

# Außerkörperliche Erfahrungen

Teil 3

**Außerkörperliche Erfahrungen im Ätherkörper**

(Erfahrungen im Nahbereich des Körpers)



**Alfred Ballabene**

alfred.ballabene@gmx.at  
gaurisyogaschule@gmx.de

## **Verzeichnis der einzelnen Ausgaben der Serie "Außerkörperliche Erfahrungen":**

Teil 1	Überlieferungen
Teil 2	IBE - Im Körper Erlebnisse
Teil 3	Außerkörperliche Erfahrungen im Ätherkörper
Teil 4	Astralreisen
Teil 5	Astralebenen
Teil 6	Soziale Strukturen
Teil 7	Astralkörper, Plastizität
Teil 8	Zwischen Traum und Astralbewusstsein
Teil 9	Paranormaler Äther (Bioäther) und Ätherkörper
Teil 10	Unbewusste Aussendungen und Seelenteile
Teil 11	Medialität und Geisterkontakte
Teil 12	Jenseitige Wesen nicht-menschlicher Art
Teil 13	Das innere Licht

## **Inhaltsverzeichnis**

- Über die "Substanz" Äther
- Über den Ätherkörper
- Wahrnehmung im Ätherkörper
- Die Loslösung des Ätherkörpers - Einleitung
- Abhebung
- Rotieren als eine Sonderform, die gelegentlich vorkommt
- Abhebung - "Vom Wind" getragen werden
- Träume, welche anscheinend auf unbewusste Abhebungen im Schlaf zurück zu führen sind
- Austritt
- Spontane Teilloslösungen
- Verifikation
- Praktische Hinweise zur Durchführung eines Ätherkörper-Austrittes
- Vorübungen zur Entwicklung eines imaginären sensorischen Empfindens
- Fortsetzung der Übung mit dem Ziel der Tiefenversenkung
- Erste Anzeichen der Lockerung, ab denen eine bewusste Trennung möglich ist
- Vorgang der Trennung
- Trennungsvorgänge durch Übermüdung
- Trennungsvorgang durch einen Unfall
- Loslösung unter Narkose
- Zweitkörpererlebnis in einer (religiösen, schamanischen) Ekstase
- Falsches Aufwachen

## **Über die "Substanz" Äther**

In aller Welt und in allen Kulturen war der Äther/Ätherkörper den mystischen oder magischen "Geheimlehren" bekannt und entsprechend gibt es auch sehr viele unterschiedliche und in ihrer Zuordnung bisweilen kaum noch erkennbare Bezeichnungen für den Äther. Je nach Religion, Denkungsart und magischen Gebrauch wurden diverse Aspekte unterschiedlich betont oder beschrieben. Daraus ergibt sich eine große Vielfalt von Vorstellungen, was zu Verwirrung und Missinterpretationen führt.

So wurde zum Beispiel in Indien der Äther (akasha) als die Grundsubstanz aufgefasst aus der sich Töne bilden.

### **Historisches über den Begriff "Äther"**

Der Begriff Ätherkörper wurde von den Theosophen geprägt, vornehmlich von Helena Petrova Blavatsky (1831-1891) und von Charles Webster Leadbeater (1847-1934).

Paracelsus (Theophrastus Bombast von Hohenheim, 1493-1541) schrieb vom "siderischen Körper", unter dem er Ähnliches oder Gleiches wie den Ätherkörper verstand.

In der Theosophie wird der Ätherkörper als ein Bindeglied zwischen dem Astralkörper (transzendent) und der Physis (materiell) betrachtet.

Weitere Bezeichnungen für "Äther" im nicht-physikalischen Sinn: Fluid, chi, ki, prana, Od, Bioplasma.

Äther als unbelebte Substanz (sofern es das überhaupt gibt) und ein vom Menschen belebter Äther mögen so grundverschieden sein wie Materie im Reagenzglas und der Materie/Körper eines hoch entwickelten Lebewesens.

### **Äther in der Theosophie**

Die Theosophie versteht unter Äther eine Materie, die als Zwischenglied zur Astralmaterie angesehen werden kann.

### **Nachweis des Äthers**

Bislang konnte die Physik keinen Äther nachweisen. Es ist ein "Pech" für die okkulten Wissenschaften, dass man im Eifer der Entdeckungen, die bereits im 19-ten Jahrhundert festgestellten Phänomene neu entdeckter Strahlungen als Beweis für den okkulten Äther heranzog. Diese Vorgriffe, machten die Vertreter der "Äthertheorien" in der Wissenschaft unglaublich. Die Oberflächlichkeit der Postulate war ein unverzeihlicher Fehler der Parapsychologen jener Zeit.

Sicherlich können paranormale Phänomene nach wie vor beobachtet werden. Physikalisch nachweisbar sind sie jedoch nach wie vor nicht. Bedenken wir, dass alle physikalischen Messmethoden auf mechanischen oder elektromagnetisch messbaren Größen beruhen. Alles, was außerhalb dieser Messbarkeit ist, lässt sich nicht nachweisen. Es ist somit nicht wissenschaftlich, alles was jenseits der Messbarkeit liegt von vornherein zu leugnen. Kein objektiver Forscher aus der Naturwissenschaft würde das Argument vertreten, dass nicht Nachweisbares gleichzeitig auch nicht existent sei. Betrachten wir etwa das Postulat, dass 90% der Energie/Masse des Universums aus schwarzer Energie und Materie besteht, wobei weder die schwarze Materie noch die schwarze Energie messtechnisch nachweisbar sind.

**Äther in der Physik:** Im 19ten Jahrhundert wurde in der Physik das Licht als

Wellenerscheinung angesehen. Eine Welle bedarf eines Trägermediums, so dachte man damals. Da das Licht jedoch auch den leeren Raum durchqueren konnte, so konnte das Trägermedium nicht aus Materie im üblichen Sinne bestehen und man postulierte daher einen bis dahin noch nicht entdeckten Stoff, nämlich den Äther. Durch die Quantenphysik, welche Licht sowohl als Welle als auch als Teilchen definiert, wurde dieses Postulat hinfällig.

Die Kommunikation zwischen Physik und der Parapsychologie war durch die vorgegriffenen Interpretationen der Parapsychologen seit der Jahrhundertwende um 1900 gestört. In der Folge wurde von beiden Seiten der Begriff Äther unterschiedlich definiert. Man versuchte den Gegner mit Argumenten des Äthers nach eigener Definition und nicht nach der Definition der Gegenseite zu widerlegen. Eine Verständigung war dadurch von vornherein ausgeschlossen - man sprach aneinander vorbei und bezeichnete die Kontrahenten als Fantasten oder als engstirnig.

Neuerdings taucht in der Physik wieder der Begriff Äther auf, vornehmlich in nicht anerkannten physikalischen Randgebieten, um dort die Gravitation mit Hilfe eines bewegten Äthers zu erklären (der Äther als Trägermedium für Licht wurde im 19ten Jahrhundert als statisch postuliert). Diese Postulate haben jedoch nichts mit dem okkulten Ätherbegriff zu tun.

## **Verschiedene Bezeichnungen für den Äther oder damit verwandte Erscheinungen:**

### **Bioplasma**

ist ein speziell von osteuropäischen Parapsychologen bevorzugter Begriff für die Äthersubstanz (kann nach dortiger Auffassung durch die Kirlianfotografie sichtbar gemacht werden). Der Begriff wurde 1966 vom russischen Wissenschaftler V.S. Grischenko geprägt, als Beschreibung des 5. Aggregatzustandes (die ersten vier sind: fest, flüssig, gasförmig, plasmatisch). Nach Grischenko ist Bioplasma mit der Lebenskraft gleichzusetzen.

### **Chi (chin.) Ki (japan.)**

Die Chinesen nennen die Ätherenergie Chi. In einer dem Yoga ähnlichen taoistischen Disziplin ist man der Auffassung, dass durch sexuelle Energie (Wasser, Abdomen) im Zusammenwirken mit "Feuer" (Bauch) eine neue Form von Energie entsteht (Chi), ähnlich wie die Bildung von Wasserdampf aus Wasser und Hitze. Deshalb werden Gottheiten und Buddhas in China oft mit einem dicken Bauch dargestellt, zum Zeichen dafür, dass sie über ein großes Maß an Chi Energie verfügen.

### **Fluidalsubstanz**

Das ist ein Begriff, der von französischen Okkultisten geprägt wurde. Bekannt auf diesem Gebiet sind H. Durville und E. A. A. de Rochas

- 1) Hector Durville: "Die Physik des Animal-Magnetismus (Animismus)", Leipzig, 1912
- 2) H. Durville: "Der Fluidalkörper des lebenden Menschen" (Übersetzung von Friedrich Feerhow), Leipzig, 1912

### **Ektoplasma**

Ist ein im Spiritismus gängiger Begriff.

Darunter versteht man einen sehr dichten ätherischen Ausfluss, der für Materialisationen und diverse Poltergeistphänomene verantwortlich gemacht wird.

Ektoplasma entsteht durch einen inneren alchemistischen Prozess im Abdomen. Es kann vom Körper in unterschiedlicher Weise frei gesetzt werden:

- ❖ Es kann wie feiner Nebel aus der gesamten Oberfläche des Körpers ausdunsten.
- ❖ In seiner dichtesten Manifestation kann Ektoplasma aus Körperöffnungen (vornehmlich Mund) honigartig langsam herausfließen, wobei es an den Rändern verdampft.

In der Regel versteht man im üblichen Sprachgebrauch unter "Ektoplasma" jedoch die dichte Manifestation, die aus Körperöffnungen austritt. Die Farbe ist hellgrau bis dunkelgrau. Ektoplasma muss nicht homogen sein und kann granulatartige "Körnchen" enthalten. In einigen wenigen Versuchen konnte Ektoplasma fotografiert werden. Es gab Mess-Versuche am Ektoplasma, jedoch lieferten diese sehr gestreute Resultate (elektr. Leitfähigkeit) ohne Aussagekraft (Albert Freiherr v. Schrenk-Notzing, 1862-1929, München, Mediziner und Parapsychologe). Für die Suche nach Fotos vom Ektoplasma im Internet, sind folgende Begriffe geeignet: Ektoplasma, Teleplasma, ectoplasma, ectoplasm.

## **Od**

Od ist ein Begriff, der in der gegenwärtigen Esoterik selten zu finden ist. Ich betrachte dies als eine Wissenslücke, denn die mit dem "Od" verknüpften Beobachtungen sind eine wertvolle Ergänzung zu den östlichen Vorstellungen von Prana und Chi. Unsere abendländischen Forschungen, seien sie auch nicht anerkannt, ermöglichen uns vielleicht einen experimentellen Zugang, um zu den elementarsten esoterischen Gegebenheiten zu finden. Vielleicht gelingt es einmal dadurch Licht in den Dschungel vielfältigster Traditionen aus aller Welt zu bringen.

Die Bezeichnung "Od" stammt von Karl Freiherr von Reichenbach. Reichenbach war Chemiker, Naturforscher, Industrieller und Entdecker des Kreosots und Paraffins. Er war also kein weltfremder Mensch, was man gerne esoterisch orientierten Personen nachsagt.

Reichenbach machte sehr ausführliche Untersuchungen mit Hilfe von Beobachtungen von "Sensitiven" auf dem Gebiet polarer Ausstrahlungen von Objekten und Personen.

## **Publikationen von Karl Freiherr von Reichenbach (1788-1869):**

- Untersuchung über die Dynamide des Magnetismus, der Elektrizität, der Wärme, des Lichtes usw. in ihrer Beziehung zur Lebenskraft. Braunschweig, 1850 (2 Bde.)
- Odisch-magnetische Briefe Stuttgart 1852, 1856; Ulm 1955
- Der sensitive Mensch und sein Verhalten zum Ode Wien 1858, Leipzig 1910
- Die Pflanzenwelt in ihrer Bedeutung zur Sensitivität und zum Ode Wien, 1858
- Aphorismen über Sensitivität und Od Wien, 1866
- Der sensitive Mensch und sein Verhalten zum Ode (2 Bde.)

- Die odische Lohe und einige Bewegungserscheinungen als neuentdeckte Formen des odischen Princips, Wien, 1867
- Aphorismen über Sensitivität und Od Wien, 1866

## Orgon

Orgon ist der von Wilhelm Reich (1897–1957) geprägte Name für eine von ihm postulierte zunächst „biologische“, später „primordiale kosmische“ Energie. Reich war davon überzeugt, sie Ende der 1930er Jahre an einer von ihm so genannten Bionkultur entdeckt zu haben. Auf dieser Grundlage und aus Ergebnissen weiterer Experimente formulierte Reich mit Hilfe einer speziellen, aus dem Dialektischen Materialismus entwickelten Methode des „orgonomischen Funktionalismus“ ein System von Postulaten und Theoremen: die von ihm als transdisziplinäre Wissenschaft konzipierte so genannte „Orgonomie“. (aus Wikipedia)

## Prana

Prana ist ein Begriff aus dem indischen Yoga. Man versteht darunter eine Vitalenergie, die man durch Atemtechniken im Körper anreichern kann.

Gemäß der Lehre des indischen Yoga werden der eingeatmeten Luft "sonnenhafte Vitalkräfte" entzogen. Diese werden im Menschen in verschiedene Qualitäten gespalten und zur Erweckung der Chakras (Energiezentren) verwendet. Es gibt 5 Arten von Prana-Energien, den Pranavayus:

<i><b>Prana Vayus</b></i>	<i><b>Farbe (nach Leadbeater)</b></i>	<i><b>das hiervon beeinflusste Chakra</b></i>
Prana	gelb	Anahata (Herz)
Apana	orange-rot	Muladhara (After)
Samana	grün	Manipura (Nabel)
Udana	violett-blau	Vishuddha (Kehlkopf)
Vyana	rosa	gesamter Körper

Die Prana-Energien fließen in verschiedenen Kanälen durch den Körper, ähnlich den Meridianen in der Akupunktur. Die wichtigsten Energiekanäle sind:

**Sushumna** - Zentralkanal im Rückenmark

**Ida** - links neben der Sushumna

**Pingala** - rechts neben der Sushumna

**Medha Nadi** - dieses Nadi ist wenig bekannt und verläuft entlang der vertikalen Mittelachse auf der Vorderseite des Körpers.

Die Übungen, welche sich mit Prana und der Lenkung der Energien befassen, finden sich in den verschiedensten Yogaarten und werden als Techniken zur "Erweckung der Kundalini" gebracht.

## Über den Ätherkörper

### Einleitung

Der Begriff "Ätherkörper" hat sich teilweise im Sprachgebrauch durchgesetzt. Allerdings, wenn man unter "Körper" einen Bewusstseinträger versteht, mit den Funktionen der Wahrnehmung und der Handlungsfähigkeit, so trifft dies nicht für den "Ätherkörper" zu. Er ist kein Körper nach obiger Definition. Es gibt auch keine "Ätherebene" als Lebensraum, etwa so wie es Astralebene gibt. Äther ist vielmehr eine feinstoffliche Substanz, eng mit dem materiellen Körper verbunden, die einem Astralkörper anhaften kann, solange sich dieser in der Nähe des materiellen Körpers befindet. Man spricht einzig aus praktischer Sichtweise von einem Ätherkörper, weil das Erleben dieses Mischkörpers anders ist als das eines reinen Astralkörpers.

Bei dem Vorgang der Lostrennung eines feinstofflichen Körpers (Astralkörper) nimmt dieser mehr oder weniger Äthersubstanz mit sich. Durch diese mittransportierte Lebenssubstanz ändert sich die Qualität der Erscheinung und der Wahrnehmung. Diese Zwischenphase besitzt eine Reihe merkwürdiger und nur in ihr feststellbare Eigenschaften, weshalb eine eigene Bezeichnung für diese Art der Phänomene sich als praktisch erwiesen hatte.

Es entstehen große Missverständnisse dadurch, dass bei größerer Entfernung des "Ätherkörpers" die Substanz Äther zum Körper zurück kehrt und der Astralkörper ohne Äther verbleibt - nunmehr im Sprachgebrauch Astralkörper genannt. Als solcher setzt der Astralkörper die "Reise" fort - wobei für ihn nunmehr völlig andere Gesetzmäßigkeiten gelten als zuvor (als Ätherkörper). In der Praxis führt dies bei theoretisch schlecht ausgebildeten Praktikanten zu Verwirrungen: weniger theoretisch bewanderte Personen deuten die Unterschiede des Erlebens als Unterschiede der Wahrnehmung, des Könnens oder der inneren Befehle und ignorieren die Existenz eines Ätherkörpers. Beide Phänomengruppen lassen sich für sie nicht mehr abgrenzen. Das führt dazu, dass von vielen, etwa den Forschern um luzide Träume (LD, LT), beide Phänomene als ein und dasselbe Geschehen klassifiziert wird.

