

Robert Peterson

Praxis der
außerkörperlichen
Erfahrung

Mit 25 Übungen
und detaillierter Anleitung

Vorwort von Charles Tart

Inhalt

| | |
|--------------------------|---|
| Danksagung | 7 |
| Vorwort von Charles Tart | 8 |

TEIL 1 VON DER SKEPSIS ZUM GLAUBEN

| | | |
|-------------------|--|------------|
| Kapitel 1 | Hintergrund | 17 |
| Übung 1 | Affirmationen | 20 |
| Kapitel 2 | Meine Kindheit | 23 |
| Übung 2 | Gebet | 28 |
| Kapitel 3 | Erster Kontakt | 29 |
| Übung 3 | Entspannung | 32 |
| Kapitel 4 | Überzeugungen brechen zusammen | 35 |
| Übung 4 | So tun als ob | 40 |
| Kapitel 5 | Schläge und Stöße | 43 |
| Übung 5 | Tägliche Visualisierungen | 49 |
| Kapitel 6 | Meine erste außerkörperliche Erfahrung | 51 |
| Übung 6 | Imaginäre Schwingungen | 59 |
| Kapitel 7 | Die Party | 61 |
| Übung 7 | Hypnagoges Spiel | 67 |
| Kapitel 8 | Die Angst überwinden | 71 |
| Übung 8 | Ängste auflösen | 76 |
| Kapitel 9 | Zu Tode erschrocken | 79 |
| Übung 9 | Jojo-Visualisierung | 82 |
| Kapitel 10 | Die kleine leise Stimme im Inneren | 85 |
| Übung 10 | Astrale Tore | 96 |
| Kapitel 11 | Die Hellseherin | 99 |
| Übung 11 | In einen Brunnen fallen | 108 |
| Kapitel 12 | Fliegen lernen | 109 |
| Übung 12 | Luzides Träumen | 120 |
| Kapitel 13 | Meine Probleme mit der Silberschnur | 123 |
| Übung 13 | Einen schwarzen Würfel visualisieren | 130 |
| Kapitel 14 | Hilfe aus der Geisterwelt | 133 |
| Übung 14 | Imaginäre Musik | 138 |
| Kapitel 15 | Was Astralprogrammierer während des Schlafs tun | 139 |
| Übung 15 | Den Bewußtseinspunkt verschieben | 143 |
| Kapitel 16 | Glauben | 145 |
| Übung 16 | Den Geist beruhigen | 152 |

TEIL 2 WAS DIE BÜCHER MIR NICHT SAGTEN

| | | |
|-------------------|---|------------|
| Kapitel 17 | Was die Bücher mir nicht sagten | 157 |
| Übung 17 | Kopfnicken | 172 |
| Kapitel 18 | Die verschiedenen Arten des Sehens | 173 |
| Übung 18 | Schaukelstuhl-Visualisierung | 190 |
| Kapitel 19 | Der Geist während einer OBE | 193 |
| Übung 19 | Konditionstraining und visualisierte Bücher | 206 |
| Kapitel 20 | Die Phantasiefalle | 207 |
| Übung 20 | Atmen | 213 |
| Kapitel 21 | Menschen und Tiere | 215 |
| Übung 21 | Ein Schiffsbug | 221 |
| Kapitel 22 | Außerkörperliche Realität | 223 |
| Übung 22 | Summen | 228 |
| Kapitel 23 | Umweltfaktoren | 229 |
| Übung 23 | Ein hohes Pfeifen | 234 |
| Kapitel 24 | Wie man eine OBE herbeiführt | 235 |
| Kapitel 25 | Außersinnliche Erlebnisse | 249 |
| Übung 25 | Mediale Fähigkeiten entwickeln | 263 |
| Kapitel 26 | Fragen und Antworten | 265 |
| Übung 26 | Seitliches Schwingen | 277 |
| Kapitel 27 | Die letzte Grenze | 279 |
| Literatur | | 281 |
| Online-Adressen | | 284 |

Vorwort

von Charles T. Tart, Ph. D., emeritierter Professor für Psychologie, Universität von Kalifornien in Davis, und Professor an der Core-Fakultät, Institut für Transpersonale Psychologie in Palo Alto, Kalifornien

Dies ist ein interessantes, aber auch wichtiges Buch. Es handelt von etwas, das uns allen wesentlich ist: unserer Seele.

Ein führendes amerikanisches Nachrichtenmagazin berichtete kürzlich, daß Bücher, die sich mit der Seele beschäftigen oder das Wort „Seele“ im Titel führen, in den letzten Jahren häufig auf den Bestsellerlisten standen. Der angeblich „objektive“ Bericht hatte jenen Hauch von Zynismus an sich, an den wir uns heute bei den Medien gewöhnt haben und der die Frage nahelegt: „Wie können die Leute nur so verrückt sein, solch einen Schwachsinn zu kaufen?“

Ich finde, intelligenter wäre es, sich zu fragen, wie bewußte Wesen wie wir, die zwangsläufig sterben werden, *nicht* daran interessiert sein können, alles, was wir nur können, über das zu lernen, was nach dem Tod geschieht, und was dies für unser Leben heute bedeutet. Ja, es ist natürlich unangenehm, über den Tod nachzudenken. Der Versuch, das Thema zu ignorieren, unsere Sorgen unter einer oberflächlichen Schicht aus Zynismus zu begraben und dies als wissenschaftlich oder als "Objektivität" der Medien auszugeben, ist allerdings auch keine gesunde psychologische Strategie. Hoffnungen und Ängste, die unter der Oberfläche des Geistes nagen, werden nicht etwa schwächer, sondern haben einen stärkeren und krankmachenderen Einfluß auf unser Leben.

Was wissen wir denn über den Tod? Über den physischen Aspekt, den Tod des Körpers, wissen wir heute natürlich mehr als alle Generationen vor uns. Doch was geschieht mit unserem inneren Selbst, mit unserem Geist, unserer Seele? Hier haben wir zwei große Gruppen von Wissen: a) eine, die wir als Meinungen und Spekulationen bezeichnen können, und b) verstreute Bruchstücke von *Erfahrungswissen*. Fast all unsere religiösen Lehren, die sich auf den Zustand nach dem Tod beziehen, ordne ich der ersten Kategorie - Meinungen und Spekulationen - zu; denn sie stützen sich lediglich auf althergebrachte Vorstellungen mit nur geringer oder gar keiner Grundlage in der eigentlichen Erfahrung, die an uns und auch an unsere Lehrer einfach weitergegeben wurden. Hingegen stammt das Erfahrungswissen direkt aus der inenschlichen Erfahrung. Beispiele hierfür sind die Berichte von Menschen, die ein sogenanntes Nahtoderlebnis oder NDE (englisch: near death experience) hatten. Während wir einerseits dazu neigen, das Erfahrungswissen schließlich mit unseren Vorstellungen und Theorien zu vermischen und somit zu verwirren, neigen wir andererseits vernünftigerweise auch dazu, ihm mehr Gewicht zu verleihen als abstraktem Wissen. Wenn mein Auto repariert werden muß, ist mir wesentlich wohler dabei, es jemandem anzuvertrauen, der jahrelange Erfahrung damit hat. Autos zu reparieren, als jemandem, der nur viel über Autos gelesen oder eine Reihe von Vorträgen und Meinungen darüber gehört hat, wie Autos funktionieren *sollten*.

Nach all den Vorträgen und Spekulationen über den Tod - welche unmittelbaren Erfahrungen gibt es also, die uns ein gewisses Verständnis davon vermitteln können, was vielleicht nach dem Tod geschieht?

Nahtoderlebnisse sind wahrscheinlich die direkteste Art von Erfahrungswissen über den Zustand nach dem Tod, die wir überhaupt erlangen können. Sie stellen sicherlich die in emotionaler und intellektueller Hinsicht mächtigste Wissensquelle dazu dar,

daß wir in gewisser Form den Tod überleben - *aber nur für diejenigen, die selbst ein NDE erfahren*. Das ist der entscheidende Punkt. Wenn Sie nur über Nahtoderlebnisse gelesen oder sogar mit einigen Menschen gesprochen haben, die selbst eines hatten, sind NDEs sehr beeindruckend; doch für uns Überfahrene gehören sie in jene erste Kategorie - die der Meinungen und Spekulationen -, d.h. sie haben keinen Einfluß auf unsere Zweifel und Ängste, wie dies bei direktem Erfahrungswissen der Fall ist. Es wäre logischerweise ziemlich hilfreich, wenn jeder von uns selbst eine Nahtoderfahrung machen würde. Aber nach ausgiebigem Studium von NDEs kann ich das nicht empfehlen. Wie der Begriff ja schon sagt, kommt man dem Tod dabei reichlich nahe, und das ist zu riskant! Die meisten Menschen, die dem Tod derart nahe kommen, hinterlassen uns keinen interessanten Bericht darüber, was danach geschah; sie werden beerdigt!

Ein Aspekt des Nahtoderlebnisses, die außerkörperliche Erfahrung oder OBE (englisch *out of body experience*), ist viel sicherer, und auch sie liefert denjenigen, die ein solches Erlebnis haben, reichlich Gewißheit über das Überleben des Todes. Ich habe in den letzten dreißig Jahren Hunderte von OBEs bei gewöhnlichen Menschen untersucht, und eine der weitestverbreiteten Nachwirkungen einer OBE wird in Aussagen wie dieser formuliert: „Ich *glaube* nicht, daß ich den Tod überleben werde. Ich *weiß* es.“ Nach einer außerkörperlichen Erfahrung stützen sich ihre oder seine Erwartungen über den Zustand nach dem Tod nicht mehr auf Meinungen und Spekulationen, auf reinen Glauben, sondern auf ihre oder seine *direkte* persönliche Erfahrung. Die meisten dieser Menschen glauben nicht, daß sie im physischen Sinne tot waren, aber sie machten die unmittelbare Erfahrung, sich zeitweise außerhalb ihres physischen Körpers zu befinden; und dennoch hatten sie einen klaren Geist, eine bewußte Existenz ohne ihren physischen Körper. Milde ausgedrückt ist dies ein beeindruckendes Erlebnis! Wir Überfahrenen können zwar die Interpretationen

dieser Erfahrungen in Frage stellen, doch unsere -Zweifel beeindrucken die OBE-Erfahrenen nicht: Sie waren dort: da können wir nicht mitreden.

Wir können jedoch eine Menge lernen, wenn wir die Berichte derjenigen studieren, die ein NDE oder eine OBE hatten. Zwar ist es für uns kein direktes Erfahrungswissen, doch zumindest ist es nur einen Schritt von solchem Erfahrungswissen entfernt. Das ist weit zuverlässiger als die üblichen Meinungen und Spekulationen, selbst als das, was sich als wissenschaftliche Theorie ausgibt. Denn auch bei dieser stützt sich die eigentliche Meinung auf den Glauben einer anderen Person, der wiederum auf den Spekulationen noch einer weiteren Person basiert, welche ihrerseits fälschlicherweise als Tatsache oder vielleicht als Lehrmeinung ausgegeben wurden, etc. etc. Zum Beispiel gründet sich im Glauben der meisten Religionen die derzeitige Doktrin vielleicht auf die tatsächlichen Erfahrungen eines Menschen, der vor vielen Generationen gelebt hat. Doch die Anhäufungen von Meinung, Interpretation, Entstellung und theologischer Bearbeitung (die die Herausgeber wahrscheinlich für eine „Bereinigung“ hielten) gemäß orthodoxer Glaubensdoktrinen vermittelt uns Vorstellungen, die weit entfernt sind von dem, was einst einem wirklichen Menschen widerfuhr.

Wie ich zuvor sagte, ist es manchmal problematisch, die Berichte derjenigen zu studieren, die eine OBE oder ein NDE hatten. Denn wie wir alle neigen auch diese Menschen dazu, die Erinnerungen an ihr Erlebnis mit ihren vorherigen und nachfolgenden Glaubensvorstellungen *über* ihre OBE und ihr NDE zu vermischen; d.h. sie vermischen ihre Fakten mit ihren Theorien. Manchmal ist dies offensichtlich. Es gibt Autoren, die uns eindeutig etwas zu predigen versuchen. Wir haben dann den Verdacht, daß sie in ihrer Rechtschaffenheit zu wenig Respekt vor dem haben, was ihnen tatsächlich widerfuhr, im Vergleich zu den Überzeugungen, die sie uns aufzwingen wollen. Das andere Extrem sind

Autoren, die sehr darauf achten, es uns „so zu erzählen. wie es war“, um uns sorgfältig eine möglichst klare und genaue Schilderung ihres tatsächlichen Erlebnisses zu vermitteln, wobei sie ihre Vorstellungen und Meinungen darüber, was dies bedeuten könnte, davon zu trennen wissen. Mein inzwischen verstorbener Freund und Kollege Robert A. Monroe war so jemand. In seinem Klassiker *Der Mann mit den zwei Leben* lernen wir ihn als ein ausgezeichnetes Beispiel für einen intelligenten, aufrichtigen und kompetenten Menschen kennen, der sein Bestes gibt, um aus wiederholten OBEs sinnvolle Schlüsse zu ziehen. Monroe und ein paar andere Pioniere (leider gibt es von ihnen viel zu wenige, angesichts dessen, was wir wissen müssen), die sorgfältig über OBEs berichten, sind nun mit diesem Buch von Robert Peterson vereint, wodurch unser Wissen vertieft wird.

Leider hatte ich nicht das Vergnügen, Robert Peterson persönlich zu begegnen, doch habe ich das Gefühl, ihn auf bedeutsame Weise in seinem Buch kennengelernt zu haben, und ich bin davon zierlich beeindruckt. Peterson hatte offenbar als Kind ein Nahtoderlebnis. Unter dem Einfluß einer wissenschaftlichen Kultur wurde es in den Hintergrund gedrängt, doch nie weit genug, um seine Neugier wirklich zu ersticken. Leider wird die Neugier auf Dinge des Geistes heute in vielen Menschen erstickt. Als Peterson als Erwachsener auf Informationen über OBEs stieß (Monroes erstes Buch) und diese Vorstellung nicht etwa als verrückt oder unheimlich verwarf, beschloß er, diese Erfahrung selbst zu machen, um im wissenschaftlichen Sinne (und dem des *wirklich* gesunden Menschenverstandes) tatsächlich fähig zu werden, die Fakten zu betrachten, anstatt sich mit Meinungen und Spekulationen zu begnügen. Er hat nun ein viel tieferes Wissen über

die Seele als vor seinen OBEs, und — was sehr wichtig ist — viele Aspekte seiner Erlebnisse verwirren ihn noch immer. Ich persönlich neige eher dazu, denen zu trauen, die Verwirrung in ihrem Leben zulassen, als denen, die vorgeben, alles zu wissen!

Ein paar wenige Menschen haben vielleicht eine natürliche Begabung für OBEs. Es fällt ihnen leicht, eine außerkörperliche Erfahrung zu induzieren, oder vielleicht ergibt sie sich sogar von selbst. Doch die meisten von uns, die sich für OBEs interessieren, versuchen vielleicht ein- oder zweimal, eine solche Erfahrung herbeizuführen, haben aber keinen Erfolg und geben deshalb auf. Peterson arbeitete systematisch daran und hatte schließlich Hunderte von außerkörperlichen Erfahrungen. Deshalb erfahren wir aus diesem Buch mehr über den Geist und die Seele als aus dem Studium von Berichten über Erfahrungen, die jemand einmal im Leben machte. Jede außerkörperliche Erfahrung wird durch unbekannte Voraussetzungen und Überzeugungen beeinflusst, die wir nur selten erkennen. Doch jemand, der diese Erfahrung wiederholt macht, kann anfangen zwischen dem zu trennen, was an einer OBE wesentlich ist, und dem, was zufällig ist.

Wie ich zuvor erwähnte, empfehle ich niemandem zu versuchen, ein Nahtoderlebnis zu induzieren, da der „Nah“aspekt zu riskant ist. Dagegen sind OBEs viel sicherer, wie Peterson berichtet; und für diejenigen von uns, die wirklich neugierig darauf sind, die Fakten direkt zu untersuchen und selbst eine OBE zu machen, hat Peterson in diesem Buch viele Übungen aufgeführt, die wir ausprobieren können. Auch hierbei zeigt sich seine Aufrichtigkeit, denn er erkennt an, daß diese Übungen zum Ausprobieren da sind, aber keine Garantie auf Erfolg darstellen und daß das, was bei dem einen funktioniert, dem anderen möglicherweise nicht hilft. Doch er gibt uns eine große Vielzahl von Übungen und ist überzeugt, daß, wenn wir sie wirklich gründlich ausprobieren, eine oder mehrere davon wahrscheinlich funktionieren werden.

Ich sage, daß „OBES viel sicherer sind“ als NDEs, doch sie sind natürlich nicht *sicher* in irgendeinem absoluten Sinne. Diese Möglichkeit, Dinge direkt zu erfahren, die über die Alltagsrealität hinausgehen, ist sowohl aufregend als auch beunruhigend, denn wir lieben die Gewohnheit, Routine und scheinbare „Sicherheit“ der Alltagswelt durchaus. Wenn Sie einigermaßen „normal“ sind, werden OBES zwar einige furchterregende Momente aufweisen, aber wahrscheinlich werden sie zu echtem Wachstum und spirituellen und medialen Offenbarungen führen. Wenn Sie aufgrund innerer Probleme Schwierigkeiten haben, in der Alltagswelt zu funktionieren, dann sollten diese psychologischen Probleme zuerst gelöst werden, ehe Sie sich trauen, den Körper zu verlassen. Das Exotische wie zum Beispiel OBES kann gefährlich sein, wenn wir versuchen, es dazu zu benutzen, Aufgaben, die der gewöhnlichen Entwicklung dienen, aus dem Weg zu gehen, anstatt uns ihnen zu stellen.

Wenn wir aber ernsthaft versuchen, die Art von OBE induzierenden Übungen auszuprobieren, die Peterson vorstellt, und Erfolg damit haben, dann wird „Seele“ für uns nicht länger nur eine Meinung oder Spekulation sein: ihre Realität und die Bedeutung für unser Leben werden zu Erfahrungsdaten. Muß ich noch sagen, daß die Auswirkungen darauf, wie wir unser Leben leben, recht bedeutend sein werden?

Februar 1997

Kapitel 1

Hintergrund

Ich wurde in Minneapolis, Minnesota, geboren und verbrachte dort die ersten vierundzwanzig Jahre meines Lebens. Meine Kindheit verlief normal bis auf ein paar ungewöhnliche Erlebnisse, die ich später beschreiben werde.

Ehe ich in den Kindergarten kam, lernte ich einen Jungen namens Brian kennen, der etwa drei Jahre älter war als ich, und wir wurden Freunde. Brian war ein guter Freund, doch er hatte die schlechte Angewohnheit zu lügen. Brian meinte durch Lügen klüger und wichtiger als andere Kinder zu erscheinen, und er liebte es, in dieser Machtposition zu sein. In diesem zarten Alter war ich naiv und stellte ständig Fragen, doch ich hatte keine Vorstellung von Ünehrllichkeit. Da ich viel mit Brian zusammen war, brauchte ich nicht lange, um herauszufinden, was eine Lüge ist. Und bald traute ich nichts mehr von dem, was Brian mir erzählte. Dennoch war Brian mein einziger Freund, denn es gab in unserer Gegend keine anderen Kinder in meinem Alter. Statt unsere Freundschaft aufzugeben, sah ich sie als eine Herausforderung an. Ich schätzte Brians Freundschaft immer noch, doch ich mußte lernen, Fakten von Fiktion zu unterscheiden. Ich war gezwungen, Logik einzusetzen, um herauszufinden, wann er log und wann er die Wahrheit sagte. Manchmal funktionierte es, manchmal nicht. Doch durch die Hilfe von Erwachsenen, von denen ich wußte, daß ich ihnen trauen konnte, wurde ich besser darin, einige der Fakten zu verifizieren.

Bald schritten meine Eltern ein und sagten mir, ich dürfe Brian nicht mehr treffen, da er einen „schlechten Einfluß“ auf mich ausübe. Sie hatten recht. Doch aus der Freundschaft zu Brian zog ich in meinem für Eindrücke sehr offenen Alter einige wertvolle Lehren. Erstens lernte ich, daß man nicht alles glauben kann, was man hört oder liest. Ich lernte die „Wahrheit“ wirklich zu schätzen, und ich lernte, alles zu hinterfragen. Außerdem lernte ich, wie man Vernunft, Deduktion und Logik einsetzt. Meine Liebe zur Wahrheit verwandelte sich in die Liebe zur Wissenschaftlichkeit, in eine unstillbare Neugier und den Durst nach Wissen und Forschung.

Als ich in die Grundschule kam, machte ich meine erste bedeutende Entdeckung: die Schulbücherei. Die meisten Kinder liefen in die fiktionale Abteilung und griffen nach Märchen- und Geschichtenbüchern. Ich aber ging zu dem Regal mit der Aufschrift „Wissenschaft“ und las die Lehrbücher. Ich las jedes Buch, wenn es nur mit Wissenschaft zu tun hatte: Bücher über Dinosaurier, Biologie, Laser, Botanik, Archäologie, Astronomie und dergleichen mehr, das meinem neugierigen Geist in einer bestimmten Woche über den Weg lief. Schon ehe ich lesen konnte, lernte ich aus Büchern, indem ich mir die Bilder anschaute.

Meine Mutter nahm mich immer mit in die öffentliche Bibliothek und ließ mich dort herumlaufen, während sie sich ihre Bücher aussuchte. Natürlich ging ich auch dort schnurstracks zu den wissenschaftlichen Büchern. Aber in der öffentlichen Bibliothek waren die Kinderbücher größtenteils Märchen- oder Geschichtenbücher. Also ging ich in die Abteilung für Erwachsene und hielt Ausschau nach Wissenschaftsbüchern. Ich erinnere mich an einen Tag, als ich in der Erwachsenenabteilung auf Anatomie stieß. Ich frage mich, was meine Eltern wohl gesagt hätten, wenn sie herausgefunden hätten, daß ich im Alter von sechs Jahren alles über Sex und das Fortpflanzungssystem wußte! Ich erinnere mich, mich mit anderen Sechsjährigen darüber gestritten zu haben,

woher die Babys kommen. Sie beharrten auf Störchen und Kohlköpfen, und ich konnte ihnen einfach keine Vernunft beibringen.

Ich bekam den Ruf, ein „Doktor Allwissend“ oder ein Genie zu sein. Ich kümmerte mich um diesen Status überhaupt nicht, denn die Leute konnten einem Genie nichts erzählen. und alle ärgern sich über einen „Doktor Allwissend“. Ich gab mein Bestes. gegen meinen Ruf anzukämpfen. und sehloß mich einem kleinen Freundeskreis an.

In der Highschool begann ich mich für Computer zu interessieren, und meine Neugier veranlaßte mich, mich in meiner Freizeit damit zu beschäftigen. Als ich alle Kurzlehrgänge besucht hatte, die die Universität von Minnesota zu bieten hatte, verbrachte ich meine Freizeit damit. Computerhandbücher zu lesen und Computerspiele zu schreiben. In den Computerabteilungen der Universität kannte bald jeder mein Gesicht. Ich mußte oft still in mich hineinlachen, wenn Leute, die doppelt so alt waren wie ich, mich bei ihren Aufgaben für ihr Programmierseminar um Hilfe batet_

Nach der Highschool schrieb ich mich an der Universität von Minnesota für Computerwissenschaft als Hauptfach ein. In dieser Zeit begann ich, außerkörperliche Erfahrungen (OBEs) zu machen, und dies veränderte den Lauf meines Lebens. Vielleicht kann es auch Ihr Leben verändern!

Übung 1

Affirmationen

*Am Ende jedes Kapitels ist eine Übungssektion wie diese eingefügt, die Übungen und Tips für diejenigen enthält, die knien möchten, selbst außerkörperliche Erfahrungen zu machen. Die ersten Übungen sind recht einfach; der Schwierigkeitsgrad steigert sich **albnüchlich** mit jeder Übung.*

Diese spezielle Übung ist eine Affirmation. Eine Affirmation ist wie ein guter Vorsatz fürs neue Jahr: etwas, das man sich selbst sagt, um sich darin zu bestärken, etwas Bestimmtes zu tun. Es genügt nicht, die Affirmation einfach auszusprechen; Sie sollten zuerst darüber nachdenken und sie dann langsam ein paarmal zu sich selbst sagen. Jedesmal, wenn Sie eine Affirmation aussprechen, sollten Sie sich bemühen, Gefühl in Ihre Worte zu legen und wirklich zu glauben, was Sie sagen.

Affirmationen funktionieren aus vielerlei Gründen. Erstens stellen sie eine Möglichkeit dar, klar mit Ihrem Unterbewußtsein zu kommunizieren, und aus Untersuchungen über die Hypnose¹ wissen wir alle, wie mächtig das Unterbewußtsein ist.

Zweitens glauben viele Menschen, die sich mit Esoterik beschäftigen, an ein höheres Bewußtsein, das manchmal auch als „höheres Selbst“ oder „Überseele“ bezeichnet wird und sogar noch mächtiger als Ihr Unterbewußtsein ist. Affirmationen ermöglichen es Ihnen ferner, Ihre Absichten Ihrer Überseele mitzuteilen, die Ihnen dabei helfen kann, Ihre Ziele zu erreichen. Ich glaube auch,

daß Ihre Überseele eigene Ziele hat, die Ihrem spirituellen Wachstum verpflichtet sind, und daß sie Ihnen wahrscheinlich eher hilft, wenn Sie sich Ihrerseits bereit erklären, ihr beim Erreichen ihrer Ziele zu helfen.

Drittens sind viele Menschen in der Esoterik davon überzeugt, **daß** das, was sie glauben, sich direkt auf ihre Erfahrung auswirkt. Affirmationen machen es einfach, Ihr Glaubenssystem zu verändern und positive Veränderungen in Ihrem Leben anzuregen.

Da Affirmationen einen derart starken Einfluß auf Ihr Unterbewußtsein haben, sollten Sie es tunlichst vermeiden, sich selbst negative Botschaften zu senden. Eine der ersten Affirmationen, die ich benutzte, lautete: „Ich bin nur ganz locker mit meinem Körper verbunden“ Die Botschaft klang so harmlos, doch wie ich entdeckte, lag ihr der negative Glaube zugrunde, daß eine lockere Verbindung zu meinem Körper bedeutete, ich sei nicht ganz gesund. Nachdem ich diese Affirmation ein paar Tage benutzt hatte, begann ich mich desorientiert und benommen zu fühlen, kurz davor, krank zu werden. Glücklicherweise fand ich heraus, was passiert war, und änderte meine Affirmation!

Die wirksamsten Affirmationen sind diejenigen, die Sie sich selbst machen. Sie sollten kurz und knapp und positiv formuliert sein. Formulieren Sie die Veränderungen, die Sie sich in Ihrem Leben wünschen, so, als ob sie bereits eingetreten wären. Verwenden Sie zum Beispiel Botschaften mit „Ich kann“ anstelle von „Ich will nicht“. Bekräftigen Sie außerdem, was Sie zu tun bereit sind, um es zu verwirklichen. Benutzen Sie für diese Übung Affirmationen, die auf Ihrem Wunsch basieren, außerkörperliche Erfahrungen zu machen. Sie können entweder Ihre eigenen Affirmationen formulieren oder die folgende benutzen:

Ich kann meinen Körper ganz leicht verlassen. Außerkörperliche Erfahrungen fallen mir ganz natürlich zu. Als Vorbereitung werde ich OBE-Übungen machen, mit dem Universum

zusammenarbeiten, meinen Impulsen folgen, auf meine Intuitionen hören, mein Wissen teilen, meine Liebe verbreiten und mit meinem eigenen höheren Selbst zusammenarbeiten.

Kapitel 2

Meine Kindheit

Ich wuchs in einem hektischen Haus mit drei Brüdern und einer Schwester auf. Mein Vater war auf seine eigene ruhige Art ein religiöser Mensch. Im allgemeinen sprach er nicht über seine Religion. Ein- oder zweimal hörte ich ihn beiläufig den Namen Edgar Cayce erwähnen, doch das meiste davon ignorierte ich, tat es entweder als „okkult“ oder „unwissenschaftlich“ ab. Er hatte es sich zur Regel gemacht, seine Kinder nie mit okkultem Gedankengut zu konfrontieren.

Meine Mutter war eine fromme Katholikin und erzog auch ihre Kinder zu „guten“ Katholiken, das heißt zu Menschen, die jeden Sonntag in die Kirche gehen, ihre Gebete aufsagen und Gott die Woche über vergessen. jedenfalls wuchs ich mit einem gesunden Verständnis für Richtig und Falsch auf und nahm niemals Drogen. In meiner Highschool war ich der einzige Schüler, der nie Marihuana probierte. Ich habe bis heute immer noch keine Drogen genommen; Drogen sind etwas für Leute, die nichts von OB Es wissen oder nicht den Willen aufbringen, ihre eigenen, auf natürliche Weise veränderten Bewußtseinszustände herbeizuführen.

Einmal fragte ich meine Mutter, ob sie sich an irgend etwas Ungewöhnliches in meiner Kindheit erinnere. Sie erzählte mir, daß ich immer, wenn ich wirklich krank war, schlafwandelte. Um genau zu sein, ich stand mitten in der Nacht auf, tanzte im Kreis umher und sang wie ein indianischer Schamane. Natürlich war ich mir dessen zu jener Zeit nicht bewußt.

Ich erinnere mich nur, daß mich, wenn ich krank war, eine sonderbare Empfindung ängstigte: Wenn ich in den Schlaf hinüberglitt, hatte ich einen erschreckenden „Alptraum“. Ich „träumte“, daß ich in meiner Handfläche ein winziges Salzkorn hielt. Dann schrumpfte mein Bewußtsein zu einer unglaublich kleinen Größe zusammen, bis das Salzkorn aussah wie ein Wolkenkratzer. Voller Angst, von dem Salzkorn zermalmt zu werden, wachte ich schreiend auf.

Ich hielt mich nicht für ein medial veranlagtes Kind. Dennoch hatte ich ein paar Erlebnisse, die der Erwähnung wert sind.

Eines Tages, als ich vielleicht zehn oder zwölf Jahre alt war, war ich sehr deprimiert. Ich weiß nicht einmal mehr warum, doch meine Depression war so heftig, daß ich tatsächlich darum betete zu sterben. Irgendwann, nachdem ich ins Bett gegangen war, wachte ich auf und fand mich wieder, wie ich außerhalb meines Körpers nach oben zischte, begleitet von einem Wesen, das ich für einen Engel hielt. Ich dachte, ich sei gestorben, und war erstaunt, daß ich während der Trennung keinen Schmerz verspürt hatte. Ich hatte geglaubt, der Tod sei schmerzhaft, doch das war er nicht.

Schließlich kam ich vor einem großen, ungeheuer mächtigen, unsichtbaren Wesen zum Stillstand, das ich sofort für Gott hielt. Das Wesen sagte mir, es sei Zeit zu gehen, und ich verstand sofort, was das bedeutete: Tod.

Dann verspürte ich ein Sehnen zurückzukehren. Ich hatte Heimweh. Ich fühlte mich schuldig, daß ich mir gewünscht hatte zu sterben. Und ich wußte, meine Eltern würden über meinen Tod sehr traurig sein. Deshalb bettelte und flehte ich darum, zur Erde zurückgebracht zu werden. „Warum?“ wurde ich gefragt. Ich überlegte einen Augenblick und suchte nach einer Antwort. Ich sagte: „Jeder dort glaubt, daß der Tod schmerzhaft und traurig ist. Ich

muß zurückkehren, um allen zu erzählen, daß der Tod schmerzlos und freudig ist."

Nach kurzer Überlegung willigte „Gott“ ein, und ich wurde zurückbegleitet. Als ich erwachte, war ich erstaunt über den Realismus meines Erlebnisses. Ich zwang mich zu glauben, daß es ein "Traum und weiter nichts gewesen sei.

Ein anderes Erlebnis ereignete sich, als ich ein wenig älter war, vielleicht vierzehn oder fünfzehn. Ich pflegte mit zwei anderen Jungen spielerische Ringkämpfe zu veranstalten. Eines Tages unterhielten wir uns übers Ringen und kamen auf den „Schläfergriff“ zu sprechen, einen bekannten Ringergriff. Dabei wird ein Gegner ausgeschaltet, indem der Blutfluß zu seinem Gehirn abgeschnitten und er bewußtlos wird. Jedenfalls fragten wir uns, wie es wohl wäre, infolge eines solchen Knockout bewußtlos zu werden. FD war der stärkste von uns dreien, und der dritte Junge hatte Angst, deshalb erklärte ich mich bereit, mir von FD mit einem ruckartigen festen Griff um den Brustkorb einen solchen Knockout verpassen zu lassen.

Wir gingen nach draußen, und er drückte mir mit einem gezielten Griff um den Brustkorb die Luft ab - das stärkste Ding, das mir je verpaßt wurde. Ich konnte nicht mehr atmen und verlor bald das Bewußtsein. Es war, wie aus einem Traum aufzuwachen; diese Welt war ein Traum, und ich erwachte zu einer Realität, die wirklicher und intensiver war als diese Welt. Ich sah, wie sich die Illusion dieser Existenz auf Erden zerstreute. Ich löste mich auf, und ich bedauerte es nicht. Bald fand ich mich in der „wirklichen“ Welt in einer großen Stadt wieder, die ich bereits kannte.

Meine Erinnerung schien zurückzukehren — ja, ich war fest eingeschlafen und hatte von einem kleinen Ort namens „Erde“ geträumt, und nun war ich wach. „Das war ein dummer Traum“, dachte ich, und bald vergaß ich alles über die „Erde“. Ich setzte mein Leben fort, so wie es war, ehe ich in Schlaf gefallen war. Ich

lebte in dieser phantastischen Stadt viele Jahre — Jahrhunderte, wie es schien. Ich lebte dort so lange, daß die ich Erde *vollkommen* vergaß. Hunderte von Jahren hatte ich die Erde vergessen. Wenn mich jemand danach fragte, konnte ich mich nicht erinnern, da ich sie vor so langer Zeit verlassen hatte.

Eines Tages ging ich zu einem Geschäft. Plötzlich wurde ich verwirrt, verlor meinen Orientierungssinn und spürte, wie ich fiel. Abrupt öffnete ich meine Augen und sah seltsame Blätter, den Himmel, FD und die anderen Jungs, die mich anschauten. Wo war ich nur? Wie war ich hierhergekommen? Was war geschehen? Dann erinnerte ich mich: Vor Hunderten von Jahren war ich fest eingeschlafen und hatte mich hier wiedergefunden. Dieser Ort wurde „Erde“ genannt, und er war Teil eines verrückten Traums. Ich mußte wieder eingeschlafen sein. Langsam kehrte meine irdische Erinnerung zurück. Ich fragte die Jungs, wie lange ich bewußtlos gewesen war. Sie sagten, nur ein paar Minuten. Sie wollten wissen, was passiert sei, und ich gab ihnen zu verstehen, daß ich nicht darüber reden wolle.

Ein drittes übersinnliches Erlebnis war das folgende: Ich war mit meinem Vater in seinem Lastwagen unterwegs, und wir fuhrten unter einem Eisenbahnviadukt in Columbia Heights. Minnesota, hindurch, nur ein paar Blocks entfernt von dort, wo ich in Minneapolis wohnte. Als wir unter der Brücke waren, fuhr gerade ein Zug über die Schienen. Ich bekam ein sehr unbehagliches Gefühl und „stellte mir vor“, wie der Zug vorn Gleis hinunter auf den Lastwagen und die Straße fiel und uns zerquetschte. „Ich hasse das“, sagte ich zu meinem Vater. Als wir unter dem Viadukt hindurch gefahren waren, fragte ich ihn: „Wie oft entgleisen Züge eigentlich?“ Mein Vater (der als Bahnbeamter für eine Eisenbahngesellschaft arbeitete) sagte, es sei nahezu unmöglich, daß ein Zug entgleise; auf einer Brücke oder einem Viadukt passiere es besonders selten. Innerhalb einer Woche entgleiste

ein Zug genau an diesem Viadukt. Ich war zu dieser *Zeit* ungefähr vierzehn.

Manche Leute würden sagen, diese übersinnlichen Erlebnisse seien ein Anzeichen dafür, daß ich mit gewissen natürlichen Fähigkeiten geboren wurde. Doch ich bin nicht dieser Meinung. Ein paar ungewöhnliche Ereignisse während der Kindheit machen einen noch nicht „medial“. Meine Kindheit verlief ansonsten normal.

Einmal, als ich klein war, hörte ich, wie mein Vater mit meinem Bruder sprach und den Begriff „Astralprojektion“ erwähnte. Ich fragte meinen Bruder, was das sei, und er tat es mit dem schlichten Satz ab: „Das ist, wenn die Leute außerhalb ihres Körpers umherfliegen.“ Das klang für mich interessant, aber zu unwissenschaftlich - wie ein Märchen. Ich wartete geduldig, bis meine Mutter mich das nächste Mal in die Bibliothek mitnahm, wo ich dann versuchte, „astral“ im Schlagwortkatalog zu finden. Damals hatte die Bibliothek noch keine Bücher darüber, deshalb vergaß ich das Ganze.

Übung 2

Gebet

Viele Menschen aus allen Lebensbereichen glauben, daß wir irgendwelche spirituellen Führer oder Beschützer haben. Die Christen nennen sie Schutzengel. Die Zoroastriker nennen sie Fervashi. Die Spiritualisten nennen sie Geistführer. Wie auch immer wir sie nennen, sie können unsere stillen Gedanken und Gebete hören und uns auf vielerlei Weise helfen, sogar dabei, außerkörperliche Erfahrungen zu machen.

Da unsere Führer hier sind, um uns spirituell zu helfen, dient diese Übung dazu, zu unseren Führern zu beten, sie mögen uns dabei helfen, außerkörperliche Erfahrungen zu machen. Ich kann Ihnen nicht sagen, was Sie beten sollen, aber ich kann Ihnen ein Beispiel geben, das ich manchmal verwende:

Ich bete zu Gott, zu Allem-das-Ist und zu meinen Führern, Helfern und allen anderen wohlwollenden Wesen. mir bitte zu helfen, mein Ziel der bewußten Erforschung des Reichs außerhalb meines Körpers zu erreichen. Helft mir, meinen Körper zu verlassen und bewußt zu werden; ich werde dafür mein Bestes geben, um spiritueller zu werden und euch bei den Zielen eures Geleits zu helfen.

Kapitel 3

Erster Kontakt

Erst am 9. September 1979 tauchte das Thema der außerkörperlichen Erfahrungen wieder auf. Mein Bruder Joe wußte, daß mein Vater sich für okkulte Themen interessierte. Deshalb schenkte Joe ihm am Vatertag das Buch *Der Mann mit den zwei Leben* von Robert A. Monroe. Ich erinnerte mich wieder, wie ich als Kind das Schlagwortregister für Bücher zu diesem Thema, der Astralprojektion, durchforstet hatte. Als mein Dad das Buch zu Ende gelesen hatte, fragte ich ihn, ob er es mir leihen würde, und er sagte ja.

Monroe erklärte seine OBEs auf derart logische, wissenschaftliche Weise, daß ich das Buch schneller las, als ich je zuvor gelesen habe. Ich glaubte Monroes Behauptungen nicht wirklich, aber mir gefiel sein Ansatz. Sein Buch spornte mich an, nicht seinen Worten Glauben zu schenken, sondern es selbst auszuprobieren.

Ich beschloß, Monroes Angebot wahrzunehmen und seine Techniken zu befolgen, um selbst zu sehen, ob diese Erlebnisse echt oder bloß Trick, Phantasie oder Träume waren. In jener Nacht versuchte ich mich vor dem Schlafengehen erstmals in Astralprojektion. Ich hatte mir Monroes Methode zuvor eingepreßt, und ich beschloß, meine Augen zu schließen und es zu probieren.

Der erste Schritt bestand darin, sich zu entspannen. Ich verbrachte lange Zeit damit, mich vollkommen zu entspannen. Der nächste Schritt war schon etwas schwieriger — man sollte sich zwischen Wach- und Schlafbewußtsein treiben lassen. Ich schlief

ein- oder zweimal ein. und jedesmal brachte ich mich mit einem Ruck wieder voll ins Bewußtsein zurück, wobei ich darauf achtete, meinen vollkommen entspannten Körper nicht zu bewegen. Es dauerte eine ganze Weile, bis ich mich wohl genug fühlte, um zum nächsten Schritt überzugehen: meinen Geist von allen Gedanken zu reinigen.

Das war schon schwerer. Jedesmal, wenn ich ein Geräusch hörte, wurde ich abgelenkt, und mein Geist begann zu schweifen. Dann fing mein Körper zu jucken an, was mich sehr ablenkte. Sobald ich die eine juckende Stelle gekratzt hatte, juckte es an einer anderen. Selbst nachdem ich die meisten Juckreize besiegt (und den Rest ignoriert) hatte, war es schwer, meinen Geist vom Abschweifen abzuhalten.

An einem Punkt stellte ich fest, daß ich meinen Geist mehrere Minuten lang frei von allem halten konnte, und ich empfand das als ausreichend lange. um zum nächsten Schritt überzugehen: imaginäre Kraftlinien zu benutzen, um „die Schwingungen“ herbeizuführen. Ich befolgte Monroes Anweisungen en detail und achtete sorgfältig darauf, zwischen jedem Verfahrensschritt eine Pause einzulegen. Ich wollte gerade aufgeben, als ich ein heftiges „S^{chwirren}“ in meinem Kopf wahrnahm. Es fühlte sich an, als wären die Kraftlinien plötzlich irgendwie real geworden und hätten ein 110-Volt-Stromkabel berührt. „Puh. Vielleicht ist das doch keine so gute Idee.“ Ich versuchte mich wieder zu normalem Bewußtsein zu bringen, indem ich meine imaginären Kraftlinien zurückzog.

Ich zog die Kraftlinien schnell wieder an mich 'heran. doch zu meiner Überraschung wurde auch die „Elektrizität“, die ich am Ende dieser Linien spürte, zu mir hingezogen. Es war, als ob ich beim Fischen einen starken Ruck am Ende meiner Angelrute spürte. Ich versuchte schnell, meine Angelschnur aus dem Wasser zu ziehen, doch ich schaffte es nur, den Haken zu halten und den Fisch langsam zu mir heranzuziehen. Und was für einen: eine Art elektrischer „Vibration“ brauste gewaltig in meinen Körper hin-

ein und erfüllte ihn mit einer Art Elektroschock und einem schrecklich krachenden Geräusch. Ich dachte, ich würde durch einen Stromschlag getötet, und meine erste Reaktion war schiere Panik. Ich konnte mein Herz in rasender Angst wild klopfen hören, doch ich war zu machtlos, um es zu kontrollieren.

Irgendwie konnte ich durch meine geschlossenen Augenlider hindurch sehen. Ich schaute hoch und sah einen blauen Ring aus elektrischem Feuer, der direkt auf meinen Kopf zuflog. Er war hellblau, hatte etwa dreißig Zentimeter Durchmesser und war ein schließlich der Funken etwa vier Zentimeter dick. Instinktiv hob ich meine Arme hoch, um mich vor dem Zusammenprall zu schützen, doch wie ich feststellte, war ich gelähmt und unfähig, meine Arme zu bewegen. Der Ring aus blauer Energie begann über meine Stirn zu gleiten, und ich schaute weg, aus Angst zu sehen, was als nächstes geschehen würde. Ich kämpfte wild darum, die Kontrolle über meinen Körper zurückzugewinnen, und langsam beruhigten sich die ..Schwingungen" und verebten. Als sie vollständig verblaßt waren, konnte ich meinen Körper wieder bewegen.

Ich schüttelte meine Arme und Beine, freute mich, daß ich die Fähigkeit, sie zu bewegen, nicht verloren hatte, und war glücklich, wieder vollständig in meinem Körper zu sein. „Oh Gott“, dachte ich. „Es hat funktioniert! Monroe hat nicht gelogen! Es gibt *wirklich* andere Welten!“

Übung 3

Entspannung

Ein Schlüsselfaktor beim Verlassen des Körpers ist ein entspannter Zustand. Der Körper muß so entspannt wie möglich sein. Wenn der physische Körper nicht vollkommen entspannt ist, kann es sehr schwierig sein, Ihre Aufmerksamkeit vom Körper abzuwenden.

Einige Laborexperimente legen nahe, daß der physische Körper während einer OBE sogar noch entspannter ist als im normalen Schlafzustand. Zu lernen, Ihren Körper derart tief zu entspannen (ohne dabei einzuschlafen), kann schwierig sein, aber es lohnt sich. Denn wenn man die physische Entspannung bewußt einsetzt, so kann dies helfen, hohen Blutdruck zu senken und Streß entgegenzuwirken. Sie fühlen sich besser und leben länger, wenn Sie regelmäßig Entspannungsübungen praktizieren.

Für diese Übung sollten Sie lernen, Ihren Körper willentlich zu entspannen, vollständig und schnell. Lernen Sie, jede Faser und jedes Gewebe Ihres Körpers zu entspannen. Eine verbreitete Entspannungsmethode besteht darin, eine bequeme Position einzunehmen und langsam jedes Körperteil von den Füßen aufwärts durchzugehen. Dabei wird jeder Muskel in diesem Glied zunächst angespannt und dann entspannt.

Achten Sie besonders darauf, die Muskeln in Ihrem Gesicht vollständig zu entspannen, einschließlich der Augenlider, der Stirn und der Kiefermuskeln. Es ist nicht verkehrt, wenn Sie dabei den Mund öffnen, um maximale Entspannung zu erzielen.

Wenn Sie mit dieser ersten Entspannung fertig sind, gehen Sie noch einmal jeden einzelnen Muskel durch, und versichern Sie sich, daß er wirklich entspannt ist. Sollte in irgendeinem Muskel noch Spannung vorhanden sein, wiederholen Sie die Prozedur, und überprüfen Sie jeden Muskel noch einmal.

Kapitel 4

brechen zusammen

Nach meinem Erlebnis mit den Schwingungen stand ich aus dem Bett auf und ging ins Wohnzimmer, um irgend jemandem zu erzählen, daß all das stimmte. Doch meine Mutter war schon im Bett und schlief; mein Vater war in seinem Lieblingssessel vor dem Fernseher eingeschlafen, und ich wollte ihn nicht wecken. Ich ging in die Küche und holte mir ein Glas Wasser, wobei ich gelegentlich meine Arme und Beine schüttelte, um mich zu vergewissern, daß ich ganz in meinem Körper war. Nach ein paar Minuten ging ich wieder in mein Schlafzimmer und legte mich hin, doch ich konnte nicht schlafen. Ich mußte ständig an mein Erlebnis und die möglichen Konsequenzen denken, die es in sich barg.

Vor allem war es die furchterregendste Erfahrung meines Lebens. Es hatte sich angefühlt, als würden die Schwingungen meinem Körper schaden, und das krachende, zischende Geräusch hatte mich nur noch mehr geängstigt. Ich war den beiden größten Ängsten der Menschheit gegenübergetreten: der Angst vor dem Unbekannten und der Angst vor dem Tod. Mein wissenschaftliches Selbst konnte das Erlebnis nicht wissenschaftlich einordnen - es war nicht Teil des physischen Universums, das ich kannte. Ich versuchte, auf der Grundlage meines katholischen Glaubens darüber nachzudenken, der darauf beharrte, ich könne meinen Körper nur beim Sterben verlassen. Hatte ich gerade eine Nahbegegnung mit dem Tod gehabt? Nach mehreren Stunden. in de-

nen ich versuchte, irgendeinen sinnvollen Schluß aus dem Erlebnis zu ziehen, schlief ich ein, ohne Antworten gefunden zu haben.

Den nächsten Tag verbrachte ich damit, mich mit dem Erlebten auseinanderzusetzen. Mein gesamtes Glaubenssystem war in sich zusammengebrochen. Sehen bedeutet glauben, und ich konnte nicht leugnen, daß ich Schwingungen erlebt hatte - das zischende Geräusch, die Lähmung und den blauen Energiering. Ich hatte sogar durch meine geschlossenen Augenlider hindureh „gesehen“. Ich wußte, daß ich nicht halluziniert hatte, ich war nicht verrückt, ich hatte nicht geträumt. und ich stand nicht unter Hypnose. Mein Erlebnis war für mich sehr „real“ gewesen, so real wie mein normales Wachbewußtsein, wenn nicht realer.

Meine erste Beobachtung war, daß irgendeine Art nichtphysischer Realität existiert. Diese Beobachtung stand in direktem Widerspruch zu meinen wissenschaftlichen Überzeugungen, denn die Wissenschaft hatte mich dahin geführt zu glauben, daß so etwas wie eine nichtphysische Realität nicht existiert.

Ferner dachte ich über Einsteins Relativitätstheorie nach, die besagt, daß Materie dasselbe ist wie Energie. Wenn ein Mensch bewußt seinen Körper verlassen und eine wahrlich nichtphysische Welt betreten kann, dann kann er nicht wirklich aus „Materie“ oder „Energie“ bestehen, wie wir sie kennen. Die Wissenschaft ließ in ihren Formeln keinen Raum für „Bewußtsein“ oder „Geist“. Sie hatte mich zu der Annahme geführt, daß es nur drei grundlegende Dimensionen der Erfahrung (plus Zeit) und fünf Sinne gibt. Alles andere wurde als Aberglaube, Unsinn, Halluzination oder vielleicht noch als Religion abgetan.

In der Logik gilt: Wenn eine Prämisse falsch ist, dann ist jede Schlußfolgerung, die auf Grundlage dieser Prämisse gezogen wird, ebenfalls falsch. Da ich eine Prämisse der Wissenschaft entdeckt hatte, die inkorrekt oder bestenfalls unvollständig war, schloß ich, daß viele oder alle von der modernen Wissenschaft gezogenen

Schlußfolgerungen ebenfalls falsch sein müssen. Zumindest ignorieren sie einige Hauptfakten.

Meine eigene wissenschaftliche Ausbildung hatte mich dazu gebracht, der Wissenschaft selbst zu mißtrauen! Ich konnte den Lehrbüchern, die ich als Kind so geliebt hatte, nicht mehr trauen. Dennoch glaube ich, wenn ein System funktioniert, ist es zulässig, dieses System so lange zu benutzen, bis man etwas findet, das besser funktioniert. Ich beschloß, die wissenschaftliche Methode zwar weiterhin als Werkzeug anzuwenden, aber der Wissenschaft nie wieder vollkommen zu trauen. Das einzige, was ich in der Zwischenzeit tun konnte, um geistigen Frieden zu finden, war zu versuchen, weitere außerkörperliche Erfahrungen zu induzieren und mehr über die nichtphysische Welt zu lernen.

Mein innerer Aufruhr war mit dem Zusammenbruch meines wissenschaftlichen Glaubenssystems noch nicht vorbei. Ich war Katholik. Und das brachte seine eigenen Komplikationen mit sich.

Das katholische System hatte mich gelehrt, an einen „Himmel“, eine „Hölle“ und eine Erde zu glauben. Beim Jüngsten Gericht, hieß es, richte Gott über einen Menschen und beurteile ihn als entweder „gut“ oder „schlecht“. „Schlecht“ hieß, für immer in die Hölle. „gut“ für immer in den Himmel zu kommen. Und bis man stirbt, verbringt man natürlich seine Tage auf der Erde.

Ich konnte mir vorstellen, was die Katholiken von einer nicht-physischen Realität halten würden. Die liberalen Katholiken würden meine Argumente wahrscheinlich für absurd halten. Zur Untermauerung hatten sie ihre Wissenschaft. Die Fundamentalisten würden wahrscheinlich sagen, eine derartige Erfahrung müsse zweifellos das Werk des Teufels sein, der versucht, meine Seele in die Sünde zu führen.

Dennoch weigerte ich mich zu glauben, daß ich getäuscht worden war: Man glaubt nur, was man sehen kann. Ich hatte gesehen, daß ein nichtphysischer Ort existiert, und es war nicht der „Himmel“ oder die „Hölle“. Ich hatte also auch im Katholizismus

eine grundlegende Prämisse gefunden, die falsch war. Ich beschloß, dem, was die Katholiken mir beigebracht hatten, nicht zu trauen. da sie von dieser nichtphysischen Welt genauso wenig wußten wie ich zuvor.

Ich ging noch eine Weile weiter zur Kirche, doch ich begann, meinen katholischen Glauben einer intensiven Überprüfung zu unterziehen. In der Hoffnung, ein paar Antworten zu finden, nahm ich die Bibel zur Hand, die ich zur Kommunion geschenkt bekommen hatte, und las das ganze Neue Testament und einen Großteil des Alten. Die Bibel überzeugte mich, daß Jesus ein guter Mensch gewesen war, der gute Lehren vermittelt hae. Tatsächlich stimmte ich mit allem überein, das Jesus gesagt haben soll.

Doch selbst das, was ich in der Bibel las, stimmte nicht mit meinem katholischen Glaubenssystem überein! Schwere Fragen nagten an meinem Herzen. Warum besteht die katholische Kirche darauf, daß Jesus der Sohn Gottes ist, obwohl er sich selbst wiederholt den „Menschensohn“ nannte? Warum beten sie, „Herr, ich bin nicht würdig, dich zu empfangen“, und empfangen ihn dann unmittelbar danach? Warum beten sie für ihre eigenen Interessen, anstatt darauf zu vertrauen, daß Gott sich um die Welt kümmert? Warum predigen sie, man müsse *Gott fürchten*? Warum veranstalten sie ausgelassene Volksfeste und Bingospiele, obwohl Jesus sagte, man solle einen Ort der Verehrung nicht auf diese Weise benutzen und er sogar die Geldwechsler aus dem Tempel hinauswarf? Warum gehen sie überhaupt mit einem Klingelbeutel in der Kirche herum? Warum geben sie Millionen und Abermillionen von Dollar für prunkvolle Kirchen aus - haben Sie schon einmal den Petersdom gesehen? -, wenn gleichzeitig Menschen verhungern? Warum nennen sie den Papst „unseren heiligen Vater“, obwohl Jesus sagte, man solle niemanden Vater nennen (Matthäus 23,9)?

Warum gehen Katholiken in die Kirche und beten in der Öffentlichkeit, obwohl Jesus sagte: „Wenn du betest, geh in deine

Kammer für dich allein ... und an deinen verborgenen Ort" (Matthäus 6,5)? Warum gehen die Leute sonntags in die Kirche und verhalten sich den Rest der Woche über unspirituell? Mir kam es nicht richtig vor, daß es meine Pflicht als Katholik sein sollte, in die Kirche zu gehen, und daß es mir, sobald diese Auflage erfüllt war, freistünde, so weltlich und unspirituell zu sein wie ich wollte. Eine einzige außerkörperliche Erfahrung warf dieses gesamte scheinheilige Konzept über den Haufen. Während meiner OBE hatte ich gesehen, daß ich ein spirituelles Wesen *bin* - tatsächlich war ich ein Geist -, und der Gedanke zu sterben, ohne irgendeine *reale* Beziehung zu Gott, war erschreckend. Vor meiner OBE hatte es mir genügt, Gebete zu rezitieren. dir ich noch nicht einmal verstand. Nach meiner OBE war klar, daß ich mehr tun mußte.

Schließlich erkannte ich, daß mein katholisches Glaubenssystem ganz und gar nicht spirituell war. Je genauer ich hinsah, desto mehr verstand ich. Ich ging also nicht mehr in die Kirche und begab mich auf einen wahrlich spirituellen Pfad. Ich will nicht sagen, daß alle Katholiken unspirituell sind. Doch ich mußte meine eigenen Antworten finden.

Ich beschloß, den Schmerz, die Angst, die Gefahr zu ignorieren und Tod und Verdammnis zu riskieren, um die Wahrheit zu entdecken. Ich beschloß, es weiterhin jede Nacht zu versuchen, bis ich mehr Resultate bekam. Daneben wollte ich die öffentliche Bibliothek von Minneapolis nach weiteren Informationen über OBEs und weitere Methoden, sie hervorzurufen, durchforsten.

eine grundlegende Prämisse gefunden, die falsch war. Ich beschloß, dein, was die Katholiken mir beigebracht hatten, nicht zu trauen, da sie von dieser nichtphysischen Welt genauso wenig wußten wie ich zuvor.

Ich ging noch eine Weile weiter zur Kirche, doch ich begann, meinen katholischen Glauben einer intensiven Überprüfung zu unterziehen. In der Hoffnung, ein paar Antworten zu finden, nahm ich die Bibel zur Hand, die ich zur Kommunion geschenkt bekommen hatte, und las das ganze Neue Testament und einen Großteil des Alten. Die Bibel überzeugte mich, daß Jesus ein guter Mensch gewesen war, der gute Lehren vermittelt hatte. Tatsächlich stimmte ich mit allem überein, das Jesus gesagt haben soll.

Doch selbst das, was ich in der Bibel las, stimmte nicht mit meinem katholischen Glaubenssystem überein! Schwere Fragen nagten an meinem Herzen. Warum besteht die katholische Kirche darauf, daß Jesus der Sohn Gottes ist, obwohl er sich selbst wiederholt den „Menschensohn“ nannte? Warum beten sie, „Herr, ich bin nicht würdig, dich zu empfangen“, und empfangen ihn dann unmittelbar danach? Warum beten sie für ihre eigenen Interessen, anstatt darauf zu vertrauen, daß Gott sich um die Welt kümmert? Warum predigen sie, man müsse *Gott fürchten*? Warum veranstalten sie ausgelassene Volksfeste und Bingospiele, obwohl Jesus sagte, man solle einen Ort der Verehrung nicht auf diese Weise benutzen und er sogar die Geldwechsler aus dem Tempel hinauswarf? Warum gehen sie überhaupt mit einem Klingelbeutel in der Kirche herum? Warum geben sie Millionen und Abermillionen von Dollar für prunkvolle Kirchen aus - haben Sie schon einmal den Petersdom gesehen? -, wenn gleichzeitig Menschen verhungern? Warum nennen sie den Papst „unseren heiligen Vater“, obwohl Jesus sagte, man solle niemanden Vater nennen (Matthäus 23,9):

Warum gehen Katholiken in die Kirche und beten in der Öffentlichkeit, obwohl Jesus sagte: „Wenn du betest. geh in deine

Kammer für dich allein ... und an deinen verborgenen Ort" (Matthäus 6,5)? Warum gehen die Leute sonntags in die Kirche und verhalten sich den Rest der Woche über unspirituell? Mir kam es nicht richtig vor, daß es meine Pflicht als Katholik sein sollte, in die Kirche zu gehen, und daß es mir, sobald diese Auflage erfüllt war, freistünde, so weltlich und unspirituell zu sein wie ich wollte. Eine einzige außerkörperliche Erfahrung warf dieses gesamte scheinheilige Konzept über den Haufen. Während meiner OBE hatte ich gesehen, daß ich ein spirituelles Wesen *bin* - tatsächlich war ich ein Geist -, und der Gedanke zu sterben, ohne irgendeine *reale* Beziehung zu Gott, war erschreckend. Vor meiner OBE hatte es mir genügt, Gebete zu rezitieren, die ich noch nicht verstand. Nach meiner OBE war klar, daß ich mehr tun mußte.

Schließlieh erkannte ich, daß mein katholisches Glaubenssystem ganz und gar nicht spirituell war. Je genauer ich hinsah, desto mehr verstand ich. Ich ging also nicht mehr in die Kirche und begab mich auf einen wahrlich spirituellen Pfad. Ich will nicht sagen, daß alle Katholiken unspirituell sind. Doch ich mußte meine eigenen Antworten finden_

Ich beschloß, den Schmerz, die Angst, die Gefahr zu ignorieren und Tod und Verdammnis zu riskieren, um die Wahrheit zu entdecken. Ich beschloß, es weiterhin jede Nacht zu versuchen, bis ich mehr Resultate bekam. Daneben wollte ich die öffentliche Bibliothek von Minneapolis nach weiteren Informationen über OBEs und weitere Methoden, sie hervorzurufen, durchforsten.

