszustände des Menschen zu entsprechen - von den "minderwertigsten" bis hin zu den "edelsten".

Ich unterteile die Unterebenen in eine unterste, eine mittlere und eine höchste, Es werden auch zwei weitere OOB-Bereiche zur Sprache gebracht, nämlich die "Leere" (void) und jene Regionen, die ich als "surreal" bezeichne, weil sie einerseits sehr abstrakt sind und andererseits wie Farb-, Klang- und Gefühls"räume" erscheinen. Verblüffend ist für mich übrigens die Tatsache, dass ich in bezug auf die Erfahrung der Ebenen Ähnliches erlebt habe wie dies z.B. von Fox, Monroe oder Leadbeater beschrieben wird. Dies könnte darauf zurückzuführen sein, dass die Lektüre meine Erfahrungen beeinflusst hat und dass deshalb nur eine (unbewusste) Erwartungshaltung bestätigt wird. Die Erlebnisse könnten aber auch genuin sein und "objektive" Welten zum Ausdruck bringen. Ich tendiere zwar eher zu Letzterem, aber das Argument "Subjektfaktor" wäre letztlich auch miteinzubeziehen (wz: selektiver Subjektivismus).

Bei meinen Entdeckungsexpeditionen in den OOB-Welten versuchte ich stets, möglichst vorurteilsfrei und ohne interpretative bzw. eine schulkonforme Vereinnahmung vorzugehen. Die Ideen anderer Leute waren oft "hilfreich" aber sie waren niemals dominierend bzw. ausschlaggebend. Ich meine auch, einige "OOB-Bereiche" beobachtet zu haben, die andere nicht sahen. Zudem interpretiere ich vieles auch anders. Dies gilt besonders für die "surrealen" Regionen.

Die Astralebene scheint jedenfalls ein Gebiet zu sein, das "archetypisch" genannt werden könnte. Diese Wirklichkeit steht allen offen! Und selbstverständlich sind auch hier die Beobachtungen subjektiv gefärbt. Deshalb ist stets Skepsis angesagt - sowohl in bezug auf die eigene Sicht der Dinge als auch in bezug auf das, was andere (also auch ich selber) schreiben und sagen. Ausschlaggebend ist die persönliche Erfahrung und das, was einem bei deren Realisierung hilft. Wenn Parallelen zwischen dem eigenen Erleben und den Erlebnissen anderer sichtbar werden, kann das beruhigend, unterstützend und hilfreich sein. Die Erfahrungen eines anderen Menschen sollten aber niemals als Leitbild dienen und dazu führen, dass nun versucht wird, eigenes Erleben in das von jemandem anderen einzupassen.

### 8.2.1. Die Leere (void)

Oft befinde ich mich im OOB-Zustand (am Anfang oder bei einem Stabilitätsverlust) während ziemlich langer Zeit - und länger als mir lieb ist - in einem "dunklen Raum" bzw. in der "Leere" (void). Über dieses "Nichts", das zwischen den Ebenen wie das Rauschen zwischen den Radiostationen "lokalisiert" ist, lässt sich nicht viel sagen. Doch merkwürdigerweise scheint die Leere manchmal auf subtilste Art strukturiert zu sein. Sie ist nicht immer nur eine in sich homogene Dunkelheit und Schwärze, sondern kann auch wie verschwommen und rauchig aussehen - und ab und zu sind sogar flüchtige Bilder zu erahnen, die schon bei ihrem Erscheinen wieder verwehen. Vermutlich handelt es sich dabei um Phantombilder einer nahen Unterebene. Ein einziges Mal begegnete ich in der Leere sogar einem Wesen!

#### Geistbilder

... Als die Stabilisierung bzw. Feineinstellung verloren ging, schwebte ich in der Leere. Aber diesmal waren in der Dunkelheit flüchtige und doch deutlich erkennbare Umrisse von Bildern zu sehen. Ich durchflog sie. Mir kam es so vor, als würde ich nahe einer Grenze zu einer der Ebenen fliegen, ohne ganz auf deren Frequenz "eingependelt" zu sein. In den Silhouetten waren die Abbildungen von städtischen Gebäuden und Automobilen zu erahnen.

Beim Weiterfliegen in der Leere schien es mir, als würde ich ins Wasser eintauchen und dann unter Wasser fliegen. Um mich herum schwammen geisterhaft aussehende Fische. Ich wagte es aber nicht, mich in diesem Bereich der Leere zu "materialisieren", weil ich dann wahrscheinlich effektiv im Wasser hätte sein können.

**wz: Im OOB-Zustand ist es problemlos möglich, unter Wasser zu atmen. Ich selber konnte das zu Beginn auch nicht und musste lernen, dass das Atmen unter Wasser im OOB-Zustand ebenso selbstverständlich ist wie z.B. das Fliegen oder der Gestaltwandel.**

Einige der Silhouetten erschienen wie grosse, gut drei Meter lange Fische. Und bei einem der geisterhaften Bilder, das wie ein Hai aussah, flog ich nahe vorbei. Eines der nebulösen Gebilde war von gedrungenere Gestalt und etwa eineinhalb Meter im Durchmesser. Eine ganz Schule von Fischen huschte vorbei. Als ich nach oben sah, war die Sicht ähnlich wie beim Tauchen, wenn man aus der Tiefe zur Wasseroberfläche hochblickt.

Ich flog weiter und kam bald "aus dem Wasser". Die Silhouetten um

mich herum schienen jetzt weniger organisch, sondern eher wie vertikale Streifen. Ich stoppte und drehte mich um die eigene Achse, weil ich materialisieren wollte. Dabei konzentrierte ich mich auf die Hände, hob sie in die Höhe und versuchte sie zu sehen. Und in der Masse, wie die Hände Gestalt annahmen, konkretisierten sich die Silhouetten und begannen farbig zu werden und kompakte Formen zu bekommen. Alles geschah langsam. Ich konzentrierte mich deshalb stärker und sah, wie die Umgebung Gestalt annahm. Die Leere verschwand definitiv. Ich stand mitten in einem Wald und war umgeben von Pflanzen aller Art. ...

#### Im "leeren" Raum (void)

... Ich wollte durch die Tür nach draussen fliegen und geriet dabei in den "leeren" Raum. Es waren keine Silhouetten zu sehen, aber es gab deutlich voneinander unterscheidbare Gefühlsabstufungen. Zuerst war die "leere" Dunkelheit wie elektrisch geladen, dann erschien sie wie ein dichter Nebel. Als ich meine Hände ansehen wollte, verschwand die Leere, und es materialisierte sich um mich herum irgend ein Raum, dessen Boden mit roten Fliesen gekachelte war. ...

#### Das seltsame Wesen in der Leere

... Fliegend in der Leere genoss ich den Frieden und die Stille und fragte mich, was als nächstes getan werden könne. Vor mir war nichts als Dunkelheit zu sehen. Aber dann erblickte ich zu meinem grössten Erstaunen weit in der Ferne eine Kreatur, die auf mich zuflog. Der Schreck durchzuckte mich, denn niemals zuvor war mir in der Leere ein Lebewesen begegnet. Ich änderte meine Flugrichtung etwas und flog langsam zu diesem Wesen hin, das seinerseits zu mir her flog. Aufmerksam studierte ich die seltsame Lebensform, die humanoid zu sein schien. Erst beim Näherkommen sah ich, dass der menschliche Körper einen Kopf hatte, der dem eines Wolfes glich - mit einer langen Schnauze, stark behaart und mit dunklen Augen. Das Wesen trug eine Kleidung, die mich an den Grünen Goblin aus den Spiderman-Comics erinnerte.

Als ich nur noch drei Meter von diesem Wolfsmenschen entfernt war, hörte ich ihn etwas murmeln. Der "Werwolf" sprach zu sich selber und achtete meiner nicht. Doch in dem Moment, als ich ihn fragte, was er hier tue, war das Wesen über mir und packte mich. Und dann trug es mich fort!

Ich ängstigte mich nicht, war jedoch total perplex, versuchte mich

loszureissen und rief: "Nee, nee, du kannst mir nichts anhaben! Ich bin ausserkörperlich!"

Unbeeindruckt trug mich der "Werwolf" weiter durch die Leere und murmelte so etwas wie: "Ein Musterexemplar für das Bioleum."

Sofort wurde mir klar, dass die Kreatur die Absicht hatte, mich als Ausstellungsobjekt in ein Museum zu bringen. Das konnte doch nicht sein! Unmöglich!

"He, ich bin im Zustand der Ausserkörperlichkeit und kann in jedem Moment wieder im Bett erwachen!" brüllte ich. Keine Reaktion! Das Kreatur schleppte mich unbeeindruckt weiter durch die Dunkelheit. Beinahe hilflos versuchte ich mich loszustrampeln - ohne Erfolg! Statt dessen verlor ich meine "Feineinstellung", erwachte im physischen Körper und kam mir beim Gedanken, derart doof reagiert zu haben, etwas "bedeppert" vor. Was hätte ich von dieser Kreatur alles lernen können!?

## 8.2.2. Land und Leben in den Welten-Ebenen

Die OOB-Erfahrungswelten lassen sich in vier Hauptbereiche unterteilen - eine untere, eine mittlere ("normale"), eine höhere und eine surreale. Die einzelnen Ebenen entsprechen im wesentlichen auch dem emotionalen Zustand und der geistigen Verfassung eines Menschen.

### 8.2.2.1. Die unteren Ebenen

Die unteren Ebenen lassen sich durch folgende Punkte charakterisieren:

- a) in diesen Welten herrscht oft nächtliche Dunkelheit;
- b) die Atmosphäre ist unheimlich, gruselig und beklemmend;
- c) ein Fortbewegung gelingt manchmal nur schwer und ist äusserst mühsam (ähnlich wie auf der ätherischen Ebene, wo die Bewegungen verlangsamt und gebremst scheinen);
- d) die Kreaturen dieser Ebene wirken fahl und gespenstisch.

