

Im Gespräch mit Anita Moorjani

Übersetzt von
Benno Schmid-Wilhelm

für



Anita Moorjani (sprich: „Muhrtschani“) wurde 1956 als Tochter indischer Eltern in Singapur geboren.

Kurz nach ihrer Geburt siedelte die Familie nach Sri Lanka über, und als Anita zwei Jahre alt war, ließ sich die Familie in [Hongkong](#) nieder, wo sie zusammen mit ihrem Bruder Anoop aufwuchs.

Die Geschwister studierten später an britischen Schulen. Sie spricht [Sindhi](#), Kantonesisch und Englisch.

Im Februar 2002 (als sie in Hongkong lebte) wurde bei ihr ein Lymphdrüsenkrebs festgestellt. Anita lehnte eine konventionelle Behandlung ab und experimentierte einige Monate lang mit diversen alternativen Heilverfahren - jedoch erfolglos. Schließlich wurde sie ins Krankenhaus eingewiesen. Die Ärzte beschieden ihr aber, dass es nunmehr „zu spät“ sei, um ihr Leben noch zu retten. Ihre Organe hatte aufgehört zu funktionieren, und sie fiel in ein dreißigstündiges Koma.

Während dieser Zeit hatte sie ein [Nahtoderlebnis](#). Darüber schreibt sie in ihren Büchern

- [„Heilung im Licht: Wie ich durch eine Nahtoderfahrung den Krebs besiegte und neu geboren wurde“](#),
- [„Hochsensibel ist das neue Stark: Warum Empathie der Schlüssel für ein besseres Leben und eine bessere Welt ist“](#)
- [„Finde deinen Himmel auf Erden: Warum wir nicht sterben müssen, um Liebe und Einheit zu erfahren“](#).

Nach dem Koma schrumpften die Tumore innerhalb von vier Tagen um 70%, und nach fünf Wochen wurde sie als geheilt aus dem Krankenhaus entlassen.

Das folgende Interview wurde von Jack Canfield geführt.

Anita Moorjani spricht über:

- ihre [Nahtoderfahrung](#)
- ihr Aufbegehren gegen kulturelle Erwartungen
- ihre Kommunikation mit einer höheren Führung im Jenseits
- eine Übung, um Licht in das Dunkel zu bringen
- die Umwandlung von Hochsensibilität in Stärke
- die Selbstakzeptanz im Hier und Jetzt
- ihre Auffassung eines unendlichen Netzes und die Einstimmung in eine höhere Intelligenz durch unsere Intuition.



JC Nahtoderfahrungen interessieren mich schon seit Langem, vor allem solche Erfahrungen, aus denen wir alle lernen können. Vor etwa zwanzig Jahren hatte ich als Pädagogiestudent ein Buch von Dr. Raymond Moody, „[Leben nach dem Tod](#)“, förmlich verschlungen, und die zwei häufigsten Fragen, die den Menschen mit Nahtoderfahrungen auf der anderen Seite gestellt wurden, waren laut diesem Buch: 1. „**Welche Einsichten hast du in deinem Erdenleben gewonnen?**“ und 2. „**Wie weit hast du dich in Richtung Liebesfähigkeit entwickelt?**“ Damals kam mir das so vor, als hätte jemand die Prüfungsfragen für die Schule des Lebens geklaut, und diese beiden Fragen dienten mir jahrelang als Orientierung für meine berufliche Arbeit. Ihr Buch hat mich zu diesen Anfängen wieder zurückgeführt und ich darf Sie bitten, zunächst kurz auf die Vorgeschichte einzugehen.