Übung 4

So tun als ob

Wenn Sie bereits andere Bücher über Astralprojektion gelesen haben, haben Sie sich vielleicht gefragt: Warum waren fast alle OBE Techniken Imaginationsübungen? Warum gibt es dort so viele Visualisierungen? Warum ist so wichtig, so zu tun als ob, um den Körper verlassen zu können?

Nun, lassen Sie es mich zunächst einmal vollkommen klarstellen: OBEs sind weit mehr als nur so tun als oh; sie sind real. Absolut real. Wenn Sie so eine Erfahrung gemacht haben, gibt es in Ihrem Geist keinen Zweifel mehr daran. Während der außerkörperlichen Erfahrung sind Sie so hellwach, kristallklar und bewußt wie jetzt, da Sie dies lesen. Manchmal sogar noch mehr. All dieses So-tun-als-Oh ist bloß ein Sprungbrett, um aus dem Körper herauszukommen.

Ehe ich über das So-tun-als-Ob spreche, möchte ich gerne noch mit einem anderen Mythos aufräumen. In einigen okkulten Büchern wird behauptet, daß Kinder ihren Körper leicht verlassen können, Erwachsene sieh damit jedoch schwerer tun. Sie schlußfolgern deshalb, daß man, wenn man älter wird, fester in seinen physischen Körper einzementiert werde. Dort heißt es, mit fortschreitendem Alter werde es schwerer, OBEs zu machen, da wir immer stärker in unserem Körper fixiert werden. Nun, das stimmt einfach nicht. Leute, die das behaupten, benutzen es als Vorwand, um träge zu sein und nicht zu üben.

Warum kommen Erwachsene dann nicht häufiger ⁷¹¹ OBEs? Ein Grund ist der, daß Erwachsene ihre Vorstellungskraft nicht so lebhaft einsetzen, wie Kinder dies tun. Das heißt aber nicht, daß wir unsere Vorstellungskraft nicht **gut** einsetzen *können*; es

bedeutet lediglich, daß die meisten Menschen es einfach nicht *tun*.

Die Vorstellungskraft oder Phantasie hat etwas Magisches an sich. Kinder wissen das intuitiv. Es ist eine Frage der Ausrichtung. Kinder benutzen ihre Phantasie, um sich von ihrem Alltagsleben zu lösen. Sie wissen, wie man tagträumt und so tut als oh. Darum sind Kinder so medial! Und wir können genauso medial - genauso bewußt - sein, wenn auch wir anfangen, unsere Phantasie ebenso spielerisch einzusetzen.

Diese Übung ist nicht nur für diesen Moment gedacht. Es ist eine Übung für jeden Tag. Ich möchte, daß Sie heute einen „So-tun-als-ob-Tag“ einlegen. Ich möchte, daß Sie heute den ganzen Tag über bei jeder möglichen Gelegenheit Ihre spielerische Phantasie trainieren. Diese kleinen Übungen müssen nicht lange dauern. Kurz, aber regelmäßig ist besser als lang und ausgiebig. Ich gebe Ihnen ein paar Beispiele. Tun Sie den Tag über Dinge wie die folgenden:

Wenn Sie sich das nächste Mal hinsetzen. tun Sie für ein paar kurze Sekunden so. als ob Sie (in Ihrem Astralkörper) durch den Stuhl hindurchfallen und sich auf dem Fußboden wiederfinden. Wenn Sie das nächste Mal eine Tür öffnen. stellen Sie sich spielerisch vor, daß Ihre Hand durch den Türkopf hindurchgreift, statt ihn zu packen. Wenn Sie das nächste Mal ein Treppenhaus hochsteigen. stellen Sie sich spielerisch vor, daß Sie ohne zu gehen sanft emporgleiten. Tun Sie so, als ob Ihr Astralkörper die Treppe hinaufgleitet und geduldig wartet, bis Ihr physischer Körper oben ankommt. Wenn Sie das nächste Mal in einen Spiegel schauen, tun Sie so, als ob Sie Ihren physischen Körper von weitem betrachten. Stellen Sie sich so oft Sie können vor. astral zu sein.

Es ist auch gut. sich heute Dinge vorzustellen, die nichts mit außerkörperlichen Erfahrungen zu tun haben. Wenn Sie zum Beispiel das nächste Mal mit Ihrem Auto fahren, tun Sie so, als ob es vom Boden abhebt und über den Verkehr hinwegzufliegen be-

ginnt. Wenn Sie das nächste Mal vor einer Verkehrsampel anhalten, stellen Sie sich vor, ein Gewehr herauszuholen und auf sie zu schießen!

Nutzen Sie Ihre spielerische Phantasie heute bei jeder gegebenen Gelegenheit und wo immer es möglich ist, bearbeiten Sie OBE-Themen mit Fliegen, Schweben oder Durch-physische-Materie-Hindurchgehen.

Kapitel 5

Schläge und Stöße

Robert Monroe sagte, Angst sei das größte Hindernis bei der außerkörperlichen Erfahrung, und ich fand bald heraus, warum. Wenn ich irgendwie in der Lage wäre, meinen Körper zu verlassen - und Monroe kann den seinen verlassen -, wie viele Menschen sind „dort draußen“ und was können sie mir antun, während ich dort draußen bin? Außerdem, wenn der Körper eines Menschen stirbt, dann ist er zu permanenter OBE

Was können diese Geister mir antun? Weiterhin, was könnte mit meinem Körper geschehen, während ich mich außerhalb von ihm befinde? Könnte jemand anderes in meinen Körper eindringen, während ich draußen bin? Dies waren einige der Fragen, die mir während der beiden Monate nach meiner ersten Begegnung durch den Kopf gingen.

In diesen beiden Monaten träumte ich zum erstenmal, eine außerkörperliche Erfahrung zu machen. Ich träumte, daß ich träumte. In dem Traum auf der zweiten Ebene erzählte ich meinem Bruder, wie oft ich versucht hatte, OBEs herbeizuführen, und ich zeigte ihm, wie man sich konzentriert. Dann spürte ich, wie sich meine Brust hob. Ich stellte mir vor, daß sie sich weiter hob, und sie tat es auch. Mein Traumselbst kann dann aus meinem Körper heraus, der in der ersten Traumebene im Bett lag. Ich begann, auf meine Tür zuzugehen, als ich plötzlich von der Schnur zurück in meinen Körper gezogen wurde. Ich dachte: „Gut. Jetzt kann ich aufwachen und aufschreiben, daß ich aus meinem

Körper ausgetreten war." Doch als ich aufwachte, wußte ich, daß es nur ein Traum gewesen war. Er verblaßte im Vergleich zu meiner ersten Episode mit den Schwingungen. Und doch war es lustig, von einer außerkörperlichen Erfahrung geträumt zu haben, und ich wußte, ich könnte diesen Traum später mit einer echten OBE vergleichen. Ich habe keine Ahnung, daß meine erste echte OBE schon vor der Tür stand.

Obwohl ich während dieser beiden Monate keine weitere außerkörperliche Erfahrung machte, hatte ich einige unerwartete und furchterregende Empfindungen und Erlebnisse. Es waren keine schlimmen Empfindungen, sie waren nur überraschend. Sie rissen mich häufig aus dem Beinahe-OBE-Zustand heraus und machten den ganzen Versuch zunichte. Manchmal fühlte es sich an, als ob eine warme Hand auf meinen Körper gelegt würde. Ich spürte sogar ein paar Kniffe in meinen Hintern!

Eines Nachts befolgte ich Monroes Angaben wortwörtlich und war auf dem besten Wege, meinen Körper zu verlassen. Plötzlich wurde ich sehr wach und munter. Meine Augen waren geschlossen, und ich bewegte mich tiefer in die Schwäne, die ich vor mir sah, und in einen tieferen Bewußtseinszustand hinein. Plötzlich hörte ich eine gebieterische Stimme sagen: „STOP!“ Wie hätte ich da widersprechen können? Ich war überhaupt nicht darauf gefaßt, während dieser Experimente Stimmen zu hören. Ich geriet in Panik und tat alles mir Mögliche, um mich wieder in einen normalen Zustand zurückzubringen.

In einer anderen Nacht versuchte ich erfolglos, meinen Geist leer zu machen. Nach einer Weile verspürte ich ein Schaukelgefühl, als ob ein Teil meines Bewußtseins sanft hin- und herschwanken würde. Ich versuchte das Schwanken zu verstärken, doch je mehr ich es versuchte, desto weniger schaukelte ich. Das Schaukelgefühl war ganz ähnlich wie das Gefühl von „Seebeinen“, das Seeleute haben, wenn sie zu lange auf einem Schiff waren und dann auf dem Festland schlafen. Nach einigen Versuchen gelang es mir, die

Schwingungsrichtung zu verändern, so daß ich nicht mehr auf und ab, sondern hin und her schaukelte. Es war ein seltsames Gefühl, doch ich vermochte darin nichts Schlimmes zu sehen. Von da an konnte ich das Schaukelgefühl oder Schwanken ganz leicht herbeiführen, sobald ich mich beim Üben genügend entspannt hatte.

Eines Tages hatte ich das Gefühl, von „Seebeinen“, nachdem ich viele Stunden auf einem Boot verbracht hatte; ich beschloß, dies mit meiner neuen Art des Schwankens zu vergleichen. Als ich ins Bett ging und mit dem Schaukeln begann, konnte ich beide Empfindungen gleichzeitig spüren. Die „Seebeine“ riefen in meinem Gehirn ein künstliches Schaukelgefühl hervor, doch gleichzeitig veranlaßte meine neue Art des Schaukelns ein weiteres, separates Schaukelgefühl. In gewisser Weise fühlte es sich fast so an, als ob ich zwei Astralkörper hätte, die gleichzeitig schaukelten.

Mehrere Male induzierte ich eine merkwürdige Körperschwingung, die aus meiner Entspannungstechnik herrührte, bei der ich den gesamten Körper anspannte und entspannte. Ich fragte mich, ob diese Schwingung etwas mit den echten OBE-Schwingungen zu tun hatte. Die Antwort kam eines Nachts, als ich beschloß, ein Experiment durchzuführen, bei dem ich versuchte, mich selbst beim Einschlafen zu beobachten.

Ich entspannte mich tief und kam dem Schlaf immer näher und näher. Plötzlich wurde ich gegen meinen Willen in einen Zustand voller Bewußtheit „katapultiert“. Dann verspürte ich ein leichtes Kribbeln. Anschließend kamen die Schwingungen, ohne daß ich sie selbst herbeigeführt hatte. Diesmal bemerkte ich, daß die „echten“ Schwingungen eine krachende elektrische Vibration waren. Es fühlte sich an, als ob elektrische Ströme meinen Körper zerrissen, aber nicht schmerzhaft und nicht verletzend. Ich versuchte, die Schwingungen mit meinem Geist zu intensivieren. Es gelang

mir, sie ein wenig zu verstärken, doch wie bei meiner ersten Begegnung konnte ich hören (aber nicht fühlen), daß mein Herz wild klopfte. Dies durchbrach meine Gedankenkette, und die Schwingungen verblaßten, als ob mein müßiges Denken (oder Sorgen) sie vertrieben hätte.

Eines Nachts gelangte ich an den Punkt, an dem mein Geist nicht mehr abwanderte. Ich hörte Knallgeräusche in meinem Zimmer, die ich mir nicht erklären konnte. Plötzlich hörte ich einen lauterem, deutlicheren Knall, der vorn Boden, etwa eineinhalb Meter unter dem Bett zu kommen schien. Ich lenkte meine Aufmerksamkeit in diese Richtung und „spürte“ dort eine starke Präsenz, als ob dort irgendein Geist wäre. Ich hatte Angst, versuchte aber, meine Gefühle zu beherrschen, und fragte im Geiste, wer es sei und was er wolle. Keine Antwort. Ich zwang mich zurück zu vollem Bewußtsein und schaute in diese Richtung, wo ich eine verschwommene vage Bewegung wahrnahm. Ich hatte inzwischen so große Angst, daß ich absichtlich begann, Teile meines Körpers zu bewegen, um sicherzustellen, daß ich meinen Körper nicht verlassen würde. Ich zerbrach mir den Kopf, um eine physikalische, logische Erklärung für all das zu finden, ohne Erfolg. Ich brauchte natürlich eine Weile, bis ich mich beruhigte und mich traute, meine Augen zu schließen, um einzuschlafen.

Bei anderen Gelegenheiten bemerkte ich bei meinen OBE-Übungen ein seltsames Zerren. Es fühlte sich an, als ob während der Übung jemand an meinen Kleidern oder Haaren zog. Das Gefühl schien etwas mit der Schaukelbewegung zu tun zu haben. Ich hatte den Eindruck, jemand ziehe an dem, was da schaukelte. Es war, als ob an meinem Astralkörper gezogen würde, während ich mich noch vollständig in meinem Körper befand.

Außerdem verspürte ich ein Drücken, das ganz ähnlich war wie das Ziehen. Wenn dies geschah, schien es, als ob auf verschiedene Teile meines Körpers schwere Gewichte gelegt würden: auf

meine Stirn, meine Füße, meine Brust. Manchmal, wenn ich mich nicht bewegte, wurden diese Druckempfindungen nach ein paar Minuten schmerzhaft.

Mit zunehmender Übung wurde ich besser darin, die Schwingungen zu erzeugen. Ich bemerkte, daß ich, unmittelbar bevor die Schwingungen kamen, stets in einen Zustand akuter Wachheit „katapultiert“ wurde. Manchmal schien es, als ob mein Bewußtsein in eine ovale Scheibe auf meinem physischen Gesicht fokussiert wurde. Aber jedesmal, wenn die Schwingungen einsetzten, begann mein Herz zu schlagen, ich geriet in Panik, und die Schwingungen verblaßten langsam, bis ich wieder normal war. Als ich meine Augen öffnete, konnte ich zunächst nur verschwommen sehen, dann aber allmählich klarer. Mein Körper fühlte sich sehr schwer und starr an. Meine Hände waren steif und schwer zu öffnen. Manchmal fühlte ich mich nach dem Erlebnis auch leicht benommen.

Ich bemerkte noch ein anderes seltsames Gefühl. während ich versuchte, meinen Körper zu verlassen: ein Klingelgeräusch in meinen Ohren. Ich lernte schnell, das Klingeln zu reproduzieren, doch es brachte mich nicht weiter, deshalb lernte ich, es zu ignorieren.

Eine weitere Sache, die ich während des Übens erlebt habe, ist das plötzliche Gefühl zu fallen. Ich versuchte ruhig, eine OBE zu induzieren, und plötzlich hatte ich das Gefühl, als wäre eine Falltür aufgesprungen, und ich fiel panikartig rund einen Meter tief. Nach einem Meter des Fallens schreckte ich mit einem leichten Sprung zu vollem Bewußtsein zurück, als ob mein Astralkörper in den physischen Körper zurückgeschneilt sei. Es gab eine einfache Variation davon, die häufiger auftrat: Manchmal schien es, als würde mein Bewußtsein einen bis anderthalb Meter nach vorn oder nach hinten geworfen.

Einige Male hörte ich sehr laute brausende oder knallende Geräusche in meinem Kopf. Wenn dies geschah, hatte ich gewöhn-

lich auch das Gefühl, als würde mein Bewußtsein auf allen Seiten eingedrückt. Es war, als würde es zu einem unendlich winzigen Punkt im Zentrum meines Kopfes zusammengeballt.

Eine Freundin erzählte mir von einigen aufrüttelnden Gefühlen, die sie manchmal kurz vor ihren OBEs stören. Die erste Empfindung beschrieb sie als ein Gefühl, als würde ihr Herz "auseinandergezogen" oder sich weiten. Das zweite Gefühl ist das des Atemverlusts, als würde der Astralkörper nicht atmen: sie nimmt dann das Atmen ihres physischen Körpers nicht mehr wahr. Sie sagt auch, ihr gesamter Gesichtskreis schrumpfe manchmal plötzlich zusammen wie der Verschluß einer Kameralinse.

Diese Gefühle zu ignorieren wäre so, als würde man einen Schlag ins Gesicht ignorieren. Wie ich herausfand, ist das Beste, was ich dabei tun kann, sie zur Kenntnis zu nehmen, aber passiv zu bleiben, mich nicht zu erschrecken und mir meinen OBE-Versuch nicht vereiteln zu lassen. Als ich schließlich lernte, ruhig durch diese Empfindungen hindurchzugehen, führten sie mich allmählich zu bewußter Astralprojektion!

Ein positives Ergebnis all der furchteinflößenden Erlebnisse war, daß sie mir halfen, meine Angst zu überwinden. Ich war gezwungen, mich meinen Ängsten zu stellen und sie eine nach der anderen zu besiegen, vor allem meine Angst vor dem Unbekannten.

Übung 5

Tägliche Visualisierungen

In der okkulten Literatur über außerkörperliche Erfahrungen heißt es häufig, daß wir unseren Körper jede Nacht während des Schlafs verlassen. Aber für gewöhnlich sind wir während dieser Exkursionen nicht bei Bewußtsein. Normalerweise tritt die OBE erst ein, nachdem unser Bewußtsein außer Kraft gesetzt wurde. Doch manchmal geht bei dem Prozeß etwas schief, und ein Teil unseres bewußten Selbst bleibt während der Trennung bei Bewußtsein. In diesen Fällen „erwachen“ wir oft abrupt, ehe wir richtig eingeschlafen sind.

Einer der Tricks", um zu außerkörperlichen Erlebnissen zu gelangen, besteht darin, daß Sie Ihr Unterbewußtsein dazu bringen, Sie aufzuwecken, nachdem Sie aus Ihrem Körper ausgeschlüpft sind. Wenn Sie Ihr Unterbewußtsein dahingehend beeinflussen können, Ihr Bewußtsein wiederherzustellen, sobald der Trennungsprozeß abgeschlossen ist, werden Sie ganz leicht zu vollbewußten OBEs kommen.

Es gibt mehrere Ansätze, um das Unterbewußtsein zu beeinflussen. In den vorhergehenden Übungen haben wir Affirmationen und Gebete benutzt, um das Unterbewußtsein (und auch andere Dinge) zu beeinflussen. Hypnose ist ein weiterer ausgezeichneter Ansatz. Vielversprechendes für das Herbeiführen von OBEs ergab sich aus frühen Studien über Hypnose. Meines Wissens wurden auf diesem Gebiet leider nur sehr wenige Experimente durchgeführt, und es gibt kaum Literatur darüber.

Es gibt mehrere Audiokassetten, um OBEs induzieren zu helfen.' Bei mir funktioniert Hypnose nicht, deshalb hatte ich mit diesen Kassetten keinen Erfolg. Was ich damit noch am ehesten erreicht habe, war Remote Viewing. Doch es macht mir nicht annähernd so viel Spaß wie die Astralprojektion.

Wiederholte konzentrierte Visualisierungen während des Tages stellen eine weitere Möglichkeit dar, das Unterbewußtsein zu beeinflussen. Jede Visualisierung, die sich auf außerkörperliche Erfahrungen bezieht, ist gut. Hier sind ein paar, die ich verwende:

1. Visualisieren Sie, über Täler, Meere und Ebenen zu fliegen.
2. Visualisieren Sie, aus Ihrem Körper herauszuschießen.
3. Visualisieren Sie zu schweben.
4. Setzen Sie sich hin und visualisieren Sie, aufzustehen und einen Schritt zurückzutreten, so daß Sie auf die Hinterseite Ihres Kopfes herabschauen. Sagen Sie dann in Gedanken "Das bin nicht ich. Das ist bloß eine Hülle"

Üben Sie, die Visualisierung so lange aufrechtzuerhalten, wie Sie können. Sehen Sie, wie „real“ Sie die Visualisierung machen können. Diese Fähigkeiten sind sehr wertvoll, wenn man lernen will, OBEs zu induzieren.

Kapitel 6

Meine erste außerkörperliche Erfahrung

Der Morgen des 1. November 1979 begann ganz normal. Ich wachte gegen 7 Uhr auf, folgte meiner üblichen Morgenroutine und nahm einen Bus zur Universität von Minnesota. Um 9 Uhr kam ich an der Universität an, ging in mein Lieblingscomputerlabor und begann zu programmieren. Ich arbeitete mehrere Stunden lang wie wild an einem Computerspiel, bis es Zeit für mein Donnerstagsseminar war. Ich eilte los zum Seminar und kehrte danach ins Computerlabor zurück.

Dieses Mal loggte ich mich in den Großrechner der Universität ein und begann, an einem anderen Spiel zu arbeiten, das ich schrieb. Im Hintergrund lief im Radio die Übertragung eines Hockeyspiels. Ich arbeitete bis 22 Uhr an diesem Computerspiel. Nach zwölf Stunden intensiven Programmierens war ich allmählich müde und hungrig. Ich hatte seit dem Frühstück nichts gegessen. Ich loggte mich aus dem Computer aus und nahm den nächsten Bus nach Hause.

Als ich um 22.30 Uhr zu Hause ankam, schaute ich in den Kühlschrank und fand dort eine große Schüssel Lasagne. Meine Mutter mußte ein großes Essen zubereitet haben, und ich hatte es verpaßt, weil ich so lange in der Universität geblieben war. Ich schnitt mir ein großes Stück Lasagne ab, erhitzte es und schlang es hinunter. Normalerweise hätte ich dann den üblichen Versuch unternommen, meinen Körper zu verlassen, aber in dieser Nacht

war ich zu müde. Ich ging um 23.30 Uhr zu Bett und schlief ein, sobald mein Kopf aufs Kopfkissen sank.

Ich fiel in tiefen Schlaf und träumte den Traum, den Programmierer am meisten hassen und fürchten — den Programmiertraum. Derselbe Traum plagte mich stundenlang: Ich saß an einem Computerterminal und fragte mich: „Wie kann ich dieses Programm verbessern?“

Dieser Traum setzte sich vier unangenehme Stunden lang fort. Dann konnte ich es nicht mehr ertragen. Dieser Traum nervte mich so sehr, daß ich einfach nicht mehr konnte. Langsam zog ich meine Aufmerksamkeit von diesem Traum ab. Ich zwang mich langsam dazu, bewußt zu werden, doch als ich dies tat, bemerkte ich, daß der Traum immer noch weiterging. Irgendwie war ich wach und schlief gleichzeitig.

Was als nächstes passierte, ist schwer zu beschreiben. Mein Bewußtsein spaltete sich in fünf Teile. Jeder Teil war von den anderen getrennt und einzigartig, und doch war ich jeder einzelne von ihnen zugleich. Jeder dachte seine eigenen Gedanken und unterhielt sich mit den anderen vieren. Alle fünf Teile von „mir“ diskutierten über das Computerspiel und darüber, wie man es verbessern könnte.

Das Gefühl ist nicht in Worte zu fassen: Ich war fünf Persönlichkeiten gleichzeitig, und ich sprach mit mir selbst! Eines meiner fünf Selbste fragte: „Wie können wir das Spacewar-Spiel verbessern?“ Ein anderes „Ich“ entgegnete: „Nun, ich denke, wir sollten mehr interaktive Kommunikation zwischen den Raumschiffen ermöglichen.“ Doch ein weiteres „Ich“ meinte: „Nein, ich finde, es ist wichtiger, die Kampffähigkeit der computergesteuerten gegnerischen Schiffe zu verbessern.“ Eines meiner fünf Selbste war zu Tode gelangweilt, während es diese Unterhaltung beobachtete, und versuchte, sich selbst zu Bewußtsein zu zwingen. Nun, da „ich“ bewußt war, war ich fasziniert angesichts dessen, was da

geschah: Ich war bewußt und in fünf Teile aufgespalten, und jeder Teil sprach abwechselnd.

Zunächst versuchte ich der Üterhaltung zu folgen, aber etwas Merkwürdiges geschah. Als ich bewußter wurde, schien sich die Sprechgeschwindigkeit meiner vier anderen Selbst

beschleunigen! Ich versuchte, mit der Üterhaltung Sehschritt zu halten, doch das Reden wurde schneller und schneller. Bald klangen die vier Stimmen wie ein Kassettenrecorder im Schnellvorlauf, und ich konnte dem, was sie sagten, nicht mehr folgen. In der Zwischenzeit verblaßten die Stiminen und schienen zu verschwinden.

Mein Bewußtsein war nicht mehr aufgespalten. Ich war vollkommen wach und mir meiner Umgebung bewußt, doch ich wußte, daß irgend etwas nicht normal war. Mein Körper fühlte sich ungewöhnlich an. Es war ein seltsames Gefühl, bewußt zu sein und doch zu schlafen.

Genau dann verspürte ich überall ein merkwürdiges Gefühl, als liefe ein Schauer über meinen gesamten Körper. Ich lauschte, um festzustellen, ob ich hören konnte, was dieses seltsame Gefühl verursachte. Im Hintergrund hörte ich etwas, das wie eine Hockeyübertragung klang. Ich dachte: „Das ist eigenartig. Woher könnte das kommen?“ Ich fragte mich, ob das Geräusch aus dem Badezimmer kommen könne, wo ein kleines Radio stand. Es klang ein wenig zu laut dafür; wenn das Geräusch von einem Radio stammte, dann hätte das Radio eigentlich näher an meinem Schlafzimmer sein müssen.

Mein Schlafzimmer lag direkt neben unserem Eßzimmer, und ich fragte mich, ob vielleicht dort ein Radio lief. Doch das ergab

keinen Sinn, denn in diesem Raum gab es keine Radios. Außerdem schien das Radio auch dafür ein wenig zu laut. Ich meinte, das Radio müsse irgendwo in meinem Schlafzimmer sein.

Für einen Moment dachte ich, mein kleiner Radiowecker wäre vielleicht in der Nacht angesprungen, doch selbst dafür schien das Geräusch zu laut zu sein. Es war so laut, daß es aus meiner Stereoanlage hätte kommen können, aber ich erinnerte mich, sie vor dem Zubettgehen ausgemacht zu haben. Außerdem, wenn ich genau hinhörte, klang der Hockeykommentator sogar näher als meine Stereoanlage.

Während ich lauschte, wurde die Stimme des Hockey-Ansagers lauter und lauter, als ob jemand die Lautstärke ständig aufdrehte. Ich fing an, mir Sorgen zu machen, als der Ton lauter und lauter wurde, bis schließlich meine Ohren schmerzten und ich drauf und dran war, vor Schmerzen zu schreien.

Plötzlich hörte es auf, und es herrschte absolute Stille. Eine andere merkwürdige Empfindung überkam mich: Ich hatte das Gefühl, vollkoinmen von meinem Körper getrennt zu sein, obwohl ich immer noch denselben Raum einnahm. Ich beschloß zu versuchen, aus meinem Körper herauszukommen.

Ich hatte bis dahin ein paar Bücher über OBEs gelesen. Einige davon boten gute Techniken an, um das Bewußtsein vom Körper zu trennen, doch keines davon vermittelte, was man als nächstes tun soll. Wie konnte ich vom Körper wegkommen, in dem ich lag? Da ich inich in meinem Astralkörper befand, hatte die Schwerkraft keinen Einfluß auf mich, ich „fiel“ also nicht einfach aus dem Körper heraus. Mein Astralkörper konnte direkt durch physische Materie hindurchgehen, deshalb glaubte ich nicht, daß ich mich an irgend etwas festhalten könnte, um mich selbst herauszuziehen. Ebensowenig glaubte ich, ich könnte mich herausstemmen; wovon hätte ich mich auch abstoßen sollen?

Ich dachte ein paar Minuten über das Problem nach. Dann untersuchte ich meinen physischen Körper und bemerkte, daß er an

den äußeren Grenzen fest zu sein schien. Meine Körpergrenzen sahen aus wie eine graue Barriere. Mein physischer Körper erschien mir wie eine Flasche; er war außen fest, aber innen hohl. Ich war wie die Flüssigkeit im Inneren der Flasche, flüssig und elastisch, doch es gab keinen Weg aus der Flasche hinaus.

Zuerst versuchte ich, mich im physischen Körper so zu winden und zu verbiegen, daß ich aus dem Magen herausklettern konnte. Ich wand meine Astralarms aus den physischen Armen heraus, und zwar ganz ähnlich, wie man einen engen Pullover auszieht. Dann krümmte ich mich zusammen, bis ich mich unter dem Brustkorb befand. Ich streckte meine Astralarms aus und versuchte, mir einen Weg durch den Magen zu bahnen. Ich krabbelte und krabbelte, doch irgendeine Barriere, irgendein Kraftfeld hielt mich zurück. Je stärker ich gegen die Barriere ankämpfte, desto unmöglicher schien es, sie zu bewegen. Es gelang mir eine Weile, mich zentimeterweise voranzubewegen, doch ich gab auf und legte mich wieder hin.

Ich beschloß, einen anderen Weg hinaus zu versuchen. Ich hob meine Beine über den Kopf, machte einen Purzelbaum rückwärts über meinen Kopf hinweg und aus meinem Körper heraus.

Ich fühlte mich frei und schwerelos. Ich wollte langsam zur Decke emporschweben. Mit diesem Gedanken begann ich sanft aufwärts zu schweben. Dann sah ich hoch und dachte an mein Ziel direkt unter der Zimmerdecke. Plötzlich zischte ich zur Decke empor. Ich blickte mit einem Gefühl der Freude im Raum umher.

Ich schaute auf meinen Körper hinunter. Er lag unter der Bettdecke, doch soweit ich das erkennen konnte, sah er aus, als wäre er gerade kollabiert und bewußtlos geworden. Ich dachte: „Was ist, wenn ich von hier oben hinunterfalle?“ Kaum war mir der Gedanke gekommen, stürzte ich auch schon in meinen physischen Körper hinein und vereinigte mich wieder mit ihm. Ich fiel sofort in einen kurzen, traumlosen Schlaf. Nach ein oder zwei Minuten erwachte ich in meinem physischen Körper. Als Skeptiker fragte

ich mich: „War das eine Halluzination? Habe ich das alles geträumt?“ Auf keinen Fall. Es war realer als meine wildesten Vorstellungen von der Realität.

Ich drehte mich um und schaute auf die Uhr. Es war 3.45 Uhr morgens.

Ich ging den ganzen Vorfall drei oder vier Mal in Gedanken durch. Während des Erlebnisses war ich ausgesprochen ruhig, gelassen und gesammelt gewesen. Das heißt, bis ich in meinen Körper stürzte. Nun, da ich mich wieder sicher in meinem Körper befand, erkannte ich die volle Bedeutung dessen, was passiert war: Ich war buchstäblich außerhalb meines Körpers gewesen. Je mehr ich darüber nachdachte, desto unheimlicher erschien es mir. Mein Herz klopfte noch immer vor Aufregung. Doch meine Müdigkeit war stärker als meine Angst, deshalb schaffte ich es, mich so weit zu beruhigen, daß ich wieder in den Schlaf hinübergleiten konnte.

Das nächste, an das ich mich erinnerte, war, daß der Computerraum wieder anfing. Dieses Mal erkannte ich gleich, was los war, und wurde sofort wieder aus meinem physischen Körper „herauskatapultiert“. Wie zuvor war ich von meinem Körper getrennt, lag aber immer noch in ihm. Ich traute mich nicht, aufzustehen und außerhalb meines Körpers herumzuspazieren, doch ich wollte die Gelegenheit zu forschen nicht verpassen. Ich beschloß, einige Experimente durchzuführen, während ich noch in meinem Körper lag.

Das erste Experiment war einfach: Ich wollte sehen, ob ich meine Astralarms hochheben und sie betrachten konnte. Wie würden sie wohl aussehen?

Ich knickte meine Astralarms an den Ellbogen ein und schaute sie an. Sie waren normal und natürlich anzusehen. Sie erschienen mir so normal, daß ich, nachdem ich sie ein paarmal geschüttelt hatte, überzeugt war, wieder in meinem Körper zu

sein. Ich dachte: „Daran ist nichts Ungewöhnliches; es geht mir ausgesprochen gut. Ich befinde mich nicht außerhalb meines Körpers — wie dumm von mir.“ Ich versuchte, meine Arme zu senken, aber es gelang mir nicht. Es schien, als würden meine Arme in irgendeiner Art Kraftfeld festgehalten. Ich drückte und drückte und versuchte, meine Arme wieder herunter in ihre normale Position zu bringen. Doch je mehr ich es versuchte, desto mehr Widerstand spürte ich. Ich konnte sie bestenfalls fünf Zentimeter im Kreis herumbewegen. Nun geriet ich wirklich in Panik. Ich sammelte so viel Kraft wie möglich, um sie gegen das Kraftfeld einzusetzen. Mit aller Energie, die ich aufbringen konnte, riß ich meine Arme gewaltsam wieder an ihren Platz.

Ich wurde eine Sekunde lang ohnmächtig und kam dann wieder zu vollem Körperbewußtsein zurück. Wieder fragte ich mich: „War das real?“ Es war dermaßen real gewesen, daß ich mich nochmals vergewisserte, auch wirklich in meinem Körper zu sein. Warum waren meine Arme hängengeblieben? Das ist mir nicht ganz klar. Vielleicht war ich mir so sicher darüber, im physischen Körper zu sein, daß ich teilweise physisch und teilweise astral war und meine Arme in der Schwebelage gehalten wurden.

Als ich wieder und wieder über das Erlebnis nachdachte, fragte ich mich: „Warum erwähnen die OBE-Bücher davon nichts?“

Meine ersten beiden außerkörperlichen Erfahrungen erzielte ich, indem ich während eines Traums bewußt wurde. Das ist in der heutigen Literatur als luzides Träumen bekannt. Diese Methode, den Körper zu verlassen, wurde Anfang unseres Jahrhunderts in Büchern und Artikeln von Oliver Fox (Künstlername von Hugh Callaway) und von Yram (Künstlername von Marcel Louis Forhan) dokumentiert. Ich las diese Bücher erst nach meinen ersten Erlebnissen. Bis zu diesem Punkt hatte ich gedacht, der einzige Weg, zu einer OBE zu kommen, führe über bewußte Anstren-

gung. Ich werde in den Kapiteln 12 und 26 mehr über luzide Träume sagen.

Übung 6

Imaginäre Schwingungen

Vielfach ist der Austritt aus dem Körper als ein Anschwellen von Schwingungen beschrieben worden. In *Die Aussendung des Astralkörpers* schrieben Muldoon und Carrington:

„Ja, Sie benutzen Ihren Astralkörper sogar jetzt; er ist gedämpft, könnten wir vielleicht sagen, um sich in Einklang mit den der materiellen Substanz eigenen Schwingungen zu bringen. Nun gibt es Faktoren, die ihn gedämpft halten, und Faktoren, die ihn anregen. Die Kräfte, die eingesetzt werden können, um diesen Gleichklang aufzuheben, sind jene, die den Astralkörper dazu bringen, sich aus dem physischen Körper hinauszubewegen:“

Wenn das stimmt, dann schwingt Ihre Seele ein paar Größenordnungen höher als Ihr Körper, doch beide sind synchron. Es ist, als ob Sie und Ihr Körper denselben Ton hörten, aber in unterschiedlichen Oktaven. Diese Übung soll Ihnen helfen, Ihre Schwingungen zu erhöhen.

Die Übung geht so: Legen Sie sich hin, schließen Sie die Augen, und entspannen Sie sich vollkommen. Stellen Sie sich vor, von Ihrem Körper getrennt zu sein und in der Körperhülle zu liegen. Visualisieren Sie, daß Ihr physischer Körper langsam und Ihr Astralkörper in einer schnelleren Frequenz schwingt. Tun Sie so, als ob Sie die Schwingungen in Ihrem Astralkörper sowohl hören als auch fühlen könnten, so als stünden Sie vor drei Meter hohen Lautsprecherboxen.

Als nächstes stellen Sie sich vor, daß die Schwingung des Astralkörpers sich in der Tonhöhe allmählich inehr und mehr steigert.

Wenn der Ton höher wird, ist er nicht mehr synchron zu dem des physischen Körpers, und eine bestimmte Resonanz wird zunehmend stärker.

Wiederholen Sie dies inehrere Male. Mit dieser einfachen Übung ist es tatsächlich möglich, die Schwingungen hervorzubringen, die Sie von Ihrem Körper trennen können. Sie hilft Ihnen vielleicht auch bei dem Versuch, an verschiedenen Stellen der Übung bewußt auf irgendwelche Töne „im Inneren“ Ihres Kopfes zu lauschen.

Kapitel 7

Die Party

Mir kam die außerkörperliche Erfahrung wie eine Party vor, die in der Wohnung eines Nachbarn ein Stockwerk über mir stattfand. Bis hierhin hatten die gelegentlichen außersinnlichen Erfahrungen auf mich wie Partygeräusche gewirkt; ich tat mein Bestes, sie zu ignorieren. Meine Beschäftigung mit veränderten Bewußtseinszuständen verglich ich damit, nach oben zu gehen und mein Ohr an die Tür zu legen. Die Schläge und Stöße waren wie Partygeräusche, die von außen zu mir hereindrangen. Meine erste OBE war so, als öffnete ich die Tür und ginge selbst auf die Party. Und was als nächstes geschah, war, wie mich ins Treiben hineinzustürzen, betrunken zu werden und alle zu *mir nach Hause* einzuladen!

Es war der 26. November 1979. Vierundzwanzig Tage waren seit meinen ersten beiden außerkörperlichen Erfahrungen am 2. November vergangen. Zweieinhalb Monate war es her, seit ich begonnen hatte, veränderte Bewußtseinszustände zu erforschen und zu versuchen, alles über die außerkörperliche Erfahrung zu lernen. Das Herumspielen mit veränderten Zuständen hatte mich wegen der völlig unerwarteten Schläge und Stöße, Klänge und Empfindungen ganz schön aufgerüttelt. Meine erste OBE erschütterte mich sogar noch mehr; sie war zweifellos real und ließ die Schläge und Stöße vergleichsweise trivial erscheinen. Ich ahnte nicht, daß ich mit meinen Experimenten eine Art Tür zum Übersinnlichen aufgestoßen hatte.

Ich wohnte bei meinen Eltern, besuchte Seminare an der Universität und ging einer Teilzeitbeschäftigung nach. An diesem Tag gab meine Mutter eine kleine alkoholfreie Geburtstagsparty, und JP und ich unterhielten uns über OBEs. Er forderte mich auf, an einem kleinen Experiment teilzunehmen: Er hielt seinen rechten Zeigefinger in etwa zwei Zentimetern Entfernung vor die Stelle zwischen meinen Augen und fragte mich, ob ich irgend etwas spüre. Ich nahm dort ein seltsames Gefühl wahr, als ob ein Teil meines Astralkörpers aus meiner Stirn herausgezogen würde. Ich versuchte zu erklären, was ich empfand, und fragte ihn, was das sei. Er sagte, er wisse es nicht genau, doch es wirke bei ihm an der Stelle zwischen den Augen genauso. Ich hatte noch nichts über das „dritte Auge“ gelesen, deshalb verfolgte ich die Angelegenheit nicht weiter.

Nach der Party ging ich ins Bett und unternahm meinen nächtlichen Versuch, eine außerkörperliche Erfahrung zu induzieren. Nach ein paar Minuten Üben öffnete ich meine Augen und sah mitten in der Luft Bewegungen und Lichter. Ich war erschrocken, und was noch schlimmer war, ich begann von meinem Körper wegzutreiben. Ich geriet in Panik und bemühte mich, in meinem Körper zu bleiben. Sobald ich mich wieder sicher in meinem Körper befand, schloß ich die Augen und beschloß, nicht weiterzumachen. Es gelang mir schließlich einzuschlafen, aber viel später als gewöhnlich.

Am nächsten Morgen wachte ich, noch sehr müde, von meinem Wecker auf. Ich mußte früh aufstehen, um zu meinem Seminar um 8 Uhr an der Universität zu fahren. Ich merkte, daß ich viel zu müde war, um dem Seminar folgen zu können. Deshalb beschloß ich, mir ein wenig Koffein zuzuführen, um wach zu werden. Da ich den Geschmack von Kaffee verabscheue, ging ich zum Kühlschrank und holte eine Flasche Cola heraus, öffnete sie und setzte mich an den Frühstückstisch. Ich nahm einen Schluck, saß da und versuchte wach und motiviert zu werden. Ohne Vor-

warnung spürte ich, wie die Hasche mir versehentlich aus der Hand glitt und meine Hand sich zu einer Faust schloß. Ich war erschrocken und erwartete, beim Aufprall der Hasche auf dem Boden einen lauten Knall zu hören. Doch es gab kein Geräusch. Ein rascher Blick auf meine Hand zeigte mir, daß ich die Flasche immer noch sicher festhielt. Es war keine Psychokinese; meine Astralhand hatte sich versehentlich von meiner physischen Hand „gelöst“, aber die physische hatte die Hasche fest im Griff. Da wußte ich, daß es ein merkwürdiger Tag werden würde.

Ich nahm den üblichen Bus zur Universität und besuchte meine üblichen Seminare. Mein letztes Seminar war um 12 Uhr mittags zu Ende, und ich mußte um 13 Uhr bei einem wichtigen Treffen an meiner Arbeitsstelle sein. Ich überlegte, ob ich mir zwischendurch ein Mittagessen gönnen sollte. Irgend etwas tief in meinem Inneren sagte: „Es ist in Ordnung, du hast genügend Zeit.“ Es schienen meine eigenen Gedanken zu sein, und doch waren sie getrennt von mir, wie eine tiefere Wissensquelle. Ich tat es ab mit den Gedanken: „Das ist nur mein Magen, der seinen Hunger artikuliert.“

Ich ging zu einem Restaurant in der Nähe und studierte die Speisekarte. Der Burger spezial sah toll aus, und er wurde mit einer kleinen Portion Kartoffelchips serviert. Ich hatte großen Hunger auf Pommes Frites; da ich jedoch knapp bei Kasse war, bestellte ich nur den Burger. Als die Kellnerin gegangen war, dachte ich bei mir: „Ich habe genug Geld, und ich habe Hunger; ich hätte die Fritten bestellen sollen. Ich möchte wirklich Fritten.“ Ich wollte die Kellnerin nicht damit belästigen, meine Bestellung zu ändern, deshalb sagte ich nichts.

Ein paar Minuten später brachte sie mir meinen Burger mit einer großen Beilage Pommes Frites! „Hier passiert irgend etwas Merkwürdiges“, dachte ich, „das ist ja verrückt.“ War es ein übersinnliches Erlebnis? „Nein, es war nur Zufall“, beschwichtigte ich mich.

Als ich mit dem Essen fast fertig war, sagte dieses selbe „Etwas“

tief in meinem Inneren: „Besser, du beeilst dich jetzt sonst verpaßt du den Bus nach St. Paul und deinen Termin.“ Wieder tat ich es ab und dachte: „Das bin nur ich, der sich Sorgen macht, zu spät zum Termin zu kommen.“ Dennoch aß ich mein Essen schnell auf und bezahlte meine Rechnung. Die Fritten wurden mir nicht berechnet!

Ich lief über die Straße zur Bushaltestelle, und mein Bus fuhr gerade vor. Wie passend! Ich stieg in den Bus und sah auf die Uhr. Es war 12.15 Uhr. Die Fahrt von Minneapolis nach St. Paul dauerte normalerweise 45 Minuten, deshalb war ich zuversichtlich, nicht zu spät zu meinem Termin zu kommen. Dann fiel es mir auf: Wenn ich mich mit dem Essen nicht beeilt hätte, hätte ich diesen Bus verpaßt, und ich wäre zu spät zu meinem Treffen gekommen. War das ein übersinnliches Erlebnis? „Nein“, dachte ich, „es war bloß Zufall.“

Ich kam zum Treffen nicht zu spät, aber es hielt mich davon ab, an einem wichtigen Projekt zu arbeiten. Deshalb beschloß ich, länger zu arbeiten. Ich arbeitete bis 21.40 Uhr, dann ging ich, um meinen Bus nach Minneapolis zu nehmen. „Zufällig“ fuhr ein Bus genau in dem Moment vor, als ich bei der Bushaltestelle ankam. Ich stieg ein und nahm Platz. Ich mußte im Zentrum von Minneapolis einen Anschlußbus bekommen, deshalb holte ich meinen Busfahrplan heraus und sah nach, wann der andere Bus an meiner Haltestelle in Minneapolis sein würde. Der Bus fuhr langsam los und schlich dann schwerfällig mit 25 Stundenkilometern die Straße entlang. Mein Anschlußbus kam um 22.15 Uhr im Zentrum an, und der nächste Bus ging erst um 23.40 Uhr. Der Fahrer behielt die 25 Stundenkilometer die nächsten fünf Straßenblocks bei.

Da es 21.45 Uhr war, hatte ich nur 30 Minuten Zeit, nach Minneapolis zu gelangen, um meinen Anschlußbus um 22.15 Uhr zu bekommen, und normalerweise dauerte die Busfahrt dorthin 45 Minuten. Um alles noch schlimmer zu machen, fuhr der Bus-

fahrer mit schlappen 25 Stundenkilometern! Mein Mut sank. Ich brütete vor mich hin und wünschte mir: Könnte ich doch dem Busfahrer irgendwie zu verstehen geben, daß ich um 22.15 Uhr in Minneapolis sein muß." Einen Straßenblock weiter fuhr der Bus an der nächsten Haltestelle vor, und es stieg noch ein Fahrgast zu.

Dann geschah etwas Seltsames. Der Bus fuhr wie von der Tarantel gestochen von der Haltestelle ab. Der Fahrer beschleunigte weiter, bis er 15 Stundenkilometer über dem Tempolimit lag. Er fuhr mit halsbrecherischer Geschwindigkeit nach Minneapolis, gab die ganze Strecke über Vollgas und ließ fast die Hälfte seiner Bushaltestellen aus. Er überfuhr sogar eine rote Ampel! Um 22.10 Uhr fuhr er an meiner Haltestelle in Minneapolis vor. Die Fahrt hatte nur fünfundzwanzig Minuten gedauert - ein neuer Weltrekord! Ich stieg aus dem Bus aus, und er raste in die Ferne davon. „Wow!“ dachte ich, „das ist ja unglaublich!“

Als ich geduldig auf meinen Anschlußbus um 22.15 Uhr wartete, fragte ich mich wieder: „War das ein übersinnliches Erlebnis?“ Wieviele Zufälle müssen zusammenkommen, ehe man glaubt, daß einem etwas Außergewöhnliches passiert? Wenn jemand auf der Straße oder sogar ein angesehener Wissenschaftler mir von einer Reihe derartiger übersinnlicher Erlebnisse erzählt hätte, hätte ich ihn ausgelacht. Doch da dies *mir* geschah, konnte ich nicht lachen. „In Ordnung“, gestand ich mir ein, „solche Dinge passieren nicht einfach *zufällig*. Diese Ausrede habe ich jetzt schon zu häufig benutzt.“

Ich hatte um außerkörperliche, nicht um übersinnliche Erlebnisse gebeten. Irgendwie hatte ich beides bekommen. Irgendwie war ich dabei, medial zu werden, ob ich es wollte oder nicht. Ich mochte die übersinnlichen Dinge durchaus, die mir passierten, doch ich machte mir allmählich Sorgen um meinen Geisteszustand. Was kommt als nächstes? - Größenwahn? Psychotisches Verhalten? Paranoia? Wie wichtig sind meine Gedanken überhaupt? Kann diese Kraft mißbraucht werden?

„Sollte ich jemandem erzählen, was mit mir geschieht?“ fragte ich mich. „Wenn es nicht meine Erlebnisse gewesen wären, hätte ich sie in einer Million Jahren nicht geglaubt. Wie konnte ich also von jemandem erwarten zu glauben, daß sie mir passierten? Auf keinen Fall!“ Ich schwor, niemandem davon zu erzählen.

Als Skeptiker wollte ich nicht an übersinnliche Erlebnisse glauben. Ich hielt das alles für ausgemachten Unsinn. Doch in den folgenden Jahren, in denen ich fortfuhr, OBEs zu induzieren, hatte ich auch weiterhin übersinnliche Erlebnisse. An den meisten Tagen hatte ich drei bis fünf Erlebnisse, die ich als „übersinnlich“ einstufen würde. Sie häuften sich derartig, daß ich ihre Realität nicht leugnen konnte.

Ich bezweifle, daß die übersinnlichen Erlebnisse direkt mit den außerkörperlichen Erfahrungen zusammenhängen. Ich glaube eher, daß sie mit den Übungen zusammenhängen, während derer ich veränderte Bewußtseinszustände herbeiführte. Wie ich entdeckte, hatte ich weniger übersinnliche Erlebnisse, wenn ich zu stark ins Alltagsleben eingespannt war. Und wenn ich mir die Zeit nahm, zu meditieren und veränderte Bewußtseinszustände zu erforschen, hatte ich mehr übersinnliche Erlebnisse.

Ich war enttäuscht, daß viele OBE-Bücher die Verbindung zwischen OBE-Übung und übersinnlichen Erlebnissen nie erwähnten. Jeder, der den Mut aufbringt und eine OBE zu induzieren versucht, sollte sich der Verbindung bewußt sein: Wenn Sie sich um eine OBE bemühen, bekommen Sie vielleicht mehr, als Sie erwarten! Einige dieser übersinnlichen Erlebnisse können alarmierend, energierend und manchmal auch unheimlich sein. Ich werde in Kapitel 25 mehr zu übersinnlichen Erlebnissen sagen.

Übung 7

Hypnagoges Spiel

Der Schlaf ist etwas sehr Komplexes. Jeder Schlafzyklus besteht aus mehreren Stadien, einschließlich des Traumzustandes oder des REM-Schlafes. Die meisten meiner außerkörperlichen Erfahrungen treten während der hypnagogen und hypnopompischen Stadien auf. Der hypnagoge Zustand tritt zu Beginn des Schlafzyklus' auf, wenn wir gerade anfangen einzuschlafen. In diesem Stadium ist der bewußte Geist normalerweise dabei „loszulassen“, und das Unterbewußtsein übernimmt das Ruder. Der hypnopompische Zustand ist ähnlich, tritt aber auf, wenn wir auf natürliche Weise erwachen (das heißt, nicht von einem Wecker geweckt werden).

Es ist sehr leicht, diese Bewußtseinszustände zu erkennen: In beiden Stadien ist es normal, vermischte visuelle Bilder zu sehen und Stimmen zu hören. Gewöhnlich ergeben die Stimmen und Bilder keinen Sinn.

Bei dieser Übung möchte ich, daß Sie mit diesen Bewußtseinszuständen experimentieren. Lernen Sie, diese hypnagogen Bilder zu erkennen, und beobachten oder lauschen Sie ihnen mit Interesse, anstatt tiefer in den Schlaf zu fallen. „Spielen“ Sie einfach mit diesen natürlich veränderten Zuständen, um ein Gefühl für diese Art des Experimentierens mit dem „Grenzland“ des Bewußtseins zu bekommen. Diese Art Spiel macht Spaß und kann zu einer OBE führen. Da wir typischerweise fünf oder mehr Schlafzyklen pro Nacht durchlaufen, haben wir jede Nacht mindestens zehn Gelegenheiten, eine OBE zu erleben. Das sind pro Woche siebzig Gelegenheiten für eine außerkörperliche Erfahrung, zusätzlich zu Ihren normalen Übungssitzungen.

Versuchen Sie, wach zu bleiben oder Ihr Bewußtsein auszudehnen, während Sie einschlafen. Versuchen Sie, auf der schmalen Linie zwischen Bewußt- und Ünterbewußtsein zu „wandern“. Versuchen Sie, dem Schlaf näher und näher zu kommen, während Sie an einem Bewußtseinsfaden festhalten. Lernen Sie, über längere Phasen hinweg an diesem Grenzbereich festzuhalten. Das ist beim Erlernen von OBEs nützlich.

Eines Nachts benutzte ich noch spät ein computerisiertes „TALK“-Programm und sprach mit anderen Programmierern. Ich fragte einen Typen, was er so spät noch tue. Er antwortete, er habe schon immer unter Schlafstörungen gelitten, so lange er denken könne. Er hatte gerade einen schlimmen Anfall von Schlaflosigkeit und seit Tagen nicht geschlafen. Ich sagte ihm, ich könne ihn von seiner Schlaflosigkeit kurieren, und er entgegnete, das glaube er mir nicht, doch wäre er mir ewig dankbar, wenn ich das tatsächlich schaffte. Nun, ich begann, ihm von meinen astralen Eskapaden zu erzählen, und schloß damit, ihm rund fünf OBE-Techniken zu geben, die er einmal ausprobieren solle. Mehrere Wochen verstrichen. Als ich das nächste Mal auf ihn stieß (in demselben TALK-Programm), sagte er: „Es hat funktioniert! Du hast mich von meiner Schlaflosigkeit geheilt. Dank deiner Techniken bin ich direkt eingeschlafen. Ich habe seitdem keine Schlafprobleme mehr!“

Der Punkt ist, es ist leicht, während der OBE-Übung einzuschlafen. Die beste Methode, sich vom Einschlafen abzuhalten, besteht darin, sich aufzurichten, sobald Sie die ersten Anzeichen des Schlafs bemerken. Auf diese Weise können Sie lernen, das Bewußtsein zu bewahren, ohne in den Schlaf zu gleiten.

Eine andere Technik besteht darin, sich hinzulegen und zu versuchen einzuschlafen, während Sie einen Arm, am Ellbogen abgewinkelt, in die Luft halten. Wenn Sie einzuschlafen beginnen, entspannen sich Ihre Muskeln, Ihr Arm fällt herab und weckt Sie wieder auf. So können Sie lernen, dem Schlaf sehr nahe zu kom-

men, ohne von ihm überwältigt zu werden. Später können Sie aufhören. Ihren Arm beim Üben hochzuhalten, und dem Schlaf noch näher kommen, während Sie bei Bewußtsein bleiben.

Diese Übungen bieten noch einen weiteren Vorteil. Sie lernen dabei, das Bewußtsein mit dem Unterbewußtsein zu vereinen. Sie lernen, in den Zeiten, in denen Ihr Unterbewußtsein normalerweise die Kontrolle ausübt, bewußt zu bleiben. Und wenn dies geschieht, kann Ihr Bewußtsein störungsfrei direkt mit Ihrem Unterbewußtsein sprechen. Dann werden sich magische Dinge ereignen. Ihr Unterbewußtsein wird mit Ihrem Bewußtsein zusammenarbeiten. Ihre linke Gehirnhälfte wird mit Ihrer rechten Gehirnhälfte zusammenarbeiten. Ihr kreativer Geist wird mit Ihrem analytischen Geist zusammenarbeiten. In allen Bereichen Ihres Lebens werden sich Verbesserungen abzeichnen.

Kapitel 8

Die Angst überwinden

Als ich mit meinen Versuchen fortfuhr, OBEs zu induzieren, passierten mir weiterhin beängstigende Dinge. Nachdem ich ernsthaft darüber nachgedacht hatte, kam ich zu dem Schluß, daß ich mit dem Feuer gespielt hatte. Die Beschäftigung mit außerkörperlichen Erfahrungen war ziemlich unheimlich und gefährlich. Wie wirkten sie sich auf meinen Körper aus? Was geschah dabei mit meinem Geist? Lieferte ich mich äußeren Kräften wie zum Beispiel Geistern aus? Ich hatte begonnen, mir Sorgen um meinen Geisteszustand zu machen, und fing an mich zu fragen, ob ich irgendwie besessen geworden war. Ich beschloß, meine OBE-Versuche aufzugeben und mich zu bemühen, zu einem normalen Leben zurückzukehren.

In den nächsten beiden Wochen unternahm ich nichts, um irgendwelche veränderten Bewußtseinszustände herbeizuführen. Ich tat mein Bestes, wieder zu meinem normalen Leben zurückzukehren. Doch obwohl ich inich nicht darum bemühte, passierten mir immer noch verrückte Dinge. Ich fing an, die Gedanken anderer Menschen zu lesen. Ich begann zu „wissen“, welches Lied als nächstes im Radio gespielt werden würde. Wenn ich nachts einzuschlafen versuchte, verspürte ich immer noch dieselben verrückten Empfindungen: Schaukeln, Stöße und Schläge — die ganze Skala. Es war sogar noch erschreckender, da ich ja gar nicht versuchte, diese Dinge herbeizuführen.

Ich kam zu ein paar wichtigen Schlußfolgerungen. Erstens, es

gab keinen Weg zurück — es ließ sich einfach nicht abstellen. Zweitens konnte ich am besten mit diesen verrückten Erlebnissen umgehen, wenn ich sie erforschte und sie zu verstehen versuchte. Ich mußte lernen, sie zu kontrollieren und meine Angst vor ihnen zu beherrschen.

Ich fing an, indem ich mich meinen Ängsten stellte. Solange ich diese Erlebnisse fürchtete, hatten sie Kontrolle über mich. Wenn ich die Angst eliminieren könnte, würden die Erlebnisse keine Macht mehr über mich haben. Ich könnte Kontrolle über mich und die Erlebnisse erlangen.

Der erste Schritt bestand darin, meine Gedanken zu ordnen. Ich listete alle Gründe dafür auf, warum ich weitere außerkörperliche Erfahrungen machen wollte und warum ich mich nicht davor fürchten sollte. Die Liste sah so aus:

1. Ich will weiterhin außerkörperliche Erfahrungen machen. Nach den ersten beiden Erlebnissen kann ich mich nicht einfach abwenden und sie vergessen. Ich habe es versucht, und es hat nicht funktioniert. Außerdem motiviert meine Neugier mich zum Weitermachen.
2. Wenn ich eines Tages sterbe, muß ich meinen Körper zwangsläufig verlassen, und spätestens dann werde ich mich mit diesem Thema ohnehin beschäftigen müssen. Es erscheint mir sinnvoll, die Regeln zu erlernen, bevor ich sterbe, so daß ich besser damit umgehen kann, wenn meine Zeit um ist. Wenn ich den außerkörperlichen Zustand erforsche, solange ich noch lebe, wird mein Übergang in die Wartewelt vielleicht glatter verlaufen. Wenn ich sterbe, werde ich in eine fremde neue Welt geworfen, genauso wie ein Kind in unsere Welt geworfen wird. Stell' dir vor, wie wunderbar es wäre, wenn ein Fötus eine Art Schule besuchen könnte, während er noch im Mutterleib ist! Stell' dir

ein Baby vor, das am Tag, an dem es geboren wird, sprechen kann!

3. Wenn Menschen sterben, werden sie alle aus ihren Körpern hinausgeworfen. Das ist unser unvermeidliches, unentrinnbares Schicksal. Da seit Anbeginn der Zeit Milliarden von Menschen gestorben sind, muß diese neue Welt für die menschliche „Existenz“ ziemlich sicher und nicht so furchterregend sein, wie ich gedacht habe.
4. Ich bin zweimal außerhalb meines Körpers gewesen, und mir ist nichts Schreckliches passiert. Ich habe keinen Schmerz verspürt, ich bin nicht angegriffen worden, und es gab dort keine Dämonen, die nur darauf lauerten, meinen Körper zu besetzen. Bei meinem ersten Erlebnis schwebte ich sanft in der Luft. Ich fühlte mich zu dieser Zeit vollkommen sicher. Beide OBEs wurden lediglich durch meine Angst vor dem Unbekannten vereitelt.
5. Ich habe vor kurzem mehrere Bücher über außerkörperliche Erfahrungen gelesen. Einige davon enthielten Hunderte von OBE-Schilderungen. In fast allen Fällen beschreiben die Menschen die OBE als wunderschön, schmerzlos und sogar verzüglich. Viele Leute, die „Nahtoderlebnisse“ hatten, wollten nicht in ihren Körper zurückkehren. Sie waren vollkommen glücklich und zufrieden damit, für immer ohne Körper zu bleiben!
6. Trotz meines Mißtrauens der katholischen Religion gegenüber halte ich immer noch an einigen Dingen fest wie an meinem Glauben an Gott. Wenn ich ein guter Mensch gewesen bin, wird Gott nicht zulassen, daß mir irgend etwas zustößt, während ich mich außerhalb meines Körpers

befinde. Schließlich befaße ich mich mit dem Reich Gottes.

