

St. Germain antwortet

- [In der eigenen Haut unwohl fühlen](#)
- [Themen aus alten Leben](#)
- [Was ist meine Bestimmung?](#)
- [Meine Wohnsituation](#)
- [Veränderung durch Narkose bei der OP](#)
- [Arbeiten wie ein Bulldozer](#)
- [Rente](#)
- [Was nun?](#)
- [Körperliche Umbauprozesse](#)
- [Eigener Schöpfer sein](#)
- [Ständige Betriebsamkeit](#)
- [Müde und Kraftlos](#)
- [Ängste](#)
- [Übergroßes Verantwortungsgefühl](#)
- [Zur Aktivität gehört ein Ungleichgewicht](#)
- [Wie bleibe ich in meiner Mitte](#)
- [Fehlende Wertschätzung](#)
- [Die Kraft von "Ich bin der ich bin"](#)
- [Kirche und Schuldgefühle](#)

In der eigenen Haut unwohl fühlen

St. Germain: Ich freue mich, jetzt eure Fragen zu hören und sie zu beantworten

Teilnehmer: Eigentlich hatte ich keine Frage. Jetzt habe ich doch eine. Warum geht es mir nicht so gut?

St. Germain: Fühlst du dich unwohl, hast du irgendwelche Schmerzen, was ist los?

T.: Ja, ich fühle mich unwohl in meiner Haut.

St. Germain: Es geschehen im Moment Dinge bei dir, mit denen du nie gerechnet hattest. Es geschehen Dinge mit dir, dass du plötzlich Worte im Kopf hast, die du dir nicht erklären kannst. Es geschehen Dinge mit dir, dass du dich manchmal mit den Menschen, mit denen du sonst zusammen bist, nicht so hundertprozentig wohl fühlst. Das alles sind Zeichen der Veränderung, dass du dich veränderst. Du hast in dir einer Veränderung zugestimmt und spürst jetzt die Auswirkungen. Es bleibt halt hinterher nicht alles so, wie es vorher war, wenn man einmal gesagt hat: „Ja, es darf sich verändern.“ Dann verändert es sich auch manchmal auf Ebenen, auf denen du nicht damit gerechnet hattest, wo du dachtest: „Na ja, *das* bleibt ja so und so, und *das* verändert sich.“ Aber wenn sich da etwas verändert, ist das wie in einem Baukastensystem: wenn hier etwas größer und schöner wird, dann verändert sich da auch etwas, weil sich das Gleichgewicht in allen deinen Systemen wieder einpendeln muss. Es bleibt nicht so. Es ändert sich, wenn ihr „ja“ sagt.

T.: Wohin dann mit mir?

St. Germain: Das ist dann die nächste Frage. Die beantworte ich dann beim übernächsten Mal!
(lacht dabei)

[zurück](#)

Themen aus alten Leben

T.: Ich hatte in den letzten Tagen viel mit dem Thema 'Mutter sein und Kinder haben' bzw. 'nicht Mutter sein und keine Kinder haben' zu tun und hatte auch ein paar Träume dazu. Ich habe aber das Gefühl, dass es ein Thema aus einem alten Leben ist und wieder mit Schuld zu tun hat. Ich wollte fragen, ob es dazu noch etwas zu sagen gibt?

St. Germain: Es gibt dazu etwas zu sagen, ja.

T.: Würdest du mir das auch bitte sagen?

St. Germain: (*lacht*) Ja. Es gibt dazu zu sagen, dass es tatsächlich ein altes Thema ist. Es ist ein Thema, das du mitgenommen hast, wo so tiefgreifende Erfahrungen gewesen sind, die du gemacht hast mit Schmerzen, die du erlebt hast und einem tiefen Gefühl der Verlassenheit und der Trauer, einem so tiefen Gefühl des Alleinseins, dass du es in diesem Leben nie wieder erleben wolltest. Du hast damals entschieden: „Das will ich nie wieder so erleben.“ Dieser Wunsch war ein so starker Ausdruck deiner Seele, dass er über die Ebene des Sterbens und Neugeborenwerdens hinaus gereicht hat und in diesem Leben vieles von dem mit beeinflusst hat, was du hier lebst. Es liegt an dir, dies alles zu transformieren. Spüre ruhig noch einmal hinein, auch wenn die eine oder andere Träne dabei fließt und lass es dann einfach los und transformiere es. Es ist nicht mehr relevant, aber es war tatsächlich ein wichtiger Abschnitt, in dem du viel erfahren hast, was für deine gesamte Persönlichkeit und für deine gesamte Entwicklung sehr, sehr wichtig war.

T.: War das bisher auch der Grund, warum ich beruflich diese Richtung mit Eltern und Kindern einfach nicht gradlinig durchgezogen habe, weil es immer noch hemmend wirkte?

St. Germain: Ja.

T.: Auf der anderen Seite ist es aber auch gut für mein Wissen, was ich da vermitteln will?

St. Germain: Es ist gut, auf dieser Ebene zu arbeiten. Du hast auch schon ganz viel getan. Du solltest nur das, was dich noch aus dem alten Leben belastet, transformieren. Es geht jetzt um die Wandlung. Lass die violette Flamme darüber streichen!

T.: Und noch eine Frage dazu. Hat mein Hund, den ich damals hatte, mir dieses Thema sozusagen gespiegelt?

St. Germain: Warum stellst du mir Fragen, die du sowieso selbst beantworten kannst? Manche Tiere sind Kindersatz. Selbstverständlich. Und manche Tiere können euch auch vieles zeigen, was euch Menschen gar nicht so zeigen könnten, weil ihr das von ihnen gar nicht annehmt.

T.: Danke.

[zurück](#)

Was ist meine Bestimmung?

T.: Die eine Frage, die mich immer wieder beschäftigt. Ich habe so ein Gefühl, was meine Bestimmung ist, aber dann wird mir immer wieder Neues geschickt, nicht *ein* Mensch kommt auf mich zu mit dem Thema, sondern immer mehrere, Menschen, die etwas verloren haben, dann sind es die kleinen Kinder. Ich möchte jetzt wissen, was ist denn nun meine Bestimmung?

St. Germain: Da zu sein. Es geht nur darum, da zu sein.

T.: Ja, aber ich habe eigentlich vom Herzen her gedacht, dass es die Heilung ist, aber ich weiß es nicht mehr richtig.

Allein dadurch, dass du da bist, und das Mitgefühl in dir schwingt, geschieht Heilung auf allen Ebenen. Du musst nichts Besonderes dafür tun. Manchmal reicht einfach das da sein, nur da zu sein und deine Liebe fließen zu lassen, dein Mitgefühl einfach in den Raum hinein zu geben, indem du

mit den Menschen bist, die etwas von dir möchten oder auch nichts möchten. Einfach nur sein und es fließen lassen. Das reicht dir nicht, nicht wahr?

T: Das ist ja keine Herausforderung. Das ist so normal, finde ich. Ich habe eigentlich mit einer klareren Antwort gerechnet. Was soll ich machen, was ist so meine Zukunft für dieses Dasein.

