

## Wie die erste Inkarnation zu mir kam

### Der Anfang

Ohne zu wissen, was auf mich zukommen würde, habe ich mich mit Inkarnationen befasst. Das habe ich getan, obwohl es mir körperlich, psychisch und sozial recht gut ging, ich keine Beschwerden hatte, nirgendwo.

Nur, ...

Da war das eigenartige, komische, für mich nicht definierbare Gefühl, dass etwas nicht so ganz richtig lief.

Ich hatte einen guten Job, genug bis viel soziale Anerkennung, war auf Grund unspezifischer Rückenschmerzen beim Arzt gewesen, der „nichts“ feststellen konnte, hatte wirklich gute, zuverlässige und nette Freunde, die mir irgendwie trotzdem nicht reichten. Ich hatte durch meinen recht guten Job recht gutes Geld, genügend Freizeit und noch mehr Urlaub, den ich auch gerne nutzte.

Doch,...

Da war etwas, eine ungestillte, unbeantwortete Fragen: Was soll das? Was ist das? Wozu und wem dient das?

Und überhaupt?

Ich hatte das gute Glück an einer Fachhochschule studiert zu haben, in der wir Studenten an Selbsterfahrungsgruppen teilnehmen konnten (oder mussten) und dafür auch noch einen „Schein“ (so nannte man die Bescheinigungen für die erfolgreiche Teilnahme an einer Lehrveranstaltung) erhielten.

Ich erinnere mich, dass ich an einem solchen Seminar teilnahm. Es war spannend, es war lebendig, ich wusste nicht immer wie und auch nicht immer was mit mir durch die einfachen Übungen zur Selbsterfahrung geschah.

Heute sage ich, die Breite und Tiefe des freigelegten Gefühlslebens war einfach überwältigend. Einigen Wochen nach dem Seminar kam ich wieder in den sogenannten Normalbereich des Lebens.

Es wurde wieder langweilig, un kreativ, stupide. Kurz gesagt: Ich hatte eine mir bis dato unbekannte, interessante Welt kennen gelernt, die einfach mehr versprach...

Damit hatte ich die Suche nach einem „Etwas“ angefangen.

Ich hätte damals nicht sagen können, was es sein könnte, doch es war mir als hätte ich - irgendwo da draußen in der Ferne - etwas gesehen, was meine

Aufmerksamkeit fesselte oder sogar nach meiner Aufmerksamkeit verlangte. Nach meinem Studium besuchte ich selbstverständlich Fortbildungsseminare, absolvierte eine therapeutische Zusatzausbildung, probierte Dies und Das. Besuchte hier und da weitere Selbsterfahrungsgruppen, lernte viele Trainer, Institutionen und Methoden kennen.

Die Spannung, das Interesse ließ mit der Zeit nach und das bis zu diesem Zeitpunkt fühlbare und doch nicht formulierbare Ziel verschwand irgendwie wieder aus meinem Sinn.

Denn:

Ich hatte ja genug bis viel soziale Anerkennung, war auf Grund unspezifischer Rückenschmerzen beim Arzt gewesen, der „nichts“ feststellen konnte, hatte wirklich gute, zuverlässige und nette Freunde, die mir irgendwie trotzdem nicht reichten. Hatte durch meinen recht guten Job recht gutes Geld, genügend Freizeit und noch mehr Urlaub, den ich auch gerne nutzte.

Doch,...

Da waren ungestillte, unbeantwortete Fragen: Was soll das? Was ist das?

Wozu und wem dient das, was ich hier mache?

Und überhaupt?

Da war sie wieder diese Frage, die mir keine Ruhe ließ, eigentlich keine aussprechbare Frage war und doch leise, tief und unaufhörlich in mir rumorte.

