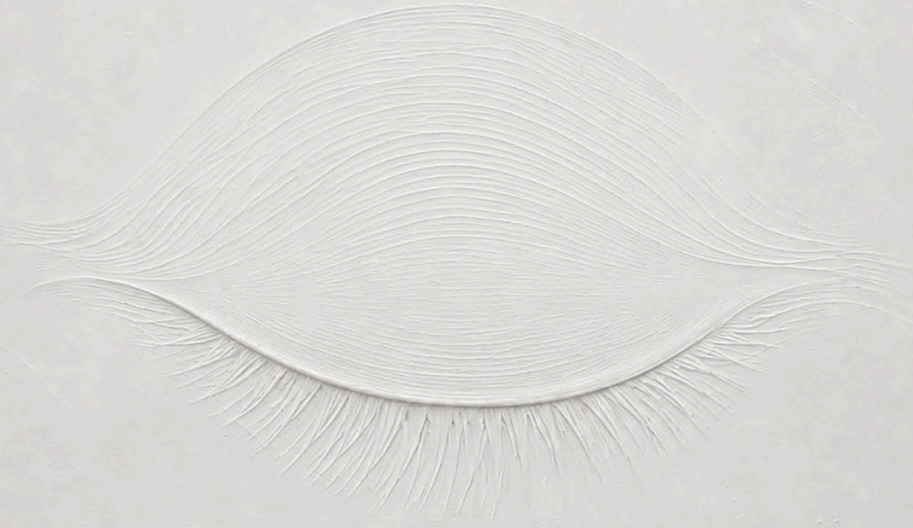


Ben Ballenberger

Das
UNSICHTBARE
fühlen



Deine mediale Reise
mit **Sitting in the Power**

LESEPROBE

LESEPROBE

Das Unsichtbare fühlen

Deine mediale Reise mit Sitting in the Power



Diese Leseprobe enthält den Titel, das Motto, das Vorwort, das vollständige Inhaltsverzeichnis, die Einleitung und den Quickstart-Guide „Sitting in the Power“.

Die Seiten sind unverändert aus der gedruckten Ausgabe übernommen. Die Seitenzahlen entsprechen dem Buch; Seiten, die nicht zur Leseprobe gehören, fehlen.

Das vollständige Buch hat 264 Seiten und führt in vier Phasen durch die Praxis. Als Bonus kannst du nach dem Kauf 19 geführte Meditationen kostenlos freischalten. Es erscheint als Taschenbuch, Hardcover und Kindle-E-Book.

© 2026 Ben Ballenberger. Alle Rechte vorbehalten.

Diese Leseprobe darf unverändert und kostenlos weitergegeben werden.

Jede andere Verwertung ist ohne Zustimmung unzulässig.

Das Unsichtbare fühlen

Deine mediale Reise mit Sitting in the Power

Ben Ballenberger

AUTOR UND HERAUSGEBER

Mediumism – Ben Ballenberger
c/o Autorenglück #71906
Albert-Einstein-Straße 47
02977 Hoyerswerda, Deutschland
www.mediumism.de · info@mediumism.de

VERÖFFENTLICHUNG

Amazon Kindle Direct Publishing (KDP)
Independently published
Taschenbuch: ISBN 979-8181918283
Hardcover: ISBN 979-8181919273
Auch als E-Book erhältlich

AUSGABE

1. Auflage 2026
© 2026 Ben Ballenberger · Alle Rechte vorbehalten

„Time is
too slow for those who wait,
too swift for those who fear,
too long for those who grieve,
too short for those who rejoice;
but for those who love,
time is not.“

– Henry Van Dyke, *Music and Other Poems* (1904)

Vorwort

Mein Weg als Medium, geprägt vom Geist des englischen Spiritualismus, begann nicht mit Techniken oder Methoden, sondern mit einer stillen, beharrlichen Frage in meinem Inneren: *Was ist da noch?*

Es ist mehr als äußere Ruhe, mehr als das bloße Zur-Ruhe-Kommen der Gedanken. Es ist jener Moment, in dem du die Augen schließt und nichts mehr aktiv tust. Dann öffnet sich, wie von selbst, ein innerer Raum: klar, weit, offen für das, was jenseits des Sichtbaren auf dich wartet. Ein leises Wissen entsteht: Hier beginnt etwas.

Sitting in the Power entstammt dem englischen Spiritualismus und entfaltet mehrere Dimensionen: Es stärkt dein Energiefeld, kultiviert bewusste Präsenz und öffnet die Tür zu medialer Wahrnehmung. Sein tieferer Kern ist jedoch eine Verbindung mit dem universellen Bewusstsein – dem Punkt, an dem spirituelle Wege sich in unmittelbarer Erfahrung vereinen.

Für mich ist Sitting in the Power weit mehr als ein Werkzeug. Es ist ein innerer Raum, eine Qualität des Seins, eine Rückverbindung mit etwas, das nie fort war – nur überlagert, verdeckt, vergessen.

Die hier vorgestellte Praxis basiert auf einem einfachen, aber tiefgreifenden Prinzip: Nicht Tun, sondern Sein. In meiner Arbeit als Medium – ob im Kontakt mit Verstorbenen oder in der Begleitung von Menschen auf ihrem medialen Weg – geht es nicht darum, etwas herzustellen oder Ergebnisse zu produzieren. Vielmehr geht es um ein Dasein in feiner Wachheit: um Wahrnehmung, Erlaubnis, Resonanz.

Ich begleite Menschen dabei, ihre Verbindung zur geistigen Welt nicht als Konzept zu begreifen, sondern als lebendige Wirklichkeit zu spüren – kraftvoll und persönlich. Dieses Buch entspringt dieser Erfahrung und lädt dich ein, gemeinsam in diesen Raum zu treten: in die Stille, in die Tiefe, in deine eigene Kraft. Nicht, um etwas zu erreichen, sondern um dem zu begegnen, was längst da ist – in dir.

„Medialität ist nicht, wer ich bin –
sie ist, wie ich dir diene.“

Ben Ballenberger

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Einleitung – Dieses Buch lesen mit Herz und Verstand	10
Historie – Die Wurzeln des Unsichtbaren	16
Quickstart-Guide – „Sitting in the Power“	26
 KAPITEL 0 – DER STILLE BEGINN	 33
 KAPITEL 1 – DIE BASIS	 51
<i>Sitting in the Power I – Stille und innerer Fokus</i>	68
<i>Der Gedankengarten – Innere Landschaften verstehen</i>	70
<i>Der Wolkenbeobachter – Gedanken ziehen lassen</i>	72
<i>Die Quelle der eigenen Kraft – Erweiterte Wahrnehmung integrieren</i>	82
<i>Fokus & Stille als Tor zur inneren Kraft – Entwicklung aus dem Inneren heraus</i>	92
 KAPITEL 2 – DIE ÖFFNUNG	 97
<i>Sitting in the Power II – Begegnung mit der eigenen Seele</i>	102
<i>Der Seelenspiegel – Innere Wahrheit erkennen</i>	108
<i>Der Fluss der geistigen Welt – Lass dich führen und empfangen</i>	116
<i>Dein Seelenmantra – Botschaft aus dem Innersten</i>	122

KAPITEL 3 – DIE VERTIEFUNG	129
<i>Sitting in the Power III – Die geistige Welt erfahren</i>	136
<i>Intuitive Öffnung – Natürliche mediale Sensitivität</i>	146
<i>Begegnung mit deinem Geistführer – Medialität natürlich entwickeln</i>	150
<i>Split-Screen-Methode – Zwischen den Welten</i>	158
<i>Duales Bewusstsein – Balance zwischen den Welten</i>	160
<i>Vorstellung bei der geistigen Welt – Authentische Begegnung</i>	184
 KAPITEL 4 – DIE SYNTHESE	 197
<i>Partnerschaft zur geistigen Welt stärken – Ein kreativer Dialog</i>	202
<i>Sitting in the Power IV – Erleben integrieren, Weg weitergehen</i>	208
<i>Zukunftsvisualisierung – Deine mediale Realität in 6 Monaten</i>	214
 KAPITEL 5 – EPILOG	 231
<i>Die innere Sternenreise – Rückverbindung zur Seelenessenz</i>	234
 Nachwort des Autors	 242
Glossar	244
Quellen- und Literaturverzeichnis	252
Zugang zu den begleitenden Meditationen	257
Deine Meditationen auf einen Blick	258

EINLEITUNG

Dieses Buch lesen – mit Herz, nicht nur mit dem Verstand

Du hältst ein Buch in Händen, das vor allem eine innere Haltung vermitteln möchte. Es beschreibt keine „Schritte zum Ziel“. Der Weg, von dem hier die Rede ist, führt nicht nach vorn, sondern nach innen.

Egal, ob du ganz am Anfang stehst oder bereits viele innere Wege gegangen bist – dieses Buch spricht mit dir dort, wo du gerade bist.

Die Sprache des Unsichtbaren

Viele Begriffe in diesem Werk – wie „Frequenz“, „Energiefeld“ oder „Seelenraum“ – entziehen sich einer exakten Definition. Nicht, weil sie unklar wären, sondern weil sie sich nicht denken lassen – sie wollen erfahren werden.

Das Unsichtbare fühlen hat die Absicht, dich nicht zu überzeugen. Es hat die Absicht, dich zu erinnern.

Vielleicht erlebst du beim Lesen Momente, in denen du nicht sicher bist, ob du etwas „richtig“ verstanden hast. Nimm das nicht als Hürde, sondern als Einladung. Die Wahrheit, um die es hier geht, kann nicht analysiert, aber sehr wohl gespürt werden. Lass deinen Verstand mitlesen – und folge zugleich dem, was dein Inneres berührt.

Die geistige Welt – ein Wort, viele Wege

Die geistige Welt ist kein festes Dogma, sondern ein lebendiger Erfahrungsraum: wandelbar, vielgestaltig und jedem Menschen auf individuelle Weise zugänglich.

Manche erleben sie als die Präsenz von Geistführern, die auf seelischer Ebene begleiten. Andere spüren Instanzen höherer Intelligenz oder nicht-irdische Wesen als Impulsgeber. Wieder andere begegnen archetypischen Kräften – inneren Urbildern kollektiven Menschheitswissens. Nicht zuletzt kann auch das höhere Selbst als Stimme aus der eigenen Tiefe erfahrbar werden.

Diese unterschiedlichen Formen sind keine Widersprüche, sondern verschiedene Facetten desselben Mysteriums. In der Sprache des englischen Spiritualismus sprechen wir von einem Feld, getragen von universellen Prinzipien, wie sie im englischen Spiritualismus beschrieben werden:

Vaterschaft Gottes

Alles Leben ist Ausdruck einer göttlichen, schöpferischen Quelle.

Bruder- und Schwesternschaft des Menschen

Alle Menschen sind miteinander verbunden und verdienen Achtung und Respekt.

Gemeinschaft der Geister

Wir sind nie allein auf unserem spirituellen Weg, denn alle Lebewesen stehen in Beziehung zu einer fortbestehenden spirituellen Wirklichkeit.

Kontinuierliche Existenz der Seele

Die Seele überdauert den physischen Tod und entfaltet sich weiter.

Persönliche Verantwortung

Jeder Mensch trägt Verantwortung für sein Denken, Fühlen und Handeln.

Wir steuern unser eigenes Leben.

Ausgleich und Wiedergutmachung

Jede Handlung hat Folgen – und jeder Mensch kann Verantwortung übernehmen und wiedergutmachen.

Ewiger Fortschritt

Spirituelle Entwicklung ist ein fortwährender, niemals abgeschlossener Prozess.

Diese Prinzipien gehen auf Emma Hardinge Britten zurück¹ und erhielten ihre heutige Form erst 1901/02 – wie sie entstanden, erzählt der Teil „Historie“. Sie sind keine starren Dogmen, sondern leuchtende Orientierungspunkte. Sie zeichnen die Konturen einer inneren Haltung: offen, respektvoll, friedvoll.

In diesem Buch wird auch nicht festgelegt, wer oder was die geistige Welt ist. Es geht um Beziehung – um den Moment, in dem du spürst: Da ist etwas, jenseits des Sichtbaren und doch zutiefst nah.

Der Weg durch dieses Buch

Dieses Werk beschreibt keinen direkten Weg von Punkt A nach Punkt B, sondern entwickelt sich eher wie ein Kreis, ein Fluss oder eine stille Bewegung nach innen.

Mit jedem Kapitel öffnet sich eine neue Ebene deiner inneren Wahrnehmung – nicht mechanisch nacheinander, sondern in zunehmender Resonanz, Schicht um Schicht, immer tiefer:

- **Kapitel 1 – Die Basis**

Sitting in the Power als Raum innerer Kraft; dein Energiefeld richtet sich neu aus, Wahrnehmung klärt sich, Verbindung wächst.

- **Kapitel 2 – Die Öffnung**

Kontakt zur eigenen Seele; Lauschen, Unterscheiden und Vertrauen zwischen innerem Wissen und empfangenen Impulsen.

- **Kapitel 3 – Die Vertiefung**

Bewusster Kontakt zur geistigen Welt; spirituelle Tiefe wird zum leisen Strom im Alltag.

- **Kapitel 4 – Die Synthese**

Spirituelle Tiefe als gelebte Erfahrung in den gewöhnlichsten Momenten des Tages.

- **Kapitel 5 – Epilog**

Rückkehr zur inneren Freiheit – jenseits von Dogmen, tief in deiner eigenen Wahrheit.

Du musst diesem Weg nicht wie einer Landkarte folgen. Lass dich leiten vom inneren Ruf. Wenn du innehältst, zweifelst oder stockst, erkenne: Auch das ist Teil des natürlichen Rhythmus.

Auf dem Weg bleiben

Du wirst Phasen erleben, in denen du viel spürst – und Zeiten, in denen du kaum etwas wahrnimmst. Beides ist kostbar. Beides gehört dazu.

Du darfst Phasen haben, in denen du dich nicht verbunden fühlst – die Verbindung bleibt bestehen. Und du darfst auch dann gemeint sein, wenn du gerade nichts fühlst. Wenn du beim Lesen oder in der Praxis an Punkte kommst, an denen du das Gefühl hast, etwas nicht zu verstehen, spür genau dort hin. Oft sind es gerade diese Stellen, an denen sich etwas in dir erinnern möchte.

¹ Emma Hardinge Britten (1823–1899)

Britisches Medium, Autorin und zentrale Figur des englischen Spiritualismus. Die späteren Seven Principles werden in der spiritualistischen Überlieferung mit Emma Hardinge Britten und dem verstorbenen Sozialreformer Robert Owen in Verbindung gebracht. Die direkte Zuschreibung ihres 1871 gehaltenen Vortrags The Creed of the Spirits an Robert Owen ist historisch umstritten; die feste Fassung der sieben Prinzipien entstand erst mit der Gründung der Spiritualists' National Union 1901/02.

Wie du mit diesem Buch arbeitest

VERSTEHEN (dieses Buch)

Dieses Buch begleitet dich auf deiner eigenen spirituellen Reise. Es eröffnet einen stillen Raum, in dem sich Wahrnehmung, innere Sammlung und mediale Sensibilität entfalten können. Sitting in the Power dient dabei als Praxis, um dich schrittweise dem Unsichtbaren zu nähern und einen persönlichen Zugang zur geistigen Welt zu entwickeln – aus Erfahrung, nicht aus Theorie.

PRAKTIZIEREN (19 Meditationen – inklusive)

Die Inhalte dieses Buches werden durch 19 geführte Meditationen ergänzt. Sie begleiten dich Schritt für Schritt in die Praxis und vertiefen das Erleben der beschriebenen Prozesse. Dazu gehören vier Grundlagen-Meditationen sowie fünfzehn weiterführende Übungen zur Vertiefung deiner Praxis.

Der Zugang zu diesen Meditationen ist im Buchpreis enthalten. Hinweise zur Freischaltung findest du auf den letzten Seiten dieses Buches.



Zur Registrierung

Über den QR-Code oder die folgende Adresse – dort gibst du auch deinen Buch-Code ein.

mediumism.de/registrieren/duf/

Den Buch-Code und alle Schritte findest du auf Seite 257.

Quickstart-Guide – „Sitting in the Power“

Dein schneller Einstieg: Ohne Umschweife zur Praxis

Dieser Leitfaden ist dein kurzer Kompass für den Beginn. Er gibt Struktur, wo das Buch Erfahrung öffnet – nicht als Ersatz für die Tiefe, sondern als erste Orientierung, bis du deinen eigenen Rhythmus findest. Du kannst direkt einsteigen, ohne dich zuerst durch Historie oder Theorie lesen zu müssen. Wähle das Tempo, das zu dir passt. Alles, was du brauchst, ist ein ruhiger Ort und die Entscheidung, jetzt still zu werden.

Was „Sitting in the Power“ ist

Sitting in the Power ist vor allem eine Haltung: Du nimmst Platz, wirst still und erlaubst deinem Energiefeld, sich von selbst zu ordnen und zu stärken. Es geht nicht darum, etwas zu erreichen, sondern wach anwesend zu sein – in deiner eigenen Kraft und in der Nähe der geistigen Welt.

Du musst nichts erzeugen, nichts Besonderes leisten. Du lehnst dich innerlich zurück, statt nach vorn zu greifen, und lässt zu, dass sich dein System allmählich beruhigt und sich weitet. Das Buch vertieft alle Hintergründe Schritt für Schritt – dieser Quickstart eröffnet dir den Raum, jetzt schon zu beginnen.

Die vier Räume deiner Praxis

Jede Sitzung kann sich wie ein stilles Durchwandern von vier einfachen Räumen anfühlen. Du darfst sie als Orientierung nehmen, nicht als starres Schema.

Innere Stille – Beruhigung und Fokus

Du findest eine aufrechte, für dich bequeme Sitzposition – auf einem Stuhl mit den Füßen am Boden oder auf einem Kissen. Wenn es sich gut anfühlt, schließt du die Augen und bemerkst, wie der Atem von selbst ruhiger wird, ohne dass du ihn kontrollieren musst. Vielleicht erlebst du nach einigen Momenten einen ersten Hauch von Weite oder Ruhe, so als würde innerlich etwas weiter und leiser.

Kontakt zur Seele – Selbstverbundenheit

Aus dieser Ruhe heraus kann ein klareres Gefühl für dich selbst auftauchen: Du erlebst dich wacher, durchlässiger und zugleich ganz hier. Manche Menschen sprechen von einem leisen Erinnern an etwas Vertrautes in der Tiefe, einer Qualität, die schon immer da war. Deine eigene Kraft wird fühlbarer – nicht laut, sondern wie ein stiller Strom im Hintergrund.

Verbindung zur geistigen Welt – feine Impulse

Auf dieser Basis können nach und nach Bilder, Worte oder Empfindungen auftauchen, die sich nicht erdacht anfühlen. Du kannst sie wahrnehmen, ohne zu greifen, und innerlich neugierig sein: Fühlt sich das eher wie mein eigenes Echo an oder wie ein feiner Hauch von außerhalb meiner Geschichte?

Wenn du magst, richtest du eine schlichte, liebevolle Absicht an die geistige Welt, etwa: Ich bin hier. Ich bin offen. Ich lade euch ein, Zeit mit mir zu verbringen, so wie es jetzt stimmig ist. Dann lauschst du, ohne etwas erzwingen zu müssen.

Synthese – Integration und Abschluss

Gegen Ende darf alles wieder bei dir zusammenkommen. Du spürst bewusster deinen Körper – Füße, Beine, Becken, den Kontakt zur Unterlage – und bemerkst, wie du wieder deutlicher im Alltag ankommst. Wenn es sich stimmig anfühlt, öffnest du die Augen in deinem eigenen Tempo und nimmst dir einen Moment, um den Übergang bewusst zu markieren – vielleicht mit zwei, drei tieferen Atemzügen oder mit ein paar Zeilen Notiz zu deinem Erleben.

Zwischen den Räumen muss nichts Besonderes passieren. Oft gehen sie ineinander über – manchmal bleibt eine Sitzung fast vollständig in der inneren Stille, manchmal zeigt sich ein klarer Moment der Verbundenheit.

Dein Einstieg – Orientierung in ca. 15 Minuten

Die Zeitangaben sind eine milde Einladung, kein Kochrezept. Du kannst sie anpassen, verkürzen oder ausdehnen, je nachdem, wie dein Alltag und dein inneres Tempo sich anfühlen.

- Etwa 5 Minuten: Ankommen in der Stille – Sitz finden, Atem wahrnehmen, Geist allmählich ruhiger werden lassen.
- Etwa 5 Minuten: Öffnung und Selbstwahrnehmung – dich selbst, dein Feld, deine innere Mitte deutlicher spüren.
- Etwa 3–5 Minuten: Lauschen auf feine Impulse – ohne Druck, ohne Erwartungen, eher wie ein neugieriges Hinhören in einen stillen Raum.
- Etwa 1–2 Minuten: bewusster Abschluss – Körper spüren, Augen öffnen, Alltag wieder deutlich wahrnehmen, eventuell einen kurzen Satz notieren.

Wenn Eindrücke auftauchen, kannst du sie freundlich registrieren, prüfen und wieder ziehen lassen, statt sie festhalten zu wollen. Wenn nichts Konkretes kommt, bleibt die Stabilisierung deines Feldes dennoch ein stiller, aber wesentlicher Teil deiner Entwicklung.

Woran du Entwicklung erkennst

Entwicklung muss nicht spektakulär aussehen. Oft zeigt sie sich eher leise und allmählich.

- Dein Atem wird ruhiger, dein Kopf klarer – nicht unbedingt in jeder Sitzung, aber sichtbar im Verlauf einiger Wochen.
- Du spürst deutlicher, was sich wie dein eigener Impuls anfühlt und was eher wie ein feiner Hauch von außerhalb deiner Geschichte wirkt.
- Der innere Raum von Stille wird stabiler: Du findest schneller hinein und bleibst etwas leichter darin, auch wenn Alltag und Gedanken sich bewegen.

Der wichtigste Hinweis ist nicht ein einzelnes außergewöhnliches Erlebnis, sondern das Empfinden, dass sich in dir ein stiller, tragender Raum verdichtet, auf den du immer wieder zurückkommen kannst.

Wenn es herausfordernd wird

Auch im Quickstart darf es unbequem sein – das ist kein Zeichen von Scheitern, sondern Teil der inneren Klärung.

Unruhe oder Gedankenkino

Wenn viel Bewegung da ist, kann es hilfreich sein, die Sitzung etwas kürzer zu halten und dafür regelmäßiger zu üben. Du kannst deine Aufmerksamkeit liebevoll in den Körper zurückholen – zu den Füßen, den Sitzhöckern, dem Atem – ohne gegen die Gedanken anzukämpfen.

Leere oder Langeweile

Zeiten, in denen scheinbar nichts geschieht, sind oft Phasen stiller Neuordnung. Du kannst sie eher als Ruhephase deines Systems sehen als Fehler deiner Praxis.

Vergleich mit anderen

Vielleicht hast du von eindrucksvollen Erfahrungen anderer Menschen gehört. Deine Praxis darf ganz in deinem eigenen Tempo laufen – unspektakuläre Sitzungen sind oft die tiefsten.

Wenn Emotionen auftauchen – Traurigkeit, Angst, Wut, Leere –, können sie sich zeigen wollen, weil sie im Alltag keinen Raum finden. Du musst sie nicht analysieren. Es reicht, wenn du sie wahrnimmst, sie atmen lässt und dir Pausen erlaubst, wenn es zu viel wird.

Alltag und Rhythmus

Sitting in the Power darf sich in dein Leben einfügen, statt es zu dominieren. Du kannst dir eine kleine, wiederkehrende Insel dafür schaffen – einmal pro Woche, mehrmals kurz oder in einer Form, die deinem Alltag und deinem Nervensystem entspricht.

Manche Menschen mögen einen festen Termin wie eine leise Verabredung mit sich selbst und der geistigen Welt. Andere erleben, dass sich spontane, kurze Sitzungen leichter integrieren lassen – auch wenige Minuten können wirksam sein. Beides ist willkommen; entscheidend ist eine liebevolle Verbindlichkeit dir selbst gegenüber, nicht Strenge.

Im Alltag kannst du die Qualität der Praxis in kleinen Momenten aufrufen: ein bewusster Atemzug vor einem Gespräch, ein kurzer innerer Schritt in die Stille nach intensiven Situationen, ein sanftes Zurücklehnen in deine Mitte mitten im Tag.

Sicherheit und Selbstfürsorge

Sitting in the Power ist eine kraftvolle, aber sanfte Praxis und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Achte darauf, dass

Dauer und Häufigkeit dir guttun, und schließe jede Sitzung bewusst ab, bevor du in den Alltag zurückkehrst.

Wenn Themen auftauchen, die dich überfordern oder alte Verletzungen stark aktivieren, kann es ein Zeichen von Stärke sein, dir begleitende Unterstützung zu holen – therapeutisch, ärztlich oder in einem sicheren, fachkundigen Rahmen.

So beginnt deine Reise schlicht, leise und in dir – mit einem Raum, der sich nach und nach vertieft, ohne dass du ihn erzwingen musst.

„So beginnt deine Reise –
schlicht, klar und in dir.“

ENDE DER LESEPROBE

Wie es weitergeht



Nach dem Quickstart-Guide beginnt der Übungsweg. Im Buch folgen:

- Historie – Die Wurzeln des Unsichtbaren
- Kapitel 0 – Der stille Beginn
- Kapitel 1 bis 4 – Die Basis, Die Öffnung, Die Vertiefung, Die Synthese
- Kapitel 5 – Epilog mit der Meditation „Die innere Sternenreise“
- Glossar, Quellen und der Zugang zu den 19 Bonus-Meditationen

sittinginthepower.de

Taschenbuch · ISBN 979-8181918283

Hardcover · ISBN 979-8181919273

Kindle-E-Book

STILLE · WAHRNEHMUNG · ENTWICKLUNG