Der Heilkraft-Code

Vom Ende des Suchens zur Kraft im Jetzt

Ein erster Schritt in die Psychologie des Jetzt



KLAUS MEDICUS

Ein kostenloses E-Book – Vorgeschmack auf Der Heilkraft-Code

INHALT

01 Das Gefühl, nie ganz anzukommen

02 Warum das Jetzt kein besonderer Zustand ist

03 Was geschieht eigentlich, während du suchst?

04 Das beobachtende Bewusstsein – die erste Schwelle

05 Jonas – der Raum ohne Kommentar

06 Wie aus Erleben Wirklichkeit wird

07 Ein kleines Experiment

08 Vom Inhalt zur Struktur

09 Wolfgang – wenn Angst in jeder Pore real ist

10 „Wer heilt, hat recht?“

11 Spiritualität neu denken

12 Der Heilkraft-Code – und deine Einladung

13 Noch auf ein Wort



Bevor du beginnst



Dieses E-Book zeigt dir keinen neuen Weg. Es lädt dich ein, für einige Seiten nicht danach zu fragen, was du tun musst, sondern zu beobachten, was gerade in diesem Moment geschieht.

Du musst nichts davon glauben. Prüfe es an deiner eigenen Erfahrung.

Kostenloses E-Book - Vorgeschmack auf »Der Heilkraft-Code - Die Psychologie des Jetzt«

KAPITEL 01

Das Gefühl, nie ganz anzukommen

Vielleicht kennst du das. Du hast schon einiges ausprobiert. Eine Therapie, ein Coaching, ein Seminar. Vielleicht Meditation, energetische Arbeit, medizinische oder alternative Behandlungen. Manches hat geholfen. Manches vielleicht sogar erstaunlich.

Für eine Weile war etwas leichter, klarer oder ruhiger. Ein Symptom wurde schwächer. Eine alte Belastung verlor an Gewicht. Du hattest das Gefühl: Jetzt habe ich etwas verstanden.

Und dann, irgendwann, meldet sich wieder dieses vertraute Gefühl: als würde noch etwas fehlen.

Also die nächste Methode. Das nächste Buch. Der nächste Kurs. Die nächste Erklärung.

Warum bin ich eigentlich immer noch auf der Suche?



Die Suche selbst beobachten

Vielleicht ist das Symptom zurückgekehrt. Vielleicht hat es sich verändert. Vielleicht ist körperlich längst vieles besser, aber innerlich bleibt die Ahnung, dass du noch nicht wirklich angekommen bist.

Die meisten Wege, die uns angeboten werden, folgen einer stillen Annahme: Irgendwo da draußen - oder tief in uns - wartet eine Lösung, die wir nur noch finden müssen. Ein Zustand. Eine Erkenntnis. Die richtige Ursache. Das richtige Werkzeug.

Doch was wäre, wenn die entscheidende Frage nicht lautet: Welche Methode fehlt mir noch?

Was geschieht eigentlich in mir, während ich suche?

Vielleicht ist die Suche nach der nächsten Lösung nicht nur der Weg aus dem Problem. Vielleicht ist sie längst Teil jener Struktur geworden, innerhalb derer das Problem für uns Wirklichkeit bleibt.

Dieses kleine E-Book möchte dir darauf keine neue Antwort geben. Es lädt dich ein, etwas zu beobachten, das im Suchen leicht übersehen wird.

GLAUBE MIR NICHT. BEOBACHTE.



KAPITEL 02

Warum das Jetzt kein besonderer Zustand ist

Kaum ein Wort ist in den vergangenen Jahren so oft gefallen wie »Jetzt«. Im Jetzt leben. Im Jetzt ankommen. Präsent sein.

Fast automatisch entsteht dabei ein Bild: das Jetzt als etwas Besonderes. Ein Moment tiefer Ruhe, vielleicht sogar ein spiritueller Durchbruch - etwas, das sich einstellt, wenn wir lange genug meditiert, tief genug geatmet oder endlich »richtig« losgelassen haben.

Genau in dieser Vorstellung liegt bereits ein merkwürdiges Missverständnis.

Denn wenn das Jetzt ein besonderer Zustand wäre, müsste es selten sein. Schwer zu erreichen. Etwas, das kommt und wieder geht - und das wir folglich verlieren können. Die logische Konsequenz wäre: mehr üben, mehr anstrengen, mehr suchen.

Aber schau selbst kurz hin: Wo, wenn nicht jetzt, könnte irgendetwas überhaupt stattfinden?



