

## Was man tun kann: SOS-Nothilfe für mediale und sensitive Menschen

von Manuela Schindler (c)

Stand 28. Mai 2007

Die hier zusammengefassten Tipps und Hilfestellungen haben sich ALLE in der Praxis bewährt! Sie sind vor allem für mediale, sensitive und spirituell orientierte Menschen geeignet, die eine schnelle Hilfe brauchen. Die Hinweise zu den genannten Symptomen sind selbstverständlich verallgemeinernd und lediglich als Fingerzeig zu verstehen. Präzise Hinweise können nur in einem Beratungsgespräch gegeben werden! Auch **wurden hier bewusst nicht alle bekannten Phänomene aufgelistet, da so manch eines nur in einem persönlichen Gespräch ausreichend genug erklärt werden kann!**

### Wichtiger Hinweis:

bei allen Symptomen bitte zunächst mit einem Arzt oder Psychiater/Psychologen abklären, ob es eine Diagnose mit anschl. Behandlungsmethode gibt. Die hier behandelten Symptome fallen erst dann in diese Nothilfe-Kategorie, wenn der Arzt oder Psychiater/Psychologe nichts feststellen konnte!

Weitere Hinweise finden Sie auf unserer Homepage auf den Seiten "Fragen und Antworten", sowie in den Texten "Die astralen Ebenen", "Channeling, Medialität und Trancezustände" und "Die Technik der Einstimmung" (als PDF-Datei in der Rubrik Schriften auf der Homepage).

### Inhaltsverzeichnis:

- Astrale Beeinflussungen oder Angriffe
- Dauermüdigkeit und massiver Verlust der Lebensenergie
- Diamantaugen (Sehstörungen durch ein "Prisma") und Augenflackern - mit Nachtrag
- Durchfall, Muskel- und Knieschmerzen
- Erregbarkeit, Übernervosität
- Gefühl, nicht geerdet zu sein
- Kirchenglocken läuten hören, die andere nicht hören können
- Kopf: Kopfschmerzen, Drucksymptome
- Kombinierte Symptome: Brustenge, Augenflimmern und Muskelkrämpfe
- Objekte bewegen sich, verschmelzen oder schimmern
- Positive Umpolung des Bewusstseins
- Rauschen in den Ohren
- Schmerzen im Brustbereich
- Solar-Plexus summt, kribbelt oder ist in unangenehmer Form überaktiv
- Vergiftungserscheinungen, Katerzustände, wattiger Kopf
- Zerspringen von Glühbirnen, merkwürdige Irritationen bei technischen Geräten
- Nachtrag:** Astraler dunkler Ring um Kopf und Augen
- Gefahrenhinweise für Meditation und Energiearbeit - verschiedene Symptome

## **Astrale Beeinflussungen oder Angriffe**

Man empfindet es oft so, als würde man plötzlich nach innen gezogen, aber in negative Gefilde. Geräusche werden lauter, die Umgebung wirkt plötzlich dunkler, Angstzustände treten auf, seltsame Gefühle (teilweise richtig gruselig!) treten auf, evtl. wird man berührt oder hört innere Stimmen. Gleichzeitig kann man eine Art „Tunnelblick“ bekommen oder die Sehschärfe nimmt dramatisch ab.

Dieses hat damit zu tun, dass man mit dunklen Kräften verbunden ist, wie es leider oft vielen Medien passiert, meistens unbewusst und ungewollt. Die Arbeit, die hier langfristig zu leisten ist, ist in diesem Falle ist eine positive Ausrichtung des Lebens und die Umwandlung der Medialität in Spiritualität. Das ist aber mit viel Arbeit verbunden, die vor allem die Einhaltung von bestimmten Regeln verlangt. Denn ansonsten werden die alten Quellen, denen man scheinbar noch verpflichtet ist alles tun, um einen „zu Fall“ zu bringen.

In solchen Fällen sollte man ernstlich überlegen, ob man sich eine Beratung bei einem erfahrenen Menschen leisten sollte, denn die Gegenkräfte können durchaus „übermächtig“ sein.