AM Gerne! Bei mir wurde 2002 ein Krebs festgestellt, der sich dann über vier Jahre hinweg weiter ausgebreitet hatte. 2006 lautete die Diagnose „Krebs im Endstadium“. Ich hatte mehrere Tumore, von denen einige so groß wie Golfbälle waren. Diese befanden sich am Schädel, am Hals, an den Armen und auf der Brust bis hinunter zum Unterbauch. Mein Körper konnte keine Nahrung mehr aufnehmen, meine Muskeln hatten keine Kraft mehr und ich konnte mich nicht einmal mehr auf den Beinen halten. Selbst das Sitzen bereitete mir Schwierigkeiten: Meine Nackenmuskeln waren so schwach geworden, dass sie den Kopf nicht mehr halten konnten. Meine Lungen waren voller Flüssigkeit, weshalb ich mich auch nicht auf den Rücken legen konnte, weil mir diese Flüssigkeit hochkam. Das Ganze war sehr schmerzhaft, und am 2. Februar 2006 wachte ich nicht mehr auf. Ich fiel in ein Koma und die Ärzte bereiteten meine Familie auf mein baldiges Ableben vor.

An dieser Stelle fing meine Nahtoderfahrung an:

Auch wenn es von sonst niemandem bemerkt worden war, hatte ich meinen Körper verlassen und ein Reich betreten, in dem alle Schmerzen und Ängste verschwunden waren. Ich hatte jede Menge Ängste, vor allem Angst vor der Behandlung und vor dem Tod.

Das alles war jetzt verschwunden, und ich fand mich in einem Ozean der Liebe wieder. Das war eine mir bis dahin unbekannte Liebe, bei der ich nicht das Gefühl hatte, ich müsse mir diese Liebe durch mein Verhalten verdienen. Ich hatte keine Angst davor, diese Liebe wieder zu verlieren.

In spürte, dass ich von vielen Wesen umgeben war, die ich aber nicht alle diesem Leben zuordnen konnte.

Das erste Wesen, welches mich begrüßte, war mein zehn Jahre zuvor verstorbener Vater.

Als Heranwachsende hatte ich eine ziemlich turbulente Zeit mit meinem Vater durchgemacht, und wir waren oft aneinandergeraten. Er war kein einfühlsamer Mensch gewesen. Ich stamme aus einer hinduistischen Gesellschaft, in der sich der Familienvater wenig um sein Kinder kümmerte. Das war traditionell die Aufgabe der Mutter. Mein Vater war sehr streng gewesen, alles andere als liebenswürdig. Doch auf dieser jenseitigen Ebene spürte ich nur bedingungslose Liebe von ihm.

Ich begriff, dass auch mein Vater ein Opfer der Gesellschaft gewesen war, in die er hineingeboren wurde.

Wenn wir in die nächste Dimension hinübergehen, lassen wir nicht nur unseren Körper zurück, sondern auch unser Geschlecht, unsere Kultur, unsere Rasse, unsere Religion und viele unserer Ansichten. Was wir mit hinübernehmen, ist die Emotion unserer Erfahrungen, denn im Grunde sind wir reines Bewusstsein.

Wir lassen natürlich auch unsere Stimmbänder zurück. Die Kommunikation ist deshalb „telepathisch“, doch eigentlich ist „telepathisch“ ein zu schwaches Wort dafür. Man weiß einfach, was einem mitgeteilt werden soll. Es ist wie das Ineinanderfließen von zwei Bewusstseinen.

JC Aus Ihrem Buch weiß ich, dass Ihre Eltern eine arrangierte Hochzeit für Sie vorgesehen hatten, und dass Sie sich dem widersetzt hatten. Ihr Vater hatte Sie daraufhin beinahe verstoßen.

AM Ja. Das war eine sehr schwere Zeit. Ich wuchs in Hongkong auf, besuchte eine britische Schule und die meisten meiner Mitschülerinnen und Mitschüler waren Briten. Es gab aber auch einige indische Freunde, die wir vom Tempel her kannten, den meine Familie einmal pro Woche besuchte.