Trotz aller "alpträumenhaften Schreckensszenarien" gibt es auf dieser Ebene nichts zu fürchten. Wenn sich das Ich allerdings ungeschickt verhält und in Panik gerät, wird es wieder - möglicherweise schweissgebadet - im Bett erwachen. Doch normalerweise ist die Verweildauer in einer unteren Ebene nur kurz. In diesem Bereich war bei mir die "Feineinstellung" stets schwankend, weshalb es jeweils innert Minuten zur Destabilisierung des OOB-Zustandes kam.

Weil die unteren Ebenen eine Widerspiegelung der schlimmsten und schlechtesten Eigenschaften des Menschen sind, müssten schon die entsprechenden Voraussetzungen vorhanden sein, um hier - in dieser "Fegefeuer-" und "Höllenvelt" - länger verweilen zu können. Börsartigkeit und andere nicht gerade tugendhaft zu nennende Charakterzüge wären eine Möglichkeit. Aber "ein Abstieg in die Hölle" kann auch mittels einer selbstkritischen Gesinnung und der Bereitschaft, sich seiner persönlichen und der kollektiven Schattenaspekte bewusst zu werden, gelingen. Denn die sogenannten Negativseiten des Menschen harren allemal der Erlösung, der Transformation, der Heilung und der Integration. Gerade hierin zeigt sich der therapeutische Effekt der OOBES, es zeigt sich aber auch, dass es keineswegs ein "Zuckerschlecken" ist, sich auf diese Dinge einzulassen.

Eine der Bedingungen im Zusammenhang mit der Furchtüberwindung ist die Erschliessung jener Aspekte des Lebens, die durch die unteren Ebenen repräsentiert werden. Erst wenn es zu einem Verständnis der "negativen" Energien kommt, lassen sich diese transformieren und in das Leben ganzheitlich integrieren. Werden sie jedoch unterdrückt und verdrängt, dann steigern sie sich zu noch Schlimmerem und Abscheulicherem. Wer sich also im OOBES-Zustand in eine der unteren Ebenen versetzt sieht, sollte zumindest versuchen, genügend Mut, Selbsterkenntnis und Mitleid aufzubringen, um den brutalen Schrecken gegenüberzutreten und aus den Begegnungen zu lernen.

Um einen Raum der unteren Ebene zu verlassen, fliege ich zur Decke hinauf, durch sie hindurch und komme so in einen höher gelegenen Raum einer weiter oben gelegenen Unterebene. Dies wiederhole ich so oft, bis draussen Licht zu sehen ist und das beklemmende Schweregefühl verschwindet. Dies funktioniert allerdings nicht immer.

Für gewöhnlich besteht in den unteren Regionen keine grosse Stabilität in bezug auf den OOBES-Zustand. Es gelingt also kaum, für längere Zeit "an Ort" zu bleiben.

**wz: Die Verweildauer in den unteren Ebenen hängt massgeblich von der psychischen Stabilität und Belastbarkeit ab - aber auch von der Bereitschaft zur Bewusstwerdung der "negativen" Aspekte. Besonders schwierig wird es, wenn es zur Begegnung mit der "dunklen Seite Gottes", den "wahrhaft teuflischen Dingen" und der "kollektiven Schattenaspekte" (z.B. Genozid) kommt. Gewalt- und Machtausübung in jeglicher Form (auch Folter) sind überaus schwer - auch im klaren Bewusstsein des eigenen OOBES-Zustandes - zu ertragen. Ich befürchte, dass ein "Abstieg in die Hölle" allen Menschen (auch) im OOBES-Zustand zustossen kann, dass es sich aber vermeiden lässt. Man KANN im wahrsten Sinne des Wortes die Augen schliessen und "aussteigen", indem eine Rückkehr in den im**

**Bett liegenden Körper erzwungen wird. INNERHALB der physischen Körperlichkeit ist dies leider NICHT möglich, ausser durch eine totale Blockierung sämtlicher Aussenreize. Dies führt aber zum Wahnsinn oder zum Suizid und bietet keine Lösung und schon gar keine Erlösung.**

**An dieser Stelle sei unmissverständlich gesagt, dass eine OOB, in der die Abgründe des Menschseins bis ins Letzte sichtbar werden, in allen Fällen der Zustimmung der erlebenden Person bedarf. Dies ist eine überaus heikle und schwierige Sache und ist im Zusammenhang mit der Freiheit und Selbstverantwortlichkeit des Menschen zu sehen und zu bedenken. Vielleicht wird jetzt einigermaßen klar, was die folgende Aussage bedeutet: "Es gibt nichts Schrecklicheres als Selbsterkenntnis!" Anders gesagt: Die Dimensionen der OOBs übersteigen das Vorstellbare.**

Die Alternative zum "Aussteigen" wäre das "Aushocken". Dies gelingt jedoch meistens nicht, weil es zu einer "Destabilisierung" kommt. Es kann zumindest - im Wissen darum, dass der physische Körper unzerstörbar ist - versucht werden, genauer hinzusehen und zu beobachten. Nur das ICH ist in der Lage, sich selbst zu verletzen, indem es sich vor etwas ängstigt und fürchtet. Wenn es gelingt, die eigenen Ängste und Befürchtungen zu überwinden, besteht im OOB-Zustand KEINERLEI Verletzungsgefahr.

**wz: Es ist überaus wichtig, sich dessen bewusst zu sein, dass im OOB-Zustand die eigene "Körperlichkeit" unzerstörbar ist. Es gibt zwar Berichte von Schamanenkämpfen im OOB-Zustand, bei denen der physische Körper verletzt worden sei, aber solche Schädigungen bzw. solche und andere Auswirkungen auf den physischen Körper sind insofern nicht relevant, weil sie bloss zum Ausdruck bringen, dass das Ich-Bewusstsein irgendwie mit dem Körper IDENTIFIZIERT worden ist. Um ja keine Missverständnisse aufkommen zu lassen, sei folgendes betont:**

**Ich und Körper sind NICHT identisch, werden aber andauernd miteinander gleichgesetzt. Wenn also zwei Schamanen miteinander im OOB-Zustand kämpfen und "unbewusst" ihre Bewusstheit mit der physischen Körperlichkeit identifizieren, dann MUSS es zu einer Art psychosomatischer Schädigung des physischen Körpers kommen. Und wenn jemand im OOB-Zustand felsenfest davon überzeugt ist, das Ich sei mit der PHYSISCHEN Körperlichkeit IDENTISCH, dann darf es nicht verwundern, wenn es zu (psychosomatischen) Problemen kommt. Don DeGracia identifiziert die physische Körperlichkeit NICHT mit dem Ich im OOB-Zustand und kann deshalb - völlig zurecht - sagen: die Körperlichkeit ist unzerstörbar.**

**Die Angelegenheit lässt sich aber noch etwas differenzieren: Es gibt nicht nur einen physischen Körper, sondern auch z.B. einen ätherischen, einen astralen, einen emotionalen und einen mentalen. Vereinfacht gesagt: Es gibt auch einen Zweitkörper. Und jeder dieser Körper ist wie der physische Leib verletzlich und kann geschädigt werden. Es kann - muss aber nicht - sein, dass sich eine Verletzung "vertikal" auswirkt, dass also eine Verletzung des emotionalen Körpers sich im physischen bemerkbar macht. Z.B.**

**ergibt sich aus einem Ärger eine Magenverstimmung, aus andauerndem Stress ein Magengeschwür - vor allem, wenn dies "innerhalb" derselben Ebene geschieht, d.h. hier im physischen Bereich. Wenn mich hingegen etwas im OOB-Zustand ärgert, hat das kaum Auswirkungen.**

**Die Wahrscheinlichkeit - um es nochmals zu betonen -, dass sich eine Verletzung z.B. des Emotionalkörpers, die im OOB-Zustand "fernab" des physischen Körpers stattfindet, auf den physischen Körper auswirkt, ist äusserst gering. Wenn sie allerdings zu einem alptraumartigen Übergang in den physischen Körper im Bett führt, kann sie sich sehr wohl physisch bemerkbar machen. Das Erwachen aus einem ständig sich wiederholenden Alptraum wirkt sich langfristig sogar gesundheitsschädigend aus! Nun lässt sich ein Alptraum am besten im OOB-Zustand transformieren. Ist dies geschehen, verändert sich auch die "Kontaktstelle" zum physischen Körper und es kommt zu positiven Auswirkungen. Die "Vertikalbeeinflussung" der verschiedenen Körper darf also nicht unterschätzt werden. Und dennoch ist es richtig, von einer Unzerstörbarkeit zu sprechen.**

**Aber in letzter Konsequenz betrifft "Unzerstörbarkeit" nicht eine Körperlichkeit, sondern sie betrifft die BEWUSSTHEIT, d.h. das bewusstseinskontinuierliche Ich (BK 0/0). Dies wird in dem Moment mit aller Deutlichkeit klar, wenn es zu einer "terminalen OOB" kommt, bei der das Ich überhaupt keinen Körper mehr besitzt, sondern nur noch ein BEWUSSTSEINSPUNKT (eine "Scintilla", ein Lichtpunkt) ist!**

Die im folgenden erzählte Projektion dauerte weniger als eine Minute - und ich wette, sie spielte sich auf der untersten Ebene des Astralen ab. Das waren wohl "verlorene Seelen" - und es war so, wie Leadbeater es beschrieben hat: dunkel, finster und trübsinnig. Und die eigenen Bewegungen waren kaum zu kontrollieren. Die Silhouetten tappten wie Zombies ohne Selbst-Bewusstsein - einer orientierungslos umherirrenden Herde gleich - durch die Gegend.

### Zombies

Nach dem Erwachen im physischen Körper versuchte ich mich vergeblich an den Traum zu erinnern. Es war ein Ärger, dass es nicht gelingen wollte. Nicht nur dies, denn seit mehreren Tagen gelang mir auch keine Astralprojektion. - "Es reicht! Tu es!" dachte ich und wollte austreten. Und es gelang tatsächlich!

