

# Trutz Hardo

---

Entdecke deine früheren Leben

T r u t z H a r d o

Entdecke deine  
früheren Leben

//////////////////// SILBERSCHNUR //////////////////////

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf ohne vorherige Zustimmung durch den Herausgeber in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise – sei es elektronisch, mechanisch, als Fotokopie, Aufnahme oder anderweitig – reproduziert, auf einem Datenträger gespeichert oder übertragen werden.

© Copyright Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-283-0

1.–3. Auflage: Verlag Peter Erd

4. überarbeitete & erweiterte Neuauflage 2009: Silberschnur Verlag

Coverbild: Image Bank, München

Gestaltung & Satz: XPresentation, Boppard

Druck: Finidr s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 D-Güllesheim

[www.silberschnur.de](http://www.silberschnur.de) · E-Mail: [info@silberschnur.de](mailto:info@silberschnur.de)

# /// **Inhalt** ///

<b>Vorwort</b> von Prof. Dr. med. Eli-Erich Lasch	11
<b>Einleitung</b>	17
Beweise für die Tatsächlichkeit der Reinkarnation	18
Vom Nutzen und Wert der Rückführungen	21
<b>1. Mein eigener Weg zum Lehrer für Rückführungen</b>	24
Helen Wambach führt mich in eines meiner früheren Leben zurück	25
Meine eigenen Erfahrungen mit dem autogenen Training	27
Meine Entwicklung zum Reinkarnationstherapeuten	28
<b>2. Abgrenzung und Herstellung des Alpha-Zustandes</b>	30
Von der Entdeckung der Rückführungen bis zum heutigen Stand der Entwicklung	32
Die Hypnose als »Schreckgespenst«	33
Die Countdown-Entspannungsmethode	34
Von der Bedeutung der beiden Gehirnhälften	35
Die Abschaltung von Störfaktoren	36
Die Technik der Versetzung in den Alpha-Zustand	37
Das Zählen von 20 bis 1	38
Übersicht	41
Das Behalten der Zahlen	42
Merkmale für den Alpha-Zustand	43
<b>3. Rückführung in die Kindheit und pränatale Phase</b>	44
<b>4. Der Übergang vom jetzigen Leben in frühere Leben</b>	47
Die Einhüllung in Licht	47
Die Begegnung mit dem Höheren Selbst	48
Mit dem Fahrstuhl in frühere Leben	49
Die Funktion der Musik bei Rückführungen	50
Die genaue Benennung des aufzusuchenden Lebens	51
Andere Methoden des Übergangs	52

5. Das Erlebnis früherer Leben	54
Die Wahrnehmung seiner selbst	54
Der Geschlechterwechsel	54
Name, Ort und Zeit	55
Die persönlichen Erlebnisse	57
Die Retrospektive	59
Das Einbeziehen des Höheren Selbst	60
Die Rückerinnerung an heutige Bezugspersonen	61
6. Das Wiedererleben von Tod und Leben nach dem Tod	64
Im Countdown über die Todesschwelle	64
Die Erlebnisse unmittelbar nach dem Tod	65
Die Begegnung mit dem Jenseits	66
Die Vorbereitung auf das nächste (heutige) Leben	68
Die Einkehr in den Bauch der Mutter	69
Das Erlebnis der eigenen Geburt	70
7. Der Wechsel von einem Leben in ein anderes	72
Die Frage nach der Dauer von Rückführungen	72
Die Anzahl der verschiedenen Leben bei einer Rückführung	73
Das Sich-Niederlegen auf seine Schlafstelle	73
Die Programmierung der Nacherinnerung	74
Die zwischenzeitliche Rückkehr in den Fahrstuhl	75
8. Das Zurückholen in die Gegenwart	76
9. Phantasie oder Wirklichkeit des Erlebten	79
Erbrachte Beweise	79
Indizien für die Echtheit des Erlebten	80
10. Die sechs Tiefenstufen des Alpha-Zustandes	84
Die erste Stufe	85
Die zweite Stufe	85
Die dritte Stufe	86
Die vierte Stufe	89
Die fünfte Stufe	90
Die sechste Stufe	92
Übersicht	96