7. In den OBE-Büchern, die ich gelesen habe, heißt es, daß dem Körper Schutzwächter zur Seite gestellt sind, die mich in den Körper zurückziehen, wenn die Dinge zu turbulent werden. In den Büchern stand, daß viele einfache Dinge mich automatisch in meinen Körper zurückbringen würden, zum Beispiel schlechte Durchblutung, Angst und Gedanken an den physischen Körper.
8. Ich glaube an „Schutzengel“, die mir in schwierigen Zeiten oder in der Not helfen werden.
9. Ich habe auch gelesen, daß ich, falls ich in ernsthafte Schwierigkeiten geraten sollte, ohnmächtig werden und daraufhin mein Unterbewußtsein die Kontrolle übernehmen und mich in Sicherheit bringen würde.

Ich las meine Liste durch und konfrontierte mich direkt mit meinen Ängsten. Ich war entschlossen zu lernen, mich meinen außerkörperlichen Erfahrungen und ihren Nebeneffekten zu stellen und sie zu kontrollieren, selbst wenn es den Tod bedeutete. In dieser Nacht notierte ich in meinem Tagebuch, was ich tat und welche Einstellung ich zum Tod hatte. Ich verfaßte Entschuldigungen für den Fall, daß ich während des Übens starb.

Als ich mich meinen Ängsten stellte und sie überwand, begann ich wieder zu versuchen, OBEs zu induzieren. Dieses Mal war es ein ernsthafterer Ansatz. Ich entwickelte einen einfachen Übungsplan: Jeden Samstag- und Sonntagmorgen wollte ich mehrere Stunden im Bett verbringen und versuchen, meinen Körper zu verlassen. Ich spielte nicht mehr nur mit veränderten Bewußtseinszuständen; ich befand mich auf einer Mission. Ich

war ein Forscher, entschlossen, meine eigenen Wahrheiten zu entdecken.

Mit zunehmender Übung wurde ich besser darin, die nötigen Bedingungen zu reproduzieren, um die Schwingungen herbeizuführen. Ich lernte, während meiner Versuche ruhig zu bleiben, und ich entdeckte, daß dies sehr wichtig ist.

All diese OBE-Übung hatte weitere positive Nebeneffekte. Indem ich versuchte, meinen Körper zu verlassen, lernte ich tatsächlich, ihn besser zu kontrollieren. Ich lernte, meinen Geist zu benutzen, um das ständige Jucken zu beherrschen, das meine Bemühungen stets vereitelte. Dies führte mich zu der Entdeckung, wie man mit Hilfe des Geistes Schmerzen abblockt. Ich lernte schließlich, durch Gebrauch meines Geistes Niesen, Schluckauf und andere Körperfunktionen zu kontrollieren. Durchs Üben lernte ich auch, beim Autofahren wach zu bleiben, egal wie müde ich bin, und selbst unter angespannten Bedingungen, wie etwa beim Zahnarzt, locker zu sein.

Ich lernte auch, daß Angst sich mit der Zeit abnutzt. Wenn man sich dem Unbekannten hundert Mal stellt, ist es nicht mehr so furchterregend. Meine Ängste zu besiegen war ein großer Schritt in meiner spirituellen Entwicklung, und ich wurde dadurch im Alltag zu einem wesentlich glücklicheren Menschen. Auch die berühmte Bibelstelle aus den Psalmen bekam eine gänzlich neue Bedeutung für mich: „Und muß ich auch wandern durch das Tal des Todesschattens, ich fürchte kein Unheil.“ (Psalm 23,4)

Übung 8

Angste auflösen

Wie furchterregend das Üben von OBEs auch sein mag, die eigentlichen OBEs selbst sind es nicht. Sie sind gewöhnlich sehr friedlich und beglückend - überhaupt nicht beängstigend. OBEs sind nur beängstigend für Menschen, die nicht verstehen, was los ist. Meistens ist es Angst vor dem Unbekannten. In fremde Umgebungen mit neuen Gesetzmäßigkeiten versetzt zu werden kann für jeden erschreckend sein. Doch Sie brauchen sich vor OBEs nicht zu fürchten, wenn Sie die Regeln verstehen:

Regel 1: Ihre Glaubenssätze erschaffen Ihre Erfahrung.

Regel 2: Auf die Einstellung kommt es an. Wenn Sie mit negativen Gedanken an das Erlebnis herangehen, wird Ihre OBE wahrscheinlich unangenehm werden. Gehen Sie mit positiven Gedanken an Ihre OBE heran, ist sie wahrscheinlich wunderbar.

Regel 3: Ihr Körper kann nicht von einem Geist besetzt werden, während Sie fort sind. Ich werde dazu mehr in Kapitel 26 sagen.

Regel 4: So etwas wie einen „Dämon“ gibt es nicht. Auch dazu werde ich mehr in Kapitel 26 sagen.

Regel 5: Sie können sich nicht verirren oder Ihren Körper verlieren.

Regel 6: Das einzige, was Sie fürchten müssen, ist die Angst selbst.

Die Übung für dieses Kapitel geht wie folgt: Verfassen Sie eine Liste mit allen Wünschen, Glaubenssätzen, Ängsten und Erwartungen, die Ihnen in den Sinn kommen. Wenn Sie Probleme mit dem Schreiben haben, hilft es natürlich auch, die Liste im Kopf durchzugehen.

Erstens: Schreiben Sie Ihre Wünsche auf. Möchten Sie Ihren Körper verlassen? Möchten Sie höhere Wahrheiten kennenlernen? Was erwarten Sie von dieser und anderen Erfahrungen?

Zweitens: Schreiben Sie Ihre Glaubenssätze in Zusammenhang mit außerkörperlichen Erfahrungen auf. Glauben Sie, daß eine OBE etwas Falsches ist? Glauben Sie, daß sie ein Trick des Teufels ist? Glauben Sie, daß sie nur ein Traum ist? Glauben Sie, daß es da draußen Dämonen oder Geister gibt, die Ihnen Böses wollen? Glauben Sie, daß es irgendwo dort draußen Himmel und Hölle gibt? Glauben Sie, daß Dämonen oder Geister Ihren Körper übernehmen können, während Sie fort sind? Glauben Sie, daß die außerkörperliche Erfahrung in den Augen Gottes eine Sünde darstellt?

Drittens: Schreiben Sie Ihre Ängste nieder. Haben Sie Angst davor, sich zu verirren, während Sie sich außerhalb Ihres Körpers befinden? Haben Sie Angst vor Geistern? Haben Sie Angst vor Besessenheit? Haben Sie Angst vorm Fliegen? Haben Sie Angst vor Höhe?

Viertens: Schreiben Sie Ihre Erwartungen nieder. Erwarten Sie, Engel oder Geister zu treffen? Erwarten Sie, andere Astralreisende zu treffen? Erwarten Sie, schwerelos zu sein? Erwarten Sie, Kleidung zu tragen?

Fünftens: Gehen Sie Ihre Liste durch, und markieren Sie jeden Punkt, den Sie nicht „mögen“. Wenn Sie zum Beispiel glauben, daß Dämonen Ihren Körper übernehmen können, während Sie

draußen sind, und Sie dies beunruhigt, markieren Sie diesen Punkt. Wenn Sie damit fertig sind, Ihre „negativen“ Punkte zu markieren, gehen Sie jeden davon durch, und stellen Sie sich im Geiste diesem Problem. Versuchen Sie nicht, eine OBE herbeizuführen, bis Sie Ihre negativen Punkte besiegt oder zumindest unter Kontrolle haben. Wenn Sie Ihre negativen Einstellungen gegenüber der OBE erst einmal besiegt haben, sind Ihre Sorgen vorüber. Wenn Sie immer noch an Dämonen glauben, könnten Sie vielleicht einem begegnen. Wenn Sie aber nicht an Dämonen glauben, kann Sie auch keiner plagen. Doch bis Sie diese Ängste auflösen, können Ihre Erlebnisse durch sie beeinflußt werden.

Glaubenssätze zu erforschen und zu besiegen ist nicht leicht. Ich kenne niemanden, der vollkommen frei von negativen Glaubenssätzen ist. Aber an ihnen zu arbeiten ist ein Schritt in die richtige Richtung. Und allein zu wissen, daß Sie an ihnen arbeiten, reicht normalerweise aus, um Ihre OBEs wundervoll und positiv zu gestalten.

Kapitel 9

Zu Tode erschrocken

Nachdem ich meine Ängste vor einer OB E besiegt hatte, machte ich gute Fortschritte. Meine dritte und vierte außerkörperliche Erfahrung waren selbstinduziert, nicht spontan. Sie waren außerdem kurz und ereignislos.

Bis dahin hatte ich gedacht, es gebe nur zwei Wege, den Körper zu verlassen: durch luzide Träume wie bei meinen beiden ersten Erlebnissen oder durch Übung wie bei meinem dritten und meinem vierten. Es dauerte nicht lange, bis ich entdeckte, daß es noch andere Möglichkeiten gab.

01.01.80 - OBE Nr. 5

... Ich träumte, daß ich zusammen mit einigen anderen an einem Fluß zeltete. Wir dachten, wir wären in Sicherheit, aber plötzlich tauchten zwei Vampire auf - ein weiblicher und ein männlicher -, griffen unser Lager an, und der Traum verwandelte sich in einen Alptraum.

Ich kämpfte lange mit dem weiblichen Vampir und tötete ihn schließlich. Ich war erschöpft.

Sehr zu meinem Entsetzen kam dann der andere Vampir und griff mich an. Wir kämpften lange und hart, doch ich war von meinem Kampf mit dem weiblichen Vampir geschwächt. Er überwältigte mich schließlich und begann, mir das Blut auszusaugen. Ich wurde schwächer und erkannte, daß ich nicht mehr kämpfen konnte. In meinem Traum starb ich. Ich glaubte wirklich zu sterben.

Dann erwachte ich bestürzt und öffnete meine Augen. Ich sah, wie eine Hand nach meiner Kehle griff. Ich war bei vollem Bewußtsein, in meinem Körper, und wie es schien, versuchte jemand, mich zu töten!

Ein paar Sekunden lang wiederholte sich der Kampf aus dem Traum in meinem Kopf, wieder glaubte ich zu sterben, und ich wurde aus meinem Körper geschleudert wie eine Scheibe Brot aus einem Toaster.

Ich setzte mich auf und sah mich um, wer meinen armen Körper angriff. Die Hand, die nach meiner Kehle griff, war meine eigene! Sie lag locker auf dem Kopfkissen. Ich stieß einen tiefen Seufzer der Erleichterung aus. Es bestand überhaupt keine Gefahr. Ich hatte mich buchstäblich zu Tode erschrocken.

Obwohl ich mich außerhalb meines Körpers befand, klebte ich an ihm fest. Doch statt einen Versuch zu meiner Befreiung zu unternehmen, versuchte ich dieses Mal, mein Astralself mit meinem Geist zu kontrollieren. Ich dachte angestrengt: „Ich möchte [zum Haus meines Bruders] gehen“, doch nichts geschah. Statt dessen hörte ich dies (ein wenig gedämpft) meine physische Stimme im Hintergrund sagen. Ich schaute auf meine Astralhände. Sie wedelten leicht vor und zurück. ... Ich wurde näher an den physischen Körper herangezogen, fiel hinein und öffnete sofort meine Augen (keine Ohnmacht). Ich sah meine Hand über dem Kopfkissen, als greife sie nach meiner Kehle, genauso wie ich es während der OBE sah.

Wir alle haben schon einmal den Begriff „zu Tode erschrocken“ gehört, nicht wahr? Nun, diese OBE wirft neues Licht auf diese Redewendung. Vielleicht zeigt sich hier, daß es so etwas wie „zu Tode erschrocken“ gar nicht gibt, denn das Schlimmste, was passieren kann, ist, daß Sie aus Ihrem Körper herauschrecken. Vielleicht bedeutet es, daß wir nur sterben können, wenn wir zu sterben bereit sind. Ich glaube, daß unser Tod von

unserem höheren Selbst geplant wird und daß es keine Üfälle gibt.

In späteren OBEs entdeckte ich noch einen weiteren Weg, meinen Körper zu verlassen. Auch von diesem Erlebnis wurde ich förmlich überrumpelt:

Fr, 23.05.80 — OBE Nr. 16

Ich ging zu meinem Matheseminar. Als das Seminar um 12.15 Uhr begann, geschah etwas Seltsames mit mir. Ich saß da, wurde plötzlich vollkommen desorientiert und konnte meinen Körper nicht mehr spüren. Es schien, als fiel ich aus meinem Körper heraus und würde nach links (Westen) getrieben. Dann kam ich zurück, war desorientiert und sehr benommen. Meine Benommenheit legte sich innerhalb von Sekunden.

Seit dieser OBE habe ich ähnliche Situationen erlebt, in denen ich aus meinem Körper herausfiel. Einmal stolperte ich und fiel heraus, während ich die Straße entlangging. Als ich in meinen Körper zurückkam, ging es mir gut, und ich hatte keinen Schritt verfehlt.

Das Seltsame an dieser Art OBE ist, daß sie ohne Vorwarnung auftritt, aus vollem Bewußtsein heraus. Ich war jedes Mal bei bester Gesundheit und stand nicht unter dem Einfluß irgendwelcher Medikamente. Ich war während der Erlebnisse nicht müde, und mein Körper war nicht besonders entspannt, zumindest nicht in dem Ausmaß, wie dann, wenn ich die Schwingungen induziere. Vielleicht sind wir nicht so körpergebunden wie wir glauben.

Einige Forscher sind sogar so weit gegangen zu behaupten, daß wir uns überhaupt nicht „in“ einem Körper befinden.¹ Vielleicht ist unser physischer Körper nur ein Sammelpunkt für unser Bewußtsein, und wenn wir lernen, unseren Fokus zu verändern, können wir den Körper willentlich verlassen.

¹ Siehe zum Beispiel *Out-of-Body Experiences* von Janet Mitchell. Kapitel B. mit der Überschrift: „Whoever Said You Were in the **Body** Anyway?“ (Wer sagt, daß Sie überhaupt im Körper sind?)

Übung 9

Jojo-Visualisierung

Diese Übung arbeitet mit der Vorstellungskraft, um eine astrale Schaukelbewegung hervorzurufen. Sobald diese Bewegung in Gang gekommen ist, können Sie sich an das Schaukeln klammern, und es zieht Sie von Ihrem Körper weg. Ich habe diese Methode mehrmals benutzt, um meinen Körper zu verlassen.

Die Übung geht so: Legen Sie sich hin, entspannen Sie sich vollkommen, und bringen Sie sich in eine empfängliche Stimmung. Stellen Sie sich als nächstes vor, daß sich in Augenhöhe vor Ihnen ein Jojo befindet. Stellen Sie sich vor, daß die Jojo-Schnur in dem Bereich zwischen Ihren Augen befestigt ist. Das Jojo ist gewichtslos, deshalb folgt seine Fallbewegung nicht der Schwerkraft. Ein echtes Jojo müssen Sie mit der Hand anstoßen und wieder an sich heranziehen, aber dieses imaginäre Jojo benötigt ein Anstoßen und Ziehen von Ihrem dritten Auge. Stoßen Sie das Jojo mit Ihrer Vorstellungskraft bis zum Ende der Schnur hinab, und ziehen Sie es dann zu Ihrem dritten Auge zurück. Versuchen Sie, einen zielbewußten und konzentrierten Geisteszustand herzustellen, wenn Sie mit dem Jojo arbeiten.

Geben Sie dem Jojo mit Ihrem Geist rund fünfzig Stoß- und Ziehimpulse. Versuchen Sie das so lange, bis Ihre Visualisierung so real ist, daß Sie das Jojo tatsächlich vor sich sehen können. Versuchen Sie nicht zu zählen, wie oft Sie es anstoßen, denn dadurch könnten Sie von Ihrer geistigen Zielgerichtetheit abgebracht werden.

Auch wenn es für Sie vielleicht blöd klingt — diese Technik ist eine der erfolgreichsten, die ich je entwickelt habe. Wenn Sie das Jojo heute noch nicht klar visualisieren können, arbeiten Sie wei-

terhin täglich daran, bis Sie es können. Wenn Sie versuchen, Ihren Körper zu verlassen, gibt es einige sehr wichtige Punkte, die Sie sich merken sollten. Einer dieser Punkte ist Wirklichkeitstreue. Wenn Sie das Jojo mit höchstem Realismus visualisieren können, ist es nur noch ein kleiner Schritt zur außerkörperlichen Erfahrung.

Kapitel 10

Die leise innere Stimme

An einem kalten Tag Anfang 1980 stand ich wartend an einer Bushaltestelle. Zu dieser Zeit hatte ich rund ein Dutzend OBEs erlebt. Ich dachte gerade an meine Lieblingsfernsehsendung „Kung Fu“, in die immer kleine Leckerbissen östlicher Weisheit eingestreut waren. Der Shaolin-Meister wurde in der Sendung stets als freundlich und bescheiden dargestellt, doch vor allem als weise. Ich wünschte mir, derart weise sein zu können. Dann erinnerte ich mich an die biblische Geschichte über Salomo (1 Könige 3,5-13). In dieser Geschichte bietet Gott Salomo an, ihm alles zu geben, was er sich wünsche, und Salomo wählt die Gabe der Weisheit. Für diese Wahl wird er reichlich belohnt. Ich fragte mich, wie es wohl wäre, wenn ich weise wäre. „Wenn ich weise wäre“, dachte ich bei mir. „könnte ich mir wahrscheinlich jede beliebige Frage ausdenken, nach innen schauen und dort eine wahrhaft weise Antwort finden.“

Wenn ich ein weiser Mann wäre, und jemand stellte mir eine Frage, was würde ich sagen? Ich begann mir auszumalen, mir selbst philosophische Fragen zu stellen, Antworten darauf auszudenken und so zu tun, als wäre ich weise. Angenommen, jemand fragte: „Was ist Liebe?“ überlegte ich, dann würde ich sagen: „Liebe ist die bindende Kraft des Universums.“ Wenn einer fragte: „Wer bin ich?“ würde ich antworten: „Du bist ein Funke von Gottes göttlichem Licht.“

Mein Bus kam noch nicht, deshalb fuhr ich mit diesem Tag-

traum fort. Ich stellte mir weitere Fragen. Jedesmal sah ich tiefer in mich hinein, um die Antwort zu finden. Nach ein paar Fragen war ich überrascht über die Antworten, mit denen ich herausrückte - sie klangen so gar nicht nach mir! Zu dieser Zeit schien mir daran nichts ungewöhnlich, deshalb schrieb ich es noch nicht einmal in mein Tagebuch.

Dieses „Weisheitsspiel“ machte mir großen Spaß. Deshalb spielte ich es in den nächsten paar Tagen, wann immer ich Zeit dafür fand. Anstatt bestimmte Fragen zu stellen, forderte ich mich auf, „etwas Weises zu sagen.“ Auch dies führte zu unerwarteten Ergebnissen, zum Beispiel:

„Vollkommene Liebe ist niemals selbstsüchtig. Es ist falsch, gar nicht zu lieben. Da ist es schon besser, jemanden zu lieben und dir selbstsüchtig seine Liebe zu wünschen. Noch besser ist es, jemanden zu lieben, dir zu wünschen, ihm deine Liebe zu geben und dafür nichts zurückzufordern. Am besten ist es, Alles-das-selbstlos-Ist zu lieben und alles als einen Teil dieser Schöpfung anzuerkennen, einschließlich deiner Liebsten und deiner selbst.“

Bei genauerer Betrachtung merkte ich, daß ich in meinem Kopf nicht wirklich Worte formulierte, wenn ich mir selbst Fragen stellte. Ich bekam ein Durcheinander von Gedanken, Gefühlen, Worten, Tönen und Bildern und „übersetzte“ dieses Durcheinander in Worte. Dann sagte ich mir die übersetzten Worte selbst vor, und irgendwie ergaben sie Sinn. Später wurde dieser Übersetzungsprozeß so automatisch, daß es genauso wie Sprechen abließ.

Ich hatte gelernt, mir selbst Fragen zu stellen und Antworten darauf zu geben, doch war ich in dieser Sache sehr skeptisch. Es schien, als ob ich die Antworten, die ich mir wünschte, einfach „erfand“, selbst wenn sie oft weit aufschlußreicher waren als ich gedacht hatte. Die Antworten kamen einfach von oben in mei-

nem Kopf zu mir. Sie kamen nur, wenn ich fragte, und oft waren sie das erste. Was mir in den Sinn kam, nachdem ich die Frage gestellt hatte. Aus diesem Grunde betrachtete ich all dies als ein Spiel, das ich spielte, und nahm es nicht weiter ernst.

Dann begann die innere Weisheitsquelle eine eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Ganz allmählich merkte ich, daß ich manchmal „Antworten“ bekam, ohne Fragen gestellt zu haben. Ich erhielt ganz plötzlich aus heiterem Himmel heraus Ratschläge und Mahnungen aus dem Inneren.

Wie ich bemerkte, wurde ich in den Antworten in der zweiten Person angeredet; statt der Botschaft: „Ich sollte dort drüben parken“ empfing ich die Botschaft: „Du solltest dort drüben parken, Bob.“ Auch die Antworten wurden allmählich detaillierter. Botschaften wie: „Du solltest dort drüben parken“ wurden zu: „Du solltest dort drüben parken, weil diese Parkuhr später abläuft als die andere.“ Später erwiesen sich diese Dinge als wahr. Zunächst dachte ich, ich sei vielleicht im Begriff, verrückt zu werden. Verrückte Menschen hören Stimmen. Doch wie ich zuvor sagte, hörte ich nicht wirklich Stimmen; ich empfing einfach Eindrücke und übersetzte sie in Worte. Dann fing ich an, mir Sorgen über Geister zu machen.

Eines Tages beschloß ich, dieser Sache ein wenig tiefer auf den Grund zu gehen. Nachdem ich meinen Arbeitsplatz verlassen hatte, machte ich einen kurzen Spaziergang und begann, dieser „Quelle“ ein paar neue Fragen zu stellen.

F: Wie ist dein Name?

A: Du kannst mich nennen, wie du willst.

F: Hast du einen Namen?

A: Namen sind nicht wichtig; Weisheit ist wichtig. Denk' daran, die Botschaft ist wichtig, nicht die Quelle.

F: Bist du ein Geist?

A: Nein, nicht so, wie du denkst.

F: Was bist du darin?

A: Einer, der von Herzen die besten Absichten hegt. Ich bin du, ein anderer Teil von dir.

F: Warum bist du hier? Warum höre ich dich?

A: Meine Aufgabe ist es, dir auf jede mir mögliche Weise zu helfen, dir zu helfen, achtsamer zu werden, dafür zu sorgen, daß du die Lektionen, die du lernst, beachtest.

F: Wenn du ich bist, warum redest du mich dann mit „du“ an?

A: Um dir zu helfen, den Unterschied zwischen deinen eigenen Gedanken und meinen Botschaften zu erkennen.

Aufgrund einiger Bücher, die ich gelesen hatte, begann ich, es meine „innere Stimme“ zu nennen. Monatelang mißtraute ich meiner inneren Stimme. Manchmal beherzigte ich ihre Ratschläge, manchmal nicht. Jedesmal erwies sich die Führung meiner inneren Stimme als richtig, doch ich traute ihr immer noch nicht. da ich inich davor fürchtete, was die Leute denken könnten, erzählte ich niemandem davon.

Eines Tages begann meine innere Stimme zu mir zu sprechen und sagte: „Warum bekämpfst du mich ständig?“ Ich entgegnete: „Ich traue dir einfach nicht; ich habe von Geschichten gehört, in denen Geisteskranke morden und später sagen, 'Gott' oder 'Stimmen' hätten ihnen aufgetragen zu töten. Wenn du mich fragst, so kommt mir jede Art nonverbaler Kommunikation ziemlich seltsam vor; wenn alle wüßten, daß ich init einer Stimme in meinem Inneren rede, würden sie mir aus dem Weg gehen.“ Meine innere Stimme antwortete: „Habe ich dir je aufgetragen, Menschen zu töten? Nein! Habe ich dich je belogen? Nein! Habe ich dir je einen Grund gegeben, mir zu mißtrauen? Nein! War jemals irgend etwas, das ich dir gesagt habe, falsch? Nein!“

Sie fuhr fort: „Denk' immer daran: Es ist in Ordnung, auf deine innere Stimme zu lauschen, und es ist in Ordnung, ihren Rat-

schlag zu befolgen, doch setze immer, *immer* dein eigenes Urteilsvermögen ein. Dir ist nicht erlaubt, *mich* als eine Ausrede für das Unterlassen oder Ausführen einer Handlung zu benutzen oder dafür, dein eigenes Urteilsvermögen nicht einzusetzen. Solange du deinen eigenen gesunden Menschenverstand und dein Urteilsvermögen einsetzt, wirst du keinen Menschen töten, denn der gesunde Menschenverstand sagt dir, daß Mord etwas Falsches ist.

Ich bin hier, um dir Ratschläge und hilfreiche Tips zu geben. Ich kann dir Antworten auf alle Fragen liefern, vorausgesetzt, diese Fragen sind nicht Teil deiner derzeitigen Lektionen. Für einige Lektionen mußt du die Antworten selbst herausfinden.

Worum ich dich bitte, ist sehr einfach: Führe ein Experiment durch. Versuche, mir eine Woche lang zu vertrauen und meinen Rat anzunehmen (wobei du weiterhin dein eigenes Urteilsvermögen und deinen gesunden Menschenverstand einsetzt), *ohne mich zu bekämpfen*. Wenn du nach einer Woche feststellst, daß ich dich belogen oder in die Irre geführt habe, kannst du mich künftig ignorieren. Doch wenn mein Rat gut gewesen ist, kannst du hiermit so weit gehen, wie du möchtest."

Ich willigte in das Experiment ein und begann, die Ratschläge meiner inneren Stimme zu befolgen. Eine Woche verging, und meine Achtsamkeit wuchs. Ich beschloß, meiner inneren Stimme weiterhin zu trauen, bis sie mir irgendeinen Grund gab, mißtrauisch zu werden.

Das war der Beginn einer neuen Zusammenarbeit zwischen mir und meiner inneren Stimme. Sie gab mir weitere Ratschläge, half mir, meine Träume zu deuten, und erinnerte mich an Dinge, die ich vergessen hatte. Zum Beispiel holte ich eines Tages mein Motorrad aus der Garage, um damit zur Arbeit zu fahren, als meine innere Stimme mir riet, meine Werkzeugtasche mitzunehmen: „Sie wird dir heute nützlich sein; du wirst es bereuen, wenn du sie nicht mitnimmst.“ Ich stieg also von meinem Motorrad, ging noch einmal ins Haus und holte meine Werkzeugtasche. Ich

fragte meine innere Stimme, ob bei meinem Motorrad mechanische Probleme auftauchen würden. Sie entgegnete: „Dein Motorrad ist in Ordnung.“ „Warum soll ich dann Werkzeug mitnehmen?“ „Vertrau' mir. Du wirst es bereuen, wenn du es nicht tust.“ Als ich später am selben Tag auf einen Parkplatz einbog, bemerkte ich dort einen Mann, der eine Panne mit seinem Laster hatte. Ich fragte: „Haben Sie Probleme mit Ihrem LKW?“ Er sagte: „Ja. Sie haben nicht zufällig einen Phillips-Schraubenzieher dabei, oder?“ Ich holte die Werkzeuggestasche heraus und gab ihm einen Schraubenzieher. Ich war froh, das Werkzeug bei mir zu haben, und dankte meiner inneren Stimme. Sie hatte recht — ich hätte es bedauert, wenn ich das Werkzeug nicht mitgenommen hätte.

Meine innere Stimme ist oft begierig, Menschen zu helfen. Zum Beispiel fuhr ich eines Tages zu meiner Bank, kam aber schon zehn Minuten vor der Öffnungszeit dort an. Ich ging die Straße entlang und fragte mich, womit ich die Zeit totschlagen könnte. Da forderte meine innere Stimme mich auf, zu McDonalds zu gehen, das in der entgegengesetzten Richtung lag. Ich entsprach der Bitte und ging dorthin. Ein Mann vor mir bestellte Kaffee, doch seine Sprache war sehr undeutlich, da er taub war. Mehrmals wiederholte er seine Bestellung, doch der Kassierer verstand ihn nicht. Ich beherrsche ein wenig amerikanische Zeichensprache, deshalb fungierte ich als Übersetzer, um dem Mann zu ermöglichen, mit dem Kassierer zu sprechen. Als ich das Restaurant verließ, fühlte ich mich innerlich gut. Meine innere Stimme gratulierte mir zu einem gut gemachten Job.

Meine innere Stimme vermittelte mir auch „außersinnliche“ Informationen, von denen ich andernfalls nicht hätte wissen können. Eines Tages beschloß ich, in der Cafeteria eine Kleinigkeit zu essen. Ich stand in der Schlange und überlegte, welche Sorte Joghurt ich kaufen sollte. Schließlich entschied ich mich für Blaubeerjoghurt und nahm einen Becher. Dann sagte meine innere Stimme: „Boysenbeere!“ Ich fragte sie: „Meinst du, ich sollte

tauschen?" Sie antwortete: „Ist schon in Ordnung. IB. was du willst.“ Also entschied ich mich, meinen Blaubeerjoghurt zu behalten. Ich setzte mich hin und öffnete den Becher. und es war Boysenbeerjoghurt darin! Die Verpackung war eindeutig tiefblau und mit „Blaubeere“ beschriftet. Aber der Joghurt im Inneren enthielt purpurrote Boysenbeere.

Meine innere Stimme lenkte meine Handlungen sorgfältig, und die Dinge entwickelten sich stets zu meinem Vorteil. Dieser Tagebucheintrag aus dem Jahr 1985 macht deutlich, was ich meine:

Sa, 09.02.85

Weitere „außersinnliche“ Vorfälle. Vor etwa einem Monat fand ich heraus, daß ein Mitglied der Rock-Gruppe *Boston* namens Barry Goudreau ein Album herausgebracht hat. Da ich ein Fan von *Boston* bin, versuchte ich das Album zu finden. doch es war vergriffen. Ich ging in jeden Plattenladen. den ich in Minneapolis und in der Gegend von St. Paul kannte, doch keiner hatte die Platte. Ich hatte JO versprochen, ihr eine Kopie des Albums auf Kassette zu schicken, wenn ich es je finden würde. Nun, ich wollte JO heute eine andere Kassette schicken, und meine innere Stimme war sehr aktiv.

Zunächst mußte ich in ein Schreibwarengeschäft gehen, um einen Ümschlag zu finden. in dem ich ihr die Kassette schicken konnte. Ich fand einen Ümschlag in genau der richtigen Größe und wollte gerade einen kaufen, als meine innere Stimme sagte: „Kauf zwei!“ Ich fragte sie: „Warum? Ich habe nicht vor, in der nächsten Zeit weitere Kassetten zu verschicken.“

Meine innere Stimme entgegnete: „Kauf einfach zwei; ich bin sicher, du findest Verwendung für den zweiten.“ Ich war in Eile und wollte mich deshalb nicht mit meiner inneren Stimme streiten. Daher kaufte ich einfach zwei Ümschläge, ohne daß ich vorhatte, eine weitere Kassette zu verschicken.

Als ich zum Postamt fuhr, fand ich den besten Parkplatz, während *alle* anderen verfügbaren Parkplätze besetzt waren. Ehe ich von zu Hause aufgebrochen war, hatte meine innere Stimme mir vorgeschlagen, einige Kopien des aktuellen MSPR-Newsletter (Minnesota Society for Parapsychological Research) zu machen. Deshalb fuhr ich nach der Post zur Universität, um weitere Kopien dieses Newsletter zu machen. Wie es das Schicksal wollte, konnte ich keinen Parkplatz finden, nur einen, der zwei Blocks vom Kopierladen entfernt war. Meine innere Stimme sagte: „Park' doch hier; so weit zu laufen ist es gar nicht.“ Also parkte ich den Wagen und ging in Richtung Kopierladen. Ünterwegs bemerkte ich in einem Schaufenster etwas Interessantes, deshalb sah ich mir das Geschäft genauer an. Es war ein Plattenladen. ein sehr kleiner, den ich gar nicht kannte und in dem ich noch nie gewesen war. Meine innere Stimme sagte: „Geh' hinein. Der Newsletter kann warten.“ Also ging ich hinein. Es war ein sehr kleiner Plattenladen, doch es gab eine kleine Sektion mit der Aufschrift „SONDERANGEBOTE“. Meine innere Stimme sagte: „Geh' hin und sieh' unter G nach.“ Ich entgegnete mental: „Ach komm'! Ich habe jeden Plattenladen in Minnesota nach Barry Goudreaus Album abgeklappert; dieser kleine Laden hat es bestimmt nicht, schon gar nicht im Sonderangebot!“ Aber dann dachte ich: „Ach was soll's, es kann ja nicht schaden, mal nachzusehen.“ Natürlich war ich sehr sorgfältig zu Barry Goudreaus Album geführt worden, und es kostete mich nur 2,19 Dollar! Ich sagte dem Ladenbesitzer, ich hätte die ganze Stadt nach diesem Album durchkämmt, sei in fast jedem Plattenladen in beiden Städten gewesen und hätte sie nirgendwo finden können. Er sagte: „Wirklich? Das ist interessant. Ünd jetzt haben Sie sie im Sonderangebot gefunden.“

Anschließend machte ich die Kopien des Newsletter. Ich kam aus dem Kopierladen heraus, und mir fiel ein, daß ich meine Parkuhr gar nicht gefüttert hatte. Meine innere Stimme sagte: „Küm-

mere dich nicht darum. Geh' rüber zu JRCA, und kauf' ein paar Kassetten, um das Album aufzunehmen." Ich protestierte: „Aber meine Parkuhr ist abgelaufen, und die Kassetten von JRCA sind nicht so billig wie die von Best Buy. Ich könnte doch zu meinem Auto gehen, mir einen Strafzettel ersparen und die Kassetten bei Best Buy für 2 Dollar das Stück kaufen, während die von JRCA meistens 2,50 Dollar kosten." Doch meine innere Stimme bestand darauf, daß ich zu JRCA ging. Obwohl ich mich immer mit meiner inneren Stimme streite, weiß sie stets, was am besten für mich ist. Ich ging zu JRCA und fragte: „Was kosten Maxell ÜDXL-II bei Ihnen?" Der Mann ging und holte vier Kassetten. (Ich wollte vier Kassetten kaufen, hatte ihm das aber nicht gesagt!) Er sagte mir, die Kassetten würden 1,99 Dollar das Stück kosten. Ich hatte nur noch 9 Dollar übrig, so daß ich gerade genug Geld hatte, um die vier Kassetten zu kaufen. Ich ging zurück zu meinem Auto. Kein Strafzettel!

Meine innere Stimme war meistens für die „medialen" Informationen verantwortlich, die ich bekam. In gewisser Hinsicht erscheint es mir ein wenig wie „Schwindelei", da ich für diese Information nichts tun muß; sie ist um des Fragens willen da.

Ich fand auch heraus, daß meine innere Stimme Sinn für Humor hat. Eines Morgens trug ich eine außerkörperliche Erfahrung in mein Tagebuch ein und hatte die Zeit vergessen. Als ich merkte, daß ich spät dran war, brach ich eilig auf. Ich schoß aus der Tür hinaus, als meine innere Stimme plötzlich unterbrach: „He Bob, du hast vergessen, die Tür abzuschließen!" Ich rannte zurück, schloß die Tür ab und dankte meiner inneren Stimme. Meine innere Stimme entgegnete scherzhaft: „Du würdest noch deinen Körper vergessen, wenn er nicht angeklebt wäre!"

Meine innere Stimme hat mir auch während meiner außerkörperlichen Erfahrungen geholfen. Ein Beispiel:

So, 25.07.82 — OBE Nr. 80

... Ich benutzte wieder die Schaukelmethode, um aus meinem Körper herauszukommen.... Ich klebte an meinem Körper fest. Ich dachte noch einmal darüber nach und malte mir aus, der einzige Weg, mich herauszubewegen, könne vielleicht darin bestehen, meine Augen zu schließen und auf meine Gefühle zu vertrauen. Also schloß ich meine Augen, dachte aber sofort: „Nein! Wenn ich meine Augen schließe, schlafe ich vielleicht ein!“ Wenn ich eine Stunde lang lese und dann meine Augen schließe, schlafe ich für gewöhnlich immer ein. Ich wußte, daß das auch jetzt sehr wahrscheinlich war. Obwohl ich also begonnen hatte, mich zu bewegen, beschloß ich, meine Augen zu öffnen, und sah dann, daß ich mich immer noch am selben Platz befand. Ich dachte über einen anderen Weg nach: Wenn ich meine Sicht auf reine Astralsicht umschalten könnte, müßte es gehen. Also streckte ich die Arme vor mir aus und versuchte, hellstichtig zu sehen. Ich hörte meine innere Stimme deutlich sagen: „Wenn du hier das Hellsehen übst, wird dir das auch im normalen Leben zur Hellstichtigkeit verhelfen.“ Ich blickte nicht astral, sondern hellstichtig auf meine Arme, als versuchte ich, von der physischen Welt aus einen Geist zu sehen. Meine Arme sahen aus wie durchscheinende, tief-schwarze, verschwommene Schatten. Ich studierte sie eine Weile und verlor dann das Bewußtsein.

Hier ist ein weiteres Beispiel dafür, wie meine innere Stimme mir bei einer OBE geholfen hat:

So, 31.10.82 — OBE Nr. 83

... Noch etwas geschah letzte Nacht. Es war wie eine Lektion von meiner inneren Stimme. Sie wollte mir den Unterschied zwischen Hellstichtigkeit und außerkörperlicher Sicht erklären. Dazu zeigte sie mir zuerst einen Ort auf hellstichtige Weise und sagte: „Das ist Hellstichtigkeit.“ Anschließend zeigte sie mir dieselbe Sze-

ne in außerkörperlicher Sichtweise. Ich erinnere mich an einige Unterschiede. Obwohl beide Bilder klar und lebhaft waren, besaß das außerkörperliche Bild ein wenig mehr Tiefe. Ich konnte meine räumliche Lage erkennen, da ich normale Tiefenwahrnehmung hatte. In Hellsichtigkeit sah ich dieselben Dinge und konnte erkennen, daß die Szenerie dreidimensional war; doch es war eher wie ein Foto, bei dem bestimmte Merkmale sich deutlicher abheben als andere. Kurz gesagt wirkte die hellsichtige Wahrnehmungsweise wie ein normales Foto, außer daß einige Objekte im Raum irgendwie betont erschienen. Die außerkörperliche Sichtweise war insofern anders, als ich mich selbst im Bild befand.

Meine innere Stimme ist zu einem der nützlichsten Einflüsse in meinem Leben geworden. Erstaunliche Dinge können sich ereignen, wenn Sie anfangen, dieses Werkzeug zu nutzen. Ihre innere Stimme ist schon seit jeher bei Ihnen. Sie brauchen nur auf sie zu achten, um sie auch zu hören.

Was genau ist eine innere Stimme? Manch einer hält sie für seinen Geistführer. Vielleicht sprechen einige der heutigen „Trance-Channelmedien“ nur mit ihrer inneren Stimme und nehmen anschließend die erwähnte Art verbaler Übersetzung vor. Ich persönlich glaube, die innere Stimme ist eine Kommunikationsverbindung zur Überseele, zum höheren Selbst.

Auf die Offenheit und Ehrlichkeit meiner inneren Stimme kann ich mich verlassen. Einmal fragte ich sie: „Warum hast du eigentlich nicht schon vor jenem kalten Wintertag mit mir gesprochen?“ Sie entgegnete: „Warum hast du mir vorher nicht zugehört?“ Ich fragte: „Warum sprichst du heute nicht öfter mit mir?“ Sie antwortete: „Warum hörst du mir heute nicht öfter zu?“ Dann fiel es mir auf: Warum tun wir das eigentlich nicht alle?

Übung 10

Astrale Tore

Dies ist eine Variante einer OBETechnik, die in vielen Büchern zu finden ist, zum Beispiel in *Astral-Projektion - Anleitung zu ausserkörperlichen Erfahrungen* von J. H. Brennan.

Nehmen Sie eine bequeme Position ein, und schließen Sie die Augen. Entspannen Sie sich so vollkommen wie möglich, und beginnen Sie mit einer Visualisierung. Tun Sie so, als würde Ihr Bewußtsein zu einem unendlich kleinen Lichtpunkt zusammenschrumpfen. Visualisieren Sie dann, daß Sie vor einer verschlossenen Tür stehen. Visualisieren Sie die Tür ganz nach Belieben, mit Phantasiegravuren, Türbeschlägen und dergleichen mehr - verleihen Sie der Tür Ihre persönliche Note.

Als nächstes visualisieren Sie, wie Sie einen Phantasieschlüssel aus Ihrer Tasche ziehen (oder von einer Halskette nehmen) und die Tür aufschließen. Öffnen Sie die Tür, und treten Sie hindurch. Ziehen Sie die Tür hinter sich zu, und verschließen Sie sie wieder. Der symbolische Akt des Verschließen der Tür dient Ihrem Schutz. Verschließen Sie sie jedesmal, wenn Sie durch sie hindurchtreten.

Stecken Sie den Schlüssel dorthin zurück, wo Sie ihn hervorgeholt haben, und gehen Sie langsam vorwärts. Visualisieren Sie, daß vor Ihnen ein Tunnel mit einem hellen Licht am anderen Ende liegt. Stellen Sie sich vor, bis zum Ende des Tunnels zu gehen, aus ihm herauszutreten und sich selbst außerhalb Ihres Körpers wiederzufinden. Sie stehen nun neben Ihrem Körper.

Als nächstes visualisieren Sie eine vollständige außerkörperliche Erfahrung in allen Details, die Sie sich ausmalen können. Stellen Sie sich vor, von Ihrem Körper weg- und auf ein Ziel zuzugehen. Versuchen Sie, so viele Details wie möglich zu imaginieren und

zu erinnern. Wenn Sie damit fertig sind, stellen Sie sich vor, zu Ihrem Körper zurückzugehen. Stellen Sie sich weiter vor, sich im Tunnel wiederzufinden und zur Tür zurückzugehen. Schließen Sie die Tür wieder auf, treten Sie hindurch, und verschließen Sie sie von der anderen Seite wieder. Führen Sie sich zu vollem Bewußtsein zurück, und öffnen Sie die Augen.

Viele Autoren sagen, diese Visualisierungsübung könne sowohl echte OBEs induzieren als auch die Idee von OBEs in Ihr Unterbewußtsein einprägen.

Kapitel 1 1

Die Hellseherin

Bis Ende Juli 1981 machte ich 44 OBEs, und die außersinnlichen Erlebnisse häuften sich. Ich war Computerprogrammierer für das Minnesota Department of Natural Resources (DNR). Eine meiner Kolleginnen war LD, eine ganz normale Frau - bis auf ihre Augen. Ich konnte ihr nicht in die Augen schauen, da sie direkt durch mich hindurch zu sehen schienen. Irgendwie hatte ich den starken Eindruck, sie müsse wohl hellsehtig sein. Ich sprach mit JP über sie, und er schlug vor, ich solle sie einfach fragen. Das wollte ich nicht, denn dann würde sie mich wahrscheinlich für verrückt halten.

Bei der Arbeit benutzten wir ein internes Computer-Mail-Programm, ganz ähnlich wie das moderne E-mail. Eines Tages wollte ich meiner Chefin eine Nachricht schicken. Sie hatte es jedoch nicht eilig, ihre Online-Post zu lesen. LD las häufig deren Mails. Also schickte ich ihr die Nachricht: „Bitte sag' PL [meiner Chefin], sie soll ihre Mail lesen.“ Ein paar Tage später antwortete sie über Computer-Mail: „Das ist keine Nachricht.“ Als ich sie bat, mir das zu erklären, beschwerte sie sich, daß sie nie „gute“ Mails bekäme. Sie schickte mir eine uninteressante Nachricht, weil meine Nachricht an sie auch uninteressant gewesen war. Ich war mutig und mailte ihr folgende Antwort:

VON BOB, FREITAG, 31. JULI 1981, 9.39 Uhr

Du magst also keine Botschaften wie: „Bitte sag' PL, sie soll

ihre Mail lesen." Oder? In Ordnung. Ich bin immer für eine gute philosophische Diskussion zu haben. Ich beginne mit einem Knall:

BIST DÜ HELLSICHTIG?

Sehr zu meiner Überraschung und Erleichterung hatte ich recht: sie war hellsehtig! Sie machte ebenfalls außerkörperliche Erfahrungen und besuchte eine spiritistische Kirche. Genau wie ich sprach sie nicht mit anderen darüber, aus Angst, was diese wohl denken würden.

LD und ich wurden gute Freunde. Wir sahen uns zwar nur selten persönlich, da wir in verschiedenen Schichten arbeiteten, aber wir tauschten über einige Jahre hinweg Computer-Mails aus. In dieser Zeit einigten wir uns auf ein kleines Experiment: Um einen Beweis für die Realität von OBEs zu bekommen, wollte ich versuchen, sie außerkörperlich zu besuchen. Wenn ich bei ihr ankam, mußte sie mich hellsehtig wahrnehmen und somit bestätigen können, daß meine OBE „real“ war. Von da an versuchte ich, LD während meiner OBEs zu erreichen.

In buchstäblich allen Büchern über außerkörperliche Erfahrungen, die ich besaß, findet sich die Behauptung, daß während einer OBE alles durch die Gedanken kontrolliert wird. Um irgendwohin zu reisen, heißt es, müsse man nur an die Person oder den Ort denken, den man aufsuchen wolle, und schon werde man auf magische Weise dorthin transportiert. Und ich erwartete voll und ganz, daß meine Gedanken während einer OBE allmächtig sein müßten. Doch wie ich herausfand, war es nicht ganz so einfach. Der folgende Tagebuchauszug illustriert einige der Probleme, die ich im außerkörperlichen Zustand hatte, besonders bei meinen Versuchen, an einen bestimmten Ort zu reisen. Er verdeutlicht auch Punkte wie die Klarheit des Bewußtseins während einer OBE und die Funktionsweise des außerkörperlichen Sehens. In Kapi-

tel 19 komme ich ausführlicher auf das Thema Bewußtsein zu sprechen, und in Kapitel 18 werde ich näher auf das außerkörperliche Sehen eingehen.

Sa, 24.10.81 — OBE Nr. 52

... Ich wachte heute morgen um 8 Uhr auf und beschloß zu versuchen, eine OBE zu induzieren. Beim ersten Versuch hatte ich kein Glück; ich schlief wieder ein. Bis 9.30 Uhr driftete ich zwischen kurzen Momenten des Wachseins immer wieder in den Schlaf ab. Als ich das nächste Mal erwachte, war ich vollkommen entspannt und in der richtigen Geistesverfassung. Ich dachte über eine OBE nach und bemerkte, wie entspannt mein Körper war.

Ich verspürte einen Anflug von Schwingung und richtete meine Aufmerksamkeit darauf. Sie wurde stärker, doch nicht so stark wie bei meinem ersten Erlebnis mit den Schwingungen. Es war eher wie die Art Schwingungen, die ich gewöhnlich beim nächtlichen Üben verspürte. Diesmal wußte ich plötzlich nicht mehr, was als nächstes zu tun war. Die Schwingungen schienen bereits nachzulassen. Ich dachte: „Ich könnte meinen Rücken wölben, doch wahrscheinlich funktioniert es nicht.“ Ich konnte an nichts anderes denken. deshalb beschloß ich, es doch zu versuchen. Ich wölbte meinen Rücken und warf meine Arme zurück hinter meinen Kopf. Sofort wurde ich in meinen Astralkörper geworfen.

Als ich das Maximum meiner Rückwärtsbewegung (nach unten) erreicht hatte, begann ich, wieder nach oben zu schwingen. Wieder bei meinem Körper angekommen, bemühte ich mich erneut, von ihm wegzukommen. Doch statt dessen blieb ich an ihm hängen. Ich war bei vollem Bewußtsein, klebte fest an meinem Körper und war erstaunt, daß mein Bewußtsein so vollkommen klar war. Seltsamerweise konnte ich richtig gut „sehen“; es war die astrale Entsprechung zum physischen Sehen. ... Ich befreite meine Astralarmer, griff nach hinten aus und versuchte, mich **von** meinem Körper wegzudrücken. Als ich das tat, fühlte ich, wie

irgend etwas von hinten an meinem Astralkörper zog. Ich fühlte mich wie ein Plätzchen, das in einem Topf mit sehr zähem Honig klebte. Ich spürte Millionen von kleinen Bändern, die an den beiden Körpern befestigt waren (nicht mit meinen Händen; ich spürte einfach, daß sie da waren). Nun, ich gab mein Bestes, um freizukommen, doch nach etwa 15 Sekunden trat ich wieder in meinen Körper ein. Ich dachte, damit sei dieser Versuch vorbei. Ich überlegte, daß ich es nicht noch einmal probieren konnte, denn nun war ich vollkommen wach. Doch der sture Teil in mir verlangte nach einem erneuten Versuch. Also machte ich es mir bequem und wartete auf die Schwingungen. Sie kamen augenblicklich, und ich benutzte wieder dieselbe Methode, um herauszukommen. Diesmal klebte ich nicht am Körper. Ich setzte mich ohne Probleme auf, wieder mit ausgezeichnetem Sehvermögen. Ich schaute mich um und dachte: „Wow. Ich bin wirklich bewußt. Noch nie zuvor bin ich so bewußt gewesen, nicht einmal im normalen Wachzustand. Ich werde jetzt ein paar Experimente durchführen, die ich mir vorgenommen habe.“

Als erstes kam mir in den Sinn zu testen, wie Klang funktioniert. Ich sagte also etwas wie: „Hallo? Eins, zwei, drei, Test.“ Obwohl ich die Worte mit meinen astralen Lippen formte und meine astralen Stimmbänder benutzte, kam kein Ton heraus. Ich hörte schwach eine zarte Stimme im Hintergrund, doch sie war zu undeutlich, um sie verstehen zu können. Vielleicht bestand das Problem nur in der Klanginterpretation durch mein Gehirn.

Ich schaute mich um und bemerkte, wie anders die Dinge während einer OBE aussehen. In der Vergangenheit hatte ich im außerkörperlichen Zustand oft graue Wolken wahrgenommen. Nun untersuchte ich eingehender, wie es um mein Sehen bestellt war. Ich bemerkte ein paar Stellen, an denen astrale Materie in kleinen Trauben herumlag. Und als ich mich im Raum umschaute, bemerkte ich nichts Ungewöhnliches, außer daß ich nun um alle Dinge herum verschiedene Arten von „Leuchten“ wahrnahm. Es

war, als besäße alles in meinem Zimmer seine eigene Aura, und jede war in ihrem Leuchten einzigartig. ... Wie ich ferner bemerkte, schien es an einigen Stellen Flecken zu geben, an denen die Aura entweder schwarz oder von einer Schwärze bedeckt war. Ich dachte bei mir: „Das ist verrückt. Ich verschwende meine Zeit. Ich sollte sofort zu LDs Haus gehen, um mir die Realität dieses Erlebnisses bestätigen zu lassen.“ Doch dann wurde ich wieder bewußtlos und erwachte sofort in meinem Körper.

Obwohl mein analytisches Selbst abermals nein zu einem weiteren OBE-Versuch sagte, war ich zu stur, um aufzugeben. Ich wiederholte die Prozedur, die Schwingungen setzten erneut ein, und ich war zu einer weiteren Exkursion bereit. Als ich aus dem Körper herauskam, befand ich mich etwa einen Fuß über ihm. Ich setzte mich auf. Ich wußte, was ich tun wollte: zu LDs Haus gelangen. Ich dachte bei mir: „Hmm. Es gibt zwei mögliche Routen, die ich nehmen könnte: durch die Hintertür oder aus meinem Fenster hinaus.“ Ich hörte, wie die Hintertür geöffnet und wieder geschlossen wurde, also lenkte ich meine Aufmerksamkeit auf sie. Meine Astralsicht setzte ein, und ich sah, wie meine Mutter ins Haus kam. Ich bemerkte auch die Uhr in der Küche, doch zu verschwommen, um die Uhrzeit erkennen zu können. Es war mehr wie das zweite Gesicht oder wie Hellsichtigkeit denn wie physisches Sehen. Ich dachte: „Ich sollte lieber nicht durch die Hintertür gehen; das Risiko, abgelenkt zu werden, ist zu groß. Ich versuche es lieber durchs Fenster.“ Also blickte ich in Richtung Fenstersims und versuchte, dorthin zu gelangen, indem ich das Bild zu mir heranzog. Das Bild des Fensters kam zwar auf mich zu, doch als ich das nächste Mal hinsah, war ich dem Fenster immer noch nicht näher gekommen. Ich versuchte, es schärfer anzuvisieren. Meine Augen bemühten sich wie ein Kamera-Objektiv, das Fenster heranzuzoomen. Aber sie vergrößerten nicht, was ich sah; statt dessen näherte ich mich dem Fenster in einer Gleitbewegung. Ich war nur etwa einen Fuß dichter herangeglitten,

als ich zum Stoppen kam. Ich versuchte es noch einmal, und es funktionierte immerhin ein wenig. Ich befand mich nun etwa einen halben Meter vom Fenstersims entfernt.

Ich dachte: „Genug mit diesem Unsinn, mich mit Hilfe meines Geistes zu bewegen.“ Ich kniete mich hin, stand dann auf und schickte mich an, durch das Fenster hinauszutreten. Ich beschloß, meine Augen offen zu halten, damit nichts schief gehen konnte. Als ich durch die Glasscheibe hindurchtrat, wurde mein Bewußtsein beträchtlich schwächer. Sofort erschien alles fremdartig. Ich war draußen, doch alles sah so seltsam aus, daß ich nicht sagen konnte, wo ich war. Ich schaute mich um und sah Bilder, wahrscheinlich aus einem herannahenden Traum. Ich konnte noch nicht einmal erkennen, ob ich mich im Erdgeschoß oder in einer der oberen Etagen befand. Ich erkannte Dinge, aber alles schien irgendwie am falschen Platz zu sein. Ich sah Spielzeug, Möbel und andere Objekte. Ich drehte mich um und erkannte, daß ich draußen war, nördlich von unserer Küche und ein Stockwerk darüber. Ich war verwirrt, und schließlich wurde alles schwarz. Ich erinnere mich, gedacht zu haben: „Ich will jetzt nicht in einen Traum hineingeraten.“ Ich erwachte wieder bei vollem Bewußtsein in meinem Körper.

Ich nahm eine bequeme Lage ein und versuchte es noch einmal. Die Schwingungen setzten sofort wieder ein. als ich an sie dachte. Anstatt mich zurückzuwerfen, warf ich mich nach vorne und setzte mich problemlos in meinem Astralkörper auf.

Ich dachte: „In fast jedem meiner Bücher über Astralprojektion steht, daß man augenblicklich zu einer Person reisen kann. indem man nur an sie denkt. Ich werde es noch einmal versuchen.' Also schloß ich meine Augen und visualisierte LD genau und in allen Details. Ich saß da und visualisierte, doch nichts geschah. Zuerst dachte ich, meine Visualisierung sei nicht perfekt genug gewesen. Doch ich hatte LD in allen Einzelheiten visualisiert. Ich öffnete meine Augen und saß immer noch im Astralkörper

im Bett. Ich dachte: ..Das bringt mich nicht weiter:' Ich begann, an LD zu denken. in der Hoffnung, daß dies besser funktionieren würde als sie zu visualisieren. Immer noch keine Resultate. Dann wurde ich vielleicht eine halbe Minute lang bewußtlos. Anschließend erwachte ich erneut in meinem Körper und wußte, es war vorbei....

Dieser Eintrag zeigt einen weiteren erfolglosen Versuch einer Astralreise:

Sa, 10.04.82 - OBE Nr. 70

... Ich konnte meinen Arm nicht sehen, deshalb glaubte ich, außerhalb meines Körpers zu sein. Nur um sicherzugehen, bewegte ich meinen rechten Arm auf mein Bett zu. Als mein Arm durch das physische Bett hindurchging, wußte ich, daß ich astral war. Ich schwang meine Beine herum, zog sie weg und stand auf. Ich versuchte zu gehen, vermochte es aber nicht. Ich stand gut einen Meter von meiner Schlafzimmertür entfernt, meine Arme waren in Richtung Tür ausgestreckt. So sehr ich mich auch bemühte voranzukommen. ich bewegte mich keinen Zentimeter. Ich dachte: „Die einzige Hoffnung, die ich habe, ist, an LD zu denken und dadurch vielleicht zu ihr transportiert zu werden.“ Ich schloß die Augen und dachte an LD. Nichts geschah. Also visualisierte ich LD. Wieder tat sich nichts. Ich dachte an ihre Persönlichkeit. Keine Bewegung. Ich stellte mir vor, wie ich mich fühle, wenn sie in der Nähe ist. Immer noch keine Bewegung. Nichts von alledem funktionierte. Ich verspürte eine schnelle Bewegung und merkte, daß ich wieder physisch wurde. Ich war wieder ganz in meinem Körper.

Einige Male konnte ich mich an andere Orte „denken“, aber dies führte zu unvorhersehbaren Resultaten:

Sa, 10.07.82 - OBE Nr. 79

... Ich schloß meine [astralen] Augen und dachte an LD. Ich öffnete sie wieder, und nichts hatte sich verändert. Ich beschloß, LD statt dessen zu visualisieren. Ich schloß meine Augen und visualisierte LD. „LD“, rief ich mental. Ich öffnete meine Augen und schaute mich um. Ich war nicht mehr am selben Ort! Doch LD sah ich nicht. Ich hatte keine Ahnung, wo ich mich befand. Ich war so überwältigt von dem Wechsel der Umgebung, ohne dabei physisch etwas zu empfinden, daß ich das Bewußtsein verlor....

So, 25.03.84 - OBE Nr. 105

... Ich katapultierte mich hoch in die Luft. Ich dachte an LD, und im Bruchteil einer Sekunde schien mein Bewußtsein zu verschwimmen. Statt selbst zu fliegen, war ich in atemberaubender Geschwindigkeit irgendwohin transportiert worden. Das verwirrte mich, und ich dachte eine Sekunde lang: „Nein! Ich will dorthin fliegen.“ Ich spürte LDs Gegenwart für einen Moment, aber meine Verwirrung versetzte mich augenblicklich zurück in meinen Körper....

So, 10.1 1.85 - OBE Nr. 118

.., Ich zog mich heraus und hoch, so daß ich mich in hockender Position in der Nähe meines rechten Arms befand, etwa dreißig Zentimeter über dem Körper. Ich wußte auf der Stelle, was ich tun wollte. Ich hatte Robert Monroes Buch *Der zweite Körper* fast bis zu Ende gelesen, deshalb wollte ich als erstes versuchen, meine Führer zu kontaktieren - ein Prozeß, den Monroe „Kennung Inpes“ nennt.^e Als erstes sagte ich laut: „Kennung Inpes“, doch nichts geschah. Dann versuchte ich dasselbe in Gedanken, eben-

falls ohne Resultat. Anschließend hörte ich die freundlichen Gedanken einer anderen Person. Es war die Stimme eines dreißigjährigen Mannes, die sagte: „Was hast du vor?“ Ich schaute mich um, konnte aber niemanden entdecken. Ich antwortete: „Ich versuche, meine Führer zu kontaktieren.“ Die andere Stimme sagte: „Oh! Aber `Kennung Inspes'? Ich kam mir ziemlich blöd vor und lachte. Ich muß wohl reichlich dumm ausgesehen haben, als ich versuchte, meine Führer zu kontaktieren, indem ich die Worte aussprach oder dachte, die ich in einem Buch gelesen hatte. Besonders, da jene Worte nur einen Versuch des Autors darstellten, ein unbeschreibliches Astralerlebnis wiederzugeben. Umso mehr noch, da ich derart unbeholfen darin war, meinen Geist als Transportmittel zu benutzen. „Es hat nichts zu sagen“, entgegnete ich, „Es ist aus einem Buch, das ich gelesen habe.“

Dann versuchte ich, mich zur „Kennung Inspes“ hinzuziehen, anstatt an sie zu denken, doch ich verlor vollkommen das Bewußtsein. Das nächste, an das ich mich erinnere, ist, daß ich mich ein paar Stunden später in meinem Körper wiederfand.

