

Sven-Oliver Wirth

Der Lichtschalter in deinem Kopf

Wie du Licht statt Angst zur Quelle deiner Gedanken machst

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2025 Sven–Oliver Wirth, 51570 Windeck

Lektorat: Christoph Veit, 88276 Berg
1. Auflage, Oktober 2025

Verlag: BoD • Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297 Hamburg,
bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-6951-8375-3

Inhalt

Vorwort: Warum du dieses Buch lesen solltest	6
--	---

Teil I: Erkenntnis: Die Illusionen des Ich

1 Der vergessene Ursprung.....	12
2 Du bist nicht, was du zu sein glaubst.....	22
3 Die drei Grundideen des Egos	31
4 Nichts ist so, wie es scheint.....	43
5 Die Bedeutung von Zeit	57
6 Wie Schuld dich gefangen hält.....	67

Teil II: Überwindung: Die Selbstbefreiung

Vom Erkennen zur Selbstbefreiung.....	74
7 Der Schlüssel zu deiner Freiheit	75
8 Das Ende des Streits	88
9 Die Hürden beim Erwachen	96
10 Wie du dauerhaften Frieden findest	117
11 Entdecke deine wahre Natur	126
12 ICH BIN — Die Kraft der Schöpfung	134

Teil III: Transformation: Das Erwachen

13 Wie du REINE LIEBE als dein wahres Wesen erfahren kannst	147
14 Die Welt mit den Augen der Liebe sehen	151
15 Gott ist anders, als du denkst	161
16 Die Rückkehr ins Paradies.....	180
17 Praxis und Übungen	189
18 Jetzt hast du dich selbst gefunden	203

Anhänge

Begriffsbestimmungen.....	205
Kostenloser Fernlehrgang.....	214
Quellangaben	215
Danksagungen.....	216

Prolog: Jenseits von Zeit und Gedanken

Da war plötzlich ein Moment völliger Stille. Kein Gedanke, kein Gefühl, keine Zeit – nur Bewusstsein. Da war nur noch reine, gegenwärtige Präsenz. Es war, als würde für einen kurzen Augenblick die Zeit angehalten und alles verschwinden, was ich bisher für mich gehalten hatte.

Ich weiß nicht, wie lange dieser Zustand dauerte. Doch als mein gewohntes Denken wieder einsetzte, wusste ich: Es gibt eine andere Ebene der Wirklichkeit, die mir bis dahin verborgen war. In dieser anderen Wirklichkeit ist mein Wesen etwas Strahlend-Lichtvolles, etwas unendlich Freies und Nicht-Materielles.

Von da an fing ich an, mich selbst und die Welt auf eine andere Weise zu betrachten. Die äußeren Erscheinungen verloren an Bedeutung. Ich achtete nicht mehr so sehr auf ihre Form, sondern auf ihre symbolhafte Bedeutung als einen Ausdruck von Geist. Auch begann ich, meine Gedanken genauer zu beobachten. Ich fand heraus, dass es unterschiedliche Quellen gibt, aus denen meine Gedanken kamen. Das Kommen und Gehen einzelner Gedanken kann ich zwar bis heute nicht kontrollieren, wohl aber, ihre Quelle zu wählen.

Diese Wahl ist immer und in jedem Moment verfügbar. Es geht nur darum, sich ihrer bewusst zu sein. Und dann das „Licht“ einzuschalten, das Liebe, Einheit und Ewigkeit in sich trägt. Dann zeigt sich eine völlig andere Wirklichkeit darüber, wer wir wirklich sind.

Dieses Buch ist aus dieser Beobachtung entstanden. Es will nicht belehren, nicht beurteilen und nicht missionieren. Es lädt dich lediglich ein, selbst zu erforschen, wer du bist – jenseits deiner bisherigen Vorstellungen über dich und die Welt.

Vorwort: Warum du dieses Buch lesen solltest

Schon als Jugendlicher hatte ich den Eindruck, dass das Leben mehr sein muss als das Wissen und die Perspektiven, die man uns in der Schule gezeigt hat. Ich fühle mich oft einsam und konnte den Sinn hinter allem nicht erkennen. Diese innere Leere wurde zu einem Anstoß, über den Sinn des Lebens nachzudenken und meinen eigenen Weg zu suchen.