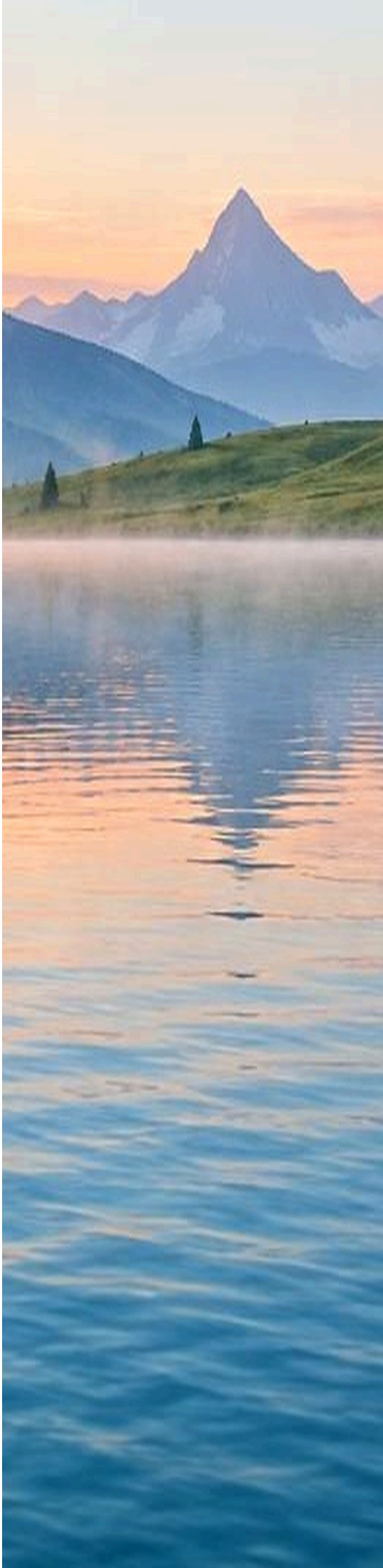
Auch der Gedanke an gestern erscheint jetzt. Die Sorge um morgen erscheint jetzt. Ein Schmerz erscheint jetzt. Eine Erinnerung erscheint jetzt. Selbst die Vorstellung, noch nicht »im Jetzt« zu sein, erscheint - jetzt.

Das Jetzt ist kein besonderer Zustand, den du erreichen musst. Es ist der einzige Augenblick, in dem du beobachten kannst, was gerade Wirklichkeit für dich wird.

Damit verändert sich die Frage. Nicht mehr: Wie erreiche ich das Jetzt? Sondern: Was geschieht in diesem Jetzt eigentlich in mir?

Und noch etwas verschiebt sich: Kann ich dieses Geschehen gewahr werden, statt sofort in den Inhalten meines Denkens, Fühlens und Empfindens aufzugehen?

Vielleicht ist das Jetzt also gerade nicht der nächste spirituelle Inhalt. Vielleicht ist es der Ort, an dem sichtbar werden kann, wie Inhalte überhaupt Macht über uns gewinnen.



KAPITEL 03

Was geschieht eigentlich, während du suchst?

Nehmen wir an, du wachst morgens mit einem vertrauten Schmerz auf.

Noch bevor du aufgestanden bist, können Gedanken erscheinen: »Nicht schon wieder.« - »Es wird schlimmer.« - »Die Behandlung hat also doch nichts gebracht.« - »Vielleicht habe ich die wirkliche Ursache noch immer nicht gefunden.«

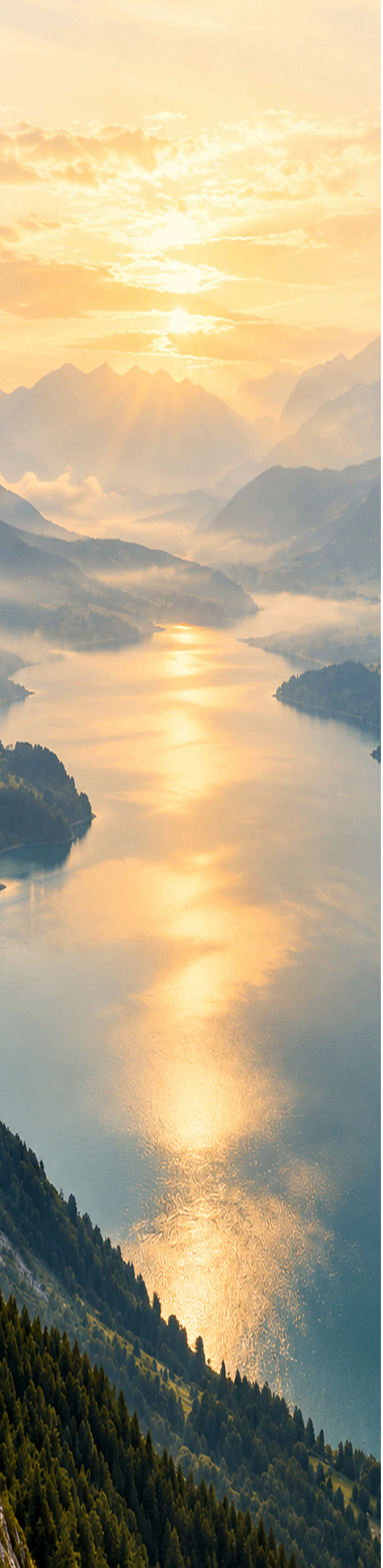
Vielleicht taucht auch der Name einer bekannten Diagnose auf: »Das ist wieder meine Migräne.« Oder: »Jetzt beginnt wieder ein Schub.« Eine medizinische Diagnose kann wichtig und zutreffend sein. Interessant ist hier etwas anderes: Was geschieht in unserer Erfahrung, sobald ein solcher Name auftaucht? Aus einer Diagnose kann sehr schnell »meine Krankheit« werden - und mit ihr eine ganze Geschichte über heute und morgen.