Wir müssen den Wesen, die ohne Körper leben, wie kleine Kinder vorkommen. Wenn wir uns außerhalb des Körpers befinden, müssen wir bereit sein, neue Dinge auszuprobieren, aus unseren Fehlern zu lernen, und wir dürfen uns nicht fürchten oder scheuen, um Hilfe zu bitten. Vor allem sollten wir in der Lage sein, über uns selbst zu lachen.

Übung I I

In einen Brunnen fallen

Nehmen Sie wie immer eine bequeme Position ein, und schließen Sie die Augen. Entspannen Sie sich so tief Sie können. Visualisieren Sie dann, in einen sehr tiefen Brunnen hinabzublicken. Als nächstes tun Sie so, als ob Sie hineinfallen, mit dem Kopf voran. Beobachten Sie im Fallen, wie der Boden des Brunnens näherkommt. Versuchen Sie, sich das Gefühl zu fallen so realistisch wie möglich vorzustellen. Fühlen Sie, wie die Schwerkraft Sie zum Grund zieht. Versenken Sie sich in dieses Gefühl. Wenn das funktioniert, werden Sie vielleicht in Ihren Astralkörper katapultiert. Wenn es beim erstenmal nicht klappt, wiederholen Sie die Visualisierung mehrere Male, bis sie Ihnen fast real erscheint.

Kapitel 12

Fliegen lernen

Nachdem ich so **viele** Bücher über außerkörperliche Erfahrungen gelesen hatte, war ich von der Astralreise völlig fasziniert. Warum per Flugzeug an die Küste jetten, wenn man in die Astralebene zu den Geistern fliegen kann? Ich probierte alles aus, was ich kannte, um per Gedankenkraft zu reisen: nichts schien zu funktionieren. Vielleicht waren meine Erwartungen zu hoch. Vielleicht war mir die Wissenschaft zu sehr in Fleisch und Blut übergegangen und ein Teil von mir glaubte immer noch, Reisen müsse komplexer sein, als daß es durch bloßes Denken funktionieren könne.

Was auch immer der Grund für meinen Mißerfolg war, ich beschloß, einen anderen Ansatz für den außerkörperlichen Transport zu wählen. Statt zu versuchen, mich mit Hilfe des Geistes zu teleportieren, beschloß ich, in den Himmel zu fliegen. Mein erster Flugversuch war zwar nicht ganz so katastrophal, aber auch nicht besonders koordiniert:

Di. 27.01.91 - OBE Nr. 32

... Irgendwann in der Nacht erwachte ich außerhalb meines Körpers. Im physischen Sinne des Wortes konnte ich zwar nicht sehen, doch wußte ich, wo ich war: ich befand mich auf dem Weg hinter unserem Haus, und mir war bewußt, daß ich in meinem Astralkörper war.

Ich überlegte, wohin ich reisen sollte, und entschied mich für EJ - das hatte ich schon beschlossen, ehe ich zu Bett ging....

Also nahm ich Anlauf und startete mit einem Sprung hoch in die Lüfte. Ich stieg schnell über die Häuser auf und war eine Zeitlang ein wenig zittrig; ich erinnerte mich an viele Flugträume, in denen ich abgestürzt war. Doch ich war überzeugt, daß alles gutgehen würde, wenn ich meinen Geist kontrollierte. Ich flog höher und höher und wurde ein wenig von Furcht erfaßt; ich hatte Angst, zu hoch zu fliegen. Also bemühte ich mich, zu meiner eigenen Beruhigung in geringer Höhe zu bleiben. Ich konnte Hausdächer, Bäume und die gesamte Umgebung klar und deutlich erkennen.

Als ich aufstieg, bemerkte ich zunächst, daß ich physisch nichts sah, und ich dachte: „Ich sollte aber etwas sehen!“ Gleich sah ich alles richtig. Ich sah, daß meine Arme ä la Superman vor mir ausgestreckt waren. Ich begann, für mein Gefühl zu hoch aufzusteigen, so daß ich fürchtete, mich zu weit von der Erde zu entfernen.

Mit diesem Gedanken gelangte ich allmählich wieder tiefer. Ich stieg so schnell ab, daß ich zum Landen gezwungen war. Ich landete wohlbehalten am Hang eines Hügels an irgendeiner Straße. Ich dachte: „... Jetzt werde ich nie dorthin gelangen!“ Das nächste, an das ich mich erinnere, war, daß ich wieder träumte.

Niemand hat mir je beigebracht, wie man fliegt. Deshalb war ich auf meinen ersten Versuch sehr stolz. Meine nächsten Flugversuche waren genauso unbeholfen, wenn nicht noch linkischer.

Sa, 08.05.82 - OBE Nr. 72

... Ich ging durch die Tür nach draußenEs war hell und sonnig. Die Veränderung fiel mir auf. denn im Raum, in dem mein Körper schlief, war es dunkel. Das Sonnenlicht schmerzte nicht in meinen Augen; es erschien einfach nur klar und hell. Ich dachte: „Wohin soll ich fliegen?“ Ich schaute nach oben und sah die Zweige unseres Zürgelbaumes. Auf dem gepflasterten Weg im Garten spazierte ich gen Westen.

Ich gelangte zu unserem Vorgarten, hielt an und blickte nach Osten. Ich schaute mich um. Es war mir sehr peinlich, draußen in der Öffentlichkeit zu stehen. wo mir jeder dabei zusehen konnte, wie ich in die Luft sprang und zu fliegen versuchte. Ich wußte zwar, daß mich niemand sehen konnte, aber dennoch zögerte ich, aus Angst vor der bloßen Möglichkeit, beobachtet zu werden. Ein solcher Flugversuch würde sich bei einem physischen Menschen ziemlich dumm ausnehmen. Ich nahm Anlauf in Richtung Osten und sprang nach vorne in eine gute Flugposition. Für eine oder zwei Sekunden war ich vollkommen schwerelos und glitt ein paar Meter durch die Luft. Dann aber stolperte ich und fiel, wobei ich kurz innehielt, ehe ich mit dem Gesicht auf den Boden aufschlug.

Ich beschloß, es noch einmal zu versuchen. Diesmal ging ich weiter nach Westen, bis ich mich auf dem Hauptweg vor unserem Haus befand. Ich lief fünf Schritte Richtung Süden (von unserem Haus weg), und nachdem ich mich nach Nachbarn umgeschaut hatte, die mich hätten beobachten können, sprang ich mit einem Satz in die Luft. Wieder fiel ich auf die Nase. Es tat nicht weh, da ich nicht physisch war. Also stand ich wieder auf, beschloß in unseren Hintergarten (Osten) zu gehen und es dort noch einmal zu versuchen [zu fliegen]. Ich ging etwa zehn Schritte, wurde dann aber ohne irgendeine Vorwarnung bewußtlos.

Fr, 02.07.82 - OBE Nr. 77

Heute früh träumte ich, mit jemandem über Astralprojektion zu sprechen. Als das Gespräch endete, befand ich mich wieder in meinem Schlafzimmer. Ich sagte zu mir (immer noch im Traumzustand) : „Das ist eine ausgezeichnete Idee; ich denke, ich werde eine OBE zu machen versuchen.“

Im Traum stand ich auf und ging nach draußen. Ich spazierte zu der Stelle hinter unserem Haus (östlich davon) und erwachte dort außerhalb meines Körpers. Ich erkannte meinen Zustand und war überrascht, behielt aber vollständig die Kontrolle über mei-

ne Gefühle. Der Traum hatte mich darauf vorbereitet, bei der bevorstehenden OBE vollkommen ruhig zu sein.

Ich stand mit dem Gesicht nach Osten im Freien. Ich dachte über meine jüngsten Fehlschläge bei der astralen Levitation nach, sagte mir jedoch ganz ruhig: „Es ist einen Versuch wert.“ Mit einem Willensakt begann ich, mich in die Luft zu erheben. schnurstracks nach oben, in aufrechter Position (stehend). Das verblüffte mich, doch sagte ich mir: „Bleib' ruhig; das ist keine große Sache. Dann nehme ich jetzt eben mal eine nette, einfache Flugstunde. Es wird schon kein Riesenabenteuer werden.“

Ich wartete, bis ich etwa viereinhalb Meter hoch in der Luft war, dann sagte ich: „Okay, das ist fürs erste genug.“ Mir kam der Gedanke in den Sinn, daß ich vielleicht nicht aufhören würde zu steigen, und das hatte zur Folge, daß ich noch ein wenig höher stieg. Doch ich sagte mir: „Das ist in Ordnung. Es kann nichts Schlimmes passieren. Mir kann nichts zustoßen. Ich bin unter Kontrolle.“ Also hielt ich mitten in der Luft an. Ich entspannte meinen Astralkörper so vollkommen, daß ich ihn nicht einmal mehr spüren konnte, und trieb mich mit einem bloßen Gedanken an der richtigen Stelle durch die Luft voran Richtung Osten.

In bequemer Haltung bewegte ich mich (fliegend) langsam ostwärts. Ich dachte: „Ich bin total entspannt. Das ist eine tolle Körperhaltung fürs Fliegen.“ Dann sah ich an meinem Astralkörper hinunter und bemerkte, daß mich in einer beinahe aufrechten Haltung befand. Meine Arme hingen herunter, mein Kopf flog voran, und ich hatte einen Neigungswinkel von etwa dreißig Grad. Meine Beine waren entspannt und auf natürliche Weise um etwa fünfundvierzig Grad eingewinkelt. Meine Haltung entsprach fast genau der eines Radrennfahrers, nur daß sie aufrechter war und meine Arme entspannt seitlich herabhingen.

Ich flog nicht besonders gleichmäßig. Wenn ich versuchte, meine Flugrichtung zu korrigieren, bewegte ich mich ruckartig auf und ab und von rechts nach links. Ich flog jetzt ein klein wenig

schneller, und die Esche in unserem Garten stand direkt vor mir. Ich versuchte, um sie herumzusteuern, was mir aber nicht gelang, da ich nicht genügend Übung im Fliegen hatte. Ich stand gerade im Begriff, mit dem Baum zusammenzustoßen, als ich meinen Rumpf nach links wand (Norden), so daß ich es zumindest schaffte, nicht mit meinem Kopf gegen den Baum zu stoßen. Der Rest meines Körpers aber prallte voll mit ihm zusammen. Doch sehr zu meiner Verwunderung wand und schlängelte er sich geschmeidig um den Baum herum. etwa so, wie eine Schlange ein Hindernis überwindet. Toll!

Danach war mir nichts mehr im Weg. Ich begann, ein wenig schneller zu fliegen. und stieg absichtlich höher und höher. Ich kletterte auf hundertzwanzig Meter Höhe. stieg dann wieder herunter auf etwa sechzig Meter, so daß ich die Landschaft besser betrachten konnte. Ich schaute ohne jede Panik nach unten. Ich konnte alles klar und deutlich sehen - genauso gut, als wäre ich in meinem Körper. Doch es gab keine Sonne. und ich spürte, daß es draußen dunkel war. Dennoch konnte ich bestens sehen. und alles erschien in blassem, fast grauem Licht. Es wirkte wie ein Bild von einer Infrarotkamera.

Sanft und langsam glitt ich über die Dächer hinweg und registrierte Einzelheiten an den Nachbarhäusern. Während des Fliegens behielt ich Details von allen Dingen, die ich sah, fest im Blick und überzeugte mich noch einmal, daß ich mich in einem realen Wachzustand befand. Die Details veränderten sich nicht, ebensowenig meine Geschwindigkeit. Und die Fülle von Einzelheiten, die ich um mich herum bemerkte, versicherte mir, daß ich die Realität und keinen Traum vor mir sah. Ich überlegte:

1. In Träumen bemerke ich nur sehr wenige Details, nur diejenigen, die für die unmittelbare Geschichte, die sich um mich herum entspinnt, nötig sind. Dies ist kein Traum. Außerdem bin ich vollkommen wach und bewußt.

2. Selbst in der gewöhnlichen Realität sondern wir die meisten Einzelheiten in unserer Umgebung aus und ignorieren sie. Jetzt aber nehme ich die Realität mit größerer Klarheit wahr als im normalen, körperlichen Leben.
3. Da das, was ich sehe, sich nicht verändert (ich achtete auf Veränderungen), weiß ich, daß meine Sicht zumindest normal ist und ich nicht träume. Träume haben die schlechte Angewohnheit, daß sich in ihnen die Szenerie verändert, um bestimmte Situationen und Gefühle hervorzurufen.
4. Ich habe Details, die ich unter mir gesehen habe. verifiziert und untersucht. Sie sind genauso wie im normalen Wachzustand.

Ich flog etwa drei Häuserblocks Richtung Osten. Ich schaute nach Norden und sah, wie ein Mann aus einem Haus herauskam. das auf der Nordseite der Lowry Avenue lag. Er stand da und schaute zu mir oben in der Luft auf. Ich bugsierte mich sanft hinunter zur Südseite der Lowry Avenue, etwas Richtung Westen (ich befand mich nun also schräg gegenüber von ihm). Er überquerte die Straße in meine Richtung und ging auf mich zu. In dem Moment, als er zu sprechen anfang, verlor ich das Bewußtsein und trat in einen traumähnlichen, halbbewußten Zustand ein. Ausgerechnet, als der Mann und ich einige Worte zu wechseln begannen, muß ich das Bewußtsein verlieren! Er war ungefähr dreißig Jahre alt, hatte kurzes, gewelltes braunes Haar, sehr nette, freundliche Augen und trug sportliche Kleidung. Er war ein wenig größer als ich — vielleicht einsdreiundachtzig. Ich kann mich nicht erinnern, was er sagte, während ich mich in dem traumartigen, halbbewußten Zustand befand.

Diese OBE wirft eine sehr wichtige Frage auf: Worin besteht

der Unterschied zwischen einem luziden Traum und einer OBE? Ich glaube, viele verwechseln die beiden Erfahrungen manchmal. In einigen Fällen ist der Unterschied nur schwer zu erkennen. Manche meinen, OBEs seien schwach ausgeprägte luzide Träume. Andere glauben, luzide Träume seien schwach ausgeprägte OBEs.

Ein Vergleich zwischen den beiden Erfahrungen wird in Kapitel 6 von *With the Eyes of the Mind: An Empirical Analysis of Out-of-Body States* (Mit den Augen des Geistes: Eine empirische Analyse des außerkörperlichen Zustands) von Gabbard und Twemlow (1984) gezogen. Die Autoren stellten folgende Unterschiede zwischen OBEs und luziden Träumen fest:

Luzide Träume kommen bei 50 bis 70 Prozent der Bevölkerung vor, während OBEs nur bei einem Anteil von 14 bis 25 Prozent auftreten.

Es gibt zwei Arten von luziden Träumen. Typ 1 tritt während des REM-Schlafs auf und ist als im Träumen ausgelöster luzider Traum bekannt (DILD - dream-initiated lucid dream). Typ 2 tritt in den Anfangsstadien des Schlafs auf und wird als im Wachzustand ausgelöster luzider Traum bezeichnet (WILD - wake-initiated lucid dream). Beide Arten treten nur während des Schlafes oder beim Einsetzen des Schlafs auf. Die typische OBE wird, ähnlich wie der luzide Traum vom Typ 2, aus einem Wachzustand heraus ausgelöst, doch manche OBEs treten aus einem Wachzustand heraus unerwartet auf. Zahlreiche Menschen haben von OBEs berichtet, in denen sie bei vollem Bewußtsein unerwartet „aus ihrem Körper herausfielen“, wie in Kapitel 9 beschrieben. Einige dieser OBEs treten auf, wenn der physische Körper aktiv ist, man zum Beispiel eine Straße entlanggeht.

Luzid Träumende können ihre Träume bewußt programmieren, während OBEier gewöhnlich passive Beobachter sind.

Luzid Träumende haben ein integriertes Körperbild, während

die OBELer sich als getrennt von ihrem physischen Körper sehen, der träge und unaufmerksam ist.

Luzid Träumende haben ein lebhaftes, oft sogar mystisches Bewußtsein, während OB Eier eine eher normale Art von Bewußtsein haben.

Luzid Träumende betrachten ihr Erlebnis als ein Produkt ihres Geistes, während OBELer ihres als objektive Realität ansehen.

Luzid Träumende weisen Gehirnwellenmuster auf, die typisch für den Traumzustand sind, während bei OBELern keine traumartigen Gehirnwellen auftreten.

Bei luzid Träumenden zeigen sich schnelle Augenbewegungen (REMs), während diese während einer OBE nicht registriert wurden.

Luzid Träumende sehen typischerweise ihren Körper nicht, OBELer allerdings durchaus.

Außerdem hatten die Autoren das Gefühl, daß nur wenige luzide Träume einen anhaltend positiven Einfluß auf den Träumenden haben, während OBEs gewöhnlich einen anhaltend positiven Effekt haben.

In einem luziden Traum träumt man typischerweise nicht, in seinem Schlafzimmer zu sein, wie dies im außerkörperlichen Zustand häufig der Fall ist.

Nach einem luziden Traum akzeptiert der Betreffende beim Aufwachen, daß der Traum nicht „real“ war. Hingegen beschwört derjenige, der eine OBE hatte, gewöhnlich emphatisch, die Erfahrung sei „real“ gewesen.

Viele luzide Träume handeln von Sexualität. Tatsächlich gibt die Autorin Patricia Garfield an, daß „volle zwei Drittel“ ihrer luziden Träume Sexualität zum Inhalt haben. Sex ist im luziden Traum überzeugend real; er fühlt sich genauso an wie echter Sex. Eine OBE hat dagegen nur selten einen sexuellen Inhalt. Wenn OBELer davon berichten, „astralen Sex“ gehabt zu haben, gleicht die Erfahrung nicht im entferntesten dem körperlich-physischen

Sex. Es ist eher ein ekstatischer Geistes Trip, eine Energieübertragung oder eine Euphorie, doch es fühlt sich nicht wie physischer Sex an.

Wie an normale Träume kann man sich auch an die luziden nur schwer erinnern, es sei denn, man ist darauf konditioniert. Das Gedächtnis ist ein Schlüsselfaktor bei luziden Träumen. OBEs hingegen werden in der Regel noch jahrelang lebhaft erinnert, auch ohne vorherige Konditionierung.

Ferner ist die außerkörperliche Erfahrung ein typisches Merkmal eines Nahtoderlebnisses (NDE). Es ist kaum vorstellbar, daß luzide Träume während eines NDEs auftreten, insbesondere, da der physische Körper während eines NDEs nicht spontan in den REM-Schlaf übergeht.

Vielleicht ist das überzeugendste Argument dieses: Ich habe luzide Träume erlebt. in denen ich vollkommene Kontrolle hatte, dann zerstreute sich der Traum, und ich erwachte im außerkörperlichen Zustand. Ich habe bemerkt, daß die Szenerie, wenn dies geschieht, künstlich erscheint, anders als es während einer OBE der Fall ist. Es ist sogar möglich, die Landschaft mit Hilfe des Geistes zu verändern. Hier ein Beispiel dafür:

Sa, 17.05.86 — OBE Nr. 126

Heute morgen fand ich mich zu Beginn eines Traums wieder: Ich lief durch die Gänge eines Krankenhauses, in denen sich auch andere Menschen aufhielten. Ich erkannte, daß ich träumte, und ich wurde luzid.

Zuerst wollte ich mit dem Zustand des luziden Traums ein wenig spielen, deshalb begann ich, durch den Gang zu gleiten. Dann schwebten meine Füße, und ich fing an, in rasantem Tempo den Krankenhauskorridor entlangzufliegen. Der Gang endete, doch statt gegen die Wand zu knallen, beschloß ich, meinen Fokus zu ändern und einen Tunnel zu schaffen, durch den ich fliegen konnte. Mit einem Willensakt erschien in der Wand vor mir ein Loch,

und in ihm bildete sich ein Tunnel. Die Krankenhausszene verwandelte sich allmählich in eine Tunnelszene, wobei der Gang zum Tunnel wurde. Im normalen Leben würde ein Tunnel von dieser Größe (ohne Beleuchtung) zum Ende hin dunkler erscheinen. Der Traumtunnel, den ich geschaffen hatte, schien hingegen kein Ende zu nehmen, und er war in der Entfernung heller und vorne dunkler. Es herrschte eine seltsame Art von Beleuchtung, gräulich, fast wie Nebel, der das Ende des Tunnels verhüllte.

Ich begann, mit großer Geschwindigkeit den Tunnel entlangzufliegen, doch ich wußte, es war eine Illusion. Dann wurde mir das Fliegen langweilig. Deshalb drosselte ich meine Geschwindigkeit, senkte meine Füße hinab auf den Boden und versetzte mich wieder in das Krankenhaus. Ich befand mich im selben Gang wie zuvor. Ich drehte mich um und fing an, den Gang in entgegengesetzter Richtung entlangzufliegen, bog links ab und bewegte mich auf die Theke an der Rezeption zu. Dann hielt ich an und hatte keine Lust mehr auf die Illusion des Traums.

Ich schloß meine Augen, um Abstand vom Traum zu bekommen. Die Traumszenerie blendete sich aus, und mein Sehen kehrte zurück. Ich schwebte aus meinem Körper heraus. Dann wollte ich mich ein wenig amüsieren und begann, wild in alle Richtungen zu fliegen; ich flog Schleifen und spielte mit einem Ball. Ich vollführte etwa zwanzig weite Loopings wie ein Düsenjet, war aber aus irgendeinem unbekanntem Grund nicht fähig, meine Augen zu öffnen. Dennoch war das Fluggefühl einfach herrlich.

Es machte mir großen Spaß, so frei dahinzufiegen, deshalb beschloß ich, ein Experiment zu versuchen: Ich wollte zur Sonne fliegen. Ich hielt an und richtete mich auf. Ich griff nach einer imaginären Kraftlinie über meinem Kopf aus, griff weiter aus und versuchte, mit meiner Kraftlinie die Sonne zu berühren. Als ich glaubte, daß meine Kraftlinie die Sonnenoberfläche erreicht hatte, versuchte ich zu „spüren“, wie es am Ende der Linie war. Es

fühlte sich wirklich nicht irgendwie anders an, nur ein wenig „dichter“ (ich kann es nicht anders beschreiben).

Dann begann ich, mich entlang dieser Kraftlinie aufwärts in Richtung Sonne zu ziehen. Ich beschleunigte enorm, bis ich das Gefühl hatte, mit annähernder Lichtgeschwindigkeit zu fliegen. Nach etwa drei Minuten bei dieser enormen Geschwindigkeit verspürte ich keinerlei Veränderung. Deshalb hielt ich an und versuchte zu erkennen, wo ich war, konnte aber nichts sehen. Damit verlor ich das Bewußtsein und erwachte in meinem Körper.

Wenn ich mich an ein wenig Astronomie aus meiner Kindheit erinnert hätte, hätte ich gewußt, daß es mehr als acht Minuten bei Lichtgeschwindigkeit dauert, um die Sonne zu erreichen. Und vielleicht flog ich auch gar nicht mit Lichtgeschwindigkeit.

Der Unterschied zwischen einer außerkörperlichen Erfahrung und einem luziden Traum ist nicht immer offensichtlich. Ich schätze, Sie alle müssen auf Ihren eigenen Sinn für „real“ und „nicht-real“ vertrauen, um dies für sich selbst zu entscheiden. Eines ist sicher: Es sind weitere wissenschaftliche Studien nötig. Es ist vorzuziehen, den Schluß zu ziehen, daß „die OBE eigentlich nur eine andere Interpretation des luziden Träumens ist“. wie Stephen La Berge in Kapitel 9 seines ausgezeichneten Buches *Hellwach im Traum: mehr Selbsterkenntnis und Selbstbestimmung durch bewusstes Träumen* postuliert.

Übung 12

Luzides Träumen

Manche OBE-Experten sagen, ein Teil unserer Seele sei mit der außerkörperlichen Erfahrung bereits vertraut. Und in vielen Büchern wird behauptet, daß jede Nacht ein Teil unserer Seele den physischen Körper verläßt und ihren eigenen Beschäftigungen nachgeht. Was dann geschieht, ist so weit von der physischen Welt entfernt, daß wir uns in der Regel nur an Bruchstücke dieser Reisen als „Träume“ erinnern.

Während außerkörperlicher Erfahrungen und luzider Träume schläft Ihr Körper, doch anders als im Traum ist Ihr Bewußtsein wach. Nun, Ihr Körper geht jede Nacht schlafen. Angenommen, es gäbe eine Möglichkeit, Ihr Bewußtsein aufzuwecken, Ihren Körper aber schlafen zu lassen. Sie könnten aus einem gewöhnlichen Traum eine OBE machen. Sie könnten sich selbst aufwecken und sagen: „Moment mal. Ich weiß, daß dies ein Traum ist. Ich bin jetzt ganz wach.“ Von da an können Sie entweder weiterträumen und einen luziden Traum bekommen, oder Sie können sich aus dem Traum aufwecken und eine außerkörperliche Erfahrung machen. Beides macht Spaß.

Luzide Träume sind großartig. Sie können vollkommen bewußt bleiben und buchstäblich alles tun, was Ihnen einfällt. Luzide Träume machen fast so viel Spaß wie eine OBE, sind aber nicht so real. Die Szenerie ist unwirklich. Eine OBE hingegen ist manchmal verkrampfter, aber sie ist real.

Das Problem ist, daß Sie, wenn Sie träumen, normalerweise nicht daran denken, sich zu wecken. Tatsächlich erkennen Sie gewöhnlich nicht einmal, daß Sie träumen: Sie glauben, Sie seien wach.

Hier ist eine einfache Übung, um Ihnen zu helfen, das Problem

zu umgehen. Fragen Sie sich ganz ernsthaft: „Träume ich gerade?“ Nun, tun Sie es? Vielleicht träumen Sie nur, gerade dieses Buch zu lesen. Woher wissen Sie also, daß Sie all dies nicht träumen? Ich möchte, daß Sie sich vergewissern, daß Sie dies nicht träumen.

Wenn Sie sich heute diese Frage alle fünfzehn Minuten stellen, werden Sie sich wahrscheinlich kommende Nacht im Traum dieselbe Frage stellen. Die Gewohnheiten des Tages werden oft zu Traumgewohnheiten.

Sie brauchen nicht alle fünfzehn Minuten zu fragen, doch je öfter Sie sich diese Frage stellen, desto wahrscheinlicher ist es, daß Sie sich selbst beim Träumen erwischen. Sie können sich eine Gedächtnisstütze schaffen – zum Beispiel Ihre Uhr. Wie oft schauen Sie auf die Uhr? Versuchen Sie, jedesmal, wenn Sie auf die Uhr sehen, festzustellen, ob Sie gerade träumen. Es dauert nicht lange. Und es könnte eine Erfahrung sein, die vielleicht Ihr Leben verändert!

Schöne Träume also! Und vielleicht auch schöne OBEs!

Kapitel 13

Meine Probleme mit der Silberschnur

Meine erste Strategie, im außerkörperlichen Zustand andere Personen zu besuchen, bestand im bewußten Einsatz der Gedankenkraft; doch sie schien nicht aufzugehen. Meine zweite Strategie, das Fliegen, funktionierte auch nicht so gut; irgendwelche Ablenkungen hielten mich stets auf, ehe ich mein Ziel erreichen konnte. Also beschloß ich, eine dritte Strategie auszuprobieren, nämlich das Gehen, zumindest so lange, bis ich eine bessere Methode für das astrale Reisen fand. Was sollte denn beim Gehen auch schon schief laufen?

Dann entdeckte ich die „Silberschnur“, von der in Büchern berichtet wird. Der Begriff geht zurück auf einen Bibelvers (Prediger 12,6). Die Schnur, so steht es in den Büchern, verbindet den astralen Körper mit dem physischen und zieht einen im Falle der Gefahr in letzteren zurück. Wie ich bald herausfand, spielt die Schnur kein faires Spiel:

Sa, **08.03.80** — OBE Nr. II

... Ich riß mich ruckartig von meinem Körper los und schwebte nach oben. Ich versuchte, von meinem Körper wegzukommen, indem ich mich himmelwärts ausstreckte und meine Beine benutzte, um mich abzustößeln. Ich kam etwa anderthalb Meter von meinem Körper weg, als mich die Schnur allmählich zu meinem Körper zurückzuziehen begann.

Ich kämpfte gegen den starken Zug an, und als ich etwa dreißig

Zentimeter von meinem Bett entfernt war, hielt ich dem Ziehen ein paar Sekunden lang stand, wurde dann aber gewaltsam zurück in meinen Körper gezogen. Nachdem ich wieder mit meinem physischen Körper vereint war, wachte ich auf und schaute mich um.

Ich befand mich weder in Gefahr. noch war ich während der OBE erregt gewesen, und doch zog die Schnur mich gegen meinen Willen zurück. Warum?

Sylvan Muldoon und Hereward Carrington gehen in ihrem Buch *Die Aussendung des Astralkörpers* auf das Thema Silberschnur ein. Sie sprechen von einem „Silberschnur-Aktionsradius“, der wie ein viereinhalb Meter großes Magnetfeld sei, das den gesamten physischen Körper umgebe. Wenn man sich innerhalb ihres Aktionsradius befinde, sagen sie. ziehe einen die Silberschnur wahrscheinlich zurück in den Körper. Sobald man diese Entfernung aber einmal überwunden habe, könne man frei umherschweifen.

Ich war ziemlich sauer auf meine Silberschnur. doch was konnte ich tun, um sie davon abzuhalten, mich zurück in meinen Körper zu ziehen? Viele Bücher über Astralprojektion warnen davor, sich an der Silberschnur zu schaffen zu machen. In ihnen wird behauptet, wenn man die Schnur beschädige, würde der Körper großen physischen Schaden davontragen, und wenn die Schnur zerreiße, würde der Körper sterben.

Doch was machte diese Autoren eigentlich zu Experten? Wie oft hatten Menschen tatsächlich versucht, mit ihrer Astralschnur zu spielen? Ich beschloß, vorsichtig zu sein. aber nicht in Angst und okkulten Aberglauben zu verfallen. Statt meine Beschränkungen zu akzeptieren, beschloß ich, mich zu wehren!

Di, 30.07.81 - OBE Nr. 44

... Meine Silberschnur begann mich sanft zurückzuziehen. doch

ich reagierte sofort darauf. indem ich 'Widerstand leistete; mit Bewegungen wie Schwimmstöße trieb ich mich in südöstlicher Richtung voran, durch meine Schlafzimmerecke hindurch und hinein in unsere Küche. Gegen den Zug meiner Schnur ging ich in die Küche.

Nachdem ich mir den Weg zur Küche erkämpft hatte, machte es mich reichlich wütend. gegen den Zug der Schnur anzugehen. Ich drehte mich um. bekam die Schnur zu packen und zog mit aller Macht daran, um sie zu lockern. Die Schnur fiel auf den Boden, und ich ging weiter ...

In dem obigen Erlebnis erschien die Silberschnur wie ein leuchtendes Stück Gartenschlauch. Ich fand bald heraus, daß sie verschiedene Formen annehmen kann. besonders. wenn der Astralreisende ein leicht desorientierter Computerprogrammierer ist.

So, 31.01.82 — OBE Nr. 63

Gestern abend blieb ich wegen einer Fernsehsendung bis 1.00 Uhr auf. Ich war sehr müde. Heute morgen wachte ich früh auf, schlief dann aber wieder ein.

Ich begann zu träumen. Ich träumte, in unserem Haus würde eine Party gefeiert. Dann erwachte ich. Von diesem Traum ist mir nur in Erinnerung, daß (1) JP und CA draußen waren, als der Traum endete, (2) meine Schlafzimmertür offen stand und (3) LD und ein paar andere oben in JPs und CAs Schlafzimmer waren.

Ich schlief wieder ein, merkte dann aber, daß ich meinen Astralkörper sehr leicht aussenden konnte; ich brauchte nichts weiter zu tun als mein Bewußtsein nach vorn zu werfen und mit dem astralen Schaukeln zu beginnen. Ich lag auf meiner rechten Seite. Also drückte ich mein gesamtes Bewußtsein nach vorn. Sofort wurde ich in meinen Astralkörper katapultiert. und ich begann vor und zurück zu schaukeln. Die Schwingungen bauten

sich auf, bis sie spürbar und beständig stärker wurden. Ich wußte, daß ich mich nun teils außerhalb meines Körpers und teils in ihm befand....

Als ich gerade nach vorne schaukelte, machte ich einen Satz vorwärts und wand mich hoch, um meine beiden Körper ganz abrupt und heftig voneinander zu trennen. Nun war ich in meinem Astralkörper, und ich verspürte in dem Moment, als ich diese Bewegung ausführte, ein starkes Zerren, verbunden mit dem Gefühl, daß mein Solarplexus gerade heruntergerutscht war, und mir war ein wenig übel.

Ich konnte nicht sehen, aber mit meinem Geist fühlen. Ich befand mich etwa einen Fuß hoch waagrecht über meinem Körper, in rechtwinkliger Position zu ihm und etwa einen Fuß weit von meinem Bett entfernt. Eine Sekunde lang fürchtete ich, meine Silberschnur zerrissen zu haben und tot zu sein. Dann dachte ich: „Nun, um sich darüber Sorgen zu machen, ist es jetzt wohl zu spät. Entweder ich bin in Ordnung, oder der Schaden ist bereits angerichtet.“ Also ignorierte ich es und beschloß, LD zu kontaktieren.

Ich war benommen. Anscheinend hielt ich einen Stapel Endlospapier mit Computerausdrucken in der Hand, und ich verspürte das Bedürfnis, diesen Stapel mitzunehmen und LD zu zeigen. Ich hatte immer noch diesen letzten Traum im Kopf. Meine Schlafzimmertür schien offen zu stehen, obwohl die physische Tür in Wirklichkeit geschlossen war. Und irgendwie glaubte ich, LD sei oben in JPs und CAs Schlafzimmer. Ich nahm das Ende meines Endlospapierstapels und ging ins Eßzimmer. Ich wollte diesen Computerausdruck nicht zerreißen, deshalb ging ich sehr vorsichtig und drehte mich um, um zu sehen, ob er sich auseinanderfaltete. Das andere Ende lag auf dem Boden neben meinem Bett - abseits meines Körpers.

Ich ging zurück und beobachtete, wie der Papierstoß sich auseinanderfaltete und mit jeder weiteren Seite, die sich vom Haupt-

stapel abhob, allmählich länger wurde. Als ich einen Blick in mein Zimmer warf, sah ich den Computerausdruck, aber keine Silberschnur. Da erkannte ich: Das sich entfaltende Endlospapier *war* meine Silberschnur! Deshalb schien sie kein Ende zu nehmen. Sie hatte einfach das Aussehen eines Endlospapier-Computerausdrucks angenommen.

Ich versuchte, durch die Decke in JPs und CAs Appartement zu klettern, was mir jedoch nicht gelang; ich verlor das Bewußtsein.

Das hat man davon, wenn man seine Arbeit mit nach Hause nimmt! Da meine Silberschnur bei diesem Erlebnis nicht zerriß, beschloß ich, beim nächsten Mal, wenn ich draußen war, nicht so „sanft“ zu sein.

Sa, 06.02.82 — OBE Nr. 64

... Ich befand mich im Astralkörper und schaukelte. Ich kämpfte, um [von meinem Körper] ein wenig wegzukommen. spürte aber den Widerstand meiner Silberschnur.

Letzte Nacht habe ich mich auf diese Probleme vorbereitet, indem ich mir die folgenden Affirmationen vorsagte:

- (1) Wenn ich in meinem Astralkörper bin, wird alles von meinen Gedanken bestimmt, seien sie bewußt oder unbewußt.
- (2) Nichts auf der Welt ist fest für mich, außer in meinem Geist.
- (3) Ich werde keinen Widerstand und keine Beschränkung meiner Freiheit spüren.
- (4) Ich werde in der Lage sein, überall hinzugehen, wohin ich will, ohne Unterbrechung.
- (5) Ich sollte in der Lage sein, durch Wände und Decken hindurchzusehen.

Ünd doch spürte ich nun den Widerstand meiner Silberschnur und dachte: „He, das ist nicht fair! Ich bin in meinem Astralkörper und sollte frei sein!“ Doch genau in dem Moment wurde ich

gewaltsam zurück in meinen Körper gezogen. nachdem ich mich, so lange ich konnte, zur Wehr gesetzt hatte. Ich erwachte nach einer kurzen Ohnmacht in meinem physischen Körper. ohne irgendein Unwohlsein zu verspüren.

Ich sagte mir: „So schnell gebe ich nicht auf!“ und versuchte dieselbe Prozedur noch einmal. Dieses Mal war es relativ leicht. und ich glitt direkt hinaus. Ich bewegte mich absichtlich von meinem Körper weg und ging auf meine Schlafzimmertür zu. Diesmal konnte ich spüren, wie meine Silberschnur sich straffte und eine größere Kraft ausübte. Ich war einen Meter von meinem Körper auf dem Bett entfernt und stand aufrecht da, das Gesicht meiner Zimmertür zugewandt.

Als ich spürte, wie meine Schnur sich zu straffen begann, drehte ich mich um und stand meinem Körper gegenüber. Ich sollte noch erwähnen, daß ich mich während der gesamten Astralprojektion nur mit dem Geiste orientierte. Und da ich nichts „sah“, mußte ich fühlen. wo sich meine Schnur befand. Ich spürte sie, sie war nun mit dem Brustkorb meines Astralkörpers verbunden, knapp unterhalb meines Herzens am unteren Brustbein.

Die Schnur selbst fühlte sich sehr glatt, aber steif an. wie ein Stück Gartenschlauch. Sie maß etwa einen Zentimeter im Durchmesser.

Ich hielt meine Hand direkt über die Silberschnur, so daß ich sehen konnte, wo sie war, wenn ich aufwachte. Irgendwie dachte ich, daß auch meine physische Hand sich in diese Position bewegen würde. Ich nahm eine Kung-Fu-Haltung ein, wobei mein Gewicht hauptsächlich auf dem hinteren Bein ruhte. Ich war nun bereit, mit meiner Silberschnur Tauziehen zu spielen.

Ich riß an der Schnur, so fest ich konnte. Ich lehnte mich gegen ihren Zug und versicherte mir ständig, daß ich das Recht hätte. mich von dieser lästigen Plage zu befreien.

Ich hielt dem straffen Zug der Schnur eine Weile stand. so lange

ich eben konnte, wurde dann aber wieder zurück in meinen Körper gezogen.

Offensichtlich half mir auch meine Kung-Fu-Stellung nicht, der Schnur Widerstand zu leisten. Sie hielt meinem entschlossensten Gegenzug unbeschadet stand.

Es ist viel über die Silberschnur diskutiert worden, darüber, was sie ist und ob es sie überhaupt gibt. Viele Leute, die ein außerkörperliches oder ein Nahtoderlebnis hatten, haben berichtet, eine Schnur oder ein Kabel gesehen zu haben, das ihren Astralkörper mit ihrem physischen Körper verband. Menschen aus allen Gesellschaftsschichten und allen Teilen der Welt haben von dieser Schnur berichtet, unabhängig von Ort, Alter und religiösem Glauben.

Doch ebensoviele Leute sehen keine Silberschnur, selbst wenn sie nach einer suchen oder eine zu sehen erwarten. Ich hatte OBEs, in denen ich eine Schnur sah, und solche, in denen offenbar keine da war. Ich persönlich gehe davon aus, daß die Silberschnur nur als psychologische Hilfe oder Bezugspunkt existiert. Ich glaube nicht, daß sie eine tatsächliche Verbindung zum physischen Körper hat. Auch glaube ich nicht, daß sie irgendeine Funktion hat, außer der eines psychologischen Symbols.

Meines Erachtens kann das Spielen mit der Silberschnur dem Körper nicht schaden, und ich denke nicht, daß der Körper stirbt, wenn die Schnur durchtrennt wird. Doch warne ich Sie vor derartigen Mätzchen — nur um auf Nummer Sicher zu gehen!

Übung 13

Einen schwarzen Würfel visualisieren

Hier ist eine weitere Visualisierungsübung: Nehmen Sie Ihre bevorzugte OBE-Übungsposition ein, schließen Sie die Augen, und entspannen Sie sich so tief und so weitgehend Sie können. Lassen Sie sich tiefer und tiefer in Richtung Schlaf fallen, bis Sie bewußt hypnagoge Bilder beobachten.

Visualisieren Sie dann, daß sich ein Meter vor Ihren Augen und ein wenig links vom Zentrum Ihres imaginären inneren Bildschirms ein schwarzer Würfel von etwa acht Zentimetern Kantenlänge befindet. Halten Sie dieses Bild für etwa dreißig Sekunden.

Visualisieren Sie als nächstes rechts neben dem Würfel eine graue Wolke von etwa derselben Größe. Die Wolke hat keine genaue Form, ist aber höher als breit und sieht fast wie ein Schneemann aus. Visualisieren Sie die beiden Figuren weitere dreißig Sekunden lang nebeneinander.

Visualisieren Sie dann einen Lichtfaden, der langsam von dem schwarzen Würfel zum grauen Fleck wandert. Er kommt näher und näher, bis er den grauen Fleck erreicht und ihn mit Licht erfüllt. Wenn Sie irgendwelche seltsamen Gefühle verspüren, bleiben Sie ruhig und folgen Sie Ihren Impulsen.

Wenn nichts passiert, wiederholen Sie die Visualisierung noch ein paar Mal von Anfang an. Tun Sie es langsam und so intensiv Sie können.

Wozu in aller Welt soll das gut sein? Nun, ich habe mit Hilfe dieser Visualisierung einmal meinen Körper verlassen. Während der Übung verspürte ich einen stechenden Schmerz entlang mei-

ner Wirbelsäule, und ich hatte den Drang, mich physisch im Bett zurückzuwerfen. Ich folgte dem Impuls und versuchte, mich nach hinten zu werfen. Aber nur mein Astralkörper bewegte sich, und ich war aus meinem Körper heraus. Es war eine sehr leicht herbeigeführte OBE. Ich weiß nicht, wie oder warum, doch es funktionierte.

Kapitel 14

Hilfe aus der Geisterwelt

Meine dritte Strategie für astrale Reisen, das Gehen, war genauso erfolglos wie die ersten beiden. Die Silberschnur und andere Dinge hielten mich von meinen Zielorten ab. Ich war sehr enttäuscht. Dennoch wollte ich nicht aufgeben.

Dann, während einer meiner längsten OBEs, wurde ich mutig und probierte eine andere Strategie aus. Ich überlegte, daß die Bewohner der OBE Welt versierter im Reisen sein mußten als ich. Und da ich nicht viel Erfolg damit hatte, allein zu reisen, beschloß ich, jemanden um Hilfe zu bitten.

Bis dahin hatte es mir genügt, auf eigene Faust zu forschen. Ich hatte Angst, „Geister“ zu kontaktieren, da ich mir ihrer Macht nicht ganz sicher war und nicht wußte, was sie mir antun könnten, wenn ich "draußen" war.

So, 25.07.82 - OBE Nr. 80

... Ich befand mich ganz außerhalb meines Körpers. ... Ich öffnete die Augen. Ich schien an meinem physischen Körper festzukleben. Ich versuchte, meine Arme dazu zu benutzen, mich umzudrehen und von meinem Körper loszukommen. Und obwohl ich das Gefühl hatte, mich zu drehen, sagten mir meine Augen, daß ich mich kein bißchen bewegte. Ich sah genau hin und befand mich immer noch in derselben Position. Es war wie Schwindel - ich schien Bewegung wahrzunehmen (Drehen), kam aber nirgendwo hin. Darüber dachte ich eine Weile nach. Ich überleg-

te etwa eine Minute lang, was ich tun sollte, um von meinem Körper wegzukommen. Dann wurde ich ohnmächtig.

Ich gelangte vollkommen bewußt in meinen physischen Körper zurück, war aber immer noch in bester Verfassung für eine Astralprojektion. Ich beschloß, es noch einmal zu probieren. Ich benutzte dieselbe Schaukelmethode, um wieder aus meinem Körper herauszukommen. Ich versuchte, meine Rumpfpattie auf und nieder zu drücken, bis ich ein leichtes Kribbeln von den Schwingungen verspürte; dann versuchte ich dasselbe noch einmal auf physischer Ebene. Ich bekam durch das Schaukeln Schwung, und dadurch wurde ich aus meinem Körper gezogen.

Ich löste mich von meinem Körper, merkte dann aber, daß ich wieder an ihm festhing. Ich dachte noch einmal darüber nach. Ich malte mir aus, daß der einzige Weg, mich zu bewegen, darin bestand, meine Augen zu schließen und mich auf meine Gefühle statt auf meine Augen zu verlassen.

Ich schloß also die Augen, dachte aber sofort: „Nein! Wenn ich meine Augen schließe, könnte ich einschlafen!“ Ich wußte, daß mir das häufig passiert, wenn ich eine Stunde lang lese und dann meine Augen schließe. Obwohl ich angefangen hatte, mich zu bewegen, beschloß ich, meine Augen zu öffnen, und sah, daß ich mich wieder an derselben Stelle befand.

Ich dachte über eine andere Methode nach: „Wie wäre es, wenn ich meine Wahrnehmung auf reine Astralsicht umschalte?“ Ich streckte meine Arme vor mir aus und versuchte, hell-sichtig zu sehen. ... Ich betrachtete meine Arme — nicht astral, sondern hell-sichtig, als versuchte ich, von der physischen Welt aus einen Geist zu sehen. Meine Arme sahen transparent aus wie pechschwarze verschwommene Schatten. Ich studierte sie eine Weile, dann wurde ich bewußtlos.

Dieses Mal wachte ich von meinem Körper getrennt auf, nahm aber denselben Raum ein wie er. Ich war sehr überrascht darüber und froh, mich immer noch im außerkörperlichen Zustand zu

befinden. Ich schien freier zu sein als vorher. Nachdem ich mich aufgesetzt hatte, ging ich hinüber zur nördlichen Wand meines Schlafzimmers, ohne auf meinem Weg dorthin die physischen Dinge wie meinen Stereoschrank und meinen Computertisch auch nur zu bemerken. Ich nahm mir vor, durch die Wand hindurch nach draußen zu gehen und zu LDs Haus zu fliegen.

Ich beugte mich vor und steckte meinen Kopf durch die Wand. Ich sah nach draußen. Es regnete leicht, aber kaum spürbar. Alle bisherigen Versuche, durch diese Wand zu gehen, hatten nicht funktioniert. Also probierte ich etwas anderes. Ich hielt meinen Kopf nach draußen, sprang hoch, machte einen Purzelbaum durch die Wand hindurch und landete draußen auf meinen Füßen. Ich war frei!

Ich ging in den Garten. Dort bereitete ich mich aufs Fliegen vor, doch ich wollte eine übersichtliche Flugbahn haben. Wieder war die Esche im Weg. Ich ging auf den Baum zu, dann sprang ich hoch, flog zu einem seiner Zweige und ließ mich darauf nieder. Ich sah den Apfelbaum nebenan und ein paar weitere Bäume. Ich dachte: „Wie dumm von mir zu versuchen, durch den Baum hindurchzugehen. Da stehen ja noch weitere Bäume. Ich hätte einfach auf die Straße gehen und dort abheben können.“ Aber nun saß ich oben in einem Baum. Ich sah hinab. Eine lange Fallstrecke! Ich hatte Angst, aus dieser Höhe zu springen. Ich dachte darüber nach, hinüber um Apfelbaum zu fliegen. Gerade als ich das ausprobieren wollte, wurde ich ein weiteres Mal ohnmächtig.

Ich war nur kurze Zeit bewußtlos, vielleicht fünfzehn bis dreißig Sekunden. Dann wachte ich wieder auf. Ich befand mich immer noch außerhalb meines Körpers. Dieses Erlebnis war den ersten beiden nicht unähnlich. Ich war schon neugierig auf die helllichtige Art des Sehens. Wieder hielt ich meine Arme hoch und studierte sie eingehend mit der helllichtigen Methode. Ich war in der Lage, meine Sicht dahingehend zu verändern, daß ich meine Astralhände als fest und nicht als durchsichtig erkannte,

doch mußte ich mich bewußt auf sie konzentrieren, um sie auf diese Weise wahrzunehmen. Ich experimentierte eine Weile mit dieser hell-sichtigen Art des Sehens, dann wurde ich erneut ohnmächtig.

Auch dieses Mal war ich nur für kurze Zeit bewußtlos und erwachte außerhalb meines Körpers. Abermals war ich frei und freute mich darüber. Ich ging noch einmal zur nördlichen Wand. Ich beugte mich vor und machte einen weiteren Purzelbaum, um ins Freie zu gelangen. Dann kam mir eine ausgezeichnete Idee: „Ich werde die Hilfe von Führern erbitten!“

Kaum hatte ich das getan, spürte ich die Präsenz eines hoch entwickelten, großartigen Wesens. Ich konnte es nicht sehen, doch ich spürte, daß es eine sehr große Aura hatte. Ich vermutete, daß ich es deshalb nicht sehen konnte, weil seine Schwingungen viel höher waren als meine.

Das Wesen rief mental zwei seiner Geistfreunde herbei, die sofort kamen. Ich fühlte, daß diese beiden Freunde weniger entwickelt waren als der Meister, dessen Präsenz ich spürte. Sie waren Diener dieses mächtigen Wesens. Zwar waren sie nicht an ihn gebunden, doch sie taten immer, worum er sie bat. Denn ihm zu dienen war ihr Weg, um spirituell zu wachsen. Er sagte seinen Freunden genau, was sie tun sollten. Ich konnte sie nicht richtig hören, doch konnte ich erkennen, daß er sie anwies, mich zu LDS Haus zu begleiten.

Diese beiden Geister waren durchschnittlich aussehende Männer, etwa von meiner Statur. Der eine hatte braunes Haar, das des anderen war ein wenig heller, sandbraun. Ich konnte die beiden gut erkennen. Sie waren sehr nett zu mir, und wir wurden sofort Freunde. Sie waren glücklich, und sie waren gute Freunde. Der „Meister“ ging. Leider wurde ich ohnmächtig.

Als ich wieder erwachte, befand ich mich immer noch außerhalb des Körpers. Wir drei gingen nach Osten zur Larpendeur Avenue Richtung Snelling Avenue. Die beiden Freunde unterhiel-

ten sich. Ich versuchte, mir Anhaltspunkte einzuprägen, die ich später als Beweis dafür benutzen konnte, daß das Erlebnis „real“ war, doch ich vergaß alles.

Nachdem wir eine Weile gegangen waren, empfand ich plötzlich Schmerz. Mir wurde übel, und ich fühlte mich schwach. Ich verspürte den Drang, zu meinem Körper zurückzukehren. Ich wollte das Gefühl nicht bekämpfen. Ich wußte, ich mußte zurück zu diesem Körper gelangen. Ich stoppte meine beiden Begleiter und sagte, es täte mir leid, doch ich müsse zurück zu meinem Körper. Sie waren sehr verständnisvoll. Einer sagte: „Aber klar doch. Take it easy, okay?“ Wir verabschiedeten uns voneinander.

Ich wandte mich nach Osten und schloß meine Augen. Es gab kein Schwinden des Bewußtseins, und doch sah ich eine Weile lang vollkommene Schwärze. Ich erwachte wieder außerhalb meines Körpers. Ich stand auf und dachte: „Wie merkwürdig! Warum haben wir uns damit abgemüht, zu Fuß zu gehen? Warum sind wir nicht einfach zu LD geflogen? Dieses Mal sollte ich dorthin fliegen. Gehen dauert viel zu lange.“ Ich stand auf, und dieses Mal wurde ich ohnmächtig. Ich war eine Zeitlang bewußtlos.

Dann begann ich zu träumen. Ich träumte, eine OBE zu machen, doch es war ganz offensichtlich ein Traum und keine echte außerkörperliche Erfahrung.

Übung 14

Imaginäre Musik

Diese Übung stammt von einem Freund von mir, von JH. Er wendet sie erfolgreich an, um seinen Körper zu verlassen.

Machen Sie es sich zunächst bequem, und entspannen Sie sich so gut Sie können. Wählen Sie dann ein Lied aus, das Sie sehr gut kennen. Stellen Sie sich so lebhaft wie möglich vor, daß dieses Stück gerade spielt. Versuchen Sie, Ihre ganze Aufmerksamkeit auf die Musik zu richten, der Sie in Ihrer Vorstellung lauschen. Üben Sie das, bis es Ihnen so vorkommt, als ob die Musik wirklich spielen würde. Bemühen Sie sich wiederum um so viel Realismus wie möglich.

JH sagt, wenn Sie in der Lage sind, sich die Musik klar und deutlich vorzustellen, kann sie sich leicht in die Schwingungen verwandeln, so daß Sie Ihren Körper ganz einfach verlassen können.

Manchen Leuten fällt es leichter, ihre Vorstellungskraft auf Klänge als auf Bilder anzuwenden. Versuchen Sie beides, und schauen Sie, was bei Ihnen am besten funktioniert.

Kapitel 15

Was Astralprogrammierer während des Schlafs tun

Viele Bücher über außerkörperliche Erfahrungen, besonders solche okkulten Ursprungs, sagen, daß wir während des Schlafens unbewußt unseren Körper verlassen und „astrale Arbeit“ verrichten. Das Problem ist nur, daß sie normalerweise nicht mitteilen, was astrale Arbeit ist, außer vielleicht, Menschen bei ihrem „letzten Übergang“, dem Tod, zu helfen.

Meine erste OBE mit gespaltenem Bewußtsein zeigte mir, daß Teile der Seele während des Schlafs sehr aktiv sein können. Doch ich hielt mich nie für einen nachtaktiven astralen Sozialarbeiter. Jedenfalls bis zum Morgen des 1. September 1981, einem Dienstag, an dem ich meine 46. OBE machte.

Irgendwann nach Mitternacht wachte ich unerwartet außerhalb meines Körpers auf. Beim Aufwachen stand ich neben meinem Bett in der Mitte meines Schlafzimmers. Ich war ein wenig überrascht, doch ehe ich meine fünf Sinne zusammensammeln konnte, wurde ich von meinem Unterbewußtsein weggedrängt. Es war ein Gefühl, als wäre ich von einem professionellen Anästhesisten betäubt worden.

Eine Weile später erwachte ich ein zweites Mal außerhalb meines Körpers. Wieder stand ich mitten in meinem Schlafzimmer. Auch dieses Erlebnis wurde abgebrochen, als ich von meinem Unterbewußtsein verdrängt wurde.

Wie mir schien, verging etwa eine Stunde. Dann wurde ich - genau wie in meiner ersten OBE - allmählich zunehmend bewußter und merkte, daß ich ein multiples Bewußtsein hatte. Meine Wachheit steigerte sich, bis ich vollbewußt war, doch dieses Mal fungierte mein bewußtes Selbst als Beobachter. Mir wurde gewährt, astralsichtig zuzusehen, doch ich hatte keine Kontrolle über das Geschehen. Ein anderer Teil von mir führte hier die Regie, ging sehr ernsthaft irgendeiner Arbeit nach und kannte alle einschlägigen Werkzeuge. Was ich sah, war erstaunlich.

Ich glitt von unten langsam nach oben, bis ich etwas wahrnahm, das wie ein menschliches Gehirn aussah. Ich konnte den Körper spüren, zu dem es gehörte. Irgendwie wußte ich, daß es mein eigener war. Das Gehirn sah aus wie etwa hundert kleine Lichtkugeln, die sich zur Form eines menschlichen Gehirns zusammenballten. Jede Kugel besaß eine andere Helligkeit. Ich bemerkte, daß vier Kugeln heller leuchteten als der Rest, und ich wußte, sie waren von den anderen Kugeln abgeschnitten. Unter Einsatz meiner geistigen Werkzeuge arbeitete ich rund zehn Minuten daran, neurale Bahnen zu justieren, „neu zu verdrahten“ und Energie zu manipulieren. Dann lud ich die vier Kugeln wieder mit Energie auf. Als nächstes programmierte ich das Gehirn so, daß es verschiedene neurologische Verbindungen nutzte und automatische Anpassungen vornahm. Ich war während des Schlafs Geistheilender!

Zufrieden mit meiner Arbeit verließ ich die Szenerie. Ich machte mich an einem zweiten Gehirn zu schaffen und wandte dasselbe Verfahren an. Ich verlegte neue Schaltungen, übertrug Energie und programmierte das Gehirn dann so, daß es den Heilungsprozeß unterstützte. Als ich mit dem zweiten Gehirn fertig war, arbeitete ich an einem dritten und dann einem vierten.

Das fünfte Gehirn war ein wesentlich schwierigerer Fall. Als ich mich ihm näherte, konnte ich erkennen, daß es einer vierzigjährigen Frau mit dunklem Haar gehörte. Wie die anderen hatte sie

irgendwelche körperlichen Probleme, und ich nahm viele geschädigte Teile ihres Körpers wahr.

Ich ging nochmals dieselbe Prozedur durch. Ich betrachtete das Gehirn und sah viele schadhafte Kugeln. Ich spürte, daß die Frau bestimmte Teile ihres Gehirns lange nicht mehr genutzt hatte, so daß diese Bereiche ihre Funktionsfähigkeit eingebüßt hatten. Ich ging sehr nah an diese Bereiche heran, die ich wie durch ein Vergrößerungsglas wahrnahm, und begann zu arbeiten. Ich arbeitete etwa eine Stunde am Gehirn der Frau, indem ich „neu verkabelte“ und bestimmte Bahnen öffnete. Ich übertrug eine Menge Energie auf sie. Meine Energie breitete sich in ihrem gesamten Körper aus und heilte so viele Schäden wie möglich. Dann brachte ich lange Zeit damit zu, ihr Gehirn darauf zu programmieren, ihren Körper zu heilen. Als ich ging, waren Körper und Gehirn eifrig mit dem Heilungsprozeß beschäftigt.

Als ich mich einem sechsten Gehirn zuwandte, erlangte der beobachtende Teil meiner Seele allmählich mehr Kontrolle. In diesem Augenblick wurde ich wie eine Flüssigkeit in meinen Körper gegossen. Als ich zu mir kam, war ich voller Ehrfurcht. Ich schaute auf meine Uhr und sah, daß es 2.00 Uhr war. Ich ging das Erlebnis in meinem Geiste mehrmals durch, um es nicht zu vergessen. Dann glitt ich in den Schlaf.

Sofort sah ich ein weiteres Gehirn. Dann erkannte mein Unterbewußtsein, daß mein „Ich“ wieder bewußt umherzog. Es kehrte schnell zu meinem Körper zurück, und ich erwachte erneut. Ich nickte abermals ein, und dieses Mal war ich ohne Bewußtsein. Mein Unterbewußtsein nahm mich nicht mit. Die nächste Erinnerung, die ich habe, ist, daß ich irgendwann später in der Nacht träumte.

Diese OBE lehrte mich viele Dinge. Sie lehrte mich, daß Schlafen keine „müßige“ oder „verschwendete“ Zeit ist. Sie lehrte mich die Bedeutung der Arbeit und wie wichtig es ist, Menschen zu

helfen. Es war eine Lektion in Demut, die mir große Ehrfurcht vor meinem höheren Selbst einflößte.

Ob es uns gefällt oder nicht: Ein Teil unserer Seele verläßt unseren Körper und widmet der Astralarbeit viel Zeit und Energie. Vielleicht ist der Schlaf für unser Überleben und unsere geistige Gesundheit deshalb notwendig, weil wir diese unterbewußte astrale Aktivität brauchen. Es liegt bei uns zu entscheiden, ob wir dabei bewußt bleiben und aus der Erfahrung lernen oder lieber unbewußt bleiben wollen.

Übung 15

Den Bewußtseinspunkt verschieben

Ich habe diese Übung ein paarmal eingesetzt, um aus meinem Körper herauszuschlüpfen. Sie kann allerdings andere unheimliche, wenn auch harmlose Effekte hervorrufen.

Schließen Sie die Augen, und verwenden Sie ein paar Minuten darauf, sich so tief Sie können zu entspannen und Ihren Geist von allen Sorgen und müßigen Gedanken zu reinigen. Bringen Sie dann ein paar Minuten damit zu, den Sitz Ihres Bewußtseins aufzuspüren. Befindet sich Ihr Bewußtsein im Zentrum Ihres Kopfes oder vielleicht irgendwo zwischen den Augen? Wo auch immer es ist, visualisieren Sie an dieser Stelle einen winzigen Lichtpunkt. Sie müssen in Bezug auf die exakte Lage nicht hundertprozentig genau sein.