St. Germain: Für dieses Dasein, für diese Zukunft, für das, was du jetzt willst, geht es darum, die Schritte zu tun, damit du in deinen persönlichen Aufstieg in die nächste Dimension gehen kannst. Darum geht es. Und dafür bist du hier. Die Dinge, die dich auf diesem Weg berühren, sind Begleitumstände, es ist nicht das eigentlich Wichtige. Dein Verstand lässt dich da auf manche Art und Weise das eine oder andere denken, was nicht im Sinne der geistigen Entwicklung sinnvoll und dienlich ist. Lass dich nicht verwirren. Dein Leben selbst ist das wichtigste, das Leben und die persönliche Entwicklung hin zu mehr Herzgefühl und Mitgefühl für alles, was dich berührt, für alles, was dir auf deinem Weg begegnet, sei es nun im Bereich des Heilens oder einfach nur des Mitschwingens in der Energie des anderen. Du wirst immer klarer wissen, was wirklich wichtig für dich ist. Du wirst es jetzt nicht von mir gesagt bekommen, weil du es selbst erkennen wirst.

Dieses 'selbst erkennen', das ist manchmal so mühselig und kommt dir manchmal so vor, als wenn es nicht richtig vorwärts geht. Gerade diese Momente, in denen du so fühlst und spürst, dass es eigentlich nicht weiter geht, das sind die Momente, die dir später zeigen, dass du so dicht dran warst und dass es wirklich nur noch einen ganz kleinen Schritt braucht, bis du selbst erkennst, was los ist, was wichtig ist. Wenn du es selbst erkennst, dann wirst du es auch viel, viel tiefer in dir innerlich verankern können, als wenn es dir jetzt gesagt würde. Es würde dir nicht so helfen, wenn es dir jetzt gesagt würde, als wenn du es selbst erkennst. Glaube mir, und du wirst es erkennen.

[zurück](#)

Meine Wohnsituation

T.: Ich würde gerne etwas zu meiner Wohnungssituation wissen. Ich möchte das eigentlich ändern weil ich in einem großen Haus wohne und vieles gar nicht nutze. Es ist irgendwie eine Verschwendung. Aber alle Versuche, die ich mache, um jemanden zu finden, scheitern. Kannst du mir dazu etwas sagen?

St. Germain: Gib es einfach in die Welt hinein und kümmere dich eine Zeit lang gar nicht darum. Es wird dann schon das Richtige auf dich zukommen. Du musst das nicht forcieren. Nur dadurch, dass du in deinem Verstand glaubst, dass es Verschwendung wäre, das so zu nutzen, wie du es nun mal nutzt, ist es noch keine Verschwendung. Vielleicht wartet es einfach auf den Richtigen, der noch nicht da ist, der diese Räume nutzen könnte. Vielleicht wartet es einfach darauf, dass sich erst einmal die Ebenen so verbinden, dass du für dich auch das Richtige gefunden hast, so dass du das Alte abgeben kannst. Lass sich das alles langsam entwickeln. Bringe immer wieder nach außen, was dein Wunsch ist, aber lass auch geschehen. Lass es sein.

[zurück](#)

Veränderung durch Narkose bei der OP

T: Danke, dann habe ich noch eine Frage. Ich bin ja operiert worden und möchte gerne wissen, ob die Narkose eine Wirkung auf das Gehirn hat, außer im Moment der Operation. Denn ich habe eine Veränderung bei mir festgestellt.

St. Germain: Die Veränderung ist nicht durch die Narkose bedingt. Diese Veränderung ist durch deinen veränderten Lebensentwurf und dein verändertes Bewusstsein bedingt. Es hat nichts mit der Narkose an sich zu tun, sondern mit dem, dass du dein Bewusstsein verändert hast und dass du auch „ja“ dazu gesagt hast, dass sich bei dir etwas verändern darf. Und es ist zufällig zeitgleich passiert.

[zurück](#)

Arbeiten wie ein Bulldozer

T.: Es fühlt sich im Moment für mich so an, dass ich wie ein Bagger oder wie ein Bulldozer arbeite und eigentlich nehme ich nicht wirklich wahr, dass es leichter wird.

St. Germain: Und jetzt fragst du dich, warum das so ist?

T.: So ein bisschen.

St. Germain: (Lacht) Das ist schön. Wundere dich nicht, Bulldozer und Bagger verrichten schwere Arbeit. Wie könnte man noch arbeiten, statt wie ein Bagger oder Bulldozer? Könntest du dir etwas anderes vorstellen?

T.: Nein, ich glaube daran scheitert es.

St. Germain: Ja, dann wird es weiterhin schwer sein.

T.: Dann darf ich das jetzt weiter machen?

St. Germain: Du darfst es auch verändern, indem du dir vorstellst, vielleicht mal mit dem Radlader zu arbeiten, das ist schon ein bisschen leichter als Bulldozer, und dann noch etwas leichteres und noch etwas leichteres, bis du vielleicht irgendwann auf einer Ebene bist, wo du sagst: „Hey, mein Arbeiten ist gar kein Arbeiten mehr. Es ist vielleicht ein Spielen!“

T.: Nein, das kann ich mir gar nicht vorstellen!

St. Germain: Schade!

T.: Es ist einfach so, dass je mehr ich in die Anstrengung komme, desto größer wird der Berg, der nicht abgearbeitet wird.

St. Germain: Natürlich! Das ist völlig normal. Das Problem ist der Verstand. Der Verstand glaubt, dass er hart arbeiten muss, um viel zu schaffen. Und dadurch, dass er das glaubt, wird immer mehr Arbeit entstehen, und sie türmt sich wie ein Berg, je stärker gearbeitet wird. Es türmt sich und dieser Berg wächst praktisch parallel zur Anstrengung und wird immer größer und größer und die Anstrengung wird immer größer und trotzdem wirst du ihn nie erreichen.....hör auf zu arbeiten! Der Berg wird sich von alleine weg bewegen.

T.: Das deckt sich mit meinem Gefühl.

St. Germain: Ja, aber nicht mit deinem Verstand.

T.: Danke.

[zurück](#)

Rente

Teilnehmerin: Haben wir noch etwas von unseren Renten?

St. Germain: Eine wunderbare Frage! Natürlich habt ihr etwas von euren Renten. Sie sind zumindest auf dem Papier in der gleichen Höhe das wert, was sie wert sind. Ob ihr für die Renten und für das, was ihr erwartet dann noch das gleiche kaufen könnt, wie ihr es jetzt könnt, ist die Frage, die sich stellt. Wahrscheinlich nicht. Es wird eine Wertewandlung geben. Das, was die Körper zur Ernährung brauchen, wird im Wert steigen, während die wirklich unwichtigen Dinge, die auch im Übermaß vorhanden sind, nicht mehr diesen Wert haben werden, den sie jetzt noch haben. Nach und nach werden die wirklich lebenswerten Dinge des Lebens, die das Leben aufwerten, die Körper schützen und ernähren, einen viel höheren Wert in dieser Welt bekommen als

die Dinge, die die Körper nur von einem Ort zum anderen bewegen und dabei noch giftige Dämpfe ausstoßen.

[zurück](#)

Was nun?

