

Lebe deine Medialität



Mary Mueller Shutan

Lebe deine  
**Medialität**

Der Praxiskurs für hochsensitive  
und mediale Menschen

Aus dem Englischen übersetzt  
von Anita Krätzer

*Ansata*

Die Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel  
*Managing Psychic Abilities* bei Findhorn Press.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Erste Auflage 2018

Copyright © 2017 by Mary Mueller Shutan.

First published by Findhorn Press, Scotland

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2018

by Ansata Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH & Co. KG

unter Verwendung eines Motivs von:

Shutterstock Images LLC, Bildnummer 176163539

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-7787-7533-2

[www.Integral-Lotos-Ansata.de](http://www.Integral-Lotos-Ansata.de)

[www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata](https://www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata)

# Inhalt

Einleitung. . . . .	9
Warum ich dieses Buch geschrieben habe. . . . .	14
1. Woher weiß ich, dass ich über mediale Fähigkeiten verfüge? . . . . .	19
Was ist »normal«? . . . . .	21
Ungeschult versus geschult . . . . .	27
Wirkliche versus Fake-Medialität. . . . .	35
2. Warum sich mediale Fähigkeiten entwickeln. . . . .	47
Sensitivität . . . . .	53
Medialität. . . . .	56
Leichte Medialität . . . . .	57
Moderate Medialität . . . . .	67
Hohe Medialität . . . . .	94
3. Mit den medialen Fähigkeiten arbeiten –	
Grundfertigkeiten . . . . .	103
»Gehört das zu mir?« . . . . .	105
Grundeinsichten . . . . .	113
Einsichten – zweiter Teil . . . . .	115
Einsichten – dritter Teil . . . . .	117
Die Baummeditation . . . . .	119
Das authentische Selbst . . . . .	124

Auf die Intuition hören . . . . .	128
Eine Vereinbarung treffen . . . . .	135
Eine mediale Bibliothek aufbauen . . . . .	141
4. Mit medialen Fähigkeiten arbeiten – intermediäre	
Fertigkeiten . . . . .	149
Zersplitterte Energie. . . . .	150
Öffnung . . . . .	154
Mentale Pforten. . . . .	159
Zentrale Pforten . . . . .	159
Nachgeordnete Pforten . . . . .	164
Das Nervensystem herunterfahren . . . . .	166
Den spirituellen Magen öffnen . . . . .	171
5. Spirituelle Hygiene . . . . .	177
Ein spirituelles Bad nehmen . . . . .	182
Wie man spirituell badet . . . . .	186
Duschen . . . . .	197
Sensorischer Deprivationstank. . . . .	198
Ihr Zuhause säubern und energetisch reinigen . .	199
Weitere spirituelle Hygienemaßnahmen . . . . .	213
Energie kalibrieren . . . . .	218
6. Grenzen und Schutzvorrichtungen entwickeln . . . . .	223
Das Energiefeld ausdehnen und Energie	
freisetzen . . . . .	227
Mit dem ätherischen Körper arbeiten . . . . .	230
Mit dem astralen Körper arbeiten . . . . .	233
Die Aura versiegeln. . . . .	235
Den physischen Körper versiegeln. . . . .	238
Schutzschilde . . . . .	241

Kraftworte .....	246
Abwehr zur Sicherung des Lebensraums. ....	248
Die Furcht überwinden, nicht reaktiv sein .....	251
Die Ausstrahlung des Herzraums.....	257
Epilog: Abschließende Gedanken und Ausblick .	263
Dank.....	269





# Einleitung

Wir leben in einer einzigartigen Zeit, in der es Tausende von Büchern auf dem Markt darüber gibt, wie wir unsere medialen Begabungen entwickeln können. In jeder größeren Stadt oder online finden wir Einrichtungen, die uns versprechen, uns in ihren Kursen übersinnliche Fähigkeiten zu vermitteln. Im Fernsehen treten bekannte Hellseher, Wahrsager oder gar »Geisterjäger« auf, und beliebte Zeitschriften und andere Medien erwecken den Eindruck, dass wir relativ leicht mediale oder intuitive Kapazitäten entfalten können. In unserer westlichen Zivilisation haben wir daraus bereits ein millionenschweres Business gemacht.

Dennoch ist es wunderbar, dass wir in diesem Zeitalter leben. Die alten despektierlichen Stereotypen wie die wahr-sagende Zigeunerin oder der Hellseher als Teufelsanbeter verblassen als bestimmende Elemente unseres kulturellen Erzählmotivs, wir fühlen uns zunehmend wohler mit dem Unerklärlichen, dem Spirituellen und dem Medialen. Unsere Gesellschaft entwickelt sich mehr und mehr von einer, die auf dem Materialismus basiert (also sich darüber definiert, was man sehen, anfassen und betasten kann), hin zu einer, die gleichzeitig sowohl materialistisch orientiert ist als auch spirituelles Interesse zeigt. Viele von uns wollen sensitiver, wacher und bewusster dafür werden, was auf mehreren Ebenen in unserem Umfeld geschieht.