Dazu kommen Körperempfindungen. Vielleicht Anspannung. Müdigkeit. Ein Ziehen. Unruhe. Vielleicht Angst.

Und sehr schnell entsteht aus all dem etwas, das sich nicht wie eine Interpretation anfühlt, sondern wie eine Tatsache:

Mein Problem ist wieder da.





Der Schmerz kann vollkommen real sein. Eine medizinische Abklärung kann wichtig sein. Der Körper kann Unterstützung brauchen. Nichts davon wird hier bestritten.

Die andere Frage lautet: Was geschieht in diesem Moment zusätzlich?

Gedanken erscheinen. Gefühle erscheinen. Körperempfindungen erscheinen. Erinnerungen erscheinen. Erklärungen erscheinen. Vielleicht auch die Angst vor einem schrecklichen Morgen.

Und wir erleben all das gewöhnlich nicht als einzelne Vorgänge. Es verschmilzt zu einer einzigen Wirklichkeit.

Das ist mein Schmerz. Meine Angst. Meine Geschichte. Mein Problem.

Genau hier wird es unbequem: Was davon ist unmittelbare Erfahrung - und was ist bereits Bedeutung, Erklärung, Erwartung oder Identifikation?

Nicht um die Erfahrung wegzuerklären. Sondern um erstmals zu sehen, wie viel zu ihr hinzukommt, bevor aus ihr »meine Wirklichkeit« wird.

KAPITEL 04

Das beobachtende Bewusstsein

die erste Schwelle

Stell dir für einen Moment einen leeren Konzertsaal vor. Noch erklingt kein Ton. Und doch ist dieser Raum die Voraussetzung dafür, dass später Musik gehört werden kann.

Mit unserer inneren Erfahrung ist es ähnlich. Wir beschäftigen uns fast ausschließlich mit dem, was auftaucht: Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Bewertungen, Körperempfindungen. Wir analysieren sie, wollen sie verändern, verstehen, loswerden oder festhalten. Oft sind wir so vollständig mit diesen Inhalten beschäftigt, dass wir kaum bemerken, dass es Inhalte sind.

Die ungewöhnlichere Frage lautet deshalb nicht zuerst: Was bedeutet dieser Gedanke? Woher kommt dieses Gefühl? Was will mir diese Empfindung sagen?

Kann ich überhaupt bemerken, dass all das gerade erscheint?

Darin liegt die erste Schwelle des beobachtenden Bewusstseins.

Während du diese Zeilen liest, tauchen Gedanken auf. Vielleicht Zustimmung. Vielleicht Skepsis. Vielleicht der Gedanke: »Das kenne ich doch längst.«

Du musst keinen davon verändern. Bemerke nur für einen Moment:





Da ist ein Gedanke.

Wenn du Angst spürst: Da ist Angst. Wenn eine Erinnerung auftaucht: Da ist eine Erinnerung. Wenn dein Körper Druck, Wärme oder Schmerz meldet: Da ist eine Empfindung.

Das macht keine dieser Erfahrungen unwirklich. Aber es öffnet eine Frage, die wir gewöhnlich überspringen:

Bin ich das, was ich gerade denke, fühle und empfinde - oder kann ich wahrnehmen, dass es in mir erscheint?

Nicht alles, was in dir erscheint, muss automatisch eine Wahrheit über dich sein.

Das nenne ich beobachtendes Bewusstsein.

Es ist keine weitere Technik und kein besonderer spiritueller Zustand. Es bezeichnet zunächst die Möglichkeit, das Denken, Fühlen und Empfinden selbst wahrzunehmen, ohne jeden auftauchenden Inhalt im selben Augenblick mit dem eigenen Selbst oder mit Wahrheit gleichzusetzen.

Der erste Schritt besteht nicht darin, den falschen Gedanken durch den richtigen Gedanken zu ersetzen. Der erste Schritt besteht darin, zu bemerken, dass es überhaupt ein Gedanke ist.

Erst wenn ein Inhalt als Inhalt wahrnehmbar wird, kann beobachtbar werden, wie aus ihm »meine Wirklichkeit« entsteht.