Teilnehmerin: Ich stehe momentan vor der Frage: Was nun?

St. Germain: Fühle die Liebe in dir und lasse sie wachsen und gedeihen.

Teilnehmerin: Das ist eine schöne Antwort, aber das reicht mir noch nicht aus.

St. Germain: Ich werde dir nur dann detailliert antworten, wenn du auch detailliert fragst.

Teilnehmerin: Ich habe Anfang des Jahres ganz viele Optionen gehabt, wie sich das Jahr entwickeln könnte. Nichts davon hat sich so entwickelt, wie es hätte sein können. Jetzt gibt es für mich die Frage in jeder Hinsicht, sowohl körperlich als auch geistig, spirituell und wirtschaftlich: Was nun? Ist das detailliert genug?

St. Germain: Nein. Du hast es nur anders umschrieben, aber du bist genauso schwammig geblieben wie vorher. Solange du in dieser Ebene so unklar bist, solange wird sich für dich keine Klarheit im Außen zeigen, weder in dem einen noch in dem anderen Gebiet. Du siehst viele Potenziale, du siehst viele Möglichkeiten, du siehst viele Bereiche, die sich entwickeln können, aber du forciert nichts in die Richtung, dass du es tatsächlich mit deinem ganzen Herzen willst. Was dich bewegt, sind die Ängste, die drumherum sind. Es sind die Ängste, wie es sich entwickeln könnte und dass es sich vielleicht doch nicht so entwickeln könnte, wie du es wünschst. Es sind die Befürchtungen, dass hier etwas nicht geschehen könnte und das ist etwas, was in deinem Feld vorhanden ist. Dein Feld schwimmt sozusagen über vor lauter Fragezeichen. Es ist ein Feld voller Fragezeichen und deine eigene Unsicherheit, deine eigene Kraftlosigkeit und deine eigene Zurückhaltung in allen Bereichen hat dich an den Punkt gebracht, an dem du jetzt hier bist.

Teilnehmerin: Ich habe aber immer meinen vollen Einsatz gegeben. Für manches war die Zeit vielleicht nicht reif und manches passte vielleicht doch nicht. Aber irgendetwas muss doch auch mal passen!

St. Germain: Alles passt zu dir. Du bestimmst, worauf du den Fokus richtest. Dein freier Wille entscheidet, womit du dich beschäftigen willst. Jedes Mal, wenn du dich für etwas entscheidest und merkst, dass es doch nicht richtig war, hast du eine Erfahrung gemacht. Du hast in diesem Jahr viele Erfahrungen gemacht und hast immer für dich entschieden, dass du bestimmte Richtungen mehr und besser bewertest als andere Richtungen, in denen du auch etwas tun könntest. Die Erwartungen, die du an die Dinge hattest, die geschehen sollten, waren viel zu hoch. Sie waren etwas, was in dein Feld und das Umfeld, in dem du dich bewegst, noch nicht hineinpassen. Hier hast du Erwartungen in dir geschürt, die dich zu dieser Enttäuschung bringen mussten, in der du jetzt bist. Die letzten Jahre waren hauptsächlich Jahre des Lernens und der inneren Vervollständigung und in solchen Jahren kann man noch nicht so sehr viel in der beruflichen Existenz erreichen. Gleichzeitig gibt es eine innere Überzeugung in dir, die dich daran hindert, richtig viel Geld zu haben und ausreichend – in deinen Augen – versorgt zu sein. Das hindert dich am meisten.

[zurück](#)

Körperliche Umbauprozesse

Teilnehmer: Werde ich jetzt schon wieder umgebaut? Die letzte Woche war für mich leicht

chaotisch. Ich war müde und habe immer noch die Fragen, die ich mir schon immer im Kopf gestellt habe. Wird schon wieder umgebaut oder war das eine rein menschliche, körperliche Schwäche?

St. Germain: Ja, das ist eine wunderbare Frage, weil diese Frage auch für alle anderen gut passt. Oft denkt ihr ja, eure körperlichen Schwächen sind es, die euch mal wieder ein wenig zurückwerfen, die euch spüren lassen, wo es Zipperlein gibt oder wo ein Körperteil nicht ganz so mitmacht, wie ihr euch das vorgestellt habt, vielleicht auch zwei, drei oder vielleicht der ganze Körper, oder dass ihr einfach nur müde und niedergeschlagen seid.

Ich habe euch etwas vom Ein- und Ausatmen der Wellenenergien erzählt und es ist so, dass wir noch in der Phase sind – das ist ein Aspekt von vielen – dass eine neue Welle der Energie auf uns zurollt. Und bevor eine neue Welle ankommt, entsteht erst einmal ein sich Zurückziehen der Energie. Wie am Meer. Die neue Welle holt aus, holt Kraft, und alle Energie zieht sich erst einmal zurück, bevor sie geballt wieder auf euch zukommt. Wenn ihr das in einer Phase erlebt, in der ihr euch ein wenig in euren Körpern überanstrengt habt, dann führt das dazu, dass ihr euch nicht so auf dem Höchststand eurer körperlichen und geistigen Kräfte fühlt. Das ist ein Aspekt von vielen.

Der zweite Aspekt ist natürlich der: natürlich wird immer weiter umgebaut. Ihr seid noch nicht fertig! Ihr seid noch lange nicht fertig! Es ist noch zu tun. Diese Umbaumaßnahmen finden auch immer mehr und immer gleichzeitig zu den übrigen Prozessen statt. Und wenn es bei euch wieder einmal einen Moment gegeben hat, bei dem es euch besonders tief berührt, wenn etwas umgebaut wird, wenn etwas Grundlegendes bei euch verändert wird, dann kann es auch geschehen, dass ihr mehr Pausen braucht, dass ihr euch einfach ein wenig mehr ausruhen müsst, dass ihr einfach ein wenig mehr auf euch hören sollt, auf eure Empfindungen in euren Körpern. Denn ihr wollt sie ja mitnehmen und sie nicht überlasten. Ihr wollt ja mit euren Körpern in den Umbau gehen und wollt weiter an dem teilnehmen, was ihr hier das Leben nennt.

Also, gönnt euch die Pausen, wenn sie dran sind. Genießt es, einmal faul zu sein, auf dem Sofa zu liegen und nichts zu tun! Ihr könnt dabei ja innere Reisen tun und eure inneren heiligen Räume erkunden und müsst nicht so viel im Außen agieren. Genießt auch diese Zeit. Nehmt es so an, wie es dann ist und nutzt es auf eure Weise, wenn ihr es dann wollt. Oder döst einfach nur vor euch hin und lasst es geschehen. Hört schön Musik, träumt ein wenig und genießt es, wenn es denn wieder anders wird, wenn die Kraft wieder kommt, wenn die Energien wieder kommen, wenn die Ideen wieder sprudeln, wenn sich Neues entwickeln will. Nehmt es wie eine Welle, die herunter geht und wieder herauf geht, herunter geht und wieder herauf geht und freut euch genauso über die Wellentäler wie über die Wellenberge. Beides ist wichtig und notwendig.

