

Max Huber

DU KANNST DEIN
ÄNDERN
LEBEN

... sobald du aufhörst,
an Grenzen zu glauben



HINWEIS

Die Angaben in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Sie sind weder ein Ersatz für Medikamente noch für irgendwelche ärztlichen oder psychotherapeutischen Behandlungen. Hinsichtlich des Inhaltes dieses Werkes und der darin dargestellten Resultate geben der Verlag und der Autor weder indirekte noch direkte Gewährleistungen.

Demzufolge können und sollen die Inhalte dieses Buches keinen Arztbesuch ersetzen und stellen keine Anleitung zur Selbstdiagnose dar. Empfehlungen hinsichtlich Diagnoseverfahren, Therapieformen oder Ähnlichem werden nicht gegeben. Autor und Verlag übernehmen somit keinerlei Haftung.



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2026 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-131-6

1. Auflage 2026

Buchsatz: Myriam Homberg

Umschlaggestaltung: XPresentation, Güllesheim

Autorenfoto: Ronny Barthel

Druck: Bittner Print, s.r.o., Bratislava

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Güllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhalt

Vorwort	9
---------------	---

Unterwegs im Erfahrungsraum

Das Kind ohne Bewusstsein	14
Dasein – Wie aus dem Nichts	17
Materie – Auf Biegen und Brechen	20
Energie – Die größtmögliche Umarmung	23
♥ ÜBUNG: Sphärenbewusstsein spüren	25

Aufwachen in der Wirklichkeit

Das Kind in der Krise	30
Realität – Eine tiefere Dimension	33
Bewusstsein – Guideline zur Ursprungsebene	37
Freier Wille – Augen auf und los!	43
♥ ÜBUNG: Deine innere Ausrichtung	48

Steine auf dem Weg

Das Kind in der Zange	56
Prägung – Vom wunden Weltblick	58
Muster – Das Murbelbrettdilemma	63
Glaubenssätze – Das Tellerranddrama	66
♥ ÜBUNG: Erkenne das Muster	70

Ankommen im Jetzt

Das Kind im Taumel	80
Aktivismus – Die Hardcore Disziplin	84
Wissen – Lesen heißt noch gar nichts	88
Gegenwart – Der Ort des Erlebens	93
♥ ÜBUNG: Reset-Breath	95

Grenzen der Theorie

Das Kind in Panik	100
Krisen – Perfekt unperfekt	104
Freude – Der innere Kompass	108
Annehmen – Nicht kämpfen	114
♥ ÜBUNG: Innehalten und Lauschen	118

Magnet deines Herzens

Das Kind in Harmonie	122
Kippunkte – Initiatische Momente	127
Meditation – Lärm aus, Licht an!	130
Kohärenz – Das schöpferische Tor	135
♥ ÜBUNG – Magnet deines Herzens	140

Kraft der Vielen

Das Kind unter Kindern	146
Resonanz – Gleiches und Gleiches	150
Support – Geben und Nehmen	153
Mentoring – Qualitätszeit für dich allein	156
♥ EINLADUNG: Im WIR getragen sein	159

Rückkehr zum Ursprung

Das Kind auf der Bühne	164
Achtsamkeit – Die intuitive Spur	167
Credo – Alles ist möglich!	171
Integration – Wolle, was komme	174
♥ ÜBUNG: Deine Zukunft verkörpern	177

Nachwort	183
----------------	-----

Danke	185
-------------	-----

Über den Autor	187
----------------------	-----

Für Mona

Vorwort

Wow, du hältst dieses Buch gerade in deinen Händen! Ist das ein Zufall? Nun, ich glaube absolut an Zufälle, im wahrsten Sinne des Wortes: Etwas fällt dir zu. Nicht willkürlich. Nicht beliebig. Genau im »richtigen« Moment deines Lebens. Ich habe immer wieder erfahren, dass uns immer die Impulse begegnen, für die wir bereit sind. Ebenso begegnen uns die richtigen Menschen, die richtigen Fragen und die richtigen Herausforderungen – und manchmal eben auch das richtige Buch.

Vielleicht trägst du eine klare Sehnsucht in dir nach Gesundheit, Liebe oder Erfolg. Vielleicht sehnst du dich nach Reichtum, finanzieller Freiheit und innerer Stabilität. Oder auch nach einer erfüllenden Beziehung, die sich echt anfühlt. Nach einem Beruf, der wirklich Sinn macht. Vielleicht willst du einfach nicht mehr nur funktionieren, sondern noch mehr lebendig sein. Vielleicht aber – und das ist der springende Punkt – willst du auch nicht immer nur noch mehr Wissen und Weisheiten und Sprüche anhäufen, sondern endlich real erleben, was du längst verstanden hast.

