

# DIE LIEBE DER GEISTIGEN WELT

Andy Schwab

Warum Himmel  
und Erde nicht wirklich getrennt sind

mit einem Vorwort von  
**Pascal Voggenhuber**

Andy Schwab  
Die Liebe der Geistigen Welt

Andy Schwab

# DIE LIEBE DER GEISTIGEN WELT

Warum Himmel und Erde  
nicht wirklich getrennt sind

Redaktionelle Unterstützung  
Annette Piechutta, Autorin



*Aquamarin Verlag*

## Der Autor

Andy Schwab, 1965 geboren, arbeitet seit über zwanzig Jahren als Medium und Sensitiver und hatte während dieser Zeit Kontakte zu rund 15.000 Verstorbenen. Darüber hinaus bildet er in Medialität, spirituellem Heilen und Trance aus. Als „Botschafter der geistigen Welt“ ist es ihm ein großes Anliegen, Trost und Hoffnung zu geben, und Menschen ihre Angst und Unsicherheit über den Tod, den Übergang ins Jenseits sowie das Leben danach zu nehmen.

[www.andyschwab.com](http://www.andyschwab.com), [www.kaleidoskop.org](http://www.kaleidoskop.org)

1. Auflage 2020

© Aquamarin Verlag GmbH  
Voglherd 1 • D-85567 Grafing

Umschlaggestaltung: Annette Wagner

Redaktionelle Unterstützung: Annette Piechutta

ISBN 978-3-96861-079-5

# **Inhalt**

Vorwort von Pascal Voggenhuber

Einführung

## **Teil 1 Mein Weg zum Medium**

Vom Suchen und Finden

Die Hinweisschilder in meinem Leben

Auf dem richtigen Weg

Die Reise

Mein erster Jenseitskontakt

Der schwarze Stein

Der Durchbruch

Auf dem medialen Weg (gemeinsam) weiter voran

Das Kaleidoskop

Sabines Medialität

Die mediale Ausbildung meiner Mutter

Mediale Erlebnisse

Die geistige Welt als Teil meines Alltags

Raus aus der Box

## **Teil 2**

### **Vom Diesseits ins Jenseits**

Wie erlebt ein Sterbender den Tod?

Der persönliche Prozess beim Übergang

Nahtoderfahrung

## Das Ankommen auf der anderen Seite

### **Teil 3**

#### **Das Leben auf der anderen Seite**

Erkenntnisse im neuen Land

Reinkarnation und Karma:

Das Gesetz von Ursache und Wirkung

Wenn du nicht lieb bist, kommst du in die Hölle!

Pendeln zwischen geistiger und physischer Welt

Die geistige Welt wahrnehmen

In der geistigen Welt lernen und sich weiterbilden

Und das alles geschieht ohne Rivalität und immer  
nur eingehüllt in Liebe?

### **Teil 4**

#### **Was will die geistige Welt von uns?**

Die geistige Welt unterstützt jeden Menschen

uneingeschränkt

Meditation

Sitzen für die geistige Welt

Die Grundlagen der interdimensionalen

Kommunikation

Die Intuition

### **Teil 5**

#### **Medialität erlernen**

Wie werde ich Medium?

Wir sind alle natürliche Medien

Die klassischen feinstofflichen Wahrnehmungen

Ein Medium ist ein Kanal

Sprache, Konzepte und Werte sind nur Werkzeuge

Unser Team in der geistigen Welt

Den Kanal optimal nutzen

Kanalreinigung

Quality Management

Der erste Schritt

Der geistigen Welt erlauben, sich mit uns zu verbinden

Die Verbindung mit der geistigen Welt

Die zwei Arten der Kontaktaufnahme

Öffentliche Jenseitskontakte

Mit der Zeit kommt Klarheit

Veränderungen in der Medialität

Das Auf und Ab der medialen Entwicklung

Standortbestimmung

Die Zukunft voraussagen

Was wünscht sich die geistige Welt von einem Medium?

