

ANDREAS GOLDEMANN

ZURÜCK ZUM URSPRUNG



Aktivierung und Harmonisierung
Deines Potenzials - Die Organe

INHALT

Einleitung	13
Impulse und Anregungen	51
Wichtige Begriffe und Konzepte	71
KAPITEL 1: DAS GEHIRN	107
Unser Gehirn – Steuerzentrale unserer Wahrnehmung	111
Realitätsmaschine Gehirn	113
Tor zum Bewusstseinsfeld	115
Zugang zum Unterbewussten finden	119
Unsere Gehirnfrequenzen	122
Allgemeines Anpassungssyndrom (AAS)	126
Zurück in die Ruhe	128
Die Zirbeldrüse	129
KAPITEL 2: DIE SINNESORGANE	139
Die Augen	141
Die Ohren	144
Die Nase und der Geruchssinn	146
Der Geschmackssinn	148
KAPITEL 3: DIE SPIEGELNEURONEN	151
Sinnliche Erinnerungen und Schmerzmuster	153
Wieder jung durch Spiegelneuronen	156

KAPITEL 4: DIE THYMUSDRÜSE	157
Die Thymusdrüse, Freundin des Herzens	164
Die Thymusdrüse und unser inneres Wachstum	166
Heilendes Mitgefühl mit uns selbst	168
Älter werden neu beleuchtet	170
Thymusdrüse und Glücksempfinden	172
KAPITEL 5: DIE SCHILDDRÜSE	175
Die Schilddrüse, unser Organ der Authentizität	178
Authentizität ist gut sein mit Dir selbst	182
Verantwortung übernehmen	183
Mach Dich nicht klein – steh in Deiner Kraft!	185
Das Kehlkopfchakra als Kanal in andere Dimensionen	188
KAPITEL 6: DAS HERZ	191
Das Herz – Sitz Deiner Seele	193
Herz-Meridian und Weisheitszähne	195
Körperhaltung und Offenheit	196
Die beiden Trichter des Herzchakras	196
Tiefer Frieden ist möglich	199
Die fünfte Herzkammer und der Center Point	203
KAPITEL 7: DIE LUNGE	209
Ohne Lunge kein Leben	211
Verlust und Trauer	215
Verschiedene Arten der Angst	217
KAPITEL 8: DER MAGEN	225
Die Verdauungsorgane	229
Der Magen – Verdauen von Lebenseindrücken	230

Ist Deine Seele ›wund‹?	232
Wenn uns das Leben auf den Magen schlägt	234
Aus der Akzeptanz in die Veränderung	236
Magen und Sexualität	238
KAPITEL 9: DER DARM	241
Der Darm – Aufnehmen, Integrieren, Loslassen	244
Unser Hunger nach Sinn und Liebe	247
Muster und Glaubenssätze loslassen	249
Höre auf Deinen Bauch	250
Der Dünndarm	250
Der Dickdarm	252
Der Darm und die Fülle	255
KAPITEL 10: DIE BAUCHSPEICHELDRÜSE	261
Grundlage für Dein Sein	265
Solarplexus-, Herzchakra und die Bauchspeicheldrüse	269
In dir ist die Kraft	270
KAPITEL 11: DIE MILZ	273
Die Milz, das oft unterschätzte Organ	275
Das Zwerchfell lösen	277
KAPITEL 12: DIE LEBER	281
Die Leber – unser treuer Unterstützer	283
Die Leber leidet unter Stresshormonausschüttung	287
Selbsthass und Ohnmacht	288
Hole Deine Energie zu Dir zurück	289
Die Leber und die Augen	290
Die Leber ist ein ›geschichtliches‹ Organ	291

KAPITEL 13: DIE GALLENBLASE	301
Die Gallenblase, Speicher und Durchgangsportal	305
Die Galle und die Fülle des Lebens	310
Galle und Chakren	311
Der Gallenblasenmeridian	312
Die reinigende Wirkung des Gallensafts	315
KAPITEL 14: DIE HAUT	317
Die Haut – Spiegel der Seele	319
Selbstkritik loslassen	322
Die zyklische Natur des Lebens	325
Gelebte Präsenz und Achtsamkeit	326
KAPITEL 15: DIE NIEREN	329
Die Nieren – Sitz der Lebenskraft	332
Nimm Deinen Platz im Leben ein	336
Partnerschaftsorgan Niere	337
Loslassen und wieder in Fluss kommen	338
KAPITEL 16: DIE NEBENNIEREN	343
Die Nebennieren – Anspannung und Entspannung	346
Entspannen und Loslassen-Können	348
Den Prozess des Menschwerdens genießen	351
Aus der Ohnmacht ins Vertrauen	354
KAPITEL 17: DIE BLASE	357
Organ des Druckausgleichs und des Loslassens	361
Energiespender für die anderen Organe	362
Energetische Verbindung zu Herz, Milz und Niere	366
Energetische Verbindung zu Darm und Wirbelsäule	366

