

**HEYNE** <

### *Der Autor*

Dr. Jan Erik Sigdell, geboren 1938 in Göteborg, ist promovierter Medizintechniker und ein international anerkannter Experte für Reinkarnationstherapie. Seit den Siebzigerjahren hat Sigdell mehrere tausend Rückführungen durchgeführt und neue Methoden der Rückführungstherapie entwickelt.

Jan Erik Sigdell

# Rückführung in frühere Leben

Weshalb wir wiedergeboren werden

Praxisbuch

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

**Hinweis:** Die dem Buch beigelegte CD enthält eine Anleitung zur Selbstrückführung. Diese ist natürlich nicht für die Rückführungstherapie geeignet, wie sie sonst im Buch besprochen wird. Eine solche Therapie muss unbedingt von einem erfahrenen Therapeuten durchgeführt werden. Obwohl die Formulierung des Textes darauf hinzielt, dem vorzubeugen, kann nicht ausgeschlossen werden, dass in individuellen Fällen von psychischer Labilität oder psychotischer Belastung negative oder abwegige Reaktionen auftreten können.  
*Anwendung daher auf eigenes Risiko!*



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967.  
Das für dieses Buch verwendete  
FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*  
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Taschenbucherstausgabe 11/2014

Copyright © 2004 by Ansata Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Copyright © 2014 dieser Ausgabe by  
Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Printed in Germany 2014  
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München  
Umschlagmotive: Himmel: © photowings / shutterstock  
Kreise: © More Images / shutterstock  
Redaktion: Anja Schmidt  
Herstellung: Helga Schörnig  
Satz: Schaber Datentechnik, Wels  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70264-6

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# *Inhalt*

Vorwort	7
1 Reinkarnation macht das Leben erst sinnvoll	9
2 Die Rückführungstherapie	27
3 Karma als Lektion	55
4 Ein »Märchen« vom freien Willen	65
5 Reinkarnieren, um lieben zu lernen	71
6 Was beim Sterben geschieht	85
7 Die Zeit im Mutterleib	95
8 Die Liebe als Seelensegen in der Kindheit	103
9 Partnerschaften: Was uns zusammen oder auseinander führt	115
10 Vorsicht mit leichtfertigen Versprechen!	129
11 Krankheiten aus Vergangenheit und Gegenwart	135
12 Sind wir allein im Weltraum?	143
13 Was war vor der ersten Inkarnation?	151
14 Walk-In	155
15 Störende Seelen und Wesenheiten	161
16 Die christliche Reinkarnationslehre	169

## ANHANG

Anmerkungen	181
Referenzen	183



## *Vorwort*

Dieses Buch basiert auf 24 Jahren Erfahrung mit Rückführungen beziehungsweise Rückführungstherapie. Auch wenn einige theoretische Aussagen von verschiedenen reinkarnationsbezogenen Lehren mit eingeflossen sind, handelt es sich hier doch im Wesentlichen um empirische Erkenntnisse und Einsichten in Zusammenhänge, wie sie aus Tausenden von Rückführungen hervorgegangen sind.

Erste Erfahrungen auf diesem Gebiet machte ich in den 70er-Jahren. 1974 führte ich als Experiment eine hypnotische Rückführung durch, danach folgten ungefähr zehn weitere, bis ich 1979 die nichthypnotische Technik von Bryan Jameison (USA) kennen lernen durfte. Ab 1980 wandte ich diese in meinen Sitzungen mit Klienten an, entwickelte sie jedoch im Laufe der Jahre weiter, woraus ein eigenes Vorgehen entstand.

Eine Frage, die mich in den vielen Jahren meiner praktischen Arbeit immer wieder beschäftigte, ist die, wie Reinkarnationsgedanke und Christentum vereinbar seien. Zu diesem Thema habe ich im Laufe der Jahre viele Nachforschungen angestellt und umfangreiches Material zusammengetragen, woraus das Buch *Reinkarnation, Christentum und das kirchliche Dogma* entstand. Das klare Ergebnis meiner Forschungen: Die Reinkarnationslehre ist nicht unchristlich, sondern nur unkirchlich.

