

DR. STEPHANIE RED FEATHER

# EMPATHIE

*Ich fühle, was du fühlst*

Bin ich ein Empath? – So lerne ich meine  
empathischen Fähigkeiten anzunehmen und  
in Balance zu leben



Dr. Stephanie Red Feather

**Empathie**

Ich fühle, was du fühlst



DR. STEPHANIE RED FEATHER

# EMPATHIE

**Ich fühle, was du fühlst**

Bin ich ein Empath? – So lerne ich meine  
empathischen Fähigkeiten anzunehmen und  
in Balance zu leben



*Ein Wort an die Leser und Leserinnen:*

Dieses Buch soll dem Leser eine Hilfe zur Selbsthilfe geben. Es vermittelt eine Vielzahl sorgfältig recherchierter und erarbeiteter Informationen, Übungen und Techniken. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Die in diesem Buch enthaltenen Informationen und Empfehlungen stellen keinen Ersatz für eine ärztliche, psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung vor Ort dar. Jede Anwendung der auf den folgenden Seiten dargestellten Übungen und Empfehlungen erfolgt im alleinigen Ermessen und der alleinigen Verantwortung des Lesers. Weder die Autorin noch der Verlag haften für etwaige Schäden, die vermeintlich direkt oder indirekt aus der Anwendung der im vorliegenden Buch enthaltenen Informationen entstanden sind.

Übersetzung aus dem Englischen:  
Evelyn Horsch-Ihle

Originaltitel:  
**The Evolutionary Empath**  
**A Practical Guide for Heart-Centered Consciousness**  
Copyright © 2019 by Stephanie Red Feather

Published by Arrangement with INNER TRADITIONS INTERNATIONAL LTD.,  
ROCHESTER, VT 05767 USA

„Dieses Werk wurde vermittelt durch die  
Literarische Agentur Thomas Schlück GmbH, 30161 Hannover.“

---

1. Auflage 2020  
**Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg**  
Telefon: (06 61) 6 29 73  
Fax: (06 61) 96 79 560  
E-Mail: [info@verlag-vianova.de](mailto:info@verlag-vianova.de)  
Internet: [www.verlag-vianova.de](http://www.verlag-vianova.de)  
Lektorat: Ulrike Kraemer  
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, Amerang  
eBook-Herstellung und Auslieferung:  
Brockhaus Commission, Kornwestheim, [www.brocom.de](http://www.brocom.de)

© Alle Rechte vorbehalten

Print: 978-3-86616-484-0  
e-Pub: 978-3-86616-494-9

---

# Vorbemerkung der Übersetzerin

**D**ie englische Sprache unterscheidet in vielen Fällen nicht zwischen männlichen und weiblichen Substantivformen. So ist mit „partner“ beispielsweise immer sowohl der Partner als auch die Partnerin gemeint und mit „empath“ sowohl der Empath als auch die Empathin. Um die Lesbarkeit des deutschen Textes zu bewahren und unnötig komplizierte Satzkonstruktionen zu vermeiden, wurde in der deutschen Übersetzung darauf verzichtet, immer beide Substantivformen zu erwähnen, und in den meisten Fällen nur die männliche Form verwendet. Trotzdem schließt der „Partner“ natürlich immer auch die „Partnerin“ und der „Empath“ immer auch die „Empathin“ ein.

# Inhalt

Vorwort von Linda Star Wolf

## **EINFÜHRUNG**

Ein Wunsch, eine Mission und hundert Affen

## **TEIL 1**

### **SCHLIESSEN SIE FRIEDEN MIT SICH SELBST**

#### **Lernen Sie Ihre Natur zu verstehen**

- 1 Sie sind nicht verrückt (aber auch nicht „normal“)
- 2 Das Große Jahr und der gegenwärtige Zyklus des Aufstiegs
- 3 Die Evolution des Empathen
- 4 Was ist ein Empath?
- 5 Die fünf Qualitäten eines Empathen näher beleuchten
- 6 Keine Verleugnung mehr: Wir sind der neue menschliche Bauplan

## **TEIL 2**

### **DER WERKZEUGSATZ DES EVOLUTIONÄREN EMPATHEN**

#### **Menschlich und göttlich zugleich sein: die Praxis**

- 7 Ihr Energiegefäß: „Schilde hoch, Mr. Sulu!“
- 8 Grenzen: Wir sind eins, aber wir sind nicht gleich
- 9 Grenzen: Die Anwendung im dreidimensionalen Raum
- 10 Das göttliche Männliche und das göttliche Weibliche als bewusste gleichberechtigte Partner annehmen
- 11 Hören Sie auf, ins Paradies zurückgelangen zu wollen
- 12 Radikale Selbstfürsorge: Es ist in Ordnung, an erster Stelle zu stehen!
- 13 Erlangen Sie ein höheres Maß an Verkörperung
- 14 Gewinnen Sie Ihre Identität zurück: Leben Sie aus Ihrer eigenen Mitte heraus

