

# Out-of-bodys / Ausserkörperliche Wahrnehmungen

Siehe auch: [www.oobe.ch](http://www.oobe.ch)

\*\*\*\*\*

## 14. Januar 1986

Kurz vor dem Einschlafen habe ich auf seltsame Weise das Stadium zwischen wach sein und eingeschlafen miterlebt. Zuerst begann der ganze Körper zu surren und ich schaute meinen Arm an, der sah schwarz aus. Ich hatte das Gefühl, ich würde ca. 10 cm über der Matratze schweben und mich hin zum Bettrand bewegen.

Dann machte sich eine Stimme breit in meinen Ohren, ein furchtbares Echo, eine hohe Stimme, eher weiblich, welche die ganze Zeit wiederholte: „Steinehof“, in tausend Echos. Dann stieg ich wieder ins Bewusstsein ein, riss die Augen weit auf, worauf das Surren meinen Körper verliess und es kam mir vor, als verliere er Kilos an Schwere. Vorher konnte ich mich nicht bewegen; ich trieb einfach so bewegungslos wie auf einer riesigen Hand, die meinen Körper zum Bettrand hin zog. Das war ein sehr seltsames Gefühl. In der ganzen Zeit habe ich jede Sekunde wahrgenommen, es war nicht plötzlich DA, sondern ich fühlte mich da hinein schlittern.

Ich frage mich, ob dieser „Steinehof“ irgendetwas bedeutet. Habe ich hier etwas aus meinem Unterbewusstsein ausgegraben?

## 2. September 1988

Wieder mal ein Einschlafenerlebnis *[so nannte ich diese Erlebnisse, bevor ich wusste, dass es AKEs sind.]*

Mein ganzer Körper beginnt zu surren, speziell im Kopf ist es laut. Es regnet draussen und die Fantasie macht irgendwie Worte draus. Sie sind aber rückwärts, also verstehe ich sie nicht. Ich bin hellwach, mein Denken funktioniert 100%-ig, aber mein Körper ist starr, ich kann mich nicht bewegen, es sei denn, ich will aus dem Surren raus. Jetzt möchte ich aber abwarten und schauen, was passiert, möchte die Worte verstehen, obwohl mich die ganze Situation ängstigt. Ich vermeine zu hören „Ich habe mich verlobt“. Es ist meine eigene Stimme, nur ohne viel Melodie und sehr leise. Irgendwie kommt mir der Gedanke an einen Dämon in mir, ich nenne ihn spontan Pfropfen *[wegen meines geringen Selbstvertrauens damals.]* Ich weiss nicht, wieso mir gerade DAS in den Sinn kommt, aber mein Gehirn arbeitet wie gesagt scharf und ich höre auf die erste Assoziation, die in mir ausgelöst wird.

Die Schwelle zwischen Schlaf und Wachsein erlebe ich öfters, aber meistens rette ich mich daraus, weil ich Angst empfinde. Es passiert nie, wenn ich in meiner normalen Schlafstellung auf dem Bauch liege, sondern, wenn ich was überlege und auf der Seite oder dem Rücken liege. Gestern, als ich beschloss, mich nicht aus der Situation zurückzuziehen, reagierte mein Körper. Ein paar heftige Zuckungen gingen durch ihn hindurch, die ich genau wahrnahm und während denen das Surren noch lauter wurde. Sehrwahrscheinlich zog ich mich dann doch zurück, das Surren verschwand, die Worte wurden Regengeplätscher und im Gang hörte ich wieder Stimmen der Mitbewohner.

## 19. September 1988

Ich glaube, die „Einschlafenerlebnisse“ sind doch wohl eher ein Zustand des Schlafes. Gestern wieder, ich habe immer den Satz wiederholt in Gedanken „Was muss ich wissen, um meine Sichtweise zu verstehen“ (→ Kurzsichtigkeit). Mein Körper surrte wieder, wie wenn ein Körperteil „ein-

schläft“ (→ Entspannung?), ich konnte mich diesmal aber bewegen. Ich tat es aber nicht, da ich sehen wollte, was passiert. Ich sah mich in diesem Zimmer, das Bett war von der Wand weggerückt, ich lag am Boden. Gleichzeitig fühlte ich mich aber im Bett liegen und fühlte meinen Körper surren. Ich fühlte mich also gleichzeitig in 2 verschiedenen Situationen und beide waren etwa gleich stark. Ich überlege mir, welche Blockaden ich haben könnte, ausser dem Selbstvertrauen, mit dem ich mich behindere. Es kommt noch „Aggressionen“, die ich nie auslebe und somit meine, ich habe gar keine. Also: Ruhig auch mal aggressiv sein.

Das Surren hörte von selbst auf, ganz plötzlich, danach war ich hellwach und hatte Mühe mit Einschlafen. D.h. wie schon früher gesagt, während des Surrens ist mein Kopf ganz klar, sonst könnte ich mich nicht sowohl im Traum als auch echt sehen bzw. fühlen.

## 19. November 1988

Einschlaferlebnis innerhalb eines Traumes:

Ich liege am Boden und das Surren ist in mir, überall. Habe das Gefühl, ich drehe mich die ganze Zeit, liege aber an einem Punkt. Mein Bruder kommt herein, um etwas zu fragen (nicht in Wirklichkeit). Ich antworte nicht, da ich fast schon „meditiere“. Er versteht und geht wieder.

## 14. November 1989

Wieder einmal ein starkes Einschlaferlebnis: Zuerst ging das bekannte Dröhnen in den Ohren los. Es schien stärker zu sein als bisher, es mischte sich nun auch ein hoher Bohrergeräusch bei, wie beim Zahnarzt. Wie ich es auch früher schon erlebte, presste mich eine Kraft während ein paar Sekunden extrem fest auf die Matratze. Dann fing es mich von den Füßen her vom Bett „abzulösen“. Ich hatte wieder das Gefühl zweier Bewusstseisebenen, eine, wo ich im Bett liege und eine andere, wo ich mit einer unbeschreiblich hohen Geschwindigkeit entweder fliege oder geworfen werde. Ich spürte tausend Hände auf meinem Körper, die sehr fest waren, d.h. es fühlte sich an wie ein rasantes Weiterreichen durch tausende, fest zu packende Hände. Gleichzeitig – und deshalb das Gefühl hoher Geschwindigkeit – wurde meine Gesichtshaut (vor allem die Wangen) einmal hochgezogen, dann wieder nach unten gezogen. Ich sah Striche und Kanten wie Zimmerwände vor meinen Augen, aber alles in grau, keine Farben. Ich kann wie immer sehr genau überlegen, was mit mir geschieht und möchte eigentlich immer durchhalten, um zu sehen, wie weit das ganze geht, an welchem Ende ich ankomme oder ob es vielleicht immer so weitergeht. Jedoch kann ich das Dröhnen in meinen Ohren kaum aushalten.

Ich überlegte mir dann, ob ich mich tatsächlich aus meinem Körper entferne. Ich habe schon oft gelesen, dass der Schlaf der kleine Bruder des Todes ist, dass es gewisse Stadien dazwischen gibt. Ich fragte mich dann: Falls dies jetzt eine „Fehlsteuerung“ wäre, die ich normalerweise nicht empfinden können sollte, wo könnte ich dann enden? Erhalte ich irgendwann einen Schock oder explodieren meine Ohren vorher schon? Ich holte mich dann zurück, was ganz einfach ist. Ich muss nicht einmal mehr meine Augen öffnen, sondern nur denken, dass ich jetzt aufhören möchte. Diese Dinge finde ich schon seltsam. Ich würde gerne mal mit einem Psychologen, der auch etwas von Traumdeutung oder Schlafforschung versteht, reden.

## 6. Dezember 1989

Wieder ein Einschlaferlebnis:

Dieses Mal, als das Dröhnen in die Ohren kam (allerdings nicht ganz so laut), wusste ich nicht, ob ich „weitmachen“ oder aufhören sollte. Ich liess mich jedoch treiben. Die Schwere hatte sich kaum auf meinen Körper gelegt, da zog es mich von den Füßen her wieder ab. In diesem Moment zögerte ich etwas, dann klebte ich kurz wieder auf der Matratze, dann wollte ich aber doch weiter

und die Ablösung geschah erneut. Dieses Mal spürte ich nichts auf meinem Körper, ich war einfach ganz schwerelos. Dieser Gegensatz ist so extrem: zuerst total schwer, dann innerhalb einer Sekunde absolut schwerelos.

Ich flog wiederum durch etwas Ähnliches wie Räume mit (Zimmer)wänden, stieg hoch in Richtung Decke. Eher gemächlich, aber auch dieses Mal war alles grau abgestuft. Ich sah keine Striche, sondern im 1. Raum geometrische Formen, eckig, wie Würfel. Im 2. Raum keine Würfel. Meine Gesichtshaut war auch dieses Mal nach oben gezogen/verzogen, wenn auch weniger stark.