Total überrascht schwebte ich kurze Zeit in meinem Zimmer und war dann "weg". Zuerst meinte ich, in der Leere zu sein, aber dann sah ich überall Silhouetten humanoider Wesen, die schlafwandelnd umherirrten. Die Stimmung war düster und bedrückend. Ich konnte kaum fliegen und schwirrte wie ein Ballon, der Luft verliert, unkontrolliert im Zick-Zack in der Gegend rum. Als ich an einer der zombihaften Gestalten vorbeischoss, machte diese eine ruckartige

und extrem unnatürliche Verrenkung seitwärts, so dass ich beinahe mit dem Wesen "zusammenstiess". Ich wollte meine Hand ansehen, aber das war schier unmöglich. Ich erwachte im Bett.

### Die Buckligen

... Beim Einschlafen stellte ich mir vor, unten im Wohnzimmer zu sein - und im nächsten Moment war ich im OOB-Zustand unten im Parterre und schwebte unterhalb der Decke des Wohnzimmers.

Es war dunkel wie in der Nacht. Ich konnte mich kaum bewegen, liess mich nach unten auf den Boden "fallen" und schaute zur Eingangstür. Diese schien - als würde ich umgekehrt durch ein Fernrohr gucken - sehr weit weg zu sein. Mühsam setzte ich einen Fuss vor den anderen. - Endlich hatte ich die Tür erreicht und öffnete sie mit einem Gefühl der Erleichterung und des Triumphes. Draussen auf der Veranda schien es zu dämmern. Meine Bewegungen waren jetzt nicht mehr so harzig.

Auf der Strasse rannten zwei gebückte Wesen in langen, wallenden Unterhosen vorbei - wie Diebe auf der Flucht. Die beiden trugen so etwas wie einen Sack auf ihren Schultern. Die mir unbekannteren Kreaturen waren zwar von menschlicher Gestalt, aber ihre Gesichter waren derart verzerrt und ihr Gang wirkte derart verdreht, dass sie mir wie Dämonen aus einer der untersten Astralebeneen vorkamen. Dann verschwanden die Buckligen auf der anderen Seite der Strasse. Sie hatten mich nicht gesehen. Vergeblich suchte ich ihnen zu folgen. Meine Bewegungen waren zu langsam.

Schliesslich flog ich durch ein Verandafenster und um eine Hausecke herum. Alles da draussen wirkte ziemlich schwer, düster, finster und entstellt. Beim Gedanken daran, dass dies die unterste Stufe der Astralebeneen sein könnte, bekam ich ein stark mulmiges Gefühl. Ich wollte diese Zone so schnell wie nur möglich verlassen und spürte auch sofort wieder den physischen Körper im Bett. ...

### Abscheuliche Kreaturen

Die schmutzig-braune Gegend wirkte unheimlich und belastete mich schwer. Ich meinte schon, im Körper erwacht zu sein, als diese bedrohlich zischenden Stimmen aufbrausten, die mich erschauern liessen. Ich zuckte zurück und wollte mich abwenden, aber die Stimmen kamen näher! Jetzt wurde mir klar, dass ich mich auf einer jener ätherischen Ebenen befand, die äusserst widerlich und

abscheulich sind. Ich wollte sofort "aussteigen" und katapultierte mich regelrecht in die Höhe. Aber es gelang mir nicht, im Körper zu erwachen oder eine höhere Ebene zu erreichen. Statt dessen kam es zu einem kurzen Black-out und zu einem falschen Erwachen.

Ich war nun in einer Umgebung, die gewisse Ähnlichkeiten mit meinem Zimmer im Haus meines Vaters hatte. Durch einen Spalt in den Vorhängen war der blaue Himmel zu sehen. Ich fühlte mich grossartig und war überzeugt, dass mich die blöden ätherischen Gespenster niemals fassen werden - und legte mich wieder aufs Bett.

Als nächstes hörte ich wieder diese Stimmen. Verärgert und entschlossen wollte ich mich ihnen stellen, stand auf und schrie mit grösster Mühe: "Wer immer ihr seid, kommt raus und zeigt euch! Das ist ein Befehl!"

Immer noch hatte ich nicht die leiseste Ahnung, ein "falsches Aufwachen" erlebt zu haben. Im Gegenteil, ich fühlte mich in diesem Haus sehr wohl und schaute gespannt auf die braunen Vorhänge, die sich jetzt ausbeulten. Und heraus trat jenes Pack humanoider Kreaturen, die zur abscheulichen Sorte gehören. Obwohl ich kaum etwas erkennen und den OOB-E-Zustand nur schwer "stabilisieren" konnte, sah ich etwa vier dieser Wesen. Sie trugen schmuddelige Mäntel und wirkten seltsam verknorzt und unansehnlich. Die Gestalten schienen etwas zu rufen und mich zu bedrohen. Als ich ihnen entgegentrat und auf sie einschlagen wollte, verschwanden sie durch die gegenüberliegende Wand. - Glücklicherweise und zufrieden schlief ich ein.

Beim Einschlafen dachte ich noch, dass bei dieser Erfahrung die Stabilisierung des OOB-E-Zustandes die ganze Zeit eigentlich miserabel gewesen war. Auch das schmutzige Braun, das alles übertüncht hatte, störte mich. Ausserdem konnte ich kaum sprechen oder mich bewegen. Wie hatte Leadbeater doch gesagt: "Dem Eingeweihten stehen schwere Zeiten bevor, wenn er die unteren Ebenen aufsucht." - "Er hatte recht!"

#### Ebenenwechsel

Ich wollte austreten, rollte seitlich aus dem physischen Körper und plumpste ausserkörperlich neben dem Bett zu Boden. Mein Sehvermögen war zwar mangelhaft, aber immerhin genügte es, um

festzustellen, dass ich mich auf der untersten Astralebene befand. "Shit, ich muss da raus!" dachte ich.

Ein finsternes, unangenehmes Gefühl beschlich mich. Alles wirkte dreckig-grau und schmutzig-braun. Am schlimmsten aber waren diese überall in meinem Schlafzimmer träge dahinfliegenden Gespenstwesen. Ihre grässlich verstümmelten und verrenkten Körper dümpelten lethargisch und ziellos im Raum herum. Immerhin konnte ich diesmal - ohne mich zu ängstigen oder in Panik zu geraten - mehr oder weniger gelassen hinschauen. Mein erster Gedanke war aber doch: "Weg hier und ins Bett zurück!"

Aber dann überlegte ich mir folgendes: "Ich muss ja nur auf eine höhere Ebene kommen!" So flog ich zur Zimmerdecke hoch und durch sie hindurch in das "obere Stockwerk" bzw. in mein nunmehr auf eine "höhere Stufe" transformiertes Schlafzimmer. Und dann tat ich dies ein zweites Mal. Nun schien die Sonne durch das Schlafzimmerfenster, die Geister waren verschwunden und die Farben wirkten wieder freundlich und normal. Ich war zufrieden und dachte: "Das war der Trick!" Dann flog ich nochmals durch die Zimmerdecke und geriet jetzt ausser Haus. Draussen war es sonnig und schön. ...

#### 8.2.2.2. Die mittleren Ebenen

In den mittleren, "normalen" Ebenen gibt es wie in der physisch-materiellen Welt z.B. Häuser, Dörfer, Städte, Wiesen, Äcker, Wälder, Berge, Wasserfälle, Flüsse und Meere. Oft scheint alles wie von etwas "Ätherischem" angehaucht und durchtränkt zu sein.

**wz: Erstaunlich ist, dass es durch "Schulung" des beobachtenden Hinsehens und des aufmerksamen Hinhörens gelingt, das Erinnerungsvermögen an den OOB-Zustand unglaublich zu steigern. Dies geschieht ganz automatisch dadurch, dass die Erlebnisse sorgfältig (ohne Ausschmückungen) protokolliert werden. Dass sich dies auch auf den Alltag auswirkt, ist ein "Nebeneffekt", der nicht unterschätzt werden sollte. Eine Schärfung der Beobachtungsgabe kann unter Umständen deshalb "schmerzlich" sein, weil gewisse Dinge plötzlich in aller Klarheit gesehen und erkannt werden. Die Aufklärung der "getrübten Sicht" und die Reinigung von "tauben Ohren" lässt ALLE Weltenebenen in einem neuen Licht erstrahlen. Auf der irdischen Ebene wird Schönheit auch im Kleinsten sichtbar, in den mittleren Ebenen schärfen sich die Konturen und vertiefen sich die Farben. Die Dinge werden in ihrer Subtilität und in ihren "Gefühlsdimensionen" bis sozusagen ins letzte Detail erkannt. Das GESAMTE Sehfeld ist scharf, der Hörbereich erweitert sich, die Geruchs- und**

**Geschmacksempfindungen sind verfeinert und das Tastvermögen ist in höchstem Masse empfindsam.**

Ein sehr häufig anzutreffender Ort ist der, an dem die Astralprojektion als solche stattfindet - z.B. das Schlafzimmer. Dieser Ort ist den mittleren Unterebenen zuzurechnen. Es besteht somit eine gute Vergleichsmöglichkeit mit den physisch-materiellen Gegebenheiten. Aufgrund der Unterschiede lässt sich der momentan Zustand relativ leicht bestimmen. Interessant und wichtig ist auch ein detaillierter Vergleich zwischen der astralen und der physischen Örtlichkeit gleich nach der Rückkehr in den physischen Körper, denn dadurch lässt sich einiges lernen, was bei einer Zustandskontrolle im Zusammenhang mit einer Astralprojektion von Nutzen sein kann.

Viele Autoren behaupten, dass sich die Verstorbenen - zumindest für eine gewisse Zeit - in den mittleren Unterebenen aufhalten. Diese Welten sind teilweise sogar speziell für die Bedürfnisse der "Toten" hin ausgelegt. Sie sollen in der Übergangsphase helfen und eine Neuorientierung und Anpassung an die neue Situation ermöglichen. So gibt es Orte, die wie Heilstätten oder Erholungsstätten aussehen. Andere - Robert Monroe nennt sie "Orte der Rehabilitation" ("Rehab Centres") - sehen eher aus wie Parkanlagen oder Feriencentren. Ich besuchte sie mehrmals - wenn auch manchmal nur kurz.