11. Vorbereitung und Intensivierung des Rückführungserfolges	98
Gedächtnistraining	99
Visualisationsübungen	100
Katathymes Bilderleben	100
Sperrungen	101
Auflösung von Blockaden	102
Verdrängungen	102
Die erste Inkarnation	104
Bürger fremder Erden	104
12. Die Gruppenrückführung	106
Sich fallen lassen	108
Die Lichtmeditation	109
Die positive Programmierung bei der Durchwanderung früherer Leben	110
Die Auswahl an früheren Leben	111
Der Gruppenbericht	115
13. Der Gruppenrückführungsleiter	116
Das Vorstellen	117
Zur Organisation von Seminaren	118
Der theoretische Teil eines Seminars	119
Hinweise vor der ersten Rückführung	120
Das Vorgehen während der Rückführung	122
Nach der Rückführung	124
14. Gruppenrückführung in drei verschiedene Leben	
<i>Komplette Rückführung</i>	127
a: Die Versetzung in den Alpha-Zustand	127
b: Zurückführung in die jetzige Kindheit	130
c: Lichteinhüllung	131
d: Erster Aufenthalt im Fahrstuhl	131
e: Mein glücklichstes Leben	132
f: Erster Zwischenaufenthalt im Fahrstuhl	133
g: Mein gesellschaftlich gesehen bedeutungsvollstes Leben	134
h: Zweiter Zwischenaufenthalt im Fahrstuhl	135
i: Mein ärmstes Leben	136
j: Rückkehr in den Fahrstuhl	136
k: Rückkehr in die Gegenwart und Aufwachen	137

15.	Die Einzelrückführung	138
	Die Vorteile der Einzelrückführung	139
	Die Einzelrückführung als Lebens- und Bewusstseins-Erweiterung	140
	Die Auswahl der früheren Leben	141
16.	Hinweise für den Einzelrückführungsleiter	143
	Der Test mit den gefalteten Händen	143
	Vorkehrmaßnahmen	145
17.	Einzelrückführung in das letzte Leben samt Todeserlebnis und dem Leben nach dem Tod – <i>Komplette Rückführung</i>	148
	Duzen oder Siezen	148
	Heben des Zeigefingers	149
	a: Die verkürzte Countdown-Entspannungsmethode von 10 bis 1	149
	b: Rückkehr in die Kindheit und in den Bauch der Mutter	152
	c: Der fiktive Zwischenstand	153
	d: Das vorangegangene Leben	153
	e: Das Erlebnis des Todes	154
	f: Das Leben nach dem Tod	155
	g: Die Vorbereitung auf das nächste (heutige) Erdenleben	156
	h: Rückkehr in den Bauch der Mutter	157
	i: Rückkehr in die Gegenwart:	157
	A: Das Erlebnis der eigenen Geburt	157
	B: Zurück durch den Lichtnebel	158
18.	Die Selbstrückführung	159
	Die Vorteile einer Selbstrückführung	159
	Zur Durchführung	162
	Die Formulierung des Vorhabens	164
	Die Selbstbefreiung und Ganzwerdung als Ziel der Rückführungen	166
19.	Die Anwendung von Tonträgern bei Selbstrückführungen	168
	Besprechung einer eigenen Rückführungsaufnahme	169
20.	Selbstrückführung in ein früheres Leben mit einer einem heute nahestehenden Person – <i>Komplette Rückführung</i>	172
	a: Einleitung	173
	b: Countdown von 5 bis 1	173
	c: Zurückgehen in die jetzige Kindheit und pränatale Phase	175

d: Lichteinhüllung	176
e: Im Fahrstuhl	176
f: Leben mit »Person X«	176
g: Rückkehr in den Fahrstuhl	178
h: Rückkehr in den heutigen Tag	178
<b>Nachwort</b>	<b>180</b>
Das Geschichtsbild der Zukunft	180
Die Psychologie der Zukunft	181
<b>Anhang: Berichte von Teilnehmern an Rückführungen</b>	<b>183</b>
Mein spirituellstes Leben	183
Mein Tod in der Wüste	185
Mein vorangegangenes Leben und das Leben nach meinem Tod	187
<b>Anmerkungen</b>	<b>191</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>196</b>
<b>Über den Autor</b>	<b>201</b>

