



Harry Eilenstein

Kundalini I

Forschungsbericht über einen Selbstversuch

für meinen besten Freund,
Jörg Wichmann †

Inhaltsverzeichnis

I. Über dieses Buch

II. Meine ersten Begegnungen mit der Kundalini

1. Zauberlehrling
2. Mond-Magie
3. Die Lebenskraft
4. Eine Dämonenbeschwörung
5. Die Kundalini erwacht
6. Zwölf Schlangenringe
7. Seele und Krafttier
8. Die Chakren wecken
9. Tummo
10. Meine innere Frau
10. Tantra für Anfänger
11. Drei Formen des Kundalini-Feuers
12. Isis
13. Re
14. Erstes Konzept des Chakrensystems
15. Astralreise und Kundalini
16. Freude
17. Herzmeditation und Abgrund
18. Formen der Meditation
19. Buchstabenübungen
20. Naropas Hilfe
21. Ein Krokodil im Ganges
22. Das Erbe meiner Großeltern
23. Feuerlauf

23. Das Beziehungs-Mandala
24. Tantra für Fortgeschrittene
25. Die Anrufung des Lichts
26. Karma und Trauma
27. Der aufsteigende Drache
28. Die Geschichte der Kundalini
29. Ein spontanes Erwachen der Kundalini
30. Dakini
31. Das Chakrensystem
32. Die Dynamik der Kundalini
33. Die Suche nach einer effektiven Methode

III. Der Entschluß

1. die Julnacht 2018

IV. Die Erweckung der Kundalini

1. Monat
2. Monat
3. Monat
4. Monat
5. Monat
6. Monat
7. Monat
8. Monat
9. Monat
10. Monat
11. Monat
12. Monat

Bücherverzeichnis

I Über dieses Buch

Dieses Buch war eigentlich gar nicht geplant – es hat sich sozusagen von selber ergeben, daß ich es geschrieben habe. Ich hatte mit Kundalini-Meditationen begonnen, wobei so viel passiert ist, daß ich die Ereignisse aufgeschrieben habe, um den Überblick zu behalten und den Prozeß verstehen zu können. Dieses Buch ist also ursprünglich ein privates Tagebuch gewesen.

Nach einer Weile hatte ich den Eindruck, daß es mir helfen würde, mit noch mal aufzuschreiben, was ich bisher alles mit der Kundalini erlebt habe – daraus ist die Einleitung zu diesem Buches entstanden.

Als mir dann aufgefallen ist, daß ich gerade das Buch schreibe, das ich vor 35 Jahren gerne mal gelesen hätte, habe ich beschlossen, ein „richtiges Buch“ daraus zu machen, also ein „Forschungs-Projekt“ und einen „Expeditions-Bericht“, den ich dann auch veröffentlichen werde, weil es wahrscheinlich noch mehr Menschen gibt, die dieses Thema interessiert.

Die Namen der Menschen, die in den Beschreibungen meiner Erlebnisse vorkommen, habe ich zum Teil geändert, um deren Privatsphäre zu schützen.

II Meine ersten Begegnungen mit der Kundalini

Ich habe schon recht viele magische und spirituelle Erlebnisse gehabt bevor ich Ende 2018 mit den Kundalini-Meditationen begonnen habe. Im Folgenden führe ich jedoch nur die Erlebnisse an, die etwas mit der Kundalini zu tun hatten oder die hilfreich sind, um mein Erforschen der Kundalini zu verstehen.

II 1. Zauberlehrling

Anfang Zwanzig bin ich in einer heftigen Lebenskrise gewesen. Als ich im Stadtpark unter meinem Lieblingsbaum gesessen und mich gefragt habe, wie's nun weitergehen soll, hat mir von hinten her jemand gesagt: „Lerne Magie.“ Als ich mich daraufhin umgedreht habe, war da jedoch niemand.

Wenig später bin ich auf meine erste Fete eingeladen worden und habe dort eine Frau kennengelernt, mit der ich ständig Telepathie erlebt habe. In ihrer WG wohnte zudem ein Magier namens Axel, der mich als Zauberlehrling angenommen hat. Da Axel das Lebensmotto „Hauptsache, es kracht und macht schwindelig“ hatte, habe ich bei ihm ziemlich schnell ziemlich viel Neues erlebt.

II 2. Mond-Magie

Bei Experimenten mit Runen habe ich mein Drittes Auge entdeckt und meine Handchakren gespürt. Bei diesen Runen-Übungen habe ich oben an einem Hang im Wald in

den Runen-Haltungen mit Blick auf den Vollmond gestanden und die Runen-Namen gesungen. Das war recht effektiv.

Einige Zeit später habe ich dann auch mein Sonnengeflecht gespürt – bei den Runen-Übungen und auch bei meinen Meditationsversuchen.

Ich bin recht schnell zu der Ansicht gekommen, daß die Chakren ein organisches System sind – und in einem organischen System muß es etwas geben, das alle Chakren koordiniert und zugleich erwecken kann. Ich hatte allerdings keine Ahnung, was das sein könnte – von der Kundalini wußte ich damals noch nichts.

Als ich bemerkt habe, daß es in allen Chakren einen pulsierenden Rhythmus gibt, bin ich auf die Idee gekommen, mit meinem Fingerknöcheln in einem möglichst ähnlichen Rhythmus leicht auf mein Drittes Auge zu klopfen. Leider hatte das die Wirkung, daß mein Drittes Auge, das ich bis dahin immer sehr schnell spüren konnte, erst einmal gut zwanzig Jahre garnicht mehr gespürt habe. Zumindestens bei mir ist das externe Klopfen auf ein Chakra also zum Verschließen und nicht zum Öffnen geeignet ...

II 3. Die Lebenskraft

Bei den Telepathie- und Telekinese-Versuchen mit Axel bin ich zu dem Schluß gekommen, daß ich zwar nicht nachweisen kann, daß es eine Lebenskraft gibt, aber daß die Vorstellung, daß es eine Lebenskraft gibt, die Telepathie, Telekinese u.ä. bewirkt, ein sehr hilfreiches Konzept ist.

Dieses Modell erklärt keineswegs alles, aber es ist in den meisten Zusammenhängen sehr nützlich. So kann man z.B. die Lebenskraft mithilfe von Imagination und Konzentration lenken. Eines der Phänomene, die man nicht mit der Lebenskraft erklären kann, ist z.B. die Astrologie. Die Lebenskraft muß folglich soetwas wie ein Teilbereich eines

umfassenderen Modells sein – so ähnlich wie die Mechanik ein Teil der Physik ist.