Viele der geschilderten Rückführungserfahrungen, die auf den folgenden Seiten geschildert werden, gehören nicht gerade zu der Kategorie, die man »erfreulich« nennen würde. Das ist nur folgerichtig, da es dabei um die Auswirkungen von schlechten Taten und falschem Verhalten geht, beziehungsweise um ebendiese Taten

selbst. Fast alle Personen, die eine Rückführungstherapie wählen, haben Probleme, die sie auflösen möchten. Die Ursache eines Problems – sofern sie in der Vergangenheit liegt, und das ist meistens so – findet man normalerweise in einem unangenehmen oder gar schlimmen Erlebnis in einem früheren Leben, wobei die karmische Ursache wiederum in einer Handlung liegt, die noch weiter zurückliegt. Nicht selten ist der Ursprung eines Problems jedoch auch in der Kindheit des jetzigen Lebens zu suchen. Schöne und angenehme Erlebnisse verursachen ja glücklicherweise keine Probleme. So werden wir in Rückführungen immer wieder mit karmischen Zusammenhängen zwischen leidvollen Erlebnissen und vorausgehendem Fehlverhalten konfrontiert, aber die Einsichten in diese Zusammenhänge sind sehr lehrreich – und oft heilsam.

Dutovlje, im Mai 2004

*Jan Erik Sigdell*

Ich möchte der Lektorin Anja Schmidt für ihre wertvollen Anregungen bei der Überarbeitung des Manuskriptes danken, sowie für ihre Fragen, die mich zur Vertiefung der Darstellung veranlassten.



# 1 *Reinkarnation macht das Leben erst sinnvoll*

Leiden wir ohne Grund? Widerfahren uns »Schicksalsschläge« oder »Zufälle« ohne jeden Sinn? Vor dem Hintergrund der Reinkarnation können diese Fragen eindeutig mit Nein beantwortet werden, denn der Reinkarnationsgedanke liefert uns eine sinnvolle Erklärung für die oft schmerzlichen, schwierigen Situationen und scheinbar unlösbaren Probleme, vor die uns dieses Leben stellt. Erfährt man diese als karmische Folgen aus der Vergangenheit statt als üble Laune des Schicksals, so verlieren sie schnell die Prädikate »grausam« oder »ungerecht«. Denn grausam wäre es nur, ohne Grund zu leiden.

Manch einer hält jedoch auch das Konzept des Karma für sinnlos, da man ja noch immer nicht wisse, weshalb man leide beziehungsweise welche schlechten Taten es seien, die einen nun diese bittere Suppe auslöffeln ließen. Dieser Einwand wurde bereits im Mittelalter in verschiedenen theologischen und kirchlichen Texten erhoben, die sich gegen die Glaubensvorstellungen der Gnostiker und anderer Glaubensrichtungen wandten, welche den Reinkarnationsgedanken beinhalteten. Aber damals wusste man noch nichts vom unbewussten Ich.

Eine wichtige Errungenschaft von Psychologie und Psychoanalyse und gewissermaßen der Durchbruch auf der Suche nach dem Sinn des Leidens ist die Entdeckung des Unbewussten beziehungsweise des unbewussten Ichs. In jenem größeren, aber unbewussten Teil unseres Ichs wissen wir nämlich ganz genau, weshalb wir heute eine bestimmte Erfahrung machen müssen, um auf der Ebene der Seele daraus zu lernen. Es ist nur das im Vergleich kleinere bewusste Ich, das es nicht weiß. In unserer Seele erkennen wir

jedoch den Zusammenhang und lernen aus dieser Lektion, obwohl unser Verstand keine Ahnung davon hat.

## Der Begriff des Karma

Ein paar erläuternde Worte sollen zum Begriff des »Karma« gesagt werden, der ja untrennbar mit dem Reinkarnationsgedanken zusammenhängt. Man versteht darunter die Auswirkungen unserer Taten, die wir – meist in einem späteren Leben – an uns selbst erfahren müssen. Das Wort kommt aus dem Sanskrit und bedeutet »Tat, Handlung, Auswirkung«. In östlichen Religionen und Weisheitslehren herrscht zumeist die Auffassung, dass wir unausweichlich am eigenen Leib die Folgen dessen erleben, was wir anderen angetan haben. Das sieht auf den ersten Blick danach aus, als würden schlechte Taten gesühnt, wir also für unrechtes Handeln bestraft werden. Die Praxis der Rückführungen zeichnet jedoch ein anderes Bild. Danach erscheint Karma vielmehr als *Lektion*. Haben wir jemandem Leid zugefügt, müssen wir selbst nur dann ähnliches Leid erfahren, wenn wir aus freien Stücken nicht zur Einsicht kommen. Leider zeigt die Erfahrung, dass allzu viele Menschen die Zeit bis an ihr Lebensende damit vertun, Rechtfertigungen und Ausreden für ihre Taten zu finden, statt zu bereuen und Verantwortung zu übernehmen. So muss die verpasste Gelegenheit eben nachgeholt werden, um zu lernen, dass Gewalt, Hass und Grausamkeit nicht der rechte Weg sind, miteinander umzugehen. Es wird darauf eine entsprechende Lektion folgen.