Einer dieser "Rehab Zentren" wurde in "Ein merkwürdiger Ort" (Kapitel 8.1.1.) beschrieben. Dort waren die Schlafräume in einem Studentenwohnheim ein Aufenthaltsort für Menschen, die im Alter zwischen 15 und 25 Jahre gestorben sein dürften. Meine Skepsis gegenüber der "Rehab"-Auffassung war effektiv sehr gross. Sie bekam aber einen massiven Dämpfer, als ich im OOB-Zustand tatsächlich einem verstorbenen Freund BEGEGNET bin.

Die meisten OOB-Erfahrungen dürften in den mittleren Regionen der Astralebenen stattfinden. Diese Welten können also sorgfältig erforscht werden. So können beispielsweise die Konstruktionen der grösseren und kleineren Gebäude genauer untersucht werden. Man darf sie auch betreten oder von den Speisen und Früchten kosten, die in einem Lebensmittelgeschäft aufliegen. Vieles wird ganz anders sein als auf der physischen Ebene. Es ist auch möglich, mit Menschen zu sprechen oder sonstwie mit Männern und Frauen zu kommunizieren.

#### Unterschiede

... Ich "sprang" aus dem Körper, stand im Schlafzimmer, drehte mich zum Fenster und flog durch das Glas nach draussen. Da ich nackt gewesen war, hatte ich mir "denkend" kurze Hosen angezogen. Im Hinterhof landete ich, setzte mich ins Gras und begann mich

genauer umzusehen. Möglicherweise gab es Unterschiede zum Physischen, dachte ich. Aber alles schien normal. Auch das Nachbarhaus war wie sonst, und die Nachbarn im Garten sahen aus wie immer.

Nach dem Erwachen im Bett stand ich auf und setzte mich exakt an denselben Platz im Hinterhof wie zuvor im OOB-E-Zustand. Ich wollte die physische Ebene mit dem vergleichen, was ich ausserkörperlich gesehen hatte - und es gab doch etliche Unterschiede. Nachbarn waren keine zu sehen. Und das Nachbarhaus war von diesem Platz aus nicht einsehbar. Im OOB-E-Zustand war die Perspektive offensichtlich wesentlich erweitert. Auch der Hinterhof mitsamt dem Garten erschien in der Projektion grösser und wesentlich offener nach allen Seiten. Die Dinge standen jedoch an ihrem richtigen Ort, d.h. in ihren relativen Positionen korrekt zueinander. Ausserkörperlich wirkte alles sauberer, ordentlicher und "heller". Hier im Physischen schien alles eher "schwer" und wie von einem Völlegefühl durchsetzt. Das Gras war hoch, etwas saftig und brauchte dringendst einen Schnitt. Auf der Astralebene war es kurz und ansehnlich.

Am ungewöhnlichsten und auffälligsten war, dass die Luft als solche effektiv zu "sehen" war. Auf der physischen Ebene ist mir das noch nie passiert. Die Luft bewegte sich wie durchsichtige "flatternde" Bettlaken, die sich andauernd um sich selbst wickeln. Die flüchtigen Dinge bestanden aus einer Art feinstem Nebel, der sich fortlaufend verdichtete und wieder "verdünnte" - ähnlich einem Sonnenstrahl, der zwischen den Bäumen von Staubpartikeln durchsetzt zu tanzen beginnt. Mich faszinierte das Bild ungemein. Ich verlor die "Feineinstellung" und erwachte im Bett.

**wz: Auch dieses Bild erinnert - am Rande sei dies vermerkt - an die DNS.**

Das Rehab-Zentrum und der Knabe  
Ich ging im Haus meines Vaters zu Bett und stand nach einem kurzen Black-out, d.h. nach einem kurzen Unterbruch des Bewusstseins, im OOB-E-Zustand im Schlafzimmer. Dann flog ich durch das Fenster in den Garten hinaus. Hinter dem Haus sah alles anders aus - und auch auf der Vorderseite des Hauses gab es

nichts, was mir bekannt vorkam. Das war seltsam! Ich wollte weg, um mich genauer umzusehen, und flog steil in die Höhe. Dabei musste ich strikt darauf achten, keinen Bewusstseinsverlust zu erleiden. Endlich war es geschafft.

Unter mir war eine Vorstadt. Etliche Strassen verliefen nach allen Seiten hin. Die ganze städtische Agglomeration schaute aus der Höhe bald einmal wie ein bläulich-grüner Mikrochip aus. Aber dann wurde alles schwarz - und ich war in der Leere. Krampfhaft versuchte ich, die Flugrichtung zu ändern und nach unten zu fliegen. Endlich gelang es. Und wieder war die Stadt zu sehen, die wie ein Mikrochip aussah. Aber etwas zog mich mit aller Kraft aufwärts. Nur mit Mühe gelang es, dieser Macht zu widerstehen, nach unten zu fliegen und die "Stadt" zu sehen.

Alles war jetzt anders - es gab nichts, was mir bekannt war. Ich landete und stand vor einem Haus - dem Anschein nach ein öffentliches Bauwerk. In der Eingangshalle standen ein paar ältere Frauen. Die jüngste, mit der ich zu sprechen versuchte, war etwa 50 Jahre alt und trug die Kleidung einer Krankenschwester. Sie sagte mir zwar ihren Namen - Kate oder Katherine -, beachtete mich aber nicht weiter. Als mir definitiv klar wurde, dass nur alte Leute anwesend waren, wandte ich mich nochmals an die Krankenschwester und sagte: "Mein physischer Körper liegt zu Hause im Bett. Ich bin ausserkörperlich! Wissen Sie eigentlich, dass Sie sich nicht in der physischen Welt befinden?" - Keine Reaktion! Die Frau tat so, als wäre sie vollauf mit den Alten beschäftigt.

Plötzlich erschien ein schwächlicher, etwa zehn Jahre alter Junge. Der Knabe trug eine Brille. Obwohl der Blondschof die längste Zeit in meiner Nähe heruntollte, beachtete ich ihn nicht. Ich wollte mit Kate sprechen und folgte der Krankenschwester in ein TV-Zimmer, als sie jemanden im Rollstuhl dahin brachte. Ein paar Männer sassen in Stühlen und schauten TV. An einem schwarzen Brett hingen Zettel. Ich wollte die Mitteilungen lesen, aber es war sehr schwierig. Auf einem Blatt wurde auf ein Treffen hingewiesen. Als ich die Ankündigung ein zweites Mal lesen wollte, um den Text zu memorieren, stand etwas ganz anderes da. Ich gab auf - denn ich kannte dieses Problem. Nichts zu machen!

Der Knabe folgte mir immer noch - auch als ich nach draussen auf die Strasse ging. Unterwegs kam mir in den Sinn, dass dies allem

Anschein nach ein Heim für kürzlich verstorbene alte Leute sein könnte. Robert Monroe hatte darüber geschrieben. "Nix wie weg!" dachte ich.

Als der kleine Junge mich überholte und vor mir her zu einem verlassenen Haus auf der anderen Strassenseite rannte, folgte ich ihm - so gut es eben ging. Und auf der Rückseite stieg der Knabe eilends "in einem Satz" eine Art Treppe an einem Baugerüst bis zu einer Plattform hoch. Auch hier konnte ich ihm kaum folgen, weshalb ich - wie zuvor - immer und immer wieder rief, er solle langsamer gehen, weil ich sonst (aus dieser Ebene) verschwinden müsste. Es war nicht leicht, zur Plattform hochzuklettern. Schliesslich hatte ich es geschafft und hörte den Jungen sagen: "Hier ist der spassigste Platz mit den besten Spielzeugen!" Der Kleine spielte mit hölzernen Soldaten.

Mich beschlich ein seltsames Gefühl beim Gedanken, dass das Kind physisch tot war und nun unbeaufsichtigt in der Astralwelt herumrannte. Dabei kam es zur Destabilisierung. Es gelang mir jedoch, den OOBZ-Zustand trotz der einsetzenden Schwankungen beizubehalten, weil ich mich auf den Knaben konzentrierte und mit ihm zu sprechen versuchte. So fand ich heraus. Dass sein Name "Steven" war. Er kam aus Illinois und wohnte in High Hill Nummer 1717. Noch bevor ich nach der Postleitzahl fragen konnte, murmelte der Junge - als hätte er meine Gedanken gelesen - eine Zahlenfolge. "Weisst du, ob du nun tot bist oder ob du nur träumst?" fragte ich den Knaben, der durchschnittlich intelligent zu sein schien. "Mein Dad ist tot", antwortete er, aber dann liess sich mein OOBZ-Zustand nicht mehr halten. Die Destabilisierung war nicht mehr aufzuhalten und ich erwachte im physischen Körper.

### Das endlose Gebäude

... Ich war mir des OOBZ-Zustandes zweifelsfrei bewusst und fühlte mich hellwach. Ohne eigenes Dazutun war ich irgendwohin versetzt worden - an einen Ort jedenfalls, der mir keineswegs zusagte. Es schien ein gigantisches Einkaufszentrum mit einem riesigen Innenraum und hohen Wänden zu sein. Das Giganteske waren aber nicht die Proportionen als solche. Vielmehr war es die Tatsache, dass sich das Gebäude unendlich in die Länge zu ziehen schien. Mich beschlich ein geradezu klaustrophobisches Gefühl. Die Rolltreppen sahen eher aus wie Achterbahnen. Ich konnte mir keinen Reim drauf machen, wie das funktionierte.

Jemand beantwortete meine Frage nach dem Ausgang mit einem Fingerzeig nach unten. Also flog ich ein paar Stockwerke in der hohen Halle hinab. Seltsamerweise sah ich immer nach vorne, egal wie ich im Raum "stand" oder ich mich bewegte.