Kurzfristige Nothilfe: einen Menschen des Vertrauens anzurufen, um einfach nur zu sprechen. Am besten wäre natürlich, dass das Gegenüber Ahnung hat von diesen Dingen, trotzdem gibt es keine Patentlösung. Das Sprechen selbst ist die Hilfe. Notfalls auch andere Gesprächspartner suchen, die von solchen Dingen keine Ahnung haben. Am besten hilft es im letzteren Fall, sich ganz auf das Gegenüber zu konzentrieren, sich für seine Belange zu interessieren u.ä. Wichtig ist die Ablenkung von sich selbst, die einen langsam wieder erdet. Wenn man keinen Gesprächspartner findet, hilft intensives Gebet (die Anrufung des Höheren Selbstes) und/oder ein Spaziergang unter Leuten! Auch intensives Arbeiten mit der Erde (Gartenarbeit) kann helfen. Wenn die Sonne scheint, sofort einen sonnigen Platz aufsuchen, Schatten meiden. Vom Sonnenschein ausgelöste extreme (!) Schweißausbrüche sind bereits erste Reinigungsanzeichen.

**Und dann ist in Zukunft darauf zu achten, dass man diesen Einflüssen möglichst zunächst nicht mehr nahe kommt, was bedeutet:**

- sofortiges Einstellen jeglicher Energiearbeit
- keine Rituale mehr ausführen
- keine Meditation, keine Trancezustände, keine mediale Arbeit
- Überwachung der Lebensethik, auch in Bezug auf sexuelles und materielles Verhalten
- Emotionen ausbremsen, nicht mehr in übermäßige Gefühlsausbrüche verfallen.

Falls man trotz aller Bemühungen immer wieder Übernahmeveruche bei sich feststellt, muss man lernen, sich zu wehren, sich nicht „hinabziehen“ zu lassen, sich nicht in Stimmungen hineinziehen zu lassen, sich bei dunklen Gefühlen ganz gelassen immer wieder zu versichern, dass man das nicht ist und man es deshalb auch nicht wahrnehmen muss, und ähnliches. Man erlangt sehr viel Kraft durch dieses Widerstehen und vielleicht gelingt es sogar, dass man die Kraft aufbringt, in solchen Momenten Gutes zu tun, Liebe zu geben, Schönheit zu erschaffen. Wenn man diesen Punkt erst einmal erreicht hat, ist man fast befreit!

## **Dauermüdigkeit und massiver Verlust der Lebensenergien**

Siehe dazu bitte auch die Erklärungen unter „Vergiftungserscheinungen“ auf dieser Seite.

Hier gibt es mehrere Möglichkeiten, die auch in dem Text „Verblendung“ (in der Mappe KANAL-SEIN, siehe Schul-Seite auf der Homepage) behandelt werden. In der Regel jedoch deuten diese Symptome auf eine extreme Fehlhaltung im Leben hin.

1. Es kann sich um eine physische Verausgabung handeln durch lieblosen Umgang mit sich selbst. Solche Menschen treiben sich über alle Maßen an, um einem Wunschbild (aus möglicherweise falschem Ehrgeiz!) zu entsprechen, entweder für sich selbst oder um andere zu beeindrucken. Hier hilft nur eine komplette Umstellung der Gewohnheiten.

**Phoenix-Netzwerk**, Manuela Schindler, Hübüschentwiete 28 A, D-22880 Wedel.

Telefon + Fax: +49 - (0)4103 - 970370.

Email: [an@phoenix-netzwerk.de](mailto:an@phoenix-netzwerk.de) - Homepage: [www.phoenix-netzwerk.de](http://www.phoenix-netzwerk.de)

2. Lebensunlust, Depression, mangelndes Interesse an der Umwelt – hier hilft positive Motivation. Siehe hierzu bitte auch den Absatz „Positive Umpolung des Bewusstseins“ in dieser Schrift.