In der Zwischenzeit hatte ich weitere Seminare zur beruflichen Fortbildung (Sozialarbeit) besucht. Neben Anderem lernte ich eine Methode, die auf den polaren Prinzipien des Yin und Yang beruhende Energiemassage, kennen. Das war die erste Methode, bei der ich, wie ich es damals ausdrückte: „Keinen leeren, schalen Geschmack im Mund hatte“, wie bei so vielem, was mir begegnet war. Diese entsprach jedoch gar nicht den Kriterien, die ich bis dato an eine qualifizierte Therapiemethode angelegt hatte. Sie hätte universitär - wissenschaftlich abgesichert und allgemein anerkannt sein müssen. Ich musste also in der Folge meine Sicht und meine Ansprüche an die Methodik meiner Arbeit ändern. Das bislang wissenschaftlich Abgesicherte brachte nicht die Sicherheit und nachhaltige Hilfestellung für Menschen, wie diese unwissenschaftliche, sogar esoterisch anmutende Methode. Ich handelte einfach nach der praktischen Devise: Das Eine tun und das Andere nicht lassen.

Damit bin ich gut gefahren.

Weil ich die polare Energiemassage einfach nur gut und hilfreich fand (subjektiv und ganz unwissenschaftlich), machte ich mich auf den Weg diese Methode, die u. a. ihre Wurzeln im Fernen Osten (Ayurveda) hat, für uns Westler zugänglicher und praktikabler zu machen.

Daraus entstanden ist die Körpertherapiemethode Polarity Quintessenz, die ich ab 1980 aufbaute. Wie die Entwicklung von Polarity Quintessenz weiterging gehört nicht an diese Stelle. Doch eine gegenseitige Befruchtung muss und werde ich später schildern, denn ohne die Entwicklung dieser Methode und ohne die Kenntnis einer bestimmten Technik aus der Polarity Quintessenz gäbe es heute die Inkarnationsarbeit nicht.

Ich hatte eine sehr gute Grundlage für meinen Beruf, besuchte weiterhin das eine und andere Fortbildungsseminar, denn: „Zu viel kann man kaum lernen“. Neben den unterschiedlichen Denkrichtungen, Methoden und Techniken lernte ich natürlich auch immer mehr Menschen kennen. Mit einem Menschen, den ich „in der Szene“ kennenlernte, verband mich über längere Zeit hinweg eine tiefe Beziehung. Über diesen Menschen kam ich mit Gedanken in Berührung, die ich zwar hier und schon mal gehört hatte, die mich jedoch nie ernsthaft beschäftigten.

Einer dieser Gedanken war der Gedanke, bzw. der Glaube an die Wiedergeburt.

Ich war damals eigentlich gar nicht an diesen Dingen interessiert. Mein Interesse galt in erster Linie meiner „unwissenschaftlichen“ Energiemassage und deren Weiterentwicklung.

Inkarnationen oder Reinkarnationen, Wiedergeburt, Karma und ähnliches waren mir zwar geläufige Worte, doch ich konnte sie auch einfach überhören und für uninteressant erklären. Es war und ist jedoch eigentlich nicht meiner Art, etwas was ich nicht kenne für uninteressant zu halten. Denn ich bin von jeher ein Mensch, der sich gerade für das ihm Unbekannte interessiert und sich zunächst zögerlich aber dann doch mit großem Interesse damit auseinandersetzt.

Das war beim Thema „Reinkarnation“ nicht der Fall.

Im Rückblick muss ich sagen, ich hatte einen triftigen Grund, das

Reinkarnationsthema für weniger interessant, bis gänzlich uninteressant zu erklären und zu erleben.

Ich habe viele Jahre meines Lebens in einem christlich- katholischen Milieu gelebt. Dort gab es den Begriff der Reinkarnation nicht. Das Wenige, was mir bewusst war, war die Information, dass

1. die Reinkarnation auf Konzilen Mitte des 6. Jahrhunderts „abgeschafft“ worden war.
  2. Nur Andere, von denen ich niemanden kannte, an Reinkarnation glauben.
  3. Die „Strafe“ des Kirchenausschluss auf den Glauben an Reinkarnation stand.
- Das war damals mein abrufbarer Wissensstand. Wobei mich der Ausschluss aus der katholischen Kirche nicht treffen konnte, weil ich damals schon längere Zeit kein Mitglied dieser Organisation mehr war.

