

## Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-63188-7

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [www.rowohlt.de](http://www.rowohlt.de).

«Ich war immer sehr neugierig, doch je mehr ich fragte, umso mehr schien meine Familie an eine Grenze zu stoßen. Antworten wie ‹Das weiß nur der liebe Gott› gaben mir zu denken. Mir wurde klar: Niemand weiß eigentlich, warum wir auf der Welt sind. Auf diese Frage habe ich bis heute keine befriedigende Antwort gefunden. Schon damals wusste ich, dass es mehr gibt, als wir zu glauben scheinen. Das mag vielleicht wie der Anfang eines religiösen oder esoterischen Weges klingen, aber dies war bei mir nicht der Fall. Religion interessierte mich nicht sehr, und esoterischen Themen trete ich immer sehr skeptisch gegenüber. Mir ist Rationalität sehr wichtig, und für mich muss alles immer möglichst wissenschaftlich belegt sein. Wenn ich dir jetzt aber sage, dass es möglich ist, seinen Körper zu verlassen und nur mit seinem Bewusstsein auf Reisen zu gehen, dann scheinen diese beiden Aussagen sich zu widersprechen. Doch die Sache ist ganz einfach: Ich habe es selbst erlebt. Im Augenblick ist die wissenschaftliche Beweislage noch nicht geklärt, aber immer mehr Wissenschaftler sind der Auffassung, dass Bewusstsein getrennt vom Körper existieren kann.»

Andreas Schwarz, geboren 1990, studierte Mechatronik und ist zudem Coach für Bewusstseinsentfaltung. Er lebt in Regensburg.

Andreas Schwarz

## **Astralreisen**

Die ultimative Anleitung für  
außerkörperliche Erfahrungen

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,

Reinbek bei Hamburg, März 2017

Copyright © 2017 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

Bei diesem Werk handelt es sich um eine komplett überarbeitete Version des  
Buchs «Astralreisen-Algorithmus», erschienen im Eigenverlag des Autors.

Redaktion Bernd Jost

Umschlaggestaltung ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung FinePic®, München

Satz aus der Thesis PostScript, InDesign, bei

Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany

ISBN 978 3 499 63188 7

# Inhalt

Inhalt

**1. Kapitel**

Vorwort

Teil Eins Die Grundlagen: Was du unbedingt wissen musst

1. Was sind Astralreisen?
- 2. Erfahrungen aus Astralreisen**
3. Erklärungsmodelle zu Astralreisen
4. Die menschlichen Bewusstseinszustände

Teil Zwei So lernst du Astralreisen

1. Der Alpha-Bewusstseinszustand
2. Der Theta-Bewusstseinszustand
3. Der Delta-Bewusstseinszustand
4. Die Astralreise auslösen
5. Die Astralreise beenden
6. Der Astralreisen-Algorithmus

Teil Drei Tipps und Tricks, die dir weiterhelfen

1. Zehn Fehler, die das Astralreisen verhindern
2. 25 Irrtümer über Astralreisen

Schlusswort

Anhang

1. Große Astralreisen-Pioniere
2. Chemische Induktion einer Astralreise
3. Erlebnisberichte
4. Empfehlenswerte Bücher über Astralreisen

Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Der Autor kann für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art, die sich beim Besuch der in diesem Buch aufgeführten Orte ergeben (z. B. aufgrund fehlender Sicherheitshinweise), aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Haftungsansprüche gegen den Verlag und den Autor für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und / oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind daher ausgeschlossen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Der Autor übernimmt jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Der Autor kann für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, keine Haftung übernehmen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Autor übernimmt keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandene Folgen vom Autor übernommen werden. Für die Inhalte der in diesem Buch abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich. Der Autor hat keinen Einfluss auf Gestaltung und Inhalte fremder Internetseiten. Der Autor distanziert sich daher von allen fremden Inhalten. Zum Zeitpunkt der Verwendung waren keinerlei illegale Inhalte auf den Webseiten vorhanden.

# Vorwort

Menschen waren schon immer vom Fliegen fasziniert. Vor über hundert Jahren machten sich die Brüder Wright daran, diesen Traum der Menschheit zu realisieren. Viele Menschen in ihrer Umgebung waren davon überzeugt, dass dies unmöglich sei, und lachten sie aus. Doch sie ließen sich nicht entmutigen. Sie studierten alle wichtigen Faktoren und bauten mit diesem Wissen einen Flugapparat, mit dem sie sich am 17. Dezember 1903 in die Luft erhoben.

Heute ist das damals scheinbar Unmögliche zum Alltag geworden und wir sind in der Lage, die dritte Dimension viel effektiver zu nutzen. Mit Passagierflugzeugen fliegen wir innerhalb eines Tages auf die andere Seite der Welt. Um die Erde kreisen Satelliten, die Wissenschaft und Technik revolutionieren. Wir sind ins All geflogen und haben den Mond betreten. Vor hunderten von Jahren war das kaum denkbar; diese Vorstellung befand sich außerhalb der damaligen Realität.

Heute haben wir die Chance, eine weitere Dimension kennenzulernen und zu erforschen. Wir müssen einfach die Vorstellung aufgeben, dass nur das möglich ist, was wir kennen. Wir müssen uns dafür entscheiden, das Unmögliche für realisierbar zu halten, nur so kann es Teil unserer Realität werden.

Ich möchte das an meiner Erfahrung demonstrieren. Wenn ich zurückdenke, war ich immer sehr neugierig und bin eigentlich nie aus dem Alter der «lästigen Fragerei» herausgewachsen. Als Kind stellte ich immer wieder Fragen an meine Familienmitglieder: «Was ist das ...? Warum ist das so ...? Wie funktioniert das ...? Wieso, weshalb, warum ...?» Nach jeder Antwort, die ich bekam, schien aber mindestens eine weitere Frage aufzutauchen. Doch je länger ich fragte, umso mehr schienen meine Familienmitglieder irgendwann an eine Grenze zu stoßen. Antworten wie «Ist halt eben so» oder «Das weiß nur der liebe Gott» gaben mir mit der Zeit zu denken. Nach vielen solchen Antworten wurde mir eins klar: Niemand weiß eigentlich, warum wir auf der Welt sind.

