



Leseprobe

Sheleana Aiyana

Becoming the One – Der wichtigste Mensch in deinem Leben bist du

Wie du Vergangenes heilst und Vertrauen in dich, die Welt und die Liebe findest

»Ein außergewöhnliches Geschenk, das den Weg ganzheitlicher Selbstakzeptanz erhellt. Sheleana Aiyana ist eine weise Frau, mitfühlend und klarsichtig, eine Visionärin und eine Lehrerin im wahrsten Sinne des Wortes. Ich würde ihr auf jeden Berg folgen.« *Dr. Harriet Lerner, New York Times-Bestsellerautorin von "The Dance of Anger" und "Why Won't You Apologize?"*

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 304

Erscheinungstermin: 31. August 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Werde die Liebe deines Lebens – wie wir alte Verletzungen loslassen, unser inneres Kind heilen und Urvertrauen in unsere Kraft finden: Warum scheitern wir so oft gerade an dem, was wir uns doch so sehr wünschen, nämlich glücklich mit uns selbst und in unseren Beziehungen zu sein? Warum tappen wir immer wieder in dieselben Fallen? Denn eigentlich wissen wir es ja: eine liebevolle Beziehung zu uns selbst, gesunde eigene Grenzen und die Heilung unseres inneren Kindes sind grundlegend für ein glückliches, erfülltes Leben ...

Sheleana Aiyana ist Begründerin des weltweiten Netzwerks *Rising Woman*. Sie zeigt, wie wir mit unseren alten seelischen Verletzungen Frieden schließen – wie wir unsere Gefühle und Gedanken annehmen und dabei lernen, dass wir ganz wir selbst sein können. Mit ihrem »Becoming-the-One-Programm«, das bereits Zehntausenden geholfen hat, begleitet sie ihre Leser*innen durch einen sehr heilsamen Prozess: in die ureigene Kraft der Resilienz, zum authentischen Selbstausdruck und hin zu wahrer, gelebter Selbstliebe!



Autor

Sheleana Aiyana

Sheleana Aiyana ist die Begründerin von »Rising Woman«, einer weltweiten, stetig wachsenden

Becoming the One –
Der wichtigste Mensch in deinem Leben bist du

Die Originalausgabe erschien 2022 unter dem Titel *Becoming the One* bei Rider.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Erste Auflage 2022

Copyright © 2022 by Sheleana Aiyana

Published by Arrangement with SHELEANA AIYANA COACHING, INC.

Dieses Werk wurde vermittelt durch die

Literarische Agentur Thomas Schlück GmbH, 30161 Hannover.

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2022 by Integral Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Ralf Lay, Mönchengladbach

Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH & Co. KG

unter Verwendung eines Motivs von: © tomertu / iStock /

Getty Images Plus (Bildnummer 1066909460)

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-7787-9318-3

www.Integral-Lotos-Ansata.de

www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata

Mom, unsere Seelen haben entschieden, sich für eine tiefgreifende Heilung zu verbinden. Danke, dass du mir dieses Leben und die Erfahrungen geschenkt hast, die ich brauchte, um für andere da zu sein. Dass du mich Großzügigkeit und Leichtigkeit gelehrt und meinen Weg der Heilung gewürdigt hast.

TEIL IV: SICH NEU AUF DIE EIGENE WAHRHEIT AUSRICHTEN

- 12 Vertrau deinem Körper und setz Grenzen 227
- 13 Deine Erwartungen klären 249
- 14 Deine Kernwerte bestimmen 261

TEIL V: WIE BEZIEHUNGEN UNS GLÜCKLICH MACHEN

- 15 Eine bewusste Beziehung aufbauen 275
 - 16 Dein Weg zur authentischen Liebe 293
- Danksagung 302
- Literatur 304

EINFÜHRUNG

Ich werde oft gefragt: »Welchen Rat können Sie mir geben, um die Liebe meines Lebens zu finden?« Manche Leute sind ziemlich enttäuscht, wenn sie dann hören, dass ich nicht die allgemeine Vorstellung von »dem einen Menschen« teile. Ich glaube zwar von ganzem Herzen, dass wir jemanden finden können, der oder die sich mit uns auf Seelenebene verbindet, aber die Idee, nach »dem einen Menschen« zu suchen, enthält eine gravierende selbstbegrenzende Überzeugung. Und die besagt, dass wir ohne einen anderen Menschen irgendwie unvollständig wären.