KAPITEL 18: DIE SEXUALORGANE	371
Die Sexualorgane – Sitz unserer Vitalität	375
Souveränität unseres Seins und Sexualität	377
Scham – eine vielschichtige verhindernde Emotion	379
Harmonisieren der Milz-Leber-Achse	395
Energieaustausch über die Chakren	399
Energieverlust durch Verletzung oder Operation	400
Die Prostata und negative Glaubenssätze	401
KAPITEL 19: DAS BLUT- UND LYMPHSYSTEM	403
Die ewigen Kreisläufe der Elemente	407
Unser Blutsystem	409
Dem Fluss des Lebens vertrauen	411
Blutdruck und Wille	412
Ausbalancieren der Endothelzellen	413
Das Lymphsystem	418
Aus der Selbstkritik in die Akzeptanz	419
Die Wichtigkeit des kleinsten Gliedes	422
Schlussworte	429
Danksagung	432
Über den Autor	433
Anhang 1: Download-Link	435
Anhang 2: Vorher-Nachher-Betrachtung	437
Index	445

KAPITEL 1

DAS GEHIRN

ANGST UND KONFLIKT

UNTEN ODER OBEN – DU ENTSCHEIDEST

Leben, doch was ist das, leben – und wie geht das? Ich meine, leben tust Du ja eh gerade, aber lebst Du schon? Leben ist etwas, was aus dem Inneren kommt und sich im Tanz mit dem Äußeren ausdrückt. Und wenn das dann wirklich so ist, dann bist Du im Flow.

Doch jetzt mal langsam. Du bist hier, um Dich in den Ausdruck Deiner Seele zu bringen. Mal laut und herausschreiend, mal so mittelmäßig mitmachend – oder eben auch mal ganz leise, zurückgezogen, schüchtern. Die Frage ist, schnallst Du, was Du da machst, und macht es Dir Freude?

Nicht jeder mag laut und vordringend, erobernd sein. Die meisten machen viel lieber einfach so mit, mit der großen Masse, und sind sich auch nicht wirklich bewusst über das Potenzial, das in ihnen schlummert. Das ist leider das Gros der Gesellschaft – das wird ja auch gezielt so gestaltet. Religiös geläutert, staatlich versklavt und familiär gebändigt, so schön verwaltet halt, damit man reinpasst.

Damit der Mensch dann auch brav funktioniert, seine Jahre abarbeitet, um dann, kurz nachdem er seine Hauptarbeitsleistung gebracht hat, bestmöglich ohne Rentenanspruch in die Kiste zu hüpfen. Na ja – ist ja so: Innerhalb der ersten 2 Jahre nach dem Abschluss ihres Arbeitslebens sterben schließlich doppelt so viele Menschen wie vorher und danach. Das liegt jedoch nicht am System, sondern an der Zukunftsvision des Einzelnen und den Programmierungen und Konditionierungen, die wir über den Lauf des Lebens hinweg erlebt haben. Ob dann ein Weitblick für die Zukunft oder eine innere Einkerkerung stattfindet, unterliegt dem, wie wir aufgewachsen sind. Die Gesellschaftsschicht kann da natürlich eine riesen-

große Rolle spielen. Und so ist es auch heute noch oft so, dass ein Arbeiterkind zum Arbeiter wird oder ein Kind Studierter später selbst als Gelehrter arbeitet. Da fällt der Apfel nicht weit vom Stamm. Ob man das dann liebt oder nicht, ist eine andere Frage. Das Gehirn hat ja mal gelernt, welche Rolle man in der Gesellschaft zu spielen hat. Und wehe, Du machst nicht mit! Dann ist der Konflikt in der eigenen Familie vorprogrammiert. Über den eigenen Schatten zu springen und sich frei auszudehnen in das, was den Einzelnen ausmacht, ist die absolute Ausnahme. Hauptsächlich Männer er- und unterliegen ihrer Fantasielosigkeit und dem mit der Pension bzw. Rente aufkommenden Revierkonflikt. Keine Aufgabe mehr zu haben, ist nun mal ohne Perspektive. Doch die Aufgabe, der Lebenssinn, entsteht im Herzen, aus der Liebe, die wir eben zum Leben und dem, wozu wir beitragen, haben.

Was liebst Du? Was machst Du so gerne, dass Du abends, wenn Du ins Bett gehst, kaum den nächsten Tag erwarten kannst? Was lässt Dich morgens lächeln, wenn Du daran denkst? Was lässt Schmetterlinge in Deinem Bauch fliegen, ein Kribbeln durch Deinen ganzen Körper fließen? Was treibt Dich an? Und bist Du Dir bewusst, dass all das Dein ganzes Leben lang bis ins hohe Alter bei Dir sein kann?

Neulich sagte ich zu meiner Liebsten: »Ich fühle mich gar nicht wie 55, im Gegenteil, ich habe das Gefühl, ich bin bei 28 bis 35 stehen geblieben, erlebe mich auch manchmal so wie ein Vierzehnjähriger. Ich will immer noch meine Ideen, meine Kunst, meinen Ausdruck leben.« Es ist einfach eine innere Haltung, die uns reifen lässt und gleichzeitig, wenn wir es erlauben, jugendlich hält. Und dann die Lust auf Abenteuer. Doch wo fängt Abenteuer an? Für mich ist es das Ausprobie-

ren, was geht, einen neuen Traum umzusetzen. Zu schauen, wie ich etwas noch besser machen kann, und es auch gleichzeitig gut sein zu lassen, wenn der Aufwand größer wird als der Gewinn daraus (was ja jeder ökonomischen Regel entspricht). Auch das darf man lernen: Wann ist es genug, um nicht noch unnötig Energie zu verlieren? Ich neigte früher zu Aktionismus, nicht gut. Heute schau ich erst mal, dann spüre ich nach. Wenn es sich richtig gut anfühlt, geh ich dem dann auch nach. Und wenn ich mal nicht auf meine innere Stimme höre, krieg ich meistens eine drauf – und glaub mir, die sitzt.