Auf diese Frage habe ich bis heute keine befriedigende Antwort gefunden. Bereits damals wusste ich, dass es mehr gibt, als wir zu glauben

scheinen. Das mag vielleicht danach klingen, dass dies der Anfang eines religiösen oder esoterischen Weges sei, aber dies war bei mir nicht der Fall. Religion interessierte mich nicht sehr, und esoterischen Themen trete ich immer sehr skeptisch gegenüber. Mir ist Rationalität sehr wichtig, und für mich muss alles immer möglichst wissenschaftlich belegt sein. Wenn ich dir jetzt aber sage, dass es möglich ist, seinen Körper zu verlassen und nur mit seinem Bewusstsein auf Reisen zu gehen, dann scheinen diese beiden Aussagen sich zu widersprechen. Doch die Sache ist ganz einfach: Ich habe es selbst erlebt. Im Augenblick ist die wissenschaftliche Beweislage noch nicht geklärt, aber immer mehr Wissenschaftler sind der Auffassung, dass Bewusstsein getrennt vom Körper existieren kann.

Wie aber kam es dazu, dass ich mit meinem Bewusstsein meinen Körper zum ersten Mal verlassen habe? Mir ist es nicht, wie vielen anderen, zufällig im Schlaf passiert und auch nicht unter dem Einfluss einer Droge. Ich habe mich einfach dazu entschlossen, es mir beizubringen, obwohl ich anfangs sehr skeptisch war. Mit 15 Jahren interessierte ich mich bereits länger für das willentliche Steuern meiner eigenen Traum-inhalte. Das sogenannte luzide Träumen war zu dieser Zeit im Internet noch nicht sehr bekannt. Daher war ich hin und wieder in einem esoterischen Forum aktiv, um mir neue Informationen zu holen.

Eines Tages stieß ich auf einen sehr interessanten Artikel: Jemand berichtete davon, dass er mit einem zweiten Körper den physischen verlassen und den im Bett schlafenden Körper von der Zimmerdecke aus beobachtet habe. Er sei durch seine Wohnung geflogen und habe ohne jeglichen Widerstand alle Gegenstände, Wände und Personen durchdringen können. Und das Beste war, er behauptete, dass es kein Traum sei, sondern dass die Welt, in der er sich bewegte, die normale physische Welt sei. Das Ganze würde «Astralreise» oder auch «außerkörperliche Erfahrung» genannt. Obwohl ich das zu diesem Zeitpunkt nicht glauben konnte, stellte ich mir voller Euphorie kurz vor, was ich nicht alles erleben könnte, wenn ich diese Fähigkeit auch besäße. In diesem Alter denkt man natürlich an so etwas wie: «Ich könnte doch meiner heißen Klassenkameradin heimlich beim Duschen zusehen», oder: «Ich könnte mir Zugang zu Informationen verschaffen, mit deren Hilfe ich



mit Leichtigkeit Millionär werden könnte.» Mit einem breiten Grinsen wollte ich es also schon als Humbug abstempeln, aber irgendetwas bewegte mich dazu, nach diesen beiden Begriffen zu googeln.

Ich war verblüfft, auf Anhieb einen Wikipedia-Eintrag zu finden. Voller Staunen las ich, dass außerkörperliche Erfahrungen überall auf der Welt vorkommen und bereits mehrere Millionen Menschen eine solche Erfahrung gemacht haben. Jetzt konnte ich entweder Wikipedia mit einem Schulterzucken abtun oder akzeptieren, dass es außerkörperliche Erfahrungen tatsächlich gibt. Da der Artikel zusätzlich mit reichlich Nachweisen versehen war, begann ich mir die angegebene Literatur zu bestellen und die darin enthaltenen Praxisanleitungen umzusetzen.

Bereits nach der Lektüre des ersten Buches war die restliche Skepsis vollkommen verschwunden. Ich bestellte mir weitere Bücher und machte fleißig die empfohlenen Übungen. Nur gab es da schon bald ein Problem. Obwohl ich vollkommen davon überzeugt war, dass Astralreisen möglich sind, und ich bereits seit mehreren Wochen die verschiedensten Anleitungen ausprobiert hatte, schaffte ich es einfach nicht, eine Astralreise auszulösen. Meine Motivation sank allmählich nach der anfänglich großen Begeisterung und ich begann langsam daran zu zweifeln, ob ich überhaupt zu Astralreisen fähig war. Vielleicht konnten es ja nur eine Handvoll auserwählter Menschen, versuchte ich mich zu trösten. Sobald ich kurz davor war, damit aufzuhören, geriet das Thema wieder in mein Blickfeld und ich machte mit den Übungen weiter. Dieses Auf und Ab wiederholte sich mehrere Male, jedoch die erwünschte Astralreise blieb aus. Ich war immer wieder Feuer und Flamme, doch aufgrund der fehlenden Resultate wurde der Frust immer größer, die Zweifel begannen wieder aufzutauchen, und schließlich ließ ich die ganze Sache wieder für ein paar Wochen sein, bis mich erneut die Neugier packte. Doch je öfter ich diesen Zyklus durchlief, desto mehr merkte ich, dass es vollkommene Zeitverschwendung ist, es immer wieder und immer wieder auf die gleiche Weise zu versuchen. Ich entschloss mich dazu, meine bisherige Vorgehensweise und die praktischen Anleitungen der Bücher, die ich gelesen hatte, in Frage zu stellen. Dank meiner ausgiebigen Lektüre besaß ich recht viel theoretisches Vorwissen. Mir war klar, dass man auf dem Weg zur Astralreise bestimmte Be-