Jahre später begegnete ich meiner ersten Frau. Sie besitzt die Gabe, mit der geistigen Welt zu kommunizieren. Ihre Botschaften aus der geistigen Welt kamen in einer solchen Klarheit, dass sie mich zutiefst berührten. Und so entstand der Wunsch in mir, immer mehr verstehen zu wollen. Daher nutzte ich diesen ‚Draht nach oben‘ über viele Jahre hinweg sehr intensiv.

Bei diesen „Channelings“ lernte ich wortwörtlich sehr viel über „Gott und die Welt“. Aber auch über die Umstände und Erscheinungen in meinem Leben sowie deren Ursachen. Denn wie viele andere auch, haderte ich damals mit vielen Dingen. Mit meinen Eltern, mit meinen Geschwistern, der Firma, für die ich arbeitete, und meinem Chef. Mit meinen Schwächen und Krankheiten – insbesondere mit einer Cluster-Migräne, die mich viele Jahre lang heftig gequält hat. Und auf fast alle meine Fragen bekam ich eine Antwort und verstand im Laufe der Zeit mehr und mehr über die oft erstaunlichen und weitreichenden Hintergründe und Ursachen für die Erscheinungen in meiner Welt.

Später nahm ich an spirituellen Seminaren teil und studierte zahlreiche, zumeist gechannelten Bücher. Doch eines Tages verlor ich das Interesse an der Spiritualität wieder und kümmerte mich wieder mehr um meinen Beruf. Als Industriekaufmann war ich u. a. im Im- und Export tätig, betrieb eine Internetagentur und war viele Jahre für den Elektronikkonzern SONY im Vertrieb und später im Marketing tätig.

Nebenbei gründete ich ein soziales Projekt mit dem Ziel, Menschen durch gemeinsame Freizeitaktivitäten zusammenzubringen. Und da mir diese Aufgabe sinnvoll erschien und ich Erfolg damit hatte, machte ich mich mit dieser „Nebenbeschäftigung“ schließlich selbstständig und kündigte meinen Job. Dieses Projekt gibt es bis heute. Es firmiert unter dem Namen „Freizeit-Treffs.de“.

Mit Ende 50 hatte ich genug vom Berufsleben, delegierte so viele Aufgaben wie möglich an andere und widmete mich wieder mit Leidenschaft der Spiritualität. Ich gründete die Seite „Spiritwissen.de“ und fing an, dort meine spirituellen Erkenntnisse zu sammeln und sie für andere frei zugänglich zu machen.

Die „Spirits“ bezeichneten mich in diesem Zusammenhang als einen „Meister der Worte“, weil ich scheinbar die Fähigkeit habe, komplizierte Inhalte gut strukturieren zu können und die Essenz in eine klare, einfache Sprache zu bringen. Rückblickend erkenne ich, dass ich während meines Lebenswegs immer wieder darin trainiert wurde. Während ich mich auf „Spiritwissen.de“ mit einer großen Vielzahl verschiedener spiritueller sowie psychologischer Themen beschäftige, geht es in diesem Buch vor allem um Geist und Ego. Denn diese beiden Dinge besser zu verstehen, ist aus meiner Sicht das Wichtigste und Zentralste, womit wir uns beschäftigen können. Alles in deinem Leben hängt davon ab und baut darauf auf, wie ich dir zeigen werde.

Es gibt vier fundamentale Fragen des Lebens: **Wer bin ich? Wo bin ich? Warum bin ich hier? Und was mache ich mit diesem Wissen?** Dieses Buch lädt dich ein, diese Fragen nicht nur verstandesmäßig zu beantworten, sondern sie in dir selbst zu erforschen und zu erfahren.

Viele Leser wird dieses Buch möglicherweise an ihre Grenzen bringen, denn es stellt infrage, was du für deine Realität hältst.

