



# Leseprobe

Sue Dhaibi

## Mit dem Jenseits kommunizieren

Ein Kurs in Medialität

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,00 €



---

Seiten: 224

Erscheinungstermin: 14. Juni 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Jenseitskontakte sind keine Zauberei, Medialität ist nichts Geheimnisvolles. Sie ist keine Gabe, die man hat oder eben nicht, sondern sie folgt klaren Prinzipien – und die kann jeder erlernen! Sue Dhaibi ist ein Jenseitsmedium, eine Mittlerin zwischen der sichtbaren und der unsichtbaren Welt. Auf sehr sympathische, bodenständige Weise zeigt sie: Den Kontakt zu Verstorbenen herzustellen ist ganz natürlich und jedem Menschen möglich. Alles, was man dafür braucht, sind eine gute Technik, ein wenig Übung und ein gutes Gespür für sich und die eigenen Grenzen. Dieses umfassende Praxisprogramm zeigt, wie man sich der Verbindung zur Geistigen Welt bewusst wird und diese für sich und andere nutzen kann – um lieben Verstorbenen wiederzubegegnen und Rat, Trost und Hilfe für das Leben zu erhalten.



### Autor

## Sue Dhaibi

---

Sue Dhaibi, schon seit ihrer Kindheit von der unsichtbaren Welt fasziniert, wusste lange nicht, dass die Gabe der Medialität in ihrer Familie seit Generationen vererbt wurde. Heute unterrichtet sie ihren eigenen, eher unkonventionellen medialen Stil und den »Spirit-Move«. Seit über 20 Jahren gibt sie ihr Wissen in erfolgreichen Ausbildungsprogrammen für Persönlichkeitsentwicklung und Medialität im In- und Ausland weiter. Sie spricht fließend fünf Sprachen und lebt in Bern.

## DAS BUCH

»Während meiner jahrzehntelangen Reise durch die ›mediale Szene‹ wurde mir immer mehr bewusst, wie wichtig es ist, allen Menschen den Zugang zu ihren eigenen Hellsinnen und der naturgegebenen Verbindung zur Geistigen Welt zu ermöglichen. Ich wollte genau wissen, was die Kommunikation zwischen den Welten funktionieren lässt: Ich wollte die Technik dieser Sprache verstehen. Keine abstrakte, wissenschaftlich angelegte Erklärung, nein, sondern eine praktische Anleitung.

Ich bin überzeugt: Wir alle haben diese Verbindung zur Geistigen Welt, und es benötigt nur den Bruchteil einer Sekunde, um sie herzustellen. Meiner Ansicht nach ist es keine Frage des Glaubens, sondern des Wissens, gepaart mit der richtigen Technik.

Mit leicht verständlichen Erklärungen zu den Hellsinnen und praktischen Übungen möchte ich erfahrbar werden lassen, wie einfach und bedeutsam es sein kann, sich seiner Verbindung zur Geistigen Welt bewusst zu werden und diese auch gezielt zu nutzen.

Dieses Buch ist für all jene, die verstehen wollen, wie die Kommunikation zwischen den Welten funktioniert. Es ist gedacht als Grundlagenwerk zum Entwickeln der eigenen, natürlichen Medialität.«

*Sue Dhaibi*

## DIE AUTORIN

Sue Dhaibi, schon seit ihrer Kindheit von der unsichtbaren Welt fasziniert, wusste lange nicht, dass die Gabe der Medialität in ihrer Familie seit Generationen vererbt wurde. Heute unterrichtet sie ihren eigenen, eher unkonventionellen medialen Stil und den »Spirit-Move«. Seit über 20 Jahren gibt sie ihr Wissen in erfolgreichen Ausbildungsprogrammen für Persönlichkeitsentwicklung und Medialität im In- und Ausland weiter. Sie spricht fließend fünf Sprachen und lebt in Bern.

[www.sue-dhaibi.com](http://www.sue-dhaibi.com)

[www.the-spirit-move.com](http://www.the-spirit-move.com)

<https://www.youtube.com/@SueDhaibi>

<https://www.instagram.com/suedhaibi/>

Sue Dhaibi

Mit dem  
**JENSEITS**  
kommunizieren

Ein Kurs in Medialität

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Penguin Random House FSC® N001967

Taschenbucherstausgabe 06/2023

Copyright © 2023 Heyne Verlag München, in der  
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright der Originalausgabe © 2019 by Ansata Verlag München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,  
unter Verwendung eines Motivs von © Background All / Shutterstock

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3- 453-70459-6

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

## **Dank**

Auf diesem Weg bedanke ich mich bei allen Menschen, die mich in meiner Entwicklung unterstützt und begleitet haben.

