

CHUCK SPEZZANO
Wenn es verletzt,
ist es keine Liebe



Buch

Stellen Sie sich vor: Sie müßten sich in einer wildfremden Stadt zurechtfinden, aber der Stadtplan in Ihren Händen zeigt nur eine weiße Fläche. Sie betreten neues, manchmal gefährliches Territorium ... So beginnen die meisten Menschen ihr Leben und nicht selten bleibt es ein Leben lang so.

Dr. Chuck Spezzano, durch das Buch *Kurs in Wundern* tief berührt, ist Visionär und Begründer einer neuen psychologischen Bewegung. Wer Chuck von seinen Seminaren her kennt, weiß, mit wieviel Humor und Liebe er mit sich selbst und mit anderen Menschen umgeht.

Durch ein vertieftes Verständnis der eigenen Beziehungskonflikte und durch ein immer wieder ehrlich empfundenes JA zum anderen wird aus einer Beziehung ein *Weg* – ein Weg, der uns größtmögliches spirituelles und persönliches Wachstum ermöglicht. Chuck ist diesen *Weg der Beziehung* zusammen mit seiner Frau Lency gegangen.

Psychology of Vision ist, aus der Tiefe dieser Lebens- und Liebeserfahrung entstanden, eine Landkarte, die uns sicher durch das unwegsame Gelände zwischenmenschlicher Beziehungen führt. Gerade in Krisensituationen – in Momenten der Erschütterung, des Verlustes und der Ausweglosigkeit – steckt ein unerwartet großes Wachstumspotenzial. Meist bleibt es ungenutzt. Dieses Buch hilft Ihnen, Vertrauen in die Krise zu entwickeln und zu lernen, wie Beziehungen, mit all ihren Höhen und Tiefen, als eine Quelle der Liebe, Energie und Kreativität erlebt werden können. Chuck verrät uns bereits im Titel seines Buches: Wir mögen uns noch so verletzt fühlen, wir mögen uns noch so im Recht wähnen – wenn es verletzt, ist es keine Liebe«.

Dr. med Christian Larsen

Autor

Der Bestsellerautor Chuck Spezzano ist als Referent, Seminarleiter, spiritueller Wegbegleiter und visionärer Lebenslehrer international bekannt. Gemeinsam mit seiner Frau Lency hat er die bahnbrechende Methode der *Psychology of Vision* entwickelt und arbeitet seit über fünfundvierzig Jahren als Berater und Therapeut sehr erfolgreich vor allem mit Menschen in Europa, Nordamerika und Asien.

CHUCK SPEZZANO

Wenn es verletzt, ist es keine Liebe

Die Gesetzmäßigkeiten
erfüllter Partnerschaft

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe dieses Buches erschien unter dem Titel „If it Hurts, it isn't Love“.
Die deutsche Hardcoverausgabe erschien im Verlag Via Nova,
36100 Petersberg.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

*Ich widme dieses Buch meiner Tochter J'aime.
Sie inspirierte uns mit ihrem Namen schon vor ihrer Geburt –
und seitdem durch die Art, wie sie aus diesem Namen lebt.*



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

26. Auflage
Vollständige Taschenbuchausgabe August 2005
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
produktivsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

© Chuck Spezzano
© 1995 der deutschsprachigen Ausgabe
Verlag Via Nova, 36100 Petersberg
Umschlaggestaltung: Design Team München
Umschlagmotiv: Design Team München
Satz: KCFG–Medienagentur, Neuss
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
WL · Herstellung: wei
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-21722-9

www.goldmann-verlag.de

Einleitung

Dieses Buch stellt eine Sammlung von Prinzipien dar, die allesamt heilend wirken. Sie gründen sich auf das, was sich für mich persönlich und für meine Arbeit als Therapeut über einen Zeitraum von mehr als 20 Jahren als hilfreich erwiesen hat und auch auf meine mehr als elfjährige Tätigkeit als Eheberater.

Einige der Lektionen mögen allzu einfach, geradezu banal erscheinen. Sie haben, nach meiner Auffassung, nun einmal die Einfachheit grundlegender Erkenntnisse. Für mich gilt ohne jede Einschränkung, daß diese Prinzipien wirksam werden, wenn man sich nur auf sie besinnt. Einige dieser Prinzipien gehören zum Kern der „Psychology of Vision“, die ich seit meiner Doktorarbeit immer weiter entwickelt habe. In meiner Arbeit als Therapeut habe ich ungezählte Situationen erlebt, in denen mir die Erfahrung tiefgreifender Veränderungen und wundergleicher Ereignisse vergönnt war. Immer und immer wieder strebe ich danach, diese Prinzipien zu leben, vor allem dann, wenn ich im Alltag vor Probleme gestellt werde.

Dem Leser wird bald deutlich werden, daß viele dieser Prinzipien über das allgemein Erfahrbare hinausgehen. Genau das sollen sie! Mir sind viele dieser Prinzipien in überaus erstaunlichen, verstandesmäßig kaum faßbaren Erfahrungen bewußt geworden. Sie stellen, zumindest teilweise, meine Erkundung des Unterbewußten dar. Obgleich da noch unendlich viel zu erkunden bleibt, stellt das bisher Erkannte doch einen guten Beginn dar.

Dieses Buch ist uneingeschränkt spirituell. Es spiegelt, wie ich immer wieder bestätigt gefunden habe, Wesentliches des menschlichen Geistes und menschlicher Erfahrung.

Ob du, lieber Leser, nun an das im Buch Dargestellte glaubst oder nicht, ob dich mein Buch anspricht oder nicht – es kann dir eine Hilfe sein, wenn du seine Anregungen beherzigst.

Abschließend sei gesagt, daß dies Buch ein Geschenk sein will, nämlich die Welt in einer Weise zu erfahren, die Schmerzen heilt. Ich habe eine Fülle seelischen Schmerzes in meinem Leben gesehen, und ich gehe inzwischen davon aus, daß die meisten Schmerzen, wenn nicht gar jeder Schmerz, absolut vermeidbar sind. Dies ist mein Geschenk an dich – der

ernstgemeinte Wunsch, daß du in deinem Leben die Liebe und das Glück finden wirst, die du verdienst.

In vieler Hinsicht ist dies Buch auch ein Geschenk an mich selbst; ich denke dabei an die Inspiration, die ich von allen Lehrern, Therapeuten und Menschen voller Weisheit und Herz empfangen habe, die mir helfen zu lernen und umzulernen. Dieses Buch ist Ausdruck meines tiefempfundenen Dankes an sie alle.

Wie man mit diesem Buch umgehen sollte

Dieses Buch wurde im Blick auf vielbeschäftigte Menschen geschrieben. Wenn du wenig Zeit hast, lies einfach eine Lektion pro Tag und setze die Übungen um. Solltest du mehr als einen Tag benötigen, um eine Übung abzuschließen, laß dir ruhig die Zeit, die du brauchst. Nach meiner Vorstellung ist es jedoch nicht sinnvoll, länger als eine Woche auf eine einzelne Lektion zu verwenden.

Wenn du Hilfe bei einem bestimmten Problem suchst, wähle intuitiv eine Zahl zwischen 1 und 366 und wende die gefundene Lektion auf deine besondere Situation an. Wenn du mit Freunden, Bekannten oder Arbeitskollegen zusammentrifftst oder auch wenn du gemeinsam mit deinem Partner, mit Freunden oder Familienmitgliedern nach Lösungen für Probleme suchst, kann jeder Anwesende eine Zahl nennen oder einfach das Buch an einer beliebigen Stelle öffnen, um die Frage zu entdecken, die ihn am stärksten beschäftigt.

Wenn du das Buch in etwa einem Jahr durchgearbeitet hast, wirst du wahrscheinlich den Wunsch verspüren, die Lektionen als einen täglich heranzuziehenden Führer zu nutzen. Du könntest dich dann entscheiden, die Lektionen in der Reihenfolge zu wiederholen, in der du sie im Buch findest, oder aber du wählst die Lektion aus, die am besten geeignet scheint, dir an einem bestimmten Tag zu helfen.

1. Zwischenmenschliche Nähe vermag alles zu heilen

Was dich auch immer in einer Beziehung belasten mag, was immer Zweifel aufkommen läßt oder Schmerzen bereitet, um welches Problem es sich auch immer handelt, die Antwort stellt sich ganz sicher ein, wenn du wahrhaft auf deinen Partner zugehst. Diese von Liebe getragene Bewegung auf den Partner hin bedeutet keinesfalls Aufgabe der eigenen Position oder der eigenen Werte. Auf den Partner in Liebe zuzugehen, würde schon ausreichen, all die Erstarrung, all die Zweifel, all die Leere zu überwinden, die sich manchmal in eine Beziehung einschleichen. Dich auf deinen Partner zuzubewegen kann bedeuten, daß du mit der Langeweile, der Angst, dem Gefühl, nicht genügend beachtet zu werden, fertig wirst, denn sich auf den Partner einzulassen, eine neue Ebene der Zusammengehörigkeit zu finden, das könnte und würde alles heilen.

Also, nimm dir heute ein wenig Zeit und beschäftige dich mit dem Problem, das zwischen dir und deinem Partner steht. Dann stelle dir vor, wie du auf deinen Partner zugehst, spüre, wie du ihm näher und näher kommst. Wenn du dies in der beschriebenen Weise tust, erreichst du den Punkt, an dem du mit deinem Partner eins wirst, dann bist du jenseits des Problems, jenseits der Erstarrung, jenseits der Zweifel und jenseits der Angst. Du hast deinen Partner erreicht.

