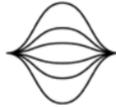


JUTTA HOLLENBACH  
DOMINIK UMBERTO



# RESONAUT

DEINE REISE  
INS SCHWINGUNGSBEWUSSTSEIN

BEFREIE DICH VON BLOCKADEN  
MIT DER KRAFT DEINER STIMME

MOMANDA

© 2024 des Titels »Resonaut – Deine Reise ins Schwingungs-  
bewusstsein« von Jutta Hollenbach und Dominik Umberto  
(ISBN 978-3-95628-075-7) by Momanda GmbH, Rosenheim.  
Nähere Informationen unter [www.momandaverlag.de](http://www.momandaverlag.de)

## DAS JOURNAL



Was würde dir Schwingung im Alltag raten? Alltag ist der Tag, an dem sich alles offenbart, was gehört und »er-hört« werden möchte.



Wie klingt deine Stimme am Ende des Tages?



Was beschwingt dich – und wo verlierst du an Schwung und Dynamik?



Welche Schwingungsmuster haben dich geprägt und prägen dich noch?

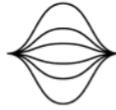
Dich bewusst wahrzunehmen, ohne dich in eine Schublade zu stecken, dir Fragen zu stellen, ohne vorschnell eine Antwort parat zu haben, und zu handeln, ohne genau zu wissen, wohin es dich führt, bringt dich der schwingenden Natur deines ursprünglichen Wesens näher.

Wir laden dich ein, deine Reise ins reine Schwingungsbewusstsein über 12 Wochen mit einem bunten Klang-Tagebuch zu begleiten.

Auf unserer Webseite [www.resonaut.de](http://www.resonaut.de) kannst du dir kostenfrei das Resonaut-Journal als dein Reisetagebuch herunterladen. Drucke es aus und widme die kommenden 12 Wochen dem, was du in der Tiefe deines Seins bist: ein frei schwingendes Bewusstseinsfeld.

**Auf Seite 270 dieses Buches findest du einen QR-Code zum Download deines kostenfreien Begleitmaterials.**

# Zum Einschwingen



*»Es gibt nichts Totes im Universum.«  
Meister M*

## **Bewusstsein, Schwingung und Intention**

Bewusstsein ist die Essenz allen Seins. Schwingung ist die Art, in der sich Bewusstsein ausdrückt und aus der Einheit in die Vielheit entfaltet. Die Intention gibt diesem Schöpfungsprozess Struktur, Richtung und Inhalt.

Reines Bewusstsein und Schwingung sind neutral. Kommt Intention dazu, also gerichtetes Bewusstsein, entstehen Geist und Gestalt, die formlose und die geformte Welt.

Bewusstsein ist überall. Auch wir sind Bewusstsein. Wir sind geistige Wesen in lebendigen Körpern. Leben ist Bewusstsein in Bewegung. Was wir tote Materie nennen, ist Bewusstsein in so langsamer Bewegung, dass wir sie vielleicht nur nicht wahrnehmen. Gesteine kommen uns als etwas Ewiges und Starres vor – aber selbst die Alpen wachsen jedes Jahr

um zwei Zentimeter. Nichts in der geformten Welt ist ewig, alles unterliegt dem Gesetz der Veränderung.

Ein Körper ohne Bewusstsein ist ein lebloser Zellhaufen. Bewusstsein ohne einen Körper kann sich seiner selbst nicht bewusst werden. Das ist der Grund, warum wir hier sind: um eine menschliche Erfahrung zu machen. Der Körper ist unser Vehikel dafür, uns in dieser sinnlichen Welt zu erfahren – quasi unser (Er-)Fahrzeug.



**Schwingung ist das Grundgewebe der Welt,  
sowohl der formlosen als auch der geformten.**

Ob schwere oder leichte Gedanken, feste oder flüssige Materie – es ist alles eine Frage der Frequenz.