Schliesslich geriet ich in einem grossen Raum, in dem Leute vor einem "Ticketschalter" Schlange standen. Die Wand erwies sich als undurchdringlich, so sehr ich es auch versuchte. Ich sprang sie mehrmals vergeblich an. Jemand zeigte auf mich und sagte: "Das nervt!" Ich dachte: "Leck mich!" und landete frustriert. "Wie soll ich da nur wieder rauskommen?" Aber dann wurde mein Sehvermögen immer schwächer. ...

### 8.2.2.3. Die höheren Ebenen

Die höheren Astral-Ebenen besuchte ich ausserkörperlich nicht so oft wie die - psychologisch betrachtet - nicht immer angenehmen mittleren und unteren Bereiche. Die höheren Ebenen sind wesentlich "ätherischer", farbintensiver, lichter und heller. Vieles scheint hier zu funkeln und zu glitzern wie kostbarste Juwelen - auch Gebäude und Landschaften. Massgeblich ist aber in erster Linie der Gefühlseindruck, denn die höheren Regionen wirken ungemein real, plastisch und echt gut. Sie sind geradezu gesättigt von "Wohlgefallen" und durchtränkt von "Frieden". Dies erzeugt eine Ruhe und Zufriedenheit, die einem bis ins Innerste durchflutet.

Speziell in diesen höheren Bereichen des Astralen scheinen die Verstorbenen zu leben, wenn sie erst einmal jene irdischen Wünsche und Begierden abgelegt und überwunden haben, die sie an die mittleren Welten fesselten. Diese Bereiche sind jedoch - wie Okkultisten und z.B. Monroe sagen - bloss Zwischenstufen auf jener langen Reise, die nach dem Ableben des physischen Körpers anzutreten ist. Übrigens sind in den höheren Welten im Gegensatz zu den mittleren Astralwelten kaum jemals Menschen anzutreffen, die "bloss" träumen.

#### Die Blondine

... Ich stand (im OOBZ-Zustand) mitten in einer Wiese im Vorgarten eines Hauses mit weissen Zäunen und sah auf der anderen Strassenseite einen herrlich glitzernden See. Die Sonne stand über dem Horizont und liess alles in den prächtigsten Pastellfarben erstrahlen. Alles schien von einem rosaroten Farbton getränkt zu sein. Eine herrlich warme Brise liess das Gras sanft hin und her wogen.

Ich ging sehr langsam und wie auf Wolken durch den Garten. Die Gedanken waren weit weg von allen irdischen Belangen. Alles wirkte leicht und unbeschwert, ohne Harm und Tadel - doch keineswegs unwirklich. Ich war erfüllt von einem kristallklaren Bewusstsein, insbesondere in bezug auf die Neuartigkeit dieser Gefühle im Zusammenhang mit einer Astralprojektion.

Ich blieb beim Zaun stehen - erfüllt von der Schönheit um mich herum -, lehnte mich an einen Pfosten und überlegte, was zu tun sei: In den Himmel hinauf fliegen? Herumgehen und genauer hinsehen? - In Gedanken versunken blickte ich auf die Strasse. Da sah ich eine wunderhübsche junge Frau. Ihr blondes Haar wehte im Wind. Sie trug ein schwarzes Leibchen und einen kurzen grün-gelb-roten Rock. Ihre Schönheit passte bestens in das Landschaftsgefüge. Die Frau

rannte über die Strasse exakt zu dem Haus, in dessen Vorgarten ich stand - und an mir vorbei.

"Hey, du Goldschopf?" rief ich. Die Worte kamen allerdings nur langsam und zögernd über meine Lippen und das Winken gelang kaum. Doch die junge Frau blieb stehen und drehte sich um - und ich versuchte es vergeblich mit einem "Komm mal her zu mir!" Aber sie kam tatsächlich - als hätte sie geahnt, was ich sagen wollte. Und sie war noch schöner als ich gemeint hatte. Glattes blondes Haar fiel über ihre Schultern bis zu den Hüften. Sie war schlank und wirkte wie eine Elfe. Ihr Gesicht war schmal, die Backen waren fein ausgeprägt, die Augen grün und die Nase reckte niedlich in die Höhe. Kurz: Sie war unsagbar hübsch, und ich fühlte mich unwiderstehlich zu ihr hingezogen!

Wir umarmten uns. Ich streichelte sanft über ihre Brüste. Die Berührungen wirkten überaus zärtlich und waren absolut real. Die Frau reagierte ganz natürlich und spontan - und äusserst erotisch und sensitiv. Unsere Lippen fanden sich wie von alleine. Wir küssten und liebkosten uns. Aber dann spürte ich, wie sich mein Zustand "aufzulösen" begann, und ich drückte meinen Körper an den ihren - in der Hoffnung, den OOB-Zustand stabilisieren zu können. Beinahe verzweifelt rieb ich mein Gesicht, die Arme, die Beine, die Brust und die Lenden an die ihren und versuchte sie zu umklammern. Nichts half! Ich verlor den Kontakt und wurde "ausgeblendet". ...

### Das Sommerland

... Nachdem es mir gelungen war, aus dem Einkaufszentrum (vgl. [Astralprojektion 9](#): "Das endlose Gebäude") herauszukommen, materialisierte ich in einer freundlichen Gegend. Ein junges Pärchen im Hippielook stand ganz in meiner Nähe und schaute mich an. Die beiden trugen weisse Kleidung und Sandalen. Ich fragte die blonde, nett aussehende Frau und den bärtigen Mann nach ihrem Namen und erkundigte mich nach der Örtlichkeit. Auf diese Fragen gaben sie keine Antwort, aber immerhin begannen sie mit mir belanglos zu plaudern.

Ich fühlte mich unbeschreiblich glücklich. Am liebsten hätte ich die Frau sogleich umarmt. Da ergriff sie meine Hand, und zu dritt gingen wir weg. Wir kamen an kleinen Holzchalets vorbei, in deren Nähe Leute herumstanden - in einer wunderhübschen Graslandschaft mit sanften grünen und gelben Hügeln (die

Spiritualisten nennen eine solche Welt "Sommerland").

Als ich Probleme mit der Stabilisierung des OOB-E-Zustandes bekam, verlangsamte die Frau, als hätte sie etwas von meinen Schwierigkeiten mitbekommen, sofort ihre Schritte. Schliesslich kamen wir zu einem Baum auf einem Hügel. Und sogleich flogen wir zu Dritt - uns immer noch an den Händen haltend - in die Höhe und tollten fröhlich und ausgelassen über dem Baum in der Luft herum. Ich konnte den gewichtslos scheinenden Baum gleichzeitig von allen Seiten sehen.

Durch die schnellen Bewegungen beim tanzenden Herumfliegen über der Baumkrone wurde mir insofern etwas schwindlig, als es zu "Schwankungen der Feineinstellung" kam. Und als ich einmal in das Gesicht der hübschen Frau sah, die gerade in diesem Moment über mir schwebte, ging die Stabilität definitiv verloren. Um mich herum war wieder alles schwarz. ...

#### 8.2.2.4. Die surrealen Regionen

Die surrealen Regionen sind meistens keine lokalisierbaren, dreidimensionalen Orte, sondern eher eine Art dimensionslose Schwingungsfelder wie etwa Gefühle oder Stimmungen. Sie sind voller tanzender Farben und wirbelnder Töne. In ihrem räumlichen Aspekt sind sie vielleicht am ehesten mit der Leere (void) zu vergleichen, denn oft transformiert sich bei mir die Leere in eine surreale Region.

In den surrealen Regionen kommt auch die physische Ebene zum Ausdruck, denn das Physische widerspiegelt sich im Ätherischen. In der Folge ergibt sich eine andere Sehweise des Physischen und die materielle Welt kann unter einem anderen Blickwinkel bzw. einem anderen Standpunkt aus betrachtet werden. Oft sah ich im OOB-E-Zustand so etwas wie biologische Strukturen und fragte mich, ob dies Innenansichten des Gehirns oder anderer Körperteile gewesen sein könnten. Es kam mir vor, als sei ich "geschrumpft" und als wären Dinge zu sehen, die sonst nur mit einem Mikroskop zu erblicken sind.

Die Möglichkeit, mikroskopisch kleine Dinge zu sehen, ist seit jeher bekannt. Die älteste bekannte Erwähnung dieser Fähigkeit findet sich in den Yoga Sutras von Patanjali aus dem Jahre 500 v.Chr.! Annie Besant und C.W. Leadbeater bezeichnen das direkte Sehen von Atomen und Molekülen als "vergrößernde Hellsichtigkeit" und beschreiben ihre Beobachtungen um 1900 im Buch "Occult Chemistry". Stephen Philips, ein Physiker, der die Beschreibung von Atomen von Besant und Leadbeater gelesen hatte, nennt dies 1980 "Mikro-PSI". Die alte

Hindu Bezeichnung hierfür ist "anima".

Im OOBZ-Zustand ist es sowohl im hypnagogischen Zustand als auch in gewissen surrealen Bereichen möglich die "anima"-Fähigkeit bzw. Mikro-PSI anzuwenden. Hypnagogische Bilder wie z.B. Pünktchen, Kugelchen, Würmchen, sich drehende Bänder und Kugelhaufen könnten somit auf eine Veränderung der Wahrnehmung im Sinne einer mikroskopischen Verkleinerung des Sehfeldes zurückzuführen sein, die es erlaubt, biologische Feinstrukturen bis hin zum Molekularen und Atomaren zu sehen.

Zu den surrealen Bereichen, bei denen Mikro-PSI ("anima") zur Anwendung kommt, gehören auch jene ORTE, die "biologisch" aussehen. Dabei werden die "Innenansichten" des Biologischen gesehen.