### Kurze Gegenüberstellung der Begriffe "Ätherkörper" und "Astralkörper"

**Astralkörper** = Jenseitskörper - damit wandern wir durch die nichtirdischen Welten.

**"Ätherkörper"** = zusammengesetzt aus Astralkörper und ätherischen Emanationen des physischen Körpers, welche mit letzterem durch die Silberschnur verbunden bleiben und bei größerer Entfernung zum physischen Körper (10 - 20 m) wieder zurückgeholt werden. Die außerkörperliche Erfahrung (AKE) mit dem "Ätherkörper" wechselt danach zu einer Astralwanderung.

Robert Crookall schrieb in "The Techniques of Astral Projection" (Wellingborough, Northamptonshire: The Aquarian Press, 1981, Paperback Ed., p.88):

"Medial veranlagte Personen haben einen gelockerten Vitalkörper und tendieren dazu Teile ihrer Äthersubstanz frei zu setzen und diese mit dem Astralkörper auszusenden - diese Substanz, welche den Astralkörper umhüllt, kehrt in der Regel über die Silberschnur wieder in den physischen Körper zurück, so dass das Double nicht mehr zusammengesetzt ist, sondern aus einem einfachen Astralkörper besteht."

Der Glaube an einen Ätherkörper findet sich schon im alten Ägypten. Dort wird er Ka, die "Hauchseele", genannt. In den Darstellungen wird Ka als "Doppelkörper" mit einem Finger auf den Mund weisend gezeigt - Hinweis auf den "Hauch". So wie in anderen Kulturen wird der Äther mit dem Atem in Verbindung gebracht z.B. "die Seele aushauchen".

### **Ätherkörper in der Theosophie (Vitalkörper oder Linga Sharira)**

In der Theosophie wird der Ätherkörper als ein Bindeglied zwischen dem Astralkörper (transzendent) und der Physis (materiell) betrachtet.

Nach den Lehren der Theosophie ist der Ätherkörper etwa eine Handbreit größer als der physische Körper.



*Der Ätherkörper ist etwa eine Handbreit größer als der grobstoffliche Körper*

### **Fluidalkörper**

Fluidalkörper ist nur eine weitere Bezeichnung für den Ätherkörper. Der Begriff "Fluidalkörper" wurde von französischen Forschern verwendet und hat sich ebenfalls eingebürgert. Besondere Verdienste um die Erforschung des Fluidalkörpers/Ätherkörpers haben zwei französische Forscher - Durville und de'Rochas - erlangt. Beide Forscher sind mittlerweile bei uns in Vergessenheit geraten.



**Durville, Hector (1849-1923):** franz. Magnetiseur, der sich mit der Aura und deren Aufbau beschäftigte. Mitbegründer des "Institut für Magnetismus" in Paris. Werke:

Hector Durville: "Die Physik des Animal-Magnetismus (Animismus)", Leipzig, 1912

H. Durville: "Der Fluidalkörper des lebenden Menschen" (Übersetzung von Friedrich Feerhow), Leipzig, 1912

**de Rochas, Eugène Auguste Albert (1837-1914):** frz. Oberst u. Leiter der Ecole Polytechnique in Paris; Spiritist. Medienforscher, unternahm mit E. > Palladino in seinem Haus l'Agnelas bei Voiron Experimente zur Exteriorisation des Empfindungsvermögens u. zur Sichtbarmachung des menschlichen Fluidalkörpers. Mitglied der Ges. f. wissenschaftl. Psychologie (von Carl du Prel). R. machte die Erkenntnisse von Reichenbach (Od) in Frankreich bekannt.

Werke: "Die Ausscheidung des Empfindungsvermögens"

La Science des Philosophes et l'Art des Thaumaturges dans l'Antiquité (1882);

Les Forces non définies. Paris: Masson, 1887; Recueil de documents relatifs à la levitation du corps humain. N.p., 1897;

Exteriorisation de la Sensibilité, dt. die Ausscheidung des

Empfindungsvermögens. Leipzig, 1909, 1925; Die Grenzen der Wissenschaft.

Lpz., 1911; Les Vies Successives (1911), dt. Die aufeinanderfolgenden Leben.

Lpz., 1914; La Suspension de la Vie (1913); Hrsg. der französ. Ausgabe des Werkes von C. v Reichenbach Aphorismen über Sensitivität und Od (Le Fluide des Magnétiseurs), 1891.

### **Weitere Synonyme für den Ätherkörper**

- **Vital Körper** (Theosophie)
- **linga sharira** (Theosophie, Yoga)
- **Ätherischer Double**, Fluidal Körper (Okkultisten)
- **pranamaya kosha** (Yoga)

## **Wahrnehmung im Ätherkörper**

Wenn man sich im Ätherkörper befindet, so ist dieser meist sehr nahe dem physischen Körper. Sobald sich die Person weiter fortbewegt, verlagert sich das Bewusstsein in den Astralkörper (der mit dem Ätherkörper verwoben ist), während die Äthersubstanz in den physischen Körper zurück fließt.

Wenn das Bewusstsein sich im Ätherkörper befindet, so wird häufig berichtet, dass der Sehsinn ausfällt und nur Dunkelheit wahrgenommen wird. Manchmal gelingt es durch Konzentration das Bewusstsein in den Astralkörper zu verlagern, wodurch dann ein Sehen möglich ist.

Beispiel:

Alex: "Nachdem ich aus dem materiellen Körper gestiegen bin ist es um mich dunkel. Allmählich entwickelt sich die Sehkraft, was einige Minuten dauert. Ich sehe somit zuerst bloße Dunkelheit, dann schemenhaft und dann sehe ich schärfer und farbig."

## Die Loslösung des Ätherkörpers - Einleitung

Was uns hier im Speziellen interessiert, ist das bewusste Verlassen unseres materiellen Körpers durch eine Lostrennung des Ätherkörpers. Oft geschieht das unbewusst und oft werden wir uns erst mitten im Geschehen des Vorganges gewahr.

Die Lostrennung kann auf verschiedene Art erfolgen. Die wichtigsten Arten sind "Abhebung" und "Austritt" aus dem materiellen Körper.

Die Hauptvoraussetzung, dass der Prozess einer Loslösung des Subtilkörpers zustande kommt, ist eine tiefe Entspannung oder ein ekstatischer Zustand, oft mit Übermüdung gekoppelt, wie bei manchen schamanischen Ritualen oder manchen Kirchen, welche ekstatische Zustände fördern. Im Prinzip ist den Menschen die Fähigkeit dazu angeboren, weshalb Abhebungen auch sehr oft spontan auftreten. Allerdings ist eine natürliche Entspannung vor oder nach dem Schlaf mit entsprechender Müdigkeit gekoppelt, was zur Folge hat, dass die Bewusstheit zu gering ist und die betreffende Person kaum in dem Grenzstadium zwischen Schlaf und Wachen verbleibt und gleich in den Schlaf versinkt. Eben aus diesem Grunde kommen spontane Abhebungen vor dem Einschlafen am Abend kaum vor (Müdigkeit zu groß), häufiger jedoch an einem späten Morgen. Besonders günstig ist etwa ein Wochenende mit längerem Schlaf, wenn zwischen Wachen u. Schlafen gependelt wird und eine Restwachheit verbleibt, weil man schon ausgeschlafen ist. Ähnliche Gegebenheiten treffen auch bei einem Mittagsschläfchen zu, weshalb hierbei OBEs je nach Veranlagung immer wieder vorkommen.

Die Fähigkeit zu einer tiefen Entspannung ist bei jungen Menschen besser gegeben als bei älteren (bessere Muskelentspannung, tieferer Blutdruck).

### **Voraussetzungen:**

- Tiefe Entspannung
- Genügend langes Verweilen im Grenzstadium zw. Wachen u. Schlafen.
- Genügend Aufmerksamkeit, um ein Abdriften ins Fabulieren u. Träumen zu vermeiden

### **Förderlich:**

- Niederer Blutdruck
- Liegen (eventuell am Rücken)
- Erwartungshaltung

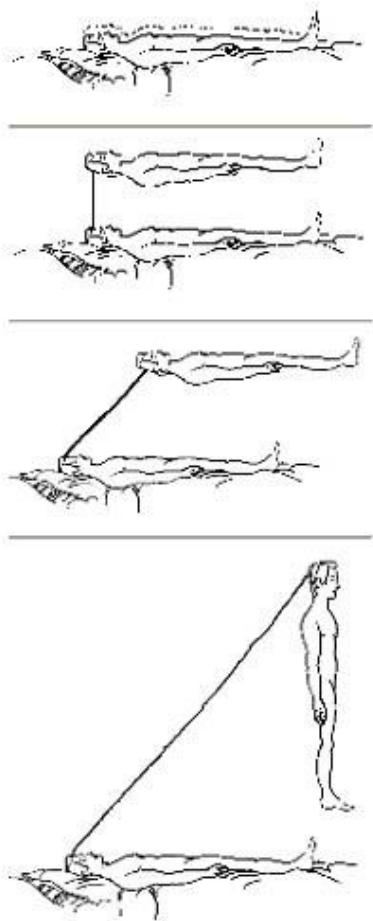
## Abhebung



**Was verstehen wir unter dem AKE-Zustand "Abhebung"?**

Das Wort "Abhebung" wurde deshalb gewählt, weil es eine allmähliche und sanfte Lostrennung vom physischen Körper bezeichnen soll. Bei diesem Vorgang schwebt in den meisten Fällen der feinstoffliche Körper nach oben. Die Lostrennung kann auch seitlich erfolgen oder durch ein nach unten Gleiten (durch das Bett hindurch). Meistens ereignen sich diese Geschehnisse spontan.

Häufig erleben Menschen eine solche Form der Loslösung im Schlaf oder Halbschlaf, wobei die meisten mangels Information die Situation nicht zu deuten wissen.



Die Loslösung des feinstofflichen Körpers geschieht bei der Abhebung mehr oder weniger passiv und von selbst. Nur die Tiefentspannung, welche für einen bewusst durchgeführten Prozess Voraussetzung ist, wird aktiv eingeleitet. Der daraufhin folgende "passive" Teil des Vorganges besitzt als aktive Komponente lediglich ein aufmerksames Beobachten (notwendig, um die erforderliche Wachheit zu garantieren, sonst schläft man ein).

Zahlreichen Berichten (und Eigenbeobachtungen) zufolge ist der bei der "Abhebung" sich bildende Zweitkörper mit der Physis durch ein Kabel verbunden, der sogenannten Silberschnur. Diese ist links in den Abbildungen zu sehen.

Die Silberschnur kann an verschiedenen Körperstellen andocken.

OBE Brief 102 "Ich wachte so gegen 3 Uhr Nachts auf. Ich meditierte kurz im Liegen und schlief dann wieder ein. Schon kurze Zeit später, noch während des Einschlafvorgangs, fühlte ich deutlich und voll bewusst eine Art Ablösung meines Körpers. Es fühlte sich wie ein sanftes Hin- und Herschweben an. Ich weiß noch, dass ich von der Leichtigkeit der Ablösung überrascht war. Ich schwebte auf dem Rücken liegend von meinem Bett über das meiner Frau und drehte mich dann langsam um...."

### Typische Kennzeichen einer Abhebung

Der Prozess der Abhebung hat sowohl in seinem Vorstadium als auch während des Prozesses ganz typische Kennzeichen. Auch nach der Lostrennung unterscheidet sich das Erlebte von Astralwanderungen oder luziden Träumen.

### Typische Symptome die vor, bei und nach einer Abhebung auftreten:

- Emporschweben
- Fallen
- Schaukeln
- gelegentlich ein Rotieren
- Windempfindungen (manchmal, wenn sich der Prozess in eine Astralwanderung fortsetzt)

- Im Raum schweben oder Stehen
- Sehen: Schwärze oder die "reale Umgebung"
- Klares Empfinden von Objekten im Raum (sofern sie nicht gesehen werden)

### **Ausgangsstadien in welchen es zu Abhebungen kommt**

*Spontan:*

Am frühen Morgen im Bett  
Bei einem Mittagsschläfchen

*Willentlich eingeleitet:*

Tiefentspannung  
Trance  
Autohypnose

*In der Narkose (in der Äthernarkose, jetzt nicht mehr üblich)*

### **Theosophisches Erklärungsmodell**

Okkultismus und Theosophie erklären den Vorgang folgendermaßen:

Es kommt zu einer Lockerung der Bindung zwischen dem feinstofflichem Körper und dem materiellen Körper. Diese Lockerung kann durch mechanische Vorgänge hervorgerufen werden, wie durch Vibrationen, langsame Schwingungen und Wellen des Ätherkörpers.



Bei der Lockerung löst sich der Ätherkörper nur wenige cm bis zu einer Handbreit vom materiellen Körper.

Im Zustand tiefer Entspannung schwebt der feinstoffliche Körper oft unter Schaukelbewegungen senkrecht in die Höhe, wobei er hin und wieder herab fällt (Fallträume) und dann wieder aufsteigt.

#### 4 Phasen:

Fluidale Lockerung  
Fluidal hebt sich und fällt (immer wieder)  
Fluidal schaukelt  
Fluidal beginnt seine Exkursionen

#### Einige Beispiele:

Beitrag aus dem OBE-Forum v. 20. Okt. 2000:

"Vorgestern abends bei einer Meditation - als meine Gedanken aufgehört hatten, mir wirres Zeug zu sagen - wurde mein Körper völlig schwerelos. Ich hatte das Gefühl, mit meinem Körper etwa 20 cm über dem Boden zu schweben. Gleichzeitig fühlte ich mich extrem weit von der Welt entfernt. Ich hörte keine Töne und sah keine Bilder - es war einfach schwarz. Nur gelegentlich tauchten Bildchen auf, gleich undefinierbaren, dunklen Geschöpfen, ähnlich etwa wie mit Nebelschwaden bedeckten Masken... die konnte ich aber durch Nichtbeachten entfernen.

Das Gefühl, das ich in diesen Sekunden erlebte (es waren etwa 30 Sekunden, glaube ich), war aber unheimlich schön. Einfach pures Glück."

Eigene Erfahrungen:

"Zuerst hörte ich Töne wie etwa Rauschen, Brummen etc.

Dann verschwanden die Töne und ich sah Bilder - es waren zumeist abstrakte Bilder wie etwa Farbschlieren oder Mosaik, bisweilen aber auch konkrete Bilder wie Landschaften.

Anschließend war es vollkommen schwarz, still und ungemein friedlich. Es war ein geradezu kosmischer, glücklicher Friede.

Als nächstes kamen Bewegungserlebnisse wie Schweben etc."

"Durch die Zimmerdecke" (T.)

"Nach einem Eutonie-Workshop wachte ich während der Nacht auf - ich spürte mich emporschweben. Während der ganzen Zeit hatte ich keine visuellen Eindrücke. Ich schwebte hoch zur Decke, in der gleichen Position, in der mein Körper lag, nämlich in Rückenlage.

Als ich vor mir einen Widerstand fühlte, dachte ich mir: "Das ist die Decke - angeblich muss man nur durch wollen, dann gelingt es auch". Ich wollte durch und es gelang. Am ganzen Körper spürte ich Mauerwerk. Jede Faser meines Körpers war von diesem Gefühl durchdrungen. Ich roch und schmeckte Mauerwerk. Ich schwebte weiter, bis zum nächsten Widerstand. Mein Gedanke: "Der Dachstuhl - da möchte ich auch durch"! Es gelang. Wieder, jede Faser meines Körpers spürte Holz, die Faserung des Holzes und die Dachziegel. Mein ganzer Fluidalkörper war durchdrungen von diesen Materialien. Nun schwebte ich gefühlsmäßig über dem Haus (ich konnte nach wie vor nichts sehen). Es fühlte sich frei und unendlich weit an. Für kurze Zeit genoss ich dieses Gefühl, als ich plötzlich in Sekundenschnelle in den Körper zurückgezogen wurde. Dieses Erlebnis war für mich eigenartig, schön und einprägsam und ausschlaggebend, um mich dem okkulten Yoga zuzuwenden."