Wenn du mit irgend jemandem zur Zeit eine Auseinandersetzung auszutragen hast, so gehe auf ihn zu. Wenn du heute spürst, daß zwischen dir und einem anderen Menschen eine zu große Distanz liegt, überbrücke sie. Du kannst dabei direkt auf den anderen zugehen oder ihn anrufen oder einen Brief schreiben. Laß den anderen teilhaben an der Wahrheit deiner eigenen Gefühle; versuche nicht, deine Gefühle zu ändern, sondern sage:

„Ich möchte nicht, daß dies zwischen uns steht. Ich möchte dir die Hand reichen. Mir ist dieser Schritt überaus wichtig. Du bist mir wichtiger als das Problem.“

Laß dich heute dabei von nichts aufhalten. Liebe zählt mehr als alles andere. Betrüge dich nicht selbst. Verhilf dir selbst zu der Wohltat, den anderen zum Verbündeten zu haben, ihn zum Partner zu machen, zu deinem Freund, zu einem geliebten Menschen und, schließlich, zu deinem Retter.

2. Jedes Verhalten, das nicht Liebe zum Ausdruck bringt, ist ein Schrei nach Liebe

Schau dich heute aufmerksam um. Betrachte all die verschiedenen Verhaltensweisen, die die Menschen um dich zeigen. Welche sind von Liebe bestimmt? Welche nicht? Jedes Verhalten, das nicht von Liebe geprägt ist, ist ein Schrei nach Liebe, ein Schrei, der besonders nach deiner Liebe verlangt. Jeder Angriff auf dich, wann und wo er auch erfolgt, entspringt der Sehnsucht nach deiner Liebe. Deine Bereitschaft, auf dieses Verhalten zu reagieren, und zwar nicht durch eine Abwehrhaltung, sondern durch eine Öffnung gegenüber dem Angreifer, bringt dir einen Verbündeten, der dir treu verbunden ist und dir in schweren Zeiten den Rücken decken wird. Jetzt aber ist die Zeit, zu der er dich braucht!

Du weißt genau, wie man sich fühlt, wenn man der Hilfe dringend bedarf. Du weißt, wie häufig du nach Hilfe gerufen hast, ohne dich deutlich erkennen zu geben und ohne von deiner Notlage zu sprechen. Menschen in Not teilen dir genau das ständig mit. Verhalten, das nicht Liebe ausdrückt, ist ein Ruf nach Liebe. Manche Menschen sind in Erstarrung gefangen, andere in aggressivem Verhalten. Schau dich um. Wer ruft dich, weil er auf deine Reaktion wartet? Wer ruft dich, weil er möchte, daß du auf ihn zugehst? Wer ruft dich, weil er deine Hilfe braucht?

Denke an den Menschen, der in deinem Leben die größte Bedrohung darstellt. Stelle dir vor, daß du mit diesem Menschen zusammen bist und offen und aufgeschlossen auf ihn zugehst, weil dir bewußt ist, daß sein aggressives Verhalten nichts anderes ist als der Ruf nach deiner, ausdrücklicher deiner Hilfe. Von welcher Art ist die Hilfe, die er von dir erwartet? Auf welche Weise kannst du ihm behilflich sein? Frage dich, auf welchem Weg du auf seinen Ruf eingehen willst. Hast du das Gefühl, daß ein Anruf angemessen wäre? Ein paar Zeilen? Ein Geschenk? Ein Gespräch? Wenn du anderen Menschen Hilfe gewährst, wird dir aufgehen, daß dies genau die Menschen sind, die Antworten für dich bereithalten, vielleicht nicht zum gegenwärtigen Zeitpunkt, aber doch in der Zukunft, vielleicht nicht unmittelbar und direkt, aber doch dadurch, daß sie, weil sie nun einmal zu deiner Welt gehören, einen Teil deines Bewußtseins beeinflussen.

3. Vergebungsbereitschaft verändert deine Wahrnehmung

Das Schönste an der Vergebungsbereitschaft ist, daß sie dich von Verhaltensmustern befreit, in denen du gefangen bist. Sie bewahrt dich davor, Opfer zu sein oder in eine unangenehme Situation zu geraten. Das Schönste an der Vergebungsbereitschaft ist, daß sie deine Wahrnehmung verändert. Sobald du die Dinge unter einem anderen Blickwinkel betrachtest, verändern sie sich tatsächlich. Grundsätzlich gilt, daß jeder Heilungsprozeß mit einer Änderung der Wahrnehmung einhergeht und damit, daß die Dinge in einem neuen Licht gesehen werden. Deine Vergebungsbereitschaft gestattet es dir, dich über die konkrete Situation zu erheben – und die Situation damit grundsätzlich zu verändern.

Wenn du das Gefühl hast, auf irgendeinem Gebiet nicht voranzukommen, oder wenn irgend jemand dir Schwierigkeiten bereitet, dann ist Vergebungsbereitschaft gefordert. Sie verändert sowohl dich selbst wie auch die Situation beträchtlich. Versuchungen, Verwirrungen, jede Geschäftigkeit, die nichts anderes ist als Ausrede und Ausflucht, all das stellt sich ein, weil wir vor tiefgreifender Veränderung zurückschrecken. Schuldgefühle weisen darauf hin, daß wir Veränderungen fürchten. Vergebungsbereitschaft würde den Durchbruch ermöglichen.

Es gibt genügend Menschen, die die Befürchtung hegen, Vergebungsbereitschaft könne die Veränderung einer Situation erst recht verhindern, aber das ist nichts anderes als die Zurschaustellung eines Opfers, die übersieht, daß Vergebungsbereitschaft keine Schranken kennt.

Beschäftige dich heute mit deinem Leben. Betrachte die Bereiche, die konfliktbelastet sind. Es gibt Bereiche, in denen du auf der Stelle trittst und Angst vor dem Voranschreiten hast. Beschäftige dich mit dem, was du als Mangel in deinem Leben ansiehst. Gerade auf diesen Gebieten würde Vergebungsbereitschaft dich freimachen.

Übe dich heute einmal pro Stunde in der Bereitschaft zu vergeben, entweder in bezug auf eine Person oder eine Situation. Sage dir selbst: „In dieser Situation vergebe ich dir (nenne dabei den Namen), so daß ich selbst frei werde. In dieser Situation (benenne dabei die Situation) vergebe ich den Umständen, so daß ich selbst frei werde.“ Unangenehme, bedrohliche Situationen lassen sich auf bestimmte Menschen zurück-

führen. Sei bereit, den Menschen zu verzeihen, auf daß die Situation sich ändere. Jedes deiner Leiden, jede deiner Wunden verdeckt eine Situation, in der du die Entscheidung trafst, einem anderen Menschen nicht zu vergeben. Nimm dir die Zeit, über die Natur deines Leidens nachzudenken. Rufe dir ins Gedächtnis, wem du nicht vergeben hast, unabhängig davon, wer es ist und um wie viele Menschen es sich handelt, und sprich dabei diese Worte: „Ich verzeihe dir, so daß ich selbst frei sein kann.“ Ein Augenblick der höchsten Aufrichtigkeit beim Sprechen dieser Worte kann dich von der bedrängenden Situation befreien. Investiere diese Zeit in dich; du verdienst es.

*4. Vergebung ist nichts, das du selbst tust, sondern etwas,
das durch dich getan wird*

Vergebungsbereitschaft ist eine Wahlmöglichkeit, die dir offensteht, um dich selbst frei zu machen, die Situation frei zu machen und die Menschen um dich herum frei zu machen. Aber es ist nichts, das du selbst tust, und auch keine Handlung, die du zum Abschluß bringst. Es ist eine Wahlmöglichkeit, und durch sie, durch die Bitte, daß sie dir geschenkt werde, wird es der Gnade möglich, dich zu durchdringen und der Situation eine neue Gestalt zu geben. Daraus folgt, daß Vergebung nicht getan werden, sondern nur erbeten werden kann. In Situationen, die voll und ganz jenseits deiner Einflußnahme zu liegen scheinen oder in denen du völlig festgefahren bist oder in höchstem Schmerz und größter Verzweiflung, bitte deine „Höhere Macht“, dir Vergebungsbereitschaft zu schenken und deinen Unwillen und deine Furcht zu überwinden. Gestatte deiner „Höheren Macht“, all dies für dich zu tun.

Lehne dich zurück. Einmal am Morgen, einmal am Nachmittag und einmal am Abend wähle eine Situation, die dir unüberwindlich vorkommt, die angesichts deiner schwachen Kräfte unveränderlich scheint. Setze dich, denke an diese Situation, bitte deine „Höhere Macht“, dich zu erfüllen und die Situation zu verändern. Bitte um Hilfe. Bitte um Vergebungsbereitschaft. Bitte darum, daß dieser Tag der Tag deiner Befreiung werde.

Dann gestatte der segensreichen Kraft der Vergebung, dich zu durchdringen. Diese Gnade wird dich frei machen und dir die Einsicht ermöglichen, daß es nichts gibt, das nicht durch die Gnade deiner „Höheren Macht“ getan werden könnte.