Ausbildung zum „Botschafter für die geistige Welt“

## Teil 6      Geschichten aus dem Jenseits

Hannelore

Botschaften Glauben schenken

Leichte Panik

Der Großvater

Das Busunternehmen

Wenn Visionen wahr werden

Mein Lehrer aus England

Von Schrauben und Haken

Der Stuhl

Objektive Hellsichtigkeit

Spektakuläre Präsentationen

Ein temperamentvolles Geistwesen

Eine ganz besondere Frau

Gute Laune

Selbstmordgefährdet

Nur die Ruhe bewahren

Eine Entschuldigung nach dreißig Jahren

Die Meditation  
Eine kurze Anekdote vom Licht

Schlusswort  
Danksagung

*Es gibt mehr Dinge  
zwischen Himmel und Erde,  
als eure Schulweisheit sich träumen lässt.*

WILLIAM SHAKESPEARE  
ENGLISCHER DRAMATIKER (1564-1616)

## Vorwort von Pascal Voggenhuber

**A**ls Andy mich fragte, ob ich ein Vorwort für sein Buch „Die Liebe der geistigen Welt“ schreiben würde, sagte ich spontan zu. Dabei wusste ich sofort, dass ich nicht auf das Buch an sich eingehen würde, sondern auf den Menschen Andy Schwab, das Medium, meinen langjährigen Lehrer und guten Freund.

Unsere erste Begegnung liegt viele Jahre zurück. Es war in der Zeit, als ich mir meiner eigenen Medialität mehr und mehr bewusst wurde und spürte, ich benötigte eine fundierte Ausbildung. Ich hörte vom „Kaleidoskop-Schulungszentrum“ in der Schweiz und meldete mich spontan für ein erstes Wochenende an. Ich wollte nur mal schauen, einen Blick auf die Leute dort werfen; denn ich war überaus kritisch, um nicht zu sagen skeptisch. Die meisten medial interessierten und spirituellen Menschen, die ich bisher kennengelernt hatte, hatten doch ziemlich abgedreht auf mich gewirkt.

So fuhr ich an einem Samstagmorgen mit gemischten Gefühlen nach Zürich. Unter der Adresse und vor besagtem Schulungsraum stand eine kleine Gruppe. Ich hätte nicht auf Anhieb erkennen können, für was sie sich angemeldet hatten. Sie sahen, wie soll ich es sagen ... „normal“ aus. In jedem Fall nicht seltsam und schon gar nicht abgedreht. War ich etwa falsch? Ich muss ziemlich erstaunt geschaut haben, denn ein sympathisch wirkender Mann löste sich aus dem Kreis, kam auf mich zu und fragte freundlich: „Kann ich dir

helfen, suchst du was?“ „Ja“, stotterte ich verlegen, „ich hab ein spirituelles Wochenende gebucht, aber ich glaube, ich bin hier falsch!“ Der Mann grinste und meinte: „Nee, nee, hier bist du schon richtig. Komm herein. Übrigens, mein Name ist Andy.“ Er gab mir die Hand und machte eine einladende Geste. Ich folgte ihm, hielt den freundlichen Herrn für einen Schüler und kam nicht auf die Idee, dass ich gerade mit meinem zukünftigen Lehrer sprach. Ich weiß nicht, wie ich ihn mir vorgestellt hatte, doch auch Andy wirkte auf mich völlig „normal“, und damit meine ich geerdet, glaubwürdig und mit beiden Beinen im Leben.

Ich fühlte mich von der ersten Minute an wohl in diesem Kreis und unter der Leitung dieses fantastischen Lehrers, auch wenn ich mit Abstand der Jüngste war. Sein klar strukturierter Unterricht, sein Sinn für Humor und seine Leidenschaft für das, was er unterrichtete, beeindruckten mich. Daher stand für mich nach diesem „Schnupperkurs“ fest, dass ich meine Ausbildung bei ihm fortsetzen würde.

Andy ist ein Medium mit Herzblut! Ich lernte ihn von einer strengen und gleichzeitig liebevollen Art kennen. Dazu sein Frohsinn. Und wenn er mir das Leben schwermachte, dann nur mit dem Ziel, das Beste aus mir herauszuholen.

Was mich immer wieder erstaunte, war sein enormes Wissen; und dass er auf jeden einzelnen Schüler individuell einging. Natürlich, es gab während meiner Ausbildung weitere Lehrer, die ich schätzen gelernt habe und die mich innerlich berührten. Doch Andy hat mir als einer der ersten das notwendige Handwerk beigebracht, das ein Medium braucht, um professionell arbeiten zu können und erfolgreich zu sein. Er war mein Hauptlehrer, wenn man so will. Ich bin daher froh, dass Andy nun endlich Zeit gefunden hat, sein enormes Wissen niederzuschreiben. Ich wünsche dem Buch viele Leser und ihm als Autor viel Glück!