Von einem Bekannten:

"Während des Einschlafens oder knapp darnach fühle ich mich oberhalb meines Bettes schweben. Es dauert etliche Sekunden, bis ich mir dieser Tatsache überhaupt bewusst werde. Gleichzeitig höre ich ein helles Rauschen wie von einem Wind, der um die Ecke bläst. Da ich nichts sehe, beschließe ich noch einmal in meinen Körper zurückzukehren, um mehr Kraft zu sammeln. Sofort sinke ich schwankend hinab. Ich spüre meinen Körper von den Füßen an immer deutlicher. Da merke ich aber, dass die Atmung unregelmäßig wird und ich werde dadurch voll in das Körperbewusstsein zurückgezogen. Durch Verlagerung des Bewusstseinschwerpunktes in das Anahata gelingt es mir noch einmal in den Schwebezustand bis auf einige Zentimeter über dem Körper zu kommen. Eigentümlicherweise kann ich die Entfernung zum Körper genau schätzen, ohne Seh-Fähigkeit. Sehr bald sinke ich zurück und liege übergangslos wach im Bett." (Na)

Bericht eines Bekannten

"Die ersten male, in denen ich in Träumen bewusst wurde, befand ich mich bei der Rückkehr in einem Zustand der Starre:

Sobald ich im Traum bewusst wurde, nahm ich mich aus Ängstlichkeit entweder willentlich zurück, oder wurde einfach in den physischen Körper zurück gezogen. Während der Phase des Zurücknehmens konnte ich ein Schweben und Fallen wahrnehmen. Beim Zurückkehren in den physischen Körper geriet ich ruckartig in einen Zwischenzustand, in welchem ich wenige Handbreiten über meinem physischen Körper schwebte. Hierbei war ich starr und wie festgebunden. Unter mir konnte ich den physischen Körper räumlich fühlen. Diesen Körper empfand ich wie ein leeres Gefäß. Dann begann das Fluidum von meinem schwebenden Feinkörper in den physischen Körper zu fließen und ich sah einmal da und einmal dort ein Aufleuchten, bis ich im ganzen Körper ein Blinken sah. Dieser ganze Vorgang des Einfließens war von einem Rauschen begleitet und jeder kleinste Teil meines physischen Körpers begann zu vibrieren. Zuletzt verspürte ich, wie sich blitzartig ein Schmerz durch meinen Körper ausbreitete, ganz ähnlich wie ich es vom Elektrisieren her kenne. Ab diesem Augenblick konnte ich mich mit dem physischen Körper voll identifizieren, jedoch empfand ich alle Körperteile als schwer und ich konnte mich nur unter Anstrengung bewegen.

Gelegentlich hatte ich auch eine Rückkehr in den physischen Körper ohne dem Zustand der Starre und ohne den vorhin erwähnten Begleiterscheinungen." (Sa)

Bericht einer Bekannten

"Fast immer, bevor sich der Fluidalleib abhebt, habe ich das intensive Gefühl, als würde mein Körper mit elektrischem Strom aufgeladen sein. Dieses Gefühl wird vor dem Loslösungsprozess immer stärker, manchmal so stark, dass es mir fast unerträglich erscheint, obwohl diese Empfindung an und für sich nicht unangenehm ist. Es erscheint mir so, als würde der Fluidalleib mit Kraft durch alle Poren gepresst werden. Diesen Zustand kann ich willentlich verstärken. Hat sich der Fluidalkörper einmal gelöst, so folgt meist ein Gefühl großer Erleichterung und Freude." (La)

Protokoll eines Bekannten

"Nach einer Loslösung vom physischen Körper bewegte ich mich einige Zeit im Raum umher. Ich konnte nur sehr schleierhaft sehen und folgte deshalb

tastend den Wänden. Dann wollte ich wieder in meinen Körper zurück, wusste aber nicht wie. So legte ich mich entlang der linken Seite des grobstofflichen Körpers hin und versuchte so in ihn hineinzuschlüpfen. Doch es gelang mir nicht. Nach einem zweiten Versuch öffnete ich die Augen und glaubte wieder zurück zu sein, konnte jedoch den Körper nicht bewegen. Nachdem ich mich wieder ca. einen Meter vom grobstofflichen Körper entfernt hatte, versuchte ich mehrmals wieder auf die vorherige Art in den Körper zurückzukehren. Hierbei verspürte ich entlang meiner rechten Seite, die dem physischen Körper zugewendet war, einen Widerstand, so als ob ich an kantige Steine anstieße. Schließlich rutschte ich wieder in den physischen Körper zurück." (Dh)

#### Protokoll eines Bekannten

"Nach der morgendlichen Meditations-Übung legte ich mich, energetisch stark aktiviert, wieder hin. Ich beobachtete die verschiedenen Vibrationen im Körper und schlief dann ein. Nach einiger Zeit, mit einem Rest von Wachbewusstsein, spürte ich, wie meine Beine in einer angenehm geschmeidigen Bewegung hochgezogen wurden (ich lag halb seitlich, halb auf dem Bauch). Schließlich bewegte sich auch der Oberkörper in die Höhe, bis ich kerzengerade auf dem Kopf stand, scheinbar nur leicht mit den Armen abgestützt. An der Armhaltung merkte ich, dass dies unmöglich im physischen Körper sein könne und wurde mir dadurch meines Zustandes voll gewahr. Ich genoss dies noch einige Sekunden, bis ich mit federleichtem Schwung wieder in den Körper zurück fiel." (Ra)

#### Eigene Erfahrung

"Sonntag morgens stand ich schon zeitig auf und legte mich auf den Fußboden. Ich entspannte mich und konzentrierte mich auf das Sehen. Wahrscheinlich war ich während der Übung eingeschlafen, denn ich erinnere mich keines Überganges in den nachfolgenden Zustand. Jedenfalls kam ich plötzlich wieder zu klarem Bewusstsein und fand mich hierbei 2 m von meinem Liegeplatz entfernt stehend vor. Ich konnte mich frei bewegen. Das Körpergefühl war völlig anders, so dass ich sofort den Eindruck gewann mich in einem feinstofflichem Körper zu befinden.

Ich versuchte es abermals. Diesmal erlangte ich ein Doppelbewusstsein sowohl des physischen als auch des feinstofflichen Körpers. Obwohl noch im physischen Körper, konnte der feinstoffliche Körper seine Gliedmaßen frei bewegen. Jedes mal, wenn meine feinstofflichen Arme wieder zurück in den materiellen Körper eintauchten, spürte ich bei letzterem an dieser Stelle eine angenehme Erwärmung. Ich wiederholte dies des öfteren. Der materielle Körper war in einer Starre, die beim Zurücknehmen nur unter großen Anstrengungen und erst nach einiger Zeit überwunden werden konnte.

Diesmal zeigten sich neue Phänomene: Rauschen in den Ohren, vorbeiziehende Landschaftsbilder. Dann Dunkelheit durch einige Sekunden. Anschließend das Empfinden vom Wind hochgetragen zu werden. Völlig schwerelos schaukelte ich nach allen Seiten.

P.S.: Die letztere Reihenfolge von Empfindungen blieb über ein Jahr bei allen außerkörperlichen Erfahrungen bestehen und führte nach einer vom Wind getragenen Reise (bei der ich nichts sehen konnte) zu einem Eintreten in eine



andere (astrale) Welt, mit einem gesteigertem, besonders plastischem und farbigem Sehvermögen." (Ba.)

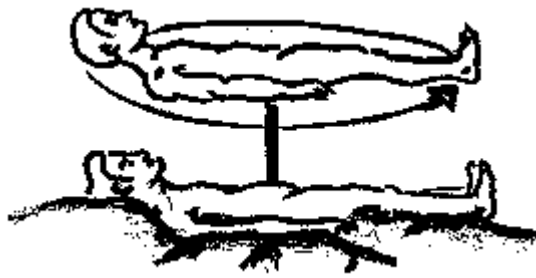
## Rotieren als eine Sonderform, die gelegentlich vorkommt

Gelegentlich kommt es vor, dass man das Empfinden hat empor zu schweben, wobei man sich um eine Achse dreht, die an verschiedenen Körperstellen des materiellen Körpers sich befinden kann. Vornehmlich befindet sich die Achse am Kopf (Stirnbereich) oder der Mitte der Brust. Vorstellbar wäre noch eine Achse im Bauch (etwa Nabel).



Eigene Erfahrung:

"Schon längere Zeit auf dem Rücken liegend, um die Ischiasschmerzen zu lindern, pendelte ich zwischen Wachsein, Halbschlaf und Schlaf. Auf einmal empfand ich, wie ich mich emporhob (mit dem feinstofflichen Körper) und langsam über dem materiellen Körper waagrecht zu rotieren begann, mit dem feinstofflichen Kopf als Achse. Durch dieses Ereignis aufmerksam gemacht, steigerte sich meine Bewusstheit bis zu einer tagwachen Beobachtungsfähigkeit. Nun versuchte ich die Rotation zu beschleunigen, in der Hoffnung den Fluidal dadurch vom materiellen Körper frei zu bekommen. Der Fluidal rotierte nun rasch, blieb aber weiterhin an den physischen Körper gebunden." (Bal)



Fortsetzung der Beobachtung:

"Als nächstes Experiment versuchte ich die Drehachse vom Hinterkopf in die Lenden zu verlagern, was ohne Schwierigkeiten gelang und der Fluidalkörper drehte sich nun um die Mittelachse."

(Gauri)\_

"Ich war an dem Tag kränklich und hatte ein wenig Fieber. Dennoch legte ich mich nicht hin sondern ging meinen Alltagsgeschäften nach."

Nach einpaar Stunden jedoch ging ich ins Schlafzimmer, um mir etwas aus dem Schrank zu holen. Als ich zum Bett hin sah, fühlte ich auf einmal eine starke körperliche Ermattung. So legte ich mich aus diesem starken Bedürfnis heraus aufs Bett. Kaum hatte ich den Kopf in das Kissen gedrückt, da spürte ich auf einmal wie mein Kopf in der Stirngegend nach unten gedrückt wurde. Es fühlte sich so an, als ob man mir den Kopf in das Kissen nagelte. Ich konnte den Kopf auf der Stelle nicht mehr bewegen. Mir wurde es schwarz vor den Augen und ich begann nun im Uhrzeigersinn nach oben zu rotieren. Nach drei vier Kreisen glitt ich mit nach vorne gestreckten Armen nach oben und zwar durch einen Kanal, der sich wie eine warme dunkle Röhre anfühlte. Ich wurde wie durch einen Magneten nach oben gezogen. Alles ging sehr schnell aber auch sehr sanft und ich hatte keine Zeit, mir überhaupt bewusst zu werden was da geschah. Dennoch wusste ich intuitiv, dass es eine Abhebung war. Da ich dies sehr aufregend fand, wurde der Vorgang leider abgebrochen. Sanft wurde ich nun wie durch eine unsichtbare Trage nach unten gebracht, bis ich mich erneut im physischen Körper befand."

OBE-Brief 169:

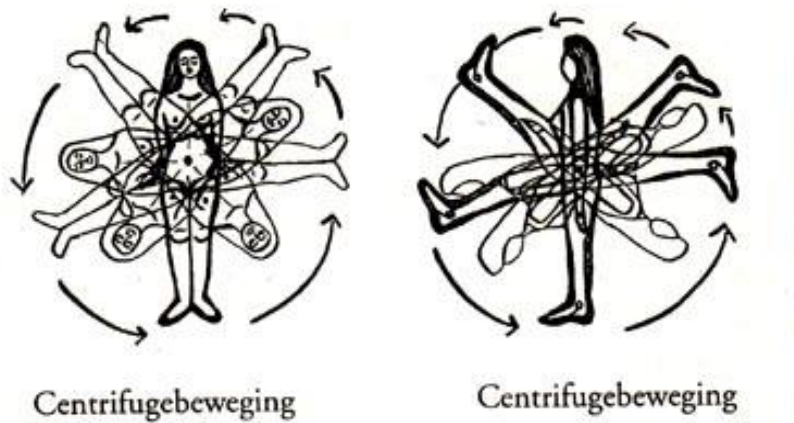
"Ich ging um 11 Uhr abends schlafen und während ich versuchte einzuschlafen, merkte ich, dass mein Gehirn voll aktiv war, aber letztlich gelang es mir einzuschlafen. Ich habe jedoch ununterbrochen darüber nachgedacht, wie ich einen OBE bewerkstelligen könnte... ich erinnere mich in einem Traum gewesen zu sein, mit einer weiteren Person dort und der Traum fühlte sich sehr real an. Ich stand vor der großen Pyramide in der ägyptischen Wüste und es war Nacht mit Milliarden Sternen am Himmel. Ich kann mich nicht mehr erinnern wer diese Person war, die in der Nähe von mir war und ich begann zu sprechen: "Das ist der Ort, genau da wird es geschehen!"

Ich dachte noch immer während des Traumes an OBE und daran wie ich einmal gelesen hatte, dass man durch Tanzen um das Feuer in einen meditativen Zustand geraten könne und so imaginierte ich mir ein großes Feuer und derweil die andere Person hinter mir stand, tanzte ich um das Feuer, in der Hoffnung einen meditativen Zustand zu erreichen. Und plötzlich war ich in meinem Zimmer, halb aus dem Körper und es fühlte sich an als ob sich der Raum um mich drehen würde soooo schnell. Und ich hatte den selben Bewusstseinszustand wie im Traum, nur war ich diesmal in der Dunkelheit meines Zimmers, rotierend und rotierend, so schnell und hinauf und hinunter und herum. Dies war so intensiv, dass meine Atmung auch so wurde und ich biss meine Zähne zusammen mit geöffneten Lippen, so dass ich atmen konnte. Und meine Atmung war kurz und ich zitterte, obwohl ich mir tausende male gesagt habe "wenn es passiert, dann nimm es mit ausgebreiteten Armen an". Aber ich drehte mich so schnell und nicht nur rundherum, sondern auch auf und ab und überall hin, so dass ich Angst bekam. Und es war ein schrecklicher Ton. Dann dachte ich wieder an meinen Körper. Ich verkralte mich in die Wand hinter meinem Kopf, um Halt zu bekommen und dieses Drehen zu stoppen. Dann öffnete ich meine Augen und das Geräusch verebbte und ich wusste, dass mein Bewusstsein gleich geblieben ist die ganze Zeit. Ich schloss wieder meine Augen für eine Weile, um das Schwindelgefühl zu überwinden. Während ich in meinem Bett auf dem Rücken lag gewahrte ich meine Uhr und es war 1:21 Uhr. Deshalb drehte ich mich um und öffnete die Augen. Es stimmte, es war 1:21. Ich schloss wieder

für eine Weile meine Augen, sammelte meine Gedanken, als ich wiederum die Uhrzeit sah, aber zuvor noch sah ich mein geistiges Auge, es war groß, rund und schwarz. die Uhrzeit war 1:25. Ich drehte mich um, öffnete die Augen und es war tatsächlich 1:25. Damit sagte ich mir, dass ich etwas Wahres erfahren habe, stand auf, holte mir einen Schluck Wasser und ging wieder schlafen."

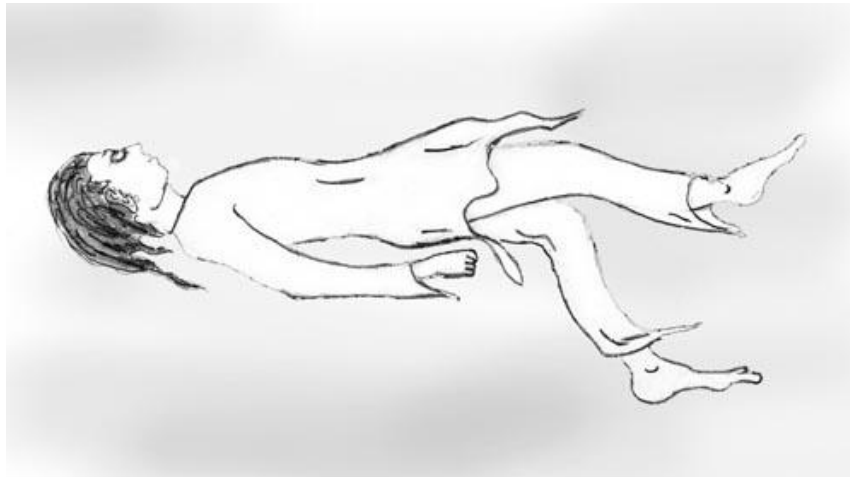
Aus dem Buch von Sten Oomen "Door het Raam" (Durch das Fenster), Sigma Verlag, 2000, Utrecht, ISBN 9065561277 NUGI 711, Seite 249 (übersetzt von Alfred Ballabene):

Bei einer anderen Gelegenheit sagte ich mir angeberisch, als sich mein Astralkörper um seine eigene Achse zu drehen begann: "Ich kann alles und auch so schnell als es möglich ist". Darauf begann mein Astralkörper hierdurch angespornt die mir inzwischen längst bekannte zentrifugale Bewegung zu machen und wurde schneller und schneller.