II 4. Eine Dämonenbeschwörung

Axel und ich haben einmal bei Vollmond um Mitternacht an einem nächtlichen Kreuzweg einen Dämon beschworen. Er stand zwar nicht körperlich vor unserem Schutzkreis, aber die roten Lichter, die über den Weg geschwebt sind, die hellblauen Lichtblitze oben in den Baumwipfeln, das Husten eines Unsichtbaren zwischen Axel und mir, der Schwefelgeruch und ähnliches war mir schon viel zu viel.

Als wir uns dann später in der Stadt getrennt haben und ich alleine weiter nach Hause gegangen bin, habe ich so viel Angst wie nie zuvor in meinem Leben gehabt. In der Nacht ist mir klar geworden, daß entweder die Angst mich kriegt oder ich die Angst. Also bin ich solange jeden Tag zu diesem Kreuzweg im Wald gegangen, bis ich mich dort in Ruhe hinlegen und schlafen konnte. Das hat ca. ein Dreivierteljahr gedauert.

Auf diese Weise habe ich gelernt, mit Angst umzugehen.

II 5. Die Kundalini erwacht

Eine Weile später habe ich damit begonnen, mir jeden Tag eine Rune vorzunehmen und mindestens eine Stunde in der Runen-Körperhaltung und mit der Runen-Fingerhaltung den Runen-Namen und die Runen-Lieder zu singen.

Ungefähr am zwanzigsten Tag hat dann die Kundalini in meinem Sonnengeflecht gezündet. Sie war extrem heiß und fühlte sich anfangs wie eine ca. 4,5cm dicke Glut-Kugel an. Diese Hitze ist dann ganz langsam aufgestiegen – ca. 5cm pro Minute. Dabei ist die 4,5cm dicke Hitze-Kugel zu einem 4,5cm dicken Hitze-Schlauch geworden. Als diese Hitze mein

Halschakra erreicht hat, hat mein Bewußtsein nicht mehr mitgemacht und ich bin fast ohnmächtig geworden und bin beinahe umgekippt, woraufhin ich mich auf mein Bett gelegt und erst einmal Pause gemacht habe.

Das ist wohl etwas zuviel für mein System gewesen – ich habe diese Form der Hitze dann erst einmal viele Jahre lang nicht mehr erlebt.

Ich habe später gelesen, daß man die Kundalini sowohl im Wurzelchakra als auch im Sonnengeflecht zünden kann. Ich habe den Eindruck, daß die Inder das Wurzelchakra vorziehen und die Tibeter das Sonnengeflecht.

Vielleicht gibt es ja auch noch andere Möglichkeiten – zunächst einmal ist ja nicht einzusehen, daß das Zünden der Kundalini nur in zwei der sieben Chakren möglich sein sollte

...

II 6. Zwölf Schlangenringe

Ich habe, als vor ca. 35 Jahren das Waldsterben offensichtlich geworden ist, 12 Schlangenringe mit einem Turmalin-Stirnstein und einen zentralen, dreizehnten, etwas größeren Schlangenring mit einem Rubin-Stirnstein geschmiedet und mit allen mir bekannten Möglichkeiten aufgeladen und geweiht, um dem Wald zu helfen.

Dabei habe ich jedoch auch so ziemlich alles falsch gemacht, was man falsch machen kann: U.a. habe ich sie mit meiner damals verdrängten Sexualität und mit den magischen Ringen aus dem Herrn der Ringe gekoppelt – alles natürlich komplett unbewußt ...

Die Ringe sind von verschiedenen Magiern und Hexenkreisen an Kraftorten in Deutschland vergraben worden. Irgendwann wurde jedoch durch die Traumreisen verschiedener Leute klar, daß hinter diesen Ringen zwar jede Menge Schlangengeister stehen, aber daß sie zum Heilen des Waldes völlig ungeeignet waren. Daraufhin habe

ich die Ringe alle wieder zurückerhalten und ich habe sie wieder eingeschmolzen.

Bei einer der Traumreisen zu den Wesen, die mit diesen Ringen verbunden waren, sind wir zu viert in derselben Vision unterwegs gewesen. Auf dieser Traumreise sind wir schließlich zu etwas gekommen, was ich für inzwischen für das Wurzelchakra der Erde, also für ihren glühenden Eisen-Nickel-Kern halte – es hatte die Form einer riesigen, glühenden Amöbe. Das ist das einzige, was mir jemals auf einer Traumreise begegnet ist, was so groß war, daß ich es vorgezogen habe, nicht mehr weiterzugehen.

Dieses „Wurzelchakra der Erde“ ist für mich später noch sehr wichtig geworden, da ich gemerkt habe, daß es sehr belebend und haltgebend ist, wenn man das eigene Wurzelchakra mit dem Wurzelchakra der Erde verbindet.

II 7. Seele und Krafttier

In dem Buch „Techniques of High Magic“ von Francis King und Stephen Skinner, die Methoden aus dem Golden Dawn beschreiben, habe ich eine Imaginations-Meditation gefunden, bei der man in eine Stadt geht und dort in einem Tempel seine eigene Seele anruft.

Nachdem ich diese Meditation zweieinhalb Jahre lang täglich durchgeführt habe, ist mir dort in der Stadt mein Krafttier begegnet und anschließend in dem Tempel meine Seele. Wenig später habe ich am Ufer des Flusses in dieser Stadt auch meine Kraftpflanze gefunden.

Danach habe ich mich nie wieder nach dem Sinn des Lebens gefragt: Meine Seele ist sozusagen die Eichel, aus der heraus ich zur Eiche geworden bin – und die Eiche braucht nicht mehr zu wissen, als das sie der Selbsta Ausdruck einer Eiche ist.

II 8. Die Chakren wecken

Mithilfe von Mantrien und Atemübungen ist es mir nach und nach gelungen, die meisten meiner Chakren zu spüren. Die Wahrnehmung der Chakren war deutlich verschieden:

- Scheitelchakra: ein leicht prickelndes sich-Aufwölben
- Drittes Auge: eine pulsierende Wärme
- Halschakra: eine diffuse Hitze
- Herzchakra: eine aufglühende Liebe
- Sonnengeflecht: ein elektrisches Prickeln
- Hara: eine haltgebende Wärme
- Wurzelchakra: eine sich windende, glühende Hitze

II 9. Tummo

Auf den Fahrradfahrten zum Zivildienst, die eineinviertel Stunden gedauert haben, habe ich im Winter ziemlich gefroren – vor allem an den Händen.