Ich war ganz und gar gegen eine arrangierte Ehe. Ich wollte unabhängig sein, arbeiten und reisen. Doch in meiner Kultur war das damals ein Unding. Eine junge Frau blieb bis zur Heirat im Elternhaus, und danach war sie unter der Obhut ihrer Schwiegereltern.

Meine westlichen Freundinnen gingen alle auf die Universität, und meine indischen Freundinnen wurden alle verheiratet. Ich war die Einzige, die übrig geblieben war und fühlte mich ziemlich einsam.

Mein Vater konnte überhaupt nicht begreifen, wieso er mich nicht unter die Haube bringen konnte, und meine Eltern hörten nicht auf, mir indische Ehekandidaten vorzustellen, woran ich überhaupt kein Interesse hatte. Da ich mich so alleine fühlte, gelang es ihnen schließlich doch, mich zu verloben. Dann merkte ich, dass ich weder studieren noch arbeiten durfte, und sich mein künftiges Leben auf den Haushalt beschränken würde. Das wollte ich auf keinen Fall.

Nun dauern indische Hochzeiten ja eine ganze Woche. Alles war vorbereitet, einige Gäste waren mit dem Flugzeug von weither angereist - und ich brannte drei Tage vor Beginn der Hochzeitsfeierlichkeiten durch! Das brachte viel Schande über die Familie meines Verlobten und über meine eigene Familie. Ich wurde geächtet. Dazu kam, dass Hausarbeit ohnedies nicht meine Stärke war, was meinen Wert noch weiter verringerte.

JC Ich darf Sie zu Ihrem Mut beglückwünschen. Ich selbst wusste etwa fünf Tage vor meiner Eheschließung, dass ich die falsche Frau heiraten würde. Meine Mutter hatte sogar noch weinend auf mich eingeredet und wollte mich davon abbringen, aber es hatten sich schon um die 150 Gäste angesagt und ich brachte es nicht über mich, mich der Sache zu entziehen.

Was mich jetzt interessiert, ist, was Ihrer Meinung nach der Grund war, warum Sie diese Krankheit angezogen hatten.

AM Auch wenn ich vor der Hochzeit weggerannt war, fühlte ich mich in meinem Inneren doch schuldig. Ich suchte den Fehler bei mir. Ich wurde ausgegrenzt und gemieden. Indische Männer konnten nicht begreifen, was es an einem Hausfrauendasein auszusetzen gäbe. Solche Vorhaltungen trafen mich tief, weil ich wusste, dass in mir mehr steckte. Dennoch blieb ich weiter in dieser Gesellschaft und hatte nicht den Mut, mich völlig abzusetzen.

Man versuchte dann, mir ältere Herren vorzustellen, die bereits mehrfach verheiratet gewesen waren. Es war ja nicht so, dass ich mich in einen solchen Mann nicht verlieben könnte, aber der Grundtenor war immer: *Sei nicht so wählerisch. Du bist auch nicht mehr die Jüngste und deine Vorgeschichte ist alles andere als makellos.*

Das musste ich mir immer wieder anhören. Das vermittelte mir das Gefühl, dass es falsch sei, auf sein Herz zu hören.

Von meiner Geschichte hatten natürlich auch andere indische Mädchen gehört, und sie merkten, dass es durchaus eine Alternative zur Zwangsheirat gab, aber ich selbst schleppte das Gefühl mit mir herum, mich falsch verhalten zu haben.

Ich wusste, dass ich für das einstehen müsse, was mir mein Innerstes diktierte und dass ich mich den Konsequenzen stellen müsse, andernfalls macht man sich klein und versucht, sich anzupassen und gibt vor, jemand zu sein, der man in Wirklichkeit nicht ist. Man lebt dann nicht die Konsequenzen eines authentischen, sondern eines vorgetäuschten Lebens. Auf Dauer sind diese Konsequenzen noch schwerer zu ertragen. Man fühlt sich besiegt, statt zu reifen.