[zurück](#)

Eigener Schöpfer sein

Teilnehmer: Ich habe jetzt während des Channels über eine Art nachgedacht, wie ich Kunst machen kann. Wäre es jetzt sinnvoll, das zu verfolgen oder kann ich das erst einmal zu den Akten legen. Weil sich das gut anhörte, abermuss ich es sofort verwirklichen?

St. Germain: Hm, diese Fragen, die du mir da stellst, die sollst du in deinem eigenen Inneren beantworten. Wenn du fühlst, das etwas Neues kommt, dann musst du natürlich nicht alles sofort umsetzen, aber du kannst es natürlich umsetzen. Du kannst das tun, was du willst. Du bist der Herrscher über deine Kräfte. Du bist die Macht in dir selbst, die entscheidet, was du tun möchtest. Du bist derjenige, der für sich selbst alle Entscheidungen trifft, der ganz allein oder im All-Eins-Sein mit allen zusammen die Entscheidungen trifft. Du bist der Schöpfer dessen, was du tun wirst. Du kreierst dir deine Zukunft selbst.

Teilnehmer: Aber wenn ich jetzt ständig umgebaut werde, dann bin ich im Gefühl, dass es jetzt gut ist und dass es jetzt erst einmal so bleiben soll und dann werde ich schon wieder umgebaut. Aber

ich nehme das so hin als Antwort. Dann lass ich mich noch mal umbauen. Danke.

St. Germain: Gut, dass du das noch gesagt hast, ich hatte schon eine Erwiderung auf der Zunge meines Partners!

[zurück](#)

Ständige Betriebsamkeit

Teilnehmer: Meine Frage wäre, warum ich es nicht so gut schaffe, mir Ruhe zu gönnen. Wir hatten jetzt ganz viel Termine und es war ganz viel los und jetzt ist es für mich so, als ob ich in einem Loch sitze. Dann könnte ich mir ja Ruhe gönnen und das mache ich mit schlechtem Gewissen. Warum ist das so?

St. Germain: Warum ist das so? Warum hast du ein schlechtes Gewissen, wenn du nichts tust? Was bedeutet denn 'nichts tun' für dich? Bedeutet es faul sein? Träge sein? Bedeutet es für dich, wenn du nichts tust, dass du nichts schaffst, dass du nichts voran bringst? Bedeutet es für dich, dass du ein wirklich faules Mädchen bist? Was bedeutet es für dich, wenn du ein schlechtes Gewissen beim Nichtstun hast? Und ist dieses Nichtstun denn überhaupt ein Nichtstun?

Teilnehmer: Nicht so richtig.

St. Germain: Was ist es denn bei dir?

Teilnehmer: Das hat etwas damit zu tun, dass ich es mir nicht gönne.

St. Germain: Ja, dass du es dir nicht wert bist. Warum bist du es dir nicht wert, dich auszuruhen? Dein Körper braucht diese Zeiten der Entspannung. Er braucht nicht nur die Zeiten, wenn du nachts im Bett liegst und schon wieder auf den nächsten Wecker wartest, damit er dich wieder aus deinen Träumen holt und in den Tagesablauf hinein stürzt. Dein Körper braucht auch die Zeiten der Muße, der wirklichen Muße, des wirklichen In- dich- Zurückgezogeneins.

Was passiert denn dann, wenn du dich wirklich in dich zurückziehst? Du kommst nämlich dort an, von dem wir heute morgen gesprochen haben. Du kommst im Inneren deines Herzens an. Wenn du dort ankommst und wenn du dort deine Augen öffnest, dann wirst du etwas sehen und fühlen, was in deinem täglichen Leben des Trubels nicht zu sehen und nicht zu fühlen ist. Du wirst nämlich deine eigene innere Herzenswärme kennenlernen. Du wirst die innere Liebe deines Selbstes kennenlernen. Du wirst es in dir fühlen und spüren, wie es dich durchflutet, wie du in dir selbst deine Liebe lodern lassen kannst. Das wirst du alles spüren können.

Du schreckst davor zurück, weil es nämlich dein Leben vollkommen verändern wird. Es wird dein Leben so vollkommen verändern, dass du in vielen Bereichen, in denen du heute noch gut funktionierst, dann nicht mehr so gut funktionieren wirst. Du wirst deine Schwerpunkte anders setzen. Du wirst deine Prioritäten anders setzen. Du wirst nicht mehr von der Masse der Menschen, die um dich herum sind, und deren Beurteilungen abhängig sein. Du wirst dich davon frei machen und deine eigenen persönlichen Werte viel höher schätzen als die Bewertungen deiner Nachbarn, Freunde, Bekannten und Verwandten. Das wird dann aufhören.

Und das ist eine neue Welt, vor der du Angst hast, weil du nicht weißt, was dich da erwartet und wie die anderen dich sehen werden. Das ist der Grund deiner Geschäftigkeit. Das ist der Grund deiner ständigen Betriebsamkeit. Das ist der Grund dafür, warum du in deinem Inneren nicht zur Ruhe kommst, weil natürlich ein Teil von dir genau weiß, was dort passieren wird, was in dir geschehen wird und wie du dich dann verändert haben wirst. Und ein anderer Teil von dir sehnt sich danach. Er sehnt sich danach, endlich die sein zu können, die du wirklich bist und nicht nur die Rolle spielen zu müssen, die du immer spielst, nicht nur die Maske aufsetzen zu müssen, die du jeden Morgen aufsetzt, damit du so funktionieren kannst, wie du es dir jetzt erst mal so geplant hattest. Es wird sich verändern. Du bist auf einem guten Weg.

Teilnehmer: Danke für die ausführliche Antwort.

[zurück](#)

Müde und Kraftlos

Teilnehmer: Seit einiger Zeit fühle ich mich so kraftlos und oft müde, aber eigentlich nicht unzufrieden. Wenn ich es mir ansehe, ist es ein Gegensatz. Dann denke ich wieder, es ist doch gut, dass es diese Gegensätze gibt. Ja, insgesamt fühle ich mich meistens gut damit und manchmal nicht.