Eines Tages habe ich mir gedacht, daß man das doch mit Magie regeln können müßte – immerhin bin ich doch ein Zauberlehrling. Also habe ich mir eine Methode ausgedacht: beim Aus- und Einatmen innerlich jeweils „Feuer“ sprechen, das Atmen mit dem Treten der Pedalen koppeln, und mir vorstellen, beim Einatmen aus dem Erdinneren oder aus den Motoren der vorbeifahrenden Autos Wärme zu ziehen und sie beim Ausatmen in meine Hände zu leiten.

Das hat schon nach recht kurzer Zeit so gut funktioniert, daß ich damit den ganzen Winter über weitergemacht habe. Die Meditation hatte noch ein weiteres Element, daß ich garnicht bemerkt habe: eine sehr hohe Motivation und

daher auch eine sehr hohe Konzentration – es war eisig kalt in diesem Winter.

Nach einigen Wochen bin ich dann plötzlich aus dem normalen Wachsein heraus noch einmal aufgewacht. Das war Wärme, Erfülltsein, Lächeln, Fließen, Strahlen – alles war gut so, wie es ist. Schon nach kurzer Zeit habe ich nur noch eine halbe Minute Fahrradfahren gebraucht, um in diesen Zustand zu kommen. Ich bin dann auch durch jede andere Meditation recht schnell in diese einsgerichtete Ekstase gelangt (das habe ich damals aber noch nicht so bezeichnet).

Nach ca. drei Monaten bin ich wieder eines Morgens in diesem Zustand mit dem Rad zum Zivildienst gefahren. Kurz vor einer Straßenkreuzung habe ich dann auf einmal wie als „paralleles Bild“ zu der Wahrnehmung der Straße vor mir einen bodenlosen Abgrund gesehen und eine Stimme sprach zu mir: „Spring.“

Da bin ich in Panik geraten und habe in die Pedalen getreten und Gott und die Welt verflucht, um wieder festen Boden unter meine Füße zu bekommen. Als ich mich dann nach einer halben Stunden wieder beruhigt hatte, habe ich gemerkt, daß das vermutlich eine große Möglichkeit gewesen ist, einen mir bis dahin vollkommen unbekannten Bereich kennenzulernen.

Doch nach diesem Erlebnis konnte ich nicht mehr zurück in das „Erwachen“ und schon gar nicht zu diesem Abgrund – auch wenn ich mich mit meiner Feuermeditation weiterhin warm halten konnte.

Ich habe bei dieser Meditation zufällig die wesentlichen Elemente der tibetischen Tummo-Meditation entdeckt und mit Erfolg angewendet – aber ihre „Nebenwirkungen“ nicht verkraftet ...

II 10. Meine innere Frau

Als ich ungefähr 19 Jahre alt gewesen bin, habe ich einmal mit dem Bleistift spontan eine Frau gezeichnet – sie war unbekleidet, auf ihrem Körper waren 'Ornamente' wie fließende Lebenskraft, sie war auch von ähnlichen Ornamenten und von Strahlen und Flammen umgeben, sie hatte Flügel und sie hatte einen sehr intensiven Blick.

Ich hatte noch nie vorher auch nur etwas annähernd Ähnliches gezeichnet und habe ich mich ziemlich gewundert, was das denn eigentlich ist. Nach ein paar Wochen habe ich auf einmal erkannt, daß ich da mich selber als Frau gezeichnet habe – und zwar nicht einfach mich als Frau, sondern sozusagen den heilen Harry als Frau, also mich als heile Frau.

Es hat mich damals ziemlich verblüfft, daß ich so etwas in mir habe.

II 10. Tantra für Anfänger

Ein paar Jahre später hat eine Freundin mir vorgeschlagen, zusammen mit mir Tantra-Meditationen zu versuchen. Unsere Anleitung bestand lediglich daraus, die sexuelle Spannung in der Vereinigung möglichst hoch zu halten, aber die Woge nicht überkippen zu lassen, damit sie dann als Kundalini aufsteigt – das hat aber „mangels Disziplin“ nicht geklappt ...

II 11. Drei Formen des Kundalini-Feuers

Bei meinen verschiedenen Meditationen habe ich nach und nach drei Formen der inneren Hitze erlebt:

- 1. Stufe: Hitze-Flirren
- 2. Stufe: außen und innen als „Hitze-Nebel“ aufsteigende und einhüllende Hitze

- 3. Stufe: innen in schmaler, rund-langer Form aufsteigende Hitze („wie eine kriechende Schildkröte“)

II 12. Isis

Ungefähr zwei Jahre lang habe ich bei jedem Vollmond an dem See in einer verlassenen Kiesgrube am Rand des Kottenforstes die Göttin Isis angerufen. Dabei habe ich mich stets in Richtung Vollmond gewendet und meine Hände zum Mond emporgehoben – damals ist Isis für mich eng mit dem Vollmond verbunden gewesen, auch wenn das überhaupt nicht der ägyptischen Überlieferung entspricht.

Bei diesen Anrufungen habe ich sozusagen „Mondlicht getrunken“. Dieses oft wiederholte Erlebnis hat für mich die Existenz der Lebenskraft noch einmal ein gutes Stück deutlicher werden lassen.

II 13. Re

In ähnlicher Weise habe ich auch Re, also den ägyptischen Sonnengott angerufen – dabei habe ich mich in Richtung Sonne gewandt und meine Arme emporgehoben und mit meinen Handchakren die Sonnen-Lebenskraft aufgenommen. Auf diese Weise war das Erwecken der Handchakren sehr einfach.

Die Lebenskraft ist offenbar nicht nur einfach neutral wie „destilliertes Wasser“, sondern hat eine Prägung – so wie Mineralwasser allerlei Beimengungen enthält.

Das Mondlicht hüllt ein, beruhigt, besänftigt, macht weich, entspannt ... Das Sonnenlicht hingegen wärmt, stärkt, zentriert, weckt, macht präsent, macht elastisch ... Das ist ein deutlicher Unterschied.

II 14. Erstes Konzept des Chakrensystems

Meine erste eigene Beschreibung der Chakren war noch recht schlicht: Das oberste Chakra ist wie Licht, das unterste wie Feuer, Herz sind Licht und Feuer im Gleichgewicht und in den vier übrigen Chakren gibt es verschiedene Mischungen. Das Licht ist vor allem Bewußtheit und das Feuer vor allem Stärke.