Wir sind beziehungsorientierte Wesen – dazu geschaffen, in Beziehung zu sein. Tief in unserem Herzen sehnen wir uns alle nach der Erfahrung wahrer Liebe, aber wir sind nicht durch eine Liebesbeziehung zu definieren und werden dadurch auch nicht ganz. Deshalb empfehle ich all jenen, die auf der Suche nach Liebe sind, immer zuerst *nach innen zu schauen*: sich daran zu erinnern, dass wir nicht auf die Bestätigung eines anderen Menschen angewiesen sind, um zu wissen, dass wir ganz sind.

Agieren wir aus früheren Verletzungen heraus oder suchen wir im Außen nach Erfüllung, besteht die Gefahr, dass wir Verabredungen und Beziehungen als eine Art Performance betrachten. Wir zeigen uns von unserer besten Seite, um die andere Person dadurch zu beeindrucken oder ihr Interesse zu wecken. Aber wir können die Liebe eines Menschen nicht gewinnen, indem wir vorgeben, jemand zu sein, der wir nicht sind. Das sollten wir auch gar nicht anstreben. Nehmen wir stattdessen eine Haltung aus Selbstbewusstsein und Ganzheit ein, werden wir zum wichtigsten Menschen für uns selbst.

Im Laufe der Jahre haben Tausende von mutigen und außergewöhnlichen Frauen mein Beziehungsprogramm »Becoming the One« absolviert. Unabhängig davon, ob sie Single sind, sich in einer komplizierten Beziehung befinden oder Liebeskummer haben – egal, wo sie gerade auf ihrem Lebensweg stehen –, fragen sich viele: »Was mache ich eigentlich falsch? Warum enden meine Beziehungen irgendwann doch immer wieder?«

Die Sache ist die: Du machst nichts falsch, wenn du Single bist oder das Gefühl hast, in der Liebe nichts »richtig« machen zu können. Du machst nichts falsch, wenn du nicht zu den »Auserwählten« gehörst.

Die meisten von uns sind mit einer Märchenbuch-Romantik aufgewachsen. Sie wurde uns durch Bücher, Filme und Werbung vermittelt und begegnet uns überall, wohin wir auch sehen. Uns wurde eingetrichtert, eine unrealistische Version dieser »Perfektion« sein zu müssen, um auserwählt zu werden, und dass irgendwo da draußen eine magische Person auf uns wartet, die uns verzaubert und rettet. Von allen Seiten erhalten wir Strategien und Taktiken für die Partnersuche, die uns vorgeben wollen, wie wir uns verhalten und wer wir sein sollten, um attraktiver zu wirken.

Irgendwann haben wir begriffen, dass wir uns selbst verraten, unsere Bedürfnisse zurückstellen und uns den Erwartungen anderer anpassen müssen, um liebenswert zu sein. Wir werden permanent mit Botschaften bombardiert, dass wir nicht genug oder vielleicht schon wieder »zu viel« sind. Alles läuft auf eine Kultur der *Selbstaufgabe* hinaus, nur um die Liebe zu finden und sie festzuhalten.

Doch eine gesunde Form der Liebe verlangt von dir nicht, dass du dich selbst aufgeben oder verraten musst. Sie fordert auch keineswegs, deine wahre Persönlichkeit zu verändern oder Schwächen zu verheimlichen. Sie verlangt aber schon, dass du dich von Grund auf selbst kennst – denn eine bewusste Beziehung beginnt nicht erst in dem Moment, in dem du einen möglichen Partner kennenlernst. Sondern sie beginnt genau dann, wenn du dich entscheidest, die Beziehung zu dir selbst zu deiner höchsten Priorität zu machen.

In diesem Buch geht es um die Entscheidung für dich selbst. Es ist eine Erinnerung, zum Ursprung deiner Kraft zurückzukehren und zu

erkennen, dass Liebe auf vielfältige Weise möglich ist. Doch letztendlich ist eine gesunde Beziehung zu dir selbst auch der Motor für alle anderen Formen von Liebe, die wir uns für unser Leben wünschen – tiefe Freundschaften, starke Familienbande, Leidenschaft für unsere Arbeit und Liebesbeziehungen.