# Inhalt

Vorwort .....	11
Wichtiges, bevor du anfängst .....	19
Von der Atheistin zum Medium.....	25
Der Tod eines geliebten Menschen .....	26
Meine Reise beginnt.....	30
Ein Schlüsselerlebnis in Spanien .....	33
Medialität jenseits von Klischees .....	39
Der Spiritismus und die moderne Medialität.....	39
Warum Medialität nichts mit Kristallkugeln zu tun hat.....	42
Eine Kommunikation für uns alle .....	45
Es geht um mehr als »nur« um Jenseitskontakte.....	48
Der Einfluss von Religionen .....	50
Der Tunnel und das Licht .....	53
Die Reinkarnation .....	56

Zugänge zur geistigen Welt .....	63
Deine natürlichen zehn Sinne (inklusive Schnelltest) .....	65
<i>Die Haut, das Hellfühlen 72 • Die Augen, das Hellsehen 75 • Die Ohren, das Hellhören 78 • Die Nase, das Hellriechen 82 • Der Mund, das Hellschmecken 84</i>	
Die mentale Medialität .....	86
Die Trance-Medialität .....	88
Die physikalische Medialität .....	91
Die Astralreise und die Nahtoderfahrung .....	96
Träume .....	97
Die geistige Welt .....	101
Das Leben in der geistigen Welt .....	106
Die »Bewohner« der geistigen Welt .....	107
<i>Der Verstorbene 110 • Die Kommunikation mit verstorbenen Kindern 111 • Die Kommunikation der Tiere 112 • Das geistige Team 113 • Das kollektive Bewusstsein 118</i>	
Der Umgang mit Trauer aus der Perspektive eines Mediums .....	120
Lass <i>nicht</i> los! .....	124

Mentale Medialität: Übungen und Visualisierungen .....	127
Was man unterlassen sollte .....	128
Technik und Verständnis der mentalen Medialität ...	133
<i>Die innere Projektionsfläche 138 • Die sensitive Wahrnehmung 139 • Deine Intuition und dein Höheres Selbst 142 • Die Wahrnehmung von Energien 143 • Die Brücke zwischen den Welten 144 • Die Tür und der Schutz-/Kontroll-Raum 147 • Die Schaffung eines Schutz-/Kontroll-Raums in der Zwischenebene 149 • Der Selbstschutz 151</i>	
Exkurs: Jenseitskommunikation – nicht immer ein gemütliches Plauderstündchen .....	154
Jenseitskontakte innerhalb einer Sekunde herstellen .....	157
<i>Die erste konkrete Kontaktaufnahme 157 • Definiere einen Vertrag mit dem Jenseits 162 • Eine vertiefte Kontaktaufnahme mit dem Wunschkandidaten 165 • Die Verbindung mit dem kollektiven Bewusstsein 167 • Lerne deine »Helfer« kennen 168 • Zwei Extraübungen für Fortgeschrittene 171</i>	
Erkennungsmerkmale der Kontakte für Fortgeschrittene .....	174
Limitierungen in der Medialität .....	176

Wie die geistige Welt Einfluss nehmen kann.....	181
Dein Lebensplan und der freie Wille.....	188
Intuition – Eingebungen »von oben« .....	191
Zeichen aus dem Jenseits.....	192
<i>Selbst produzierte Spukphänomene 196 • Wirkliche     Spukphänomene 198</i>	
Mögliche Gefahren – gibt es Dämonen?.....	202
 Ausblick.....	 209
 Anhang .....	 213
Häufig gestellte Fragen.....	213
Verzeichnis der Übungen und Visualisierungen.....	219
Kontakt / Angebote .....	221

## Vorwort

Wenn du dieses Buch in die Hand nimmst, hast du sicherlich ganz bestimmte Vorstellungen von dem, was dich darin erwartet: Du verfolgst das Ziel, die geistige Welt zu verstehen und deine Hellsinne zu trainieren. Du möchtest einen Kontakt mit Verstorbenen herstellen können. Vielleicht treibt dich auch »nur« die reine Neugier an? Was auch immer dein Motiv sein mag, die Seiten dieses Buches bieten dir viele Schlüssel, um deine Neugier und den Bedarf an Informationen über die mentale Medialität zu befriedigen. Es vermittelt dir die Essenz meines Wissens, damit du lernen kannst, dich und deine Sinne zu entfalten. Es enthält ein breites und wichtiges Spektrum an Techniken, Erklärungen und viele Übungen, die mir als Grundlagen sehr geholfen hätten, als ich selbst begann, meine Hellsinne zu entdecken, und Schützling spiritistischer Medien war.