Der Grund oder besser noch gesagt die Gründe für meinen damals distanzierten Umgang lagen tief in mir begründet. Heute ist mir bewusst, dass ich keinen „Resonanzkörper“ für dieses Thema hatte. Er war auf Grund meiner Herkunft und Sozialisation einfach nicht ausgebildet.

Mir machte das Thema, ohne dass ich es damals in Worte hätte fassen können, ein wenig Angst. Außerdem: Das Thema war religiös- philosophischer Natur, es gehörte in andere Kulturen und war, weil auf anderen Kontinenten zu Hause, nicht nur inhaltlich, sondern auch räumlich weit weg.

So konnte ich das Thema Wiedergeburt ohne große Schwierigkeiten in mir wegdenken und auch wegdiskutieren. Eine andere, damals mir schon halbwegs bewusste und grundlegende Frage, die mich bei allen Aktivitäten meiner Arbeit begleitete, spielte im Hintergrund eine große Rolle: „Was hält den Menschen unbewusst und krank?“ und: „Wie kann der Mensch im umfassenden Sinne des Wortes bewusst und heil werden?“ Ich verband die Frage auch mit der Inkarnationsfrage, stellte die Auseinandersetzung und die Beantwortung, weil ich keinen rechten Zugang zu dem Thema fand, aber erst einmal zurück.

In Gesprächen kamen wir immer wieder auf Inkarnation, Reinkarnation, ich lernte den Karmabegriff kennen, die unterschiedlichen Sichtweisen der religiösen Richtungen, ohne dass ich es wollte und beabsichtigte. Damals habe ich, neben der beruflichen Weiterbildung durch Seminare, auch sehr viel

gelesen und so stieß ich auch auf Bücher zum Thema Reinkarnation.

In Erinnerung habe ich, dass ich sehr Vieles was geschrieben war für religiös bedingte Phantasie und für eine erweiterte Märchenstunde gehalten habe.

Und was interessierten mich Märchen? Gar nicht, denn was ich suchte waren Antworten auf die Fragen: „Was hält den Menschen unbewusst und krank?“ und: „Wie kann der Mensch im umfassenden Sinne des Wortes bewusst und heil werden?“

Soweit, so gut. Meine Freundin, der das Thema Wiedergeburt eine Herzensangelegenheit gewesen sein muss, ließ nicht locker, mich mit dem Thema zu beschäftigen und auch zu konfrontieren.

Eines Tages, als ich mich wieder „gezwungenermaßen“ mit ihr darüber unterhielt, fragte sie mich wie aus heiteren Himmel, ob ich mir vorstellen könne jemals schon mal gelebt zu haben. Nach einem äußerlich skeptischen, innerlich sehr wachen Schweigen, mit gespitzten und großen Ohren, wick ich der Antwort mit der Feststellung aus, dass, wenn es so wäre, ich ja auch schon mal gestorben und tot gewesen sein müsste. Ich fügte noch hinzu, dass ich mir das gar nicht vorstellen könne, denn ich lebe jetzt und hätte kein Interesse am Sterben oder gar am Tod. Dann fügte sie ihrerseits noch den Begriff der Seelenwanderung dem Gespräch hinzu. Ich ließ sie weiterreden und trug so meinen Teil dazu bei, das Gespräch über das Thema ausklingen zu lassen. Doch der Gedanke saß in mir fest. Schon mal gelebt haben? Und das vielleicht sogar schon mehrmals? Wie sah ich damals aus, welche Schuhgröße hatte ich denn damals und welche Schuhe. (An diesen erstaunlichen und „kleinen“ Gedanken erinnere ich mich, so als wenn ich ihn gestern gedacht hätte.) Ich fand auf Grund verschiedener Museumsbesuche gewickelte Lederschuhe, die an den Knien geschnürt waren, aus unerfindlichen Gründen sehr interessant. Heute lächele ich über diese Art der netten, kindlichen Neugierde, die mein Interesse an der Frage: „Habe ich früher schon einmal gelebt?“ wach gehalten hat.

Mein Interesse an dieser Frage wuchs langsam und unaufhörlich.