Lieber Andy, danke für die Zeit mit dir.

In Freundschaft  
Pascal Voggenhuber

## Einführung

**L**iebe Leserin, lieber Leser,

machen Sie sich auch immer wieder Gedanken über den Tod? Fragen Sie sich, was wohl danach kommt? Würden Sie gerne einen Verstorbenen, den Sie gut gekannt, vielleicht sogar geliebt haben, wiedersehen? Sind Sie die Ungerechtigkeiten dieser Welt, die Naturkatastrophen und die großen und kleinen Konflikte des Lebens einfach nur leid und sehnen sich nach einem Ort des Friedens?

Die geistige Welt, in die wir nach Abstreifen unseres physischen Körpers gelangen, ist ein solcher Ort. Ein völlig neues Land, in dem der Verstorbene mit ungewohnter Leichtigkeit frei von allen Sorgen und Beschwerden weiterhin als Geistwesen existiert. Ein Ort, an dem nicht um das tägliche Überleben gekämpft werden muss; denn alles, was notwendig ist, ist einfach da. Und nicht nur das. Sie können in Gedankengeschwindigkeit überall hinreisen, sowohl in der geistigen als auch in der physischen Welt. Es gibt keine Grenzen, doch viel Akzeptanz und Offenheit allem und jedem gegenüber.

Das klingt paradiesisch, nicht wahr?

Tatsächlich ist das Sterben auf dieser Seite ein Erwachen auf der anderen! Der Geist, das Denken, die Empfindungen und Verbundenheit zu den Zurückgebliebenen bleiben und werden noch stärker. Nur die körperlichen Probleme sind

verschwunden. Das, was wirklich wichtig ist, wird auf einmal klar. So klar, dass es dem Verstorbenen bewusst wird, wie nachlässig er zum Beispiel mit dem Gefühl der Liebe umgegangen ist. Vielleicht hat er innige Gefühle nicht für wichtig angesehen, ignoriert oder als selbstverständlich hingenommen, so wie ein Buchhalter einen regelmäßigen Zahlungseingang.

Die Liebe zur eigenen Familie, zu Verwandten und Freunden ist der Grund, warum die geistige Welt weiterhin an uns Menschen interessiert ist und kommunizieren will. Dabei weiß sie, wie schwierig das Leben in einem physischen Körper sein kann.

Vertrauen Sie mir und lassen Sie sich mit Freude auf das Phänomen „Leben nach dem Tod“ ein; denn auch Sie können die Liebe der geistigen Welt erfahren und positiv für sich nutzen. Und wenn Sie es wollen, können Sie sogar ein Medium sein.

Ich wünsche Ihnen genügend Neugierde, Offenheit und die nötige innere Ruhe dazu.

Ihr  
Andy Schwab

*Teil 1*

## Mein Weg zum Medium

## Vom Suchen und Finden

Ich sage es lieber gleich: Als junger Mensch habe ich niemals daran gedacht, einmal Medium zu sein. Überhaupt hatte ich mit Esoterik und Spiritismus nichts im Sinn, auch wenn ich ein sensibler, einfühlsamer und manchmal auch verträumter Junge war. Es gab da eine Vision, die ich immer wieder hatte: Ich sah tief in mir eine Lichtsäule. Dieses Licht war ich; und ganz selbstverständlich wurde mir bewusst, dass alle Wahrheit von innen kommt und niemals von außen.

Die Erkenntnis war da, verblasste jedoch im Nebel meiner kleinen Welt, in der ich lebte, und die im Laufe der Zeit immer voller wurde mit Pflichten wie berufliche Ausbildung, Militärdienst und Geld verdienen, aber auch mit jeder Menge Spaß. Ich mochte es, in die Disco zu gehen, hübsche Mädchen kennenzulernen und schnelle Autos zu fahren. Ich hinterfragte das nicht, hatte kein Konzept und ließ das Leben sich einfach so entwickeln.