## ***Die innere Leinwand***

Stell dir vor, du sitzt im Kino. Vorne auf der Leinwand läuft ein spannender Thriller. Danach ein Drama, morgen ein Kinderfilm. Die Leinwand jedoch bleibt immer die gleiche. Auch die Lampen des Filmprojektors sind morgen dieselben. Ähnlich bleibt das reine Bewusstsein unberührt von dem Geschehen, das sich in ihm spiegelt. Und der Projektorlampe ist es völlig egal, ob sie Krimis oder Komödien beflimmert, ob sie stärker oder schwächer leuchtet. Reines Bewusstsein und reine Schwingung sind neutral.

Nun kommen wir als Schöpferwesen ins Spiel – so wie beim Film der Drehbuchautor oder die Regisseurin. Jetzt entste-

hen Dualität und Handlung, Kommen und Gehen, Emotionen und überraschende Wendungen.

Erst die Intention gibt dem Ganzen also Farbe und Individualität. Sie ist der schöpferische Impuls, der aus reinem Bewusstsein und neutraler Schwingung ein erfahrbares Etwas macht: ein Gefühl, einen konkreten Gedanken oder ein stoffliches Objekt. Wir könnten auch von der göttlichen Intelligenz sprechen, die allem eine Ordnung gibt. Sind Intention und Schwingung sehr kraftvoll, ist die Energie entsprechend hoch. Die Kraft und die Ausdauer des Schöpfungsimpulses beeinflussen das Ergebnis. Wo wenig reinfließt, kommt auch wenig raus. Sind in einen Film jedoch viel Kreativität und Herzblut geflossen, wird er uns stärker berühren.

Nun hat die Geschichte begonnen. Wir sitzen als Zuschauer im Kinosessel, schauen gebannt auf die bewegten Bilder, fiebern mit, lachen, leiden, weinen und jubeln. Wir gehen völlig in der Geschichte auf. Wir sind mit den Figuren und der Handlung identifiziert und vergessen für zwei Stunden, wer wir wirklich sind. Erst wenn der Film zu Ende ist und das Licht angeht, erwachen wir wieder aus der Illusion und kehren in unser wahres Leben zurück.

Was, wenn unser »wahres« Leben in Wirklichkeit ein Film wäre? Ein Film, in dem wir nicht nur Hauptdarsteller sind, sondern alle Figuren gleichzeitig ... und außerdem Autor und Regisseur? Mehr noch: Wir sind auch das Licht. Und unser wahres Wesen kommt vielleicht am ehesten der Leinwand gleich, die sich still und unbewegt dem Spektakel als Projektionsfläche zur Verfügung stellt. Oder sind wir doch eher der Zuschauer im Kinosaal, der sowohl den Film als auch die Leinwand beobachtet?

Aber zoomen wir aus dieser spirituellen Analogie wieder auf die menschliche Ebene des Hauptdarstellers: Wir sind Helden auf einer Reise. Und alles, was wir erleben, ist Schwingung, die von unseren Sinnen im Gehirn als Wahrnehmung dekodiert wird. Aus dieser Wahrnehmung entstehen in uns Gefühle, Gedanken und Handlungsimpulse. All das findet im Körper statt.

Körper, Gefühle und Gedanken reagieren aufeinander und beeinflussen sich wechselseitig. Gedanken oder Worte sind intentional gerichtetes Bewusstsein mit dem Potenzial, Realität zu erschaffen. Heute sprechen darüber Autoren wie Joe Dispenza. Aber es ist zugleich sehr altes Wissen.

*»Wir sind, was wir denken.  
Alles, was wir sind, entsteht in unseren Gedanken.  
Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt.«*

*Buddha*

Sind die Gedanken intensiv oder wiederkehrend, also mit viel Energie geladen, ist ihre Wirkung stärker. Das Gleiche gilt für gesprochene Worte. Taten wirken mitunter sehr direkt auf die Welt ein. Gedanken und Worte hingegen oft indirekt oder zeitlich verzögert. Es muss sich genug energetisches Auslösepotenzial ansammeln, um auf die dichte, materielle Ebene durchzuschlagen. Aber eine Wirkung ist immer da. Vor allem bei wiederkehrenden Gedanken – dann baut sich die Energie und damit die Wirkung über stetige Wiederholung auf. Alles, was wir denken und sagen, hat

Konsequenzen, unabhängig davon, ob diese uns bewusst sind oder nicht.