Mein eigener Weg zur Kommunikation mit den Verstorbenen hat mich auf eine intensive und unglaublich spannende Reise gebracht. Die Erkenntnisse meiner Reise ermöglichen es mir nun, dich auf deiner Suche nach Antworten und faszinierenden Erlebnissen zu begleiten. Dies soll unverschnörkelt, direkt und sehr geerdet geschehen. Du wirst sehen, dass meine Ansichten und Techniken pragmatisch, klar, effektiv und logisch sind.

Sobald die Rede von Hellsehern und Medien ist, blitzen bei vielen die gängigen Klischees im Kopf auf: Unwillkürlich schleicht sich der Duft von Räucherstäbchen in die

Nase. Vor dem geistigen Auge erscheint womöglich eine ältere, in dunkelvioletten Satin gehüllte Frau, die ihr Gegenüber mit durchdringenden Blicken fixiert. Vor ihr auf dem antiken Tischlein steht die unvermeidliche, stets dennoch beeindruckende Glaskugel, in der zarte Nebelschwaden wabern und die einen Blick in die Zukunft und das Jenseits gewähren soll. Leider nähren viele dieser Klischees allzu oft ein falsches, unnötig verstaubtes und teilweise gar angstbesetztes Bild eines Mediums. Obwohl das Aussehen für unser Thema keine signifikante Rolle spielt, würde ich behaupten, dass ich schon rein optisch nicht einem solchen Stereotyp entspreche, geschweige denn so arbeite und wirke.

Auch allgemein hat sich die Szene der »spirituell Aktiven« in den letzten Jahrzehnten zwar etwas verjüngt und modernisiert, dennoch bleibt in vielen Köpfen das überkommene Bild haften, das sich beinah seit Jahrhunderten darin festgesetzt hat. Mir ist also durchaus bewusst, dass die Arbeit als Jenseitsmedium und »zukunftssehende« Lebensberaterin längst nicht in der sogenannten Mitte unserer Gesellschaft angekommen ist. Daher scheint es an der Zeit, ein paar Dinge in klares Licht zu rücken.

Sobald es um »übersinnliche Wahrnehmung« geht – und vor allem, wenn diese am eigenen Leib erfahren werden soll –, schrecken viele unwillkürlich zurück. »Übersinnlich«, »außersinnlich«, das klingt immer noch fremd; und alles, was fremd ist, macht bekanntlich Angst. Da kommen einem plötzlich noch ganz andere Bilder als das der Hellseherin in den Sinn! Auch ich war zu Beginn meiner medialen Entwicklung von gewissen Klischeevorstellungen geprägt. Nach all den Erfahrungen der letzten zwanzig Jahre kann ich nun aber mit einem Schmunzeln auf den Lippen auf

diese Zeit zurückschauen. Als ich jedoch anfang, mich mit Parapsychologie auseinanderzusetzen, meine Hellsinne trainierte und versuchte, außerkörperliche Erfahrungen (AKEs) zu machen, hatte ich eine Heidenangst. Zeitweilig war diese sogar so stark, dass ich nicht ohne Licht einschlafen konnte. Als ich begann, war ich erst sechzehn und, ehrlich gesagt, noch grün hinter den Ohren. Das Internet war damals längst noch nicht so entwickelt wie heute und der globale Austausch mit Gleichgesinnten oder Erfahreneren nicht so umfassend möglich. Die Akzeptanz ehemals »esoterischer« Themen war zwar schon gegeben, aber ebenfalls noch nicht so weit wie heutzutage. Es hat mich einige Jahre gekostet, um Klarheit und Sicherheit in der Welt der Medien, Hellseher und Wahrsager zu finden.