Wenn Ihnen die Stelle, an der Sie den Lichtpunkt visualisiert haben, nicht zu stimmen scheint, verschieben Sie sie so lange, bis sie Ihnen richtig vorkommt. Verwenden Sie ein paar Minuten darauf, diesen Lichtpunkt so klar Sie können zu visualisieren. Versuchen Sie, Ihr Bewußtsein schrumpfen zu lassen, bis Sie nur noch Ihren Kopf wahrnehmen. Lassen Sie Ihr Bewußtsein dann noch weiter schrumpfen, bis Sie nichts mehr außer diesem Lichtpunkt spüren können.

Visualisieren Sie als nächstes, daß der Lichtpunkt langsam zur Basis des Gehirns, dem Sitz des Kleinhirns, hinabwandert. Verschieben Sie ihn etwa zehn Zentimeter abwärts und dann langsam wieder zurück in seine ursprüngliche Position.

Wiederholen Sie diese Visualisierung mehrere Male. Sie kann die Schwingungen hervorrufen und Sie aus Ihrem Körper bringen.

Kapitel 16

Glauben

Das Erlebnis der „Gehirnreparatur“ lehrte mich etwas Wichtiges. Wenn ich zu beweisen versuchte, daß meine Erlebnisse „real“ waren, bekam ich Probleme damit, meine Ziele zu erreichen, und war normalerweise enttäuscht. Als ich mich einfach mit der Erfahrung treiben ließ, hatte ich Spaß und fühlte mich gut. Plötzlich erkannte ich, daß ich niemandem irgend etwas beweisen mußte. Es *gibt* wahrhaftig einen höheren Zweck bei unseren Erfahrungen, ganz gleich, ob sie im Körper oder außerhalb von ihm stattfinden. Was zählt, ist allein, daß wir an die Magie in unserem Inneren glauben und darauf vertrauen, dorthin geführt zu werden, wo es für uns am besten ist.

Ich schaffte es in einer voll bewußten OBE nie bis zu LDs Haus, doch es gab ein paar Beinahe-Besuche. Zum Beispiel trat ich am 4. Oktober 1981, nachdem eine voll bewußte OBE (Nr. 51) zu Ende gegangen war, in einen halb bewußten Traumzustand ein, in dem ich vor LDs Wohnung stand. Ich bemerkte zahlreiche Einzelheiten, unter anderem einen Haufen Kleider, der auf einem Bett lag. Als ich ihr das Erlebnis beschrieb, sagte sie, es klänge „tatsächlich nach unserer Wohnung. Besonders das mit den Kleidern. Ich hatte gewaschen und sie auf das Extrabett gelegt.“ Bald darauf wechselte LD die Arbeitsstelle, und ich verlor den Kontakt zu ihr.

Seit ich den Entschluß gefaßt habe, „mit der Strömung zu treiben“, bin ich nicht enttäuscht worden. Auch mein Ziel, während

einer OBE auf meine Anwesenheit aufmerksam zu machen, stellte sich mit Zeit und Geduld ein. 1985 machte ich die folgende OBE, bei der JH, mein Mitbewohner, meine Anwesenheit bemerkte.

Sa, 07.09.85 — OBE Nr. 1 16

JH und ich diskutierten letzte Nacht bis 2.00 Uhr über OBEs, nachdem wir im Fernsehen einen Horrorfilm gesehen hatten. Wir beschlossen beide, eine OBE zu induzieren. Wir verständigten uns darauf, daß derjenige von uns, der zu einer OBE kam, versuchen werde, den anderen in diesem Zustand zu kontaktieren.

Ich wachte das erste Mal um 7.20 Uhr auf und überlegte, ob ich eine OBE induzieren sollte. Ich war sehr müde, und ehe ich Gelegenheit hatte, es auszuprobieren, schlief ich wieder ein.

Das nächste Mal wachte ich gegen 9.30 Uhr auf und dachte: „Ich habe fast den ganzen Morgen vergeudet und noch nicht einmal versucht, eine OBE zu bekommen.“ Also beschloß ich, eine zu induzieren. Ich legte mich gerade hin, die Arme parallel zum Körper. Ich ließ mich nahe an die Grenze zum Schlaf herankommen, aber dann dachte ich intensiv: „Ich *will* eine OBE machen.“ Ich begann damit, eine Linie aus Licht zu visualisieren (etwa einen Meter lang), die von der Stelle zwischen meinen Augen gerade nach oben verlief. Ich griff mit meinem Bewußtsein zum Ende der Linie aus und zog mich in diese Richtung vorwärts. Dann erzeugte ich ein Schaukelgefühl, indem ich mein Bewußtsein entlang dieser Linie bis zu deren Ende erst zog und dann drückte. Fast unverzüglich spürte ich, wie die Schwingungen über mich kamen, doch sie waren sehr schwach, kaum wahrnehmbar. Nach ein paar Sekunden ließen die Schwingungen nach, und ich war von meinem Körper getrennt.

Meine Augen waren geöffnet, und als erstes versuchte ich, an mir herabzuschauen. Ich versuchte meinen Kopf nach unten zu beugen, doch obwohl ich das Gefühl hatte, daß mein Kopf sich

senkte, blieb mein Blick dort, wo er war, auf eine Ecke der Schlafzimmerdecke gerichtet. Mein Mund war sehr trocken und taub. Mein Blick bewegte sich nicht. Ich verspürte ein leichtes Schwindelgefühl, als ich meinen Kopf senkte, doch mein Blick veränderte sich nicht, deshalb hörte ich damit auf.

Dann bemerkte ich eine geisterhafte Gestalt, die aus der Richtung von JHs Zimmer in mein Zimmer glitt, und ich dachte, es müsse JH sein. Ich dachte: „JH ist mir also zuvorgekommen! Gut. Nun brauche ich nicht in sein Zimmer zu gehen, um ihn zu holen. Ich frage mich, ob er sich hieran erinnern wird.“ Die Geistergestalt, die ich sah, glitt neben mich und hielt zu meiner Linken, in der Nähe des Bettes an. Ich drehte meine Augen nach links, um sie zu sehen (ich war nicht fähig, meinen Kopf zu wenden), doch ich konnte die Geistergestalt nicht allzu gut erkennen.

Als ich die Gestalt studierte, glitt ein weiterer Geist herein und schloß sich dem ersten an. Bei näherem Hinsehen begannen die Umrisse beider Gestalten sich ein- und auszublenden, so daß Teile von ihnen vollkommen durchsichtig waren. Einige ihrer Partien waren sichtbar, aber durchscheinend, andere Teile waren vollkommen sichtbar. Ich konnte jetzt erkennen, daß keiner von ihnen JH war. Einer der Geister war ein Mann, der andere eine Frau, und sie ergriffen einander, während sie sich auf das Bett links von mir legten, das keinen halben Meter von mir entfernt war. Sie schienen mich überhaupt nicht zu bemerken.

Ich fragte mich, ob das, was ich sah, tatsächlich Geister waren, ob es Gedankenformen oder einfach Nachbilder aus einer Zeit waren, in der zwei Menschen, vielleicht schon vor Jahren, denselben Raum bewohnt hatten. Ich war merkwürdig ruhig und nicht besorgt darüber, die Geister zu sehen. Da sie sich um mich nicht zu kümmern schienen, schenkte auch ich ihnen keine weitere Aufmerksamkeit und konzentrierte mich wieder darauf, von meinem Körper wegzukommen.

Ich griff hinter mich und versuchte, mich vom physischen Kör-

per wegzustemmen, doch wieder hatte ich das Gefühl von Bewegung, obwohl meine Perspektive gleich blieb. Ich versuchte ein paar Worte zu sagen wie: „Ich befinde mich jetzt in meinem Astralkörper, also sollte ich in der Lage sein, mich fortzubewegen“, aber die Worte schienen physisch hervorzukommen. Und da meine Kehle ganz trocken und taub war, waren die Worte nur undeutlich, als ob die gesamte Mundhöhle durch Novocain betäubt sei. Ich machte mir im Geiste eine Notiz, um mich an alles hiervon erinnern zu können, und ließ mich wieder in meinen Körper fallen.

Ich schaute mich nochmals um und sah plötzlich, wie viele weitere Geister sich vor meinen Augen ein- und ausblendeten. Ich konzentrierte mich darauf, sie zu sehen, und als ich hinschaute, nahm ich sie deutlicher wahr. Bald schien es, als wäre der ganze Raum von Geistern unterschiedlicher Art bevölkert.

Die meisten Geister waren zwischen dreißig und fünfzig Jahre alt, und sie unterhielten sich in diesem überfüllten Raum miteinander. Es erinnerte mich an einen Ball oder einen Hochzeitsempfang, denn es waren auf engem Raum viele Leute zugegen, die miteinander sprachen. Ich stellte meine Augen mal auf den Vordergrund, mal auf den Hintergrund scharf, um die verschiedenen Geister im Raum zu erfassen. Als ich den Fokus meiner Augen bewegte, schienen auch die Geister sich zu bewegen, und dies rief einen seltsamen Effekt hervor. Ich war neugierig, warum das so war, doch es beunruhigte mich nicht.

Ich betrachtete einige der Geister im Raum eingehend, und ich kann mich erinnern, wie einige von ihnen aussahen. Einer war ein etwa fünfunddreißigjähriger Mann, der förmliche Kleidung im Stil der fünfziger Jahre trug, im Gesicht hatte er ein paar Kratzer und blaue Flecken. Er sprach mit einer Frau, die ebenfalls formelle Kleider im Stil der Fifties trug. Keiner dieser Geister schien von mir Notiz zu nehmen, also beschloß ich, sie zu ignorieren und wieder von meinem Körper wegzukommen, um Kontakt zu JH aufzunehmen.

Ich legte mich wieder in meinen Körper und versuchte dann, meine Füße über den Kopf zu heben, um einen Purzelbaum rückwärts zu machen. Ich hoffte, daß es funktionierte, denn bei früheren OBEs hatte diese Methode sich stets als erfolgreich erwiesen. Wieder spürte ich, wie mein Bewußtsein sich vollkommen im Kreis drehte. Der Kreis schloß sich schnell, denn ich fand mich immer noch in liegender Position wieder. Mein Bewußtsein blendete sich in denselben Traum ein, den ich hatte, ehe ich aufgewacht war.

Nach einer Weile erkannte ich, daß ich wieder träumte. Ich zwang mich zum Aufwachen und erwachte, immer noch im Astralzustand. Ich dachte: „Ich bin astral, und ich habe diese Realität vollkommen unter Kontrolle. Ich sollte doch in der Lage sein, von diesem Körper wegzukommen.“ Der einzige Weg, irgendwohin zu gelangen, so bemerkte ich, bestand darin, meine Augen zu schließen, zu gehen und mich dabei gänzlich auf meine übrigen Sinne zu verlassen. Also schloß ich meine Augen und winkelte meine Beine nach unten ab, bis sie durch das Bett hindurchgingen und meine Füße den Boden berührten. Ich benutzte meine Arme und eine Art Schaukelbewegung, um aufzustehen. Ich machte ein paar Schritte auf JHs Zimmer zu. Dann hielt ich inne und fragte mich, ob es besser wäre, ins Wohnzimmer zu gehen und durch JHs Schlafzimmertür oder durch den physischen Schrank hindurch.

Ich beschloß, JHs Zimmer auf dem direktesten Weg durch den Schrank hindurch zu betreten. Ich ging also weiter auf JHs Zimmer zu und näherte mich seinem Bett. Als ich gerade anfang, mich umzuschauen, wurde ich gepackt und gewaltsam in meinen Körper zurückgezogen.

Das nächste, an das ich mich erinnere, war, daß ich mich wieder in meinem Körper befand und meine Augen geschlossen waren. Ich hatte das Gefühl, immer noch astral zu sein, nur daß ich mich steif und unbeweglich fühlte. Ich zwang mich, meine Augen

offen zu halten, und als ich das tat, wurde ich physischer, bis meine physischen Augen sich öffneten und ich mich wieder vollständig in meinem physischen Körper befand.

Ich drehte mich um, um auf die Uhr zu schauen, und es fühlte sich großartig an, meinen Kopf wieder drehen zu können. Es war kurz nach 10.00 Uhr. Ich rief mir den gesamten Vorfall geistig vor Augen. Dann stand ich auf, um das Erlebnis in den Computer zu tippen. JH hörte, wie ich aufstand, kam heraus und fragte mich, ob ich eine OBE gehabt hätte.

JH sagte, er hätte gerade mit dem hypnagogen Zustand experimentiert, als er mich in seinem Schlafzimmer erblickte. Auch andere Menschen haben meine Gegenwart schon einmal gespürt.

Ich bin sowohl ein gläubiger Mensch als auch Skeptiker. Ich muß an das Paranormale glauben, da ich es aus erster Hand erlebt habe. Gleichzeitig bin ich immer noch in vielerlei Hinsicht skeptisch. Skeptizismus ist gesund, denn er kann uns davor bewahren, den Kontakt zur Realität zu verlieren und über das Ziel hinauszuschießen. Wir sollten nicht alles glauben, was wir hören oder lesen, oder jeden Schwachsinn, den irgendwelche Sekten uns eintrichtern wollen. Wir müssen stets an uns selbst glauben, doch alles, was keinen Sinn ergibt, sollten wir hinterfragen.

Der Unterschied zwischen einem Skeptiker und einem Gläubigen liegt ganz einfach in der Perspektive. Als ich noch Skeptiker war, ging ich an alles mit einer negativen Einstellung heran. Ich war Pessimist. Für mich war alles so lange leeres Geschwätz, bis es sich als real erwies. Ich hielt Medien und Mystiker für Betrüger, Lügner und Scharlatane, die ihr Leben in Täuschung verbringen.

Meine außersinnlichen Erlebnisse — besonders meine OBEs — veränderten meine Einstellung von negativ zu positiv. Ich betrachte die Menschen als von Natur aus gut. Hindernisse sind bloß Lek-

tionen, die es zu lernen gilt. Meine Einstellung zum Leben ist positiv und optimistisch. Und es zahlt sich aus, optimistisch zu sein. Ich glaube an Magie, da ich sie aus erster Hand erfahren habe.

Übung 16

Den Geist beruhigen

Meiner Meinung nach besteht der *einzig*e äußerst wichtige Faktor beim Verlassen des Körpers darin, daß Sie Ihr Bewußtsein auf einen einzelnen, konzentrierten, kaum wahrnehmbaren Faden heruntertransformieren.

Am besten läßt sich das mit einer Analogie erklären. Stellen Sie sich ein Elternpaar vor, das viele kleine Kinder hat, die eine Menge Krach machen. Abends schicken die Eltern ihre Kinder ins Bett und warten, bis diese eingeschlummert sind, ehe sie miteinander schlafen. Sie bemühen sich, es heimlich zu tun, also lauschen sie, bis der Lärm im Kinderzimmer abnimmt, und fangen erst dann an. Der Mangel an Lärm läßt darauf schließen, daß die Kinder schlafen, garantiert es aber nicht.

Ähnlich, denke ich, haben wir alle eine Überseele oder ein höheres Selbst, das so lange wartet, bis unser Bewußtsein völlig still oder ruhiggestellt ist. Ist das der Fall, so fährt es fort, überirdische Dinge zu tun.

Wenn ich mein Bewußtsein zu einem einzigen Faden bündele (wobei mein Geist nicht mehr wandert) und diesen Zustand etwa drei Minuten lang halten kann, dann setzen, wie ich festgestellt habe, die Schwingungen schnell ein und lösen den Trennungsprozeß aus.

Ab einem bestimmten Punkt, an dem die Schwingungen in Gang gekommen sind, erweitere ich mein Bewußtsein wieder zu seinem Normalzustand und erlaube meinen üblichen Denkprozessen fortzufahren — allerdings erst, wenn ich mich in einem vollkommen bewußten außerkörperlichen Zustand befinde. Es ist ein

Gefühl, als stehle man sich mit jemand anderem zusammen unbemerkt durch eine Sicherheitstür.

Es genügt nicht, zielstrebig zu sein. Sie müssen Ihr Bewußtsein so weit einengen, bis es sogar für Sie selbst nicht mehr zu bemerken ist. Es genügt auch nicht, Ihren Geist zu konzentrieren. Konzentration ist etwas anderes, als den Geist ruhigzustellen.

Dies ist eine Übung, um Ihr Bewußtsein in einen reglosen Zustand zu versetzen. Haben Sie schon einmal einen Blitz gesehen, inne gehalten und die Ohren gespitzt, um auf den Donner zu warten? Bei solch einer Gelegenheit neigen Sie dazu, mit dem Denken aufzuhören und zu lauschen. Ihr Geist ist für ein oder zwei Sekunden ruhiggestellt. Tun Sie so, als ob gleich irgendein Geräusch auftreten wird, spitzen Sie die Ohren und warten Sie darauf. Für kurze Zeit stellt Ihr Bewußtsein dann alle Denkprozesse ein und gerät in einen Zustand der Ruhe. Steigern Sie beim Üben die Dauer des wartenden Lauschens.

Versuchen Sie, Lauschender oder Beobachter statt Denker zu sein. Denken Sie nicht. Seien Sie! Konzentrieren Sie sich nicht. Tun Sie so, als würden Sie auf einen leeren Bildschirm vor Ihren Augen starren. Werden Sie passiv, geduldig beobachtend und abwartend.

Zunächst wird es Ihnen wahrscheinlich nicht lange gelingen, das Denken einzustellen. Mit mehr Übung lernen Sie, diesen passiven Zustand auszudehnen.

Wenn die Schwingungen einsetzen, kann dies ziemlich schockierend sein, und Sie holen sich vielleicht selbst aus dem reglosen Geisteszustand heraus. Wenn Sie dann denken: „Oh Gott, was passiert da mit mir?“ oder: „Was soll ich denn nun tun?“ dann haben Sie den reglosen Zustand vorübergehend verloren, und die Schwingungen werden allmählich verebben. Zum Glück brauchen die Schwingungen mehrere Sekunden, um nachzulassen — gerade genug Zeit, um den reglosen Zustand wiederherzustellen. Sich nur darauf zu konzentrieren, daß die Schwingungen stärker

werden, genügt nicht — sie verstärken sich erst dann, wenn Sie erneut in den reglosen Zustand zurückkehren.

Lernen Sie, den reglosen Geisteszustand aufrechtzuerhalten, ganz gleich, was mit Ihrem Körper geschieht. Wenn die Schwingungen eingesetzt haben, müssen Sie lediglich den reglosen Zustand für schätzungsweise weitere zehn bis fünfzehn Sekunden aufrechterhalten. Anschließend können Sie einfach aufstehen und von Ihrem Körper weggehen.

Kapitel 17

Was die Bücher mir nicht sagten

Als ich mehr und mehr außerkörperliche Erfahrungen zu machen begann, führte ich natürlich meine eigenen Experimente durch. Bei meinen Reisen stieß ich auf einige sonderbare Dinge, die in den vielen OBE-Büchern, die ich gelesen hatte, nicht erwähnt wurden. Andere Eigentümlichkeiten wurden in diesen Büchern nur gestreift, aber nicht befriedigend erklärt. Hier sind einige meiner Erkenntnisse:

Steckenbleiben im physischen Körper

Das erste Problem, auf das ich stieß und über das die Bücher sich ausschweigen, war, daß ich in meinem physischen Körper „steckenblieb“. Bei mehreren meiner OBEs schien ich an meinem physischen Körper „festgeklebt“ zu sein, unfähig, mich von ihm wegzubewegen. Ein typisches Beispiel dafür ist meine dritte OBE:

So, 09.12.79 — OBE Nr. 3

... Ich war teilweise außerhalb meines Körpers. Mein linker Arm war frei. Ich schwenkte ihn vor und zurück und betrachtete ihn eingehend, um mich zu vergewissern, daß dies tatsächlich geschah und ich nicht träumte. Ich versuchte, andere Gliedmaßen zu bewegen, doch sie rührten sich nicht. Ich versuchte, meinen freien

linken Arm dazu zu benutzen, den Rest von mir aus dem Körper zu schubsen, doch der Arm hing fest. (Ich konnte weder meine physischen noch meine astralen Beine bewegen. Sie waren gelähmt.) Ich hatte das Gefühl, daß ich den Astralzustand wieder verlassen würde, wenn ich meinen linken Astralarm wieder in sein physisches Gegenstück steckte. Da ich jedoch fast gelähmt war, blieb mir keine andere Wahl. Ich wedelte erneut mit meinem linken Arm und betrachtete ihn, um mich nochmals zu vergewissern, daß ich nicht träumte. Dann schob ich ihn zurück in sein physisches Gegenstück. Dies brachte mich wieder in die physische Welt zurück, und ich kam zu Bewußtsein.

Nach einigem Herumexperimentieren entdeckte ich ein paar Methoden, mich „loszueisen“ und vom physischen Körper wegzustehlen. Nachstehend ein gutes Beispiel:

Sa, 22.01.83 — OBE Nr. 88

... Mein erstes Problem bestand darin _..._, vom physischen Körper wegzukommen, der für gewöhnlich an meinem astralen Gegenstück festhält. Diesmal hatte ich keine Probleme. Ich drehte mich um, so daß ich mit dem Gesicht nach **unten** lag (mein physischer Körper wies mit dem Gesicht nach oben). Dann drückte ich mich hoch auf alle Viere. Meine Hände, Knie und Beine waren immer noch deckungsgleich mit dem physischen Körper. Schließlich zog ich meine Gliedmaßen eine nach der anderen heraus und kletterte vom Bett herunter. Ich war von meinem Körper frei.

Die meisten OBE-Bücher stimmen darin überein, daß die außerkörperliche „Realität“ hauptsächlich von Gedanken, Gefühlen und Erwartungen bestimmt wird. In einer OBE nutzte ich meine Angst, aus dem Bett zu fallen, um meiner Erwartung steckenzubleiben entgegenzuwirken. Dadurch konnte ich mich befreien.

Trotz meines begrenzten Erfolgs habe ich immer noch keine befriedigende Lösung für das Problem des Festkleben an meinem Körper gefunden, aber hier ein kleiner Trost: Nur zu Anfang, als ich noch lernte, wie man bewußt aus dem Körper austritt, passierte mir das häufiger. Im Laufe der Zeit trat das Problem des Steckenbleibens seltener bei mir auf.

Falsch herum in den Körper einsteigen

So ein Wiedereinstieg in den Körper in umgekehrter Lage ist bei mir nur ein paarmal vorgekommen, doch wenn es geschieht, ist es eine interessante Erfahrung. Das erstmal passierte es, als ich mich im Ferienhaus meiner Eltern aufhielt, das an einem See im Norden Minnesotas liegt. Ich litt ein wenig unter Wetterfühligkeit und war müde. Ich ging ins Schlafzimmer, um mich hinzulegen. Ich lag flach auf dem Rücken, mein Kopf zeigte nach Westen und meine Füße nach Osten. Ich führte die Schwingungen herbei und schwebte etwa einen Meter über meinem Körper. Mein Astralkörper schien total gelähmt zu sein, und ich hatte keinerlei Kontrolle:

So, 21.09.80 — OBE Nr. 23

... Ich versuchte hochzusteigen, was mir jedoch nicht gelang. Ich wollte vorwärtsgehen, konnte es aber nicht. Schließlich wollte ich mich umdrehen, und ich drehte mich so, daß mein Astralkopf sich über meinen physischen Füßen befand und umgekehrt. Ich begann, verkehrt herum in meinen Körper einzusteigen. So sehr ich mich auch bemühte, ich konnte es nicht verhindern. Schließlich gelangte ich in meinen Körper und wurde für einen Moment bewußtlos. Als ich wieder zu mir kam, war ich desorientiert; ich dachte, ich sollte nach Osten zeigen wie mein Astralkörper, aber ich erwachte in westlicher Richtung liegend in meinem physischen Körper. Augenblicklich war ich in meinem Astral-

körper und sah auf die westliche Wand des Raumes. Im nächsten Moment öffnete ich meine Augen und schaute auf die Ostwand. Ich fühlte mich extrem desorientiert, was sich wie Schwindel auswirkte, doch eher physisch als mental. Mit anderen Worten, es schien, als spürte ich physisch noch immer das Drehen oder Neuausrichten meines Astralkörpers. Etwa eine Minute später war das Schwindelgefühl vergangen, und ich fühlte mich wieder normal.

Da diese Vorfälle nie zu irgendwelchen Schädigungen führten, stellte es für mich kein Problem dar, verkehrt herum „einzusteigen“.

Blackout beim Austreten und beim Wiedereinstieg

Wie in vielen Büchern über außerkörperliche Erfahrungen berichtet wird, tritt beim Verlassen des Körpers in der Regel für den Bruchteil einer Sekunde ein Blackout auf. Dasselbe geschieht, wenn die Person wieder in den Körper eintritt. Was hat es mit diesem Blackout auf sich, warum tritt er auf, und was können wir daraus lernen?

Die kurzfristige Bewußtlosigkeit, die einer OBE gewöhnlich vorausgeht und folgt, ist ein großes Problem, denn sie kann das Erlebnis subjektiver, also weniger objektiv und „real“ erscheinen lassen.

Skeptiker würden den Blackout vielleicht als Verlust des Bewußtseins deuten, während die Person in Wirklichkeit zu träumen beginne. Sie würden sagen, die Ohnmacht sei eine Art Kurzschluß im Delta-Gehirnwellenzustand, der unsere alltäglichen Träume begleitet. Deshalb würden sie die OBE als nichts weiter als einen Traum ansehen, der nur subjektive Realität besitzt.

Einige haben die Theorie aufgestellt, der Blackout sei nötig. Crookall glaubte, die Ohnmacht werde verursacht, weil wäh-

rend des Bewußtseinstransfers weder der physische noch der astrale Körper als Bewußtseinsvehikel verfügbar sei. Einige Leute meinen, es komme deshalb zum Blackout, weil nur das unterbewußte Selbst die Seele vom Körper trennen könne; deshalb müsse das Bewußtsein des Menschen während des Übergangs die gesamte Kontrolle auf das Unterbewußtsein übertragen. Andere sind der Meinung, der Blackout trete auf, weil das physische Gehirn während des eigentlichen Trennungsprozesses unfähig sei, die Erfahrung zu deuten. Möglicherweise ist es auch so, daß das Gehirn die Erfahrung zwar deuten kann, daß aber aus irgendeinem Grund sein für das Gedächtnis zuständiger Bereich funktionsuntüchtig ist.

Allen Theorien zum Trotz habe ich OBEs erlebt, bei denen ich während des Trennungsprozesses nicht das Bewußtsein verlor, und auch solche, bei denen beim Wiedereintritt kein Blackout auftrat. Dies passierte erstmals bei meiner fünften OBE:

Di, 01.01.80 — OBE Nr. 5

... Ich betrachtete meine Astralhände. Sie pendelten sanft vor und zurück. Ich dachte, dadurch müsse ich beim Reisen gestört werden. Ich reduzierte meine Geschwindigkeit. Ich hatte das Gefühl, als würde ich näher an den physischen Körper herangezogen. Ich fühlte mich physischer. Dann fiel ich in meinen Körper hinab und öffnete sofort meine Augen (kein Blackout). Es gab nicht einen Sekundenbruchteil lang Ohnmacht. Ich war die ganze Zeit bei vollem Bewußtsein. Ich schwebte sanft in den Körper hinab und spürte, wie ich fester wurde. Sofort übernahm ich die Kontrolle über den physischen Körper, öffnete meine Augen und war hellwach.

In meiner 54. OBE war ich während des gesamten Aus- und Eintretens bei vollem Bewußtsein.

... Mir wurde wirklich behaglich zumute, und ich begann, geistig sanft hin und her zu pendeln. Ich war extrem entspannt, und mein Gedankenmodus war ideal, nämlich *passiv*.

Ich kam dem Zustand der Bewußtlosigkeit näher, erreichte ihn aber nicht. Ich hatte ein seltsames Gefühl im unteren Drittel meiner Wirbelsäule, wie Elektrizität. Ich wurde außerdem munter und gleichzeitig unruhig. Ich lag auf dem Rücken, der sich über mein Kopfkissen wölbte, und ich fühlte mich unwohl in dieser Position. Ich drehte mich in Bauchlage, doch ich spürte, daß mein Körper sich nicht mit mir drehte. Nur mein Astralkörper drehte sich. Ich ließ mich davon nicht beunruhigen, da ich wußte, daß der Trennungsprozeß noch nicht abgeschlossen war. Ich wußte, ich war halb in meinem Körper und halb außerhalb.

Außerdem wußte ich, was als nächstes zu tun war, um den Vorgang abzuschließen. Ich stieß mich sanft und vorsichtig ein wenig weiter von meinem Körper weg; ich war schon etwa zweieinhalb Zentimeter weit draußen. Ich wußte instinktiv, daß mich nun die Schwingungen erfassen würden. Und da sickerten sie auch schon von oben in meinen Kopf hinein. Als sie am intensivsten waren, betrachtete ich das als mein Einsatzsignal und erhob mich aus meinem Körper, wobei ich mich gleichzeitig so drehte, daß ich der Schlafzimmertür zugewandt war. Mental bemerkte ich, wie klar mein Bewußtsein wieder war. Als ich bei der Tür ankam, schaute ich mich um und erkannte, daß mein astrales Selbst sich über ein astrales Kopfkissen wölbte, genauso wie mein physischer Körper sich über das physische Kopfkissen wölbte. Mit meiner rechten Astralhand versuchte ich, das Kissen wegzuziehen. An diesem Punkt fiel mir auf, daß ich genauso gekleidet war wie mein physischer Körper — ich trug einen Schlafanzug. Ich zerrte am Kissen, doch ich bekam es nicht frei.

Ich war frustriert und drehte mich um, so daß ich nach Westen schaute. Ich wollte meinen Körper im Nordwesten betrachten,

aber ich hielt beim Drehen inne, als ich im Westen irgendwelche Lichter sah. Ich versuchte, die Lichter zu betrachten und zu studieren, merkte aber, daß meine Wahrnehmung recht sonderbar war. Alles sah so aus, als ob es um fünfundvierzig Grad geneigt sei — als wäre mein Astralkörper um fünfundvierzig Grad gekippt. Ich wollte diese Lichter besser sehen, also versuchte ich, mich in die richtige Lage zu bringen. Doch wie sehr ich mich auch bemühte, ich blieb weiterhin um fünfundvierzig Grad gekippt. Es war, als befände ich mich auf halbem Weg zwischen Liegen und Stehen. Ich dachte daran, meinen physischen Körper zu betrachten, doch mit diesem Gedanken trat ich ohne jede Gelegenheit, ihn zu betrachten, sofort in ihn ein.

Ich war nun halb physisch in meinem Körper und bemühte mich intensiv, wach zu bleiben. Ich sagte mir ständig: „Ich will bei Bewußtsein bleiben.“ Dann dachte ich, es würde mir vielleicht dabei helfen, wach zu bleiben, wenn ich meine Augen wieder öffnete. Mit großer Anstrengung riß ich sie auf. Alles war verschwommen, doch ich war wach. Dann schien ich plötzlich in einen Zustand der Starre zu verfallen. Sehr, sehr langsam wurde meine Sicht „realer“, bis ich wieder ganz in meinem Körper war. Ich war wieder vollkommen physisch. Als ich mich umdrehte und auf die Uhr schaute, war es 9.35 Uhr. Ich schätze, daß die Astralprojektion etwa um 9.30 Uhr begonnen hatte.

Hier ist ein weiteres Beispiel:

Do, 16.09.82 — OBE Nr. 81

... Dann fuhren die Schwingungen in mich, und ich war gelähmt. Ich versuchte, mich zu bewegen, konnte es aber nicht. Ich kämpfte, um von meinem Körper wegzukommen, schaffte es jedoch nicht. Ich öffnete die Augen. Ich konnte umherschauen, war aber unfähig, mich von meinem Körper zu lösen. Mein Astralkörper war offenbar von meinem Körper getrennt, und er fühlte sich frei an. Ich fühlte mich schwerelos, und doch konnte ich mich

nicht bewegen. Nachdem ich vergeblich versucht hatte, mich aus meinem Körper herauszurollen, schaute ich zu meinem Bücherregal. Ich sah mich weiter um. Dann versuchte ich, mich zu meiner Linken herauszurollen. Nun bemerkte ich links von mir ein rotes Leuchten. Es war mein Wecker mit seinem roten Digitaldisplay. Wie ich gehört hatte, glauben einige Leute, die Zeit laufe anders ab, wenn man sich außerhalb seines Körpers befindet ; also versuchte ich, auf meinen Wecker zu schauen. Er befand sich knapp außerhalb meines Gesichtsfeldes; mein Körper zeigte gerade nach oben. Deshalb versuchte ich, meinen Kopf zu drehen.

Nur unter größter Anstrengung gelang es mir, meinen Kopf nach links zu wenden. Doch als er sich dann drehte, verdichtete sich mein ganzes Sein. Ich drehte meinen physischen Kopf. Ohne jeglichen Bewußtseinsverlust spürte ich, wie mein ganzes Sein an meinen physischen Körper gebunden wurde. Als ich die Kopfdrehung erfolgreich zu Ende gebracht hatte, war ich nicht mehr astral, aber ich konnte die Uhrzeit sehen: 9.30 Uhr.

Ich habe weit mehr vollbewußte Austritte als Wiedereintritte erlebt, und zwar aus einem einfachen Grund: Ich versuche es in der Regel so einzurichten, daß eine OBE so lange wie möglich dauert, ich lasse das Erlebnis also nicht eher enden, als ich ohnmächtig werde oder das Bewußtsein verliere.

Wir werden vielleicht nie erfahren, warum der Eintritt eines Blackouts die Regel ist. Vielleicht entdeckt die Wissenschaft irgendwann den Grund dafür, doch wohl erst dann, wenn OBEs ernsthaft wissenschaftlich erforscht werden.

Schmerzen während einer OBE

Ich habe einiges Interessante über Schmerz gelernt, während ich mich außerhalb meines Körpers befand. Alle OBE-Bücher geben an, es sei unmöglich, während einer außerkörperlichen

Erfahrung Schmerz zu verspüren. Überall heißt es, nur der Körper könne Schmerz empfinden. Ich war also sehr überrascht, als ich das folgende Erlebnis hatte:

Sa, 26.04.80 - OBE Nr. 14

Ich trat in meinen Astralkörper ein und verspürte plötzlich an beiden Seiten meines astralen Brustkorbs einen Druck, so als würde mich dort jemand stoßen. Ich konnte den Schmerz nicht ertragen, drehte mich und brachte mich in meinen Körper zurück. Sobald ich wieder im Körper war, fühlte ich mich gut.

Ich verließ den Körper erneut, und es passierte wieder. Ich versuchte, den durch die Stöße ausgeübten Druck zu ignorieren, wurde aber von Schmerz überwältigt und mußte wieder zurückkehren.

Ich war entschlossen, es erneut zu versuchen. Ich ließ meine Astralbeine noch einmal hin- und herpendeln. Dieses Mal bemerkte ich etwas Seltsames. Ich benutzte weder meine physischen noch meine astralen Augen, konnte aber meine Astralglieder mit meinem Geist spüren. Ich konnte sie auch teilweise mit meinem geistigen Auge sehen - genauso wie Visualisieren, dachte ich. Dieses Mal bemerkte ich auch meine Astralarme. Als ich aus dem Körper ausstieg, wackelte ich mit meinen Fingern. Wieder verspürte ich an beiden Seiten meines Brustkorbs den energievollen Schmerz. Er war diesmal nicht ganz so schlimm, und es gelang mir auch besser, ihn zu ertragen und dann zu ignorieren. Ich spürte, wie eine Hand mein rechtes Handgelenk packte. Sie versuchte sanft, mir von meinem Körper wegzuhelfen, doch erneut forderte der Schmerz seinen Tribut, und ich mußte in meinen Körper zurückkehren. Als ich das dritte Mal in meinen Körper eintrat, wurde mir plötzlich sehr schwindlig, und ich mußte die Versuche einstellen.

Dieses Erlebnis war das einzige, bei dem ich „Schmerz“ im

wahrsten Sinne des Wortes verspürte. Wie ich beschrieben habe, fühlte es sich an, als ob mich jemand sehr hart in den Brustkorb stieß.

Ich kam erst 1983 wieder dazu, mit dem OBE-Schmerz zu experimentieren:

So, 09.01.83 - OBE Nr. 86

... Ich klatschte vor mir in die Hände so heftig ich konnte. Das erzeugte genau das Geräusch, das ich erwartet hatte. Meine Hände waren mit großer Wucht aufeinandergeklatscht, und ich spürte eine Sekunde lang den Schmerz in den Handflächen, doch es war ein schmerzloser Schmerz. Ich spürte den Schmerz deutlich in meinen Handflächen, aber ich schwöre, es tat nicht weh.

Ich habe diesen schmerzlosen Scheinschmerz mehrere Male erlebt. Einmal geschah das zum Beispiel, als ich beschloß, unter statt über meinen Körper zu schweben:

27.04.80 - OBE Nr. 15

Irgendwann heute morgen fand ich mich bei vollem Bewußtsein außerhalb meines Körpers, aber ganz in seiner Nähe wieder. Mein erster Impuls war, von ihm wegzukommen. Als ich darüber nachdachte, mich von ihm zu entfernen, tauchte ich durch mein Bett hindurch unter meinen Körper. Ich konnte das Bett spüren, als ich durch es hindurchging.

Was ich wahrnahm, als ich unter meinen Körper hinabtauchte, war ein Gefühl, als ob dreißig oder vierzig Spiralfedern meinen Astralkörper durchbohrten. Es war nicht schmerzhaft, doch ich verspürte deutlich einen dumpfen, pochenden Phantomschmerz.

In einer anderen OBE rechnete ich damit, Schmerz zu empfinden, spürte aber keinen:

Fr, 25.05.84 - OBE Nr. 109

Ich erwachte astral. Ich hatte geträumt, daß mich etwas an meiner linken Seite angriff. Ich erwachte (im Astralkörper) und fand mich meinen rechten Astralarm schwingend und wild auf den imaginären Angreifer zu meiner Linken einschlagend wieder. Obwohl ich so stark ich konnte auf meine linke Seite einschlug, verspürte ich überhaupt keinen Schmerz. Ich kam zu vollem Bewußtsein und schwang weiterhin meinen Arm, aber nur, um Schwung zu bekommen und von meinem Körper wegzudriften. Bald verlor ich das Bewußtsein.

Das Thema astraler Schmerz (vor allem das unerwartete *Ausbleiben* von Schmerzen) mag durchaus eine zusätzliche Möglichkeit sein, um eine OBE deutlich vom Traumzustand zu unterscheiden.

Bewegung des Körpers während einer OBE

Die Bücher über außerkörperliche Erfahrungen, die ich gelesen hatte, führten mich zu der Annahme, daß es unmöglich sei, den physischen Körper während einer OBE zu bewegen. Wie ich herausfand, kann das zwar schwierig sein, doch es ist möglich.

Mehrere Male habe ich während einer OBE meine physischen Augen offenbar zum Öffnen gezwungen, was zu einigen interessanten Resultaten führte. Mehr dazu im nächsten Kapitel.

Obwohl ich keine Möglichkeit habe, es zu beweisen, habe ich meinen Körper anscheinend während einiger OBEs dazu gebracht, sich zu bewegen. Zum Beispiel:

Sa, 08.1 1.80 - OBE Nr. 25

... Ich begann wieder damit, astral zu schaukeln. Ich versuchte, meine Füße zu bewegen, und meine physischen Füße bewegten sich tatsächlich! Sie fühlten sich sehr schwer an. Der Fuß, den ich

bewegte, war nicht das schwingende astrale Glied, sondern das physische, und ich konnte per Mentalsicht spüren, wie er sich bewegte. Etwa im selben Moment wurde ich ohnmächtig und kam zurück.

Offenbar habe ich meinen Körper während einer OBE auch zum Sprechen gebracht. Zum Beispiel:

So, 04.10.81 - OBE Nr. 51

... Ich war tatsächlich wieder in meinem Astralkörper und klebte an meinem physischen Körper fest. Ich versuchte zu sagen: „Das ist einfach nicht fair“, aber ich konnte nicht. Also versuchte ich, es telepathisch zu sagen, und ich hörte es schwach über das innere Gehör. Enttäuscht darüber, daß ich es nicht physisch „aussprechen“ konnte, versuchte ich es angestrengt noch einmal. Dann hörte ich meine physische Stimme sprechen, aber sie klang verzerrt, als ob jemand anders es für mich sagte. Oder als ob die Übertragung von den physischen zu den astralen Klängen es krächzend und verzerrt klingen ließ.

Ich habe auch OBEs gemacht, in denen ich all meine Energie darauf verwandte, meinen Körper zum Sprechen zu bringen, wenn auch ohne Erfolg. Auch hier können nur wissenschaftliche Experimente erweisen, ob man seinen Körper während einer OBE beeinflussen kann.

OBE-Mythen

Es gibt viele im Laufe der Jahre überlieferte Mythen über die außerkörperliche Erfahrung. Viele dieser Mythen liefern den an außerkörperlichen Erfahrungen Interessierten unnötige Bedenken.

Gesundheitszustand

In einigen OBE-Büchern wird gesagt. außerkörperliche Erfahrungen seien am leichtesten für eine Person zu erreichen, die sich vollkommener Gesundheit erfreut. In anderen Büchern heißt es. OBEs ließen sich am einfachsten dann herbeiführen. wenn der Körper schwach, krank oder erschöpft sei.

Ich habe OBEs gemacht, wenn ich krank und wenn ich gesund war, klarer und weniger klar. in guten und in schlechten Zeiten. Die meisten meiner Erlebnisse hatte ich bei guter Gesundheit, doch als eine Regel hat der Gesundheitszustand meines Körpers keinen Einfluß auf meine Erlebnisse oder auf meine Fähigkeit gehabt, die Erfahrung herbeizuführen.

Auf dem Bauch liegen

Viele Bücher warnen den Leser davor, eine OBE zu herbeizuführen, während man auf dem Bauch liegt. Anfangs hatte ich diesbezüglich ein wenig Bedenken, doch sie waren nur von kurzer Dauer.

So. 05.04.81 - OBE Nr. 38

... Ich drehte mich auf den Bauch. Ich steuerte auf den Schlaf zu. Ich wollte eine OBE machen, war aber einfach zu faul, irgendeine Anstrengung zu unternehmen. Ich war fast eingeschlafen, als ich zu schwingen begann. Ich dachte: „Gut. Nun kann ich eine OBE versuchen.“ Also steigerte ich die Schwingungen. Ich war fast bereit, aus meinem Körper auszutreten. als ich dachte: .Warte. Ich habe gelesen, man soll keine Astralprojektion unternehmen, wenn man auf dem Bauch liegt. Vielleicht sollte ich es bleiben lassen.“ Dann verlangsamten sich die Schwingungen. Ich dachte: „Vielleicht sollte ich mich umdrehen.“ Dann aber dachte ich: „Nein! Das könnte den ganzen Versuch zunichte machen. Ich

sollte die Gelegenheit wahrnehmen, solange sie sich bietet." Also begann ich erneut zu schwingen. Die Schwingungen wurden ausreichend intensiv, und ich stand aus meinem Körper auf.

Ich habe schon viele OBEs aus der Bauchlage heraus induziert und dadurch noch nie Schwierigkeiten oder Unannehmlichkeiten bekommen.

OBEs mit überkreuzten Beinen induzieren

Viele OBE-Bücher warnen den Leser davor, mit überkreuzten Armen oder Beinen oder aus ungewöhnlichen Haltungen heraus OBEs einzuleiten. Angeblich besteht dabei die Gefahr, den Energiefluß im Körper zu blockieren, was möglicherweise sowohl den physischen als auch den astralen Körper schädigen könne. In manchen Büchern wird behauptet, es sei aus ungewöhnlichen Positionen heraus schwierig für den Astralkörper, den physischen Körper zu verlassen.

Ich habe meinen Körper aus vielen ungewöhnlichen und schwierigen Haltungen heraus verlassen, und niemals gab es dabei negative Nebeneffekte.

Es ist wichtig, daß Ihr Körper während einer OBE bequem liegt und entspannt ist, und wenn Ihnen eine verquer aussehende Lage bequem und angenehm ist, zögern Sie nicht, sie einzunehmen. Ich würde jedoch nur Haltungen empfehlen, die eine gute Durchblutung ermöglichen. Manche Leute sehen wie eine zerquetschte Ameise aus, wenn sie schlafen, oder wie ein Flieger, dessen Fallschirm sich nach dem Absprung nicht rechtzeitig geöffnet hat. Meine allgemeine Regel lautet folgendermaßen: Wenn Sie in solch einer Lage schlafen können, ist es auch sicher, aus dieser Position heraus Ihren Körper zu verlassen.

Manche Haltungen erleichtern es, den Körper zu verlassen. Wenn ich auf der Seite liege, ist mir dies, wie ich festgestellt habe.

manchmal zu bequem, und ich schlafe deshalb ein, statt den Körper zu verlassen. Wenn ich auf dem Rücken liege, erscheint es mir leichter, meinen Bewußtseinszustand zu kontrollieren.

Energieverbrauch während einer OBE

Ich bin häufig gefragt worden, ob mein Körper sich erschöpft angefühlt habe, wenn ich in ihn zurückkehrte. Es überrascht nicht, daß in mehreren OBE-Büchern behauptet wird, das Erlebnis verschlinge eine Menge Energie und sei deshalb selten und schwer zu erreichen.

Meine Erfahrung hat genau das Gegenteil erbracht. Mein Körper hat sich noch nie ausgelaugt angefühlt, wenn ich in ihn zurückkam. Statt müde zu sein, fühle ich mich erfrischt und glücklich. Wenn ich in meinen Körper zurückkehre, bin ich oft belebt, weil das Erlebnis so aufregend und erhebend war.

Obwohl viele Mythen und Legenden über die außerkörperliche Erfahrung kursieren, gibt es immer noch viel zu lernen. Es gibt nur einen Weg, die Barrieren aus Angst, Aberglauben und Vorurteil zu durchbrechen, die uns davon abhalten, unser Wissen zu vertiefen und unser Bewußtsein zu erweitern: nämlich die Mythen auf die Probe zu stellen, unsere äußeren Grenzen zu erforschen und diese Information an die Öffentlichkeit zu bringen.

Übung 17

Kopfnicken

Setzen Sie sich gerade hin (lehnen Sie sich nicht zurück), schließen Sie die Augen, und beginnen Sie, ganz sanft und langsam wie zustimmend mit dem Kopf zu nicken. Analysieren Sie dabei nicht; versuchen Sie einfach, dieses Gefühl des Kopfnickens zu spüren. Prägen Sie sich das sanfte Wackelgefühl genau ein. Tun Sie so, als würde Ihr Astralkörper genauso wackeln wie Ihr physischer Kopf.

Es gibt einen Punkt, an dem sich Ihr Kopf im Gleichgewicht zwischen hinten und vorn befindet, und wenn Sie mit geschlossenen Augen mit dem Kopf nicken, verlieren Sie diese Balance wahrscheinlich und fühlen sich dann leicht desorientiert.

Probieren Sie das mehrmals in verschiedenen Übungssitzungen aus, wobei Sie pro Sitzung mindestens eine volle Minute darauf verwenden sollten. Als eine Variante versuchen Sie, Ihren Kopf in kleinen Kreisen zu führen, anstatt zu nicken.

Diese Übung ist aus vielen Gründen gut. Erstens macht *sie Sie* mit dem Gefühl der Desorientiertheit vertraut. Nach einer OBE kann gelegentlich eine Art Desorientiertheit zurückbleiben. Durch eine Vertrautheit mit diesem Gefühl kann man leichter mit ihm umgehen. Zweitens werden Sie, wenn Sie sich dieses Gefühl des Wackelns einprägen, leichter in der Lage sein, den Zustand auszulösen, der der OBE direkt vorausgeht und seine eigenen Wackelempfindungen mit sich bringen kann.

Kapitel 18

Verschiedene Arten des Sehens

Wie in wissenschaftlichen Untersuchungen gezeigt wurde, unterscheidet sich die Art des Sehens während einer OBE von der physischen. Im Rahmen eines Experiments wurde ein Objekt in einem verschlossenen Raum plziert. Die Versuchsperson sollte außerkörperlich in diesen Raum fliegen und das Objekt identifizieren. Das Experiment klingt recht simpel; dennoch hatten die Versuchspersonen Schwierigkeiten, das Objekt zu identifizieren. Die erfahrensten OBELer wie Ingo Swann und Keith („Blue“) Harary waren in der Lage, Zeichnungen der Dinge anzufertigen, die sie während der Experimente sahen. Häufig war auf den Zeichnungen nichts zu erkennen, bestenfalls waren sie entstellt. Zum Beispiel war das Ziel bei einem Experiment die amerikanische Flagge. Ingo Swann fertigte eine eindrucksvolle und genaue Zeichnung vom Ziel an. Allerdings war die Flagge als Rechteck gezeichnet, mit einem Kästchen in einer Ecke und Streifen, die über die restliche Fläche verteilt waren. Swann schien die Flagge mit einiger Klarheit zu sehen, doch er war unfähig, sie als das Sternenbanner zu erkennen. Wie kommt es zu solchen Entstellungen?

Um herauszufinden, ob bei OBEs eine Art von Hellsichtigkeit im Spiel ist, dachten sich Parapsychologen ein geniales Experiment aus. Sie bauten ein computergesteuertes optisches Gehäuse.

Der Computer wählte zufällig Farben, Quadranten und Muster aus. Die Farben und Muster wurden in dem gewählten Quadranten angezeigt. Das gezeigte Bild konnte vom Subjekt nur identifiziert werden, wenn es in einer bestimmten Position vor der Box stand, von wo aus er oder sie die überlagerten Bilder als einzelnes Bild interpretieren konnte. Die Komplexität der überlagerten visuellen Bilder sollte Hellsichtigkeit ausschließen. Bei diesem Experiment gab es nur eine sehr geringe Erfolgsquote, doch manchmal wurde das Ziel „gesehen“, als ob das Subjekt die Box tatsächlich von außerhalb seines Körpers wahrnahm. Doch auch bei diesem Experiment gab es Schwierigkeiten mit der entstellten Sicht. Noch einmal: Warum ist das so?

Ich glaube, die Entstellungen bei der astralen Art des Sehens sind teilweise darauf zurückzuführen, daß der Astralkörper nicht mit Augen ausgestattet ist, die Licht verarbeiten. Astralauge dienen mehr dem äußeren Erscheinungsbild, als daß sie eine Funktion erfüllen. Deshalb ist das physische Gehirn gezwungen, nicht-physische „Bilder“ physisch zu interpretieren. Viele meiner Experimente widmete ich der Erforschung des astralen Äquivalents zur Sehfähigkeit.

Ich habe während meiner außerkörperlichen Erfahrungen vier grundlegende Arten des Sehens erlebt. Ich bezeichne sie als Astralsicht, Körpersicht, geistiges Erfassen und Hellsicht. Es gibt natürlich noch eine fünfte Kategorie: gar nichts zu sehen. Es kann manchmal sehr schwierig sein, OBEs zu beschreiben, da man während des Erlebnisses vielleicht mehrmals zwischen den vier Arten des Sehens umgeschaltet hat. In einem Moment erfaßt man die Dinge mit dem Geist, und in der nächsten Minute setzt man seine Astralsicht ein, um ein bestimmtes Objekt zu betrachten, und so weiter.

Astralsicht

Die Astralsicht läßt sich am besten als das astrale Äquivalent zum physischen Sehen erklären. Ein gutes Beispiel ist meine OBE Nr. 52 in Kapitel 10. Diese Art des Sehens kommt der physischen näher als die anderen Typen. Objekte, die im außerkörperlichen Zustand wahrgenommen werden, sehen bei dieser Art des Sehens genauso aus wie bei der physischen. Dies ist die erstrebenswerteste Wahrnehmungsart, da die während der OBE auf diese Weise gesehenen Bilder am einfachsten vom Gehirn interpretierbar sind. Die Sicht ist auf die Augen des Astralkörpers eingestellt, und die Objekte wirken normalerweise fest. Meistens muß ich eine besondere Anstrengung unternehmen, um diese Art des Sehens einzusetzen, und ich habe bemerkt, daß meine periphere Sehkraft dabei nicht sehr gut ist. Hier ist ein Beispiel aus meinen Tagebüchern:

So, **25.01.81** - **OBE** Nr. 31

... Jetzt war ich bei vollem Bewußtsein. Ich erinnerte mich an mein Sehproblem und beschloß, meinen winkenden Arm zu betrachten, denn ich war mir nicht sicher, ob er physisch oder astral war. Ich schaute hin und sah meinen Arm winken. Dabei schien es sich um physisches Sehen zu handeln. Ich war mir sicher, daß ich mich in meinem physischen Körper befand und gerade versuchte, mich herauszudrücken. Dann wurde ich ohnmächtig, erwachte in meinem physischen Körper und stellte fest, daß ich mich geirrt hatte. Ich hatte nur gemeint, in meinem physischen Körper zu sein, doch das stimmte nicht. Mein physischer Arm war zwischen meinen Beinen eingeklemmt, also war der Arm, den ich winken gesehen hatte, mein Astralarm gewesen. Ich hatte das astrale Gegenstück der physischen Welt gesehen.

Das folgende Beispiel illustriert einen anderen wichtigen Punkt:

Unter anderem beeinflussen auch unsere Glaubenssätze und Gedanken die visuelle Wahrnehmung.

23.02.80 - OBE Nr. 9

... Ich schaute etwa in einem Dreißig-Grad-Winkel hoch und sah weder mein Bücherregal noch sonstige Gegenstände. Ich sah lediglich einen grauen Umriß, fast als wäre es ein Zeittunnel wie in der alten Fernsehserie. Es war wie eine graue Wolke. ... Für mich ist das Merkwürdigste an der Astralebene die Funktionsweise des astralen Sehens. Es ist wie eine wahrhaftigere „Tunnelsicht“. Man sieht nur das, was man anschaut, und dann auch nur das, was man zu sehen erwartet oder wünscht. Die Umgebung in meinem physischen Zimmer konnte ich nicht sehen. Zum Beispiel nahm ich weder meine Kommoden noch mein Bücherregal wahr, doch konnte ich meinen eigenen Astralkörper sehen, als ich mich darauf einstellte, ihn zu sehen. Auch in OBE Nr. 5 war diese merkwürdige Art des Sehens mit im Spiel. Während dieses Erlebnisses sah ich das physische Kopfkissen, die Hand etc., nicht aber meine Astralhände. Als ich beobachten wollte, was sie gerade taten, schaute ich nach vorn, und langsam *blendete sich die Vision davon ein*, wie sie sanft vor und zurück schwenkten. Sie wurden allmählich deutlicher, bis ich erkennen konnte, daß es meine Hände waren.

Astrales geistiges Erfassen

Astrales geistiges Erfassen gehört zu den Arten des Sehens, die ich während meiner OBEs am häufigsten erfahren habe. Es ist ganz und gar nicht wie echtes Sehen. Man kann die Dinge nicht wirklich „sehen“, aber man kann mit dem Geist „spüren“ oder erfassen, wo sie sich befinden. Diese Art des Sehens geht nicht von den Astraläugen aus. Objekte werden in allen Richtungen gleichzeitig vom gesamten Bewußtseinsfokus „gefühl“. Diese Art

des Sehens ist mit physischen Begriffen nur schwer zu interpretieren oder zu beschreiben. Man kann einen vollgestopften Raum problemlos durchqueren, aber kein bestimmtes Objekt in ihm „sehen“. Hier sind ein paar Beispiele:

15.08.80 - OBE Nr. 21

Irgendwann in der Nacht erwachte ich in meinem Astralkörper, der sanft in meinem physischen Körper schaukelte. Ich schaukelte meinen Körper, war aber ein wenig überrascht, als auch mein Bewußtsein schaukelte. Ich schaukelte stärker, bis meine Astralbeine den Boden berührten. ... Ich beschloß zu versuchen, meine Mutter aufzuwecken. Ich kämpfte gegen den Zug meiner Silberschnur an und trat durch meine Tür hindurch. Ich ging hinunter in die Küche und ins Schlafzimmer meiner Eltern. Dort sah ich ihre beiden Körper schlafen. Mein Vater sprach im Schlaf. Ich schaute noch einmal hin, um festzustellen, ob ihre Körperauras strahlten. Ich bemerkte keinerlei Strahlen. Ich beschloß, meine Mutter zu wecken. Ich rüttelte an ihrer Schulter und sagte: „Wach auf, Ma.“ Sie wachte schließlich auf und schaute sich um, schien mich aber nicht zu bemerken. Ich versuchte, ihre Aufmerksamkeit zu erregen, doch sie stand schließlich auf und ging durch mich hindurch!

Wieder war meine Wahrnehmung eigenartig gewesen; ich wollte feststellen, ob ich das Leuchten ihrer Auras sehen konnte, und ich hatte mich insbesondere bemüht, ihre Körper zu „betrachten“. Ich konnte nicht wirklich sehen, doch ich konnte die Dinge mit meinem Geist erfassen wie mit einer Art Radar. Ich konnte stets die Anwesenheit von Dingen spüren, mußte mich aber besonders anstrengen, um mit den Augen zu „sehen“. In jener Situation damals fiel es mir auf, und ich bemühte mich eigens zu „schauen“, so daß ich bei der Rückkehr eine klare Erinnerung mitbringen konnte; es muß für das Gehirn sehr schwierig sein, das geistige Sehvermögen in physische Begriffe zu übersetzen.

Körpersicht

Die Körpersicht ist etwas sehr Lästiges. Nirgendwo hatte ich gelesen, daß so etwas vorkommen könnte, noch hielt ich es für möglich, bis ich es erlebte. Es stellt sich dann ein, wenn man versucht, seine Astralaugen zu öffnen, und statt dessen öffnen sich die physischen Augen. Dadurch wird einem eine vollkommen andere und verwirrende Perspektive vermittelt. Mit dieser Art des Sehens kann man nur in der Richtung etwas erkennen, in die die physischen Augen gerichtet sind. Häufig ist die Sicht verschwommen und erinnert in etwa an gespaltenes Bewußtsein, außer daß das Bewußtsein immer noch ganz im Astralkörper angesiedelt ist. Hier sind ein paar Beispiele dafür aus meinen Tagebüchern:

Sa, 29.1 1.80 - OBE Nr. 27

... Ich befand mich außerhalb meines Körpers und schwebte etwa einen Meter zwanzig über ihm. Ich merkte sofort, daß ich nicht sehen konnte, also versuchte ich, meine Augen zu öffnen. Genau in diesem Moment hatte ich für einen Sekundenbruchteil ein duales Bewußtsein. Ich spürte, daß mein physischer Körper seine Augen geöffnet hatte, während ich gleichzeitig über dem Körper schwebte und auf ihn hinabblickte! Mit anderen Worten, ich befand mich eindeutig in meinem Astralkörper und schaute hinab, doch was ich sah, stammte von meinem physischen Körper, der aufwärtsschaute. Ich war ziemlich verwirrt, schockiert und überrascht, dann verlor ich das Bewußtsein und begann zu träumen.

Mi, 17.12.80 - OBE Nr. 29

... Ich war gerade im Begriff einzuschlafen, als ich bemerkte, daß ich zwei paar Arme hatte. Ich verfügte über eine gute Kontrolle, aber mein Bewußtsein war nicht in bester Verfassung. Ich zwängte mich unter mein Bett. Ich konnte weder sehen, noch funk-

tionierte das „geistige Erfassen“. Doch ich konnte meinen [astralen] Körper gut spüren, und ich wußte, wo ich war. Ich zog mich augenblicklich hinauf zur Decke. Weder schraubte ich mich dort hinauf, noch „dachte“ ich mich dorthin. Ich zog mich einfach auf eine Weise, die mir ganz natürlich vorkam, zur Decke hinauf. Ich konnte nicht sehen. Ich versuchte, meine Augen zu öffnen, doch wieder schien es, als ob sich meine physischen Augen geöffnet hätten, so daß ich alles von der Position meines Körpers aus wahrnahm. Als ich die Gefahr erkannte, der ich dadurch ausgesetzt war (ich hätte in Verwirrung geraten können wie bei OBE Nr. 27), schloß ich meine Augen wieder.