Die eigentliche Herausforderung unserer Zeit besteht darin, dass wir längst unglaublich viel wissen, aber viel zu wenig verkörpern. Es gibt so viel Theorie und so wenig echte Praxis. Wir sprechen über Manifestation und Lebensgestaltung, orientieren uns am Lifestyle und gehen auf Visionssuche, wir lesen

Erfolgsgeschichten anderer Leute und hören einen Podcast nach dem anderen – anders gesagt: Wir füttern uns ständig mit bloßen Informationen, aber wir erfahren selten die schöpferische Kraft tatsächlich im Alltag und im eigenen Leben. Du kennst die Konzepte. Du hast gelesen, reflektiert, vielleicht meditiert. Und trotzdem bleibt da diese Lücke zwischen dem, was du willst und weißt, und dem, was du tatsächlich aktuell erlebst.

Dieses Buch ist aufgrund dieser Erkenntnis geschrieben. Es steht auf einem Fundament absolut real gelebter Praxis. Es »verkörpert« Tausende Stunden meiner eigenen Anwendung, aber auch die Kraft von über 1.000 Meditationen mit mehr als 100.000 Menschen und die Ergebnisse unzähliger Einzelbegleitungen von Menschen in intensiven Live-Prozessen. Durch all diese Erfahrungen hindurch zeigt sich ein ganz klares Muster: Wenn ein Mensch beginnt, seinen inneren Zustand bewusst zu verändern, verändert sich unmittelbar auch sein Leben: Gesundheit stabilisiert sich. Entscheidungen werden klarer. Finanzielle Realitäten verschieben sich. Berufe wechseln. Beziehungen ordnen sich neu ...

Wunschdenken? Positives Denken? Autogenes Training?

Nichts dergleichen wirst du hier finden. In diesem Buch zeige ich dir einen konkreten Zugang zu einem inneren Raum, den ich das »Tor zur schöpferischen Kraft« nenne – dein magnetisches Herz.

Auf den folgenden Seiten werden wir gemeinsam Fragen erforschen, die dieses Tor – den Herzmagneten – öffnen und aktivieren. Du wirst erleben, welche unbewussten Mechanismen deine Vorhaben und Visionen boykottieren. Du wirst auch erkennen, dass Leistungsdruck, Selbstoptimierung und ständiges Funktionieren oft nur Strategien sind, die dich bislang nicht weitergebracht haben. Wir über alles sprechen, was du brauchst, um aus Gewohnheiten, Leere und Mühe auszusteigen und endlich richtig durchstarten zu können in deinem Leben. Vor allem werden wir

konkret üben, wie sich Selbstverwirklichung aktiv umsetzen lässt. Insofern gleich vorab:

Dieses Buch ist kein Gedankenspiel, es ist dein neuer Erfahrungsraum! Das heißt für dich: lesen und anwenden!

Mache es am besten zu deinem Selbstexperiment. Prüfe, beobachte, praktizieren und sieh selbst, was geschieht, wenn du nicht nur verstehst, sondern wirklich verkörperst.

Die Frage ist nicht, ob du fähig bist, deine Wünsche zu manifestieren. Du bist es absolut. Die eigentliche Frage ist, ob du es dir erlaubst, deine Wünsche endlich umzusetzen. Ob du bereit bist, deinen inneren Raum so auszurichten, dass das Leben beginnen kann, dir zu antworten.

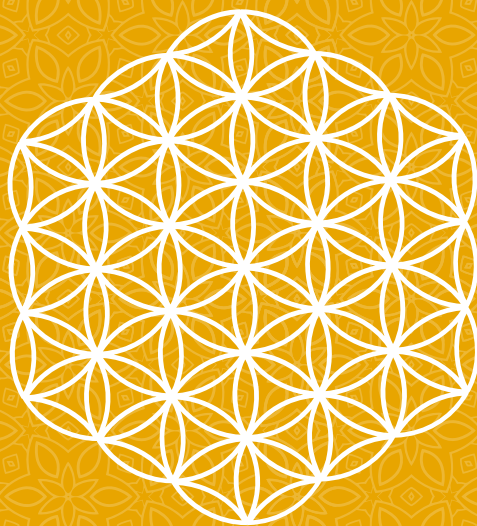
Möge dich dieses Buch begleiten, nicht nur in deinen Gedanken, sondern in deinem Erleben. Möge es dich daran erinnern, wie grenzenlos du bist.