Wer ist verantwortlich für meine Worte, meine Taten und meine Gedankenmuster? Immer ich selbst. Diese Verantwortung lässt sich nicht wegschieben. Ich kann weder meine Kindheit noch meine Eltern, weder Partner noch Kollegen, noch das Schicksal oder die Gesellschaft verantwortlich machen.



**Egal, wie ich auf etwas in der Außenwelt  
Erlebtes reagiere – es ist immer *meine*  
Reaktion.**

Und die ist nie zwingend. Wir haben immer die Wahl, anders zu reagieren. Wir behaupten nicht, dass dies leicht ist. Aber es ist immer möglich.

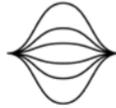
Die erste Vorbedingung ist, die volle Verantwortung für unsere Gefühle, Gedanken, Worte und Taten zu übernehmen – und somit für alles, was wir in die Welt ausstrahlen. Die zweite Vorbedingung ist, zu erkennen, dass alles, was existiert, Schwingung ist. Denn Schwingung ist die Art, in der sich das Bewusstsein ausdrückt. Die Welt ist ein hochkomplexes Zusammenspiel von höheren und niedrigeren Frequenzen, mehr oder weniger Verdichtung.

Und damit sind wir beim Thema.



## TEIL 1

# Alles ist Schwingung



**A**lles, was lebt, schwingt und hat eine bestimmte Frequenz. Dein Herzschlag, deine Atmung, deine Stimme, jede Zelle deines Körpers – ja auch deine Gehirnwellen. Dein ganzer Organismus schwingt. Leben ist Pulsieren, Bewegung, Veränderung.

Alles, was nicht mehr in seiner natürlichen Frequenz schwingt, kann unser harmonisches Sein überlagern – unser Klangfeld ist dann verzerrt oder nur eingeschränkt schwingungsfähig. Dies kann zu reduzierter Lebenskraft oder verminderter Potenzialentfaltung führen. Oder zu Krankheit.

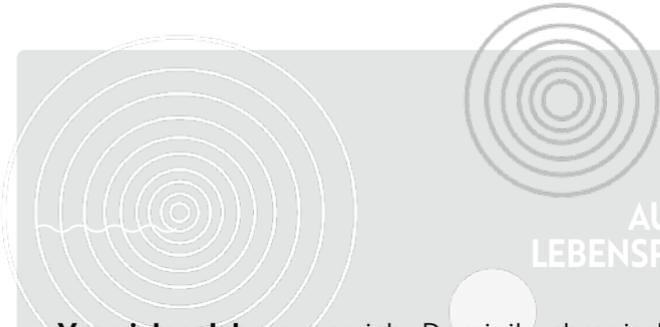
Auf grobstofflicher Ebene gibt es Ursachen wie ungesunde Ernährung, Allergene, Giftstoffe (Alkohol, Nikotin und andere Drogen) u.v.m. Ursachen auf energetischer Ebene sind Fremdeinflüsse (die wir selbst zugelassen haben), negative Glaubenssätze, Traumata, unbewusste Automatismen, Ahnendruck, kollektive oder systemische Anforderungen sowie Überanpassung an Konventionen.

Die gute Nachricht: Alles, was auf energetischer Ebene entsteht, kann auch auf energetischer Ebene wieder gelöst werden – vielleicht sogar nur dort. Schwingungen gehen in Resonanz miteinander und beeinflussen sich in Wechselwirkung. So kann ungesunde oder gestörte Schwingung durch harmonische und frei fließende Schwingung »überschrieben« werden. Das gilt nicht nur für den Körper oder unser emotionales und mentales Befinden, sondern für jeden Bereich des Lebens.

Das neutrale Wort »Schwingung« ist nicht religiös aufgeladen und gibt uns ein Vokabular, um die Verbundenheit all dessen, was ist, auszudrücken. Tiere, Pflanzen und Menschen haben als Lebewesen schon viel gemeinsam: Fortpflanzung, Atmung und Stoffwechsel – um nur drei Aspekte zu nennen. Aber was haben wir mit Steinen oder mit der Luft gemeinsam? Auf den ersten Blick gar nichts. Chemisch betrachtet einige Bauelemente wie Wasserstoff, Sauerstoff oder Kalzium. Aber eines haben wir mit *allem* gemeinsam: Wir bestehen aus Materie.