Für mich wird das Leben immer besser, langsam, gemächlich, ohne Eile. Stetig geht es sanft bergauf. Klar nehme ich auch mal eine Spitze mit und freu mich über einen energetischen Hauptgewinn. Doch am liebsten mag ich diese sanfte Konstante mit kleinen Wellen – ich weiß, das ist paradox, gerade Konstante und Wellen –, die stetig nach oben geht. Und das ist auch meine Idee vom Leben: Es darf jeden Tag, jede Stunde, jede Minute ein wenig leichter gehen, mehr an Liebe und Qualität gewinnen, kraftvoller und souveräner werden. So, dass Du am Höhepunkt, am Gipfel aussteigen kannst. Damit Du sagen kannst – der Schluss war das Beste.

Kompliziert, nicht machbar, von wenigen geliebt, sagst Du? Dabei geht das ganz einfach, wenn Du eben die Liebe, die tief in Dir lebt, zum Ausdruck bringst. Dazu braucht es lediglich Dich und Deine Erinnerung an die Lebendigkeit, die Dir mit Deiner Geburt in die Wiege gelegt wurde. Und dann den Wunsch, Dich jeden Tag, jede Stunde, jede Minute ein wenig mehr in das Leben hinauszulehnen, es zu küssen, zu umarmen, mit ihm zu tanzen. Und so wäre eine Affirmation, die uns hilft, die Limitierungen aus unserem Gehirn und sei-

nen Vorstellungen abzulösen und uns damit freizusetzen: Mit jedem Tag, jeder Stunde, jeder Minute gewinnt mein Leben an Liebe, Freude und Qualität. Mit jedem Moment wird es leichter, spielerischer und gehaltvoller.

UNSER GEHIRN – STEUERZENTRALE UNSERER WAHRNEHMUNG

Unser Gehirn nimmt nur eine kleine Menge der Informationen, die ständig auf uns treffen (5 Prozent nach Neurowissenschaft), bewusst auf. Genau so viel, wie es noch zuordnen kann, und beginnt dann, wenn notwendig, Lösungen für unseren Alltag zu finden. Es hilft uns, abstrakt zu denken und unterschiedliche Perspektiven zu betrachten.

Mithilfe unseres Gehirns können wir uns selbst reflektieren und über uns hinausgehen. Unterliegen wir jedoch belastenden Emotionen, finden diese Funktionen und Zuordnungen nicht mehr neutral statt, und das, was wir initiieren, unser Entscheiden und wie wir agieren und reagieren, wird dann durch diese Emotionen mitbestimmt. Da diese Beeinflussung unbewusst geschieht, sind wir uns der lebensverhindernden Einflüsse einer regelmäßig gelebten, negativ verhafteten Emotion selten bewusst. Wir leben buchstäblich ein ferngesteuertes Leben.

Vielleicht denkst Du ja: »Oje, Gehirn und Emotionen, da gibt es bestimmt viel, wo der Wurm drin sein kann!« Ich kann Dich beruhigen. In dem Moment, in dem Du Dein Gehirn besser verstehst, werden die Einflüsse, denen es unterliegt, entkräftet. Unser Gehirn ist die Instanz, die Emotionen regis-

triert. Nur bei tiefen Ängsten kann es zu einem regelrechten Schockzustand kommen, der aufgrund der Ausschüttung von Stresshormonen im Flucht- und Kampfflex endet. In anderen Fällen reagiert unser Gehirn zwar stark auf Konflikte und die inneren Aussichten, die sich durch den Konflikt auftun, gerät damit in Stress, ist jedoch in der Lage, da es eine Realitätsmaschine ist, auch sehr schnell Lösungen zu finden. Es muss nur darauf trainiert werden. Eventueller Stress betrifft nicht nur das Gehirn, sondern den ganzen Körper, und belastet dadurch die organischen Strukturen und Abläufe, die durch eine entsprechende hormonelle Veränderung wiederum den neuronalen Bereich und auch Dein Gehirn beeinflussen.

Um Entlastung zu finden, müssen wir also dafür sorgen, dass der ganze Körper und das Bewusstsein eine Freiheit von negativen Emotionen erfahren. Daher ist es auch so wichtig, dass wir den gesamten Menschen mit seinen körperlichen, emotionalen, geistigen und energetischen Einschränkungen und Möglichkeiten betrachten. Daher auch die schrittweise Vorgehensweise in dieser Buchreihe.

Beispiele für eine emotional ausgelöste Dysbalance des Gehirns können sein: Abwertungskonflikte; das Gefühl, keine Unterstützung zu bekommen; Scheitern beim Aufbau eigener Strukturen (Familie, Arbeitsplatz, Wohnung); Flucht aus der Realität (bei Gehirn-Aussetzern); wenig inneres Licht; Angst vor dem Dunkeln; sexuelle Verspannungen; sich bedroht fühlen; keinen Ausweg aus einer bestimmten Situation sehen.

