

Kerstin Reichl

**WEG - WEISE - R**

**Spiritualität**

**Von der Erkenntnis zur Eigenverantwortung**

Kerstin Reichl Selbstverlag

90513 Zirndorf

Tel.: 0911 - 600 35 27

E-Mail: [Kerstin.Reichl@t-online.de](mailto:Kerstin.Reichl@t-online.de)

[www.Kerstin-Reichl.de](http://www.Kerstin-Reichl.de)

Bitte besuchen Sie mich im Internet unter der o. g. Adresse oder auf facebook  
unter <https://www.facebook.com/Kerstin-Reichl-Personal-Reading>

Kerstin Reichl Selbstverlag

Copyright Kerstin Reichl

Deutsche Erstausgabe: Dezember 2015

Umschlaggestaltung: Karin Lang / Nürnberg

**Kerstin Reichl**

**WEG - WEISE - R**

**Spiritualität**

**Von der Erkenntnis zur Eigenverantwortung**

## Kerstin Reichl

Kerstin Reichl, Jahrgang 1966, lebt mit Ehemann und drei Kindern in der Nähe von Nürnberg.

Ihre mediale Begabung zum Hellhören machte sie 2010 zu ihrem Beruf. Seitdem arbeitet sie mit Menschen, die durch Selbsterkenntnis ihre persönliche Entwicklung voranbringen möchten. Mit Hilfe von Personal Readings, Wachtrance-Arbeiten, Seminaren und Aufstellungsarbeiten unterstützt Kerstin Reichl zudem ihre Klienten, damit diese ihre neu gewonnenen Erkenntnisse auch im Alltag integrieren und umsetzen können.

Aus der Arbeit an einer schriftlichen „Gebrauchsanleitung“ für ihre Readings entstand ihr erstes Buch „Praktische Spiritualität für Ungeduldige“, welches im Juni 2013 im Smaragd-Verlag erschien.

„Praktische Spiritualität für Fortgeschrittene“, Kerstin Reichls zweites Buch, ist im August 2014 ebenfalls im Smaragd-Verlag erschienen und ist auch als Hörbuch bei allen gängigen Anbietern erhältlich.

# Inhalt

Vorwort .....	<a href="#">3</a>
Wieso, weshalb, warum – die zentralen Fragen unseres Lebens .....	9
<b>Lernen und Erkennen</b> .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Vom höchsten Berg in die tiefste Tiefe .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Spiegel .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Vom Suchen und Finden .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Das Uhrwerk aus Erfahrung und Zeit .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Demut .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Wo der Schmerz ist, ist der Weg .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Lernen durch leiden .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Krisen und Extremsituationen .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Dein Problem - dein Freund und Helfer .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Form ist Leere, Leere ist Form.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
<b>Umsetzung</b> .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Das Neue tun .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Lassen .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Den Boden bestellen .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Warum „um-zu“ nicht funktioniert .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Lösungsprozesse.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
<b>Kommunikation</b> .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Rationale und emotionale Kommunikation .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Schweigen.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Mangelnde Wertschätzung .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
<b>Liebe</b> .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Ewige Liebe.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>

Liebe zwischen Seelenverwandten .....Fehler! Textmarke nicht definiert.

Liebe und Projektion .....Fehler! Textmarke nicht definiert.

Die Liebe zur Natur .....Fehler! Textmarke nicht definiert.

**Beziehung und Partnerschaft.....Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Lebendige Beziehungen .....Fehler! Textmarke nicht definiert.

Unterschiedliche Seelenalter in Partnerschaft und Freundschaft**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Zwangsmisionierung .....Fehler! Textmarke nicht definiert.

Hilfe und Helfen.....Fehler! Textmarke nicht definiert.

Freiwillig! Freiwillig? .....Fehler! Textmarke nicht definiert.

Vom Ende einer Beziehung .....Fehler! Textmarke nicht definiert.

Familie .....Fehler! Textmarke nicht definiert.

**Vertrauen.....Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Gottvertrauen, Urvertrauen, Selbstvertrauen .Fehler! Textmarke nicht definiert.

Geistige Führung über Intuition .....Fehler! Textmarke nicht definiert.

Geistige Führung erkennen .....Fehler! Textmarke nicht definiert.

Festhalten verhindert geistige Führung .....Fehler! Textmarke nicht definiert.

Hoffnung.....Fehler! Textmarke nicht definiert.