Auch alles Anorganische besteht – so wie unser Körper – aus Molekülen und diese wiederum aus Atomen sowie anderen kleinsten Teilchen. Sie alle sind keine tote Stofflichkeit, sondern Energie und Schwingung. Das ist keine Esoterik, sondern solide Erkenntnis der Quantenphysik. Zugleich nehmen wir die Welt als einen Raum voller fester Objekte wahr. Das ist gut so, denn sonst könnten wir nicht sicher nach einem Glas greifen oder uns einer Straße anvertrauen. Doch die Physik weiß auch: Die vermeintliche Festigkeit von Materie ist nur eine Frage der Dichte und Schwingungsfrequenz. Schwingen die Teilchen langsamer, werden Stoffe fester (Metall, Stein, Eis). Schwingen sie schneller, wird Materie flüssig oder gasförmig. Egal, wie ruhig oder stabil die

Oberfläche für unsere Sinneswahrnehmung wirkt: In Wirklichkeit besteht alles aus schwingenden Teilchen, zwischen denen eine Menge scheinbar leerer Raum liegt, den die moderne Physik »Vakuum« nennt.



## AUS DER LEBENSPRAXIS

**Vor vielen Jahren** war ich, Dominik, chronisch krank, begleitet von schweren depressiven Schüben. Kein Arzt konnte helfen. Irgendwann hatte ich diese Zustände als meine Normalität akzeptiert und war überzeugt: So bin ich, so ist mein Leben, da kann man nichts machen.

Eine Naturheilkundlerin erkannte schließlich, was alle vorigen Ärzte übersehen hatten. Eine korrekte Diagnose führte zu einer simplen, aber effektiven Therapie. Ein paar Infusionen – und schon war ich ein anderer Mensch. Erstaunt stellte ich fest, dass ich gar nicht depressiv bin. Was ich für einen festen Teil meiner Persönlichkeit gehalten hatte, war in Wirklichkeit nur eine Stoffwechselstörung.

In diesem Fall half ein Medikament. Anders gesagt: Eine andere Schwingung (in Form einer pflanzlichen Information) versetzte auch mein ganzes System in andere Schwingung bzw. half ihm, wieder in die eigene Ordnung zu kommen.

Welch eine  
geheimnis-  
volle Intelli-  
genz ...

Sind wir uns im Alltag tatsächlich bewusst, was das heißt: Alles schwingt?! Ist uns wirklich klar, dass dies keine theoretische Erkenntnis ist, sondern eine Tatsache, die unser ganzes Sein betrifft? Zum einen auf der Ebene aller Moleküle, aus denen sich unser Körper zusammensetzt. Welch eine geheimnisvolle Intelligenz ordnet sie so an, dass wir jeden Morgen wieder in der gleichen äußeren Gestalt aufwachen? Darüber hinaus pulsieren alle lebenden Körper in ihren eigenen komplexen und ineinandergreifenden Biorhythmen, Kreisläufen und Erneuerungszyklen.

Und zuletzt gilt das Schwingungsprinzip auch für unsere Psyche, das heißt unsere Gefühle, unsere Gedanken und vor allem unsere immer wiederkehrenden Gefühls- und Gedankenmuster. Sie prägen maßgeblich unser subjektives Erleben der Welt.

## ***Auf welche Frequenz bist du eingestellt?***

Subjektives Erleben der Welt bedeutet: Wir nehmen die Gesamtheit der Schwingungen durch unsere individuellen Filter wahr. Jeder lebt daher in seinem eigenen Erfahrungsraum.

Wenn du ein Radio besitzt, hast du drei Möglichkeiten:

1. Einschalten und einen bestimmten Sender hören
2. Umschalten auf einen anderen Sender
3. Ausschalten – und wieder Stille genießen

Was du *nicht* kannst: alle Sender gleichzeitig hören – es sei denn, du kaufst dir so viele Receiver, wie es empfangbare Sender in deiner Umgebung gibt. Denn der Empfänger ist immer auf *eine* bestimmte Frequenz eingestellt. Nur die wird empfangen und in Schallwellen verwandelt, die du hören kannst.