*Bild von Sten Oomen, "Door het Raam"*

## **Abhebung - "Vom Wind" getragen werden**



Bei dem "Fahrtwind" handelt es sich anscheinend um eine Bewegung der Fluidalsubstanz entlang der Körperoberfläche. Es ist eine Dynamik des Energiekörpers, der in Bewegung ist, wie man es von Kundaliniphenomenen her kennt. Ähnliches wird auch bisweilen bei der "Herabkunft des Geistes" beschrieben, wobei dann der "Wind" vom Scheitel her den Körper herab fließt.

(Gauri)

"Ich wurde bewusst als ich den Körper bereits verlassen hatte. Ich schwebte nun in liegender Position seitlich links und zwar so als wenn ich vom Wind getragen werden oder als ob ich auf einer unsichtbaren Barre liegen würde. Es heißt wohl deshalb "vom Wind getragen werden", weil es sich buchstäblich so anfühlt, als ob man in luftigen Höhen wo der Wind kräftig bläst, am Schweben ist. Dieser Effekt wird durch das aufgewirbelte Fluidal bewirkt. Diese Art des Austrittes hatte ich mehrmals und kannte ich von daher sehr gut. Nur diesmal war etwas anders. Ich hatte einen Begleiterin neben mir, die für mich aber unsichtbar war. Ich konnte nur ihre Präsenz fühlen.

"Halte beide Arme links, dann geht es leichter", teilte sie mir mit. Ich brachte daraufhin meine beiden Arme auf der linken Seite des Körpers und siehe da, ich schwebte noch schneller und sanfter dahin in die Dunkelheit. Wohin, wusste ich nicht und weiß es immer noch nicht, da ich dann bald meine Erinnerung verlor."

OBE-Brief 36

"Nun gibt es etwas, was mich in letzter Zeit ziemlich beschäftigt hat, weil ich einfach nicht weiß, was es ist. Vielleicht weißt Du eine Antwort. Jeweils kurz nach dem Austreten aus dem physischen Körper setzt ein Gefühl ein, dass sich am ehesten als eine schnelle Fahrt beschreiben lässt, wie wenn ich horizontal durch die Gegend rasen würde. Dies ist ziemlich unangenehm und manchmal auch beängstigend, v. a. wenn ich nichts sehe. Wenn ich aber etwas sehe, dann muss ich feststellen, dass ich mich relativ zu meiner Umgebung nicht bewege, obwohl das Gefühl des durch den Raum Rasens fortbesteht. Eine Trivialität vielleicht, aber wenn ich eine Erklärung hätte für was da geschieht, könnte ich vielleicht ohne Angst loslassen und sehen wohin es mich führt." (Amanda)

Aus dem Buch von Sten Oomen "Door het Raam" (Durch das Fenster), Sigma Verlag, 2000, Utrecht, ISBN 9065561277 NUGI 711, Seite 251 (übersetzt von Alfred Ballabene):

"In der Nacht vom 27. zum 28. Februar fühlte ich den Atem des Körperaustrittes wieder in meinen Nacken blasen. Ich fühlte wie eine starke Energie um meinen gesamten Astralkörper wie ein gewaltiger Föhn mir entgegenblies, was dazu führte, dass ich krampfhaft versuchte mich festzuhalten um nicht aus meinem materiellen Körper fortgeblasen zu werden..... "

## **Träume, welche anscheinend auf unbewusste Abhebungen im Schlaf zurück zu führen sind**

Erfolgt die Abhebung im Schlaf, so erleben wir zwar die Lostrennung nicht bewusst, können uns jedoch an Traumszenen erinnern, welche die typischen Stadien der Loslösung interpretieren. Den Lostrennungsprozess empfinden wir als ein Leichterwerden und Emporschweben. Während des Geschehens gibt es ein ständiges Auf und Ab und ein seitliches Hin- und Herschaukeln.

### **Abhebungsstadien und ihre Traumsymbole**

#### **Vibriieren:**

wird im Schlaf kaum wahrgenommen

#### **Fallträume:**

Der Fluidalkörper hebt sich einige cm ab und fällt immer wieder in den physischen Körper zurück, was bisweilen ein schreckhaftes Aufwachen zur Folge hat.

#### **Aufzugträume:**

Der Fluidalkörper schwebt ein Stück senkrecht empor, rutscht aber zumeist immer wieder ein Stück zurück, jedoch nicht so schnell wie bei den Fallträumen und auch nicht mehr ganz in den Körper (Physis) hinein. Es erfolgt kein schreckhaftes Aufwachen mehr.

#### **Schaukelträume:**

Der Fluidalkörper hat sich bis zur augenblicklich maximalen Dehnung der Silberschnur abgehoben und schaukelt, von dieser festgehalten, hin und her (wie ein Luftballon an der Schnur).

#### **Windträume:**

Nicht ganz geklärt; anscheinend ein Übergang zum Astralwandern.

### **Beispiele von Träumen dieser Art**

Die meisten Traumerzählungen sind als Anschauungsbeispiele gedacht und können natürlich in ihrer Beziehung zur Abhebung angezweifelt werden. Dem ist nichts entgegen zu setzen. Nur in den seltensten Fällen erfolgt eine Verifikation in Form einer anschließenden, bewusst gewordenen Abhebung.

#### **"Falltraum"**

"Ich stehe vor dem Rohbau eines neuen Hauses. Außen herum sind Holztreppe, die wie Hühnerleitern aussehen. Ich steige hinauf. Fast oben, rutsche ich aus und falle beinahe hinunter, kann mich aber gerade noch fangen.

In der gleichen Nacht hatte ich noch einen weiteren Traum dieser Art. Ich kletterte mit einer Katze auf dem Arm auf einer Leiter einen Baum empor. Dabei rutschte ich ebenfalls aus und fiel ein Stück hinunter."



#### "Aufzugstraum"

"Ich befinde mich im Lift eines modernen Hochhauses. Es ist mir unmöglich mein gewünschtes Stockwerk zu erreichen. Die Tastatur der Steueranlage ist zu unübersichtlich und der Lift hält in falschen Stockwerken. Manchmal wird die Fahrt atemberaubend schnell, so dass die Stockwerke nur so vorbeisaußen. So geht es auf und ab. Immer wenn der Fahrstuhl in den Bereich des letzten Stockwerkes kommt, fühle ich mich jedes mal unsicher ob der großen Höhe. Auch gelingt es mir nie auszusteigen, weil der Lift ein Eigenleben zu haben scheint und mir zum Ein- oder Aussteigen keine Zeit lässt."

#### Ein weiterer "Aufzugtraum"

"In einem Stiegenhaus befindet sich eine Plattform, auf der ein Korbsessel steht, und welcher wie ein Aufzug im Stiegenhaus auf und ab schwebt. Ich befinde mich darauf und fühle mich nicht ganz wohl dabei, weil weder die Plattform, noch die Stiegenabsätze, an denen ich vorbeischwebe, ein Gelände aufweisen. Immer höher geht die Fahrt, bis die Plattform schließlich in den Bereich der Decke kommt. Ich warte nun sehr beunruhigt, was passieren würde, als die Plattform ähnlich einem Paternoster wendet und wieder abwärts schwebt."

In einem darauffolgenden Traum bin ich in einem Raum, von dessen Decke 8 - 10 Lampen an langen Messingstangen herabhängen. An diesen turne ich auf und ab, klettere an ihnen hoch bis zur Decke und springe wieder hinab. Bei alledem fühle ich mich ob der geringen Höhe sehr sicher."

#### "Rodelfahrt"

"In einer Rodelschale fahre ich rasend schnell bergauf und bergab. Es ist Nacht und die Umgebung ist menschenleer. Dann sehe ich ein wasserloses"

Teichbecken. Ich rutsche in kindlicher Freude den glitschigen Hang hinauf und hinunter."



*bergauf und bergab mit der Rodel*

"Seilbahnfahrt"

"Wir befinden uns am Fuß eines Berges, und wir beschließen mit der Seilbahn hinaufzufahren, um die schöne Aussicht zu genießen. Wir steigen ein und es geht rund um den Berg, jedoch mit beträchtlichen Schwierigkeiten. Draußen scheint nämlich ein heftiger Wind zu gehen, denn die Gondel schaukelt stark hin und her. Zuletzt kommen wir wieder unten an.

Nun versuchen wir zu Fuß den steilen Hang zu erklimmen, rutschen aber immer wieder ab. Wir schnallen uns Ski an, aber dies hilft ebenfalls nicht, wir schlingern hin und her, ohne jegliche Kontrolle.

Wir versuchen es noch einmal mit der Seilbahn. Diesmal ist die Fahrt ruhiger und wir gleiten in eine Ebene hinaus. Es ist eine phantastische Landschaft mit zerklüfteten Felsen, welche wie eine Horde von Elefanten aussehen. Es gibt auch noch andere Formationen aus kristallartigen Quadern. Die Landschaft hat einen archaischen Charakter, als wäre sie vor undenklichen Zeiten erbaut worden."

"Schweben"

"Ich stehe irgendwo in einer Landschaft, die ich aufmerksam betrachte.

Plötzlich bemerke ich: "Das ist ein Traum!" und gebe mir den Impuls

"Schweben!". Dabei steige ich mit großer Anstrengung auf eineinhalb bis zwei Meter empor; höher geht es nicht. Da ist plötzlich ein Laternenmast und ich ziehe mich langsam noch weiter in die Höhe. Zu meinem Erstaunen fangen jetzt aber meine Füße zu schaukeln an.

Dann bin ich auf einem Kronleuchter und schwinde an ihm durch den ganzen Raum."

"Wildwasserfahrt"

"Ich fahre auf einem Wildwasser Kajak. Die Fahrt gefällt mir sehr gut. Ich finde alles schon deshalb schön, da mir die gefährlichen Wellen auf Grund der

guten Ausrüstung nichts anhaben können. Das Wasser habe ich also bezwungen, sage ich mir und versuche nun, mich mit der gleichen Technik in die Luft zu erheben. Dies ist für mich sehr anstrengend, aber es gelingt mir doch, mich einige Minuten mit dem Boot paddelnd in der Luft zu halten."



"Bergauf, bergab und Gondel" (D.)

"Ich wandere dann durchs Tal und sehe eine Art Steinbruch. Vor dem Steinbruch ist ein Büro mit 2 Frauen. Ich sehe, dass ein Mann mit einem Motorrad versucht, den Steinbruch hochzufahren, was aber nicht gelingt. Ich nehme mir ein Motorrad und fahre aber nicht den steilen unmöglichen Weg hinauf, sondern ein bisschen daneben ist ein fast gerader leichter Weg, auf dem ich zum Ziel komme.

Oben auf dem Berg befinde ich mich mit meiner Tochter auf einem Schigebiet. Wir fahren mit den Schi herunter und es ist lustig, dann rutschen wir mit Plastiksäcken herunter bis zur Mittelstation und es macht uns Spass.

An der Mittelstation steigen wir in eine Gondel, um weiter runter zufahren. In der Gondel ist es aber nicht so schön. Ich will noch aussteigen, es ist aber zu spät, die Gondel fährt schon. Es ist zu laut und die Gondel fährt zu schnell den Berg hinunter. An der Talstation bremst die Gondel fast wie eine Karussellschaukel."

## **Austritt**

### **Allgemeines**

Um in einem Trancezustand den Körper bewusst verlassen zu können, sind Methoden der Tiefenversenkung MIT KÖRPERGEFÜHL geeignet. Reine Bildvorstellungen, wie in der Autohypnose verwendet, sind ungeeignet. Z.B. ein Schaukeln in einem Boot, wie später als Übung angegeben, soll man sich nicht bildhaft vorstellen, sondern man soll sich in das Körpergefühl hinein leben, wobei die Bildvorstellung nur ein begleitender Aspekt von sekundärer Bedeutung ist.

Nach meinen Erfahrungen hatten die Methoden um den Vorgang Austritt höhere Erfolgschancen als jene des Wegschwebens (Abhebung). Das kann man allerdings nicht verallgemeinern, weil es auf diesem Gebiet sehr große individuelle



Unterschiede gibt. Allerdings hat diese Methode auch ihre Nachteile: sie ist mit einigen Mühsalen verbunden - etwa zwischen 4 und 5 Uhr aufzustehen - und hat des Weiteren den Nachteil, dass der Zustand bei den meisten Praktikanten zumeist nur kurz dauert, etwa eine halbe bis eine Minute.

Die Bezeichnung "Austritt", soll erkennen lassen, dass es sich bei dem Vorgang um einen willentlichen Akt der Trennung vom Körper handelt.

Die Durchführung der Methode ist ein schwieriger Balanceakt zwischen Wachen und Schlafen. Zu diesem Balanceakt gehört auch, dass man um den Zustand einzuleiten auf ein Erleben des materiellen Körpers hinarbeitet (durch Hineinhören in den Körper, Energiekreisen et.). Das Hinübergleiten des Bewusstseins von einem Zustand in den anderen vollzieht sich unmerklich. Es ist mitunter schwierig zu erkennen, ob man das Bewusstsein bereits in den Ätherkörper verlagert hat. Leicht kommt es zu Verwechslungen der jeweiligen Körperempfindungen, was dazu führt, dass man sich mit dem physischen Körper bewegt und dadurch aus der Versenkung geworfen wird. Des Weiteren darf das Bewusstsein sich nicht in Phantasien und Schauungen verlieren, da bei dieser Art des Trennungsvorganges nicht der optische Sinn aktiv sein soll, sondern der "innere Tastsinn". Das Abgleiten in spontane Vorstellungsbilder führt zu Träumereien und zum Einschlafen.

### **Bewegungsfreiheit**

Ist uns der bewusste Trennungsvorgang einmal gelungen, so verfügt der Fluidalkörper über eine ungehinderte Bewegungsfreiheit.

Es gibt fließende Übergänge zwischen einer empfundenen materiell-körperlichen Schwere und einer traumartigen Leichtigkeit.

### **Schwere, Gewicht**

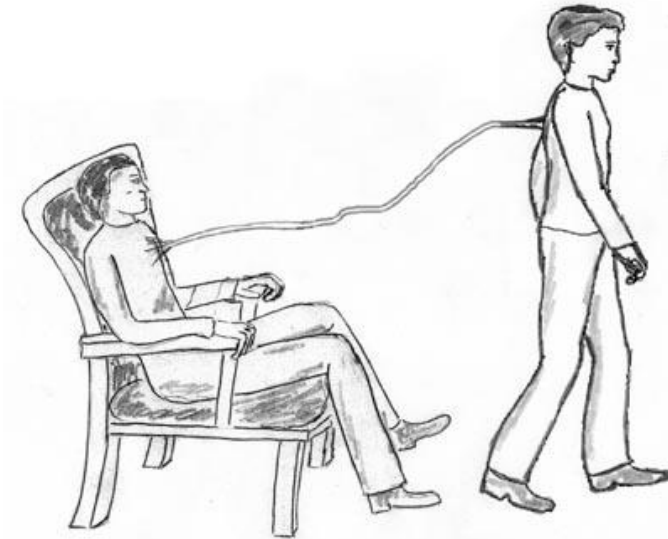
Bei einem "dichten" Austritt verhält sich der Fluidalkörper ähnlich dem physischen - er hat Gewicht und Schweben ist nicht möglich. Dem Okkultismus zufolge hängt dies von der Menge der mitgeführten Fluidalsubstanz ab. Laut Literatur befindet man sich in einem Astralkörper, an welchen sich die dichtere ätherische Substanz (Fluidalsubstanz) heftet. Je nach der Menge an mitgeführter Fluidalsubstanz kann sich das Phänomen zwischen mediumistisch-dicht und traumhaft-astral verschieben. Die Zwischenstufen zwischen Ätherkörper- und Astralkörperzuständen sind gleitend.

### **Sehvermögen**

Sehr häufig ist bei dichteren Austritten das Sehvermögen anfangs nicht vorhanden und gleicht jenem halbawachen bilderlosen Zustand, in dem man sich zuvor befindet. Nach okkultur Auffassung gibt es kein ätherisches Sehen, sondern nur ein physisches oder astrales. Ist das Bewusstsein noch nicht in den Astral verlagert und somit die Astralsinne noch nicht aktiv, so dominiert die Wahrnehmung der Schwärze des normalen visuellen Sinnes, wie er vor dem Einschlafen oder nach dem Aufwachen (bei geschlossenen Augen) üblich ist. Die meisten OBE-Praktizierenden getrauen sich dann nicht aus dem Körper zu steigen und in das schwarze Nichts zu schreiten. Ich habe diesbezüglich keine Bedenken, zumal da ich hierbei immer über ein ausgezeichnetes Raum-Tast-Vermögen verfügte. Wie eine Fledermaus kann ich alle Objekte in dämmeriger Gestalt wahrnehmen, ja selbst die Farbe der Objekte kann ich dabei empfinden.