wusstseinszustände durchlaufen muss. Nur versuchte ich immer wieder, die Astralreise mit einer einzigen Technik auszulösen. Als ich auf die Idee kam, die Bewusstseinszustände als einzelne Etappen zum Endziel zu betrachten und sie anschließend der Reihe nach zu durchschreiten, entschied ich mich, einen letzten Versuchszyklus zu starten. «Wenn es nicht klappt, dann lasse ich es für immer und ewig sein», dachte ich mir. Noch einmal wollte ich alles geben, damit ich hinterher endgültig aufhören konnte, ohne mir Vorwürfe machen zu müssen. Ich versuchte also nicht mehr, die komplette Anleitung durchzuziehen, sondern begann einzelne Techniken auszuführen, die mich auf den jeweiligen Bewusstseinszustand brachten. Der erste Schritt war die Entspannung. Ich hatte also nicht das direkte Ziel, eine Astralreise zu schaffen, sondern wollte so tief wie nur möglich entspannen. So tief, dass ich alles um mich herum vergaß. Ich setzte mich nicht unter Druck wie sonst bei der vollständigen Umsetzung der Übungsanleitungen. Das Ziel war auch nicht so hochgesteckt wie die Astralreise selbst. Verblüfft stellte ich bereits nach den ersten Übungen fest, dass ich immer besser wurde und es mir immer leichter und schneller gelang, den Zustand vollständiger Entspannung zu erreichen. Diese kleinen Erfolge motivierten mich immer mehr und ich wollte mich weiter steigern. Ich lernte, mich vollkommen zu entspannen. Ich lernte meine Gedanken richtig zu strukturieren und mit ihnen umzugehen. Ich lernte meinen Körper einschlafen zu lassen, während ich bei vollem Bewusstsein war. Diese neue Vorgehensweise beim Üben wurde für mich immer mehr zu einer Art Schritt-für-Schritt-Programm. Ich zweifelte nun nicht mehr daran, dass ich eine Astralreise schaffen könnte, sondern war immer stärker davon überzeugt, dass sie eintreten würde, wenn die Zeit dafür gekommen ist. Ich sah die Sache viel lockerer und wurde viel selbstsicherer. Dadurch konnte ich mich auf jede Übung viel besser konzentrieren. Ich versuchte mir nicht mehr vorzustellen, wie eine Astralreise ablaufen würde, sondern ließ es einfach auf mich zukommen – bis es endlich geschah.

Ich erwachte aus einem Traum, als ich einen lauten Knall hörte. Ein wenig erschrocken fühlte ich, wie mein erhöhter Herzschlag das ausgeschüttete Adrenalin durch meinen Körper pumpt. Der rasante Anstieg ließ aber auch sofort wieder nach, da ich glaubte, ich hätte mir den Knall

nur eingebildet. Ich konnte die Müdigkeit also wieder mit Leichtigkeit aufbauen und versuchte nach diesem kurzen Schock wieder einzuschlafen. Kurz vor dem Einschlafen merkte ich, dass sich mein Körper etwas eigenartig anfühlte, als würden sich meine Beine zusammenziehen und dann wieder ausdehnen. Dieses Gefühl war angenehm und zog im letzten Moment vor dem Einschlafen noch meine Aufmerksamkeit auf sich. Je mehr ich dieses Gefühl beobachtete, desto mehr verteilte es sich in meinem Körper. Es war nun aber eine Art Pulsieren. Ich versuchte mich zu bewegen, doch es gelang mir nicht. Mein Körper fühlte sich so an, als würde er vibrieren. Im Takt dazu hörte ich auch vibrierende knalende Geräusche in meinem Kopf. Ich wusste, dass sie anders waren als tatsächliche Geräusche. Trotzdem waren sie sehr real und hatten auch irgendwo einen Ursprung. Es war ein sehr merkwürdiger Bewusstseinszustand, aber es fühlte sich irgendwie auch gut an, ehrlich gesagt sogar richtig gut. Ich streckte meine Arme aus. Ich konnte sie sogar sehen, obwohl meine Augen geschlossen waren. Ich konnte sehen, wie ich meine Arme bewegte. Ich merkte, dass ich sie sogar strecken konnte. Ich konnte sie länger machen, als sie eigentlich waren, und sogar die Zimmerdecke berühren. Als ich meine Aufmerksamkeit auf die Zimmerdecke richtete, merkte ich, wie sich meine Perspektive veränderte. Ich hatte nun das Gefühl, mich oben an meiner Zimmerdecke zu befinden. Ich wusste gar nicht so recht, was mit mir geschah. Das Pulsieren und die Geräusche ließen nach. Mein Bewusstsein war wieder klarer. Allerdings lag ich nicht in meinem Bett, sondern hatte den kompletten Blick von oben auf mein Schlafzimmer. Mir lief ein kalter Schauer über den Rücken, als ich mich selbst unten im Bett liegen sah. Ich schlief gemütlich in meinem Bett, als ob nichts wäre. In meinem Zimmer war alles an Ort und Stelle. Es war das tatsächliche Abbild der Realität. Als ob ich selbst eine Kamera wäre, die auf mein Zimmer gerichtet ist. Sofort schossen mir tausend Gedanken auf einmal durch den Kopf. Ich war überwältigt. Diese intensive Erfahrung und das Erstaunen, meinen eigenen Körper schlafend im Bett liegen zu sehen, führten zu einem starken Sog. Meine Perspektive bewegte sich von der Zimmerdecke in Richtung auf den schlafenden Körper. Ich streckte Arme und Beine aus, um mich vor dem Aufprall zu schützen. Doch es waren nicht meine tatsächlichen

Arme und Beine. Ich hatte tatsächlich einen weiteren Körper. Ohne einen Schmerz zu verspüren, fühlte ich, wie sich dieser zweite Körper an meinen physischen Körper schmiegte und ich die Kontrolle über ihn wiedererlangte. Ich öffnete meine Augen. Mein Herz schlug wie wild, und ich begann zu schwitzen. Die Aufregung und Angst, die ich verspürt hatte, war sofort verschwunden. Glücksgefühle breiteten sich im ganzen Körper aus. Ich war hellwach. Die nächsten Minuten verbrachte ich damit, diese Erfahrung einzuordnen und mein bisheriges Weltbild ihr anzupassen. Ich wusste sofort, dass wir Menschen mehr sind, als wir denken. Ich wusste sofort, dass es einen Sinn des Lebens gibt, der weitergeht, als wir es uns jemals vorstellen könnten. Ich wusste sofort, dass man keine Angst vor dem Tod haben muss. Auch Tage danach beschäftigte mich die außerkörperliche Erfahrung. Sie hat meine Ansicht auf die Welt stark verändert.