Max Huber

Hinweise zur praktischen Umsetzung

Für die reflektierenden und meditativen Übungen in diesem Buch empfehle ich dir, eine komfortable Grundlage zu schaffen, indem du die Abläufe jeweils vorher als Audioanleitung einsprichst, beispielsweise mit der Diktierfunktion auf deinem Handy. Diese Möglichkeit hat sich bewährt, denn so kannst du dich jeweils ganz entspannt der Übung widmen, während deine eigene Stimme dir selbst die Anweisungen gibt.

Es ist erfahrungsgemäß schwieriger, gleichzeitig die Anweisungen zu lesen und ihnen zu folgen. Mit einer vorbereiteten Audioaufnahme kannst du deine Augen vom Buch lösen und dich ganz auf deine inneren Bewegungen und den Übungsprozess konzentrieren. Achte darauf, beim Einsprechen langsam zu sein und ausreichende Pausen zum Nachspüren einzubauen. (Alternativ: Manche Übungen eignen sich auch in einem Setting zu zweit oder in der Gruppe. Dann kann die andere Person oder ein Gruppenteilnehmer jeweils die Anweisungen lesen und seine Stimme zur Verfügung stellen.)



UNTERWEGS IM
ERFAHRUNGSRAUM

Das Kind ohne Bewusstsein

Ich erinnere mich an ein Gefühl, das sich nicht in Worte fassen ließ. Es war, als würde ich durch eine unsichtbare Haut von der Welt getrennt sein. Ich sah alles, hörte alles, verstand sogar, was um mich herum geschah, doch es erreichte mich nicht wirklich. Ich war wie ein Kind in der Blase. Drinnen Stille, draußen Bewegung. Die anderen lachten, redeten, stritten, und ich spürte, dass sie mich wahrnahmen, aber nicht wirklich sahen. Ich nahm wahr, aber nicht teil.

Es war, als würde das Leben um mich herum in einer Schicht verlaufen, die zwar sichtbar, aber auch flach war. Der Raum hatte keine Tiefe, die Dinge blieben ohne Resonanz. Alles war, wie es sein sollte, und doch fehlte etwas, das ich nicht benennen konnte. Vielleicht kennst du dieses Gefühl, wenn alles seinen Platz hat, du dich aber trotzdem außerhalb davon fühlst. Wenn du spürst, dass du dabei bist, aber nicht wirklich drin.

Ich wuchs in einem Umfeld auf, das sicher und geordnet war. Von außen sah alles richtig aus, es gab Struktur, Fürsorge und Geborgenheit. Doch hinter dieser Ordnung lag etwas, das mir fremd blieb. Es war, als spielte jeder unbewusst eine Rolle, ohne es zu merken. Alles funktionierte, und gerade deshalb fühlte es sich so leer an. Kennst du auch diesen Moment, in dem alles scheinbar stimmt, du dich aber innerlich fragst: »Ist da vielleicht noch mehr?«

Ich spürte früh, dass etwas an der Oberfläche blieb, dass selten das gemeint war, was die Worte sagten und Gesten oft mehr verdeckten, als sie zeigten. Jeder schien zu wissen, was er zu tun hatte, aber nicht warum. Und irgendwo dazwischen war ich, still und beobachtend.

Wenn ich heute zurückblicke, erkenne ich, dass ich als Kind zwar in mir war, aber nicht wirklich bei mir. Es fühlte sich an, als lebte ich in einer stillen Zwischenwelt, irgendwo zwischen dem Leben und mir selbst. Ich existierte, aber ich kam nie ganz an. Meine Wahrnehmung war wie durch einen Schleier verschwommen. Ich spürte, dass es mich gibt, doch ich wusste nicht, wer ich bin. Wie ein Bewusstsein ohne Bewusstheit. Vieles aus dieser Zeit erscheint mir heute noch unscharf wie ein Film mit zu weichem Fokus. Ich erinnere mich weniger an konkrete Ereignisse als an Stimmungen, an dieses Gefühl von Nebel, von »hier und doch nicht hier«. Ich funktionierte in einer klar gezeichneten Welt, während meine eigene Wahrnehmung verwaschen blieb. Ich sah alles, doch nichts berührte mich. Ich war Teil von allem und zugleich von allem getrennt. Vielleicht war genau das der Ursprung jener späteren Sehnsucht, endlich wirklich da zu sein, in mir, im Leben, im Jetzt.

Ich fand damals kein Licht, keine Antworten, keine Richtung, nur ein stilles Dasein. Kein Wollen, kein Ziel. Ich existierte einfach. Es war nicht Frieden, aber auch kein Schmerz. Nur ein Zustand zwischen alledem. Damals verstand ich nicht, was mit mir geschah und vielleicht musste ich es auch nicht verstehen. Es war, als würde sich etwas Unsichtbares in mir einprägen, etwas, das ich erst viel später begreifen sollte.