Wenn ich „früher“ schon einmal gelebt habe, werde ich in Zukunft auch noch mehrmals leben?

Habe ich ein Leben im KZ beendet oder war ich auf der anderen Seite?

Habe ich schon mal als Frau gelebt?

War ich eine berühmte Persönlichkeit?

Habe ich heute noch die Fähigkeiten von damals?

Wenn ich heute die Fragen derjenigen höre, die mit dem Phänomen der Inkarnationen Kontakt bekommen, höre ich sehr ähnliche Fragen. Ich kann sie auf Grund meiner eigenen Geschichte gut verstehen und auf Grund meiner inzwischen vorhandenen Erfahrungen auch beantworten. Ich tue das jedoch nicht gerne, weil ich der Ansicht bin, jeder, der sich dafür interessiert, sollte sich auf den Weg machen sich selbst die Fragen zu beantworten, denn das bringt erst die wirklich qualifizierte und notwendigerweise fundierte Selbsterfahrung und Sicherheit in den Antworten.

Dazu ein Zitat, das Gautama Buddha zugeschrieben wird:

**„Glauben Sie an nichts, nur weil Sie es gehört haben. Glauben Sie nicht einfach an Traditionen, weil sie von Generationen akzeptiert wurden. Glauben Sie an nichts, nur auf Grund der Verbreitung durch Gerüchte. Glauben Sie nie etwas, nur weil es in Heiligen Schriften steht. Glauben Sie an nichts, nur wegen der Autorität der Lehrer oder älterer Menschen. Aber wenn Sie selber erkennen, dass etwas heilsam ist und dass es dem Einzelnen und Allen zu Gute kommt und förderlich ist, dann mögen Sie es annehmen und stets danach leben.“**  
Buddha (Kālāma Sutra Anguttara-Nikāya)

Das habe ich in einem Posting im Sozialen Netzwerk „Facebook“ gefunden

Gleich ob diese Aussage von Buddha persönlich ist oder nicht, ich kann mich dieser Aufforderung voll und ganz anschließen. (Dies gilt natürlich auch für Aussagen, die ich hier mache.)

Mein Grund dieses Zitat hier einzufügen ist der, dass die allermeisten in der entsprechenden Literatur vorhandenen Beschreibungen von Inkarnationen mir wie aus den Fingern gesogen vorkommen. Bei vielen habe ich sogar den Eindruck, dass sie entsprechend einem Glaubenssystem oder philosophischer Ansichten zurecht gebogen sind. Zudem wird in der Literatur sehr oft eine Sinngebung von Inkarnationen als gut, wahr und richtig hingestellt, die entweder an den Haaren herbeigezogen ist, auf nichts als auf Glauben und Tatsachenbehauptungen beruht oder sehr offensichtlich einen politisch – sozialen Hintergrund hat.

Nach diesem kurzen Ausflug in die Jetztzeit, zurück zu der Zeit als meine erste Inkarnation zu mir kam:

Meine Freundin ließ nicht locker. Wochen nachdem ich die Frage, ob ich mir vorstellen könnte schon einmal gelebt zu haben, mehr schlecht als recht

unbeantwortet gelassen hatte, kam sie wie aus der Pistole geschossen und für mich wie aus heiterem Himmel mit der weiteren Frage: „Wilfried, willst Du immer der dumme Bauer aus dem Mittelalter bleiben?“

Die Frage traf mich wie ein Donner. Ich hatte innerhalb weniger Sekunden das Gefühl zu erstarren.

Hatte ich richtig gehört? „Dummer Bauer?! Mittelalter? Ich?“

Den Gefühlssturm, der dann einsetzte, erinnere ich sehr gut.

Ich stamme zwar aus einer bäuerlich – handwerklichen Familie, bin aber weder dumm, noch ich aus dem Mittelalter. Obwohl, es kam mir auch sofort in den Sinn, dass meine Herkunftsfamilie nach mittelalterlich anmutenden Normen und Werten zu leben schien.