Genauso verhält sich unser Bewusstsein: Es ist immer auf eine bestimmte Frequenz eingestellt. Das ist die Schwingungsebene, in der wir leben. Ist es die einzige? Natürlich nicht. Wir haben oft genug erlebt, dass andere Menschen die vermeintlich gleiche Welt um uns herum völlig anders erleben. Ihr Empfänger ist auf etwas anderes eingestellt. Sie erleben ein völlig anderes Programm. Wer gerade in einer depressiven Phase steckt, wird auch den sonnigsten Tag eingetrübt erleben. Optimisten sehen in allem auch das Positive – unabhängig von den »objektiven« Tatsachen.

Zurück zum Radio: Du hörst immer nur einen Sender, aber alle anderen Sender sind trotzdem im Raum um dich herum – und zwar rund um die Uhr. Egal, wo du dich gerade aufhältst, es werden im UKW-Bereich (Ultrakurzwelle) verschiedene Sender im Äther sein. Um dich herum schwirrt also ständig ein Durcheinander an Information: Klassik, Rock, Schlager, Nachrichten, Werbung, Jingles ... – wir würden durchdrehen, müssten wir alles, was im Äther ist, gleichzeitig hören. Ebenso wenig könnte es unser Bewusstsein verkraften, gleichzeitig alle Dimensionen wahrzunehmen, die hier und jetzt existieren.

*Unser Bewusstsein könnte es nicht verkraften, gleichzeitig alle um uns herum-schwirrenden Informationen, Kanäle und Dimensionen wahrzunehmen.*

Unsere Ohren hören nur einen recht begrenzten Frequenzbereich von ca. 40–15.000 Hertz. Hunde oder Fledermäuse hören viel mehr. Unser ganzer Sinnesapparat hat Grenzen und meldet eine Welt fester Objekte, während wir wissen,

dass alles nur Schwingung in unterschiedlicher Dichtigkeit ist. Es gibt also mehr als die für uns sinnlich erfahrbare oder messbare Welt.

*Das Jenseits ist vielleicht nur auf einer anderen Schwingungsebene.*

Die Vergangenheit oder das Jenseits sind vielleicht weder weg noch woanders – sondern ebenfalls hier und jetzt, nur auf einer anderen Schwingungsebene, die uns aus guten Gründen gerade nicht zugänglich ist. Wir brauchen eine stabile Ausrichtung auf unsere aktuelle Realität, sonst sind wir kaum lebensfähig. Wer gerade mit seiner Wahrnehmung im Totenreich ist, findet wahrscheinlich im Supermarkt die Butter nicht. Aber im Prinzip sind wir alle multidimensionale Wesen. Als Empfänger, die alles gleichzeitig empfangen, aber immer nur einen Kanal ausspielen.

Stell dir vor, du könntest den Fokus deines Bewusstseins umschalten wie ein Radiogerät. Du könntest von jetzt auf gleich die Schwingungs- und damit auch die Wahrnehmungsebene ändern. Dann musst du nicht lang anhaltend schlecht drauf sein. Du kannst einfach das Programm wechseln. Wir sind nicht trainiert darin, dies willkürlich zu tun. Aber wir tun es oft unwillkürlich. Denn wir alle sind medial veranlagt – bei den meisten ist dieser Sinn nur sehr verschüttet. Daher geschieht das Empfangen anderer Programme bei uns meist unbewusst.

Wir sind traurig. Die Trauer wurde durch etwas Konkretes ausgelöst. Wir geben uns dem Gefühl hin – oder es überschwemmt uns. Schon nach wenigen Momenten ist die Trauer vielleicht viel größer als der anfängliche Auslöser. Woher kommt all diese Trauer? Zum einen fallen uns auch frühere Auslöser wieder ein, die sich zum aktuellen Anlass hinzugesellen. Daraus strickt unser Verstand blitzschnell die Geschichte: »Mein Leben ist echt traurig!« Und diese

Geschichte holt sich Energie aus dem Feld. Sobald wir uns nämlich in der Schwingung von Trauer befinden, sind wir energetisch mit allen anderen Wesen verbunden, die gerade ebenfalls traurig sind. Je nachdem, wie offen unser Emotionalkörper ist, können wir theoretisch unbegrenzt Trauer aus dem kollektiven Feld »saugen«. Ein Fass ohne Boden. Das Gleiche gilt natürlich für alle anderen starken Emotionen wie Wut, Ärger, Scham, Schock oder Freude.