5. Freiheit und Bindung gehören untrennbar zusammen

Wie weit du zu hingebungsvollem Einsatz für eine eingegangene Bindung bereit bist, zeigt sich an dem Maß, mit dem du in einer beliebigen Situation von dir selbst gibst. Viele Menschen schrecken davor zurück, weil sie gründlich mißverstehen, was mit Bindung gemeint ist. Sie glauben, dahinter verberge sich eine Form der Sklaverei, ein Verlust an Freiheit. Es ist deshalb nicht überraschend, daß die meisten Menschen Angst vor einem derartigen Einsatz haben, weil sie immer noch von dem als Kind erfahrenen Mangel an Freiheit beeinflusst sind oder auf den unbefriedigenden Zustand ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen reagieren, in denen sie immer wieder sich selbst verleugneten, nur um auf diese Weise die Anerkennung anderer zu erlangen. Dies ist eine Art des Aneinander-Verhaftetseins, mit dem sich jeder von uns in Beziehungen auseinandersetzen muß. Echte Bindung löst eine falsch verstandene abhängige Verbindung auf.

Bindung bedeutet nicht Versklavung, auch nicht Opfer, sondern schafft Freiheit. Es gibt zwei unterschiedliche Formen der Freiheit. Die eine ist die bindungslose Freiheit, eine Freiheit *von* den Dingen, eine Freiheit, in der du dich von den Dingen absetzt, die dich belasten. Wahre Freiheit aber kommt von innen. Es ist eine Freiheit *für* etwas, auf etwas hin, eine Freiheit, die du in jeder Situation in dir spürst dank der Intensität deines Einsatzes, dank deiner Bereitschaft zu geben.

Man könnte sich fragen: „Gibt es überhaupt noch „Leben“, nachdem man tiefe, auch verpflichtende Bindungen eingegangen ist?“ Die grundsätzliche Antwort auf diese Frage muß lauten, daß es eine Freiheit gibt, die überhaupt erst aus hingebungsvollem Einsatz für eingegangene Bindungen entsteht. Diese Freiheit verschafft dir den Raum zum Atmen in einem Maße, wie du das niemals zuvor erlebt hast, und macht es dir möglich, beschenkt zu werden, wie es vorher nicht einmal denkbar war. Du wirst spüren, daß du mit dir und anderen zunehmend im Frieden lebst, und du wirst wesentlich weniger ausweichen oder wegrennen müssen. Was du gibst, schafft diese Freiheit. Bindung, so verstanden, hilft dir, dich auf das für dein Leben Wichtige zu konzentrieren, anstatt ziellos umherzuirren. Sie hilft dir, dein Leben sinnvoll zu gestalten. Nimm an, du seist in einem Beruf tätig, in dem du dich unfrei fühlst, der dir Opfer

abverlangt, weil du verpflichtet bist, bestimmte Dinge zu tun. All die Freude und Fähigkeiten, die du empfangen könntest, werden dir genommen, weil du das Gefühl hast, die Möglichkeit der freien Entscheidung verloren zu haben. Dabei steht dir diese freie Entscheidung immer offen. Selbst in einer schwierigen Situation kannst du dich entscheiden, standzuhalten und dich voll einzubringen. Deine Entscheidung wird dir gestatten, wirkliche Freiheit zu verspüren. Schränke dich weder durch eine Beschreibung deiner Tätigkeit noch durch irgendwelche Rollen ein.

Sei bereit jedermann zu geben, wer auch immer es sei, der in dein Leben tritt, und sei ebenso bereit, dich diesem Menschen zu widmen. Setze dich dafür ein, das Leben des anderen zu verbessern, weil das Ausmaß, in dem sein Leben besser wird, auch den Grad deiner eigenen Befreiung bestimmt. Hingebungsvoller Einsatz ist untrennbar mit deinem Geben verbunden – und die eingegangene Bindung ist deine Freiheit.

Fühle dich heute aufgerufen, dich einem Menschen oder einer Sache ganz zu widmen. Du bist aufgerufen, ihretwegen und für sie eine Entscheidung zu treffen, denn es ist deine Entscheidung, die ihnen nützt. Um wen oder was handelt es sich? Handelt es sich um eine Situation, in die du heute mehr von dir selbst einbringen sollst? Ist es ein Mensch? Was auch immer oder wer auch immer es ist, bedenke, daß deine Freiheit und auch deine Fähigkeit zu empfangen, von dem kommt, was du gibst.

6. *Der andere, zu dem eine Beziehung besteht,
gehört zu dir, zu deiner Mannschaft*

Welche Haltung nimmst du eigentlich denen gegenüber ein, zu denen du eine Beziehung unterhältst, besonders gegenüber dem Menschen, der dir am nächsten steht? Ist dir eigentlich bewußt, daß sie Teil deiner eigenen Entwicklung sind, daß auch von ihnen abhängt, ob du erfolgreich bist? Ist dir aufgegangen, daß ihr Erfolg auch deinen eigenen Erfolg begünstigt? Hast du dich möglicherweise die ganze Zeit über so verhalten, als seien dir diese Menschen fremd? Hast du dich verhalten, als handele es sich um Feinde? Hast du die ganze Zeit mit ihnen darüber gestritten, wessen Bedürfnisse zuerst zu erfüllen seien? Hat dein Verhalten die Schlußfolgerung zugelassen, daß ihre Niederlage, ihr Versagen als dein persönlicher Erfolg in einem geheimen Wettbewerb zu werten sei?

Deine Einsicht, daß der andere zu deiner Mannschaft gehört, macht es dir möglich, von ihm zu empfangen. Von ihm kann sehr wohl ein heilender Einfluß ausgehen, er kann dir helfen. Er kann dir etwas geben, so wie du ihm etwas zu geben hast.

Wähle schon am Morgen einen Menschen aus, unter deinen Arbeitskollegen oder auch aus dem Familienkreis, von dem du immer geglaubt hast, er gehöre nicht wirklich zu dir. Heute, und zwar den ganzen Tag über, solltest du dich ihm gegenüber so verhalten, als gehöre er zu deinem Team. Beginne damit, dich in deinen Gedanken mit diesem Menschen zu beschäftigen, nimm dann dein Gefühl hinzu, darauf dein Verhalten; behandle ihn, als gehöre er zu deinem Team.

Heute abend wählst du einen Menschen aus, den du wahrhaft liebst – deinen Partner oder jemanden, dem du dich sehr verbunden fühlst – und denke auch an ihn als zu deinem Team gehörend. Wenn er gewinnt, gewinnst auch du, sein Erfolg ist dein Erfolg. Achte darauf, daß dieser Mensch sich heute abend deiner Unterstützung wirklich sicher sein kann. Laß all deinen Einfallsreichtum spielen und überlege dir, auf welche Weise du diesem dir nahestehenden Menschen Hilfe und Unterstützung gewähren kannst.

7. *Es ist nicht die Aufgabe deines Partners, deine Bedürfnisse zu befriedigen*

Es ist nicht die Aufgabe deines Partners, deine Bedürfnisse zu befriedigen. Sehr häufig sind wir im ersten Stadium einer Beziehung von einem unbeschreiblichen Gefühl erfüllt. Wir gehen davon aus, diese Beziehung müsse im Paradies geschmiedet worden sein; wir sind sicher, einen Menschen gefunden zu haben, der alle unsere Bedürfnisse erfüllen wird! Andererseits sind wir für den Fall, daß dies nicht eintritt, ebenso fest davon überzeugt, diese Beziehung komme aus der Hölle. Einer der größten Fehler, die wir begehen, ist der, daran zu glauben, unser Partner müsse für alles sorgen, er müsse gleichzeitig unser herzallerliebster Papa sein, unsere fürsorgliche Mama, und alle unsere Bedürfnisse müßten ihm gleichermaßen am Herzen liegen. Darin liegt gewiß nicht der Sinn einer Beziehung.

Die Erwartung, dein Partner habe deine Bedürfnisse zu befriedigen, wird ganz sicher die Beziehung belasten; du wirst unvermeidlich eine Abneigung entwickeln, unabhängig davon, ob dein Partner den Erwartungen gerecht wird oder nicht. Schließlich wendet sich unser Gefühl gegen jeden, den wir als überlegen empfinden, eben weil er unsere Bedürfnisse erfüllt. So gesehen, hat dein Partner keine Chance. Sobald du ein ungutes Gefühl verspürst, wirst du davon ausgehen, dein Partner sei schuld. Sobald eines deiner Bedürfnisse nicht erfüllt wird, wirst du von deinem Partner ein Opfer erwarten, um dich zufriedenzustellen. Darin kann nicht der Sinn einer Beziehung liegen.

Der Sinn einer Beziehung liegt darin, dich glücklich zu machen. Dein Glücksgefühl kommt von *deiner* Fähigkeit, mit anderen Menschen in Verbindung zu treten, zu geben und zu empfangen, Unterschiede zu überbrücken und damit eine neue Ebene des Vertrauens, der Beziehung zu schaffen.

Wenn du feststellst, daß du heute nicht glücklich bist, so überprüfe deine Einstellung gegenüber deinem Partner. Er ist nicht dazu da, deinen Bedürfnissen gerecht zu werden. Also, ändere deine Grundeinstellung. Sei bereit, diesen Fehler hinter dir zu lassen. Sei bereit, eine anders geartete Entscheidung zu treffen. Sei offen für die Einsicht, daß dein Partner nicht da ist, um deinen Bedürfnissen gerecht zu werden,

sondern gemeinsam mit dir Neues zu schaffen, die gemeinsame Verbindung mit Leben zu erfüllen, mit dir zu kommunizieren, zum gemeinsamen Voranschreiten beizutragen, Hand in Hand, und gemeinsam mit dir Wunden zu heilen, bis ihr beide wirklich und wahrhaftig glücklich sein könnt.