Als Kind war es einfach gewesen, die Dinge laufen zu lassen. Ich fühlte mich geliebt und behütet, lebte in einer intakten Familie. Zumindest glaubte ich das. Der Schock war groß, als ich Jahre später aus meinem Traum erwachte. Es war wie ein Realitätswechsel. Ich war dreizehn Jahre alt – und meine Eltern ließen sich scheiden.

Das Wort *Scheidung* gab mir das Gefühl, etwas Schmerzliches auszusprechen. Ich fühlte mich matt und

benommen. Die Idylle war dahin. Auch wenn meine Mutter alles versuchte, um sie aufrechtzuerhalten. Es war wie ein Bühnenbild, einst vollkommen natürlich, jetzt künstlich und mühsam zusammengezimmert.

Ich vermisste die Dienstwohnung meines Vaters mit dem herrlich großen Garten, in dem mein Bruder und ich nach Herzenslust spielen konnten. Ich vermisste die Fürsorge meiner Mutter, die jetzt eigenes Geld verdienen musste und nicht mehr ausschließlich zu Hause sein konnte. Ich vermisste auch die gemeinsamen Ausflüge in die Berge oder an einen der malerischen Seen, die ich damals zwar nicht besonders gemocht hatte, die mir im Nachhinein jedoch als etwas äußerst Kostbares erschienen.

Unser Familienleben war dahin, und somit auch mein uneingeschränktes Vertrauen, das stets in mir gewesen war und jetzt verschwunden schien.

Der Verlustschmerz war so groß, dass ich mein Herz verschloss. Nur keine Gefühle mehr zeigen. Das geschah unbewusst. Vielleicht war es auch eine Trotzreaktion; denn ich konnte mit niemandem über mein Gefühlschaos reden, und meine Mutter wollte ich nicht zusätzlich belasten. Sie hatte genug mit dem täglichen Überlebenskampf zu tun, musste uns Kinder mit mehreren Jobs über Wasser halten und sich in ihrer Freizeit beruflich weiterbilden. Das brachte mir jede Menge Freiheit, mit der ich meinen Kummer aufwog. Ich konnte machen, was ich wollte. Niemand kontrollierte mich.

Nach außen hin war ich ein spaßiger Junge, der seine Eigenständigkeit genoss. Wie es tief in meinem Inneren aussah, ging keinen etwas an. Bei meinen Schulkameraden war ich sehr beliebt. Ich kann mich kaum erinnern, mit einem jemals wirklich gestritten oder mich gar geschlagen zu haben. Da gab es nur eine Situation, in der ich mich nicht

mit Worten, sondern mit Fäusten wehrte. Einer meiner Mitschüler wollte mir einen Übernamen geben, Spitznamen sagt man auf Hochdeutsch. Da bin ich ausgerastet. Ich packte ihn, drückte ihn an die Wand und schrie: „Ich bin der Andy! A-n-d-y! Merke dir das ein für alle Mal!“

Nach der Schulzeit lernte ich zunächst Speditionskaufmann. Allerdings bekam ich bald Zweifel, ob das die richtige Branche für mich war. Es gab in der Firma, für die ich arbeitete, finanzielle Unregelmäßigkeiten, und das Unternehmen wurde von einem Mitbewerber übernommen. Doch auch hier stand der Chef bald vor Gericht, weil er sich bei einem früheren Arbeitgeber nicht ganz korrekt verhalten hatte. Das waren natürlich Ausnahmen in der Branche und nicht die Regel. Trotzdem nahm ich das zum Anlass und bewarb mich bei namhaften Unternehmen, für die ich gerne tätig sein wollte. Der Schweizer Bankenverein bot mir eine Ausbildung zum Informatiker an, stellte mir einen der ersten PCs der Bank zur Verfügung. Das war ein fantastisches Arbeiten. Ich durfte mich so richtig austoben, studierte die Programme, probierte aus und testete. Bald konnte ich PCs und Netzwerke konfigurieren, kannte mich mit Großrechenanlagen aus. Durch meine neu erworbenen Kenntnisse wurde ich von der Geschäftsleitung in der gesamten Schweiz zu Präsentationen und Pressekonferenzen geschickt, die ich zu organisieren hatte und für die ich als Projektleiter verantwortlich war. Das gefiel mir richtig gut; denn ich lernte nicht nur andere Teile der Schweiz, sondern auch viele interessante Menschen kennen.