Es zeigt dir eine Welt, die so ganz anders ist als die, in der du zu leben glaubst. Es behauptet, ähnlich wie in der „Matrix“-Filmreihe, dass du dein Leben nur träumst. Doch anders als in den besagten Filmen wirst du nicht in einer anderen materiellen Welt und in einem physischen Körper erwachen. Mit diesem Buch möchte ich dir aufzeigen, dass du etwas viel Größeres und Mächtigeres bist, als du ahnst. Und dass du in jedem Augenblick in die Wirklichkeit dieser Größe, Freiheit und Macht erwachen kannst. Keine Sorge: Es geht dabei nicht um irgendeine Religion, mit der ich dich zu irgendeinem Glauben missionieren möchte. Wenn du mich persönlich kennen würdest, wüsstest du, dass ich keinerlei Ambitionen habe, irgendjemanden zu „bekehren“ oder von irgendetwas überzeugen zu wollen.

Dieses Buch richtet sich an spirituell interessierte Menschen jeden Alters, die Fragen haben. Die wissen wollen, warum und wieso. Die das unterschwellige Gefühl haben, dass ihr Leben und die Welt, so wie sie sie sehen, doch nicht alles sein kann, was existiert. Und die daher auf der Suche nach Antworten und Erklärungen sind. Wenn du offen bist, wirst du sie in diesem Buch finden.

Worte transportieren Ideen und Sprache hat ihre Grenzen, da sie insbesondere in den Bereichen von Spiritualität, Glauben und Religion schnell zu Ablehnung und Konflikten führen kann. Aber worauf eigentlich beruht dein Glaube und deine Vorstellung davon, wer du bist? Und warum du hier bist? Und wie die Welt ist? Und warum die Umstände in deinem Leben so sind, wie sie sind?

Wissenschaftliche Einschätzungen gehen davon aus, dass unser Weltbild zu ca. 70 % vom Umfeld und nur zu ca. 30 % von eigenen Erfahrungen geprägt wird. Dies zeigt den enormen Einfluss, den unser jeweiliges Umfeld in Form unserer Eltern, Freunde, Ausbildung und auch die vielen Medien auf unser Weltbild haben.

70–80 % aller Kinder übernehmen beispielsweise die religiösen Überzeugungen ihrer Eltern. Rund 50 % behalten diese Überzeugungen auch als Erwachsene bei. Und deine Eltern sind nur **ein** Einfluss unter vielen – wenn auch ein sehr bedeutender. Es mag eine unbequeme Wahrheit für dich sein – aber Tatsache ist: Die meisten Vorstellungen über das Leben hast du von anderen übernommen. Daraus entstand zusammen mit deinen eigenen Erfahrungen dein Glaube an die Welt sowie deine Sichtweise auf sie.

Das vorliegende Buch ist ein Angebot, die Welt in einem anderen, völlig neuen Licht zu betrachten. Es kann dein Bewusstsein auf eine neue Stufe heben. Wäre ich davon nicht überzeugt, hätte ich es nicht geschrieben! Dennoch müssen meine Erklärungen und Thesen nicht in allen Aspekten richtig sein – und schon gar nicht endgültig oder vollständig. Ich stelle dir den Stand meines Verständnisses dar, so wie es zum Zeitpunkt war, an dem ich dieses Buch schrieb. Dies basiert auf jahrzehntelanger Erforschung und Erfahrung mit der Spiritualität, dem Einfluss von zahlreichen spirituellen Büchern sowie den vielen persönlichen Channelings, die ich erleben durfte.

Einige Ideen, die ich hier beschreibe, wiederholen sich in unterschiedlichen Kapiteln und in einem jeweils anderen Kontext. Dies ist beabsichtigt, da Wiederholungen dazu beitragen, bestimmte Grundideen besser und tiefer zu verstehen.

Also lass uns loslegen!

Teil I: Erkenntnis

Die Illusionen des Ich

1 Der vergessene Ursprung

Es heißt, wir Menschen würden aus Körper, Geist und Seele bestehen. Über unseren Körper wissen wir bereits eine ganze Menge – aber was wissen wir über GEIST und SEELE?