Auf der physischen Ebene kann sich eine energetisch-emotionale Unausgeglichenheit des Gehirns beispielsweise in Form von Psychosen, Gehirntumoren, Gehirnebel, chro-

nischer Müdigkeit, Schlaganfall, Nervenkrankheiten sowie Degenerationskrankheiten (z. B. Alzheimer und Demenz) zeigen.

REALITÄTSMASCHINE GEHIRN

Das Gehirn des Menschen ist eine absolute Realitätsmaschine. In Bruchteilen von Sekunden können wir uns von einer Realität in eine andere katapultieren oder auch katapultieren lassen. Es ist also unabdingbar, dass wir uns bewusst werden, wie unser Gehirn funktioniert, was es kann und wie wir genau das nutzen können. Ansonsten kann es sein, dass Du in einer Realität hängenbleibst, die gar nicht Deine ist und die Dir absolut nicht dient, sondern demjenigen, der Dir diese Realität eingetrichtert hat. Warum diese klaren Worte?

Weil die Geschichte, von der wir glauben, dass sie wahr ist, uns durch Überlieferungen und Bücher gelehrt wurde – doch was ist, wenn diese Überlieferungen und Informationen in den Büchern nicht der Wahrheit entsprechen, sondern ganz bewusst einen Großteil davon verändern oder verschweigen? Dann lebst Du eine Realität, die auf falschen Tatsachen beruht, und kannst dadurch nur einen kleinen Teil Deines Potenzials leben. Glaube also nichts, stelle infrage und prüfe, was wirklich Wahrheit ist.

Schauen wir uns das Ganze noch einmal aus einer leicht anderen Perspektive an: Unser Gehirn kreierte unsere Wirklichkeit basierend auf unseren Glaubenssätzen, Konditionierungen, Programmierungen und Erfahrungen. Die Welt scheint so zu sein, wie wir glauben, dass sie ist – unsere eigene Idee

vom Leben möchte ja bestätigt werden, wir wollen recht haben. Ob uns das dient und unser Leben erleichtert, steht gar nicht zur Frage. Hauptsache, wir haben recht. Das birgt natürlich die Gefahr, dass wir dadurch keine Veränderungen, die unser Leben erleichtern könnten, erleben können. Wie ist das zu verstehen?

Hier ein kleines Beispiel: Linda ist verliebt in Franz. Franz ist der Größte, macht alles richtig zu diesem Zeitpunkt und Linda hat die metaphorische rosa Brille auf. Nach ein paar Jahren erlebt sie mehr und mehr von Franz Schattenseiten und die Brille wird immer grauer. Dadurch, dass jetzt ein neuer Filter – in diesem Falle grau – in der Brille angelegt ist, sieht sie nur noch das, was sich im Grau zeigen kann, nämlich seine Schattenseiten. Die rosa Teile von Franz sind immer noch da, doch sie kann sie nicht mehr sehen.

Um diese wieder erkennen zu können, muss Linda ihren Filter klären: auf neutral, damit sie das ganze Spektrum von Franz Qualitäten wieder erleben kann. Ansonsten ruft sie unbewusst nur das graue Spektrum ab und erwartet, auch wiederum unbewusst, dass sich die Realität so zeigt, wie sie glaubt, dass sie ist. Da sich an diese Realität bestimmte Emotionen binden, z. B. Genervtsein, Rückzug und eventuell Angst, gibt Linda eine unbewusste Aufforderung an Franz, dass er doch bitte ihre Realität bestätigen möchte, was auch bei ihm auf einer unbewussten Ebene passiert. So entsteht ein Teufelskreis konstanter Missverständnisse in der Kommunikation und dem Auskommen zweier Menschen. Der einzige Ausweg hier ist das Klären der entsprechenden Filter, Sichtweisen und radikale Selbstvergebung, um positive Veränderungen zu bewirken.

Da Dein Gehirn der Teil ist, der die innere Stimme hört und dann die empfangene Information mit Emotionen verbindet, ist es gleichzeitig stark mit Deinem Ego-Bewusstsein verbunden. Kreisende Gedanken, Angstgefühle, Panik, Unsicherheit und ein Gefühl von Bodenlosigkeit sind nur ein paar der Muster, die sich aus dieser Verbindung von Gehirn, Gedanken und dem davon betroffenen Ego-Bewusstsein ergeben.

Wenn wir unser Gehirn jedoch neu betrachten, als Schöpfungsmaschine, die, bewusst eingesetzt, jede mögliche Realität erschaffen kann, und uns bewusst sind, wie leicht das Ganze geht, dann beginnt sich eine neue Welt zu formen – und genau damit werden wir uns jetzt beschäftigen.

TOR ZUM BEWUSSTSEINSFELD

Schauen wir uns aber zunächst einmal an, wie das Abspeichern und Abrufen von Informationen auf einer energetischen Ebene im Gehirn funktioniert. Das, was ich jetzt hier schreibe, habe ich zum Teil auch über meine Traumarbeit erfahren, es entspricht somit nicht alles dem heutigen Bild der Neurowissenschaften oder der Gehirnforschung. Es kann also sein, wenn Du andere Informationen hast, dass diese im Widerspruch zu meiner Wahrnehmung stehen. Auch hier gilt es, hinzuhören, hinzufühlen, was Wahrheit ist und wo Raum und Größe für das Menschsein entsteht. Du entscheidest.