Als ich begann, mich intensiv mit der mentalen Medialität auseinanderzusetzen, erkannte ich, dass die Hellsinne nicht nur ein natürlicher Teil meiner Sinne sind, sondern etwas Grundlegendes des menschlichen Daseins. Sie stellen unter anderem einen Schlüssel dar, um die Tür zur Erkenntnis über das »Wer bin ich und warum bin ich hier?« zu öffnen und die Sehnsucht danach ein gutes Stück weit zu stillen. Wenn man sich diesem Thema furchtlos, offen, wissbegierig und bewusst nähert, hat man die großartige Möglichkeit, etwas Außergewöhnliches zu erfahren, nämlich »sich selbst« und das Potenzial der eigenen Seele besser kennenzulernen. Die Sinne zu akzeptieren und sie zu nutzen. Dabei meine ich nicht in erster Linie die physischen, sondern vor allem die sogenannten Hellsinne.

Es geht dabei also nicht darum, nun ständig die eigene Zukunft vorherzusehen und möglichst viele Prophezeiungen zu machen oder rund um die Uhr Verstorbene zu

sehen. Oft werde ich zum Beispiel gefragt, wie es sich mit meiner Fähigkeit, all diese Dinge zu sehen, leben lässt. Viele denken, dass ich nonstop mit den Verstorbenen spreche und bei allen Menschen, die mir begegnen, deren Probleme und Zukunft sehe. Wenn das so wäre, dann stünde ich unter konstantem, zum Teil überflüssigem Informationsbeschuss. Damit die Medialität sanft in das alltägliche Leben hineinfließt, muss man sich des eigenen Kanals und dessen Kontrolle bewusst werden. Wenn ich privat unterwegs bin, dann halte ich meine mediale Fähigkeit so weit wie möglich unter Verschluss. Ich spare mir meine Reserven für all die Sitzungen und Seminare, die ich gebe. Es wäre weder für mich noch für meine Freunde und Bekannte gesund, wenn ich ständig als Medium antwortete und reagierte. Ich respektiere deren Privatsphäre. Wenn ich mich immer medial verbinde, dann würde ich ungefragt in das Leben anderer eingreifen. Auch für meinen Partner ist es gut zu wissen, dass ich im Privaten einfach Sue mit der eigenen persönlichen Meinung bin. Falls jemand, auch der Partner, eine mediale Hilfestellung braucht, dann fragt er gezielt nach einer kleinen Sitzung bei mir.

Wenn ich für mich wichtige Entscheidungen treffen muss, dann nutze ich meine Verbindung zur geistigen Welt, um Hilfestellungen zu erhalten. Doch nehme ich diese nicht in Anspruch, wenn es nur darum geht zu entscheiden, ob ich heute Abend besser zum Spanier oder Inder essen gehen sollte. Man muss ein gesundes Maß an Unabhängigkeit bewahren und sich nicht bei jeder Kleinigkeit die Entscheidung von der geistigen Welt abnehmen lassen wollen.

Wie gesagt, es geht um etwas Wesentlicheres: Sobald man sich selbst ganzheitlich wahrzunehmen beginnt, kann man

vielmehr auch tiefgehende Erfahrungen machen, die einem klarer als bisher aufzeigen, dass hinter dem täglichen äußerlichen Allerlei noch etwas anderes existiert – eine feine energetische Struktur, mit der wir konstant verbunden sind. Manche nennen es »das morphogenetische Feld«: ein mit dem physischen Auge nicht erkennbares Gestalt gebendes Feld sublimen Energie, das alles und jeden miteinander verbindet, eine Ebene, über die wir nonverbal miteinander kommunizieren können. Diese Ebene stellt eine Art Informationsträger dar, der uns wahrscheinlich mit noch mehr als nur mit unserer ansonsten auch sinnlich erfahrbaren Welt verbinden kann. Vielleicht ist dieses Feld gar eine Art Teil einer Ursubstanz, die die Grundlage für die Kommunikation zwischen den verschiedenen Welten darstellt.

Wenn wir nun also beginnen, uns für die Wahrnehmung der nicht stofflichen Ebene bereit zu machen, beginnen wir zu verstehen, dass das, was wir hier erleben, eine Reise ist, Teil eines komplexen mehrdimensionalen »Puzzles«, das viel größer ist, als wir es je in Begriffen fassen könnten. Es entsteht ein Gefühl, dass wir uns gemeinsam und nicht allein auf dieser Reise befinden. Ein Gefühl einer kollektiven Reise eines kollektiven Bewusstseins. Ein Bewusstsein, aus dem wir kommen und in das wir zurückgehen. Normalerweise sind wir auf der Suche nach Liebe, nach Anerkennung und nach »etwas«, was unser Dasein begründet und rechtfertigt. Der Grund, warum wir uns so oft allein fühlen, irgendwie getrennt von »etwas«, was wir nicht recht definieren können, ist das vermeintliche Abgetrenntsein von diesem Kollektiv der geistigen Welt. Wenn auch du zu denjenigen gehörst, die rastlos nach dem »Zuhause« Ausschau halten, warum solltest du nicht beginnen, im Innen statt im Außen zu schauen?