Aber wo bleiben da diejenigen unter uns, die gar nicht medialer werden wollen, weil sie es bereits sind und ihre empfängliche Natur vielleicht nicht verstehen oder nicht wissen, wie sie mit ihren Fähigkeiten umgehen können? Manche sehen, spüren oder fühlen möglicherweise mehr als der sogenannte Durchschnittsmensch und haben damit vor allem das Gefühl, überfordert zu sein. Unabhängig davon, ob man von Natur aus sensitiv oder medial ist oder solche Gaben erst entwickelt hat, kann es sein, dass einem das »Handwerkszeug« fehlt, um seine medialen Fähigkeiten zu verstehen und sinnvoll mit ihnen zu arbeiten. Da der primäre Fokus unserer äußerlichen Kultur darauf gerichtet ist, mediale Fähigkeiten zu erwerben, steht also jenen von uns sehr wenig Information zur Verfügung, die möglicherweise verzweifelt versuchen durchzuhalten, während sie bereits mediale und spirituelle Sensitivitäten erleben, mit denen umzugehen ihnen schwerfällt.

Diese Menschen wollen sich nicht mit ihren Fähigkeiten auseinandersetzen, oder sie leugnen sie, denn sie erleben während ihrer Kindheit, ihrer Teenagerzeit und im Erwachsenenalter starke Gefühle und machen heftige Erfahrungen. Manche sind verärgert und weisen die Tatsache von sich, dass sie mehr als andere spüren. Eventuell gehören sie einer Glaubensgemeinschaft oder einer religiösen Ausrichtung an, die Probleme mit Sensitivität und Medialität hat, oder sie sind geschockt darüber, dass sie mehr von der Welt sehen und spüren als andere. Sie suchen vielleicht nach Möglichkeiten, die Überflutung mit spirituellen Reizen zu unterbinden, sodass sie sich auf ihre »normale« Alltagsexistenz konzentrieren können. Sie suchen sich ihre Informationen nicht danach aus, ob sie dabei helfen, neue Talente zu

entwickeln, sondern ob sie den Umgang mit den bereits vorhandenen Gaben erleichtern.

Viel von der breiten Palette an inzwischen angebotenen Informationen basiert auf Fehlinformationen und ist für Menschen mit medialen Fähigkeiten nicht hilfreich. Das bedeutet, dass sich viele von ihnen an niemanden wenden können und oft in einem Zustand der Überforderung, Angst und mangelhaften Alltagsbewältigung leben. Die meisten spirituellen Gemeinschaften, Hellseher- und Medienschulen und Bücher befassen sich wie gesagt mit den Möglichkeiten des Erlernens von Medialität. Es gibt nur sehr wenige Informationen für diejenigen, die ganz real mit ihrer Sensitivität und Medialität zu kämpfen haben. Stattdessen wird vor allem die Illusion verbreitet, es sei ganz wunderbar, mediale Fähigkeiten zu besitzen.

Dieses Buch wendet sich also nicht an diejenigen, die mediale Fähigkeiten erst noch erwerben wollen. Es soll vielmehr ein umfassender Leitfaden darüber sein, wie man mit medialen Fähigkeiten und Sensitivität umgeht, wenn sie sich bereits offenbart haben. Als Menschen mit einer übersinnlichen Veranlagung müssen wir nicht lernen, wie man Außersinnliches wahrnimmt. Wir müssen verstehen, was wir bereits erleben, um gesunde Grenzen für unsere Fähigkeiten zu entwickeln und zu lernen, mit unseren Kapazitäten zu arbeiten, sodass wir mediale und zugleich normal funktionierende Menschen mit einem Alltags-, Familien- und Berufsleben sein können.

Dieses Buch will Ihnen dabei helfen, das Wesen medialer Fähigkeiten zu verstehen ebenso wie die Art und Weise, in der sie sich entwickeln. Und es will Ihnen zeigen, wo auf dem Spektrum der Sensitivitäten und medialen Fähigkeiten

Sie sich befinden. Vor allem aber wird es Ihnen die Grundwerkzeuge und Praktiken an die Hand geben, die es Ihnen ermöglichen werden, sinnvoll und zum Nutzen aller mit Ihren medialen Fähigkeiten umzugehen.

In welcher Form auch immer sich Ihre individuellen Gaben manifestieren – wir benötigen alle die gleichen Grundfähigkeiten, um sie zu handhaben. Ob wir nun ein wenig sensitiver sind als die durchschnittlichen Menschen oder ein hochmediales Individuum, in jedem Fall können wir lernen, wie wir in der richtigen Art und Weise auf uns achten. Dieses Buch konzentriert sich auf die Kompetenzen, die benötigt werden, um mit jedweden medialen Fähigkeiten umzugehen.