3. Falsche (böse, niedrige, exzessive u.ä.) Gedanken, Gefühle und Interessen ziehen entsprechende Einflüsse an, die vampirisch sind. Wer jetzt Schwierigkeiten hat an Elementale, vampirische Elementarwesen, Dämonen und vom Menschen durch mentale Fehlhaltungen selbst erschaffene Dämonen zu glauben, nenne sie einfach „korrodierende Kräfte der Erde“, die sich ähnlich wie die Krankheit „Pilz“ darstellen. Hier hilft ein strenges Überprüfen der inneren Haltung und der Gewohnheiten im Leben. Besonders wichtig sind im diesen Zusammenhang auch Fragen zur Sexualität, denn ein falscher oder unbewusster Umgang mit dieser führt zu extremen Verlusten der Lebensenergie.

4. Natürliche Erschöpfung nach angemessen geleisteter Arbeit sowohl innerer als auch äußerer Natur, nach Überwindung oder gerade stattfindender Bemeisterung von Lebenskrisen, nach Wachstumsphasen, die auch durchaus positiv – aber anstrengend – gewesen sein können: hier ist die Hilfe ganz klar Ausruhen, Kraft sammeln, viel schlafen. Jedoch aufpassen, dass sich alles in einem natürlichen Rahmen bewegt. Jegliche Übertreibung führt ansonsten in einen negativen Zustand hinein.

### “Diamantaugen”

Sehstörungen in der Form, dass sich im rechten Auge unten eine Art flackerndes “Prisma” bildet, welches die optische Wahrnehmung der äußeren Welt stark beeinträchtigt. Ruhig bleiben. Falls man gerade in der Öffentlichkeit ist, einen Hinweis “nach oben” (zur Geistführung, zum Höheren Selbst) geben, damit dieser Prozess schnell beendet wird. Ist man zuhause, wartet man einfach ab, bis es vorbei ist. Sofort überprüfen, was man gerade getan hat und nachschauen, ob man zuviel Energie dabei abgibt, verliert oder diese Situation generell schnellstens verlassen sollte!

Druck aus dem Alltag nehmen, denn der ist offensichtlich zu hoch. Meistens ist dieses Symptom ein Warnsignal welches anzeigt, dass man kostbare Lebensenergie in gefährlichem Ausmaß verloren hat!

**Nachtrag vom 19.9.06:** Es gibt diese Sehstörung auch extremer: dann jedoch hat man sie in beiden Augen und auch dann, wenn man mit geschlossenen Augen von innen auf die Augenlider schaut. Das Prisma ist nun geformt wie ein liegendes V und flackert silbrig und sehr stark. Manchmal bewegt sich dieses Prisma scherenförmig auseinander, verlässt die Sicht eines Auges, um nur noch am Rande des anderen Auges wahrgenommen werden zu können. Es dehnt sich immer weiter aus, bis es wieder verschwunden ist. Dieses zeigt einen Prozess des 3. Auges an, welches sich entweder öffnen will und dabei auf Schwierigkeiten stößt, oder andere Störungen wie großer Stress o.ä. Die oben gegebenen Tipps wirken auch hier: ruhig bleiben, Hilfe vom Höheren Selbst herbeirufen, sich hinsetzen, abwarten, den Rest des Tages ruhig verbringen. In der Regel hören diese Erscheinungen nach wenigen Minuten wieder auf.

**Dieses Symptom muss beobachtet werden, am besten Buchführung beginnen über Tag, ungefähre Dauer, Intensität. Ich halte diese Erscheinung für einen so dermaßen wichtigen Hinweis, dem man unbedingt nachgehen sollte mit einem erfahrenen spirituellen Berater!**

**Noch eine andere Form von Sehstörung ist das Flackern** von hellen Lichterscheinungen, meistens am unteren Sehfeldrand und im rechten Auge. Oft (aber nicht unbedingt) kann man gleichzeitig einen Druck am Wurzelchakra spüren, der unangenehm sein kann, bis hin zu Schmerzen und Manifestationen von Entzündungen an der Stelle. Das hängt mit der Kundalinienergie zusammen und kann nur in Einzelgesprächen geklärt werden, da die Bandbreite der Erklärungsmöglichkeiten zu groß ist für den hier angebotenen Rahmen. (Siehe bitte ergänzend die Hinweise unten bei “Kombinierte Symptome”.)