JC Gesellschaftlich bedingt, ist die Tendenz zum Ja-Sagen auf der weiblichen Seite wahrscheinlich verbreiteter als auf der männlichen Seite, aber völlig frei davon dürfte niemand sein.

Sie haben also die Nahtodeserfahrung und befinden sich auf der anderen Seite. Wie geschah es nun, dass Sie zurückkamen und wie kam es zu dieser Spontanheilung? War das ein Dialog, erfuhren Sie eine Art Einweisung oder kam einfach eins zum anderen?

AM Ich befand mich in einem Zustand der Klarheit. Außer meinem Vater waren noch andere Gestalten anwesend, welche ohne Worte mit mir kommunizierten. Ich wusste einfach, was sie mir mitteilen wollten. Diese Gestalten hatten auf irgendeine Weise mit mir zu tun; sie waren meine geistlichen Begleiter. Mich überraschte, wie viele es waren, die sich um mich kümmerten, mich liebten und mich begrüßten.

Als ich mich noch in meinem Körper befand, hatte ich alles Mögliche ausprobiert, um wieder gesund zu werden. Die Leute aus meinem Kulturkreis sagten mir, dass es wahrscheinlich mein schlechtes Karma sei, und dass ich Gutes tun sollte, um dieses Karma auszulöschen.

Da war ich also, ohnedies bereits eine Leisetreterin und ein Duckmäuschen, und versuchte, es jedermann recht zu machen.

Darüber hinaus war ich als Frau in unserer Kultur so erzogen worden, dass ich für die Männer dazusein habe. Ich musste mich also noch mehr für mein Dasein entschuldigen.

Im Jenseits merkte ich, dass all diese Dinge, die man mir in unserer Kultur eingepflichtet hatte, dazu beitrugen, dass ich immer mehr zusammenschrumpfte und quasi unsichtbar wurde. Dazu war ich nicht auf die Welt gekommen.

Meine geistlichen Begleiter machten mir klar, dass ich ganz andere Lektionen brauchte. Dass ich lernen musste, dass ich stark sei und dass ich auf die Erde gekommen war, um einige der überholten spirituellen Anschauungen zu überwinden. Deshalb passte ich auch nicht in das gängige Schema.

Mir hatte es am Verständnis für diese Zusammenhänge gefehlt, und dieser Mangel an Klarheit hatte diese schwere Krankheit ausgelöst. Doch das war nicht als Strafe gedacht. Ich selbst hatte meine eigene Seele, welche reisen und sich entfalten wollte, unterdrückt und zusammengestaucht. Mein Körper begehrte dagegen auf und wandte sich gegen die Seele.

JC Sie unterscheiden zwischen dem Versuch, ein Symptom zu heilen - in Ihrem Fall der Krebs - und der Gesundung Ihres Lebens.

AM Wenn man an einer chronischen Krankheit leidet, zum Beispiel an Krebs - wobei ich Krebs für eine geistige Krankheit halte - wird über pharmazeutische Produkte versucht, eine körperliche Linderung herbeizuführen. An der Ursache verändert sich dabei nichts.

Das Grundübel ist, dass wir uns von unserer Seele abtrennen.

Auf der einen Seite haben wir das Bestreben der Seele, auf der anderen Seite entscheiden wir uns für etwas völlig anderes, das der Absicht der Seele entgegenläuft. Die Folge ist, dass wir gegen unsere Seele kämpfen, zum Beispiel weil wir nicht anecken wollen. Das ist die Hauptursache für viele Krankheiten.

JC In Ihrem Buch bringen Sie den Vergleich, dass Sie sich in einem riesigen Kaufhaus befinden, in dem Sie mit einer Taschenlampe zurechtzufinden versuchen. Auf einmal macht jemand sämtliche Lichter an. Können Sie diese Analogie etwas näher erläutern?

AM Im Jenseits merkte ich, dass man das Leben in einem physischen Körper mit einem Leben in Dunkelheit vergleichen könnte.