Daraus ergibt sich eine einfache Beschreibung der sieben Hauptchakren:

Die Chakren				
Name	Mischung		Beschreibung	
	<i>Licht</i>	<i>Feuer</i>	<i>abstrakt</i>	<i>konkret</i>
Scheitelchakra	6/6	-/-	Licht	Bewußtsein; geistiger Kontakt
Drittes Auge	5/6	1/6	ausgerichtetes Licht	Form: Orientierung
Halschakra	4/6	2/6	wirkendes Licht	sozialer Selbstausdruck
Herzchakra	3/6	3/6	Licht und Kraft	Identität
Sonnengeflecht	2/6	4/6	gerichtete Kraft	körperlicher Selbstausdruck
Hara	1/6	5/6	zentrierte Kraft	Form: innerer Halt
Wurzelchakra	-/-	6/6	Kraft	Kraft; körperlicher Kontakt

II 15. Astralreise und Kundalini

Ich hatte zu diesem Zeitpunkt schon dreimal bewußt eine Astralreise erlebt: das erste Mal bei der Mandel- und Polypen-Operation mit 5 Jahren, bei der ich über mir selber geschwebt und zugeschaut habe (damals hat man noch mit Chloroform betäubt); das zweite Mal mit ca. 17 Jahren bei mehreren Blutabnahmen hintereinander, durch die ich ohnmächtig geworden bin und mich währenddessen von der Seite her daliegen gesehen habe; und das dritte Mal in der Nacht nach meinen ersten erotischen Versuchen zusammen

mit einer Freundin (es hat nicht viel geklappt und ich war zugleich so aufgeladen und so erschöpft, daß ich wachend eingeschlafen bin und die Nacht über unter der Zimmerdecke geschwebt habe).

Ich habe diese Astralreise willentlich lernen wollen und habe zu diesem Zweck alle Anleitungen ausprobiert von den sanften Imaginations-Übungen über die Spiegelmagie („Wenn Du Deine Hand hebst und Dein Spiegelbild macht nicht mit, weißt Du, daß Du mit Deinem Astralkörper in Dein Spiegelbild gegangen bist und nur Deinen Astralarm gehoben hast.“) bis hin zu den radikalen Methoden: abends einen Teelöffel Salz schlucken und ein Glas Wasser in die Küche stellen und hoffen, daß man im Schlaf astral zu dem Wasserglas reist und dann dort vor seinem Wasserglas erwacht – statt als Schlafwandler zu dem Wasserglas zu gehen.

Hauptsächlich habe ich es jedoch mit möglichst tiefer Entspannung versucht. Das hat auch gut geklappt, aber wenn sich mein Astralkörper gelockert hat, kamen von rechts hinter mir (ich habe auf dem Rücken gelegen) „graue Wogen“ von formloser, gegenstandsloser Angst. Diese Angst-Wogen waren so heftig, daß ich mich nicht mehr weiter entspannen konnte.

II 16. Freude

Ich habe eines meiner ersten Bücher über die Freude geschrieben – ich wollte wissen, was Freude ist und wie sie entsteht. Im Wesentlichen scheint mir Freude zu entstehen, wenn zwei Dinge in Resonanz miteinander kommen und gemeinsam schwingen – entweder wenn sich ein innerer Widerspruch auflöst oder wenn man selber mit jemandem oder mit etwas im Außen in Resonanz kommt. Entsprechend beruht Leid auf einer Dissonanz, einer Trennung oder einem Widerspruch.

Diese Beobachtungen und Überlegungen sind später dann auch für mein Verständnis der Chakren und der Kundalini von Bedeutung gewesen.

II 17. Herzmeditation und Abgrund

Wie die meisten anderen Meditationen, die ich gemacht habe, habe ich mir auch diese Meditation weitgehend selber ausgedacht, wobei ich durch das eine oder andere, was ich gehört oder gelesen hatte, angeregt worden bin.

In diesem Fall habe ich eine selber zusammengezümmerte Herzfeuer-Meditation durchgeführt, d.h. beim Ein- und Ausatmen jeweils innerlich „Feuer“ gesprochen und beim Einatmen imaginiert, daß ich Lebenskraft aufnehme und sie zu meinem Herzchakra lenke, wo sie dann beim Ausatmen aufglüht.

Nach ca. einem halben Jahr, in dem ich diese Meditation täglich durchgeführt habe, bin ich zu einer ähnlichen Form des „Erwachens“ gekommen wie bei der Feuermeditation, die ich während meines Zivildienstes auf meinem Fahrrad gemacht habe.

Damals habe ich in einem Bioladen gearbeitet, in dem mir eine Kundin aufgefallen ist – irgendwie schien es mir wichtig zu sein, mit ihr zu sprechen, aber es gab einfach keine Möglichkeit, sie anzusprechen – fast ein Jahr lang kam immer irgendetwas dazwischen ...

Jedoch an dem Tag, an dem ich das erste mal wieder in dieses Erwachen gekommen bin (während meines Meditierens in der Mittagspause im Bioladen), kam sie nachmittags in den Laden, der Laden war leer, sie hatte viel Zeit und wir haben eine ganze Weile zusammen gesprochen und sie hat mich am nächsten Tag in dem „Hexenhäuschen“ am Wald, in dem ich damals gewohnt habe, besucht.

Eine Weile später hat sie mir den Bauwagen gezeigt, in dem sie lange Zeit gewohnt hat. Als ich dort drinnen

gesessen habe, habe ich gemerkt, daß der ganze Bauwagen von diesem „Abgrund“ erfüllt ist, den ich bei meinen Fahrrad-Feuermeditationen erlebt habe – diese abgrenzungslose Weite.

Als ich ihr gesagt habe, was ich wahrnehme, hat sie mir davon erzählt, wie sie diese Qualität gefunden hat und wie sie gelernt hat, mit ihr zurechtzukommen. Als ich nach diesem Besuch Abends auf der Wiese hinter meinem Hexenhaus gelegen habe, hatte ich das Gefühl, daß die gewohnte Welt nicht mehr so real war, wie ich es bis dahin gewohnt war – ich hatte das Gefühl, daß nichts eine reale Grenze hat, daß ich im Grunde durch Wände gehen könnte. Ich habe das nicht ausprobiert – und ich wußte nicht, ob das nur ein veränderter Bewußtseinszustand war oder ob dem reale magische Möglichkeiten zugrundelagen ... immerhin werden derlei Dinge von manchen Yogis wie z.B. Milarepa in deren Biographien erzählt.