KAPITEL 05

Jonas

der Raum ohne Kommentar

Jonas ist Musiker. Gitarre spielt er, seit er zwölf ist. Als er zu mir kam, ging es zunächst um Erschöpfung und ein diffuses Gefühl von Kontrollverlust im Alltag.

Im Gespräch kamen wir immer wieder auf einen bestimmten Moment zurück: das Improvisieren.

»Es ist merkwürdig«, sagte er. »Wenn ich improvisiere, verschwindet etwas. Ich weiß nicht mehr, ob ich die Musik mache - oder ob sie einfach passiert.«

In diesem Moment gab es keine Sorge um morgen, kein Wiederkäuen von gestern. Nur den Ton. Den nächsten Ton. Und den Raum, in dem er erklang.

Was fehlte? Nicht Jonas. Nicht sein Körper. Nicht seine Wahrnehmung.

Für Augenblicke fehlte vor allem der fortlaufende Kommentar: die Bewertung, das Kontrollieren, die Frage, ob etwas richtig oder falsch läuft.



Jonas erlebte damit etwas, das viele Menschen aus Musik, Sport, Natur oder einem vollkommen vertieften Gespräch kennen: Erfahrung kann stattfinden, bevor wir sie vollständig kommentieren.

Später begann er, diesen Unterschied auch außerhalb der Musik wahrzunehmen. Beim Gehen. Beim Zuhören. Sogar mitten in einem angespannten Gespräch.

Nicht die Erfahrung verschwand. Der automatische Kommentar über die Erfahrung verlor für Augenblicke seine Selbstverständlichkeit.

Jonas lernte nicht, die »richtigen« Gedanken zu produzieren. Er bemerkte den Unterschied zwischen dem, was geschah - und dem, was sein Denken und Fühlen daraus machte.

Vielleicht ist genau das irritierender, als es zunächst klingt: Ein beträchtlicher Teil dessen, was wir »meine Wirklichkeit« nennen, besteht aus einem Kommentar, den wir längst nicht mehr als Kommentar erkennen.

KAPITEL 06

Wie aus Erleben Wirklichkeit wird

Zwei Menschen bekommen dieselbe Nachricht: »Wir müssen reden.«

Der eine denkt sofort an eine schlechte Nachricht und spürt einen Kloß im Hals. Der andere liest denselben Satz und denkt: Klar, gerne - worum geht es?

Gleicher Text. Unterschiedliche Erfahrung.

Wie kann das sein?

Der Heilkraft-Code beschreibt dafür keine neue Heilmethode, sondern eine Landkarte. Vier Ebenen wirken zusammen:

MÖGLICHKEITSRAUM

Zunächst ist vieles möglich. Ein Satz, ein Blick, ein Geräusch, eine körperliche Empfindung. Noch ist daraus nicht automatisch eine bestimmte persönliche Wirklichkeit geworden.

WAHRNEHMUNG

Aus der Fülle dessen, was geschieht, nehmen wir nur einen Ausschnitt wahr. Wahrnehmung ist kein vollständiges Abbild der Welt.

BEDEUTUNG

Was wahrgenommen wird, erhält Bedeutung. Erinnerungen, Erwartungen, Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wirken dabei mit.

BEWUSSTSEIN UND AUFMERKSAMKEIT

All das erscheint in Bewusstsein. Und worauf Aufmerksamkeit sich richtet, gewinnt Gewicht.

Aus Möglichkeit, Wahrnehmung, Bedeutung und Bewusstsein entsteht fortlaufend Erfahrung von Wirklichkeit.

Diese Landkarte sagt nicht, welche Wirklichkeit die »richtige« ist. Sie macht etwas anderes sichtbar: Wirklichkeit wird von uns nicht einfach nur passiv empfangen. Wahrnehmung, Bedeutung und Aufmerksamkeit wirken an unserer Erfahrung mit.

Genau hier lässt sich von Schöpferkraft sprechen - aber nicht im Sinn von »Ich denke mir die Welt, wie sie mir gefällt«. Gemeint ist zunächst etwas Nüchterneres und zugleich Radikaleres:

Wir sind an der Genesis unserer erlebten Wirklichkeit beteiligt.

Das ist keine Behauptung, dass wir jedes Ereignis verursachen. Es ist die Einladung, die Architektur des Wahrnehmens dort zu beobachten, wo sie geschieht: jetzt.

Wie wird aus dem, was geschieht, das, was ich als meine Wirklichkeit erlebe?

Ein kleines Experiment

Du musst nichts von dem glauben, was du bisher gelesen hast. Du kannst einen winzigen Ausschnitt davon selbst beobachten.

1 - NIMM EINEN VERTRAUTEN GEDANKEN

Vielleicht: »Ich müsste eigentlich weiter sein.« Oder: »Das schaffe ich nicht.« Oder einen Gedanken, der gerade von selbst auftaucht.