Wie Sie die Audiodateien zu diesem Buch verwenden können

Danksagung

Anmerkungen

Literaturverzeichnis

*Für mein acht Jahre altes Selbst  
und die Empathen  
auf der ganzen Welt*

# Vorwort

von Linda Star Wolf

**W**enn Sie dieses Buch zur Hand genommen haben, sind Sie möglicherweise ein sensitiver Mensch. Zwar können Menschen aus allen Kulturen und allen sozialen Schichten sensitive Fähigkeiten besitzen, aber manche haben eine Extraportion an übersinnlichen Energien mitbekommen. Vielleicht sind Sie hochsensibel oder sich Ihrer Umwelt überdeutlich bewusst. Vielleicht nehmen Sie Klänge, visuelle Eindrücke, Gerüche, Geschmacksempfindungen und körperliche Berührungen stärker und konzentrierter wahr. Vielleicht sind Sie fähig, die unterschiedlichen Energien, die Sie umgeben, „aufzunehmen“ oder sich in sie „einzufühlen“ – vor allem, wenn es um andere Menschen und ihre Emotionen geht. Ich galt bereits in meiner Kindheit als überaus feinfühlig und kam erst später zu der Erkenntnis, dass mein hochsensitives Wesen in Wahrheit kein Unglück und auch kein Fluch war, der auf mir lastete, sondern dass diese übersinnlichen Fähigkeiten meine Superkräfte waren – besondere Gaben, die mir anvertraut worden waren, damit

ich sie einsetzen konnte, um zur Veränderung der Welt und zur Erhöhung des Bewusstseins beizutragen.

Als schamanische Lehrerin, die bestrebt ist, eine Brücke zwischen der alten Form von Spiritualität und der modernen Bewusstseinswelt zu schlagen, hatte ich die einzigartige Gelegenheit, viele hochsensitive Menschen beziehungsweise Menschen mit übersinnlichen Fähigkeiten – also Empathen – auf ihrer Reise der Heilung und der Transformation hin zu einem höheren Maß an Verkörperung zu begleiten. Durch meine eigene persönliche Reise und durch meine Arbeit als Suchtberaterin, schamanische Lehrerin und psychospirituelle Begleiterin habe ich erkannt, dass es völlig natürlich ist, „sensitiv“ beziehungsweise empathisch zu sein. Sensitiv heißt für mich „im Einklang mit der gemeinsamen Verbindung zu der Welt, die uns umgibt.“ Diese Verbindung und die Fähigkeit, regelmäßig Zugang zu ihr zu erlangen, machen uns aus meiner Sicht nicht nur zu sensitiven, sondern zu schamanischen Wesen!

Ich glaube, dass alle Tiere und auch die Menschen mit dieser sensitiven und schamanischen Verbindung zur Welt geboren werden. Wir werden im Einklang mit unserer Umwelt, den Kräften der Natur, den anderen Mitgliedern unseres Stammes und allem Leben geboren, das uns umgibt. Diese Verbindung, diese übersinnlichen und schamanischen Fähigkeiten, sind unsere Geburtsrechte als Lebewesen, die auf der Erde beheimatet sind. Durch den Sozialisierungsprozess im Säuglings-, Kindes- und

Jugendalter lernen wir und werden vielleicht sogar ermutigt, diese angeborenen Fähigkeiten zu unterdrücken oder zu verdrängen. Im Laufe unserer weiteren Entwicklung benutzen wir möglicherweise Alkohol, Drogen oder andere Substanzen, um uns zu betäuben und die Lautstärke der Welt herunterzudrehen. Auf meinem Gebiet der Suchttherapie stelle ich immer wieder fest, dass viele aktiv Süchtige in Wahrheit hochsensitive Empathen sind, die sich alle Mühe geben, in einer reizüberfluteten und von emotionalem Tumult und aktiven Traumata übervollen Welt zu überleben.

Und das bringt mich dazu, warum es eine große Ehre und ein Privileg ist, das Vorwort zu diesem außergewöhnlichen, zeitgemäßen und transformativen Buch zu schreiben. Stephanie Red Feather gibt dem Weg des Empathen darin eine Stimme. Aus ihrer eigenen persönlichen Erfahrung als sensibler Mensch heraus vermittelt sie Einsichten und erklärt, dass das Leben als Empath eine „Wahl ist, die auf einer Seelenebene getroffen wurde, um den Evolutionsprozess der Menschheit zu unterstützen“. Auf den folgenden Seiten finden Sie nicht nur ein neues Rahmenwerk für Ihr Leben als Empath, sondern außerdem fundierte Anwendungsmöglichkeiten, tägliche Übungen und das praktische Rüstzeug, das Sie in Ihrem Alltag als Empath unterstützt.

