

*Ursula Windisch*

# **Worum geht's eigentlich?**

**Gebrauchsanleitung  
fürs Leben**

## **Ein wichtiger Hinweis!**

Dieses Buch informiert über ganzheitliche Zusammenhänge der Lebensenergie. Es informiert unter anderem darüber, wie wir unsere kostbare Lebenskraft durch Unkenntnis destruktiv anwenden und soweit minimieren, dass es unter Umständen sogar zu Krankheit kommen kann.

Heilung wird in diesem Buch verstanden als Heilung durch Selbsterkenntnis und Erweiterung des Bewusstseins. Es ersetzt keinesfalls eine notwendige medizinische Behandlung. Die Autorin und der Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden jeglicher Art, die durch die Nutzung der Buchinhalte und die Missachtung dieses Hinweises entstehen sollten.

# Inhaltsverzeichnis

## **Vorwort**

## **Zeitlosigkeit**

Kindheit im Jetzt

## **Lernen von Zeit**

Die Geburt des Ego und das Ende der  
Selbstgestaltung  
Sozialisierung

## **Überleben des Tier-Menschen**

Erwachsenwerden  
Erwachsensein im Überlebensmodus

## **Mensch mit Potenzial**

Nur unsere Bewertung macht es gut oder schlecht  
Wenig beachtete Stressauslöser  
Dauerstress stuft zurück auf den Überlebensmodus

## **Metaphysisches Potenzial**

Alles ist Energie  
Gesetz von Ursache und Wirkung  
Gesetz der Resonanz  
Gleiches zieht Gleiches an  
Die Realität ist eine Schöpfung des beobachtenden  
Bewusstseins

Das Spiegelgesetz  
Das Gesetz der Polarität  
Der Wert für das Ganze

## **Die Brücke zum Leben selbst**

Meine Erfahrungen

## **Spirituelles Menschsein**

Das emotionale Konto  
Das Jetzt  
Höhere Weisheiten nur mit höherem Energielevel  
Zeitloser Speicher in uns

## **Erwachte**

Medium und Channel  
Schon im Sein Geborene  
Was ist das Sein?

## **Die zwei Seiten in uns**

Der Verstand  
Quelle allen Seins

## **Gleichzeitigkeit**

## **Spiritualität**

Hinderungsgründe  
Zustände  
Energie erhöhen

**Zeitlosigkeit: „Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder“**

**Zusammenfassung**

**Literaturverzeichnis**

**Danksagung**

**Kontakt**

# Vorwort

In meinem vierten Buch, dem Geheimnis der inneren Kraft, habe ich meine drei vorherigen Bücher noch einmal zusammengefasst und deutlich gemacht, worum es geht hier im Leben. Die Feedbacks waren sehr gut. Doch einigen Leserinnen waren die in Schwingungen aufgezeigte Qualität der Informationen und deren Bedeutungen zu technisch. Ich will daher in diesem Buch noch einmal zusammenfassend beleuchten, worum es geht im Leben. Meine Übersicht über die Entwicklungsbereiche ist idealisiert, die Übergänge zwischen ihnen sind eher fließend. Auch gibt es immer wieder Durchbrüche aus unsichtbaren Bereichen, die Menschen verunsichern. Auch da soll meine Übersicht für mehr Klarheit sorgen.

Sie finden das, was ich beschreibe, in Teilen in unzähligen Büchern wieder. Es ist also nichts Neues. Davon zeugen die vielen Aphorismen aus allen Zeitläufen und allen Teilen der Welt, die ich in diesem Buch gehäuft eingefügt habe. Es gab immer schon Menschen, die wussten, wie die Welt funktioniert und was das Ganze in Existenz bringt. Nicht umsonst gelten sie heute als Berühmtheiten und haben die Zeiten überdauert. Sie sind für uns Vorbilder, die Zeugnis davon geben, was zu erreichen möglich ist.

Wir sind durch die neuen Medien an einer Zeitenwende ähnlich der, die damals durch die Erfindung des Buchdruckes zu schweren Unruhen geführt hat. Plötzlich konnten Meinungen in großem Stil verbreitet werden, was heute durch Computer und Smartphones in noch schnellerem Maße der Fall ist. Damals lösten sie soziale

Unruhen aus, gepaart mit der Spaltung der Religion, die in einen dreißig Jahre andauernden Krieg einmündeten.