### /// *Einleitung* ///

**D**er Esoteriker glaubt zu wissen, dass das, was existiert – ob wir es nun mit unseren Sinnen wahrnehmen können oder nicht –, in Wirklichkeit nur aus Schwingungen besteht, und dass das, was wir sehen, nur Vortäuschung, Maya, ist. In Wirklichkeit ist alle Materie und alles, was hinter beziehungsweise über der Materie schwingt, letztendlich Geist. Auch existieren Raum und Zeit – wie wir sie wahrzunehmen gewohnt sind – überhaupt nicht. Sie sind darum ebenfalls Illusionen, und wir, die wir in diesen Illusionen mitschwingen, können uns von der eigentlichen Wirklichkeit allen Daseins keinen Begriff machen. Es sei denn, wir kommen mit unserem innewohnenden Höheren Selbst in Kontakt, das uns über das Spiel der Illusionen aufklärt und uns über das Hier und Jetzt, über die Alleinheit und die allmächtige Liebe berichtet, die das ganze Sein durchpulst.

Aus der höchsten uns vermittelbaren Perspektive gesehen, gibt es also keinen Raum und keine Zeit. Somit ist nicht nur unser gegenwärtiges Erdenleben Illusion, sondern auch alle früheren oder zukünftigen Leben, da sich alles im Jetzt befindet.

Und trotzdem haben wir uns als unzerstörbare Teile der Alleinheit aus freiem Willen in Illusionen begeben, um das Spiel von Dualität und Kausalität in vorgestellten Zeiten und Räumen zu spielen. Innerhalb dieses Spiels durchmessen wir viele Erdenleben oder Leben auf anderen Daseinsebenen. Haben wir ein bestimmtes Leben in einer der an die Materie gebundenen Illusionsebenen abgeschlossen, so begeben wir uns auf eine höherschwingende zwischenzeitliche Illusionsebene – das so genannte Jenseits, Zwischenwelt oder die geistige Welt –, um aus der Distanz

auf das Erlebte zurückzublicken und uns nach Erholung und Belehrung wieder auf einen von uns selbst ausgesuchten erneuten Lebensdurchgang in einer schwingungsniedrigeren Illusionsebene vorzubereiten – in unserem Fall auf dem (noch) blauen Planeten Erde. Für die meisten Menschen der so genannten zivilisierten oder fortschrittlichen Völker scheint das momentane Leben die einzige Wirklichkeit zu sein. Für die Wissenden oder sich Erinnernden unter ihnen jedoch sind auch frühere Leben in zurückliegenden Zeiten Realitäten. Aber es gibt auch Religionen auf der Erde, welche die Reinkarnation in ihren Glauben integriert haben. Hierzu gehören der Buddhismus, der Hinduismus, das Urchristentum sowie viele Glaubensvorstellungen bei den Naturvölkern.

### */ Beweise für die Tatsächlichkeit der Reinkarnation /*

Viele Menschen begegnen einer ihnen unbekanntem Person, und doch kommt diese ihnen eigentümlicherweise sehr vertraut vor, sodass sie sich diese innere Verbundenheit nur damit zu erklären vermögen, jene Person in einem vergangenen Leben gekannt zu haben. Häufig haben Leute ein sogenanntes »Déjà-vu-Erlebnis«. Sie befinden sich zum ersten Mal an einem Ort und wissen mit unerklärbarer Bestimmtheit, dass sie hier schon einmal gewesen sein müssen. Sie wissen schon, bevor sie um die Ecke biegen, wie die dort befindlichen Gebäude aussehen. Auch diese Menschen sind geneigt, als Erklärungsmöglichkeit dieses Phänomens die Existenz früherer Leben in Erwägung zu ziehen. Solcherlei Vermutungen können nicht als »Beweise« für das Phänomen der Reinkarnation in Anspruch genommen werden.<sup>1</sup> Doch welche triftigen Beweise stehen uns zur Verfügung, um die Reinkarnation als eine Tatsache ausgeben zu können?