So gar nicht gefiel mir dagegen die Einberufung zum Militär, die zwischen meiner beruflichen Veränderung lag. Zunächst wollte ich verweigern, doch meine Freunde meinten, dass es bei der Armee ziemlich *cool* sei. Ich fand das nicht. Soldat zu sein, war für mich der blanke Horror! Der raue Umgangston, die Verpflichtung zu absolutem Gehorsam, die Zerstörung jeglicher Individualität und das Gefühl, nur ein Rädchen im großen Ganzen zu sein, machten einen eher sanften und verträumten jungen Mann wie mich aggressiv und wütend. Es war, als hätte man mir mein inneres Licht ausgeblasen. Warum wurde ich, der sich als Pazifist verstand und die Arbeit von Amnesty International schätzte, darauf gedrillt, Menschen zu töten? Mir war stets, als ob mich etwas Schreckliches umgab. Hinzu kamen Knieprobleme beim Marschieren sowie heftige Rückenschmerzen. Die Diagnose „Scheuermann-Krankheit“, auch *Morbus Scheuermann* genannt, war nicht schön, doch insgeheim freute ich mich darüber. Wieder ein Grund mehr, um zum Stabsarzt zu gehen. Doch der stellte mich nicht frei, wie ich erhofft hatte. Auch mein Übergewicht und meine Größe von 1,84 Metern (für Panzer und Panzerhaubitzen war eine maximale Körpergröße von 1,80 Metern vorgeschrieben) halfen mir nicht weiter. Auch nicht, dass es anfangs wegen meiner Korpulenz und Größe keinen Overall für mich gab und ich statt Tarnanzug bei eiskaltem Februar-Wetter in der Panzertruppe meine private blaue Winterjacke tragen musste.

An einem dienstfreien Wochenende war ich so verzweifelt, dass ich mir die abstrusesten Ausreden überlegte, um endlich vom Militärdienst befreit zu werden. Doch keine war wirklich überzeugend. Ich konnte mich meiner Pflichten einfach nicht entziehen. Hier half mir schließlich das Glück. Ich wurde von der aktiven Truppe in

die Diensttruppe versetzt, weil ich nach Meinung des Korporals einen *destruktiven* Einfluss auf meine Kameraden hatte. Eigentlich war es so: Der Fourier taugte nicht viel, und da ich Speditionskaufmann gelernt hatte und gut organisieren konnte, wurde ich für die Beschaffung von Material und Nahrungsmitteln eingesetzt. Das war mit viel Bürodienst verbunden, was mir gerade recht war. Meine Kameraden dagegen fanden meine Versetzung schade. Sie litten wie ich unter der Strenge, doch ich half ihnen emotional, die Zeit zu überstehen.

Ich war erleichtert, als mein Leutnant nach acht Wochen zu mir kam, um mir mitzuteilen, dass ich mit einer solch *laschen* Einstellung keine Aussicht auf eine Militärkarriere hätte. Ich nahm es äußerlich gelassen hin. Innerlich musste ich grinsen. Nach der Ausbildung tat ich dann alles, um vom Wehrdienst befreit zu werden. Männer mussten damals in der Schweiz bis zum 40. Lebensjahr in regelmäßigen Abständen einen Wiederholungskurs absolvieren, dann erst wurden sie vom aktiven Dienst befreit oder in den Zivildienst eingestuft. Ich präsentierte beim entsprechenden Kurs aktuelle Arzt-Zeugnisse für meine Beschwerden und wurde schließlich von der Untersuchungskommission als dienstuntauglich eingestuft.

Danach brannte mein inneres Licht zwar noch nicht wieder, doch es begann zu glimmen. Zumindest war es hell genug, um mich zu erinnern, dass alle Wahrheit von innen kommt. Hatte ich als kleiner Junge nicht Papst werden wollen, um als geistliches Oberhaupt der Römisch-Katholischen Kirche die Welt zu verändern? Als ich erkannte, dass das nicht ging, weil ich reformiert war, beschloss ich, Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika zu werden. Auch das war nicht möglich. Ich war ja kein Bürger der USA.

Gut, dachte ich, dann wirst du Präsident von Europa. Doch eine solche Position gab es damals noch nicht.