Weiter kam ich nicht, denn plötzlich hatte ich das Gefühl, jemand sage mir ins Ohr „Die erste stille Helligkeit“. Ich erschrak und wollte sofort die Augen öffnen, aber meine Augenlider waren so schwer, dass ich einige Sekunden dazu brauchte. Es war eine Männerstimme, die so nah bei meinem Ohr gesprochen hatte. Was soll das alles?

## 2. März 1991

Einschlaferlebnis:

Ich weiss nicht genau, aber ich habe das Gefühl, was ich erlebe ist eine Wirklichkeit ausserhalb unseres Bewusstseins. Ich glaube, wenn ich „vergeistigt“ lebe (Bücher lese, tiefere Konversationen führe, viel nachdenke) sind die Erlebnisse eher positiv, und wenn irgendetwas in mir nicht so ist, wie es eigentlich sein sollte, und ich aber trotzdem Zugang zum Stadium zwischen Grenzen habe, dann ist das Erlebnis negativ und beängstigend.

Ich fühle das Surren (nicht so laut), fühle mich von der Matratze wegbewegen (und sehe das mit meinem inneren Auge auch, sehe auf die Matratze herab, bin aber nur ca. 20 – 30 cm entfernt). Dann will ich weiter, und öffne durch irgendeinen Impuls die Augen für einen kurzen Augenblick. Ich sehe ein grelles weisses Lichtlein aufleuchten (nur etwa 2 cm<sup>2</sup> gross). Meine Augen sind schon wieder geschlossen. Ich will weiter und plötzlich empfinde ich Angst und höre von allen Seiten Stimmen, die warnend meinen Namen rufen. Ich will schnell die Augen aufmachen und sehe einen blauen Blitz aufflammen, in dem Moment, wo ich die Augen öffne. Ich fühle auch viel, viel Energie durch meinen Körper fließen, wie Stromspannung, denn ich habe ein Gefühl auf meiner Zunge, wie wenn man die Pole einer Batterie mit der Zunge berührt. Ich liege mit offenen Augen (und pochendem Herzen) da und sehe überall kleine blaue Striche und Formen. Nach kurzer Zeit verschwinden sie. Ich weiss, dass ich zu diesem Zeitpunkt entweder nicht bereit oder nicht zugelassen war zu einem meiner „Erlebnisse“.

Auch nach den aller kürzesten Summtönen und bei nur körperteilweiser Schwerelosigkeit empfinde ich danach eine extreme Energie, d.h. ich bin so hellwach, dass ich Mühe habe, überhaupt Schlaf zu finden. Es dauert meist 1 Stunde bis ich wieder müde werde.

## 15. Juli 1991

In Edinburgh über's Wochenende wieder ein kurzer „Ausflug“. Das Surren, ohne aber den Lärm auf der Strasse völlig zu übertönen. Dann kommt eine Wand aus Luft und drückt langsam gegen meine Arme und Beine. Ich habe erneut das Gefühl, hochgehoben zu werden, ein leichtes Anheben des ganzen Körpers. Dann sehe ich – wie immer mit geschlossenen Augen – auf ein Bett hinunter, aus einer Entfernung von ca. einem Meter. Das Bett ist aber nicht das, worin ich gerade liege, denn es war ein andersfarbener Bettüberwurf da. Rot/orange/gelb in breiten horizontalen Streifen. Es lag niemand in jenem Bett. Ich schwebte einfach wie eine Lampe über diesem Bett, so fühlte es sich jedenfalls an. Ich habe mich noch nie selbst gesehen während einer solchen Erfahrung, ich gehe deshalb davon aus, dass ich meinen Körper nicht verlasse. Irgend etwas erschreckte mich und ich wollte meine Augen reflexartig öffnen. Durch die Anstrengung (da die Augenlider nicht so recht gehorchen) spürte ich wiederum einen starken Energiestoss in meinem Körper. Der ganze Körper vibriert und Blut strömt durch jede Zelle. Danach wieder meine Wachheit, die mich am schnellen Einschlafen hindert.

## 29. September 1991 / 4 Uhr 10 (GB)

Ich hatte soeben das unwahrscheinlichste Transzendenzerlebnis! Irgendwie spürte ich, als ich um ca. 03.00 Uhr zu Bett ging, dass etwas geschehen würde. Es ist sehr schwierig, in Worte zu fassen, was ich erlebt habe. Aber ich muss es versuchen:

Zuerst habe ich gefühlt, wie ich trotz meiner offensichtlichen Bauchlage ebenso auf dem Rücken lag und die Zimmerdecke sah. Meine Augen waren dabei aber geschlossen. Die eine Hand ruhte auf meinen Augen während die andere Hand aufgrund des angewinkelten Ellbogens quasi in der Luft hing. Im Zimmer war es hell und ich habe mir (wie eben gesagt) die Zimmerdecke angeschaut. Meine geschlossenen Augenlider waren dabei ganz durchsichtig; es fühlte sich an wie eine andere Art zu sehen – einfach über die Augenlider hinweg.

Dann befand ich mich draussen auf dem Flur und schwebte zur Decke hoch, dann in Richtung Badezimmer. Die Tür war offen, ich dirigierte mich zum Fenster und schon war ich draussen vor dem Haus.

Dann veränderte sich die Gegend sogleich. Irgendwie habe ich dann wohl etwas gezögert, denn ich schwebte zu Boden. Doch dann sagte ich mir, das darf noch nicht alles gewesen sein, und schon gewann ich wieder an Höhe. Plötzlich flog ich bei Dunkelheit mit ENORMER Geschwindigkeit ganz hoch über Wiesen und Bäume, und auf einmal neigten sich die Bäume (eher der Wald) zur Seite oder ich hatte den Waldesrand erreicht, denn vor meinen Augen tat sich mir der unwahrscheinlichste, klarste Sternenhimmel auf. Das Verrückte da dran war, dass sich ein grosser Teil der Sterne zu einem riesigen, den Himmel dominierenden Bild zusammengetan hatten. Zuerst sah ich nur einen Fischeschwanz, dann eine Sekunde später das ganze Gebilde – ein riesiger Haifisch, umgeben von Millionen anderen Sternen. Ich vermute, noch ein anderes Fischgebilde gesehen zu haben, bin aber nicht ganz sicher. Auch habe ich so etwas wie eine Ahnung oder ein Gefühl, vor dem Haifisch noch ein anderes Gebilde wahrgenommen zu haben, das ich nicht beschreiben kann. Ich weiss nur, dass für mich klar war, das war „Gott“. Schon als ich den Fischeschwanz sah, habe ich an Gott oder Jesus gedacht, aufgrund des Fischesymbols (Ίχθης). Der Fisch war so gewaltig und erschien unglaublich dreidimensional. Während meines Fluges habe ich ein unbeschreibliches Glücksgefühl empfunden, so total überwältigend, dass ich nur ganz ruckartig atmen konnte und hörte, wie ich einen Ton von mir gab, der sich wie ein abgrundtiefes Schluchzen anhörte. Aber das „Schluchzen“ war ein pures Glücksgefühl, unbeschreiblich.

Dann verschwand alles wieder vor meinen Augen und ich bin zu Fuss gegangen oder geschwebt, auf alle Fälle diesmal gemächlich. Als Nächstes habe ich eine Stimme vernommen, die einen ziemlich langen Text aufsagte. Ich habe sehr konzentriert zugehört, konnte aber nur die ersten zwei Zeilen „mitnehmen“:

“The best of the best,  
the tallest of the tall”.

Denjenigen, dem diese Stimme gehörte, habe ich nicht gesehen, doch es war eine deutliche Männerstimme.

Dann kam ich in einen Raum mit vier Personen. Es kam mir irgendwie so vor, wie wenn ich diesen Raum schon kannte, aber ich weiss mit meinem Verstand, dass ich noch nie dort drin war. Ich dachte, vielleicht werde ich das später tatsächlich erleben, und fand es wichtig, mir den Raum gut zu merken: Es war ein schmales Zimmer. Links vor mir befand sich ein Tisch oder eine Kommode mit einem olivfarbenen gewobenen Tischtuch. Verschiedene Gegenstände standen da, an die ich mich allerdings nicht mehr erinnere. Auf der rechten Seite waren es noch ca. vier Meter bis zur Wand, und auch da stand ein Möbelstück. Die Tür befand sich auf der anderen Seite. Zuerst waren drei Männer bei mir im Raum. Der erste hatte dunkles Haar und ein längliches Gesicht. Der zweite hatte angegrautes, gewelltes Haar, eine Brille und ein breiteres Gesicht. An den dritten kann ich mich nicht mehr genau erinnern, aber alle drei hatten etwas Gemeinsames. Und zwar ganz sonderbar stille, irgendwie müde aber durchdringende Augen. Auch vermeinte ich, ein schwaches, rötliches Schimmern um ihre Augen bemerkt zu haben. Ihr Blick war ganz ruhig und konstant auf mich gerichtet. Ich schaute vom Einen zum Anderen. Niemand sprach ein Wort. Manchmal hatte ich während des Beobachtens auch das Gefühl, ein einzelnes Gesicht sei plötzlich ganz nahe, die Augen ganz nah vor meinen eigenen. Ich weiss nicht, ob ich bereits dann körperlich anwesend war, denn ich nahm mich erst draussen physisch wahr. Bevor ich aber raus ging, kam noch eine Frau ins Zimmer. Sie hatte längliches braunes Haar und trug ein grünes

Oberteil. Sie war die einzige, die mit mir sprach. Aber es war keine eigentliche Konversation, sondern sie schaute mich bloss aus ziemlich kurzer Distanz an und sagte: „Gut, es ist gut“ oder ähnlich. Es hat sich jedenfalls auf meine Anwesenheit in diesem Raum bezogen sowie auf meine Gedanken, mir den Raum und die Anwesenden einzuprägen.