Diese Erfahrung war allerdings nicht die einzige, die ich gemacht habe. Nachdem ich nun wusste, wie sich die Astralreise anfühlte, steigerte das meine Trainingserfolge massiv. Ich wurde in den folgenden Jahren immer besser im Astralreisen und die Schritt-für-Schritt-Anleitung wurde immer präziser, ausgereifter und effektiver. Mit diesem Buch möchte ich dir den Einstieg in die Welt der außerkörperlichen Erfahrungen ermöglichen. Hier findest du die Grundlagen, die du brauchen wirst, und ich stelle dir die Schritt-für-Schritt-Anleitung, die mir zum Erfolg verholfen hat, detailliert vor. Damit kannst du dich einer Astralreise nähern, bis du sie schließlich auch selbst erlebst. Diesen Plan erhältst du in Form eines Ablaufdiagramms, weswegen ich ihn auch den «Astralreisen-Algorithmus» getauft habe. Mit dem Astralreisen-Algorithmus erhältst du die Möglichkeit, effektiv und effizient zu erlernen, wie du selbst Astralreisen machen kannst.

**Teil Eins**  
**Die Grundlagen: Was du**  
**unbedingt wissen musst**

## 1. Was sind Astralreisen?

Als außerkörperliche Erfahrung oder Astralreise bezeichnet man ein Erlebnis, bei dem der Betroffene sich nach seinen Angaben außerhalb seines physischen Körpers befindet. Dabei kann er sich unabhängig von Raum und Zeit bewegen, ohne dabei die Verbindung zum physischen Körper zu verlieren.

So oder so ähnlich klingen geläufige Definitionen für eine Astralreise. Überall auf der Welt wird von Astralreisen berichtet, und sie werden unabhängig von Kultur oder Religion immer recht ähnlich beschrieben. Die meisten Menschen haben das Gefühl, sie verlassen ihren physischen Körper und gehen mit ihrem Geist auf Reisen. Die Psychologin und Bewusstseinsforscherin Susan Blackmore schätzt, dass etwa 15–20 Prozent der Weltbevölkerung mindestens einmal in ihrem Leben eine Astralreise erlebt haben.

In diesem Zustand hat man Zugriff auf einen weiteren Körper, der auch Astralkörper, feinstofflicher Körper oder nichtphysischer Körper genannt wird. Mit diesem kann man sich bewusst durch Raum und Zeit bewegen, während der physische Körper im Bett verbleibt. Hat sich der Astralkörper getrennt, so kann der Reisende seinen eigenen physischen Körper von außen betrachten. Viele Menschen berichten nach dieser Erfahrung, dass sie die Angst vor dem Tod verloren haben, da sie erlebt haben, dass das Bewusstsein getrennt vom Körper existieren und so den physischen Tod überdauern kann. Seit einiger Zeit versuchen auch Wissenschaftler, diesem Phänomen auf den Grund zu gehen.

Die Existenz der außerkörperlichen Erfahrungen ist jedenfalls nicht abzustreiten. Das Monroe-Institut, das im Jahre 1974 gegründet wurde und vielen Menschen mit seiner Technologie das astrale Reisen vermittelt hat, untersucht die Veränderung des Gehirns bei Astralreisen.

Eine außerkörperliche Erfahrung ist ein tiefgreifendes Erlebnis, das vollkommen klar und als real wahrgenommen wird. Man kann es also nicht mit einem Traum vergleichen. Da in diesem Zustand keine physikalischen Gesetze gelten, ist Fliegen oder Schweben die übliche Art sich fortzubewegen. Materie wie Wände, Türen oder Fenster können mit dem Astralkörper durchdrungen werden. Selbst die visuelle Wahr-

nehmung verändert sich, da nicht mit den physischen Augen gesehen wird. Vielmehr hat man eine Übersicht über alles, was um einen herum geschieht, also eine 360-Grad-Sicht.

Den Erlebnismöglichkeiten einer außerkörperlichen Erfahrung sind keine Grenzen gesetzt. Je mehr Erfahrung man sammelt, desto größer wird die Palette an Möglichkeiten. In diesem Teil des Buches stelle ich dir vor, was beim Astralreisen möglich ist. Somit fällt es dir leichter, dir ein genaues Bild davon zu machen. Dabei werde ich dir Beispiele aus meinen persönlichen Erfahrungen liefern, aber auch die von anderen berichten. Nachdem du erfährst, welches Potenzial in außerkörperlichen Erfahrungen steckt, gehe ich näher darauf ein, was eine mögliche Erklärung für eine Astralreise sein könnte. Dazu werden auch die Meinungen unterschiedlicher Wissensgebiete mit einbezogen. Zum Ende dieses Kapitels gebe ich dir einen Überblick über die verschiedenen Bewusstseinszustände. Nach diesem Teil des Buches wirst du also die notwendigen Grundlagen kennen, damit du im zweiten Teil damit loslegen kannst, das Astralreisen zu erlernen.