Stellen Sie sich vor, dass alles absolut pechschwarz sei. Sie haben lediglich eine kleine Taschenlampe in der Hand. Mithilfe dieser Taschenlampe versuchen Sie, im Leben zurechtzukommen. Sie können das Licht dieser Taschenlampe jeweils nur auf einen einzigen kleinen Punkt richten. Alles andere ist Ihrem Blickwinkel entzogen.

Bei einer Nahtoderfahrung ist es so, als hätte jemand alle Scheinwerfer eingeschaltet und es geht Ihnen im wahrsten Sinne des Wortes ein Licht auf:

Alles besteht gleichzeitig!

Stellen Sie sich ein Warenhaus vor, das so groß ist, dass Sie nicht bis zum Ende des Gebäudes blicken können. In vielen Reihen hintereinander stehen prall gefüllte Hochregale. In einigen Regalen liegen schöne Sachen, in anderen lustige Artikel, und in wieder anderen lagern nicht so schöne oder gar gruselige Dinge.

Jetzt merken Sie, dass alles gleichzeitig existiert: Das Gute, das Schlechte, das Hässliche, das Chaotische, das

Erfreuliche, und so weiter. Alles ist jetzt vorhanden. Aber solange die Scheinwerfer ausgeschaltet sind, und Sie auf den Lichtstrahl einer kleinen Taschenlampe reduziert sind, können Sie nur eine einzige Sache sehen. Diese einzige Tatsache halten Sie dann für die Realität.

Solange Sie jetzt zum Beispiel nur Angst oder Traurigkeit sehen können, sagen Sie: „*Das Leben ist traurig*“ oder „*das Leben macht mir angst*“. Aber das stimmt nicht. Es sieht nur so aus, weil unsere Taschenlampe darauf zeigt.

Wir müssen lernen, wie wir den Lichtstrahl der Taschenlampe verändern. In der Schule lernen wir so etwas nicht, aber diese Veränderung der Aufmerksamkeit gehört mit zum Wichtigsten, was wir lernen können!

JC Gut. Nehmen wir an, dass Sie meine Lehrerin seien und ich Ihr Schüler sei.

Wie würden Sie mir beibringen, meine Taschenlampe anders auszurichten?

AM Ich würde mit einer kleinen Übung beginnen. Ich würde Sie bitten, sich Ihr Zimmer genau anzusehen und sich bewusst alles einzuprägen, was *blau* ist.

Nun bitte ich Sie, die Augen zu schließen und möglichst viele *rote* Gegenstände zu nennen. Wenn Sie sich jetzt umsehen, werden Sie feststellen, dass in Ihrem Zimmer viele roten Dinge sind, an die Sie vorher nicht gedacht hatten.

Was war geschehen?

Man sagte Ihnen, dass Sie sich auf eine bestimmte Sache konzentrieren sollten, und das war dann auch das Einzige, an das Sie sich erinnerten. Dieses Spiel treiben die Medien tagaus mit uns.

Ich würde Sie bitten, sich auf die Dinge zu konzentrieren, die Ihnen Freude bereiten. Das müssen Sie sich bewusst vornehmen!

Wenn wir das von klein auf trainieren würden, würde die Sensationspresse Leserschaft verlieren.

- JC Der Mensch ist ein Gewohnheitswesen. Wir sehen uns immer wieder dieselben Sendungen an, lesen dieselben Zeitungen und haben uns an das Negative gewöhnt.

Mein erster Mentor, W. Clement Stone, gründete eine Versicherungsgesellschaft und verlangte bei Abschluss der Police nur eine Anzahlung von \$10. Er vertraute darauf, dass die Leute jeden Monat weiterhin ihre \$10 einzahlen würden. Er ging davon aus, dass 99% der Menschen anständig sein würden. Die Medien berichten jedoch überwiegend über das 1% der Menschen, welche Schlechtes im Sinne führten. Kein Wunder, dass wir immer mehr Negatives sehen.