Es gibt Menschen, die sich an ihre früheren Leben erinnern können, wie wir uns an Kindheits- oder Jugenderlebnisse erinnern. Von Pythagoras wissen wir, dass er sich zehn seiner früheren Leben bewusst war. Goethe konnte sich an ein Leben im alten Rom zur Zeit Kaiser Hadrians

zurückerinnern. Bei einigen ist die Rückerinnerung so lebhaft und »gegenwärtig« geblieben, dass sie darüber in allen Einzelheiten geschrieben haben, allen voran die Engländerin *Joan Grant*, die sich an vierzig ihrer ehemaligen Erdenleben erinnern kann, wovon sie drei im alten Ägypten verbracht hatte. Ihre Erinnerungen sind derart präzise, dass sogar Ägyptologen und Archäologen sie, die sich in diesem Leben nie eingehend mit Ägypten beschäftigte, gelegentlich bitten, ihnen über Schrift, Aussprache, Symbole, Gebräuche und Religion dieser alten Kultur Auskunft zu erteilen.

Von Kindern wissen wir, dass sie sich oft noch an Ereignisse und sogar Namen aus früheren Leben erinnern. Am bekanntesten dürfte der Fall der Inderin *Shanti Devi* aus Delhi sein, die als junges Mädchen zu einer anderen Stadt gebracht worden ist, in der sie früher gelebt zu haben behauptete. Dort angekommen, beschrieb sie nicht nur die inzwischen vorgenommenen Veränderungen im Ort, sondern konnte auch die Namen der ehemaligen Familienmitglieder nennen und ihre persönlichen Eigenschaften beschreiben.

In Amerika waren zwei Professoren – *Jan Stevenson* und *H. Banerjee* – beheimatet, die vielen der bei ihnen eingetroffenen Berichte aus aller Welt nachgingen, in denen behauptet wurde, dass Kinder vorgeben, sich an frühere Leben zu erinnern. Stevenson konnte anhand der Geburtsmale eines Türkenjungen nachweisen, dass diese exakt an den Körperstellen eines verstorbenen Verbrechers zu finden waren, der an Schussverletzungen gestorben war. Der Junge hatte angegeben, in einem früheren Leben dieser Verbrecher gewesen zu sein. Hin und wieder hat man bestätigen können, dass Kinder im Schlaf oder in Hypnose in fremden und oft alten, doch Wissenschaftlern verständlichen Sprachen fließend gesprochen haben. Aufgrund exakter Angaben, die in Hypnose Zurückgeführte machten, hat man deren Beweisführung zu erstellen versucht. Berühmt geworden ist der Fall *Bridey Murphy*. Die Aussagen der in Trance befindlichen Amerikanerin über ihr früheres Leben in Irland als *Bridey Murphy* konnten von einem Reporter bis in Einzelheiten nachgeforscht und nahezu vollständig als richtig bestätigt werden.<sup>2</sup>

Professor *Joel L. Whitton* von der Universität Toronto führt mittels Hypnose Ehepaare in ihre vergangenen Leben zurück. Ausgehend von der immer wieder bestätigt gefundenen Hypothese, dass Ehepaare mit höchster Wahrscheinlichkeit auch schon in früheren Leben in irgendeiner Weise nahe miteinander verbunden waren, konnte er in getrennt geführten Sitzungen tatsächlich die Richtigkeit dieser von Esoterikern vorgebrachten Behauptung bestätigen.

Selbst in Rückführungsseminaren kann man erleben, dass sich Ehepaare gleichzeitig in einem früheren Leben wiedererkennen, in dem – um einen Fall aus meinen Seminaren zu zitieren – etwa der Mann vormals Sohn seiner jetzigen Frau gewesen war. Die Frau erlebte sich indessen als Mutter ihres jetzigen Mannes, und zwar zur selben Zeit und am selben von ihm beschriebenen Ort.