**Leben.....Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Lebenszyklen .....Fehler! Textmarke nicht definiert.

Lebenswille .....Fehler! Textmarke nicht definiert.

Lebendigkeit .....Fehler! Textmarke nicht definiert.

Schönheit.....Fehler! Textmarke nicht definiert.

Der Einfluss der Kirche auf den Reinkarnationsglauben**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Epilog.....Fehler! Textmarke nicht definiert.

Glossar.....Fehler! Textmarke nicht definiert.

## Vorwort

Die Zeiten, in denen das Wort Spiritualität befremdlich oder exotisch klang, sind vorbei. Während die Spiritualität früher gern in einem Atemzug mit „Esoterik“ genannt wurde, gilt sie heute als „emanzipiert“. Sie ist gesellschaftsfähig geworden, hat sich von pastellfarbenen Engelbildern, dem Klischee „Om“-hauchender Jünger, vegan lebender Weltverbesserer und nach Indien trampenden Hippies getrennt.

Spiritualität ist keine Überzeugung, sie ist eine Lebenshaltung, die es sich anzueignen und eine Herausforderung, die es anzunehmen gilt. Wer die Welt aus dem Blickwinkel der Spiritualität betrachtet, kann sich selbst als lernfähig und sein Leben als veränderbar wahrnehmen. Spirituell zu sein bedeutet, sich selbst erkennen, Eigenliebe lernen und Eigenverantwortung übernehmen zu wollen.

Ein wahrhaft spiritueller Mensch zeichnet sich durch Bodenhaftung aus. Er hat erkannt, dass Achtsamkeit, Präsenz für den Augenblick, Widerstandslosigkeit und Einverständnis die Werkzeuge sind, mit denen er seine Realität „bearbeiten“ und in seinem Sinne formen kann. Er ist sich bewusst, dass es ein Prozess und ein gutes Stück Arbeit ist, die ihm innewohnenden Herzqualitäten wie Liebesfähigkeit, Toleranz, Mitgefühl und Mut von ihrem Ballast aus Ängsten, Mustern und Blockaden zu befreien, damit er sich als authentisches, wahrhaft menschliches Wesen erfahren kann.

Der Titel eines Buches von Karlfried Graf Dürckheim (deutscher Diplomat, Psychotherapeut und Zen-Lehrer) lautet „Der Alltag als Übung“. Diesem Motto folgend beschreibt das vorliegende Buch die spirituellen Gesetzmäßigkeiten und Hintergründe alltäglicher Situationen, in denen sich der Leser selbst wiederfinden kann. Es zeigt auf, wie die Bereitschaft, das eigene Verhalten selbst-kritisch zu reflektieren und aus Erfahrungen zu lernen, zu innerem Frieden und äußerer Freiheit führt. Beschäftigt Sie die Frage, wie bedingungslose Liebe Ihre Beziehungen positiv verändern kann, werden Sie in diesem Buch Antworten finden. Durch die Auseinandersetzung mit den Themen Leid, Schmerz, Krisen und Extremsituationen wird offensichtlich, dass diese keineswegs sinnlos sind, sondern die notwendige Grundlage für Charakterveredelung und seelisches Wachstum bilden. Sie erfahren, warum das Vertrauen in Menschen, ins Göttliche und in die eigenen Fähigkeiten elementar wichtig ist und warum klare Kommunikation den Schlüssel zum Glück darstellt.

Das Buch besteht aus kurzen, klar strukturierten Texten. Jeder Text gehört zu einem übergeordneten Themen-komplex (z. B. Kommunikation), steht aber für sich allein und kann unabhängig von den anderen gelesen werden. Neben theoretischen Erklärungen bietet es auch ganz praktische Tipps wie das Erkannte erfolgreich umgesetzt und in den Alltag integriert werden kann.

Wenn Sie selbst erfahren möchten, wie freudvoll und nährend ein selbstbestimmtes Leben ist und neugierig darauf sind, mehr über sich selbst und das Thema Spiritualität zu erfahren, dann freuen Sie sich auf interessante Lesestunden!

Sollten Sie „Praktische Spiritualität für Ungeduldige“ und „Praktische Spiritualität für Fortgeschrittene“ - meine ersten beiden Bücher - bereits gelesen haben, können Sie getrost Kapitel 1 dieses Buches überspringen (Erklärungen zu spirituellen Fachbegriffen finden Sie im Glossar).

Für „Neueinsteiger“ ist das einführende Kapitel allerdings sehr hilfreich zum besseren Verständnis der folgenden Texte.