Dann stand ich irgendwie in der Eingangshalle dieses Gebäudes, ging dann ganz raus und nahm mich bewusst körperlich wahr. Ich ging auf einer asphaltierten Strasse – kein Verkehr, Nacht, auf der anderen Strassenseite gab es einen kleinen Park oder auch nur ein paar Sitzbänke mit ein paar Bäumen. Ich legte mich auf einen solchen Parkbank und dachte über das Vorgefallene nach. Ich erinnere mich, dass die Hauptsprache, die ich als Hintergrundstimmen wahrnahm, Englisch gewesen war. Draussen auf der Bank sprach mich ein Mädchen an und es war, als ob sie und ich kurz zuvor gemeinsam etwas unternommen hätten – sie war aber gar nicht anwesend gewesen und ich hatte sie vorher auch nicht gesehen. Im Zusammenhang mit meiner Reise messe ich ihr keine Bedeutung bei. Auf der Bank machte ich mir noch Gedanken darüber, wo ich wohl sein könnte. England oder vielleicht Irland? Ich versuchte, Strassenschilder zu entdecken, sah jedoch keine. Es war aber eine Stadt. Der Ort muss an einer relativ ruhigen, unbelebten Peripherie liegen. Ich erinnere mich noch, dass ich zwei Mal – bevor ich mich in diesem Raum befand – an einem Fenster eines anderen Zimmers gestanden habe. Innen brannte Licht, draussen war es dunkel; Gras und Bäume konnte ich aber trotzdem erkennen. Ich konnte meinen Kopf durch die Scheibe strecken, ganz ohne Hindernis seitens des Glases; ich lehnte mich einfach nach Draussen. Die Scheibe war zwar da, für mich aber nicht wichtig.

Es war mir unmöglich, alles ganz genau aufzunehmen, aber es war ein ausgesprochen schönes Erlebnis, an keiner Stelle beängstigend, obwohl auch dieses Mal das summende Geräusch in meinen Ohren zu hören war. Als ich den Ton hörte, freute ich mich sogar, weil ich spürte, dass ein Ausflug bevorstand, der vielleicht nicht so kurz wie gewohnt verlaufen würde. Das Ganze dauerte zwischen einer halben und einer dreiviertel Stunde. Ich war mir jederzeit vollständig bewusst, dass dies kein Traum war.

Am meisten hat mich der Umstand fasziniert, mit geschlossenen Augen sehen zu können. Die Augenlider kamen mir vor wie aus Pergament, auf eine spezielle Art und Weise einfach durchsichtig. Was können Worte schon ausdrücken?

## **12. Mai 1992**

Gestern hatte ich auch wieder eine Wahrnehmung meines Körpers auf zwei Arten. Zuerst wieder einen Ton, eine andere Schwingung wahrscheinlich, dann mein Körper entweder auf dem Rücken, auf dem Bauch mit offenem Mund, einige Glieder schwebend oder eine leichte Berührung auf meinem Körper. Tatsächlich lag ich jedoch auf dem Bauch mit geschlossenem Mund. Ich vernahm ein intensives Vogelgezwitscher und zwei Mal ein Geräusch, wie wenn draussen etwas Schweres die Treppe runterfällt. Ich schwebte auch kurz in einem Zimmer und hob etwas hoch, was auf einem kleinen Kasten stand. Es war ein Zimmer aus der heutigen Zeit, ein modernes Schlafzimmer, wo eher eine jugendliche Person haust.

Jedes Mal, wenn ich wieder in die Ebene des „Normalen“ eintauche, macht sich ein starkes Gefühl in der Magengegend breit, wie ein Schock, aber nicht bedrohlich. Dies geschieht auch manchmal während einer Meditation, wenn ich gerade in ein Bild „abtauche“, und wenn ich wieder bewusst anwesend bin, ist dieses Gefühl da.

## **19. Dezember 1992**

Auf ganz unerwartete Weise habe ich jetzt begriffen, worum es sich bei meinen Wach-Einschlaferlebnissen handeln dürfte: Es sind Astralprojektionen. Mit einem Vortrag am Bernoullianum in Basel über „Engelwesen in unserem Lebenslauf“ (Rudolf Bind, Anthroposophische Gesellschaft) ist mein aktives Interesse an geistiger Entfaltung wieder erwacht. Ich habe von meiner Mutter einen alten „Schinken“ (= Buch), geschrieben in Englisch von Max

Heindel, erhalten und einiges darin gelesen. *The Rosicrucian Cosmo Conception*. Alte Sprache, sehr blumig und manchmal zum Grinsen komisch. Aber es hatte was, das mich faszinierte... Daraufhin erinnerte ich mich, von einem Bekannten einmal kleine Hefte über allerlei Übersinnliches erhalten zu haben und holte diese nun hervor. Eines davon war betitelt mit „Astralprojektionen“ und ich war total schockiert, als dort meine eigenen Erlebnisse drin standen.

Ein paar Beispiele:

*„In spontanen Projektionen verlässt der Astralkörper den physischen meistens durch den Kopf → Gefühl, wie wenn das Bewusstsein einen durch den Kopf verlassen würde.“*

→ Meine Gesichtshaut, die nach oben gezogen wird.

*„Es muss auch gesagt werden, dass nicht jeder Körperaustritt das Besetzen eines zweiten Körpers verlangt: Manchmal bewohnt das Bewusstsein eine grosse Reihe von räumlichen Wesenheiten von weissen Wolken bis zu ungenauen Formen, die trotzdem eine ganz bestimmte Grösse und einen Standort im Raum aufweisen.“*

→ Durch Räume gleiten mit geometrischen Formen.

*„Manchmal kann ein Gefühl auftreten, als sei man an 2 Orten zugleich.“*

→ = 2 Bewusstseinssebenen, physischer Körper und Astralleib.

*„Sehr abrupte Rückkehr des Astralkörpers in den physischen Körper wirkt sich auf das Nervensystem aus“*

→ schockähnliches Gefühl und Energiestoss, wenn ich wieder „eintauche“.

*„Gefühl der Unbeweglichkeit, astraler Starrkrampf, man fühlt sich fliessen, Körper beginnt zu vibrieren, Druck auf Kopf. Realisieren, dass man tatsächlich ca. 1 Meter über dem Bett fliesst...“*

*„...durch scheinbar feste Gegenstände hindurchgehen können...“*

*„...Im Augenblick des „Wiedereintauchens“ zuckt jeder Muskel im Körper und Schmerz.“*

*„Während solchen Erfahrungen ist man IMMER bei vollem Bewusstsein“*

In einem weiteren Beispiel in einem Buch steht, dass der Astralkörper Licht abgibt. Vielleicht ist dies der Grund, wieso ich das Zimmer in Helligkeit sah, als ich mit den geschlossenen Augenlidern zur Zimmerdecke blickte.

Und noch ein Beispiel, welches mir die Nackenhaare aufstellte:

*„...und entlang der Fusssohlen, angefangen bei den Zehen und schnell die Absätze erreichend, fühlte und hörte ich das, was mir wie das Reissen unzähliger Schnüre vorkam. Als dies geschehen war, fing ich bei den Füßen beginnend langsam an, mich zurückzuziehen, dem Kopf entgegen.“*

→ Ich habe zwar kein Reissen gehört, jedoch zog es mich auch bei den Füßen beginnend vom Bett weg.

Es stand auch noch drin, dass sich der Astralkörper auf seiner Reise Energie und Nahrung für den physischen Leib holt, auch wenn die Ablösung nur leicht ist. Deshalb empfinde ich vielleicht immer diese enorme „Energiebombe“ beim Wiedereintauchen und die Unmöglichkeit, einzuschlafen.

Ich erinnere mich erst jetzt eigentlich wieder an die vielen Momente, wo ich schon als kleines Kind solche „Schrecksekunden“ wahrgenommen hatte beim Einschlafen und teilweise unbeweglich war (Stumpfheit des Körpers/Schlafparalyse). Dies löste bei mir lange Zeit Alpträume aus, bis ich etwa 12 Jahre alt war. Meistens kamen diese Momente, wenn ich auf der linken Seite oder auf dem Rücken versuchte einzuschlafen. Aus Angst vor diesen Situationen hatte ich mir dann angewöhnt, rechts oder auf dem Bauch einzuschlafen. Ich hatte schon damals enorme Willenskraft gebraucht, um meine kiloschweren Augenlider aufzuzwingen. Dies war ein Gefühl äusserster Machtlosigkeit.