Zwischen unseren beiden Gehirnhälften sitzt das Corpus Callosum, der sogenannte Hirnbalken, der beide Hemisphären miteinander verbindet. Beim Rechtshänder nimmt hauptsächlich die rechte Gehirnhälfte die von außen kommenden,

eventuell komplett neuen Informationen in das Bewusstsein auf. Über das Corpus Callosum werden diese Informationen dann in die linke Gehirnhälfte verschoben, um sie dort zu prüfen und eventuell als bekannt oder neu zuzuordnen. Beim Linkshänder, auch dem verkappten Linkshänder, ist all dies genau andersherum.

In der Vergangenheit ist die Gehirnforschung davon ausgegangen, dass Informationen und Erinnerungen ausschließlich im Gehirn gespeichert werden. Die damalige Ansicht war, dass, wenn Gehirnzellen – beispielsweise durch zu viel Alkoholkonsum – verloren gehen, damit auch die in ihnen gespeicherten Erinnerungen abhandenkommen.

Mittlerweile spricht Vieles gegen diesen Denkansatz. Man hat in Zusammenhang mit außerkörperlichen Erfahrungen beobachtet, dass jemand, der hirntot ist, trotzdem Informationen vollständig verankern und wieder abrufen kann. Ein sehr bekanntes Beispiel hierfür ist die Sängerin und Songwriterin Pam Reynolds. Sie wurde wegen einer Gehirnblutung operiert, wofür ihre Gehirnaktivität komplett heruntergefahren werden musste. Sie lag also unter Vollnarkose hirntot im Koma. Als sie wieder zu Bewusstsein kam, konnte Pam die Operation einschließlich der Gespräche zwischen Ärzten und Schwestern bis ins kleinste Detail beschreiben. Sie schilderte, wie sie in einer außerkörperlichen Erfahrung unterhalb der Decke des Operationsaals schwebte und das Operationsgeschehen mit vollem Bewusstsein erlebte.

Dass Informationen außerhalb des Gehirns gespeichert werden können, zeigt auch das Phänomen, dass Opfer von schweren Hirnverletzungen im Zuge der Reorganisation ihres Gehirns oftmals wieder Zugang zu ihrem bisherigen

Wissen und ihrer eigenen Funktionalität (motorisches Zentrum verletzt) bekommen. Die Schlussfolgerung aus solchen Begebenheiten ist, dass unser Gehirn nicht der einzige Aufbewahrungsort für unsere Erinnerungen sein kann, sondern dass dieses Speichern auch außerhalb unseres Körpers im Bewusstseinsfeld stattfindet.

Ergänzen wir also den Speicherprozess: Die Information kommt beim Rechtshänder über die rechte Gehirnhälfte herein, wird nach links verschoben und daraufhin legt das Gehirn sie im Feld in die passende Schublade. Man könnte auch sagen, die Erinnerungen werden in der Seele gespeichert. Im Bewusstseinsfeld sind die verschiedensten Informationen abgelegt, zu denen wir über die Schaltzentrale und die jeweils entsprechenden Verbindungsgateways unseres Gehirns Zugang haben. Wenn wir unser Gehirn also als Brücke zum Bewusstseinsfeld verstehen und Kontakt zu diesem Feld aufbauen, haben wir Zugriff auf Erinnerungen und Informationen – auch auf multidimensionale und interdimensionale, auf solche, die man dem Bereich des Übernatürlichen zuordnet, wie beispielsweise Informationen aus unserem Ahnenpool sowie Informationen zu früheren bzw. parallelen Leben.

Wenn wir davon ausgehen, dass Zeit nicht existiert, findet alles – und damit alle unsere Inkarnationen – gleichzeitig statt. Zugang dazu haben wir über unsere Seele. Forschungen und Praxisbeispiele finden wir zuhauf in den früheren Remote Viewing-Programmen der russischen sowie amerikanischen Geheimdienste und z. B. des Stanford Research Institute und den Arbeiten von Robert Monroe. Wenn Dich das auf einer tieferen Ebene interessiert, findest Du eine Vielzahl von Büchern zu diesem Thema.

Das Wissen um unser Gehirn als Verbindungsbrücke ist uns in Bezug auf das Andocken ans Feld von *Zurück zum Ursprung* sehr nützlich. Wenn ich Bewusstseinsarbeit mache, habe ich Zugang auf die ›Schubladen‹ im Feld, sie öffnen sich für mich von ganz allein. Auch Du kannst auf die Informationen von *Zurück zum Ursprung* und Deine eigenen Informationen, die Dich in der Tiefe ursprünglich ausmachen, zugreifen. Lebst Du jedoch zu sehr in der Vergangenheit oder Zukunft, indem Du Dir viele Sorgen machst, Ängste und Befürchtungen hast, mit der Vergangenheit haderst oder viel Zukünftiges planst, dann sind Dir die Gateways zum Feld und Deinen eigenen Informationen und somit Deinem Potenzial die meiste Zeit verschlossen. Für ein erfolgreiches Eintauchen in das Feld und somit in die Erinnerung Deines freien Seins musst Du den analytischen Bereich verlassen und vollkommen präsent sein.

