

Marina Piesch



Ich war ... Ich bin ...

die positiven
Erfahrungen einer Reinkarnations-Therapie



eine Methode der Selbsterfahrung und Heilmöglichkeit

Marina Piesch



Ich war ... Ich bin ...

die positiven
Erfahrungen einer Reinkarnations-Therapie



eine Methode der Selbsterfahrung und Heilmöglichkeit

Marina Piesch

Ich war...

Ich bin...

**Erfahrungen einer Reinkarnations-
Therapie**

Books on Demand

**Ich widme dieses Buch all jenen, die sich auf den Weg
machen
... in eine goldene Zukunft**

INHALTSVERZEICHNIS

[Ich war ...](#)

[Ich bin ...](#)

[Einleitung](#)

[Vorwort](#)

[Einführung](#)

- [Was ist eine Reinkarnations-Therapie](#)
- [Was passiert während einer Trance](#)

TEIL I

[Ein Reinkarnations-Workshop bei Ursula Demarmels](#)

TEIL II

[Vorbereitungen für die Therapie im Heilkunde-Zentrum](#)

[Ankunft in der Pension](#)

[Es geht los: der erste Tag im Heilkunde-Zentrum](#)

[Und so geht es weiter](#)

- [Geradlinig](#)
- [Ich bin <Adler> - Angst](#)

[Faszination <Verbundener Atem> - 1. Sitzung](#)

- [Mein Geburts-Trauma](#)
- [Eltern - meine Eltern](#)

[Das erste noch leicht gestresste Wochenende](#)

[...und weiter geht es in der zweiten Woche](#)

- „menschlich“ sein - der Rochen
- Die Jagd und der Zentaur

Faszination <Verbundener Atem> - 2. Sitzung

- Eroberung des Adlers
- Perfektion und Herzstillstand

Wieder ein freies Wochenende

...die dritte Woche beginnt

- Fensterputzer hinter Mauern
- Tod und Teilung - und das Wasser

Faszination <Verbundener Atem> - 3. Sitzung

- Die Opferung und Ohren, um zuzuhören
- Die Dreieinigkeit und weibliche Rundungen

...und noch ein freies Wochenende

...die letzte Therapie-Woche

- Die Gemeinschaft - was fehlt mir zur Spiritualität
- Mein tiefstes innerstes Potential

Faszination <Verbundener Atem> - 4. Sitzung

- Angekommen - auf der Erde!
- Die Abschlusssitzung

TEIL III

Was so alles <am Rande> passiert

- Phänomene und Entdeckungen rund um die Therapie
- Krafttiere zeigen sich
- Meine <Helfer>

Fasten-Tagebuch

Mein letztes Wochenende

TEIL IV

Einiges über mich - Kurzbiographie

Wie kam es zu dieser Therapie?

Was hat sich verändert - danach?

Danksagung

Nachwort

Literaturverzeichnis und Adressen

Ich war ...

Hat es jemand zufällig in den Nachrichten vor ein paar Wochen gehört? Das muss schon ein ziemlicher Schock für alle gewesen sein. Wenn man sich nur vorstellt, man wäre selbst in einer solchen Lage – nicht auszudenken – da laufen einem eiskalte Schauer den Rücken ´runter...

... jetzt brauch´ ich nur noch hier um die Ecke, die restlichen fünf Fenster, dann hab´ ich´s geschafft für heute.

Aber es ist schon gigantisch, dieser Ausblick hier oben, so fern ab eigentlich von allem. Und zur Abenddämmerung hin wirkt alles noch viel schöner. Die hell erleuchteten Fenster vor einem, tausende von Fenstern ... hinter jedem einzelnen wiederum Tausende von Menschen, die täglich wie die Ameisen wuseln und wuseln...

Na ja, nicht poetisch werden, ´ran an die Arbeit, der Feierabend wartet.

... nun geh´ schon endlich um die Ecke, los, weiter. Meine Güte, warum geht´s denn heut´ so schwer? Scheint oben irgendwie verklemmt zu sein (ich sehe hoch zu der Verankerung der Fensterputz-Gondel). Aber wenn ich ´mal kräftig ruckele, dann wird es sich wieder einhaken (denke ich)...

Ja, und ich weiß nicht, wie es dann passiert – ich weiß nur, dass jetzt das Unvermeidliche passiert

ich stürze...

ich kippe über den Rand der Gondel hinweg, finde nirgends mehr Halt...

alles dreht sich in mir und um mich herum, ein seltsames Gefühl von Endlichkeit überfällt mich...