Sie haben ja auch ein Buch über hochsensible und empathische Menschen geschrieben, zu denen Sie sich selber zählen. Meine Frau gehört ebenfalls zu dieser Gruppe.

Ich habe „[Die fünf Sprachen der Liebe](#)“ gelesen. Meine „Liebessprache“ ist „Berührung“, die meiner Frau ist „gemeinsam verbrachte Zeit“. Es gefällt ihr, wenn ich ihr zuhöre und sie ermuntere, mehr über das jeweilige Thema zu erzählen. Sie fängt aber auch vieles an, was sie nicht zu Ende bringt.

Als mein Buch „[Hühnersuppe für die Seele](#)“ zum Renner wurde, kaufte ich ein großes Haus, und hatte vor, in unserem Wohnzimmer Workshops durchzuführen. Leider übersah ich dabei, dass meine Frau die Anwesenheit von mehr als zwanzig Personen in einem Raum nicht verträgt. So viel Energie überfordert sie. Ich brauchte einige Jahre, bis ich das begriff.

Wenn Sie das ein bisschen erklären könnten, wäre dies für viele Menschen sicherlich hilfreich.

AM Das ist etwas, was auch ich erst viel später begriffen hatte. Ich war bereits wieder gesund und mein erstes Buch war bereits erschienen. Ich merkte, dass ich mich oft ausgelaugt fühlte, obwohl ich diese Veranstaltungen gerne abhielt. Eines Tages sagte mir jemand: „*Sie gehören zu den Hochsensiblen*“. Das war vor ungefähr zehn Jahren.

Ich fing an, der Sache auf den Grund zu gehen, und beschäftigte mich eingehend mit Empathie.

Wenn ich über so etwas wie Krebs im Endstadium spreche, befinden sich im Publikum naturgemäß auch viele kranke Personen. Die Energie dieser Leute nahm ich auf.

Ein hochsensibler Mensch spürt die Energien anderer Personen. Er spürt ihre Gefühle.

Ein gewisses Einfühlungsvermögen besitzt jeder. Im Buch verwende ich eine gestufte Skala, wobei ganz am Schluss der zum Mitgefühl unfähige Soziopath stehen würde. Solche völlig rücksichtslose und heimtückische Menschen sind aber selten.

Auf der anderen Seite der Skala befinden sich hochsensible Menschen. Dazu zu gehören, ist nicht in jedem Fall besser; es kann sich auch als Hemmschuh erweisen. Ich selbst musste mich davor hüten, mich emotionell dermaßen zu engagieren, dass ich davon krank wurde.

Menschen mit einer ausgeprägten, aber nicht extremen Empathiefähigkeit sind zum Beispiel hervorragend für Pflegeberufe geeignet, weil sie spüren, was der andere Mensch braucht und es ihm geben können.

Extrem hochsensible Menschen wollen zwar helfen, sie müssen aber bedenken, dass sie am eigenen Leib spüren, was die hilfsbedürftige Person empfindet.

Wenn jemand zum Beispiel Angst hat, spürt der extrem hochsensible Mensch diese Angst körperlich auch selbst.

JC Im Buch nennen Sie drei Dinge, die ein hochsensibler Mensch tun kann. Sie sprechen unter anderem von Selbstliebe und Verstärkung der Intuition.

AM Mit sich selbst liebevoll umzugehen ist absolut vorrangig. Lieben Sie sich so sehr, als würde Ihr Leben davon abhängen. Das ist ja auch der Fall. Immerhin hatte meine mangelnde Selbstliebe mich umgebracht.

Als ich aus der Nahtoderfahrung zurückkam, war einer meiner ersten Gedanken: *Warum musste ich erst sterben, um das zu lernen?*

Dann erkannte ich, dass wir das bei der Geburt durchaus wissen, doch danach wird es uns ausgetrieben.