Was bedeutet »seine Medialität leben«? Dafür gibt es ein breites Spektrum von Definitionen, aber meiner Meinung nach bedeutet es Folgendes: Unabhängig von unserer spirituellen Natur oder davon, wie medial oder sensitiv wir sein mögen, sind wir dafür bestimmt, das Wunder unseres physischen Körpers ganz und gar zu spüren und die Freude, die Leidenschaft und die ganze Bandbreite menschlicher Erfahrungen zu empfinden, die unser Leben für uns bereithalten kann. Selbst wenn wir die medialsten und sensitivsten Menschen der Welt sind, können wir doch lernen, unsere Fähigkeiten so einzusetzen, dass wir uns sogar in die tiefsten Alltagsniederungen und an die finstersten Orte begeben und unbeeinträchtigt daraus hervorgehen können (oder zumindest minimal beeinträchtigt und nach dieser Erfahrung mit einem Verständnis dafür, was eine angemessene Eigenfürsorge bedeutet).

Unsere Bestimmung ist es, Beziehungen, Freunde und eine Gemeinschaft zu haben. Viele sensitiv und medial

veranlagte Menschen sind mit ihrer Disposition jedoch derart überfordert, dass sie sich zurückziehen aus der physischen Welt als Ort des Erdrücktwerdens, des Chaos, der komplizierten Gefühle und anderer Energien, mit denen sie sich auseinanderzusetzen haben. Das muss jedoch nicht so sein.

Manche medialen und sensitiven Menschen fixieren sich auf die Bezeichnung »sensitiv«. Sie nehmen dann an, dies bedeute, dass ihr Leben nicht die Aspekte enthalten könne, die zum Alltag »normaler« Menschen gehören. Nun mag es ja sein, dass übersinnlich Begabte in vielen Fällen einen anderen Lebensweg beschreiten als »Otto Normalverbraucher«, aber meist sind sie einfach nur ungeschult. Ihnen fehlt das richtige Verständnis ihrer wahren Natur. Sie haben nicht gelernt, wie sie in einem ausgewogenen Verhältnis angemessen für ihre Grundbedürfnisse sorgen und trotzdem ihre außergewöhnlichen Fähigkeiten einsetzen können.

Es ist so wie mit jedem Werkzeug: Je häufiger und intensiver Sie mit Ihren Fähigkeiten arbeiten, desto mehr direkte Erfahrungen sammeln Sie, die für eine Veränderung Ihres Lebens und für Ihre Interaktion mit Ihrer Sensitivität und Medialität erforderlich sind. Es ist möglich, einen Weg der Freude zu beschreiten und sich dessen gewahr zu werden, wer man auf seinen tiefsten Ebenen ist – sensitiv in einer Welt zu sein, die es in aller Regel nicht ist, und dennoch über die Fähigkeit zu verfügen, auf hohem Niveau zu funktionieren.

## Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Als ich noch jünger war, hatte ich kaum eine Vorstellung davon, was Medialität ist. Meine Familie bezeichnete mich als »künstlerisch«, meine Freunde und Erzieher als »sensibel«, während ich mich selbst als Freak betrachtete, der seine Andersartigkeit im Vergleich zu den übrigen Menschen in der Furcht verbergen musste, sie könnten herausfinden, dass mit mir irgendetwas nicht stimmte. Die Vorstellungen, die ich in jenem Alter von Medialität hatte, bestanden in einer alten, auf dem Jahrmarkt Tarotkarten legenden Frau oder in den professionellen Jenseitsmedien und Wahrsagern, wie sie in Filmen und mittlerweile in Talkshows und dergleichen dargestellt werden. Die hier präsentierten Wahrsager und Medien entsprachen nicht dem, was ich war oder sein wollte, und nur selten machte jemand von ihnen einen vertrauenswürdigen Eindruck auf mich. Aber selbst wenn ich sie als kompetent oder authentisch eingeschätzt hätte, konnte ich sie doch nicht anrufen und um Rat fragen.

An meinem ersten Tag als freiberuflich praktizierende Anbieterin von Reiki und Thai-Bodywork wurde mir schließlich klar, was mit mir »nicht stimmte«. Es war einer jener Augenblicke, in denen überdeutlich und unwiderruflich klar wird, womit man es zu tun hat. Ich hatte vorher schon bemerkt, dass ich sensitiv bin. Aber weil ich so sensitiv war, änderten sich meine Stimmung und meine Energie ständig, und ich hatte keinen Begriff davon, wer ich wirklich war. Als Resultat meiner Überforderung empfand ich mich als von meinem physischen Körper getrennt und reagierte nicht wie viele andere auf Reize wie Schmerz, Gefühle oder spirituelle Erfahrungen. Dies bedeutete, dass ich

kein grundlegendes Verständnis davon hatte, wer ich war, und nie wirklich spürte, wenn etwas für mich außergewöhnlich war. Dies ist für alle hochgradig medial veranlagte Menschen ein alltägliches Problem, auf das ich später noch eingehen werde.