Dieser Zustand ist nach zwei Tagen wieder verblaßt, aber ich war immerhin zwei Tage lang nicht nur am Abgrund, sondern im Abgrund, in dem Abgrenzungslosen gewesen – und ich hatte diesmal keine Panik mehr bekommen.

II 18. Formen der Meditation

Aus meinen Experimenten mit verschiedenen Meditationen hat sich für mich die Frage ergeben, ob es eine „Landkarte der Meditationen“ gibt.

Nachdem ich mir das Ganze eine Weile angeschaut habe, bin ich zu dem Schluß gekommen, daß Meditationen im Wesentlichen die Koordination der verschiedenen Formen des Bewußtseins im Menschen sind. Diese Bewußtseinsarten sind das Wachbewußtsein, der Traumzustand, der Tiefschlaf und die Ekstase (Schmerz, Orgasmus u.ä.).

Bei der Traumreise wird der Wachzustand mit dem Traumzustand koordiniert – beide treten in Resonanz miteinander.

Bei der Stille-Meditation wird der Wachzustand mit dem Tiefschlaf koordiniert – beide treten in Resonanz miteinander.

Bei der Einsgerichtetheit wird der Wachzustand mit der Ekstase koordiniert – beide treten in Resonanz miteinander.

Bei diesen einfachen Formen der Meditation schwingen jeweils zwei Bewußtseinszustände miteinander.

Bei den komplexeren Meditationsformen wie z.B. den Mandala-Meditationen beginnt die Meditation mit der Imagination des Mandalas (Wachzustand und Traumzustand). Dann kommt im Zentrum des Mandalas die Stille (Tiefschlaf) hinzu und schließlich auch noch der Ekstase-Zustand durch die Vereinigung des Gottes und der Göttin im Zentrum des Mandalas.

Es gibt noch zwei Bewußtseinszustände jenseits der „individuellen Bewußtseinszustände“:

Der erste ist das abgrenzungslose Bewußtsein im Bereich der Götter (zu dem man durch den Sprung in den Abgrund gelangt) und

der zweite ist das Bewußtsein der Einheit aller Dinge, die die Grundlage der Welt ist (Gott).

Diese beiden Bewußtseinsformen können z.B. bei Invokationen (Anrufung einer Gottheit und Identifizierung mit ihr) und auf Traumreisen zu Göttern auftreten und dann in die Traumreise (Wachbewußtsein und Traumzustand) integriert werden.

Dieses Meditations-Konzept habe ich ausführlich in meinem Buch „Meditation“ dargestellt.

Diese Zusammenhänge bilden auch einen Teil des Hintergrundes, vor dem ich die Chakren und die Kundalini sehe.

II 19. Buchstabenübungen

Ich habe die Buchstabenübung nach der Weinfurter Methode ausprobiert. Dabei singt man innerlich nacheinander die fünf Vokale für ein paar Minuten in die Fußsohlen und stellt sie sich dabei möglichst lebhaft vor.

Das hatte bei mir einen interessanten Effekt: Erst wurde ich entspannt, dann schwer, dann warm, dann begann mein Körper mit ca. 6Hz zu vibrieren und schließlich habe ich erlebt, wie sich mein rechter Arm nach links bewegt hat (obwohl da ja mein Leib war) oder mein Bein kurz nach oben geschneilt ist (obwohl da die Bettdecke war) oder ich das Gefühl hatte wie auf einer Treppe, wenn man fälschlicherweise dachte, daß unten noch eine Stufe kommt (dabei „rutscht“ man kurz nach unten hin aus dem Körper heraus) oder ich begann einfach nur leicht im Bett zu schwanken.

Diese Buchstabenübungen führen also dazu, daß sich der Astralkörper (Lebenskraftkörper) allmählich von dem physischen Körper löst.

Die Wärme und das Vibrieren, die dabei entstehen, kenne ich auch von Versuchen, die Kundalini zu erwecken. Offenbar sind die Entspannung, die Schwere, die Wärme und das Vibrieren Wahrnehmungen des eigenen Lebenskraftkörpers. Diese Wahrnehmung ist sowohl der Anfang der Astralreisen als auch der Anfang des Erwachens der Kundalini, da die Astralreise eine Bewegung des Lebenskraftkörpers ist und das Aufsteigen der Kundalini eine Bewegung im Lebenskraftkörpers ist – zu der Wahrnehmung dieser beiden Vorgänge ist die Wahrnehmung des Lebenskraftkörpers selber die Voraussetzung.

Dieselben Phänomene treten auch bei der Hypnose auf – dort werden die Worte „entspannt“, „schwer“, „warm“ und „müde“ benutzt, um den hypnotischen Zustand herzustellen. Bei der Hypnose wird der Fokus des Bewußtseins des Hypnotisierten vom Wachbewußtsein ins Unterbewußtsein d.h. in den Traumzustand und somit in den Bereich der Lebenskraft verschoben – die Funktion des Wachbewußtseins wird dann von dem Hypnotiseur übernommen.

II 20. Naropas Hilfe

Als ich einmal eine Weile lang bei Vollmond Runen-Übungen gemacht habe, bin ich in ein Gefühlschaos geraten, in dem ich mir nicht mehr zu helfen wußte. Da bin ich spontan bei einem Waldspaziergang auf die Idee gekommen, innerlich den Yogi Naropa, der vor ca. 1000 Jahren gelebt hat, um Rat zu fragen.

Er hat mir gesagt, daß ich in mir von der Erde durch mein Wurzelchakra bis hinauf zu meinem Scheitelchakra eine weiße, elastische Lichtstange imaginieren soll. Die Wirkung dieser Imagination war verblüffend: Die hohen emotionalen Wogen in mir haben sich sofort geglättet und ich habe mich innerhalb einer Minute beruhigt und konnte wieder meinen Weg sehen.

Dieser Lichtstab ist offenbar die Verbindung der sieben Hauptchakren, die in Indien 'Sushumna' genannt wird. Die Wichtigkeit, diesen Lichtstab in meine Chakra-Meditationen und in meine Kundalini-Versuche miteinzubeziehen, ist offensichtlich gewesen ... Naropa beschreibt in seinen „Sechs Yogas“ verschiedene Methoden, diesen Lichtstab zu entwickeln und elastisch werden zu lassen.