Zirndorf, im Dezember 2015



## **Wieso, weshalb, warum – die zentralen Fragen unseres Lebens**

Fragen begleiten uns in jeder Lebenslage und bilden einen festen Bestandteil unseres Denkens. Wir richten sie nicht nur an andere, um Informationen zu erhalten, sondern stellen sie uns auch selbst, in der Hoffnung, durch eine schlüssige Antwort zu mentaler oder emotionaler Erkenntnis zu gelangen. Der Macht der „inneren“ Fragen können wir uns nicht entziehen, sie holen uns immer wieder ein. Dabei ist es unerheblich, ob wir uns gezielt mit bestimmten Fragen auseinandersetzen oder sie lieber verdrängen wollen.

Gewiss hat sich jeder schon einmal die Frage nach dem Sinn des Lebens gestellt, hat sich gefragt, warum eine aktuelle Lebenssituation gerade so ist und nicht anders; weshalb ausgerechnet jener Mitbewerber den Job bekam, den doch wir so sehr begehrt haben; warum der geliebte Partner sich abgewendet hat. All diese Fragen bleiben solange unbeantwortet, wie wir unsere Existenz und das, was uns widerfährt, als zufällig und willkürlich verstehen. Sie lassen sich jedoch dann eindeutig beantworten, wenn wir bereit sind, unser Leben aus einem erweiterten Blickwinkel heraus, also mit Abstand, aus einer „Metaposition“ heraus zu betrachten.

Sehen wir nur das eine Leben, welches wir jetzt, hier und heute führen, ist es so, als wenn wir mit dem Gesicht vor der Wand stünden. Unser Blickwinkel ist eingeschränkt, die Wahrnehmung ist begrenzt, Zusammenhänge und Kausalitäten sind schwer erkennbar. Treten wir jedoch zurück und nehmen Abstand, so erkennen wir, dass unsere Realität nur ein kleiner Ausschnitt dessen ist, was wir bereits in einer Vielzahl von Erdenleben erfahren und erkannt haben. Wir begreifen, dass in unserem physischen Körper eine unsterbliche Seele wohnt, die sich in einer Vielzahl von Inkarnationen immer wieder aufs Neue erfährt. Dabei durchläuft sie in einem „Seelenzyklus“ von ca. 10.000 Jahren verschiedene Entwicklungsstufen, ganz ähnlich, wie ein Mensch von der Geburt bis zum Greisenalter unterschiedliche Lebensalter durchlebt. Jedes Seelenalter - beginnend mit der Babyseele, über die Kinder- und die Reife Seele, bis hin zur Alten Seele - bietet unterschiedliche Herausforderungen, die gemeistert und verarbeitet werden wollen, damit sich seelisches Wachstum entfalten kann (weiterführende Informationen dazu finden Sie unter dem Stichwort „Seelenzyklus“ im Glossar oder in meinen schon erwähnten ersten beiden

Büchern).

Baby-Seelen haben noch sehr wenig Erfahrung, weil sie erst wenige Male inkarniert sind. Sie bleiben unselbstständig und abhängig und sammeln so im Schutze der sie leitenden Personen erste Erfahrungen in der Dreidimensionalität. Freiheitliches Denken und Entscheiden ist ihnen noch nicht möglich, die Vorstellungen von Autonomie und Unabhängigkeit ängstigen sie.

Kinder-Seelen wagen schon, erstmals eigenständig zu handeln, so wie sich ein Kind von der Hand der Mutter losreißt. Und doch suchen sie immer noch die Geborgenheit der Familie und der Gesellschaft, in die sie sich einfügen und anpassen, um ihre Erfahrungen spielerisch in einem möglichst gesicherten Rahmen machen zu können. Auch die Kinder-Seele tut sich noch schwer mit Eigenverantwortung und der Entwicklung einer tragfähigen Eigenliebe.

Baby- und Kinderseelen sind in Deutschland kaum anzutreffen, mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung hat sich bereits in einer Vielzahl von Inkarnationen hin zur Jungen Seele entwickelt.