## 2. Erfahrungen aus Astralreisen

Um zu verstehen, was eine Astralreise ist, muss man wissen, was dabei möglich ist. Die Vielfalt der Möglichkeiten ist schier unendlich. Wie könnte ich dir die Astralreise besser erklären als mit Hilfe meiner eigenen Erfahrungen? Dadurch kann ich dir anschaulich demonstrieren, welche Erfahrungen du selbst machen kannst und wie sich eine solche Erfahrung während des astralen Zustands anfühlt.

Wie bereits erwähnt, ist es während einer Astralreise möglich zu fliegen oder zu schweben. Da man nicht an physikalische Gesetze, wie z. B. Gravitation, gebunden ist, kann man problemlos emporschweben und sich auf jeden Punkt im Raum zubewegen.

*Ich spürte wieder das pulsierende Gefühl in meinem Körper. Mittlerweile habe ich mich an diesen Zustand gewöhnt und kann mich darin gut entspannen. Ich entschloss mich dazu, meinen Körper zu verlassen. Ich spürte bereits meinen astralen Körper, als liege er in meinem physischen Körper wie in einer Art Hülle. Ich stellte mir vor, ganz leicht zu werden. Dazu fixierte ich einen Punkt an meiner Zimmerdecke. Ich schwebte empor, und meine Position im Raum bewegte sich von meinem physischen Körper weg. Völlig losgelöst genoss ich das Gefühl zu schweben und flog in Richtung Fenster ...*

Fliegen und Schweben stellt in einer Astralreise also kein Problem dar. In der Astralebene ist es sogar die natürlichste Fortbewegungsmethode überhaupt! Gehen scheint in der Astralwelt viel zu anstrengend und kompliziert. Während unser Unterbewusstsein in der physischen Ebene problemlos alle neuronalen Schaltvorgänge und die entsprechenden Muskeln aktiviert, wenn wir laufen wollen, ist es bei einer Astralreise anders. Hier muss man sich aktiv auf jeden einzelnen Schritt konzentrieren. Bein anheben, Bein bewegen, Bein absetzen. Jeder Schritt muss bewusst durchgeführt werden. Während der Astralreise braucht man sich allerdings nicht darum zu kümmern, wie man von einem Ort zum anderen gelangt. Man stellt es sich einfach vor, und im nächsten Mo-



ment schwebt oder fliegt man fast automatisch an die gewünschte Stelle. Es ist sogar problemlos möglich, Gegenstände, Böden oder Wände zu durchdringen. Man ist mit seinem reinen Bewusstsein unterwegs und besitzt somit keine Materie. Da also nicht Materie auf Materie prallt, kann jedes Hindernis überwunden werden.

*Ich flog in Richtung Fenster und hatte kurz Angst, gegen die Scheibe zu donnern. Ich reduzierte also meine Fluggeschwindigkeit und hielt kurz davor an. Mit meinen astralen Händen berührte ich die Scheibe und konnte fühlen, wie glatt sie war. Ich stellte mir vor, durch sie hindurchzufassen, und schon geschah es im nächsten Moment. Meine Finger durchdrangen die Fensterscheibe, und ich konnte die kühle frische Luft von draußen fühlen. Ich ließ die ganze Hand folgen und schlüpfte schließlich ganz durch das Fenster. Nun schwebte ich etwa fünf Meter über dem Boden und sah mir die Außenfassade etwas genauer an.*

In der Astralebene kann man sowohl Dinge anfassen als auch durch sie hindurchfassen. Entscheidend dabei ist, was man möchte. Durch reines Denken schafft man beides. Das Gefühl dabei ist kaum in Worte zu fassen. Man kann sich das etwa so vorstellen, als ob man eine Oberfläche mit seinen Händen anfasst und anschließend in eine viskose Flüssigkeit eintaucht.

Alles, was man in der Astralwelt sieht, sieht man nicht mit seinen physischen Augen. Normalerweise ist unsere Sicht durch die Anatomie unserer Augen beschränkt. Auf der physischen Ebene können wir nur das sehen, was sich vor uns befindet. Nicht aber so in der Astralebene. Hier sieht man mit seinem Bewusstsein. Man kann alles, was sich um einen herum befindet, gleichzeitig wahrnehmen.

*Und da schwebte ich neben unserem Haus in der Luft und nahm mir ein bisschen Zeit, mich umzusehen. Mühelos konnte ich meine gesamte Umgebung beobachten. Ich musste mich nicht umdrehen, um das zu sehen, was sich hinter mir befand. Ich konnte meine Aufmerksamkeit auf bestimmte Dinge richten, jedoch hatte ich immer eine Übersicht über alles, was um mich herum geschah.*

Anfangs kann es ein wenig umwerfend sein, wenn man feststellt, dass man in der Lage ist, auf eine komplett neue Weise zu sehen. Da man sein Leben lang die Welt mit physischen Augen betrachtet hat, wird man anfangs in der Astralebene dazu neigen, diese Gewohnheit beizubehalten, und somit nur einen kleinen Teil seiner Umgebung wahrzunehmen. Jedoch nach kurzer Zeit hat man sich an diese Art der Wahrnehmung gewöhnt. Dann begreift man, dass die Wahrnehmung mit Hilfe des Bewusstseins geschieht. Es gibt kein «über dir», «hinter dir» oder «neben dir». Das eigene Bewusstsein ist vielmehr ein Punkt im Raum ohne festgelegte Orientierung. Mit ein wenig Übung gelingt es sogar, Dinge, die sich «vor» einem befinden, und Dinge, die sich «hinter» einem befinden, gleichzeitig wahrzunehmen. Man merkt schon bald, dass der astrale Körper, der bei Anfängern oft noch das exakte Abbild des physischen ist, in Wahrheit nur eine Projektion des Bewusstseins ist. Vielmehr ist man ein energetischer Punkt, der fähig ist, jede Form anzunehmen, die man sich vorstellt.