Denn genau dort können wir vielleicht diese Heimat wiederentdecken und erkennen, dass wir von einer physisch nicht sichtbaren Kraft oder, wenn du es lieber magst, Intelligenz begleitet sind.

Angesichts des komplexen Themenfelds der Jenseitskommunikation spezialisiere ich den Buchschwerpunkt auf die mentale Medialität. Durch meine Forschungen und das tägliche Herstellen von Jenseitskontakten bin ich nämlich zu dem Schluss gekommen, dass es zu »Trainingszwecken« sicher am effizientesten ist, wenn wir Bereiche wie zum Beispiel außerkörperliche Erfahrungen (diese können sehr hilfreich sein, um noch in andere Welten der geistigen Dimension einzutauchen), Trancearbeit oder physikalische Medialität zunächst außen vor lassen. Es würde über den Rahmen dieses Buches hinausführen, vertieft auf diese Arten der Medialität auf deinen Reisen einzugehen.

Es existieren einige Intelligenzen in der geistigen Welt, die wir unterscheiden können (einige nennen diese »Engel«, »Geistführer«, »aufgestiegene Meister« und dergleichen). Ich halte mich da jedoch sehr bewusst zurück, weil ich weiß, dass wir nur einen kleinen Teil des Jenseits zu sehen bekommen, sogar wenn wir wirklich hinübergeglitten sind. Und wenn ich noch Querverbindungen zu weiteren Dimensionen machte, dann würde das über die klassische Kompetenz der mentalen Medialität in Jenseitskontakten hinausgehen.

Für deinen Privatgebrauch kannst du mit meinen Übungen und dem regelmäßigen Training deiner Hellsinne hinreichend an Sicherheit gewinnen. Wenn du aber professionell als Medium für andere arbeiten möchtest, sind weiterführende Workshops, Kurse oder Seminare ein ganz wichtiger Teil, um die notwendigen Übungen und Strukturen zu erlernen.

Die Entdeckung der eigenen Sinne wird auch nicht alle Fragen beantworten können. Zum einen, weil wir das Ganze trotz des sensibilisierten Bewusstseins immer noch aus dieser vierdimensionalen Welt von Länge mal Breite mal Höhe und Zeit sehen. Zum anderen, weil wir wahrscheinlich überfordert wären, wenn wir alles (vorher)sähen und wüssten. Schon die Tatsache, dass die Welt aus fünf, sechs, zehn oder mehr Dimensionen besteht, entzieht sich unserer Vorstellungskraft. Wenn ich zurückblicke und schaue, was die Entwicklung der Medialität mir persönlich gebracht hat, dann gibt es dennoch einige signifikante Erkenntnisse, von denen ich die wichtigsten hier aufzählen und mit dir teilen möchte:

- Wir Menschen sind eine Gemeinschaft im Hier und Jetzt sowie im Danach.
- Ich habe keine Angst mehr vor dem Tod. (Trotzdem würde es mich natürlich durchaus frustrieren, wenn ich jetzt schon das physische Leben verlassen müsste.)
- Verantwortung stirbt nicht mit dem Tod des Körpers.
- Unsere Entwicklung auf der Erde beeinflusst das Jenseits genauso, wie die Entwicklung des Jenseitigen auf die unsere einwirkt.
- Ich kann die Ereignisse in meinem Leben angemessener in ein ganzheitliches Bild einfügen.
- Es gibt einen übergeordneten Lebensplan.

## Wichtiges, bevor du anfängst

Damit deine Reise in der geistigen Welt erfolgreich verläuft, möchte ich dir zu Beginn ein paar Tipps und Hinweise zum Gebrauch dieses Buches geben.

