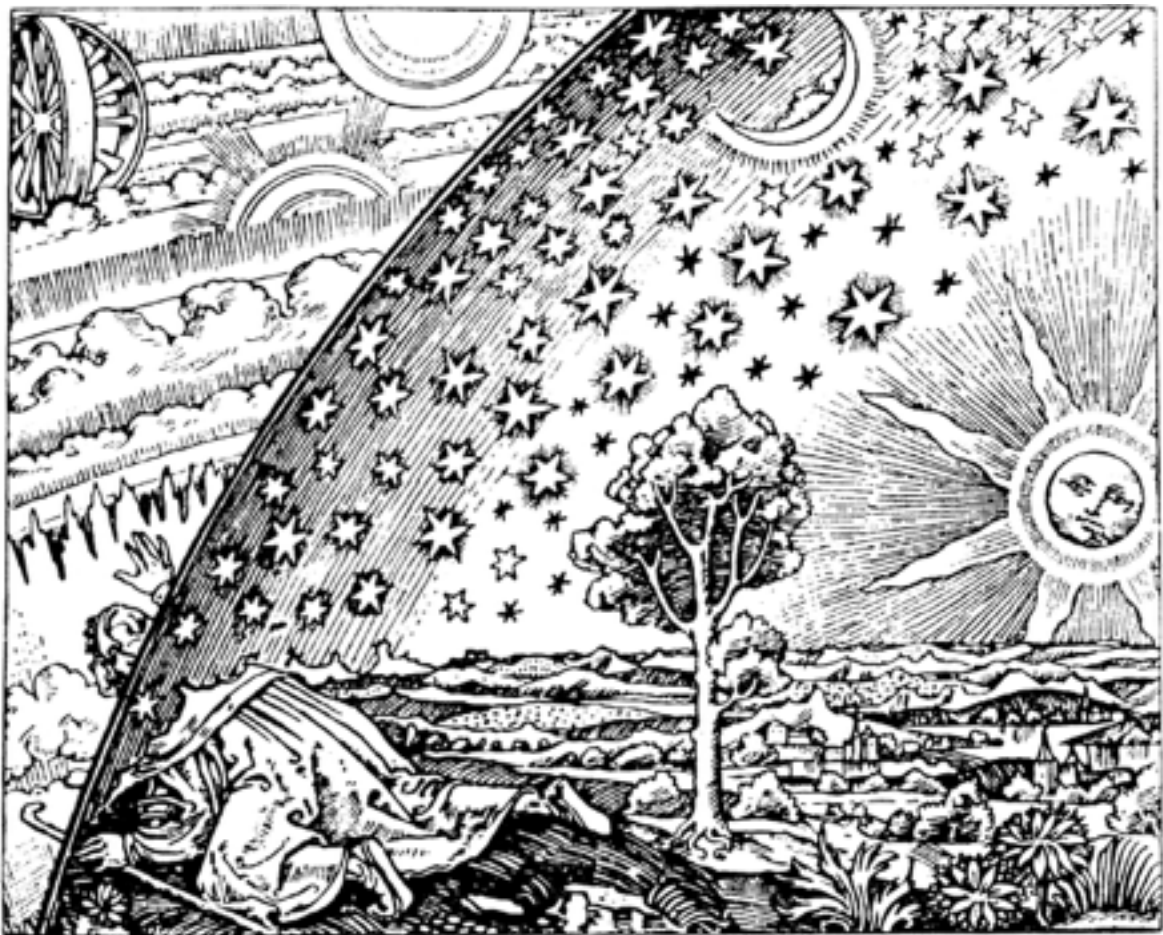


# Rückblick

D u r c h b l i c k - A u s b l i c k

Zeitschrift für Rückführungstherapie Nr. 30, März 2015



mit Berichten, Fragen und Hinweisen  
zu Praxis und Theorie der Rückführungstherapie

## Inhalt

Editorial .....	3
Vortrag von A. Gosztonyi „Der Alltag und die Reinkarnation“ .....	4
Schlüsselbegriffe der Rückführungstherapie: Schuldgefühle.....	14
Erfahrungsbericht über Schuldgefühle .....	26
Die Welt in der Mitte der dritten Entwicklungsstufe .....	28
Interview mit Norbert Pfaller .....	30
Erfahrungsbericht WC-Traum .....	34
Die Rückführung unter dem Aspekt von Bildung.....	36
Humor .....	38
Leserfrage: Von wem stammt dieses Zitat? .....	39
Annas Reisen ins Schattenreich, 4. Teil .....	40
Hinweise und Links.....	47
Impressum .....	49

## Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

Nach einem knappen Jahr halten Sie wieder einen neuen **Rückblick** in Ihren Händen, resp. auf Ihrem Bildschirm.

Ich bin froh, erhielt ich erneut genug Material, um eine Nummer zusammenzustellen. Herzlichen Dank allen Mitwirkenden! Ich bin unsicher, ob der **Rückblick** immer noch einem Bedürfnis entspricht, ich erhalte nur wenige Feedbacks und schreibe sozusagen ins Blaue...

In der vorliegenden Nummer 30 geht es zuerst weiter mit dem **Vortrag** von Alexander Gosztonyi über den Alltag und die Reinkarnation. Wie der **Alltag und die Reinkarnation** direkt und bis in Details zusammenhängen, zeigte AG. in seiner Vortragsreihe zum Thema *Der Alltag und die Reinkarnation*, die er 1994 in Liechtenstein gehalten hat. Wir drucken eine redigierte Fassung des dritten Teils hier ab.

Weiter geht es mit der neuen **Rubrik** *Schlüsselbegriffe der Rückführungstherapie* von Elisabeth Heimlicher. Es sollen wichtige Fachbegriffe der Rückführungstherapie nach Alexander Gosztonyi zusammengefasst und kurz erklärt werden. Heute kommen die **Schuldgefühle** dran.

Im **Interview** lernen wir den langjährigen Rückführungsleiter, Berufsmann und Familienvater Norbert Pfaller aus Hollfeld in der fränkischen Schweiz, Deutschland, näher kennen und vernehmen, wie er zu Alexander Gosztonyi gekommen ist und was ihm das bedeutet.

Anschliessend an einige Erfahrungsberichte folgen die **Leserfrage, Hinweise und Links** und zum Schluss wird, sozusagen als **Fortsetzungsgeschichte**, der 4. Teil eines unveröffentlichten Berichts einer Rückführungstherapie mit dem Titel „*Annas Reisen ins Schattenreich*“, abgedruckt.

Gerne höre und lese ich Ihre Bemerkungen, Anregungen oder sonstigen Anliegen zu diesem **Rückblick** und verbleibe mit den besten Wünschen für einen sonnigen Frühling und einen fruchtbaren Sommer

Ihre Elisabeth Heimlicher

## Vortrag von A. Gosztonyi „Der Alltag und die Reinkarnation“

### Einführende Bemerkungen

*EH. Häufig wird die Meinung geäußert, dass die Reinkarnation mit dem Alltag nichts zu tun habe. Das sei etwas für Grübler und Denker oder für Buddhisten. Vielleicht, wenn man schwere Lebensprobleme habe, könne man an eine Rückführungstherapie denken, nachdem man sonst alles versucht habe...*

*Dass der Alltag und die Reinkarnation direkt und bis in Details zusammenhängen, zeigte Alexander Gosztonyi in seiner Vortragsreihe zum Thema Der Alltag und die Reinkarnation, die er 1994 in Liechtenstein gehalten hat.*

*Im Rückblick bringen wir in Form von Auszügen und Zusammenfassungen das Wesentliche aus diesen immer noch aktuellen Vorträgen. Untertitel, kleine Anpassungen und Zusammenfassungen sowie Kommentare in Fussnoten stammen von EH.*

*Herzlichen Dank für das Abtippen der CD an Sabine Stojan!*

*Wer den genauen Wortlaut erfahren will, bestellt die 4 CDs am besten direkt bei Rita Gosztonyi. [www.alexander-gosztonyi.ch](http://www.alexander-gosztonyi.ch).*

*Es ist klar, dass wir beim Anhören der CD auch Zwischentöne, spezielle Betonungen oder humorvolle Bemerkungen vernehmen. Der Referent hat immer ohne Manuskript gesprochen und gestaltete seine Vorträge im Kontakt mit dem Publikum. Diese Authentizität ist leider in der trockenen schriftlichen Form hier nicht herzustellen.*

### Der Alltag, Teil 3

*In diesem Teil, der 3. CD, beschreibt Alexander Gosztonyi seine Theorie der Entstehung und Entwicklung der Seele, zum Beispiel das innere und das äussere Alter der Menschen, die Ablesbarkeit des inneren Alters im Alltag, er schildert, dass die Entwicklung sehr langsam geht, da wir alles, was in uns virtuell angelegt ist, auch ausleben und daher unzählige Male uns inkarnieren müssen, dass das Ganze einen Sinn hat, den wir im Laufe der Entwicklung einsehen können und vieles mehr.*

## **Das Buch des Lebens: unser Alltag**

Das Buch des Lebens steht vor uns weit offen. Wir müssen lediglich darin lesen können. Das Buch des Lebens, das ist unser Alltag. Das ist alles vor unseren Augen ausgebreitet, damit wir erkennen können, wie das grosse Leben gestaltet ist und vor sich geht. Also setzen wir unsere Brille auf und beginnen in diesem Buch des Lebens zu lesen.

### **Von der Geburt bis zum Altwerden**

Was heisst das im Alltag? Geboren werden, die verschiedenen Altersstufen durchlaufen, Säugling, Kleinkind, Kindergarten, untere Schulstufen, obere, dann die schöne Zeit, in der wir uns gegen die Autorität der Eltern auflehnen. Schliesslich sind wir erwachsen und in unsere eigene Verantwortlichkeit gestellt, müssen hinaustreten in das Leben. Dann lernen wir da und dort noch etwas, manche mehr, manche weniger, manche gar nichts. Weiser werden wir wahrscheinlich nicht mehr, aber dafür alt. Und das Alter bringt auch Vorteile: Wenn die Leute naiv sind, respektieren sie uns. Vielleicht freuen wir uns oder sind darüber traurig, dass niemand merkt, dass unter den weissen Haaren noch ein Jüngling oder eine junge Frau steht, weil wir noch ganz gern einiges erleben möchten und irgendwie im Herzen uns so jung fühlen. Das ist unser Alltag.

### **Das gleiche gilt für das innere Leben**

Dasselbe gilt für das grosse Leben, für das wahre, echte Leben, für das innere Leben. Wir wissen ja: Unser Leben beginnt nicht mit der Empfängnis im physischen Leib. Damit beginnt nur ein neues Erdenleben. Das innere Leben umfasst unzählige Inkarnationen und läuft kontinuierlich weiter.

Und genau so wie in unserem jetzigen Leben der Schlaf dieses Leben nicht aufhören lässt, nicht einmal unterbricht, so unterbricht auch der physische Tod unser inneres Leben nicht. Wir merken meistens gar nicht, dass wir schon drüben sind. Wir merken es aber sehr gut, wenn wir wieder auf die Erde zurückgeschickt werden, an der Schwere, dass wir wieder eintreten müssen in die Materie. Das bringt so manche Beschwerden mit sich, aber auch viel Schönes.

### **Das Leben ist ein organisches Wachstum**

Das Leben, das in einem Erdenleben abläuft, ist ein Wachstum, ein organisches, biologisches Wachstum, aber auch ein inneres Wachstum. Es ist nur ein winziger Ausschnitt aus einem ganz grossen Wachstum, in das wir eingebettet sind. Und das läuft genauso ab wie unser biologisches Wachstum.

**Zwei verschiedene Alter**

Nennen wir das Leben in einer Inkarnation das biologische Leben, das biologische Wachstum und nennen wir das ganze, alle Inkarnationen umfassende Leben das innere Leben, dann sehen wir, dass wir zwei verschiedene Alter haben, wenn wir auf der Erde sind:

**Das biologische und das innere Alter**

Das biologische Alter, das zählen wir nach den Jahren seit unserer Geburt, und das innere Alter, darüber wissen wir nicht so gut Bescheid, aber es steht alles offen, wir müssen nur lesen in diesem Buch.

**Im Säuglings- und im Kindesalter**

Auch in unserem inneren Alter beginnen wir damit, dass wir Säuglinge sind.

Was macht ein Säugling? Er hat Menschen nötig, nützt sie aus. Es ist selbstverständlich, dass er versorgt wird. Er hat auch seinen Lutscher im Mund, - und die Menschen tun genau dasselbe, die in ihrem inneren Alter noch Säuglinge sind. Sie sind unter uns, überall in der Welt. Sie brauchen jemanden, der sie versorgt. Sie sagen dafür keinen Dank, es ist selbstverständlich. Sie sind ja da, um Liebe und Fürsorge zu empfangen. Auch sie haben dauernd ihren Lutscher im Mund. Dazu schmeissen sie nach links und rechts, wie das kleine Kind aus dem Wagen alles hinauswirft, Mami kann dann aufräumen. Man sieht die Spuren, wo sie durchgegangen sind: die abgeholzten Wälder, die scheusslichen Häuser, die auf Spekulation gebaut wurden... Diese Säuglinge sind rücksichtslos. Und sie sind rücksichtslos, weil sie nicht anders sein können.

Und so geht es weiter, wenn wir älter werden. Langsam müssen wir in unserem biologischen Alter, wenn wir schon ein bisschen grösser sind, lernen „danke“ und „bitte“ zu sagen. Wir erwarten auch nicht mehr so selbstverständlich, dass wir Liebe empfangen und versuchen, Liebe zu erwidern. Wir nehmen nicht mehr alles für selbstverständlich.

Wir wachsen weiter, und unser inneres Wachstum ist genauso wie das biologische: ein organisches Wachstum.

**Was heisst: organisches Wachstum?**

Was heisst das? Dieses Wachstum macht keine Sprünge. Versuchen wir mal ein frisch gesetztes Pflänzchen zu überreden, es soll bereits morgen ein Nussbaum sein. Trotz bester Überredung können wir es nicht dazu bringen, die Stufen des organischen Wachstums zu überspringen.

**Wir können keine Sprünge im Wachstum machen**

Und genauso ist es mit unserem inneren Wachstum. Wir können keine Sprünge machen und wir können nur das leisten, was unserem innerem Alter entspricht. Wir schmunzeln vielleicht über die Säuglinge im inneren Alter unter uns, die nach aussen hin schon den Leib eines Erwachsenen tragen. Aber sie können nicht anders. Auch wir waren mal so. Wir schämen uns nicht, wenn wir zurückdenken, was wir als Säuglinge und Kleinkinder uns alles in diesem Leben geleistet haben, das ist selbstverständlich.

Genauso ist das mit dem inneren Alter.

**Es ist wichtig, dass wir erkennen, wo ein Mensch steht in seinem inneren Wachstum**

Warum? Weil wir ihn nur so richtig einschätzen können. Wir können nur das erwarten, was er wirklich leisten kann und nicht mehr.

Beobachten wir, wenn wir versuchen, Leute von dies oder jenem zu überzeugen. Wenn sie diesen Sachen noch nicht gewachsen sind, können sie überhaupt nichts verstehen. Und wir denken, sie sind dumm. Aber sie haben einfach noch keine Möglichkeit.

**Die Sicht auf das innere Alter verändert einiges**

Sehen Sie, diese Perspektive, unter der wir die Menschen sehen, wenn wir die Wirklichkeit kennenlernen, verändert sehr vieles. Wir sind, wenn wir mit Menschen zusammen sind, wie in einem Warenhaus oder im Einkaufszentrum. Alle sind durcheinander gewürfelt. Und wäre jeder so gross, wie er innerlich ist, dann würden wir vor allem viele Kindergärtler sehen und da und dort einige Halbwüchsige, endlich einige Erwachsene, aber ganz selten.

Und trotzdem tun wir so, als ob wir alle erwachsen wären.

Wenn wir begreifen, dass das etwas ganz Natürliches ist, so natürlich, wie unsere Kinder Kinder sind, und dass wir von unseren Kindern nur das erwarten können, was ihrem Alter entspricht, dann sehen wir die Menschen ganz anders. Und das ist sehr wichtig, wenn wir uns mit diesen Dingen beschäftigen.

Und diese Dinge heissen Menschenkenntnis, bedeuten, dass wir nicht urteilen. Das ist eine grosse Schwierigkeit für uns: Wir urteilen zu leicht und meinen, ja der könnte, wenn er wollte. Der müsste sich nur anstrengen. Und das ist längst nicht immer der Fall.

**Der Mensch muss sich entwickeln**

Der Mensch ist nicht ein Homo sapiens, der so vom Himmel fällt und wirklich alles tun könnte, was wir von ihm so gerne erwarten würden. Er muss in ein vernünftiges Wesen hinein wachsen. Ja, er muss etwas wesentlich Schwierigeres tun. Er muss ein menschliches Wesen werden, ein echt menschliches Wesen. Das geht sehr lange. Dazu braucht er nicht nur ein Erdenleben, nicht nur einige Dutzend, sondern viele Zehntausende.