Ich war kein Beobachter, ich war einfach da, formlos, ungreifbar, ohne jegliche Kontur. Und doch: Irgendwo in dieser Unschärfe legte sich eine leise Erinnerung an. Nicht bewusst, eher wie ein Abdruck, den das Leben selbst hinterließ. Ohne dass ich damals

hätte wissen können, wohin mich dieses unbestimmte Gefühl später noch führen würde.

Heute erkenne ich, dass genau dieses unbewusste Dasein der Keim meines Bewusstseins war. Nicht, weil ich damals schon verstand, sondern weil ich damals schon fühlte, dass es mehr geben musste als das, was sichtbar war. Dieses unausgesprochene Wissen blieb lange, wie ein innerer Ruf, welcher erst Jahre später zu klingen begann.

Ich glaube, das Leben hat mir diesen Zustand geschenkt, um mich an etwas zu erinnern, das ich erst in der Stille meines Erwachens begreifen konnte:

SelbstUnbewusstheit ist ein Ausdruck von Bewusstsein, und das Vergessen ist ein Teil des Erinnerns.

Vielleicht ist es genau das, was mich bis heute antreibt. Diese frühe Erfahrung, in der ich anwesend war, ohne wirklich da zu sein, hat in mir eine tiefe Sehnsucht hinterlassen nach Wahrhaftigkeit, Echtheit und wirklicher Lebendigkeit. Ich weiß, wie sich das Dasein anfühlt, wenn man funktioniert, aber nicht lebt. Wie es ist, zu sprechen, ohne gehört zu werden, auch nicht von sich selbst.

Heute tue ich, was ich tue, weil ich erfahren habe, wie kostbar echtes Dasein ist. Weil ich weiß, dass Bewusstsein nicht erlernt, sondern erinnert wird. Lebendigkeit ist kein Ziel, sondern die natürliche Bewegung des Seins, wenn wir uns selbst wieder spüren. Meine Arbeit, meine Worte, mein Wirken, alles das entspringt diesen Erinnerungen und ist Einladung, Rückkehr und Erinnerung zugleich.

Vielleicht erkennst du dich darin wieder, in dieser stillen Sehnsucht nach Tiefe, nach einem Leben, das sich nicht anfühlt wie Oberfläche. Vielleicht berührt dich etwas in diesen Zeilen, das du selbst auch längst vergessen hast, das aber nie verloren ging. Dann weißt du, warum ich schreibe. Denn ich glaube, genau darin liegt

der Sinn: Menschen daran zu erinnern, dass sie echt sein dürfen. Wir dürfen unser Dasein aus unseren größten Wünschen, Sehnsüchten und Vorstellungen erschaffen und leben. Authentizität ist keine Haltung, sondern eine Frequenz. Bewusstsein ist nichts Abgehobenes, sondern die intimste Form von Gegenwärtigkeit. Damals war es mein Überleben. Heute ist es mein Warum.

Dasein

Wie aus dem Nichts

Wenn ich heute auf diese frühen Kindheitsjahre zurückblicke, erkenne ich, dass das Dasein selbst ein Wunder ist, als das wir es selten wirklich sehen. Es ist, als würde Bewusstsein sich einen Punkt im Raum suchen, um sich selbst zu erfahren. Und plötzlich bist du da. Kein Donner, kein Beginn, kein erklärbarer Moment. Du bist einfach. Du atmest. Du denkst. Du fühlst.

Man spricht vom Beginn des Lebens, als wäre es ein klarer Augenblick, doch niemand hat ihn je erlebt. Es gibt keinen Moment, an dem du sagen könntest: »Jetzt bin ich.« Irgendwann warst du einfach da. Atem, Bewegung, Wahrnehmung, aus dem Nichts hervorgegangen, ohne dass du darum gebeten hättest. Vielleicht liegt genau darin selbst das größte Wunder: Du existierst, ohne zu wissen, wie. Du fühlst, ohne zu verstehen, warum. Du denkst, ohne je entschieden zu haben, zu denken. Dasein geschieht, lautlos, selbstverständlich und vollkommen.

Damals wusste ich noch nicht, dass auch das scheinbar Feste, das wir Materie nennen, im Kern aus Bewegung besteht, aus Schwingung, Energie, Information. Jede Form, jedes Ding, sogar mein eigener Körper ist nur verdichtetes Bewusstsein, Energie, die sich zu Erfahrung formt. Zwischen all den Atomen, aus denen alles

besteht, liegt unendlicher Raum und dieser Raum ist nicht leer. Er ist lebendig. Er ist das Feld, das alles durchdringt und verbindet. Ein vermeintlich »leerer Raum«, aus dem alles entsteht.