Dieses Handbuch für Rückführungen in frühere Leben unterbreitet dem Leser die Möglichkeit, sich »seine« eigenen Beweise durch *Gruppen-, Einzel- oder Selbstrückführungen* zu verschaffen, sei es als Rückführungsleiter oder als Zurückgeführter. Nicht jedem gelingt es, sich selbst zurückzuführen oder zurückführen zu lassen. Aber nahezu jeder kann andere Menschen – durchschnittlich siebzig Prozent von ihnen – zurückführen. Dieses Buch soll seine Leserinnen und Leser in die Praxis der Rückführungstechnik einführen. Es beginnt mit der *Gruppenrückführung* und führt dann erst über die *Einzel-* zur *Selbstrückführung*. Der Grund liegt darin, dass derjenige, der sich selbst zurückführt, sein eigener Rückführungsleiter sein muss. Er ist sich selbst überlassen und benötigt für sich im Wesentlichen das Wissen, das ein Gruppen- oder Einzelrückführer braucht. Wer also dieses Buch mit der Absicht liest, ohne vorherige *Gruppen-* oder *Einzelrückführung* gleich mit *Selbstrückführung* anzufangen, sollte auf keinen Fall die ersten Kapitel überspringen.

## | Vom Nutzen und Wert der Rückführungen |

Wenn es nur darum ginge, sich durch Rückführungen den Beweis der Realität von früheren Leben zu erschließen, könnten zwei, drei Regressionen ausreichen, um diesbezüglich zufriedengestellt zu sein. Jeder, der sich eingehend mit der Reinkarnation befasst und diese für sich durch Rückführungen bestätigen konnte, wird bei sich eine allmähliche Bewusstseinsveränderung von weittragender Bedeutung wahrnehmen, besonders dann, wenn es ihm gelingen sollte, sich mit seinem allwissenden Höheren Selbst in Verbindung zu setzen. Diese Bewusstseinsweiterung manifestiert sich unter anderem in folgenden sieben Punkten.

Man erfährt, dass man keine Angst vor einem »endgültigen« Tod zu haben braucht, denn man wird wiedergeboren, es sei denn, dass man sich so weit in seiner Liebewerdung entwickelt hat, dass man keines wiederholten Erdenlebens mehr bedarf.

Aus dem Erkennen des karmischen Gesetzes (was ich anderen tue, soll an mir getan werden) wird man die Gerechtigkeit eines jeden Schicksals und besonders auch seines eigenen Schicksals einsehen. Darum akzeptiert man unveränderliche Gegebenheiten und versucht, das Beste ohne Murren daraus zu machen, während man die unliebsamen, veränderbaren Gegebenheiten mit Entschlossenheit zu verändern sucht.

Wir erkennen, dass wir das Produkt unserer Vergangenheiten sind. Früher geschehene negative Programmierungen können wir reprogrammieren, um seelisch wieder heil zu sein. Somit ist es uns gegeben, uns von allen unseren »Problemen« – wie Ängsten, Phobien, Allergien, psychosomatischen Krankheiten, Verhaltensstörungen und anderen störenden Eigenheiten und Verhaltensmustern – zu befreien, um ganz das zu sein und zu werden, was wir von der Konzeption her eigentlich sind und wieder unvermindert sein sollen: Teil der Liebe strahlenden Göttlichkeit.

Für alle eigenen Probleme sucht man nicht mehr die Schuld bei anderen Menschen oder in Umständen und Gegebenheiten, sondern allein bei sich. Wer darüber hinaus mit dem Höheren Selbst über »Schuld«

im höheren Sinne sprechen konnte, wird auch nicht mehr mit Schuld-komplexen belastet sein.

Man entwickelt eine alles verstehen wollende Toleranz allen Menschen gegenüber. Diskriminierungen unter anderem von andersfarbigen oder missgestalteten Menschen, von Frauen, von Religionen, von Homosexuellen oder von egozentrischen Menschen sind nicht mehr möglich, hatte man sich doch in Rückführungen ebenfalls vielleicht als Schwarzer, als Frau, als Moslem, als Homosexueller oder als einen Gewalttätigen gesehen, um zu erkennen, dass eine Verurteilung solcherlei Menschen einer Verurteilung seiner selbst gleichkäme.

Das Leben wird man als eine Schule auffassen, in der man in einer ganz bestimmten Klasse die für sich gemäßen Aufgaben erlernt. Alles, was wir erleben, dient uns als Lernstoff, um seelisch weiterzuwachsen, bis wir ganz oder beinahe ganz Liebe geworden sind, bevor wir uns auf höheren Schwingungsebenen weiteres Wissen an jenseitigen, höherschwingenden »Universitäten« erwerben dürfen.