Der Grund, warum es für mich so leicht ist, in diese Felder einzutauchen und darin zu arbeiten, ist zum einen meine absichtslose Einstellung (Nicht-Wollen) und zum anderen die starke Verbindung, die sich aus dem täglichen Tun ergeben hat und die ich als Intuitive über viele Jahre aufgebaut habe. Sie ermöglicht es mir, in meinem eigenen und auch in anderen Feldern ganz leicht Veränderungen wahrzunehmen und zu bewirken. Diese sich dann ergebenden Veränderungen sind manchmal kraftfordernd, wenn es z. B. zu einer Heilungskrise oder Erstverschlimmerung kommt. Doch was muss, das muss.

Hier für Dich noch einmal eine kleine Erinnerung: Das Aufnehmen der Verbindung zum Feld von *Zurück zum Ursprung* kannst Du im Alltag üben und dadurch diese Verbindung mit jeder Wiederholung stärken. Indem Du Dich immer

wieder ganz bewusst dort hineinbegibst, bekommst Du leichter und leichter Zugang zu den gewünschten Informationen und kannst Dein Bewusstsein verändern.

Übrigens speichern wir Informationen nicht nur in unserem Gehirn, sondern auch auf andere Weise, beispielsweise über unser Zellbewusstsein, unser Muskelgedächtnis und über unsere Spiegelneuronen. Letztere werden wir in Kapitel 3 beleuchten.

ZUGANG ZUM UNTERBEWUSSTEN FINDEN

Leben wir im Hier und Jetzt, nehmen wir unsere einzelnen Lebensmomente bewusster wahr. Sind wir mit unseren Gedanken woanders, stellen wir im Nachhinein oft fest, dass wir uns an viele Augenblicke unseres Tages nicht erinnern können. Dies liegt daran, dass unser Gehirn Dinge, die für uns gerade keine Priorität haben, im Unterbewusstsein belässt oder ablegt und uns nicht ins momentane Bewusstsein bringt.

Wenn wir dann etwas in der Rückschau verstehen möchten, gelingt uns dies nicht, weil wir aufgrund unserer geistigen Abwesenheit zum Zeitpunkt des Geschehens keinen oder keinen detaillierten Zugang zu diesen Eindrücken oder Erlebnissen haben. Wir haben uns dann nicht mit dem Informationsfluss verwohen – etwas, was sehr häufig in unseren Träumen passiert: gerade noch geträumt und schon vergessen. Hätten wir uns hier nach dem Aufwachen ein bestimmtes Detail ganz genau gemerkt, wäre der Zugang zum gesamten Traum noch da. Warum ist das wichtig? Wenn wir unsere Träume bewusster erleben und speichern, bauen wir einen Verstär-

kereffekt der Brücke, die unser Gehirn mit der Erinnerung verbindet, auf, und die Möglichkeit, abstrakter zu denken und ohne Versuch und Irrtum Ergebnisse zu produzieren, wächst dann exponentiell.

Ausnahmslos alles, was wir erleben, wird direkt in unserem Bewusstseinsfeld abgespeichert. Wie bekommen wir jetzt jedoch Zugang zu den scheinbar unerreichbaren, unbewussten Informationen? Die Antwort ist: indem wir unsere Gehirnfrequenz bewusst verändern und in den Bereich der Theta- und Deltafrequenzen bringen. Diese Frequenzen entstehen auf natürliche Weise in uns, wenn wir uns in inneren Zuständen wie Ruhe und Freude befinden. Diese sind für uns heutige Menschen jedoch oft kein natürlicher Seinszustand mehr, da die meisten von uns in ihrem Alltag viele Ängste, Sorgen und Befürchtungen erleben und natürlich durch diese sehr zeitversetzt leben. Das heißt, sie befinden sich in ihren Gedanken in der Zukunft oder in der Vergangenheit. Um jedoch Theta- und Deltafrequenzen vertieft aufzubauen, brauchen wir ein gutes Gefühl des Jetzt, des Moments, das uns in einen Zustand des »Alles ist okay« bringt.

Ein Teil unseres Gehirns reagiert besonders stark auf die oben genannten Stresszustände. Dann regiert unsere Amygdala, der sogenannte Mandelkern, in unserem Gehirn. Sie gehört zum limbischen System, das für das Verarbeiten von Emotionen und die Steuerung unseres Triebverhaltens verantwortlich ist. Wird sie getriggert, sendet sie automatisch Alarmimpulse an andere Gehirnbereiche, z. B. an unser Reptiliengehirn.

Unser Reptiliengehirn ist ein sehr archaischer Gehirnbereich und unser Gefahrenradar. Es verhält sich wie eine

Alarmanlage. Geht diese Alarmanlage los, erhält der Thalamus die Information, dass Gefahr besteht und alarmiert das vegetative Nervensystem. Der Sympathikus schaltet an und aktiviert wiederum die Muskeln für eine Flucht- oder Kampfreaktion. Dann wird unser Blutfluss entsprechend zu den Armen und Beinen gesteuert und nur ein kleiner Teil fließt noch in den Organbereich. Automatisch befindest Du Dich dann in einem Mangelzustand der Versorgung mit Sauerstoff in Deinem Organbereich.