**Die Entwicklung geht langsam**

Wenn wir genau beobachten bei uns, wie langsam wir uns verwandeln, menschlicher werden, dann sehen wir, wie langsam dieses Wachstum geht.

Da kommen wir nicht in Versuchung, von unserem Bäumchen zu erwarten, es solle schon am nächsten Tag oder in ein paar Monaten Früchte tragen. Das ist nicht sein schlechter Wille, seine Faulheit, das ist die Natur.

Das sind natürliche Vorgänge, die dahinter stehen. Wir sind in einem solchen Wachstumsprozess. Das ist unser Leben, unser eigentliches Leben.

Was bedeutet das? Was geschieht dabei?

**Unsere Seele wird aufgebaut**

Woher kommt unsere Seele?

Wir wissen, dass nicht stimmt, was wir vielleicht mal geglaubt haben, und was noch gelehrt wird: dass die Seele bei der physischen Empfängnis des Menschen in einem Erdenleben erschaffen wird. Die Seele existiert schon seit sehr langem.

**Die gnostische Theorie der Seele**

Dazu gibt es eine sehr alte und altbewährte Theorie, die besagt, die Seele existiert schon immer. Diese Theorie wurde durch Platon bekannt, aber eigentlich geht sie weiter zurück zu den Orphikern, im 8./9. vorchristlichen Jahrhundert.

Diese Theorie wurde auch von Christen übernommen, den sogenannten Gnostikern. Gnosis bedeutet Erkenntnis, und darunter wurde in diesem Zusammenhang die Gotteserkenntnis verstanden.

Nach dieser Ansicht waren die Seelen also immer schon da, die Einzelseelen, wie wir heute Einzelseelen sind, und sie waren im Zustand der Seligkeit. Sie durften Gott sehen, sie waren im Himmel. Nun scheint es aber, dass den Seelen zuviel Seligkeit nicht gut bekommt. Ob sie sich gelangweilt haben oder nicht, das weiss ich nicht. Auf alle Fälle rebellierten sie laut der Theorie. Sie empörten sich gegen Gott und Gott handelte und stiess alle Seelen hinunter auf die Erde. Sie mussten in diese schwere



Materie eintreten und dann immer wieder inkarnieren und durch diese Kämpfe im irdischen Leben ihre Rückkehr verdienen, damit sie zu Gott zurückkommen können.

Die Griechen hatten sogar Wortspiele dafür. Die Seele heisst Psyche. Die Liebe erkaltete in den Seelen. Sie mussten deshalb auf die Erde kommen, in den Soma, den Leib. Das klingt an an Sema. Das ist Grabstätte, Kerker. Das heisst, die Seele wurde in den materiellen Leib eingekerkert und leidet darunter.

Dieser Zustand ist gar nicht so abwegig. Wir wissen, es gibt Menschen, die das irdische Dasein als sehr schwer, zu schwer empfinden. Sie leiden darunter, dass sie in der Materie sein müssen. Sie leiden auch unter sich. Sie empfinden den Leib als eine Strafe, wie in dieser Theorie beschrieben.

Doch es gibt auch sehr viel Menschen, die sich wohl fühlen in diesem Leib, ja, sehr viele, vor allem, wenn sie noch im inneren Säuglings- und Kleinkindalter sind, können sich das Leben überhaupt nicht anders vorstellen, als dass sie in der Materie sind. Warum? Weil ihre Bedürfnisse nur in dieser Materie befriedigt werden können. Essen, trinken, Sex usw.

### **Origenes**

Wichtig ist noch zu erwähnen, dass die Theorie der Erkaltung der Seelen vom grössten christlichen Gnostiker Origenes aufgegriffen und im 6. Jahrhundert auf dem Konzil von Konstantinopel verdammt wurde.

Diese Theorie steht heute noch im Dogmen-Verzeichnis (der katholischen Kirche, EH), wo die Thesen und die Verdammungen aufgezählt werden, und daher gilt diese Verdammung als die Ablehnung der Reinkarnation.

Es stimmt nicht, dass die Kirche die Reinkarnation als solche abgelehnt hat, offiziell verurteilt, sondern nur diese Theorie von Origenes, und dann schloss man daraus, dass das auch für die Reinkarnation gilt.

### **Die gnostische Theorie stimmt nicht**

Nun, diese gnostische Theorie ist vielleicht faszinierend, gescheit. Sie hat nur einen kleinen Schönheitsfehler. Sie stimmt nicht. Die Seele war nie im seligen Zustand, unsere Einzelseele. Da ist ein ganz anderer Prozess dahinter. Ich möchte das kurz schildern.

### **Alexander Gosztonyis Theorie der Entwicklung der Seele**

Denken wir uns, dass bei der Erschaffung unserer Menschheit oder anderer Menschheiten in Wellen immer wieder eine, sagen wir mal, Gruppenseele, eine grosse Gemeinschaftsseele von Gott ausgeht.

Im Grunde genommen ist alles, was an Seele vorhanden ist, überhaupt alles, was vorhanden ist, ein Teil Gottes. Und diese Riesen-Gruppenseele, wenn sie in niedere Schwingungsbereiche kommt, stufenweise, verästelt, verzweigt sich. Aber alle Seelenteile stehen miteinander im Zusammenhang. Aus dieser riesigen Gruppenseele individualisieren sich die Einzelseelen heraus. Das ist ein ganz gewaltiger Prozess.

Alles ist in dieser Gruppenseele potentiell im Keim angelegt. Alles, was wir heute schon können, wissen, unsere Fähigkeiten, auch unsere Anlagen, alles was da ist, das ist da schon im Keim enthalten. Das muss sich aber entfalten.

Und damit das sich entfalten kann, steigt sozusagen diese Seele immer wieder in die Materie. Was heisst das?

Da erscheinen Einzelwesen, Einzelpflanzen, Einzeltiere usw. Setzen wir voraus, dass die Evolution schon stattgefunden hat, damit wir das einfacher sehen können: Eine Seele, die sich da mit Hilfe der Materie vereinzelt, individualisiert, aber immer noch in Zusammenhang steht mit dieser Gruppenseele, wenn Sie wollen, mit dem Jungschen Ausdruck: mit der Kollektivseele.

Und dann sterben alle immer wieder, und kommen wieder, auch Pflanzen und Tiere. Immer, wenn sie sich inkarnieren, sind sie genötigt, einzeln zu erscheinen und dadurch den Existenzkampf, das Leben in der Materie zu lernen und dadurch individualisierte Einzelseelen zu werden, unabhängiger von der Gruppenseele.

Das geht aber nicht so ohne Weiteres. Nur bei den hochstehenden Tierarten, zum Beispiel bei Hunden, Katzen, Pferden, Elefanten, die alle nahe mit dem Menschen leben und mit uns zusammen arbeiten, ist diese Individualisierung schon sehr weit vorangeschritten, und wir sehen, dass unsere Hunde, auch Katzen, ihre Charaktere haben und jeder, selbst aus derselben Rasse, seine individuelle Eigenart hat.

Und der Mensch muss, wenn er auf die Erde kommt, diesen Prozess noch weiter führen. Es ist zum Beispiel nicht so einfach, unseren menschlichen Leib zu bedienen, damit individuell zu leben. Das müssen wir lernen, dazu dient dieser ganze Wachstumsprozess.

Die Seele wird Schicht für Schicht aufgebaut. Die drei unteren Schichten sind schon in diesen drei Reichen, die vorhanden sind, also Mineral-, Pflanzen- und Tierreich. Es kommt noch ein Zwischenreich, das können wir überspringen. Und dasselbe muss dann der Mensch auf menschliche Art zunächst entfalten.

Was bedeutet das? Lebende Materie bringt nicht nur bloss mit sich, dass wir einen schweren Körper haben und dies und jenes, was damit zusammenhängt. Nein, die ganzen existentiellen Bedingungen sind durch das materielle Leben bedingt. Das wissen wir. Nicht nur, dass wir immer wieder Hunger und Durst haben, schlafen müssen, andere körperliche Bedürfnisse haben. Es bauen sich auch unsere seelischen

und geistigen Bedürfnisse zunächst mal von diesen unteren Schichten her auf. Das ist wichtig. Und all das zu beherrschen, zu lernen, wie man damit umgeht, dazu braucht es eine sehr, sehr lange Zeit.

Das ist der Grund, dass wir immer wieder in die Materie kommen müssen. Wir müssen lernen, uns mit der Materie auseinanderzusetzen, mit der Materie im weiteren Sinne, mit der Materialität der Materie, mit den Bedingungen des irdischen Lebens.

Dadurch entfalten wir unsere Individualität. Aber das geht dann weiter, das hört dort nicht auf, sondern dann kommt der grosse Schritt in das eigentliche Menschsein, dass wir auch menschlich werden und dann nicht nur an uns denken, nicht ein perfekter Egoist bleiben, sondern uns wieder öffnen den anderen Lebewesen gegenüber und uns freiwillig hineinstellen in die Gemeinschaft.

Denken wir uns den ganzen Prozess so:

Zuerst ist alles nur im Keim angelegt. Die Einzelteile erlangen immer mehr Individualität, sie wachsen an Bewusstheit, an Gefühlsmöglichkeit und werden sich ihrer Aufgabe immer mehr bewusst. Sie lernen, Einsicht zu haben, lernen, richtig zu lieben und dann stellen sie sich freiwillig wieder an den Platz, der ihnen gebührt, aber jetzt voll bewusst, individualisiert.

Das bedeutet nicht, dass alles vereinzelt und zerfällt, sondern alle bilden dann eine harmonische Einheit, aber vollkommen ohne Zwang. Jeder ist da freiwillig, aus Liebe zu den anderen, aus Liebe zu allen, aus Liebe letzten Endes zu Gott, in dieser Harmonie drin.

Diese, wenn Sie wollen, mystische Vereinigung mit Gott hat den Charakter, dass jeder seine Eigenart, seine Individualität beibehält, aber sich voll in das Ganze stellt und in dieser Harmonie mit den anderen zusammenlebt.

Das ist damit auch, kurz gesagt, der Sinn unseres Lebens. Darum sind wir hier. Wir haben diese ganz grosse Chance, Bewusstheit zu erlangen, zu wissen, wer und was wir sind, zu lieben, wenn auch nicht gleich, aber ein bisschen ähnlich wie Gott.

Die Seele wird von unten aufgebaut und geht durch all diese Stufen, durch die Stufen des inneren Alters. Wir müssen dabei lernen, all das, was wir an Fähigkeiten bekommen haben, zu handhaben. Und das tun wir, ob wir das wollen oder nicht.

### **Ein Beispiel: die Entfaltung der Männlichkeit und Weiblichkeit**

Wir sind jetzt hier als Frauen und Männer in diesem Vortrag. Wir haben gehört, die Seele ist androgyn, doppelgeschlechtlich, beides ist in uns.

So müssen wir die Männlichkeit und die Weiblichkeit entfalten. Aber nicht jetzt, nicht heute Abend, nicht in dieser Inkarnation. Das ist ein langer Prozess, und es ist

immer so, dass wir für alles, was wir entfalten müssen, diese Fähigkeiten einmal in einem Extrem, dann im gegenteiligen Extrem erproben, damit der Mittelweg gelernt werden kann. Den können wir erst erkennen, wenn wir etwas so gelebt haben, wie unsere ganze Einseitigkeit es ermöglicht, auch unserem inneren Alter gemäss.

Wie sieht das nun aus? Mann sein und Frau sein, Männlichkeit und Weiblichkeit?

Irgendwann mal sind wir Männer, dann Frauen, aber das geht nicht so: eine Inkarnation als Mann, dann als Frau. Es gibt ganze Zyklen dafür, damit wir etwas gut erlernen können.

Also versuchen wir uns mal jetzt, auch meine Damen, in einen Mann hineinzudenken, aber in einen richtigen Mann. Wie ist ein Mann unserer schönsten Träume oder unserer schönsten Alpträume?

Er ist mächtig, patriarchalisch, autoritär und punkto Frauen hat er seine Meinung. Er behandelt sie auch so. Sie sind nur da, falls sie überhaupt zu etwas gut sind, dass sie ihn bedienen, ihm zur Verfügung stehen, und natürlich noch für die Fortpflanzung des männlichen Geschlechts.

Nehmen wir an, wir sind so ein Mann und haben viele Inkarnationen damit verbracht, all das auszuleben. Eines Tages geschieht etwas: Wir kommen auf die Welt, und wir sind ein Mädchen! Gott ist ein Lapsus unterlaufen! Das muss korrigiert werden! Aber es ist zu spät! Es hilft nichts, wir sind ein Mädchen. Wir wachsen heran, und vielleicht sind wir ein ganz hübsches Mädchen, aber das hilft uns nichts. Wir sind unter lauter Männern, die genauso sind, wie wir waren, wie wir heute noch sind, auch wenn wir mal in Gottes Namen diesen Frauenkörper tragen müssen.

Warum sind wir unter lauter solchen Männern? Weil wir alle Männer nur so sehen können. Die anderen nehmen wir gar nicht wahr. Die zählten für uns nicht.

Wir sehen, was die Männer angerichtet haben, und jetzt müssen wir uns wehren. Und dann gehen wir auf die Barrikaden, kämpfen für gleichen Lohn für alle und wissen nicht, dass wir die Ungerechtigkeiten, die wir verurteilen, selbst in die Welt gebracht haben, durch unser Verhalten. Wir kämpfen überall, schreiben natürlich dem Radio und dem Rundfunk. Da muss überall ein „in“ her, Hörerinnen und Hörer, Zuschauerinnen und Zuschauer usw.

Wir kämpfen weiter und da kommen noch Frauen, stellen Sie sich mal vor, die fühlen sich wohl neben einem Mann. Die behaupten, ihr Leben sei erfüllt dadurch, dass sie Hausfrauen sein dürfen, Kinder haben dürfen. Aber das wussten wir immer schon, die perfekte Sklaverei ist die, in welcher die Sklaven meinen, sie wären frei.

Dann passiert wieder etwas. Die Natur ist stärker, und wir verlieben uns. Wir sind selbstverständlich heterosexuell, also fallen wir um den Hals einer Frau. Etwas stört

in dieser Beziehung, aber das ist eine heterosexuelle Beziehung, denn wir sind immer noch ein Mann und selbstverständlich wollen wir nicht homosexuell sein. Wir können doch nicht mit einem Mann schlafen. Wir brauchen eine Frau dazu.

Und vielleicht, nach einiger Zeit, sprich, nach einigen Inkarnationen, nachdem wir so in dieser Zwangsjacke eines weiblichen Körpers unser Leben fristen mussten und dabei kräftig gegen unsere eigenen Einrichtungen gekämpft haben, beginnen wir zu entdecken, dass auch das Frauendasein andere Aspekte haben und sogar schön sein kann.

Selbstverständlich geht es den Frauen, die mal einseitig Frauen waren, entsprechend. Sie müssen zum Beispiel Verantwortlichkeit lernen, die Rechnungen bezahlen, die Buchhaltung machen und nicht alles auf den Mann abschieben.

So werden wir korrigiert, so wird das eingependelt von einem Extrem in das andere. Das ist sehr, sehr wichtig.

### **Nur was wir selbst erleben, was wir selbst erfahren, gilt für uns**

Aus Büchern kann man keine Menschenkenntnis erlangen. Wir müssen den eigenen Erfahrungen ausgesetzt sein. Selbst wenn wir glauben, was andere sagen. Das fällt ab, sobald wir hineingestellt werden in das Leben.

Und weil wir diese Erfahrungen machen müssen, und weil diese Erfahrungen nur auf der Erde möglich sind, müssen wir immer wieder auf die Erde kommen. Das ist ein langer Prozess, das geht nicht so rasch. Wir müssen uns entfalten können, aber in der Gemeinschaft mit anderen.

### **Wir müssen alles, was in uns ist, ausleben**

Und es kommt noch etwas hinzu, was auch sehr wichtig ist. Wir sprachen vom Säuglingsalter, vom Kleinkindalter in der inneren Entwicklung, und haben angedeutet, dass wir in diesem Alter ziemlich bis sehr, bis übermässig rücksichtslos sind. Viel Schlimmes stellen wir an. Warum? Wir sind verblendet. Wir möchten zeigen, wer und was wir sind. Das tun wir sehr oft auf Kosten der anderen. Wir schliessen uns in Gruppen zusammen, ob das jetzt ethnische oder rassische oder andere sind. Und üben gemeinsam Macht aus, um zu zeigen, wer wir sind.