Es gelingt, das Leben aus der Distanz zu sehen. Die Dinge des Lebens wiegen somit leichter. Und weiß man, dass alles einen Sinn hat – wie schwer auch das Schicksal zugreifen mag –, und erkennt man zudem, dass jedes persönliche Schicksal das bestmögliche für einen selbst ist, um mit den augenblicklichen Voraussetzungen am meisten lernen zu können, dann wird das Leben zur »reinen« Freude, sodass man demütig und dankbar wird, dankbar für sein eigenes Dasein wie auch dankbar für alles Dasein.

Der Suchende, der sich mit Rückführungen befasst und schließlich mit seinem Höheren Selbst im Dialog steht (was natürlich auch in Meditation möglich ist), macht sich nicht nur auf den Weg, sich selbst zu entdecken, sondern das ganze Dasein. Rückführungen bescheren dem erfolgreichen Praktiker eine kolossale Bewusstseinsenerweiterung, wie sie ihm Lehrbücher – und seien es die weisesten – nie vermitteln könnten.

Ziel dieses Handbuches ist es, dem Leser die Möglichkeit zu geben, in dem spannendsten und weisesten Buch der Welt zu lesen – nämlich in dem eigenen Buch seiner vielen Leben und höheren Verbindungen.

Noch ein Hinweis sei hier angebracht: Dieses Buch geht nicht auf die Rückführungstherapie ein, da ich diese in einem gesonderten Buch<sup>3</sup> behandle. Die Rückführungstherapie zur Lösung von Problemen, Ängsten und Phobien sollte nur mit einem erfahrenen Therapeuten durchgeführt werden. Es sei denn, man ist spirituell weit gereift und in Rückführungen erfahren, sodass man sich auch an die Eigentherapie heranwagen kann.

## 2.

### */// Abgrenzung und Herstellung des Alpha-Zustandes ///*

Der Alpha-Zustand ist jener, in welchem sich der Mensch zwischen tiefem Schlaf und vollkommenem Wachsein befindet. Den Wachzustand bezeichnet man als den Beta-Zustand, jenen des Tiefschlafes als Theta-Zustand. Der noch tiefere Delta-Zustand wird vom Theta-Zustand und dem Tod eingegrenzt. Man erreicht diesen Zustand im Koma oder auch in jenem Bereich, in dem sich die klinisch Toten befinden. All diese Zustände können mit elektrischen Geräten gemessen werden. Man teilt die Messwerte der Gehirnwellenmuster in Hertz-Frequenzen ein, wobei die jeweilige Zuordnung, wo nun zum Beispiel der Alpha-Zustand wirklich anfängt oder aufhört, noch nicht eindeutig geklärt ist, sodass man in der Literatur auf geringfügige Abweichungen stößt. Der Physiker Prof. Ernst Senkowski<sup>5</sup> nimmt folgende Hertz-Einteilungen vor (das in kursiver Schrift Hinzugefügte stammt von mir):

Beta	40-14 Hertz	Tätiges Wachbewusstsein WACHZUSTAND <i>(vom Panikzustand bis zum Erschlaffungszustand)</i>
Alpha	13-8 Hertz	Meditativ-Entspannt ENTSPANNUNGSZUSTAND <i>(vom Erschlaffungszustand bis zum Einschlafen)</i>
Theta	7-4 Hertz	Tiefschlaf SCHLAFZUSTAND <i>(vom Schlaf bis zum Tiefschlaf)</i>

Delta 3,5–0,5 Hertz Samadhi

KOMATÖSER ZUSTAND

(vom Tiefschlaf bis zum klinischen Tod)