Als Allererstes: Es ist möglich, einen Jenseitskontakt innerhalb einer Sekunde herstellen zu können. Bis du jedoch so weit bist, brauchst du ein wenig Geduld. Eine Eigenschaft, die ich mir auch nicht immer zuschreiben würde. Aber wenn ich etwas will, dann kann ich sehr ausdauernd sein. In dieser Anleitung zur mentalen Medialität werde ich es dir so leicht wie möglich machen, am Ball zu bleiben. Du und ich, wir werden eintauchen in die Welt, die unser ursprüngliches Zuhause darstellt, und wunderbare und spannende Erlebnisse haben.

Weil ich möchte, dass du deine Sinne und deine Medialität gut trainieren kannst, werde ich mit dir viele Visualisierungen beziehungsweise Meditationen durchgehen. Ich weiß, dass es nicht immer einfach ist, gelesenen Übungen zu folgen, besonders bei Meditationen. Deshalb habe ich sie für dich auf ihre Essenz komprimiert und überschaubar gehalten, damit du sie dir nach wiederholtem Lesen besser einprägen kannst. Du darfst sie jeweils durch deine eigene Vorstellung ausschmücken. In den Seminaren mache ich sie ausführlicher. Es ist dann auch einfach schön, einer Stimme zu lauschen und sich dabei zu entspannen. Zu diesem Zweck könntest du dir die Meditation auch auf einen Tonträger sprechen und dann während der Übung ablaufen lassen.

Sorg dafür, dass du während den Übungen Stift und Papier griffbereit hast, damit du die Impulse und Informationen, die du dabei erhältst, im Anschluss und in aller Frische aufschreiben kannst. Mir hat es geholfen, ein eigens dafür vorgesehenes Heft zu verwenden, damit ich alle Erkenntnisse und Botschaften an einer Stelle gesammelt hatte.

Auch wenn du während der Übungen Informationen erhältst, die du noch nicht einordnen kannst oder verstehst, versuch, dir möglichst sehr genaue und detaillierte Notizen zu machen. Jede Einzelheit, mag sie zu Beginn noch so unspektakulär sein, könnte im Nachhinein einen spannenden Hinweis geben. Du und die geistige Welt, du und deine Hellsinne, ihr müsst euch zuerst richtig finden. Mit der Zeit wirst du immer mehr verstehen und Vertrauen haben in das, was du siehst oder spürst, unabhängig davon, ob es sich um die Kommunikation mit einem Verstorbenen oder um eine Information für oder über dich handelt. Es werden Symbole, »reale« Bilder, Gefühle, Gerüche, Geschmäcker oder Geräusche sein. Deine Deutung wird umso klarer und einfacher, je mehr du übst.

Im Text benutze ich verschiedene Ausdrücke quasi synonym, etwa »das Kollektiv« wie auch »das kollektive Bewusstsein«, »der Jenseitige« wie auch »der Verstorbene« (wobei trotz der grammatisch maskulinen natürlich immer auch die weibliche Form gemeint ist) oder »der Kontakt« wie auch »der verstorbene Jenseitskontakt«.

Folgender Punkt ist mir einer der wichtigsten: Lass, sofern du sie hast, deine Angst los. Sie fördert in den allermeisten Fällen nichts Nützliches zutage, auch nicht, wenn du mit dem Kontakt zur geistigen Welt startest. Was dir hilft, ist ein Gefühl von Respekt für jene Dimensionen und die mediale

Arbeit. Wenn du dann noch ein gutes Verständnis und geeignete Techniken für das erlangst, was du da unternimmst, dann hast du einen wohlsortierten Rucksack, der dich auf deiner Reise nährt. Als ich mich noch in den Startlöchern meiner medialen Entwicklung befand, habe ich von Jenseitskontakten über Geistheilen bis hin zu außerkörperlichen Reisen alles auf einmal ausprobieren wollen. Im Nachhinein denke ich, dass dies phasenweise etwas zu viel auf einmal war. Das merkte ich vor allem daran, dass ich nicht mehr ruhig schlafen konnte und sich viel Energie und allerlei Wahrnehmungen vermischten. Das war zeitweilig beunruhigend. Rückblickend wäre es sinnvoller gewesen, mich behutsamer an diese Arbeit herangewagt zu haben, Angst wäre jedoch nicht nötig gewesen.