Ich bin der Meinung, dass es sich in den beiden eben erwähnten Fällen NICHT um eine Schau des Physischen in seiner materiellen Form handelt, sondern um den Anblick der ätherischen Äquivalente physischer Strukturen. Dies findet seine Entsprechung im ätherischen Gegenstück zum physischen Schlafzimmer, das im OOBZ-Zustand gesehen wird.

Zu einer zweiten Kategorie surrealer Regionen sind jene zu zählen, die eng mit der Leere (void) verbunden sind. Diese Bereiche entstehen aus einer Transformation der Leere bzw. einer Umwandlung, die einen abstrakten Raum von Farben und Formen entstehen lässt. Eine Beschreibung ist aufgrund des Abstraktionsgrades und der andauernden Formumwandlung und der dynamischen Farbveränderung dieser Dinge kaum möglich. Da in diesen Bereichen eine Stabilisierung schwer fällt, sieht man sich bald einmal entweder in die Leere oder in eine der mittleren oder höheren Astralebenen versetzt.

Diese surrealen Regionen können durchaus als bild- und tonhafte Darstellung des Rauschens zwischen den "festen Stationen" der Astralebenen betrachtet werden. Beim Übergang von einer Stufe zur nächsten kann es zu einer Art von Ebenentransparenz kommen, bei der die Bilder der nächsten Ebene sozusagen durchschimmern. Sie erscheinen dem Betrachter aber völlig anders als sie es effektiv sind. Die Übergangszone wirkt offensichtlich wie ein Filter und lässt alles unscharf und vermischt, gebrochen und verzerrt erscheinen. In diesem "surrealen" Effekt ist die Farbenvielfalt und die komplizierte Geometrie begründet.

Aber es gibt sicher noch andere Gründe für das Auftreten surrealer Regionen - und sogar Bereiche jenseits der Astralebenen, die "surreal" genannt werden

können und von Okkultisten, Yogis und anderen OOBÉ-Autoren beschrieben worden sind.

### Gehirnzellen

(In "Vom Winde verweht" (vgl. Astralprojektion 8) "fragte ich mich, ob der Wind mich bis nach Detroit tragen wird. ..." Nun folgt hier die Fortsetzung. Das Geschehen hat aller Wahrscheinlichkeit nach mit der Mikro-PSI bzw. "anima"-Wahrnehmung zu tun.)

... Ich liess mich vom Sturmwind, der mich nach hinten zog, weitertragen. Die Bäume huschten nur so vorbei. Bald wurde ich ungeduldig und drehte mich um, denn ich wollte herausfinden, was mich da nach hinten zog. Ich musste mich allerdings sehr anstrengen und sozusagen gegen einen Hurrikan ankämpfen. Was ich dann sah, war schier unglaublich, äusserst verblüffend und ist kaum zu beschreiben. Da war kein Wald mehr. Vor mir waren drei farbige Sphären, in denen etwas herumtanzte. Mich erinnerte das schwirrende Gaukeln ganz entfernt an Schmetterlinge. Es drehte und rotierte jeweils ein einziger dieser "Sommervögel" innerhalb einer Sphäre. Die Farben wechselten andauernd auf seltsamste Art und Weise. Als würden sie wie eine Flüssigkeit aus einem Nirgendwo herabtropfen und sich dann innerhalb der "Schmetterlingskörper" überallhin verteilen.

Der Wald schien wie weggeblasen. Das verwirrte mich. Andererseits flösste mir das ganze Geschehen grössten Respekt ein, denn alles war gewaltig schön und überaus prächtig. Mein erster Gedanke war: "Mein Gott, das schaut ja aus wie die Astralwelten, die Leadbeater beschrieben hat!" Bei genauerer Betrachtung glaubte ich allerdings, ich würde durch ein Mikroskop gucken, denn die "Schmetterlinge" erinnerten mich an Gehirnzellen (z.B. Dendriten). Hinter den drei Sphärenschichten schien eine total fremdartige und komplex kolorierte Gartenlandschaft zu sein. Nur an die vorherrschende Farbe Rosa und an die Farben des Sonnenunterganges kann ich mich noch erinnern.

Der Sog des Windes hatte sich mittlerweile abgeschwächt, aber eine Ursache für das Ziehen liess sich nach wie vor nicht feststellen. Die dreidimensionalen, farbigen Sphären schienen direkt vor mir zu sein. Das Seltsamste aber war, dass auf dem Scheitel zum ersten Mal ein unheimlich reissendes Ziehen zu verspüren war. Dieses Zerrren hatte seinen Ursprung im obersten Teil des Sehfeldes. Es liess sich nach oben bis zum Scheitel hinauf

verlagern, wo es zu einem ziehenden Gefühl kam. Angenehm war es nicht. Möglicherweise gab es eine Verbindung zu dem, was ich jetzt im OOB-Zustand als "biologische Strukturen" zu erkennen glaubte.

Schliesslich hörte das Ziehen ganz auf, die Szene vor mir verschwand und ich war wieder im Schlafzimmer und immer noch luzid und ausserkörperlich. ...

### Farbgeometrie

... Und wieder war ich in der "Leere", aber nun war alles anders. Ich sah höchst komplexe geometrische Figuren, die sich um sich selbst drehten. Die Farben waren extrem intensiv und differenziert. Es war kaum möglich, die Erscheinungen begrifflich in Worte zu fassen, denn sie wechselten andauernd hin und her zwischen flirrenden Farbmustern und schraubig gewundenen, flexiblen und sehr beweglichen geometrischen Figuren. Ich betrachtete dies weniger von aussen als vielmehr von innen und "rutsche" dabei fortwährend in die "Gebilde" hinein und wieder aus ihnen heraus.

Ich fragte mich, ob ich mich in einem Grenzbereich zwischen der Leere und einer eher abstrakten Unterebene befand, die einmal mehr und einmal weniger u.a. in den Farben gelb und purpurrot aufblitzte. Da gab es aber auch lindengrüne, kegel- bzw. zapfenartige Strukturen, die sich zu immens komplexen geometrischen Gebilden verwickelten.

Nach einiger Zeit materialisierte bzw. verkörperte ich mich wieder. Ich drehte mich um mich selbst und versuchte, meine Hände anzusehen. ...

### Zusammenhänge

Bereitete mich die ganze Nacht auf ein Examen vor und quasselte zwischendurch mit John. Morgens in der Früh ging's um 5 Uhr zu Bett - ich schlief sofort ein. Als ich Eric im Traum in einem Tanzklub an der Bar sah, wurde mir blitzartig klar, dass ich mich in einem Traumgeschehen befand. Dem starken Druck unter der Schädeldecke entsprach sozusagen die absolut kristallklare Luzidität. Ich fühlte mich unglaublich wach und überaus lebendig. Und sofort erinnerte ich mich daran, dass ich sehr vorsichtig sein musste, um nicht im nächsten Augenblick wieder im Bett zu erwachen. Also beruhigte ich mich und ging das Gespräch mit Eric sehr langsam an. Dennoch verblasste die Szene nach und nach.

Nun schwebte ich in einer "Leere", in der farbige Dreiecke herumflogen, die sich drehten und überkreuzten und dabei geometrische Muster erzeugten. Die Farbe war vorwiegend gelbgrün mit roten, orangen und rosafarbenen Einsprenkelungen, und die Triangel bestanden aus so etwas wie weichem, klarem Rauchglas. "Eine seltsame *Leere*", dachte ich und starrte fasziniert auf die Dinger.

Aber ich wollte sie noch genauer ansehen und ihre Muster minutiös ergründen. Da geschah etwas Unglaubliches. Die fliegenden Dreiecke begannen sich auszukristallisieren und u.a. zu jener Struktur zu verfestigen, die dem Tanzboden jenes Clubs entsprach, den ich eben verlassen hatte. Und die drehenden Dreiecke wurden zu den sich drehenden Tanzpaaren. "Äusserst faszinierend!"

Sobald ich mich aber nicht mehr auf die Szene konzentrierte, sah ich wieder die Dreiecke. Aber in dem Moment, wo ich genauer hinsah, transformierten sich die Dreiecke und wurden zu Tänzern. Und in dem Masse, wie ich noch genauer hinsah, konkretisierte sich der ganze Tanzklub um mich herum.

Mein OOBZ-Zustand war bestens stabilisiert. Im Wissen darum, dass jede Erregung sich sofort fatal auswirken konnte, blieb ich ganz ruhig und bewegte mich nur langsam.

Ob Eric immer noch an der Bar sass? Ich wollte es herausfinden und ging vorsichtig über die Tanzfläche und durch einen Gang, der von Neonlicht beleuchtet war. Und dann sah ich Eric - kaum zu glauben - an der Bar hocken! Meine Luzidität war immer noch bestens und ich musste mir alle Mühe geben, nicht vor lauter Begeisterung aus dem OOBZ-Zustand rauskatapultiert zu werden. ...

### Der surreale Raum

... Ich begann dann im OOBZ-Zustand physiologische Strukturen zu erforschen. Als erstes schaute ich mir die Meme-Bakterien an. Dann betrachtete ich sorgfältig wirbelnde Farben und quirlige Strudel. Als nächstes beobachtete ich Zellen und Proteine und schliesslich ein mit Edelsteinen durchsetztes felsiges Plateau, auf dem auch atomare Gitterstrukturen erkennbar waren. Schliesslich wechselte die Szenerie sprungartig auf eine fünfte Ebene. Nun war ich in einer Stadt und dann in einem Zimmer mit einer jungen Frau, mit der ich sprach. ...

Erst vier Jahre später nahm ich mir diese kurze Notiz zur Erfahrung nochmals vor. Immerhin konnte ich mich bestens an das *Geschehen* erinnern, aber 1984 bin ich effektiv zu faul gewesen, mir detaillierte Notizen zu machen. Deshalb ging vieles verloren, was überaus schade ist, denn es handelt sich hier geradezu um ein Paradebeispiel für Mikro-PSI bzw. die "anima"-Fähigkeit.