Dass man zwischen Schlaf und Wachen, also im Alpha-Zustand, besonders empfänglich ist für mediale Kundgaben, weiß man seit ewigen Zeiten. Goethe behauptete, seine Dichtungen in einem traumwandlerischen (»sommambulen«) Zustand geschrieben zu haben. In einem solchen Zustand ist Vernunft weitgehend oder ganz zurückgedrängt, sodass sich die Intuition voll entfalten kann. Die Eingebungen aus fremden (Geistwesen) oder eigenen (Höheres Selbst, innere Stimme) Quellen oder das Hochsteigen von Dingen, die im Unterbewusstsein schlummern, können sich nun ungestört unserem Bewusstsein mitteilen. Man befindet sich in Halbtrance, in der man geschehen lässt, was geschehen will. Das eigene kontrollierende Denken und Wollen ergibt sich einem Beschenktwerden und Zulassen. Oder – mit anderen Worten ausgedrückt: Der Kapitän übergibt einem Lotsen das Ruder, während er diesem regungslos zuschaut und ihn vertrauensvoll, gleichgültig oder apathisch gewähren lässt. Dieser Zustand wird von Meditationsschülern angestrebt, in der Hoffnung, durch inneres Schauen oder offenbarende Mitteilungen auf ihrem Weg zur Erkenntnis und zur inneren Harmonie weiterzugelangen, von allem Wohltuenden und Besinnung gewährenden Einhalten des sich im physischen Alltag drehenden Lebensrades einmal ganz abgesehen. Diesen Alpha-Zustand zwischen Wachen und Schlafen hat man im 20. Jahrhundert als vorzüglich geeignet entdeckt, um dem Unterbewusstsein – kontrolliert vom vielleicht blockierenden, weil langsamer reagierenden und mit reaktionären Verhaltensmustern ausgestatteten Verstand – Lerninhalte und andere Instruktionen einzuflößen. Die Silva-Mind-Control-Technik basiert auf der begünstigenden Einflussnahme des Menschen im Alpha-Zustand, wie ja auch das autogene Training diesen Zustand zuerst herbeiführt, um dann auf das physische und psychische Wohlbefinden positiv einzuwirken. Versetzt man den Menschen jedoch in den im Theta-Bereich angesiedelten vollen hypnotischen

oder Tieftrance-Zustand, kann man hinsichtlich der Einspeicherung in das Unterbewusstsein noch größere Erfolge erzielen. Sowjetische Wissenschaftler behaupten, mit dieser Methode schon Jugendlichen das Wissen von Professoren vermittelt zu haben.

/ Von der Entdeckung der Rückführung  
bis zum heutigen Stand der Entwicklung /

Das Jahr 1862 könnte man als die *Geburtsstunde der Rückführungen* in frühere Leben bezeichnen. Denn in diesem Jahr versetzte *Prinz Galizin* eine deutsche Hausfrau mit der mesmerischen Methode (Bestreichung mit den Händen über die Aura) in Tieftrance, in der sie mit ihm sprechen konnte und über ihr Leben als Französin aus dem 18. Jahrhundert berichtete. Sie sprach einen normannischen Dialekt und gab auf Befragen Einzelheiten über ihre Herkunft an, deren Angaben von dem Versuchsleiter bei einer Reise in die Normandie als richtig nachgewiesen werden konnten. Vor der Jahrhundertwende hatte der französische Forscher *de Rochas* auf diesem Gebiet ganz neue Erkenntnisse gewonnen (auch über »zukünftige Leben«). Ärzte und andere Forscher beschäftigten sich zunehmend ab den dreißiger Jahren des 20. Jahrhunderts mit hypnotischen Rückführungen, wobei die Ergebnisse von *Dr. Bloxham* aus Wales die bekanntesten sein dürften.

Als in den sechziger Jahren die hypnotischen Rückführungstherapien in den Vereinigten Staaten erneut das Phänomen der früheren Leben als erfolgreiche Erfahrungsgrundlage bestätigten oder zumindest nahe legten, wurden viele Psychologen, Ärzte, Therapeuten, aber auch Laien dazu ermutigt, Patienten und Interessenten in frühere Leben zurückzuführen. In den achtziger Jahren war es mittlerweile schon so weit gekommen, dass es für einen esoterisch Interessierten zur Selbstverständlichkeit gehörte, sich in Gruppenseminaren oder Einzelsitzungen wenigstens »probeweise« zurückführen zu lassen. Die Vereinigten Staaten sind auch auf dem Gebiet der Rückführungen – in Amerika spricht man

von »regression in past (former, previous) lives«, also Regressionen in frühere Leben – wie in so vielen anderen esoterischen Neuausrichtungen führend, während wir in Deutschland meist immer mehrere Schritte hinterherhinken. Doch das Aufholen hat begonnen. Außer mir gibt es in den deutschsprachigen Ländern einige *Gruppen-* und *Einzelrückführungsleiter* sowie *Rückführungstherapeuten*, von denen ich schon eine beträchtliche Reihe ausbilden durfte. Auch bei uns werden in den nächsten Jahren Hunderttausende ihre früheren Leben zu erkunden suchen, nicht nur, um Neugier zu befriedigen oder einem esoterischen Trend zu huldigen, sondern um die Harmonie mit den unbewusst auf sie einwirkenden Nachwirkungen früherer Einprägungen bewusst herzustellen.<sup>6</sup>