Woher kommen eigentlich deine Gedanken? Was ist ihre Quelle? Die meisten Menschen nehmen an, ihr Gehirn wäre die Quelle ihrer Gedanken und in ihm würde sich das Denken vollziehen. Das ist ein Irrtum. Das Gehirn ist nur die Schnittstelle zu einer Instanz, in der das Denken tatsächlich stattfindet, nämlich GEIST. Unser Gehirn dient dazu, die Gedanken des Geistes in der irdischen Welt wahrnehmen zu können.

Geist ist der „Urstoff“, der dich dazu befähigt, denken zu können und ein Bewusstsein zu entwickeln. Er ist die Quelle von Intuition und „innerem Wissen“. Religionen und Spiritualität beschäftigen sich mit dem Geist. Häufig jedoch auf eine sehr widersprüchliche und schwammige Art und Weise. Laufe mal herum und frage deine Mitmenschen, was Geist ist. Du wirst überrascht sein, wie unterschiedlich die Vorstellungen darüber sind.

Wir lernen über den „Geist“ nichts in der Schule. Das Thema wird, wenn überhaupt, nur im Religionsunterricht angesprochen und dort mit uralten, religiösen Glaubensvorstellungen verknüpft, mit denen die Mehrzahl von uns heute jedoch nichts mehr anfangen kann.

Dabei ist das Verständnis für unseren GEIST aus meiner Sicht der wichtigste Aspekt unseres irdischen Lebens. Denn er enthält die Erkenntnis darüber, wer wir wirklich sind. In dieser Erkenntnis liegt eine unvorstellbar große Macht, die weit jenseits unserer Vorstellung davon liegt, was wir aus menschlicher Sicht unter „Macht“ begreifen.

Alles, was existiert, entstand zuerst im Geiste. Geist ist das Werkzeug, mit dem „Erschaffen“ möglich ist. Alles, was der Geist erschafft, ist ebenfalls geistig: Es sind **Gedanken, Ideen, Vorstellungen oder Visionen.**

Der Stuhl, auf dem du sitzt, das Auto, das du fährst, das Haus, in dem du wohnst – all dies ist zuerst als Idee im Geist entstanden.

Jemand kam auf die Idee, es wäre doch eine schöne Sache, wenn wir dieses oder jenes in unserem Leben zur Verfügung hätten. Und nachdem er in seinen Gedanken eine Vision erschaffen hatte, begann ein Prozess, diese Idee in eine materielle Form zu bringen. Auf diese Weise ist alles Materielle entstanden. Daher lässt sich sagen: **Geist erschafft Materie.**

Und auch, nachdem der Geist etwas Materielles in die Welt gebracht hat, hat er weiterhin Einfluss auf das Erschaffene.

Das kannst du beispielsweise an deinem eigenen Körper beobachten. Unser Geist und die aus ihm stammenden Gedanken, Vorstellungen und Ideen, haben Einfluss auf unsere körperlichen Prozesse. Nehmen wir etwa den Placebo-Effekt: Unser Körper reagiert auf ein Placebo, weil wir GLAUBEN, dass das Placebo eine Wirkung hat.

Glaube entsteht aufgrund von bestimmten Vorstellungen und Annahmen. All dies basiert auf Aktivitäten unseres Geistes.

In vielen Studien wurde belegt, dass unser Glaube an die Wirkung eines Medikaments entscheidend für dessen Wirkung ist. Einfach gesagt: Wenn wir glauben, dass uns etwas (ein Medikament, ein Arzt, eine Behandlung) helfen wird, ist es auch so. Umgekehrt können Ängste, Befürchtungen und Widerstände Krankheitsverläufe massiv verschlechtern. Allein Gedanken wie

„Das hilft mir sowieso nicht“ oder „Niemand kann mir wirklich helfen“ können bereits Schmerzen auslösen oder sie verstärken.

Ein weiteres Beispiel für den Einfluss unseres Geistes auf Materie liefert die Quantenphysik. Man hat festgestellt, dass Geist und Bewusstsein auf der subatomaren Ebene eine Rolle bei der Formung der Realität spielen. Das „Doppelspaltexperiment“ zeigt, dass Messvorgänge das Verhalten von Teilchen verändern. Für mich zeigt dies einmal mehr: Wahrnehmung und Deutung prägen unsere erlebte Realität. Die Annahmen eines Betrachters (sein Glaube) beeinflussen, wie sich Dinge (in diesem Fall Teilchen) entweder auf die eine oder andere Weise verhalten.