*Ich sah also das Haus, die Straße, die anderen Häuser, den Gehweg, unseren Garten, den Himmel und die Wälder um mich herum. Ich lenkte meine Aufmerksamkeit wieder auf mich und stellte fest, dass ich eigentlich gar keine körperliche Form mehr hatte. Ich war eine Kugel aus Energie, in der mein gesamtes Bewusstsein gebündelt war. Mit ein wenig Anstrengung und Vorstellungskraft konnte ich meine körperliche Form wiederherstellen. Erst waren Arme und Beine nur geringfügig erkennbar, aber dann sah ich sie wieder deutlich vor mir. Ich konnte sie auch ohne Probleme bewegen. Meinen Arm konnte ich sogar so lang machen, dass ich das Dach unserer Garage anfassen konnte. Da ich schon immer davon geträumt habe, ein Vogel zu sein, formte ich meinen Körper in die Gestalt eines kleinen, weißen, leuchtenden Vogels.*

Verwandlungen sind auf der astralen Ebene überhaupt kein Problem. Mit ein wenig Vorstellungskraft kannst du jede beliebige Form annehmen. Besser gesagt, deine Energie oder dein Bewusstsein formt sich zu dem, was du dir vorstellst. Da man es gewohnt ist, einen menschlichen

Körper zu haben, wird bei anfänglichen Astralreisen die physische Form der Standard sein.

In der Astralebene ist es nicht nur möglich, Gegenstände zu sehen, sondern man kann ebenfalls Personen wahrnehmen. Dabei stimmen alle Merkmale dieser Person mit dem Physischen überein.

*Als leuchtender Vogel flog ich über die Dächer meiner Stadt. Verblüffenderweise war jedes Haus genau so wie in Wirklichkeit. Ich genoss es, zwischen den Gebäuden hindurchzufliegen, und kam auf die Idee, einen meiner damaligen Freunde zu besuchen. Ich dachte an sein Zimmer und die Route, die ich zu ihm hinfliegen müsste. Plötzlich geschah alles sehr schnell. Ich fühlte, wie sich die Zeit verzerrte. Allein der Gedanke an sein Zimmer löste einen starken magnetischen Sog aus, der mich im Zeitraffer sofort an Ort und Stelle brachte. In Windeseile flog ich also durch alle Häuser, die meinen Weg kreuzten. Tausend Eindrücke überwältigten mich, bis ich im Zimmer meines Freundes stand und sich alles wieder normalisierte. Er lag in seinem Bett und schlief. Kein Wunder, denn es musste auch spät sein. Ich hoffte, dass er meine Anwesenheit nicht spüren konnte, denn mir widerfuhr etwas sehr Eigenartiges: Ich konnte seine Emotionen deutlich wahrnehmen. Ich spürte, dass er sich über etwas zu ärgern schien, obwohl er total ruhig im Bett schlief. Ich wollte keinesfalls, dass er meine Emotionen auch wahrnehmen konnte. Ich fühlte mich nämlich etwas schlecht dabei, meinen Freund beim Schlafen zu beobachten, und verschwand auch gleich wieder durch die Wand ins Freie. Trotz meines mulmigen Gefühls, in die Privatsphären anderer ohne deren Wissen einzudringen, war die Neugier einfach viel zu groß. Ich beschloss also, einen kurzen Blick in ein Zimmer seiner Nachbarn zu werfen. Ich flog zur Wand und konnte mein Unbehagen und meine Aufregung deutlich wahrnehmen. Zögernd versuchte ich erst mit meinen Händen, dann mit meinem Kopf (in der Zwischenzeit hatte ich wieder eine körperliche Form angenommen) durch die Wand zu dringen. Meine Aufregung wurde so groß, dass ich wieder einen starken Sog von hinten spürte. Ich konnte mich nicht dagegen wehren und wurde in Windeseile durch die Häuser gezogen. Wieder überfielen mich tausende Eindrücke gleichzeitig, bis ich realisierte, dass ich in meinem Zimmer angekommen war und sich mein Be-*

*wusstsein mit meinem Körper vereinte. Ich nahm einen tiefen Atemzug und nahm wieder die physische Ebene und all ihre Eindrücke mit meinen begrenzten Sinnen wahr. Ich fühlte mich sehr glücklich, sehr erfüllt und genoss den Moment, in dem ich alles noch mal Revue passieren ließ.*

Die Astralebene ist also das exakte Abbild der physischen Realität. Man ist in der Lage, Freunde und Verwandte zu besuchen und ihnen bei ihren Aktivitäten zuzusehen. Robert A. Monroe, einer der größten Astralreisen-Pioniere weltweit, war fähig, auf seinen Astralreisen Personen zu beobachten, und konnte später verifizieren, dass sich die betreffende Person tatsächlich so verhalten hatte, wie er es auf der Astralreise beobachtet hatte. Ich selbst kann darüber keine genaue Aussage machen, da ich, wie in meinem Erlebnisbericht beschrieben, oft den außerkörperlichen Zustand verliere. Vielleicht ist es eine eigene Blockade, die mir diese Erlebnisse verwehrt. Vielleicht ist es aber auch eine Art Schutzfunktion einer jeden Person, die verhindert, dass jemand zu tief in ihre Privatsphäre eindringt.

Neben Erlebnissen, die der physischen Welt sehr ähnlich sind, wird man auch Erfahrungen machen können, die völlig neue Sichtweisen ermöglichen. So schildert folgender Erfahrungsbericht, wie ich nicht nur meinen Körper verließ, sondern auch gleich die Erde.