Mit Anfang zwanzig sah ich die Dinge realistischer und trat erst einmal in eine Schweizer Jungpartei ein. Evolution statt Revolution. Leichter gesagt als getan. Als Neuling fand ich wenig Gehör, und bald wurde mir klar: Zu viel Palaver, zu wenig Wahrhaftigkeit. Ich zog mich also wieder aus der Politik zurück.

Im Nachhinein betrachtet, war das eine gute Entscheidung. Politiker zu sein, wäre für meine spirituelle Entwicklung kontraproduktiv gewesen. Ich hätte nie herausfinden dürfen, was für mich selbst wichtig war; hätte immer Mehrheiten suchen und letztendlich immer wieder das tun müssen, was andere wollten. Damals war meine Kompromissfähigkeit noch nicht sehr ausgeprägt. Als Informatiker dagegen musste ich keine Kompromisse eingehen. Bei der Datenverarbeitung von Großrechenanlagen ging es um ein gewaltiges System, von dem ich nicht alle Teile verstehen, sondern vor allem den Überblick behalten musste. Wie im wirklichen Leben, war alles irgendwie vernetzt. Es kam auf die Schnittstellen an, und hier besonders auf die Kommunikation, also den Input und den Output. Beim Rest musste ich einfach darauf vertrauen, dass er funktionierte.

Ich wusste nun, was *nicht* richtig für mich war. Aber was war richtig und gut für mich? Wie stand es wirklich um meine Spiritualität und mein inneres Licht? Ein Bild fällt mir hierzu aus der Erinnerung ein:

Ich fahre mit Freunden in einem Auto. Wir sind auf dem Weg in eine Disco, und sie erzählen einen rassistischen Witz,

so wie Jungs das manchmal unüberlegt tun. Gerade als ich protestieren will, weil ich mich an meine Freundschaften im Ostblock, in Spanien und anderswo erinnere, sagt der eine: „Hey, hört mal auf mit dem Quatsch, der Andy ist im Auto, da dürfen wir solche Witze nicht erzählen!“

Dabei war auch ich ein wilder Kerl, aber mit sanftem Kern und einem tiefen Gerechtigkeitssinn. Ich wollte mehr über das menschliche Bewusstsein erfahren, über mich erfahren. Also begann ich, Bücher über Autogenes Training zu lesen, besuchte Kurse und informierte mich über Hypnose und deren Auswirkungen. Ich befand mich in dem Irrglauben, dies sei ein Weg zu meinem *wahren* Selbst; denn von der Erziehung her spielten weder christlicher Glaube noch kirchliche Institutionen eine Rolle.

Mein erster praktischer Versuch war der, mit dem Rauchen aufzuhören. Ein bis zwei Päckchen am Tag waren für mich normal, und das Doppelte, wenn ich am Wochenende die Nächte durchgemacht hatte. Leider brachte die Hypnose keinen Erfolg. Ich habe trotzdem aufgehört. Es war an Silvester. Ich kam in den Morgenstunden nach Hause, völlig kaputt von reichlich Alkohol und viel zu vielen Zigaretten. Ich legte mich auf mein Bett. Mir war schlecht, das Zimmer drehte sich, und ich dachte, mein letztes Stündlein hätte geschlagen. In meiner Not betete ich: „Lieber Gott, wenn ich irgendwann aufwache und noch lebe, röhre ich keine Zigarette mehr an.“ Das war ehrlich gemeint und aus tiefstem Herzen gesprochen. Ich hörte dann tatsächlich mit dem Rauchen auf – ein Wendepunkt in meinem Leben.

Was mir bis heute jedoch nicht gelungen ist, ist das Abnehmen. Ich bin ein Meister in Diäten. Ein absoluter Experte. Ich bin sozusagen mit Diäten aufgewachsen. Doch jeder Versuch scheiterte in letzter Konsequenz. Manchmal

hatte ich sogar das Gefühl, zu- statt abzunehmen. Dies ist wirklich ein für mich unerfreuliches Thema.