Dumm? Ich? Niemals! Das konnte faktisch nicht sein. Einfach deshalb nicht, weil ich während meines Studiums umfangreiche Intelligenztest absolviert und analysiert hatte. (Der Hintergrund war, ich musste einen Schein in Empirie absolvieren. Den bekam ich für meine Arbeiten zum Thema Intelligenztest.)

Dort hatte ich es schwarz auf weiß, ich gehörte zum Zeitpunkt der Tests und damit nachgewiesenermaßen zu den Hochintelligenten!

Diese Frage ließ mich dennoch oder gerade deswegen erstarren, ließ mich entsetzen und machte mich kurzfristig rundherum sprachlos.

In Sekundenbruchteilen stand mein - wie ein Reflex auftretender - Protest gegen die „Unterstellungen“ in dieser Frage wie eine unverbrüchliche Mauer und absolut felsenfest. Alles in mir schrie Nein!!! Alles in mir war auf Abwehr! Dabei war es und ist es nach wie vor nicht meine Art so rigoros auf etwas zu reagieren.

Mir wurde auch sogleich auf Grund meiner nicht steuerbaren Reaktion klar, diese Frage musste mich oder etwas in mir sehr genau getroffen haben.

Doch was nur?

Ich ließ mich und das Thema sich beruhigen. Ich ließ das Thema, jedenfalls „offiziell“, aus meinem Leben verschwinden. Mit der Zeit wurde das Rumoren uninteressanter, vielleicht hörte es auch ganz auf, ich hatte genug zu tun, hatte mich selbständig gemacht, Frau und Kinder kamen mit den Jahren hinzu. Das tägliche Leben, die täglichen Anforderungen verlangten meine Aufmerksamkeit.

Das Thema „Wiedergeburt/Reinkarnation“ trat zum ersten Mal Mitte 1979 in mein Leben. Als meine Freundin mir die Frage stellte: „Wilfried, willst Du immer der dumme Bauer aus dem Mittelalter bleiben?“ war es meiner Erinnerung nach Sommer oder Herbst 1980.

Im Winter 1982 lernte ich den „dummen Bauern aus dem Mittelalter“ persönlich kennen.

Das Kennenlernen passierte anscheinend „einfach so“ und unverhofft.

Und das war so: Ich hatte die Polarity Körperenergiearbeit (heute: Polarity Quintessenz) entwickelt.

Zu dieser Methode gehört eine Technik, mit der man auf einfache Art und Weise blockierte Gefühle ins Bewusstsein und ins Erleben bringen kann. Da diese Blockierungen körperlich manifest sind, kann man sie auch in einer Körperhaltung realisieren, diese Körperhaltung bewusst erleben und in der Folge die Energien der Blockierung freisetzen und sich deren Inhalte bewusst werden lassen.

Diese Technik fiel mir unversehens ein, als ich in Oldenburg in meinem Büro saß, an einem Buch arbeitete, nicht recht mit dem Text vorwärts kam und auch so etwas wie Langeweile verspürte, die nach Abwechslung und Abenteuer verlangte.

Mir kam, und das sorgte sofort für Abwechslung in meinem langweiligen Innenleben, die Frage meiner früheren Freundin in den Sinn: „Wilfried, willst Du immer der dumme Bauer aus dem Mittelalter bleiben?“

Ich brachte beides zusammen, den Hinweis auf die Inkarnation, die sich hinter der Frage versteckte und die von mir entwickelte Technik, blockierte Gefühle durch Körperhaltungen ins Bewusstsein zu rufen.

Ich stand von meinem Stuhl am Schreibtisch auf und ging in die Körperhaltung, der durch die Frage in mir angesprochenen Inkarnation. Und das ohne Überlegung, Kontrolle oder ein bewusstes Ziel, wenn man mein damaliges: „Jetzt will ich es aber wissen“ nicht als Zielbestimmung nimmt.