Das sieht dann so aus, wie zum Beispiel in Bosnien oder Somalia oder irgendwo, wo Krieg herrscht. Wir zerstören sehr vieles. Wir sind nicht nur rücksichtslos, sondern erbarmungslos, ja, sadistisch. Das muss so sein. Das klingt vielleicht ganz befremdend, ich weiss, aber es muss so sein. Nur so können wir das erfahren, was in uns ist und was es bedeutet, sich zu entwickeln, sich zu individualisieren, sich mit der Materialität auseinanderzusetzen. Wir beginnen immer hinten, auf der negativen Seite.

Zuerst wird die Atombombe geworfen, dann erst überlegt, ob eventuell die Atomkraft auch nützlich eingesetzt werden könnte.

### **Wenn unser Gewissen wach wird**

Und wenn wir dann weiterkommen, wenn überhaupt so etwas wie Einsichtsfähigkeit aufkommt, wo unser Gewissen beginnt wach zu werden, dann beginnt uns auch die Vergangenheit einzuholen.

Zuerst, wenn wir Kinder sind in unserer Entwicklung, dem inneren Alter nach, wenn wir auf den unteren Stufen unserer Entwicklung stehen, hängt unser Gewissen davon ab, was die Gemeinschaft für gut oder für böse erklärt. Wir haben kein eigenes Gewissen, sondern ein übernommenes, ein künstlich erzeugtes Gewissen. Wenn wir zu einer Sippe oder zu einem Volk gehören, das Rache nimmt, wenn irgendein Mitglied beleidigt ist, dann üben wir blindlings Rache und sind stolz darauf.

Denken wir an die unzähligen Vergeltungsflüge usw., die ja nur Zerstörung und nichts Kreatives, nichts Positives bringen. Dann haben wir ein gutes Gewissen, auch wenn wir eigentlich ein erbärmlich schlechtes Gewissen haben müssten.

Und erst, wenn die Menschlichkeit in uns zu erwachen beginnt, wenn wir im inneren Pubertätsalter sind und merken, es ist mit der Autorität nicht so gut bestellt, wie wir dachten, beginnt das Gewissen in uns zu erwachen.

Das ist dann eine ganz schwere Phase. Das ist die Mitte unserer langen Entwicklung, dann beginnen wir in die Phase der Konfrontationen zu kommen. Womit? Mit unserer Vergangenheit. Dann holt uns unsere Vergangenheit ein. Dann hilft es nichts, dass wir sagen, wie wir das letzte Mal schon gehört haben, die Vergangenheit soll man in Ruhe lassen, man soll da nicht herumstöbern. Das hilft nichts. Es ist die Vergangenheit, die uns einholt. Sie verlangt, dass die Rechnungen bezahlt werden.

Der 4. und letzte Teil der Vortragsreihe erscheint im nächsten **Rückblick**, Nr. 31

\*\*\*\*\*

## **Schlüsselbegriffe der Rückführungstherapie: Schuldgefühle**

*Wer sich mit der Rückführungstherapie nach Alexander Gosztonyi befasst, stösst immer wieder auf Begriffe, die neu sind oder auf eine neuartige Weise gebraucht werden, zum Beispiel:*

aktive und passive Konfrontation, Verschuldung, Schuldgefühl, Karma, Entwicklung, Seele, Gewissen, Reinigung.

Die wichtigsten dieser Begriffe (sogenannte Schlüsselbegriffe) sollen in den nächsten Nummern des **Rückblicks** erklärt werden. Ich stütze mich dabei auf Alexander Gosztonyi: Grundlagen und Praxis der Rückführungstherapie, Windpferd Verlag, Oberstdorf, 2009.

Um den Artikel über Schuldgefühle zu verstehen, sollte man einiges über AGs Theorie der inneren Entwicklung wissen. Darüber hat AG sein letztes Buch geschrieben. Es ist in Bearbeitung von Rita Gosztonyi, siehe Rückblick Nr. 28, dort wird es vorgestellt. Wie ich vernehmen habe, handelt es sich beim noch unveröffentlichten Buch um ein so umfangreiches Werk, dass es eventuell in mehreren Bänden erscheinen wird, voraussichtlich im Frühling 2016.

Eine kurze Zusammenfassung der Entwicklungsstufen ist (ausser in den Büchern von AG.) in meinem Text über die Rückführungstherapie enthalten und kann auf meiner Webseite als Pdf gelesen oder heruntergeladen werden (Elisabeth Heimlicher: „Grundlegendes zur Rückführungstherapie“, S. 7ff.).

[http://www.praxisfuersupport.ch/pfs/beratung/grundlage\\_rueckfuehrungstherapie.pdf](http://www.praxisfuersupport.ch/pfs/beratung/grundlage_rueckfuehrungstherapie.pdf)

Nun also zum Thema Schuldgefühle:

## Einleitung und Beispiele

Wer hat schon keine Schuldgefühle? Bei den einen nagen oder fressen sie, andere leiden darunter, die dritten spüren sie nur unbewusst, den vierten werden sie eingeredet, obwohl sie doch, in diesem Leben, nichts Böses getan haben, sondern immer lieb und brav waren...

Andere *ent-schuldigen* sich dauernd, oder waschen sich übermässig oft die Hände (in Unschuld, wie bereits Pilatus in der Geschichte von Jesus), putzen und reinigen wie verrückt....

Im alten Griechenland konnte man, der Ödipussage nach, der Schuld nicht entkommen. Was man auch tat, um sie zu verhindern, man rutschte unvermeidlich in die Schuld hinein: Ödipus brachte trotz seiner Versetzung in ein anderes Elternhaus seinen Vater um und heiratete seine Mutter, wie es das Orakel weissagte.<sup>1</sup>

Nach der Bibel sind alle Menschen „sündig“, d.h. haben Schuld begangen, weil bereits das erste Menschenpaar, Adam und Eva, gesündigt und allen Nachkommen die „Erbsünde“ mitgegeben hat. Die Bibel erzählt aber auch, wie die Menschen loskommen oder erlöst werden von der Sünde und den damit verbundenen Schuldgefühlen: Dadurch, dass sich Jesus geopfert hat und den Kreuzestod gestorben ist, unschuldig,

---

<sup>1</sup> Dazu eine meisterhafte Auslegung von Thorwald Dethlefsen: *Ödipus, der Rätsellöser*, Bertelsmann 1990

hat er alle Schuld der Menschen auf sich genommen und alle, die an ihn glauben, erlöst. - Kleine Frage: Sind die Menschen, die nicht an Jesus glauben, auch erlöst? Oder sind sie verdammt bis in alle Ewigkeit?

Im Mittelalter wurden Schuldige oder Unschuldige ins Wasser geworfen: Gingen sie unter, waren sie schuldig gewesen, so einfach war das damals...

Fast jede Mutter, jeder Vater leidet unter Schuldgefühlen, den Kindern nicht genügend Liebe oder Aufmerksamkeit oder Geld oder was auch immer gegeben zu haben, zu streng oder zu nachsichtig gewesen zu sein; die traditionelle Psychologie wirft es ihnen auch vor.

Fast alle von uns waren und sind in diesem Leben normale Bürger, taten und tun nichts gross Gesetzwidriges und leiden doch unter Schuldgefühlen. Wir entschuldigen uns dauernd, haben das Gefühl, nicht gut genug zu sein, wir leiden unter einem schlechtem Gewissen und wissen oft nicht warum oder schieben es auf Bagatellen.

Schuldgefühle sind weit verbreitet, viele Menschen leiden mehr oder weniger darunter, bewusst oder unbewusst, und der Erklärungsversuche sind Legion.

Auf die Frage bei vier meiner Bekannten: *Habe ich Schuldgefühle?* erhielt ich folgende spontane Antworten:

- In der Regel habe ich keine Schuldgefühle. Hingegen, wenn ich jemanden verletze oder eine Abmachung nicht einhalte, fühle ich mich schuldig. Gleichzeitig ärgere ich mich über mich, dass ich diesen Fehler gemacht habe. Ich ärgere mich auch über die Person, welche mir die Schuldgefühle „anhängt“. Eigentlich möchte ich perfekt sein. Ich muss lernen, mit mir nachsichtig zu sein.
- Ich denke, Schuldgefühle sind weit verbreitet. Selber hatte ich vor allem früher viele Schuldgefühle, aber seit ich an mir arbeite, sind sie viel weniger geworden; heute ist es nur noch selten der Fall. Ich bin mit mir selber auch viel weniger streng als früher. Am meisten Mühe bereitet es mir, wenn ich Menschen zu Unrecht kritisiert oder beleidigt habe. Heute entschuldige ich mich dann und versuche, es wieder gut zu machen.
- Als energiegeladener Choleriker bin ich oft zu rasch, zu ungeduldig und überfordere andere Menschen im Gespräch. Deshalb werde ich immer wieder mit meinem Auto von Pfosten, Ecken und Steinen gebremst und zahle für mein Vorpreschen in geistiger und materieller Hinsicht materiell-finanziell meine Schulden dem Garagisten ab.
- Ja, ich hatte schon als Kind Schuldgefühle. In unserer Familie war es wichtig, immer zu untersuchen: *Wer ist schuld?* Und dann möglichst die Schuld abzuschieben: *Ich nicht.* Ich versuchte, zu leben, ohne schuldig zu werden, wollte per-



fekt sein und alles perfekt machen, bis ich später merkte, dass das gar nicht möglich ist. Heute habe ich nicht mehr viele Schuldgefühle, und wenn, dann versuche ich mich zu verstehen, ebenso wie ich auch versuche, die anderen, die mir gegenüber Fehler begangen haben, zu verstehen und ihnen zu verzeihen. Ich versuche immer mehr, grosszügig und grossherzig zu sein und den anderen und mir nichts nachzutragen. Aber mir ist in diesem Leben klar geworden, dass Menschsein ohne schuldig zu werden gar nicht geht. Wir werden alle immer wieder schuldig, mehr oder weniger oft und stark.

Wie ist es bei Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser? Es lohnt sich, darüber nachzudenken, wird doch unser Handeln stark von (unbewussten) Schuldgefühlen gelenkt.

In diesem Text wird versucht, ein wenig Klarheit in das Thema *Schuldgefühle* zu bringen und es aus der Sicht der Rückführungstherapie nach Alexander Gosztonyi<sup>2</sup> zu betrachten.

## Schuldgefühle in der Rückführungstherapie

### Wer hat Schuldgefühle?

Nach Alexander Gosztonyi und seinem Weltbild mit der inkarnationenlangen Entwicklung haben nicht alle Menschen Schuldgefühle.

Ein Selbstmordattentäter zum Beispiel hat im allgemeinen keine Schuldgefühle, im Gegenteil, er brüstet sich vorher damit und geht mutig in den Tod. Viele Soldaten haben auch keine Schuldgefühle.

Schuldgefühle sind *entwicklungsabhängig*.

Zu Beginn unserer Entwicklung als Menschen laden wir vorerst Schuld auf uns, indem wir unsere Triebe und Aggressionen hemmungslos und ungebremst ausleben (siehe immer wieder die Nachrichten aus aller Welt).

Erst in der 3. Entwicklungsstufe (von sieben) treten Schuldgefühle vermehrt auf, zuerst versteckt und verdrängt, unter Depressionen oder andern Krankheiten, als Selbstbestrafung oder unerklärliche Ängste zum Beispiel.

Es dauert eine lange Zeit, bis wir sie zur Kenntnis nehmen und sie einordnen können, ohne uns dauernd für irgendwas zu entschuldigen oder sie unsern Mitmenschen anzuhängen, und bis wir uns selbst als „von Natur aus“ oder „gottgewollt“ fehlerhaft und unvollkommen akzeptieren und damit leben können.

---

<sup>2</sup> alle Informationen ab hier stammen aus dem Buch von Alexander Gosztonyi: *Grundlagen und Praxis der Rückführungstherapie*.

## Schuldgefühle sind entwicklungsabhängig

Wie gesagt, während vieler Inkarnationen spüren wir keine oder nur selten Schuldgefühle. Das Wissen um die Verschuldungen liegt in den Tiefenschichten unserer Seele: als inneres Wissen im Unbewussten.

Allmählich steigen aus diesen Schichten der Seele Erinnerungen auf, zwar nicht ins Wachbewusstsein, so dass wir sie mit dem Verstand auffangen und verstehen könnten, sondern in die emotionale Schicht.

Diese Erinnerungen, die nicht unbedingt Schönes anzeigen, sind deutlich genug, um unsere Seele aufzuwühlen. Wir reagieren darauf mit einem schlechten Gewissen:

*Wir leiden unter Schuldgefühlen, und wissen nicht, warum.*

Im Unbewussten, mit dem inneren Wissen, wissen wir es jedoch: *Wir werden mit unseren Verschuldungen in früheren Inkarnationen konfrontiert.*

### a) Das Schuldgefühl auf den niederen Entwicklungsstufen

Obwohl das echte Gewissen erst gegen Mitte unserer inneren Entwicklung erwacht, kann sich das Schuldgefühl schon früher melden und uns bereits auf den unteren Entwicklungsstufen belasten. Das schlechte Gewissen kann sich sogar noch früher: auf der Tierstufe – als Wirkung des Instinktes – bemerkbar machen, so dass ein Tier höherer Art nicht bloss passiven, sondern auch aktiven Konfrontationen ausgesetzt werden kann.

Warum? Das echte Gewissen stützt sich auf das innere Wissen, und dieses Wissen ist in jeder Seele enthalten, unabhängig davon, auf welcher Entwicklungshöhe und in welcher irdischen Gestalt sie inkarniert ist. (Beim Tier wird das Gewissen von den Instinkten reguliert.)

### b) Das Schuldgefühl auf den mittleren Entwicklungsstufen: Das Erwachen des echten Gewissens

Es ist das schlechte Gewissen, das im Menschen das Schuldgefühl wachruft.

Das Gewissen wird von Menschen auf den unteren Entwicklungsstufen von der Gemeinschaft, zu der er gehört, *künstlich* erzeugt; gegen Mitte seiner inneren Entwicklung erwacht dann in ihm das *echte* Gewissen.

Je nach Entwicklungshöhe hat dementsprechend auch das Schuldgefühl eine andere Qualität.

Auf den unteren Entwicklungsstufen orientiert es sich an den Vorschriften, Geboten und Verboten der Gemeinschaft. Wer die Verhaltensregeln der Gemeinschaft missachtet, kann Schuldgefühle haben, muss aber nicht, wie auch ein Verkehrssünder wegen seiner „Sünden“ nicht unbedingt ein schlechtes Gewissen haben wird, oder ein Selbstmordattentäter sogar Freude und Genugtuung verspürt bei seinem Tun.

Mit dem Erwachen des echten Gewissens, also von der Mitte der dritten Entwicklungsstufe an, beginnt für uns die Zeit der – vorläufig noch unbewussten – Konfron-

tationen mit der Vergangenheit. Wir wissen noch nicht, dass oder warum wir Schuldgefühle haben.

Das Schuldgefühl wird in diesem Abschnitt unserer inneren Entwicklung lange Zeit noch nicht erkannt und verrichtet seine Wühlarbeit im Unbewussten.

Es beeinflusst, belastet und verwandelt uns, veranlasst uns zu Verhaltensweisen, denen wir ohne Schuldgefühl nicht verfallen würden, es verändert oder zerstört sogar unser Leben oder zumindest löst in uns, ob wir es wollen oder nicht, emotionale wie körperliche Reaktionen aus. Das Schuldgefühl, auch das unbewusste, ist eine grosse Macht.

Die Konfrontationen, die das unbewusste Schuldgefühl wachrufen, finden in dieser ersten Phase als verborgene Konfrontationen in den tieferen Schichten der Seele statt. Wir wissen nur innerlich um das, womit wir konfrontiert werden.

Erleben wir Konfrontationen, die in uns – unbewusst – Schuldgefühle auslösen, so wissen wir mit dem Verstand anfänglich noch nicht, dass wir überhaupt Schuldgefühle haben; nur ein vages Gefühl sagt uns, dass etwas nicht ganz stimmt.

Wir reagieren darauf stets auf dieselbe Weise: Wir werden, ohne den Grund zu kennen, nervös, missmutig, gereizt oder niedergeschlagen, bekommen Angst, fallen in eine Depression oder leiden unter unangenehmen somatischen Symptomen. Und verspüren wir vielleicht doch schon Schuldgefühle, so bleibt es vorläufig ein Rätsel, wieso.

Solche leidvollen Gemüts- oder Körperzustände sind die ersten unbewussten Reaktionen auf die Konfrontation und damit auf das Schuldgefühl. Sie zeigen an, dass in uns Erinnerungen an frühere Verschuldungen wach zu werden beginnen.

### **Die Aufgabe des Schuldgefühls**

Das wahre Schuldgefühl meldet sich, wie gesagt, erst dann, wenn im Menschen das echte Gewissen erwacht ist.