Die Junge Seele, von der das Bewusstsein unserer derzeitigen Gesellschaft vornehmlich bestimmt wird, hat bereits alle Erfahrungen des Seelenzyklusses der Baby- und der Kinderseele bearbeitet. Sie ist einem Teenager vergleichbar, der wild darauf ist, sich zu erfahren und zu erkennen, und dessen Verhalten ganz vom Ego bestimmt wird. Da sie sich ihrer selbst noch nicht sicher ist, entwickelt die Junge Seele - statt eines von Eigenliebe getragenen Selbstwertes - ein Selbstbild, dem sie zu entsprechen sucht. Die Spiegelungen der Umwelt bestätigen das Selbstbild oder stellen es in Frage, was zu erheblichen Reibungen und entsprechenden Erfahrungsmöglichkeiten führt. Geld, Macht, Kontrolle und Materie sind die in diesem Seelenalter vordringlich zu bearbeitenden Themen.

Die Reife Seele baut bereits auf die Erfahrungen auf, die sie im Seelenzyklus der Jungen Seele gemacht hat und möchte das, was sie bisher gelernt und erkannt hat, weitergeben. Das Bedürfnis, gesellschaftlich Einfluss zu nehmen und zu lehren, wächst. Sie erprobt sich in verschiedenen Beziehungen innerhalb von Familie und Gesellschaft. Das Ego tritt nun ein Stück in den Hintergrund und macht erstmals Platz für ein holistisches Weltbild, in dem die Reife Seele nach ihrem Platz in der Gesellschaft sucht. Macht und Ohnmacht sind die vordringlichen Themen, die es in diesem Seelenalter zu bearbeiten gilt. Die in früheren

Inkarnationen mit anderen eingekörperten Seelen entstandenen Ungleichgewichte werden bevorzugt im reifen Seelenalter bearbeitet. Hierzu werden über den „Seelen-plan“ sog. „karmische Verabredungen“ getroffen, so dass man gezielt jenen ebenfalls eingekörperten Seelen wieder begegnet, mit denen es noch einen Ausgleich zu leben gilt. Auf Grundlage des Wissens, dass wir gerade jenen Menschen, die uns besonders nähren oder schaden, bereits in verschiedenen Leben, unter anderen Bedingungen, begegnet sind, wird erklärlich, warum unsere zwischenmenschlichen Beziehungen so unterschiedlich sind und weshalb wir uns einigen Menschen in ganz besonderer Art und Weise verbunden fühlen.

Zur Alten Seele gereift verspürt der Mensch das zwingende Bedürfnis, sich seinem eigentlichen Wesenskern anzunähern und dabei seine Ängste, Muster und Prägungen zu erkennen und loszulassen. Er erfährt sich nun als Teil eines größeren Ganzen, als von höheren Mächten geführt und geleitet und arbeitet an der Überwindung aller Zweifel, die sein Vertrauen in die eigenen Potentiale, die ihn umgebenden Menschen oder in das Göttliche behindern könnten. Das Sicherheitsbedürfnis und der Hang zu Materie lassen deutlich nach und werden nun durch eine erweiterte Liebesfähigkeit, Einverständnis und Widerstandslosigkeit ersetzt. Der Tod verliert in diesem Seelenalter seinen Schrecken und kann nunmehr als Transformationsprozess in eine neue Erfahrungsebene verstanden werden.

Von der Überzeugung ausgehend, dass es gilt, viele Leben zu leben und sich innerhalb dieser zu erfahren und seelisch zu wachsen, erklärt sich, warum auch in diesem Leben eine Vielzahl polarer Erfahrungen gemacht werden muss. Nun wird verständlich, weshalb nicht alles Geschehen den Vorstellungen unseres Egos entspricht, warum Menschen uns begegnen oder verlassen und wo der Sinn unserer Existenz liegt. Auf Grundlage des Vorgenannten erschließen sich vor allem den Reifen und Alten Seelen unter den Lesern die in diesem Buch gesammelten Texte. Denn gerade sie benötigen für die in diesen Seelenaltern geplanten seelischen Entwicklungsschritte das Wissen um spirituelle Zusammenhänge und Hintergründe. Das Vertrauen in die eigene Intuition - also das Wissen aus vergangenen Leben - ist dabei von größter Wichtigkeit, um zu erkennen, welche Aussagen eine unzweifelhafte innere Bestätigung erzeugen. Denn intellektuelles Verstehen in Verbindung mit emotionaler Bejahung bildet die tragfähige Grundlage für Gedanken, Gefühle und Handlungen, auf denen neue Erfahrungen gemacht und Einstellungen verändert

werden können. Das Leben wird nun als selbstgestalterisch verstanden, so dass Eigenliebe und Eigenverantwortung wachsen und gedeihen.

Klarheit, Schönheit und Leichtigkeit sind der Lohn für die nicht immer einfache Arbeit an uns selbst.