8. *Je mehr du deinen Partner zu beherrschen suchst,
um so reizloser wird er dir erscheinen*

Wenn wir eine neue Beziehung eingehen, fühlen wir uns von unserem Partner stark angezogen, und ein aufregender Reiz geht von ihm aus. Mit der Entwicklung der Beziehung wird genau das, was uns so positiv erregt hat, zu einer Bedrohung. Wir versuchen unseren Partner zu kontrollieren, seine besonders anziehenden Eigenschaften gegenüber anderen Menschen abzugrenzen und sie für uns zu reservieren. Aber wir kommen damit nicht zum Ziel. Anziehungskraft, die auf bestimmten Gebieten eingeschränkt wird, wird auch auf allen anderen Gebieten vermindert. Wer seinen Partner kontrolliert, um ihn für sich selbst zu „sichern“, macht ihn auch reizloser, schafft ungewollt Eintönigkeit und Langeweile.

Deine Bereitschaft, alle Kontrollmechanismen außer Kraft zu setzen und deinem Partner alle Attraktivität zu lassen, wird zunächst die in dir vorhandene Furcht verstärken, den Bereich, auf dem du dich bedroht fühlst. Laß dich bewußt darauf ein, denn auf diese Weise wird der verlorengegangene Reiz zurückkehren. Wenn diese Erfahrung dich zu sehr bedrängt, sprich darüber, denn daraus kann Heilung entstehen. Aber versuche nicht, deinen Partner einzugrenzen. Seine Attraktivität ist ein Geschenk an alle.

Heute ist der Tag, an dem du beginnen wirst, die Kontrolle über deinen Partner aufzugeben. Wahrscheinlich ist es auch notwendig, mit deinem Partner über die Befürchtung zu sprechen, daß du ihn verlieren könntest, und auch über seine besonderen Begabungen und Fähigkeiten, die dich beunruhigt haben. Heute ist der Tag, an dem du all dies mit deinem Partner besprechen solltest; laß ihn wissen, wie sehr du ihn schätzt und wie dankbar du seine besonderen Gaben anerkennst. Verzichte auf jede Kontrolle, verzichte auf jede Erpressungsmethode, laß deinen Partner so sein wie er nun einmal ist – und sei froh und glücklich über ihn.

9. *Du kannst dir nur dann zurückgewiesen vorkommen,
wenn du versuchst, etwas an dich zu reißen*

Jeder seelische Schmerz läßt sich auf eine Situation zurückführen, in der wir versuchen, von unserem Partner etwas zu bekommen. Wenn du dich getroffen, zurückgewiesen oder zutiefst verletzt fühlst, betrachte die Situation sorgfältig. Gibst du etwa nur, um zu nehmen? Du kannst dich nur zurückgewiesen fühlen, wenn dir jemand auf die Finger schlägt, weil du unter der Maske des Gebens dir heimlich etwas anzueignen suchst.

Ganzheit kennt keine Ansprüche. Wenn du gibst, um zu geben, kann dich niemand zurückweisen. Niemand kann dich zurückweisen, wenn es nichts gibt, das du unbedingt haben möchtest. Wenn du vorangehst und dabei aus vollem Herzen gibst, kannst du nicht zurückgestoßen werden, denn es gibt nichts, das dir widerstehen könnte. Das Verhalten des anderen spielt dabei überhaupt keine Rolle, weil dein Bemühen nicht darauf ausgerichtet ist, ihn dazu zu bringen, etwas in deinem Sinne zu tun oder ihn deine Bedürfnisse befriedigen zu lassen. Du willst ja nichts anderes, als ihm zu geben. Und das kannst du auch aus weiter Entfernung tun. Niemand kann sich deiner Liebe in den Weg stellen oder sie gar aufhalten. Niemand kann dich am Geben hindern. Nur wenn du gibst, um zu nehmen, kannst du dich verletzt fühlen.

Deine heutige Übung wird es sein, das loszulassen, was du zu nehmen versuchtest, und bereitwillig zu geben, deine Unterstützung zu gewährleisten, ohne zu erwarten, daß irgend etwas an dich zurückgegeben werde. Wenn du wahrhaft gibst, wirst du wahrhaft empfangen. Dein Geben, und nichts als das, wird dich voranbringen, wird dich öffnen, dich größer machen, dich besser machen. Geben ist weder eine Form der Beeinflussung noch ein Opfer, um von einem anderen eine Gegengabe zu erhalten. Wenn du wahrhaft gibst, wirst du die Früchte deines eigenen Gebens ernten können – reine Liebe!

*10. Verbindende Nähe neu zu erschaffen,
bedeutet Liebe, Vergebung und Glückseligkeit*

Der ganz natürliche Zustand ist eine innere Verbundenheit, die wir nicht eigentlich neu schaffen. Wir müssen nur begreifen, daß sie längst da ist. Wenn wir die illusionäre Vorstellung durchschritten haben, daß alles voneinander getrennt sei, erschließt sich uns eine ganz andere Sicht: daß alles miteinander in Verbindung steht. Nur wenn wir wirklich mit anderen verbunden sind, können wir Liebe wie auch die Art des bereitwilligen Gebens erfahren, in der Vergebung liegt. Je stärker du mit anderen verbunden bist, um so stärker fließen dir von dort Energien zu, um so stärker fühlst du dich unterstützt, um so stärker spürst du die in dir liegende Quelle.

Eine Form der Heilung setzt lediglich voraus, zu der ursprünglichen Wahrnehmung eines Schmerzes zurückzugehen und sich wieder mit anderen zu verbinden. Mit dem vollen Verständnis für diesen Zusammenhang stellt sich auch die Einsicht ein, daß die Auffassung, die Dinge seien getrennt voneinander, falsch war und daß die innere Verbundenheit immer da war. Es war lediglich so, daß eine fehlgesteuerte Wahrnehmung eine Gelegenheit zur Heilung verstellte und Schmerz und scheinbare Trennung auslöste.

Überdenke heute diesen Zusammenhang, und wo du Distanz gesehen hast, sieh nun die wirklich vorhandenen Verbundenheit. Vielleicht hast du bisher hauptsächlich das Gefühl des Getrenntseins empfunden.

Heute nun gehe darüber hinaus, halte Ausschau danach, wo du dich mit anderen verbunden fühlst, was du mit ihnen gemeinsam hast, wo du dich als eine Einheit mit ihnen empfindest. Sobald du an einem Beispiel eine wirkliche Verbundenheit identifiziert hast, wirst du auch andere Bindungen erkennen können.

Wenn du heute in irgendeine schwierige Lage gerätst, so führe dir vor Augen, was dich mit dem anderen verbindet; nur so kann es dir gelingen, die Verbindung, die Heilung, die Liebe und die Glückseligkeit als real vorhanden zu erkennen, und nur so kannst du dich der Fülle und der Liebe wirklich erfreuen.

*11. Ein gebrochenes Herz ist immer der Versuch,
einen anderen mit Hilfe von Schuldgefühlen zu beherrschen*

Dein gebrochenes Herz weist darauf hin, daß du auf der Verliererseite eines Machtkampfs stehst. Im Grunde ist dein gebrochenes Herz der Versuch, den anderen dazu zu bringen, sich schuldig zu fühlen, so daß er auf deine Bedürfnisse eingeht oder sich so verhält, wie du es willst. Dein gebrochenes Herz ist eine raffinierte Erpressungsmethode. Dieser Versuch, den anderen unter Kontrolle zu bringen, wird dir weder das ersehnte Glück noch die Befriedigung deiner Bedürfnisse bringen. Es wird lediglich einen noch heftigeren Machtkampf auslösen.

Sei heute bereit, auf deinen Partner zuzugehen, anstatt dich von ihm abzuwenden. Verzichte bewußt darauf, dein Gefühl als Machtmittel einzusetzen, um deinen Partner dazu zu bringen, dir zu Willen zu sein. Statt eine Auseinandersetzung mit deinem Partner zu suchen und verschiedene Formen der Manipulation einzusetzen, mache ihm heute ein Geschenk. Dies kann materiell oder auch emotional sein, aber es muß aus freien Stücken gegeben werden und aus vollem Herzen kommen. Das Ausmaß der inneren Befreiung, die du spüren wirst, hat sehr viel mit dem Wesen deines Geschenks zu tun. Wenn jemand mit dir gebrochen hat, könnte ein materielles Geschenk als Manipulation aufgefaßt und deshalb zurückgewiesen werden. Deshalb solltest du unter solchen Umständen ein immaterielles, aus deinem Inneren kommendes Geschenk machen, wie es in Vergebung, Loslassen, Dankbarkeit oder herzlichen Grüßen deutlich wird.

12. Unter abwehrender Haltung verbirgt sich alter Schmerz

Immer wenn wir selbst eine abwehrende Haltung einnehmen oder wenn ein anderer Mensch sich entsprechend verhält, spricht das für alten Schmerz, den wir auf keinen Fall erneut aufbrechen lassen wollen. Das Schlimme daran ist, daß uns diese Haltung nicht immer vor dem Schmerz bewahren kann, wohl aber unweigerlich die guten Dinge von uns fernhält.