Doch es gibt auch »gutes Karma«. Wer es im Leben leicht hat, erfolgreich ist und glückliche Erfahrungen macht, der ist offensichtlich damit gesegnet. Trotzdem gibt es keinen Menschen, der gänzlich frei von Problemen wäre. Sonst müsste er nicht mehr reinkarnieren – seine Reise durch die Wiedergeburten wäre beendet.

## Die Reinkarnationserfahrung als Weg des Verstehens

Gutes oder schlechtes Karma – indem wir in Rückführungen oder manchmal auch in Spontanerinnerungen frühere Inkarnationen erleben, werden uns die Zusammenhänge bewusst. Wir begreifen, weshalb wir im jetzigen Leben bestimmten Situationen und Schwierigkeiten begegnen und warum wir uns manchmal selbst ein Bein stellen. Letzteres beispielsweise wenn alte und heute nicht mehr notwendige Schuldgefühle verhindern, dass es uns gut geht – nach dem unbewussten Prinzip: »Es steht mir nicht zu. Ich habe das nicht verdient.« Auch kann uns bewusst werden, weshalb uns heute gewisse Ängste und Blockaden plagen, oder warum wir bestimmten Handlungs- und Beziehungsmustern folgen, die unser Leben komplizieren und immer neues Leiden verursachen.

Die Reinkarnationserfahrung lässt uns nicht nur verstehen, warum wir mit bestimmten Problemen oder wiederkehrenden Situationen konfrontiert sind, sie hilft auch, diese aus der Welt zu schaffen. Werden nämlich negative Gefühle, die aus der Vergangenheit stammen, noch einmal in der Ursituation nacherlebt, so können sie aufgelöst und für immer verabschiedet werden. Selbst wer es im Leben leicht hat, kann von der Reinkarnationserfahrung profitieren. Denn er erkennt, weshalb ihm heute bestimmte Dinge geschenkt werden, und auch worauf es ankommt, um diese Umstände nicht zu vertun oder zu missbrauchen, wodurch erneut ungutes Karma entstünde.

In manchen Fällen ist sogar erkennbar, wie eine Seele auf eine Bewährungsprobe gestellt wird. Sie wird zum Beispiel heute in eine Situation gestellt, die an eine vergangene anknüpft und muss nun schauen, wie sie damit zurechtkommt. Wie verhält sie sich dieses Mal? Hat sie aus den alten Fehlern gelernt? Dazu ein Beispiel aus meiner Praxis: Eine Frau lebt heute mit ihrem Mann in einem Kinderdorf. Ihr Mann leitet eine Organisation, die ein verlassenes Dorf übernommen und neu aufgebaut hat, um dort Waisenkinder aufzunehmen. Die Frau fühlte sich in diesen Verhältnissen zunächst gar



Jan Erik Sigdell

## **Rückführung in frühere Leben (inkl. CD)**

Weshalb wir wiedergeboren werden  
Praxisbuch mit Anleitung zur Selbstrückführung auf CD

Paperback, Broschur, 192 Seiten, 13,5 x 20,6 cm  
ISBN: 978-3-453-70264-6

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Oktober 2014

Ein tief gehender Heilungsweg: durch Rückführung in ein befreites Leben finden

Habe ich schon einmal gelebt? Welche Auswirkungen haben diese früheren Leben auf mein jetziges? Wie man Probleme aus früheren Inkarnationen erkennt und auflöst, zeigt der international renommierte Experte Jan Erik Sigdell. Mithilfe der beiliegenden Anleitungs-CD werden eigene Erfahrungen mit Reisen in frühere Leben möglich – sicher und vielfach bewährt. Ein modernes Standardwerk der Rückführungstherapie



[Der Titel im Katalog](#)