... Als ich inmitten der Meme-Bakterien Ebene war, schloss ich intuitiv die Augen und drehte mich schnell um meine eigene Achse. Dabei wollte ich kleiner und kleiner werden. Als ich die Augen wieder öffnete, war ich zu meiner grossen Überraschung an einem anderen Ort, konnte aber auch jetzt nicht - wie auch in anderen Fällen - nicht mit absoluter Sicherheit feststellen, ob sich die *Gestalt* oder etwas anderes gemäss meinen Vorstellungen verändert hatte oder nicht. Überhaupt ist es prinzipiell so, dass ich nicht verstehe, wie und weshalb die Dinge im OOB-Zustand so und nicht anders geschehen. Sie geschehen einfach!

Um mich herum war ein verblüffendes Panorama voller wirbelnder Aktivitäten und schneckenförmig ineinander verdrehten Farben zu sehen. Das waren die "wirbelnden Farben und quirligen Strudel". Mir kam es vor, als kämen darin zyklisch verlaufende, höchst komplexe biochemische Prozesse innerhalb meiner Zellen zum Ausdruck, die ich ganz aus der Nähe beobachten konnte. Es war umwerfend! Ich flog durch eine wahre Flut von ständig wechselnden Bildern. Das verwirrende, herrlich schöne *Geschehen* war in seiner Strukturlosigkeit nicht einmal annähernd zu fassen oder gar zu begreifen.

Mich beschäftigte bei dieser Projektion in erster Linie die neue Reise- und Ebenenwechseltechnik, die ich mir kürzlich ausgedacht hatte. Damals dachte ich, die Ebene der "wirbelnden Farben und quirligen Strudel" sei innerhalb der Ebene der Meme-Bakterien als eine Zweitebene anzusiedeln. Da mir das *Geschehen* unverständlich war, beschloss ich, die Augen zu schliessen und mich um die eigene Achse zu drehen. Auf diese Weise müsste es nämlich gelingen, einen weiteren Ebenenwechsel zu provozieren und nochmals kleiner zu werden.

Leider kann ich mich nach vier Jahren nicht mehr genau an die

Ebene der "Zellen und Proteine" erinnern. Jedenfalls sind irgend welche Spiralen und verknäuelten Gebilde zu sehen gewesen. An etwas kann ich mich hingegen noch gut erinnern. Der Gedanke war: "Wenn dies tatsächlich Proteine sind, dann müssten bei der nächsten Verkleinerungsstufe einzelne Atome zu sehen sein!"

Ich schloss meine Augen, drehte mich schnell um die eigene Achse und dachte daran, mich weiter zu verkleinern. Als ich die Augen wieder öffnete, stand ich auf einem mit kleinen, glitzernden Edelsteinen durchsetzten felsigen Plateau und somit auf einer neuen Ebene. Vor mir erstreckte sich bis zum Horizont - etwa ein Meter über dem Boden - ein Feld kleiner Lichtpunkte, das eine Art Gitterstruktur bildete. "Ob das Atome sind?" fragte ich mich. "Aber weshalb bewegen sie sich nicht?"

Mit einem Schritt betrat ich das Meer der Lichter und schwebte dann langsam und zutiefst erstaunt über der Gitterstruktur. Unter mir glimmten die Lichtpunkte in endlosen Reihen ruhig und friedlich vor sich hin - sanft eingebettet in Dunkelheit. Überall war dasselbe zu sehen, es gab nichts anderes. Mir wurde es bald einmal langweilig und so hielt ich Ausschau nach Dingen, die Besant und Leadbeater in der "okkulten Chemie" beschrieben hatten. Aber nichts war zu sehen.

Schliesslich schloss ich die Augen, drehte mich um die eigene Achse und stellte mir vor, noch kleiner zu werden. Als ich die Augen wieder öffnete, stand ich mitten in einer düster wirkenden Stadt. Hier war alles neblig und grau. Die Farben schienen allesamt verblasst und wie von einem Schatten überzogen. An diesem Ort lag ein Gefühl von Angst und panischem Entsetzen in der Luft. In der Ferne rannte eine Kreatur, die wie ein Wolf aussah und sich wie ein Mensch bewegte. War ich etwa auf einer der untersten Astralebene angekommen?

In den bislang erzählten Erlebnissen kommt selbstverständlich und in erster Linie mein eigenes Verständnis in bezug auf die ausserkörperlichen Erfahrungswelten zum Ausdruck. Deshalb sei an dieser Stelle explizit darauf hingewiesen, dass es unabdingbar ist, sich mit möglichst vielen anderen Beschreibungen der OOBÉ-Welten und deren Interpretation auseinanderzusetzen. Nur auf diese Weise werden die Widersprüche erkennbar und lässt sich eine gewisse Distanzierung gewinnen. Dies ist deshalb umso notwendiger, als die Welt der OOBÉs ein Gebiet betrifft, das weit jenseits aller

gewohnten Vorstellungen und Verständnismöglichkeiten liegt.

Weil kaum etwas über OOBES, Astralprojektionen und luziden Träumen bekannt ist, muss die eigentliche Basis zur Beurteilung anderer Erlebnisse und Auffassungen stets die EIGENERFAHRUNG sein. Dafür gibt es keinen Ersatz. Niemand kann sich der Eigenverantwortung durch das Delegieren von Erfahrungen entziehen. Speziell im Falle der OOBES ist das ein Ding der Unmöglichkeit. Zwar können die Berichte anderer Menschen sehr aufschlussreich und sogar hilfreich und beruhigend sein, aber sie sind niemals ein Ersatz für die eigene, direkte Erfahrung. Durch das Erzählen können stets "nur" Hinweise auf mögliche Verhaltensweisen und Lösungsmöglichkeiten gegeben werden. Die Tür steht allen offen!

### 8.3. Begegnungen

Prinzipiell kann es im OOBES-Zustand zur Begegnung mit nicht-menschliche Kreaturen oder mit menschlichen Wesen kommen.

#### 8.3.1. Nicht-menschliche Kreaturen

Ein paar Begegnungen mit Wesenheiten, die nicht-menschlich sind, wurden bereits erzählt, z.B. [Das sprechende Nashorn](#) oder [Der Flug in den Weltraum und die Begegnung](#) oder [Im "leeren" Raum \(void\)](#). Es kann also zu einer direkten Begegnungen mit den verschiedensten Tieren, Geistwesen und Figuren kommen, die aus Mythen, Märchen und Legenden bekannt sind. Es gibt sprechende Tiere, Monster, Gespenster, Zombies, Zwerge, Riesen, Chimären, Elfen, Faune - einfach alles. Diese Wesen sind freundlich, hinterhältig, bösartig oder sonst was - und sie können sogar völlig indifferent sein und überhaupt nicht reagieren.

Bei einem Zusammentreffen mit nicht-menschlichen Wesen sind folgende Punkte zu beachten:

1. Agiert das Fremdwesen aus freien Stücken und mit einem eigenen Willen? Tut es das nicht, dann handelt es sich wahrscheinlich um eine Gedankenform.
2. Kann mit der Kreatur irgendwie kommuniziert werden? Die Resultate sind manchmal überraschend..
3. Ist das Wesen aggressiv und sogar bösartig? Statt ängstlich und in Panik zu reagieren, ist es oft sinnvoll, nach dem Grund für die Aggressivität zu fragen.

Im Erfahrungsprotokoll [Ebenenüberblendung](#) hatte ich geschrieben: «Wie mich schliesslich in der Höhle wie aus dem Nichts ein Monster anfiel, destabilisierte sich der OOBES-Zustand schlagartig und erzwang eine Rückkehr in den im Bett liegenden Körper.» Diese

Begegnung war zunächst bedrohlich und erschreckend, erwies sich jedoch als harmlos. Hier die ausführliche Beschreibung:

Baff erstaunt fragte ich mich, was mich denn derart erschüttert haben könnte. Dann schwebte ich in die Höhe und schaute mir die an Schnüren von der Höhlendecke baumelnden Gegenstände genauer an. Es waren stark eingefärbte Papierstreifen, die irgendwie "chinesisch" wirkten. Als ich begann, sie "schwebend" und nicht mehr fixiert zu betrachten, wurden sie zu kleinen, an Fäden hängenden Kreaturen mit dünnen Körpern und überproportioniert grossen Köpfen. Die Augen waren wie Perlen, die Schnauzen eher röhrenförmig und die kurzen Arme erinnerten mich an feingliedrige Mäusepfoten. Vielleicht waren dies Elementarwesen. Ich berührte und fühlte sie, aber dabei verlor ich sie sozusagen aus den Augen - und sie wurden wieder zu papierenen Röhren.

Beim Durchsuchen der mit Nippsachen angefüllten Wandregale fand ich erwartungsgemäss einen Spiegel, der etwa drei Meter über dem Gestell an der Höhlenwand hing. Ich flog zu ihm hin und betrachtete mein Spiegelbild. Was ich da sah, war direkt ein Horrorbild von mir. Die Haut war weiss und voller Schuppen. Aus tiefen Augenhöhlen starrten mich kreidebleiche Augäpfel an. Das ganze Gesicht war nur ein Schädel.  
«Du meine Güte!» dachte ich - ohne deswegen besonders entsetzt zu sein, denn ich hatte schon früher abstossende Bilder meiner selbst in "astralen Spiegeln" gesehen.

Das Horrorbild transformierte sich bei längerem Anstarren in ein normales Spiegelbild, Das war doch einigermaßen erstaunlich und interessant. Ich wandte mich ab - und schaute kurz darauf nochmals in den Spiegel. Und wieder geschah dasselbe: Zuerst war das Horrorbild zu sehen, aber dann wurde es wieder zu einem normalen Spiegelbild. Ich fragte mich, ob dies von Bedeutung sein könnte und landete auf dem nebelüberzogenen Höhlenboden.

Angestrengt starrte ich in den Nebel beim Höhleneingang. Plötzlich waren in den wabbernden Nebelmassen menschliche Umrisse zu erkennen.

«Was zum Teufel ist denn dieses?» fragte ich mich und sah "schwebend" hin, d.h. ohne mich auf das Bild zu fixieren.