2 - VERÄNDERE IHN NICHT

Nicht positiv denken. Nicht loslassen. Nicht analysieren. Nicht nach der Ursache suchen.

3 - BEMERKE

Da erscheint gerade der Gedanke: »Das schaffe ich nicht.«

4 - NIMM AUCH DEN KÖRPER WAHR

Vielleicht zieht sich etwas zusammen. Vielleicht verändert sich der Atem. Vielleicht spürst du Druck, Wärme, Unruhe oder gar nichts Besonderes. Auch das musst du nicht verändern.

5 - BEOBACHTE DEN ÜBERGANG

Wann wird aus »Da ist ein Gedanke« der Satz »Das stimmt«? Wann wird aus einer Empfindung »mein Problem«? Wann wird aus einer Erinnerung »meine Geschichte«?

Es gibt hier kein Richtig oder Falsch. Das Experiment soll dich nicht in einen besseren Zustand bringen.

Es geht nicht darum, etwas wegzumachen. Es geht darum, live zu bemerken, wie aus Erleben Bedeutung entsteht.

Vielleicht bemerkst du dabei etwas sehr Einfaches: Zwischen dem Erscheinen eines Inhalts und der fertigen Geschichte über dich geschieht etwas.

Und genau dieses Dazwischen wird von vielen Veränderungsmethoden übersprungen. Sie beginnen bereits beim Inhalt - und versuchen dann, ihn zu reparieren.

Was aber, wenn das Entscheidende eine Ebene früher geschieht?

Vom Inhalt zur Struktur

Struktur des Wahrnehmens

Die meisten Ansätze zur Veränderung arbeiten verständlicherweise mit Inhalten. Genau so sind wir es gewohnt.

Wir arbeiten mit Gedanken. Gefühlen. Erinnerungen. Überzeugungen. Traumata. Symptomen. Verhaltensweisen. Körperzuständen.

Ein negativer Gedanke soll verändert werden. Eine belastende Erinnerung soll verarbeitet werden. Ein Symptom soll verschwinden. Eine Blockade soll gelöst werden.

Dafür gibt es Tausende Techniken und Methoden. Vieles davon kann hilfreich sein.

Doch vielleicht liegt genau darin ein blinder Fleck.

Was, wenn wir mit all unseren Methoden nur die Inhalte unserer inneren Matrix austauschen?



Wie wird ein Inhalt für mich überhaupt zu Bedeutung, Identität und erlebter Wirklichkeit?

Nehmen wir den Gedanken: »Ich bin nicht gut genug.« Zunächst erscheint ein Gedanke. Dann wird daraus vielleicht »mein Gedanke«. Aus »mein Gedanke« wird etwas über mich. Daraus »So bin ich«. Und irgendwann lebt ein Mensch innerhalb einer Wirklichkeit, die sich vollkommen selbstverständlich anfühlt.

So funktioniert unsere innere Matrix: Ich halte das, was in mir erscheint, für mich.

Dasselbe kann mit einer Körperempfindung geschehen. Die Empfindung ist real. Doch aus ihr können Bedeutung, Erwartung, Erinnerung und Identifikation entstehen.

Vom Inhalt zur Struktur heißt deshalb nicht, Inhalte für unwichtig zu erklären. Es heißt, zusätzlich zu beobachten, wie ein Inhalt für einen Menschen überhaupt zu Wirklichkeit wird.

Damit verändert sich die Vorstellung von Veränderung. Nicht nur: Welchen Inhalt muss ich verändern? Sondern: Kann ich die Struktur wahrnehmen, durch die ein Inhalt Bedeutung, Gewissheit und Identität erhält?

Und bin ich in der Lage zu beobachten, wie daraus meine Wirklichkeit entsteht?

Dann taucht eine beinahe unverschämte Frage auf:

Wer erschafft diese hochpräzise Wirklichkeit in mir?

Hier beginnt der Paradigmenwechsel des Heilkraft-Codes.



KAPITEL 09

Wolfgang

wenn Angst in jeder Pore real ist

Wolfgang stand im 18. Stock eines Hochhauses, als seine Höhenangst zuschlug.

Schweißnasse Hände. Weiche Knie. Anspannung im ganzen Körper. Der Impuls, von der Scheibe zurückzutreten. Und der Gedanke: »Ich falle gleich.«

Wolfgang hatte seine Höhenangst nie als bloßen Gedanken erlebt.

Er spürte in jeder Pore, dass seine Angst real war.

Und natürlich war die Erfahrung real. Seine Knie waren weich. Seine Hände waren nass. Sein Körper reagierte.

Gerade deshalb gab es für ihn zunächst nichts zu hinterfragen: »Ich habe Höhenangst.« Das war keine Theorie über ihn. Es war seine Wirklichkeit.

In diesem Moment geschah etwas Unerwartetes. Die Geräusche der Stadt tief unter ihm verbanden sich plötzlich mit einer vertrauten Erinnerung aus seiner Kindheit. Bilder, Empfindungen und Bedeutungen tauchten auf.