Die Zeit ist gekommen, den unter der Abwehrhaltung liegenden Schmerz zu erfahren, sich ihm mutig zu stellen und ihn als Illusion zu entlarven. Bemühe dich heute zu erkennen, wo du oder andere eine Verteidigungsstellung eingenommen haben. Wo eine solche Haltung auftritt, da sind Schmerz und Bedürfnisse nicht fern. Sobald du nun herauszufinden suchst, was diesen Menschen fehlt, und sobald du auf ihre Bedürfnisse eingehst, wirst du bemerken, daß sie bereit sind, ihre Verteidigungsstellung aufzugeben und auf dich zuzugehen.

Schaue in dich hinein, erkenne das Gefühl, das du zu verbergen trachtest. Verschaffe dir Klarheit über Situationen, die dich zur Flucht oder zum Angriff veranlassen – die zwei beliebtesten Formen abwehrender Haltung. Nimm deinen Mut zusammen, und mache dich bereit, dieser Emotion nachzuspüren. Sei entschlossen, sie zu durchschreiten und ihr standzuhalten. Keine Empfindung ist größer als du es bist. Nimm dir fest vor, dieser Empfindung so lange nachzuspüren, bis sie vorübergegangen ist. Und dann stelle dich darauf ein, die Empfindungen zu spüren, die unter der ersten Empfindung liegen, bis du einen Ort des Friedens erreichst. Danach wirst du es nicht mehr nötig haben, ständig einen Schutzpanzer zu tragen. Du wirst bemerken, daß die früher für die Abwehr verschwendete Energie dir nun ebenso zur Verfügung steht wie die aus der wirklich gefühlten Empfindung erwachsene. – Dies bringt dich wieder zurück in den Fluß des Lebens, und du kannst wieder empfangen.

13. Du übst Kontrolle aus, weil du es einfach nicht ertragen kannst, wenn etwas gut ist

Alle Kontrolle, die wir ausüben, zielt darauf ab, uns selbst zu schützen. Aber Kontrolle bewahrt und erweitert unsere Angst, daß andere uns Schmerz zufügen könnten. Unter dieser Angst liegt die Befürchtung, daß die Dinge sich nach Aufgabe der Kontrolle so großartig entwickeln könnten, daß wir nicht mehr in der Lage wären, ihnen standzuhalten. Alles wäre dann so gut, daß geradezu eine „Kernschmelze“ unvermeidlich wäre, daß wir dabei völlig die Richtung verlören. Oder aber alles wäre so gut, daß es kein Lebensziel mehr gäbe und unser Leben damit beendet wäre. Dabei ist es lediglich dein Ego, das dir die Schreckensvision vom Tod vorgaukelt. Dein Leben wird damit nicht zu Ende gehen. Nur dein Ego würde sterben, und dabei würdest du dich fühlen, als seist du von irdischen Leiden erlöst und in den Himmel aufgestiegen. Genau das wird sich ereignen, weil du von heute an bereit bist, auf Kontrolle zu verzichten.

Wirf einen Blick auf dein Leben. Welche von Kontrolle belasteten Situationen springen dir ins Auge? Übersieh nicht, daß wir sehr wohl in der Lage sind, andere zu benutzen, indem wir sie dazu bringen, Kontrolle über uns auszuüben. Das ist ebenso eindeutig wie es unberücksichtigt bleibt; wir treffen Vorsorge, um überwältigende, glücklich machende Gefühle zu verhindern, nur weil wir glauben, ihnen nicht standhalten zu können. Verzichte auf Kontrolle, und eine unfassbar große Belohnung wartet auf dich. Heute ist der Tag, an dem du in einem ungeheuren Ausmaß beschenkt wirst.

14. Um zu bekommen, was du dir von einer Beziehung versprichst, habe immer vor Augen, was es ist, das du dir wünschst

Die Fähigkeit, genau vor Augen zu haben, was wir wollen, zu spüren, was wir wollen, ja sogar zu hören, was wir in einer Beziehung erreichen wollen, das ist es, was die gewünschten Verhältnisse tatsächlich schaffen kann. Unsere Vorstellungskraft ist ungemein schöpferisch. Wenn Heilung eintritt, stellen sich häufig Nebenwirkungen ein, an denen uns nicht gelegen ist. Wenn wir aber die Heilung, die wir wollen, nicht aus den Augen verlieren, und wenn wir alles dazu tun, das zu fühlen und zu erkennen, was uns vorschwebt, können wir das angestrebte Ziel schneller und leichter erreichen. Wir sind uns des Ziels immer bewußt und wissen, wo die Wahrheit liegt – und wenn das, was wir wollen, keine wahre Größe besitzt, handelt es sich nicht um eine wesentliche Wahrheit.

Heute sollte es dein Ziel sein zu fühlen, was du von einer Beziehung erwartest. Stelle dir klar vor Augen, was du wirklich willst. Was könnte sich auf dieser Grundlage ereignen? Fühle es, und laß es los. Betrachte es, und laß es los. Halte nichts von dem fest, was du siehst, aber wisse, daß dies deinen Geist programmiert. Dies hilft dir, genau die gewünschte Situation zu manifestieren und zu schaffen.

Wenn du etwas nach deinen eigenen Vorstellungen gestaltest, scheint sich manchmal alles zum Schlechten zu wenden. Erschrick nicht, denn wenn sich etwas verschlimmert, liegt es manchmal daran, daß ein Heilungsprozeß schon eingesetzt hat und dabei verborgene Gifte an die Oberfläche gelangen. Verliere auch in dieser Situation nicht aus dem Auge, was du von der Beziehung erwartest, und sprich die entsprechenden Vorstellungen offen aus. Gib nicht auf, was dir vorschwebt, und beteilige den anderen an deinen Vorstellungen, wenn das irgend möglich ist. Das wird dir helfen, dich auf den Punkt zuzubewegen, an dem Heilung eintreten kann. Nichts kann sich der Macht deines Geistes entgegenstellen. Nichts kann die Wahrheit aufhalten. Und zur Wahrheit gehören Freude und Glück und Liebe.

15. *Wenn du ein Bedürfnis erfüllt haben möchtest,
gib selbst genau das, was du brauchst*

Unsere Bedürfnisse machen sich schmerzhaft bemerkbar, denn Schmerz entsteht aus Angst, und was uns schreckt, ist die Angst, etwas zu verlieren, oder das Gefühl, daß es uns an etwas Wesentlichem mangelt. Dies schafft einen Widerstand, der seinerseits Schmerz verursacht. In manch einer Situation kann das wahre Bedürfnis nicht klar genug erkennbar sein. Du gehst beispielsweise davon aus, mehr Sex täte dir gut, und du bist überzeugt, daß du jederzeit dazu bereit bist. Tatsächlich könntest du aufgerufen sein, mehr sexuelle Energie zu geben anstatt den Sexualakt selbst. Dieses höhere Maß an Geben würde genau das ermöglichen, was du dringend benötigst.

Sei heute bereit, ein wenig tiefer in deine eigenen Bedürfnisse zu schauen. Was eigentlich benötigst du? Gib genau das an denjenigen weiter, von dem du es haben möchtest. Wenn du das Gefühl hast, eher etwas Allgemeines, Umfassendes zu benötigen, gib es in genau dieser Weise; wenn du aber spürst, daß dein Bedürfnis auf etwas ganz Bestimmtes gerichtet ist, gib diesem Menschen etwas ganz Bestimmtes.

16. *Das Bedürfnis zu dominieren,
gründet sich auf Angst*

Wenn jemand versucht, in einer bestimmten Situation die Führung an sich zu reißen, dann geschieht dies, weil er Angst hat. Wenn ein Kind in deiner Nähe deutliche Zeichen von Furcht zeigte, in welcher Weise würdest du auf dieses Kind eingehen? Wenn ein anderer Mensch versucht zu dominieren, steckt vermutlich ein verängstigtes Kind in ihm. Gehe darauf ein. Bemühe dich zu stützen und zu bestärken, und dein Gefühl, unterdrückt zu werden, wird sich gar nicht erst einstellen.

Wenn du an dir selbst feststellst, daß du irgend jemanden beherrschen willst, dann liegt das daran, daß ein Teil deines Wesens verängstigt ist. Wie wäre es, wenn du mit anderen über deine Angst sprächest? Offen über deine Angst zu sprechen, wäre eine große Gabe für den anderen Menschen und würde in vielen Fällen die Angst von dir nehmen.

Wo oder wann sich auch immer das Bedürfnis bemerkbar macht zu dominieren, da ist Angst im Spiel. Die Bereitschaft, offen über die Angst zu sprechen, kann heilen. Vergebung kann dich von der Angst befreien und heilen. Und deshalb solltest du heute jedesmal, wenn eine Situation von deinem Wunsch zu dominieren belastet ist, die Hand nach dem anderen ausstrecken, mit ihm kommunizieren und vergeben.