Angst beschlich mich, denn eine grässliche, etwa 1.8 Meter grosse Gestalt löste sich aus dem Nebel und tapste langsam und mit ausgebreiteten Armen auf mich zu. Das kalkige Gesicht mit den weissen Augen sah aus wie mein Spiegelbild. Der Mund stand weit offen und die Reisszähne standen bedrohlich hervor. Das wie eine Mumie in Bänder eingewickelte Monster war grösser als ich und schien offensichtlich mit seinen klauenbewehrten Händen unerbittlich zuschlagen zu wollen.

Ich zuckte zurück und flog etwas in die Höhe - eher verwirrt als verängstigt - und versuchte, die Felswand zu durchdringen. Vergeblich! Es gab kein Entrinnen - hinter mir der undurchdringliche Fels, vor mir das Monster, das nun auch vom Boden hochgeflogen war.

Zumindest geriet ich nicht in Panik, als das Monster zuschlug, denn in dem Moment schoss es mir durch den Kopf: «Mir kann nichts geschehen, ich bin ja im Astralkörper!»

Als das Monster mich definitiv anfiel und mich packte, geriet durch den Schock des Zusammenpralls die Stabilisierung derart ins Wanken, dass ich wieder im Bett "erwachte". ...

**wz: Solche Begegnungen sind vor allem deswegen nicht zu fürchten, weil jederzeit die Möglichkeit besteht, "auszusteigen". Ein OOB-Zustand kann im Normalfall jederzeit willentlich abgebrochen werden. Sollte das NICHT gelingen, muss das Ich freiwillig und aus eigener Entscheidung sich damit einverstanden erklärt haben, im Geschehen zu verbleiben. Ein solcher Entschluss braucht allerdings seine Zeit und beruht auf einer Vielzahl von ausserkörperlichen Erlebnissen. Es hängt wirklich von den ganz persönlichen Voraussetzungen ab, ob auf einen "Ausstieg" verzichtet werden kann oder verzichtet werden muss.**

**Bei mir ist es so, dass ich viele, viele Jahre brauchte, um diesen "Verzicht" zu leisten. Was ich dabei gelernt habe? Einerseits sah ich dem Schrecklichsten ins Antlitz, andererseits erlebte ich verschiedene Tode im Zusammenhang mit früheren Leben (man könnte es zumindest so bezeichnen). Das alles habe ich bloss meiner Bereitschaft zuzuschreiben, genauer hinsehen zu wollen (sic!).**

**Das mir auf diese Weise zugefallene Wissen ist jedoch kein Garant für Weisheit. Es hat allerdings zu einer Art spiritueller Ruhe und geistiger Gelassenheit geführt, zu einem "Alles ist nur halb so schlimm!" - aber auch zu einem nur schwer zu ertragenden**

**Verantwortungsgefühl. Um all dem gewachsen zu sein, wäre eine gehörige Portion Weisheit vonnöten. Woher nehmen, wenn nicht stehlen? Nun denn, wenigstens verfügte und verfüge ich über etwas Humor. Das half mir doch, viele "astrale" Unannehmlichkeiten zu überstehen.**

## Der Ghul

... Etwas stand vor dem Fenster im Garten hinter dem Haus! Es war ein Dämon, der auf Friedhöfen umgeht und Leichen frisst. Der Ghul (ghoul) trug ein zerlumptes Hemd und zerrissene Hosen. Sein graues Haar hing in langen, verfilzten Strähnen vom Kopf. Die unheimliche Gestalt sah aus wie eine beinahe vollständig verwesene Leiche.

Im Garten lag überall "astraler Schleim"! Der Ghul stand draussen an einem Ort, wo ich ihn auf der physischen Ebene - wie ich dann nach dem Erwachen feststellte - niemals durch das Fenster hätte sehen können.

Was tun? Hatte der Ghul ein Bewusstsein? Konnte er mich sehen? Wusste er, dass ich ihn sah? Geschehen konnte mir ja nichts, denn ich war im OOB-Zustand auf der Astralebene. Also flog ich neugierig zum Fenster hinaus, um die zombiartige Kreatur aus der Nähe anzusehen. Das Gesicht des Ghuls war aber derart verschwommen, dass es optisch überhaupt nicht zu erfassen war. Es schien irgendwie mumifiziert zu sein.

Plötzlich grabschte der Dämon mit einem knurrenden Laut nach mir! Total überrascht zuckte ich zurück und erwachte sofort. Ich sass auf und dachte lange nach. Was war das? War das ein Wesen einer anderen Welt? Ging es wieder weg? Warum war es gerade im Garten? Ging es da einfach nur mal vorbei? Wurde es von etwas hier im Haus angezogen? War das mein eigener Körper, der sich als Ghul materialisiert hatte? Ich hatte keine Ahnung! Aber ich war keineswegs verängstigt, nur total erstaunt und sehr neugierig. Ich weiss nur, dass mich nichts verletzen kann und dass ich nichts zu fürchten brauche.

## Zwerge

... Nachdem sich in der Leere mein Sehvermögen wieder eingestellt hatte, schaute ich mich um und versuchte mich zu orientieren. Aber es gab keinerlei Anhaltspunkte, die mir darüber hätten Aufschluss geben können, wo ich hingeflogen war. Ich erinnerte mich nun daran, dass

Greene etwas von der Möglichkeit geschrieben hatte, im OOBZ-Zustand eine Reise in den Weltraum zu unternehmen - und nahm mir deshalb vor, auf den Mond zu fliegen und mich auf diesem Planeten zu materialisieren.

Nach einer kurzen Konzentrationsphase kam es tatsächlich zu einer Verdichtung meiner Körperlichkeit inmitten einer Lichtung in einem nebligen Wald mit grossen, alten Bäumen. «Das soll der Mond sein? Nee, das sieht doch ganz anders aus!» In meiner Nähe lag ein von Moos überwuchertes Baumstamm, und Nebelschwaden krochen leise über das gelbe, abgestorbene Gras.

Alles wirkte leicht verschwommen, das Gesichtsfeld war irgendwie eingeschränkt und ich fühlte mich in meinem OOBZ-Zustand etwas "destabilisiert". - Seltsame schnalzende Geräusche waren zu hören, die wie ein gedämpft verzerrtes Lachen von Babies tönnten. Als ich hochsah, erblickte ich zwergenhafte Gestalten. Die Wesen kamen direkt auf mich zu.

Ich war neugierig und doch ein bisschen erschreckt wegen der gruselig wirkenden Schnalzgeräusche. Die kleinen, etwa 50 Zentimeter grossen Kreaturen mit kurzen, eher schwabbeligen Armen waren ziemlich hässlich. Die Haut war grau und von rötlichen Äderchen übersät. Das schwarze Haar auf ihrem Kopf mit den pechschwarzen Augen war total verfilzt und die Kleidung hing sozusagen in Fetzen vom Körper.

Mit ausgestreckten Armen kamen die "Zwerge" näher. Sie wollten mich offensichtlich anfassen. Erschreckt und überrascht schrie ich: «Lasst das sein!» Aber schon hatten sie mich gepackt. Zum Glück waren die Kreaturen bloss neugierig! Als ich einem der "Zwerge" direkt ins Gesicht sah, guckte er mich mit einem seltsam leeren und nicht-intelligenten Lächeln starr an. In dem Moment ging meine Stabilisierung verloren. Ich driftete weg und konnte meine physischen Körper im Bett wieder spüren. ...

### Fischwesen

... Nach einer gewissen Zeit landete ich in einem ziemlich grossen Raum, dessen Boden klotzartig strukturiert war. Es war wie in einem dunklen Aquarium. Plötzlich wurde einer der farbigen Klötze unter mir lebendig und schwamm weg. Ich bekam Platzangst und wollte einfach nur weg. Eines der gut zwei Meter langen Fischwesen

"schwamm" hoch und umkreiste mich in der Luft. Das Wesen schien mich genauer ansehen zu wollen. Es gelang mir nicht, auszuweichen - und so stiess es mich mit seinem Kopf an. Dann schwamm es weg.

Ich schaute mich um. Zu meinem Entsetzen musste ich nun feststellen, dass der gesamte Untergrund aus schlafenden, rot-weissen Fischwesen bestand! Nicht auszudenken, wenn alle erwachen und um mich herumschwimmen. Grauenhaft! Schon wieder stieg eine dieser Kreaturen in die Höhe!. Ich versuchte zu entfliehen, aber meine Bewegungen waren träge und ruckartig. Eine Zusammenstoss liess sich nicht vermeiden. Grässlich! Ich war total verängstigt!

Die beiden "Fische" kamen dann zum Glück nicht näher heran. Ich verlor den "Anschluss" und erwachte im physischen Körper. ...

Die eben erzählten Erfahrungen geben insofern zu denken, als sie doch zeigen, dass es manchmal Entsetzliches durchzustehen gilt. Ausserkörperliche Erlebnisse sind nicht einfach nur "erbauend", aber immerhin habe ich in all den Jahren sogar grässlichste Ereignisse überlebt. Dabei habe ich auch gelernt, dass kein Grund dafür besteht, Angst vor nicht-menschlichen Wesen zu haben. Angsterregend ist nämlich in erster Linie das Unbekannte! Meine Reaktionen zeigen das deutlich. Mit zunehmender Erfahrung vermindern sich die Ängste. Man lernt mit der Zeit, zurückhaltend und gelassen zu reagieren. Ich denke, dass gerade das gegenseitige Erzählen bzw. der Erfahrungsaustausch einem dazu verhelfen kann, die OOBES in der Haltung eines Forschungsreisenden anzugehen, der das Unbekannten mit Respekt angeht. Aber es ist allemal ein Lernprozess.

Eine Astralprojektion ist immer eine Schritt ins Unbekannte und führt zu unerwarteten und unvorhersehbaren Begegnungen. Aber durch die Transformation des Unbekannten in Bekanntes ändern sich auch die Reaktionen im OOBES-Bereich.