Erleben wir viel Stress, viele Ängste und viele Sorgen, vergrößert sich unsere Amygdala – sie und die Zirbeldrüse sind die einzigen unserer Gehirnbereiche, die ihre Größe verändern können. Wächst die Amygdala, verdrängt sie zum Teil andere Gehirnbereiche, die dann natürlich nicht mehr so ausgeglichen agieren können. Dies hat zur Folge, dass wir mehr und mehr Aufmerksamkeit auf unserem Stress und unseren Ängsten, Sorgen und Belastungen haben, anstatt in der Leichtigkeit zu leben.

Es ist also von großer Bedeutsamkeit, dass wir in einen Zustand der emotionalen Gelöstheit, der inneren Freiheit und des Friedens finden, damit sich unser Gehirn wieder erholt und normalisiert. Dann kann auch unser Frontalkortex wieder richtig kraftvoll werden und mit positiver Ausrichtung und Leichtigkeit in die Zukunft spüren. So können sich Kreativität, Faszination und Neugierde wieder in uns breitmachen.

Erreichen können wir dies durch eine Hemisphären-Synchronisation. Es ist übrigens eine veraltete und somit fälschliche Annahme, dass unser Gehirn direkt in zwei Gehirnhälften, die funktionell voneinander getrennt sind, unterteilt ist. Heute weiß man, dass, wenn unsere Gehirnfrequenzen

im Alpha-, Theta- oder Deltabereich liegen, unser Gehirn zunehmend holografisch funktioniert. Hierbei sind dann gleichzeitig viele Areale aktiv und wir nehmen dadurch mehr auf und erleben detailreicher und intensiver. Wenn das Corpus Callosum, der Verbindungsbalken zwischen den beiden Gehirnhälften, dazu noch gut durchschaltet, dann haben wir ein regelrechtes Feuerwerk in unserem Gehirn. Man spricht dann vom Feuer der Neuronen.

UNSERE GEHIRNFREQUENZEN: DELTA, THETA, ALPHA, BETA, GAMMA

Zum besseren Verständnis ist es wichtig zu wissen, dass sämtliche Frequenzbänder in unserem Alltag immer da sind; es ist nur die Frage, in welcher Menge und Stabilität. Eine Messung meines Gehirns hat beispielsweise ergeben, dass meine tiefen Frequenzen im Delta- und Thetabereich extrem stabil und ausgebaut sind. Auch wenn ich in Stress gerate und mir das bewusst ist, kann ich innerhalb von einem Atemzug wieder in die Tiefe gehen.

Dieser Zustand ist natürlich nicht automatisch dagewesen, sondern über Jahrzehnte wie ein Muskel trainiert worden, dadurch, dass ich täglich in diesen Frequenzbändern gearbeitet habe. Das ist übrigens ganz normal im Bereich der intuitiven Heilarbeit. Der Heiler nimmt die Information in Theta auf und gibt dann den Impuls der gewünschten Lösung in Delta absichtslos frei. Da Delta nicht nur in unserem Gehirn stattfindet, sondern hauptsächlich durch die Neuronen unseres Herzens in einem Zustand der Absichtslosigkeit freigesetzt

wird, reicht die gute Absicht des Egos und des Verstandes nicht aus, um nachhaltig kraftvolle Heilimpulse zu setzen. Es bedarf der tiefen Liebe zu diesem Tun und dem gleichzeitigen Verständnis, dass das Ergebnis der Heilung frei entschieden vom Empfänger aufgenommen wird.

Will der Heiler heilen, tut er sich schwer und wird schnell müde. Repräsentiert er den Zustand der Bedingungslosigkeit als Quelle des Lebens, der Freiheit und der Liebe ohne Absicht, einfach so, aus der Freude des Tuns heraus, dann entsteht Heilung – oftmals in Bruchteilen von Sekunden. Warum ist das so? Weil dann die Energie bzw. die benötigte Information frei und un gelenkt ist und die Seele des Empfängers sie einfach empfangen und entsprechend heilbringend einsetzen kann. Unser Bewusstsein, unsere Lebensart und -idee halten unsere Probleme, Krankheiten und negative Emotionen an dem Platz, wo wir sie einmal abgelegt haben. Erst eine Veränderung unseres Seins und Lebensstils kann dann dafür sorgen, dass sich Lösungen ergeben.

Um diese Lösungen zu erreichen, brauchen wir ein besseres Verständnis unserer verschiedenen Gehirnfrequenzen – und die schauen wir uns jetzt einmal genauer an.

Delta (0–4 Hz) ist die tiefste und in der Amplitude langsamste Gehirnfrequenz, bei der wir in einem unbewussten Zustand sind. Von unserer Geburt bis zu unserem zweiten Lebensjahr sind wir sehr tief in Delta verankert. Der Zugang zu unserem Unterbewusstsein ist weit offen und wir nehmen völlig ungefiltert, und ohne zu bewerten oder einzuordnen, alle Informationen auf. Als erwachsene Menschen, mit den

Konfrontationen des heutigen Lebens, haben wir zumeist nur noch im Tiefschlaf oder während einer tiefen Meditation ausgeprägte Deltawellen.