Aber dann kam es anders. Ich war sehr aufgeregt an meinem ersten selbstständigen Arbeitstag. Ich hatte zwei Termine. Der erste war eine Reiki-Behandlung für einen Mann, der respektvoll und interessiert war und einfach unter beruflichem Stress stand. Als er ging, fühlte er sich wunderbar, und wir lächelten einander an. Dann kam mein nächster Klient, ein Universitätsprofessor, der eine Thai-Bodywork-Behandlung haben wollte. Ich arbeitete mit einem wachsenden Gefühl der Abneigung, des Ekels und schließlich des Hasses mit ihm. Nachdem er gegangen war, empfand ich mich selbst als widerwärtig. Unerklärlicherweise hegte ich plötzlich sogar Suizidgedanken und musste den Drang bekämpfen, aus dem Fenster des Behandlungsraums im zweiten Stock zu springen. Dieses Gefühl erdrückte mich, und ich konnte spüren, wie Ströme des Abscheus aus mir herausströmten. Mich ekelte es vor mir selbst und vor der Welt, und ich hasste alles an mir.

Dann kam mir die plötzliche Erkenntnis, dass ich die Gefühle meines zweiten Klienten wie ein Schwamm aufgenommen hatte. Es war ein phänomenaler Unterschied zwischen den Gefühlen der Freude und Begeisterung, die ich an jenem Tag bei meinem ersten Klienten mit seiner Fröhlichkeit eines zufriedenen Kunden empfunden hatte, und der Empfindung von Selbstekel, der sich bis zu dem Punkt gesteigert hatte, dass ich mir nur etwa eine Stunde später selbst etwas antun wollte. Vor dieser Erfahrung hatte

ich nicht gewusst, warum ich ständig solch ein Wechselbad der Gefühle erlebte. Ich hatte nicht gewusst, wer ich war, warum ich in der Weise handelte und reagierte, warum ich mich vor einfachen Aktionen wie dem Lebensmitteleinkauf fürchtete, warum ich merkwürdige Krankheiten entwickelte und ewig erschöpft war. Ich hatte einfach unhinterfragt meine ständigen Gefühlsschwankungen und meine Abgeschlagenheit als etwas akzeptiert, was zu mir gehörte.

Dieses einzelne Erlebnis, wie auf Knopfdruck von einer fast rauschhaften Begeisterung darüber, dass ich nun mein eigenes Unternehmen besaß und anderen Menschen von Nutzen sein konnte, in einen derart finsternen, von Selbstmordgedanken geprägten Zustand überzuwechseln, lehrte mich in aller Deutlichkeit, dass ich die Gefühle und Erfahrungen anderer Menschen in mir aufnahm.

Nach der Arbeit ging ich an jenem Tag nach Hause und begann zu recherchieren. Obwohl ich mich seit Kindertagen für Chakren (Zentren subtiler Energie im Astralkörper, deren bedeutendsten sieben entlang der Wirbelsäule liegen), Meditation, Mythologie, Okkultes, Psychologie und alles Esoterische interessiert hatte, war es mir vor meiner durch diese Erfahrung gewonnenen Erkenntnis nie möglich gewesen, mich selbst und viele meiner Erlebnisse wirklich einzuordnen. Ich wusste einfach nicht, wonach ich suchte.

Nachdem ich Hunderte von Büchern gelesen und online nach Lehrern, Freunden, Gurus und anderen gesucht hatte, die mir helfen konnten, hatte ich ein gewisses Verständnis dafür gewonnen, wie ich mich selbst bezeichnen sollte: als Empathin, Hellseherin, Hellfühlerin, Channel, Geist- oder Seelenführerin, Medium, Mediale, Sensitive, Hellhörerin. Aber obwohl all die Beschreibungen und Bezeichnungen



hilfreich waren, das zu benennen, was mit mir vorging, lösten sie nicht eins meiner Probleme. Sie zeigten mir nicht, wie ich die Gefühle der Überforderung und Erschöpfung drosseln konnte, die ich ständig erlebte. Sie brachten mir nicht bei, wie ich meine stark ausgeprägten medialen Fähigkeiten kontrollieren und begrenzen oder meine seit Jahrzehnten bestehenden komplizierten Gefühle und Empfindungen auflösen konnte, so grundlegend anders als andere Menschen zu sein.