Schon bei meiner ersten Begegnung mit Stephanie erkannte ich, dass sie eine Erneuerin war, die sich nicht nur der Selbstfindung und der persönlichen Transformation

verschrieben hatte, sondern auch dem Wunsch, ihre Gaben mit geistesverwandten Menschen zu teilen. Ihr Lebensweg, der einen Abschluss in angewandter Mathematik, den Aufstieg zur angesehenen Offizierin der US Air Force und – in den letzten vierzehn Jahren – die rückhaltlose Hinwendung zu erfahrungsbasierten Heilmethoden umfasst, hat ihr eine einzigartige Sichtweise verliehen, die es ihr ermöglicht, auf eine vielseitige und ganzheitliche Weise mit der Welt in Beziehung zu treten und damit eine Brücke zwischen der linken und der rechten Gehirnhälfte zu schlagen.

Als Stephanie 2015 ihr Studium an meiner schamanisch-psychospirituellen Organisation, der *Venus Rising Association for Transformation*, aufnahm, war sie in ihrer Entwicklung schon sehr weit fortgeschritten und besaß nicht nur ein hohes Maß an Intuition, sondern auch eine natürliche Gabe, die vermittelten Lehren wie ein Schwamm aufzusaugen. Es war eine große Freude, Zeugin ihres Wachstums zu sein und zu beobachten, wie sie die schamanischen Lehren in ihren enorm großen Wissensschatz integrierte. Im Laufe ihrer Ausbildung an der *Venus Rising University for Shamanic Psychospiritual Studies* wuchs sie rasch in ihre heilige Bestimmung hinein und erblühte zu einer integrativen und in hohem Maße verkörperten Empathin, die dem Dienst an der Welt, ihrer Evolution und ihrer Veränderung verschrieben war.

Während des gesamten Promotionsprogramms gehörte ich zu Stephanies Mentorinnen und Betreuerinnen und

erlebte mit, wie sie voll und ganz in ihre heilige Aufgabe hineinwuchs, als sie begann, mit privaten Klienten zu arbeiten, Workshops zu leiten und konkrete Materialien zu entwickeln, die nicht nur sie selbst unterstützten, sondern auch die Menschen, mit denen sie arbeitete und in Beziehung trat. Ich ermutigte Stephanie dazu, diese Materialien - äußerst mächtige Werkzeuge und Techniken - mit ihrer Dissertation zu verschmelzen und ein Buch daraus zu machen, um auch andere Menschen an dem integrativen und evolutionären Wissen teilhaben zu lassen, das sie als Empathin, die sich der Erhöhung des menschlichen Bewusstseins verschrieben hatte, durch ihre eigenen Prüfungen, Freuden und Nöte erlangt hatte. Schon die ersten Entwürfe ihres Manuskripts ließen erkennen, dass ihr Buch und die darin enthaltenen Informationen für die vielen Empathen auf der ganzen Welt sowohl Leuchtfeuer als auch Bestätigung sein würden.

Das Buch, das Sie in Ihren Händen halten, ist reich sowohl an persönlicher Lebenserfahrung als auch an fundierten Informationen. Außerdem vermittelt es praktische Übungen für den Alltag, die Sie auf Ihrem persönlichen Lebensweg unterstützen. Ich möchte Sie ermutigen, dieses Buch mit einem offenen Geist und einem offenen Herzen zu lesen und sich bewusst zu machen, dass wir auf einer bestimmten Ebene alle als sensitive und empathische Menschen geboren werden. Glücklicherweise konnten manche von uns ungeachtet aller Versuche, unsere

sensitiven Superkräfte zu unterdrücken und zu verdrängen, an diesen Qualitäten festhalten.

Bei meiner eigenen Arbeit, bei der es darum geht, den inneren Schamanen in den Menschen zu erwecken, stelle ich immer wieder fest, dass die meisten Menschen, die ihre empathischen Fähigkeiten bewahrt oder sie durch Prozesse wie die schamanische Atemarbeit, Seelenrückholung oder andere schamanisch-psychospirituelle Praktiken zurückgewonnen haben, imstande sind, die Welt in hohem Maße zu beeinflussen und zu verändern. Ich glaube, dass es so ist, weil Empathen sensitive schamanische Seelen sind, die um die Kraft emotionaler Intelligenz und Intuition wissen und die vor allem verstehen, wie enorm wichtig es ist, aus dem Herzen heraus zu leben. In einer Welt, in der ein großer Teil der Bevölkerung von der darin herrschenden Gewalt und den alltäglichen Traumata abgetrennt ist, brauchen wir Menschen und Wege, die uns zu unserem Herzen zurückführen, uns an unsere angeborene Sensitivität erinnern und uns bewusst machen, dass alle Menschen miteinander verbunden sind.