## **Durchfall, Muskelschmerzen, Knieschmerzen, äußern sich wie Arthrose:**

Liegt daran, dass zuviel Widerstand gespeichert ist. Oft nach einem zu starken Abstieg. Hier hilft vor allem Entspannung und ansonsten alles, was man nach großer körperlicher Anstrengung (z.B. Sport) zur Linderung der Symptome benutzt (Bäder, Massagen, Sportsalben usw.)

Erregbarkeit, Nervosität, welche sich als Stress im Körper - mit allen Konsequenzen - und kurzzeitig instabilem Nervenverhalten bemerkbar macht.

Hier gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Die Körperfrequenz wird angehoben, die Atome schwingen schneller als gewohnt. Beruhigende Kräutertees oder Bachblüten können sehr gut helfen, diese notwendige Beschleunigungsphase besser auszuhalten.

2. Negative Ausrichtung auf die astralen Ebenen. Man lädt sich mit Angst auf oder hat falsche Energien aufgenommen, die einen in Unruhe versetzen. Wenn keine weiteren Symptome damit verbunden sind, reicht alles aus, was beruhigt. Falls jedoch dieser Zustand in einem Vergiftungszustand mündet, bitte die Hinweise lesen zu „Vergiftungserscheinungen“ (in dieser Schrift).

3. Solar-Plexus-Chakra ist überaktiv aufgrund einer starken medialen Begabung. Siehe hierzu bitte die Hinweise hier.

## **Gefühl, nicht geerdet zu sein**

Aufmerksamkeit auf die Füße, den Boden richten, Kniebeugen und/oder Luftsprünge oder andere Körperübungen machen. Falls ein Traumempfinden bestehen bleibt, es jedoch den allgemeinen Tagesablauf nicht behindert, ruhig abwarten. Solche Phasen treten vor allem dann immer häufiger auf, wenn das Höhere Selbst in uns zunehmend die Regie über unser Leben übernimmt und durch uns in die Welt hineinwirkt. Dadurch entsteht anfangs manchmal das Gefühl, dass unsere Realität nur ein Traum ist. Dann bitte besonders aufmerksam und vor allem achtsam im Straßenverkehr sein. Sind nach einer solchen Phase jedoch ständig Vergiftungserscheinungen wahrzunehmen, gelten die Hinweise unter „Vergiftungserscheinungen“ (in dieser Schrift), da man in diesem Falle ungewollt in mediale oder Trancezustände geraten ist.

## **Kirchenglocken läuten hören**

Wenn man Kirchenglocken läuten hört, die sonst niemand hören kann, sollte man sich freuen. Dieses zeigt einen momentan sehr gehobenen und gesegneten Bewusstseinszustand an, und weist auf einen echten spirituellen Fortschritt hin.

## **Kombinierte Symptome: Brustenge, Augenflimmern und Krämpfe**

Ganz klares Anzeichen, dass man Energie für psychische Begabungen im Übermaß eingesetzt hat und nun „der Tank leer“ ist. Um seine Fähigkeiten anzuwenden, bedarf es einer psychischen Kraft, die sich aus den Lebensenergien des Körpers speist. Wenn man zuviel dieser Kräfte durch Anwendung seiner Begabungen (manchmal auch unbewusst, oder nachts im Schlaf bei astralen Reisen z.B.) verbraucht (was an sich nicht so günstig ist, da diese Energie dann nicht für spirituelle Weiterentwicklung zur Verfügung steht) wird der Körper beeinträchtigt, da die zum Leben auf dieser Ebene benötigte Energie nicht mehr oder kaum ausreicht. Deshalb zwingt dieses Energiedefizit meist dazu, die Anwendung der psychischen Kräfte einzustellen bzw. man verliert seine Fähigkeiten solange, bis wieder genügend Kraft vorhanden ist. Der Körper zeigt durch die Symptome an, wie sehr er beeinträchtigt ist durch diese Verausgabung und fordert so die gebührende Pflege ein die er braucht, um die Kraft wieder aufzubauen. Wer ständig zu solchen Erschöpfungssymptomen neigt sollte sich fragen, wo genau er übertreibt, zu viel Energie bei seiner Arbeit einsetzt oder Schutzregeln

nicht einhält, um sofort eine Veränderung in der Vorgehensweise - im Einsatz der psychischen Kräfte - zu erarbeiten.