Eines Tages, ich wollte noch immer *mehr* über mich, mein wahres Ich und mein Bewusstsein wissen, fiel mir ein winziges Inserat in einer regionalen Gratiszeitung auf. „Persönlich geführte Meditation ...“ Wenige Worte nur. Trotzdem sprach mich das Inserat an, und ich hatte das starke innere Bedürfnis, dort *unbedingt* anrufen zu müssen. Auch das war ein einschneidendes Erlebnis, denn diese Meditation brachte den Durchbruch für mich. *Geistige Übungen* gehen viel tiefer als Hypnose und Autogenes Training, und ich begann, unter Anleitung Stress abzubauen und meine Konzentrationsfähigkeit zu stärken. Ich hatte ja stets einen Rummelplatz im Kopf.

Das war zunächst positiv. Doch die Erkenntnisse, die ich dadurch erlangte, ernüchterten mich. War ich bis zu jenem Zeitpunkt dem Trugschluss erlegen, Entscheidungen selbst zu treffen, so musste ich feststellen, dass meine Handlungen keineswegs nur von Vernunft und freiem Willen geprägt waren. Es fiel mir wie Schuppen von den Augen, denn ich hatte mich die ganze Zeit über selbst belogen: Ich war das Produkt meiner eigenen Vergangenheit, definierte mich durch Neigungen und Verhaltensmuster. Diese waren die *wirklichen Entscheidungsmacher* in meinem Leben!

Auch bei meinem beruflichen Wechsel war das so. Ich hatte den Schweizer Bankenverein nach etwa eineinhalb Jahren verlassen, arbeitete mich auf meiner Karriere-Leiter weiter voran. Bei den letzten Bewerbungsgesprächen war ich davon ausgegangen, dass ich mein Pro oder Kontra einer Firma gegenüber von Arbeitsumfeld, Gehalt, Weiterbildungs- und Aufstiegschancen abhängig mache. Jetzt musste ich erkennen, dass ich in erster Linie nach Sympathie und

Antipathie gegenüber dem Personalchef, dem direkten Vorgesetzten oder dem Team entschieden hatte. Ich war also stets nach meinem vermeintlichen Bauchgefühl gegangen, hatte nach Vorlieben, Abneigungen oder einfach nach meinen Verhaltensmustern entschieden. Mein Verstand war nie wirklich dabei gewesen. Kein Wunder also, dass mich nach einiger Zeit das gleiche Unbehagen eingeholt hatte. Ich hatte die Probleme aus meinem vorherigen Job zum SBV mitgenommen und von dort in die neue Firma.

Selbst bei den Frauen erlag ich Neigungen und Mustern. Meine Mutter liebte die Filme von Doris Day. Wenn *Caprice*, *Ein Pyjama für zwei* oder *Spionin mit Spitzenhöschen* im Fernsehen gezeigt wurde, vergaß sie für einen Moment die Welt um sich herum. Selbst ich, als etwa acht- oder neunjähriger Bub, fand, dass Doris Day nicht nur schön und intelligent, sondern als Frau einfach perfekt war. Genauso wie meine Lehrerin, Fräulein Fuchs<sup>\*</sup>. Dumm, nur wollte die bald heiraten. Das war eine große Enttäuschung für mich, denn ich war bis über beide Ohren in sie verliebt. Auch Jahre später sprach ich nur blonde Mädchen an, die sich aber nicht weiter für mich interessierten und mich abblitzen ließen, aus welchen Gründen auch immer. So bildete sich das unbewusste Muster heraus: „Blondinen sind schön, leicht unterkühlt und unnahbar.“ Bis sich eines Tages eine Blondine Hals über Kopf in mich verliebte. Schlagartig war mein Interesse verschwunden, und mir gefielen plötzlich auch Brünette und Dunkelhaarige.

Auf der Suche nach meinem wahren Ich verließ ich das Denken in gewohnten Bahnen, versuchte mich in spirituellen Übungen und lenkte meine Konzentration auf Atemtechniken. Doch eines tat ich nicht: Ich nahm für die geistige Arbeit keinerlei bewusstseinserweiternde

Substanzen, auch wenn ich zuvor hin und wieder mal gekifft hatte. Ich wollte durch Meditation zu geistiger Klarheit gelangen - nicht durch vermeintliche Hilfsmittel.

Es fiel mir bei den meditativen Übungen zunächst schwer, alle Bewegungen, Gedanken und Gefühle auszuschalten. Immer wieder richtete ich meine Achtsamkeit auf das unbewegliche, unendliche göttliche Bewusstsein in mir. Doch oft löste nur der Hauch einer Ablenkung eine große Unruhe in mir aus. Ich war tatsächlich erschrocken, wie viel Unruhe in meinem Bewusstsein herrschte.