Es gibt im Außen nur sehr wenig, was wir kontrollieren können. Wir können nicht bestimmen, wann uns jemand über den Weg läuft oder für wie lange wir mit ihm oder ihr zusammenbleiben. Unsere Aufgabe besteht vielmehr darin, in uns selbst eine Heimat zu finden – unabhängig davon, was uns das Leben beschert – und unser Recht auf Lebensfreude und Erfüllung einzufordern, ganz egal, ob wir in einer Beziehung sind oder nicht.

Dieses Buch lädt dich dazu ein, all die Teile deiner Persönlichkeit zurückzuholen, die du unterwegs vielleicht irgendwo verloren oder unmerklich von dir abgespalten hast. Durch die innere Arbeit begibst du dich auf die Reise zu deiner Heilung und zu einer tieferen Beziehung mit deinem Herzen. Entdecke, was dir wichtig ist – deine Werte, Beziehungsziele und Träume –, um dich dann selbstbewusst und voller Selbstvertrauen für die Liebe zu entscheiden.

WIR ALLE HABEN UNSERE GESCHICHTE

Meine frühesten Erfahrungen mit Liebe waren geprägt von Verrat, Verlassenwerden und Missbrauch. Den größten Teil meiner Kindheit hatte ich Angst vor Männern, meinen Vater lernte ich nie kennen, und meine Mutter war emotional und oft auch körperlich unerreichbar. Später im Leben fühlte ich mich zu Menschen hingezogen, die nicht gut für mich waren. Aber selbst als die Alarmglocken schon schrillten, war ich zu sehr auf Gefühlschaos programmiert, um etwas zu verändern.

Im Alter von zwanzig Jahren hatte ich bereits jahrelang meinen Schmerz mit harten Drogen und Alkohol betäubt. Ich hatte mehrere Selbstmordversuche meiner Mutter mit angesehen, verlor viele mir

nahestehende Menschen durch Suizid und Mord und erlebte sexuelle und häusliche Gewalt, Sucht und Obdachlosigkeit. Meine Geschichte ist ein Teil dessen, was mich heute ausmacht. Sie führte mich auf meinen Weg. Ich weiß, dass meine Biografie nur ein winziger Tropfen im Ozean der Schicksale anderer Menschen ist, die gelitten haben und immer noch leiden, im Gegensatz zu mir aber niemals die Möglichkeit haben werden, zu heilen und zu genesen.

Ich möchte betonen, dass Heilung ein Geschenk und ein Privileg ist, das nicht jeder erhält; und ich hoffe, dass jeder Mensch, der Heilung erfährt, einen Weg findet, anderen etwas Gutes zurückzugeben. Indem wir uns selbst heilen, können wir zu einem tiefgreifenden Wandel dieser Welt beitragen.

Mein Weg der Heilung begann, als ich 26 Jahre alt war, ausgelöst durch eine Scheidung und das Aufbrechen meiner sorgfältig errichteten Mauern und Schutzmechanismen. Damals lernte ich einen spirituellen Lehrer kennen, der mich in Tantra, Alchemie, Schattenarbeit nach C. G. Jung und bewusster Beziehung unterrichtete. Später wurde ich seine Schülerin. Ich setzte mich mit vielen Plant Medicines aus dem Amazonasgebiet auseinander, darunter Rapé, Kambo, Sananga und Psychedelika wie Dimethyltryptamin (DMT) und Psilocybin, und gelangte schließlich zu Ayahuasca. Ich betete, schrieb Gedichte und widmete mich meiner Heilung. Ich konzentrierte mich dabei bewusst auf meine Beziehung zu mir selbst und verzichtete auf Dates mit scheinbar attraktiven Verehrern, um mich ganz auf meine innere Arbeit zu konzentrieren.

Seither habe ich Tausende von Stunden im Selbststudium und in der Ausbildung in bewusster Beziehung, Paarberatung, systemischer Familienarbeit, der Behandlung von vererbten Familientraumata und somatischer Traumaheilung verbracht. Aufgrund meiner eigenen Erfahrung, den Tiefpunkt durchschritten und meine Beziehungsmuster geheilt zu haben, gründete ich »Rising Woman«, eine Online-Community, in der mein Team und ich jeden Monat für Millionen von Menschen Kurse in bewusster Beziehung und Selbstheilung anbieten.