*Wieder konnte ich spüren, wie mein ganzer Körper zu vibrieren schien. Ich verblieb ein wenig in diesem Zustand, bis ich meinen zweiten Körper wahrnehmen konnte. Ich richtete mich mit meinem Oberkörper auf, hatte aber Schwierigkeiten, mich völlig zu trennen. Ich legte mich also noch mal hin und beschloss, mich seitlich aus dem Körper zu rollen. Ich fand mich anschließend, halb in meiner Zimmerwand eingesunken, wieder. Da ich an diesem Tag eine sehr interessante Dokumentation über unsere Planeten gesehen hatte, kam ich auf die Idee, so weit in die Luft zu fliegen, bis ich die Erde von oben sehen konnte. Wahnsinnige Glücksgefühle überfielen mich. Die Wolken zogen an mir vorbei. Erst konnte ich die Erdkrümmung so langsam erkennen, bis ich schon bald über unserem Planeten schwebte. Ich beobachtete die Ozeane in ihrer vollen Pracht. Vereinzelt Wolken*

*verteilt sich über die Kontinente. Ich war voller Neugierde und Erstaunen. Doch es wurde noch faszinierender ...*

Scheinbar gibt es in der Astralreise keine Grenzen, an welche Orte man sich bewegen kann. Dabei ist es unwichtig, ob die Plätze Kriterien erfüllen, die fürs menschliche Überleben notwendig sind. Da man nicht mit seinem physischen Körper unterwegs ist, spielen Luft, Temperatur, Druck usw. keine Rolle. Somit kann man sich auch in Gebiete wagen, die eigentlich unmöglich zu bereisen sind.

Doch nicht nur Orte scheinen in einer Astralreise ohne Probleme erreichbar zu sein, sondern es ist möglich, jeden Ort zu jeder beliebigen Zeit zu besuchen.

*Ich betrachtete die Umrisse der Erdkugel vom Weltraum aus und stellte fest, dass der südamerikanische Kontinent nahezu perfekt an den afrikanischen Kontinent passen würde, wenn man sie aneinander schiebt. So fragte ich mich, ob diese beiden Kontinente einmal einer gewesen sind. Ich dachte an die Vergangenheit und daran, wie die Welt wohl vor vielen Millionen Jahren ausgesehen haben könnte. Sofort begannen sich die Kontinentalplatten der Erde zu verschieben, und ich befand mich auf einer geographischen Zeitreise. Das Klima veränderte sich mehrere Male. Berge entstanden, Berge verschwanden. Ebenso wie Inseln. Amerika bewegte sich wieder auf Europa und Afrika zu, während Asien im Bereich des Himalaya aufbrach und sich auseinanderzog. So entstand ein einziger großer Kontinent.*

Die Zeit, die in der physischen Welt an die physikalischen Gesetze gebunden ist, ist auf der Astralreise beeinflussbar. Reisen in die Vergangenheit oder in die Zukunft sind also mit ein wenig Erfahrung möglich.

Die Zeitreise kann sowohl langsamer als auch blitzschnell passieren.

*Die Eindrücke meines Weltraumerlebnisses begannen mich ein wenig zu überfordern. Ich sehnte mich nach einem ruhigeren Ort und wünschte mir, zurück in mein Zimmer zu gelangen, wo mein Körper im Bett lag. Ich dachte an mein Schlafzimmer und an die Gegenwart. Ich hatte keine*

*Ahnung, wie ich wieder nach Hause finden sollte. Ich schloss meine Augen (besser gesagt ich dämpfte meine Wahrnehmung) und konzentrierte mich auf mein Schlafzimmer in der Gegenwart. Währenddessen fühlte ich, wie eine Menge Energie durch mich hindurchfloss und ich von einem Punkt zu einem anderen gezogen wurde. Ich überließ mich völlig diesem Prozess. So plötzlich, wie dieses Gefühl eingetreten war, so abrupt hörte es wieder auf, und ich fand mich in meinem Zimmer wieder. Für heute war das genug für mich, und ich legte mich wieder in meinen physischen Körper, um die Astralreise zu beenden.*

Es reicht also, sich auf einen Ort zu einer bestimmten Zeit zu konzentrieren, und schon teleportiert man sich dort hin. Zugegebenermaßen erfordert das ein wenig Erfahrung auf der astralen Ebene. Dazu muss man die Schwingungsfrequenz des Bewusstseins ändern können.

Die Schwingungsfrequenz gibt vor, wie sehr sich die Astralwelt mit der physischen Welt deckt. Ist die Schwingungsfrequenz eine ähnliche, wird nur ein geringer Unterschied zwischen beiden bestehen. Ist die Frequenz jedoch sehr unterschiedlich, kann man in Parallelwelten eintauchen. Das kann bewusst, aber auch unbewusst passieren. So befindet man sich nicht auf jeder Astralreise im exakten Abbild der physischen Welt. Man kann beispielsweise in eine Parallelwelt geraten, in der die Computerentwicklung anders verlaufen ist und somit eine völlig andere Modernisierung stattgefunden hat. Aber auch Parallelwelten, in denen ganz andere Naturgesetze herrschen, kann man besuchen. In den Büchern «Der Mann mit den zwei Leben» und «Der zweite Körper» berichtet Robert A. Monroe genau von solchen oder ähnlichen Erlebnissen.

Die Astralebene ist auch von Wesen bewohnt, mit denen du kommunizieren kannst. Diese können auf allen Schwingungsebenen vorkommen. Dabei handelt es sich um Bewusstsein, welches nicht an eine physische Welt gebunden ist. Oft kann man sich mit ihnen anfreunden und bewusstseinsweiternde Erfahrungen sammeln. Auch Verstorbene finden Platz auf der astralen Ebene. Dadurch ist es auch möglich, mit verlorenen Freunden oder Familienmitgliedern in Kontakt zu treten und sich mit ihnen auszutauschen, so wie es William Buhlman in

seinem Buch «Out of Body» berichtet. Die großen Astralreisen-Pioniere erzählen auch davon, dass jeder Mensch, wenn er schläft, völlig unbewusst auf Astralreisen geht. Wir alle besitzen also die Fähigkeit zu Astralreisen, doch wir müssen lernen, diesen Zustand bewusst auszulösen.

Das ist aber bei weitem nicht das volle Potenzial einer außerkörperlichen Erfahrung. Bisher habe ich dir vorgestellt, wie du in der äußeren Welt reisen kannst. Im Folgenden stelle ich dir vor, welche Erfahrungen auf Reisen innerhalb deines Bewusstseins möglich sind.