Beginnen sich in uns Schuldgefühle zu regen, so ist dies das deutliche Zeichen dafür, dass wir in unserer inneren Entwicklung in die Phase der eigentlichen Konfrontationen mit unserer Vergangenheit getreten sind.

Das Schuldgefühl steht *im Dienste des inneren Reinigungsprozesses*. Es ist ein Faktor bei der Reinigung der Seele, fraglos der wichtigste. Soll die Seele gereinigt werden, so muss man – wie in der Küche – jene Ecken und Winkel aufsuchen, die besonders verschmutzt sind.

Der Reinigungsprozess gehört wesensmässig zu unserer inneren Entwicklung. Darum geht jeder in seiner inneren Entwicklung durch die Phase der Reinigung und damit durch die Phase der Konfrontationen mit seinen Verschuldungen. Solange er sich der Reinigung nicht aussetzt, kann er keinen weiteren Schritt in seiner Entwicklung tun. „Ungewaschen“ kommt ja niemand in den Himmel.

Damit sich der Mensch dieser Arbeit, der Reinigung der Seele, zuwendet, zwingt ihn jede Konfrontation, die ihn an eine Verschuldung erinnert, und damit das Schuldge-

fühl, zu reagieren. Das Schuldgefühl zwingt ihn dazu, indem es ihm Schmerz zufügt: Es reißt in der Seele eine alte Wunde auf, die dann zu schmerzen beginnt.

Es zwingt ihn deshalb dazu, damit er *die Schattenseite seiner Seele erhellt* und in seiner *inneren Entwicklung weiterkommt*.

So merkwürdig dies auch klingen mag: Es ist der Liebessog Gottes, der auch im Schuldgefühl wirkt und jeden Menschen nötigt, – wenn auch in winzigen Schritten – Gott näher zu kommen.

Die Aufgabe des Schuldgefühls ist also die seelische Reinigung. Es weist darauf hin, wo sich in der Seele noch Unrat befindet, damit wir uns davon befreien können.

### **Wodurch werden Schuldgefühle ausgelöst?**

Wie gesagt, der Mensch muss reif sein dafür, das heisst, das echte Gewissen ist erwacht.

In dem Fall können Schuldgefühle auf *fast unendlich viele Arten* in allen Bereichen des alltäglichen Lebens ausgelöst werden (siehe dazu im Rückblick 29 den Artikel über Konfrontationen).

Einige Beispiele für Auslöser von Schuldgefühlen:

Ein Erwachsener, ein Kind, ein Neugeborenes, ein noch so harmloses Tier, zum Beispiel eine Spinne oder eine Maus, ein Baum, eine Pflanze, zum Beispiel eine Tulpe, ein Gegenstand, ein Verkehrsmittel, eine Landschaft, ein bestimmter Ort (z. B. der Ferienort), eine Lektüre, eine Mitteilung im Radio oder Fernsehen, eine Nachricht, eine Filmszene, ein Musikstück, ein Wort, eine Geste, eine Krankheit, ein Unfall, ein Schicksalsschlag oder ein schicksalhafter Ereignis – kurz: Es gibt praktisch nichts, was nicht Schuldgefühle auslösen könnte.

Ein weiterer Auslöser kann *die Umwelt als Spiegel* sein.

Achten wir genau darauf, was uns bei den anderen stört, so können wir uns annähernd ein Bild davon machen, was es ist, das in uns ein Schuldgefühl erweckt.

Empfinden wir zum Beispiel Eifersucht, Neid, Rivalität,

haben wir das Gefühl, eingengt, manipuliert, lieblos behandelt, übergangen, missachtet zu werden,

so verspüren wir heute am eigenen Leib, was wir früher anderen so oder auf ähnliche Weise angetan haben.

Die Spannung löst sich, sobald wir das Ereignis, bei dem wir uns in einer früheren Inkarnation verschuldet haben, durch eine Rückführung aufklären oder – falls wir im Umgang mit Konfrontationen geübt sind – uns klar machen, was uns genau stört, um es dann spiegelverkehrt zu deuten:

*dass nämlich nicht der andere uns, sondern wir ihm etwas Unangenehmes oder Böses zugefügt haben, und dass uns der andere lediglich an eine unserer früheren Verschuldungen erinnert.*

## Reaktionen auf das Schuldgefühl

Wie reagieren wir nun auf diese Schuldgefühle?

Da unterscheidet Alexander Gosztonyi die *unmittelbare* von der *mittelbaren* Reaktion. Die unmittelbare Reaktion auf das Schuldgefühl ist *die Angst*, deren Erscheinungsformen die Depression und die Phobie sind.

Mittelbar ist die Reaktion, wenn die Angst *verhüllt* auftritt, zum Beispiel *somatisiert*: als Allergie oder als Abneigung, als Abscheu oder Ekel oder als Krankheit.

Die Angst kann aber auch eine *Fluchtreaktion* auslösen oder sich als *Widerstand* gegen die Konfrontation oder als ihre *Abwehr* melden.

Das ist recht kompliziert, und wir beschränken uns hier nur auf die einfacheren Arten der Reaktionen. Wer Genaueres wissen will (es führt tief in die Psychiatrie), kann bei Alexander Gosztonyi selber nachlesen.

### Die Angst

Die erste unmittelbare Reaktion auf die Konfrontation mit Verschuldungen und auf das dabei aufsteigende Schuldgefühl ist immer Angst. Angst ist eine passive Reaktion, weil sie zunächst ganz unbewusst und ohne unser Zutun erfolgt.

In jedem Menschen erwacht unweigerlich Angst und jeder ist ihr passiv, das heißt: wehrlos ausgeliefert, wenn er in eine Konfrontation mit seinen Verschuldungen gestellt wird, ungeachtet dessen, ob diese verborgen, halbbewusst oder bewusst vor sich geht.

Mit Angst reagieren wir unwillkürlich auf die Stimme unseres schlechten Gewissens.

*EH. Das wird sehr schön in der biblischen Schöpfungsgeschichte mit Kain und Abel erzählt: Nachdem Kain seinen Bruder Abel umgebracht hat, flüchtet und versteckt er sich vor Gott, d.h. dem schlechten Gewissen und hat Angst.*

Der Grund für die Angst, die von innen her aufsteigt, ist, wie beschrieben, die eigene Verschuldung.

Haben wir vor einem bestimmten Gegenstand Angst, so deshalb, weil wir mittels dieses Gegenstandes eine schuldhafte Tat begangen haben. Wir haben also deshalb Angst, weil das Schuldgefühl erwacht, wenn wir mit der ehemaligen „Tatwaffe“ konfrontiert oder an den „Tatort“ geführt werden.

Hat jemand zum Beispiel Angst vor dem Wasser, so ist dies ein Hinweis darauf, dass er in einer früheren Inkarnation Leute, vielleicht auch neugeborene Kinder oder Tiere, ertränkte oder ertränken liess.

Nun hat er Angst, selbst zu ertrinken.

Werden wir damit konfrontiert, so haben wir Schuldgefühle und es steigt die Angst hoch: die Angst vor dem Leiden. Wir fürchten uns vor der Opferrolle: Wir befürchten nämlich, dass uns das gleiche zugefügt wird, das wir andern zugefügt haben, wenn nicht in diesem Leben, so in einem früheren.

Jeder von uns ist ein „gebranntes Kind“, jeder kann also Angst haben, dass er erneut von einem Leiden heimgesucht wird. Vielleicht sitzt uns die Erinnerung an jenes Leiden noch in den Knochen.

Viele Menschen sind der Meinung, wir hätten deswegen Angst, weil wir früher schon einmal etwas Unangenehmes, Schlimmes erlebt hätten, weil wir das Opfer eines schmerzhaften oder bösen Ereignisses waren und nun befürchten, dasselbe könnte uns auch heute wieder zustossen.

Auch Fachleute teilen häufig diese Meinung, zum Beispiel Therapeuten.

*EH. Die folgende Aussage von Alexander Gosztonyi ist elementar für RückführungstherapeutInnen und kennzeichnet eine seiner wichtigsten Ansichten hinsichtlich der Rückführungstherapie:*

**Viele Therapeuten, selbst solche, die Rückführungen anbieten, glauben, wenn jemand vor etwas Bestimmtem Angst habe, so komme die Angst lediglich daher, dass er das Opfer eines Ereignisses gewesen ist, bei welchem jenes Etwas eine wichtige Rolle spielte.**

Sieht man sich also bei der Rückführung in einer Opferrolle, so sei der Grund für die Angst damit erkannt und bereits behoben: Man würde keine Angst mehr haben.

Dass diese Annahme irrtümlich ist, zeigt die Erfahrung. Die Rückerinnerung an eine Inkarnation, in der jemand etwas Schlimmes – als Opfer – erlitten hat, kann zwar zunächst eine befreiende Wirkung haben, aber nur vorübergehend.

Solange der wahre Grund für die Angst nicht erkannt wird, bleibt die Angstbereitschaft bestehen und der Klient wird früher oder später wieder derselben Angst ausgesetzt.

Viele Therapeuten stellen die Frage überhaupt nicht, *warum* jemand eine Opferrolle erleben muss. Einem Menschen, der Ängste oder Depressionen hat, kann jedoch nur dann wirklich geholfen werden, wenn er darauf aufmerksam gemacht wird, dass jede Opferrolle eine Täterschaft voraussetzt. Kein Mensch muss etwas erleiden, wozu er nicht selbst die Veranlassung gegeben hat.

Selbstverständlich war jeder Mensch das Opfer von leidvollen Ereignissen, und zwar unzählige Male. Jeder hat sich sehr oft verschuldet, und jeder musste – und muss noch – Schuld begleichen, das heisst, sein negatives Karma durch Erleiden desselben, was er anderen an Leid zugefügt hat, abtragen. Seine Angst entsteht jedoch nicht wegen der schmerzlichen Erfahrungen, die er als Opfer machte.

**Der wahre Grund für die Angst ist die Täterrolle, die eigene Verschuldung.**

Sieht sich also jemand im Traum oder bei einer Rückführung in einer Opferrolle, so muss er sich klarmachen, dass dies auf eine frühere Täterschaft verweist, bei der er anderen genau dasselbe angetan hat, was er nun als Opfer zu erleiden hat.

Kein Mensch, kein Lebewesen leidet ohne Grund, letztlich ist jede Seele selbst die Urheberin ihres eigenen Leidens.

Beachtet man diese grundlegende Tatsache nicht, so schiebt man die endgültige Auflösung der Angst nur auf.

### Die Depression

Die Depression ist – wie die Angst – die emotionale Reaktion auf eine Konfrontation mit Verschuldungen. Sie ist ein leidvoller Gemütszustand, der vom Schuldgefühl verursacht und von Ängsten beherrscht wird.

In der Depression fühlt sich der Mensch seinem Schuldgefühl wehrlos ausgeliefert und kann in bodenloser Angst versinken – wie ein Ertrinkender im Wasser. Die meisten Depressiven wissen jedoch nicht, warum sie leiden und wodurch ihr Leiden entstanden ist.

Ängste und Depressionen können durch äussere Auslöser, aber auch von innen her verursacht sein, ohne dass irgendein äusseres Ereignis eingetreten ist. In beiden Fällen ist es das Schuldgefühl, das im Menschen Angst oder Depressionen auslöst.

**Ängste, Depressionen und Schuldgefühle dienen unter anderem dazu, uns aus unserem seelisch-geistigen Dösen aufzuschrecken, damit wir die Arbeit an uns, an der Reinigung unserer Seele, in Angriff nehmen und auf diese Weise die dringend fällig gewordenen Schritte in unserer inneren Entwicklung vollziehen.**

#### *E.H. Wichtig für Therapeuten*

Für die Therapeuten ist es wichtig zu wissen, dass Menschen, die Ängsten, Depressionen oder Schuldgefühlen ausgesetzt sind, innerlich reif und seelisch tragfähig genug sind, um sich Rückführungen zu unterziehen. Es ist also nicht zu befürchten, dass sie den Konfrontationen mit ihren Verschuldungen seelisch nicht gewachsen wären – selbst dann nicht, wenn sie sich dafür nicht geeignet oder überfordert fühlen.

Ängste, Depressionen und Schuldgefühle sind ausschliesslich dadurch aufzulösen, dass der wahre Grund für ihr Auftreten erkannt wird. Und der wahre Grund dafür ist ohne Ausnahme in Verschuldungen in früheren Inkarnationen zu suchen – und dort auch zu finden.

**Eine der Hauptaufgaben der Rückführungstherapie ist, dass den Menschen durch die Aufklärung der sie belastenden Verschuldungen geholfen wird.**

Neben der unmittelbaren Reaktion, die sich als Angst oder Depression äussert, beschreibt Alexander Gosztonyi auch mittelbare (indirekte) Reaktionen wie Flucht, Somatisierung, Allergien, Krankheiten, welche auf *verhüllte* Angst deuten. Einige Beispiele folgen hier.

### Die Flucht vor dem Schuldgefühl in die Somatisierung

Die Flucht vor dem Schuldgefühl bedeutet stets die Flucht vor der Verantwortung.

Der Mensch, der nicht bereit ist, sich den Konfrontationen mit seinen Problemen oder mit seinen früheren Verschuldungen zu stellen, versucht den – oft dringenden – Aufgaben dadurch auszuweichen, dass er erkrankt. Ist er krank, so braucht er – so meint er wenigstens – sich nicht um seine Hausaufgaben, das sind seine Probleme, zu kümmern; er meint, er dürfe zu Hause bleiben wie das Kind, das versucht, durch seine – noch so fadenscheinige – Krankheit die Schule zu schwänzen.

Die Flucht vor dem Schuldgefühl in die Krankheit vollzieht sich in den meisten Fällen unbewusst, gelegentlich auch halbunbewusst und wird oft mittels Somatisierung bewirkt.

Damit wird die Verantwortung der Krankheit überantwortet. Sie dient als Alibi: Wenn jemand krank ist, kann er gar nicht am – seelischen – „Tatort“ gewesen sein und ist für nichts verantwortlich. Und nicht nur dies: Er wird nicht nur entlastet, sondern auch vermehrt beachtet. Denn wenn jemand krank ist, wird er meistens bedauert. Zudem kann er sich im Sonnenschein der Mitleidsbezeugungen von den Strapazen der Konfrontation mit seinen Problemen erholen.

Zur *Somatisierung* fühlt sich der Mensch aufgrund eines seelischen Problems – etwa seines schlechten Gewissens – veranlasst. Er flüchtet sich vor seinem Schuldgefühl in die *Krankheit*, indem er sein Problem somatisiert: an seinen Körper weitergibt.

Die Somatisierung bewirkt zuerst die Anfälligkeit und somit die Empfänglichkeit für irgendeine (materielle) Ursache (Bazillen, Viren, Ablagerungen im Gewebe, Allergene u.a.) und diese rufen dann Veränderungen im Körper hervor und lassen bestimmte physische Symptome oder eine Krankheit entstehen.

Reagiert jemand auf einen bestimmten Reiz aus der Aussenwelt jedes Mal, wenn dieser Reiz auftritt, somatisch – und zwar auf dieselbe Weise –, so beruht seine Reaktion auf *Allergie*. Auch eine Allergie ist eine Erscheinungsform der verhüllten Angst: Sie ist die somatisierte Reaktion auf das Schuldgefühl, das noch völlig unbewusst ist. Der Mensch merkt also (noch) überhaupt nicht, dass er Schuldgefühle hat und dass seine allergischen Symptome damit zusammenhängen.

Das Schuldgefühl kann einen Menschen auch zur *Selbstbestrafung* treiben, indem er sich zum Beispiel nicht ausreichend ernährt. Zu den typischen alimentären Selbstbestrafungskrankheiten gehören Magersucht und Bulimie.

Auch dem Vegetarismus und Veganismus liegt nach Alexander Gosztonyi das unbewusste schlechte Gewissen zugrunde, welches sich als Abneigung gegen Fleisch äussert. Es ist die Angst, welche vom Schuldgefühl verursacht wird, und das Schuldgefühl ist wegen Verschuldungen entstanden, die mit Fleisch in Zusammenhang stehen: meistens hatten Tiere zu leiden oder Menschenfleisch wurde zu magischen Zwecken oder zum eigenen Genuss missbraucht.



Der Vegetarismus ist in solchen Fällen der schüchterne Versuch, die Verschuldungen im Zusammenhang mit Fleisch durch Verzicht auf das Essen von Fleisch wiedergutmachen.

Der Verzicht ist natürlich nur der erste Schritt in Richtung Wiedergutmachung, auf die passive Reaktion muss eine aktive folgen. So wird sich jeder, der sich an Tieren vergangen hat, für die wahren Interessen von Tieren einsetzen, sobald er innerlich reif ist und seine Verfehlungen in Verbindung mit Fleisch wiedergutmachen möchte. Dann wird es für ihn allerdings gleichgültig sein, ob er Vegetarier ist oder als Nahrung auch Fleisch zu sich nimmt.