Die wichtigste Übung schien mir zu sein, diesen Stab wie einen Schlauch zu imaginieren, dessen innerer Durchmesser abwechselnd bis auf die Größe eines Haares schrumpft und

bis auf die Weite der Erde anwächst. Diese Übung habe ich, nachdem mir Naropa seinen Rat gegeben hat, eine Weile lang gemacht.

II 21. Ein Krokodil im Ganges

In den 20 Jahren, in denen ich zusammen mit einigen anderen einen Bioladen geleitet habe, ist einmal eine Frau in den Laden gekommen. Wir haben kein Wort miteinander gewechselt und uns nur einmal kurz angeschaut. Dieser Blick hat mir jedoch keine Ruhe gelassen und nachdem ich dann später ihre Telefonnummer herausgefunden hatte, habe ich sie angerufen und ihr gesagt, daß ich das Gefühl habe, daß ich sie kennenlernen müßte, aber keine Ahnung hätte, wieso. Da hat sie gelacht und gesagt, daß ich dann doch mal vorbeikommen solle. Wir haben uns die ganze Nacht hindurch unterhalten wie alte Bekannte und uns unsere Leben und unsere Ansichten erzählt. Am Morgen hatten wir das Gefühl, daß wir „Freunde fürs Leben“ werden würden – was sich auch so entwickelt hat.

Mit dieser Frau steht ein Phänomen in Zusammenhang, das ich beim Meditieren gehabt habe – das erste mal mit 30 Jahren. Wenn ich beim Meditieren einen bestimmten angenehmen Zustand erreicht hatte, ist in meinem Hals ein derart heftiger Schmerz aufgetreten, daß ich husten und würgen mußte, mich fast übergeben habe und manchmal beinahe ohnmächtig geworden bin. Dieser Schmerz ist vor allem dann aufgetreten, wenn ich die Stille-Meditation benutzt habe, bei der man nur noch ein Bewußtsein ohne Inhalte ist, das sich seiner selbst gewahr ist. Ich habe nach und nach gelernt, diesen Schmerz meistens vermeiden zu können, aber ich bin trotzdem immer wieder in ihn hineingeraten.

Diese überwältigende Heftigkeit hatte Ähnlichkeit mit meinem Runenübungs-Erlebnis, bei dem meine Kundalini bis

zu meinem Hals hinauf aufgestiegen ist und ich dann beinahe ohnmächtig geworden bin – nur daß ich damals keine Schmerzen gespürt habe.

Manchmal ist es mir bei diesen Meditationen auch gelungen, mich dann, wenn dieser fürchterliche stechende Schmerz aufgetreten ist, so intensiv wie möglich auf meine Seele zu konzentrieren und dadurch diesen Schmerz auszuhalten. Dann hat er sich in ein Schmerz-Hitze-Gemisch verwandelt und ist vom Hals aus aufwärts gestiegen. Ungefähr ab dem Gaumen-Nebenchakra ist er dann ganz zu Hitze geworden. Er ist nie in der Mitte, sondern in der Regel ein Stückchen nach rechts hin, seltener nach links hin verschoben aufgestiegen. Wenn diese Hitze dann das Dritte Auge erreicht hatte, wurde sie friedlich und hat sich sanft aufgelöst. Dann hatte ich jedesmal das Gefühl, etwas 'Großes' vollbracht zu haben und ein Stückchen heiler geworden zu sein. Meistens waren dann meine Wangen naß von den Schmerz-Tränen ...

Im Alter von ca. 46 Jahren hat es mir dann eines Tages mit diesen Meditations-Halsschmerzen einfach gereicht und ich habe mich auf mein Bett gelegt und mit völliger Entschiedenheit und auch mit einer gewissen Wut gesagt, daß ich erst dann wieder aufstehen werde, wenn ich verstanden habe, was da eigentlich vor sich geht.

Ich habe mich daraufhin gefragt, wie ich die Quelle dieses Schmerzes herausfinden kann. Ich habe mit meinem Hals zu sprechen versucht, in ihn hineingefühlt und allerlei Ähnliches ausprobiert – aber entweder geschah garnichts oder der Schmerz wurde zu heftig. Schließlich bin ich auf die Idee gekommen, mich dem Schmerz zu nähern, aber so viel Abstand zu halten, daß er mich nicht überwältigt, und ihn dann als einen roten Faden zu benutzen, an dem entlang ich mit meiner Aufmerksamkeit in die Vergangenheit zu seiner Ursache reise.

Lange Zeit geschah erst einmal garnichts. Nach ungefähr einer Stunde habe ich dann ein rotes Mandala gesehen, das

recht feurig gewirkt hat. Dieses Mandala sah sehr faszinierend aus, aber ich habe dem Mandala gesagt, daß ich nach der Ursache für die Schmerzen in meinem Hals suche, und bin weiter an meinem roten Faden in die Vergangenheit zurückgereist.

Als nächstes habe ich ein Zimmer gesehen, daß orientalisch aussah. Der Einrichtung des Zimmers zufolge muß diese Szene aus einer Zeit vor etlichen Jahrhunderten stammen. In dem Zimmer saß eine junge Frau und ich wußte, daß ich eine enge Verbindung zu ihr hatte. Sie hat mich angeschaut, aber geschwiegen. Es war ziemlich deutlich, daß wir einander lieben.

Da dies jedoch nicht die Erklärung für die Schmerzen in meinem Hals sein konnte, habe ich wieder gesagt, daß ich nach deren Ursache suche, und bin weiter meinem roten Faden gefolgt.

Dann habe ich nach einer Weile einen Mann gesehen, der größer, stärker und reicher war als ich damals gewesen bin – und er war im Gegensatz zu mir bewaffnet. Er trug eine Kleidung, deren Stil ich nicht kannte, die aber indisch wirkte. Auch der Mann selber und ebenso die Frau in dem vorigen Bild sahen indisch aus. Der Mann trug eine seltsame Kopfbedeckung, die vermutlich aus Filz hergestellt worden ist und ein bißchen wie ein kurzer, nach oben hin schmaler werdender, grauer Zylinder ohne Krempe aussah.

Ich stand auf einem hölzernen Steg in einem großen, schlammigen Fluß – ich hatte das Gefühl, daß es der Ganges sei. Links und rechts an dem Steg lagen kleine Boote an dem Steg. Der Mann vor mir kochte vor Wut.