Ich stürze in diese gigantische unendliche Weite - diese Weite, die ich so sehr liebe. Wie in Zeitlupe und umhüllt von feinem Dunst schwebe ich in die Tiefe...

Eine eigenartige Zeitlosigkeit stellt sich ein, zusammen mit einem inneren Abschalten und einer eher ruhigen Gewissheit.

Denn ich weiß, dass ich irgendwann unten aufkommen werde -

Und unten werde ich zerschellen - selbstverständlich. Denn dies überlebt niemand. Es kann niemand überleben - einen Sturz von einem Wolkenkratzer in New York. Einem Wolkenkratzer in New York, an dem ich als Fensterputzer meinen Job habe - oder besser gesagt: hatte.

Denn jetzt lebe ich nicht mehr. Bevor ich unten zerschellt bin, habe ich mich aus dem Staub gemacht, auch wieder besser gesagt: von meinem Körper verabschiedet und bin zurück in die Heimat gegangen, aber davon später...



Ich bin ...

heute ist ein eher etwas trostloser Tag; es ist recht neblig, Anfang März eigentlich sollte es dem Wetterbericht nach warm werden, so um die 16°. Na, es sieht jedenfalls nicht danach aus.

Also sitze ich gemütlich bei Kerzenlicht (das gibt mir ein Gefühl von Wärme und Geborgenheit) mitten am Tag auf unserem Sofa oben in unserer Büro-Schlaf-Wohn-Etage und schreibe.

Ja, ich schreibe tatsächlich, und zwar an dem Buch, das ich für mich - als Erinnerung - und für Euch schreibe.

In meinem jetzigen Leben bin ich Marina, lebe mit meinem Mann Hans zusammen auf unserem Hof in unmittelbarer Nähe zu einer Universitätsstadt mit unseren Pferden, Milch-Ziegen, Katzen, Hund, indischen Laufenten und was sich sonst noch so alles bei uns angesiedelt hat.

Beruflich habe ich mich als Reitlehrerin voll engagiert, bilde Pferde und Reiter in klassisch-iberischer Reitweise aus, arbeite speziell mit schwierigen Pferden und ihren oft frustrierten Besitzern. Ich male, musiziere und habe auch sonst auf unserem Hof alle Hände voll zu tun. Ich stehe also <voll im Leben>.

Ja, und dann waren da aber doch so einige Probleme, die sich im Laufe der Zeit so ganz heimlich durch die Hintertür eingeschlichen haben - es endete in einem Herzstillstand.

Aber diesmal hab´ ich überlebt...

Einleitung

Nach dem besagten Herzstillstand und zusätzlich einer totalen seelischen Krise aufgrund des Schlachtens unserer jungen Ziegenböckchen hatte ich mich entschlossen, eine Reinkarnations-Therapie zu machen, um mit den seelischen Tiefs irgendwie klar zu kommen und vor allem, um den Grund meines Herzstillstandes zu erfahren - schließlich hat es ja nicht unbedingt nur physische Gründe. Jede Krankheit soll sich ja aus einer psychischen Disharmonie heraus bilden (siehe hierzu auch Christiane Beerlandt: *Der Schlüssel zur Selbstbefreiung, Enzyklopädie der Psychosomatik*. Verlag Beerlandt), und bei einem Herzstillstand ist diese Disharmonie schon gravierend.

Schon ziemlich zu Beginn der Therapie war mir klar, dass das, was ich dort so alles erlebt habe, eigentlich aufgeschrieben werden müsste. Dass das, was ich erlebt habe, unter Umständen auch interessant wäre für andere. Interessant aus dem Grund, weil es (jedenfalls für mich zu dem Zeitpunkt) so außergewöhnlich ist und mich im Nachhinein für mein jetziges Leben so völlig positiv verändert hat und vor allem auch dazu veranlasst hat, noch etwas tiefer in die eigene Psyche einzutauchen, um herauszufinden, wie das Gehirn eigentlich arbeitet.

Die Therapie hat mich zu den Ursprüngen und Ursachen meiner Krankheiten und Blockaden geführt. Anders als mit Tabletten lediglich die Symptome einer Krankheit zu bekämpfen, hat es meine Selbstheilungskräfte aktiviert, ist tief ins Unbewusste vorgestoßen, um dort die Blockaden frei

zu legen und hat mir Möglichkeiten gegeben, an mir selbst zu arbeiten, um nicht wieder in alte Muster zu verfallen, die wieder Blockaden und Krankheiten nach sich ziehen.

... und die Therapie endet nicht nach den Therapie-Wochen. Sie zieht eine unendliche Schleife von weiteren Nachforschungen, Neu-Orientierungen mit Neubeginnen und neuen Erkenntnissen hinter sich her. Man stöbert im Internet und findet laufend weitere Informationen.