Sa, 24.01.81 — OBE Nr. 30

... Ich befand mich ... etwa sieben Zentimeter unter meinem physischen Körper. Ich öffnete die Augen. Mein Astral selbst schwang zwar hin und her, doch meine visuelle Wahrnehmung folgte dieser Bewegung nicht. Mir fiel auf, daß sie normal war, nicht etwa die übliche verzerrte Astralsicht, und ich fragte mich, warum das so war. Dann fiel es mir ein. Wieder sah ich durch meine physischen Augen. Das war zwar auch schon früher vorgekommen, doch nun beschloß ich, die Sache näher zu untersuchen. Es ergab keinen Sinn, daß ich durch die Augen meines physischen Körpers sah. Ich beschloß herauszufinden, was dahintersteckte. Ich hielt meine (astrale) Hand vor mein Gesicht, schaute durch meine physischen Augen und sah nichts weiter als die Zimmerdecke und die Deckenlampe. Mein physischer Körper sah meinen Astralarm nicht, den ich direkt vor meinen physischen Augen deutlich fühlte. Ich verspürte kein Unbehagen, doch ich dachte, meine physischen Augen seien jetzt schon ziemlich lange geöffnet und müßten doch eigentlich einmal zwinkern. Also klappte ich sie zu. Das ging ganz normal. Ich tat es noch einmal. Als ich die Lider schloß, schien es für diesen Sekundenbruchteil, als ob mein Astralkopf nach oben schwebte, um sich mit meinem

physischen Kopf zu treffen. Als ich dann zwinkerte, konnte ich meinen Kopf sehr wohl physisch spüren, doch meine Astralbeine baumelten immer noch herum. Nun, es schien ein Rätsel zu bleiben. Ich entschloß mich, etwas zu tun, deshalb zog ich mich etwa einen Meter fünfzig über meinen Körper hinauf. Außerdem schloß ich die Augen, damit ich nicht mehr von ihnen gestört wurde.

Hellsicht

Den Begriff „Hellsicht“ verwende ich, um ein ganzes Sammelurium verschiedener Arten des Sehens zu definieren; dazu gehören Aurasehen und das Empfangen von Bildern von entfernten Menschen und Orten. Ich glaube, daß beim „Remote hauptsächlich diese Art Sehen zum Einsatz kommt, die vor Jahren als „wandernde Hellsichtigkeit“ bezeichnet wurde. Meines Erachtens kann jeder mit ein wenig Übung lernen, diese Art des Sehens einzusetzen, sowohl im Körper als auch außerkörperlich. Hier ein paar Beispiele aus meinen OBE-Tagebüchern:

Sa, 24.10.81 - OBE Nr. 52

... Ich war zu einer weiteren Exkursion bereit. Als ich aus dem Körper herauskam, befand ich mich etwa dreißig Zentimeter über ihm. Ich setzte mich auf. Ich wußte, was ich tun mußte: irgendwie zu LDs Haus gelangen. Ich dachte bei mir: „Ich weiß, daß es zwei mögliche Routen gibt, die ich nehmen kann: durch die Hintertür oder aus meinem Fenster hinaus,“ Ich hörte, wie die Hintertür geöffnet und wieder geschlossen wurde, also richtete ich meine Aufmerksamkeit auf sie. Meine Hellsicht setzte ein, und ich sah, wie meine Mutter ins Haus kam. Ich erkannte auch die Uhr in

der Küche, doch zu verschwommen, um die Zeit zu erkennen. Es war eher wie das zweite Gesicht oder Hellsichtigkeit ...

Sa, 15.05.82 - OBE Nr. 73

... Ich schaute auf meine wippenden Beine herab, doch alles, was ich sah, war mein Bett. Ich sah keine Beine. Ich dachte: „Nun, das ist die beste Gelegenheit, um hellsichtiges Sehen zu üben, weil ich weiß, wonach ich Ausschau halte [meine Beine].“ Also schloß ich meine Astralaugen halb und stellte auf unscharf. Ich experimentierte mit meinen Augen herum, und schließlich, nach etwa sechs Versuchen, fand ich heraus, wie ich sie einstellen mußte, um den deutlichsten hellsichtigen Eindruck [von meinen Beinen] zu bekommen. Ich kann unmöglich näher beschreiben, wie ich meine Augen einstellte, um so sehen zu können; es ist etwas, wozu man nur durchs Experimentieren kommt. Jedenfalls sah ich hellsichtig, und ich sah deutlich zwei identische Beinpaare. Das eine (physische) Paar ruhte auf dem Bett. Das andere (astrale) Paar wippte auf und nieder, ohne die geringste Auswirkung auf das physische Bett. Ich habe heute das Gefühl, daß ich tatsächlich hellsichtig war oder mit dem „zweiten Gesicht“ sah, denn ich bemerkte einen Unterschied zwischen dieser und der üblichen Astralsicht. Die Astralsicht, die mir vertraut ist, vermittelt mir normalerweise keine besonderen Einzelheiten. Bei dieser Astralprojektion jedoch sah ich meine Beine, den Pyjama, den ich anhatte, und sein Stoffmuster. Wenn ich meine Beine astral betrachte, sehe ich sie normalerweise entweder nackt, oder ich nehme vage die Bekleidung wahr. Ich war in der Lage, beide Beinpaare zu sehen. Sie wirkten halbdurchsichtig, und ich konnte die Farbtöne ganz deutlich wahrnehmen.

So, 25.07.82 - OBE Nr. 80

... Ich betrachtete meine Astralarms, nicht astral, sondern hellsichtig, so als wollte ich versuchen, von der physischen Welt aus

einen Geist zu sehen. Meine Astralarmer sahen durchsichtig aus, tiefschwarz, wie verschwommene Schatten. Ich studierte sie eine Weile, verlor dann das Bewußtsein.

Besonderheiten in der Wahrnehmung

Astralreisende berichten seit jeher von Unterschieden zwischen der physischen und der außerkörperlichen Welt. Eine Tür zum Beispiel, die physisch geschlossen ist, kann im außerkörperlichen Zustand als offen erscheinen. Warum existieren diese Unterschiede? Die gebräuchlichste Erklärung dafür ist, daß wir in Wahrheit nicht die physische Welt sehen, sondern das astrale Gegenstück zur physischen Welt. Wie es heißt, ist die Astralwelt sehr plastisch. Beachtet man sie nicht, so verschmilzt sie mit der Gestalt physischer Objekte. Während ich mich außerhalb des Körpers befand, habe ich auch einige sehr eigentümliche Dinge gesehen.

Die Wahrnehmung des physischen Körpers

Was sehen wir, wenn wir uns außerhalb des Körpers befinden? Wenn wir nur die astralen Gegenstücke der physischen Objekte sehen können, folgt daraus, daß unser eigener Körper für uns nicht sichtbar sein dürfte. Immerhin benutzen wir dann ja bereits den Astralkörper. Während meiner OBEs habe ich mir meinen physischen Körper nicht allzu oft angeschaut, aber wenn ich es tue, sieht er normalerweise aus wie ein grauer Fleck. Doch nicht immer ist er mir so erschienen, wie ich es erwartet hatte:

27.04.80 — OBE Nr. 15

Irgendwann heute morgen fand ich mich bei vollem Bewußtsein außerhalb meines Körpers, aber ganz in seiner Nähe wieder. Mein erster Impuls war, von ihm wegzukommen. Als ich nur darüber nachdachte, schwebte ich schon durch mein Bett hindurch

unter meinen Körper. Ich konnte das Bett spüren, als ich durch es hindurchging. Ich sah meinen Körper durch das Bett hindurch als eine körperförmige Masse aus grauer Materie. Ich dachte: „Nein, dort hinunter will ich nicht. Ich will nach oben.“ Dann schwebte ich über meinen Körper zur Decke hinauf. Ich begann, durch die Decke hindurchzuschweben, und konnte spüren, wie ihre Konstruktionsschichten durch meine Arme und meinen Kopf hindurchgingen. Es war äußerst seltsam.

Als ich die Decke durchdrungen hatte, erspürte ich Dinge mit meinem Geist, ohne meine Astralsicht einzusetzen. Ich dachte: „Ich soll wohl sehen, was hier oben ist (über meinem Zimmer).“ Also drehte ich schnell meinen Kopf, um hinzuschauen, und sah irgendwelche Gegenstände wie eine Kommode. Sofort danach wußte ich, daß ich mich wieder in meinem Körper befand.

Sa, 31.01.81 - OBE Nr. 33

... Meine Sicht auf der Astralebene war unbehindert. Ich war in einem Zustand hoher Schwingung und schwang hin und her. Ich befand mich rund zwölf Zentimeter unterhalb meines physischen Körpers. Von der Astralebene aus wirkte mein physischer Körper so, wie man einen Geist von der physischen Ebene aus wahrnimmt. Für mich sah er aus wie eine durchsichtige Schale mit menschlichem Umriß, doch ohne jeden Inhalt.

So, 15.01.84 - OBE Nr. 101

... In diesem Moment erkannte ich, daß meine Augen geschlossen waren und ich eigentlich überhaupt nichts sah. Alles war vollkommen dunkel. Also öffnete ich meine Astraläugen und drehte mich um, um zu meinem Körper zurückzublicken. Das Zimmer sah normal aus. Ich konnte darin alles erkennen. Ich schaute auf mein Bett, und es sah genauso aus, wie es sollte: ein einziges Durcheinander. Auf dem Bett lag jedoch kein für mich sichtbarer Körper! Ich versuchte zu blinzeln, doch ich sah meinen Körper noch

immer nicht. Ich bemerkte allerdings, daß die Bettwäsche eingedrückt war, als liege irgend etwas darauf. aber der Gegenstand, der die Delle verursachte, war vollkommen unsichtbar. Ich dachte: „Das ist interessant. Ich frage mich, warum ich den Körper nicht sehen kann.“ Ich schloß meine Augen und versuchte auf Hellsicht umzuschalten. Über das geistige Erfassen konnte ich meinen Körper nur ganz vage als verschwommenen grauen Schatten auf dem Bett wahrnehmen. Ich dachte nur: „Hm. Na gut“. und beschloß, etwas zu tun... .

Astralwolken

Bei mehreren Erlebnissen fielen mir graue Wolken mitten in der Luft auf. Ich weiß noch immer nicht, was sie sind oder warum es sie gibt. Anscheinend ist es undefinierte astrale Materie.

Astrallichter

Bei der einen oder anderen OBE habe ich ein seltsames Licht bemerkt, das ich mir nicht erklären kann. Soweit ich weiß, ist das bei OBEs nicht üblich, doch es gibt viele Berichte von Leuten, die angaben, ähnliche Lichter während einer Nahtoderfahrung gesehen zu haben. Hier sind ein paar Beispiele aus meinen Tagebüchern.

Do, 20.12.79 - OBE Nr. 4

... starke Schwingungen setzten ein. Ich blieb ruhig. Sie traten in den Vordergrund. Ich kam in einer Entfernung von etwa einem Meter zwanzig aus meinem Körper heraus. Im Westen sah ich ein helles Licht. Ich hatte die Wand zwischen meinem Schlafzimmer und dem Wohnzimmer halb durchquert. Ich schaute zurück und sah meinen Körper. Ich wurde dann langsam zu ihm hingezogen. Ich dachte: „Nein. Ich bin noch nicht fertig. Ich will zu JPs Haus

gehen. Zu JP und GA will ich!" Ich wurde teilweise in meinen Körper gesogen, doch ein Teil von mir blieb draußen. Ich konnte beide Körper bewegen (den astralen und den physischen). Meine Arme waren astral, doch meine Augen waren sowohl astral als auch physisch. Ich wedelte mit meinem linken Arm vor meinem Gesicht und visierte ihn mit meinen physischen Augen an. Sehen konnte ich ihn nicht, auch wenn ich ihn dort spürte. Ich wollte ihn aber sehen. und plötzlich sah ich ihn tatsächlich. Ich konnte einige andere Gliedmaßen bewegen. Ich beschloß, zurückzukehren und das Erlebnis zu beenden.

So, 07.03.82 - OBE Nr. 66

... Als ich mich umschaute, sah ich im Westen, ein wenig erhöht, einen winzigen, verdichteten hellen Lichtfleck. Ich war von ihm fasziniert und starrte ihn an. Es schien kein physisches Licht zu sein. Ich versuchte, meine Augen auf verschiedene Arten des Sehens einzustellen, um das Licht deutlicher wahrzunehmen. Ich versuchte es mit physischer und astraler Wahrnehmung, mit dem geistigen Erfassen und vielen anderen Formen des Sehens. Ich versuchte auch, es optisch zu vergrößern. Ich weiß nicht, warum ich davon so fasziniert war. Ich fing an, es fast wie hypnotisiert anzustarren. Ich fragte mich, ob es irgend etwas mit meinem Körper zu tun hatte oder ob ich im Begriff war aufzuwachen. Dann fühlte ich, wie mein Bewußtsein langsam in meinen Körper zurückverlagert wurde, doch ich war immer noch vom Körper gelöst. Ich begann erneut zu schaukeln, spürte aber, wie all meine Sinne langsam in meinen Körper zurückkehrten. Das Schaukeln wurde langsamer und langsamer, hörte dann schließlich auf, und ich kam zu mir.

Sonstiges

Gelegentlich habe ich Dinge gesehen, die keinen Sinn ergaben:

... Meine Augen öffneten sich, und ich sah astral ein sehr verschwommenes Bild, das keinen Sinn ergab. Das ganze dauerte einen Sekundenbruchteil, und es wurde von einem weiteren Bild gefolgt, das zwar sehr deutlich, aber nur von kurzer Dauer war. Diese Vision sah aus wie ein rechteckiger Regenbogen oder eine rechteckige Darstellung des Lichtspektrums. Um dieses Farbfeld herum konnte ich nichts als Grau erkennen. Im Kasten befand sich ganz links ein größerer Block aus reinem Schwarz. Rechts von diesem schwarzen Feld waren an die sechs Farben, die entweder in der Reihenfolge des Regenbogens (Rot-Orange-Gelb-Grün-Blau-Violett) oder in umgekehrter Reihenfolge (Violett-Blau-Grün-Gelb-Orange-Rot) angeordnet waren. Ich erinnere mich recht deutlich daran. Dieser Farbkasten befand sich auf der rechten Seite meines Gesichtsfeldes. Die Vision verblaßte, und ich sah wieder das verschwommene erste Bild. Dann spürte ich, wie ein gewaltiger elektrischer Schlag meinen Körper traf, als ob ich meinen Finger in die Fassung einer Glühbirne gesteckt und einen Stromschlag von vollen 110 Volt abbekommen hätte. Dieser Elektroschock erfaßte jede Zelle meines Körpers, und ich wurde zurück in meinen Körper katapultiert. Mein Herz schlug wie wild, außer Rand und Band, als ob es ein physischer Stromschlag gewesen wäre.

Durch Übung ist es möglich zu lernen, die außerkörperliche Sicht kontrolliert zu steuern. Ich empfehle Ihnen, mit den verschiedenen Arten des Sehens zu experimentieren, um welche bei Ihnen am besten funktioniert. Ich rate Ihnen zu einer Sehweise, die sich in physischen Begriffen beschreiben läßt, wenn Sie das Erlebnis nach der Rückkehr in Ihren Körper aufzeichnen wollen.

Objektivität des Sehens

In vielen Büchern über außerkörperliche Erfahrungen wird behauptet, jede OBE sei vollkommen unseren eigenen Gedanken, Glaubensvorstellungen, Erwartungen und Wünschen unterworfen. Wenn das stimmt, wie „real“ sind dann diese Erlebnisse? Wie fügen sie sich in unsere Erfahrung von der „realen“ oder „objektiven“ Welt ein? Wenn Sie Ihren Körper verlassen, zum Jupiter reisen und der Meinung sind, der Planet sei blau und nicht etwa orange, werden Sie dann einen blauen oder einen orangefarbenen Jupiter sehen? Und sehen Sie in beiden Fällen den „echten“ Planeten oder einen, den Sie in Ihrem Geist geschaffen haben? Das ist eine sehr komplizierte Frage, die mehr Aufmerksamkeit verdient.

Viele Menschen haben von außerkörperlichen Erfahrungen berichtet, in denen sie Dinge sahen, die sich wirklich ereignet haben. Am häufigsten kommen dabei Beschreibungen von Patienten vor, die sich einer Operation unterziehen mußten und behaupten, die ganze Prozedur von außerhalb ihres Körpers aus beobachtet zu haben. Manche haben von Einzelheiten der Prozedur berichtet, die ihnen nicht bekannt sein konnten, wie zum Beispiel, wo die Ärzte die entfernten Gallensteine deponierten. Einige Patienten haben den genauen Wortlaut von Gesprächen wiedergegeben, die während der Operation geführt wurden. Skeptiker könnten diese Fälle mit der Theorie abtun, daß irgendein unterbewußter Teil des Patienten während der Operation weiterhin über kognitive Fähigkeiten verfügte und unterstellen, daß der Patient beim Erwachen irgendwie Zugang zu dieser unterbewußten Erinnerung bekommen habe. Diese Theorie vermag aber nicht die weniger häufigen Fälle zu erklären, in denen die OBE-Personen Berichte darüber abgeben konnten, was in einem anderen Raum vor sich ging. Dies scheint darauf hinzudeuten, daß die Person tatsächlich einen Teil der physischen Realität sehen konnte.

Darüber hinaus gibt es viele Fälle, in denen Menschen während einer OBE Dinge sahen, die nicht mit der physischen Welt übereinstimmen. Nehmen Sie zum Beispiel meine folgende OBE:

Sa, 21.12.85 - OBE Nr. 119

Ich versetzte mich ganz leicht in den angemessenen geistigen Zustand und kam aus meinem Körper heraus, indem ich auf eine ältere Technik zurückgriff: Ich wartete auf ein bestimmtes Gefühl in der Magengrube, verlagerte mein Bewußtsein in den Unterleib und hob mich dann an dieser Stelle direkt aufwärts aus dem Körper heraus. Alles geschah sehr schnell und kam mir zu dieser Zeit lächerlich einfach vor.

Ich schwebte etwa sechzig Zentimeter über meinem physischen Körper in der Luft. Ich drehte mich nach links (Süden) und brachte mich in eine aufrecht stehende Position. Ich schaute zur Nordwand, überlegte kurz, ob ich durch sie hindurchgehen sollte, und verwarf den Gedanken gleich wieder.

Ich machte ein paar Schritte auf den hinteren Teil des Schlafzimmers zu, nach Westen. Ich fühlte mich ein wenig schwindelig und aus dem Gleichgewicht. Dann machte ich ein paar Schritte nach Osten, wieder Richtung Schlafzimmertür. Mein Auftreten war unsicher, ich vermute, es lag daran, daß ich meinem physischen Körper zu nahe war. Ich dachte, ich müsse weiter von meinem Körper weggelangen, und der sicherste Weg, dies zu tun, war, auf Händen und Knien zu krabbeln.

Ich begab mich also auf alle Viere und krabbelte auf die Schlafzimmertür zu, durch die Tür hindurch und hinaus ins Wohnzimmer. Ich kroch noch etwa zwei Meter weiter, bis ich mitten im Wohnzimmer war, stand dann wieder auf und ging hinüber in Richtung Küche.

Ich schaute in die Küche, und sie sah anders aus als sonst. Ich stand in diesem Moment zu einem Teil im Schrank mit dem Mikrowellenherd, doch ich bemerkte weder ihn noch sonst irgend-

einen Gegenstand in der Nähe. Ich schaute auf die Arbeitsfläche rechts neben der Spüle, aber es war keine Arbeitsfläche mehr da. Es schien, als ob sie jemand von der Spüle bis zur Wand ausgeschnitten hatte. Die Wand dahinter sah sogar ein bißchen schmutzig aus. Wer auch immer die Arbeitsfläche ausgeschnitten hatte, es sah aus, als hätte er sehr schlampig gearbeitet. Ich suchte den Bereich mit den Augen nach oben und unten ab und sagte mir schließlich: „Es ist eine Illusion; ich weiß, daß die Küche nicht in diesem Zustand ist, aber das ist nicht wichtig.“

Ich ging zurück ins Wohnzimmer, stoppte bei JHs Computer und wurde plötzlich sehr aufgeregt. Ich sagte laut (oder zumindest schien es so) : „Das ist großartig! Ich bin vollkommen luzide! Das hier ist ganz und gar real!“ Ich untersuchte mein eigenes Bewußtsein, und es war sehr klar, hellwach, luzid und normal in jeder Hinsicht.

Warum gibt es solche Diskrepanzen zwischen der physischen und der nichtphysischen Welt? Einige Leute behaupten, astrale Materie sei leicht formbar und imitiere physische Objekte, wenn auch nicht perfekt. Andere meinen, es liege daran, daß sich einige außerkörperliche Erfahrungen in der „Astralebene“ abspielen, die von unseren Glaubensvorstellungen und Erwartungen beeinflußt werde. Vielleicht aber haben die Personen, die sich in einem gedankenbeeinflußten, subjektiven OBE-Zustand befinden, in Wirklichkeit luzide Träume.

Einer anderen Theorie zufolge verfügen manche Menschen über eine Art „Hellsicht“, die es ihnen erlaubt, während einer OBE die physische Welt zu sehen, ganz ähnlich wie ein Hellseher, der sich in seinem Körper befindet, Geister sehen kann. Weitere Forschung ist nötig, um auch Antworten auf diese Fragen zu finden.

Übung 18

Schaukelstuhl- Visualisierung

Dies ist eine Abwandlung der vorherigen Übung.

Ehe Sie sie ausprobieren, setzen Sie sich in einen Schaukelstuhl, schließen Sie die Augen, und schaukeln Sie los. Prägen Sie sich das Gefühl des Schaukelns bei geschlossenen Augen ein. So sollten Sie sich fühlen, wenn Sie diese Übung durchführen.

Sie können sie im Liegen oder im Sitzen machen. Schließen Sie zunächst die Augen, und entspannen Sie sich. Stellen Sie sich so lebhaft Sie können vor, in einem Schaukelstuhl zu sitzen und sanft vor- und zurückzuschaukeln. Nehmen Sie sich Zeit dafür. Bei dieser Übung kommt es überhaupt nicht aufs Visualisieren an. Sie können sogar alle visuellen Bilder, die Ihnen in den Kopf kommen, vollkommen ignorieren. In den vorhergehenden Übungen sollten Sie sich sehr intensiv Bilder vorzustellen versuchen, zum Beispiel das Jojo in Übung 9. Diesmal möchte ich, daß Sie sich lebhaft das *Gefühl* des Vor- und Zurückschaukelns vorstellen. Halten Sie es fest, bis es Ihnen so vorkommt, als schaukele Ihr Bewußtsein *tatsächlich*.

Dies ist mehr als nur eine dumme Übung. Ich habe dieses imaginäre Schaukelgefühl benutzt, um meinen Körper zu verlassen. Dazu habe ich eigentlich eine leichte Abwandlung verwendet, die folgendermaßen geht: In einigen guten Kinos gibt es Klappsitze, deren Bewegung an die von Schaukelstühlen erinnert. Sie haben sehr straff gespannte Federn. Die starken Federn geben ihnen viel mehr Schwung, und sie schnellen sehr rasch hoch. Jedenfalls stelle ich mir vor, daß ich auf einem dieser schwungvollen Kinositze

sitze und zu wippen anfangen. Die Schwingungen setzen dann sehr rasch ein, und ich nutzte den Schwung, um mich vom Körper wegzukatapultieren.

Noch einmal: Diese Übung ist sehr wichtig. Für mich ist es wahrscheinlich eine der effektivsten Übungen, weil sie direkt mit Gefühlen und Körperempfindungen zu tun hat und nicht mit Visualisierungen oder imaginären Klängen.

Kapitel 19

Der Geist während einer OBE

Einige Forscher haben die Theorie aufgestellt, daß die Schwierigkeiten, die bei visuell ausgerichteten Experimenten auftraten, nicht auf Probleme mit dem Sehen, sondern mit dem Geist und seiner Interpretation dieser Bilder zurückzuführen sind. Wir können offenbar eine Menge über unsere Realität und uns selbst lernen, wenn wir unseren Geist und unser Bewußtsein während außerkörperlicher Erfahrungen erforschen.

Bewußtsein

Inwiefern unterscheidet sich das außerkörperliche Bewußtsein von normalem Bewußtsein? Meine Experimente haben mich zu der Überzeugung geführt, daß das außerkörperliche Bewußtsein sehr fokussiert und zielgerichtet ist. Die Zielstrebigkeit erleichtert es, das Erlebnis herbeizuführen, und sie bleibt normalerweise die ganze OBE über bestehen. Diese konzentrierte Ausrichtung macht es zudem einfacher, sich an Einzelheiten des Erlebnisses zu erinnern. Sie kann aber auch hinderlich sein, da die volle Aufmerksamkeit leicht durch irgendeine kleine Ablenkung während des Erlebnisses zerstreut wird, wodurch man von einem geplanten Vorhaben abgebracht werden könnte. Zum Beispiel habe ich mehrmals eine OBE in der Hoffnung induziert, auf astrale Weise

einen Freund zu besuchen, doch ich wurde häufig abgelenkt und vergaß mein Ziel.

Ich habe während meiner OBEs viele Geistes- und Bewußtseinszustände erlebt. Für gewöhnlich ist mein Bewußtsein dabei in jeder Hinsicht vollkommen normal. Manchmal ist mein Bewußtsein dann sehr klar, und ich fühle mich wacher und aufmerksamer als im normalen Leben. Aber gelegentlich fühlt sich mein Bewußtsein sehr trüb an. Ich benutze häufig die Analogie zwischen dem Bewußtsein und einer Glühbirne, die an einen Dimmer angeschlossen ist. Meine OBE Nr. 52 in Kapitel 10 vermittelte eine ziemlich gute Vorstellung davon, wie das Bewußtsein während einer OBE funktioniert. Hier sind einige weitere Beispiele:

So, 23.05.82 — OBE Nr. 74

... Dann passierte etwas, das schwierig zu beschreiben ist. Es scheint, als ob mein Bewußtsein soweit getrübt war, daß ich keine Erinnerungen speichern konnte. Ich erinnere mich nur, daß die Zeit stillstand und daß winzige Flashbacks auftraten, die jedoch alle gleichzeitig abzulaufen schienen. Ich erinnere mich auch, DB gesehen zu haben, und daran, daß er zuerst zurückwich. dann auf mich zukam und durch mich hindurchging. Später öffnete er die Schranktür, und die Tür ging teilweise durch meinen Astralkörper hindurch. Wie ich glaube, fand auch irgendeine Interaktion mit JP und CA statt. Doch mein Bewußtsein war so trüb, daß ich keine bewußte Kontrolle hatte, und meine Erinnerung über diesen Teil ist so wirr, daß ich darüber nichts weiter [mit Sicherheit] sagen kann.

Mo, 02.05.83 — OBE Nr. 94

... Ich ging gegen 22 Uhr ins Bett. Ich versuchte eine Zeitlang, eine Astralprojektion zu unternehmen. doch ich war geistig einfach zu erschöpft. Ich gab auf und drehte mich auf die rechte Sei-

te, um zu schlafen, aber ich dachte weiterhin über Astralprojektion nach. Ich schlief fast sofort ein. Meine nächste Erinnerung ist, daß ich mich halb bewußt außerhalb meines Körpers in meinem Zimmer befand. Ich stand auf, als ich meinen Zustand bemerkte. Ich überprüfte mein Bewußtsein, um zu sehen, wie wach ich wirklich war; ich wollte sichergehen, daß ich nicht träumte oder mich sonstwie täuschte. Ich kam zu dem Schluß, daß ich in jeder Hinsicht bei vollem Bewußtsein war. Mit diesem Gedanken klarte mein Bewußtsein plötzlich auf, bis ich bewußter und aufmerksamer war als im normalen Wachzustand. Ich fühlte mich wunderbar, lebendig, vibrierend und vor Leben und Bewußtsein nur so strotzend. „Wow!“ dachte ich. „Das ist ein Bewußtsein - besser und realer als je zuvor!“ Und ich fühlte mich vollkommen frei von meinem Körper. Ich konnte erkennen, daß es in meinem Schlafzimmer sehr dunkel war, doch meine Sicht war eher astral als physisch. Ich zögerte nicht, in dem Versuch zu fliegen einen Satz nach vorn zu machen - durch physische Objekte hindurch. Ich schloß die Augen, flog durch unser Haus, ging durch Wände und andere physische Objekte hindurch und bekam immer mehr Tempo. Ich spürte jedes physische Objekt, als ich durch es hindurchging, doch es störte mich nicht. Ich flog so schnell, daß ich in wenigen Sekunden aus dem Haus heraus war. Draußen flog ich auf und nieder, aber ich wurde bewußtlos, ehe ich Gelegenheit hatte, irgend etwas zu tun oder auch nur zu sehen, wo ich mich befand.

Logisches Denken

Eines der Dinge, die ich während meiner OBEs zu erforschen versuche, ist, wie „normal“ meine Gedanken sind. In den meisten meiner OBEs scheine ich normale logische Gedanken zu haben. Hier sind ein paar Beispiele.

... Ich erwachte gegen 3.30 oder 4 Uhr und schlief wieder ein. Ich träumte, ich wäre in einem Geschäft an der Universität, als ich zu einem bestimmten Schalter gerufen wurde. Ich erhielt einen Telefonanruf, in dem mir eine weibliche Stimme mitteilte, ich solle wegen eines Todesfalls in der Familie sofort nach Hause kommen. Ich fragte die Frau: „Wer ist gestorben?“ Das könne sie mir nicht sagen, entgegnete sie. Sie konnte mir nur die Sozialversicherungsnummer der Person nennen. Ich sprach lange Zeit mit der Frau und folgerte schließlich, daß es sich um meinen Vater handeln müsse (er lebt noch). Ich war schockiert und furchtbar traurig. Ich beschloß, den Traum zu beenden.

Ich versuchte also aufzuwachen, öffnete meine Augen und sah eine mir unbekannte Umgebung. Ich war starr und fühlte mich wie gelähmt. Auch meine visuelle Wahrnehmung war eigenartig. Ich kam zu dem Schluß, daß ich nicht richtig sah. Ich erkannte nicht, daß ich astral war; eine gewisse Benommenheit behinderte noch immer mein Denken. Ich versuchte mich zu erinnern, wo ich eigentlich sein und was ich sehen sollte. Ich schlußfolgerte, daß ich eigentlich im Bett sein sollte und meine mit Plakaten bedeckten Wände und die Decke sehen müßte. Meine Wahrnehmung schwamm. Als sie wiederkehrte, sah ich meine Poster und auch alles übrige, doch da war ein seltsames Holzfachwerk, das es in meinem Zimmer nicht gibt. „Das stimmt doch immer noch nicht!“ Ich folgerte, daß ich wahrscheinlich leicht eine Astralprojektion induzieren könnte. (Ich wußte immer noch nicht, daß ich nichtphysisch war.)

Dann dachte ich über den Traum nach. Wenn mein Vater gerade gestorben wäre, würde ich keine OBE machen wollen, sondern ich hätte Angst davor. Bei dem Gedanken an eine Astralprojektion begann ich, von meinem Körper wegzuschaukeln. Doch ich zog mich zurück, da ich die Situation erst ganz überdenken wollte, ehe ich es wagte, die Nähe meines Körpers zu verlassen.

Ich überlegte weiter: „Die Vision, daß mein Vater tot war, bestand nur im Traum. Aber wenn er wirklich tot ist, ist es sehr gut möglich, daß ich darüber in einem Traum informiert werde. Und wenn das stimmt, nimmt er vielleicht die Form eines Geistes an oder läßt eine abstoßende Astralhülle herumliegen.“ Ich begann wieder, von allein von meinem Körper wegzutreiben. Ich zog mich zurück. Ich beschloß, auf keinen Fall mehr eine OBE zu induzieren. Ich verlor das Bewußtsein und erwachte nach ein paar Sekunden, die mir wie Nichtexistenz vorkamen, in meinem Körper. Ich öffnete die Augen, sah mein Zimmer so, wie es wirklich aussieht, und spürte auch meinen Körper wieder. Dann änderte ich meine Meinung, aber es war bereits zu spät. Allerdings registrierte ich meinen entrückten Geisteszustand. Ich versuchte erneut, eine Astralprojektion zu unternehmen, und beinahe wäre es mir auch gelungen.

Ich lernte zumindest etwas Gutes aus diesem Erlebnis - das Wissen um die richtige geistige Verfassung, die förderlich für die Astralprojektion ist. Ich fragte mich, was diesen geistigen und körperlichen Zustand verursacht, und nahm mir vor, ein paar Bücher über den Schlaf und die Ursachen und Wirkungen bestimmter Arten des Schlafs zu lesen. Ich schlief sehr tief. Mein Körper war starr. Ich konnte ihn nicht spüren, bis ich mich bewegte und streckte. Ich war fast in Trance. Ich war in einer Stimmung des Staunens, und es fiel mir sehr leicht, mich zu konzentrieren. Es war ganz einfach, meinen Geist auf einen Gedanken zu fixieren. Etwas weniger leicht fiel es mir zu visualisieren. Wahrscheinlich ruinierte ich mir meine Chance zu einer weiteren OBE, als ich meinen Körper bewegte und damit meine Starre aufhob.

So, 08.1 1.81 - OBE Nr. 55

... [Während des Erlebnisses] war mein Bewußtsein wieder ganz klar und scharf, aber ich war immer noch sehr schläfrig. Ich dachte

darüber nach, ein wenig zu experimentieren. Dann beschloß ich, meinem ursprünglichen Vorhaben zu folgen: so normal, aber so schnell ich konnte das Haus zu verlassen und dann zu versuchen, zu LDs Haus zu fliegen. Ich dachte an einige Passagen eines Liedes, und dann erkannte ich, daß dies typisch für das physische Denken war; und ich erinnerte mich selbst daran, daß meine Gedankenmuster dort genauso sind wie auf Erden.

Hier ist ein weiteres Beispiel für logisches Denken während einer OBE. Achten Sie auf den Gebrauch logischer Deduktion während dieses Erlebnisses.

Mi, 09.06.82 - OBE Nr. 75

... Heute morgen um 6 Uhr hatte ich einen schönen Traum. Darin befand ich mich draußen vor meinem Schlafzimmer und schaute durchs Fenster nach drinnen. Ich sah etwas, das mich ängstigte und mich in einen Zustand der Ehrfurcht versetzte. Ich erinnere mich nicht, was ich sah, doch ich glaube auch ein blendend weißes Licht durch mein Fenster scheinen gesehen zu haben. Es schien lebendig zu sein. Die Helligkeit tat mir in den Augen nicht weh. Die weißen Lichtstrahlen, die in mein Schlafzimmer fielen, waren wie wunderschöne kleine ausgestreckte Finger. Bei diesem Anblick (immer noch im Traum) ließ ich mich nach hinten fallen. Das Fallen war sehr sanft, und ich landete weich und schwerelos auf meinem Rücken. Ich schwebte ein paar Sekunden umher, und der Traum änderte sich. Irgend etwas tief in mir sagte mir, daß die Träume allesamt sehr wichtige Lektionen darstellten und daß ich sie beobachten sollte. Heute erinnere ich mich an keinen der Träume mehr. Dieser Traum von der Astralprojektion fand mitten in der Reihe von Träumen statt, die ich mir ansehen mußte.

Als die Träume vorbei waren, brachte ein bestimmter Teil von mir sein Interesse an der Sequenz mit der Astralprojektion zum

Ausdruck. Ich wollte diesen Traum noch einmal durchgehen. Also sah ich mich wieder außerhalb meines Zimmers. Ich drehte mich um und schaute noch einmal hin. Dann sah ich wieder dieses Bild im Fenster. Ich fiel noch einmal hintenüber. Aber dieses Mal wachte ich auf, als ich auf meinem Rücken landete. Ich war immer noch in einem sonderbaren Bewußtseinszustand, doch ich träumte nicht eigentlich. Ich hatte bewußte Kontrolle, deshalb erhob ich mich, bis ich außerhalb meines Zimmers auf einem Hang lag. Mein Körper war starr. Ich schaute nach Westen, und mein Rumpf lag parallel zu meinem Schlafzimmer. Ich dachte darüber nach, wie leicht es war zu levitieren. Ich bemerkte auch, daß der Zustand, in dem ich war, sich irgendwie von normaler Astralprojektion zu unterscheiden schien. Ich dachte: „Toll, das ist schön! Ich frage mich, ob es wirklich eine Astralprojektion ist; es fühlt sich so anders an.“ Um meine Theorie zu testen, hob ich meinen rechten Arm hoch und hielt mir die rechte Hand vors Gesicht. Meine Logik ging folgendermaßen: Wenn ich durch meine Hand hindurchsehen kann, ist es wahrscheinlich eine normale Astralprojektion; aber wenn ich nicht durch sie hindurchsehen kann, ist es wahrscheinlich etwas anderes. Ich erwartete voll und ganz, durch meine Hand hindurchsehen zu können. Aber das war nicht der Fall; sie schien fest zu sein. „Das ist aber merkwürdig!“ dachte ich. „Was könnte es denn sonst sein? Ich vermute, das ist gar kein aufschlußreicher Test. Es könnte immer noch eine Astralprojektion sein.“ Dann begann ich, über etwas anderes nachzudenken. Als mein Wecker anging, erschrak ich fast zu Tode. Ich wurde gewaltsam zurück in meinen Körper gezogen und kam dann mit einem Ruck zu mir. Mein Herz schlug wild vor Angst.

Emotionen

Sind Emotionen irgendwie anders, wenn man sich außerhalb des Körpers befindet? Gewöhnlich sind meine Gefühle während

einer OBE normal. Sogar mein Sinn für Humor geht dabei nicht verloren. Ich hatte allerdings das folgende Erlebnis, bei dem ich sehr emotional war. Ich wurde sogar ohne erkennbaren Grund hysterisch:

Sa, 30.01.82 - OBE Nr. 62

Letzte Nacht sah ich mir einen Spätfilm an und blieb bis 0.30 Uhr auf. Dann machte ich bis 1.00 oder 1.30 Uhr ein paar Dehnübungen. Heute morgen wachte ich früh auf und schlief wieder ein. Nach einer Weile spürte ich anscheinend ein Kitzeln und kam zu vollem Bewußtsein. Ich wußte, daß ich kurz vor einer Astralprojektion stand, und ich war mir der Schwingungen auf einer bestimmten Bewußtseinsebene bewußt. Ich machte eine schnelle Bewegung, setzte mich (astral) auf und fragte mich, was ich tun sollte. Dann wurde ich plötzlich von Gedanken an meinen Vater überwältigt, der vor siebzehn Tagen gestorben war. Ich rief: „Daddy!“ - in der Hoffnung, ihn auf der Astralebene zu sehen. Ich befand mich etwa sechzig Zentimeter über meinem Körper und sah kaum etwas, konnte aber über das geistige Erfassen wahrnehmen. Ich entspannte mich und nahm mitten in der Luft eine halb zurückgelehnte Haltung ein. Ich schaute in die Ecke meines Schlafzimmers, wo ich meinte, irgendeine Bewegung wahrgenommen zu haben. Aus irgendeinem Grund war ich sehr emotional. es war fast ein Zustand von Panik. Ich wurde bald hysterisch, streckte meine Arme vor mir aus in der Hoffnung, daß mein Vater oder sonst jemand meine Hände ergreifen und mir von meinem Körper weghelfen würde. Aber ich konnte es nicht aushalten. Weniger als eine Sekunde später wurde ich vollkommen hysterisch und schrie so laut ich nur konnte mit einer nie gekannten Inbrunst: „Daddy!“

Das letzte, woran ich mich erinnere, ist, daß ich hilflos in den Astralnebel starrte. Dann fiel ich sehr tief in totale Bewußtlosigkeit. Etwa ein bis zwei Stunden später begann ich zu träumen. Ich

kann mich an überhaupt nichts von dem mehr erinnern, was zwischen dem Zeitpunkt, an dem ich ohnmächtig wurde, und dem Traumbeginn geschah.

Es verblüfft mich total, daß ich bei diesem Erlebnis so emotional, so hysterisch war. Und ich war ungeduldig. Normalerweise bleibe ich bei meinen Astralprojektionen ruhig. Aber diesmal war es das genaue Gegenteil. Ich verstehe es einfach nicht. Ich kann höchstens versuchen, meine tatsächlichen Emotionen während des Erlebnisses zu deuten. Irgendwie wollte ich unbedingt, daß mein Vater zu mir kam, meine Hände nahm, mir von meinem Körper weghalf und mir deutlich machte, daß er ganz für mich da war. Irgendwie konnte ich noch nicht einmal ein paar Sekunden auf das Erscheinen meines Vaters warten. Mein letzter Schrei war eine verzweifelte Bitte an ihn, an meine Führer oder irgend jemanden sonst, herzukommen und einfach bei mir zu bleiben in einer Welt, in der sie faßbar und real sind und umarmt werden können — an einem Ort, wo sie Festigkeit besitzen.

Ich verstehe es wirklich nicht. Ich fühle mich jetzt völlig anders, aber so waren damals meine Gefühle.

Zum Vergleich hier die folgende OB E, die etwa einen Monat später stattfand und bei der ich meinen verstorbenen Vater traf und mit ihm sprach. Diesmal war ich während des Erlebnisses vollkommen ruhig, rational und logisch.

Di, 02.03.82 — OBE Nr. 65

... Letzte Nacht unternahm ich eine Astralprojektion und sprach mit meinem Vater, der vor weniger als zwei Monaten gestorben ist. Ich war geflogen und erwachte außerhalb meines Körpers, als ich landete. Mein Vater kam in Sicht, und ich landete neben ihm. Außer ihm konnte ich nichts sehen; meilenweit gab es nichts als Schwärze. Er trug ein T-Shirt und sah sehr gut aus. Hier unser kurzes Gespräch:

Bob: Dad!

Dad: Hallo Bob. Ihr seid ein wenig mit meinem Tod beschäftigt, nicht wahr?

Bob: Ich schätze, ja. Was soll ich den anderen sagen?

Dad: Sag' ihnen, daß ich sie liebe. Sag' Mom, sie soll nicht so traurig sein. Es mußte so kommen.

Bob: Was ist mit meinem Lebensweg?

Dad: Mach' dir keine Sorgen. Alles wird gut werden.

Wir wechselten noch ein paar weitere Worte (an die ich mich nicht erinnere). Ich erinnere mich (vage), anschließend viele Meilen abwärtsgeflogen zu sein, bis ich mich neben meinem Körper befand. Ich wachte sofort auf. Ich dachte eine Weile über das Erlebte nach, wurde jedoch rasch vom Schlaf überwältigt. Ich habe auch vorher schon von meinem Vater geträumt, aber hierbei handelte es sich um keinen Traum. Erstens gibt es in allen Träumen stets eine Szenerie, dort jedoch nicht. Zweitens kann ich mich im Traum gegen meinen bewußten Willen handeln sehen. Dort aber war ich meiner sehr wohl bewußt gewesen. Ich sah mich nicht selbst, denn ich *war* ich selbst. Und alles, was ich tat, richtete sich nach meiner bewußten Entscheidung.

Mir fiel an dieser Astralprojektion vor allem auf, daß ich merkwürdig verstandesbetont war. Ich war nicht emotional. war mir aber eines denkenden Geistes bewußt. Ich dachte nicht daran. ihm irgendeine der Millionen Fragen zu stellen, die ich ihn gerne gefragt hätte. Weil jeglicher Hintergrund fehlte, glaube ich. daß dieser Vorfall auf der Astralebene stattfand, wenn es einen solchen Ort denn gibt.

Rechte und linke Gehirnhälfte

Gibt es während einer außerkörperlichen Erfahrung eine Trennung zwischen der rechten und der linken Gehirnhälfte? Welcher

Teil des Gehirns interpretiert nichtphysische Erlebnisse? Wissenschaftler haben gezeigt, daß die eine Seite des Gehirns (gewöhnlich die linke) eher logisch und mathematisch veranlagt ist und dazu neigt, die Objekte zu benennen, die es sieht. Die andere Seite des Gehirns wird hauptsächlich für Ästhetik, Gefühle und Dinge künstlerischer Natur genutzt. Wenn eine OBE streng der rechten Hälfte zugeordnet wäre, so würde dies erklären, warum Ingo Swann die amerikanische Flagge sehen und zeichnen, sie aber nicht als Flagge benennen konnte. Es würde auch die Schwierigkeiten erklären, die manche Leute haben, wenn sie Ziele bei OBE-Experimenten identifizieren sollen.

Die folgende OBE scheint darauf hinzudeuten, daß außerkörperliche Erfahrungen bis zu einem gewissen Grad von der rechten Gehirnhälfte interpretiert werden, wir aber die Macht haben, unser Gehirn während des Erlebnisses zu kontrollieren.

Sa, 13.04.85 — OBE Nr. 112

Ich ging um 2 Uhr ins Bett und wurde um 8 Uhr vom Telefon geweckt. Als ich wieder im Bett war, beschloß ich, eine OBE zu induzieren. Ich übte, bis ich mich müde fühlte, dann drehte ich mich um und versuchte, mit dem Gedanken an eine OBE im Kopf einzuschlafen. Ich schlief auch ein, wachte dann ein paar Mal auf, drehte mich um und schlief mit den Gedanken an eine OBE erneut ein.

Gegen 10.50 Uhr kam ich zu Bewußtsein, aber ich fühlte mich seltsam und dachte, daß ich vielleicht außerhalb meines Körpers sei. Ich wurde ganz bewußt und schlußfolgerte, daß ich mich außerhalb meines Körpers befand. Per Gedankenkraft erhob ich mich langsam etwa sechzig Zentimeter hoch in die Luft. In meinem Schlafzimmer konnte ich nichts erkennen, da mir meine visuelle Wahrnehmung sonderbar vorkam; doch als ich etwa neunzig Zentimeter von meinem Körper entfernt war, bemerkte ich ein Objekt. Es hing irgendwo in der Ferne mitten in der Luft.

Ich erkannte das Objekt nicht sofort, doch es war fast wie ein menschlicher Kopf geformt: Es war weiß und hatte oben dunkle Zacken, als ob der Kopf eine Krone trüge. Ich dachte: „Ich kann jetzt gehen, wohin ich will ..., aber wenn ich nicht herausfinde, was dieses Objekt ist, wird es mich für den Rest meines Lebens beschäftigen.“ Ich stoppte meine Vorwärtsbewegung und flog schwerelos durch die Luft. Ich hielt auf das weiße Objekt zu und betrachtete es. Es erschien verschwommen und durchsichtig.

Zuerst dachte ich, es sei ein materialisierter Kopf mit einer Krone obendrauf, alles aus Ektoplasma, ähnlich den Objekten und Gesichtern, die man auf „Geisterfotos“ sieht. Ich betrachtete es eingehender und nahm allmählich bestimmte Details wahr: Die „Kinn“-Region war rechteckig. Ich war entschlossen, des Rätsels Lösung herauszufinden, egal ob es gefährlich war oder nicht. Ich zog mich mental näher zum Objekt hin und versuchte, es noch schärfer zu bekommen.

Ich stellte mir vor, es mit meinen Emotionen wahrzunehmen, als würde ich meine rechte Gehirnhälfte benutzen. Ich versuchte auch meinen Verstand einzusetzen. d.h. meine linke Gehirnhälfte [in der ich im Geiste mathematische Probleme löse]. Als ich dies tat, wurde das Objekt deutlich - es war meine Aloe-Vera-Pflanze, die aus ihrem weißen Blumentopf herausstak. Als sie in den Brennpunkt kam, wurde auch der Rest des Zimmers scharf, und ich konnte alles in meinem Schlafzimmer deutlich erkennen.

Ich beschloß aufzustehen und aus meinem Schlafzimmer herauszugehen. Ich begann mich aufzurichten und schritt auf die Tür zu. Dann trübte sich mein Bewußtsein, ich wurde in meinen Körper gezogen und kam zu mir.

Die Aloe-Vera-Pflanze in ihrem weißen Topf war in meinem Schlafzimmer ein alltägliches Objekt. Im Wachzustand hätte ich sie sofort erkannt. Zu Beginn der OBE konnte ich zwar ihre Größe, Form und Farbe benennen, war aber dennoch unfähig, sie

„wiederzuerkennen“ oder ihre Struktur wahrzunehmen. Sie erschien fast zweidimensional und ohne Tiefe. Ich sollte auch erwähnen, daß neben der Pflanze in dem weißen Topf zwei weitere Aloe-Pflanzen in dunkelbraunen Töpfen wuchsen. Die drei Pflanzen standen nebeneinander auf meiner Kommode. Bis meine Sicht klar wurde, sah ich nur die eine Pflanze, und sie sah aus, als hänge sie mitten in der Luft.

Als ich versuchte, meine linke Gehirnhälfte bewußt einzusetzen, kamen die anderen Objekte im Raum in den Brennpunkt, und ich erkannte die Pflanze als das, was sie war.

Auf den ersten Blick scheint es, daß außerkörperliche Erfahrungen zutiefst davon beeinflußt werden, ob wir unsere rechte oder unsere linke Gehirnhälfte benutzen. Unsere OBEs mögen auf einer seelischen oder geistigen Ebene interpretierbar sein, doch wenn unser physisches Gehirn nicht in der Lage ist, die Erlebnisse in seinen eigenen Begriffen auszuwerten, kehren wir vielleicht mit nicht allzuviel Nützlichem zu unserem Körper zurück. Anderen können wir das Erlebnis dann möglicherweise nicht beschreiben. Diese Vorstellung vom Zusammenspiel der rechten und linken Gehirnhälfte finde ich ausgesprochen faszinierend, und ich habe das Gefühl, sie bedarf weiterer Untersuchungen. Vielleicht führt uns das dazu herauszufinden, warum unser Gehirn in zwei Hälften geteilt ist.

Übung 19

Konditionstraining und visualisierte Bücher

Diese Übung soll Ihnen helfen, Ihr Bewußtsein zu sammeln. Ich habe bemerkt, daß mein Geist nach einer halben bis einer Stunde Konditionstraining weniger „matschig“ ist. Machen Sie mitten am Tag etwa eine Stunde lang intensives Konditionstraining. Versuchen Sie anschließend, eine OBE zu induzieren.

Es gibt eine feine Grenzlinie zwischen zu viel und zu wenig Sport. Zu viel Training macht Sie zu müde, und Sie schlafen ein. Trainieren Sie zu wenig, so sind Sie wahrscheinlich zu sehr innerhalb Ihres Körpers fokussiert. Probieren Sie verschiedene Kombinationen aus, um herauszufinden, was für Ihren Stoffwechsel am besten ist.

Legen Sie sich nach dem Konditionstraining hin, und visualisieren Sie vor sich ein Buch. Schlagen Sie das Buch mental auf, und versuchen Sie, Wörter auf den Seiten zu visualisieren. Sie können sich das Buch vorstellen, wie Sie wollen, mit Bildern und Schrift in verschiedenen Farben. Bemühen Sie sich, das Druckbild für Ihr geistiges Auge so deutlich wie möglich zu machen, so daß Sie die Seiten lesen können. Das visualisierte Buch hat natürlich nichts mit einer OBE zu tun; diese Übung dient lediglich dazu zu lernen, den Fokus Ihres Geistes auf einen einzigen Faden zu reduzieren.

Wenn Sie diese Visualisierung eine Weile gehalten haben, werden Sie unter Umständen plötzlich in einen Zustand intensiver Bewußtheit versetzt. Dann kann es sein, daß die Schwingungen über Sie hinwegfegen und Sie von Ihrem Körper trennen.

Kapitel 20

Die Phantasiefalle

Bei meinen Versuchen, den außerkörperlichen Zustand zu erforschen, habe ich eine psychologische „Falle“ entdeckt, die eine OBE stoppen oder verzögern kann. Ich nenne es die „Phantasiefalle“; sie wird von Tagträumereien im außerkörperlichen Zustand verursacht. Am besten kann ich es anhand eines Beispiels aus meinen Tagebüchern erläutern.

So, 29.01 1.81 - OBE Nr. 58

... Mein Bewußtsein begann sich zu trüben, deshalb arbeitete ich eine Weile daran, bis es rein und klar war. Ich wunderte mich nur, warum meine Astralprojektion so lange dauerte.

Mein Wunsch, von meinem Körper wegzukommen, war so groß, daß ich mir schließlich im Geiste vorstellte, irgendwohin zu fliegen. Im wesentlichen begann ich zu phantasieren. Es war ganz ähnlich wie der normale Traumzustand.

In meinem ersten Phantasieerlebnis ging ich ins Wohnzimmer, wo JP, CA. Mom und Dad saßen und sich unterhielten. Ich sagte etwas wie: „Ihr könnt mich ja sehen!“ und sie antworteten: „Natürlich können wir dich sehen.“ Dann dachte ich: „Das kann nicht stimmen, ich bin doch astral.“

Dann wurde mir allmählich klar, daß ich phantasiert hatte. Ich hing noch immer in derselben Position an meinem Körper fest.

Wieder versuchte ich, mich mit Hilfe meines Geistes vom physischen Körper zu befreien, verfiel aber in eine andere Phantasie.

Darin verließ ich mein Schlafzimmer, schritt auf das nächstgelegene Fenster zu und versuchte, durch es hindurchzugehen. Doch es erschien sehr fest. Ich eilte zur Hintertür, öffnete sie, trat nach draußen und spazierte zur nächstgelegenen Lichtung. Dort sprang ich in Superman-Pose hoch in die Luft, fiel aber platt auf mein Gesicht. Alles erschien mir so äußerst physisch, daß ich zu zweifeln anfang, ob ich wirklich außerkörperlich war. Ich dachte: „Jetzt habe ich mich vollkommen zum Narren gemacht. Ich muß wohl physisch sein.“ Ich ging zurück zum Haus, kam aber nie dort an. Da erst erkannte ich, daß ich wieder phantasiert hatte.

Ich war verblüfft angesichts dieser Täuschung. Dann wurde mein Bewußtsein wieder vollkommen klar, und ich verglich die Phantasien mit meinem Wachzustand. Ich dachte: „Wenn ich meinen Geist einsetze, täusche ich mich nur selbst. Ich sollte dabei bleiben, durch Gebrauch meines Astralkörpers wegzukommen.“ Ich versuchte also, meinen Astralkörper freizubekommen, und es gelang mir, mich für eine Weile zu lösen. Ich krabbelte hinüber zu meinem Schlafzimmerfenster und versuchte, mich durchs Glas hindurchzudrücken. Doch ich schaffte es nicht, die Scheibe schien fest zu sein. Im nächsten Moment wurde ich ohnmächtig und erwachte gleich darauf in meinem physischen Körper. Ich schaute auf die Uhr, es war 10.20 Uhr. Das ganze Erlebnis muß fünfzehn bis zwanzig Minuten gedauert haben.

Die Phantasiefalle kann ziemlich hartnäckig und lästig sein, wie Sie aus dem folgenden Beispiel ersehen können:

Sa, 16.04.83 — OBE Nr. 93

... Ich entdeckte rasch, daß ich jetzt an meinem physischen Körper festklebte, und kämpfte darum, von ihm loszukommen. Ich mühte mich, wie es schien, zehn oder fünfzehn Minuten lang damit ab, mich selbst zu befreien, wobei ich nur meinen Geist einsetzte. Danach begann ich an andere Dinge zu denken. Da ich

sehr müde war, verfiel ich schließlich in einen Tagtraum, der mich erneut in einen hypnagogen Zustand mit seiner Bilderwelt versetzte. Ich war nun halbbewußt, das heißt, ich war mir zu einem gewissen Grad meines OBE-Zustands immer noch bewußt. Es dauerte nur ein oder zwei Minuten, bis ich „mich fing“ und wieder zu vollem Bewußtsein kam.

Abermals versuchte ich, mich vom Körper loszueisen. Dazu probierte ich Verschiedenes aus. Ich versuchte, mich zur Decke hochzuziehen und mein Bewußtsein dort hinaufzuschicken, indem ich mir vorstellte, von oben auf meinen Körper hinabzublicken. Kurz bekam ich ein „hellsichtiges“ Bild von meinem Körper unten auf dem Bett, doch ich gelangte nicht wirklich dort hinauf. Ich dachte eine Weile über das Bild nach; mein Körper sah ganz schön fertig aus. Ich wollte hinaufschweben und ihn vom Standpunkt meines Astralkörpers aus betrachten. Ich versuchte noch eine ganze Weile länger freizukommen, verfiel jedoch erneut in Halbbewußtheit. Nach einer längeren Phase kurzer traumartiger Szenen klinkte ich mich wieder aus diesem Zustand aus; ich war immer noch astral, hing aber am physischen Körper fest.

Ich dachte: „Ich bin wirklich außerhalb meines Körpers!“ Dann sagte ich: „Wow! Ich bin wirklich astral. Ich rede sogar laut, während ich mich außerhalb meines Körpers befinde!“ Dann fiel mir die Komik dessen auf, was ich gesagt hatte, sowie die Tatsache, daß ich mit mir selbst sprach, und ich kicherte laut. Ich lachte noch eine Weile weiter, machte mich dann aber daran, mich zu befreien. Dieses Mal setzte ich mich auf, klebte aber mit meiner unteren Hälfte immer noch am Körper fest. Verzweifelt versuchte ich, zur Decke zu schweben, schaffte es aber nicht. Wieder begann ich intensiv darüber nachzudenken, wie ich freikommen könnte, verfiel aber erneut in Halbbewußtsein. Nach mehreren kurzen Szenen fing ich mich jedoch wieder.

Ich war immer noch astral, und als ich dieses Mal außerhalb meines Körpers erwachte, brachte ich ein paar Minuten damit zu,

die beiden Geisteszustände miteinander zu „vergleichen“ - den halbbewußten (Phantasie-) Zustand ... und den reinen außerkörperlichen Wachzustand, in dem ich mir aller Dinge voll bewußt war. Ich dachte eine Weile über die Unterschiede nach und beschloß schließlich, diesem trügerischen Zustand des halbbewußten OBE-Geistes nicht wieder zum Opfer zu fallen. Doch nach ein paar Minuten verfiel ich dennoch wieder in ihn.

Abermals erwachte ich, immer noch astral, und ich war überrascht, daß das Erlebnis so lange dauerte: es kam mir wie mindestens eine Stunde vor seit meinem ersten Sprung aus dem Körper. Ich bemerkte auch, wie leicht ich in diesen Zustand des Halbbewußtseins verfiel, obwohl ich mir fest vorgenommen hatte, es nicht mehr zuzulassen. Ich machte also mein Bewußtsein munter, so wie ich mich normalerweise vom Schlafen abhalte (z. B. beim Autofahren). „Was soll ich jetzt tun?“ dachte ich (und ich grübelte mehrere Minuten darüber) und verfiel schließlich doch wieder in Halbbewußtsein. Dieses Mal fing ich mich nicht wieder, erlaubte aber statt dessen meinem Unterbewußtsein, vollkommen die Kontrolle zu übernehmen.

Ich trat in den physischen Körper ein, während ich immer noch halbbewußt war, und begann zu träumen. Dadurch, daß das Telefon läutete, erwachte ich in meinem physischen Körper und erschreckte mich dabei gehörig.

Als ich das erste Mal astral erwachte, achtete ich stark auf ein anderes Phänomen - meinen Herzschlag. Und er blieb auch im weiteren Verlauf des Erlebnisses, bei dem ich versuchte, meinen Körper zu verlassen, im Brennpunkt meiner Aufmerksamkeit. Kurz bevor ich den Körper verließ, hatte mein Herzschlag sich beträchtlich verlangsamt. Er blieb sehr langsam, bis mich die Schwingungen trafen. Mit dem Einsetzen der Schwingungen und dem „Trauma“ des Verlassens des Körpers beschleunigte sich mein Herzschlag auf ein sehr hohes Tempo. Es war, als hätte ich gerade einen furchtbaren Schrecken bekommen und als sei das wilde

Pochen meines Herzens eine Art „Kampf- oder Flucht“-Reaktion darauf. Nachdem ich erst einmal aus meinem Körper heraus war, lauschte ich meinem Herzschlag sehr sorgfältig. Obwohl er sich wieder beruhigt hatte, war er immer noch schneller als im normalen Wachzustand. Danach achtete ich nicht mehr auf meine Herzfrequenz; ich vergaß meinen Körper vollkommen.