Ich habe mich gefragt, was hier eigentlich vor sich geht. Daher bin ich mit meinem Bewußtsein in den Mann gewechselt, um ihn besser zu verstehen. In irgendeiner Weise „gehörte“ die Frau aus dem vorigem Bild diesem Mann. Er war rasend eifersüchtig auf mich. Ich konnte mich nun selber sehen durch seine Augen sehen – ich bin ca. 17-

18 Jahre alt gewesen, etwas schwächling, ein wenig schüchtern, sensibel, aber gutaussehend.

Dann bin ich wieder in meine damalige Gestalt zurückgewechselt und habe wieder danach gefragt, was die Ursache für die Schmerzen in meinem Hals ist. Da habe ich gesehen und gespürt, wie der Mann gegen meine Brust geschlagen oder mit einer stumpfen Waffe nach meiner Brust gestoßen hat, sodaß ich hintenüber in das schlammige Wasser gestürzt bin. Da kam ein Krokodil und biß mir den Kopf ab. In dem Moment wurde mir klar, woher die Schmerzen in meinem Hals stammen.

Die Freundin, die ich im Bioladen kennengelernt hatte, sah wie eine Inderin aus, obwohl sie halb Deutsche und halb Holländerin war. Sie hatte auch immer wieder eine große Sehnsucht nach Indien und ist mit 18 Jahren nach Indien gereist und dann dort entführt und wochenlang gefangengehalten worden, bis sie ihre Entführer überlistete und fliehen konnte.

Kurze Zeit, nachdem wir uns kennengelernt hatten, kam sie mit einem Mann zusammen, der große Ähnlichkeit mit dem Mann aus meinen Bildern hatte und der auch zeitweise eifersüchtig auf mich gewesen ist. Hier scheint eine Situation aus einem früheren Leben neu-inszeniert worden zu sein.

Ein weiteres Puzzlesteinchen in diesem Bild war, daß ich in meiner Pubertät eine Riesenangst davor gehabt habe, daß irgendjemand merken könnte, daß in mir die Sexualität erwacht war – es war ein Gefühl, als ob auf Sexualität die Todesstrafe stehen würde.

Als ich mit 19 das erste mal ein Drama zu schreiben begonnen habe, war eine der Hauptpersonen eine junge Inderin, in die sich der junge Mann, der in dem Drama mich selber verkörperte, verliebt gewesen ist – was jedoch fast nur zu Leid geführt hat.

Mit 24 Jahren habe ich meine eigene Seele gefunden und dieses Gefühl von Erwachen, Erfülltsein und Richtigkeit

kennengelernt, das damit verbunden ist. Nach und nach ist mir dann klar geworden, daß diese Qualität auch zwischen zwei Menschen möglich sein müßte. Genau das habe ich mehrmals mit meiner „indischen Freundin“ erlebt – eine grundlose, überschäumende Freude, die einen vollkommen erfüllt. Man kann dann vor lauter Freude nur noch lachen oder tanzen. Das habe ich bisher nur mit drei Menschen erlebt.

II 22. Das Erbe meiner Großeltern

Ich habe bei Entspannungsübungen aller Art immer wieder erlebt, daß mein Körper zu zucken und sich zu schütteln anfing. Ich habe nirgendwo eine Erklärung für dieses komische Phänomen finden können und habe deshalb irgendwann angefangen, diese Sache selber zu erforschen.

Nachdem ich Familienaufstellungen kennengelernt hatte, habe ich eines Abends angefangen, dieses Zucken aufzustellen. Dabei habe ich herausgefunden, daß das etwas mit meinem im Alter von drei Jahren verstorbenen Onkel mütterlicherseits zu tun hat.

Als ich daraufhin meine Mutter angerufen und sie gefragt habe, ob es in Zusammenhang mit ihrem verstorbenen Bruder Rainer irgendwelche Zuckungen o.ä. gegeben hat, war sie ziemlich verblüfft und hat mir erzählt, daß er tatsächlich Zuckungs-Anfälle gehabt hat. Damals konnte man damit allerdings nicht zum Arzt gehen, da solche Menschen in der NS-Zeit als „lebensunwürdiges Leben“ vergast worden sind.

Da habe ich mich gefragt, wieso dieses Zucken bei mir gelandet war. Durch eine weitere Aufstellung an dem Abend habe ich dann erkannt, daß meine Großeltern mich als ihren erstgeborenen Enkel emotional an die Stelle ihres toten Sohnes gestellt haben. Das hat mir verständlich gemacht,

warum ich das Gefühl gehabt habe, zwei Elternpaare zu haben – meine Eltern und meine Großeltern mütterlicherseits.

Zudem bin ich im Alter von 2 Jahren für ein ganzes Jahr zu meinen Großeltern gekommen, was die Unterscheidung zwischen „Sohn“ und „Enkel“ natürlich noch mehr verwischt hat. Das hat die Übertragung der Zuckungen von Rainer auf mich vermutlich noch einmal verstärkt.

Ich hatte jedoch das Gefühl, daß da noch etwas in der Sache war – es fühlte sich nach Not an, die nicht nur von den NS-Gesetzen kam. Also habe ich noch einmal eine Aufstellung gemacht und dabei herausgefunden, daß meine Großeltern nach der Geburt meines Onkels im Rest ihres Leben keinen Sex mehr gehabt haben. Sollte da der Grund dafür liegen, daß ich als Jugendlicher das Gefühl hatte, daß ich mich auf der Stelle umbringen müßte, wenn irgendjemand bemerkt, daß es in mir sexuelle Regungen gibt?

Also habe ich meine Mutter noch ein drittes mal angerufen und ihr erzählt, daß mir scheint, daß da etwas mit der Sexualität bei meinen Großeltern nicht stimmt und daß das etwas mit dem Tod von Rainer zu tun hat.

Da hat meine Mutter aufgegeben und meinte, daß ich ja sowieso alles herausfinden würde und daß sie mir daher die Geschichte auch gleich erzählen kann, obwohl sie ihrer Mutter versprochen hat, niemals darüber zu sprechen.

Die Mutter des Vaters meiner Mutter (meine Uroma) hat ihren Mann verachtet und emotional ihren Sohn an dessen Stelle gesetzt. Als mein Großvater geheiratet hat, war sie ständig eifersüchtig auf meine Großmutter – insbesondere in deren Schwangerschaften. Als meine Großmutter zum dritten mal schwanger war, hat meine Uroma ihr so sehr zugesetzt, daß sie sich erhängt hat. Mein Großvater hatte zum Glück den sechsten Sinn und hat das gespürt, ist vom Amtsgericht aus, in dem er gearbeitet hat, mit dem Rad zu dem Haus meiner Uroma gefahren, bei der sie damals noch

gewohnt haben, und hat meine Großmutter gerade noch vom Strick schneiden und sie wiederbeleben können.

