



Wesens–Erinnern: Wer und was bin ich?

WE-ER®: Wie Bewusstheit die Fesseln von Angst und Scham löst

Mit Christoph Wälchli*, CH

Hybride Abendveranstaltung: Live und Online



Es gehört zum Mensch–Sein, dass wir in uns eine tiefe innere Weisheit tragen, eine stille Kraft, die jenseits von Rollen, Prägungen und Überlebensmustern existiert. Das Wesens–Erinnern lädt dazu ein, der inneren Quelle wieder auf die Spur zu kommen und sie bewusst wahrzunehmen – nicht über Anstrengung, sondern durch liebevolle Erinnerung daran, was im Innersten schon da ist. An der Abendveranstaltung vom 29. Oktober erleben die Anwesenden, wie Wesen–Erinnern im Kern abläuft.

☞ Das Wesens–Erinnern WE-ER® ist ein von Christoph Wälchli entwickelter Ansatz, der Menschen im Alltag unterstützt, sich wieder ans eigene Wesen zu erinnern. Der Kursleiter hat in jahrzehntelanger Arbeit den Wesenskern von Menschen erforscht – philosophisch, verkörpert, energetisch und letztlich umfassend. Daraus ist sein **Lebenswerk «Wesens–Bewusst–Sein»** entstanden, quasi ein Buch fürs Leben über das Lebendige – aufbauend auf dem Verständnis des Wesen–Erinnerns.

Alte Erfahrungen und emotionale Muster sind Hemmnisse.

☞ Viele Menschen funktionieren im Alltag – und tragen innerlich doch Fragen mit sich, über die kaum gesprochen wird:

- Warum tauchen Angst, Scham oder Schuld immer wieder auf, obwohl ich mich weiterentwickelt habe?
- Warum habe ich manchmal das Gefühl, nicht wirklich ich selbst zu sein?

- Weshalb bestimmen alte Erfahrungen und emotionale Muster noch immer mein Leben?
- Wie begegne ich grossen Herausforderungen – wie sie uns das aktuelle Weltgeschehen nahebringt – ohne aus der inneren Ruhe zu fallen?
- Gibt es in mir einen Ort von Ruhe und innerer Stärke, der unabhängig von eigenen Erlebnissen ist?
- Und die vielleicht wichtigste Frage: **Wer und was bin ich eigentlich wirklich?**

☞ Die Abendveranstaltung lädt dazu ein, diesen Fragen auf vertiefte Art und Weise zu begegnen. **Im Zentrum steht dabei ein Perspektivenwechsel: Was wäre, wenn das Unangenehme in sich nicht das eigene Wesen ist, sondern ein Ausdruck der Vergangenheit?** Stellen wir uns vor, wir finden auf einem Dachboden einen alten Spiegel. Er ist voller Staub und Flecken und zeigt nur ein verzerrtes Bild. Mit der Zeit beginnen wir zu glauben, dass wir dieses Bild sind.

Die Flecken wirken wie Schuld.

Der Grauschleier wie Scham.

Die Risse wie die Furchen der Angst.

☞ Viele Jahre versuchen wir, dieses Bild zu reparieren oder zu bekämpfen.

DATUM

Freitag, 29. Oktober 2026

KURSZEIT

17:30–20:30 Uhr

KOSTEN CHF 120.–

KURSORT

Zentrum für Innere Ökologie
Freischützgasse 1
8004 Zürich

FORMAT:

Hybrider Abend – Live- oder Online-Teilnahme möglich. Bitte Format bei der Anmeldung angeben.

SPRACHE Deutsch

KURSBEDINGUNGEN

Die schriftliche Anmeldung mit untenstehendem Talon ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr. 100.– an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen eine Annullierungskosten-Versicherung.

Doch was wäre, wenn der Schmutz und der Spiegel nie Teil von uns war, sondern vielmehr eine Täuschung?