Als sich diese Astralerlebnisse dann vor allem ab 21 verdichteten, standen die Umstände schon länger günstig, d.h. ich hatte bereits ein Ausmass an innerer Standhaftigkeit und Selbstvertrauen,

so dass mich der Beginn eines Erlebnisses nicht mehr von Vorneherein so ängstigte, dass ich mich daraus retten wollte. Ich begann, mehr Neugierde zu entwickeln und versuchte vermehrt herauszufinden, wohin mich diese Reisen trugen. Nur der extreme Lärm in den Ohren brachte mich manchmal noch dazu, abzubrechen. In einigen dieser lauten Fälle überlegte ich mir immer sehr genau, ob ich ein Abwarten riskieren soll oder ob dies eine Warnung sein könnte.

Nun ist der ohrenbetäubende Lärm eigentlich nicht mehr im Vordergrund und ich freue mich mittlerweile, wenn die Anzeichen beginnen. Jedoch stelle ich fest, dass diese Euphorie oft das Weitergehen verhindert. Bisher hatte ich diese Erlebnisse nur beim Einschlafen und nicht beim Erwachen.

Heute war ich seit langem mal tagsüber körperlich müde und wollte am Nachmittag im Bett meditieren. Prompt döste ich ein und spürte, dass es beginnt. Meine Hände hoben sich etwas und mein Kopf drehte sich hin und her – aber in Wirklichkeit bewegte sich kein Körperteil. Dann gab es eine Schluckbewegung und dies kam mir so laut vor, dass ich sofort zurückschnellte. Dann die übliche Energiebombe und vibrierende Körperteile während einer Minute. Dann war ich hellwach. Braucht es wirklich so wenig für eine komplette Regeneration?

### **Anfang Januar 1994**

Ich liege müde und entspannt da – dann jagt es mich zur Decke hoch, ich gleite durch sie hindurch, kein Widerstand ihrerseits ist zu spüren. Ich sehe die Schichten, aus denen sie zu bestehen scheint, weiss, kleine Quadrate mit einem winzigen Pünktchen in der Mitte eines jeden. Dann, schwebend, sinke ich in einer Lagerhalle vor einem hohen Regal mit beschrifteten Ordnern zu Boden.

Ich muss den Boden erreicht haben, obschon ich nichts fühlen kann. Nichts Starres unter meinen Füßen (habe ich keine?). Ich strecke die Arme aus wie ein Schlafwandler, sehe meine Hände, die die Haut eines alten Menschen zeigen, ich blicke auf einen protzigen Fingerring an der linken Hand – so etwas gefällt mir nicht an mir, jetzt, wo ich noch jung bin.

Ich trage ein langärmeliges, mintgrünes Oberteil, sonst ist meine Kleidung und andere äussere Merkmale nicht wahrzunehmen. Ich möchte an der Regalwand noch einmal vorbeischweben und mir die Ordnerrücken anschauen, aber in meinem Blickfeld dreht sich alles nach rechts in einem Wirbel. Es fühlt sich an, wie wenn mein ganzer Körper im Uhrzeigersinn dreht, wobei mein Kopf der Mittelpunkt ist.

Ich verliere die „Macht“ über mich und kehre zurück.

### **30. August 1994**

Es trägt mich weg, lässt mir das Bewusstsein, ich schlafe nicht.

Ich wandle eine helle, beigefarbene Wendeltreppe aus Stein abwärts, bis ich beginne, Ungutes zu fühlen, bis ich Stimmen vernehme, Männerstimmen, die nichts Gutes verheissen, bis ich die Worte „jetzt auch noch Albanisch“ verstehe und weiss, sie stellen sich dem Menschen in die Quere.

Ich drehe mich um, beginne nach oben zu steigen, was gar nicht so einfach ist, denn ich fühle Luftwiderstand und vor meinen Augen flimmert es etwas. Ich gehe aber höher, entferne mich vom Unguten, bis ich oben Frauenstimme höre, die sagen: „Wir sind zwar schon älter, aber willkommen bei den Seelenkindern zwischen [irgendwas] und den Welten“.

### **8. November 1995**

Seit langer Zeit wieder einmal ein Einschlafenerlebnis:

Es legt sich ein starker Druck auf meine Ohren. Ich entferne mich von meiner seitlichen Lage, schwebe zum Fenster. Ich schaue auf das Bett und mir fällt auf, dass nicht die schwarz-weiße Bettgarnitur da ist, sondern die gelb-rote. Ich bewege mich etwas zur Seite, in Richtung Stuhl und fühle, dass ich meine Zähne zusammenpresse. Der Unterkiefer ist vorgestellt, es ist unangenehm, aber ich kann meinen Mund nicht bewegen. Ich sehe einen glitzernden Faden an meiner rechten Hand, aber nur aus den Augenwinkeln und nur kurz. Dann bewege ich mich etwas nach oben; über A. schwebe ich kurz, aber mich sehe ich nicht neben ihm. Ich schwebe zur Tür und höre viele Stimmen, ziemlich unruhige, ich verstehe aber gar nichts. Bevor ich es schaffe, willentlich zum Fenster und durchs Glas zu gelangen – was meine Absicht war – ist mein Bewusstsein leider schon wieder zurück in meinem liegenden Körper.

Schade, denke ich, ich möchte so gerne lernen, wie ich solche Ausflüge verlängern kann. Oder einen Anhaltspunkt über die Bedeutung empfangen. Es ist alles sehr real – wie immer – aber die äusserlichen Unstimmigkeiten (Bettwäsche) kann ich nicht einordnen. Und weshalb sehe ich mich nie selbst? Die Wahrnehmung ist ganz anders als im Wachzustand. Es kommt mir ungeheuer laut und fein zugleich vor. Irgendwie ein zerbrechliches Gefühl habe ich jeweils. Ich scheine alle körperlichen Charakteristiken zu haben, ausser dem Schweben, das ja sonst nicht möglich ist. Aber ich weiss, dass ich eben eingeschlafen bin bzw. daran bin, einzuschlafen, ich kenne meinen Namen und alles Persönliche dieses Lebens ist mir bewusst. Ich habe keine Aha-Erlebnisse oder ähnliches in diesen Momenten – es wird mir auch meistens nichts mitgeteilt, das ich erfassen könnte, leider.

## 19. Januar 1996

Ich spüre weder den Druck auf den Ohren noch höre ich einen Summton. Mein „Arm“ zieht sich zurück, dann der ganze Körper. Ich sehe wieder, wie der Bettbezug eine „falsche“ Farbe hat und habe den Eindruck, auf dem Bett, an der Stelle, wo mein physischer Körper liegt, zwei Flecken wahrzunehmen (kleinerer und grösserer, könnte Kopf und Körper symbolisieren). Dann sause ich durch die Wand am Fussende des Bettes. Ich bin augenblicklich von Sternen und Dunkelheit umgeben, rase immer schneller, sodass ich wegen der Beschleunigung flimmernde Ringe sehe, während ich durch die Sterne flitze.

Ich habe keine Angst. Das denke ich aber auch und schon bin ich mir „bewusst“, dass ich auf Reisen bin und das allein zieht mich schon wieder zu meinem physischen Körper hin. Ich möchte aber weiter, bin vielleicht zu euphorisch, denn ich höre wieder eine Stimme: „Ganz, ganz ruhig, Junge (?). Du durchbrichst/das sind ganz grosse Schranken“. Die Stimme klingt computerhaft, aber schwingend und weder männlich noch weiblich. Tief.

Dann bin ich wieder zurück in meinem Körper – ich wollte wahrscheinlich zu sehr, dass es weiterführt, freute mich schon auf eine Begegnung mit (m)einem geistigen Führer und einen Ausflug, wie beim Autor des Buches „Berichte über Astralreisen“ (Anne & Daniel Meurois-Givaudan). Es gibt ja noch andere Bestimmungen und ich werde meine übernehmen, was immer das sein mag.

## 17. April 2001

Ein Astral-Kurzausflug, aber anders als „gewohnt“. Ich denke, ich war schon eingeschlafen, denn ich befand mich in einem Raum, der entfernt meinem Kinderzimmer glich. Mich wirbelte es von unten nach oben und wieder nach unten, unkontrolliert. Ich dachte zwar dabei, ich möchte durch die Decke, den Boden, die Wand hindurch (was auch geschah), aber es war nicht angenehm – wie wenn ich unter jemandes Kommando stehen würde. Dann sah ich in einer Ecke (unter einem Stuhl oder so) einen geöffneten grossen Mund mit rosaroter Zunge und einigen weissen Zähnen, die aber mit sehr grossen Abständen da standen.

Dann hörte ich meinen Sohn weinen und es riss mich zurück in mein Bewusstsein hier im Zimmer.