Dein Bewusstsein ist in der Lage, auf verborgene Informationen des Unterbewusstseins zuzugreifen. Somit ist es dir möglich, jede einzelne Erinnerung deines Lebens aufzurufen und noch mal zu erleben, auch wenn sie im normalen Bewusstseinszustand nicht existiert. In die Kindheit oder Jugendzeit zu reisen geht problemlos. Verblüffenderweise kann man sogar Reisen in die Zukunft unternehmen, da das Unterbewusstsein anhand der bisher gesammelten Informationen eine wahrscheinliche Zukunft vorausahnen kann. Diese liegt aber nicht fest, da sie sich verändert, sobald sich etwas in der Gegenwart verändert und sich somit persönliche Denkmuster umstrukturieren.

Weiterhin eröffnet sich während einer Astralreise die Möglichkeit, mit seinem höheren Selbst in Kontakt zu treten. Diese Erfahrungen gehen in eine spirituelle Richtung und erweitern das Bewusstsein. Dabei kann man mit einer höheren Macht (viele sprechen hierbei auch von Engeln, Gott usw.) kommunizieren, die einem Wege zu früheren Leben ermöglicht, den Sinn des eigenen Lebens aufzeigt oder jegliche Fragen über sich selbst beantwortet.

Zusammen mit dem erleichterten Zugang zum Unterbewusstsein kann das ein machtvolles Instrument sein. Die Erkenntnisse, die einem der Kontakt mit dem höheren Selbst schenkt, können in die Denkmeechanismen des Unterbewusstseins implementiert werden. Das bedeutet, man kann sich, ähnlich wie bei einer Hypnose, eine Affirmation im Unterbewusstsein installieren, sodass man sich beispielsweise das Rauchen abgewöhnen, sich in bestimmten Situationen besser konzentrieren oder noch viel besser: Krankheiten langfristig heilen kann.

Um solche Erfahrungen zu machen, nimmt man während einer Astralreise Kontakt mit einem geistigen Führer oder seinem höheren Selbst auf. Dazu bittet man, dass ein geistiger Führer oder das höhere Selbst sich zeigen möge. Dazu ist ein gewisses Maß an Konzentration und Erfahrung auf der astralen Ebene erforderlich. Wenn die Verbindung aufgebaut ist, stellt man eine Bitte (wie z. B.: «Zeige mir, wie ich aufhöre zu rauchen!»). Daraufhin wird man in eine Art inneren Wirbel gezogen. Dabei spürt man wieder die Vibrationen und knallenden Geräusche (ähnlich wie bei der Zeitreise). Keine Sorge, dieser Vorgang passiert automatisch, da man durch seine gestellte Aufforderung einen Schwingungswechsel durchführen muss. Nachdem er erfolgreich war, normalisiert sich wieder alles. Die Antwort auf deine Bitte wird dir dann in einem Erlebnispaket in Form eines Informationsflusses gegeben.

Die Möglichkeiten der Astralreisen sind also unbegrenzt. Du kannst jede Form von Zeitreisen durchführen, Orte, Welten und Universen besuchen, Fragen zu einfachen oder ganz tiefgründigen Dingen beantworten oder dir jeden beliebigen Sachverhalt erklären lassen. Das Gefühl dabei ist unbeschreiblich, es ist, als ob unzählige Informationen gleichzeitig auf einen zuströmen. Allerdings sind sie so geordnet, dass man sie problemlos und ohne Widerstand aufnehmen kann. Als ob man die Antworten bereits lange kennt und sie einem wieder ins Gedächtnis gerufen werden.

Dank dieser Erfahrungen begreift man, dass man kein Mensch ist, der spirituelle Erfahrungen sammelt, sondern eine Seele, die menschliche Erfahrungen macht. Das bedeutet so viel wie: Unser Körper ist eine Hülle oder ein Vehikel, das unserem Bewusstsein ermöglicht, mit der physischen Welt zu interagieren. Somit kann das Bewusstsein die physische Welt verändern. Wir haben, dank der Astralreise, die Möglichkeit, hinter die Kulissen der physischen Welt zu sehen und die Macht unseres Bewusstseins besser zu verstehen. Man erkennt durch die Erfahrung einer Astralreise, dass nur der physische Körper sterblich ist. Unsere Seele ist bis zu dem physischen Tod mit unserem Körper verbunden. Das Bewusstsein bleibt jedoch auf der Bewusstseinsebene weiter bestehen. Ebenso wie die Materie des physischen Körpers. Auch sie bleibt bestehen und wird durch biochemische Prozesse wieder in ihre



Einzelteile (Moleküle und Atome) zerlegt. Somit werden die Bestandteile unseres Körpers irgendwann wieder zum Bestandteil eines anderen Lebewesens.

Durch die vielfältigen Erfahrungen, die einem Astralreisen vermitteln können, gewinnt man eine höhere Lebensqualität, da man jeden Tag mit mehr Freude erlebt, die Angst vor dem Tod verliert und das Leben viel lockerer nimmt. Viele Menschen, die Astralreisen erlebt haben, berichten, dass sie endlich erwacht seien. Die dadurch entstandenen positiven Qualitäten sind eindrucksvoll: Ihre Intelligenz nahm zu, ihre Kreativität stieg, und ihre inneren Werte bestimmten immer mehr ihr Leben. Die physische Gesundheit wird robuster. Man kümmert sich besser um seinen Körper. Beziehungen mit anderen Personen werden intensiver. Der eigene Wille wird viel stärker. Man lernt, richtig zu lieben und die wesentlichen Dinge zu schätzen. Man lernt sich besser mit anderen zu verständigen. Glück und Selbstzufriedenheit, Erfolg und Reichtum, Kraft und Ausdauer, alles wächst immer mehr. Und das allein deshalb, weil man die Welt mit anderen Augen sieht und sich selbst und die Welten, in denen man lebt, immer besser verstehen kann.

[...]