Ich glaube zutiefst, dass die Menschheit im Begriff ist, eine neue Oktave des Seins zu erreichen, und dass Empathen und Schamanen dabei in vorderster Reihe stehen, um unseren Übergang in dieses neue Bewusstseinsparadigma zu beschleunigen. Ich möchte mit dem gleichen Gedanken schließen, mit dem ich begonnen habe: Wenn Sie dieses Buch zur Hand genommen haben, sind Sie möglicherweise ein sensibler Mensch. Wenn

dieser Gedanke in Ihnen eine tiefe Resonanz auslöst, haben Sie sich möglicherweise dafür entschieden, gerade jetzt mit einer Mission auf die Erde zu kommen: mit einem energetischen Bauplan für Veränderung und Transformation. Vielleicht ist Ihre Sensitivität eine Superkraft, die Sie nutzen sollen, um Ihre Mission zu erfüllen und das Leben der Menschen in Ihrer Umgebung zu bereichern. Vielleicht sind Sie hier, um die Menschheit aufzuwecken und ihre Entwicklung hin zur nächsten Oktave des Bewusstseins zu unterstützen, auf der wir uns alle an unser Herz erinnern und seine seelenvolle Weisheit in unserem Alltag zum Ausdruck bringen. Vielleicht ist das Ihre Mission. Nehmen Sie sie an?

LINDA STAR WOLF, PH.D, ist Schamanin und Autorin und hat den Prozess der schamanischen Atemarbeit entwickelt. Sie ist Begründerin und Präsidentin der *Venus Rising Association for Transformation* und der *Venus Rising University for Shamanic Psychospiritual Studies* sowie Mitbegründerin der *Shamanic Mystery Tours*.  
[www.shamanicbreathwork.org](http://www.shamanicbreathwork.org)

# Einführung

## Ein Wunsch, eine Mission und hundert Affen

Ich bin eine Empathin. Das wusste ich in den ersten dreißig Jahren meines Lebens aber nicht, und ich wusste *ganz sicher* nicht, wie ich als Empathin in der Welt zurechtkommen sollte.

An meinen Tiefpunkten war ich völlig verzweifelt, hatte keine Ahnung, wer ich war, welchen Wert ich der Welt zu bieten hatte oder wie es mir gelingen sollte, meine Lebensumstände zu verbessern. Ich lebte mehr als drei Jahrzehnte in dem Glauben, dass alles, was ich fühlte, aus mir selbst kam. Ich hielt es aus, als emotional, labil, instabil oder überempfindlich abgestempelt zu werden. Ich marterte mich innerlich und fragte mich, warum mich alles so tief berührte und beeinflusste. Ich dachte, ich sei zu schwach oder ungeeignet, in der „wirklichen Welt“ zurechtzukommen.

Als ich noch nicht wusste, dass ich eine Empathin bin, glaubte ich einfach, was alle mir sagten. Das ist typisch Stephanie. Sie ist nun einmal sehr emotional. Oder theatralisch. Oder launisch. Oder sonderbar. Nachdem ich zum ersten Mal etwas über das Konzept der Empathie

erfahren hatte, ging es mir besser ... ein wenig. Gleichzeitig eröffnete sich dadurch aber auch eine völlig neue Welt, die mir vollkommen fremd war. Ja, „das Ding, das ich war“, hatte einen Namen, aber was jetzt? Ich musste trotzdem herausfinden, wie es mir gelingen konnte, meinen Alltag zu meistern.

Als mein Bewusstwerdungsprozess begann, gab es kaum Informationen, die mir hätten helfen können, mein Leben als Empathin zu meistern. Es war eine qualvolle, verwirrende und oft einsame Suche. Ein beschwerlicher Weg lag vor mir, auf dem ich lernen musste, meine Identität in Beziehungen wiederzufinden und zu bewahren, sorgfältig auf mein Energiefeld zu achten, meine persönliche Eigenständigkeit wiederherzustellen, meinen Körper voll und ganz zu bewohnen und aus meiner Mitte heraus zu leben. Dabei wusste ich noch nicht einmal, was - geschweige denn, wo - meine Mitte war, als diese Reise begann. Doch das Ergebnis war jede Narbe und jeden Schrei wert.