War damit die Ursache seiner Höhenangst gefunden?

Das wissen wir nicht.

Vielleicht war diese Verbindung bedeutsam. Vielleicht war sie Teil einer viel komplexeren Geschichte. Der Heilkraft-Code muss daraus keine neue Wahrheit machen.

Entscheidend war etwas anderes: Wolfgang konnte zum ersten Mal beobachten, wie seine Höhenangst in diesem Augenblick Wirklichkeit wurde.

Da war die Höhe. Da waren die Geräusche der Stadt. Da waren weiche Knie und Schweiß. Da war der Gedanke »Ich falle gleich«. Da war eine Erinnerung. Da waren Bedeutungen.

Bis dahin war all das zu einer einzigen, vollkommen selbstverständlichen Wirklichkeit verschmolzen:

Meine Höhenangst.

Nicht die einzelnen Empfindungen mussten in diesem Augenblick verschwinden. Etwas Grundlegenderes begann sich zu verändern: die Selbstverständlichkeit der Identifikation »Diese Höhenangst ist meine.«

Wolfgang konnte Angst spüren, ohne dass aus diesem Spüren automatisch wieder dieselbe Geschichte über ihn entstehen musste.

Auch später konnte in großer Höhe Angst auftauchen. Der Unterschied war nicht, dass er sie besiegt hätte. Der Unterschied war, dass er nicht mehr alles glauben musste, was die Angst ihm über diesen Moment und über ihn selbst erzählte.

Beobachtendes Bewusstsein macht eine Erfahrung nicht weniger real. Es verändert unsere Beziehung zu dem, was wir als »meine Wirklichkeit« erleben.

Vielleicht zeigt sich hier eine nüchterne Form von Schöpferkraft: nicht die Macht, Angst nach Belieben verschwinden zu lassen, sondern die Möglichkeit, nicht mehr unbemerkt aus Empfindung, Gedanke, Erinnerung und Bedeutung immer wieder dieselbe Wirklichkeit über sich selbst entstehen zu lassen.

Vielleicht beginnt genau hier etwas, das wir vorschnell »spirituelles Erwachen« nennen: nicht eine außergewöhnliche Erfahrung - sondern das Erwachen aus der Selbstverständlichkeit der eigenen Wirklichkeit.

KAPITEL 10

»Wer heilt, hat recht?«

Gerade im Bereich von Heilung begegnet uns häufig ein Satz, der so einleuchtend klingt: »Wer heilt, hat recht.«

Wenn ein Symptom verschwindet, muss die Erklärung doch stimmen - oder?

Schauen wir genauer hin.

ERFAHRUNG	URSACHE	ERKLÄRUNG

Erstens kann eine Veränderung real sein. Ein Schmerz wird schwächer. Eine Angst verliert ihre Macht. Ein Mensch schläft wieder. Das ist Erfahrung.

Zweitens können wir vermuten, dass eine bestimmte Behandlung oder Intervention zu dieser Veränderung beigetragen hat. Das ist eine Aussage über Ursache und Wirkung.

Drittens können wir daraus eine Theorie ableiten, warum diese Behandlung gewirkt hat. Das ist eine Erklärung.

Erfahrung, Ursache und Erklärung sind nicht dasselbe.

Bei Wolfgang war die Veränderung real. Auch die plötzlich auftauchende Kindheitserinnerung war Teil seiner Erfahrung.

Aber beweist das, dass genau diese Erinnerung die Ursache seiner Höhenangst war? Nein.

War vielleicht die veränderte Aufmerksamkeit entscheidend? Die neue Bedeutung? Das beobachtende Bewusstsein? Das Zusammenspiel mehrerer Prozesse? Wir wissen es nicht.

Eine Wirkung kann real sein, ohne dass damit die Erklärung dieser Wirkung bewiesen wäre.

Diese Offenheit entwertet Erfahrung nicht. Im Gegenteil: Sie erlaubt uns, Erfahrung vollständig ernst zu nehmen, ohne aus ihr vorschnell eine neue Wahrheit machen zu müssen.

Erfahrung ernst nehmen. Erklärung offen halten.

Vielleicht ist »Wer heilt, hat recht« deshalb nur halb wahr.

Wer heilt, hat vielleicht gewirkt. Aber hat er deshalb auch recht?

Gerade darin liegt ein wichtiger Unterschied zur Vorstellung, Schöpferkraft bedeute, jede Erfahrung bewusst verursacht oder »manifestiert« zu haben. Der Heilkraft-Code behauptet nicht, dass du für jedes Symptom oder jedes Ereignis verantwortlich bist.

Er fragt, ob wahrnehmbar werden kann, wie du innerhalb dessen, was geschieht, an Bedeutung, Identifikation und erlebter Wirklichkeit beteiligt bist.