Da du vielleicht zum ersten Mal diesen Schritt machst, liegt es mir am Herzen, dir ungute Gefühle zu nehmen, sofern du etwas weiche Knie beim Thema »Jenseitskontakte« bekommst. Wahrscheinlich ist dir bewusst, dass du dich, wenn du einen ängstlichen Gedanken »aussendest«, tendenziell in dieses Gefühl hineinsteigerst. Bleib in all den Übungen mit deinem Fokus in einem positiven Bereich. Das schaffst du, weil du bereits ab diesem Zeitpunkt von der geistigen Welt begleitet wirst. Sie ist da, um dir zu helfen. Sie selbst profitiert von deiner Entwicklung und ist interessiert, von Beginn an dabei zu sein, entweder als kollektives Bewusstsein oder als (wenigstens) ein Verstorbener, den du kennst oder der zumindest dich kennt und der dir wohlgesinnt ist.

Wie wäre es, für einen guten Start gleich eine kurze Übung zu machen? Du kannst deine Augen dabei offen lassen, wenn du möchtest. Dann hast du die Möglichkeit, die

Übung zu lesen und gleichzeitig zu visualisieren, statt sie im Nachhinein aus dem Gedächtnis auszuführen. – Lass uns nun also einfach beginnen.

### *Visualisierung: Vorbereitung*

- Formuliere (in Gedanken oder ausgesprochen) als Erstes deine Intention: »Ich wünsche mir bei meiner Entwicklung Hilfe aus der geistigen Welt.«
- Denk an eine verstorbene Person, die du mochtest und an die du dich gern erinnerst. Wenn du keine bewusst kennst, dann überleg dir, wer aus deiner Familie alles schon in der geistigen Welt ist und dir helfen könnte – vielleicht die (Ur-)Großmutter oder der (Ur-)Großvater. Als weitere Alternative kannst du dich auch an die geistige Welt als kollektives Bewusstsein beziehungsweise die Intelligenz der geistigen Welt wenden.
- Lad diesen Kontakt nun in Gedanken ein mitzumachen. Sag ihm, dass du deine Medialität trainieren willst und du dir wünschst, sie möge dich begleiten, in der Entwicklung der Medialität helfen und dich beschützen.
- Mach dir bewusst, dass du schon jetzt begleitet wirst, auch wenn du keinen stabilen Kontakt aufbauen konntest (das gelingt meist erst nach einiger Übung). Ob du nun die Visualisierung gemacht hast oder nicht: Du wirst von der geistigen Welt, dem kollektiven Bewusstsein, bei jeder Übung geleitet und unterstützt.

- Werd dir auch bewusst, dass deine Hellsinne schon existieren. Sie sind da, um genutzt zu werden. Als menschliche Seele bist du bereits Teil der uns bekannten geistigen Welt. Du besitzt also alles, damit eine Kontaktaufnahme funktioniert.

um fünf Uhr zu tanzen. Letzteres passiert jedoch äußerst selten, da ich am Wochenende meist arbeite ...

## Der Tod eines geliebten Menschen

Für mich war der Beginn der Reise in die geistige Welt der Anfang von einem neuen Leben und einem neuen Bewusstsein.

Alles begann mit meinem Vater. Ich habe ihn zwar persönlich kennengelernt, kann mich aber nicht mehr daran erinnern. Als ich anderthalb Jahre alt war, ist er nämlich auf tragische Weise ums Leben gekommen. Die Lücke, die er in meinem Leben hinterlassen hat, war lange Zeit sehr quälend. Da ist diese Leere, die meine ganze Kindheit begleitet. Der eine Teil, der da sein sollte, der aber, sobald man hinschaut, ins schwarze Nichts verschwindet. Meine Mutter, eine tapfere und starke Frau, hat einen enormen Einsatz geleistet, damit die Familie überleben konnte. Sie hat viele Opfer gebracht, damit wir uns hin und wieder auch etwas leisten konnten. Sie ist gebürtige Schweizerin, mein Vater wurde in Spanien geboren. Ich selbst habe bis jetzt immer in der Schweiz gelebt. Mein Vater liegt in einem für Spanien typischen Familienwandgrab. Eine der wenigen Verbindungen, die mir zu ihm in jungen Jahren geblieben sind, war der Kontakt zu meiner Familie in Spanien. Dieser sehr katholisch geprägte Teil meiner Angehörigen war ein nicht zu übersehender Kontrast zu meiner atheistischen Erziehung durch die Familie in der Schweiz. Letztere besteht unter anderen aus Anwälten, Lehrern oder Buchhaltern – eher kopflastigen Menschen, die sich nicht in erster Linie mit Metaphysik auseinandersetzen.