Durch die Werkzeuge, die ich dann mithilfe unterschiedlicher Lehrer und spiritueller Führer (weiblicher wie männlicher) sowie meiner Meditationspraxis entwickelt hatte, begann ich zu lernen, wie man als hochmedialer Mensch mit seinen Anlagen arbeiten und sogar gut gedeihen kann. Patienten, die sich mit medialen Fähigkeiten auseinandersetzten, suchten mich zunehmend auf, als ich es lernte, mit meinen eigenen *übersinnlichen Begabungen* umzugehen. Im Laufe des nächsten Jahrzehnts wurde mir zunehmend bewusst, dass metaphysische Kapazitäten und die Menge an einströmenden Reizen, die mit der Sensitivität verbunden sind, ohne Schulung gewaltige körperliche, emotionale, geistige und spirituelle Probleme erzeugen können. Durch meine Arbeit, meinen Weg und meinen regen Austausch mit Lehrern, Schülern, Führern, Geistern und allem anderen in dieser Welt begann ich, Übungen, Meditationen und Hilfsmittel für Menschen mit medialen Fähigkeiten zu entwickeln.

Ich bin glücklich, dass dies mein Weg ist. Und ich gehe darin auf, sensitiven Menschen (die der Welt so viel zu bieten haben) die Instrumente und Fertigkeiten an die Hand zu geben, die sie brauchen, um angstfrei mit ihrem Potenzial

zu arbeiten. Auf diese Weise werden sie ihre Gaben ohne Groll und Unbehagen akzeptieren sowie alltagstüchtige und leistungsfähige Individuen werden

## *1. Kapitel*

# Woher weiß ich, dass ich über mediale Fähigkeiten verfüge?

Stellen Sie sich vor, vier Personen betreten einen Raum. Die erste bemerkt dort fünfzehn Dinge und schafft es mühelos, diese körperlich, geistig und seelisch zu verarbeiten. Die zweite Person bemerkt sechzig Dinge – nicht nur physische Objekte, sondern auch die Stimmung des Raums und der darin befindlichen Menschen. Sie ist jedoch nicht darum bemüht, diesen sechzig fragmentarischen Reizen gegenüber in einem Zustand der Beobachtung zu bleiben, und nimmt daher vielleicht nur zwanzig oder vierzig bewusst wahr.

Nun betritt die dritte Person den Raum. Sie registriert hundertfünfzig Informationsdetails – nicht nur physische Objekte, sondern auch Gefühle und unterschiedliche Gerüche. Und sie spürt sogar innere Motivationen, Ängste und gesundheitliche Probleme der Menschen im Raum. Diese Informationsflut ist erdrückend; sie bemerkt ebenfalls, dass ihr ein wenig schlecht wird und sie leichte Kopfschmerzen bekommt. Sie möchte der Situation entfliehen und fühlt sich ausgelaugt.

Nun kommt die vierte Person. Sie nimmt zweitausend bruchstückartige Stimuli wahr. Sofort fühlt sie sich überfordert und distanziert von ihrem physischen Körper. Es

strömen so viele unterschiedliche Informationen auf sie ein, dass sie unfähig ist, zwischen ihnen zu differenzieren. Wellen von Botschaften *überfluten sie*, filmartige Szenen von früheren Begebenheiten, die sich in dem Raum ereignet haben, laufen vor ihrem inneren Auge ab, und alles, was sie sieht, spürt und hört, lässt ihr Nervensystem auf Höchsttouren laufen. Gefühle der Beklemmung, der Angst und des Grauens brechen über sie herein.

In diesem Szenario nehmen die erste und die zweite Person ein normales Spektrum an Reizen wahr und würden nicht als medial veranlagt betrachtet werden. Die Menge an Reizen, die wir bemerken, ob wir nun medial sind oder nicht, ist unterschiedlich. Wir alle haben aufgrund unserer jeweiligen psychischen Verfassung und Gefühle sowie unseres variierenden Stresspegels Tage, an denen uns mehr auffällt und wir mehr fühlen und sehen als normalerweise. Aber wir haben ein grundsätzliches Gespür dafür, was »normal« ist und was die meisten Menschen auf dieser Welt sehen können und übereinstimmend in unserer Realität sehen. Diejenigen, die sich innerhalb des Spektrums normaler Wahrnehmung oder im Rahmen dessen bewegen, was die meisten anderen Menschen im Raum registrieren, werden als nicht medial und als nicht sensitiv in unserem Sinne betrachtet.