Es gibt auch die Flucht in die Sucht. Man deckt die Schuldgefühle zu mit Alkohol- und andern Süchten.

Der übermäßige Alkoholkonsum, der Alkoholismus, hat tiefere Gründe, und diese liegen in der Vergangenheit des Alkoholikers. Er versucht den Konfrontationen mit seinen Verschuldungen dadurch auszuweichen, dass er sich mit Alkohol betäubt: Alkoholismus ist – wie die Drogensucht – eine Fluchtreaktion auf die Konfrontation mit Verschuldungen. Diese können, müssen aber nicht mit Alkohol im Zusammenhang stehen.

Andere Abhängigkeiten, zum Beispiel von geliebten Menschen (Beziehungssucht, Liebessucht), sind auch eine Folge des schlechten Gewissens. Ist jemand von einer Person abhängig, ihr sogar hörig, so deshalb, weil er dieser Person gegenüber Schuldgefühle hat. Und Schuldgefühle hat er, weil er ihr früher viel Ungutes angetan hat. Auch das kann man in Rückführungen ansehen und sich damit auseinandersetzen, bereuen und heute wiedergutmachen.

## **Der Umgang mit Schuldgefühlen**

Das oben Gesagte lässt uns den Umgang mit Schuldgefühlen erahnen:

Es geht darum, sie möglichst nicht zu verdrängen, sie wahrzunehmen, sich ihnen auszusetzen und zu versuchen, herauszufinden, was sie uns zeigen und sagen wollen.

Das kann mit Rückführungen geschehen, mit dem Spiegelprinzip, mit dem genauen Hineinhorchen in uns oder auf die Umwelt...

Immer geht es um mehr Selbsterkenntnis, um die Wahrnehmung unserer Schattenseiten, unserer dunklen Vergangenheit. Und um das Akzeptieren derselben als Teil unserer sehr langen Entwicklung als Mensch.

Es geht auch darum, sich zu akzeptieren, die Schuld anzunehmen, zu wissen: kein Mensch ist ohne Fehler. Schuldig werden, Fehler machen gehört zum menschlichen Leben.

*Fehler* sind das, was noch *fehlt* zur Vollkommenheit.

Es geht auch darum, nicht zu richten, nicht zu verurteilen, sich selbst nicht und die andern auch nicht.

Wir müssen akzeptieren, wo Fehler nicht rückgängig gemacht werden können, sie anschauen, hinsehen, sie aushalten, leben damit, mit den eigenen und den fremden... Sodann sie vergeben, verzeihen, sich selbst, anderen, im Wissen: niemand ist perfekt.

Selbstverständlich haben wir auch immer wieder Gelegenheiten zur Wiedergutmachung.

Natürlich ist auch der Widerstand gegen die Schuldgefühle und ihre Zurkenntnisnahme.

Aber wir haben Zeit, genug Zeit. Was wir heute nicht erledigen, kommt morgen oder übermorgen oder im nächsten Leben dran. Wir müssen und dürfen Geduld haben mit uns und unsern Nächsten.

\*\*\*\*\*

## Erfahrungsbericht über Schuldgefühle

*Wie zur Illustration des Gesagten schickte uns eine Leserin diesen Erfahrungsbericht zu. Vielen Dank! Gerne drucken wir weitere Berichte ab...*

Früher, als Kind, hatte ich oft Schuldgefühle und versuchte, mich dauernd zu entschuldigen oder zu zeigen, dass ich alles richtig gemacht hatte und nicht schuld war. Das konnten kleine Versehen sein, zum Beispiel eine Wasserlache am Boden, die man aufputzen musste oder Dreckspuren am Kühlschrank, die sicher nicht von mir waren, und die meine Mutter trotzdem wünschte, dass ich sie beseitigte... Oder: Die Kondensmilchtube, die auf geheimnisvolle Weise immer leerer wurde, und wo ich durch alle Böden hindurch behauptete (und log), ich sei es nicht gewesen, die daran geschleckt hätte, sodass der Verdacht (zu Unrecht) auf meinem jüngeren Bruder sitzen blieb.

Als junge Erwachsene fühlte ich mich tendenziell schuldig am Unrecht in der Welt: An den schlechten und ausbeuterischen Arbeitsbedingungen, unter denen viele Menschen in unserem Land und auf der ganzen Welt leiden, an den lieblosen Familienverhältnissen, in denen kleine Kinder aufwachsen müssen, an den schlechten Ge-

sundheitszuständen in armen Dörfern und armen Ländern, die unzählige Menschen in Krankheit und Tod treiben etc.

Noch später, nach einigen Jahren Rückführungstherapie, erkannte ich, dass alle Menschen Schuld tragen und unvermeidlich immer wieder schuldig werden.

Durch die Kenntnisnahme vieler dieser Verschuldungen, seien sie in diesem oder (vor allem) einem früheren Leben begangen, fand eine Entlastung von diesem omnipräsenten Schuldgefühl statt.

Die Gewissheit, dass Schuld begehen unweigerlich zu jedem Menschen gehört, dass ohne Fehler keine Entwicklung möglich ist und dass wir alle auf diesem Entwicklungsweg fast täglich kleinere und grössere Verschuldungen begehen, weil wir unvollkommen und unperfekt sind, half mir sehr, mich von diesem diffusen Schuldgefühl zu befreien und mutig die Unzulänglichkeiten in meinem persönlichen Leben und in der Welt mehr und mehr zu akzeptieren, falls ich sie nicht ändern konnte, was ja meistens der Fall ist.

Dadurch wurde eine Kraft frei, die mir hilft, die vermeidbaren Fehler zu vermeiden und die andern Fehler bei mir und meinen Mitmenschen möglichst anzunehmen.

\*\*\*\*\*

*EH. Sehr gute Beispiele zur Veranschaulichung dieser langwierigen Entwicklungsprozesse stehen in Alexander Gosztonyis Buch selber. Ich möchte nur eines auf der Seite 230 ff.: Der Bomberpilot erwähnen:*

*Ein 30-jähriger Klient erzählt, seit er sich erinnern könne, habe er Depressionen. Und nicht nur dies: er hatte schon als Kind immer wieder schreckliche Visionen, die ihm Angst machten. Er sah Verwüstungen, verstümmelte Leichen, brennende Körper. Auch seine Träume handelten nicht selten von Krieg und Zerstörung. Solche Visionen und Träume traten schubweise auf; dann hatte er für eine Weile, oft für Monate, wieder Ruhe...*

*Die Fortsetzung steht oben im erwähnten Buch.*

*In meiner therapeutischen Arbeit kam es schon einige Male vor, dass Klienten von mir in einer Rückführung Ähnliches sahen.*

\*\*\*\*\*

## Die Welt in der Mitte der dritten Entwicklungsstufe<sup>3</sup>

*EH. Die folgende Schilderung von Alexander Gosztonyi, wie Menschen die Welt sehen und erklären, wenn sie sich in der Phase befinden, wo das echte Gewissen und die Schuldgefühle zu erwachen beginnen, passt für sehr viele von uns, die wir hier in hochentwickelten Ländern mit High-Tech-Medizin und grossem materiellem Überfluss, basierend auf dem vorherrschenden wissenschaftlich-rationalen Weltbild, leben.*

*Viele spüren aber auch, dass die Entwicklung damit noch nicht ihr Ende gefunden hat und die andere Seite der Weltsicht, das Gefühlsmässige, das intuitiv Erfasste, das Übersinnliche, nicht für immer unterdrückt werden kann. Die Entwicklung geht weiter...*

„Mit dem Erwachen des echten Gewissens, also von der Mitte der dritten Entwicklungsstufe an, beginnt für den Menschen die Zeit der – vorläufig noch unbewussten – Konfrontationen mit seiner Vergangenheit.

Das gelegentlich aufsteigende Schuldgefühl ist der grundlegende Impuls dafür, dass sich der Mensch auf dieser Stufe auf sich selbst besinnen und seine Seele reinigen will. In religiösen Phasen hat er das Gefühl, sündig zu sein, Gottes Liebe verscherzt zu haben, und er ist bestrebt, sich für Gottes Wohlwollen würdig zu zeigen. Es beginnt die Zeit, in der er Entbehrungen auf sich nimmt, entsagt, sich abtötet. Es ist die Zeit der Askese, des Klosterlebens, der Einsiedelei, kurz: der Abwendung von der Welt in irgendeiner Form, um sich Gott vorbehaltlos zuwenden zu können.

Wie intensiv jemand diese Phase erlebt, wie rigoros er mit sich selbst verfährt und sich dabei – wenn auch unbewusst – bestraft und wie viel er dabei lernt, hängt von seiner Veranlagung ab. Es gibt Menschen, die alles intensiver erleben, so auch tiefer fallen, um dann in umso grössere Höhen zu gelangen, während sich andere auf die Abenteuer des Lebens nicht so weit einlassen, nicht alle Tiefen ausloten, dann aber auch nicht imstande sind, die höchsten Gipfel zu erklimmen.

Mit dem Wunsch, sich im Griff zu haben, alles unter Kontrolle zu halten, geht die Festigung des Willens einher und die Basis der Orientierung im Leben wird vom Empfinden auf den Verstand verlagert. Ist ein Mensch vom Ursprung her – also anlagemässig – willensstark, so lernt er Selbstdisziplin und will das ganze Leben beherrschen: unter seine Aufsicht stellen. Ist er von Natur aus ein Verstandesmensch, so will er das Leben ebenfalls beherrschen, aber in dem Sinne, dass er alles mit seinem Verstand begreifen will und alles, was er begriffen hat, als rational kontrollierbar und machbar betrachtet. All das, was er mit seinem Verstand nicht begreifen kann und was somit für ihn rational nicht kontrollierbar und deswegen auch nicht machbar ist, existiert für ihn nicht. Wenn für ihn aber – wie auf dieser Stufe für viele – nur das

---

<sup>3</sup> wörtlich zitiert aus Alexander Gosztonyi: *Grundlagen und Praxis der Rückführungstherapie*, S. 33 ff.

materiell Existierende greifbar und begreifbar ist, so gilt für ihn nur die materielle Wirklichkeit als Realität.

Die Welt in der Mitte der dritten Entwicklungsstufe ist klar, durchschaubar, kalkulierbar und es herrscht in ihr eine mathematische Ordnung. Alles in ihr ist durch den Verstand, womöglich wissenschaftlich erfassbar und nachweisbar. Was mit dem Verstand, was wissenschaftlich nicht erfassbar und nachweisbar ist, hat kein Existenzrecht. Selbst die Religion, gleich welcher Herkunft, hat ihre Daseinsberechtigung in dieser vom Verstand kontrollierten Welt nur dann, wenn sie sich auf eine allgemein anerkannte Göttliche Offenbarung, zum Beispiel auf eine Heilige Schrift, berufen kann und verstandesgerecht strukturiert, das heisst: dogmatisiert ist. Doch für viele gilt der religiöse Glaube, auch wenn er in einer solchen durch Schrift und Tradition gesicherten Religion wurzelt, als ein Produkt des Wunschdenkens.

Wie weit und ob überhaupt die vom Verstand strukturierte und wissenschaftlich vorgestellte Sicht der Welt der Wirklichkeit entspricht, wird allerdings nicht diskutiert. Es ist daher nicht erstaunlich, dass diese vom Verstand gestaltete, wissenschaftlich fundierte und dogmatisch gefestigte Welt einen kleinen Schönheitsfehler hat:

Sie stellt nur einen winzigen Ausschnitt aus der Gesamtwirklichkeit dar. Das Gefühlsmässige, das intuitiv Erfasste, das Übersinnliche haben in ihr keinen Platz.

Auf der dritten Entwicklungsstufe erarbeitet sich der Mensch für sich und für seine Welt gerade dank der rigorosen Strenge seiner Rationalität eine feste Basis, die unerlässlich ist, wenn er seinem Gefühlsleben und seiner Offenheit dem Übersinnlichen gegenüber in sich immer mehr Raum gibt. Ohne diese Grundlage würde er von der Erde abheben: sich in Illusionen verlieren.

Da jedoch die Selbstdisziplin und in deren Folge die strenge Kontrolle über seine Triebe, Emotionen und Affekte auf eine Verdrängung auch der echten Gefühle hinausläuft, bescheren sie ihm bald schon ein Problem: Sie erschweren und machen ihm nahezu unmöglich, sich dem Unsichtbaren und dem Höheren zu öffnen, das ja mit dem Verstand nicht zu erfassen ist.

So wird der Mensch in dieser Phase seiner inneren Entwicklung Schwierigkeiten haben, sich zu öffnen, Gefühle zuzulassen, sich der Intuition und damit der Höheren Führung hinzugeben, selbst dann noch, wenn er deren Notwendigkeit einsieht und es tun will. Da helfen ihm Verstand und Wille herzlich wenig, weil sie während einer sehr langen Zeit auf Ablehnung und Verdrängung alles Irrationalen gedrillt worden sind. In dieser Phase kommt es daher oft vor, dass der Mensch etwas mit bester Absicht tun will, aber es nicht tun kann, weil er innerlich: unbewusst, blockiert ist. Und je gründlicher er sich vorher beherrschen und somit das Emotionale unterdrücken konnte, umso länger dauert es, bis er den Ausgleich zwischen Verstand und Gefühl, zwischen Eigenwillen und Offenheit herstellen kann, um für den Empfang von Eingebungen bereit zu sein und sich von oben: von der Geistigen Führung, führen zu lassen.“

\*\*\*\*\*

## Interview mit Norbert Pfaller

*EH. Vielen Dank, lieber Norbert, dass du dich für ein Interview in dieser Ausgabe zur Verfügung gestellt hast. Du und deine Frau, ihr seid bereits seit vielen Jahren aktiv als Rückführungsleiter tätig und beschäftigt euch seit langem mit dem Weltbild von Alexander Gosztonyi. Meine erste Frage lautet deshalb: Wie und warum bist du zur Rückführungstherapie gekommen?*

Das ist keine einfache Frage. Eine einfache Antwort wäre allerdings, dass es so von Anfang an in meinem Lebensplan vorgesehen war. Aber diese Art der Antwort hilft niemandem wirklich weiter.

Tatsächlich habe ich es mir nicht wirklich bewusst ausgesucht. Es hat sich ergeben. Im Rückblick betrachtet, darf ich allerdings erkennen, dass ich bereits zu einem frühen Zeitpunkt schrittweise darauf vorbereitet wurde, einmal später diesen Weg bewusst zu gehen.

*Kannst du etwas konkreter werden?*

Gerne. Bereits sehr früh habe ich mich mit den grossen Fragen des Lebens auseinandergesetzt. Also „Woher komme ich“, „Warum bin ich hier“ und „Wohin gehe ich“. Warum, weiss ich eigentlich nicht genau, nur dass es so war. Später kam dann noch die Frage hinzu „Wo bin ich hier (eigentlich)?“, aber das ist eine andere, spätere Geschichte.

Ich bin in einem liebevollen, offenen, optimistisch-positiven Umfeld aufgewachsen, das sehr stark von christlichen Werten geprägt war und ist. Der persönliche Bezug zu Gott war mir bereits als Kind sehr wichtig. Dennoch wurde ich in meinen Grundfesten erschüttert, als ich im Alter von ca. 8 Jahren mein erstes Gotteserlebnis hatte. Hier wurde ich mit einer Seite von mir konfrontiert, die mir so gar nicht gefallen konnte. Es war mir, als spräche Gott nicht liebevoll zu einem kleinen Kind, sondern vielmehr klare und deutliche Worte zu einem Menschen, der schon mehr als einmal auf dieser Erde geweilt hat und zur Räson gerufen werden müsste.

*Heisst das, du hattest als Kind das Gefühl, Gott macht dir Vorwürfe?*

Ja und nein. Es war mehr ein Aufmerksam-machen. Erst viele Jahrzehnte später habe ich die Bedeutung des damaligen Geschehens und der Worte richtig erfassen und in den grösseren Zusammenhang stellen können. Genaugenommen erst, als ich bei einer Rückführung bei Alexander Gosztonyi mein Machtstreben und meine Verfehlungen als Magier über viele Leben hinweg vor Augen geführt bekam. In dem Moment hat sich mir plötzlich die volle Bedeutung der damaligen Worte erschlossen und ich habe erkannt, dass ich damals als Kind gerade begonnen hatte, wieder reflexhaft auf

frühere Handlungsweisen und Praktiken zurückzugreifen, um meine kindlichen Wünsche Wirklichkeit werden zu lassen.

*Hattest du noch andere Gotteserlebnisse?*

Ja, worüber ich sehr dankbar bin. Ein paar Mal durfte ich die unbeschreibliche Liebe Gottes erfahren und dabei auch ein tiefes, inneres Wissen über die Beschaffenheit der höheren Sphären erhalten.