## MEIN WUNSCH

Ich wünsche mir, dass Sie nicht so viel Zeit damit verbringen, gegen Wände zu laufen, Gott zu verwünschen und sich in Zweifeln zu wälzen, wie ich es getan habe. Es ist an der Zeit, dass Empathen aufhören, das Leben zu *ertragen*, und anfangen, sich zu ihrer Rolle als Wegbereiter

zu bekennen. Wir haben Freude verdient! Und wir haben eine fesselnde Aufgabe, die in weit mehr als nur darin besteht, der Kanarienvogel in der Kohlegrube unseres Lebens zu sein. Ich möchte vor allem, dass Sie wissen, dass Sie nicht verrückt sind. Genau das Gegenteil ist der Fall: Es ist ausgesprochen mutig, gerade an diesem Punkt der menschlichen Evolution auf die Erde zu kommen! Sie haben einen Stamm und Sie haben eine Aufgabe.

Ich betrachte mich als Ihren Navigator. Sie sind der Pilot und Sie haben die Verantwortung für alle Entscheidungen, die Sie in Ihrem Leben treffen. Ich bin jedoch im Besitz einer Landkarte und wir befinden uns auf einem Gebiet, das ich seit vielen Jahren erforsche. Ich weiß, wo die gefährlichen Stellen sind, die dafür sorgen, dass Ihr Höhenmesser verrücktspielt und Ihr Magen einen Looping dreht. Ich bin geübt darin, Fehler zu beheben und wieder auf den richtigen Kurs zu kommen. Vor allem aber habe ich herausgefunden, dass wir die ganze Zeit über nicht nur ziellos herumgeirrt sind, sondern eine ganz besondere Mission zu erfüllen haben!

Das Leben als Empath ist nicht leicht. Ich weiß es. Ich hoffe, dass Ihr eigener Weg dank der Lektionen, Werkzeuge, Übungen, Denkart und Offenbarungen, die das Resultat meiner Anstrengungen sind, leichter, weniger schmerzvoll und vielleicht sogar inspirierend ist. Und dass Ihnen das jahrelange Zähneknirschen erspart bleibt. Sie haben einen Platz im Kosmos und Sie haben eine vornehme Aufgabe zu erfüllen.

*Wollen wir die Motoren starten?*

## FÜR WEN DIESES BUCH BESTIMMT IST – DER MIKROKOSMOS

Dieses Buch ist für Empathen bestimmt, wobei es keine Rolle spielt, ob Sie sich unter dieser Bezeichnung kennen oder nicht. Es wurde für alle geschrieben, die als zu sensibel oder zu emotional gelten. Die über Wahrnehmungsfähigkeiten verfügen, die andere Menschen nicht besitzen, und dafür wahrscheinlich sogar verspottet werden. Es ist für diejenigen gedacht, die wissen, dass sie „anders“ sind, die aber ihren Stamm nicht finden und nicht ergründen können, wohin sie gehören. Es ist für diejenigen, die sich fragen, ob es ihnen jemals gelingen wird, gut in der Welt zurechtzukommen. Oder die, wenn sie es gelernt haben, sich fragen, ob und wie sie wirklich erfolgreich sein und ihre Träume voll und ganz leben können.

Das Buch ist für Pflegefachkräfte, Masseur, Schamanen, Intuitive, Künstler, Gesundheitsfachkräfte, Energieheiler, Medien, Coaches, Therapeuten, Berater, Hellseher und Erneuerer ebenso gedacht wie für Wissenschaftler, Ingenieure, Apotheker, Programmierer, Militärangehörige, Fabrikarbeiter, Finanzberater, Anwälte, Lehrer, Politiker, Kellner und Banker.

Auch wenn die meisten bewussten Empathen in die erste Gruppe fallen, sind sehr viele heimliche Empathen auch in

allen anderen sozialen Schichten, Berufen und Regionen der Welt zu finden. Zur zweiten Gruppe gehören meist die Empathen, die vergessen haben, dass sie Empathen sind. Weil empathische Qualitäten für gewöhnlich nicht so gut zu einer konservativen, von der linken Gehirnhälfte bestimmten Lebensumgebung passen, sind es oft Menschen, die gezwungen waren, ihre „besonderen“ Qualitäten so tief zu vergraben, dass sie sich nicht mehr an ihre wahre Natur erinnern. Trotzdem sorgt ihre empathische Natur dafür, dass sie von Schwierigkeiten und Herausforderungen heimgesucht werden.

Von welchen Qualitäten spreche ich? Die folgende Liste kann Ihnen einen ersten Eindruck vermitteln. [Kapitel 4](#) enthält eine umfassendere Aufstellung, die Sie als Checkliste nutzen können, um herauszufinden, mit welchen Qualitäten Sie sich identifizieren.