## 31. Mai 2001

Soeben verbrachte ich ca. 1 Stunde mit wachem Träumen. Der Körper war dabei immer wieder in Vibration, es „summte“ hoch in den Ohren und trug mich immer wieder weg. Zwischendurch war ich mit dem Bewusstsein immer wieder kurz im Bett, und dann ging's aber weiter. Ich dachte mir – lass es geschehen, keine Kontrolle ausüben. Einmal hörte ich (Bewusstsein im Bett) die Türe auf dem Teppich schleifen, hörte die Füße meiner Tochter auf dem Teppich und ihre flüsternde Stimme, ob sie herkommen dürfe. Ich vermutete mich im Halbschlaf und hörte mich von weit weg andeutungsweise bejahen. Ich überlegte mir noch, ob sie die zusammengerollte Bettdecke neben mir wohl alleine entfalten könne, aber anscheinend klappte das. Sie fragte nochmals was, aber mein Grunzen zeigte ihr wohl, dass ich keine Störung wünschte. Ich hörte, wie ich ein paar Mal laut schnarchte, fühlte, wie ich mit der Nase voll auf dem Kissen lag. Ich versuchte, meinen Kopf so zu drehen, dass ich ganz frei atmen konnte und ich dachte auch, ich werde gleich wieder weiterziehen im Traum mit dem vibrierenden, erlebenden „echten“ Körper.

Doch jetzt, da ich ganz erwacht bin, befindet sich keine Tochter neben mir, die Bettdecke ist nach wie vor zusammen gerollt und sie schläft in ihrem Bett! Aber ich habe alles genau gehört!

### *Weiter:*

Ich flog im vollen Bewusstsein zu träumen einen engen, mit Stufen bestückten Weg hinauf, links und rechts dichte Pflanzen, die in den Weg hinein wuchsen. Ich machte mir einen Spass daraus, auf meinem gemächlichen „Flug“ mich wie ein Taucher zwischen und unter dem Blattwerk durchzuschlängeln. Oben angekommen stand ein grosser Mann, der irgendwie zwei Gesichter hatte, je nach dem, wie man ihn betrachtete. Er sprach (zu mir?). Die obere Hälfte des Kopfes war ein Gesicht, vollständig, vielleicht etwas voll, aber wenn man weiter unten, Richtung Kinn hinblickte, wirkte das „obere“ Gesicht wie eine Mütze, während das untere Gesicht sprach. Was hat es gesagt? Ich konnte nichts mitnehmen – habe aufgepasst, aber nur ein Wort behalten können, das jetzt auch vergessen ist.

Oben ging ich ein Stückchen geradeaus und kam dann an einer Bäckerei auf der rechten Seite vorbei. Es gab keine Türen oder Fenster. Da stand eine Theke/Bar, auf der verschiedene mit Zuckerwerk gefüllte Gläser standen.

Vorher flog ich (willentlich?) und wissentlich im Dunkeln durch Türen, Wände und Böden.

## 12. Dezember 2001

Dauer 20-30 Minuten. Während der ganzen Reise sage ich kein Wort. Ich bin bei vollem Bewusstsein, fliege durch Fenster und Wände, sie sind nicht fest, verschwinden kurz nachdem ich in ihnen drin bin.

Ein älterer Mann, ca. 50, gemütlich, weder dick noch dünn, mit grauem Haar ist neben mir und spricht zu mir: „Ich bin der Peter Berger (oder ähnlich). Jetzt müssen wir aber mal was ändern, ne?“.

Dann fliege ich alleine, von einem oberen Stockwerk eines Hauses, das das Haus meiner Eltern sein könnte, hinunter in rasantem Tempo aufs grüne Gras zu. Kurz über dem Boden bremsen ich jeweils rasant ab und tue das ein paar Mal, mache mir irgendwie ein Spiel daraus, genieße es, diese Bewegungen machen zu können.

Ich befinde mich dann in verschiedenen Räumen, die in sich aber nicht geschlossen sind, sondern man kann von einem zum anderen sehen, wie ein Treppenhaus mit vielen Zimmern rundum und überall offene Türen. Ich kann bestimmen, was ich tun will. Weil es für mich so unglaublich toll ist, durch festes Material zu fliegen, tue ich vor allem das: Ich sage mir, jetzt will ich durch diese Wand und dann geht das auch. Ich tue das ein paar Mal. Manchmal nehme ich meine Arme hoch, um wie ein Schwimmer nach unten zu springen. Ich kann auch Kurven fliegen.

Ich erinnere mich, dass ich noch nie während einer meiner früheren Reisen bewusst versucht habe, mich wahrzunehmen und strecke deswegen meine Hände aus. Ich sehe meine eigenen Hände, etwas verschwommen (Astralleib, ein Abbild des physischen), aber es sind doch meine Hände. Dann fliege ich in Richtung Hauptstrasse, wo aber keine Häuser sind, sondern nur grüne Grashügel. Ich sehe ein paar Leute unten im Gras liegen/sitzen und denke, so ist das wohl, wenn ich tot

bin. Die da unten sind Lebende und ich schwebe über sie hinweg. Sie sehen mich nicht, ich sie aber wohl. Die Welt sieht eigentlich ganz normal aus – eben wie die viel zitierte „Zwischenstation“, wo man sich nach dem Tod anscheinend kurz aufhält, bevor man in höhere, erdfernere Regionen aufsteigt. Tote, die abrupt aus dem Leben scheiden und die sich nicht vom Irdischen trennen können oder wollen, glauben dann, sie lebten immer noch. Das denke ich, während ich die Leute unten sehe.

Dann fliegt auf einmal eine männliche Person neben mir, ein wenig älter als ich. Ich kenne sie nicht, habe aber eine Assoziation. Irgendwie ähnelt sie Reinhold Messner. Die Person sagt so etwas wie: „Nicht, dass das unbedingt eintreten muss, aber...“ Weiter weiss ich nicht. Vielleicht hat diese Person auch nicht mehr gesagt. Ich bin mir nicht sicher, ob ich während des Ausflugs eine Frage gestellt bzw. um eine Antwort gebeten habe. Aber unmittelbar vorher habe ich seit längerer Zeit wieder mal eine komplette Körperentspannung vorgenommen. Eine Körperentspannung hilft, die Gedanken vom Schweren los zu bekommen.

Am Ende stehe ich mit einem sehr jungen Mann vor einer Tür/einem Tor, dahinter wird etwas gebaut (Baustelle). Hinter der Tür ist helles Tageslicht, vor der Tür (wo wir stehen) ist es halb dunkel. Es kommt mir vor wie eine Art Schleuse, denn hinter uns gibt es noch eine Tür. Dort stehen zwei oder drei Personen, die ich aber nicht gut sehen kann. Der junge Mann sagt: „Wenn du hier arbeiten möchtest (oder: wenn du dann einmal hier arbeitest), müssen wir noch einen Vertrag aushandeln/aufsetzen“ (oder so ähnlich). Der Mann hat dunkles Haar und ist ziemlich dünn.

Ich habe schon SEHR lange keine solche Reise mehr gemacht, und schon gar nicht eine solch lange und klare. In ein, zwei Situationen kam es in den letzten Monaten zwar vor, dass ein Anfang spürbar war, aber es ging nie weiter.

## 21. Mai 2002

*(Dritter Tag in Folge, an dem ich versuche, eine AKE herbeizuführen. Ich habe – seit ich auf die Webseite von Werner Zurfluh – [www.oobe.ch](http://www.oobe.ch) – gestossen bin – mich intensiv mit Gedanken rund um dieses Thema auseinandergesetzt und bei ihm gelesen, wie er einen Austritt erfolgreich „herbeiführte“. Es ist immer wieder von unterschiedlicher Seite zu lesen, dass die Ablösung des Astralleibes am besten gelingt, wenn man auf dem Rücken liegt. Ich entspanne mich zwar gut, erschrecke aber irgendwie tiefer, wenn ich etwas Ungewohntes von der Umgebung höre. Ich lege mich also auch am dritten Abend schliesslich auf den Bauch, sage mir, dass ich trotzdem im Geist wach bleiben möchte. Vorher, noch auf dem Rücken liegend, werde ich mental auf einmal wirklich hellwach, empfinde absolut keine Müdigkeit und es kommt mir vor, als ob die Dunkelheit sich langsam wie ein Deckel auf meine geschlossenen Augen legt. Nicht unangenehm, obwohl ein grosser Unterschied zu meinen vorherigen Abdriftungen wach – dösend – wach etc.)  
Ich habe noch nie erwähnt, dass ich immer um Schutz und Führung bitte, auch vor Meditationen.*

Gestern liege ich also schliesslich auf dem Bauch und es geht nicht lange, da „summen die Bienen“. Ich freue mich, bleibe aber gelassen und abwartend. Aufgrund meines Schwebegefühls denke ich nach einer gewissen Zeit, dass die Ablösung wahrscheinlich jetzt vollständig sein müsse. Mein feinstofflicher Körper macht auch schon Anstalten, die Geschwindigkeit zu erhöhen, um durch die Wand zu sausen. Ich denke, ich kann es wohl wagen, meine inneren Augen jetzt zu öffnen. Ich sehe die geschlossenen Storen vor unseren Schlafzimmerfenstern, es dringt jedoch etwas mehr Licht durch die Ritzen als es „wirklich“ der Fall sein kann. Ich will mich langsam bewegen, es wirbelt mich aber schon fast um mich selbst bei der kleinsten Bewegung. Ich kriege mich wieder „unter Kontrolle“, indem ich ruhig bleibe. Ich bin nicht höher als 1 Meter über dem Bett. Ich möchte gerne meinen Astralleib sehen und strecke meine rechte Hand aus. Sie schimmert gelb-weisslich, eher schwach (also kein starkes Licht), aber ich finde es wundervoll, das bewusst zu sehen und bin sehr beeindruckt, dankbar erfüllt, einfach „in awe“ vor dem Umstand, das erleben zu dürfen. Ich lasse mich treiben, möchte alles geschehen lassen, aber es ist bereits zu Ende. Ein Geräusch vom Zimmer meines Sohnes holt mich zurück. Der Eintritt erfolgt sofort, jede Zelle ist „aktiv“, wohlige, kribbelnde Wärme.