Als Kind konnte ich es nicht begreifen, aber ich war niemals getrennt. Ich war immer Teil dieser unsichtbaren Ordnung, eingebettet in ein unendliches Bewusstseinsfeld. Erst viel später erkannte ich:

Das, was wir Wirklichkeit nennen, ist nichts anderes als Bewusstsein in Bewegung, das Unsichtbare, das sich selbst sichtbar macht, um sich zu erfahren.

Und doch versuchen wir, dieses Wunder zu begreifen. Wir suchen nach Erklärungen, nach etwas Fassbarem, das uns Halt gibt in der Unbegreiflichkeit des Seins. Wir nennen es Wissenschaft, Philosophie, Spiritualität, alles Wege, um das Unsichtbare sichtbar zu machen und zu verstehen. Doch egal welchen Weg du wählst, sie führen alle zu derselben Erkenntnis: Hinter dem Offensichtlichen liegt etwas viel Tieferes.

Wenn du dich jetzt umsiehst: die Wand vor dir, die Tasse, das Telefon, vielleicht ein Baum im Wind. Nimm wahr, wie selbstverständlich wir das Sichtbare »Realität« nennen. Wir leben in einer Welt, die uns greifbar erscheint. Alles scheint Form, Struktur, Stabilität zu haben. Doch das, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen, ist nur ein kleiner Ausschnitt der Wirklichkeit. Was wir Materie nennen, ist in Wahrheit Bewegung. Sie wirkt fest, doch sie ist es nicht. Jeder Gegenstand, jede Zelle deines Körpers, jedes Sandkorn unter deinen Füßen und jeder Stern über dir am Himmel, alles das besteht zu über 99,9 % aus Raum. Dieser Raum ist nicht leer, er ist gefüllt mit Energie, Schwingung, Information, einem unendlichen Potenzial, das sich ständig selbst ordnet.

Um das greifbarer zu machen: Würde man ein einziges Atom so vergrößern, dass sein Kern die Größe eines Basketballs hätte, dann würde sich das Elektron in mehreren Kilometern Entfernung

finden. Alles dazwischen, dieser weite Raum, ist reine Energie. Was du fest nennst, ist also nichts anderes als Energie, die sich zu Form verdichtet hat, damit du sie erfahren kannst.

Das bedeutet: Nichts ist wirklich getrennt. Alles, was du berührst, siehst oder fühlst, kommt aus demselben Ursprung und ist Teil desselben unsichtbaren Feldes, das auch dich durchdringt. Dieses Feld verbindet alles mit allem. Es ist die stille Architektur der Existenz. Die Wissenschaft nennt es Quantenfeld oder Nullpunktfeld, die Mystik nennt es Quelle, Einheit, göttliche Ordnung, doch all diese Worte zeigen nur auf dasselbe, auf das, was allem zugrunde liegt: Alles ist Eins.

Vielleicht spürst du jetzt gerade, wie sich etwas in dir bewegt. Diese Erkenntnis ist nicht nur ein Gedanke. Sie ist eine stille Erinnerung. Denn tief in dir weißt du, dass du nie außerhalb dieses Feldes warst.

Du bist kein Beobachter der Welt, du bist Teil des Gewebes, das sie erschafft.

Wenn du das begreifst, verändert sich dein Blick. Du erkennst, dass das, was du »Ich« nennst, kein Zufall ist, keine Laune der Natur. Du bist Bewusstsein, das sich entschieden hat, Form anzunehmen, um sich selbst zu erfahren. In jedem Atemzug, in jeder Begegnung, in jedem Moment drückt sich dieses eine Feld aus, als du, als ich, als alles.

In dieser Erkenntnis verliert das Leben seinen Zufallscharakter. Du bist kein Produkt der Umstände, sondern Ausdruck einer Intelligenz, die sich selbst in Bewegung hält. Das, was dich spüren lässt, ist dasselbe, was Galaxien tanzen lässt. Das, was du Ich nennst, ist eine Welle im selben Meer. Vielleicht erscheint dir das unbegreiflich, aber genau darin liegt die Schönheit: Du bist das Unbegreifliche in menschlicher Form. Das Unsichtbare, das sich selbst sichtbar werden lässt. Aus Leere entsteht Leben. Aus Nichts Bewusstsein.

Dasein geschieht. Wenn du also jetzt atmest, spüre: Dieser Atem ist Teil eines größeren Rhythmus. Du atmest denselben Ursprung, aus dem alles entsteht. Du bist keine zufällige Erscheinung, sondern Ausdruck einer Ordnung, die dich nie verlässt.