Ich stellte mich (für meine Verhältnisse) überaus gerade hin und nahm nahezu eine Herrscherhaltung ein. Ich begann automatisch und regelmäßig tief durchzuatmen, nahm die Schultern nach hinten (ganz anders als am Schreibtisch sitzend), schaute „klaren Blicks“ (so das Gefühl) geradeaus und hielt meine rechte Hand als ob sie auf einem Schwertknauf läge, wobei ich den

Knauf nach vorne und die Schwertklinge, die in der Scheide steckte, nach hinten drückte. Dazu brauchte ich recht viel Kraft, weil das Schwert mir schwer erschien. Der Grund war einfach, „ich“ wollte nicht, dass die Schwertspitze durch den Morast schleifte. Genau gesagt: Ich erlebte, dass „ich“ nicht wollte, dass die Schwertspitze durch den Morast schleift.

„Ich“ hörte wenig, fühlte wenig, schaute meist geradeaus, dachte nichts und empfand mich als eine etwas klobige, massige und massive Gestalt.

Das war ein Erlebnis, welches ich mir zwar nicht gewünscht hatte, in dem ich mich aber nun mittendrin befand.

Ich stand plötzlich als „dummer Bauer aus dem Mittelalter“ neben meinem Schreibtisch und hatte ein Erleben, das mir in dieser Form, mit diesen Inhalten einerseits ausgesprochen fremd war und andererseits irgendwie sehr bekannt vorkam.

Ich wusste sofort, das ist kein Bauer, zwar auch kein sonderlich intelligenter Mensch, aber kein Bauer! Das war ein Mensch, der Verantwortung zu tragen wusste, der wusste, wie es wo „im Leben entlang“ geht, für sich, wie für andere. Das war ein Mensch, der zu arbeiten wusste, zupacken konnte und einen Überblick hatte, der weit über das normale Maß hinaus ging.

Mir wurde während ich „in der Inkarnation stand“, bzw. sie realisierte, auch klar, dass dieser Mensch auf Grund seiner Verantwortung und seiner sozialen Position keine Freizeit und keine Vergnügungen kannte.

Mir wurden weitere Dinge blitzschnell klar: Wie sein Lebensgefühl war, wie er „über die Welt“ dachte, und dass er ein Mensch mit Visionen war.

Ich verharrte einige Zeit in der Haltung, ich weiß nicht mehr wie lange. Dann setzte ich mich auf meinen Schreibtischstuhl und wusste nur noch eins: Heute kann ich mit Sicherheit nicht mehr schreiben. Das Ereignis hatte mich emotional vollkommen ergriffen, es hatte mich in Mark und Bein erschüttert und war, obwohl ich nicht allzu lange in dieser Haltung verblieben sein konnte, körperlich sehr erschöpfend.

Zusammenfassend muss ich sagen: Was ich erlebt hatte war zunächst überraschend und erschreckend. Ich hatte eine Tür aufgetan, von der ich zu diesem Zeitpunkt nur intuitiv wusste, dass ich sie nie wieder mehr würde schließen können.

In den darauf folgenden Stunden kamen mein „normales“ Denkvermögen,

meine normale, besser gesagt, meine mir im „jetzigen“ Leben übliche Empfindungs- und Bewegungsfähigkeit langsam wieder zurück. Heute muss ich auf Grund der Intensität dieser Erinnerungen sagen, dass ich wohl ein wenig zu lang in der Haltung verblieben war.

Die Erfahrungen wirkten noch Tage nach. Mir wurde klar, dass ich den „dummen Bauern“ aus dem Mittelalter erlebt hatte.

Ich konnte das „dumm“ bestätigen, weil er emotional recht dumpf und gedanklich nicht sonderlich rege war.

Den Zeitraum „Mittelalter“ konnte ich auch bestätigen. Es war klar, dass die Kleidung aus Tuch und Leder und Riemen bestand. Das massive Schwert konnte ich ebenfalls zum Mittelalter zählen.

Nach und nach kamen Erinnerungsfetzen, ausgelöst durch die Erfahrungen in der Körperhaltung, „nachgeweht“.

Der Mann war, genau wie sein Schwert, eine massive Erscheinung. Er stand in einer - für ihn kleinen - Befestigung (Bauernhof) knöcheltief im Morast des Hofes. Fast alles um ihn herum war aus Holz gebaut. Die Behausungen waren einfach, praktisch und auf Verteidigung ausgelegt, es stank nach Tieren, Kot und Menschen, aber niemand schien sich daran zu stören. Es herrschte ein wehrhaftes und zugleich heimeliges Klima.