Meine Großmutter hat die Behinderung ihres Sohnes, mit dem sie damals schwanger war, auf diesen Selbstmordversuch zurückgeführt und hat sich deshalb danach geweigert, noch einmal Sex zu haben.

Das erklärte mir dann sehr anschaulich, warum bei mir die Sexualität fest mit der Todesangst verknüpft gewesen ist.

II 23. Feuerlauf

Ich hatte mehrmals von Feuerläufen gehört und konnte mir durchaus vorstellen, daß so etwas möglich war, denn ich hatte schon ziemlich viele verrückte Dinge erlebt. Aber da das reine Wissen über die Feuerläufe keine Wirkung auf mich und mein Leben haben würde, habe ich damals beschlossen, an einem Feuerlauf teilzunehmen.

Das ging jedoch mehrmals schief – die Kursleiterin ist krank geworden, ich konnte an dem Wochenende nicht, es hatten sich nicht genug Teilnehmer angemeldet usw. Doch eines Tages saß ich wie ein Kaninchen vor der Schlange in der Bahn auf der Fahrt zum Feuerlauf und habe mich gefragt, worauf ich mich hier bloß eingelassen habe.

Als wir dann nach einigen Vorbereitungen, die uns helfen sollten, bei uns selber anzukommen, das Feuer an dem 1,5m³ Holz entfacht hatten und die Kursleiterin uns gesagt hat, daß es keine Methode und keinen Trick gibt, um über das Feuer laufen zu können, sind wir alle ein bißchen blaß geworden ... Man tut's oder man tut's nicht – und man unterschreibt vorher, daß man die Verantwortung dafür ganz alleine trägt.

Ich bin dann tatsächlich in der Nacht über das Feuer gegangen – und es ging! Da habe ich mir gedacht, daß die Anweisung, daß man zügig über die Glut, die zu einem 4-5m

langen „Glut-Feld“ ausgeharkt worden war, geben soll, unmöglich stimmen kann. Also bin ich in der Mitte stehen geblieben, habe mit den Händen Glut genommen und sie in die Luft emporgeworfen und „Sterntaler“ gespielt.

Beim nächsten Feuerlauf wußte ich durch den ersten Feuerlauf, wie das vor sich geht und daß man dabei einen Zettel in das Feuer werfen kann, auf den man die Dinge schreibt, die man loslassen will. Also habe ich überlegt, was ich loslassen will. Da es mir einige Jahre vorher gelungen war, meine Erinnerung bis zu meiner Geburt hin zurück auszudehnen, wußte ich, daß meine Geburt meine erste Prägung meines Charakters gewesen ist – und daß diese Prägung ein großes Hindernis für mich war: auf mich alleine gestellt sein, alleine sein, keine Hilfe zu erhalten, in ständiger Todes-gefahr leben ... das wollte ich auflösen und habe es auf den Zettel geschrieben und ihn in das Feuer geworfen.

Zunächst passierte nicht Besonderes – außer diesem angenehmen Gefühl der Einsgerichtetheit, wenn ich vor der Glut stehe und mich frage, ob ich gehen soll oder nicht. Doch am nächsten Morgen nach dem Feuerlauf, als wir alle zusammengesessen haben, entstand ein komisches Gefühl in mir, von dem ich nicht so recht wußte, was es war. Als einer der Teilnehmerinnen das aufgefallen war, kam sie zu mir und sagte: „Schrei's doch einfach raus.“

Da ist irgendwas in mir ein- oder ausgerastet – jedenfalls habe ich zu schreien begonnen und habe um mich geschlagen. Die anderen haben versucht, mich zu beruhigen und – wie das so üblich ist – haben sie mich schließlich festzuhalten versucht statt mir einfach Raum zu geben. Da bin ich dann richtig ausgerastet und habe mich nach Leibesskräften gewehrt. Aber nachdem sie sich schließlich alle auf mich geworfen hatten, konnte ich mich nicht mehr bewegen und habe ihnen gesagt, daß sie runtergehen könne, daß ich liegenbleibe. Man bekommt immer das, was man am meisten fürchtet ...

Da bin ich innerlich in eine kalte Finsternis gefallen, die so schlimm war, daß ich keine Worte dafür habe – ich lag eineinhalb Stunden nur wimmernd und zähneklappernd da und habe nicht mehr sprechen können. Als sich das dann schließlich beruhigt hat, hat mich jemand gefragt, was ich brauche. Da habe ich gesagt, daß ich noch mal geboren werden will – ich hatte erkannt, daß diese kalte Finsternis nichts anderes war als die Gefühle bei meiner Geburt angesichts der Preßwehen und der Nabelschnur, die ich mir um den Hals gewickelt hatte ...

Bei den Teilnehmern war eine leitende Hebamme, mit der ich mich zuvor spontan angefreundet hatte. Sie hat die Sache in die Hand genommen und jemanden links und rechts von mir hingelegt und noch einen über mich und dann beschrieben, wie ich im Leib meiner Mutter liege und dann die Wehen kommen. Dann haben sie mich aus meiner „Mutter“ herausgezogen, wobei ich die ganze Zeit völlig passiv war – ich hätte auch garnichts tun können, selbst wenn ich gewollt hätte. Ich war auch naß und blutig, weil ich vorher bei meinem „Wüten“ ungewollt eine Wasserflasche zerschlagen und mich an den Scherben geschnitten hatte.

Dann sagte die Hebamme, daß ich nun geboren sei und alle einschließlich mir haben erwartet, daß ich jetzt etwas sage und aufstehe, aber ich konnte nicht mal die Augen öffnen geschweige denn reden. Da haben die anderen auch gemerkt, daß das echter war, als wir alle gedacht haben, und haben mir versucht beizubringen, an meinem Daumen zu nuckeln – garnicht so einfach als Neugeborenes ...

Nachdem sie sich dann eine Stunde lang bemüht haben, mich wieder ein bißchen Richtung Erwachsensein zu bringen oder zumindestes bis in die frühe Kindheit, ist irgendwas in mir mit lautem Krachen zusammengestürzt ... ich hatte begonnen, mir Sorgen darum zu machen, daß ich die anderen jetzt schon so lange beschäftigt hatte und daß ich die ganze Zeit im Mittelpunkt stand, was ich sonst immer vermieden habe – aber die ganzen Ängste und Muster in mir