Als ich es irgendwann schaffte, meinen Geist für einen Moment vollkommen ruhig zu halten, konnte ich einzelne Verhaltensmuster erkennen, die diese Unruhe bewirkten. Da wusste ich: Ich war auf dem richtigen Weg!

Ich sprach nur selten über diese neu gewonnenen Erkenntnisse. Kaum einer meiner damaligen Freunde befand sich auf einer geistigspirituellen Reise. Mehr oder weniger auf mich gestellt, ging ich den eingeschlagenen Weg weiter. Ich wollte nicht mehr blind durch die Gegend laufen, wollte wirklich verstehen und das Gelernte nicht nur privat, sondern auch in meinem Beruf einsetzen.

Bei einem Kurs über *Case Tools*, Programme, die einen Software-Ingenieur bei der Planung, dem Entwurf und der Dokumentation seiner Arbeitsergebnisse unterstützen, sagte mir der leitende Professor einmal: „Es gibt viele Männer und einige Frauen, die mit Case Tools arbeiten. Aber die Frauen sind erfolgreicher, weil sie schauen, ob das Ganze schön ist.“ Sensibilisiert, wie ich war, blieb mir dieser Satz in Erinnerung. Als Informatik-Dozent und Projektleiter schaute ich nicht, ob alles funktionierte, sondern erspürte intuitiv, wo es Störungen gab. Bei den Mitarbeitern oder

beim Kunden? Je mehr ich eins mit dem Objekt wurde, je freier meine Gedanken kreisten, umso mehr konnte meine Intuition fließen. Meist versuchte ich, alles Kopflastige auszuschließen. Danach machte ich alles wieder *schön*, indem ich unzufriedene Mitarbeiter unterstützte, Missverständnisse aus dem Weg räumte, Abläufe optimierte, die Kommunikation meines Teams verbesserte und bei Vorgesetzten mehr Unterstützung einforderte.

Seit der Scheidung meiner Eltern steckte eine große Existenzangst in mir, die ich von meiner Mutter übernommen hatte und die mich antrieb. Durch die regelmäßige Meditation wurde ich mir dieser Angst bewusst und fragte mich: „Mache ich meine Arbeit wirklich mit ganzem Herzen oder dient die Informatik nur als Geldmaschine, um meine Rechnungen zu bezahlen?“ Die Frage war gestellt, und ich ließ sie erst einmal so im Raum stehen.

- \* Alle Namen wurden aus Gründen des Schutzes der Privatsphäre geändert.“  
(d. Verf.)

## Die Hinweisschilder in meinem Leben

Ich war noch längst nicht auf dem Weg zu einer medialen Entwicklung. Im Nachhinein betrachtet, tauchten immer wieder Hinweisschilder auf, auf denen stand: „Es gibt noch eine andere Welt als die physische.“ Eigentlich unglaublich. Heute jedoch weiß ich, dass das gar nicht so unglaublich war. Viele Menschen, die in ihrem Leben neue Wege beschritten haben, berichten Ähnliches. Sie erkannten die Zeichen, die auf Veränderung standen, auch erst viel später.

Ich erinnere mich hier an ein Firmenschild, das mich förmlich ansprang, als ich, noch völlig unbedarft von jeglicher Spiritualität, durch die Stadt lief: *Autogenes Training und Tiefenentspannung*. Ich ging spontan hinein und meldete mich an.

Dann las ich besagtes Inserat in einer Gratiszeitung: *Persönlich geführte Meditation ...*

Und da war eine Reise nach Südfrankreich während der Sommerferien mit meinem Freund Peter, die erstaunlich endete. So schön das Wetter gewesen war, fing es die letzten Tage an zu regnen. Der Regen hörte einfach nicht auf. Wir erfuhren, dass das Wetter in der Schweiz viel besser wäre, und beschlossen, zwei Tage früher als geplant zurückzureisen.

Wir waren mit meinem Auto unterwegs und fuhren zuerst zu Peters Elternhaus. Ich erwartete, dass seine Mutter überrascht reagierte, schließlich kamen wir zu früh aus den Ferien zurück. Doch sie lächelte nur wissend und sagte: