



## Podcast für Bewusstsein und Selbsterkenntnis #3

**Jahresende, Zeitenwende  
- mit Liebe und Mut ins neue Jahr -**

**Krise will Veränderung, oder: Sei Du selbst  
auf dem Weg vom Kali-Yuga ins Satya-Yuga**

[www.komm-zu-dir.jetzt](http://www.komm-zu-dir.jetzt)



Hallo meine Lieben.

Dies ist die dritte Folge meines Podcasts für Bewusstsein und Selbsterkenntnis. Ich bin Thomas und mein Herzensprojekt heißt "Komm zu Dir". Danke, dass Du michhörst.

Ich möchte heute das Thema, das ich im ersten Podcast angesprochen habe, nämlich die Zeiten des Wandels und wie Du Dich gut, also zu Deinem höchsten Wohl ausrichten kannst, noch weiter vertiefen. Es passt ja auch gut in diese besinnliche Zeit des Jahresendes, wo die Nächte lang und die Tage kurz sind, und viele Menschen, wahrscheinlich auch Du, merken einfach, im Außen ist ganz, ganz viel los. Ich will das hier überhaupt nicht vertiefen. Man braucht ja nur mal schauen, was da abgeht beispielsweise in den sogenannten Systemen, ob es da um das Gesundheitssystem, das Bildungssystem oder eben unser politisches System geht - vieles, was ich persönlich gar nicht wissen möchte und was dennoch immer mal wieder aufpoppt und wo man sich einfach nur höchst erstaunt wundern kann; und manche feinfühligen Menschen neigen auch dazu, daran zu verzweifeln. Die gute Nachricht ist: Das alles führt zu etwas Gute. Wenn sich altes nochmal einmal so richtig aufbäumt und es so richtig knirscht und kracht im Gebälk, dann ist das immer ein deutliches Signal dafür, dass eine wesentliche Veränderung ansteht, und ich glaube, Du hast diesen Podcast aufgerufen, weil Du das genauso fühlst, und dass es so nicht weitergehen kann und wird.

Eines möchte ich allerdings doch aufgreifen. Vorgestern las ich, dass an der Universität Bielefeld gerade eine üble Hetzkampagne gegen den Juraprofessor Martin Schwab läuft, was mich wirklich getroffen hat, denn wer Martin Schwab kennt weiß um sein wertvolles gesellschaftliches und politisches Engagement gerade in diesen Zeiten, wo es so wichtig ist, Dinge kritisch zu hinterfragen und auch Unbequemes beim Namen zu nennen, im Dienste der Wahrheit und des Erwachens. Es ist eine kleine Clique junger Leute, Studenten und Studentinnen, der Vorstand des AStA, der diese Kampagne gegen ihn vorantreibt. Und das ist wiederum in dem Sinne erschütternd, als das eigentlich die Menschen sind, mit denen wir auch viel Hoffnung für die Zukunft verbinden, nämlich dass sie vieles anders machen als die Generationen vor ihnen und damit Licht in die Welt bringen. Aber es scheint wirklich das Gegenteil der Fall zu sein, nämlich dass die genau in den Mustern stecken, de-

ren Überwindung wir uns so sehr wünschen. Wir haben hier kürzlich über das Thema „aus der Geschichte lernen“ gesprochen, verbunden mit der ernüchterten Erkenntnis, Geschichte wiederholt sich doch irgendwie immer wieder, trotz aller Gedenktage und didaktischen Konzepte. Zum Beispiel in der Form, dass es einigen wenigen Menschen immer wieder gelingt, durch das systematische Säen von Angst ganz ganz viel Macht zu ergaunern, die sie dann für fragwürdige Interessen missbrauchen, die nur einer sehr kleinen Gruppe dienen, aber der großen Mehrheit der Menschen Unglück und Not bringen.

### **Sei ganz bei Dir!**

Aber ich möchte nun schnell weg von dieser sehr allgemeinen im außen befindlichen Ebene des Lebens und hin zu DIR. Denn Du weißt, „komm zu Dir“ steht synonym für Selbsterkenntnis, Selbstannahme und Selbstliebe. Und das ist für mich der Schlüssel - gerade in diesen wilden Zeiten, wo es im Außen so turbulent zugeht, wirklich in die innere Einkehr zu gehen, zur Ruhe zu kommen, in den liebevollen Kontakt mit Dir selbst.

Vielleicht bist Du ein sehr feinfühliger Mensch und spürst im Alltag zurzeit immer wieder, wie Du an Deine Grenzen stößt? Das mag Dich verständlicherweise verunsichern und verzweifeln lassen, aber Du darfst es durchaus auch als ein positives Signal aufnehmen, nämlich als ein in Berührung kommen mit Dir selbst. Du erlebst Deine eigenen Grenzen, und das ist so wertvoll im Hinblick darauf, den eigenen Weg zu finden und zu gehen, denn die Grenzen sind ja wie Leitplanken auf diesem eigenen Weg.

Es ist jetzt die Zeit des Jahres, wo traditionell die innere Einkehr angesagt ist. Eine Zeit, wo Du sehr auf Deine Intuition, auf Deine Träume achten darfst, auf die Botschaften, die Deine Seele Dir sendet. Gerade haben die sogenannten Sperrnächte begonnen, die zwölf Nächte, in denen das vergangene Jahr Monat für Monat noch einmal reflektiert, gesegnet und losgelassen werden darf. Und es folgen dann ab dem ersten Weihnachtstag die Rauhnächte, in denen es darum geht, das kommende Jahr willkommen zu heißen und sich Monat für Monat darauf auszurichten. Vielleicht begehtest Du ja auch die Rauhnächte auf eine bestimmte, rituelle Weise?

Nun, was wird 2026 für ein Jahr? Wir alle (und damit meine ich die spirituellen, feinfühligen Menschen) sind ja der Überzeugung, dass wir uns gerade in Zeiten eines gravierenden Wandels befinden. Deswegen sind ja auch derzeit so viele alte Seelen inkarniert, deswegen treffen sich zurzeit beispielsweise auch relativ viele Dualseelen. Das heißt, die astrale Welt sendet ihr bestes Personal in großer Zahl aus, um diesen Wandel auf Erden zu unterstützen und voranzubringen und das darf Hoffnung machen und Vertrauen schaffen, auch wenn es im Außen noch so finster aussieht.

### **Vom Dunkel in das Licht**

Es gibt ja verschiedene Vorstellungen zu diesem Thema des Wandels und mich hat da vor allem der vedische Kalender aus dem Hinduismus angesprochen, wo die Rede davon ist, dass wir uns gerade in der Übergangszeit vom *Kali-Yuga*, also vom Zeitalter des Streites, zum *Satya-Yuga*, zum Zeitalter der Wahrheit befinden.

Es gibt unterschiedliche Methoden zur Berechnung der Zyklen der im Hinduismus beschriebenen Weltalter, und diese geht davon aus, dass wir uns gerade in einem 25 Jahre dauernden Übergang zwischen diesen beiden genannten Zeitaltern befinden. Dieser Übergang hat 2012 begonnen, da werden jetzt vielleicht manche von euch hellhörig, weil dieses Jahr für sie eine besondere Bedeutung hat, ebenso wie für mich.

Und wenn man dann rechnet, 25 Jahre später, also 2037, soll der Übergang abgeschlossen sein. Das bedeutet, wir befinden uns gerade am Jahresende 2025 genau in der Mitte. Man kann auch sagen, wir haben den Gipfel erreicht, dürfen Bergfest feiern, nun wird es leichter, lichter, und das ist eine sehr gute Nachricht.

Das Kali-Yuga gilt als das dunkle Zeitalter der Lüge, der Gewalt, der Manipulation, der Unterdrückung und des Kampfes. Als Zeitalter des Verfalls und Verderbens, in dem besonders dunkle Kräfte dominieren, die im Sanskrit "Asuras", übersetzt bedeutet das Dämonen, genannt werden. Eckhart Tolle, den ich sehr schätze, beschreibt in seinem Buch „Eine neue Erde“ eine erschütternde Bilanz dieses dunklen Zeitalters: Alleine im 20. Jahrhundert wurden in zahllosen Kriegen über 100 Millionen Menschen getötet, im Namen der Gerechtigkeit, des Friedens oder gar im Namen Gottes. Und weiter auf der Bilanz stehen Hass, Angst und Unterdrückung, Umweltzerstörung und unendliches Tierleid. Und weiterhin zeigen sich die Spuren einer höchst diabolischen Energie. Und da wird es wieder mal interessant, denn das Wort "diabolisch" bedeutet so viel wie Trennung oder Spaltung. Und das ist etwas, was wir gerade in den letzten Jahren und nicht erst seit Ende 2020 ganz, ganz deutlich sehen konnten, wie wirklich systematisch versucht wurde und wird die Gesellschaft zu spalten und dadurch eben auch ihrer Kraft zu berauben, die Menschen somit auch abzulenken von bestimmten Machenschaften - und gleichzeitig steigt die Kontrolle, die Überwachung, sowohl elektronisch als auch mit Waffen, „während der Geist, der diese Kräfte und Potenziale kontrolliert, unreifer denn je erscheint“<sup>1</sup> - Du weißt, was damit gemeint ist, das brauche ich nicht weiter zu erklären.

Und dennoch, es gibt eben Hoffnung. „Die Nacht ist am dunkelsten kurz bevor der Morgen graut“, und so liegt in der tiefen Dunkelheit eben auch das große Potenzial des Erwachen des Lichtes, und Du weißt, das Licht ist so viel mächtiger als die Dunkelheit.

In dem Film *Leibniz* von Edgar Reitz<sup>2</sup> wird das auch so schön beschrieben: Die Malerin, die eine dunkel grundierte Leinwand mitbringt, um Leibniz zu porträtieren, und sie sagt, sie male vom Dunkel in das Licht ... eine unheimlich schöne, ergreifende Vorstellung, die sie mit Künstlern ihrer Zeit, also vor gut 300 Jahren, teilt, beispielsweise Rembrandt oder Caravaggio.

Und ja, wir dürfen uns also wirklich freuen und voller Hoffnung sein und natürlich auch unseren Beitrag leisten, diese massive Schwingungserhöhung zum Satya-Yuga mitzutragen, mit zu bedingen, und es wird wirklich ein Quantensprung in eine neue Zeit sein, in der es darum geht, nichts als die Liebe und die eigene Wahrheit zu leben, all das, was unser wahres Menschsein ausmacht und uns darin verbindet. Das Zeitalter der Kriege, der Macht, des Vergleichens, Be- und Verurteilens, der Spaltung ist vorbei.

### Vom Sinn der Krise

Wenn Du jetzt das Gefühl hast oder denkst, das ist ja alles schön und gut, aber mir geht es gerade einfach schlecht, dann ist das auch absolut verständlich. Sei bitte gewiss, Du bist damit nicht allein. Es sind halt Zeiten, die uns ganz, ganz viel abverlangen, die mögen wirklich an die Substanz gehen und als Krise empfunden und auch so benannt werden. Es kann ja sein, dass Du gerade den Beruf aufgeben musst, den Du so geliebt hast, weil z.B. die Firma pleite gegangen ist oder weil es irgendwie einfach nicht mehr passt, Du vielleicht sogar herausgemobbt wirst. Oder möglicherweise steht

---

<sup>1</sup> <https://www.yogaakademieaustria.com/bibliothek/yoga-philosophie/wendezeit/>

<sup>2</sup> Leibniz - Chronik eines verschollenen Bildes, 2025, Regie: Edgar Reitz, Drehbuch: ders. mit Gert Heidenreich

Deine Partnerschaft auf der Kippe, weil Du eigentlich schon lange fühlst, dass es nicht mehr wahr ist und trotzdem noch daran festhältst, weil Du Angst hast, allein zu sein.

## 危機

Die Chinesen sind ja in ihrer Schriftsprache sehr, sehr fein. Abstrakte Begriffe bilden sie häufig aus zwei Wörtern und damit Schriftzeichen, und das Wort "Krise" ist ein sehr schönes Beispiel dafür. Das heißt auf chinesisch "wei-ji" und das "wei" steht für Gefahr und "ji" für Gelegenheit beziehungsweise Wendepunkt. Das heißt, dieser Ausdruck "wei-ji" integriert beide Seiten der gleichen Medaille, nämlich die Chance, die in der Veränderung liegt, die sich wiederum als notwendig erweist, um einer Gefahr zu entgehen. Was ist in Gefahr? Nicht weniger als der Seelenfriede!

In unserer Gesellschaft ist der Begriff Krise hingegen eher einseitig negativ konnotiert, wird mit einer Situation in Verbindung gesetzt, die unerwünscht und leidvoll ist und auf diese Weise eben „repariert“ gehört - man strebt dann also danach, den Zustand vor der Krise wieder herzustellen. Und das ist fatal. Denn der vorherige Zustand hat ja erst dazu geführt, dass Du in diese Krise geraten bist, und somit verspricht er absolut keine Besserung, sondern eher noch eine Verschärfung des Leides. Die Krise ist ja genau darauf angelegt und entsteht nur deshalb, um darauf hinzu deuten, dass etwas in Deinem Leben nicht mehr stimmt und daher der Veränderung bedarf, wenn Du nicht krank oder unglücklich werden möchtest. Oder, etwas schärfer formuliert: Die Krise dient dazu und hilft Dir dabei, Deine Lebenslüge oder Lebenslügen zu entlarven. Völlig egal, ob es jetzt um den privaten, beruflichen oder öffentlichen Kontext geht oder, wie meist, um eine Kombination davon.

Und Du weißt, Leid und Schmerz, egal ob seelisch oder körperlich - körperlich ist ja nur dann die Ausdrucksweise, wenn die seelischen Signale nicht genügen - sollen Antrieb für Entwicklung sein als ein ganz deutliches Signal der Seele, die uns auffordert, schau genau hin, sorge für Dich, nimm Dein Leben in die Hand, geh Deinen Weg. Und wenn Du diese Botschaft zu ignorieren wählst und weiterhin den Weg des Wegsehens und Verdrängens gehst, dann werden Leid und Schmerz größer werden und Du hast erneut die Wahl, Dich zermürben und zu Boden zwingen zu lassen oder die Signale anzunehmen und etwas zu verändern. Mit allem, was dazu gehört. Vor allem: mit allem was Du bist, was Dich ausmacht.

### Wer bist Du?

In der Kinesiologie arbeiten wir unter vielem anderem mit den sogenannten Verhaltensmerkmalen. Da geht es darum, dass wir einfach sind, wie wir sind, und das in allen Aspekten vollständig anzunehmen. Es gibt das sogenannte *Instinktive individuelle Selbst*, das all unsere Prägungen und Dispositionen sowohl genetischer als auch seelischer Art integriert und uns so in unserem wahren Wesen beschreibt. Und dass eben Stress und Schmerz dadurch entstehen, dass wir Wesensmerkmale von uns verleugnen, weil wir die nicht schön finden, weil die gesellschaftlich nicht gut angesehen oder akzeptiert sind. Wenn die Ablösung über ein Verhaltensmerkmal getestet wird, verlangt der Körper nach Selbsterkenntnis und Ablösung eines Schmerzmusters, das durch die Verleugnung eines uns eigenen Merkmals aktiviert wird.

Dazu ein schönes Zitat aus dem Buch "Louder than Words" von Gordon Stokes und Daniel Whiteside, das beschreibt was geschieht, wenn wir nicht zu uns stehen, sondern stattdessen Aspekte unseres ureigenen Wesens ablehnen: "Selbstverleugnung erzeugt Selbstzweifel, und Selbstzweifel garantiert Selbstrechtfertigung, unglücklich sein und Misserfolg. Dir Recht zu verschaffen, indem Du

Dich selbst ins Unrecht setzt, bringt niemals Erfolg.“<sup>3</sup>

Und deshalb ist es so wichtig, dass wir uns in diesen Zeiten nicht im Außen verlieren, dass wir nicht alle Energien daran setzen, etwas zu verändern, was nicht zu verändern ist, sondern dass wir wirklich bei uns bleiben und die Verantwortung für uns selbst übernehmen, neugierig auf uns selbst sind, also die Selbsterkenntnis vorantreiben und darüber dann auch in die Selbstannahme und Selbstliebe gehen mit allem, was wir sind und was uns ausmacht. Es hat ja einen höheren Sinn, dass wir so sind, wie wir sind. Wir haben mit allem, was wir auf der Basis unserer seelischen Verabredungen oder Verträge mitbringen, eine Aufgabe in dieser Zeit übernommen, und insofern ist es wirklich gut, hilfreich und auch heilsam zu dem zu stehen, was wir sind, egal was die anderen sagen.

Die anderen .... vielleicht kennst Du das ja auch, ich kenne das sehr gut, dass ich mich sehr, sehr lange Zeit in meinem Leben immer viel stärker an anderen als an mir selbst orientiert habe. Ich habe mich gefragt, was kann ich tun, um den anderen zu gefallen, um gut zu funktionieren, um deren Erwartungen zu erfüllen und habe gedacht, wenn mir das gelingt, dann macht das ja auch mich glücklich, weil die dann zufrieden mit mir sind. Ich habe aber mehr und mehr gemerkt, das ist ein Rennen, das ich nicht gewinnen kann. Und dieses Rennen, das ist fatal, bedeutet ja gleichzeitig auch ein vor sich selber weglauen, deshalb bitte: stopp, halte inne, guck in den Spiegel, sieh Dich an und schau, dass Du da wundervolles entdecken kannst. Mach Dich selbst zum wichtigsten Menschen in Deinem Leben!

Und wenn Du dann aus der Tiefe Deines Herzens heraus all dem folgst, was Dir gegeben ist an Intuition, Liebe und Herzenskraft, dann kann es nur gut werden, und dann wird es auch diesem großen Wandel zum Satya Yuga, dem Zeitalter der Wahrheit, dienlich sein. Ich möchte Dich von Herzen einladen und ermutigen, denke gut über Dich selbst, sei bei Dir und bleibt bei Dir, egal was im Außen passiert. So (und nur so) wirst Du zu Deinem höchsten Wohl aber gleichzeitig auch zum höchsten Wohl aller agieren. Denn Du bist richtig und gewollt, genau so wie Du bist - als Original und nicht als Marionette in den Händen anderer.

### **Die Kraft der Veränderung**

Ich habe ja eben darüber gesprochen, dass eine Krise stets nach Veränderung verlangt. Und bitte, habe keine Angst vor Veränderung. Es gibt Menschen, die verharren lieber im Elend als Veränderung zuzulassen, weil sie Angst haben, irgendwie könnte es ja noch schlimmer werden. Und in diesem Fatalismus wird es natürlich auch noch schlimmer, das manifestieren sie ja genau durch ihre Haltung, Gedanken schaffen Realität. Wesentlich ist vielmehr: „Du kannst Veränderung nicht verhindern, aber Du kannst sie gestalten.“

Es gibt da noch so ein schönes Zitat, das Einstein zugeschrieben wird, aber aus einem anderen Kontext stammt, „Die reinsten Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas verändert.“<sup>4</sup> Also, es geht um die Einladung und Chance, dass Du mit zur Triebkraft dieser Veränderung gehörst, die da ansteht, denn jeder von uns spielt seine ganz eigene Rolle dabei. Übrigens auch die, die versuchen das alte System noch zu befeuern, es am Laufen zu halten. Und es gilt überhaupt nicht, diese Menschen zu verurteilen, sondern da darf man einfach sehen, ihre Seele hat sich eben vorgenommen in dieser Inkarnation nochmal so was richtig heftiges

<sup>3</sup> Gordon Stokes und Daniel Whiteside: Louder than Words, 15. Aufl., Kirchzarten (VAK) 2011, S. 14

<sup>4</sup> frei übersetzt nach Narcotics Anonymous. Approved Literature – 12 Steps and 12 Traditions, Second Edition, Chatsword 1982, S. 21. Dieses Zitat wird öfters Albert Einstein zugeschrieben, dem es auch durchaus zuzutrauen wäre, allerdings lässt sich diese Zuordnung nicht bestätigen, siehe <https://quoteinvestigator.com/2017/03/23/same/#note-15768-7>

zu erleben und eines Tages alle Felle davon schwimmen zu sehen und gar nicht mehr zu wissen an was sie überhaupt noch glauben, wem sie überhaupt noch vertrauen können. Und das passiert insbesondere eben dann, wenn man ausschließlich im Außen sucht. Wenn Du hingegen bei Dir bist, wenn Du in Dich schaust, dann weißt Du ganz genau, woran Du glauben und wem und worauf Du vertrauen darfst, dann findet diese zermürbende und ziellose Suche gar nicht statt, dann fühlst Du einfach, was richtig und falsch ist, was Deines ist und was nicht, und was für Dich nährend ist und was Dir Kraft raubt.

Die Antworten auf die Frage nach der Wahrheit findest Du nicht im Außen, sondern ganz allein in Dir Kraft deiner Liebe, Kraft der Weisheit Deines Herzens, Kraft Deiner Intuition, Kraft der Begleitung durch Deine Seele, die stets ein guter Navigator ist und Dich auf Kurs hält, wenn Du es erlaubst.

Ich wünsche Dir eine gute, innige, wundervolle Zeit mir Dir, in dieser Phase des Jahres, wo die Nächte lang und die Tage kurz sind, und wo der Abschied vom alten Jahr und die Neuausrichtung auf das neue Jahr stattfindet. Ich wünsche Dir, dass Du viel Zeit findest, mit und bei Dir zu sein, allein oder im Kreise lieber Menschen, das sind immer die Menschen, denen Du nichts erklären musst, wo Du Dich öffnen kannst und den Kontakt als nährend empfindest und umgekehrt genauso. Darum geht es, sich selber und miteinander aufzuschwingen in die Höhen, aus denen betrachtet dann vieles, was im Alltag so schwierig, unverständlich und zermürbend erscheint, auch mal einen ganz anderen Anstrich, ein ganz anderes Gewicht bekommt. Ich wünsche Dir eine schöne vorweihnachtliche Zeit, schöne Feiertage in Entspannung, Frieden und innerer Einkehr und alles Gute für das kommende Jahr.

Namaste. Meine Seele grüßt die Deine.  
Thomas.

Wenn Du mehr zu den Inhalten dieses Podcast erfahren möchtest, besuche meine Website [www.komm-zu-dir.jetzt](http://www.komm-zu-dir.jetzt). Dort findest Du weiterführende Links und auch das Transkript zu dieser Folge. Alles Liebe.