*17. In jedem Konflikt arbeiten die Beteiligten gegeneinander,
fühlen aber ein und dasselbe*

Dies ist der Schlüssel, mit dem sich jeder Konflikt beilegen läßt: Du und dein Partner mögen zwar gegeneinander arbeiten, der Punkt aber, an dem ihr euch trifft, ist der, daß ihr beide tatsächlich dasselbe fühlt. Beispielsweise kann Angst eine Auseinandersetzung oder auch eine Fluchtbewegung auslösen, Schuldgefühle können zum Zurückweichen oder zu aggressivem Vorangehen führen. Die Gefühlslage der am Konflikt Beteiligten ist dieselbe. Wenn du zu Beginn des Kommunikationsprozesses deinem Gefühl Ausdruck verleihst, läßt sich eine Atmosphäre erreichen, in der die Bereitschaft, Gemeinsamkeiten zu sehen, vorhanden ist. Sobald ein Gesichtspunkt gefunden ist, über den Übereinstimmung herrscht, beginnt die Situation sich zu entspannen und zu entfalten. Hier liegt deine Chance, den anderen zu verstehen, seine Gefühle und Überzeugungen zu teilen. Was du auch immer erlebst, du kannst deine eigenen Erfahrungen als Barometer für die Erfahrungen der anderen nutzen, auch wenn deren Verhalten das genaue Gegenteil deines eigenen Verhaltens zu sein scheint. Wenn dieses Geheimnis erst einmal begriffen ist, kann die Lösung des Problems gefunden werden.

Mache dir heute bewußt, zu welchen Menschen du ein belastetes Verhältnis hast, und nimm dir die Zeit, darüber nachzudenken, was du in dieser Situation empfindest. Wenn du deinen Gefühlen wirklich auf die Spur gekommen bist, sei bereit, dem anderen das zu geben oder zu senden, was nach deiner Überzeugung dieses Gefühl heilen könnte. Sei bereit, dem anderen Gutes zu wünschen.

18. Segnen ist das Gegenmittel gegen Opfersein

Wenn wir glauben, uns in einer Situation aufopfern zu müssen, tun wir das, weil wir uns unwert fühlen. Wir fühlen uns nicht gut genug, fühlen uns der Situation nicht gewachsen, und so gehen wir davon aus, uns selbst aufgeben und etwas für den anderen tun zu müssen. Segnen bedeutet das Gegenteil von Opfer, denn es sagt: „Ich habe Kraft.“ Segnen sagt auch: „Ich habe in dieser Situation etwas zu geben, und meine Bereitschaft zu geben wird die Lage verbessern. Ich brauche mich nicht zu opfern. Ich kann einem anderen eine Wohltat erweisen.“ Segnen, das ist dein Verlangen, daß die Dinge sich zum Guten wenden mögen, zugunsten eines Menschen und zugunsten der Situation.

Indem du deine Kraft, deine Liebe und deine besten Wünsche einsetzt, daß die Dinge gut laufen, veränderst du sogar die Situation, in der du glaubst, den Gedanken nicht überwinden zu können, dich selbst aufzugeben.

Erweise heute anderen Menschen Wohltaten, vor allem in Situationen, in denen du versucht bist, über andere zu urteilen. Verzichte auf Urteile, mache dich frei von der Versuchung, dich in eine Opferhaltung zu begeben, und segne diejenigen, mit denen du zusammentrifftst.

19. Unsere wahre Realität heißt Verbundenheit

Wir leben in einer Welt der illusionären Täuschung, in der wir alle voneinander getrennt scheinen. Aber wir sind wie Inseln im Meer. Könnte man das Meer trockenlegen, würden wir sehen, daß alles Teil desselben Himmelsgewölbes, derselben Erde ist. In vergleichbarer Weise empfinden wir uns alle als Einzelwesen, und doch, in dem tiefsten Bereich unseres Geistes, gibt es eine große Gemeinsamkeit. Da ist alles Geist. Es ist der Geist der Liebe. Wer Erleuchtung erfahren hat, der weiß, daß die ganze Welt eins ist. Wer auch nur flüchtige Blicke auf den Himmel werfen konnte, versteht, daß Einheit, Vereinigung und Einssein Wahrheiten einer höheren Bewußtseinsstufe sind. Das ist der Grund, warum der Zusammenschluß und die Überwindung des Trugbildes des Getrenntseins der Menschen die Heilung der Welt bedeuten.

Nimm dir heute, schon am Morgen, etwas Zeit und schließe deine Augen. Stelle dir vor, du seist ein Baby in den Armen deiner Mutter, während dein Vater und alle anderen Mitglieder deiner Familie dich anschauen. Öffne dich, erfahre, wie sehr sie dich lieben. Öffne dich, spüre ihre Dankbarkeit dafür, daß es dich gibt. Vielleicht fehlten damals gewisse Dinge, wie Geld oder ein gemütlich eingerichtetes Zuhause, aber du bist hier, und sie sind dankbar dafür, sie fühlen sich dir verbunden, sie empfinden Liebe für dich. Spüre – ungeachtet dessen, was du empfindest oder glaubst –, daß sie dich wirklich lieben und dich brauchen.

Gönne dir am Abend die Zeit, dir vorzustellen, daß du in Gottes Armen ruhst. Alle Belastungen, alle Sorgen, alles, was dich bedrängt hat, kannst du vergessen und dich wie ein Kind halten und beschützen lassen. Spüre die Liebe, die dich mit Gott verbindet. Du kannst diese Kraft spüren, die dich umgibt. Du kannst diese Liebe spüren, die dich durchdringt, die ganze Welt erreicht und die ein Beziehungsnetz aufbaut, ein Netz des Lichts. Spüre, daß du einen sicheren Platz gefunden hast, ein Zuhause. Du mußt nichts tun, du mußt nirgendwo hingehen, es gibt nur dich, das Kind, dem all diese Liebe zufließt.

20. *Wenn du dich mit einem anderen in seiner
Einsamkeit verbindest, vermag er zu heilen,
und dir wird ein Geschenk zuteil*

Die Erfahrungen, die wir im Leben machen, sind manchmal so schmerzlich, daß wir uns in uns selbst zurückziehen und uns von anderen abkapseln. Jedes Problem, mit dem wir im Leben zu kämpfen haben, ist die Folge dieses Rückzugs. Erkenne, daß die Menschen um dich herum, die sich zurückgezogen haben, dich brauchen. Finde den in ihnen liegenden Ort, an dem sie sich versteckt halten, stehe außerhalb jener Höhle, gieße deine Liebe auf sie aus, lächle, weil deine Liebe groß genug ist herauszufinden, wohin sie sich verkrochen haben. Wenn du ihnen nahe bist, wird diese Liebe sie über die Schwierigkeiten hinwegtragen und die heilenden Kräfte stärken. Diese Kräfte werden sie befähigen, wieder voranzugehen. Im Vorwärtsschreiten, in der Reaktion auf deine große Fürsorglichkeit, werden sie ihre Isolation, ihre Krankheit, ihren Schmerz hinter sich lassen, und das wird auch dir zum Geschenk werden.

Ganz bestimmt gibt es heute einen Menschen, auf den zuzugehen du aufgerufen bist, einen Menschen, der sich zurückgezogen und abgekapselt hat. Laß ihn klar vor deinem geistigen Auge erstehen, und bevor du dich tatsächlich, in welcher Weise auch immer, auf ihn zubewegst, bewege dich in Gedanken auf ihn zu. Erfahre, was es bedeutet, ihm nahe zu sein. Dein Mitgefühl, deine Liebe, deine Offenheit kann eine grundlegende Veränderung für den anderen bedeuten. Und dieselbe Wirkung wird es auch auf dich haben.

21. Schöpferischer Umgang mit den Dingen führt zur Erfüllung aller Bedürfnisse

Unerfüllte Bedürfnisse schränken unseren Gesichtskreis ein. Sie lassen uns glauben, daß uns etwas fehle und daß dieser Mangel nur in einer ganz bestimmten Situation behoben werden könne. Auf diese Weise schränken wir die Fülle möglicher Reaktionen ebenso ein wie die Vielfalt der Vorsätze oder der Wege, die zur Erfüllung der Bedürfnisse führen könnten. Sich auf die schöpferischen Kräfte zu besinnen, bedeutet, den eigenen Blickwinkel zu erweitern. Diese Kräfte reichen weit, weil sie aus dem Strom deiner Liebe zu einem anderen Menschen oder zu vielen Menschen gespeist werden.

Heute wartet etwas Neues auf dich, ein schöpferisches Vorhaben, etwas, das dich aus deiner Enge herausführt und dich aus einer Mangelsituation befreit. Worum handelt es sich bei dieser schöpferischen Tat oder diesem schöpferischen Vorhaben? Welche Form wird die Kreativität annehmen, die du dir zu eigen machen könntest, die dich befreien, dir und der ganzen Erde etwas geben könnte? Deine schöpferischen Kräfte einzusetzen, das ist deine Liebesgabe an die Welt. Wem wirst du dieses Geschenk noch heute machen?

22. Nicht die Ufer sind von entscheidender Bedeutung für den Strom einer zwischenmenschlichen Beziehung, sondern die Brücke. Mit dem Bau einer Brücke gewinnst du beide Ufer.

Immer wieder beschleicht uns der Gedanke, daß wir in dem Augenblick unseren Standpunkt aufgeben, unsere Argumente entwerfen, in dem wir auf unseren Partner zugehen und seine Auffassung voll und ganz teilen. Eine Brücke zu unserem Partner zu errichten, bedeutet in Wahrheit, daß unser Standpunkt sich auf ihn überträgt, eins mit ihm wird. Der entscheidende Punkt ist also ganz und gar nicht der Kampf für unser Ufer, sondern der Bau einer Brücke zum anderen Ufer. Sobald das geschieht, sind beide Partner von dem Gefühl erfüllt, gehört worden zu sein und eine angemessene Reaktion erfahren zu haben. Beide werden sich bereichert fühlen, weil die neue Form die Wahrheiten beider Ufer vereinigt und dabei einen ständigen und überaus intensiven Austausch zwischen beiden herstellt.