Aber vor allem hat es mich eins erkennen lassen: dass wir so viel mehr sind als das, was wir nach außen hin darstellen; dass es so viel mehr *in uns* gibt. Dass es so immens viel zu entdecken gibt - und alles ist *in uns*...

Und, was ich für die wichtigste Erkenntnis überhaupt halte: wir sind in der Lage, unser Leben so zu gestalten, wie wir es selber wollen, wir haben die Kraft dazu, wir müssen sie nur richtig einzusetzen wissen. Wir können das Umfeld um uns herum verbessern; durch positive Denkweisen auch Positives in unser Leben einladen.

Die Therapie hat mich auch erkennen lassen, wie das Prinzip des Lebens funktioniert. Man erschafft sich selbst die Umstände, in denen man lebt. Durch „Umorientierung“ und „De-programmierung“ verändert man seine Umstände. Ich habe jederzeit die Chance, etwas anderes aus mir und meiner Umwelt zu machen, wenn ich bestimmte Umstände als unpassend, disharmonisch oder zerstörerisch erkenne. Ich muss nichts als gegeben hinnehmen...



Ich gebe hier auch viel Persönliches von mir preis - vieles, das manch einer sicher für sich behalten würde. Aber ich denke mir, es regt auch zum Nachdenken an, und vielleicht

hat jemand Ähnliches erfahren in seinem Leben oder ähnliche Gedanken - und so hoffe ich, dass dieser Erfahrungsbericht einiges ins Rollen bringt - zum Positiven.

Vorwort

Ich möchte dieses Buch beginnen mit einem Ausspruch von Judi Sion, gelesen in dem hervorragenden Buch „Neue Zeit“ im Kapitel “Wie ich es von hier aus sehe”,

**“... und wir sind alle im Besitz der Schöpferkräfte....
wir erschaffen jeden Tag unseres Lebens.”**

Wie recht sie damit hat!

Wenn man wie ich bezüglich Religionshintergrund, Bewusstsein und Sinn des Lebens und Aufbau des Universums bereits von Jugend an forscht, analysiert, Erfahrungen macht, dann dringt man immer mehr zu einer Wahrheit vor, die einen manchmal fast umwirft. Man muss bei einigen Erkenntnissen erst viel schlucken und verdauen, aber dann eröffnet sich einem ein völlig neuer Horizont.

- Wir alle gehen über in eine neue Zeit - ins Wassermannzeitalter, das auch das „Goldene Zeitalter“ genannt wird. Mit anderen Worten: es geht wieder bergauf - und es ist höchste Zeit, dass wir uns darüber Gedanken machen, wie jeder einzelne von uns an sich selbst beginnen kann, etwas zu verändern..

„Neue Zeit“, AMRA-Verlag



Einführung

Was ist eine Reinkarnations-Therapie?

Reinkarnation bedeutet Wiedergeburt. Und dies wiederum bedeutet, uns nicht nur einmal in gerade diesem jetzigen Leben aufzuhalten, sondern bereits etliche Male auf der Erde gewesen zu sein und auch etliche Male wiedergeboren zu werden.

In diesen unzähligen Leben haben wir eine Menge Erfahrungen gesammelt, sind mit unzähligen Problemen konfrontiert worden, haben Schwierigkeiten gemeistert oder sind an ihnen zerbrochen; sind mal Opfer und mal Täter; mal zufrieden, mal unglücklich; sind weiser geworden oder einprogrammierter, abhängiger oder freier - alles ist möglich.

Und aufgrund dieser Milliarden von <Eindrücken> hat sich für unser jetziges Leben ein Muster gebildet, das uns manchmal krank macht, uns irrational handeln lässt, uns in Krisen führen kann, aus denen es scheinbar keinen Ausweg mehr gibt.

Wo oft genug mit Pharmaka ein ernst zu nehmendes Problem unterdrückt wird, gibt es aber andererseits eine Methode, bestimmte Verhaltensmuster oder krankmachende Faktoren ans Licht zu bringen, um sie dort direkt anzusehen und auch zu bearbeiten, so dass sie nicht

wieder in die <Versenkung> abgedrängt werden und neue Probleme erzeugt werden könnten.

Mit der Reinkarnations-Therapie wird diese verdeckte <Schattenseite> ans Licht gebracht und bearbeitet. Eine Rückführung in die eigenen Ursprünge lässt uns die *heutigen* Probleme wie unter einem Mikroskop vergrößert ansehen; die Vergangenheit wird bewusst gemacht, um die Lebensmuster zu durchschauen. Wird dies in der Vergangenheit Erlebte durchschaut, kann man sich davon lösen und die Gegenwart anders gestalten.