Das muss nicht sein. Oft sind Meinungsmacher am Werk, die noch nicht begriffen haben, wie die Welt funktioniert. Sie wiegeln auf im Eigeninteresse und nutzen für ihre Macht die Kraft der vielen Menschen, die sich als machtlos erklären, Mitläufer und Unwissende.

Es gilt zu einem Wissenden zu werden und sich wenigstens die Grundzüge des eigenen Lebensweges mit seinen Möglichkeiten anzueignen. Wenn wir uns einordnen können in einen Bereich, in dem wir uns angesprochen fühlen, sehen wir die Chancen, die uns auf unserem Lebensweg offenstehen. Zudem hilft uns die in diesem Buch aufgezeigte Übersicht über alle Entwicklungsbereiche etwaige bisher unerklärliche Durchbrüche aus den unsichtbaren Ebenen besser einordnen zu können.

Wenn man weiß, um was es eigentlich geht, beruhigt das ungemein. Nur ist man dann oft schon älter, so wie ich auch. Ich wünschte, ich hätte ein wenig früher begriffen, wie das alles zusammenhängt.

Doch meist ist es so, wie auch Kierkegaard sagt:

„Verstehen kann man das Leben nur rückwärts, aber leben muss man es vorwärts“.

# **Zeitlosigkeit**

## **Kindheit im Jetzt**

Wir kommen auf die Welt und sind einfach. Wir wissen noch nichts von der Welt. Wir haben Bedürfnisse, und werden sie nicht befriedigt, dann schreien wir. In der Nähe unserer Mutter fühlen wir uns geborgen, denn ihr Körper ist uns vertraut. Nur dass wir jetzt selbst trinken und verdauen müssen ist ungewohnt und anstrengend, und es dauert eine Weile, bis wir uns daran gewöhnt haben.

Als erstes lernen wir zu sehen. Zunächst ist vermutlich alles da außen nur Licht. Dann Licht in verschiedenen Farben, bis wir daraus Gesichter zuordnen können: das ist Mama, das ist Papa, das Oma, und wir reagieren auf deren Mimik. Es ist ganz unglaublich, was wir in sehr kurzer Zeit lernen. Wir entdecken irgendwann unseren eigenen Körper, die Hände, die Füße, damit kann man was anfangen. Wir lernen greifen, krabbeln, laufen und lernen voller Freude alle diese Bewegungen zu koordinieren.

Ich erinnere mich sehr gut, wie mein älterer Sohn als Baby lernte, sein vom Baldachin des Stubenwagens herunterhängendes Spielzeug in Bewegung zu setzen. Welche Freude war in diesem Gesichtchen zu sehen, wenn er mit den Armen ruderte, stoppte, sich wunderte, und von neuem ruderte und sich über dieses schaukelnde Spielzeug freute. Babys wachsen schnell und sind als Kleinkinder voller Tatendrang die Welt zu entdecken. In diesem Alter



sind wir voll und ganz in der Gegenwart, denn wir kennen weder die Uhrzeit, noch das Datum. Für uns ist immer JETZT.

In einem Artikel habe ich gelesen, dass Gerald Hüther der Meinung ist, dass wir aus uns selbst heraus laufen lernen, essen lernen, klettern lernen. Im Baby- und Kleinkindalter sind wir Selbstgestalter. Alles geschieht aus uns selbst heraus. Ich kann dem zustimmen, vor allem, wenn wir bedenken, dass ein Kleinkind nicht denkt, zumindest nicht in unserem Sinne. Es agiert und reagiert ganz spontan, denn ein Kind sieht die Welt noch ohne „Label“, ohne Bezeichnungen. Für ein Kleinkind sind ein Regenwurm oder eine Spinne ebenso interessante Objekte wie eine Katze oder ein Hund. Ein Kind ist von Natur aus hilfsbereit, wie man in Untersuchungen festgestellt hat. Es ist wertfrei neugierig und entdeckt die Welt voller Freude und Spontaneität. Ein Kind kennt keine Zeit. Daher kennt ein Kleinkind weder Angst noch Schuld, denn die entwickeln sich erst mit schlechten Erfahrungen.

Man kommt als Entwurf in die Welt,  
und das muss man dann ausgestalten.