### **Maximale Entfernung vom physischen Körper**

Ab einer gewissen Entfernung fühlt man bisweilen einen Zug am Rücken und man wird am Weitergehen gehindert. Dies wird durch die Silberschnur verursacht, welche jedoch nur bei einem Austritt nach der Trancemethode vorzukommen scheint, jedoch nicht bei Astralreisen. Beim "Falschen Aufwachen" wird ebenfalls keine Silberschnur empfunden (oder nur sehr selten).



*Nach einiger Entfernung von meinem physischen Körper fühlte ich ein Ziehen im Rücken. Ich konnte dann nicht mehr weiter und wurde bald darauf in meinen Körper zurückgezogen.*

Die maximal mögliche Entfernung wird von diversen Autoren unterschiedlich angegeben. Etwa 6 Meter in einem Bericht. Für mich galten zirka 50 Meter. Es kommt häufig vor, dass bei Praktizierenden das Bewusstsein von Anfang an im Astralkörper dominant wird und das Fluidal sich anscheinend gleich oder allmählich in den Körper zurück zieht. In diesem Fall sind überhaupt keine Entfernungsbegrenzungen gesetzt.

### **Körpererleben, Erleben der Umwelt**

Das intensiv erlebte Körpergefühl in diesem Zustand führt bei den meisten Menschen zu der Überzeugung an eine nichtphysische, transzendente Welt. Ein voll erlebbares Körpergefühl ist jedoch kein Wahrheitsbeweis für eine andere Welt. Ich glaube zwar auch an eine Transzendenz, bin jedoch der Ansicht, dass man es sich mit Wahrheitsbeweisen nicht so leicht machen sollte.

### **Spontane Teilloslösungen**

In übermüdetem Zustand kommt es gelegentlich vor, dass man das Empfinden hat, als ob sich ein Double der Hand bewegt hätte - eine kurze Bewegung und dann ist wieder alles beim Alten. Das hat nichts mit Muskelzuckungen zu tun, der Vorgang ist viel subtiler.

Sehr selten, in einem übermüdeten Zustand, kann es vorkommen, dass man mit seinem gesamten Körper ein Stückchen fortschwebt und man gleich darauf aus diesem traumartigen Zustand wieder aufwacht.

## **Verifikation**

Bislang gibt es keine Beweise für die Existenz feinstofflicher Körper. Experimente sind überaus schwer durchzuführen, weil diese Trance-Zustände, speziell in der fremden Umgebung eines Schlaflabors, nicht verlässlich oft herbei geführt werden können. Anders ist es bei Astralreisen oder luziden Träumen, die im messbaren REM-Stadium erfolgen. Durch schwache Weckeffekte kann dann ein bewusster Zustand herbeigeführt werden.

Körperaustritte als ein hypnagoges Ereignis auszulegen, ist gar zu vereinfacht. Die zwei Zustände sind zu sehr voneinander verschieden. Ich glaube nicht, dass man sich die Erklärungen derart einfach machen sollte. Zudem habe ich in meiner Korrespondenz (englischen) interessante Berichte bekommen, die ein Austreten des feinstofflichen Körpers nahe legen. In einigen wenigen Zuschriften wurde auch von Beobachtungen durch Fremdpersonen geschrieben und diversen Verifikationen unterschiedlicher Art. Ich glaube es wäre zu leicht gemacht all jene Menschen als Lügner abzutun oder ihnen eine Kritikfähigkeit abzusprechen. Ich jedenfalls hatte den Eindruck es mit ehrlichen Menschen zu tun zu haben.

Von Dedoublierungen, die im Rahmen spiritistischer Untersuchungen durch Mesmerisieren herbeigeführt wurden, gibt es zahlreiche Beweisführungen unterschiedlichster Art, von Beobachtungen durch Medien oder sensitive Personen bis hin zur Licht emittierenden Anregung von Calciumsulfid-Platten durch den Doppelgänger.

## **Praktische Hinweise zur Durchführung eines Ätherkörper-Austrittes**

### **Allgemeine Hinweise**

Für diese Technik ist eine Balance zwischen Wachen und Schlafen nötig. In diesem Zustand sollte man die Verlagerung der Körperempfindung in den Fluidal wahrnehmen können (an typischen Kennzeichen, etwa wie Schweben der Beine, oder am Befinden). Anschließend ist ein Willensakt zur Trennung des Feinkörpers zu setzen. Hierzu gehört, dass man ein fluidales Körperempfinden aktiv verstärkt. Dieses sollte nicht mit dem Körperempfinden der Physis verwechselt werden, was leider immer wieder vorkommt (nicht aus Unwissenheit, sondern weil das Befinden beider Zustände beinahe identisch ist, solange man sich nicht bewegt). Die Unterscheidung zwischen physischem und nach innen gerichtetem Bewusstsein ist speziell am Anfang der Erfahrungen nicht eindeutig und es kommt leicht zu Verwechslungen der jeweiligen Körperempfindungen. Des Weiteren darf das Bewusstsein sich nicht in Phantasien und Schauungen verlieren, da bei dem Trennungsvorgang nicht der optische Sinn aktiv sein soll, sondern die Wahrnehmung in die motorische Empfindung vertieft werden soll. Es besteht sonst Gefahr in Träumereien abzugleiten.

Ist uns der bewusste Trennungsvorgang einmal gelungen, so verfügt der Fluidalkörper über eine ungehinderte Bewegungsfreiheit. Es gibt alle möglichen Zwischenstufen zwischen einer materiell-körperlichen Schwere und einer

traumartigen Leichtigkeit. Ein Ausprobieren aller Möglichkeiten ist der beste Lehrmeister. Für gesunde Menschen besteht keine Gefahr (in der Literatur wird diesbezüglich häufig übertrieben, vielleicht weil man sich als Könner, Initiierter oder Wissender einen höheren Status zuordnen will und in diesem Sinn die Einmaligkeit und Gefährlichkeit des Unterfangens unterstreicht).

## **Vorübungen zur Entwicklung eines imaginären sensorischen Empfindens**

Mit der folgenden Übung trainieren wir Körperempfindungen wie Druck, Schwere und Wärme. Die Übung ist für das Imaginationstraining der sensorischen Wahrnehmungen besonders geeignet. Die Übung wird im Sitzen oder Stehen durchgeführt.

### **Pressen einer Eisenstange**

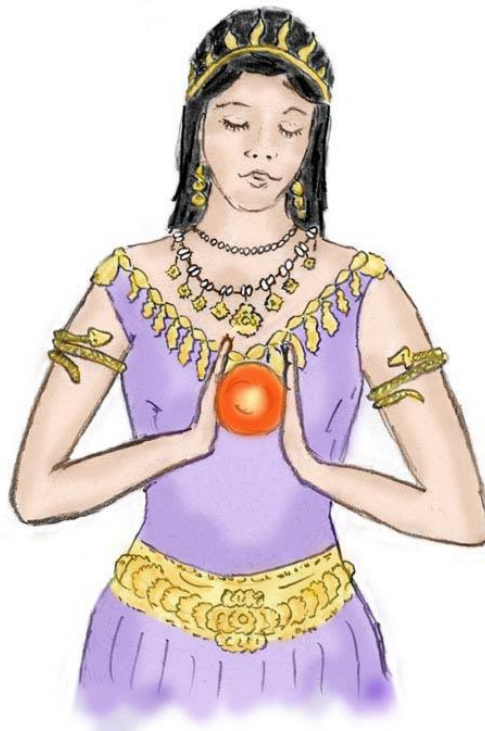
Wir stellen uns vor, dass wir zwischen unseren Händen eine Eisenstange halten. Die Arme sind ungefähr eine Schulterbreite auseinander und die Eisenstange berührt unsere Handinnenflächen.



*Wir fühlen den Druck der Eisenstange auf unseren Handflächen*

Nun versuchen wir die Eisenstange zusammenzupressen. Das geht natürlich nicht so leicht, denn eine Eisenstange ist sehr fest. Ganz langsam nur gelingt es uns die Eisenstange zusammen zu pressen. Dabei stellen wir fest, wie die Eisenstange, durch das Zusammendrücken heiß wird (das fühlen wir auf unseren Handflächen).

Zum Schluss haben wir die Eisenstange so weit zusammen gepresst, dass unsere Handflächen nur noch eine Handbreit auseinander sind. Die Eisenstange ist nunmehr zu einer rotglühenden Kugel geworden.



*Die Eisenstange ist zu einer rotglühenden Kugel geworden. Wir fühlen die Wärme auf den Handinnenflächen*

Wir spüren ganz deutlich die Hitze der rotglühenden Kugel auf unseren Handinnenflächen.

Wir führen die rotglühende Kugel langsam zur Brust, lassen die Wärme in die Brust einstrahlen und sich von dort über den ganzen Körper sich verbreiten (das fühlen wir).



*Wärme durchströmt uns*

## Fortsetzung der Übung mit dem Ziel der Tiefenversenkung

Man kann liegen, jedoch hat sich für mich eine schräge Sitzhaltung als günstiger erwiesen. Wir sitzen in einem Lehnstuhl mit schräger Rückenlehne (ca. 45 °). Den Kopf nicht zu weit nach rückwärts lehnen, da sich dadurch der Mund öffnet und man durch Schnarchen aus der Konzentration geworfen wird. Ein leicht nach vorne geneigter Kopf fördert die Vorstellung des nach vorne Kippens (Herauskippen). Die Aufmerksamkeit ist auf den Körper gerichtet (in seiner Gesamtheit) in Form eines Körpererfühlens, wenn möglich zugleich mit einem Raumwahrnehmen.

In Fortsetzung der Übung "Pressen einer Eisenstange": Wir fühlen in unserem Brustraum ein Zentrum der Wärme. In der Folge können wir die Übung in verschiedener Weise fortsetzen, nunmehr jedoch sitzend oder liegend.

Bei allen Versenkungsmethoden verbleiben wir bei körperlichen Wahrnehmungen. Wir stellen uns all das nicht mit dem Kopf vor (!!!) sondern versuchen es durch Hineinfühlen in den Körper real wahrzunehmen.

- + Wir lassen die Energie durch unseren Körper kreisen, indem wir innerlich empfinden, wie das Wärmepaket aus dem Brustraum weiter wandert. Üblicherweise die Rückseite hinauf und die Vorderseite hinunter.
- + Wir konzentrieren uns auf die Füße und von dort auf die Beine und füllen unseren Körper mit Wärmeenergie an.
- + Statt Wärme können wir auch empfinden wie die Energiekugel uns ein Prickeln oder "elektrischen Strom" vermittelt. In der gleichen Art wie die Wärme können wir auch Prickeln und "elektrischen Strom" durch den Körper wandern lassen
- + Die innere Wahrnehmung nach der Suggestion ausrichten "mein Körper wird immer schwerer und schwerer"
- + oder das Empfinden immer leichter zu werden und nach oben zu schweben

Andere Versionen:

+ In den Körper hinein fühlen:

die Blutzirkulation wahrnehmen (niemals auf das Herz üben!)

die Körperwärme wahrnehmen und die Vorstellung bilden, wie der Atem den Körper belebt und durchflutet.

+ Erwärmungsübungen:

Wir entwickeln mittels Vorstellung in den Handflächen oder Fußsohlen ein Gefühl der Hitze. Dann lässt man dieses Gefühl weiter den Körper wandern oder zyklisch kreisen.

+ Körperabtasten:

Durch Hineinleben auf nur wenige cm<sup>2</sup> große Flächen der Körperoberfläche tasten wir uns langsam den Körper durch und erleben ihn auf diese Art neu.

+ Porenatmung:

Wir bilden die Vorstellung, dass wir mit unserer gesamten Körperoberfläche mittels der Poren ein und ausatmen. Mitunter fällt es leichter, wenn man sich als Atemmedium nicht Luft sondern statt dessen Kraft, Liebe, Reinheit usw. vorstellt.

+ Vorstellung des Hin- und Herschaukelns (wie in einem Schaukelstuhl)



*Nimm das Körperempfinden des Hin- und Herschaukelns in die Versenkung oder in den Halbschlafzustand hinein*

- + Lausche in Deinen Körper und empfinde, wie er von Wärme durchströmt wird.
- + Lass Dein Bewusstsein im Atemrhythmus zwischen Körper und Raum hin und her pendeln (ausatmend weite Dich in den Raum vor Dir, einatmend vertiefe Dich in Deinen Körperschwerpunkt).

Während des immer tieferen Eingleitens in den Versenkungszustand ist es nicht notwendig, die Gesamtheit des Körpers zu erspüren, sondern es ist möglich die Aufmerksamkeit von einem Körperteil zum anderen wandern zu lassen oder sich nur auf eine bestimmte Körperstelle zu konzentrieren. Während des monotonen Konzentrationsvorganges gleitet man allmählich in eine Tiefentspannung ein. Manchmal nickt man auch kurz ein und erwacht dann in einer Zwischenphase, in welcher man dann automatisch weiterübt. Ein Einschlafen kann zu Vorgängen, die als "Falschen Aufwachens" bezeichnet werden, führen.

Im Gegensatz zu einem Pendeln zwischen leichtem Schlaf und Wachen führt ein tiefes Einschlafen zu Misserfolg. Ein tiefes Einschlafen kann vermieden werden:

- ❖ durch eine aufrechtere Körperhaltung (Rückenlehne steiler stellen),
- ❖ Zufuhr von Frischluft,
- ❖ kühlere Körpertemperatur (weniger warm kleiden oder zudecken).

## Erste Anzeichen der Lockerung, ab denen eine bewusste Trennung möglich ist

Während man sich noch mit den Konzentrationsübungen befasst, treten symptomatische Erscheinungen auf, welche signalisieren, dass das Bewusstsein sich zum Fluidalkörper hin verschiebt:

- ❖ Die Füße oder Hände beginnen zu schweben (als würden wir im Wasser sitzen),
- ❖ der Körper fühlt sich leichter oder irgendwie anders an,
- ❖ Mediale IBE-Erscheinungen treten auf

## Vorgang der Trennung



zum Bild: *"... der Zweitkörper schien durch tausende elastische Fäden an die Physis angeheftet zu sein."*

Bei den ersten Versuchen die Körpertrennung herbeizuführen, ist der Trennvorgang mühselig und oft erfolglos, denn der Fluidalkörper wird immer wieder in den Körper zurückgezogen. Es erweckt den Anschein als ob viele Bänder, gleich Gummibändern, uns mit dem Körper verbinden würden, ähnlich einer fadenziehenden Klebstoffmasse. Bisweilen ist das Reißen dieser Fäden hörbar. Die okkulte Überlieferung sagt, dass diese Bänder aus Fluidalstoff sind. Methoden, um diese (Ver-)Bindung zu überwinden, sind:

- + Herausschaukeln mit immer größerem Schwung
- + Abstemmen und Wegdrücken
- + Herausrollen (bei liegender Haltung)
- + Herausschwingen (bei liegender Haltung)



Während des ganzen Trennungsvorganges besitzen wir zumeist kein Sehvermögen, sondern sind von Schwärze umgeben. Dies gilt auch nach der Trennung, eine Tatsache, welche viele OBE-Praktizierende zu tiefst verunsichert und vor weiteren Aktionen abschreckt. Wir sollten uns jedoch hiervon nicht stören lassen und auch nicht fürchten - das Sehvermögen setzt nach einiger Zeit ein, beziehungsweise wenn wir uns etliche Meter fortbewegt haben. Wir besitzen hierbei ein wunderbares Raum-Tast-Vermögen, das uns die Orientierung erleichtert; es ist so, als ob wir mit einem anderen Sinn sehen würden und nicht mit jenem der Augen.

Nach oben schweben (Gauri)

"Hierbei schwebe ich nach oben als ob ich ein Luftballon wäre. Das erste Mal war mir bang, weil ich die Zimmerdecke erreichte und das empor Schweben dennoch nicht stoppte. Ich ging durch das Mauerwerk durch, als wenn dieses nur eine Fata Morgana wäre. Ich sah jeden Faser der Ziegel und des Mörtels und roch es auch."

Herausrollen (Gauri)

"Ich wachte auf, lag seitlich im Bett und merkte, dass ich mit dem Oberkörper hin und her wippte. Kaum hatte ich das wahr genommen, als ich auch schon wusste, dass ich mich mit dem Bewusstsein im Ätherkörper befand. Nun versuche ich das Wippen bewusst zu steigern und es gelang mir im Anschluss mich mit dem ätherischen Double aus dem Körper heraus zu rollen."