*Bist du sehr religiös?*

Ich würde mich selbst als einen gläubigen, nicht aber unbedingt frommen Menschen bezeichnen. Das hat mich auch an Alexander Gosztonyi so begeistert und angezogen. Sein tiefer christlicher Glaube fernab von jeglicher Orthodoxie, ganz im Sinne der Lehre Jesu, seine Offenheit, Demut und sein beneidenswertes Gottvertrauen. Er ist mir in dieser Hinsicht ein echtes Vorbild.

*Wie bist du eigentlich zu Alexander Gosztonyi gekommen?*

Nach einigen heftigen Erlebnissen mit einem sogenannten spirituellen Führer, oder doch eher Guru im negativen Sinne, war ich auf der Suche nach Antworten.

Ich wollte mehr wissen über die Beschaffenheit dieser Welt und unsere Rolle darin. Insbesondere die Bedeutung der früheren Leben und mein Umgang damit waren die Triebfeder, im Internet nach einem erfahrenen Rückführungsleiter zu suchen, der meine Frau und mich in Reinkarnationstherapie unterweist.

*Und dann?*

Tja, es gibt keinen Zufall. Mit einem Klick hatte ich das Bild von Alexander Gosztonyi auf dem Bildschirm, zusammen mit seiner Privat-Telefon-Nummer, obgleich er damals noch nicht einmal eine eigene Homepage hatte. Ich wusste sofort, dass er genau der Richtige für uns ist und meine Suche, gerade erst begonnen, bereits vor dem Abschluss stand. Das anschliessende kurze Telefonat mit ihm erzeugte in mir ein Gefühl grosser Vertrautheit und eines „Heimkommens“. So ist es bis heute geblieben.

*Was hat dir Alexander Gosztonyi bedeutet?*

Sehr viel. Er ist mir wie gesagt ein grosses Vorbild. Sowohl was seine tiefe Menschlichkeit betrifft, als auch hinsichtlich des grossen wissenschaftlichen und spirituellen Wissens, das er bedingungslos mit uns teilte.

Noch bevor wir das erste Mal zu ihm in die damalige Praxis in Zürich fuhren, hatte ich sein Buch „Das Vater-Unser“ gelesen und mein erstes „Aha-Erlebnis“. In grosser Dankbarkeit darf ich anmerken: Es blieb nicht mein letztes.

*Du hast vorhin von Gotteserfahrungen gesprochen. Hattest du noch andere aussergewöhnli-*

*che Erlebnisse?*

In der Tat. Dies war ja einer der ausschlaggebenden Gründe überhaupt, weswegen ich mich auf die Suche nach einem wirklichen spirituellen Lehrer, der mir Antworten geben konnte, machte.

*Magst du darüber sprechen?*

Warum nicht. Bevor ich zu Alexander Gosztanyi kam, machte ich die Begegnung mit einem aussergewöhnlichen Menschen, der bereits viele Sinnsuchende um sich geschart hatte. Mit grosser Skepsis, aber auch mit einer gehörigen Portion Neugierde habe ich mich auf die Gruppe und die angeblich gnostischen Lehren dieses charismatischen Lehrers eingelassen. Die Worte waren allerdings nur Beiwerk. Viel entscheidender war, was jeweils während und nach den mehrtägigen Gruppensitzungen geschah. Das hat mein gesamtes damaliges Weltbild bis auf die Grundfesten erschüttert. Plötzlich konnte ich die Aura anderer Menschen sehen, im Spiegel mein Aussehen in früheren Inkarnationen betrachten, machte Erfahrung mit Telepathie, erlebte unerklärliche körperliche Veränderungen und Änderungen in den Sinneswahrnehmungen sowie Visionen, die sich später bewahrheiteten. Daneben machte ich die extreme Erfahrung von bis dato nicht bewusst erlebten Synchronizitäten und allerlei anderen beunruhigenden Dingen. Was mir und der Gruppe allerdings verschlossen blieb, war das Warum und Wozu. Aber das war auch gar nicht gewollt von diesem selbsternannten Lehrer. Es ging ihm vielmehr um Abhängigkeit. Erst später, aber gerade noch rechtzeitig, wurde mir bewusst, dass sich diese nicht gerade kleine Gruppe immer mehr zu einer Sekte entwickelt hatte und die Absichten ihres Führers nicht mit seinen Worten übereinstimmten.

Im Nachhinein betrachtet kommt es mir so vor, als ob ich diese extremen Erfahrungen allerdings machen musste, um überhaupt offen für das Weltbild Alexander Gosztanyis werden zu können.

*Wie würdest du deine damaligen Erfahrungen aus heutiger Sicht bewerten?*

Tatsächlich hatte ich bereits damals das Gefühl, in dieser Zeit in besonderem Masse von meinem spirituellen Geistführer getragen und unterwiesen worden zu sein. Ich sollte diese Dinge erfahren und durchleben. Alles passiert dann, wenn es passieren soll und alles hat seinen tieferen Grund.

Was bleibt, ist die Erkenntnis, dass die Welt nicht so ist, wie wir allgemein glauben. Es wirken hier noch ganz andere Kräfte, und die Reinkarnation gibt es wirklich.

Die Existenz der Wiedergeburt wurde für mich somit bereits vor meiner Begegnung mit Alexander Gosztanyi zu einer erfahrbaren Tatsache, die mir einerseits Angst



machte, aber gleichzeitig meine Neugierde weiter entfachte. Jetzt wollte ich unbedingt den wahren Sinn hinter dem göttlichen Konzept der Reinkarnation verstehen.

*Und dann kam Alexander Gosztonyi ins Spiel?*

Genau! Und zwar genau zum richtigen Zeitpunkt. Erst bei Alexander Gosztonyi habe ich die tieferen Zusammenhänge erfahren. Wenn ich vorher die magischen Phänomene mit grossem Gänsehaut-Effekt erleben musste oder durfte, also Dinge, die es eigentlich in unserer rationalen Welt gar nicht geben dürfte, so half mir erst Alexander Gosztonyi, die wahre Bedeutung dieser Phänomene zu erkennen: Im Grunde sind sie unbedeutend. Für diese Erkenntnis war allerdings erst eine Reihe an Rückführungen notwendig gewesen.

*Kannst du dich noch an einige Rückführungen erinnern?*

Natürlich. Immer geht es um Schuld und Verzeihen. Es waren teilweise sehr heftige Rückführungen, in denen es unter anderem um Kindermord, Kindersoldaten und Kinderarbeit ging. Es ist eine Gnade für mich, als 6-facher Vater, heute zumindest teilweise wieder etwas davon gut machen zu dürfen.

*Arbeitest du auch als Rückführungstherapeut?*

Nicht wirklich. Alexander Gosztonyis Aussage in einer seiner Predigten, dass eine Rückführung im Grunde nichts anderes als eine Beichte ist, hat mich sehr nachdenklich gemacht. Ich glaube, es geht eigentlich nur darum, seinen Frieden mit sich und Gott zu machen. Rückführungen können hierbei sehr gut helfen, es gibt aber auch andere Wege. Voraussetzung und Basis ist die Selbsterkenntnis. Dabei möchte ich gerne anderen Menschen unterstützend beistehen. Als Therapie würde ich das allerdings mittlerweile nicht mehr bezeichnen.

Immer wieder gibt es die Konfrontation mit Schicksalsschlägen, körperlichen und psychischen Leiden, auch im nächsten familiären Umfeld, und der Herausforderung, dann den richtigen Umgang damit zu finden. Im Grunde ist sind das alles aber nichts anderes als Lerneinheiten, die uns alle weiterbringen sollen. Auch, oder gerade, wenn es sehr weh tut. Unser Part ist es, den Schmerz nach Möglichkeit lindern zu helfen.

*Wie reagiert dein privates Umfeld auf diese Gedanken?*

Man kann darüber nicht mit jedem sprechen. Man muss das richtige Augenmass finden, mit wem man über solche Dinge reden kann und mit wem nicht, und vor allem, wann der richtige Zeitpunkt dafür ist. So gesehen reagiert mein Umfeld je nach dem eher positiv und dankbar und in einem anderen Fall wiederum eher ablehnend. Ich musste feststellen, dass das Überzeugen-können selbst geliebter, nahestehender Menschen leider nicht wirklich möglich ist, wenn diese dafür nicht offen sind.

*Welche Rolle spielt Alexander Gosztonyi noch heute für dich?*

Ich versuche immer wieder, mir den Standpunkt von Alexander Gosztonyi vor Augen zu führen, wenn ich eine spezielle Situation für mich bewerten will. Es hilft un-  
gemein, die Dinge mit einem liebenden, aber klaren Blick zu betrachten. Sein hinter-  
lassenes Werk in diesem Zusammenhang ist ausserdem eine sehr hilfreiche Richt-  
schnur.

*Was ist dir heute wichtig und liegt dir am Herzen?*

Mein Herzenswunsch ist es, andere für Alexander Gosztonyis Erkenntnisse und sei-  
ne christlich-spirituelle Überzeugung zu begeistern. Gerne möchte ich mithelfen, of-  
fenen, interessierten Menschen die persönliche Begegnung mit dem Gedankengut  
Alexander Gosztonyis zu ermöglichen.

Daher bin ich auch für die Gelegenheit sehr dankbar, bei der Gestaltung der Website  
einer losen Therapeutengemeinschaft ([www.rueckfuehrung-nach-gosztonyi.com](http://www.rueckfuehrung-nach-gosztonyi.com))  
mitgewirkt zu haben. Auch weiterhin ist es mein Anliegen, therapeutisch - im Sinne  
des Weltbildes Alexander Gosztonyis - Arbeitende dazu zu ermutigen, sich der klei-  
nen Therapeuteschar anzuschließen und gemeinsam im Internet Präsenz zu zeigen,  
auf dass ihr wertvolles Wirken möglichst vielen zugute kommt.

*Lieber Norbert, ich danke dir herzlich für deine Offenheit und wünsche dir weiterhin alles  
Gute.*

\*\*\*\*\*

## **Erfahrungsbericht WC-Traum**

*In der Rückführungstherapie sind WC-Träume willkommen. Wir beschäftigen uns hier ja im  
geschützten Rahmen und mit der notwendigen Diskretion mit dem Unappetitlichen, dem  
gern Geheimgehaltenen, den stinkenden Überresten unserer früheren Genüsse, dem ver-  
schämt Erledigten.*

*Im nächtlichen Traum symbolisieren unsere Ausscheidungen etwas, wofür wir uns am Tag  
schämen, was aber dringend und notwendig (Notdurft) ist und genau so zum Leben gehört  
wie das Essen und Geniessen.*

*Jede Rückführungstherapeutin freut sich, wenn der Klient mit einem „WC-Traum“ in die  
Stunde kommt, zeigt doch das unmissverständlich an, dass jetzt die Zeit gekommen ist, das*

*Unappetitliche, Stinkende, Verdrängte anzusehen.*

*Eine Leserin berichtet:*

Ein Traum begleitete mich über 30 Jahre meines Lebens, in mehr oder weniger grossen Abständen, aber jedes Mal waren es die genau gleichen Bilder, dasselbe Erleben und ich fragte mich, was er mir wohl sagen möchte?

Obwohl ich mich seit jungen Jahren mit der Traumdeutung beschäftigt hatte, konnte ich diesen Traum nur soweit entschlüsseln, dass ich verstand: „Etwas in meinem tieferen Erleben ist irgendwie ausgeblendet, möchte erkannt und gelöst werden“. Nachdem ich 2003 Herrn Gosztonyi kennen gelernt hatte und bei ihm Rückführungen machte, blieb dieser Traum aus.

Der Traum:

Ich arbeite in einem grossen Betrieb, es ist der Abend vor einem „Tag der offenen Tür“ und ich mache einen Kontrollgang durch das ganze Haus, um mich zu vergewissern, dass alles in Ordnung ist und die Besucher kommen können.

Der Abschluss des Rundganges führt mich ins Untergeschoss, dort hat es eine grosse WC-Anlage. Ich betrete die Räume der Damen- und Herren-WCs und erschrecke nicht wenig, als ich feststelle, dass sie sehr verschmutzt sind und offensichtlich vom Reinigungsteam vergessen wurden. Da es spät abends ist, kann ich niemandem mehr den Auftrag geben, sie zu reinigen, alle Mitarbeitenden sind schon im wohlverdienten Feierabend. Das bringt mich innerlich sehr unter Druck, und Wut auf die Leute, die vergessen haben, diese WCs zu reinigen, steigt in mir auf und Hilflosigkeit, weil unter diesen Umständen die Toiletten nicht benutzt werden können. Selber Hand anzulegen ist für mich keine Option, da ich mich gewohnt bin, zu delegieren, andere diese Arbeit machen zu lassen. Also bleibe ich mit meiner Empörung und Verzweiflung an diesem späten Abend allein und habe keine Idee, wie ich das Problem lösen könnte. Innerlich sehr aufgewühlt und erregt wache ich auf.

Der Traum hatte stets den Nachgeschmack von Wut, Hilflosigkeit und von Menschen, auf die ich mich nicht verlassen konnte.

Mit den Rückführungen konnte ich diese mir vorher verborgene Seite meines Unbewussten angehen und die Ursache dieses Traumes bearbeiten. Es gab nicht eine bestimmte Rückführung zur Aufklärung dieses Traumes, sondern die Tatsache, dass ich begann, mich meiner Vergangenheit und meiner Schattenseiten zu stellen, liess den

Traum ausbleiben. Natürlich gab es später und bis heute noch andere WC-Träume, aber nie mehr in diesem grossen Ausmass, und sie wiederholen sich nicht.

So erlebe ich die Rückführungen als grossen Segen für meine Aufarbeitung der Vergangenheit, zur Klärung all dessen, was ich hier und heute nicht verstehe und nicht klären könnte, ohne den Blick zurück. Es ist eine Verwandlung in ein neues, befreites, leichteres Sein.

*Bemerkung EH: Erfahrenen Therapeuten ist klar, dass die Träumende gewohnt ist, zu delegieren und lernen muss, die eigene „Scheisse“, (um die geht es im Traum) selber wegzuputzen, was sie dann in der Rückführungstherapie auch tat und immer noch tut.*

\*\*\*\*\*

## Die Rückführung unter dem Aspekt von Bildung

*Der folgende Text von Petra Pfaller-Eikenkötter, Referentin für Bildung, Kultur und Frauenförderung, beschäftigt sich mit der Frage, ob Rückführungen auch wichtig für die Bildung der Menschen sein könnten.*

Erlebnisse prägen die Lebenserfahrungen – sogar massgeblich, wenn sie innerlich tief berühren.

Gingen Wissenschaftler vor längerer Zeit noch davon aus, dass es besser sei, nicht zum Erinnern an Erlebnisse zu ermuntern, weil sie befürchten, der Mensch würde in seinen Erinnerungen verhaftet bleiben und das würde ihn unfähig machen, die Realität wahrzunehmen, so wuchs doch mit der Zeit die Erkenntnis, dass gerade belastende Erinnerungen durch Bewusstmachung in ihrer drückenden Wirkung gemildert werden können.

Wie wichtig Erlebnisse und ihre Erinnerung daran für den Menschen sind, wird nun einer immer breiter werdenden Bevölkerungsschicht deutlich. Interessierten sich zunächst Psychologen für die Erlebnisfähigkeit des Menschen und ihre Folgen und betrachteten sie unter dem Therapieaspekt, sind inzwischen die Lebenserfahrungen z.B. auch für die Gerontologie (Alterswissenschaft) bedeutsam.

Der Begriff der Lebensrückschau wird in der Gerontologie auf die Biographie eines Menschen bezogen und als Biographiearbeit verschiedenartig angewandt. Biographiearbeit wird ausdrücklich nicht als Therapie, sondern als Bildungsangebot der Erwachsenenbildung für Menschen verstanden, die Lernen mit Erfahrung verbinden. Bei der Lebensrückschau stehen die Selbstreflexion sowie die Selbstbestimmung im Mittelpunkt. Sie gibt bewusst weniger Struktur vor und setzt auf eine aktive Selbstbestimmung.

Zunächst verunsichert das manchen, der sich dadurch veranlasst sieht, seine oft noch vorhandene konsumierende Erwartungshaltung bereits im Vorfeld zu verlassen.

Auch die Rückführung, so wie sie Alexander Gosztonyi mit ihrer erheblich erweiterten Zeitperspektive vermittelte, irritiert zunächst, weil sie eben wenig Struktur vorgibt und zunächst oberflächlich betrachtet wenig greifbar erscheint. Vielen Menschen, die zum Beispiel auf der Suche sind, wie sie das Leben gestalten können, ist die Rückführung wie auch die Lebensrückschau als Hilfe bislang wenig bekannt.