André Heller

Hier noch einmal zusammengefasst:

Ein Kleinkind bewertet nicht.

Es ist voller Vertrauen.

Es ist hilfsbereit.

Es ist liebevoll.

Es äußert alle Gefühle.

Wenn es sich weh tut, weint es nur kurz, es sei denn, es wird bedauert.

Es ist kooperativ und teamfähig.

Es urteilt nicht.

Es ist nicht nachtragend.

Es ist neugierig.

Es ist arglos.

Es hat keine Angst.

Es kennt keine Schuldgefühle.

Es kennt keine Zeit.

Ein Kleinkind verkörpert Unschuld und Liebe. Es unterscheidet und wertet nicht. Nur dauert dieser Zustand nicht lange.

Mit dem Philosophieren soll man getrost  
schon in der Jugend beginnen,  
aber im Alter auch nicht müde davon ablassen.

Denn um für seine seelische Gesundheit  
etwas zu tun, ist keiner zu jung oder zu alt,

und wer etwa meint,  
für ihn sei es zum Philosophieren noch zu früh  
oder schon zu spät,

der könnte ebenso gut behaupten,  
der richtige Zeitpunkt für seine Glückseligkeit  
sei noch nicht da oder schon vorbei.

Epikur von Samos

# Lernen von Zeit

## Die Geburt des Ego und das Ende der Selbstgestaltung durch Übernehmen von Gedanken anderer

Wie kommt es nun dazu, dass wir nicht mehr aus uns heraus gestalten? **Wir lernen sprechen.** Es beginnt damit, dass die Eltern uns einen Namen geben. Sie sagen uns immer wieder wie wir heißen. Damit werden wir getrennt vom Ganzen und werden aufgeteilt in ein Subjekt und ein Objekt. Auch für uns selbst. Wir lernen unseren Namen, zu Anfang sagen wir noch „Max will“, oder „Marie will“, wir haben uns noch nicht ganz identifiziert mit dem Namen. Aber das legt sich und mehr und mehr vergessen wir das Selbstgestalten. Schnell heißt es: „Ich will...“, das Ego ist geboren und damit die Trennung von allem und von uns selbst. Dieses Ich trennt sich sozusagen von dem, der wir wirklich sind, und wird eigenständig. Dieses noch sehr junge Ego stärkt sich durch Abgrenzung: Es entwickelt sich die Begrifflichkeit „mein“. Als Kind ordnen wir jetzt zu dem Ich das „mein“, mein Teller, mein Becher, meine Schaufel, mein Spielzeug, und das „mir“, mir gehört das. Je mehr „mein“, desto größer das Ego. Und wehe jemand nimmt uns das weg. Dann leidet dieses kleine Ich, unser junges Ego, das sich gerade zu entwickeln beginnt. So kommt es zu einer Geschichte, die behalten wird. Alles wird behalten, die angenehmen und die unangenehmen Erlebnisse, und alles wird sorgfältig abgespeichert im Speicher des Tages- und des Unterbewusstseins.

Wir leben in der Folge mehr und mehr durch diese Identifikation mit Dingen und Geschichten, die wir erlebt haben. Wir identifizieren uns mit den Geschichten, die wir uns erzählen. Wir leben ein Ich aus Gedankenkonstrukten. Nur wissen wir es nicht, denn für uns als Kinder ist alles so spannend in der Materie.

Wir vergessen auch mehr und mehr, weshalb wir eigentlich auf diese Welt gekommen sind: Wir haben von innen einen Auftrag mitbekommen. Uns wurden Begabungen, Talente, Anlagen und persönlichen Eigenschaften mitgegeben, um in einem gewissen Rahmen Erfahrungen machen zu können. Als Kleinkind wussten wir das noch, doch durch die Entwicklung des Egos gerät das mehr und mehr in Vergessenheit.

Zum Glück sind da unsere Eltern, die uns helfen unsere Anlagen in die Welt zu bringen. Das tun sie, indem sie so sind, wie sie sind. Sie geben uns durch Vorbild und durch ihre bestimmenden Verhaltensweisen alles mit, was wir brauchen, um unser Leben zu gestalten.

Kein Gedanke, kein Wort  
und keine Tat geht verloren.  
Alles bleibt und trägt Früchte.

Hilti