Das ist Dasein, wie aus dem Nichts und doch vollkommen. Und dennoch: Kaum beginnen wir, dieses Wunder zu erahnen, zieht uns die Welt der Formen wieder zu sich. Wir sehen Körper, Gegenstände, Ereignisse, Strukturen. Wir leben im Sichtbaren, wir handeln im Greifbaren. Und mit jedem Tag scheint das Unsichtbare, das, was uns trägt, etwas leiser zu werden. Vielleicht ist das der eigentliche Schleier, der über unserer Wahrnehmung liegt: Wir verlieren zu sehen, dass das, was wir Materie nennen, nur die sichtbare Seite des Unsichtbaren ist. Wir beginnen zu glauben, das, was wir anfassen können, sei das einzige Reale, und übersehen, dass es noch viel mehr zu entdecken und zu erfahren gibt. Doch genau hier beginnt der Weg zurück. Er führt nicht heraus aus der Welt, sondern hinein in ihr wahres Wesen. Denn um zu verstehen, was Bewusstsein in Form bedeutet, müssen wir die Materie selbst durchschauen. Wir dürfen erkennen, dass sie kein Hindernis ist, sondern eine Übersetzung, eine Sprache, in der das Unsichtbare mit uns kommuniziert.

Materie

Auf Biegen und Brechen

Das, was wir Materie nennen, ist nur die sichtbare Oberfläche einer viel größeren Wirklichkeit, und doch verbringen wir die meiste Zeit damit, genau diese Oberfläche für das Ganze zu halten. Wenn wir beginnen, diese Oberfläche der Formen tiefer zu verstehen, wollen wir sie nicht entzaubern, sondern ihr Geheimnis lüften.

Denn wenn wir verstehen, was sie wirklich ist, beginnen wir auch zu ahnen, was und wer wir selbst wirklich sind.

Die Welt, die wir mit unseren Sinnen erfahren, folgt den Gesetzen von Raum und Zeit, von Ursache und Wirkung. Hier begegnen wir Formen, Strukturen, Dingen, die wir anfassen, zählen, messen können. Sie gibt uns Orientierung und Halt, aber sie kann auch eng werden, wenn wir sie für das Ganze halten. Denn diese Ebene ist nicht Ursprung, sondern Ausdruck. Wir sind so sehr daran gewöhnt, unseren Fokus auf Formen zu richten, dass wir vergessen haben, was sie zusammenhält. Wir schauen auf Dinge, aber nicht durch sie hindurch. Wir glauben, die Welt zu sehen, doch oft erkennen wir nur ihre Haut.

Vielleicht hast du dieses leise Gefühl schon einmal gespürt, dass etwas fehlt, obwohl alles da ist. Du hast vieles erreicht, vielleicht sogar Erfolg in deinem Beruf, ein erfülltes Leben im Außen, und doch bleibt eine feine Leere, ein kaum greifbares Fehlen. Etwas, das du nicht benennen kannst, das aber den Unterschied macht. Du siehst die Formen, aber sie fühlen sich nicht ganz echt an, als würde hinter der sichtbaren Welt noch etwas anderes pulsieren.

Hinter jeder Form wirkt eine unsichtbare Ordnung.

Die Wissenschaft beschreibt es nüchtern: Jedes Atom besteht fast vollständig aus Raum. Zwischen dem Kern und den Elektronen liegt unendlich viel Leere, erfüllt von Bewegung, Information, Potenzial. Das, was wir für fest und fix halten, ist in Wahrheit ein Zusammenspiel aus Kräften, Schwingungen und Möglichkeiten. Alles, was existiert, ist Ausdruck zweier Ebenen, die nicht voneinander getrennt sind: die materielle Ebene, die sich als Form ausdrückt, und die Ursprungsebene, aus der jede Form hervorgeht. Die eine sichtbar, die andere unsichtbar, und doch kein Gegensatz, sondern zwei Seiten derselben Wirklichkeit. Wie Eis und

Wasser, die unterschiedlichen Aggregatzustände ändern nichts daran, dass beides elementar identisch ist. Alles ist Energie.

Wenn du deine Hand auf einen Tisch legst, fühlt er sich massiv an. Doch in Wahrheit berühren sich die kleinsten Teilchen des Holzes nie. Es sind elektromagnetische Felder, die sich gegenseitig abstoßen. Die Festigkeit ist scheinbar, eine Illusion, eine Vereinbarung zwischen Schwingungen. Genau darin liegt das Wunder: Aus unsichtbarer Bewegung entsteht sichtbare Form. Als Kind wusste ich das nicht, aber je mehr ich es in meinem späteren Leben begriff, desto mehr begann sich auch meine Wahrnehmung dafür zu öffnen. Ich erkannte immer mehr, dass Materie keine starre Grenze ist, sondern Verdichtung von etwas viel Feinerem. Bewusstsein und Form sind keine getrennten Welten, sondern zwei Seiten derselben Bewegung.