Der Thetabereich (4–7 Hz) ist die Traumebene und ist gerade im Alter von zwei bis sieben Jahren die dominante Gehirnwellenfrequenz, auch im Wachbewusstsein. Das ist das Alter, in dem sich die meisten unserer unbewussten Muster in uns einprägen und verankern, weil auch im Thetabereich das Bewusstsein weit offen ist und wir, wenig gefiltert, wie ein Schwamm aufnehmen. In Verbindung mit Theta sehen wir innere Bilder, als Informationen, die von außen auf uns einwirken, genauso wie aus dem unterbewussten Bereich.

Im Vergleich zu Delta ist in Theta die Aufnahme der Informationen bereits anders, da sie abhängig von den emotionalen Erlebnissen des Einzelnen ist. Hat der Mensch z. B. schon mehrfach Angst, Schuld oder Scham erlebt, kann dann eine Zuordnung und Bewertung der inneren Bilder aufgrund der Emotionen stattfinden. Hieraus können sich dann auch Alpträume ergeben, die oftmals nur Lösungs träume wären, doch durch ihre harte Metapher bzw. Versinnbildlichung fehlt uns oft der Mut, uns in diesen Träumen der vermeintlichen Gefahr zu stellen. Beispiel: Man wird gejagt, erkennt jedoch den Traum nicht und kann sich daher dem Jäger nicht stellen, um ihn nach der Lösung zu fragen.

Der wiederum nächsthöhere Frequenzbereich ist dann der **Alphabereich** (7,8–14 Hz). Die Alphafrequenz ist im Alter von

sieben bis zehn Jahren unsere dominante Gehirnfrequenz, was sich in etwa mit unserer Grundschulzeit deckt. Der Alphazustand ist ein entspannter Zustand weiten Bewusstseins, in dem wir sehr aufnahme- und lernfähig sind. Wenn Du zum Beispiel Deine Lernfähigkeit verbessern möchtest, setze Dich einfach auf den Boden, dadurch kommst Du leichter in den Alphazustand hinein. Du kannst auch Deine Zungenspitze ganz entspannt hinter den oberen Schneidezähnen ans Zahnfleisch anlegen und Deinen Kiefer dabei loslassen. Solltest Du mehr über Zungenstellungen lernen wollen, findest Du Informationen dazu im ersten Band von *Zurück zum Ursprung*. Gerade für den Alphabereich wurden sehr viele Meditationen entwickelt, um sich besser entspannen und auch gut lernen zu können.

Werden wir älter, wird der **Beta-Gehirnwellenbereich** (15–38 Hz) zu unserem dominanten Frequenzbereich. Das ist der Frequenzbereich, in dem wir intellektualisieren und Verstandenes wieder abrufen und erinnern können. Wenn wir Sorgen, Befürchtungen und Ängste haben und – getriggert durch unsere Amygdala – im Flucht- und Kampfreflex sind, befindet sich unser Gehirn im hohen Betabereich. Leider ist dieser Zustand für viele Menschen durch die konstante Reizüberflutung, die wir heute erleben, zum Normalzustand geworden. Hohe Beta-Frequenzwellen lassen uns das Leben als von uns getrennt wahrnehmen. Wir fühlen uns dann nicht mehr dem Leben verbunden.



Andreas Goldemann ist Intuitive, Klangheiler und spiritueller Begleiter. Weit über die Grenzen des deutschsprachigen Raums bekannt, stellte er sein Wissen und seine Heilkraft bereits in 25 Ländern der Welt zur Verfügung. Man kennt ihn insbesondere wegen seiner bereits seit frühester Kindheit ausgeprägten intuitiven Klangsprache und seiner damit verbundenen, faszinierenden Arbeit mit multidimensionalen Sound-Codes.

Befreie Deine Organe von belastenden Emotionen und Mustern

Nachdem der erste Band der *Zurück zum Ursprung*-Reihe den Muskel-Skelett-Apparat in den Fokus rückte, tauchen wir im zweiten Band nun in die tiefen Verbindungen zwischen unseren Organen und den damit verbundenen Emotionen ein.

Andreas Goldemann leitet Dich nun an, die gespeicherten negativen Emotionen, die Deine Organe belasten, loszulassen, um die gewonnene Energie kraftvoll für Deine Heilung zu nutzen.

In diesem Werk widmet er sich den Organen – Gehirn, Herz, Lunge, Magen, Darm und vielen mehr – und Du erfährst, wie ihre physische Befindlichkeit untrennbar mit Deinen Emotionen und der Energetik verbunden ist. Dieses Buch ist mehr als ein Ratgeber – es ist eine Reise zu Dir selbst, voller praktischer Anregungen, Tipps, Übungen und Affirmationen, die Dich auf dem tiefgreifenden Weg zur Selbstheilung begleiten.

Die *Zurück zum Ursprung*-Buchreihe dient als energetisch-spirituelle Hausapotheke und Nachschlagewerk, um Dich an Deine Vollständigkeit zu erinnern. Dieser zweite Band ist nicht nur wohltuend für Leber, Galle und Co., sondern unterstützt Dich auch dabei, Dein Potenzial zu aktivieren und zu harmonisieren. Das Ergebnis ist ein Leben voller Freude, innerem Frieden, Ruhe, Vitalität und Gesundheit.