Wenn sich dein Gemüt so leicht auf kollektive Emotionsfelder einschwingen kann, warum sollte es dann nicht möglich sein, auf höher schwingende Informationen umzuschalten? Wir entscheiden, worauf unsere Antenne ausgerichtet ist.



**Ein Schwingungswechsel ist jederzeit möglich.**

Nichts ist fix.

**Gymnasium, 6. Klasse.** Es war später Vormittag, und ich hatte keine Lust auf eine Doppelstunde Physik. Was, wenn ich einfach vorgeben würde, mir sei schlecht? Vielleicht hätte ich Glück, und die Lehrerin ließe mich nach Hause gehen? Um glaubhaft zu wirken, wenn ich mich gleich melden würde, stellte ich mir für einen Moment lebhaft vor, mir sei speiübel.

Da geschah etwas Überraschendes: Ich musste gar nicht die Hand heben, denn die Lehrerin kam auf mich zu und fragte: »Dominik, du bist ja ganz bleich! Geht's dir nicht gut?«

Mit Leidensmiene nickte ich.

»Ja ..., dann solltest du vielleicht lieber heimgehen.«

»Ja? Wenn Sie meinen ...«, antwortete ich mit schwacher Stimme. Innerlich versuchte ich meinen Triumph zu verbergen. Es klappte!

Ich schlich als eingebildeter Kranker aus dem Klassenzimmer und verließ das Schulgebäude mit wackligen Beinen. Mittlerweile war mir wirklich schlecht. Erst nach einigen Hundert Metern fiel mir wieder ein: Moment mal, das wollte ich mir nur einbilden! Vorhin ging es mir doch gut! Die Imagination war so stark, dass sie Realität geworden war, und es dauerte einige Minuten, bis ich die Übelkeit wieder abschütteln konnte.

Ob real oder nur imaginiert: Für unseren Körper ist jede Erfahrung immer *jetzt*. Was wir denken, hat starken Einfluss auf unser Befinden – und umgekehrt. Und diese Wechselwirkung zwischen Gedanken und Körper gibt es auch mit anderen Menschen. Wir sind nicht nur Empfänger von Frequenzen, sondern senden auch ständig welche aus. Nur unterscheiden wir uns von einem Radiosender insofern, als sich unsere »Sendefrequenz« je nach Stimmung verändert. Sind wir traurig, wütend oder ängstlich, sinkt sie. Sind wir fröhlich, voller Freude oder im Flow, steigt sie. Das tut sie üblicherweise innerhalb eines gewissen Korridors. Und mit Menschen, die im gleichen Frequenzbereich senden wie wir, fühlen wir uns im Sinne des Wortes »auf einer Wellenlänge«. Wesen wiederum, die auf einer völlig anderen Ebene schwingen, sind für uns unsichtbar. Wir nehmen sie einfach nicht wahr – so wie wir auch keine Töne von mehr als 20.000 Hertz hören können.

## ***Innen wie außen***

Wahrnehmung ist eng mit Resonanz verknüpft. Ich kann nur wahrnehmen, was auch in mir angelegt ist. Alles, was ich scheinbar im Außen erkenne, ist in Wirklichkeit ein Wiedererkennen von etwas, das auch in meinem Inneren zu finden ist. Die Schönheit der Welt kann ich nur sehen oder empfinden, wenn diese Schönheit auch in mir wohnt. Alles Schlechte in der Welt kann nur nach mir greifen, wenn es auch in mir auf Resonanz stößt. Die Welt außen ist für uns immer ein Spiegel. Sehr vereinfacht ausgedrückt: Wir sehen, was wir sind. Präziser: Wir sehen den jeweils aktuellen Stand unserer Ignoranz. Unser wahres Sein ist unbefleckt – und es wäre wunderbar, könnten wir auch die Welt so sehen.

*Die Welt  
außen ist  
für uns  
immer ein  
Spiegel.*