Um aber seine früheren Leben wieder zu beleben, ist es nicht unbedingt nötig, sich mittels Hypnose in den Theta-Zustand versetzen zu lassen. Denn der Alpha-Zustand ist dafür meist schon völlig ausreichend. Dieser kann auf verschiedenste Arten hergestellt werden, sei es durch Meditations- und Suggestionstechniken, durch Drogen, durch Akupunktur (*Chris Griscom*), durch das Sich-Versetzen in einen Halbschlaf oder in eine Halbtrance, durch Hyperventilation oder auch durch das autogene Training. Ich habe mit letzterer Methode – wie oben beschrieben – beste Erfolge für mich und bei anderen erzielen können und habe sie durch viele Rückführungserfahrungen so weit ausformen können, dass ich sie nun an alle, die sich mit Rückführung befassen wollen, gern weitergebe.

### | *Die Hypnose als »Schreckgespenst«* |

Viele schrecken vor dem Wort »Hypnose« zurück. Sie wollen sich nicht hypnotisieren lassen, aus Angst, wider ihren Willen manipuliert zu werden. Im Grunde schützt sich das im Unterbewusstsein noch sein »Wesen Treibende« durch eine solche Angst. Denn würde es ans Tageslicht gezerrt und bewusst gemacht werden, würde es verblassen und verlöschen

müssen. Das im Unterbewusstsein als Energieballung Angestaute »kämpft« um sein Überleben. Es ist wie ein unentwickelter Film gegen Tageslicht, sprich Bewusstwerdung, empfindlich. Wir erleben es immer wieder bei der Rückführungstherapie, dass aus dem Unterbewusstsein ins Licht gebrachte, frühere, mit Schmerzen oder Schrecken verbundene Einkerbungen, welche die eigentlichen Unruhestifter sind, plötzlich ihre schädliche Macht verlieren. Auf diesem Gebiet leistet die Rückführungstherapie Erstaunliches. Hier sei allerdings darauf hingewiesen, dass man die Hypnose nur mit Zustimmung des Patienten in *Einzelrückführungen* verwenden sollte, sonst aber von der Entspannungsmethode Gebrauch macht, womit das Wort »Hypnose« von vornherein als Schreckgespenst erst gar nicht auftreten kann.

### / Die Countdown-Entspannungsmethode /

Die aus dem autogenen Training entwickelte Countdown-Entspannungsmethode – im Folgenden oft *CDE-Methode* genannt – eignet sich vorzüglich für das Hinabführen in den Alpha-Zustand und gibt dem Zurückgeführten die Gewissheit, dass er selbst Schritt für Schritt seine Körperteile stilllegt und dass niemand gegen seinen Willen eingreift. Ohne die eigene Bereitschaft, freiwillig mitmachen zu wollen, kann nichts geschehen. Wie beim autogenen Training zählt der Zurückführende – sei er ein Rückführungsleiter (RFL) in *Gruppen-* oder *Einzelrückführungen* oder ein *Selbstrückführer* – von 20 bis 1. Warum überhaupt ein Hinabzählen (*Countdown*) und nicht ein Hinaufzählen? Dies hat einen psychologischen und analogen Grund, denn wir wollen ja in unser Unterbewusstsein hinabtauchen. Wir wollen loslassen von unserem Tages-Bewusstsein mit allen damit verbundenen Aktivitäten. Wir ziehen uns zurück in einen Entspannungszustand. Wir steigen in ein Tal der Ruhe. So ist es auch während des Countdowns angebracht zu suggerieren, dass sich der Körper mehr und mehr entspannt und lockert.