Wer als sensitiv oder medial gilt, ist imstande, etwas zu sehen, zu fühlen, zu hören, zu schmecken oder intuitiv zu erfassen, was sich jenseits des als normal betrachteten Wahrnehmungsspektrums befindet. Ein medialer Mensch kann einen vorherrschenden Sinn haben, oder seine Wahrnehmung variiert in unterschiedlichen Situationen. Ebenso wie diejenigen, die ein bestimmtes Wahrnehmungsspektrum

haben, das sich je nach Tag, Stimmung und anderen Faktoren wandelt, variiert auch das Wahrnehmungsspektrum medialer Menschen und kann an dem einen Tag als eher »normal« und am anderen als leicht medial gewertet werden. Diese Bandbreite kann auch eine Situation erzeugen, in der eine normalerweise hochmediale Person in solch einem Übermaß sensitiv wird, dass sie funktionsunfähig ist. Aber all dies führt zu der schwer zu beantwortenden Frage, was dem normalen Wahrnehmungsspektrum zugeordnet werden soll und was als Abweichung davon oder als erhöhte Sensitivität einzuordnen ist.

## Was ist »normal«?

Dies ist eine schwierige Frage, weil wir alle unsere begrenzte Sichtweise – die Wirklichkeit, mit der wir es täglich zu tun haben – bedenken müssen, um einigermaßen konkret sein zu können. Wenn wir den Himmel als blau wahrnehmen, nehmen wir an, dass andere dies ebenso tun. Wenn wir jemanden im Zug bemerken, der etwas eigentümlich ist, gehen wir davon aus, dass er anderen ebenso auffällt. Die Tatsache, dass es eine objektive, beobachtbare Realität gibt, bildet die Basis all unserer wissenschaftlichen Bemühungen und unserer Überzeugung, dass die Realität tatsächlich real ist.

Doch leider entspricht das gerade *nicht* der Realität. Polizeibeamte wissen beispielsweise, dass zwei Zeugen, die ein Verbrechen vom selben Punkt aus zur selben Zeit beobachtet haben, den Ablauf der Ereignisse dennoch völlig unterschiedlich beschreiben können. Die eine Person sagt

vielleicht, dass der Täter ein Spanier in den Vierzigern mit dichtem dunklem Haar und schütterem Bart gewesen sei, während die andere den Täter als Iren in den Dreißigern mit ausgedünntem hellbraunem Haar und dichtem Bart beschreibt. Sogar wenn die beiden Zeugen nicht sensitiv oder medial sind und dasselbe Verbrechen beobachten, liefern sie unterschiedliche Beschreibungen derselben Realität. Also selbst unter normalen Bedingungen in der nicht medialen Realität – der Wirklichkeit, von der wir meinen, wir könnten uns alle auf sie einigen – sehen, fühlen und denken wir Unterschiedliches, wenn wir mit genau demselben Szenario konfrontiert werden.

Doch nicht nur das. Auch im normalen Wahrnehmungsbereich haben wir dominante Sinne und vorherrschende Arten der Informationsverarbeitung. Die eine Person nimmt vielleicht Gerüche wahr, eine andere verarbeitet die Eindrücke visuell, und eine weitere erinnert sich möglicherweise an das, was gesprochen wurde. Darüber hinaus haben wir alle »Filter«: Überzeugungen und frühere Erfahrungen, die unsere Realität einfärben. Wenn wir etwas noch nie erlebt haben, sind wir weniger geneigt zu glauben, dass die aktuelle Erfahrung real ist.

Die Grunddefinition des Nichtmedialen beschreibt jemanden, der bei aller Individualität dennoch auf eine Weise sieht, fühlt, hört und an der Realität teilnimmt, wie dies bei der überwiegenden Mehrheit der Menschen der Fall ist und wie es der »normalen« Bandbreite der Wahrnehmung entspricht. Wenn Sie solche Menschen in einen Raum führen, bemerken viele nicht medial Veranlagte wie gesagt dieselben etwa fünfzehn bis zwanzig Dinge – mehr oder weniger fokussiert, natürlich. Vielleicht nehmen sie auch unausgesprochene

Energien wie eine sexuelle Anziehung auf und bemerken die »Chemie«, das generelle Charisma und den »Magnetismus« einiger Anwesender. Sublime Informationen raten ihnen an, nicht auf eine bestimmte Person zuzugehen, weil sie von ihr gelangweilt sein könnten, oder sie fühlen sich auf unerklärliche Weise zu jemandem hingezogen, ohne zu wissen, warum.

Unser erster Eindruck von Führungspersönlichkeiten oder unser Gespür für Personen in einem Vorstellungsgespräch als Alpha- oder Beta-»Männchen« beziehungsweise als starke, unabhängige Frau, die sich von den unselbstständigen Frauen deutlich unterscheidet, entstammt dem normalen Wahrnehmungsspektrum. Sowohl die nicht medial als auch die medial veranlagten Menschen verlassen sich jeden Tag auf diese Information, weil sie es ihnen ermöglichen zu erkennen, mit wem sie Beziehungen aufbauen, wen sie einstellen und wen sie besser meiden sollten. Selbst wer sich als unempfindlichster, in keiner Weise medial veranlagter, aber dafür absolut wissenschaftlich orientierter Mensch betrachtet, wird in seinen Entscheidungen und seinem allgemeinen Leben durch seine Intuition und seine unbewusst über unsere Umwelt aufgenommenen Informationen gelenkt.