Die meisten Krankheiten werden in der Regel immer noch als „Störung“ einer Funktion des Körpers betrachtet. Daher haben wir eine Medizin, deren Absicht sich vor allem auf die „Beseitigung der Störung“ ausrichtet. Wobei dann manchmal die „Störung“ verschwindet, aber in anderer Form und an anderer Stelle wieder auftritt, weil die Ursache nicht erkannt und nicht aufgelöst wurde. Die geistige Welt sagt: Ausnahmslos jede Krankheit sei ein Ausdruck von „falschen“ Gedanken, Konflikten, Abwehr, Unterdrückung, Projektion, Angst oder einschränkenden Glaubenssätzen. Dies drückt sich im Körper aus, wenn es im Geist nicht anerkannt und aufgelöst werden kann. Doch zum Thema „Krankheiten“ später mehr.

Dass GEIST die Ursache aller Erscheinungen in unserer Welt ist, alle Dinge erschaffen hat und alle Dinge nach wie vor beeinflusst, ist bis zum heutigen Tage nicht ins allgemeine Bewusstsein gelangt.

Und da viele von uns diese Zusammenhänge nicht kennen, weil sie nicht gelehrt und vermittelt werden, halten sich die meisten für ein „Opfer von äußeren Umständen“. Sie halten Krankheiten, Unfälle, die zahlreichen Probleme oder den Ausdruck von Mangel in ihrem Leben für einen Fluch. Dabei verstehen sie nicht, was diese Erscheinungen hervorgerufen hat. So schieben sie die unangenehmen und unerwünschten Erscheinungen in ihrem Leben immer anderen zu, die dann vermeintlich „schuld“ daran seien.

Dieses Buch möchte dazu beitragen, dein Bewusstsein über die Macht deines Geistes zu erweitern.

Denn wenn du dies wahrhaft erkennst, wirst du sehen, dass alle unerwünschten Dinge in deiner Welt auf einem Irrtum der Sichtweise deines Egos beruhen. Du wirst erkennen, dass dein Ego-Geist all diese äußeren Umstände erschaffen hat. Und dass du alles jederzeit verändern kannst, wenn du dies erkennst und dir der Macht deines reinen Geistes bewusst wirst.

Ich werde dir den Schlüssel zeigen, um aus der Welt deines Egos herauszukommen. Denn sobald du erkennst, was dein Ego wirklich ist und wie es deine Sicht auf die Welt einfärbt, wirst du dir nichts anderes wünschen, als der Welt deines Egos entfliehen zu wollen. Dies ist möglich, weil wir nicht unser Ego sind.

Wir sind **reiner Geist**, der sich ein individuelles Ego selbst erschaffen hat. Doch Geist an sich ist nicht individuell, sondern kollektiv. Die nachfolgenden Beispiele werden dies verdeutlichen.

Die Einheit des Geistes

Wir können in unserem Alltag häufiger die Erfahrung machen, dass unsere Gedanken nicht völlig privat sind. Hast du auch schon erlebt, dass du plötzlich an jemanden dachtest und kurz darauf eine Nachricht oder einen Anruf von der betreffenden Person kam? Oder du wolltest etwas sagen, und dein Gegenüber sprach denselben Satz im selben Moment aus? Du meinst, dies seien Zufälle? Ich denke nicht, denn, erstens glaube ich nicht an Zufälle und zweitens geschieht dies viel zu häufig, als dass man dies jeweils als „Zufall“ abtun könnte.