## **Kopf: Kopfschmerzen, Druck zwischen den Augen oder den Schläfen, Genickschmerzen u.ä.**

### **Kopf, Kopfschmerzen, Schmerzen im Genick oder der Schulter:**

Wahrscheinlich Kristallisationen alter karmischer Energien, Ängste, eingelagerte Verdrängungen, o.ä. Durch die Einstrahlung des Höheren Selbstes kann es zu o.g. Symptomen kommen, da durch die Blockaden Energiestauungen entstehen. Leichte Gymnastik, Akupressur oder Massagen können bei der Lösung helfen, sowie diverse Entspannungsübungen und Spaziergänge.

### **Druck auf Schädel und Schläfen:**

Dies ist wahrscheinlich darauf zurückzuführen, dass das Gehirn durch neu einfließende Impulse angestrengt und u.U. leicht angeschwollen ist. Ebenso kann nach intensiver sensibler Arbeit ein Brennen großer Teile des Gehirns auftreten. Unbedingt für Ruhe sorgen. Die Arbeit, die das Gehirn leisten muss, ist gewaltig, und dieses sollte man entsprechend würdigen. Leichte Akupressur kann stark lindernd wirken bei Druckerscheinungen.

### **Druck oder Schmerz zwischen den Augen:**

Das dritte Auge wird stimuliert durch ein Wachsen der Zirbeldrüse. Sanfte Druck-Massage hilft.

### **Schmerzen zwischen Schädel und Genick:**

Anwachsen der Energie, die notwendig ist zur Transformation. Wenn möglich, in Entspannung gehen (z.B. in die Wanne oder in eine Ruhe-Meditation), auf jeden Fall die Situation, in der man sich gerade befindet, beruhigen, Stress abbauen.

### **Kopfschmerzen (gegen die kein "Kraut" gewachsen ist):**

Wir müssen es "nach innen" gedanklich mitteilen und können um Linderung bitten. Überschüssige Energien kann man auch durch die Fußchakren in den Boden hinein ableiten. Ausruhen, Pause machen.

## **Objekte bewegen sich, verschmelzen oder schimmern**

Dies ist eine multidimensionale Sicht. Die atomare Bewegung in allem ist zunehmend zu sehen. Man nimmt auch die parallelen Realitäten, Dimensionen, Energieflüsse wahr. Beginn der Hellsichtigkeit. Wenn es beginnt, anzustrengen oder zu irritieren, ist bewusste "Erdung" (Essen, Gartenarbeit, Spaziergänge - siehe Hinweise in dieser Schrift) empfohlen.

## **Positive Umpolung des Bewusstseins**

Wenn man eine negative und anklagende Grundhaltung bei sich feststellt, oder durch einen Berater die Empfehlung erhält, sich neu positiv auszurichten, hilft folgende Übung sofort und nachdrücklich:

- jeden Abend 12 Begebenheiten des Tages ermitteln, die positiv sind und Freude gemacht haben. 12 Punkte SCHRIFTLICH festhalten bei hartnäckiger negativer Polung, ansonsten reicht es mündlich oder gedanklich, kurz vor dem Einschlafen. Jeden Morgen prüfen, ob man die Übung am Vorabend auch gemacht hat.

- Aufhören, zu klagen und sich zu bedauern, sowohl innerlich als auch im Umgang mit anderen Menschen; statt dessen die Verantwortung für die Lebenssituation übernehmen. Dieses erfordert einen entschiedenen Kraftaufwand des Willens!

Diese Übungen sollten über einen langen Zeitraum hinweg gemacht werden, bis sich das Bewusstsein wieder daran gewöhnt hat, das Gute und Helle auf dieser Welt ebenfalls wahrzunehmen. So kommt man dann wieder in ein inneres Gleichgewicht und viele Probleme erledigen sich von selbst.

**Phoenix-Netzwerk**, Manuela Schindler, Hübüschentwiete 28 A, D-22880 Wedel.  
Telefon + Fax: +49 - (0)4103 - 970370.

Email: [an@phoenix-netzwerk.de](mailto:an@phoenix-netzwerk.de) - Homepage: [www.phoenix-netzwerk.de](http://www.phoenix-netzwerk.de)

Auf jeden Fall hat man jetzt wieder Chance, seinem Leben durch neu ausgerichtete Planung, die auch positiv gestützt ist, eine neue Zielrichtung zu geben.