Durch die langjährige Leitung von »Rising Woman« und die Begleitung von Klienten und Klientinnen im Rahmen meiner Beziehungs-

programme ist mir klar geworden, dass viele Menschen in einem klassischen Dilemma gefangen sind: Sie wissen zwar theoretisch, dass der Mensch an ihrer Seite eigentlich nicht gut für sie ist, aber irgendwann stellen sie dann doch fest, dass sie genau diesem Partnertyp immer wieder hinterherlaufen.

Solltest du in einer Familie aufgewachsen sein, in der eine gesunde Form der Liebe präsent war und auch eine gute Art der Kommunikation gepflegt wurde, bist du eindeutig die Ausnahme von der Regel. Die meisten erlernen während ihres Lebens aufgrund ihrer Konditionierungen bestimmte Muster und wiederholen sie, bis sie irgendwann erschöpft, verbittert und frustriert sind oder befürchten, dass Liebe für sie wohl einfach nicht vorgesehen ist.

Während unsere Kultur auf die Vorstellung fixiert ist, unsere Muster zu durchbrechen oder sie loszuwerden, bin ich der Ansicht, dass wahre Veränderung erst dann beginnt, wenn wir die Teile von uns selbst *integrieren und akzeptieren*, die wir bisher versteckt, verleugnet oder abgelehnt haben. Erst wenn wir uns unsere Muster bewusst machen und verstehen, wo sie in unserer persönlichen Geschichte verwurzelt sind, können wir daran arbeiten, sie bewusst zu verändern.

Um die Liebe zu erfahren, die wir uns wünschen, müssen wir den Raum für die Entstehung einer neuen Geschichte schaffen. Ebenso wichtig ist unsere innere Überzeugung, es besser verdient zu haben und dass noch mehr für uns vorgesehen ist. Vor allem aber muss unser Körper die Wahrheit verinnerlichen, dass wir fähig sind, gesunde Beziehungen aufzubauen – ganz egal, was wir in unserem Leben erlebt oder beobachtet haben!

Solange wir von unseren früheren Konditionierungen beherrscht werden, fällt es uns vielleicht schwer, unsere Muster zu durchschauen. Vielleicht befinden wir uns in einem Hamsterrad, jagen unerreichbarer Liebe hinterher, sorgen für andere und versuchen, sie vor sich selbst zu retten. Vielleicht hält eine Beziehung nur ein paar Monate, bevor der oder die andere sich langweilt, abhaut oder jemanden findet, der ihm oder ihr lieber ist. Vielleicht bleiben wir länger, als wir sollten, und lassen uns viel zu viel gefallen. Vielleicht geben wir zu viel, oder wir geraten mit unserer Authentizität in Konflikt, sobald wir Gefühle

für jemanden haben, und lassen dabei den Menschen im Stich, der uns am meisten braucht – nämlich uns selbst.

Wenn du bei Dates und in Beziehungen immer wieder an dieselben Grenzen stößt, ist das kein Zeichen dafür, dass du nicht mehr zu retten bist. **Es ist vielmehr ein Hinweis darauf, dass du im Laufe der Zeit gelernt hast, dich selbst zu opfern, nur um geliebt zu werden.**

Das ist zwar ein schmerzhaftes und oft frustrierendes Verhaltensmuster, aber auch ein Zeichen dafür, dass du die Liebe noch nicht aufgegeben hast und ein Teil von dir tief in deinem Inneren weiß, dass du bekommen kannst, was du dir so sehr wünschst.

Vielen ist nicht klar, dass wir in einer Beziehung unsere Kraft über Bord werfen, wenn wir uns selbst aufgeben oder uns verändern, um geliebt zu werden. Wir vergessen, dass wir nicht darum kämpfen müssen, erwählt zu werden, sondern dass wir selbst die Macht haben zu wählen.

In diesem Buch wirst du lernen, wie du mit deiner Vergangenheit Frieden schließt und deine Beziehungsmuster heilst, um dich voll und ganz zu entfalten und die Entscheidungen in deinen Beziehungen – in Bezug auf dich selbst und andere – wertzuschätzen.

AUFRUF ZUR VERÄNDERUNG

Heilarbeit beginnt genau in dem Augenblick, in dem wir beschließen, nicht länger so weiterzumachen wie bisher. Für manche ist dieser Moment gekommen, wenn sie den absoluten Tiefpunkt erreicht haben und es nichts mehr gibt, an dem sie sich festhalten können. Für andere ist es der Augenblick, in dem sie erkennen, dass sie nicht mehr für einen anderen Menschen leben können, weil sie dadurch die lebenswichtige Verbindung zu dem verloren haben, was sie sind und wonach sich ihre Seele sehnt. Derart schwierige Situationen, so schmerzhaft sie auch sein mögen, können der Auslöser für grundlegende Veränderungen sein.

Solche Übergangserfahrungen enthalten sehr viel spirituelle Heilkraft. Bevor wir ein abgeschlossenes Kapitel unseres Lebens loslassen

können, müssen wir den Weg für einen symbolischen Tod frei machen. Das bedeutet, ganz tief in das Gefühl einzutauchen, das noch zu spüren ist, und sich anschließend dem hinzugeben, was geschehen möchte. Auf diese Weise ist wahre Transformation möglich. **Es kann sogar ein Geschenk sein, Kummer, Enttäuschung oder Niedergeschlagenheit zu empfinden, denn in diesem Zustand sind wir vielleicht am meisten bereit für Veränderungen.**

Das ist eine Chance, um *aufzubrechen*, zu erkennen, was nicht funktioniert, und dann die Richtung zu ändern.

Du kannst die Zeit nicht zurückdrehen und nicht ändern, was bereits geschehen ist, oder schmerzliche Erfahrungen der Vergangenheit verhindern. Die gute Nachricht ist jedoch, dass deine Heilung von niemandem außer von dir selbst abhängt. Du bist nicht an deine Vergangenheit gebunden. Du kannst einen ganz neuen Weg nach vorn einschlagen.

WERDE ZUM WICHTIGSTEN MENSCHEN IN DEINEM LEBEN

Das Buch bietet dir die Möglichkeit, deine Konditionierung zu ergründen, deine Glaubenssätze über die Liebe zu hinterfragen und deine Wünsche zu erkennen. Auf diese Weise kannst du bewusst auswählen, was du dir in der Liebe und für dein Leben wünschst.

Durch die Heilung deines inneren Kindes stärkst du dein Selbstwertgefühl und dein inneres Bewusstsein. Die Festlegung deiner Grenzen und deiner Kernwerte, deine Entschlossenheit, dein Durchsetzungsvermögen und dein authentisches Auftreten werden andere dazu bewegen, dich aufrichtig zu lieben. Du kannst dich außerdem wieder mit deinem Körper und deiner Intuition verbinden und gleichzeitig eine Beziehung zur Natur und zu Spirit aufbauen. Mithilfe meiner einfachen, aber wirkungsvollen Meditationen und der Körperarbeit findest du Entspannung und bist in der Lage, mehr Gefühle und Veränderungen zulassen, ohne in Verhaltensmustern zu verharren oder dich darin zu verlieren.

Wir lernen gemeinsam, wie wir selbst die Eigenschaften und die Liebe verkörpern, die wir in anderen – oder im perfekten Partner – suchen, und wie wir für uns selbst der wichtigste Mensch im Leben werden. Dies ist der erste wichtige Schritt, um eine bewusste und gesunde Partnerschaft aufzubauen oder anzuziehen.

Eine tiefe Partnerschaft ist schier unmöglich, wenn wir nicht erst mit uns selbst in die Tiefe gehen. Wie könnten wir einer anderen Person Raum geben, wenn wir nicht wissen, wie wir mit unseren eigenen großen Gefühlen zurechtkommen sollen? Wenn wir uns nur von »gefährlichen« Menschen angezogen fühlen oder nicht wissen, dass Liebe möglich ist, auch ohne hart dafür arbeiten oder sich selbst aufgeben zu müssen, dann ziehen wir auch keine bewusste Partnerschaft an. Um uns auf eine bewusste Beziehung vorzubereiten, sollten wir unser Herz und unseren Geist von allem reinigen, was unsere Chancen, eine gesunde Liebe zu erschaffen, möglicherweise sabotieren könnte.

Beziehungen können uns einen Rahmen bieten, in dem wir wachsen, heilen und spielerisch agieren dürfen – aber sie sind nicht unser Lebensinhalt. Du wirst nicht durch deinen Beziehungsstatus oder deine gescheiterten Beziehungen definiert. Jeder verflozene Partner kann für dich ein Lehrer sein. Um aber seine Botschaft zu verstehen, musst du dich von Schuld- und Schamgefühlen befreien und die Dinge so akzeptieren, wie sie sind.

Du hast es verdient, frei und in dir selbst zu Hause zu sein, deinen Wert zu kennen und das zu verlangen, was du dir in einer Beziehung wünschst. Es reicht nicht aus, das »Konzept« einer bewussten Beziehung nur theoretisch zu verstehen; du musst es auch mit Leben erfüllen. **Deine Beziehung zu dir selbst bildet das sichere und liebevolle Fundament, von dem aus du Liebe geben und empfangen kannst.**

Übernimm diese Arbeit also nicht für eine andere Person, sondern nur für dich allein. So kannst du darauf vertrauen, dass du sicher bist, gehalten wirst und mit der göttlichen Liebe verbunden bist, die in uns allen wohnt, selbst wenn das alte Leben stirbt, eine Beziehung endet und alles zerbricht.

Dieses Buch enthält viele persönliche Geschichten aus meiner Kindheit, und ich berichte von meinen Beziehungen als erwachsene Frau.

Mein eigener Weg war erfüllt von Kummer und Verlust, aber durch diese Erfahrungen habe ich meinen Weg zu einer befreiten Selbstliebe, zu Frieden und einer tiefen, sensitiven Liebe zu meinem Lebenspartner gefunden. Bevor ich bereit war für die Ehe mit meinem Mann Ben, musste ich eine ganze Menge aus meiner Vergangenheit aufarbeiten. Ich lasse dich an meinem Heilungsprozess und an den Methoden teilhaben, die ich auf diesem Weg gelernt habe und die die Grundlage für das Angebot von »Rising Woman« sind.

Ich habe in das Buch auch Fallbeispiele aufgenommen, die verdeutlichen, wie unsere Vergangenheit uns beeinflussen kann und was möglich ist, wenn wir Heilung finden. Zum Schutz ihrer Privatsphäre wurden die Namen der Betroffenen und kleine Details geändert. Es kann sehr heilsam sein, sich selbst in den Geschichten anderer Menschen wiederzufinden. Es erinnert uns daran, dass wir nicht allein sind mit dem, was wir durchleben.

Ich arbeite in erster Linie mit Frauen, aber meine Arbeit ist nicht geschlechtsspezifisch ausgerichtet und kann für jede Person gelten, die eine Beziehung mit einem anderen Menschen eingeht, unabhängig von ihrer sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität. Wo auch immer du in deinem Leben gerade stehst – ob du Single bist, eine Beziehung führst, eine Trennung durchmachst oder dich in einem anstrengenden Dating-Kreislauf befindest –, die hier vermittelten Inhalte gehen über einen bestimmten Partner oder Beziehungsstatus hinaus.

Meine Methoden können nützlich und aufschlussreich für deine derzeitige Beziehung sein. Nutze die Inhalte und Erkenntnisse aus diesem Buch, um Klarheit darüber zu gewinnen, was du dir wünschst und wie du dich noch stärker in deine Partnerschaft einbringen kannst. Falls du nicht weißt, ob deine derzeitige Beziehung gut für dich ist, kann dir dieses Buch dabei helfen, einen Weg zu finden, der von Selbstliebe geprägt ist. Du kannst alles haben, was dein Herz und deine Seele sich wünschen. Es ist nie zu spät. Ich bete für dich, dass du wieder die heilige Verbindung zu dir selbst, zur Natur und zur Weisheit deines Herzens findest. Wenn du da hinkommst, wirst du dich mit jeder Zelle deines Wesens daran erinnern, dass du fähig und es wert bist und immer warst, eine in Ehrfurcht und Wahrhaftigkeit verankerte Liebe zu erschaffen.

TEIL I

DIE BEZIEHUNG
ZU DIR SELBST
WIEDERHERSTELLEN

Sie schrie herum und schlug gegen die Wände, sodass unsere Fotos auf den Boden krachten. Ich weiß noch, wie ich weinend im Flur saß, mitten im Chaos und umgeben von Glasscherben, mit einem Bilderahmen auf dem Schoß.

Ich habe aber auch viele schöne Momente mit meiner Mutter erlebt. Da sie emotional sehr freundlich war, kannte sie Spiele und wusste, wie man wirklich Spaß hat. Wir veranstalteten Wettbewerbe im Kaugummikauen, spielten Verkleiden oder machten Picknicks im Garten. Trotz des ganzen Durcheinanders und der fehlenden emotionalen Fürsorge war meine Mutter mein Ein und Alles, und ich liebte sie sehr. Da ich meinen Vater nie kennengelernt hatte, schufen wir uns eine kleine Blase zu zweit, eine eigene Welt. Nachts kletterte ich oft aus meinem Bett und kroch in ihres, wo ich meine Arme und Beine fest um ihren Körper schlang.

Die eine ganz bestimmte Nacht werde ich nie vergessen, eine Nacht, die mein ganzes Leben verändern und meine Vorstellung von Sicherheit und Liebe auf den Kopf stellen sollte. Meine Mutter hatte mich eingepackt und auf den Vordersitz ihres Autos verfrachtet. Wir fuhren eine gefühlte Ewigkeit, bis wir zu einem großen weißen Haus kamen und dort in der Einfahrt parkten. Meine Mutter ließ den Motor laufen und trug mich zur Haustür, wo ein Mann und eine Frau, die ich noch nie gesehen hatte, die Tür öffneten. Sie legte mich in ihre Arme, drehte sich um und ging zurück zu ihrem Auto. Ich trat und schlug um mich und schrie: »Mommy!«, bis sie im nebulösen Scheinwerferlicht verschwand, ihren grauen Schrägheck-Chevy zurücksetzte und in die Nacht davonfuhr. Verzweifelt, allein und verängstigt, wie ich war, prägte sich dieser Moment für immer in meine Seele ein. In diesem Moment nahm die Wunde meiner Verlassenheit ihren Anfang. Dieser Moment veränderte meine Welt.

Deshalb ging ich später Beziehungen ein, ohne die roten Flaggen zu bemerken. Ich fand mich in einer Reihe von ungesunden Verbindungen wieder, die dem Chaos meiner Kindheit entsprachen. Ich war auf der Suche nach unerreichbarer Liebe und fühlte mich zu Menschen hingezogen, die auf gewisse Weise liebesunfähig waren.

DIE GESCHICHTE WIEDERHOLT SICH

Ich war 26 und lebte seit einem Jahr in einer unglücklichen Ehe mit einem Menschen, der meine inneren Verletzungen spiegelte. Wir hatten geheiratet, weil wir aus verschiedenen Ländern stammten (ich bin Kanadierin, er war Amerikaner) und die Grenzbehörden drohten, uns auf die schwarze Liste zu setzen, wenn wir weiterhin ständig die Seiten wechselten. Wir trafen die Entscheidung erst nach langem Zögern. Nichts daran war romantisch. Im Nachhinein betrachtet, waren wir nicht mal ineinander verliebt; wir waren einfach zwei junge Menschen, die mit ihrer Beziehung kämpften und sich an etwas klammerten, was sie nicht loslassen wollten. Heute ist leicht zu erkennen, dass wir beide tiefe Verletzungen aus der Kindheit mit uns herumschleppten und von unseren Müttern stark geprägt worden waren, und genau aus diesem Grund waren wir zusammen.

Unsere Beziehung war total gestört. Wir stritten uns ständig, wir waren sexuell nicht wirklich voneinander angezogen und spielten Rollen, in denen wir gefangen waren. Er war der Schwächere, oft deprimiert und von Selbstzweifeln geplagt, und ich gab die überdrehte Retterin, die jede Situation »im Griff hatte« und alles allein bewältigte.