Selbstliebe bedeutet für mich, zu erkennen, dass ich ein Ausdruck Gottes bin.

Die meisten hochsensiblen Menschen sind ohnedies von Haus aus helfende Naturen. Ein solcher Mensch braucht nicht erst daran erinnert zu werden, dass Geben seliger als Nehmen sei; er muss vielmehr daran erinnert werden, dass er sich auch um sich selbst kümmern muss.

Mir wurde beigebracht, Gott in anderen Menschen zu sehen. Dass Gott auch in mir war, hatte ich bei meiner Erziehung nie gehört. Das war eine große Offenbarung für mich.

JC Sie schreiben: Gott ist kein Wesen. Gott ist ein Seinszustand. Der Himmel ist kein Ort, er ist ein Seinszustand.

Natürlich sind Sie Gott, aber nicht in seiner Gesamtheit.

Ebenso wie ein Wassertropfen im Meer nicht das gesamte Meer ist.

Die meisten Menschen projizieren Gott irgendwo außerhalb von sich hinaus, und erkennen nicht, dass es sich um einen Seinszustand, und nicht um eine Person, handelt.

AM Absolut! Wenn jemand sagt: *„Ich will im Diesseits mehr Gutes tun, damit ich im Jenseits dafür belohnt werde“*, übersieht er, dass er hierher auf die Erde gekommen ist, um ein Stück von dort hierherzubringen. Es ist ein Experiment, ob wir hier im Zustand der Dualität ebenfalls ein Stück weit Göttlichkeit und Freude leben können.

Uns wird eingebläut, dass wir „mehr tun“ oder „mehr sein“ müssten, es geht ständig ums „Mehr“. Das führt zu der Einstellung, dass wir unzureichend seien, dass wir mehr an uns arbeiten sollten und dass wir nicht in Ordnung seien.

Eine solche Einstellung kann problematisch sein.

Für mich geht es mehr darum, die eigene Seele kennenzulernen. Wozu kam sie hierher? Wer bin ich wirklich, ohne diese aufgepfropften Schichten? Kann ich die Vollkommenheit in dem sehen, der ich jetzt bin?

Zwischen „Tun“ und „Wachsen“ gibt es allerdings einen Unterschied.

Wachsen werden Sie immer. Nicht ständig an sich herumzubasteln, bedeutet also keineswegs Stagnation. Viele Menschen scheuen sich davor, sich als vollkommen zu sehen. Ich bin aber der Meinung, dass sie so, wie sie jetzt sind, sehr wohl vollkommen sind - aber natürlich weiterwachsen. Dafür sorgt das Leben von selbst. Sie können aber den Druck herausnehmen.

JC Ich war einmal im Regenwald in Costa Rica bei einem Schamanen, der mit pflanzlicher Medizin arbeitete, und stellte die Frage: „Was soll ich tun oder sein?“

Er erwiderte: „Falsche Frage! Es geht nicht darum, etwas zu werden. Hören Sie auf, das zu sein, was Sie nicht sind!“

Manchmal halte ich mich zu sehr zurück, weil ich nicht beurteilt werden will, oder tue so, als habe ich einen Witz verstanden, obwohl mir die Pointe nicht klar ist, aber je mehr ich zu mir stehe, umso angenehmer ist das offenbar auch für mein Umfeld.

AM Die Leute haben natürlich Angst, dass sie dann abgehängt werden, aber das ist nicht so. Im Gegenteil: Man geht entspannter und lockerer durchs Leben und zieht andere Menschen an.

Was ich im Jenseits auch gelernt habe, ist, dass wir alle äußerst intuitiv sind und dass unsere geistlichen Begleiter ständig versuchen, mit uns Kontakt aufzunehmen. Wir befinden uns in einem unendlichen Netz - das wesentlich größer als das Internet ist -, da unsere geistlichen Begleiter auch mit allen anderen Seelen und Wesen in Kontakt stehen, welche jemals gelebt haben. Wir erhalten die Botschaften, die wir brauchen, aber wir müssen dafür offen sein und in uns hineinhören.