Die Erfahrung der Praxis zeigt, dass nur wenige Menschen diese Übung durchhalten, da die Bequemlichkeit oft siegt. In diesem Fall muss man dann damit rechnen, dass sich nichts ändert. Diejenigen, die diese Übung über einen längeren Zeitraum hinweg diszipliniert durchgehalten haben, konnten eine nachhaltige Änderung ihrer Ausrichtung und Lebenssituation eindeutig feststellen.

Das Gute bei dieser Übung ist, dass man durch konkrete positive Ausrichtung auch wirklich existierende positive Dinge wahrnimmt und nicht wie bei „Positiv-Denken-Schulungen“ durch Einreden das Positive, was man definitiv nicht sieht, als Behauptung überstülpt.

## **Rauschen in den Ohren**

Dieses Symptom wird manchmal beendet durch einen kurzen hellen Pfiff, anschließend hört man wieder eine Weile ganz normal. Rauschen in den Ohren zeigt an, dass man mit seinem Bewusstsein auf astrale Ebenen hin ausgerichtet ist. Man kann es fast als Anzeiger für leichte bis schwere Trancezustände bezeichnen und ist ein durchaus problematisches Symptom! Es tritt gern bei medialen Menschen auf, die vor allem astral tätig sind, aber auch durch falsche Meditationstechniken oder falscher Anwendung von Meditation kann es zu diesem Symptom kommen. Hier hilft vor allem Konzentration auf die physische Welt, verzichten auf Trancetechniken und Meditation, bis das Geräusch länger nicht mehr aufgetreten ist. Jedoch empfehle ich grundsätzlich, die innere Haltung zu überprüfen und an einem sichtbaren (!) positiven und konstruktiven Leben zu arbeiten. Rauschen zeigt eine regressive, auflösende Tendenz an, und über kurz oder lang kommt es auch sichtbar zu Schäden im Leben (man verliert Geld, Jobs, Partner, Freude und Freunde, alles läuft schief!). Tritt nach einer Pause das Geräusch wieder auf, ist die Ausrichtung noch immer nicht klar genug auf spirituelle Ebenen hin ausgerichtet. Es empfiehlt sich in solchen Fällen, einen erfahrenen spirituellen Berater aufzusuchen!

## **Schmerzen im Brustbereich**

Öffnung des Herzchakras auf eine neue Ebene. Durch Einfließenlassen von Energien sanft beruhigen. Ansonsten auf Beruhigung achten.

## **Solar-Plexus-Chakra summt, kribbelt oder ist in unangenehmer Form überaktiv**

Ein stark tätiges Sonnengeflecht (Solar-Plexus-Chakra) ist äußerst unangenehm, zeigt sich körperlich in starken Aufregungssymptomen („Prüfungsschmetterlinge“) und großer Nervosität, psychisch nimmt die Hellhörigkeit zu und man wird immer geräuschempfindlicher, bis hin zur Schmerzempfindung bei einfachen kurzen Geräuschen. Der Körper beginnt, sich wie eine in starke Schwingung versetzte Glocke zu fühlen. Es gibt hier noch viele andere Nebensymptome, die sich aber alle durch sich verstärkende Empfindlichkeit ausdrücken, durch Reizbarkeit, Unruhe, bis hin zu zunehmender Angst. Mediale Menschen sind durch das Solar-Plexus-Chakra mit der astralen und der diesseitigen kollektiv-unterbewussten Ebene der Menschheit verbunden. Eine zunehmende Tätigkeit dieses Chakras kann also darauf hindeuten, dass auf unbewusster Ebene ein Kontakt aufgenommen wird, wurde oder man selbst tätig ist, dass sich seine medialen Kräfte u.U. verselbständigt haben.