St. Germain: Es gibt immer Zeiten des Ausruhens und Zeiten des Agierens. Die Zeiten des Ausruhens und des Agierens sollen sich im Leben abwechseln, so dass ein Gleichgewicht entsteht und herrscht. Im Laufe des Lebens verändern sich die Gewichte. Im Laufe des Lebens verändert sich das Ausbalancierte. Und das, was mit 30, 40 Jahren noch völlig normal in der Aktivität und im Ausruhen in der Balance eines 30 oder 40jährigen war, ist mit der eines 60 oder 70jährigen nicht mehr kompatibel. Du veränderst dich. Du veränderst dich genauso, wie alle Menschen sich in ihren Körpern verändern. Und in dem Moment, wo eine andere Ausbalancierung stattfindet, empfindest du es als ein Mehr an sich- zurückziehen- wollen, müde werden, ein nicht- mehr- so- aktiv- sein- können, ein anderes Gefühl des Lebens, das dann nicht mehr so in der äußeren Aktivität sprudelt, sondern sich mehr in sich zurückzieht und in dieser Ruhe ganz andere Dinge bewirkt und hier eine Qualität des Lebens entwickelt, die auch nur in dieser Ruhe und Zurückgezogenheit möglich ist. Der Mensch ist mit seinem gesamten Körpersystem – so, wie er im Moment noch funktioniert – nicht dazu gebaut, bis zu seinem hundertsten Lebensjahr tatsächlich voll aktiv zu sein, wie er es in seiner Blütezeit mit vielleicht 30, 40 Jahren ist. Das gehört nicht dazu. Das eine ist wie eine Welle, die etwas in die Welt hinein trägt. Dann ebbt diese Welle ab und es kommt die Zeit der Ernte, die Zeit der Überlegung, die Zeit des Zurückgezogenenseins. Und es kommt auch irgendwann einmal für die meisten von euch die Zeit, wo ihr auch diese Körper ablegt und euch ganz in den geistigen Bereich hinein begeben. Auch das gehört zum Zurückziehen und zum Verebben des aktiven Äußeren. Ihr seid immer auf eurem Weg. Oft wollt ihr diesen Weg, den ihr einmal als so angenehm und aktiv gesehen habt, immer weiter führen und weiter führen und weiter führen, wie eine gerade Linie, die in die Unendlichkeit geht. Es ist aber wie eine Welle. Das Leben ist wie eine Welle. Es beginnt in der Tiefe, schwingt sich empor auf einen Gipfel und ebbt dann langsam wieder bis zu einem Ende ab, zumindest das körperliche Leben.

Das geistige Leben geht natürlich weiter. Und im geistigen Leben sind andere Aktivitäten gefragt, als im körperlichen Leben. Es sind auch andere Aktivitäten wichtig. Es ist etwas wichtig: das innere Erkennen wieder anzunehmen. Das innere Erkennen wieder anzunehmen und sich auf die Dinge zu besinnen, die auch schon einmal Teil deines Lebens waren, wo du tiefer in dich hinein gehorcht hast und nicht so sehr im Außen beschäftigt warst. Das wieder für dich anzunehmen, das ist jetzt eher deine Aufgabe. Du brauchst nicht mehr so aktiv sein, wie noch vor 20 Jahren.

Teilnehmer: Danke.

[zurück](#)

Ängste

T: In dieser Zeit des Wellentals erschien es mir schwierig, mein Leben auf der Erde lichtvoll weiter zu führen, wegen der Schlafstörungen, wegen der Ängste, die daraus entstanden. Ich habe in den Tarotkarten Informationen erhalten und möchte jetzt gerne von dir wissen, wo ich träge bin und selbst etwas verändern soll, und wo ich es geschehen lassen soll, weil es auf einem guten Weg ist. Also, meine Tarotkarten sagen, dass es einen spirituellen Bereich gibt, in dem ich träge bin. Er ist mir aber noch nicht so richtig klar. Ich möchte ihn aber gerne zu fassen kriegen, um dort auch gute Veränderungen herbei zu führen. Kannst du mir bitte weiterhelfen?

St. Germain: Du weißt es selbst. In dir steckt eine Angst. Fühlst du die Angst?

Teilnehmer: Ja.

St. Germain: Du fühlst sie.

T: Ja.

St. Germain: Sie steckt in dir.

T: Wie kann ich die loswerden? Ich brauche die nicht mehr.

St. Germain: Gut! Das ist der erste Schritt! Du brauchst sie nicht mehr! Dann richte dich auf! Wirklich, ja! Und dann öffne deine Augen und schaue dich in diesem Raum um! Schau dich um! Schau die Menschen an, die hier sind! Sieh sie an! Sie haben alle genau dieselben Ängste und Befürchtungen, die du auch hast.....sie tarnen sie nur besser. Genau. Gehe in dein Inneres. Fühle es. Fühle es, spüre es und dann lass es raus! Atme tief. Atme tief in deinen Bauch. So tief, dass der Atem auch ausströmen kann. Lass ihn heraus und lass mit dem Atem deine Angst aus dir heraus steigen. Du brauchst sie wirklich nicht mehr. Du hast es gesagt, dass du sie nicht brauchst. Du hast es entschieden, dass du sie nicht brauchst. Du lässt sie jetzt los. Lass sie fließen und fühle, wie die violette Flamme dich dabei unterstützt. Fühle sie in deinem Inneren lodern und fühle, wie das violette Licht, der Strahl von oben, in dich hinein strömt und alles wandelt, was dich klein und ängstlich macht.

Fühle, wie aus der Angst eine Zelle, ein Keim des Glücklichen und der Glückseligkeit erwächst. Fühle, wie ein grüner Spross in dir entsteht, der langsam zu einer wunderschönen Blüte werden will. Fühle, wie dieser Nährboden der Angst genau dieser Blüte die Kraft gibt, zu wachsen und zu erblühen und ganz in deine eigene Kraft und Herrlichkeit hinein zu gehen. Fühle es. Fühle es, wie es geschieht. Und immer, wenn du wieder an diesem Punkt bist und diese Angst in dir so stark wird, denke an diesen Moment, den wir jetzt gemeinsam hatten und in dem deine Angst ein wunderbarer Mutterboden für die Blüte deiner eigenen Kraft und Herrlichkeit ist. Lass sie entstehen. Lass deine eigene innere Kraft aus dir heraus wachsen und richte dich auf, wie ein Spross, der durch die Erde kommt und sich nach oben ins Sonnenlicht öffnet, sich aus der Dunkelheit der Angst heraus, der Dunkelheit der Erde heraus im Sonnenlicht entwickelt und in all seiner Schönheit entfaltet. Das bist du!

Teilnehmer: Ich würde gerne noch mehr davon loswerden.

St. Germain: Lass dir Zeit.

Teilnehmer: Danke.

[zurück](#)

Übergroßes Verantwortungsgefühl

Teilnehmer: Der Stein ist so schnell zu mir gekommen. Ich weiß gar nicht, wie ich meine Frage äußern soll. Bei mir ist es so, dass ich immer meine, für alles mögliche Verantwortung übernehmen zu müssen. Andere Personen kommen auf mich zu, sprechen von ihrem Kummer, ich nehme den Kummer auf, und er wird irgendwie zu meinem Kummer. Ich weiß nicht, wie ich den wieder abfließen lasse. Dieses Verantwortungsgefühl, dieses übergroße Verantwortungsgefühl auch verbunden mit Schuld – woher sie auch immer kommt – das staut sich alles bei mir und ist zu einer Blockade geworden, zu einer körperlichen Blockade, die mich einschränkt. Die Energie kann einfach nicht mehr fließen, mich mit Kraft versorgen. Daher meine Frage: Woran liegt das oder was kann ich verändern?

St. Germain: Du kannst etwas für dich tun. Tue endlich mal etwas für dich und nicht nur für die anderen. Du bist für die anderen immer da. Sie können dich ansprechen, wann sie wollen. Sie können dir jederzeit deine Zeit nehmen, weil du es ihnen gestattest. Und du öffnest dich ihnen wirklich ganz und nimmst dir damit selbst die Möglichkeiten, zu dir zu kommen. Du bist so sehr für die anderen da, dass du dich selbst vernachlässigst. Du glaubst, dass du damit eine Schuld ableisten kannst, dass du damit etwas wieder gutmachen kannst, dass du damit sozusagen tilgen kannst, was noch an Schuld auf dir lastet. Es ist ein tiefes Muster, das dort in dir verankert ist.