Das ist weniger bequem als eine fertige Erklärung. Aber vielleicht ist es näher an Freiheit.

Spiritualität neu denken

Viele Menschen verbinden Spiritualität mit einer anderen Wirklichkeit: mit höheren Ebenen, besonderen Zuständen, tieferen Wahrheiten oder einem Bewusstsein, das erst erreicht werden muss.

Doch auch spirituelle Vorstellungen und Erfahrungen können zu Inhalten werden, mit denen wir uns identifizieren.

Dann wird aus »richtig und falsch« vielleicht »hoch und niedrig schwingend«. Aus »gut und böse« wird »bewusst und unbewusst«. Vielleicht spüren wir die »Heiligkeit« des Augenblicks, die Präsenz von Pachamama, einen Baumgeist oder ein »astrales Heiler-Team«.

Solche Erfahrungen können tief, berührend oder vollkommen real erlebt werden. Der Heilkraft-Code muss weder behaupten, dass es sie gibt, noch dass es sie nicht gibt. Das wäre wieder eine Diskussion über Inhalte.

Aber an dieser Stelle braucht es eine klare Grenze:

Pachamama zu sehen ist noch kein beobachtendes Bewusstsein.

Einen Baumgeist wahrzunehmen ist noch kein beobachtendes Bewusstsein. Mit einem astralen Heiler-Team zu kommunizieren ebenso wenig.

Die entscheidende Frage lautet nicht, wie außergewöhnlich der Inhalt ist. Sie lautet:

Kannst du beobachten, wie aus einer Wahrnehmung die Gewissheit entsteht: »Pachamama ist hier«?

Du kannst einen Engel sehen, eine Aura wahrnehmen, eine Stimme hören oder eine tiefe Einheitserfahrung machen - und strukturell weiterhin genau dasselbe tun wie ein Mensch, der sagt: »Ich weiß, dass ich wertlos bin.«

Die Inhalte könnten unterschiedlicher kaum sein. Die Struktur kann identisch sein: Etwas erscheint im Bewusstsein - und wird zur Wahrheit.

Beobachtendes Bewusstsein beginnt deshalb nicht mit außergewöhnlicheren Inhalten. Es beginnt dort, wo auch der außergewöhnlichste Inhalt als Inhalt beobachtbar bleibt.

Vielleicht besteht der Unterschied zwischen Esoterik und Spiritualität deshalb nicht darin, was ein Mensch wahrnimmt, sondern darin, welche Beziehung er zu dem Wahrgenommenen hat.

Esoterisch kann auch ein wissenschaftlicher Gedanke werden, sobald ein Modell nicht mehr als Modell, sondern als letztgültige Wirklichkeit behandelt wird. Und spirituell kann ein vollkommen gewöhnlicher Augenblick sein, wenn wahrnehmbar wird, wie aus Wahrnehmung Bedeutung und aus Bedeutung Wirklichkeit entsteht.

Spiritualität bezeichnet nicht eine andere Wirklichkeit. Sie bezeichnet eine andere Beziehung zur Entstehung von Wirklichkeit.

Dann muss ich nicht die nächste spirituelle Wahrheit übernehmen. Ich kann beobachten, wie Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, Erinnerungen und Bedeutungen erscheinen - und wie aus ihnen meine erlebte Wirklichkeit entsteht.

Spiritualität beginnt dort, wo die Genesis des Wirklichen selbst wahrnehmbar wird.

Und vielleicht bekommt auch Schöpferkraft an dieser Stelle eine andere Bedeutung. Nicht: Ich kontrolliere das Leben. Nicht: Ich erschaffe jedes Ereignis. Sondern: Ich werde mir bewusst, dass ich der Entstehung meiner erlebten Wirklichkeit nicht nur ausgeliefert bin.

Wo diese Beteiligung beobachtbar wird, öffnet sich ein Möglichkeitsraum. Nicht zwingend für eine andere Welt - aber für eine andere Beziehung zu dem, was gerade ist.

Und genau hier muss der Heilkraft-Code denselben Maßstab an sich selbst anlegen:

Auch der Heilkraft-Code kann zur nächsten Matrix werden.

In dem Augenblick, in dem du »Resonanzarchitektur«, »beobachtendes Bewusstsein« oder »Psychologie des Jetzt« glaubst, statt selbst zu beobachten, hast du möglicherweise nur die Inhalte gewechselt.

Deshalb: GLAUBE MIR NICHT. BEOBACHTE.

KAPITEL 12

Der Heilkraft-Code

und deine Einladung

Vielleicht musst du nach diesen Seiten nichts anders machen.

Vielleicht reicht für den Moment eine einzige Frage:

Was geschieht gerade in mir - bevor ich daraus eine Geschichte über mich mache?

Wenn du begonnen hast, diese Frage nicht nur zu verstehen, sondern in deinem Alltag zu beobachten, hat dieses kleine E-Book seinen Zweck erfüllt.