Um Ruhe zu finden, sollte man die rechte (aktive) Hand auf das Sonnengeflecht legen und den Kontakt unterbrechen. Die Hand so lange darauf liegen lassen, bis wieder Ruhe eingekehrt ist. In schlimmen Fällen die linke Hand zusätzlich auf das Herzchakra legen, um die ausgleichende Energie des Herzchakras herbeizurufen. Darauf achten, wer dann klingelt, anruft, Post oder Email schickt, ob der Partner wütend ist oder in Beziehungen zu anderen Menschen Stress entstanden ist.

**Phoenix-Netzwerk**, Manuela Schindler, Hübüschentwiete 28 A, D-22880 Wedel.

Telefon + Fax: +49 - (0)4103 - 970370.

Email: [an@phoenix-netzwerk.de](mailto:an@phoenix-netzwerk.de) - Homepage: [www.phoenix-netzwerk.de](http://www.phoenix-netzwerk.de)

In der Folgezeit auf jegliche Energiearbeit verzichten, Meditation nur noch konzentriert auf das Herzchakra vornehmen. Das Herzchakra ist nach einiger Übung durchaus dazu in der Lage, sofortige Blockierung und Beruhigung des Solar-Plexus-Chakras zu veranlassen und ein Schutzfeld aufzubauen.

Werden diese Symptome jedoch immer schlimmer, ist die Medialität in einem gefährlichen Ausmaß selbständig tätig. Hier hilft dann nur noch Ausbildung, Erwerb von Hintergrundwissen und möglicherweise die Entscheidung, Medialität umzuwandeln in eine höhere, spirituelle Sensitivität. Dazu muss dann auf jegliche mediale Betätigung bewusst verzichtet werden!

### **Vergiftungserscheinungen („Kater“- Symptome), wattiger Kopf, vernebelter Bewusstseinszustand, Trancezustände**

Diese Zustände deuten darauf hin, dass man sich bei Meditation oder medialer/sensitiver Tätigkeit mit astralen Energien vergiftet hat, die durch eine falsche energetische Ausrichtung angezogen wurden.

Gerade mediale Menschen haben mitunter ohne bewusste Einstimmung im Alltag plötzlich diese Symptome. Siehe hierzu bitte auch den Text „Verblendung“ (in der Mappe KANAL-SEIN, siehe Angebot-Seite auf der Homepage) „Medialität“, und „Channeling, Medialität und Trancezustände“.

Hier hilft, neben den in den o.g. Texten genannten Hilfen, ein energisches „Aufwachen“. Diese astralen Emanationen sind im höchsten Maße giftig und wie Abgase zu behandeln.

Jede Meditation sofort einstellen und überprüfen, ob man vielleicht eine negative Form anwendet, die in tranceähnliche Zustände führt.

Praktische Arbeit: Haushalt und Einkäufe erledigen, Gartenarbeit machen, mit Kindern spielen, Spaziergänge in der Natur machen, bis sich der Kopf frei anfühlt und die Vergiftungserscheinungen verschwunden sind.

Nach einer Pause die Meditation erneut aufnehmen und bei geschlossenen Augen (von innen also) das 3. Auge zwischen den Augenbrauen fixieren, um sich dann einzustimmen. Keinesfalls diesen Punkt loslassen, sonst rutscht man u.U. wieder im Bewusstsein „nach hinten“ und gerät in Trance.

Auf Tagträumerei achten!! Sofort beenden, da dieses meistens mit einem astral polarisierten Bewusstsein einhergeht und fast unmittelbar mit der astralen Ebene verbindet. Es ist nichts gegen zeitweilig geplante (!) Träumerei einzuwenden, wenn man z.B. auf Visionsuche geht, jedoch macht die Gefährlichkeit dieses Zustandes bei medialen Menschen eine klare Abgrenzung nötig. Am besten nachdenken, während man träumt, d.h., dass das Denken automatisch für die erforderliche Erdung sorgt durch Struktur und Begrenzung.

### **Zerspringen von Glühbirnen, merkwürdige Defekte und Irritationen von technischen Geräten**

Dies sind vor allem Änderungen im elektro-magnetischen Feld des Körpers. Ebenso können starke Gefühlsimpulse, welche unkontrolliert als Energie in die Welt hinaus gesandt werden, solche Effekte auslösen. Negativ belastete Gefühlsenergien (Zweifel, Zorn) haben eher eine zerstörende Wirkung (Dinge gehen kaputt, Glühbirnen platzen), bei unbelasteten Energien dagegen kommt es eher zu Schwankungen (Glühbirnen flackern, technische Geräte verstellen sich usw.). Ruhig bleiben und darüber lachen!