Denke an jemanden, zu dem du ein sehr distanzierendes Verhältnis hast, und stelle dir vor, daß du von deinem Ufer aus eine Brücke über den gähnenden Abgrund errichtest. Sobald die Brücke das jenseitige Ufer erreicht, wirst du sehen, spüren, daß der andere sich auf den Weg über die Brücke macht, um auf deine Seite des Flusses, zu dir zu gelangen, und du wirst spüren, wie du dich ebenfalls aufmachst, um ihm entgegenzugehen. Spüre, wie die Energie von der anderen Seite dich erreicht, und wie die Energie von deiner Seite dem Menschen auf der anderen Seite zufließt. Spüre, wie gut diese Erfahrung tut. Sei bereit, die Auswirkungen des beginnenden Austauschs zwischen dir und dem anderen wahrzunehmen, und sei ebenfalls bereit wahrzunehmen, wie dies den bestehenden Zustand verändert. Es ist überaus töricht, wenn ein Ufer gegen das andere kämpft, obwohl sie unbestreitbar Teil desselben Flusses sind.

23. *Was du an deinen Eltern ablehnst,
wirst du in deinem eigenen Verhalten ausleben*

Wer, glaubst du, tut jetzt genau die Dinge, die du an deinen Eltern verurteilt hast? Eine bestimmte Verhaltensweise der eigenen Eltern zurückzuweisen, führt unweigerlich dazu, daß man sich selbst genau so verhält, auf diese Weise aber auch verstehen lernt, was sie dazu brachte, sich so und nicht anders zu verhalten.

Viele von uns, die ihre Eltern nicht so akzeptierten, wie sie nun einmal waren, bezahlen dafür in unterschiedlicher Weise. Es kann sein, daß wir genau das gegensätzliche Verhalten zeigen, gewissermaßen als eine Art Wiedergutmachung für die Verhaltensweise unserer Eltern. Aber die Beurteilung, die wir für unsere Eltern gefunden haben, entspricht im Grunde dem Urteil, das wir über uns selbst gesprochen haben. Aus unserer Einschätzung und Beurteilung unserer Eltern haben sich Rollen ergeben, die uns dazu veranlassen, unseren Kindern oder unseren Partnern gegenüber in gewisser Weise Opfer zu sein. Es sind genau dieselben Dinge, die wir an unseren Eltern zurückgewiesen haben, mit denen wir nun nicht klarkommen.

Mache dir klar, was es war, das du an deinen Eltern nicht akzeptieren konntest, und erkenne, ob du genau so handelst wie sie oder ob dein Verhalten auf Kompensation abzielt. Erkenne, ob du möglicherweise eine Rolle eingenommen hast, die dich zwar gute Dinge tun läßt, dir aber nicht gestattet, Gutes von anderen zu empfangen. Diese Haltung muß dich schließlich und endlich kaputtmachen. Dein Verständnis für das, was damals vor sich ging, und deine Bereitschaft, ihnen zu vergeben, wird beide Seiten befreien.

Öffne dich, um ihnen mit Gottes Hilfe zu vergeben. Sage aus vollem Herzen:

„In der Liebe Gottes stehend, vergebe ich dir, Mutti.

In der Liebe Gottes stehend, vergebe ich dir, Papa.“

24. Wenn du an einem anderen Menschen etwas auszusetzen hast, entschuldige dich bei ihm, als ob du selbst schuld an der Situation wärest

Bemerkenswert an jedem Groll, den wir gegenüber anderen verspüren, ist, daß wir uns im Recht fühlen. Und weil wir wirklich sicher sind, im Recht zu sein, werden wir unbeweglich und kommen nicht mehr voran. Was es auch immer ist, das unseren Groll erregt, wir kommen nicht mehr davon los; es ist fast so, als ob wir, getrieben von einem Haß gegenüber Gorillas, uns mit einem Gorilla in einem Käfig einschlössen. Unter jedem Groll liegen Schuldgefühle verborgen, und wenn wir Groll empfinden, dann projizieren wir in einen anderen Menschen genau das, weswegen wir uns schuldig fühlen. Die wirkungsvollste Methode, diesem Geheimnis auf die Spur zu kommen, ist, sich ernsthaft und wahrhaftig für das zu entschuldigen, von dem man glaubte, die anderen fügten es uns zu. Ganz plötzlich wird dir aufgehen, daß tatsächlich niemand anders als du selbst die Ursache deines Grolls war – du spürst, wie die entsprechende Empfindung sich erneut einstellt, und mit ihr kommt die Einsicht in das, was du getan, aber vor dir selbst verborgen hast.

Zähle drei Menschen auf, zu denen du ein gestörtes Verhältnis hast; triff dich mit ihnen, schreibe ihnen oder rufe sie an, um dich bei ihnen zu entschuldigen, gerade so, als ob du derjenige seist, der ihnen angetan hat, was du glaubtest, von ihnen erlitten zu haben. Du wirst Erleichterung in deiner Entschuldigung finden.

Wir haben dafür gesorgt, daß bestimmte Menschen bestimmte Rollen spielen, die unseren Ärger und unser aggressives Verhalten rechtfertigen. Wir tun das, um recht zu behalten, um an einem bestimmten Glaubenssystem festhalten zu können. Unglücklicherweise tun wir all dies, um an einem Glaubenssystem festzuhalten, das uns Schmerzen und Schaden zufügt. Denke heute darüber nach, was sich aus deinem Bemühen, recht zu behalten, ergibt, und löse dich davon.

25. *Wenn du dich am Ende deiner Kraft fühlst,
liegt das an einer Rolle, die du spielst*

Viele von uns geraten plötzlich in überaus anstrengende Situationen, in denen wir uns ausgebrannt fühlen. Könnten wir davon absehen, unser Verhalten am Bild dessen zu orientieren, wie wir glauben, sein zu müssen, würden wir kaum in derartige Situationen geraten. Wenn wir aus unseren Rollen, Regeln und Pflichten heraus handeln, dann mögen wir dabei das Richtige tun, aber wir tun es aus dem falschen Grund. Wir handeln aus der Gewohnheit, nicht auf Grund einer freien Entscheidung. Eine frei getroffene Entscheidung gibt uns Kraft. Wenn du dich also am Ende deiner Kraft fühlst, setze dir kleine, erreichbare Ziele. Mit dem Erreichen eines jeden kleinen Ziels wird dir zusätzliche Energie zufließen. Wenn du das Gefühl nicht abschütteln kannst, am Ende zu sein, entscheide bewußt, was du zu tun gedenkst. Manchmal wirst du bemerken, daß du Überflüssiges tust oder daß dein Handeln abhängig ist von deinem Wunsch, bestimmte Gefühle zu vermeiden oder zu verhindern, daß dir Gutes getan wird. Eine Rolle kann in eine Quelle der Energie verwandelt werden, wenn du dich entscheidest, das zu tun, was du willst, anstatt etwas zu tun, weil du es tun solltest. Sei willens, das Richtige aus dem richtigen, dem angemessenen Grund zu tun.

Beschäftige dich mit einem Bereich, in dem du dich am Ende fühlst. Stelle dir vor, dieses erschöpfte Selbst sei in Wirklichkeit eine Art Maske oder Verkleidung. Lege die Maske ab und schau nach, wen du darunter findest. Es könnte ein Familienmitglied darunter auftauchen oder auch ein Monster – alles ist möglich. Frage dich, wie du diesem Menschen beistehen kannst, und lasse dich auf sein Bedürfnis ein. Vielleicht findest du ein kleines Kind oder auch einen Menschen, der dir selbst gleicht, einen Menschen, der der Hilfe bedürftig ist und der mit schmerzlichen Empfindungen kämpft. Stelle dir vor, daß du es bist, der das Kind hält, dich selbst hält, dich selbst unterstützt, dich selbst betreut und anleitet.

*26. Wenn du dich abhängig und bedürftig fühlst,
so löse dich von diesen Gedanken und habe Vertrauen*

Du darfst die Dinge und dich selbst nicht zu ernst nehmen! Die schrecklichste Vorstellung, die derjenige haben kann, der sich abhängig und bedürftig fühlt, ist die, genau das loszulassen, was er zu benötigen glaubt. Genau das aber würde Erfolg bedeuten, denn das Aufgeben einer dich knebelnden Anhänglichkeit macht es möglich, daß du auf eine andere Ebene der Attraktivität und Partnerschaft gelangst. Je abhängiger du wirst, um so weniger anziehend wirst du. Du wirst von deinem Partner zunehmend als Belastung empfunden, und obwohl du alles tust, um deinen Partner zu halten, stößt du ihn von dir weg. Immer dann jedoch, wenn du losläßt, hebst du euere Beziehung auf eine neue Ebene, auf der der Zauber wirksam wird, ohne den es keine innige Verbindung gibt, und auf der das Beglückende einer solchen erfüllten Verbindung erneut spürbar wird. Wenn dir die Beziehung zu deinem Partner wirklich etwas bedeutet, so sei bereit loszulassen. Gehe von der Gewißheit aus, daß, sobald du mit leeren Händen dastehst, etwas Besseres kommen und deine Hände füllen wird. Da du genau das losläßt, was du meinst, unbedingt haben zu müssen, kannst du es nun wahrhaft empfangen. Sobald du nicht mehr nach ihm verlangst, kann es dir gegeben werden. Achte darauf, daß dir deine eigene Abhängigkeit nicht den Weg versperrt. Jede Abhängigkeit ist ein Versuch des Nehmens ohne die Fähigkeit des Empfangens. Sei bereit loszulassen, damit du schließlich empfangen kannst.