### *Empathen haben oft mit folgenden Herausforderungen zu kämpfen:*

- Grenzen ziehen
- In co-abhängigen Beziehungen leben
- Sich überfordert fühlen
- Sich die Emotionen aller anderen zu eigen machen
- Für sich selbst eintreten oder nein sagen
- Abhängigkeit von Alkohol, Drogen, Essen, Sex oder Verhaltensmustern
- Extreme Empfindlichkeit gegenüber jeder Form von Disharmonie in ihrem Umfeld (Menschen oder Dinge)
- Überreizung durch Lärm, Licht, Gerüche, zu viele Informationen oder zu viele Menschen
- Angemessene Selbstfürsorge und Energiehygiene praktizieren

## *Empathen können auch die folgenden Qualitäten besitzen:*

- Ausgeprägte Intuition oder übersinnliche Fähigkeiten
- Wahrnehmung feinstofflicher Energien oder der unsichtbaren Sphären oder die Fähigkeit, Engel, Erscheinungen oder Verstorbene zu sehen
- Empfänglichkeit für paranormale Erfahrungen
- Eine unheimliche Fähigkeit, sich auf die Emotionen und Gefühle anderer Menschen einzustimmen
- Hellsehen, Hellhören, Hellfühlen oder Hellwissen
- Die Fähigkeit, mühelos Astral- oder schamanische Reisen zu unternehmen oder in veränderte Bewusstseinszustände einzutreten
- Kommunikation mit Tieren, Pflanzen, Steinen oder Bäumen
- Den starken Wunsch, anderen zu dienen, sie zu unterstützen oder zu heilen
- Eine angeborene Verbindung zur natürlichen Umwelt, zu Gott, Geistern, der Natur oder Tieren
- Ein Gespür für die Energie aller Dinge in ihrer Umgebung, die sie oft dazu veranlasst, Möbelstücke und Dekorationsartikel umzustellen oder Farben, Licht und Klänge zu verändern

Es gibt keine magische Anzahl an Qualitäten, die Sie unbestreitbar zu einem Empathen machen. Auch wenn Sie nur zu einigen wenigen Punkten in Resonanz gehen, sind sie es wert, beachtet und näher untersucht zu werden. Ich glaube, dass Empathie auf einem Kontinuum zum Ausdruck kommt und bei manchen Menschen sehr ausgeprägt in Erscheinung tritt, während sie von anderen kaum bewusst wahrgenommen wird. Das ist zum Teil darauf zurückzuführen, dass sehr viele Empathen ihre empathischen Fähigkeiten tief vergraben haben. Warum? Weil unsere besondere Feinfühligkeit in der Kindheit meist nicht auf Akzeptanz, Verständnis, Ermutigung oder

Förderung gestoßen ist, sodass wir gelernt haben, sie in den Untergrund zu verbannen. Falls das auch für Sie gilt, ermutige ich Sie, nicht so sehr darauf zu achten, wie viele Qualitäten zu Ihnen „passen“, sondern auf den Anteil Ihrer selbst zu hören, der Sie zu diesem Buch hingezogen hat. Sie haben es aus gutem Grund zur Hand genommen.

Und wichtiger als die Zahl der Qualitäten, zu denen Sie in Resonanz gehen, ist die Frage: In welcher Beziehung stehen Sie zu den Merkmalen, von denen Sie sich angesprochen fühlen? Sind Sie sich Ihrer empathischen Qualitäten voll bewusst? Verleihen Sie ihnen Ausdruck, wissen sie zu schätzen, lieben sie und lassen sie strahlen? Haben Sie Ihre innere Arbeit erledigt und gelernt, auf eine gesunde Weise mit Ihrer Sensitivität, Ihrem persönlichen Energiefeld und Ihren Beziehungen umzugehen?

Oder verbergen, leugnen oder unterdrücken Sie Ihre Talente? Stellen Sie Ihre geistige Gesundheit, Ihre mentale Stabilität oder Ihre Fähigkeit, in der Welt „normal“ zu funktionieren, infrage? Haben Sie sich damit abgefunden, jedes Mal einen Tritt in Ihr energetisches Hinterteil zu kassieren, wenn Sie sich öffentlich zeigen, Ihrer Passion folgen oder sich auf eine ernsthafte Beziehung einlassen? Haben Sie sich schweren Herzens daran gewöhnt, permanent missverstanden, beurteilt oder verspottet zu werden?

Vielleicht haben Sie diese Seite Ihrer selbst auch so lange unter Verschluss gehalten, dass Sie gar nicht mehr erkennen können, in welchem hohem Maße Ihre eigene

Lebensenergie dadurch gefangen ist. Stattdessen haben Sie sich an ein gewisses Maß an Resignation, Abstumpfung, täglicher Angst und Zurückhaltung gewöhnt. Sie wissen, dass Sie Passionen, Wünsche und Träume haben, aber Sie haben entschieden, dass es zu anstrengend ist, ihnen zu folgen, und dass es zu viele Hindernisse zu überwinden gibt.