Diese Phänomene weisen übrigens auch darauf hin, dass man entweder medial veranlagt ist oder die Fähigkeit der Beeinflussung der Materie besitzt, die man ausbilden sollte, um sie zu beherrschen.

**Phoenix-Netzwerk**, Manuela Schindler, Hübüschentwiete 28 A, D-22880 Wedel.

Telefon + Fax: +49 - (0)4103 - 970370.

Email: [an@phoenix-netzwerk.de](mailto:an@phoenix-netzwerk.de) - Homepage: [www.phoenix-netzwerk.de](http://www.phoenix-netzwerk.de)

## **Astraler dunkler Ring (Schleier) um den Kopf oder um die Augen**

Man fühlt sich plötzlich im Kopf vernebelt, müde und unklar, dies kann auch mit Heuschnupfensymptomen einhergehen, die einen außer Gefecht setzen. Man hat plötzlich Schwierigkeiten, seine Alltagsangelegenheiten auszuführen, und möchte sich nur noch ausruhen oder sogar zurückziehen. Dies ist eine häufig verwendete Methode der (auch unbewussten inneren) Gegenkräfte, um jemanden (sich selbst) außer Gefecht zu setzen und ihn so handlungsunfähig zu machen. Dies klappt besonders bei medial veranlagten (leicht beeinflussbaren) Menschen.

Nicht den Müdigkeitsgefühlen nachgeben, denn sie sind nur künstlich erzeugt. Im Herzen konzentrieren und das Höhere Selbst anrufen, und mit Hilfe des Höheren Selbst den astralen Nebel um den Kopf auflösen. Wenn dies nicht klappt, sollte man sich vorstellen, wie man mit Licht das Feld um den Kopf befreit oder sogar frei sprengt.

Sich auf alle Fälle nicht von seinem Weg und seinen momentane Aktivitäten abbringen lassen, aber auch sehr konzentriert dabei bleiben!

## **Gefahrenhinweise bei Meditation und Energiearbeit**

### **- Trancezustände/ Bewusstseinsvernebelung**

indem man z.B. das Gefühl hat, dass man nach hinten gezogen wird, man verliert die Konzentration, driftet ab, ist kaum noch präsent und verliert das klare Bewusstsein, bis hin zur Schläfrigkeit. Häufig fühlt man sich hinterher müde und erschöpft, und kann sogar eine Art „Katergefühl“ bekommen. Manchmal kann diese Beeinflussung so stark sein, dass man das Gefühl hat, regelrecht aus dem Körper herausgedrängt oder gezogen zu werden. Dies passiert besonders medial veranlagten Menschen, die diese Fähigkeit entweder falsch anwenden oder ein instabiles Leben haben.

Maßnahmen: Sofort die Meditation unterbrechen und die Augen öffnen. Eine Hilfe kann sein, wenn man den Boden unter den Füßen bewusst wahrnimmt oder einen physischen Gegenstand mit den Augen fixiert, um sich so wieder in der physischen Welt zu ankern. In der folgenden Zeit an medialer Abgrenzung und Erdung arbeiten. Bei Wiederholung dieser Zustände Meditation zunächst einstellen und sich mit einem erfahrenen spirituellen Lehrer beraten.

### **- Das Gefühl als würde man in den Boden gedrückt oder gezogen**

durch starken Druck im Nackenbereich. Vorsicht!

Maßnahmen: Meditation sofort unterbrechen, Klärung. Beobachten des Befindens am nächsten Tag: Gibt es Beschwerden wie Schwächung, Übelkeit, Unterleibsschmerzen, Vergiftungserscheinungen? Unsachgemäße Energiearbeit kann bei medial begabten Menschen schwerste Symptome hervorrufen.

© hat Manuela Schindler. Dieser Text darf aber gern kopiert und weitergegeben werden, jedoch nur komplett und mit Quellennachweis, ohne Inhalte zu verändern oder auszulassen.