## 17. Juni 2002

### *Luzider Traum:*

Vor dem Einschlafen sagte ich mir noch: „Ich werde mich an meine Träume erinnern“. Dann drifte ich ab und bin auf der Strasse vor dem Elterhaus, gehe nach links und sehe vor mir im Dunkeln ein parkiertes Auto. Dann bin ich im Entrée bei meinen Eltern. Meine Mutter steht vor mir im Kucheneingang, sie trägt ein lila Oberteil. Mein Vater ist auch da, etwas weiter in der Küche drin. So wie meine Mutter mich ansieht, sagt sie etwas zu mir und ich realisiere plötzlich: Ich träume! (Der Übergang von der Strasse zum Haus war wahrscheinlich zu abrupt und mein Tagesbewusstsein noch nicht so weit entfernt.) So habe ich es noch nie gefühlt. Als ich realisiere und mir sage, ich träume, taumle ich sofort ins Wohnzimmer und falle zu Boden. Ich sehe das aus normaler Sichtweise und empfinde es auch so, es ist also ein völlig normales „Zu-Boden-Fallen-Gefühl“. Ich weiss, dass ich bei Werner Zurfluh gelesen habe, dass sich die BK (Bewusstseins-Kontinuität) stabilisieren muss, da man sonst aus dem Geschehen rauszufallen droht. Ich bin innerlich völlig ruhig, versuche die Stabilisierung, taumle aber immer wieder, bin jetzt fast beim Gartenausgang. Es scheint mir, dass ich immer wieder kurz „auf die Beine“ komme, dann torkle ich wieder und bewege mich zu schnell, d.h. ich sehe ein Möbelstück auf mich zukommen und weiss, dass ich hindurch gleiten werde, wenn ich mich einfach mitreissen lasse. Ich höre wie meine Kinder sich bewegen und bin zurück! Eindrückliches Gefühl!

## 6. September 2002

Mein Name wird laut gerufen, dröhnt in meinen Ohren. Das Rufen ertönt von der dunkelhaarigen Frau, der ich eben „höflich entflohen“ bin. Aber von Anfang an:

Es löst mich ab und ich bin mir nicht sicher, ob es vollständig ist. Ich sehe meine Bettdecke direkt vor Augen, weiss aber, dass meine Augen geschlossen sind. Ich versuche mich – wie gelesen – seitlich abzurollen und merke – ja, ich bin draussen. Ich bin dann wie unschlüssig vor geschlossenem und mit Storen versehenem Fenster (welches?) und entschliesse mich, jetzt Kopf voran da durch zu gehen. Es geht – erst strecke ich meinen Kopf durch und schaue runter, dann gehe ich ganz durch. Ich befinde mich auf dem Weg vor unserem Haus. Zur Kontrolle schaue ich mich um und sehe wirklich unser Haus – zugleich aber auch viele Punkte im Himmel, alle etwa gleich gross, die sich von der Schwärze des Nachthimmels als vielleicht graue Abstufung abheben. Sie sind etwa so gross wie die Sonne oder der Mond, immer angenommen, die Distanz sei ähnlich. Sie könnten ebenso gut auch viel näher gewesen sein, dafür entsprechend kleiner. Ich schnappe nach Luft vor Erregung, gehe aber weiter, lasse mich nicht aufhalten (wieso?). Zwischendurch ist mir nicht alles mehr ganz klar, ich weiss aber, dass ich mir immer wieder „sagte“, dass ich „draussen“ bin. Manchmal schwimmt das Bild vor meinen Augen etwas, als ich z.B. an meinem Körper runterschaue. Ich sehe nackte Füsse und traue mich nicht recht, meinen Astralkörper bzw. die Hände anzusehen. Aber ich nehme doch das schwache Scheinen wahr. Ich „fliege“ nicht die ganze Zeit, obwohl das sehr verlockend ist für mich. Ich bewege mich normal vorwärts, zu Fuss. Nur wenn ich mal ziemlich hoch hinauf will, bediene ich mich des Schwebens.

Ich komme dann in ein Haus. Es scheint leer zu sein und ich gehe die Treppe (oder eine der Treppen) hoch. Ich denke, dass ich in meinem Zustand gar keine Wesen sehe, bin froh drum, dass „sie“ mir dies „ersparen“. Auf einem Flur im obersten Stockwerk kommt mir dann Werner Zurfluh in den Sinn. [Ich war einmal ein paar Tage bei ihm zu Besuch in Arosa, um mich über diese ausserkörperlichen Erfahrungen zu unterhalten.] Ich denke, dass ich ihn vielleicht treffen könnte, da er ja auch in diesem Zustand wandern kann. Ich habe bisher nie versucht, meine astrale Stimme einzusetzen und dank Werner kommt mir das in den Sinn. Ich rufe (nicht zu laut – ich bin vorsichtig, testend): „Werner, bist du hier? Wie geht es dir?“ Anstatt Werner kommt jemand anderes die Treppe hoch. Es ist eine ziemlich grosse dunkelhaarige Frau mit länglichem Haar und sie scheint eher einen Zürcher Akzent zu haben. Wir sprechen ein wenig und erst dann fällt mir auf, dass sie mich ja sehen kann, d.h. sie muss auf dieser Ebene zu Hause sein oder ebenfalls im AK-Zustand. Sie scheint etwas Listiges, Spöttisches im Gesicht zu haben und das verunsichert mich etwas. Ich merke, dass ich mich entfernen will und sie fragt etwas, das auf meinen Zustand Bezug nimmt. Die Worte habe ich leider nicht sogleich aufgeschrieben, aber es war so ähnlich wie: „Ihr seid doch

ausser-nah-körperlich“. Spätestens dann ist mir die Frau suspekt und ich zische zackig ab. Unverständlicherweise gehe ich „normal“ zu Fuss durch so etwas wie ein Gartentürchen und schliesse es sogar wieder hinter mir. Bis dorthin bin ich allerdings geflogen. Dann gehe ich wieder schneller die Strasse runter (links vom Türchen) und da höre ich ihre Stimme meinen Namen 2x rufen. Durch das Rufen bin ich sofort zurück im Körper und entschuldige mich in Gedanken für mein unfreundliches Wegrennen. Meine Knie und mein Nacken sind deutlich spürbar – irgendwie heisser, es drückt mich dort mehr als am restlichen Körper.

## 15. September 2002

### *Luzide Traumsequenz:*

Ich stehe plötzlich in unserer Küche und schaue zur Wand über der Spüle. Ich denke, man könnte die neue Kaffeemaschine dort irgendwie erhöht platzieren. Ich bin mir sofort bewusst, dass ich träume und ebenso sofort wird das Bild schwammig/unklar und meine Umgebung schwankt. Ich versuche, mich zu stabilisieren, indem ich mir sage: Ok, Ok. Ich spüre den kalten Plattenboden unter meinen nackten Füßen, aber alles löst sich dennoch auf.

## 27./28. Februar 2003

Nach etwas Lektüre bis ca. halb 12 bin ich sehr müde und kann noch nicht mal meine Gedanken fertig ordnen.

Als ich merke, dass ich raus aus dem Körper bin, überlege ich mir, ob ich mich ziehen lassen oder mich selbst bewegen soll. Ich scheine mich kurz zu bewegen, merke aber, dass das Gleichgewicht ev. nicht ganz stabil ist, d.h. ich könnte noch immer zurück in den schlafenden Körper schnellen. Ich lasse mich also treiben. Es geht nach oben und augenblicklich bin ich in diesem Haus, wo ich anscheinend während des ganzen Ausflugs bleibe. Die Sprache, die vorherrscht, ist Französisch. Ich will mich normal, d.h. zu Fuss fortbewegen und tue das augenblicklich auch. Was ich denke, geschieht. Ich nehme meine Umgebung bewusst und offen wahr. Ich gehe durch einen grossen Raum, der voll von Leuten ist, die teils an mir vorbei gehen, teils wohl in derselben Richtung verkehren.