Normales Aufstehen (Gauri)

"Manchmal kommt es vor, dass ich aus dem Bett ganz normal aussteige. Alles sieht genauso aus wie im Alltag, bis auf die Tatsache, dass ich aus dem physischen Körper mit dem ätherischen Double rauskomme. Ich habe etwas Mühe die Fäden die mich an die Ektoplasma Masse binden, zu trennen, aber mit etwas Anstrengung geht es.

Sehr oft ist es so, dass ich dabei schon sehen kann, bevor ich mich überhaupt aufrichte. Manchmal jedoch ist es dunkel um mich. Aber kaum mache ich zwei-drei Schritte, da kann ich auch sehen."

Magnetischer Sog (Gauri)

"Manchmal werde ich aus einem Traum in dem ich beim tanzen bin oder sanfte geschmeidige Bewegungen mache, mit dem Bewusstsein direkt in dem Ätherkörper verlagert. Der Traum war lediglich eine Kulisse für das was sich tatsächlich in meinem eigenen Körper abspielte. Da bin ich nun in meinem eigenen Ektoplasma und schlängele mich hin und her wie ein Aal und mache Bewegungen als ob ich keine Knochen hätte. Die Bewegungen werden aber nicht von mir willentlich gesteuert. Meine Arme scheinen lang und händelos zu sein und sie werden von irgendetwas angesaugt, die Beine auch. Um mich scheint es eine magnetische Röhre zu geben. Wenn ich mit meinen Armen oder Beinen einer Röhre nahe komme, so wir mein Körperteil angesaugt und hierbei in die Länge gezogen.

Manchmal ist es hell um mich, warm und angenehm und manchmal ist es stockdunkel, eng und hitzig, wie wenn ich in einem Ei, das mit klebriger Flüssigkeit gefüllt ist, gefangen wäre. Je höher das Bewusstsein in der Schwingung ist, umso angenehmer und leichter empfinde ich den Zustand. Der Zustand ist in der Regel sehr angenehm. Da ist eine Leichtigkeit in den

Bewegungen, eine Lockerheit und gutes Empfinden, sodass ich es sehr genieße. Oft kommt es dabei zu Abhebungen wenn ich von einem der magnetischen Röhren angesaugt werde. Es ist wie wenn ich in einem lebendigen Kanal sanft nach draußen abtransportiert werde durch ein sanftes Gleiten. Es fühlt sich sehr angenehm an.

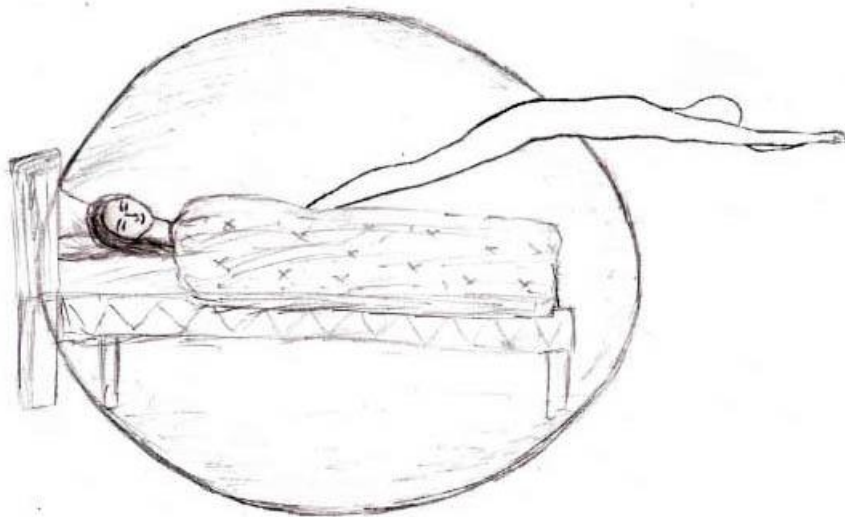
Der Zustand in dem es dunkel, eng und stickig ist, ist dagegen nicht angenehm und da versuche ich erst gar nicht daraus zu kommen, weil ich mir ausdenken kann, dass ich da nur in einer sehr erdnahen Ebene lande. In diesem Fall konzentriere ich mich einfach auf die Brustmitte in der Absicht aufzuwachen, was auch immer der Fall ist."

Durchdringen des aurischen Eies (Gauri)

"Ich wachte auf und spürte einen Druck um mich, der von überall zu kommen schien. Es war dunkel und eng und ich konnte nichts sehen. Es fühlte sich an als ob ich in einem tiefen Gewässer getaucht wäre.

Kaum war ich mir meiner Lage bewusst, schwebte ich ohne mein Zutun sanft nach vorne, so als ob ich einen Delfinsprung in Zeitlupe machen würde.

Sobald ich den Körper nach vorne verlagert hatte, da spürte ich, wie ich mit meinem Kopf eine Barriere durchbreche. Diese Barriere fühlte sich wie eine Wasseroberfläche an, wenn man aus der Tiefe hinaufsteigt. Ich kam aus dem Ei raus und landete sanft auf dem Boden neben dem Bett. Ich konnte weiterhin nichts sehen und die Schwärze um mich war alldurchdringend. Ich hatte jedoch einen Tastsinn, der mir zur Orientierung weiter half. Nach wenigen Schritten indem ich mich an der Wand fest hielt stellte sich der Sehsinn ein."



## **Fließender Übergang einer Ätherkörpertrennung in eine Astralreise**

Von der Fußrichtung her hinausschweben (Fließband) (Gauri)

"Diese Art des Austrittes ergibt sich immer dann, wenn ich auf dem Bauch schlafe. Ich werde von den Füßen aus sanft nach draußen abtransportiert und zwar ganz genau so wie wenn ich auf einem Fließband liegen würde. Das ist

sehr angenehm, obwohl ich dabei nichts sehen kann. Ich bemühe mich die Augen auch gar nicht zu öffnen, da ich befürchte, dass ich stattdessen die physischen Augen öffne. Das ist mir nämlich am Anfang irrtümlich passiert, was natürlich zu einem jähen Ende des Zustandes führte.

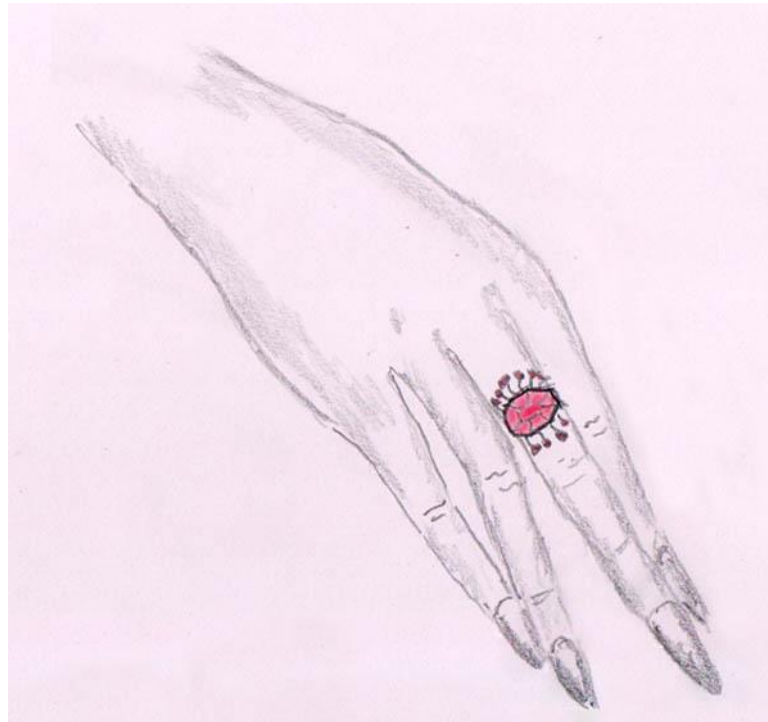
Nachdem ich so einige Meter hinausgetragen worden bin, richte ich mich spontan auf und schwebe nun aufrecht nach vorne. Hierbei ergibt es sich immer wieder, dass ich durch irgendein Tor oder kleinen Tunnel durchschwebe. Direkt danach befinde ich mich in einer Stadt oder einer Gegend, die genauso wie eine auf der irdischen Ebene aussieht. Ich bin mir sicher, dass wann auch immer ich auf diese Weise einen Austritt habe, ich eine erdenähnliche Ebene besuche."

Von der Fußrichtung her hinausschweben/Teilprojektion (Gauri)

"Gelegentlich kommt es vor, dass ich bei einem Austritt in Fußrichtung merke, dass ich gar keinen durchgeformten Körper habe. Dies erkenne ich nicht indem ich mich betrachte, sondern an meiner veränderten Wahrnehmung. Ich bin lange unterwegs, schwebe dahin und habe ein sehr weites Sichtfeld, das mit normaler Sichtweise mittels der Augen gar nicht möglich wäre. Dieses sehr weite Sichtfeld sowie die Tatsache, dass ich dabei niemals blinzle, hat mich zu der Überzeugung gebracht, dass der Sehsinn nicht mit einem Sinnesorgan verbunden ist. Ich habe nicht einmal einen Körperbewusstsein. Ich denke, ich sende eine energetische Kugel aus und verlagere das Bewusstsein hinein. Oft schwebe ich an Hindernisse vorbei die mit einem menschlichen Körper oder zumindest mit den aktuellen Massen meines Körpers niemals passierbar wären.

Hinab Schweben und wie der Magnetismus die Schlafpositionen beeinflusst (Gauri)

"Diese Art des Austrittes habe ich in all den Jahren des Yogas nur zwei bis drei Male erlebt, also sehr selten. Dabei weiß ich genau, dass ich hierbei immer auf dem Rücken lag, was mir als Schlafposition unangenehm ist. Ich kann nicht auf dem Rücken einschlafen, das geht nicht, egal in welche Stellung ich den Kopf oder die Gliedmassen stelle. Eine Ausnahme gibt es dabei: immer wenn es regnet, MUSS ich auf dem Rücken schlafen, weil es sich dann genau umgekehrt anfühlt: es ist sehr beruhigend und angenehm. Dabei ist es es nicht wichtig ob ich den Regen höre oder nicht. Damit hat es nichts zu tun. Es muss mit den energetischen Polen zusammenhängen. Zurück zu dem Geschehen: ich falle bei diesen Austritten immer durch das Bett durch. Es ist immer dunkel um mich und das Fallen ist sanft. (Ich erlebte das Ankommen nur ein einziges Mal bewusst: ich war in einer tiefen Ebene und hielt nun meine rechte Hand nach vorne und schaute sie mir an. Die Hand war schmal, mit langen Fingernägeln und ich trug einen sehr wertvollen Ring am Mittelfinger. Da wurde mir bewusst dass ich eine Höllenfürstin war und alle Hölleninsassen mir gehorchten. Ob ich es war oder ich in das Bewusstsein jener Höllenfürstin verlagert worden war, kann ich nicht sagen).



Astraler Austritt im Anschluss eines ätherischen Austrittes (Gauri)

"Nachdem ich mich mit dem Ätherkörper frei geworden bin, kommt es ab und zu vor, dass ich direkt im Anschluss einen astralen Austritt habe. Ich konzentriere mich hierbei auf die Stirnmitte mit der Absicht, zu projizieren. Daraufhin wird es augenblicklich dunkel um mich und ich fühle mich wie in ein Karussell versetzt das nach vorne rast. Ein starker Wind bläst mir entgegen. Oder ich werde auf dem Boden "geworfen", werde dann um meine eigene Achse ein paar Male gedreht und schwebe im Anschluss nach oben. Bei dieser Art des Austrittes sehe ich immer Farbschleier.  
Eine andere Variante: ich sitze in der Meditationshaltung, mache ein paar Mudras mit den Händen und schon schwebe ich in der gleichen Position nach oben."

## Trennungsvorgänge durch Übermüdung

Von Skeptikern, die außerkörperliche Erscheinungen nicht anerkennen, werden Zweitkörper-Phänomene, die bei Übermüdung auftreten, meistens als Störungen der cerebralen Verarbeitung in Form von Dissoziationen erklärt oder dem hypnagogen Einschlafzustand zugeordnet. Dem widerspricht die Beobachtung, dass in diesem Zustand der Raum aus anderer Perspektive gesehen werden kann, oder gar Räume betreten und die dortigen Ereignisse wahrgenommen werden können, die außerhalb des Gesichtsfeldes liegen.

Krankenwache (Eigenerlebnis):

"Guru Ananda war krank und bedurfte meiner Hilfe. So saß ich auf einem relativ unbequemen Holzstuhl seitlich neben dem Schreibtisch und versuchte krampfhaft die Augen offen zu halten. Da dies nur schlecht gelang, machte ich leichte Gymnastik in Form von Kopfdrehen und Armbewegungen, um mich

wach zu halten. Dessen ungeachtet fand ich mich immer wieder ein bis zwei Meter vom Stuhl entfernt, nahe der Seitenfront des Schreibtisches. Jedes mal in den ersten Augenblicken war ich mir dieser Situation nicht bewusst, und ein bis drei Sekunden später erst wurde mir klar, dass dies nicht der Realität entsprechen könne. "Ich müsste doch im Stuhl sitzen, denn ich habe mich ja nicht bewegt", sagte ich mir und machte mit meinem physischen Körper eine Bewegung, um wieder volle Wachheit zu erlangen. Das half jedes mal, wobei ich mich prompt wieder im Stuhl sitzend vorfand.

Der Vorgang wiederholte sich unzählige male. Außer der Ortsveränderung, war im Vergleich zum Normalzustand kein Unterschied zu erkennen. Ich sah das Zimmer in gewohnter Art mit allen Details, nur mein Körper war auffallend schwerelos." *Ballabene*

Krankenwache (anderes Ereignis als jenes zuvor)

"Guru Ananda war krank und ich saß bei ihr, um Nachtwache zu halten. Ich saß schon Stunden bei ihr und wurde sehr müde, aber ich gönnte mir nicht einmal einen kurzen Schlaf. Nach einigen Stunden ereignete sich folgendes: mein Ätherkörper kippte immer wieder nach vorne heraus. Sobald ich dies bemerkte, machte ich mich durch eine Körperbewegung wieder wach, um nur ja nicht einzuschlafen. Dieser Vorgang wiederholte sich alle zwei bis fünf Minuten durch ca. zwei Stunden." *Ballabene*



*mein Ätherkörper kippte immer wieder nach vorne heraus*

S. Muldoon, H. Carrington, "The Phenomena of Astral Projection", pp 89-90  
DER ROSSEAU FALL. Ein Soldat erzählt:

"...In dieser furchtbaren Situation verstrichen sieben Stunden, und dann veränderte sich alles in einer unvorhersehbaren Weise. Ich war mir bewusst, völlig bewusst, mich Selbst außerhalb meines Körpers zu befinden. Ich wusste, das war Ich - ein realer und bewusster Geist - völlig befreit vom körperlichen Organismus ... Von außen untersuchte ich meinen

ausgemergelten Körper, in grüngrau angezogen, und dieser Körper hat anscheinend einmal mir gehört. Ich betrachtete ihn völlig unbeteiligt, wie wenn er jemand anderem gehörte ... Ich wusste, dass mein Körper in grausamer Weise leiden musste, aber Ich, besser gesagt mein Geist, fühlte davon nichts. Solange ich in diesem Zustand war, schien mir das ganze Geschehen völlig natürlich abzulaufen. Erst als ich wieder in meinen Körper eingetreten war, begriff ich, dass ich eine höchst eigenartige Erfahrung durchgemacht hatte. Nichts konnte meine Überzeugung brechen, dass mein Geist in dieser Nacht vom Körper getrennt gewesen war ... "

**article from the newsgroup: alt.out-of-body Date: Sat, 02 Mar 1996 (from G. Fidler)**

(with his permission)

"I would like to share my one and only outbody experience. This happened maybe 10 years ago. I was on a camp with handicapped kids, one of the kids became ill and we took him to hospital. He was an epileptic and hit himself on the face repeatedly. The kid (maybe 16 yrs old and very strong) was lying on the bed in a waiting room and I was holding his hands to stop him hitting himself, I had my eyes closed and was resting against the bed as I was very tired. I was waiting for one of the other camp leaders to come and pick us up. I found myself floating down the corridor just outside the room. I was near the entrance to the hospital, and saw one of the camp members coming inside, but he was not the person I had been expecting, so I thought I was imagining things. I could see everything very clearly, his worried expression, he had changed his clothes, I seemed to be floating about a metre in front of him. When he reached the room we were waiting in, I was back in my body, I realized I couldn't have just been imagining him walking in. I thought that perhaps this experience was due to the fact I was holding this kid's hands in a very tired yet concentrated state, and the fact that he was transmitting some sort of epileptic impulses through me. I would love to hear of any similar experiences or comments on this."