Die meisten OBE-Bücher sagen, im außerkörperlichen Zustand könne man augenblicklich irgendwohin reisen, indem man einfach nur an die Personen oder die Orte denke, die man besuchen will. Deshalb dachte ich an einen Ort, den ich besuchen wollte, visualisierte ihn und stellte mir vor, dort zu sein.

Wie ich herausfand, kann diese Form der müßigen Imagination sich leicht in einen unproduktiven OBE-Tagtraum verwandeln. Statt mich an den gewünschten Ort zu versetzen, nimmt die Visualisierung ein Eigenleben an, und mein Bewußtsein verfällt in einen Traum- oder Phantasiezustand. Das Phantasieerlebnis ist vollkommen subjektiv, soweit ich dies sagen kann, und es kann genauso wild sein wie ein gewöhnlicher Traum. Doch sobald es vorbei ist und mein Bewußtsein wieder zum Normalzustand zurückkehrt, weiß ich, daß ich geträumt habe.

Gelegentlich bin ich, wenn ich zu vollem Bewußtsein zurückkehre, immer noch astral. Dann überzeugt mich ein Vergleich des vorangegangenen Traums mit dem aktuellen OBE-Zustand davon, daß die OBE real (objektiv) ist, die Phantasie hingegen nicht-real (subjektiv) war.

Wenn Sie in die Phantasiefalle tappen, gibt es bestimmte Anhaltspunkte dafür, daß Sie nicht mehr im angestrebten Zustand sind: Phantasieobjekte (wie Türen und Fenster) können einem als fest erscheinen, Phantasiemenschen sehen einen an, und der Phantasikörper ist möglicherweise nicht in der Lage zu fliegen.

Wenn Sie aus einer Traumphantasie in Ihrem Körper erwachen, fragen Sie sich vielleicht: „War das nur ein Traum?“ Während

meiner OBEs sage ich mir gewöhnlich etwas wie: „Das hier ist real“, damit ich einen Bezugspunkt habe. Natürlich sage ich das nur, nachdem ich meinen Bewußtseinszustand überprüft und entdeckt habe, daß ich während des Erlebnisses vollkommen wach bin. Auf diese Weise lasse ich keinen Zweifel daran offen, daß ich zu der Zeit bewußt und nicht in eine Traumphantasie verwickelt war.

Übung 20

Atmen

Viele Leute behaupten, ein Schlüsselfaktor beim Induzieren außerkörperlicher Erfahrungen sei es, auf die richtige Weise zu atmen. Der berühmte OBE-Forscher Robert Crookall widmete diesem Thema ein ganzes Buch mit dem Titel *Psychic Breathing* (Mediales Atmen).

Atemübungen bieten viele Vorteile. Tiefes Atmen hilft Ihnen dabei, den Körper für die OBE zu entspannen. Richtig durchgeführte Atemübungen können Ihnen Energie geben, wodurch sich das Erlebnis unter Umständen verlängert. Sie können auch Ihre Fähigkeit zu fokussieren verbessern. Ich empfehle, Atemübungen zu machen, *bevor* Sie versuchen, eine OBE herbeizuführen, und nicht etwa während des Induzierens.

Hier sind ein paar Hinweise für Ihre Atemübungen. Babys atmen auf natürliche Weise, weil sie unsere schlechten Gewohnheiten noch nicht angenommen haben. Wenn Sie schon einmal ein Baby beim Atmen beobachtet haben, ist Ihnen vielleicht aufgefallen, wie sein Bauch sich hebt und senkt, nicht aber seine Brust. Versuchen Sie, es ihm gleich zu tun: Atmen Sie aus dem Bauch heraus, nicht aus der Brust.

Atmen Sie während Ihrer Atemübung durch die Nase ein und durch den Mund aus. Visualisieren Sie beim Einatmen, daß Ihre Lungen sich mit weißem Licht füllen. Visualisieren Sie beim Ausatmen, daß all Ihre Ängste, Sorgen und Gesundheitsprobleme aus Ihrem Körper herausfließen.

Manche Leute glauben, daß das Visualisieren eines Energieflusses die Chakren aktivieren kann, was Ihnen vielleicht zu Ihrer OBE verhelfen mag. In einigen Formen der taoistischen Medita-

tion wird den Menschen beigebracht, einen kreisförmigen Energiestrom zu visualisieren, der in der Nähe des Nabels beginnt, hinunter zur Leistengegend fließt, die Wirbelsäule hinaufströmt und dann über den Kopf und die Brust zurück zum Nabel fließt. Kundalini-Yoga lehrt etwas Ähnliches, nur daß die Energie dabei nicht im Kreis zirkuliert, sondern aus der Scheitelspitze herausströmt. Ich empfehle die letztgenannte Methode lieber nicht, da manche Taoisten behaupten, es sei gefährlich, die Energie aus dem Kopf herauszudrücken.

Wenn Sie versuchen, eine OBE herbeizuführen, entspannen Sie sich einfach, und atmen Sie ganz natürlich. Versuchen Sie nicht, irgendwie anders zu atmen. Es mag jedoch hilfreich sein, dem Geräusch des eigenen Atems still zu lauschen.

Während der OBE kann es Ihnen manchmal so vorkommen, als ob Sie zu atmen aufgehört hätten. Seien Sie nicht beunruhigt, wenn das geschieht. Ihr Körper atmet weiterhin, aber Sie haben das Bewußtsein für Ihren Körper verloren.

Menschen und Tiere

Ich werde häufig gefragt, ob ich bei meinen außerkörperlichen Erfahrungen schon einmal jemandem begegnet sei. Meine Antwort lautet: Ja, wenn auch nicht oft. In vielleicht zehn Prozent meiner OBEs fand eine Interaktion mit anderen Individuen statt. Es gibt zwei Kategorien von Personen, denen man während einer außerkörperlichen Erfahrung begegnen kann: physischen und nichtphysischen. Eine physische Person ist während der OBE in ihrem Körper. Eine nichtphysische Person kann jemand sein, der sich ebenfalls in einer OBE befindet, oder jemand, der ohne einen physischen Körper, also „tot“ ist.

Wenn man auf der Astralebene jemandem begegnet, ist es leicht zu sagen, ob er physisch oder nichtphysisch ist. Die physischen Personen scheinen für gewöhnlich mit irgendwelchen trivialen Dingen beschäftigt zu sein. Wenn man eine physische Person trifft, ist sie in der Regel mit Lesen, Spülen oder anderen physischen Aktivitäten beschäftigt. Sie scheint einen nicht zu bemerken. Man kann mit der Person sprechen, doch normalerweise schaut sie einen dabei nicht an, obwohl es manchmal so scheint, als ob sie es doch täte. Physische Menschen unterliegen stets der Schwerkraft. Außerdem ist die Farbe ihrer Aura im allgemeinen unregelmäßig oder entstellt.

Die nichtphysischen Individuen sind meist nicht mit irgend etwas beschäftigt. In der Regel bemerken sie einen, und sie schauen einen auch an, während man mit ihnen spricht. Häufig sind

sie unpassend angezogen. Man kann sie mitten in der Luft oder so ziemlich überall antreffen. Bei meinen Erlebnissen konnte ich recht häufig die Gegenwart von Nichtphysischen hören oder „fühlen“, war aber nicht in der Lage, sie zu sehen. Bei ihnen ist die Aura zumeist klar, regelmäßig geformt und gleichmäßig in der Farbe.

Es kann auch Fälle geben, in denen nichtphysische Individuen einen nicht zu bemerken scheinen. Ein gutes Beispiel dafür ist meine in Kapitel 16 erwähnte OBE Nr. 116, bei der ich in meinem Zimmer eine Gruppe von Leuten sah, die im Stil der fünfziger Jahre gekleidet war. In diesen Fällen bin ich mir nicht sicher, ob ich Geister einer anderen „Wellenlänge“ oder irgendeine Art übersinnliches Nachbild sehe.

Physische Menschen

Wie wir in Robert Monroes erstem Buch nachlesen können, glaubte der Autor, daß wir, wenn wir mit einer physischen Person reden, mit deren Unterbewußtsein sprechen. Er beschrieb ausführliche Unterhaltungen mit Menschen, während derer er sich außerhalb seines Körpers befand; doch als er versuchte, das Erlebte zu verifizieren, erinnerte sich niemand an die Gespräche. Seine Theorie scheint perfekt mit meinen Erlebnissen übereinzustimmen. Das Reden mit einer physischen Person ist angespannt, als ob der andere zu beschäftigt für ein Gespräch sei. Vielleicht fühlt das Bewußtsein des anderen sich auch nicht wohl dabei, wenn sein Unterbewußtsein mit einem „Geist“ spricht. Wie es scheint, sind physische Menschen so in ihr Alltagsleben eingespannt, daß sie sich unwohl dabei fühlen, irgendeinen Teil ihres Bewußtseins von diesem Fokus abzuziehen. Ein Beispiel hierfür ist meine in Kapitel 18 erwähnte OBE Nr. 21. Als ich versuchte, meine Mutter aus dem Schlaf zu rütteln, schien sie mich einfach zu ignorieren. Hier sind ein paar weitere Beispiele aus meinen Tagebüchern:

Sa, 02.05.81 — OBE Nr. 39

... In JPs Wohnung durchquerte ich das Wohnzimmer und betrat JPs und CAs Schlafzimmer. Sie lagen beide im Bett. CA lag mit geschlossenen Augen da, JP saß mit irgendeinem Buch aufrecht im Bett. Ich sprang auf und ab und fuchtelte mit meinen Händen, um JPs Aufmerksamkeit zu erregen. Er schaute zu mir hoch. Dann stieß er CA an, und sie bewegte sich. Er zeigte auf mich und meinte: „Sieh mal. Ich glaube, da ist etwas.“ Sie schaute mich an, sagte aber nichts. Ich wollte nicht, daß sie sich vor mir fürchteten, deshalb rief ich: „Ich bin es, Bob. Ich mache eine Astralprojektion.“ JP sagte dann: „Es ist wahrscheinlich Bob, der gerade eine Astralprojektion macht“, als ob er mich nicht gehört hätte. Er wandte sich wieder dem Lesen zu. Ich fragte: „Wie kann ich mir sicher sein, daß ich mich daran erinnere? Was, wenn ich es vergesse? Ich muß es mir merken.“ JP antwortete: „Mach' dir keine Sorgen, wir erinnern uns für dich.“ Ich sagte: „Wie kann ich mir sicher sein, daß ihr euch daran erinnert?“ Er entgegnete: „Wir sind wach. Wir müßten uns daran erinnern.“ Ich meinte: „Gut, aber ich kann es dennoch vergessen.“ Er beteuerte noch einmal: „Mach' dir keine Sorgen darum; du wirst dich erinnern.“

Als ich JP und CA noch am selben Tag nach diesem Vorfall fragte, erinnerten sie sich an nichts. JP las zu der Zeit gerade. CA war wach und tat verschiedene Dinge in der Wohnung. Doch sie hatte sich zwischendurch mehrmals aufs Bett gelegt, um sich einige Minuten auszuruhen. Hier ist ein weiteres Beispiel:

Do, 30.07.81 — OBE Nr. 44

... Nun, ich drehte mich um und sah meinen Vater mit traurigem Gesichtsausdruck auf einem Küchenstuhl sitzen. Ich wollte nicht sprechen, versuchte aber, seine Aufmerksamkeit zu erregen, indem ich an der Stelle, auf die er zu starren schien, mit meinen Händen herumfuchtelte. Ich war knapp zwei Meter von ihm ent-

fernt. Er sah schließlich hoch und sagte etwas wie: „Oh. hallo.“ Ich entgegnete: „Sieh mal, ich mache eine Astralprojektion.“ Damit beschloß ich weiterzuziehen, da ich keine OB E-Zeit verschwenden wollte. Außerdem schien Dad nicht weiter interessiert.

Nichtphysische Wesen

Das oben geschilderte Erlebnis fand statt, als mein Vater noch lebte. Das folgende ereignete sich nach seinem Tod:

So, 20.12.81 - OBE Nr. 60

... Ich drehte mich um und streckte meine Hand in Richtung Fenster aus. Ich versuchte, mich mit meinem Geist zum Fenster hinzuziehen. Mein Bewußtsein war wieder getrübt, aber dieses Mal glaubte ich, einen kleinen Jungen von etwa zwölf Jahren) zu sehen, der mich aus der nordöstlichen oberen Ecke meines Schlafzimmers (von meinem Fenster aus) beobachtete. Ich spürte zwei oder drei Erwachsene, die sich auf der anderen Seite meiner Schlafzimmerwand befanden. Der Junge sagte etwas zu mir, und dann redete er eine Weile mit den anderen. Ich erinnere mich nicht, was gesprochen wurde. Der Junge hatte dunkelbraunes Haar, funkelnde Augen und ein Grinsen, das darauf hindeuten schien, daß er sich freute und erheitert war, weil ich mich außerhalb meines Körpers befand.... Die Erwachsenen standen auf. Es waren ein Mann und eine Frau - die dritte Person konnte ich kaum erkennen. Diese Personen schienen etwa fünfunddreißig bis vierzig Jahre alt zu sein, und sie waren ernster als der Junge. Ich wurde auf diese Leute erst aufmerksam, als sie mit dem Jungen sprachen und er ihnen antwortete. Genau in dem Moment, als ich das Bewußtsein verlor, sah ich, wie der Junge etwas - anscheinend eine Leiter - hinunterglitt.

In dieser OBE schienen mich mehrere Leute zu beobachten und

über mich zu spekulieren. Sie schienen mich zu kennen, als ob es meine Geistführer wären, doch bewußt kannte ich keinen von ihnen. Dem grinsenden Jungen schien ich zu gefallen. Er war lebhaft und ausgelassen mit seinem breiten Grinsen und den funkelnden Augen. Allerdings schien sich keiner von ihnen mit mir unterhalten zu wollen. Es wirkte, als wären sie Wissenschaftler bei einem Experiment und ich die Versuchsperson.

Tiere

Manche Tiere verfügen über ausgeprägtere Sinne als Menschen. Hunde und Katzen können häufig fliegende Insekten sehen, die unserem Blick entgehen. Außerdem scheinen Tiere von Natur aus medial zu sein. Ich habe mit vielen Leuten gesprochen, die sagten, ihre Haustiere legten manchmal ungewöhnliches Verhalten an den Tag, wie etwa gebannt ins Leere zu starren oder ihren Kopf so zu bewegen, als würden sie mit ihren Augen einen Geist verfolgen. Diese Menschen haben nach Insekten und anderen möglichen „normalen“ Erklärungen für derartiges Verhalten Ausschau gehalten — vergeblich. In meiner Familie gab es in der Zeit, in der ich meine OBEs machte, keine Haustiere, aber JP hatte eine Katze namens Zack. Bei einer OBE traf ich Zack in JPs Wohnung. Es war meine einzige Begegnung mit einem Tier während einer außerkörperlichen Erfahrung:

Fr, 21.10.83 — OBE Nr. 98

Dies geschah am 18.10.83. Ich komme erst jetzt dazu, es aufzuschreiben. Ich hatte merkwürdige Träume und wurde halbbewußt. Dann merkte ich, daß ich schwerelos war, und diese Erkenntnis versetzte mich in einen umfassenderen Bewußtseinszustand: Ich wachte auf. Ich war in JPs Wohnzimmer und sah seine Katze Zack. Auch sie schien mich zu sehen. Solange ich ein Geist und in Zacks Nähe war, wollte ich versuchen, die Katze zu erschrecken, um

mir zu beweisen, daß sie mich tatsächlich sah. Ich machte mich also groß, hob meine Arme und begann. auf Zack zuzulaufen und nach ihr zu greifen. Die Katze machte sich ganz schnell aus dem Staub.

Übung 21

Ein Schiffsbug

Diese Übung hat Ähnlichkeit mit der Kinositzmethode in Übung 18. Entspannen Sie sich vollkommen. Versuchen Sie, sich so lebhaft Sie können vorzustellen, daß Sie mitten im Ozean auf dem Bug eines Schiffs (vorne) stehen. Stellen Sie sich vor, das Wasser ist völlig ruhig, und Sie blicken über das Meer hinweg in die Ferne. Sie sind voller Frieden. Allmählich kommen Wellen auf, und das Schiff beginnt auf und ab zu schaukeln. Spüren Sie, wie Sie hochgetragen werden, wenn sich der Schiffsbug hebt, und wieder sanft abgesetzt werden, wenn er sich abwärts bewegt. Lassen Sie die Wellen allmählich höher werden, bis sie drei Meter hoch sind. Sie steigen und fallen rhythmisch mit jeder neuen Welle. Versuchen Sie, beim Fallen mit jeder neuen Welle dieses Gefühl des Sinkens in Ihrer Magengrube zu spüren, als ob Sie wirklich dort wären.

Auch diese Übung kann die Schwingungen hervorrufen und Sie von Ihrem Körper wegziehen.

Kapitel 22

Außerkörperliche Realität

In vielen Büchern über außerkörperliche Erfahrungen wird gesagt, daß unsere Gedanken während einer OBE augenblicklich Realität erzeugen. Nun, vielleicht nicht augenblicklich. Manchmal scheint es, als ob unsere unterbewußten Gedanken mächtiger seien als unsere bewußten. Unsere Überzeugungen, Erwartungen und Ängste spielen ebenfalls eine große Rolle bei allem, was wir erwarten, während wir uns außerhalb unseres Körpers befinden.

Warum hat man überhaupt einen Astralkörper? Wozu sollte man, während man sich außerhalb des Körpers aufhält, einen Körper benötigen? Wozu braucht man Astralhände? Wenn man versucht, etwas aufzuheben, greifen die Hände direkt durch das Objekt hindurch. Wozu benötigt man Astraläugen? Über das geistige Erfassen kann man alles um sich herum wahrnehmen, ohne die Augen zu benutzen. Wozu braucht man Astralbeine, wenn man genausogut überallhin schweben oder fliegen kann? Die Antwort ist einfach: Man braucht gar keinen Astralkörper! Wir haben Astralkörper, weil wir so daran gewöhnt sind, mit einem Körper umzugehen. Er ist Teil unseres Selbstbildes. Wir glauben so stark an unseren Körper, daß wir uns selbst einen Astralkörper schaffen, den wir während einer OBE benutzen können. Vielleicht tun wir dies auch als Zugeständnis an andere. Wie sollten wir einen Freund erkennen, wenn er keinen Astralkörper mit seinem uns vertrauten Gesicht hätte?

Lassen Sie uns noch einen Schritt weiter gehen. Sind wir bei einer OBE nackt oder tragen wir Kleider? Die Antwort ist: Manchmal

sind wir nackt, aber die meiste Zeit tragen wir Astralkleider. Die wenigen Leute, die berichten, während einer OBE nackt gewesen zu sein, „fühlen sich gewöhnlich nackt“ ohne ihren Körper.

Andere berichten davon, weiße Gewänder getragen zu haben, ganz andere Kleider also als im physischen Leben. Diese Leute glauben gewöhnlich, daß sie tot oder vorübergehend Geister sind - und was sonst tragen Geister?

Viele Leute finden sich in Astralkleidern wieder, die identisch mit der Kleidung sind, die sie zur Zeit der OBE tragen. Häufig erkennen diese Menschen zunächst nicht, daß sie sich außerhalb ihres Körpers befinden. In einem Moment legen sie sich für ein Nickerchen hin, und im nächsten Augenblick stehen sie auf und fühlen sich leicht unter den Füßen. Und natürlich glauben sie, sie trügen dieselben Kleider.

Häufiger kommt es jedoch vor, daß die Betreffenden sich nicht daran erinnern, ob sie Kleider trugen. Sie scheinen einfach nicht darauf zu achten. Das ist auch bei meinen OBEs meist der Fall. Ich denke nicht über die Kleidung nach, die ich trage, und wenn ich nicht darüber nachdenke, werden keine Kleidungsstücke geschaffen. Und mir fällt nicht einmal auf, daß sie fehlen.

Das liegt daran, daß unsere Überzeugungen unsere Erlebnisse tatsächlich beeinflussen, während wir außerhalb des Körpers sind. Auch unsere Gedanken beeinflussen unsere Erlebnisse, doch sie unterliegen unseren Überzeugungen.

Dieses Gesetz gilt nicht nur für astrale Objekte wie Kleider, sondern auch für unsere Astralkörper. Wenn wir glauben, unsere Astralkörper seien formbar, dann werden sie das auch sein. Manche Menschen haben berichtet, ihre Astralkörper hätten nicht die Form eines menschlichen Körpers gehabt, sondern eine andere. Nehmen Sie die folgende OBE als Beispiel:

So, 08.1 1.81 - OBE Nr. 55

... Mein Kopf löste sich als letztes vom physischen Körper, und

dann fühlte ich mich wie ein Ballon. Ich hüpfte auf und ab, hing aber an meinem Körper auf eine Weise fest, die ich nicht erklären konnte. Ich war nicht fähig, mich umzudrehen. Mein Bewußtsein war wieder sehr klar und scharf. ... Wenn ich einen Astralkörper besaß, dann hatte er die Form einer Kugel angenommen. Und ich hing an der rechten Seite meines Körpers fest, das heißt mit dem rechten Arm.

Nachdem ich ein paar OBEs erlebt und mehrere Bücher darüber gelesen hatte, kam ich zu dem Schluß, daß der Astralkörper nicht fest ist. Als Folge davon fing ich an, Erlebnisse wie das folgende zu haben:

23.02.80 — OBE Nr. 9

... Eine weitere Merkwürdigkeit an der Astralprojektion von heute morgen war: Ich verschränkte meine Arme vor der Brust, damit sie sich ausruhen konnten, doch sie gingen durch meine Brust hindurch! Sie ruhten auf dem Bett.

Dieses Beispiel zeigt die Formbarkeit des Astralkörpers: Meine Arme gingen durch meine Brust hindurch, statt auf ihr zu ruhen.

Manche Leute können im OBE-Zustand irgendwohin reisen, indem sie nur an eine bestimmte Person oder einen bestimmten Ort denken. Doch es ist nicht immer so einfach. Es sind nicht nur die Gedanken, die uns reisen lassen, sondern auch unsere Überzeugungen. In *Der Mann mit den zwei Leben* war Robert Monroe nicht immer in der Lage, astral zu einem gewünschten Ort oder zu einer Person zu reisen. Als er versuchte, Kontakt zu einem Freund aufzunehmen, fand er sich häufig in unerwarteten, fremden Umgebungen wieder.

Auch ich stieß auf diese Probleme, die, wie ich glaube, hauptsächlich von meinen Überzeugungen herrührten. Ich konnte mir nicht erklären, wie die Leute bei OBEs von Ort zu Ort reisen

können, und meine Zweifel und meine Skepsis kamen mir in die Quere. Ich glaubte, daß es mehr als nur der Gedanken bedürfe, um transportiert zu werden. Derartige einschränkende Glaubenssätze können uns eine Menge Schwierigkeiten bereiten. Hier ist ein Beispiel:

So, 22.12.85 - OBE Nr. 120

... Verärgert schloß ich meine Augen wieder, setzte mich auf, drehte mich um und stand wieder auf. Dieses Mal ging ich blind durch die Tür ins Wohnzimmer. Ich durchquerte den Raum fast bis zur Wohnungstür. Ich dachte: „Ich bin jetzt weit genug von meinem Körper weg; es dürfte sicher sein, die Augen zu öffnen.“ Ich öffnete sie also und wurde wieder in dieselbe Position direkt über meinem Körper transportiert.

Ich stellte mir vor, daß dies aufgrund einiger meiner Überzeugungen geschah, also beschloß ich, dagegen anzukämpfen. Als ich dort lag, dachte ich intensiv: „Ich bin Herr meiner Realität, und ich bestimme, was hier passiert.“ Mit diesem Gedanken ging eine heftige Empfindung einher, wie eine Schwingung, die in mich hineinfuhr und mir Kraft verlieh.

Ich dachte: „Gut. Jetzt werde ich mich mit der Kraft meiner Gedanken erheben.“ Ich benutzte meinen Geist, um mich hochzuziehen, und begann kräftig aufzusteigen - fünfzehn Zentimeter ... dreißig Zentimeter ... fünfundvierzig Zentimeter. Dann zweifelte ich daran, ob es funktionieren würde, da ich in der Vergangenheit mit dieser Methode nicht viel Glück gehabt hatte. Dieser Zweifel brach das Aufsteigen ab, und ich begann, leicht auf und ab zu hüpfen, als ob meine widersprüchlichen Glaubenssätze sich gegenseitig bekämpften - der eine zog mich hoch, der andere drückte mich nach unten. Dann wurde ich ohnmächtig.

Das folgende Erlebnis illustriert ebenfalls, wie wir eine Reihe von Überzeugungen dazu benutzen können, eine andere zu bekämpfen:

Heute morgen versuchte ich noch ein wenig zu schlafen, dachte aber dauernd daran, meinen Körper zu verlassen. Als ich auf den Schlaf zusteuerte, war ich in einer ausgezeichneten Verfassung für eine OB E. Ich lag auf meiner linken Seite. Ich begann ganz leicht in meinem Körper vor und zurück zu schwingen, wie zuvor beschrieben. Ich schwang vor und zurück und rutschte aus meinem Körper heraus. Ich dachte: „Das war ganz schön leicht.“ Ich rutschte ein wenig nach hinten und stellte fest, daß ich am Körper festhing. Ich versuchte mich freizumachen, was mir aber nicht gelang. Ich schloß die Augen und sagte laut: „Ich habe vollkommene Kontrolle über diese Realität, während ich mich außerhalb meines Körpers befinde. Wenn ich festhänge, so liegt es daran, daß ich glaube festzuhängen. Und ich will nicht länger festhängen.“ Ich öffnete meine Augen wieder und versuchte noch einmal, mich wegzustehlen, abermals ohne Erfolg.

Ich beschloß, etwas anderes auszuprobieren. Mein Körper lag nahe an der Bettkante. Wenn ich nahe an der Bettkante bin und mich runterstoße, so überlegte ich, müßte ich aus dem Bett fallen und mich so vom Körper befreien können. Ich setzte meine eigenen Überzeugungen ein, um mich zu befreien: Ich wußte, daß ich überzeugt war, aus dem Bett zu fallen. Dieser Glaube war stärker als meine Überzeugung, daß ich an meinem Körper festhing. Ich drehte mich ein wenig, bis ich auf dem Rücken lag (mein Körper lag immer noch auf der linken Seite). Ich wollte sanft fallen, also fiel ich sanft auf den Boden und verspürte einen heftigen - aber nicht schmerzhaften - Stich im Rücken, der daher rührte, daß ich auf irgend etwas auf dem Boden neben meinem Bett aufschlug.

Sollten Sie vorhaben, eine OBE zu auszuprobieren, ist es sehr hilfreich, wenn Sie vor Ihrem Abenteuer Ihre Wünsche, Überzeugungen, Ängste und Erwartungen dem Erlebnis gegenüber untersuchen.

Übung 22

Summen

Diese Übung ähnelt der Übung mit imaginärer Musik. Entspannen Sie sich vollkommen, und versuchen Sie dann, sich in diesen passiven, reglosen Geisteszustand zu versetzen.

Stellen Sie sich so lebhaft Sie können ein Summgeräusch in Ihrem Kopf vor. Tun Sie so, als ob das Summen gerade ein wenig zu leise ist, um es zu hören, und als ob es dann allmählich lauter würde. Achten Sie gleichzeitig gespannt darauf, daß das Summen so laut wird, daß Sie es hören können.

Sobald es lauter wird, stellen Sie sich vor, daß das Geräusch Ihre Seele in Schwingung versetzt. Steigern Sie das imaginäre Geräusch, bis es sich anfühlt, als ob Ihre Seele bis zum Grund durchgerüttelt und -geschüttelt wird. Halten Sie das imaginäre Summen und Vibrieren mehrere Minuten lang.

Wiederholen Sie die Prozedur mehrere Male, falls nötig.

Kapitel 23

Äußere Einflußfaktoren

Lange Zeit habe ich versucht herauszufinden, ob außerkörperliche Erfahrungen von Umweltfaktoren beeinflußt werden, zum Beispiel vom Wetter, von Mondzyklen, Biorhythmen etc. In der Regel habe ich über meine OBEs Buch geführt, so daß ich diese Variablen untersuchen konnte. Hier sind meine Ergebnisse:

Wetter

Das Wetter scheint meine OBE-Fähigkeit nicht zu beeinflussen. Ich habe in Arizona und in Minnesota gelebt, und ich habe außerkörperliche Erfahrungen bei Außentemperaturen nahe -35 Grad und sogar bei +45 Grad Celsius induziert. Wenn mein Körper aber zu heiß oder zu kalt ist, fällt es mir schwer, die konzentrierte Ausrichtung zu erreichen, die nötig ist, um eine OBE herbeizuführen. Es scheint keine Rolle zu spielen, ob es regnet, schneit oder die Sonne scheint.

Mondzyklen

Manche Leute glauben, daß der Mond unsere OBE-Fähigkeit beeinflussen kann, doch ich halte das für ein Märchen. Ich habe die Mondzyklen lange Zeit untersucht und keinen Einfluß festgestellt. Ich habe außerkörperliche Erfahrungen bei Vollmond gemacht, bei Neumond und bei allen Mondphasen dazwischen.

Über eine Untersuchungsperiode von mehr als anderthalb Jahren hinweg kam ich auf einen Durchschnitt von 58 Prozent OBEs bei Vollmond.

Biorhythmen

Lange Zeit habe ich meine Biorhythmen verfolgt, in der Hoffnung, eine Korrelation zwischen ihnen und meinen OBEs zu finden. Biorhythmen scheinen keinen Einfluß darauf zu haben. Ich habe OBEs an körperlich, emotional und intellektuell „kritischen“ Tagen gemacht, aber auch, wenn diese Einflüsse am weitesten von ihrer „kritischen“ Phase entfernt waren.

Die Monate des Jahres

Ich habe in jedem Monat des Jahres OBEs gemacht, allerdings unterdurchschnittlich viele im Juli. Ich vermute, das liegt daran, daß ich im Juli am wenigsten Zeit zum Üben habe.

Die Wochentage

Ich habe an allen Wochentagen außerkörperliche Erfahrungen gemacht, allerdings mehr an Samstagen und Sonntagen. Das liegt daran, daß ich dann Zeit zum Üben habe. Am Wochenende bleibe ich lange im Bett und induziere eine OBE, sobald mein Körper vollkommen ausgeruht und entspannt ist. Während der Woche habe ich normalerweise nicht die Zeit, die erforderlich ist, um eine OBE herbeizuführen.

Besondere Tage

Halloween (der Abend vor Allerheiligen) gilt traditionell als besonderer Tag, an dem Geister mit der physischen Welt **kommuni-**

zieren und sie beeinflussen können. Andere Tage wie Weihnachten, Ostern und Thanksgiving (Erntedankfest) haben für verschiedene Gruppen von Menschen eine besondere Bedeutung. Diese speziellen Tage können bei denen, die daran glauben, Gefühle wecken: Angst zu Halloween, Frieden zu Weihnachten, Ehrfurcht zu Ostern. Beeinflussen die kollektiven Gefühle dieser Menschen unsere Fähigkeit, den Körper zu verlassen? Soweit ich sagen kann, nein. Was ist mit den Emotionen, die wir an diesen Tagen haben? Ich glaube zu einem gewissen Grad, daß unsere Emotionen eine Auswirkung haben. Einmal war mir unwohl dabei, meinen Körper an Halloween zu verlassen, da ich dachte, es wäre eine perfekte Gelegenheit für Geister, meinen Körper zu besetzen. Ich tat es aber dennoch, und es gab keine Komplikationen.

Das Schlafquantum vor der OBE

Ich habe OBEs bei unterschiedlichen Graden von Ausgeschlafenheit gemacht. Ich empfehle, viel zu schlafen, ehe man versucht, eine außerkörperliche Erfahrung zu induzieren. OBEs herbeizuführen zu versuchen, wenn der Körper zu müde ist, kann ziemlich schwierig sein.

Musikhören

Musik entspannt mein Bewußtsein zu rasch, um eine OBE zu induzieren. Während des Übens versuche ich, so lange ich kann, an der Bewußtseinsschwelle zu verharren. Wenn ich Musik höre, werde ich davon abgelenkt und schlafe zu schnell ein. Deshalb empfehle ich Stille.

Ernährung

Soweit ich sagen kann, hat die Ernährung absolut keinen Ein-

fluß auf meine OBE-Fähigkeit. Einige Leute haben jedoch berichtet, daß Fasten die Fähigkeit zu außerkörperlichen Erfahrungen steigern kann. Ich habe nie versucht zu fasten. Manche Menschen glauben, für OBEs sei es besser, Vegetarier zu sein. Ich habe eine vegetarische Diät ausprobiert (bei der ich jedoch Milchprodukte zu mir nahm), und es schien keinen Unterschied auszumachen.

Flüssigkeiten

Ich habe keine Korrelation zwischen meiner Flüssigkeitszufuhr und meiner OBE-Fähigkeit festgestellt. Ich empfehle, vor dem Induzieren einer OBE auf alkoholische Getränke zu verzichten. Alkohol zerstreut Ihren Geist. Glauben Sie mir, Sie müssen so gesammelt wie möglich sein. Sylvan Muldoon empfahl Durst als einen Weg, über den man zu einer außerkörperlichen Erfahrung kommen könne. Er behauptete, wenn man sehr durstig zu Bett gehe, werde das Unterbewußtsein manchmal astral „schlafwandeln“ und auf eine Wasserquelle zusteuern. Mit anderen Worten: Das Unterbewußtsein entdeckt den Durst und versucht, ihn unterbewußt zu stillen, da man sich weigert, dies bewußt zu tun. Ich habe diese Methode noch nie ausprobiert.

Lesen

OBE-Bücher zu lesen beeinflußt meine Fähigkeit zu außerkörperlichen Erfahrungen tatsächlich. Wenn ich ein Buch über außerkörperliche Erfahrungen lese, richte ich beim Lesen meine volle Aufmerksamkeit auf das Thema, und dadurch erfolgt eine Botschaft ans Unterbewußtsein, die besagt: „Laß mich heraus!“ Was dann auch geschieht.

Himmelsrichtung

In *Der Mann mit den zwei Leben* empfahl Robert Monroe, den Körper nach Norden auszurichten, wenn man versucht, eine außerkörperliche Erfahrung zu induzieren. Ich habe OB Es in allen Himmelsrichtungen ausprobiert und hatte auch bei allen Richtungen Erfolg. Seltsamerweise habe ich dabei den meisten Erfolg, wenn mein Körper nach Westen weist. Am wenigsten klappt es, wenn mein Körper nach Norden ausgerichtet ist. Als ich die Schwingungen zum ersten Mal induzierte, wies mein Körper nach Westen. Vielleicht ist es am effektivsten, sich in die Richtung zu legen, in der man sein erstes erfolgreiches Erlebnis hatte.

Übung

Den bei weitem größten Einfluß auf meine OBE-Fähigkeit hatte die zeitliche Dauer meiner Beschäftigung mit ihnen.

Übung 23

Ein hohes Pfeifen

Vielleicht haben Sie bei Ihren OBE-Übungssitzungen schon einmal ein hohes Pfeifen oder Klingeln in Ihrem Kopf bemerkt. Wenn Sie genau hinhören, werden Sie merken, welches Geräusch ich meine. Wir alle hören diesen hohen Ton ständig, doch normalerweise wird er dauernd durch Ablenkungen und Geräusche um uns herum übertönt. Die meisten bemerken ihn nicht, aber manche Menschen leiden unter einer Krankheit namens Tinnitus, die dazu führt, daß man diesen Ton ungewöhnlich laut und quälend hört. Sie können diesen Klang dazu benutzen, eine OBE zu induzieren.

Entspannen und sammeln Sie Ihren Geist für diese Übung wie zuvor. Dann lauschen Sie diesem Pfeifen in Ihrem Kopf. Sobald Sie es deutlich wahrnehmen, nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft dazu, seine Tonhöhe und Lautstärke zu steigern. Verstärken Sie die Höhen, bis der Ton fast außerhalb Ihres Hörbereichs liegt. Dies kann die Schwingungen herbeiführen und Sie von Ihrem Körper befreien.

Ich persönlich glaube nicht, daß der Ton etwas mit den besagten Schwingungen zu tun hat. Diese Übung ist nur deshalb effektiv, weil Sie Ihnen beibringen kann, Ihren Geist richtig zu sammeln.

Kapitel 24

Wie man eine OBE herbeiführt

Vielen Leuten gelingt es nicht, eine außerkörperliche Erfahrung zu induzieren, weil sie nicht wissen, was sie dazu tun müssen. Leider enthalten die meisten Bücher zum Thema keine Instruktionen. Und in den wenigen Büchern, die Instruktionen enthalten, sind diese meist vage und unvollständig. In den nach jedem Kapitel vorgestellten Übungen habe ich bereits Vieles vorgeschlagen, das Sie ausprobieren können. In diesem Kapitel will ich einige der Lücken schließen und außerdem eine detaillierte Beschreibung meiner erfolgreichsten Methode geben. Natürlich kann ich nicht für positive Resultate garantieren. Ihr Erfolg hängt von der Qualität und Quantität Ihrer Bemühungen ab.

Konditionierung

Die meisten OBE-Autoren stimmen darin überein, daß das Unterbewußtsein einen jede Nacht aus dem Körper herausholt. Mit ein wenig Übung können Sie das zu Ihrem Vorteil nutzen: Sie können Ihr Unterbewußtsein trainieren, Sie „zu wecken“, nachdem es den Körper verlassen hat. Ich habe viele Methoden verwendet, um meinem Unterbewußtsein diese Vorstellung einzuprägen: Affirmationen, Bücher lesen, subliminalen OBE-Suggestionskassetten lauschen, spielerische Visualisierungen und Musik hören, die OBE-suggestive Worte enthält.

Die erste Methode, Affirmationen oder Autosuggestionen, besteht darin, sich selbst zu sagen: „Heute nacht werde ich eine außerkörperliche Erfahrung machen“ oder ähnliches. Die beste Zeit hierfür ist unmittelbar vor dem Einschlafen und besonders direkt nach dem Aufwachen am Morgen. Zu diesen Zeiten stehen Sie in engem Kontakt mit Ihrem Unterbewußtsein. Ich wache sehr langsam auf. Für etwa eine halbe Stunde bin ich in Kontakt mit meinem Unterbewußtsein. Wenn ich mir dann selbst Suggestionen gebe, sind sie sehr effektiv. Sagen Sie sich diese Affirmationen mehrmals am Tag im Geiste vor.

Die zweite Methode ist, OBE-Bücher zu lesen. Ich mache für gewöhnlich mehr außerkörperliche Erfahrungen, wenn ich gerade ein Buch über Astralprojektion gelesen habe. Über OBEs zu lesen und beim Lesen darüber nachzudenken hinterläßt in Ihrem Unterbewußtsein einen Eindruck, der häufig effektiver ist als Autosuggestion.

Die dritte Methode besteht darin, Suggestionenkassetten zu benutzen. Das Monroe-Institut hat zahlreiche Kassetten und CDs, die den angehenden Astralreisenden unterstützen

Die vierte Methode besteht darin, seine spielerische Vorstellungskraft einzusetzen. Affirmationen, die mit Visualisierungen arbeiten, funktionieren sogar noch besser als verbale Affirmationen. Visualisieren Sie, wie Sie sich vom Körper lösen. Denken Sie dabei: „Ja, ich kann das tun.“ Stellen Sie sich detaillierte Szenen vor, in denen Sie entweder wie ein Gleiter durch Täler fliegen oder von Ihrem Körper weg in den Weltraum davonschießen. Auch dies sollte tagsüber mehrmals visualisiert werden und ganz besonders direkt nach dem morgendlichen Aufwachen.

Die fünfte Methode besteht darin, Musik zu hören, die suggestive OBE-Worte enthält. Ich habe mir selbst eine Kassette mit

solchen Stücken von verschiedenen Interpreten zusammengestellt. Die Lieder handeln vielleicht nicht von außerkörperlichen Erfahrungen, erinnern mich aber so sehr daran, daß sie einen Eindruck in meinem Unterbewußtsein hinterlassen. Einige Beispiele sind: „Kashmir“ von Led Zeppelin, „Astral Traveler“ von Yes, „The Wall“ von Kansas, „Lights“ von Styx, „Fly by Night“ von Rush und „Backwards Traveler“ von Paul McCartney.

Physische Vorbereitung

Die beste Zeit für eine außerkörperliche Erfahrung ist der Morgen, nachdem Sie von allein (d.h. nicht vom Wecker) wach geworden sind. Da die meisten von uns während der Woche arbeiten, ist es am Wochenende leichter, eine OBE zu versuchen. Gönnen Sie Ihrem Körper viel Ruhe. Jeder Mensch benötigt individuell viel Schlaf. Der Trick besteht darin, den Körper ausreichend müde zu machen, um in einem entspannten Zustand zu bleiben, jedoch wiederum nicht zu müde. Wenn ich nicht genug schlafe, bin ich zu müde und schlafe schon beim Üben wieder fest ein. Wenn ich zu lange schlafe und dann übe, bin ich zu wach und kann mich nicht gut sammeln. Der Körper sollte gut ausgeruht und entspannt und der Geist munter sein.

Versuchen Sie ganz zu Beginn Ihrer Übung herauszufinden, wie müde Sie sind. Wenn Sie zu müde sind, räkeln Sie sich ein wenig im Bett, oder schütteln Sie den Schlaf ab. Vielleicht möchten Sie zuerst aufstehen und eine Tasse Kaffee trinken. Dadurch werden Sie normalerweise daran gehindert, während der Übung wieder einzuschlafen. Es ist besser, wenn Sie sich vollständig munter machen, ehe Sie beginnen.

Musik ist wunderbar zur Entspannung und Beruhigung des Geistes. Es ist nichts dagegen einzuwenden, wenn Sie während Ihrer OBE-Übung Entspannungsmusik hören, doch kann sie einem Erfolg auch entgegenwirken. Externen Geräuschen zu lauschen

kann Sie davon ablenken, sich innerlich zu sammeln. Wenn Sie vor dem Schlafengehen Musik hören, kann es außerdem sein, daß Sie zu entspannt und zu schläfrig sind, um am nächsten Morgen zu üben.

Sorgen Sie für eine gute Durchblutung beim Üben. Nehmen Sie eine Lage ein, in der Ihre Gliedmaßen nicht aufgrund schlechter Durchblutung „einschlafen“.

Sorgen Sie ferner dafür, beim Üben nicht abgelenkt zu werden. Halten Sie die Fenster geschlossen, um keinen Lärm hereinzulassen, ziehen Sie den Telefonstecker aus seiner Buchse, stellen Sie Fernseher, Radios und andere Geräuschquellen ab. Setzen Sie sich kein zeitliches Limit für Ihre Übung. Es ist kontraproduktiv, wenn man auf die Zeit achten muß und sich ständig fragt, ob das Zeitlimit schon um ist. Sorgen Sie auch dafür, daß Ihre Blase vor dem Üben leer ist; das Bedürfnis, zur Toilette zu gehen, kann eine gute Übung zunichte machen.

1. Schritt: Entspannung

Die nächstwichtigste Voraussetzung, um eine außerkörperliche Erfahrung zu induzieren, ist ein vollkommen entspannter physischer Körper. Entspannung ist wichtig, denn wenn Sie nicht entspannt sind, ist Ihr Bewußtsein zu sehr auf den Körper fixiert. Labortests an Astralreisenden (mit Hilfe von basalen und galvanischen Hautwiderstandsmessungen) haben gezeigt, daß der physische Körper während einer OBE entspannter ist als während des Schlafs. Idealerweise sollte der physische Körper beim Üben in jeder Hinsicht vollkommen entspannt sein. Ich empfehle, die Entspannung täglich zu üben, bis Sie Ihren Körper in wenigen Minuten entspannen können.

Entspannen Sie Ihren Körper Glied für Glied. Arbeiten Sie sich dabei von den Füßen zum Kopf hoch, bis selbst Ihr Gesicht völlig

entspannt ist. Benutzen Sie zur vollkommenen Entspannung irgendeine Technik, die Ihnen zusagt. Wenn Sie keine Entspannungstechnik kennen, tun Sie folgendes: Spannen Sie systematisch jeden Muskel an, bis sich in ihm eine leichte Ermüdung einstellt; lassen Sie dann abrupt los, und spüren Sie, wie sich der Muskel entspannt. Nachdem Sie alle Muskeln entspannt haben, beginnen Sie von vorne, und prüfen Sie jeden Muskel noch einmal nach.

Wie Sie bemerken werden, können Sie den Körper um so weniger „spüren“, je entspannter er ist. Bekräftigen Sie dieses Gefühl, indem Sie sich während des Entspannens so lebhaft wie möglich vorstellen, daß Ihnen der linke Arm fehlt — als ob er abgetrennt worden sei und Sie ihn deshalb nicht spüren könnten. Wenn das Gefühl, keinen Arm zu haben, für Sie ziemlich real wird, ist der Arm tief entspannt. Tun Sie dann so, als ob auch Ihr anderer Arm nicht existiert. Machen Sie dasselbe mit Ihren Beinen. Spielen Sie mit der Vorstellung, daß Ihre Arme unterschiedliche Haltungen einnehmen, und stellen Sie fest, wie lebhaft Sie sich diese Dinge ausmalen können. Wenn Sie in der Lage sind, jegliches Gefühl für Ihre Arme und Beine zu verlieren oder sich vorzustellen, daß sie sich in unterschiedlichen Lagen befinden, ist Ihr Körper tief entspannt.

Entspannen Sie anschließend Ihr Gesicht vollkommen. Eine Möglichkeit dazu funktioniert so: Starren Sie mit geschlossenen Augen tiefer und tiefer in die Schwärze, wobei Sie *sehr langsam* Ihre Augenbrauen anspannen und die Augäpfel leicht nach oben rollen, bis Ihre Augenbrauenmuskeln sehr müde werden. Lockern Sie dann die Anspannung, und entspannen Sie Ihre Gesichtsmuskeln etwa 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie den Vorgang etwa sechs bis sieben Mal. Entspannen Sie den gesamten Körper ein weiteres Mal, und versuchen Sie dann, Ihren Geist leer zu machen und ihn ebenfalls zu entspannen. Die Schwingungen können schon an diesem Punkt einsetzen und den Rest des Verfah-

rens überflüssig machen! Wenn Sie vollkommen entspannt sind, achten Sie nicht mehr auf Ihren Körper.

2. Schritt: Den Geist ruhigstellen und sammeln

Dieser Schritt ist der allerwichtigste. Auf die nachfolgend genannten fünf Schlüsselfaktoren gilt es zu achten, wenn Sie Ihren Geist auf das Induzieren der OBE ausrichten wollen: geistige Verfassung, Realismus, Bewegung, Empfänglichkeit und Passivität.

Die entscheidende Rolle beim Versuch, Ihren Körper zu verlassen, spielt Ihre geistige Verfassung. Wenn ich in „idealer“ Geistesverfassung bin, scheint es ein Kinderspiel zu sein - so leicht und natürlich wie das Atmen. Ist das jedoch nicht der Fall, kommt es mir ziemlich schwierig vor. Ich kann diese Geistesverfassung niemandem „beibringen“, doch ich kann beschreiben, wie sie sich anfühlt. Wenn Sie einmal eine Astralprojektion erlebt haben, werden Sie wissen, welchen Zustand Sie anstreben müssen. Eine geistige Verfassung, bei der Sie ein stiller, vollkommen passiver, zielgerichteter Beobachter sind, ist dafür am geeignetsten. In diesem passiven Zustand geht Ihr Geist nicht auf Wanderschaft. Sie sind weder emotional noch analytisch. Sie sind ausschließlich Beobachter. Wichtig bei vielen OBE Techniken ist die Visualisierung, und solch ein passiver Geisteszustand macht es leichter, Bilder über längere Zeit zu visualisieren, ohne daß der Geist abwandert.

Realismus, der zweite Faktor, hat mit dem Grad Ihrer geistigen Ausrichtung zu tun. Die Welt erscheint uns real, weil wir auf sie fixiert sind. Sie sollten lernen, Ihren Fokus auf den Bereich außerhalb des Körpers zu richten, und zwar so intensiv, daß alles real wird. Bündeln Sie Ihren Geist zu einem einzigen Bewußtseinsfaden.

Der dritte Faktor, Bewegung, betrifft die Schwingungsbewegung, die Sie in Ihrem Körper spüren. Ich initiiere, zunächst in meiner

Vorstellung, ein inneres „Schwingen“, das später recht real wird. Dann nutze ich den Schwung dieser Pendelbewegung dazu, mich aus meinem Körper herauszukatapultieren. Stellen Sie sich vor, daß Ihr Körper sanft und gleichmäßig vor und zurück oder von links nach rechts schwingt. Versuchen Sie, sich dieses Pendelgefühl so lebhaft wie möglich vorzustellen.

Der vierte Faktor ist Aufnahmebereitschaft. Ein empfänglicher Geisteszustand ist wichtig, um die Schwingungen herbeizurufen oder zu induzieren. Sie sollten lernen, sich für all das empfänglich zu machen, was sich beim Üben einstellt.

Der fünfte Faktor, Passivität, ist ebenfalls sehr wichtig. Je passiver Sie sind, desto leichter ist es, den OBE-Zustand zu erreichen. Solange Sie ein bewußtes „kontrollierendes Interesse“ an Ihrem Erlebnis haben, sind Sie noch zu sehr auf diese Realität fixiert. Entwickeln Sie die Einstellung, die Übungen nicht deshalb zu machen, weil Sie daran *interessiert* sind, sie zu beobachten, sondern bloß aus passiven Gründen, nur um zu sehen, was als nächstes geschieht, oder um des bloßen Tuns willen. Während des Übens sollten Sie sich nur mit dem Jetzt befassen. Akzeptieren Sie einfach, was kommt. Versuchen Sie zu einer Haltung zu gelangen, in der es Ihnen vollkommen gleichgültig ist, was passieren wird. Seien Sie ganz in der Gegenwart, ohne einen Gedanken an das, was als nächstes geschehen wird. Das *American Heritage Dictionary* defmiert „passiv“ folgendermaßen:

1. Einer Aktion ausgesetzt sein, ohne mit einer Handlung zu reagieren oder eine solche zu initiieren. 2. Ohne Einspruch oder Widerstand akzeptieren; willfährig. 3. Teilnahmslos, nicht handelnd oder agierend; träge...

Dieser Definition nach sollten Sie sich in einem Zustand befinden, in dem Sie sonderbaren Gefühlen ausgesetzt sein können, ohne physisch oder mental darauf zu reagieren. Egal was Ihnen zustößt: Sie sollten dermaßen passiv sein, daß Sie, wenn Sie et-

was Neuem begegnen, nur denken: „Oh. Das ist schön“, einfach daliegen und weiterhin visualisieren.

In diesem passiven Zustand können Sie Aktionen anregen (wie etwa die Visualisierungen), ohne auf sie zu reagieren. Sie schlafen ein, indem Sie an Ihren Gedanken und Visualisierungen Interesse zeigen und auf sie reagieren. Wenn Sie diesen Zustand initiieren und Ihr Bewußtsein aus der Traumfalle heraushalten können, ist es möglich, Ihr Bewußtsein wiederzuerlangen, nachdem es Ihren Körper verlassen hat. Sie wollen einfach nur zu einem passiven Beobachter werden.

Ich habe bereits etwas über die Notwendigkeit gesagt, einen bestimmten Teil Ihres Bewußtseins auszuschalten. Schalten Sie den Teil aus, der ein Eigeninteresse am Geschehen hat.

Verlangsamen Sie Ihren Gedankenstrom, und versetzen Sie sich in diesen passiven und empfänglichen Geisteszustand. Reinigen Sie Ihren Geist von allen Gedanken. Es gibt viele Techniken, um das zu erreichen. Wenn Sie keine Methode kennen, probieren Sie die folgende: Stellen Sie sich mit geschlossenen Augen vor, daß Sie nach etwas Ausschau halten, das direkt vor Ihnen erscheint. Beobachten Sie einfach ruhig Ihren geistigen Bildschirm. Starren Sie in die Schwärze.

3. Schritt:

An der Schwelle des Bewußtseins umherschweifen

Der nächste Schritt besteht darin, „an der Schwelle des Bewußtseins umherschweifen“, die Grenze zwischen dem Wachen und dem Schlafen zu erforschen. Lassen Sie zu, daß Sie einschlafen. „fangen“ Sie sich dann aber, wecken Sie sich selbst, und vergewissern Sie sich, daß Sie bei vollem Bewußtsein sind. Lassen Sie zu, erneut einzuschlafen, wobei Sie sich diesmal erlauben, dem Schlaf ein wenig näher zu kommen, um sich anschließend wieder zu wecken. Tun Sie dies mehrere Male, bis Ihr Körper tief entspannt

und Ihr Geist in jener „passiven“ Verfassung ist, wie ich sie zuvor beschrieben habe.

4. Schritt: Ein Objekt visualisieren

An diesem Punkt werden Sie wahrscheinlich gelegentlich auftauchende hypnagoge Bilder wahrnehmen. Achten Sie aber darauf, auf einer Ebene bewußter Aufmerksamkeit zu bleiben.

Visualisieren Sie als nächstes irgendein kleines Objekt, zum Beispiel einen kleinen Würfel, der sich knapp zwei Meter vor bzw. über Ihrem Gesicht befindet. Noch besser ist es, auf das hypnagoge Bild eines Objekts zu warten und dann die Visualisierung einzusetzen, um die Kontrolle über dieses Objekt zu übernehmen. Visualisieren Sie es so deutlich Sie können. Machen Sie erst dann weiter, wenn Sie es klar vor Ihrem geistigen Auge sehen können.

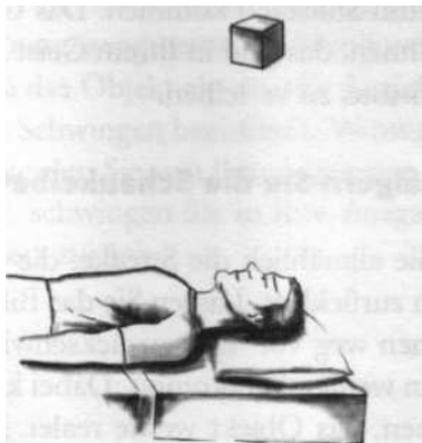


Abbildung 1. Visualisieren Sie ein Objekt.

5. Schritt: Lassen Sie das Objekt ein wenig schaukeln

Beginnen Sie dann, das Objekt auf und ab zu bewegen, so daß es Ihnen ein wenig näher zu kommen scheint und sich dann wieder in seine ursprüngliche Position zurückbewegt. Visualisieren Sie **zu-**

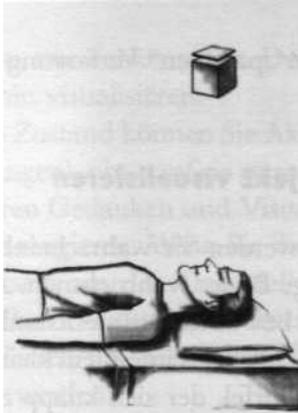


Abbildung 2. Bringen Sie das Objekt ganz leicht ins Schaukeln.

nächst nur eine kaum nennenswerte Bewegung, so als würde das Objekt nur ganz langsam auf Sie zu- und wieder wegwandern.

Halten Sie das Objekt ständig in Schwung. Lassen Sie seine Bewegung nicht zum Stillstand kommen. Das Objekt in Bewegung zu halten hilft Ihnen, das Bild in Ihrem Geist zu stabilisieren und ihm mehr Realismus zu verleihen.

6. Schritt: Steigern Sie die Schaukelbewegung

Vergrößern Sie allmählich die Strecke, die das Objekt bei seinem Schwingen zurücklegt. Lassen Sie das Bild weiterhin auf Sie zu und von Ihnen weg vor- und zurückschwingen, wobei es Ihnen jedesmal ein wenig näherkommt. Dabei können Sie den Eindruck bekommen, das Objekt werde realer. Achten Sie darauf, daß Ihre Visualisierung eine gewisse Perspektive und Tiefe hat. Jedesmal, wenn das Objekt näherkommt, sollte es größer aussehen. Und jedesmal, wenn es von Ihnen wegpendelt, sollte es kleiner wirken.

Denken Sie daran, während der gesamten Übung außerdem den erwähnten passiven, reglosen Geisteszustand aufrechtzuerhalten.

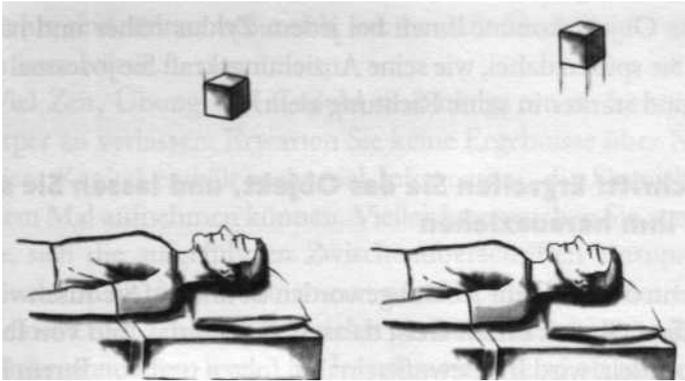


Abbildung 3 und 4. Steigern Sie die Schaukelbewegung.

7. Schritt: Schwingen Sie gegenläufig zum Objekt

Versuchen Sie, ein Gefühl aufzubringen, als würden Sie selbst in die dem Objekt entgegengesetzte Richtung wegpendeln. Stellen Sie sich vor, daß das Objekt eine starke Anziehungskraft ausübt, die Ihr eigenes Schwingen beeinflusst. Wenn sich das Objekt auf Sie zubewegt, werden Sie von ihm angezogen. Sobald es sich von Ihnen entfernt, schwingen Sie in Ihre Ausgangsposition innerhalb Ihres Körpers zurück.

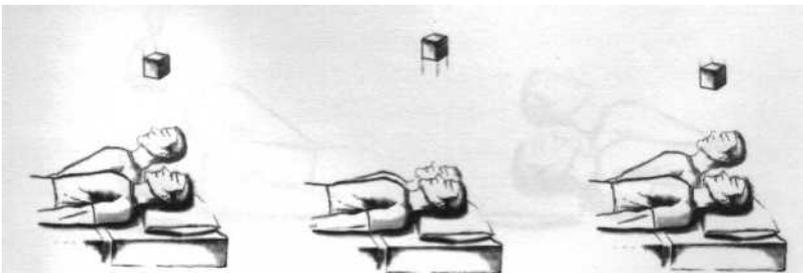


Abbildung 5, 6 und 7. Wenn Ihnen das Objekt nahe ist, werden Sie zu ihm hingezogen. Entfernt es sich von Ihnen, dann schwingen Sie von ihm weg. Behalten Sie Ihre Bewegung gegenläufig zum Objekt bei.

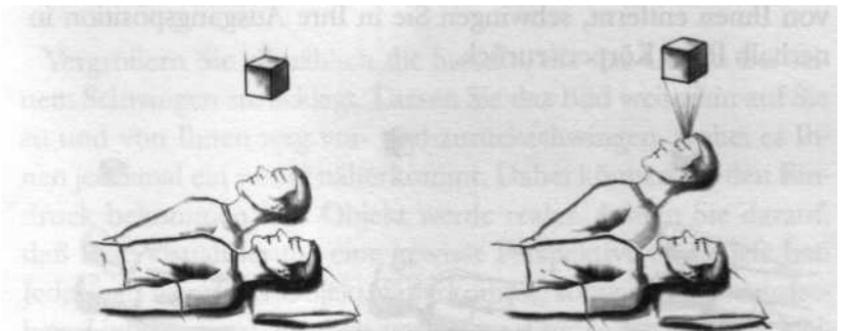
Das Objekt kommt Ihnen bei jedem Zyklus näher und näher, und Sie spüren dabei, wie seine Anziehungskraft Sie jedesmal stärker und stärker in seine Richtung zieht.