Wann hast du dir zuletzt einmal selbst etwas gegönnt, was nur für dich alleine war? Nicht die Krankengymnastik oder die anderen Dinge, die zu deinen Therapien gehören, sondern wirklich

etwas, was du wirklich nur für dich getan hast und womit du dich sozusagen beschenkt hast. Wann ist das zuletzt geschehen?

Teilnehmer: Heute.

St. Germain: Ja, ein Anfang. Ein Anfang, wunderbar! Schenke dir so etwas öfter. Tue etwas für dich und deinen Körper. Tue etwas dafür, dass du in dir wirklich glücklich sein kannst, dass du dich in dir wohl fühlst, und deine körperlichen Beschwerden werden sich mitverändern. Sie werden sich in dem Moment mitverändern, wo du wirklich etwas nur für dich tust, wo du endlich anerkannt, dass du in deinem Körper auch Dinge brauchst, Nahrung benötigst, nicht nur das Essen und Trinken, sondern andere Art von Nahrung, vielleicht eine Massage, ein Ölbad oder irgendwelche wunderbaren Dinge, die dich umschmeicheln, die deinem Körper guttun und die deinen Geist fließen lassen können, wo du ganz entspannt nur für dich sein kannst, wo du an niemanden denken musst, der in deinen Augen Hilfe braucht und Unterstützung benötigt, für den du Verantwortung übernehmen wirst, wo das alles weit weg ist, wie hinter einem Nebel, verschwommen, überhaupt nicht mehr sichtbar, überhaupt nicht mehr wahrnehmbar.

Gönne dir mehr davon. Gönne dir Auszeiten, die sich nicht nur an den Bedürfnissen deiner Arbeitsstätte und den Kollegen und der Familie orientieren, sondern an deinen Bedürfnissen und deinen eigenen Möglichkeiten, dich zu beschenken, dass das der Urgrund, die Intention deiner neuen Dinge ist, die du für dich tun solltest. Also immer dann, wenn du dir etwas schenkst, dann mache es nicht davon abhängig, wer davon vielleicht sonst noch betroffen sein könnte, sondern tue es für dich, nur für dich. Fang damit an, so wie heute.

Teilnehmer: Danke.

[zurück](#)

Zur Aktivität gehört ein Ungleichgewicht

Teilnehmer: Ich habe auch eine Frage. Ich glaube, ich habe sie mir fast schon selbst beantwortet, ich habe sie trotzdem, weil ich auch gerne deine Antwort hätte. Heute, auch wieder in dem Moment vorhin, bevor ich anfang zu singen, habe ich irgendwie gemerkt, dass in meinem Körper ein Ungleichgewicht ist. Ich weiß nicht, ob es damit zu tun hat, dass wir singen, das ein 'sowohl als auch', ein 'hoch und tief' ist, dass es sich auch bei mir im Körper so anfühlte. Ich weiß nicht.

St. Germain: Ja, ihr werdet immer Gefühle des Ungleichgewichts haben, und wenn ihr euch ausbalanciert. Ihr werdet immer mal wieder nicht völlig in eurer Balance sein und dann wieder hinein rutschen. Du hast dieses Gefühl ja schnell wieder überwunden. Es war dann ja nicht mehr da. Es ist auch dieser Moment des Beginnens, dieser Moment, wenn sich etwas ausdrücken will, dass dann die Seiten nicht so hundertprozentig im Gleichgewicht sind. Dann fühlst du es. Und in dem Moment, wo es sich dann im Raum ausbreitet, kann es sich wieder balancieren.

Nimm es einfach so hin, dass alle Aktivitäten, die ihr tut, alle Aktivitäten - und das gilt auch für jeden anderen von euch - dass alles, was ihr tut, erst einmal einen Impuls braucht, der es in die Welt setzt. Wenn ihr in eurer völligen Mitte seid, in eurem völligen inneren Frieden, in eurer völligen Ausgeglichenheit, einem Zustand tiefster Meditation, dann habt ihr überhaupt keine Wünsche, dann seid ihr wunschlos glücklich und müsst auch überhaupt nichts tun. Immer, wenn ihr Aktivitäten hervorbringen wollt, braucht ihr vorher ein Ungleichgewicht, ihr braucht einen Spannungsunterschied, ihr braucht ein Feld, in dem sich Energie entwickeln kann. Auch für die Sachen, die sich dann sehr schön in dieser Welt ergeben, braucht ihr dieses Spannungsfeld. Ohne dieses Spannungsfeld bringt ihr nichts zustande. Ihr seid dann sozusagen in einem immerwährenden Glückszustand, lächelt selig vor euch hin und braucht gar nichts. Und wie langweilig wäre das Leben doch, wenn es so wäre.

T: Also ist euch langweilig?

St. Germain: Was denkst du, warum wir hier in diesen Kreis kommen? Um uns ab und zu mal

wieder von den Dingen erfreuen zu lassen, die euch so tief beschäftigen.

Teilnehmer: Ok, danke schön.

St. Germain: Bitte schön.

[zurück](#)

Wie bleibe ich in meiner Mitte ?

Teilnehmer: Ich habe zwei Fragen. Die eine beschäftigt sich auch mit weltlichen Dingen. Montags z. B., nach dem Channeling, fühle ich mich eigentlich immer so richtig gut, in meiner Mitte. Wenn ich dann wieder in meinen Alltag gehe, dann bin ich so in meinem Alltag, dass das schöne Gefühl einfach weg ist und es mir sehr schwerfällt, da wieder hin zukommen. Ich fange dann immer wieder bei Null an. Ich kann mich nicht auf so einem Level halten, dass ich nicht immer ganz auf Null zurück falle. Was kann ich tun, um nicht immer wieder so aufzuklatschen?

St. Germain: Es fühlt sich bei dir wie 'aufklatschen' an?

Teilnehmer: Ja.

St. Germain: Es gibt viele Möglichkeiten, wie du das ändern kannst. Es gibt einmal die Möglichkeit, dass du diese Erinnerung, die du an die Zeit hast, in der es dir wirklich gut ging, in der du dich sozusagen erhoben gefühlt hast, in der du dich in einem Schwingungsfeld befunden hast, das dir ein tiefes inneres Gleichgewicht bringt, in dem du dich ganz wohl fühlst, einfach ein Stückchen in dir konservierst, indem du öfter mal zwischendurch daran denkst, wie das war. Dass du einfach in dir selbst ein Feld schaffst, das diese Schwingung auch hat, indem du vielleicht die violette Flamme visualisierst, vor deinem inneren Auge entstehen lässt und mal fünf Minuten nichts weiter tust, als zu atmen, zu atmen, zu atmen, bis dieses Gefühl der Schwingung, das du kennst, wieder entsteht. Das ist eine von vielen Möglichkeiten.