Wo auch immer Sie auf der Skala von Bewusstheit und Akzeptanz stehen - Sie sind nicht allein. Unabhängig davon, wie viele empathische Qualitäten Sie haben oder in welchem Umfang sie ausgedrückt oder unterdrückt werden, soll dieses Buch Ihnen helfen, sich zu Ihrem empathischen Selbst zu bekennen und Ihre einzigartigen Qualitäten als Vorteil und nicht als Nachteil zu betrachten. Es soll Ihnen außerdem helfen, Ihre gefangene Lebensenergie zu befreien, damit Sie mehr Kraft und Leidenschaft zur Verfügung haben, um Ihre Ziele und Träume zu verfolgen. Auf menschlicher Ebene vermittelt das Buch Ihnen das Rüstzeug, die Denkart und die Praktiken, die Ihnen erlauben, Ihre Natur zu verstehen und zu akzeptieren, als Empath erfolgreich zu sein und Ihr Leben selbstbewusst und authentisch zu leben.

Aber das ist nicht alles. Es gibt noch einen viel wichtigeren Grund, aus dem Sie hier sind.

# FÜR WEN DIESES BUCH BESTIMMT IST – DER MAKROKOSMOS

Dieses Buch richtet sich an die Menschen, die sich zu ihrem sensitiven Wesen bekennen und lernen wollen, mit ihm umzugehen. Vor allem aber richtet es sich an die Menschen, *die nach einem vollkommen neuen Paradigma suchen* – einem Paradigma, das ihnen ihren Platz im Kosmos aufzeigt und ihnen ein Gefühl der Zugehörigkeit und der Bestimmung gibt. Es ist für all jene gedacht, die sich – auf einer Seelenebene – dafür entschieden haben, gerade jetzt auf der Erde zu inkarnieren, um die Evolution der Menschheit in ein höheres Bewusstsein hinein zu unterstützen.

Auf einer bestimmten Ebene wussten Sie intuitiv, dass es einen *Grund* dafür gibt, dass Sie mit diesen besonderen Eigenschaften geboren wurden. Vielleicht haben Sie sie als Belastung empfunden. Vielleicht haben Sie Ihre Gaben in ein erfolgreiches Unternehmen verwandelt. Vielleicht haben Sie sie aber auch tief vergraben und dieses Buch mit großer Skepsis zur Hand genommen. Wo auch immer Sie sich auf diesem Kontinuum befinden, ob Ihnen schon lange bewusst ist, dass Sie ein Empath sind, oder ob Sie gerade erst auf den Ausdruck gestoßen sind – auf einer intuitiven Ebene wissen Sie, dass Sie aus einem ganz bestimmten Grund gerade jetzt hier sind.

Und das sind Sie tatsächlich. Sie sind der neue menschliche Bauplan.

„Ich bin was?“, fragen Sie.

Sie sind der neue menschliche Bauplan.

Ich glaube, dass wir Empathen uns auf einer Seelenebene dafür entschieden haben, die Menschheit auf ihrem Weg in ein herzzentriertes Bewusstsein hinein zu unterstützen. Die Tatsache, dass gerade in den letzten Jahrzehnten so viele Empathen geboren wurden, ist kein Zufall, sondern die nächste Stufe in unserer menschlichen Evolution - das, was ich den „empathischen Urknall“ nenne. Die Empathen, die jetzt auf der Erde inkarniert sind, haben die Aufgabe, den neuen menschlichen Bauplan zu verankern, während wir in ein höheres Bewusstsein hinein aufsteigen. Viele frühe Zivilisationen glaubten an (und dokumentierten) einen Zeitzyklus, der als *Große Jahr* bezeichnet wird, einen 24 000 Jahre dauernden Zyklus mit gleich langen Perioden aufsteigenden und absteigenden Bewusstseins. Seit etwa 1 500 Jahren befinden wir uns im aufsteigenden Zyklus. (Ich werde in [Kapitel 2](#) näher auf das *Große Jahr* eingehen.) Als Empathen haben wir uns dafür *entschieden*, genau jetzt mit unseren besonderen Eigenschaften zu inkarnieren, weil es ganz einfach an der Zeit ist. Und deshalb sind wir für diese Mission als Wegbereiter prädestiniert.