☞ Genau hier beginnt das Wesens-Erinnern. Anstatt weiter gegen das Spiegelbild und den Spiegel zu kämpfen, beginnen wir den Spiegel zu reinigen. Mit jedem Moment von Bewusstheit wird klarer: Die Makel lagen nur auf der Oberfläche. **Was wahrnimmt – unser eigentliches Wesen – war die ganze Zeit über klar, le-**

Den Spiegel reinigen, statt das Bild zu bekämpfen.

bendig und unberührt. Der Referent aus Biel wird an diesem Abend verständlich aufzeigen, wie Angst, Scham, Schuld und verschiedene Formen von Stolz aus frühen Überlebensstrategien des unbewussten und bewussten Nervensystems entstehen. **Diese Schutzmechanismen waren einst notwendig, um die Bindungsbeziehung und das Überleben zu sichern – doch sie verdecken heute unser eigentliches Potenzial.**

☞ Die Wesens-Bewusstheit, die sich durchs Wesens-Erinnern aufbaut, lässt diese Muster erkennen, ohne sich von ihnen bestimmen zu lassen. Dies geschieht aus einer einfachen, aber tiefen Haltung heraus: „**Ich bin bereits gut und heil – ich muss es nicht erst werden.**“

☞ Aus dieser Perspektive wird es möglich, sich selbst als das wahrzunehmen, was jenseits von Angst, Scham und inneren Mustern besteht. Bewusstheit löst nicht nur Angst, Scham und Schuld auf, sondern hilft entscheidend dabei, bevorstehende Herausforderungen zu meistern.

Inhalte der Abendveranstaltung:

- Einführung in das Wesens-Erinnern und die Wesens-Bewusstheit
- Der innere Raum
- Der unbewusste und bewusste Wahrnehmungs-informationsfluss
- Die drei Ebenen des Mensch-Seins und das Potenzial darin: Körper (Amygdala), Psyche (Verstand) und wir als geistiges Wesen
- Die Entwicklungsgeschichte des Menschen: Wie Überlebensstrategien entstehen – und warum sie heute nicht mehr nötig sind
- Schocktrauma und Beziehungsentwicklungs-trauma – und ihre Auswirkungen
- Die Rolle von Scham, Schuld, Kontrolle, Dominanz und Leistung
- Die Lebenskraft hinter allen Gefühlen, Emotionen, Gedanken und Handlungen
- Praktische Übung: Wie erinnere ich mich als Wesen?
- Raum für Fragen

****Christoph Wälchli** arbeitet seit über 36 Jahren mit Menschen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben. Sein Weg führte ihn vom Lehrer über die Physiotherapie zur CranioSacral-Therapie sowie zu Ausbildungen als Somatic Experiencing Practitioner (SEP) und NARM-Practitioner. Er ist der Begründer von Wesens-Erinnern WE-ER®, einem Ansatz, der es Menschen ermöglicht, sich als geistiges, liebevolles und lichtvoll scheinendes Wesen zu erkennen. Heute begleitet er Menschen in seiner Praxis vor allem auf dem Weg zu mehr Bewusstheit respektive Wesens-Bewusstheit. Er ist Autor des Buches „Wesens-Bewusst-Sein – Wer und was bin ich?“ Weitere Informationen: www.wesens-bewusst-sein.ch*



Anmeldetalon: Ich melde mich gemäss den vorne genannten Bedingungen an für die Abendveranstaltung **«WESENS-ERINNERN: WER UND WAS BIN ICH?»** mit Christoph Wälchli vom 29. Oktober 2026:



Live Teilnahme



Online Teilnahme

Name..... Vorname.....

Strasse..... PLZ/Ort.....

Beruf..... Telefon.....

E-Mail..... Fax.....

Ort/Datum..... Unterschrift.....

Anmeldung senden an: Zentrum für Innere Ökologie (ZIO), Freischützgasse 1, 8004 Zürich
Tel. 044 218 80 80 • info@polarity.se • www.polarity.se