Die andere Seite ist die, dass du dir ja auch in deinem privaten Umfeld immer wieder Oasen der Ruhe schaffen kannst, Zeiten schaffen kannst, in denen du das für dich tust. Bei vielen von euch ist die Gewohnheit, der gewohnheitsmäßige Ablauf eines Tages so klar strukturiert, dass nichts mehr davon abweicht. Ihr habt feste Zeiten, wann ihr aufsteht und zur Arbeit geht, wann ihr frühstückt, wann ihr mittagesst, wann ihr abendesst. Ihr habt feste Zeiten dafür, wann ihr eurer Abendbeschäftigung nachgeht, wann ihr ins Bett geht, wann ihr schlaft. Das ist alles so festgelegt. Die meisten von euch haben keinen Raum dazwischen, der ihnen Zeit für sich selbst gibt. Die meisten von euch lassen ihren Tagesablauf von den sogenannten äußeren Einflüssen, die da sind, so sehr dominieren, dass ihr gar nicht mehr zu euren eigenen Wünschen und euren eigenen inneren Bedürfnissen kommt. Ihr lasst sie nicht zu.

Ihr lasst sie auch deshalb nicht zu, weil ihr euch dann gegenüber euren Angehörigen, Freunden, Bekannten, Verwandten, ein wenig outen müsstet. Ihr müsstet dann nämlich sagen: „Weißt du was, ich habe in dieser halben Stunde mal meine Meditationszeit, da gehe ich nicht ans Telefon. Da lasse ich mich nicht stören.“ Wenn ihr damit anfangt, dann gebt ihr eine Information nach außen, die den anderen erst einmal komisch vorkommt. Und ihr möchtet doch so gerne eure Rolle weiterspielen. Ihr möchtet doch so gerne in eurer Rolle bleiben. Ihr möchtet das so gerne weitermachen und nach außen nicht so erkannt werden. Ihr möchtet alles still, klammheimlich machen, und dann mit einem Mal, wie der Phönix aus der Asche aufsteigen und immer in die Höhe.....Schön! Schön!

T: Genau!

St. Germain: Und vorher aber nicht erkannt sein! Wie ein kleines Mäuschen.

Teilnehmer: So ist das.

St. Germain.: Dieser Weg geht nicht so gut. Es gehört dazu, schon mal eine kleine Äußerung zu machen, sich ein wenig zu outen, sich ein wenig so darzustellen, dass man sagt: „Ich habe da noch etwas anderes, du kannst ja davon halten, was du willst, aber für mich ist das gut, mir tut das gut.“

Und dafür brauche ich meine Zeit. Die nehme ich mir auch. Vielleicht nur jeden zweiten Tag. Vielleicht nur ein Viertelstündchen, aber ich nehme sie mir.“

Teilnehmer: Ok, danke.

[zurück](#)

Fehlende Wertschätzung

Teilnehmer: Ich habe ja schon viele Fragen gehört und das eine oder andere deiner Antworten hat mir auch schon geholfen, muss ich sagen. Gerade jetzt die letzte Antwort: 'Man kann nicht wie ein Phönix aus der Asche aufsteigen und vorher nie etwas sagen'. Ich gehe mit meinen Dingen, glaube ich, erstaunlich offen um, aber ich bekomme auch von außen Einengung zu spüren, weil ich glaube, dass die Stärke, die ich entwickelt habe, oder meine Stärke, die da ist und auch im Außen spürbar ist, anderen vielleicht nicht gut tut, sag ich jetzt mal so vorsichtig und sie dann versuchen, mich in beruflichen Dingen einzuengen.

Ich gucke natürlich auch immer, dass ich da für mich die Balance halte und das positiv sehe und trotzdem das Gefühl habe: ich würde mich auch noch gerne ein Stück gegen die äußeren Einflüsse schützen wollen. Ich wollte wissen, wie ich das in manchen Situationen schnell und einfach hinbekomme. Weil das, was ich dann beruflich mache, auch ein wichtiger Teil für mich ist. Obwohl ich sagen muss, so, wie ich jetzt lebe und mich auch oute oder auch nicht oute, aber wie ich das jetzt herüberbringe, habe ich in meinem Privatleben sehr, sehr gute Gefühle und fühle mich sehr wohl und sehr aufgehoben. Bei einigen Menschen im Beruf auch, aber da, wo es vielleicht darauf ankäme, fühlt es sich für mich sehr schwierig an. Ich würde mich gerne so ein bisschen....zu Hause habe ich Zeit, mich zu schützen, aber in dem beruflichen Ablauf muss ich oft schnell handeln und und und, und dann ist wieder irgendein Gespräch und dann...

St. Germain: Das ist es aber nicht. Es ist nicht das schnelle- handeln- müssen. Es ist nicht das Berufliche. Es ist einfach die Erwartung, die du hast, die enttäuscht wird, weil du eine andere Erwartung von dem hast, wie Menschen mit dir umgehen. Du hast eine Erwartung, dass du in dem geschätzt wirst, was du tust. Du empfindest es nicht als Wertschätzung, wie du behandelt wirst und wie mit dir umgegangen wird. Und das nimmst du sehr persönlich.

Teilnehmer: Ja, genau richtig.

St. Germain: Es ist nicht persönlich. Es betrifft dich zwar als Person, aber es ist nicht persönlich. Das, was dort geschieht, was du erlebst, erleben viele andere Menschen genauso. Sie erleben, dass sie an einer Stelle, wo sie jahrzehntlang gearbeitet haben, plötzlich nicht mehr gewünscht sind. Sie erleben, dass sich Veränderungen in ihrem beruflichen Umfeld entwickeln, die so stark sind, dass die Menschen, die dort jahrzehntlang gemeinsam etwas zustande gebracht haben, durcheinander gewürfelt und verändert werden. Sie erleben eine völlige Umwandlung der beruflichen Wirklichkeit und plötzlich fühlt sich jemand übrig, ausgestoßen. Und das, obwohl man selbst jahrzehntlang seine ganze Kraft, alle Ideen und alles, was dazu gehört, dort hinein gegeben hat.

Und trotzdem, trotz dieser persönlichen Gefühle, des ganz persönlichen Spürens der Verletztheit, hat es nichts mit dir persönlich zu tun. Das, was dort geschieht, würde auch jeder anderen Person, die an dieser Stelle wäre, wo du jetzt bist, passieren. Auch jeder andere würde auf diese Art und Weise aus dieser Stelle herausgedrängt zu werden versucht. Es würde jeder anderen Person, die an deiner Stelle wäre, genauso gehen. Es ist nichts Persönliches. Trotzdem trifft es dich als Person. Und zwar in deinem eigenen Wertgefühl, in dem, was du dir wert bist. Es trifft dich auf eine Art und Weise, in der Menschen nicht mehr miteinander umgehen sollten. Es trifft dich auf eine Art und Weise, die verletzend wirkt. Das ist etwas, was in den letzten Ausläufern immer noch so geschehen wird auf dieser Welt. Es wird noch eine ganze Zeit lang geschehen, dass diese Dinge so passieren. Ihr werdet euch überlegen müssen, wie ihr persönlich damit umgeht.