Man lernt, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Man ist selbst sein <Schicksals-Schöpfer>.

In einer Rückführung in Vorleben geht es eigentlich gar nicht so sehr darum: wer war ich im Vorleben, was für ein Leben habe ich geführt; war es aufregend, interessanter als mein jetziges Leben, oder war ich eine herausragende Persönlichkeit?

Es geht mehr darum: was kann ich aus dem Wissen um meine verschiedenen Vorleben für mein jetziges Leben verwenden? Nach welchen Mustern laufen meine verschiedenen Leben ab. In welche „Fallen“ trapse ich immer wieder hinein, nach welchem „roten Faden“ laufen meine Leben ab und wo und warum habe ich diesen roten Faden vielleicht einmal verloren oder bin in eine andere und vielleicht sogar verkehrte Richtung gestolpert?

Und selbst wenn man annehmen würde, dass diese <Erinnerungen an Vorleben> nicht vielleicht auch Halluzinationen oder Wunschdenken sein könnten (wobei es Forschungen und Studien über die Wahrscheinlichkeit der Wiedergeburt gibt - siehe u.a. auch Ursula Demarmels), dann können diese <Erinnerungen> eine sehr starke Aussagekraft haben und bei entsprechender Deutung auch

erheblichen Einfluss auf unsere weitere Lebensgestaltung haben.

Und es geht letztendlich darum zu erkennen, wer und was wir wirklich sind, welche Bestimmung jeder von uns hat, in welchem Zusammenhang alles miteinander verbunden ist. Es geht um die Sinnfindung für das eigene Leben. Erst wenn wir für unser eigenes Leben einen Sinn entdeckt haben und den Zusammenhang zu den anderen Mitgeschöpfen, dem Planeten Erde und dem ganzen Kosmos gefunden haben, können wir zuversichtlich und „selbstbewusst“ nach außen treten. Und dann können wir auch die uns auferlegte Verantwortung voll übernehmen.

Was passiert während einer Trance?

Der erste abschreckende Gedanke ist wahrscheinlich: willenlos jemandem anderen ausgesetzt zu sein, der einen wie eine Marionette durch den psychischen Dschungel tanzen lässt - ähnlich der sogenannten Showhypnose.

Nach meinen eigenen Erfahrungen: weit davon gefehlt. Ich habe die Trance, so wie sie von den erfahrenen Therapeuten des Heilkunde-Zentrums durchgeführt werden, als sehr professionell, einfühlsam und systematisch aufgebaut erlebt. Und es hat für mich im Endeffekt nur positive Auswirkungen gehabt, die mir für mein alltägliches Leben von ungeheurem Wert sind.

Aber was passiert im Gehirn oder im Körper, während man sich in einer Trance befindet?

- Unser Gehirn arbeitet in unterschiedlichen Hirnwellen. Wir haben während des Tages- oder Wachbewusstseins eine andere Frequenz als z.B. im Schlaf, und wiederum eine andere Frequenz bei stark gebündelter Konzentration.

Hirnwellen werden ihrer Frequenz nach in fünf Kategorien unterteilt und in Hertz (Schwingungen pro Sekunde) gemessen.

Gamma	100 - 38 Hertz
Beta	38 - 15 Hz
Alpha	14 - 8 Hz
Theta	7 - 4 Hz
Delta	3 - 0,5 Hz

Beta (38-15 Hz) sind die Hirnwellen des normalen Wachbewusstseins; der nach außen gerichteten Aufmerksamkeit, des logischen, prüfenden und bewussten Denkens. Diese Hirnwellen sind auch zu beobachten bei Stress, innerer Unruhe oder Angst.

Alphawellen (14-8 Hz) treten in entspannter Grundhaltung, beim Tagträumen sowie dem Visualisieren (mit allen Sinnesqualitäten) auf. Mittels Alphawellen können wir in die Meditation gelangen. Sie sind als Brücke notwendig, damit Informationen aus dem Theta-Bereich in unser Wachbewusstsein gelangen können. Alphawellen sind besonders in Kombination mit anderen Hirnwellen bedeutsam, da durch sie die Erinnerungen in unser Wachbewusstsein gelangen.