Wie gesagt weisen sowohl nicht mediale als auch mediale Menschen tagesabhängige Unterschiede in der Reizempfindlichkeit auf. An einem Mittwoch kann jemand ohne mediale Fähigkeiten beispielsweise fünf Objekte in dem Raum benennen und bemerkt dort keinerlei emotionale Untertöne, während er vielleicht am Freitag in der Lage ist, zwanzig Stimuli sowie eine oder zwei in dem Raum präsente Emotionen sowie unbewusste Reize zu registrieren. Das ist völlig natürlich und hat seinen Grund in den individuellen

Energieniveaus, Gefühlen und größeren Schwankungen wie etwa dem Menstruationszyklus bei Frauen.

Ebenso wie beim »Durchschnitt« gründen die individuellen Schwankungen der Fähigkeiten und Wahrnehmungsbreite bei Medialen auf allem Möglichen – angefangen bei unserem Energieniveau über unsere Hormone, den Zyklus des Mondes, unsere Gefühle und unsere psychische Verfassung bis hin zu der Menge der an dem jeweiligen Ort vorhandenen Reize. Wenn wir beispielsweise sagen, das generelle Spektrum bewusster Wahrnehmung betrage bei einem nicht medial veranlagten Menschen bis zu zwanzig Reizen und die unbewusste Wahrnehmung fünfzehn bis vielleicht sogar sechzig, dann nimmt ein Medialer zwanzig bis zweitausend bewusst und hundert bis zweihunderttausend Reize unbewusst wahr. Da es keine Doppelblindtests gibt, die zeigen können, wie viel Informationen wir unbewusst aufnehmen, sind diese Zahlen ziemlich willkürlich gewählt, sie überlappen sich naturgemäß, aber sie dienen ja nur der Veranschaulichung jener großen Unterschiede.

Nicht mediale ebenso wie mediale Menschen müssen sowohl die bewussten als auch die unbewusst auf sie einströmenden Reize verarbeiten – geistig, emotional, energetisch und physisch.

Wenn wir an mediale oder andere Reize denken (emotionale, energetische, spirituelle), neigen wir dazu, sie als »nicht physisch« zu betrachten. Das heißt, dass wir von medialen Menschen typischerweise glauben, sie besäßen die Fähigkeit, auf »die andere Seite«, in spirituelle Gefilde blicken zu können. Aber medial veranlagt zu sein bedeutet einfach, dass man sensibler und in der Lage ist, mehr Reize wie Gefühle, Gedanken, Ideen, Wettermuster, Gesund-



heitsprobleme oder diverse Informationen über einen Gegenstand aufzunehmen, als andere Menschen sie sehen oder spüren können.

In Wirklichkeit gibt es unterschiedliche Wege, wie wir sensitiv oder medial sein können. Ein sensitiver Mensch ist vielleicht nicht im Kontakt mit der Geisterwelt, bemerkt aber eventuell fünfunddreißig Besonderheiten an einer Lampe, während den meisten Menschen nur eine oder zwei Eigenschaften an ihr auffallen. Wenn wir begreifen, dass die Wörter »sensitiv« oder »medial« nur bedeuten, dass wir mehr bemerken als ein durchschnittlicher Mensch, sollte das helfen, die Bezeichnung und das komplexe kulturelle Narrativ, das wir darum herumformuliert haben, zu entmystifizieren.

Wir alle sind ein Kontinuum von Energie. Unsere spirituelle, emotionale, geistige und physische Natur besteht nicht aus getrennten Einheiten. Unabhängig davon, wie viele Reize wir täglich empfangen und verarbeiten, tun wir dies also nicht nur spirituell, sondern auch emotional, geistig und körperlich.

Das ist ziemlich viel, was eine solche Person da aufnehmen muss, und typische Merkmale ungeschulter medial Veranlagter sind Erschöpfung, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen oder Migräne, Herzprobleme und ein Zustand der Überforderung. Dies ist so, wie wenn eine nicht medial veranlagte Person, die normalerweise zehn Positionen auf ihrer täglichen To-do-Liste hat, plötzlich eine Woche erlebt, in der ein Vielfaches der üblichen Aufgaben bei der Arbeit und mit den Kindern auf der Agenda steht, während gleichzeitig noch die Schwiegereltern vor der Tür stehen ...