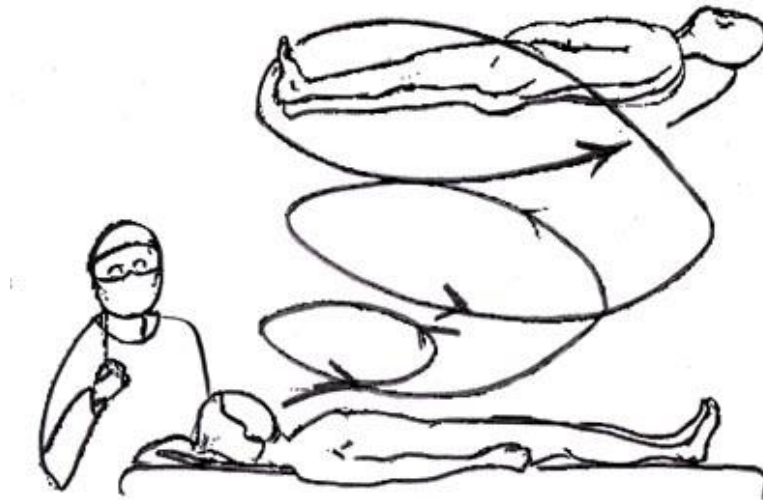
## **Trennungsvorgang durch einen Unfall**

T.: "In der Nacht, nach dem Autounfall, erwachte ich. Rund um mein Bett sah ich viele, sehr hohe, helle Wesenheiten stehen. Ich wusste, sie waren gekommen, um mich zu holen. Ich hatte keine Angst. Ich spürte mich vom Körper loslösen und fühlte eine neuartige und doch vertraute Schwingung - die Schwingung des Todes. Ich wurde eins mit ihr und ein Gefühl der Liebe, der Geborgenheit, ein Gefühl des Heimkommens erfüllte mich; es war wunderschön. Plötzlich hörte ich eine Stimme hinter mir: "so stark sind Deine Verletzungen nicht, Du musst deshalb nicht gehen". Sofort wurde ich in den physischen Körper zurückgezogen."

Ich wollte jedoch nicht zurück, denn die Sehnsucht nach meiner wiedergefundenen jenseitigen Heimat war zu groß. Ich versuchte mich wieder von meinem Körper zu trennen und es gelang ohne Schwierigkeiten, denn meine Sehnsucht half mir. Ich schwebte hoch und ging weg, habe jedoch leider keine Erinnerung daran, wohin ich ging."

## Loslösung unter Narkose

Bei den heutigen Narkosetechniken, die sanfter und gezielter sind, kommt es nicht mehr zu Loslösungen des feinstofflichen Körpers. Früher, als die Äthernarkose noch angewendet wurde, waren Loslösungen häufig. Eventuelle Berichte stammen alle aus dieser Zeit.



Nachgezeichnet nach einem Bild von S. Muldoon u. H. Carrington, "The Phenomena of Astral Projection", auf Seite 56. Dort finden sich auch einige Fälle beschrieben.

Etlichen Berichten zufolge, dürfte es für die bei Operationen gewaltsam hervorgerufene Art der Körperdissoziation typisch sein, dass man das Gefühl hat, "sich wie ein Propeller hinaus uns hinauf zu drehen".

## Zweitkörpererlebnis in einer (religiösen, schamanischen) Ekstase

Zuschrift eines nichtgenannten Mail-Partners (1996, aus dem Englischen übersetzt):  
Im Text wurden auch einige weltanschauliche Aspekte, die nichts mit dem OBE Thema zu tun haben, belassen, da sie wertvolle Aussagen über das psychische Umfeld ergeben.

"Seltsamerweise hatte ich mein erstes Astralerlebnis, als ich Christ wurde. Plötzlich stand ich vor Christus (den Augenblick zuvor war ich bei einem Gebetstreffen). Was für mich so interessant war, war der Gedanke, dass ich glaubte, jeder wüsste, dass ich den Raum verlassen hätte. Mir wurde berichtet, dass ich während dieser Erfahrung auf die Knie fiel.

Zu diesem Zeitpunkt dachte ich nicht an Astralwandern, ich hatte niemals etwas darüber gehört. Interessanterweise erschien mir das keineswegs seltsam, jedoch war es erstaunlich wie dies meine Wahrnehmung radikal änderte. Ich war so überwältigt durch meine

neue Erfahrung und Wahrnehmung der Wirklichkeit, dass ich mir keine Gedanken darüber machte, was wohl die Leute denken würden von all dem, was ich ihnen über meine Erfahrungen berichtete. Jetzt passe ich viel mehr auf zu wem ich spreche und was ich sage.

Den nächsten OBE hatte ich während einer Kirchenandacht. Es war ein gutes Stück in den Bergen oben und dieser sehr alte Herr predigte. Er hielt während der Predigt inne und sagte da wäre jemand hier mit einer Botschaft im "Zungenreden" (wiss. Glosolalie, ein mediales, schwer verständliches Sprechen), welche ich interpretieren will. Mit einem mal schwebte ich über der Kirchenhalle. Es war ein sehr schönes Erlebnis. Irgendwer sagte mir, dass ich eine Botschaft im Zungenreden geben möge und ich erinnere mich gesagt zu haben "nicht hier vor allen Leuten". Augenblicklich fiel ich zurück in den Körper, mit dem Gefühl etwas sehr falsch gemacht zu haben (nämlich nicht die Botschaft weiter gegeben zu haben). Einen Augenblick später setzte der Sprecher (hier etwa so etwas wie geistlicher Führer der Gemeinde und Prediger) die Predigt fort.

Durch mehrere Tage fühlte ich mich niedergeschlagen.

Seit jenen Tagen (ich war ein Teenager) hatte ich viele Erfahrungen im Reich des Übernatürlichen. Einige davon ereigneten sich während der Meditation. Jedoch unterscheiden sich meine Erfahrungen wesentlich von dem was ich in Büchern über Astralwelten und ähnlichem gelesen habe. Speziell bin ich in mehreren Fällen böartigen geistigen Entitäten begegnet.

Des Weiteren hatte ich bei zwei verschiedenen Gelegenheiten die Möglichkeit mit befreundeten Leuten zusammen zu treffen, die, wie sich herausstellte, hoch sensibel waren und dennoch im Verein mit bösen Geistern. Der eine hiervon wissentlich (er war in hohem Masse betrügerisch) und der andere war sich dessen nicht bewusst, zumindest nicht im (Tages-Wach-)Bewusstsein.

Ich will nicht alles, was nicht als christliches Erlebnis erklärt werden kann als "vom Teufel stammend" brandmarken. Unglücklicherweise jedoch anerkenne ich die Existenz des Bösen. Ich möchte Dir sagen, lieber würde ich es nicht. Aber diese Gefahr zu ignorieren würde mir als irrsinnig erscheinen. Man kann nicht alles vereinfacht als Gut oder Böse deklarieren, und eine Menge christlicher Ideologien sind dogmatisch beengt und schließen jede andere Möglichkeit aus. Es gibt Dinge, die wir eben nicht verstehen und die wir nicht etikettieren sollten, solange wir kein genaueres Wissen darüber haben. Jedoch, aus welchem Grunde auch immer und was sie auch immer sein mögen, ich weiß, dass es Geistwesen gibt, die für den Menschen gefährlich sind. Diese Wesen haben Verstand und Absichten. Man muss sie deshalb nicht als Dämonen oder Teufel bezeichnen, aber man sollte sie als gefährlich einstufen.



Ich bin mit Dir konform insofern als jeder eine Gotteserfahrung haben kann. Jedoch glaube ich nicht, dass es spirituelle Erweckungen gibt, ohne dass dies auch seinen Preis hat. Die Wahrheit ist, dass ich keinen Zweifel an Gott habe, aber auch keinen Zweifel am Teufel. Aber je mehr Du weißt, desto mehr bist Du auch verantwortlich. Je mehr Du lehrst, desto mehr bist Du auch verpflichtet, das was Du lehrst zu leben. Je mehr Du richtest, desto mehr wirst Du gerichtet werden.

Es wird gut sein die Leute, welche in spirituellen Dingen nach vorne streben, an Vorsicht zu gemahnen. Und dass sie gewärtig sein sollen, dass was immer sie an Wissen und Wahrheit erworben haben, sie auch dafür einstehen müssen, sie es vertiefen, ehren und dafür auch bereit sind zu leben und zu sterben. Solche Dinge sollte man nicht zum Spass machen."

(Aus einer Korrespondenz, mit Erlaubnis, jedoch der Bitte anonym bleiben zu dürfen)

## **Falsches Aufwachen**

"Falsches Aufwachen" ist die Bezeichnung für einen Zustand, in dem man nach klassischem Modell schläft und davon träumt aufzustehen und die üblichen Verrichtungen tätigt, die typisch für das Aufstehen sind (ankleiden etc.). Meiner Ansicht nach sind das keine gewöhnlichen Träume, sondern im Gedanken an das Aufstehen setzt man seinen Astral frei und macht in ihm diese Morgenautomatismen (entspricht den Überlieferungen und Berichten bezüglich "Vorboten" - eine Erscheinung, die später unter "Seele, Seelenteile" besprochen wird).

Das falsche Aufwachen kann von unbewusst bis zu bewussten Zuständen existieren, oder mit Halbwachzuständen, wie ich sie unten beschrieben habe. Wenn man versucht bewusst in den Zustand des falschen Aufwachens einzugleiten, so ändert sich auch die typische Symptomatik des "Trauminhaltes" - man hat ja nicht die Absicht aufzustehen und Frühstück zu machen, sondern man sitzt im Stuhl und meditiert und hat die Absicht weiterhin zu meditieren; d.h. man meditiert im "Traum" weiter und holt die Erwartungshaltung des Meditierens in den Halbschlafzustand hinein, bzw. man nutzt den mentalen Vorgang beim Meditieren als Weckeffekt).

Falsches Aufwachen, wie es spontan auftritt:

So weit ich mich zurück erinnern kann erlebte ich am Morgen gelegentlich ein falsches Aufwachen. Ich hielt dies immer für einen Traum, wenngleich von einer besonderen Kategorie von Traum und machte mir deshalb keine weiteren Gedanken darüber. Diese meine Ansicht änderte sich, als ich das falsche Aufwachen zu einer Technik für außerkörperliche Erfahrungen entwickelte. OBE's mit Hilfe von falschem Aufwachen einzuleiten, wurde später zu meiner bevorzugten Methode. Durch diese Praxis und vor allem durch den höheren Bewusstseinszustand, den ich hierbei hatte, im Vergleich zum traumhaften falschen Aufwachen, erlangte ich tiefere Einsichten in diesen besonderen Zustand.

Zur besseren Vorstellung eine kurze Beschreibung wie spontanes falsches Aufwachen erlebt wird - von sehr vielen Menschen erlebt wird:

(Eigenes Erlebnis)

"Ich stand auf, putzte mir die Zähne und verrichtete meine sonst gewohnten Morgentätigkeiten. Später wachte ich erst wirklich auf und merkte dann, dass ich all dies vorhin nur geträumt hatte und nicht wirklich wach war."

(Eigenes Erlebnis)

"Ich stieg aus meinem Bett, ging in die Küche, stellte den Kaffee zu, ging wieder ins Schlafzimmer und zog mich an. Wieder in der Küche zurück sah ich mich abermals im Pyjama. Es war ärgerlich. Ich ging wieder in das Schlafzimmer und zog mich neuerlich an. In der Küche zurück sah ich mich neuerlich im Pyjama. Jetzt war meine Laune ganz danieder. Kurz darauf wachte ich auf und erkannte, dass alles nur ein falsches Aufwachen war, aber der Ärger blieb."

Gauri:

"Es passiert mir immer dann, wenn ich einen unruhigen Schlaf habe, allen voran wenn am kommenden Tag etwas Wichtiges zu erledigen ist. Da eilt mir offenbar mein UBW voraus und so wache ich auf und denke, ich sei auch wirklich wach. Ich gehe ins Bad, versuche dann den Wasserhahn aufzudrehen, was mir aber nicht gelingen will. Wenn doch, dann kommt kein Wasser raus.

Manchmal will ich mir zuerst einen Kaffee kochen, da geht die Maschine nicht an, oder ich kann das Licht nicht anmachen, weil der Lichtschalter irgendwie kaputt ist. Anstatt dass ich mir des Zustandes bewusst werde, sinniere ich darüber, warum wohl mir dies oder jenes nicht gelingen will und ärgere mich. In der Regel ist es so dass der Ärger über die defekten Dinge dazu führt, dass ich tatsächlich aufwache."

(Eigenes Erlebnis)

"Ich war aufgestanden, hatte mich angezogen und war jetzt dabei mir die Schuhe anzuziehen. Zuerst zog ich den rechten Schuh an und verschnürte ihn, dann den linken. Als ich mit dem linken Schuh fertig war, sah ich den rechten Schuh unverschnürt. Also begann ich damit wieder von vorne. Damit fertig sah ich den linken Schuh unverschnürt. So schnürte ich die Schuhe abwechselnd zu, bis ich, ich glaube vor lauter Ärger, aufwachte."

Ein Bericht von Staci (USA)

"Meine letzten "Falsches Aufwachen" hatte ich im vergangenen Monat und sie waren einander alle ähnlich. Ich schlafe, hauptsächlich Mittagsschläfchen, und beschließe, dass es an der Zeit wäre, wieder aufzustehen. Ich steige aus dem Bett, verlasse das Schlafzimmer (welches immer genau so aussieht wie es in Wirklichkeit ist). Wenn ich aber durch das Haus gehe, ist dieses immer etwas anders als es sein sollte, und ich bin überrascht, dass alles viel schöner ist als es sein sollte! Dann wache ich wieder auf und alles wiederholt sich von Neuem, immer wieder. Manchmal, zwischen dem zweiten und dritten "Aufwachen" realisiere ich, dass ich träume. Beim vierten und fünften Aufwachen beginne ich mich zu ängstigen und fürchte überhaupt nicht mehr real aufwachen zu können, denn jedes mal, wenn ich "aufwache" ist alles so real, dass ich nicht erkenne, dass ich träume, sondern erst dann, wenn ich

durch das Haus gehe. Ich mache nie irgend etwas, sondern gehe nur durch das Haus.

Üblicherweise habe ich das falsche Aufwachen so fünf mal, nur in der letzten Zeit etwa sieben mal. Gegen Ende dieser falsches Aufwachen Zustände bin ich mir komplett bewusst, dass ich schlafe, obwohl ich nie versuche in die Traumhandlung einzugreifen und das, wo sich diese Träume alle zu Alpträumen entwickeln, aus denen ich glaube nie wieder aufwachen zu können. Bis auf den letzten Traum. Da bemerkte ich, dass ich mich nicht mehr fürchtete. Bei jedem falschen Aufwachen stellte ich mir nämlich die Frage, "schaut dieses Haus wirklich wie mein Haus aus?" Und die Antwort war immer nein, ich schlafe noch.

Das Besondere an diesen Serien ist, dass obwohl ich weiß, dass ich schlafe, ich dennoch Angst habe nicht mehr aufwachen zu können, weil sich diese Schleife immer wiederholt und ich so richtig drinnen stecke, immer wieder. Es fühlt sich für mich so an, als wäre ein Teil meines Gehirns voll bewusst und ein anderer noch im REM Schlaf. Der bewusste Teil bekommt Angst, dass der schlafende Teil nicht mehr den Anschluss finden könnte und nicht mehr in Synchronisation kommen würde. Es fühlt sich so an, als gäbe es mich doppelt.

Jedenfalls wie immer, wenn ich dann real aufwache, bin ich immer in einer leichten Schlaf lähmung. Ich kann weder meine Augen öffnen, noch mich bewegen, sondern bleibe einfach liegen und mache mir Gedanken, ob ich nun wirklich munter bin. Nach einigen Minuten öffne ich dann vorsichtig die Augen und schaue entweder auf die Uhr oder schalte das Licht ein (etwas, das ich nicht im falschen Aufwachen mache) und obwohl ich nun weiß, dass ich wirklich munter bin, dauert es noch Stunden, bis mich das Gefühl an dieses Erlebnis verlässt.

Ich hatte schon luzide Träume, teilweise und vollbewusst, aber selbst wenn ich in den luziden Träumen voll bewusst war und den Traum lenken konnte, habe ich mich nie derart wach gefühlt wie im falschen Aufwachen." (Staci)

Brief von Chris: Ich hatte ähnliche Erfahrungen mit etwa fünf aufeinander folgenden falschen Aufwachen um etwa 7 Uhr morgens. Jedes mal ging ich da wieder schlafen und wachte wieder um Punkt 7 Uhr auf. Endlich wurde ich gewahr, dass meine Absicht war um 7 Uhr aufzuwachen und ich stand auf und es war wirklich 7 Uhr. Es war alles so wirklich ... ich glaube es war ein OBE... "

Und täglich grüßt das Murmeltier:

Über das falsche Aufwachen wurde 1993 ein Fantasy Film gedreht.