Dass unsere Gedanken und Empfindungen miteinander verbunden sind, lässt sich an vielen Praxisbeispielen beobachten:

- **Das Phänomen der kollektiven Resonanz**
Wenn viele Menschen gleichzeitig dieselbe Stimmung teilen, scheint ein gemeinsames Feld zu entstehen. Begeisterung, Angst oder Freude breiten sich aus wie Wellen. Ganze Menschenmengen reagieren plötzlich wie ein einziger Organismus. Dies lässt sich besonders gut z. B. bei Konzerten, in Fußballstadien oder bei größeren Versammlungen beobachten.
- **Massenphänomene in Natur und Tierwelt**
Fischschwärme, Vogelflug oder Ameisenkolonien bewegen sich synchron, ohne sichtbare Kommunikation. Sie reagieren wie ein einziger Organismus, gelenkt von einem unsichtbaren Ordnungsprinzip. Ich gehe fest davon aus, dass dieses Prinzip ebenso im menschlichen Bewusstsein wirkt, nur subtiler.
- **Wenn Ideen sich ohne Worte verbreiten**
Wenn genügend Wesen dasselbe denken oder tun, kann sich dies auf das Denken und Tun anderer auswirken. Ein bekanntes Beispiel dafür ist die Geschichte vom

„hundertsten Affen“: Nachdem eine bestimmte Anzahl von Affen auf einer Insel lernte, ihre Nahrung vor dem Verzehr im Meer zu waschen, konnte man dasselbe ungewöhnliche Verhalten kurz danach auch bei Affen beobachten, die auf benachbarten Inseln lebten.

Dass bestimmte Ideen gleichzeitig im Bewusstsein verschiedener Menschen erscheinen, die weit voneinander entfernt sind, verschiedene Sprachen sprechen und nicht miteinander in Kontakt stehen, kennt man z.B. auch von Musikern, Künstlern, Wissenschaftlern und Erfindern.

- **Das gemeinsame Feld der Gefühle**

Wenn Angst oder Misstrauen landesweit zunehmen, spürt man es oft im ganzen Land. Aber auch, wenn z. B. Hoffnung entsteht, verändert sich der Ton ganzer Gemeinschaften.

Dieses Prinzip lässt sich auch in kleinem Rahmen beobachten: Ein ruhiger, friedlicher Mensch kann einen ganzen Raum mit einer Gruppe von Menschen harmonisieren. Ein einzelner, besonders wütender, aggressiver oder ängstlicher Mensch kann die Stimmung in einem Raum, in einem Meeting, bei einem Treffen oder in einem Bus oder Bahnabteil ebenfalls für alle Beteiligten spürbar verändern. Dies sind Anzeichen dafür, dass wir uns gegenseitig beeinflussen, weil wir Teil desselben Geistes sind.

Auch bei Kriegen oder Naturkatastrophen spüren Millionen Menschen oft gleichzeitig Betroffenheit, Trauer oder Angst. Und zwar selbst dann, wenn sie davon nicht selbst betroffen sind, weit entfernt leben und keine Nachrichten darüber erhalten haben.

- **Spontane Heilungen und die Wirkung von Placebos**
Menschen berichten von Heilungen, die sich nicht medizinisch erklären lassen, oft ausgelöst durch Gebet, Meditation oder tiefe Einsicht. Auch die Wirkung von Placebos, die wissenschaftlich belegt ist, zeigt den Einfluss unserer Gedanken, unseres Glaubens und somit unseres Geistes – in diesem Fall auf den Körper und die Heilung.
- **Das Phänomen des Familienstellens**
Beim Familienstellen wird diese geistige Verbundenheit besonders sichtbar. Menschen, die sich nie zuvor begegnet sind, treten stellvertretend für Mitglieder einer Familie auf. Ohne Informationen über die realen Personen beginnen sie plötzlich, deren Gefühle oder Körperempfindungen zu spüren. Einer empfindet Traurigkeit, ein anderer Druck auf der Brust – genau dort, wo auch die reale Person leidet oder gelitten hat.

Das Familienstellen macht erfahrbar, was viele nur ahnen: Gedanken und Gefühle sind keine privaten Vorgänge, sondern finden in einem gemeinsamen Geist statt. Kollektive Felder, zu denen jeder Zugang erhalten kann, enthalten Erinnerungen und ungelöste Spannungen, die über Generationen weitergegeben werden. Wenn etwas in diesem Feld anerkannt und gesehen wird, verändert sich das gesamte System. Dann kehrt oft Frieden ein, ohne dass die Beteiligten anwesend sein müssen.