Theta (7-4 Hz) sind die Wellen des Unterbewussten. Sie kommen im Traum (im REM-Schlaf), in der Meditation, bei Gipfelerfahrungen und während kreativer Zustände vor. Im Theta-Bereich finden sich unsere unbewussten oder unterdrückten seelischen Anteile - unsere „Schattenseite“ - aber auch unsere Kreativität und Spiritualität. Thetawellen allein bleiben unbewusst und erst, wenn auch Alphawellen hinzukommen, können wir die Inhalte bewusst wahrnehmen und erinnern.

Deltawellen (3-0,5 Hz) sind Hirnwellen mit der niedrigsten Frequenz und stellen den unbewussten Bereich dar. Im traumlosen, erholsamen Tiefschlaf produzieren wir ausschließlich Deltawellen. Sie kommen jedoch auch in Kombination mit anderen Hirnwellen vor. Dann entsprechen sie einer intuitiven Aufmerksamkeit, einer Einfühlung in Situationen oder andere Menschen. Auch Menschen mit traumatischen Erfahrungen, die in einem Zustand ständiger Wachsamkeit leben, verfügen oft über hohe Anteile von Deltawellen.

Gammawellen (100 - 38 Hz) wurden von den Forschern zuletzt entdeckt und sind noch am wenigsten erforscht. Sie werden mit Spitzenleistungen, starker Fokussierung und Konzentration, hohem Informationsfluss, mystischen und transzendenten Erfahrungen in Verbindung gebracht. Derzeit werden vor allem Gammawellen um 40 Hz im Zusammenhang mit fokussierender Meditation erforscht. -

Quelle: Hirnwellen und Bedeutung
www.hirnwellen-und-bewusstsein.de

Um nun in den jeweiligen Trance-Zustand zu gelangen, ist eine sog. Trance-Induktion nötig. Das Bewusstsein muss mit wenig aufmerksamkeitsfordernden Tätigkeiten beschäftigt werden, so dass dessen Kritik umgangen wird und schrittweise ausgeschaltet wird. Das Bewusstsein verliert somit seine kontrollierende Stellung und Kritikfähigkeit und das Unbewusste kann direkt angesprochen werden.

Hierzu gibt es die unterschiedlichsten Methoden. Für denjenigen, der sich in Trance begeben möchte, ist das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit von ausschlaggebender Wichtigkeit, um sich völlig <loslassen> zu können. Auch Musik kann hilfreich sein. Der Körper sollte entspannt entweder sitzen oder liegen können. Über die Atmung und hierbei oft mit speziellen Techniken (siehe z.B. *Holotropes Atmen*) kann ebenfalls eine Trance eingeleitet werden.

Die Trance selbst kann nach Belieben vertieft werden, wenn man keine unbewussten Widerstände gegen diese Vertiefung leistet. Analog dazu nimmt meistens die Kritikfähigkeit des Bewusstseins ab.

Auflösung der Trance

Jede Trance muss auch wieder aufgelöst werden. Dazu wird mittels Suggestion der ursprüngliche Bewusstseinszustand wiederhergestellt. Dies muss langsam und sorgsam gemacht werden, um die Tätigkeit des Herz-Kreislauf-Systems wieder auf die Normalwerte zu regulieren. Der Körper, der während einer Trance ganz unterschiedlich reagieren kann (vom Kribbeln in den Gliedmaßen bis hin zur Starre) braucht <seine> Zeit, um wieder funktionsfähig zu sein. Auch der Kreislauf macht - vor allem bei sehr tiefen oder emotionsgeladenen Trancen - nicht gleich wieder mit. Langsames Zurückkommen ist also immens wichtig, um sich hinterher wieder „normal“ zu fühlen.

Ich selbst habe die Trance-Sitzungen „halb-bewusst“ erlebt, d.h. ich hätte jederzeit „aus meiner Geschichte“ aussteigen können, wenn ich es gewollt hätte, habe die Umweltgeräusche am Rande mitbekommen, und es lag an mir selbst, ob ich mich weiter und tiefer versenken wollte oder konnte. Ich hatte in keiner Weise das Gefühl, manipuliert worden zu sein. Nach den jeweiligen Trancen hatte ich ein ruhiges, entspanntes und zufriedenes Gefühl, habe aber auch <meine> Zeit gebraucht, um wieder vollends in die Realität zu kommen.

Auffallend ist auch das extreme Bedürfnis, sehr viel Flüssigkeit zu sich nehmen zu müssen. Aber es wird auch sehr viel Energie während der Trance verbraucht, und durch das viele Trinken kann die Energie freier fließen.

Ich habe alle Erlebnisse in der Erinnerung gespeichert, kann sie jederzeit abrufen. Es ist mir also möglich, mich immer wieder damit zu befassen, um Dinge noch genauer zu betrachten oder zu bearbeiten.