8. Schritt: Ergreifen Sie das Objekt, und lassen Sie sich von ihm herausziehen

Wenn das Bild sehr lebhaft geworden ist und auf Sie zuschwingt. „greifen“ Sie mit Ihrem Geist danach. Sobald das Bild von Ihnen wegwandelt, wird Ihr Bewußtsein ihm folgen und von **Ihrem** Körper abgezogen werden.

An diesem Punkt sind Sie aus Ihrem Körper heraus. Dann können Sie diesen reglosen Geisteszustand „loslassen“, Ihr Bewußtsein ausdehnen, und Sie werden sich hellwach und munter fühlen. Nun steht es Ihnen frei, die nichtphysische Welt zu erforschen!

Es ist wichtig, Ihr Bewußtsein während der Erfahrung zu untersuchen, um sich zu vergewissern, daß Sie nicht träumen. Fragen Sie sich während des Erlebnisses: „Geschieht dies gerade wirklich oder ist es ein Traum?“ Nachdem Sie in Ihren Körper zurück-



*Abbildungen 8 und 9. Warten Sie nach mehreren Schwingungen darauf daß das Objekt Ihnen noch einmal nahekommmt. Greifen Sie **dann** mit Ihrem Geist danach, und lassen Sie sich von ihm aus dem Körper ziehen.*

gekehrt sind, erinnern Sie sich, wie bewußt Sie während des Erlebnisses waren.

Viel Zeit, Übung und Geduld sind nötig, um zu lernen, den Körper zu verlassen. Erwarten Sie keine Ergebnisse über Nacht. Dieses Kapitel enthält recht viel Information, die Sie nicht mit einem Mal aufnehmen können. Vielleicht versuchen Sie zunächst nur, sich die aufgeführten Zwischenüberschriften einzuprägen. Manche Menschen kommen erst nach vielen Jahren des Übens zu einer OBE. Und einige erzielen gar keine Resultate, weil sie es zu sehr versuchen; lernen Sie loszulassen! Wie so oft ist die erste OBE am schwersten zu erreichen. Haben Sie erst einmal eine außerkörperliche Erfahrung gemacht, ist es leichter, weitere zu induzieren.

Scheuen Sie sich auch nicht, zu experimentieren und Neues auszuprobieren. Entwickeln Sie Ihre eigenen Techniken, und finden Sie heraus, was bei Ihnen am besten funktioniert!

Kapitel 25

Außersinnliche Erlebnisse

Als ich fortfuhr, außerkörperliche Erfahrungen zu induzieren, hatte ich auch mehr und mehr außersinnliche Erlebnisse. Und ich versuchte, sie alle rundweg zu leugnen. Obwohl ich mich nicht für medial hielt, tauchten weiterhin außersinnliche Erlebnisse auf, eines nach dem anderen, und zwangen mich zuzugeben, daß ich offensichtlich doch über mediale Fähigkeiten verfüge. Mehr noch, die außersinnlichen Erlebnisse häuften sich so sehr, daß ich sie nicht mehr als Zufall abtun konnte. Ich hatte das Gefühl, als ob mein höheres Selbst meinen Skeptizismus bekämpfte, indem es mich mit unleugbaren, unglaublichen Dingen konfrontierte.

Ich hatte viele verschiedene Arten von außersinnlichen Erlebnissen. Bemerkenswerterweise schienen sie sich alle über Nacht einzustellen. So verrückt es klingt, Wünsche begannen wahr zu werden. Plötzlich war die Welt magisch geworden.

Telepathie

Ich nahm den Leuten das Wort aus dem Mund, aber nicht etwa hin und wieder einmal pro Woche oder Tag, sondern stündlich! Ich hielt einige dieser Erlebnisse in meinen Tagebüchern fest. Hier sind ein paar Beispiele:

Mo, 12.05.80

... Ich fragte meine Mutter, was es zum Essen gäbe. Mir kam das Wort „Thunfisch“ in den Sinn. Eine Weile später sagte sie: „Vielleicht gibt es Thunfisch.“

20.05.80

Heute sprachen JF und ich darüber, wie schön es wäre, wenn BS (unser Englischlehrer) auch unser Lehrer in Computerwissenschaft wäre. Ich *dachte*: „Was hatte BS auf dem College als Hauptfach?“ JF *sagte* plötzlich: „Sein Hauptfach war Physik.“

Fr, 14.10.83

... In einem meiner Kurse in diesem Quartal gehöre ich zu einem Team aus fünf Leuten, die gemeinsam an einem Computerprojekt arbeiten. Heute sollten wir uns einen Namen für unser Team ausdenken. Ich schlug „Opus Magnum“ vor, und sofort sagte eine meiner Teamkolleginnen, sie hätte auch an diesen Namen gedacht und wollte ihn gerade selbst vorschlagen!

Fr. 04.10.85

... Ich programmierte eifrig, als ich meinte, JP nach meinem Computerprogramm fragen gehört zu haben (ob ich meine ENDIF-Anweisungen in einer bestimmten Code-Sektion gespeichert hätte). Ich fing gerade an, ihm zu erklären, daß ich dies getan und was ich sonst noch gemacht hätte, als er mir sagte, er hätte diese Frage nie gestellt! Er hatte nur *überlegt*, mich zu fragen. Und doch antwortete ich, als hätte er die Frage, die er im Kopf hatte, tatsächlich geäußert.

Telepathisches Senden

Telepathisches Senden ähnelt der Telepathie, nur daß man hierbei absichtlich versucht, jemand anderem eine Nachricht zu senden. Eine alternative Bezeichnung dafür wäre vielleicht „Fernsuggestion“. Das ist die Fähigkeit, Gedanken oder Suggestionen an den Geist anderer Personen zu schicken. Ein gutes Beispiel dafür war der Vorfall, bei dem ich meinem Busfahrer suggerierte, schneller zu fahren. Hier sind weitere Beispiele:

Mi, 20.08.80

Ich ging bei Burger King essen. Ich bestellte u.a. Pommes Frites. Als die Serviererin meine Fritten portionierte, telepathierte ich: „Gib mir ein paar mehr!“ Vor meinen Augen drehte sie sich um, griff in die Schüssel und fügte meiner Portion noch ein paar Fritten mehr hinzu! Dabei waren die Pommes Frites bereits in Tüten abgepackt. Doch für meine Bestellung nahm sie eine der Tüten und gab einige zusätzliche Fritten obendrauf. Ich sagte laut: „Ich glaub' es nicht!“

Do, 19.03.81

... Ich aß mit meinem Vater zu Abend, und ich wollte eine Serviette. Ich beschloß, daraus ein mediales Experiment zu machen. Ich versuchte, meinem Vater das Wort „Serviette“ einzugeben. Kurze Zeit später langte er ins Regal hinauf und gab mir eine Serviette. Das allein wäre nicht besonders bemerkenswert. Aber dann fragte er: „Hast du gerade 'Serviette' gedacht?“ Daraufhin erzählte ich ihm von meinem Experiment.

Mo, 21.10.85

... PF ist ein Computerverkäufer am Ort. Letzte Woche bestellte er einige Computer bei unserer Firma. Er führte seine Bestellung nicht zu Ende, da wir wollten, daß DB bei PF anrief und ihn nach seiner Bestellung fragte. DB wollte PF jedoch nicht zurückrufen. Irgendwann sagte ich zu den anderen: „DB möchte PF nicht anrufen, also müssen wir PF dazu bringen, uns anzurufen!“ JS fragte: „Wie sollen wir das denn anstellen?“ Ich entgegnete: „Nun, wir denken ganz intensiv an ihn, so daß er es bemerkt und bei uns anruft.“ Amüsiert willigte JS ein. Ein paar Minuten später rief PF an, nachdem wir etwa eine Woche nichts von ihm gehört hatten. JS sagte: „Es hat funktioniert!“

Hellsehen

Hellsehen ist die Macht, etwas wahrzunehmen, das außerhalb der Reichweite unserer Sinne liegt. Zum Beispiel gewöhnte ich mich daran zu „wissen“, welches Musikstück gerade im Radio lief, ehe ich es einschaltete, oder das nachfolgende Lied bereits zu „hören“, ehe das aktuelle Stück zu Ende war. Ich hatte mir angewöhnt, diese Erlebnisse bis zu einem gewissen Grad als „Zufall“ abzutun, doch als sich diese Zufälle zu häufen begannen, fing ich an, sie in meinem Tagebuch zu notieren. Ich konnte sie einfach nicht mehr ignorieren.

Diese Fähigkeit war ganz nützlich. Oft wußte ich, wann das Telefon klingeln würde. Manchmal wußte ich auch, wer anrief, und das half mir, Leute auszuschließen, mit denen ich nicht sprechen wollte. Beim Kartenspiel „wußte“ ich, welche Karte ich am besten spielen sollte, ohne zu wissen oder wissen zu müssen, was die anderen Spieler auf der Hand hatten. Manchmal hatte ich mit dieser Fähigkeit viel Spaß. Hier ist ein Beispiel:

Do, 31.05.84

... Ich sprach gerade mit meinem Freund und Programmierkollegen WB über Namen. Er sagte: „Ich wette, du errätst meinen zweiten Vornamen nie, er ist so merkwürdig.“ Ich entgegnete ruhig: „Otto“, und er meinte: „Wow! Woher wußtest du das? Ich habe ihn noch nie irgend jemandem verraten, und er steht auch nicht in meinen Bewerbungsunterlagen!“ Dann wettete er: „Aber ich habe noch einen dritten Vornamen, und den errätst du in einer Million Jahren nicht.“ Ich fragte ruhig: „Gerhard?“ woraufhin er antwortete: „Woher wußtest du das? Das ist kein gebräuchlicher Name!“ Ich sagte nur: „Einfach geraten“, und er meinte: „Ich glaub's nicht!“

Visionen

Visionen ähneln zwar weitgehend der Hellsichtigkeit, ich führe sie jedoch gesondert auf, weil dennoch ein Unterschied besteht. Bei der Hellsichtigkeit schien ich Dinge, die außerhalb der Reichweite meiner Sinne lagen, einfach zu „wissen“; doch bei Visionen sah ich Bilder taghell vor mir. Ich mußte meine eigenen Schlüsse aus diesen Visionen ziehen. Hier ist ein Beispiel:

Di, **06.05.80**

Vor ein paar Wochen ging ich eines Nachts schlafen, und ... plötzlich hatte ich eine Vision. Darin sah ich ein äußerst klares Bild meiner Tante K., wie sie mit geschlossenen Augen dalag. Ich wußte, daß sie nicht tot war, doch in der Vision schlief sie entweder, oder sie war bewußtlos. Als die Vision vorüber war, stand ich auf und ging ins Wohnzimmer, wo meine Mutter ein Buch las. Ich fragte sie: „Wie geht es Tante K.?“ Sie sagte: „Warum?“ Ich erzählte ihr von meiner Vision, und sie sagte, sie hätte schon seit längerem nicht mit Tante K. gesprochen.

Letzten Freitag erfuhr ich, daß Tante K. eines Nachts aus dem Bett gefallen war. Dabei hatte sie sich den Kopf gestoßen und war daraufhin für eine Weile erblindet. Jetzt ist sie nach mehreren Tagen Aufenthalt aus dem Krankenhaus entlassen worden, und ihr Augenlicht kehrt langsam zurück.

Soweit ich sagen kann, fand die Vision am selben oder um den Tag herum statt. an dem der Unfall passierte.

Übersinnliche Träume

Ich fand heraus, daß Träume Quellen für übersinnliche Informationen sein können. Am 02.08.81 hatte ich einen Traum, der zunächst normal begann: Ich war in einer Buchhandlung an der

Universität. Dann wurde der Traum irgendwie seltsam, und ich wurde über Lautsprecher aufgerufen, zur Information zu kommen. An der Infotheke reichte mir eine Dame ein Telefon. Eine weibliche Stimme teilte mir mit, ich solle nach Hause kommen. da es einen Todesfall in meiner Familie gegeben hätte. Ich fragte die Frau. wer denn gestorben sei, doch sie konnte es mir nicht sagen; alles. was sie mir am Telefon mitteilen konnte, war die Sozialversicherungsnummer der Person. Als sie mir die Nummer nannte. „wußte“ ich, es war mein Vater, der in meinem Traum gestorben war. Ich war schockiert und traurig, so daß ich bewußt beschloß, den Traum zu beenden (was mich zu einer OBE führte). Mein Vater war bei bester Gesundheit, aber nicht mehr lange. Dies war die erste „Warnung“, die mir vor seinem Tod gegeben wurde.

Präkognition

Präkognition oder Vorherwissen könnte man auch als Hellsichtigkeit einstufen; doch anstelle der Fähigkeit. die Gegenwart zu „kennen“, ist dies die Fähigkeit, die Zukunft zu „kennen“. Am 2. November 1981 hatte ich das sichere „Gefühl“ oder „Wissen“. daß mein Vater bald sterben werde. Ich schrieb .es .auf. erzählte aber niemandem von meinem Gefühl. Mein Vater war immer noch bei bester Gesundheit. Kurz darauf wurde er **krank** und starb am 13. Januar 1982. Ein besseres Beispiel für Vorherwissen ist das folgende:

Mi, 26.1 1.80

Für meine Heimfahrt nach der Arbeit nahm ich heute den Bus 94B. Auf der Fahrt ins Zentrum von Minneapolis dachte ich über viele Dinge nach, doch der Gedanke, der mich auf dem ganzen Heimweg vor allem quälte, war: „Ich sollte mich lieber mehr entspannen für den Fall, daß wir in einen Unfall verwickelt werden.“ Ich spürte die Notwendigkeit, mich zu entspannen, erkannte, daß

ich verkrampft war, und lockerte mich. Als ich mich erneut verkrampfte, erinnerte ich mich wieder daran, mich zu entspannen, und so weiter. Die Gedanken hörten nicht auf, an mir zu nagen, bis ich beschloß, sie weiterzuverfolgen. Ich dachte über die Möglichkeit nach, daß mein Bus einen Unfall haben könnte. Ich beruhigte mich selbst: „Das kann überhaupt nicht passieren.“ Dennoch nagte der Gedanke weiter an mir. Ich schaute mich um, nur um zu sehen, wie ich im Falle eines Unfalles durch Polster geschützt wäre. Es gab nur eine Person, die noch besser geschützt war als ich. Ich dachte etwa fünf bis zehn Minuten an einen Unfall. Dann entspannte ich mich ein letztes Mal und blieb nun für den Rest der Fahrt entspannt. Natürlich fuhr der Bus dann auf einen Lastwagen auf.

Dejä vu

Dejä vu ist ähnlich wie Präkognition; man weiß, was gleich passieren wird, und hat außerdem das überwältigende Gefühl, all das schon einmal erlebt zu haben. Es ist, als ob die entsprechende Szene in der Vergangenheit zahllose Male geprobt worden sei. Dabei ist es typisch, sich zu fragen: "Habe ich das nicht schon einmal gemacht?" Diese Erlebnisse verbinden sich mit übersinnlichen Träumen. Hier ist ein Beispiel aus meinen Tagebüchern:

Do, 05.07.84

Ich hatte kürzlich zwei Déjà-vu-Erlebnisse, eines davon heute. Ich war bei der Arbeit an CCs Terminal. CC war am Telefon, und ich wußte jedes Wort, das sie dann sagte, schon vorher. Ich brach in Lachen aus, doch sie verstand natürlich nicht, wieso.

Das andere Erlebnis war letzten Dienstag. Wieder war ich bei der Arbeit und sprach gerade mit SB über die Computersprache BASIC, als ich mich erinnerte, dies vorher schon im Traum getan zu haben. Da wußte ich bereits alles, was SB sagen würde.

Im Traum hatte mein Chef DJ den Raum betreten und sah mich mit SB über BASIC reden. Mir war das peinlich, da ich normalerweise kein BASIC bei meiner Arbeit benutze. Ich dachte: „Oh nein! DJ wird jeden Moment hier hereinkommen, und ich werde mich rechtfertigen müssen. Ich muß schnell hier raus!“ Ich versuchte also, mich zu entschuldigen und zu gehen. Doch während dessen stellte SB mir noch irgendeine Frage, wodurch ich weiter festgehalten wurde. Ich beantwortete sie und versuchte erneut zu gehen. Abermals hielt er mich auf und sagte: „Warte, ich will dir etwas zeigen.“ Ich unternahm noch einen dritten und vierten Versuch, mich loszueisen, doch jedesmal kam SB mit einem neuen Grund, um mich festzuhalten. Dann betrat DJ den Raum und sagte etwas, das er auch in meinem Traum gesagt hatte. Es war mir in der Tat peinlich, und ich mußte mein Interesse an BASIC erklären und was es mit meiner derzeitigen Arbeit zu tun hat.

Das eben geschilderte Beispiel dauerte recht lange - etwa zwanzig Minuten. Beide Erlebnisse „erinnerte“ ich aus einem Traum. Es gab Zeiten, in denen ich recht oft die Zukunft träumte, und später vermittelten diese Träume mir dann ein Dejä-vu-Erlebnis. Ich persönlich glaube, daß wir unsere Träume manchmal dazu benutzen, die Zukunft zu *planen*. Die Träume waren die Pläne, und sie wurden dann perfekt ausgeführt. In diesen Fällen wurden meine Bemühungen, die geplanten Ereignisse abzuwenden, ständig vereitelt.

Erscheinungen

Bei den meisten meiner übersinnlichen Erlebnisse gab es für mich ein zentrales Problem: Sie waren nicht besonders konkret. Häufig waren es einfach nur „Gefühle“ in bezug auf Situationen oder „beiläufige“ Gedanken in meinem Geist. Es fiel mir schwer, an diese Phänomene zu glauben. Wie ich herausfand, gab es an-

dere, konkretere Arten übersinnlicher Phänomene wie zum Beispiel Erscheinungen. Eine Erscheinung ist das physische Auftauchen eines nichtphysischen Wesens oder Objekts. Das folgende ist ein Beispiel dafür:

Ft, 19.08.83

Mittwoch hatte ich in *The Encyclopedia of Occultism and Parapsychology* einen Aufsatz über Medialität gelesen. Der Artikel handelte von physischen Manifestationen aller Art, und das interessierte mich. Ich wünschte mir daraufhin, daß sich irgendwelche Geister physisch manifestierten, um mir ihre Existenz zu beweisen.

Im weiteren Verlauf dieser Nacht wachte ich erschreckt auf, weil ich irgendwie Gefahr witterte. Ich öffnete die Augen, und sehr zu meinem Entsetzen sah ich ganz nah an meinem Kopf eine materialisierte Hand in der Luft schweben, die irgend etwas festhielt. Ich war so schockiert und verängstigt, daß ich aufsprang und das Bett heftig erschütterte. Was auch immer sich in der Hand befand, es flog davon, und die Hand zog sich von mir zurück, stieg hoch in die Luft und löste sich auf. Ich wurde ohnmächtig, und mein Bewußtsein fiel allmählich ins Nichts, wenn auch mit leichter Verzögerung.

Psychokinese oder Telekinese

Psychokinese ist die physische Bewegung oder Ortsveränderung eines Objekts auf außersinnlichem Wege. Eines Tages hatte ich gerade gegen 22.00 Uhr meinen Arbeitsplatz verlassen. Ich war aus mehreren Gründen sehr aufgeregt. Das Buch, das ich gerade las, war äußerst spannend, ich hatte kurz zuvor eine aufregende außerkörperliche Erfahrung gemacht, und es waren noch andere tolle Dinge passiert. Aus irgendeinem Grund fühlte ich mich psychisch sehr stark, als ich auf meinen Bus wartete. Ich hatte das Gefühl, alles tun zu können. Wenn ich solche Gefühle habe, zö-

ich nie lange, ihnen nachzugehen; ich mußte irgendeinen Weg finden, dieses Gefühl der Macht auf die Probe zu stellen. Ich sah mich nach Objekten in meiner Nähe um. „Wenn ich wirklich diese Macht habe“, überlegte ich, „kann ich mit meinem Geist wahrscheinlich jede Parkuhr öffnen.“ Ich ging wahllos zu irgendeiner Parkuhr, legte meine Hände um sie, und sie öffnete sich ohne jede Mühe. Glänzende Münzen schossen heraus und verteilten sich auf dem Boden. Für eine oder zwei Sekunden stand ich da wie unter Schock. Was, wenn mich jemand sah? Was sollte ich tun? Ich bin ein sehr ehrlicher Mensch. Ich versuchte, die Parkuhr zuzuklappen, aber wegen der herausgefallenen Münzen ließ sich das Gehäuse nicht mehr schließen. So schnell ich konnte, räumte ich es frei, schloß die Klappe und begann verzweifelt, die Münzen in den Schlitz der Parkuhr zu werfen. Die vorbeifahrenden Autofahrer müssen mich für einen Verrückten gehalten haben, der ganze Hände voll Münzen in eine Parkuhr warf, lange nach der gebührenpflichtigen Parkzeit - noch dazu, da an dieser Stelle kein Auto stand! Ich hob alle Münzen vom Boden auf und steckte sie eine nach der anderen in die Parkuhr. Mein Herz klopfte immer noch, als ich in den Bus einstieg, und es brauchte eine ganze Weile, um sich zu beruhigen.

Hier ist ein weiteres Beispiel aus meinem Tagebuch:

Mo, 24.09.84

Es gehen verrückte Dinge vor. Nach der Arbeit wollte ich ein wenig zeichnen, doch ich habe seit unserer Reise meinen Zeichenstift nicht mehr gesehen. Ich habe seitdem schon mehrmals vergeblich versucht, den Stift zu finden. Das letzte Mal am Samstag, als ich das Haus und JPs Wohnung durchsuchte.

Heute habe ich wieder danach gesucht, aber ohne Erfolg, und während ich suchte, sagte meine innere Stimme: „Versuch' deine außersinnlichen Kräfte einzusetzen, um ihn zu finden.“ Ich fand den Stift nicht, also beschlossen JP und ich, einen neuen zu kau-

fen. Ehe wir losgingen, saß ich mitten in seinem Wohnzimmer neben dem Fernsehsessel und wartete darauf, daß er fertig wurde.

Wir gingen einkaufen, aber ich kaufte doch keinen neuen Stift, da JP mir anbot, mir seinen zu leihen. Als wir nach Hause kamen, ging ich hinauf in JPs Wohnung. Während er telefonierte, schlenderte ich in sein Wohnzimmer. Dort, mitten auf JPs Fernsehsessel lag *mein* Zeichenstift! Ich fragte JP danach, doch er sagte, das sei unmöglich, da er noch auf dem Sessel gesessen hatte, ehe wir losgingen. Und der Stift hatte da noch nicht auf dem Sessel gelegen und war auch sonst nirgends zu finden gewesen. Doch als wir zurückkehrten, lag der Stift auf dem Sessel. Es gibt absolut keine mögliche Erklärung dafür, wie dieser Stift dort erschien oder woher er kam. Er mußte dorthin teleportiert worden sein, da ich JP von der Zeit, als wir losgingen, bis zu dem Moment, in dem wir zurückkamen, stets im Auge hatte. Dieser Sessel war leer, als wir aufbrachen.

Hellhören

Hellhören ist die Fähigkeit, die Stimmen von Menschen zu hören, die nicht physisch anwesend sind. Die Erfahrung legt nahe, daß es sich dabei ebenso um lebende Personen wie um traditionelle „Geisterstimmen“ handeln kann. Es ist etwas anderes als Telepathie. Bei der Telepathie „fängt“ man die Gedanken anderer „auf“. Beim Hellhören hört man eine Stimme glasklar. Als mir das passierte, war es so laut und deutlich, daß ich mich umdrehen mußte, um zu sehen, wer da sprach. Doch niemand war zu sehen. Hier sind zwei gute Beispiele:

Ft, 14.10.83

Vor ein paar Wochen passierte wieder etwas Bemerkenswertes. Ich war auf dem Universitätscampus, ging zu einem meiner Kur-

se und dachte über einen Artikel in *The Encyclopedia of Occultism and Parapsychology* nach, der besagte, daß der Begriff „innere Stimme“ sich auf Hellhörigkeit beziehe. Plötzlich hörte ich eine weibliche Geisterstimme, die sagte: „Mein Name ist Julia, und ich sage, es ist nicht wichtig, woher die Weisheit kommt, sondern es ist die Weisheit selbst, die zählt!“ Das war das erste Mal, daß ich eine Stimme hörte, die behauptete, einen Namen zu haben. Diese Stimme brauchte auch keine Übersetzung wie meine innere Stimme. Statt dessen kamen die Worte unmittelbar durch. Selbstverständlich schockierte mich dies recht nachhaltig.

Do, 05.07.84

Heute habe ich bei einem unserer Kunden gearbeitet. Ich hatte mit SO vereinbart, daß wir uns um 6.00 Uhr bei der Firma P treffen würden. m 5.40 Uhr schaute ich auf meine Uhr und dachte: „Ich habe jede Menge Zeit; SO wird erst in zwanzig Minuten hier sein.“ Also begann ich, Daten in den Firmencomputer einzugeben. Um 5.45 Uhr hörte ich SOs Stimme laut und klar. Sie rief etwas wie: „Hallo? Ist da jemand?“ Ich konnte nicht glauben, daß SO schon so früh da war, und doch hörte ich seine Stimme. Es klang, als würde er von draußen rufen, doch ich saß mitten in einem großen Gebäude im Ersatzteillager. Auf dreihundert Meter waren alle Fenster verschlossen.

Ich lief zu den großen Türen, öffnete sie und rannte hinaus. Dort traf ich SO, der gerade von seinem Motorrad abstieg und seinen Helm abnahm. Ich fragte ihn, ob er irgend etwas gerufen hätte, was er verneinte; er war gerade erst angekommen. Wie er sagte, hatte er versucht, mir mental eine Botschaft zu schicken. Ich überlegte: Er konnte unmöglich so laut gerufen haben, daß es mir im Ersatzteillager möglich gewesen wäre, ihn zu hören (noch dazu, da er den Helm auf dem Kopf hatte). Das Erschreckende daran war die Deutlichkeit seiner „Stimme“. Sie klang glasklar. Ich sollte auch erwähnen, daß zu der Zeit ein Radio lief, doch ich

„hörte“ seine Stimme trotzdem. Sie kam äußerst klar an. SO bemerkte: „Entweder bist du sehr sensitiv, oder ich bin ein sehr starker Sender.“

Sonstige Erlebnisse

Manche Erlebnisse passen einfach in keine Kategorie. Hier sind ein paar Beispiele:

Sa, 27.09.80

Eine große Motte kam ins Badezimmer geflogen. Ich befahl ihr mental, in meine hohle Hand zu kommen. Sie flatterte sofort dort hinein, und ich legte meine Hände schützend um sie. Dann warf ich sie umgehend aus dem Haus, ohne sie zu verletzen.

Fr, 17.04.81

Aus irgendeinem Grund dachte ich darüber nach, wie das deutsche Wort für „tired“ heißt. Ich zerbrach mir den Kopf darüber. Ich versuchte immer noch, mich zu erinnern, als ich mich selbst sagen hörte: „müde“. Ich dachte: „Ja, das ist es!“ Dann erkannte ich, was passiert war. Ich erinnerte mich nur deshalb an das Wort, weil mein Körper es gerade ausgesprochen hatte. Ich hatte weder vorgehabt, irgend etwas zu sagen, noch konnte ich mich an das Wort erinnern. bis ich es aussprach. Verrückt!

Schlußfolgerungen

Natürlich gibt es noch viele weitere übersinnliche Dinge, die ich nicht erlebt habe. Medialität etwa, automatisches Schreiben oder etwas Ähnliches habe ich nie erlebt.

Wenn mir derlei widerfuhr, erwartete ich es meist nicht wirklich, noch sehnte ich es herbei. Ich wünschte mir außerkörperliche Erfahrungen, weil sie für mich konkret und nicht wegzudiskutie-

ren waren. Sie ließen sich nicht als Zufälle oder Größenwahn abtun. Für mich als Teilnehmender waren sie unleugbar real. Doch wenn ich meine OBE-Techniken praktizierte, erforschte ich veränderte Bewußtseinszustände und Meditation. Und das reichte aus, um all diese anderen „übersinnlichen“ Erlebnisse und mehr zum Vorschein zu bringen.

Deshalb warne ich Sie: Wenn Sie selbst vorhaben, außerkörperliche Erfahrungen auszuprobieren, machen Sie sich auf ein mögliches Sperrfeuer sonstiger übersinnlicher Erlebnisse gefaßt. Andererseits sind die OBE-Techniken wahrscheinlich recht gut geeignet, um mit ihrer Hilfe die eigenen medialen Fähigkeiten zu entwickeln. Und obendrein bekommen Sie möglicherweise noch die eine oder andere OBE.

Übersinnliche Erlebnisse können ebenso vielfältig und unterschiedlich sein wie normale Erlebnisse. Doch durch mediale Fähigkeiten wird kein Mensch spiritueller oder besser als die anderen. Ich würde Ihnen eher raten, nach spirituellem Wachstum zu streben (was auch immer das für Sie bedeuten mag), als sich vorzunehmen, außerkörperliche Erfahrungen oder übersinnliche Erlebnisse zu induzieren. Ich glaube, durch die Arbeit an Ihrem eigenen spirituellen Wachstum können Sie Ihre Medialität auf eine natürlichere Weise fördern.

Übung 25

Mediale Fähigkeiten entwickeln

Als ich mehr über außersinnliche Erfahrungen lernte, entdeckte ich, daß meine medialen Fähigkeiten zyklisch auftreten. Zu manchen Zeiten sind sie stark, zu anderen scheinen sie vollkommen zu verblassen. Ich habe auch gelernt, daß es möglich ist, mediale Fähigkeiten zu verbessern. Hier sind ein paar Übungen, mit denen Sie Ihre medialen Fähigkeiten vielleicht steigern können:

- Meditieren Sie, und machen Sie außerkörperliche Erfahrungen.
- Geben Sie sich unmittelbar vor dem Schlafen und nach dem ersten Aufwachen Suggestionen ein. Zum Beispiel: „Ich bin medial.“
- Visualisieren Sie, in alle Himmelsrichtungen Liebe zu verströmen.
- Stellen Sie sich vor, daß Sie Ihr Bewußtsein ausdehnen, bis Sie die Gefühle aller Menschen in Ihrer Nachbarschaft spüren.
- Meditieren Sie über Musik, und lauschen Sie hypnotischen Stücken.
- Machen Sie sich Gedächtnisstützen (z.B. kleine Haftzettel) mit Botschaften wie: „Ich bin medial“ oder: „Ich kann meinen Körper verlassen.“
- Treffen Sie Vereinbarungen mit Ihrem höheren Selbst. Hier ist ein Beispiel:

Ich bin medial. Ich weiß, daß das Universum auf meine Bedürfnisse und Wünsche schnell und vollständig reagiert. Im Austausch dafür verspreche ich, mit meiner Überseele zu kooperieren, inneren Impulsen zu folgen, nach meiner Intuition zu handeln, Wissen weiterzugeben, Liebe zu verbreiten und mit meinem Höheren Selbst zusammenzuarbeiten.

Kapitel 26

Fragen und Antworten

Es gibt einige Fragen zu außerkörperlichen Erfahrungen, die mir im Zusammenhang mit außerkörperlichen Erfahrungen immer wieder gestellt werden. Ich würde sie folgendermaßen beantworten:

Was machen Sie während einer OBE?

Hauptsächlich forsche und experimentiere ich. Meine Neugier ist unstillbar, deshalb probiere ich viele Dinge aus. Außerdem fliege ich sehr gern.

Kann man dabei seinen Körper verlieren?

Sollte es vorgekommen sein, daß jemand bei einer außerkörperlichen Erfahrung seinen Körper verloren hat, dann hat er es offenbar nicht überlebt, so daß er uns noch davon hätte berichten können. Doch alle Zeichen deuten darauf hin, daß man seinen Körper nicht für immer verlieren kann. Ich glaube, unsere Überseele hat sehr viel Zeit und Energie darauf verwandt, um für einen bestimmten Zweck einen physischen Körper zu schaffen und zu erhalten. Deshalb wird sie den Körper auch nicht aufgeben, bis der gesetzte Zweck erfüllt ist. Tausende von Menschen haben OBEs erlebt und sich Tausende von Meilen von ihrem Körper entfernt. Nach einer gewissen Zeit verlieren sie für gewöhnlich nur ihr Bewußtsein und finden sich dann in ihrem Körper wieder.

Kann Besessenheit vorkommen?

Wenn Sie eine mediale Veranlagung haben, können vielleicht vorübergehend Geister in Ihren Körper eindringen, während Sie fort sind. Doch können sie den Körper nicht auf lange Sicht besetzen, es sei denn, Sie selbst geben Ihnen die Erlaubnis dazu. Meine helllichtige Freundin LD erzählte mir von einer OBE, bei der der Geist einer Frau ohne Erlaubnis in ihren Körper eindrang. Die Frau versuchte LDs Körper zu beleben, was ihr nicht gelang. LD kehrte zu ihrem Körper zurück und fand ihn besetzt vor. Sie regte sich darüber dermaßen auf, daß sie den Geist anschrie, er solle herauskommen, sonst passiere was. Der Geist weigerte sich, aber LD schrie voller Wut: „Wird's bald!“ Der unglückliche Geist verließ schnell den Körper, und LD nahm ihn wieder in Besitz. Ihre Überseele hat nämlich einen „Anspruch“ auf Ihren Körper, selbst wenn Sie sich außerhalb von ihm befinden. Andere Geister verfügen nicht über die Macht, Ihren Körper zu beleben.

Kann einem etwas Böses begegnen, z. B. ein Dämon?

Ich glaube nicht an das Böse. Es gibt nur zwei Arten von Dämonen. Der erste ist der Dämon, den wir durch unsere Ängste erschaffen. Wenn Sie nicht an das Böse glauben, können Sie diesem Dämonen nicht begegnen. Wenn Sie Ihre Ängste verstehen und sich ihnen stellen, können Sie solchen Dämonen gegenüber treten und sie mit einem Willensakt zerstören. Das einzige, wovor Sie Angst haben müssen, ist die Angst selbst.

Die zweite Art Dämon ist der Geist eines Verstorbenen, der die Rolle eines Dämons spielt, um furchterregender zu erscheinen. Aber das ist etwas anderes als das Böse. Bedenken Sie: Es sind nur Geister wie Sie und ich. Sie haben nicht mehr Macht als Sie, egal wie sie aussehen oder handeln. Wenn Sie eine sanfte Seele sind, visualisieren Sie einfach ein weißes Licht um den Geist herum, und schicken Sie dem armen, fehlgeleiteten Wesen Gefühle der Liebe. Wenn Sie eher der energische Typ sind, sagen Sie ihm,

er solle bleiben, wo der Pfeffer wächst, und sich davonmachen. Wenn Sie gerne spielen, verwandeln Sie sich selbst in einen großen Dämon, und behandeln Sie Ihren Widersacher entsprechend. Geister können Ihnen nichts anhaben und Ihren Körper nicht besetzen, es sei denn, Sie geben ihm Macht über sich selbst oder haben Angst.

Wie sind die psychologischen Auswirkungen einer OBE?

Kann man davon verrückt werden?

Ich kann hier nur aus meiner persönlichen Erfahrung sprechen. Üblicherweise wird eine „geistig gesunde“ Person dadurch definiert, daß sie sich gut in die Gesellschaft einfügt und normal in ihr funktioniert. Ich kann nur soviel sagen: Ich hatte keine Schwierigkeiten, eine Arbeitsstelle zu halten. Als Computerprogrammierer und -analytiker bin ich großem Streß ausgesetzt, und meine geistigen Fähigkeiten werden ständig gefordert. Meine OBEs haben sich darauf nicht negativ ausgewirkt.

Es gibt ein ausgezeichnetes Buch von Gabbard und Twemlow namens *With the Eyes of the Mind* (Mit den Augen des Geistes), das eine ausführliche Studie über die psychologischen Aspekte von OBEs enthält. Es vergleicht die OBE mit anderen psychologischen Phänomenen. Kurz gesagt, haben die Autoren festgestellt, daß die außerkörperliche Erfahrung nicht zu den psychischen Erkrankungen wie Dissoziation, Schizophrenie, Autoskopie und anderen, körpergebundenen Störungen zu zählen ist, sondern eine eigene Kategorie darstellt.

Wann ist die beste Zeit für eine OBE?

Die beste Zeit ist am Morgen, wenn Sie aufwachen, frisch und ausgeruht sind und voraussichtlich nicht wieder einschlafen. Ich induziere OBEs meistens am Samstag- und Sonntagmorgen, weil ich dann lange schlafen kann, ausgeruht bin und jede Menge Zeit für die OBE habe. Ich empfehle Ihnen außerdem, tagsüber ein

Nickerchen zu machen und diese Zeit zu nutzen, um Ihren Körper zu verlassen. So ein Schläfchen eignet sich sogar noch besser als nächtliche Versuche, weil Sie dabei normalerweise nicht so müde sind. Sie können sich entspannen und wirklich voll einsteigen, ohne so müde zu sein, daß Sie direkt einschlafen. Wenn Sie nur vor dem Schlafengehen üben, achten Sie darauf, früh ins Bett zu gehen, so daß Sie nicht auf der Stelle einschlafen.

Was ist der Unterschied zwischen einer OBE und einem luziden Traum?

Manche Menschen glauben, eine außerkörperliche Erfahrung sei dasselbe wie ein luzider Traum. Beide kann man leicht miteinander verwechseln. Ich bin zwar kein Experte für luzide Träume, kann aber meine Meinung dazu anbieten. Luzide Träume scheinen sich in zwei Kategorien zu teilen. Der erste Typ tritt zu Beginn des Schlafs auf. Es ist gut möglich, daß diese Erfahrungen in Wirklichkeit OBEs sind. Der zweite Typ von luzidem Traum findet während des REM-Schlafs (schnelle Augenbewegung) statt, den Forscher als den Traumzustand identifizieren. Wissenschaftler haben einige Geräte entwickelt, die die Augenlider eines Träumenden überwachen. Beim REM-Schlaf flackert an der Apparatur ein Licht auf, oder sie sendet ein anderes Signal an den Träumenden. Wenn dieser das Signal erkennt, kann er sich selbst wecken und einen vollbewußten luziden Traum erleben.

Studien haben gezeigt, daß keine OBE während des REM-Schlafs auftritt. Aus persönlicher Erfahrung kann ich dazu nur soviel sagen: Ich habe sowohl OBEs als auch luzide Träume erlebt und den Unterschied bemerkt. Die Szenerie scheint bei einem luziden Traum im Vergleich zu der bei einer OBE „nicht zu stimmen“. Ich erkenne das bei luziden Träumen und kann sie auflösen, wobei ich in der Nähe meines Körpers schwebend zurückbleibe.

Was ist der Unterschied zwischen Meditation und OBE?

Bei einigen Formen der Meditation besteht das Ziel darin, den Geist von allen Gedanken zu reinigen. Das ähnelt dem Ruhigstellen des Geistes für eine OBE. Manche Menschen berichten davon, während einer Meditation zufällig ihren Körper verlassen zu haben. Andere verfallen in einen Zustand der Meditation, wenn sie versuchen, eine außerkörperliche Erfahrung zu induzieren, verlassen aber nie ihren Körper.

Wenn ich meditiere, wird mein Geist leer, und ich gehe in eine Art Trance, die ich nicht erklären kann. Bei dieser Meditations-trance habe ich keinerlei Wahrnehmung. Ich habe weder Träume, noch sehe ich hypnagoge Bilder. Es ist, als hätte die Welt vollkommen aufgehört zu existieren und als sei mein Bewußtsein ausgelöscht. Wenn ich aus der Meditation zurückkehre, habe ich keine Erinnerungen.

Wenn ich hingegen eine außerkörperliche Erfahrung induziere, bin ich nicht annähernd so tief in Trance. Ich halte die ganze Zeit über einen Faden wachen Bewußtseins aufrecht. Sobald ich den OBE-Zustand erreicht habe, wird mein Bewußtsein wieder normal. Nach dem Erlebnis habe ich vollständige Erinnerungen an das Erlebte.

Woher weiß ich, ob eine OBE echt ist?

Meine Faustregel hierfür lautet: Wenn Sie sich nicht sicher sind, dann war es keine wirkliche OBE. Eine echte OBE darf bei Ihnen keinen Zweifel an ihr aufkommen lassen. Sie sollten sich dabei buchstäblich so fühlen, als seien Sie von Ihrem Körper getrennt. Eine außerkörperliche Erfahrung erscheint nicht wie ein Traum, ein Tagtraum, eine Visualisierung oder eine Phantasie, sondern sie fühlt sich absolut real an.

Ist das Bewußtsein während einer OBE klar?

Bei einer außerkörperlichen Erfahrung kann das Bewußtsein

ebenso wie im Leben kristallklar oder trüb sein. Ich hatte OBEs, bei denen mein Bewußtsein intensiver war als im normalen Wachzustand. Ich hatte aber auch solche, bei denen mein Denken eher „getrübt“ war.

Was ist der Unterschied zwischen einer OBE und einer Nahtoderfahrung?

Ich denke darüber so: Die außerkörperliche Erfahrung ist ein typisches Merkmal eines Nahtoderlebnisses (NDE). Das typische NDE weist üblicherweise einige zusätzliche Merkmale auf, die bei einer OBE im Normalfall nicht zu finden sind (was nicht heißt, daß sie bei ihr nicht auftreten können). Einige dieser Merkmale sind: Man gleitet durch einen Tunnel, das eigene Leben zieht blitzartig vor den Augen vorbei, man sieht ein helles Licht, trifft verstorbene Angehörige oder Freunde, und es wird einem gesagt, daß es „noch nicht an der Zeit“ sei.

Außerdem ereignet sich ein NDE für gewöhnlich während eines körperlichen Traumas. Eine OBE tritt dagegen meistens im Zustand vollkommener Gesundheit auf.

Hat jemand während einer OBE schon einmal Gott, Jesus oder andere Gottheiten gesehen?

Gottheiten zu sehen kommt häufiger bei einem NDE als bei einer OBE vor. Interessant ist, daß derartige Erlebnisse auf den religiösen Überzeugungen eines Menschen zu basieren scheinen. Christen neigen dazu, Christus zu sehen, Buddhisten sehen Buddha, und Hindus sehen entsprechend ihre Gottheiten. Ich glaube, daß es nur einen Gott gibt. Vielleicht können bestimmte mächtige spirituelle Wesen auf der anderen Seite in einer Form erscheinen, mit der der Betreffende sich am wohlsten fühlt. Ich persönlich habe bei einer außerkörperlichen Erfahrung noch nie eine Gottheit gesehen, außer in der Kindheit, wie in Kapitel 2 geschildert.

Sind Sie, wenn Sie Ihren Körper verlassen, nicht praktisch gesehen tot? Warum tritt kein Gehirnschaden oder Leichenstarre auf?

Der Körper stirbt während einer OBE nicht. Er geht nur in einen tief entspannten Zustand.

Hat die OBE etwas mit dem UFO-Phänomen zu tun?

Viele Opfer von „Entführungen durch Außerirdische“ beschreiben Symptome, die denen des OBE-Phänomens ähneln. Sie schildern Tunnel, Schwingungen, unheimliche Geräusche und Anblicke und berichten von totaler Lähmung. Sie beschreiben, wie Außerirdische aus dem Nichts neben ihrem Bett auftauchen oder durch Wände hindurchgehen. Die Opfer werden aus ihren Betten gehoben und durch die Decke hindurch nach draußen gezogen. Ich glaube, daß viele dieser Opfer bloß die Symptome einer typischen OBE falsch interpretieren. Und viele „Entführte“ wären sicher erleichtert, die wahre Natur ihrer Erlebnisse zu erkennen.

Ich muß jedoch hinzufügen, daß sich nicht alle Fälle angeblicher Entführung durch Außerirdische als außerkörperliche Erfahrung abtun lassen. Denn in manchen UFO-Fällen bleiben harte physische Beweise zurück. Und eine OBE hinterläßt nun mal keine Brandflecken in Ihrem Vorgarten!

Kann man während einer OBE den Körper eines Mediums besetzen?

Im 1903 lernte ein Behinderter namens Vincent Turvey, außerkörperliche Erfahrungen zu induzieren, um sich aus seinem invaliden Körper zu befreien. Der Spiritismus war damals sehr beliebt, deshalb begann Turvey während seiner OBEs Seancen zu besuchen. Einige Male schickte er tatsächlich Botschaften über das Medium. In seinem Buch *Die Anfänge der Seherschaft* führt Turvey beeidete Zeugenaussagen von

Leuten an, die bei diesen Seancen anwesend waren. Ich glaube ihm, weil er Zeugen hatte und weil er physisch zu krank war, um derart ausgefeilte Tricks zu inszenieren. Ich selbst habe nie versucht, während einer OBE den Körper eines Mediums zu besetzen, und ich kenne bis auf Turvey auch niemanden, der dies getan hat. Aber ich glaube, daß es möglich ist.

Gibt es so etwas wie Astralsex?

Nur in ganz wenigen Büchern habe ich etwas über Astralsex gelesen. Am nächsten bin ich diesem Gefühl in folgendem Erlebnis gewesen. Ich war zu der Zeit bei Bewußtsein, doch kam mir das Ganze zu unglaublich vor; deshalb bezeichnete ich es als luziden Traum.

Do, 08.03.83

Letzte Nacht hatte ich ein interessantes Erlebnis, das ich gerne erzählen möchte. Ehe ich gegen Mitternacht ins Bett ging, betete ich zu Gott. Ich bat darum, ein Erlebnis zu haben, bei dem ich im Traum meiner Seelengefährtin begegnen würde.... Irgendwann mitten in der Nacht fand ich mich in einem traumartigen Zustand wieder und war halbbewußt. Der Ort, an dem ich mich befand, war nicht zu erkennen. Ich war mit einer Frau mit hellem Haar zusammen, und ich weiß nicht, ob sie meine Seelengefährtin war oder nicht. Wir kamen uns sehr nahe, und kurz bevor wir uns umarmten, wurde ich bewußt im Sinne eines luziden Traums. Die Intensität des Erlebnisses war es, die mich zu Bewußtsein brachte. Wir umarmten uns, und zuerst dachte ich, wir würden miteinander schmusen. Doch dann verwischten sich ihre Körperkonturen und begannen, mit meinen zu verschmelzen. Ich war überrascht, und auch mein Körper fing an zu schmelzen. Als wir miteinander verschmolzen, schoß Energie von der Intensität der Sonne in alle Richtungen.

An mehr kann ich mich nicht erinnern.

Was sehen Sie bei einer OBE, wenn Sie in einen Spiegel schauen?

Bei der folgenden OBE schaute ich in einen Spiegel. Was ich sah, war überraschend:

25.12.85 - OBE Nr. 121

... Ich blieb im Bett und versuchte, eine OBE zu induzieren. Ich benutzte die Methode, bei der ich mein Bewußtsein schaukeln lasse, um mich vom Körper zu lösen; doch irgendwie hatte ich das Gefühl, an ihm befestigt zu sein, selbst als ich von ihm wegswang. Bei einem Auswärtsschwung drehte ich mich nach links, langte mit meinen Astralarmlen Richtung Bett und zog mich selbst vollständig aus dem Körper. Dort hielt ich inne, kauerte mich aufs Bett und schaute zu den Vorhängen vorm Schlafzimmerfenster. Alles sah aus dieser Perspektive normal aus.

Ich hatte mir zuvor vorgenommen, CRA zu besuchen, und ich hielt inne, um mich an mein Vorhaben zu erinnern. Ich dachte: „Ich habe genügend Zeit dafür. Zuerst will ich ein wenig experimentieren.“ Meine Augen hielt ich wegen der beiden vorausgegangenen OBEs geschlossen.

Ich versuchte, mir ein gutes Experiment zu überlegen. „Ich weiß“, dachte ich bei mir, „ich werde versuchen, in einen Spiegel zu schauen.“ Sobald ich diesen Entschluß gefaßt hatte, nahm ich eine seltsame Bewußtseinsveränderung wahr und öffnete meine Augen.

Ich befand mich in einem merkwürdigen Raum mit einem Spiegel. Ich stellte mich davor und schaute hinein. Zuerst sah ich mein eigenes Spiegelbild, allerdings ohne Bart - ich hatte nur einen Schnurrbart. Ich dachte, wie sehr ich doch BA (CRAs Mann) ähnele. Mein Bild verwandelte sich langsam in das von BA, und ich dachte: „Hmm. Vielleicht bin ich ein Gegenstück von BA. Aber ich habe sowohl Oberlippen- als auch Kinnbart, und mein Spiegelbild sieht anders aus.“ Ich schaute noch einmal in den Spiegel und versuchte, das Bild zu fixieren. Ich bemerkte, daß das

Gesicht dort nicht lächelte; es hatte einen sehr ernsten Ausdruck. Deshalb lächelte ich in den Spiegel und beobachtete, wie mein Bild sich veränderte.

Es verwandelte sich langsam in das einer Frau, die ich nie zuvor gesehen hatte; dann verwandelte es sich allmählich in das lächelnde Gesicht von DS. (DS ist ein Mitglied unserer Diskussionsgruppe). Ich dachte: „Mensch! Das bin ich nicht. Ich frage mich, ob DS auch ein Gegenstück von mir ist.“ Ich sagte DS' Abbild Lebewohl, schaute in den Spiegel und sah mich selbst. Diesmal sah ich in jeder Hinsicht normal aus. Ich lächelte und bemerkte, daß ich dieselben Kleider auf dem Leib trug, die ich im Bett anhatte. „Gut“, dachte ich.

Ich fragte mich, ob ich CRA besuchen oder ein weiteres Experiment durchführen sollte. Ich versuchte, mir andere Experimente zu überlegen, verlor aber das Bewußtsein und kam sofort zurück in meinen Körper.

Diese Geschichte hatte ein interessantes Nachspiel. Am nächsten Tag schilderte ich diese OBE der Diskussionsgruppe, und BA war da. Soweit wir das sagen konnten, war BA während meiner OBE gerade aufgestanden. Er war höchstwahrscheinlich im Badezimmer und schaute in den Spiegel. War das Bild, das ich sah, real? Ich neige dazu, das zu glauben, doch ich schätze, es gibt keine Möglichkeit, das mit Sicherheit zu bestimmen.

Wie lange braucht man, um das Induzieren von OBEs zu erlernen?

Es dauert bei jedem Menschen unterschiedlich lange. Einige Bücher behaupten, man könne durch sie in weniger als dreißig Tagen lernen, wie man seinen Körper verläßt. Doch das hängt von sehr vielen Faktoren ab, Ihrem Glaubenssystem etwa. davon, wie oft Sie üben, den Methoden, die Sie probieren. und Ihrer Einstellung während der Praxis.

Manche Leute haben zehn Jahre oder länger gebraucht, bis sie ihre erste außerkörperliche Erfahrung machten. Andere haben es beim ersten Anlauf geschafft. Seien Sie nicht entmutigt, wenn Sie mehrere Monate lang keine Resultate bekommen. Mit Übung und Geduld kann jeder diese Fähigkeit erlernen.

Wie sieht eine typische OBE-Sitzung aus?

Bei einer typischen Sitzung wache ich von allein gegen 6.30 Uhr auf. Ich stehe auf, gehe ins Bad und trinke dann etwas Koffeinhaltiges. Ich bleibe etwa eine halbe Stunde auf, um meinen Geist zu klären. Zu dieser Stunde bin ich normalerweise zu müde, deshalb gehe ich wieder ins Bett und schlafe noch eine Runde. Gegen 7.30 Uhr wache ich wieder von allein auf, strecke mich und beginne mit meinem ersten Versuch. Nach etwa zwanzig Minuten gebe ich auf, drehe mich um und schlafe wieder ein.

Wenn ich aus diesem Schlafzyklus erwache, starte ich meinen zweiten Versuch. Wieder bleibe ich etwa zwanzig Minuten am Ball, ehe ich aufgebe. Gewöhnlich habe ich beim zweiten oder dritten Anlauf Erfolg. Wenn ich es bis 11.30 Uhr nicht geschafft habe, beende ich die Sitzung.

Wie lange dauert es, eine OBE zu induzieren?

Typischerweise dauert es etwa fünfzehn bis zwanzig Minuten, um eine OBE zu induzieren. Meine schnellste Induktion dauerte etwa dreißig Sekunden, die längste mehr als eine Stunde.

Welches ist der häufigste Fehler?

Der häufigste Fehler, den Leute machen, besteht darin, es zu sehr zu versuchen. Manche Menschen versuchen derart verbissen, eine außerkörperliche Erfahrung zu induzieren, daß sie nie jenen vollkommen passiven Geisteszustand erreichen, den ich in Kapitel 24, Schritt 2 erwähnt habe. Wenn man es „angestrengt

versucht", anstatt loszulassen, ist man nicht in der Lage, den Geist genügend ruhigzustellen, um eine OBE zu induzieren.

Warum OBE? Wozu ist sie gut?

Ich glaube, es gibt viele gute Gründe, außerkörperliche Erfahrungen zu induzieren. Sie können uns vielleicht helfen, uns auf das Nachleben vorzubereiten, und uns die Geheimnisse offenbaren, die hinter der Schwelle des Todes liegen. Und das wiederum kann uns ein besseres Verständnis und die Wertschätzung des Lebens vermitteln; wir gelangen zu der Erkenntnis, daß das Leben schließlich vergänglich ist. Nach ein oder zwei OBEs existiert die Angst vor dem Tod nicht mehr. Außerdem kann uns das Induzieren von außerkörperlichen Erfahrungen helfen, mediale Fähigkeiten zu entwickeln. Es kann uns ferner helfen, in Kontakt zu geliebten Verstorbenen zu kommen. Vielleicht lassen sich OBEs in der Zukunft dazu nutzen, die Weiten des Weltraums oder die Tiefen des Ozeans zu erforschen, oder dazu, vermißte Kinder zu finden und Verbrecher zu fangen. Abgesehen davon machen außerkörperliche Erfahrungen einfach Spaß.

Was am wichtigsten ist: OBEs können uns helfen, spiritueller zu sein. Wir können unsere eigenen Antworten finden, statt auf Religion, Aberglaube und Dogma zu vertrauen. Wir können unseren eigenen Innenraum erforschen und unser inneres Selbst entdecken. Vielleicht können wir unsere wahre Überseele, unser überbewußtes Selbst erfahren. Möglicherweise erreichen wir sogar Ekstase, Satori, Nirvana, Christusbewußtsein oder wie auch immer Sie es nennen wollen. Vielleicht können wir sogar das Göttliche, die unendliche Seele oder Gott erfahren. Die Möglichkeiten sind unbegrenzt.

Es gibt immer noch viele ungeklärte Fragen über die außerkörperliche Erfahrung. Wie es scheint, tauchen mit jeder Antwort, die wir finden, gleich mehrere neue Fragen auf.

Übung 26

Seitwärtsschwingen

Diese Übung ist ähnlich wie die in Kapitel 24 beschriebene Methode. Legen Sie sich hin, die Arme seitlich neben sich. Entspannen Sie Ihren Körper so weit, bis Sie Ihre Arme nicht mehr spüren können. Stellen Sie sich so lebhaft Sie können vor, daß Ihre Arme rechtwinklig (also nicht parallel) zum Körper ausgestreckt sind. Halten Sie dieses Gefühl, und bringen Sie gleichzeitig Ihren Geist in einen reglosen Zustand, wie in Kapitel 16 erwähnt. Wenn es Ihnen schwerfällt, diesen Punkt zu erreichen, ist Ihr Körper wahrscheinlich nicht entspannt genug. Sie sollten so entspannt sein, daß Sie Ihre physischen Arme nicht mehr neben sich spüren. Fahren Sie nicht eher fort, bis es sich anfühlt, als wären Ihre Arme ausgestreckt. Halten Sie Ihren Geist in diesem reglosen Zustand.

Visualisieren Sie dann, daß Sie mit den Händen fest verankerte Griffe umklammern. Halten Sie diese Visualisierung aufrecht, bis sie stabil ist.

Als nächstes visualisieren Sie, daß Sie Ihren rechten ausgestreckten Arm ein klein wenig beugen, was Ihren Astralkörper leicht zu ihm hinzieht. Diese imaginäre Bewegung Ihres Astralkörpers sollte zunächst minimal sein, nur ungefähr einen Millimeter. Ihr physischer Körper sollte sich nicht bewegen. (Tut er es doch, so fangen Sie noch einmal neu an). Beugen Sie dann Ihren linken Arm, wodurch Ihr Astralkörper wieder nach links gezogen wird.

Beugen Sie noch einmal Ihren rechten Arm, dann den linken, um Ihren Astralkörper leicht von einer Seite zur anderen zu „schaukeln“. Beugen Sie weiterhin nacheinander die Arme — rechts-links-rechts-links. Entwickeln Sie dabei einen bestimmten Schwingungs-

rhythmus. Jede Beugung sollte nicht länger als eine halbe Sekunde dauern; ein vollständiger Zyklus von rechts und links sollte also in etwa einer Sekunde abgeschlossen sein.

Behalten Sie dieses Schwingungsmuster ungefähr dreißig Sekunden bei (die genaue Dauer ist nicht wichtig); ziehen Sie dann allmählich ein wenig stärker, so daß Ihr Astralkörper sich zu jeder Seite hin ein wenig mehr bewegt. Steigern Sie diese Schwingung innerhalb von etwa vier Minuten auf rund fünfzehn Zentimeter pro Seite. Zu diesem Zeitpunkt werden Sie voraussichtlich von den Schwingungen erfaßt werden. Ignorieren Sie sie, und schaukeln Sie etwa weitere zehn Sekunden lang. Dann werden Sie frei von Ihrem Körper sein. Nutzen Sie den Schwung, um sich herauszuschleudern.

Kapitel 27

Die letzte Grenze

Ich glaube, wir alle haben uns aus einem bestimmten Grund dazu entschieden, in diese physische Welt hineingeboren zu werden. Jeder von uns ist hierher gekommen, um bestimmte Lektionen oder Missionen zu erledigen, und wir haben unseren physischen Körper geschaffen, damit er uns bei diesen Missionen hilft. Ein Körper ist ein wunderbares Werkzeug. Wie ein Fernseher kann er recht unterhaltsam sein, und wir können eine Menge lernen, indem wir ihn benutzen. Doch wie beim Fernseher ist es auch gut, Zeit ohne ihn zu verbringen, nur um uns ein richtiges Bild von der „äußeren“ Welt zu verschaffen.

Wir werden nur durch unsere psychologischen Barrieren in unserem Körper festgehalten: wegen unserer Überzeugungen, Erwartungen, Wünsche, Abwehrmechanismen und so weiter. Und durch Übung können wir diese psychologischen Barrieren niederreißen. Wir müssen nicht *all* unsere Zeit im Körper verbringen. Wir können gelegentlich „draußen“ herumtollen, aus Spaß und Abenteuerlust. Wir haben nichts weiter zu verlieren als unsere Beschränkungen, Dogmen und Ängste. Doch wir können eine Erweiterung der Grenzen unseres Bewußtseins hinzugewinnen.

Außerkörperliche Erfahrungen haben so viel mehr Tiefe und Spiritualität in mein Leben gebracht, wie ich sie sonst vielleicht nie kennengelernt hätte. Täglich lerne und wachse ich. Mein Bewußtsein dehnt sich ständig aus. Anders als die meisten Menschen fürchte ich den Tod nicht mehr.

Wie es heißt, weiß man etwas erst dann zu schätzen, wenn man es verloren hat. Vielleicht können außerkörperliche Erfahrungen uns dazu verhelfen, den Wert des Lebens zu schätzen.

Das Universum dehnt sich ständig aus, nicht nur im physischen Sinne, sondern auch in bezug auf Bewußtsein und Tiefe des Seins. Ich lade Sie alle ein, in die Tiefen des Seins einzutauchen und Tuchfühlung mit dem Unendlichen aufzunehmen!