Kann die Rückführung ausser als Therapie auch als „Bildungsangebot“ angenommen werden, so wird bald deutlich, dass sie anders ist als gewohnte Angebote zum Wissenserwerb oder zum Verbessern bestimmter Kompetenzen.

Es geht vielmehr darum, die lebenslang, d.h. über Inkarnationen hinweg, durch Erleben und Erfahren aufgespeicherten Ressourcen zu erspüren, sie gegebenenfalls zu aktualisieren und nützlich in die aktuelle Lebenssituation einzubringen.

Es geht dabei um Selbstbesinnung, die allerdings nicht rückwärts gerichtet bleibt, sondern wichtige Anstösse gibt zur besseren Bewältigung der aktuellen Situation und für die bewusste Gestaltung der eigenen Zukunft.

Mit den aufsteigenden Rückerinnerungen gestaltet sich Inhalt und Intensität der Rückführung. „Lernende“ werden dabei begleitet und bestärkt, ihre Stärken und Ressourcen, aber auch ihre Schattenseiten zu entdecken und im Kontakt mit der Geistigen Führung aus ihrer Vergangenheit zu „lernen“. Lernen, d.h. sich bewusst mit der eigenen Vergangenheit, Gegenwart und den prägenden Erfahrungen auseinanderzusetzen.

Die Rückführung in die Vergangenheit, sei es nun bis in die biologische oder in die seelische Kindheit, ist damit kaum für die historisch-getreue Wiedergabe da. Vielmehr geht es darum, diese Rückerinnerungen mit dem Gefühl zu erfassen, um sie so in Gegenwärtiges zu integrieren.

Es geht um die geistige und seelische Entwicklung, die innere Reife des „Lernenden“. Rückführung ermöglicht eine „Bilanzierung“ des bisherigen Lebens über das biologische hinaus, aber auch die Neuorientierung im Leben und für das Leben.

„Lernen“ wird damit zu einem reflexiven und transformativen Prozess.

„Bildungsziele“ sind sowohl die Ermöglichung eines neuen Selbstbezuges im Sinne von Selbstreflexion und neuer Sinnfindung, als auch die Herausstellung eines neuen Sozialbezugs im Sinne von Herzensreflexion.

Besonders bei der Bewältigung von persönlichen Herausforderungen und Umbruchsituationen, die eine aktive Neuorientierung erforderlich machen, bietet die innere Arbeit mit der Rückführung, so wie sie von Alexander Gosztonyi vermittelt wurde, einen Rahmen, der gleichzeitig auch Rückhalt bietet. Sie ermöglicht eine andere Wahrnehmung des Menschen, denn er wird mit seiner Einzigartigkeit erkannt und respektiert. Und doch bleibt der Umgang mit den Rückerinnerungen eine echte Herausforderung für jene, die sich darauf einlassen, obwohl diese Auseinandersetzung

mit der eigenen Lebensgeschichte eine versöhnende Wirkung mit dem eigenen Schicksal haben kann.

\*\*\*\*\*

## Humor

### Beim Psychiater

„Herr Doktor, ich denke immer, dass ich ein Hund bin!“

„So, dann legen Sie sich mal auf die Couch.“

„Ich darf nicht auf die Couch.“

\*\*\*\*\*

### Kleines Therapie-Einmaleins

Ein Passant fragt: „Wo geht's denn hier zum Bahnhof?“

Es antworten ihm ein

Pädagoge: „Ich weiss natürlich, wo der Bahnhof ist. Aber ich denke, dass es besser für dich ist, wenn du es selbst herausfindest.“

Sozialpädagoge: „Ich weiss es auch nicht, aber ich finde es total gut, dass wir beide so offen darüber reden können.“

Sozialarbeiter: „Keine Ahnung, aber ich fahre Sie schnell hin.“

Bioenergetiker: „Ihr Körper kennt die Antwort schon. Machen Sie mal: sch... sch... sch...“

Gesprächspsychotherapeut: „Sie wissen nicht, wo der Bahnhof ist und das macht Sie nicht nur traurig, sondern auch ein Stück weit wütend.“

Psychoanalytiker: „Sie meinen diese dunkle Höhle, wo immer was Langes rein und raus fährt?“

Tiefenpsychologe: „Sie wollen verreisen?“

Verhaltenstherapeut: „Heben Sie zuerst den rechten Fuss und schieben Sie ihn vor. Setzen Sie ihn auf. Sehr gut. Super!“

Gestalttherapeut: „Du, lass es voll zu, dass du zum Bahnhof willst.“

Familientherapeut: „Was glauben Sie, denkt Ihre Schwester, was Ihre Eltern fühlen, wenn die hören, dass Sie zum Bahnhof wollen?“

Psychodramatherapeut: „Zum Bahnhof? Fein. Das spielen wir mal durch. Geben Sie mir Ihren Hut, ich geben Ihnen meine Jacke und dann...“

Hypnotherapeut: „Schliessen Sie die Augen. Entspannen Sie sich. Fragen Sie Ihr Unterbewusstsein, ob es Ihnen bei der Suche behilflich sein will.“

NLP'ler: „Stell dir vor, du bist schon im Bahnhof - welche Schritte hast du zuvor getan?“

Reinkarnationstherapeut: „Geh zurück in der Zeit - bis vor deine Geburt. Welches Karma lässt dich immer wieder auf die Hilfe anderer Leute angewiesen sein?“

\*\*\*\*\*

Kennen Sie den Unterschied zwischen einem Neurotiker, einem Psychotiker und einem Psychiater?

Der Neurotiker baut Luftschlösser, der Psychotiker wohnt darin und der Psychiater kassiert die Miete!

\*\*\*\*\*

## Leserfrage: Von wem stammt dieses Zitat?

Das Zitat im Rückblick Nr. 29 stammt vom Rückführungstherapeuten *Jan Sigdell*.

Niemand hat leider die richtige Lösung eingesandt.

Das neue Zitat thematisiert, dass es viele Christen gibt, die an Reinkarnation glauben. Es stammt von einem deutschen Pfarrer, der lange Jahre in der Ostschweiz arbeitete und ein dickes Buch zum Thema Reinkarnation und Christentum geschrieben hat. Im Alter von 19 Jahren hatte er ein Nahtoderlebnis, wo ihm sein Schutzengel erschien. Nachher wusste er unter anderem, dass er seinem Kinderwunsch, Pfarrer zu

werden, folgen und nicht, wie vorgesehen, das Geschäft des Vaters übernehmen wollte. Er schreibt in der Einleitung zu seinem Buch:

*Es ist erstaunlich, wie viele Menschen, gerade auch in der westlichen Welt, an wiederholte Erdenleben glauben (ungefähr ein Drittel) ...*

*Die meisten von diesen Menschen, welche glauben, nicht zum ersten Mal auf der Erde zu leben, sind Mitglieder einer christlichen Kirche. Aber sie fühlen sich mit ihrer Überzeugung in der Kirche nicht verstanden, nicht akzeptiert, nicht daheim. Deshalb wenden sie sich häufig anderen Religionen zu, insbesondere östlichen, wie dem Buddhismus, aber auch der Esoterik ... Diese Menschen sind keineswegs oberflächliche Christen, sondern oft geistig und ethisch hoch stehende Menschen, die sich aus diesem Grunde innerlich und oft auch äusserlich von der Kirche abwenden. Die Kirche sieht sich zunehmend der Situation ausgesetzt, dass nicht nur Menschen, welche die Kirchensteuer sparen wollen, aus der Kirche austreten, sondern dass es auch einen höchst alarmierenden Exodus von Gläubigen gibt, die sich nicht mehr verbieten lassen, nachzudenken. Darum kann sie sich weder dem Thema der Reinkarnation weiterhin verschliessen noch kann sie alle an Reinkarnation Glaubenden aus der Kirche ausschliessen, weil sie schlicht zu viel geworden sind.*

Von wem stammt dieses Zitat? Die Antwort ist per E-Mail oder Postkarte an die Redaktorin zu senden. Wer die richtige Lösung weiss, wird von mir zu einem Kaffee eingeladen und kann sich mit mir über solche Fragen unterhalten....

Einsendeschluss 31.10.2015

\*\*\*\*\*

## **Annas Reisen ins Schattenreich, 4. Teil**

*Zum Abschluss dieses Rückblicks fahren wir weiter mit dem Abdruck eines unveröffentlichten Manuskripts, das über eine erlebte Rückführungstherapie berichtet. Es heisst Annas Reisen ins Schattenreich und ist der Erfahrungsbericht einer Rückführungstherapie bei Alexander Gosztonyi, mit Träumen, inneren Bildern und Rückführungen anhand von Tagebuchaufzeichnungen. Es geht um eine neue Art, mit Partnerschaftskonflikten und anderen Pro-*



blemen des Lebens umzugehen.

Der Abdruck begann im Rückblick 27 mit einer Einleitung, wie das Manuskript entstanden ist, dann folgte die Vorgeschichte: Anna und Bruno (mit 3 Kindern) haben grosse Partnerschaftskonflikte. Als sich Annas Ahnungen, dass Bruno eine Freundin hat, bestätigen, zieht er aus und sie beginnt eine Rückführungstherapie bei Alexander Gosztonyi. Im Rückblick 28 folgte das erste Jahr der Therapie und der Trennung. Im Rückblick 29 lasen Sie, wie das 2. Jahr der Trennung angefangen hat und wie sich Anna im Alltag dauerhaft als alleinstehende Frau und Mutter einrichten muss. In der Rückführungstherapie (das sind ihre Reisen ins Schattenreich) sieht sie Gräueltaten als Hexe und in Arbeitslagern, Träume deuten auf Männergeschichten und es scheint kein Zufall zu sein, dass das Thema „Seitensprung“ in der Beziehung auftauchte...

Hier im Rückblick 30 folgt, wie es Anna im 2. Jahr des Alleinseins weiter ergangen ist: mit fast unglaublichen Schauergeschichten in der Rückführungstherapie und dem Beginn einer ebenso fast unglaublichen Wendung in ihrem Alltag.

Die verschiedenen Erzähl-Ebenen sind durch unterschiedliche Schriften kenntlich gemacht, zum Beispiel **Träume**, Rückführungen, **Tagebuch**, Erzählung und Kommentar.

## **Das zweite Jahr der Therapie geht weiter mit fast unglaublichen Reisen ins Schattenreich**

### **Die Kaninchen**

Weitere unvergessliche Wegweiser ins Schattenreich sind für Anna die Kaninchen, von denen sie oft träumte.

### **Kaninchenträume**

Die von Anna so genannten Kaninchen-Träume bildeten eine besondere Traumserie, welche Anna während einigen Jahren immer wieder heimsuchten, überraschten und schockierten. Was sollen diese halb oder ganz verhungerten Kaninchen in ihren Träumen bedeuten?

Anfänglich sah Anna die Kaninchen im Traum als Teile von sich, welche entweder auf unterdrückte und eingesperrte oder aber auf befreite Bereiche in ihr deuteten. Im zweiten Fall fühlte sie sich entlastet, während die eingesperrten, verhungerten oder sonst vernachlässigten Kaninchen sie sehr bedrückten. Bei den ersten paar Träumen

hatte Anna die Idee, dass der Zustand der Kaninchen vielleicht einen Fortschritt in ihrer inneren Entwicklung signalisieren würde. Vor der Therapie träumte sie nämlich den schlimmsten Traum, in dem die Kaninchen ganz vernachlässigt, verhungert und verdurstet im geschlossenen Käfig lagen. (Dieser Traum ist nicht notiert.)

Aber es ging den Kaninchen nicht, wie erhofft, im Lauf der Therapie immer besser, und Anna musste ihre Deutung aufgeben und diejenige des Therapeuten annehmen, welche immer stimmte: Er deutete die Träume mit den vernachlässigten Kaninchen jedes Mal als Hinweise auf vergangene schlimme Taten mit Menschen, oft mit Kindern, was sich in den Rückführungen bestätigte. So wusste Anna jedes Mal nach einem nächtlichen Kaninchen-Traum, dass wieder eine Schauergeschichte in der Therapiestunde auf sie wartete.

An dieser Stelle sei der Verfasserin eine Bemerkung erlaubt: Aus der noch nicht so lang zurückliegenden Zeit der Naziherrschaft in Deutschland weiss man, dass Ärzte in den Konzentrationslagern „wissenschaftliche“ Versuche mit „Menschen anstatt mit Kaninchen“ machten, zum Beispiel Medikamente ausprobierten, Reaktionen auf extreme Kälte oder extreme Höhe testeten, Impfungen gegen ansteckende Krankheiten variierten und schauten, wer überlebte usw. Diese „Forschungsergebnisse“ mit den menschlichen „Versuchskaninchen“ verhalfen zu einem Doktor- oder Professorentitel, galten als Fortschritt für die Medizin. Man fand das alles ganz in Ordnung.

Wahrscheinlich werden diese Ärzte und Forscher auch einmal belastende Kaninchenträume haben und dem Grund dafür auf die Spur kommen müssen...

Anna fragte sich oft, wann denn diese Serie mit den armen Kaninchen endlich mal aufhören würde. Heute weiss sie es: Seit einem Jahr träumt sie nichts mehr von armen Kaninchen. Die Kaninchen im Traum haben ihren Dienst getan, Anna hat die nötigen Einblicke in ihre Vergangenheit, in ihre Schattenseite gemacht.

Einige Beispiele von solchen Träumen, in chronologischer Reihenfolge:

- Drei Kaninchenmütter mit etwa 30 Jungen tummeln sich in unserer Stube. Überall wimmelt es von ihnen. Aber alle sind herzlich und gesund. Nur die Mütter greifen sich an, beißen sich, kämpfen miteinander unter dem Couch. Da befördern wir alle zur Balkontür hinaus ins Gras. Die angebissenen Kaninchenmütter dauern mich. Bruno sollte sie töten, sonst müssen sie so leiden. Aber er getraut sich nicht.

- Ich lasse die Kaninchen frei aus ihren Ställen, wo sie wieder ohne Betreuung geschmort haben, und wo nun vieles ans Licht kommt: in ihrem Mist fast erstarrte Kaninchen, mit grossem Hunger, lahm, halb verletzt, Junge überall, halbtot, grauslich. Ich schaue, dass sie zu essen finden im Garten. Die Leute, die noch da sind, kommen schauen und sind entsetzt über diese Tierhaltung. Ich schäme mich sehr, will aber keine Vorwürfe hören. Einer Frau, die mir welche macht, werfe ich einen Apfel ins Gesicht und verjage sie aus dem Garten. Das geht sie ja nichts an. Ich weiss selber um diese Missstände und bemühe mich jetzt, sie zu beseitigen. Ich überlege, dass ich einen grossen Zaun rund um den Garten machen muss, damit die Kaninchen nicht davonlaufen und von Autos überfahren werden oder sonst in Gefahr kommen. Wer hilft mir da? Bruno hat sich aus dem Staube gemacht. Es ist wieder schrecklich. Dem Gartenweg entlang ist noch eine Versuchsanordnung mit den Kaninchen, die Bruno gemacht hat, auch alles tote oder vernachlässigte junge Tiere drin.
- Ich hatte wieder mal einen Kanincentraum, aber keine so ängstlichen oder belasteten Gefühle mehr. Die Kaninchen gehörten Bruno, sie waren sein Problem, ich bin im Keller nur per Zufall draufgestossen. Zuerst waren es nur ein Kaninchen und ein Meersäuli, die im Keller in einer Harasse waren, und die man vergessen hatte. Ich gab ihnen etwas Gras, welches in der Nähe lag. Dann kamen noch mehr Ställe mit Kaninchen zum Vorschein, die man alle vergessen hatte, seit einiger Zeit. Ich wusste nichts davon. Ich hatte ja damals meine befreit und keine mehr angeschafft, mochten die Kinder noch so sehr betteln und drängen.
- Ich träumte von halbverhungerten Kaninchen in ihren Käfigen, die ich eine Woche lang nicht gefüttert hatte, d.h. von denen ich gar nichts wusste, weil sie den Kindern gehörten, welche in den Schiferien sind. Alle sind halblahm und ganz apathisch. Ich weiss nicht recht, ob wir sie umbringen müssen oder ob Füttern noch etwas nützt. Ein anderes Kaninchen, bei mir in der Küche, springt munter umher. Bei dem habe ich als einzigem gewusst, dass ich es füttern muss. Dann, plötzlich, durchzuckt mich im Traum der Gedanke, das seien ja wohl nicht nur Kaninchen gewesen, sondern Menschen, wahrscheinlich ein Heim mit uns anvertrauten, eventuell gebrechlichen Menschen, die wir grausam im Stich liessen. Sonst käme dieses Traumsujet ja nicht schon zum x. Mal innert drei Jahren. Dann erwache ich,

und das leuchtet mir voll ein. Das könnte zur Dunkelheit beitragen. Ich bitte um Kraft und Licht für Bruno und mich.