Zu den hochsensiblen Menschen zu gehören, ist ein zweischneidiges Schwert: Auf der einen Seite sind solche Menschen hochgradig intuitiv, und der Schleier zwischen meinem physischen Wesen und dem eines anderen Menschen ist gleichsam weggezogen.

Auf der anderen Seite kommt natürlich auch alles herein, also auch die negativen Gefühle anderer Menschen.

Dem können Sie entgegensteuern, indem Sie die Geräusche aus der physischen Welt - Fernsehen, Internet, unangeforderte Ratschläge, usw. - abschalten. Dann können Sie die wesentlich erbaulicheren Informationen aus der nichtphysischen Welt vernehmen.

JC Sie sind verheiratet.
Haben Sie vielleicht einen Partnerschaftstipp?

AM Beim Zusammenleben zwischen meinem Mann und mir spielt der Humor eine große Rolle. Wir sind beide sehr neckisch und lachen viel.

An zweiter Stelle würde ich nennen, dass wir nie zu Bett gehen, solange wir auf den anderen sauer sind.

Und der dritte wichtige Punkt ist die Kommunikation. Falls Sie sich zum Beispiel verletzt fühlen, sollten Sie sagen: „*Ich bin verletzt*“, nicht: „*Du hast mich verletzt*“. Geben Sie Ihrem Partner immer die Chance, sich zu erklären.

Wir sind seit siebenundzwanzig Jahren miteinander verheiratet und lachen immer noch viel zusammen. Wir arbeiten zusammen und sind praktisch rund um die Uhr zusammen.

JC Arbeiten Sie bewusst mit Ihrem geistlichen Beraterteam zusammen, oder wie gehen Sie da vor?

AM Ja, ich nehme bewusst Kontakt auf. Man muss dafür offen sein.

Ihnen kommt zum Beispiel ein Gedanke, und Sie wundern sich, woher Sie den haben.

Oder Sie hören ein Lied im Radio, und der Text enthält eine Botschaft für Sie.

Vielleicht sagt auch jemand etwas, das Sie hellhörig werden lässt.

Ihre geistlichen Begleiter sorgen dafür, dass Sie im richtigen Augenblick auf etwas aufmerksam gemacht werden, das für Sie wichtig ist. Wenden Sie sich mit Ihren Fragen direkt an sie! Ihre Begleiter wollen Ihnen helfen, und diese Interaktion hilft auch ihnen weiter. Indem Sie Ihren Begleitern gestatten, Ihnen zu helfen, tragen Sie auch zu deren Weiterentwicklung bei.

Vor meiner Nahtoderfahrung hatte ich Angst vor der „anderen Seite“. Ich dachte, ich müsse wohlgefällig und ehrerbietig sein.

Als ich mich dann im Jenseits befand, war ich erstaunt darüber, dass die dortigen Wesen *uns gegenüber* ehrerbietig sind. Es war so, als würden sie uns dafür applaudieren, dass wir das wesentlich beschwerliche Er-dendasein auf uns genommen haben.

JC Lassen sich Ihre Erfahrungen in einer zentralen Botschaft zusammenfassen?

AM Ja. Eine zentrale Erkenntnis ist, dass wir in einem sehr wohlwollenden Universum leben. Wenn Sie sich auf Freundlichkeit und Liebe konzentrieren, werden Sie genau das erleben.

Wenn es etwas gibt, das Ihnen immer wieder Angst einflößt oder Unbehagen bereitet, sollten Sie sich davon entfernen.

Wir sind alle miteinander verbunden. Je mehr Sie Ihr Augenmerk auf die Freude, auf Liebenswürdigkeit und Freundlichkeit richten, umso besser wird die Welt!