Vielleicht ist das, was wir Wirklichkeit nennen, einfach nur die Begegnung zwischen dem Sichtbaren und dem Unsichtbaren, zwischen dem, was wir greifen können, und dem, was uns trägt. Als ich begann, die Welt anders zu sehen, war sie auf einmal nicht mehr etwas Starres, sondern ein lebendiges Geflecht. Alles schien miteinander verwoben und verbunden. Ein Hintergrund, still und grenzenlos, der sich nicht zeigt, aber alles trägt. Wie ein unsichtbarer Klebstoff, der alles zusammenhält. Vielleicht ist das der Punkt, an dem wir beginnen, uns zu erinnern:

Die sichtbare Welt, die materielle Ebene, ist nicht das Ende der Wirklichkeit ist, sondern ihr Anfang.

Hinter jeder Form liegt eine Tiefe, die nicht gesehen, sondern nur wahrgenommen werden kann. Das ist der Wendepunkt, wenn wir erkennen, dass Materie keine Grenze ist, sondern eine Einladung, sie bewusst zu formen.

Energie

Die größtmögliche Umarmung

Was passiert, wenn du erkennst, dass alles, was du für fest, stabil und unveränderlich hältst – dein Körper, dein Zuhause, deine Beziehungen, dein Alltag –, in Wahrheit nichts anderes ist als Energie in Bewegung? Schwingung, verdichtetes Bewusstsein, Form, die sich ständig verändert. Was wäre, wenn alles Materielle in deinem Leben aus einer unsichtbaren Quelle kommt, aus einem Feld, das alles trägt, alles verbindet, alles möglich macht? Wenn das, was du »Wirklichkeit« nennst, kein Ergebnis, sondern Ausdruck ist, eine momentane Übersetzung von Energie in Form? Dann stellt sich eine tiefere Frage: Was bedeutet das für dich? Wenn alles wandelbar ist, wenn Form keine Grenze, sondern Bewegung ist, was kannst du dann wirklich erschaffen? Welche Grenzen sind real und welche nur »anerzogen« oder »angelernt«? Wie würde dein Leben aussehen, wenn du dich nicht länger als getrennt wahrnimmst, sondern als Teil dieses unsichtbaren, lebendigen Ganzen?

Vielleicht ist nichts in Stein gemeißelt. Nicht dein Weg. Nicht dein Schmerz. Nicht dein Schicksal. Vielleicht ist alles in ständiger Wandlung, bereit, sich zu verändern, sobald du es erkennst. Wenn das stimmt, dann ist jedes Gefühl, jede Begegnung, jede Entscheidung ein Zugang zu diesem Feld. Ein stiller Hinweis: Hier wirkt etwas mit dir, nicht gegen dich. Vielleicht sind die scheinbar zufälligen Situationen, die du erlebst, gar kein Zufall: Eine Begegnung, die alles verändert. Ein Hindernis, das dich zwingt, tiefer zu schauen. Ein Gedanke, der genau im richtigen Moment auftaucht. Vielleicht ist genau das die Art, wie dieses Feld mit dir spricht.

Heute weiß ich, dass es so ist. Denn ich habe es erfahren und erfahre es immer noch. Mein Leben hat sich durch diese Erkenntnis grundlegend verändert. Früher war ich getrennt von mir, vom

Leben, vom Empfinden. Ich suchte Antworten im Außen, kämpfte, versuchte zu kontrollieren. Doch erst, als ich begann, mich dem Unsichtbaren zuzuwenden, und als ich lernte, bewusst still zu werden, zu fühlen und zu beobachten, begann sich auch etwas zu öffnen für die größtmögliche Umarmung der Energie, die wir alle sind.



Die Meditationen und Übungen, die du in diesem Buch finden wirst, sind keine theoretischen Ideen. Es sind praktische Wege, die mich selbst aus dem Denken ins reine Erleben geführt haben. Ich bin heute das Gegenteil von damals: verbunden, angekommen, bewusst. Ich bin gegenwärtig und immer noch dabei, ständig mehr zu erkennen und zu erinnern. Genau darum geht es.

Dieses Buch ist eine Einladung an dich, dieses Feld selbst zu berühren. Nicht nur zu verstehen, sondern zu erleben, wie lebendig, formbar und intelligent das Leben ist. Wir werden gemeinsam meditieren, reflektieren, praktizieren, damit du beginnst, diesen Teil des bewussten Seins in dir zu entdecken, zu leben, zu atmen und zu verkörpern.