Mit der Zeit weiss Anna genau, was nach einem solchen Traum auf sie wartet. Sie schreibt im Tagebuch:

*Meine Gefühle nach dem Traum: Da kommt wieder etwas unliebsames zum Vorschein, Vernachlässigung, Quälerei, Hartherzigkeit, Gefühlskälte.*

Mehr oder weniger tapfer geht sie mit dem Traum in die Therapie und sieht entsprechendes. Die geneigte Leserin, der geneigte Leser können sich das mit genügend Phantasie vielleicht auch vorstellen. Man braucht nur *Kaninchen* durch *Menschen* zu ersetzen, und man weiss Bescheid.

Ein Trost ist, dass man in der Therapie nicht immer alles genau und im Detail anschauen muss. Mit der Zeit reicht es schon, wenn man weiss: „Aha, da kommt wieder etwas mit Vernachlässigung oder ...“ und solche Seiten und Taten in sich annimmt.

Ein Beispiel für ein solches inneres Bild, welches Anna nach einem Kanincentraum in der nächsten Therapiestunde sah, lautet:

### **Vernachlässigung von Kaninchen und Menschen**

Unten im Sodbrunnen sah ich zuerst wieder die Kaninchen aus dem Traum und hatte das Gefühl, meine Mutter sei die Frau, die mir damals Vorwürfe gemacht hat und der ich einen Apfel ins Gesicht geworfen habe. - Dann sehe ich einen kaputten Menschen, den ich aus dem Weg geräumt habe. - Dann kam mir noch der Gedanke, dass ich Bruno vernachlässigt habe. - Dann sah ich noch Zusammenhänge zwischen meiner Vergangenheit und dem Engagement für Kinder. - Die Bilder und Gedanken flossen recht leicht.

Wenn immer Anna etwas von Bruno sieht, ist sie besonders betroffen und nachdenklich. Sie sieht, wie vielschichtig ihre Beziehung ist, was da so alles aus der Tiefe einen Einfluss auf das Zusammenleben haben kann.

Anna weiss: Was in mir aufsteigt, hat auch seine Wirkungen auf Bruno. Wir Menschen sind alle miteinander verbunden und verhängt, ganz besonders mit den Mitgliedern unserer Seelenfamilie. Und dass Bruno zu ihrer Seelenfamilie gehört, hat sie in der Therapie und in Träumen genügend oft erlebt.

Dieser Gedanke der inkarnationenlangen Zusammengehörigkeit hilft ihr, über grössere Zeiträume zu denken und die Jahre der Trennung nicht als der Weisheit letzten Schluss zu sehen. Sie ist überzeugt, dass sie mit Bruno einmal wieder zusammenkommen und an ihrer Beziehung arbeiten muss. Wenn nicht heute, dann morgen. Und „morgen“ heisst halt vielleicht in einigen Jahren oder im nächsten Leben....

In einem nächsten Traum sieht Anna sich in Zürich als Trösterin der Männer, ähnlich wie eine Hetäre im alten Griechenland, die mit Männern diskutiert und philosophiert und sicher auch gewisse andere Bedürfnisse erfüllen kann.

Die Rückführung in der nächsten Therapiestunde knüpft daran an:

Zu meinem Erstaunen sah ich eine Szene aus dem Traum in Zürich. Ich war im Hotel Eintracht in der Altstadt als die Trösterin der Männer bekannt, wenn ihre Frau ein Kind bekommen hatte und die Männer sich so allein fühlten. Da sprang ich in die Lücke, im Altstadthaus. Auch Ueli war mal da.

Anna schreibt im Tagebuch:

*Damals befand ich mich in der Rolle einer Trösterin der Männer. Heute erlebe ich mich in der Rolle der Frau, welche Kinder hat und von welcher der Mann zu einer Trösterin wegläuft. Das am eigenen Leib zu erleben, tut weh und weckt das Verständnis für die damaligen Opfer. - Vielleicht müssen wir im Laufe unseres langen Lebens die verschiedenen Rollen in einer Familie übernehmen, um alle die lebbareren Möglichkeiten umfassend zu verstehen? Also auch den Seitensprung, das Dreiecksverhältnis etc.?*

Ja genau, das ist klar, dafür erleben wir heute solche Situationen, und auch wenn sie schmerzhaft sind, können wir wissen: Wir bekommen nur einen kleinen Teil dessen zurück, was wir einst ausgeteilt haben. Und wir lernen dabei, wie es ist, in der Opferrolle zu sein, wie weh das tun kann.

Das Thema *Seitensprung* bei Bruno und Anna liegt in der Luft, wird nicht nur von Bruno gelebt, sondern Anna hat auch Resonanz dafür. Es wird ihr als Versuchung und Erinnerung vorgesetzt.

Anna spürt die Versuchung mehr und mehr, vor allem, da sie wirklich gut mit Ueli auskommt und sie ab und zu etwas gemeinsam mit den Kindern unternehmen. Dumm nur, dass er verheiratet ist und eine kranke Frau hat.

Was meint der Therapeut dazu? Er sagt nichts, er rät weder zu noch ab. Anna muss ihre Erfahrungen selber machen und ausleben, was in ihr ausgelebt werden muss....

Sie muss viel nachdenken. Sie erfährt am eigenen Leib, wie schnell einem ein Seitensprung passieren kann, wenn man sich vom Partner alleingelassen und vernachlässigt fühlt. Und sie weiss auch, wie sich die Frau von Ueli fühlen wird, wenn Anna der Versuchung zu einer engeren Beziehung nachgibt und Ueli mitmacht, was anzunehmen ist...

Das will sie nicht. Sie spürt es deutlich. Sie sorgt für Distanz zwischen Ueli und ihr. Plaudern können sie immer noch zusammen, lernen für die Prüfung auch, aber jedes spürt die Grenze, die beide, unausgesprochen, nicht übertreten wollen.

Die Geschichte mit Ueli hilft Anna, Bruno und Gisela noch besser zu verstehen und nicht zu verurteilen. Sie weiss, dass für alle gut gesorgt wird und sie nur das zugebetet bekommt, was das Beste ist für sie.

Das Jahr vergeht angenehm, bald feiert Anna das zweite Mal allein mit den Kindern Weihnachten. Im Tagebuch steht:

*Bruno ist jetzt abgereist, ich weiss nicht wohin, da er Weihnachten nicht mit uns feiern will. Zum Glück machte er vorher noch das Tannenbäumchen für uns bereit. Auch Geschenke hat er in meinem Büro deponiert.*

Kurz vor Silvester träumt Anna wieder mal etwas Schönes mit Bruno, von einem Fest zuhause. Sie sieht, wie draussen im Garten der meterhohe Schnee am Tauen ist. Der Frühling kommt:

### **Der Traum vom Tauwetter**

Wir sind zuhause, an einem Fest, es hat viele Leute, schönes Licht. Bruno ist auch da. Er ist recht lieb zu mir, schaut mich lieb an.

Ich gehe auf den Balkon. Der meterhohe Schnee ist am Tauen. Es ist plötzlich warm geworden. Bachweise fliesst das Tauwasser und rinnt und gurgelt und tost, überall Bächlein, schwindende Schneehaufen. Das müssen wir unbedingt gesehen

haben! Ich rufe es drinnen aus, nehme Bruno am Arm, Lisa geht voran, springt in einen Schneehaufen, wir spazieren Arm in Arm hinaus und staunen. Bruno hat gute Laune, ist offen. Da flüstere ich ihm, ich möchte heute Abend wieder mal mit ihm ins Bett, er staunt. Ich sage noch, er müsse gar nichts machen, ich würde ihn schon verwöhnen. Dieses Angebot kann er nicht ausschlagen. Ich bin ganz sicher, dass mir das auch gelingen wird. Bruno schaut mich etwas erstaunt an, ob meiner Selbstlosigkeit. Da sage ich, es sei für mich natürlich auch lustig, ich wisse das schon. Dann spazieren wir noch durch einen Markt. Süsse Datteln gibt es und Tonvögel zu kaufen.

Diesen Traum deutet der Therapeut als Bild für die Schneeschmelze im Herzen. Er zeigt, dass die Zeit der Gefühlskälte vorbei ist und Tauwetter auch für die Familie kommen wird. Mit diesem Traum rutscht Anna recht zuversichtlich ins dritte Jahr der Trennung und Therapie.

\*\*\*\*\*

## **Hinweise und Links**

### **Lesegruppen**

Wer an Alexander Gosztonyis Publikationen, auch unveröffentlichten Manuskripten, interessiert ist und gerne mit anderen lesen und darüber diskutieren möchte, findet diese Gelegenheit in den Lesegruppen:

#### **Lenzburg:**

Emmy Müller, Tel. 062 891 24 81, Mail: [emmy.ma@gmx.ch](mailto:emmy.ma@gmx.ch)

#### **Wetzikon (Nähe Bahnhof):**

Elisabeth Heimlicher, Tel. 044 940 38 64, Mail: [eheimlicher@gmx.ch](mailto:eheimlicher@gmx.ch)

Bitte sich telefonisch oder per Mail erkundigen, wann die nächste Sitzung stattfindet und was gelesen wird.

Natürlich kann man auch eine neue Lesegruppe gründen und diese hier anmelden...

## Köbi Meile

Die aktuellen Daten zu Köbi Meiles Vorträgen und Seminaren entnehmen Sie bitte seiner Webseite: <http://koebimeile.ch>

Soeben ist Köbis neuste *Glückspost* erschienen, Nummer 10, mit vielen neuen Beiträgen über die Weg-weg-Methode, über Coués Autosuggestion (sich positiv zureden und nicht mit negativen Gedanken negative Ereignisse herbeiwünschen), über Kontakt mit der Geistigen Welt und mit Verstorbenen sowie über Traumdeutung und Rückführung. Sie kann via obige Webseite bezogen werden.

## Workshop mit Elisabeth Heimlicher

Die Tür in die Praxis für Rückführungstherapie ist ab und zu offen; die Interessierten können eine Rückführung machen, zuschauen, innerlich mitschauen, Fragen stellen und die Rückführungstherapie kennenlernen. Nähere Angaben auf der Webseite von Elisabeth Heimlicher: <http://www.praxisfuersupport.ch/pfs/aktuell/index.php> oder per Telefon 079 302 13 51.

## Links

Webseite von **Alexander Gosztonyi**, mit Hinweisen zu seinen Vorträgen, Büchern und allen bisher erschienenen Rückblicken: <http://www.alexander-gosztonyi.ch>

Webseite des **Vereins für Rückführung**, mit Therapeutenliste, Forum für Interessierte und Newsletter: <http://www.rueckfuehrung-nach-gosztonyi.com>

Webseite vom **Windpferd Verlag** mit allen Büchern von Alexander Gosztonyi: <http://www.windpferd.de/catalogsearch/result/?q=Alexander%C2%A0Gosztonyi>

Die Webseiten der RückführungstherapeutInnen, die von Alexander Gosztonyi ausgebildet worden sind, stehen im Verzeichnis auf den letzten Seiten.

\*\*\*\*\*



## Impressum

Wie zu seiner Gründung im Jahr 1999 will der **Rückblick** auch heute helfen, das Lebenswerk von Alexander Gosztonyi über die Rückführungstherapie und die Lehre von der Entwicklung der Seele weiterzuverbreiten, den Zugang dazu zu erleichtern und einen Austausch von Erfahrungen und Einblick in die Anwendung seiner Erkenntnisse zu ermöglichen sowie den Therapieformen, die auf der Rückführungstherapie basieren oder sich daraus entwickeln, ein „Schaufenster“ bieten.

Der **Rückblick**, die Zeitschrift für Rückführungstherapie, erscheint ein- bis zweimal jährlich.

*Redaktion:* Elisabeth Heimlicher, lic. phil. I

Guyer-Zellerstr. 39, CH-8620 Wetzikon

Festnetz: 0041 44 940 38 64, iPhone: 0041 79 302 13 51

[heimlicher@gmx.ch](mailto:heimlicher@gmx.ch), [www.praxisfuersupport.ch](http://www.praxisfuersupport.ch)

*Mitarbeit an dieser Nummer:* Petra und Norbert Pfaller-Eikenkoetter, Christine Rossbach, Sabine Stojan, Köbi Meile und andere nicht genannte Personen.

*Bezug:* Der **Rückblick** kann *per E-Mail* bei [heimlicher@gmx.ch](mailto:heimlicher@gmx.ch) oder auf der Webseite [www.rueckfuehrung-nach-gosztonyi.com](http://www.rueckfuehrung-nach-gosztonyi.com) bestellt werden.

*Preis:* Der **Rückblick** ist als Pdf kostenlos erhältlich.

Auf Wunsch verschiedener LeserInnen werde ich eine kleine Auflage drucken lassen. In dem Fall wird das Heft wie gewohnt 10 Fr. pro Nummer kosten. Wer interessiert ist, schicke mir bitte ein frankiertes und adressiertes Rückcouvert mit einer Zehnernote drin, damit ich die gedruckte Ausgabe zustellen kann. Danke.

*Copyright:*

© Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion und unter Quellenangabe. Für eingesandte Manuskripte wird keine Haftung übernommen.

### *Mitarbeit der Leserinnen und Leser*

Es ist erwünscht, dass wir Berichte und Leserbriefe abdrucken können, welche uns von Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, per E-Mail zugeschickt werden.

Erfahrungsberichte und Leserbriefe werden in der Regel ohne Namensnennung abgedruckt, sonst bitte anmerken. Vielen Dank für die Mitarbeit.

Alte Nummern des **Rückblicks** sind noch bei Köbi Meile (siehe letzte Seite) und bei Elisabeth Heimlicher erhältlich.

## Verzeichnis von RückführungstherapeutInnen

*Adressänderungen bitte sobald als möglich der Redaktion melden, danke!*

Dumlupinar Lâle	<a href="http://www.seelenheilung.ch">www.seelenheilung.ch</a>	8154 Oberglatt	079 787 01 41
Egger Daniela	<a href="http://www.seelenton.ch">www.seelenton.ch</a>	3186 Düringen	026 493 44 67
Heimlicher Elisabeth	<a href="http://www.praxisfuersupport.ch">www.praxisfuersupport.ch</a>	8620 Wetzikon	044 940 38 64
Hungerland Ralf	<a href="http://www.ralfhungerland.com">www.ralfhungerland.com</a>	D-22765 Hamburg	+4917055007 22
Hurni Marianne	<a href="mailto:ahurni@gmx.ch">ahurni@gmx.ch</a>	Chräwelgässli 17 3780 Gstaad	033 744 36 28
Magnago Alessandra	<a href="mailto:alessam@bluewin.ch">alessam@bluewin.ch</a>	8610 Uster	044 942 25 21
Meile Köbi	<a href="http://www.koebimeile.ch">www.koebimeile.ch</a>	9630 Wattwil	055 640 22 62
Müller-Matter Emmy	<a href="mailto:emmy.ma@gmx.ch">emmy.ma@gmx.ch</a>	Seetalstr. 14 5102 Rapperswil	062 891 24 81
Pfaller- Eikenkoetter Petra	<a href="mailto:pfaller.eikenkoetter@googlemail.com">pfaller.eikenkoetter@googlemail.com</a>	D-96142 Hollfeld	0049(0)152/3 19277754
Rosbach Christine	<a href="mailto:info@heilpraxis-rossbach.de">info@heilpraxis-rossbach.de</a>	Leuchtenburgstr. 43 D-14165 Berlin	+49 308 47 19 124
Schönenberger Brigitte	<a href="http://www.nur-sein.ch">www.nur-sein.ch</a>	9614 Libingen	071 983 16 57
Siebert Alexander	<a href="mailto:alexsiebert62@web.de">alexsiebert62@web.de</a>	Bergstrasse 15 D 65510 Hünstetten	+49 61 262 243 74 und
Srsa Astrid	<a href="http://www.house-of-harmony.ch">www.house-of-harmony.ch</a>	9435 Heerbrugg	071 722 65 76
Stojan Sabine	<a href="mailto:sabine.stojan@web.de">sabine.stojan@web.de</a>	Blumenfeldstr. 4 D-44795 Bochum	+49 234 29 82 350
Talavasek Margrit	<a href="http://www.mtalavasek-rückführungen.ch">www.mtalavasek-rückführungen.ch</a>	8634 Hombrechtikon	055 244 35 79

Timm Birgit	<a href="http://www.birgittimm.de">www.birgittimm.de</a> ;	D-48599 Gronau	+49 2562 18 60 178
Ugolini Maria Ivana	Dr. med., Psychiatrie und Psychotherapie	Zürich	044 251 33 66
Zeier Rita	<a href="mailto:rita.zeier@bluewin.ch">rita.zeier@bluewin.ch</a> <a href="http://www.herzenswege.ch">www.herzenswege.ch</a>	Am Rain 11 6005 Luzern	041 280 04 80