Eine Frau dreht sich um und sagt etwas, das ich wiederum auf meinen Zustand beziehe. Ich denke, sie sagt oder erkennt, dass ich ausserkörperlich anwesend bin. Ich schaue ihr nach im Vorbeigehen, keiner bleibt stehen. Sie ist Teil einer Gruppe, die eben vorbeigeht. Ich schaue mir die Leute hier an und überlege, ob diese auch in meinem Zustand hier sind oder nicht. Ich erhalte keine Antwort. Mir kommt wieder das Sprechen-Versuchen in den Sinn, was ich auch gleich probieren will. Ich glaube, ich brauche ein oder zwei Anläufe.

Dann treffe ich auf einen jungen Mann, der sich mehr oder weniger an mich heftet. Ich begegne ihm liebevoll und aufmerksam, bleibe aber bei „mir“. Er spricht auf jeden Fall französisch, aber ich weiss nicht was genau. Er will mich nahe zu sich heran ziehen und ich begegne allem furchtlos, schaue ihn offen und direkt an. Sein Gesicht verändert sich dann von „normal“ zu „glöcknerhaft“; einmal hat er glaube ich eigentlich nur eine kleine Nase und sonst gar nichts Erkennbares im Gesicht. Ich lasse mich nicht beeindrucken, schaue einfach aufmerksam zu, was geschieht. Ich glaube, diese offene Haltung verhindert weitere Veränderungen. Sie sind nämlich vorüber, während ich mir noch sage, es ist nur momentan so. Ich bin entschlossen, einfach hinzugucken und sonst nichts.

Ich gehe weiter. Noch jemand „sagt“, ich sei wohl in ausserkörperlichem Zustand hier. Beide Male erkenne ich diese Aussage nicht an eindeutigen Worten, eher an der Gestik/Mimik der Person. Beide Male scheinen mir die Gesichter nicht unbedingt allzu freundlich oder liebevoll, eher so, als wären sie ärgerlich mit mir, weil sie mir nicht zu nahe kommen/mich nicht beeinflussen können.

Zwischendurch nehme ich schon mal eine Abkürzung, indem ich fliege/schwebe, aber generell bewege ich mich willentlich zu Fuss. Ach ja: Zum ersten Mal in einer AKE empfinde ich einen Ge-

genstand explizit als fest: Ich komme zu einem hölzernen Treppengeländer und merke, dass ich anstosse. Hoppla! Was ist das? Das ist neu für mich, weil ich es „gewohnt“ bin, einfach durch alles hindurchzugehen, was ich durchdringen will. Ohne Widerstand. Jetzt ist da ein Treppengeländer, das hart ist! Ich bleibe interessiert stehen und lege meine Hände darauf. Ich komme nicht rein. Ich drücke meine Hände fest runter und da tauchen sie halbwegs ins „Holz“. Ich mache es nochmals, weil es neu ist für mich.

Dann schaue ich von der Treppe ins Untergeschoss, wo ein ovaler, braun-weisslich gesprenkelter Teppich ist. Ich sage „ooh“ – weil ich gerne nach dort unten will. Ich gleite im Fliegen ziemlich rasch nach unten und bald empfinde ich, dass ich wohl auf der physischen Ebene gleich schlucken muss. Ich zögere es so lange wie möglich hinaus, weil mir bewusst ist, dass es das Ende der AKE bedeuten könnte. Ich sehe noch eine Deckenlampe an, die anfängt wie ein Pendel zu schwingen (zuerst nach rechts) und ich „frage“ warum sie schwingt. Mein physischer Körper hat aber schon eine Schluckbewegung gemacht, das Bild der Lampe löst sich langsam in horizontale Streifen auf.

## 21. Dezember 2003

Döszustand: Die Nachbarin N. geht mit dem Regenschirm vor unserem Küchenfenster vorbei und ich merke, dass ich „wach“ träume. Ich denke, anscheinend ist das eine „Tür“, also los! Ich gehe ins Rauschen bzw. höre das typische Geräusch des Ebenenwechsels, einen Moment lang immer noch unangenehm, weil bewusst.

Unter anderem „stürze“ ich viele Male kopfüber tief hinunter, wie von einem Hausdach. Das Gefühl in der Magengegend ist so wie auf einer Achterbahn. Kurz vor dem Boden stoppe ich, gerade über den Büschen. Es ist dämmerig bis dunkel. Ich schwebe an einer Hausfassade hoch und schaue mir meine Hände an. Nichts Wesentliches. Ich denke, ich könnte ja einmal in einen Spiegel blicken, merke aber meinen Vorbehalt/meine Angst davor. Aber ich spiegle mich kurz im Fensterglas und habe in etwa meine normale Gestalt. Ich trage wahrscheinlich schwarze Hosen und eine graue Bluse.

Dann komme ich in einen Raum. Bis jetzt verlief alles still. Jetzt kommen zwei Frauen die Treppe hoch. Ich stehe da und die erste kommt nahe und einen Augenblick denke ich, sie sieht mich nicht und geht womöglich durch mich hindurch! Aber sie hält an und ich sehe, dass sie einen beinahe undurchsichtigen strumpfähnlichen Gesichtsschutz trägt, der ihre Züge nur ganz wenig durchschimmern lässt. Die zweite Frau ähnlich, aber weniger „dominant“. Ich strecke meine Hand aus zur Begrüssung und die erste Frau umfasst sie mit ihrer Hand, die wie behandschuht aussieht und wahrscheinlich auch ist. Ebenfalls schwarz. Auch ihr Oberteil ist schwarz. Dann erst kommt mir in den Sinn, sie anzusprechen. Ich sage: „Kann ich helfen?“. Die erste Frau grinst und ich sehe so etwas wie silberne Zähne durch das Strumpfgesicht schimmern. Das Bild löst sich aber sogleich auf und zwar nicht durch das Grinsen, sondern aufgrund der Schwingung meiner „feinstofflichen“, hörbaren Stimme.

Beim Stürzen und Schweben vorher konnte ich durch alle Materialien durchgehen, nur einmal, als ich schon glaubte, „man“ wolle meinen Kopf in den Boden einsinken lassen, fasste ich mit meinen Händen festen Beton/Stein an.

## 18. Oktober 2009

*Zwei kleinere luzide Träume, keine OOBes.*

Mein Körper vibriert und surrt und ich lasse mich „rausrutschen“. Ich befinde mich in einer herbstlichen Landschaft, es ist Tag. Bevor ich dort ankomme, gehe/schwebe ich wieder durch die Wände und Jalousien, aber es sind nicht meine, ich stelle mir wahrscheinlich eher vor, dass ich das machen will und deshalb präsentiert sich die Möglichkeit. Ich will dann in dieser Landschaft vor allem fliegen. Ich blicke an einem Baum hoch, zu den Blättern, und hebe einen Arm, zeige darauf und es hebt mich vom Boden ab. Er ist herrlich, diese Art der magischen Flugkunst zu beherrschen. Aber es geht irgendwie nach und nach langsamer, d.h. ich hüpfte in die Luft und werfe mich sozusagen einfach auf die Luft, damit sie mich trägt. So z. B. um eine Steinstufe nach oben zu nehmen. Es

geht zwar, aber es ist etwas träge und ich muss ein paar Mal mehrere Versuche anstellen, bis es klappt. Es ist einfach verlangsamt.

Beim zweiten luziden Traum gehe ich auf einer Landstrasse, ebenfalls bei Tag, und schaue meinen Körper an. Er ist in Tagesgestalt, also nicht der Astralkörper, sondern ich sehe meinen Fleischkörper mit Kleidern.

## 11. August 2014

*kurze OOB:*

Ich schwebe durch Untergeschosse, Kellerräume, in einen tiefen Brunnenschacht. Da bin ich ein klein bisschen zurückhaltend, lasse es dann aber doch geschehen, und befinde mich in weiteren betonartigen Kellerräumen. Ich gehe durch Betonwände. Mir fällt bei der Betrachtung auf, dass alle Räume eher vollgestellt sind mit unnützen Dingen. Es ist nicht schön, aber auch nicht alarmierend, einfach neutral. Es wirkt auch nicht unaufgeräumt, aber auch nicht klar strukturiert.