Lass dich davon nicht herunterziehen. Nimm es nicht als einen persönlichen Angriff auf dich selbst, sondern sieh es wirklich als etwas Übergeordnetes, das in der Struktur dieser Organisation so

vorgegeben ist und in der die Menschen, die sich dir gegenüber jetzt so verhalten, selbst auch unter dem Druck stehen, das tun zu müssen. Es ist sicherlich für alle Beteiligten nicht der richtige Umgang. Es ist nicht der richtige Umgang von Mensch zu Mensch. Trotzdem ist es nicht so, dass du in deiner Person von diesen Menschen missachtet wirst, sondern diese Stelle, die du innehasst, soll verändert werden. Das ist der Urgrund des ganzen Dilemmas und es trifft dich aber sehr persönlich. Befreie dich davon.

Teilnehmer: Danke.

[zurück](#)

Die Kraft von "Ich bin der ich bin"

Teilnehmer: Ich hätte da noch eine Anschlussfrage. Wenn man sich so verletzt oder angegriffen fühlt, gibt es da so eine Art Mantra oder Schutzgedanken, den man haben kann, um sich ganz spontan für den Moment zu schützen? Gibt es da etwas, was einem in dem Moment einfach mal ein bisschen unter die Arme greifen kann, so dass man sich nicht so bedroht fühlt und dass man diese negativen Energien nicht so an sich heran lässt?

St. Germain: Ja, natürlich. Genau das, was wir heute morgen schon getan haben. Wir sind hier in uns gegangen, haben uns aufgerichtet und haben gesagt: ICH BIN die ICH BIN. Wenn du in deiner eigenen persönlichen Integrität bist und dich integer fühlst, dann können dir alle möglichen Menschen die merkwürdigsten Dinge an den Kopf werfen oder vor die Füße knallen. Es betrifft dich dann nicht, wenn du in dir selbst die Kraft hast und die Macht fühlst. Nur dann, wenn du die Macht an denjenigen abgibst, der dir gegenüber steht oder sitzt, nur dann kann er dich tatsächlich in dir erreichen. Wenn du in dir die Macht hast, ist der andere nur ein Spielpartner dieses Lebens. Und du kannst den Ball ja auch abprallen lassen. Es ist immer deine Entscheidung. Gehe in deine Kraft, jedes Mal, wenn du atmest und sei du selbst.

Teilnehmer: Danke.

[zurück](#)

Kirche und Schuldgefühle

T: Wenn diese Kombination auftritt, dass etwas an Kirche erinnert, so wie das Tönen, und ich da mittendrin und sichtbar bin, sozusagen ganzkörperlich, bringt mich das irgendwie aus meiner Mitte, in dem Sinne, dass ich mich eigentlich nur noch verstecken oder auch nicht mehr so viel reden will. Das möchte ich gerne verändern, weil ich glaube, dass mich das sehr daran hindert, andere Sachen, die ich machen will, überhaupt in Angriff zu nehmen.

St. Germain: Die äußeren Attribute einer Religion sind immer von Menschen gemacht worden. Sie sind niemals der Urgrund der Schöpfung gewesen. Sie sind niemals der Urgrund der Quelle gewesen. Alles das, was sich um Religionen herum entwickelt hat, sei es der wunderschöne Mönchsgesang oder sonst irgendwelche Dinge, die sich entwickelt haben, sind Dinge, die Menschen gemacht haben, um mit anderen Menschen darüber zu kommunizieren, um mit ihnen darüber in Verbindung zu treten, um Gemeinsamkeiten herzustellen. Irgendwann wurden aus den Gemeinsamkeiten auch Unterschiede in den Gemeinsamkeiten. Und was Menschen so machen, wenn sie mit Menschen zusammen sind, ist, dass der eine sich besser fühlt als der andere, glaubt ein bisschen besser zu sein, ein bisschen mehr Macht zu haben, ein bisschen besser spielen zu können, und schon geht es los.

Es gibt Hierarchieunterschiede in den Organisationen bis hin zu: der eine ist ganz klein und der andere ist ganz groß, der eine darf sich in bestem Purpur hüllen und der andere muss mit dem Bettelstab herumlaufen. So hat sich das über die Jahrtausende immer wieder entwickelt. In den verschiedensten Strukturen auf dieser Erde hat es immer wieder Menschen gegeben, die sich über andere erhoben haben und es hat immer Menschen gegeben, die vor ihnen kriechen mussten. Auch

in den Dingen, die mit Religiosität zu tun haben. Obwohl dies in der Grundidee bei allen Religionen dieser Welt nicht so gedacht war, hat es sich trotzdem so entwickelt, weil Menschen an diesen Punkten ihre Macht ausgeübt haben.

Und das hast du auch getan. Darum lehnt du es heute so ab. Lass es einfach geschehen, lass es einfach geschehen, indem du sagst: „Es ist heute nicht mehr mein Anteil. Ich habe heute keine Schuld mehr daran, dass sich diese Machtverhältnisse so entwickelt haben, wie sie jetzt sind.“ Du bist heute nicht mehr in einer Position, in der du andere Menschen damit beeinflusst und vielleicht sogar unterdrückst. Du bist heute in einer Position, in der du spürst, dass das gewesen ist, dass das Teil deines Lebens gewesen ist. Und glaube nur nicht, dass es nur Teil deines Lebens war. Es gibt hier genügend Menschen, die ihre Macht und ihren Einfluss im Spiel mit anderen ausgekostet haben, manchmal bis zum Blut.

Auf gewissen Ebenen habt ihr alle euren Spaß daran gehabt und irgendwann kam dann auch der Punkt der Umkehr. Wenn dieser Punkt der Umkehr kommt, dann braucht es noch eine Zeit, bis es sich dann aus den Zellen löst, bis ihr wieder an den Punkt kommt, dass ihr keine Schuld in euch fühlt. Dieser Punkt kommt jetzt immer näher und je besser ihr in eurer eigenen Kraft seid und vorurteilslos die Dinge annehmt, wie sie sind: Ein Gesang ist ein Gesang. Nur, wenn du ihn in deinem eigenen Inneren mit dem verbindest, was dich aus deiner Vergangenheit erreicht, vielleicht auch nur durch Nebel erreicht, nur dann bewertest du ihn. Es ist deine eigene Bewertung in dir, die eine bestimmte Sache zu dem macht, wie du sie fühlst. Lasse diese Bewertungen los.

Teilnehmer: Und die kann ich einfach loslassen, indem ich mich in die Situation hinein begeben, wie sie gerade kommt und wenn ich das dann merke, einfach atme oder später atme?

St. Germain: Genau, einfach atmen. Und aufrichten. Immer aufrichten beim Atmen. Wer so atmet (krümmt sich), der kommt nicht so richtig in die Aufrichtung herein, weil er immer noch so ein bisschen krumm ist und von Schuld gebeugt herunter hängt. Und dann wird es auch ganz tatterig. Aber wenn ihr euch richtig aufrichtet, dann seid ihr ganz in eurer Kraft und in eurer Mitte. Und dann atmet durch den ganzen Körper von den Füßen bis zum Kopf und darüber hinaus. Und genießt das, was an Tönen auf euch zukommt.

Teilnehmer: Danke.

St. Germain: Bitte