Gegenwärtig mag es den Anschein haben, als seien wir eine Anomalie (und manchmal fühlt es sich zweifellos so an, als seien wir zu früh geboren). Aber in Wahrheit sind wir die neue Norm! Pioniere befolgen keine Regeln. Sie brechen Regeln. Sie tun Dinge, sehen Dinge, wissen Dinge

und glauben Dinge, bevor sie allgemein bekannt oder akzeptiert sind. Ihre Lebenserfahrungen haben Sie auf diese einzigartige Rolle vorbereitet. Waren Sie das schwarze Schaf der Familie? Der Spinner? Der, der von der Familie ausgestoßen, verurteilt, missverstanden oder verspottet wurde? Könnte es sein, dass Ihre Familie nicht hier ist, um Sie etwas zu lehren, sondern dass Sie hier sind, um Ihre Familie etwas zu lehren? Ist es möglich, dass Sie in Wirklichkeit nicht hier sind, um sich von Ihrer Familie und der Gesellschaft in ihre Form pressen zu lassen, sondern um endgültig aus der Form auszubrechen?

Es ist eine Ehre, ein Empath zu sein. Und es ist der Weg voran. Können Sie, statt Ihre überwältigende Strahlkraft zu verbergen, mit voller Leuchtkraft durch Ihr Leben gehen in dem Glauben - *in dem Wissen* -, dass Sie der Prototyp für die nächste Phase der menschlichen Evolution sind? Können Sie sich auf das Risiko einlassen, anders zu sein? Kann Ihr menschliches Bewusstsein die Erinnerung daran wiedererlangen, dass Ihre Seele sich dieser Aufgabe verschrieben hat? Können Sie mit Demut und Selbstvertrauen Ihren Auftrag - wie klein oder groß er auch sein mag - annehmen, zur Erhöhung der Schwingung im kollektiven Feld beizutragen?

## DAS MORPHISCHE FELD DES EVOLUTIONÄREN EMPATHEN

Ich habe dieses Buch mit der Absicht geschrieben, meine Leser nicht nur zu informieren, sondern sie auch zu *aktivieren*. Ich betrachte es als ein Instrument der Übertragung, das Signale direkt von einer höheren Quelle weiterleitet, um Ihr inneres Wissen zu wecken, damit Sie sich daran erinnern können, wer Sie sind und warum Sie sich dafür entschieden haben, gerade zur jetzigen Zeit zu inkarnieren.

Ich erzeuge mit diesem Buch bewusst ein morphisches Feld - das Feld des evolutionären Empathen. Ein morphisches (auch morphogenetisches) Feld ist *ein Feld, das die Form oder das Muster von Dingen beeinflusst*. Alles im Universum besitzt ein Bewusstsein. Ein morphisches Feld ist ein Bewusstsein, das Muster, Form und Struktur prägt.

Morphische Felder wurden ursprünglich von Rupert Sheldrake postuliert, als er untersuchte, wie sich Organismen entwickeln und welche Faktoren die individuelle Entwicklung beeinflussen oder prägen. Die Entstehung einer Form erklärt sich seiner Meinung nach dadurch, dass es eine Ursache für diese Form geben muss, was bedeutet, dass etwas der Form sagt, was sie werden soll. In der Biologie entstehen aus kleineren Formen größere Formen. Das Leben beginnt mit einem winzigen Samenkorn oder einem Ei, aus dem sich dann ein Baum, ein Schimpanse oder ein Hai entwickelt. Seine Beobachtungen und Denkprozesse brachten Sheldrake zu der Schlussfolgerung, dass es abgesehen von Genen und

chemischen Stoffen noch etwas geben muss, das einem Organismus seine Form verleiht.

Um diesen Prozess zu verdeutlichen, stellen Sie sich vor, wie ein Gebäude errichtet wird. Sie können noch nicht einmal das Fundament herstellen, ohne zu wissen, was sich wo befinden soll, welche Menge eines bestimmten Materials gebraucht wird und in welcher Reihenfolge die Bauarbeiten ausgeführt werden müssen. Dieselben Grundstoffe - Beton, Ziegel, Mörtel, Stahl, Holz, Glas, Farbe - bieten unendlich viele Gestaltungsmöglichkeiten für das endgültige Aussehen des Gebäudes. Der erste Schritt ist also die Bauzeichnung - der Bauplan - eines Architekten. Dieser Bauplan legt die Reihenfolge der Bauarbeiten, die Menge an Materialien sowie die Form, die Größe und den Zweck des Gebäudes fest. Er ist die Vision, die das Endprodukt erschafft, in dem alle Materialien harmonisch zusammengefügt werden und das Bauwerk insgesamt Integrität und Stabilität besitzt.

Morphische Felder gleichen unsichtbaren Bauplänen, die einen Organismus während seiner Entwicklung formen. Im Fall dieses Buches ist der „Organismus“ der Empath - sowohl auf einer persönlichen als auch auf einer archetypischen Ebene. Die Entwicklung eines morphischen Feldes kann mit einer Gewohnheit verglichen werden, bei der eine Energie oder Frequenz dadurch verstärkt wird, dass man immer wieder dasselbe tut. Wenn mehr Empathen geboren werden, bildet sich das energetische Feld des Empathen heraus und gewinnt an Stärke und