Einmal drehe ich mich auf den Rücken und schwebe so durch den Boden, rücklings. Als ich nach einer oder zwei Minuten wieder aus dem OOB-Zustand komme, denke ich:

*Es ist mein Keller, mein Unterbewusstsein. Ich sollte mal aufräumen. Es ist nichts Erschreckendes dort, aber einfach Dinge, die ich entsorgen könnte – brauchen tu ich das nicht. Ich würde es nicht Gerümpel nennen, aber eben Unnötiges. Es waren normale Kellerräume, also nicht feucht oder dunkel. Trockene Wände und Böden/Decken. Es war nicht farbig, sondern alles eher black&white. Das war wirklich tief unten! Ich bin immer wieder noch weiter hinab geglitten und der Brunnenschacht war enorm tief!*

*Mir ist klar, dass es VIEL MEHR Einsatz und VIEL MEHR Anstrengung braucht, um aufzuräumen. Es ist ein grosser, aufwändiger Einsatz, ohne Wissen, was es bringt. Es darf kein persönliches Ziel dahinter stehen. Keine persönlichen Früchte ernten wollen.*

## 25. September 2015

*OOB:*

Ich sehe vorwiegend Zimmer, Wohnung. Ich gleite durch lilafarbene und weisse Lichter und Muster, manchmal tief abwärts und schnell, aber nicht erschreckend. Ich bleibe einfach aufmerksam „zusehend“. Einmal bin ich auf allen Vieren und schaue meine Handrücken an. Es ist kein Ring an meiner linken Hand.

Dann aus der liegenden Position ziehe ich mich der Wand entlang hoch (oder es zieht mich hoch, ich bin ja nur ein Stückchen Farbe oder Nebel) und reflektiere mich in der Fläche vor mir, die wie eine Schranktür ist. Ich sehe meinen ganzen Körper, überlege kurz bevor ich weiss, dass ich mich selbst gleich sehen werde, wie ich wohl aussehe oder wie ich reagieren werde. Aber es ist nicht klar genug.

Ich kann überall durch. Dann bin „ich“ in einer anderen Wohnung oder einem anderen Zimmer und ich probiere das Sprechen. Ich sage: Hello? Der erste Versuch misslingt etwas, ist nicht klar, klingt wie wenn mir noch etwas im Hals steckt. Ich versuche es noch einmal, diesmal ist es klarer: Hello? Jemand zu Hause? Es bleibt aber alles ruhig.

## 30. Juli 2017

*Wachtraum – ich nenne diese nicht mehr OOB, da sie früher VIEL reeller waren. Aber eigentlich ist es dasselbe.*

Das Kopfgeräusch kündigt sich an und ich liege entspannt und überlege, ob ich selbst „hinaus“ kann. Es geht aber nicht willentlich, eher geschieht es automatisch. Ich „gehe“ zur Badezimmertür und tauche mit Bewusstsein und genüsslich durch. Dann gleich weiter raus zur Strasse, aber es

findet ein Szenenwechsel statt. Dann schluckt mein physischer Körper und zieht mein Bewusstsein wieder an sich. Ich möchte lernen, das zu umgehen! Aber das Gezerr-Geräusch kommt erneut in meinen Kopf und ich stehe wieder „draussen“, gehe zur Fensterfront und „hechte“/schwebe mit den Händen voran durch die Fenster und Storen. Ich sehe unten Gras, aber es ist auch dieses Mal nicht der Garten dieses Hauses. Ich fliege ein wenig rum, mache Saltos in der Luft über dem Gras. Ich befinde mich zwischenzeitlich einmal im Garten meines Elternhauses. Nach den Luftsprüngen und Saltos bin ich dort über das Gras gegangen und mit ein wenig Anlauf „sprang“ ich im Flugmodus über Büsche und Sträucher. Bei einem höheren Strauch möchte ich auch gleich drüberspringen, aber es trägt mich nicht so hoch wie ich dachte und die Pflanze zuckt kurz zusammen, oder vielleicht versucht sie auch auszuweichen. Ich stoppe vor ihr und es tut mir Leid, dass ich sie erschreckt habe oder sie anscheinend fast berührt hätte. Ich halte meine Hände vor (wie wenn ich sie segnen wollte) und entschuldige mich. Sie bewegt sich ganz leicht. Es findet also Kommunikation statt, das merke ich ganz deutlich. *[Es ist schön, dass ich so reagiert habe mit der Pflanze. Das sagt etwas über mein „ungefärbtes“ Wesen aus, das geistige Wesen. Eigentlich bin ich so: mitfühlend und liebend. Im Tages-Wachzustand fehlt mir noch manchmal diese Liebe.]*

Leider geht es auch dieses Mal nicht lange, bis ich schlucken muss und wieder im Körper bin. Es ist so spannend und ich fürchte mich schon lange nicht mehr, da ich mir immer sage, ich nehme alles an, was kommt.

## 2. Januar 2018

### *Luzides Träumen:*

Ich bin in einer weiten Landschaft und fange möglichst schnell an, mich im Schwebезustand fortzubewegen. Behutsam, da ich nicht sogleich wieder „erwachen“ will. Aber alles ganz im Wissen, was ich tue und dass ich träume. Die Maisfelder biegen sich und passen sich den Gedanken (?) an, wie im Film „Inception“. Es könnte eine runde Landschaft sein, zumindest zeitweise.

Wenn ich höher hinauf schaue, ist auch mal der Sternenhimmel sichtbar, obwohl es Tag ist. Irgendwie scheine ich vorsichtig zu sein, die Sterne sehen zu wollen, da ich denke, ich falle sonst aus Überwältigung aus dem Traum. Aber es gibt Tag und Sternenhimmel gleichzeitig. Ich schwimme mehr als dass ich fliege, bedächtige Körperbewegungen. Aber über grössere Felsen mit Gestrüpp fliege ich auch mal ein bisschen schneller. Es ist wie beim Tauchen: Ich komme hoch und gehe hinter dem Fels/Vorsprung fast senkrecht hinunter. Ich schaue vorsichtig auf meine Hände und sie flirren ein wenig im Licht. Ich halte inne, um sie besser anschauen zu können. Entweder ich tauche sie in eine dünne Wasserschicht oder es ist das Flirren der Traumdimension, das sie etwas unscharf aussehen lässt. Ich drehe sie um, so dass ich die Handinnenflächen sehen kann. Es befinden sich kleine Vierecke in unterschiedlichen Brauntönen drauf, ähnlich wie kleine Ackerfelder, wenn man sie hoch aus der Luft betrachtet. Die „Felder“ entstehen und verschwinden wieder, lösen sich auf. Auf dem Fleck unter dem kleinen Finger der umgedrehten rechten Hand gibt es besonders viele kleine Felder und ich frage mich, ob dies die Stelle ist, die mir ein Handler 2003 einmal als besonders hervorhob.

Einmal schwebe ich auch zu einem dicken Fenster, welches hellblau schimmert. Ich stecke ganz vorsichtig den Kopf hindurch. Wie immer bei diesen luziden Dingen gibt es keine festen Hindernisse und ich denke schon die ganze Zeit über das Buch „Die Hütte“ nach, welches ich diese Tage gelesen habe. Darin wird eine ebensolche Flugtraum-Stelle beschrieben – dass nichts fest ist.

In der Landschaft, wo ich bin, gibt es auch andere Menschen, aber es ist nicht so dicht besiedelt. Einmal war mir, als ob ich das Land verliess und in eine andere Dimension wechselte, wie weg von der Erde als Planet und hinein in ein neues Land. Aber optisch/visuell war es nicht ganz anders.

## 17. Oktober 2018

### *Hypnagoges Bild:*

Ein Innehalten des Menschen auf der Erdoberfläche. Alles wurde schon getan, alles darf sein, alles zieht einfach an mir vorbei und ich schaue zu. Als Begleitgedanken: Es gibt eigentlich im strikten Sinn keinen freien Willen. Alles entwickelt sich so wie es muss oder vorbestimmt ist. Das habe ich in vielen Hörvideos von Meister Eckhart (Predigten) gehört. Was ich in meinem nächtlichen Bild und in der „Erklärung“ dazu gesehen habe, ist dasselbe „Konzept“ des *Godheads*, das, was in der Abgeschiedenheit hervorkommt.

Als ich dann wieder einzuschlafen versuche, geht eine körperlich-visuelle Kraft durch mich hindurch und erfüllt mich zunehmend, eine hellblaue Welle, eine Lichterscheinung, wie wenn man seine Augen reibt. Die Empfindung dabei ist ähnlich wie bei einer beginnenden OOB, mit Kopf-/Ohrensausen. Ich heisse alles willkommen. Es dauert vielleicht eine halbe Minute.

## 8. Dezember 2018

Beim Einschlafen viele Ansätze zu OOBs. Dann ein bewusster Traum mit Summen. Ich sehe in einem mehrräumigen Gebäude eine etwas unscharfe Figur vor mir, in einer gewissen Entfernung. Es ist Mooji. Er lächelt. Ich sehe ihn an und bin einfach dort, will die Situation „halten“. Dann traue ich mich zu sprechen. Mit dem Traummund ist es schwierig. Ich sage langsam: „I am not here“, damit meine ich, eigentlich bin ich nicht physisch im Raum mit ihm, sondern im Schlaf. Er sagt: „No“, lächelt weiter, dann „stay“. Das bedeutet auf dieser Schwingung zu bleiben, wo eine Begegnung möglich ist.

*[In den vielen beginnenden luziden Schlafmomenten höre und fühle ich das Summen im Körper, die Gedanken sind gelassen, ich fühle mein Gesicht, wie es sich „verzieht“ und übergebe mich total den Geschehnissen.]*