Wikipedia: "Und täglich grüßt das Murmeltier ist eine Filmkomödie aus dem Jahr 1993, in der Bill Murray als Phil Connors einen egozentrischen, zynischen TV-Wetteransager spielt, dem es davor graut, seiner alljährlichen Verpflichtung nachzugehen, von einem Wetter-Ritual in der Kleinstadt Punxsutawney zu berichten. Andie MacDowell spielt Rita, seine neue Aufnahmeleiterin. Regie führte Harold Ramis, der auch eine kleine Nebenrolle übernommen hat.

Phil Connors sitzt in einer Zeitschleife fest. Er durchlebt alptraumhaft wieder und wieder denselben Tag. Dieser beginnt um 6 Uhr morgens im Bett seines Hotelzimmers mit dem Ton des Radioweckers. In dem Ort, in dem er sich

aufhält, Punxsutawney, Pennsylvania, begeht man diesen Tag, den 2. Februar, als den *Tag des Marmelottiers (Groundhog Day)*.

Da er weiß, was dieser sich wiederholende Tag jeweils an Ereignissen bringen wird, geht er bald dazu über, sein Wissen einzusetzen, um sich ein extravagantes Leben voller Vergnügungen, Geld und Frauen-Verführungen zu schaffen..... Aber als er versucht, auf dieselbe Weise seine Arbeitskollegin Rita (Andie MacDowell) zu verführen, entstehen nur lauter Fehlversuche, die jedoch keine Konsequenzen haben. Es stellt sich bei ihm Überdruß ein, und schon bald beginnt er an seinem Leben zu verzweifeln. Er begeht mehrere Selbstmorde, die im Film als Sequenz komischer Versuche zu sehen sind. Keiner dieser Tode beendet das Phänomen des sich endlos wiederholenden Tages, denn er wacht stets erneut um sechs Uhr in seinem Hotelzimmer auf. Phil wird zu einem Wohltäter für andere und kann – fast – jedem zu einem besseren Tag verhelfen. Lediglich einen alten obdachlosen Mann kann Phil bei keinem seiner Versuche vor dem sicheren Tod bewahren."

Die einfache Form vom falschen Aufwachen wird von sehr vielen beobachtet. Weil das Geschehen jedoch nichts Dramatisches darstellt, schenkt man dem in der Regel keine große Beachtung und ordnet es einfach den Träumen zu. Es wird dann als eine Art Traum klassifiziert, in welchem die Erwartungshaltung des morgendlichen Geschehens eine entsprechende Traumhandlung einleitet.

Das falsche Aufwachen als Vorstadium außerkörperlicher Erfahrungen (OBE) unterscheidet sich in zwei Punkten vom spontanen allgemein bekannten falschen Aufwachen:

- ❖ das falsche Aufwachen als OBE-Technik wird bewusst herbei geführt
- ❖ das falsche Aufwachen beinhaltet keine Handlungsautomatismen, also sich wiederholende Abläufe (außer jenen des zyklischen Energiekreisens).
- ❖ Kennzeichnend sind mentale Automatismen, welche als autohypnotische Methode eingesetzt werden - sie schläfern ein, erhalten jedoch eine Restwachheit durch monotone Vorstellungen (meist eine zyklische Übung, etwa Wärmekreisen oder Energiekreisen).

Durchführung:

Das bewusste Herbeiführen vom falschen Aufwachen wird dadurch erreicht, indem man sich in einem leicht ermüdeten Zustand (bzw. Zustand einer Schlafbereitschaft - bei mir am sehr zeitigen Morgen) sich durch ca. eine halbe Stunde auf einen monotonen zyklischen Vorgang konzentriert - OBE-Induktionsbild, Meditation, Übungen der Körperwahrnehmung (z.B. Erwärmungsübungen). Diese Konzentration auf monotone Vorgänge innerhalb einer Einschlafphase bewirkt so etwas wie einen "posthypnotischen" suggestiven Befehl, der automatisch dann wieder einsetzt, wenn der tiefere Teil der Schlafphase zu Ende gegangen ist und sich der/die Praktizierende in der Aufwachphase befindet. Zuerst wird dieser Automatismus unbewusst fortgesetzt, jedoch bewirkt die Erinnerung an die Absicht einen zunehmenden Einsatz aktiver Konzentration, was zu einer Vollbewusstheit in diesem Zustand führt.

Der OBE Vorgang:

Wenn im Zustand des falschen Aufwachens durch die immer bewusster durchgeführte Meditation oder Affirmation eine derart große Wachheit erlangt wird,

dass sie zu bewusster Selbstreflexion und zur Erinnerung der ursprünglichen Absicht (OBE) führt, dann versucht man bewusst aus dem Körper zu steigen. Sollte man sich außerhalb des Körpers befinden, was zuweilen vorkommen kann, dann ist es ratsam wieder in den Körper zurückzusteigen und bewusst erneut aus diesem auszutreten. Es gibt noch einen Unterschied zum spontanen, üblichen falschen Aufwachen. Während man beim spontanen falschen Aufwachen in introvertierter Weise mit seinen Handlungen als Automatismus befasst ist, hat man beim bewusst herbeigeführten falschen Aufwachen eine freie Entscheidungsmöglichkeit - entweder das Haus zu verlassen oder zu experimentieren oder sich auf das Stirnauge zu konzentrieren, und eine Astral-Projektion anzupeilen (was in diesem Zustand leichter geht als sonst).

Ein weiterer Unterschied zum spontanen falschen Aufwachen ist, dass sich häufig Personen im Raum aufhalten, die offenbar in die vorgefasste Handlung eingreifen wollen (als eine Art Hüter der Schwelle), um die vorgefassten Absichten zu stören (es wurde z.B. Licht aufgedreht, oder mir empfohlen mich ins Bett schlafen zu legen). Anfangs habe ich die Störungen durch jene "Personen" als Erscheinungen des UBW betrachtet mit der Zielsetzung einer Schlaferhaltung (ähnlich wie bei Harnandrang, wo man im Traum auf die Toilette geht - ein Beschwichtigungsvorgang, der besagt: "du hast deine Blase schon entleert und kannst ruhig weiter schlafen").

(Eigene Erfahrung):

"Fast bei jedem Falschen Aufwachen werde ich durch laute, hin und her gehende Personen gestört. Ich habe mich zu Anfangs oft gefragt, wieso diese unruhige Situation zustande käme, und gehofft, dass diese Störungen ausbleiben mögen. Tatsächlich blieben durch einige Zeit diese Störungen aus. Die Folge war jedoch nicht ein besseres und ungestörtes Üben mit verbesserter Erfolgsrate, sondern das Gegenteil, ich schlief ein. Offenbar veranlassten mich diese Störungen zu einem konzentrierterem Üben, denn ich setzte alles daran mich nicht ablenken zu lassen. Mein Ankämpfen verhalf mir zu einer erhöhten Konzentration. Also sind die Störungen doch zu etwas gut."

Gauri:

"Einen Tag davor hatte ich mit meinem Guru Vayu über den Vorgang des falschen Aufwachens gesprochen und darüber geredet inwieweit das UBW da Einfluss nimmt und wenn ja, in welcher Form. Da erzählte er mir davon, dass das UBW manchmal in der Absicht den Schlaf zu erhalten Erscheinungen bildet. Somit werden AKEs und Austritte erfolgreich verhindert. Das hatte ich nun noch nie erlebt und ich fand es sehr interessant.

Ich hatte mich wohl mit diesen Gedanken sehr beschäftigt, als ich in der Nacht selbst eine solche Erfahrung machen durfte: Ich wachte inmitten meines eigenen Ektoplasma auf. Dieses umzingelte mich wie eine Masse aus der ich mich nun zu befreien versuchte, denn ich wollte ja raus. Es war dunkel um mich, aber ich konnte gerade noch etwas sehen und die Objekte erkennen. Leider war ich nicht ganz bewusst sondern leicht benommen.

Kaum hatte ich mich mit dem einen Bein aus der klebrigen Masse befreit und war gerade dabei das andere aus der Masse zu ziehen, da stand plötzlich mein Guru Vayu vor mir. "Geh wieder zurück Gauri, du musst noch schlafen", sagte er mir in einem väterlichen Ton.

Ich blickte ihn völlig verdutzt an. Trotz meines benebelten Zustandes fand ich es sehr sonderbar, dass mein Guru von mir verlangte, den Körper nicht zu verlassen und somit ein AKE zu versäumen. Das war so gänzlich konträr zu

seinen Ansichten. Ich war verwirrt.

Durch diese absurde Situation kam mir auf einmal das Wissen in Erinnerung, das er mir just einen Tag zuvor vermittelt hatte. "Das war doch gar nicht mein Guru, dachte ich, sondern mein UBW versucht mich mittels eines erschaffenen Psychogons vor einem Austritt aufzuhalten." Kaum hatte ich diesen Gedanken geformt, nahm das Gesicht meines vermeintlichen Gurus ein Ausdruck an, das klar zeigte, dass er ertappt worden war. So nach dem Motto "das ging ja voll daneben". Mein UBW hatte mit Recht meinen Guru als den "Aufpasser" ausgewählt, wissend dass ich auf ihn höre. Nur hatte das UBW nicht damit gerechnet, dass das, was jener Vayu von mir verlangen würde, so gar nicht mit der Lehre des wahren Vayus zu vereinbaren war. Leider brachte mir diese Erkenntnis in dem Moment nicht viel, denn ich erwachte dennoch im physischen Körper. Die Aufregung über diese Erkenntnis hatte zu einem Aufwachen geführt."

Was die Personen anbelangt, deren man in diesem Zustand gewahr wird, so ist dies ein für mich theoretisch noch nicht abgeklärtes Gebiet: handelt es sich dabei um innere Vorstellungen, um Psychogone (halbbelebte Gedankenformen) oder um astrale Erscheinungen Lebender oder Verstorbener - oder sind alle diese Optionen möglich?

Der gute Ratschlag (Eigene Erfahrung)

"Es ist dies ein Beispiel einer typischen Traumszene, wie sie nach der oben beschriebenen Technik auftritt, bei der man im Stuhl sitzt und gezielt in das Falschen Aufwachen eingeleitet: Meine Frau kam herein, diesmal ohne Licht anzudrehen. Sie machte mich darauf aufmerksam, dass das Fenster offen sei und ich mich verkühlen könne. Ich soll deshalb lieber ins Bett gehen."

Herauspendeln (Eigene Erfahrung)

"Ich saß im Lehnstuhl und versuchte trotz ablenkender Geräusche mit der Übung "in den Körper hineinhören" fortzufahren. V. lag unruhig im Bett, E. kam in das Zimmer herein und sprach mit irgend jemandem (Anverwandte die bei uns nicht wohnten). Ich hielt die Vorgänge für real. "Nur nicht ablenken lassen und weitermachen", dachte ich mir. Tatsächlich gelang es mir, mich wieder zu versenken. Konzentriert mit der Innenwendung beschäftigt, hörte ich den Lärm bald nicht mehr und gewährte statt dessen, wie mein Feinkörper sich lockerte. Diese Situation war für mich ein "Wecksignal" - ich wurde mir der Situation bewusst und konnte klar denken.

Es gelang mir nicht sofort aus der Physis herauszusteigen, sondern nur ein Stück herauszupendeln. Durch Kopplung des Pendelvorganges mit der Atmung konnte ich das Herausschaukeln verstärken und danach ohne weitere Mühe aus der Physis steigen.

Ich ging durch die Türe nebenan auf die Terrasse hinaus ....."

"Unbeirrt" (Eigene Erfahrung)

"Ich saß in meinem Übungsstuhl (Lehne ca. 60 Grad Neigung). Es war um 3 Uhr morgens. Im falschen Aufwachen setzte ich meine zuvor begonnene Meditation fort. Als ich so mit geschlossenen Augen im Stuhl sitze (man kann praktisch nie unterscheiden ob man wach ist oder sich im falschen Aufwachen befindet) kam A. in das Zimmer und durchquerte es (ich nahm an es wäre A.). Dann schaltete sie das Licht an. Ich sah die Aufhellung in dem

orangefarbenen Farbton, wie er entsteht, wenn Licht durch die geschlossenen Augenlider fällt. Dann verließ sie wieder den Raum. Ich ließ mich in meinen Meditationen nicht beirren, bis ich die Leichtigkeit deutlich fühlen konnte, wie sie typisch ist, wenn das Bewusstsein in den Ätherkörper verlagert ist. Am Morgen fragte ich A. ob sie in der Nacht in mein Zimmer gekommen wäre. Sie verneinte dies und so war es klar, dass ich dies alles im Zustand des falschen Aufwachens erlebte."

"Geh' ins Bett!" (Eigene Erfahrung)

"Ich hatte etwas zuviel Kaffee getrunken, am Abend. So war ich nach der ersten Schlafphase voll wach und an ein Einschlafen war nicht mehr zu denken. Deshalb stieg ich aus dem Bett und setzte mich in meinen Übungsstuhl, hüllte mich dort in Decken und machte es mir bequem. Hier bemühte ich mich meine unruhigen Gedanken zu besänftigen und zur Entspannung zu finden.

Einige Zeit war vergangen, offenbar war ich zwischendurch eingeschlafen, da hörte ich G.A. nahe an mich heran kommen (es gibt da so etwas wie ein empathisches Raum-Fühlen, das einen Personen erkennen lässt, ohne dass man sie sieht). G.A. war zwar schon seit ca. 15 Jahren verstorben, aber da sie mich in diesen Zuständen oft besucht, war ich das so gewöhnt, dass ich dieses Faktum nicht als ungewöhnlich realisierte.

"Höre auf da im Stuhl zu sitzen und geh' ins Bett", sagte sie, "es ist bereits 4 Uhr".

Ich öffnete meine Augen (die physischen) und ging ins Bett. Unterwegs erst wurde ich mir bewusst, dass ich mich von einem "Schlafhüter" hineinlegen habe lassen und dadurch ein mögliches OBE versäumt hatte."

Ich habe im falschen Aufwachen nie eine Schlafparalyse, kann also sofort meinen Körper bewegen und weiß deshalb nie, ob ich mich im falschen Aufwachen oder im tagwachen Zustand befinde. Deshalb muss ich mit meinen Meditationen oder Affirmationen weiter machen, bis ich mir untrüglicher OBE Symptome bewusst werde. Selbst dann kann ich je nach Absicht entweder den physischen Körper oder den fluidalen Körper bewegen.

Noch ein kleiner Hinweis wie man genügend lang anhaltende Suggestionen bewirken kann:

Da zumindest eine halbe Stunde suggestiver Vorstellungen notwendig sind, um ein Nachwirken und automatisches Wiedereinsetzen nach der Schlafphase zu bewirken, kann es vorkommen, dass man bei zu großem Schlafbedürfnis zu früh wegdriftet und in normalen Schlaf fällt (ohne falschem Aufwachen). Nun mit ein bisschen Kaffee am Abend konnte ich bisweilen meine Wachphase verlängern - mache jedoch sehr selten und nur dann davon Gebrauch, wenn ich dringend nach astralen Kontakt suche.

Zusammenfassung zum falschen Aufwachen:

da der Körper durch die Schlafparalyse gelähmt ist, bedient sich das UBW eines Ersatzkörpers, um eingepprägten Routinen nachzukommen - und das ist der springende Punkt. Weil man sein Bewusstsein bereits in einen feinstofflichen Körper verlagert hat, ist es auch so leicht aus dem falschen Aufwachen einen bewussten OBE-Zustand herbei zu führen.

Als weitere Konsequenz nehme ich an, dass Personen, welche zu falschem Aufwachen neigen, von vornherein eine Disposition zu OBEs (außerkörperliche

Erfahrungen) haben - oftmalige Träume von falschem Aufwachen können als Indikator für eine OBE Begabung betrachtet werden.

## Rechtshinweise

Erstausgabe 2012, Wien. Überarbeitet 2016

Urheber- und Publikationsrechte aller Bilder von Alfred Ballabene. Texte von Alfred Ballabene, weiters Texte aus Zuschriften, die auf Wunsch der Korrespondenzpartner anonym gehalten werden. Literaturstellen sind mit genauem Zitat versehen. Nach GNU Richtlinien frei gegeben.

Ich bedanke ich mich für Ihren Besuch



Alfred Ballabene