- **Bewusstsein formt Realität – Beispiel Hypnose**
Hypnose zeigt auf erstaunliche Weise, dass der Geist über den Körper und damit über die wahrgenommene Realität bestimmt. In Hypnose reagiert der Körper nicht auf die äußere Wirklichkeit, sondern auf das, was der Hypnotisierte glaubt.

Wenn jemand unter Hypnose hört: „Dein Arm ist ganz warm“, steigt seine Hauttemperatur nachprüfbar an. Ich selbst hörte unter Hypnose: „Dein Körper ist steif wie ein Brett“. Helfer fingen mich auf, stellten einen Stuhl unter meinen Kopf und einen unter meine Füße. Dann stellte sich jemand mit seinem ganzen Gewicht auf meine Körpermitte, ohne dass diese sich durchbog.

Solche Experimente zeigen, dass unser Körper inneren Vorstellungen folgt und nicht allein den äußeren Umständen. Er kann unter Hypnose Zustände annehmen, die wir uns in unserem „Normalzustand“ gar nicht vorstellen können. Entweder weil wir nicht daran glauben, dass der Körper überhaupt dazu fähig ist – oder aber, weil wir gar nicht wissen, wozu der Körper alles imstande ist.

Und das gilt auch für Bewusstsein und Geist: Du kannst jemanden unter Hypnose bitten, die Zahl 5 zu vergessen. Er wird die Zahlen von 1 bis 10 ohne die 5 aufzählen. Oder du bittest jemanden unter Hypnose, zu beschreiben, welche Geschenke er an seinem 6. Geburtstag erhalten hat. Er wird dies detailliert berichten können.

Hypnosesuggestionen wirken auch auf Distanz oder auf ganze Gruppen. Sie ist ein Spiegel für das, was unsichtbar ohnehin in jedem Moment geschieht: Wir leben in einem Feld gemeinsamer Überzeugungen. Was viele glauben, wird zur kollektiven Realität. Jeder Gedanke, an den du glaubst, wirkt in dir wie eine kleine Hypnose. Er prägt, was du fühlst. Und er bestimmt, wie du die Welt siehst.

- **Die Praxis des Schamanismus**

In vielen Weltreligionen gilt alles als miteinander verbunden, weil alles aus derselben geistigen Quelle stammt. So auch im Schamanismus: Der Schamane erlebt diese Einheit, wenn er in Trance in andere Bewusstseinssebenen reist und dort Informationen oder Heilkräfte empfängt, die über das individuelle Ich hinausgehen. In Ritualen verbindet er sich mit dem Geist von Tieren, Pflanzen oder Ahnen. Wenn ein Schamane Heilung bewirkt, geschieht dies durch die Wiederherstellung der Harmonie im geistigen Feld. So zeigt auch der Schamanismus, dass Trennung nur eine Illusion und alles Leben rein geistig ist.

- **Erkenntnisse aus Nahtoderfahrungen**

Menschen, die klinisch tot waren, berichten unabhängig von Kultur oder Religion von erstaunlich ähnlichen Erlebnissen: Sie sehen ihren Körper von außen und nehmen Gespräche oder Handlungen wahr, die später von den anwesenden Personen 1:1 bestätigt wurden. Auch fühlen sie sich wacher und klarer als je zuvor, frei von Schmerz, Zeit und Angst. Sie erlebten meist ein tiefes Gefühl von Liebe und Einheit, in dem Trennung keine Bedeutung mehr hat.

Wenn Bewusstsein weiterbesteht, obwohl Herz und Gehirn stillstehen, wird klar: Unsere wahre Identität ist Geist, nicht Körper. Wir sind Ausdruck eines Geistes, der sich in der Form eines menschlichen Körpers erfährt.

- **Unser Gehirn ist eine Schnittstelle**

Nicht unser Gehirn, sondern unser Geist ist die Quelle unserer Gedanken. Das Gehirn ist eine Schnittstelle, die es uns ermöglicht, die Gedanken des Geistes mit unserem irdischen Bewusstsein zu erfassen. Bewusstsein ist die Fähigkeit, die Gedanken des Geistes wahrzunehmen.