Um es zusammenzufassen: Ein nicht medial veranlagter Mensch bewegt sich innerhalb eines »normalen« Spektrums

der Wahrnehmung und Verarbeitung von Reizen. Jemand außerhalb dieses Spektrums würde als medial veranlagt gelten. Aber es ist wichtig festzuhalten, dass es selbst innerhalb des normalen Spektrums menschlicher Wahrnehmung zahlreiche Variationen gibt und dass das, was wir als konkrete, festgelegte Realität begreifen, tatsächlich recht subjektiv ist.

Medial veranlagte Menschen unterscheiden sich in ihren Begabungen, ihrer Wahrnehmung und ihren Fähigkeiten stark voneinander, und die Bandbreite reicht von jemandem mit leichter medialer Wahrnehmung, der offen dafür ist, sein Bauchgefühl und mehr von den unbewusst aufgenommenen Stimuli eines Raums zu empfinden und zu bemerken, bis zu einem Menschen, der hochsensitiv ist und riesige Mengen an Informationen empfängt, die weit außerhalb der normalen menschlichen Wahrnehmung liegen. Im 2. Kapitel werde ich noch detaillierter auf die Unterschiede zwischen den Ebenen der Sensitivität eingehen, die von dem einen Ende des Spektrums (jemand, der ein paar mehr Dinge im Raum wahrnimmt als der Durchschnitt) bis zum anderen (jemand, der eine ausgeprägte mediale Wahrnehmungsfähigkeit besitzt und bewusst und unbewusst eine riesige Menge an Informationen über den Raum bemerkt) reichen.

Viele mediale Fähigkeiten, vor allem wenn sie stark ausgeprägt sind, kommen überwiegend in bestimmten Familien vor und haben ihre Wurzeln oder ihre Ursachen in den Vorfahren oder Genen. Je nach Familie können die medial Veranlagten dann dank ähnlich ausgerichteter, verständnisvoller Eltern oder Verwandter in der Lage sein zu lernen, wie sie ihre Fähigkeiten richtig einsetzen und effektive Abgrenzung entwickeln.

Aber selbst in Familien mit medialer Veranlagung gibt es einen Hang zur Verfolgung und eine Kultur, über solche Fähigkeiten nicht zu sprechen, oder sogar Hassgefühle gegenüber der Medialität. Diese negative Haltung hat sich aufgrund emotionaler Traumata entwickelt, die von Familienmitgliedern durchlebt wurden, die mit ihrer Begabung zu kämpfen hatten. Oder sie beruht auf einer genetisch verankerten Geschichte von Vorfahren, die wegen ihrer Medialität oder Sensitivität verfolgt, eingesperrt oder sogar umgebracht wurden. Bis zum heutigen Tag betrachten einige Religiöse selbst dann, wenn sie es einem befähigten Menschen gestatten, der Gesellschaft auf die eine oder andere Weise von Nutzen zu sein, Medialität als Kränkung Gottes oder als »Werkzeug des Teufels«. Dies bedeutet für die Sensitiven natürlich eine riesige Belastung, da sie meist ungeschult sind und nicht nur damit zu kämpfen haben, wie sie mit ihren Fähigkeiten umgehen sollen, sondern auch noch der Ächtung oder gar Nachstellung durch ihre Kirche, Gemeinde und Familie ausgesetzt sind.

Andere medial Veranlagte haben jahrelang nach Lehrern gesucht, ihre innere Führung entwickelt und sich auf diverse Bücher, nicht körperliche Wesenheiten und Lebenserfahrungen gestützt, um Instrumentarien zu entwickeln, die sie befähigen, mit ihren Gaben zu arbeiten. Doch wie gesagt: Die überwiegende Mehrheit der Medialen ist ungeschult.

## Ungeschult versus geschult

Geschulte Menschen mit medialen Fähigkeiten wissen, dass sie sensitiv sind. Sie haben dies so weit akzeptiert, dass sie bereit sind, von ihren Fähigkeiten sinnvoll Gebrauch zu



Mary Mueller Shutan

### **Lebe deine Medialität**

Der Praxiskurs für hochsensitive und mediale Menschen

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 272 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-7787-7533-2

Ansata

Erscheinungstermin: April 2018

Medial Begabte und Sensitive sehen, hören, fühlen und spüren mehr als andere. Doch diese Gabe ist für viele vor allem eine Last, etwas, das sie immer wieder ungewollt übermannt. Ein ständiges Wechselbad der Gefühle, körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Ohrensausen oder Verdauungsstörungen # all das sind typische Alltagssymptome dieser Menschen. Mary Mueller Shutan zeigt mit diesem Praxiskurs, was hinter solchen Problemen steckt, und sie vermittelt die grundlegenden Techniken, um sich mental abzugrenzen und entspannter und freier zu leben. Damit medial Begabte und Hochsensitive ihre Fähigkeiten bewusst steuern und die eigene Medialität als unerschöpfliche, positive Kraftquelle nutzen können.

 [Der Titel im Katalog](#)