Vielleicht wirst du, während du liest, plötzlich etwas spüren, eine Ahnung, ein Kribbeln, eine Vertrautheit. Das ist kein Zufall. Das ist das Feld, das dich erinnert. Du bist Teil davon – und alles ist möglich.

Diese folgende Übung ist eine Einladung, dich zu erinnern, wer du in Wahrheit bist: nicht der Körper, den du siehst. Nicht die Rolle, die du spielst. Nicht die Gedanken, die dich beschreiben, sondern das Bewusstsein, das all das erlebt. Du bist so viel mehr als die sichtbare Welt: mehr als dein Name, deine Geschichte, deine Persönlichkeit. In dir wirkt eine unsichtbare Intelligenz – still, klar, lebendig. Sie atmet dich. Sie bewegt dich. Sie ist der Ursprung, aus dem alles entsteht.

Ich nenne dieses Erleben »Sphärenbewusstsein«, weil es bedeutet, dich als Bewusstsein zwischen zwei Ebenen zu erfahren. Auf der materiellen Ebene, wo du handelst, und auf der ursprünglichen Ebene, aus der du hervorgehst. Beides ist eins und du bist die Verbindung dazwischen.

ÜBUNG: Sphärenbewusstsein spüren

Über die materielle Ebene hinaus

Ich lade dich ein, dich dieser Erfahrung zu öffnen. Lasse für einen Moment das Außen still werden. Alles, was du jetzt brauchst, ist deine Aufmerksamkeit.

Umsetzung

- ♥ Schließe sanft deine Augen.
- ♥ Atme ein ... und langsam wieder aus. Lasse deinen Atem ruhig fließen.
- ♥ Mit jedem Ausatmen darf dein Körper weicher werden, schwerer, stiller.
- ♥ Spüre, wie du getragen wirst – vom Boden, vom Raum, vom Leben selbst.
- ♥ Komme an in diesem Moment, in deinem Körper, im Jetzt.



- ♥ Nun beginne, deine Wahrnehmung zu öffnen. Spüre den Raum in dir.
- ♥ Spüre, wie sich dein Bewusstsein über die Grenzen deines Körpers hinaus ausdehnt: Du bist nicht in deinem Körper – der Körper geschieht in dir. Du bist das Bewusstsein, das ihn erlebt.

- ♥ Lasse die Wahrnehmung weiter werden, über den Raum hinaus, in dem du sitzt, über Wände, Decke und Boden hinaus.
- ♥ Fühle: Etwas in dir ist größer als das, was du siehst. Es ist weit, still, klar. Keine Form, kein Ziel – nur Dasein.
- ♥ Erlaube dir, für einen Moment alles loszulassen, was du kennst: Gedanken, Zeit, Ort, Geschichten, Sorgen, Gefühle ...
- ♥ Bleibe einfach in diesem Empfinden: Da sein, ohne etwas zu tun.
- ♥ Da ist etwas, das bleibt, wenn alles andere still wird: Etwas, das dich trägt, noch bevor du darum bittest. Es ist das Bewusstsein selbst – formlos, lebendig, wach.

• • •

- ♥ Verweile einen Moment dort.

• • •

- ♥ Fühle, wie ruhig, wie weit, wie liebevoll dieser Raum ist: Hier gibt es keine Trennung, kein Wollen, kein Müssen. Nur Bewusstsein, das sich selbst erkennt. Nur du – als das, was du wirklich bist.

• • •

- ♥ Wenn du bereit bist, atme noch einmal tief ein ... und langsam wieder aus.
- ♥ Kehre sanft in deinen Körper zurück. Spüre die Verbindung zwischen dem, was du bist, und dem, was dich hält. Erkenne: Du bist nicht getrennt von dieser unsichtbaren Ordnung. Du bist Teil von ihr – immer gewesen.
- ♥ Öffne langsam deine Augen. Sieh dich um: Die Dinge, das Licht, das Leben.

Alles, was du siehst, ist Ausdruck desselben Bewusstseins, das dich atmet. Das ist Sphärenbewusstsein – die stille Erinnerung, dass du gleichzeitig Form und Ursprung bist.



Als ich zu erkennen begann, dass es im Leben mehr gibt als das, was wir sehen und anfassen können, veränderte sich mein Blick auf die Welt grundlegend. Ich verstand, dass hinter der sichtbaren Realität eine größere Wirklichkeit steht, mit der wir Menschen verbunden sind. Diese Erfahrung prägt meine spirituelle Arbeit bis heute. Max Huber beschreibt in seinem Buch sehr klar und nachvollziehbar diesen Weg vom rein Materiellen hin zu einem erweiterten Bewusstsein und lädt dazu ein, die eigene Wahrnehmung dafür zu öffnen.

Ingrid Auer