Der »Heilkraft-Code - Die Psychologie des Jetzt« geht von hier aus weiter.

Er untersucht in fünf Teilen, wie Erfahrung von Wirklichkeit entsteht, wie sich Resonanzarchitektur bildet, welche Rolle Wahrnehmung, Bedeutung und Aufmerksamkeit spielen - und was geschieht, wenn die Suche nach der nächsten Methode selbst beobachtbar wird.

Nicht, um dir die nächste Wahrheit zu geben.

Sondern damit du selbst beobachten kannst, wie etwas für dich zur Wirklichkeit wird.

Vielleicht erscheint beim nächsten Gedanken, beim nächsten starken Gefühl oder bei einer vertrauten Körperempfindung für einen Augenblick eine kleine Lücke.

Da ist etwas, das du wahrnehmen kannst.

Lass den Inhalt für diesen Augenblick einfach Inhalt sein. Nicht falsch. Nicht richtig. Nicht wegzumachen. Nicht festzuhalten.

Vielleicht wird dann etwas sichtbar, das im gewöhnlichen Erleben fast immer übergangen wird: wie aus Wahrnehmung Bedeutung entsteht, aus Bedeutung Gewissheit, aus Gewissheit »meins« - und daraus die Wirklichkeit, in der du dich erlebst.

Hier beginnt die Entdeckungsreise des beobachtenden Bewusstseins.

Und hier bekommt Schöpferkraft eine andere Bedeutung. Nicht als Versprechen, das Leben kontrollieren zu können. Sondern als wachsende Klarheit darüber, wie du Moment für Moment an deiner erlebten Wirklichkeit beteiligt bist.

Vielleicht macht gerade diese Klarheit das Leben nicht kontrollierbarer - aber freier, weiter und überraschender.

Statt nach der nächsten Antwort zu greifen, kannst du beginnen, der Entstehung deiner Wirklichkeit im Jetzt gewahr zu sein.

Freiheit beginnt vielleicht nicht damit, endlich die richtige Wahrheit gefunden zu haben. Freiheit beginnt dort, wo du beobachten kannst, wie etwas für dich zur Wahrheit wird.

Wenn du erfahren möchtest, wann genau das neue Buch »Der Heilkraft-Code« erscheint, kannst du dich für den Newsletter eintragen. Geplant ist, dass es Anfang Dezember 2026 im Buchhandel erhältlich ist.

Wenn du persönlich mit Klaus Medicus oder seinem Team arbeiten möchtest, findest du auf der Website zusätzlich Informationen, um Dich für ein kostenfreies Erkenntnisgespräch anzumelden.

AUTOR

Über Klaus Medicus



Klaus Medicus arbeitet seit dem Jahr 2000 selbstständig als Coach. Von 2009 bis 2022 vermittelte er seine Arbeit in Seminaren, Workshops, Ausbildungen und Retreats; mehr als 5.000 Menschen nahmen daran teil. Seit 2023 arbeitet er ausschließlich in persönlichen Online-Coachings.

Seit 2019 war er in mehr als 50 Interviews beim Schweizer Gesundheitsfernsehen QS24 zu Gast. Seine bisherigen Bücher beschäftigten sich mit Bewusstsein und Selbst-Heilkraft. »Der Heilkraft-Code - Die Psychologie des Jetzt« führt diese Arbeit weiter und verändert dabei die Perspektive grundlegend: vom Inhalt zur Struktur, von der Suche nach der richtigen Antwort zur Beobachtung der Genesis des Wirklichen - und zu einem neuen Verständnis der eigenen Schöpferkraft.

Noch auf ein Wort

»Gott möge uns vor dem schützen,
was der Mensch im Namen des Guten tut«

„Das Gute“ können nur Inhalte des Denkens, Fühlens und Empfindens sein.

Und in dieser Welt der Inhalte liegt das Tor zu Trennung und Manipulation: Die einen glauben im Namen „des Guten“ zu handeln und für die anderen entpuppt sich „das Gute“ als Krieg, Gewalt, Brutalität und Tod.

Vielleicht beginnt Freiheit deshalb nicht damit, endlich die richtigen Inhalte zu besitzen.



Vielleicht beginnt Freiheit dort, wo wir beobachten können, wie ein Inhalt für uns zur Wahrheit wird.

Einem Gedanken, einem Gefühl oder einer Empfindung im Jetzt gewahr zu sein, eröffnet uns eine Welt jenseits der gewohnten bunten Inhalte und vermeintlicher Wahrheiten, jenseits des Potentials von Trennung und Spaltung, jenseits von Gut und Böse, jenseits von Glaube und Hoffnung. Und genau an dieser Stelle - im Jetzt - beginnt Heilung und spirituelles Erwachen.

Diese Klarheit im Jetzt zu erleben, wünsche ich dir aus ganzem Herzen!

Klaus Medicus