Stelle dir vor, du könntest all das, was du ersehnt und zu benötigen glaubst, in die Hände Gottes legen; laß dann deinen Höheren Geist entscheiden, ob und was du empfangen willst. Vertraue. Gehe davon aus, daß gute Dinge auf dich zukommen. Deine Bereitschaft zu vertrauen wird dir das Voranschreiten ermöglichen.

27. *Was du an einem anderen ablehnst,
wird unverändert bestehenbleiben, bis du es akzeptierst*

Was du ablehnst, wird fortbestehen. Der Grund liegt darin, daß dies eine Aufgabe ist, die du lösen mußt. Je weiter du dich von dem entfernst, dem du dich widersetzt, um so stärker bist du in dieser Situation gefangen. Auch wenn du vor einem bestimmten Menschen fliehst, es bleibt dein Widerstand, der dich zurückhält. Wenn du akzeptierst, wogegen du dich wendest, kannst du dem anderen vergeben und ihm die Hand reichen.

Stelle dir den Menschen vor, dem du den größten Widerstand entgegensetzt. Spüre, wie du den Raum überbrückst, der zwischen dir und ihm liegt. Wenn du spürst, daß sich dein Licht mit dem seinigen vereinigt, verharre in diesem Frieden. Überprüfe, ob dieses Gefühl, Frieden zu haben, den Tag über anhält. Wenn dieser Friede gestört wird, so kann das bedeuten, daß du in einen anderen Bereich deines Widerstandes vorstoßen mußt; nimm dir die Zeit, um zu spüren, wie du dich erneut aufmachst, um dich mit der Lichtenergie des anderen zu vereinigen, bis du wieder einen Ort höchsten Friedens erreicht hast.

28. Fülle stellt sich ein,
wenn wir bereit sind zu empfangen

Wir alle sagen, daß wir bestimmte Dinge begehren, die wir nicht haben. Wüßtest du aber, was in einer tieferen Schicht deines Geistes angelegt ist, ginge dir auf, daß du das, was dir fehlt, eigentlich gar nicht möchtest. Du möchtest es nicht, weil du, aus welchen Gründen auch immer, Angst davor hast, es zu besitzen. So sagt dein Glaubenssystem zum Beispiel, daß ein guter Mensch nicht reich sein sollte, nicht im Überfluß leben und auch nicht ein ungewöhnlich hohes Maß an sexueller Befriedigung haben sollte. Überprüfe deine Glaubenssysteme und den Grad deiner Angst – was auch immer du zu benötigen glaubst und nicht erhältst. Es ist gut möglich, daß du dich selbst im unklaren darüber hältst, was du willst. Je mehr du dich darüber beklagst, etwas nicht zu haben, um so stärker wirst du Angst davor entwickeln, genau das zu besitzen, das du angeblich haben möchtest. Schau nach innen, und du wirst erkennen, daß das Problem nicht in deiner Lebenssituation oder einer bestimmten, dir nahestehenden Person liegt, sondern einzig und allein in dir selbst. Nimm dein Leben in die Hand, du bist verantwortlich für dich selbst. Sei willens, deine Haltung zu ändern, Mut zu zeigen und dich zu öffnen, um eine neue Ebene zu erreichen. Finde, was du vor dir selbst versteckt, verborgen gehalten hast, und setze dich mit deinen Glaubenssystemen auseinander. Jetzt ist es an der Zeit, daß du dich öffnest. Du hast einer Idee oder einem bestimmten Gefühl – möglicherweise Schuld oder Furcht – übergroßes Gewicht gegeben, anstatt das dankbar anzuerkennen, was du, von dir selbst unbemerkt, schon hast.

Heute solltest du einfach so tun, als ob du das nicht wolltest, was du nach deinen eigenen Worten willst. Wie soll das geschehen? Laß dir all die belastenden Überzeugungen ins Bewußtsein kommen, die dich von dem entfernt halten, was du willst. Trenne dich von den Überzeugungen und Gefühlen, die verhindern, daß du fähig bist zu empfangen. Stelle dir vor, daß du von dem erfüllt bist, das du haben willst.

29. *Es ist nicht die Wahrheit,
wenn nicht beide Seiten Erfolg haben*

Wenn du mit anderen Menschen im Wettbewerb stehst oder um Macht und Einfluß kämpfst und dabei den Sieg davonträgst, während ein anderer in deiner Nähe eine Niederlage einstecken muß, ist es nur eine Frage der Zeit, wann er zurückschlägt. Die einzige Situation, für die das nicht gilt, ist die, in der beide Seiten erfolgreich sind. Nun sage nicht einfach, derartiges sei unmöglich; es ist möglich durch die Verwandlung von Energie in eine höhere Form. Beide Seiten in einem Machtkampf besitzen Energien, wenn nicht gar eine Form der Wahrheit; die Vereinigung dieser Energien führt zu etwas ganz Neuem: zu harmonischer Übereinstimmung und Ganzheit – und das entspricht dem Wesen der Wahrheit. Wahrheit ist die harmonische Verbindung aller Betrachtungsweisen zu einem neuen Bild. Gib dich deshalb mit nichts Geringerem zufrieden als dem bei allen Beteiligten spürbaren Gefühl, Erfolg gehabt zu haben. Brich den Meinungs austausch oder die Verhandlung nicht vorzeitig ab, und akzeptiere keine Halbheiten. Wenn du das doch tust, werden beide Seiten das Gefühl nicht abschütteln können, verloren zu haben und ein Opfer gebracht zu haben.

Deine Aufgabe wird es heute sein, dich intensiv um die Menschen zu bemühen, die sich dir widersetzen, und zwar so lange, bis beide Seiten davon ausgehen können, einen neuen Vorsatz, eine neue Betrachtungsweise erreicht zu haben – einen Punkt, der beide gleichermaßen voranbringt.

*30. Schmerz tritt da auf,
wo wir die Bande der Verbundenheit gekappt haben*

Schmerz tritt da auf, wo wir uns von jemandem zurückgezogen haben, von jemandem abgewandt oder gar die Bande enger Beziehungen gekappt haben. Da uns nicht gefiel, was ein anderer tat, oder weil uns die Situation zu schwierig vorkam, entschlossen wir uns, eine Beziehung nicht länger als wertvoll aufrechtzuerhalten. Daran leiden wir nun, und selbst Jahre später verspüren wir Schmerzen, wenn wir in irgendeiner Weise mit Situationen in Berührung kommen, in denen wir die Verbindung mit alten Freunden und Familienmitgliedern oder mit Teilen unserer selbst zerschnitten haben.

Welche Menschen kommen dir heute ins Gedächtnis zurück, mit denen du dich wieder verbinden solltest? Nähere dich ihnen, gib dir große Mühe, so daß du den immer noch wirkenden Schmerz, ob er dir nun bewußt ist oder nicht, überwinden kannst. „Sollten alte Verbindungen wirklich auf immer vergessen sein und nie wieder bewußt erneuert werden?“ Spüre die Verbindung mit all diesen Menschen, und gehe auf sie zu.

31. Gehe ein emotionales Risiko ein, um die Langeweile zu überwinden

Fühlst du dich müde? Abgespannt und ausgebrannt? Tot? Hast du das Gefühl, es habe keinen Sinn, deinen Partner einzubeziehen, weil der ja soooo langweilig ist? (Natürlich sind wir selbst nie schuld an unserer Langeweile, unserem Überdruß, obwohl sie, wie alle anderen unserer Emotionen, direkt mit uns zu tun haben.) Was eigentlich halten wir zurück? Auf welche Weise halten wir uns in bestimmten Situationen zurück? Vor welchem Risiko schrecken wir zurück? Vor welcher Mitteilung an die anderen haben wir Angst?

Genau das mitzuteilen, wovor wir üblicherweise Angst haben, schafft einen neuen, aufregenden Reiz und geht einher mit einer neuen emotionalen Energie. Wenn wir offen über genau die Dinge sprechen, von denen wir angenommen haben, daß sie unsere Beziehung zerstören würden, dann erst wird uns bewußt, daß uns das Nicht-Aussprechen voneinander entfernt gehalten und begonnen hat, die Beziehung zu zerstören. Um erfolgreich gegen Langeweile und Überdruß vorzugehen, mußst du bereit sein, emotional etwas zu wagen, dich durch das durchzuarbeiten, dem du nun einmal nicht ausweichen darfst, Verantwortung für dein eigenes Erleben zu übernehmen und dich nach vorne zu bewegen und auf deinen Partner zuzugehen.

Halte dir vor Augen, was du bisher zurückgehalten hast. Das ist es, was du heute mitteilen, weitergeben sollst. Beende diesen Austausch nicht, bevor nicht beide Seiten das Gefühl haben, gehört worden zu sein, bevor nicht beide Seiten das Gefühl haben, erfolgreich gewesen zu sein, bevor nicht beide Seiten Frieden verspüren und bevor nicht beide Seiten das Gefühl haben, gemeinsam voranzugehen.