„Nachgeweht“ kam auch, dass der Mann jung und im Verhältnis zu den anderen Anwesenden gesund und stark war und dennoch nicht wie sie auf dem Hof arbeitete.

Er strahlte eine Autorität aus, derer er sich innerlich nicht gewiss war, wobei er gleichzeitig wusste, besser gesagt fühlte, dass es richtig, gut und für alle hilfreich war, wenn er genau die Ausstrahlung zu Tage brachte. Das wurde von ihm erwartet und für ihn war es keine Frage der Entscheidung, sondern eine Sache der Selbstverständlichkeit.

Ich fand das alle ausgesprochen interessant, in gewisser Weise auch erschütternd und entsetzlich. Ich hatte mir durch mein Erleben den Beweis erbracht, dass „ich“ den dummen Bauern aus dem Mittelalter in mir trug. Und wenn ich meiner Freundin glauben konnte, hatte ich gerade eine frühere Inkarnation erlebt.

Nun ja, das hatte Konsequenzen, das wurde mir allerschnellstens klar.

Ich verstand ohne Umschweife, dass mein gesamtes damaliges Weltbild damit ad Absurdum geführt war. Zunächst registrierte ich dies als Feststellung, dann wurde mir ihre Bedeutung Schritt für Schritt klar und klarer.

Doch das sind ganz persönliche Dinge.

---

Ich lernte in der Folge noch sehr viele Inkarnationen kennen. Danach fragte ich andere, ob sie nicht auch Inkarnationen kennen lernen wollten. Ich entwickelte in den auf diese erste Inkarnationserfahrung folgenden Jahren und unter Zuhilfenahme der vielfältigen Erfahrungen Anderer, einerseits eine praktisch orientierte „Inkarnationstherapie“, mit der jeder, der die Techniken und die Theorie der Inkarnationen als Koordinatensystem beherrscht, seine Inkarnationen selbständig lösen kann.

Andererseits entdeckte ich eine Systematik der Inkarnationen, die vom absoluten Nullpunkt bis zu den Begründungen, Ursachen und Entstehungszusammenhängen für die nächsten, zukünftigen Inkarnationen reicht.

Selbstverständlich setzte ich mich mit religiösen und philosophischen Ansätzen zu den Themen Wiedergeburt, Reinkarnation und Karma auseinander.

Z. B. wurde mir klar, dass es „Karma“ als solches nicht gibt. Es ist ein rein gedankliches, künstliches, politisches und soziales Konstrukt, das über die Definition eines „guten“ und „schlechten“ Verhaltens und Erlebens zur Reglementierung der Menschen dient. Man kann es alleine daran erkennen, dass es unterschiedliche Karmabegriffe gibt, die jeweils als „letzte Wahrheiten“ die Runde machen.

Ich entdeckte, dass es unerheblich ist, ob die jeweilige Inkarnation wirklich genau so gewesen ist, wie sie erinnert wird.

Ich bin in den Jahren nach meinem ersten Inkarnationserlebnis zu dem Punkt gekommen, dass die erlebte Erinnerung und nicht das reale Geschehen wesentlich ist. Es wurde mir zunehmend klar: Die erlebbare Erinnerung gibt die

körperliche, soziale und psychische Anbindung an Inkarnationen wieder.

Heute sehe ich, dass es unerheblich ist, ob es Inkarnationen faktisch gibt oder gegeben hat, denn die Erinnerung bildet das Muster, welches den Menschen körperlich, psychisch, geistig und sozial daran hindert, das zu sein und das zu tun, was er hier und heute ist und wirklich will.

Jede Inkarnation ist erinnerbar und das ist jetzt.

Damit steht eine Inkarnationstherapie, die nicht auf Gutglauben, Behauptungen und Annahmen, sondern auf handfestem Wissen und auf Erfahrbarkeit basiert.

Wir, Frauke und Wilfried Teschler möchten, dass diese Möglichkeiten von vielen Menschen erlernt und genutzt werden.