Mit der Zeit fühlte ich mich immer mehr wie in einer Falle und wurde das Gefühl nicht los, das falsche Leben zu führen. Fantasien, die Beziehung zu beenden, nahmen viel Raum in meinem Gehirn ein, aber meine Überheblichkeit und Selbstüberschätzung hielten mich davon ab. Ich glaubte, dass er mich brauchte. Er war oft wie gelähmt vor Angst, und ich war der festen Überzeugung, dass es meine Aufgabe sei, ihm zu helfen. Obwohl ich ihn beim Stehlen und Lügen erwischte, schaltete ich meine Intuition ständig aus und ließ es zu, dass sich ein ungutes Gefühl in meinem Körper einnistete. Wir führten zwar gemeinsam ein Geschäft, aber er verbrachte die meisten Tage damit, bis zum späten Nachmittag zu schlafen oder im Keller an seinem Computer zu hocken. Er beschwerte sich, weil er mehr Abwechslung haben wollte, wir es uns aber nicht leisten konnten; und ich machte mir selbst Druck, mehr Geld zu verdienen, um ihm das zu geben, was er wollte. Ich nahm die Last auf mich, allein Geld heranzuschaffen, und

gab seinen Ansprüchen viel zu viel Raum. So sorgten wir beide dafür, an einem vertrauten Muster festzuhalten, an dem wir letztlich zerbrachen.

Nachdem wir uns jahrelang bemüht hatten, Leidenschaft füreinander zu empfinden, und uns langsam klar wurde, dass sich etwas ändern musste, beschlossen wir, eine offene Beziehung zu führen. Vielleicht, nur vielleicht, würden wir dadurch die Leidenschaft und Liebe finden, die wir uns beide wünschten. Also kaufte ich ihm ein Ticket, damit er seine Freunde in den Staaten besuchen konnte, und dort lernte er eine Frau kennen, mit der er eine Zeit lang zusammen war. Überraschenderweise – oder vielleicht auch nicht, wenn man bedenkt, wie weit ich mich von ihm und unserer Beziehung entfernt hatte – empfand ich überhaupt keine Eifersucht. Stattdessen fühlte ich mich entlastet. Der Druck ließ nach, und ich hatte das Gefühl, endlich wieder durchatmen zu können. Ich konnte für mich sein, frei von der Verantwortung, für ihn sorgen zu müssen.

Eines Nachts lag ich im Bett, das Mondlicht fiel durch die Jalousien. Ich starrte an die Decke und wünschte mir, er würde sich in eine andere verlieben, damit ich keine Schuldgefühle zu haben bräuchte, falls ich ihn verletzte. Dann könnte sich die andere um ihn kümmern, und ich wäre frei. Der Gedanke, unabhängig zu sein, fühlte sich befreiend und aufregend an! Ich wollte kein Leben mehr führen, in dem ich permanent unter Druck stand.

Mein Wunsch ging in Erfüllung: Nur wenige Monate später entwickelte er eine intensive und leidenschaftliche Beziehung zu einer Frau, die wir beide kannten – und das war's. Er war fort. Die beiden verbrachten jeden freien Augenblick miteinander. Er kam vorbei, um ein paar Sachen zu holen, und verschwand wieder.

Und obwohl ich mir das so gewünscht hatte, fühlte sich das kleine Mädchen in mir verlassen, war eifersüchtig und verängstigt. Plötzlich kam ich damit nicht mehr klar. All die Nächte, in denen ich ihn weggewünscht und mich gefangen gefühlt hatte, verschwanden aus meinem Gedächtnis, und ich wurde von Panik und dem Drang übermannt, ihn zurückzugewinnen. Ich gab mich selbst auf und verlor mich, verfolgte ihn verzweifelt und trieb die Sache bis zum Äußersten.

Nach monatelangem Hin und Her und einem explosiven Streit kam er an einem warmen Sommertag zum letzten Mal vorbei, um seine Sachen zu packen, während seine Freundin draußen in ihrem roten SUV wartete. Ich verfolgte ihn schreiend durch das Haus, während er fieberhaft seine Habseligkeiten in Tüten stopfte und schließlich aus der Haustür stürmte. Ich folgte ihm barfuß nach draußen und schrie die beiden an, bloß nie wieder zurückzukommen, während er auf den Beifahrersitz sprang und sie anschließend davonbrausten.

Als ich allein mitten auf unserer von Bäumen gesäumten Straße stand, überwältigten mich meine Gefühle und die Angst. Er verließ unser gemeinsames Leben, und ich wurde plötzlich von der Erinnerung an meine Mutter überrollt, die mich in die Arme von Fremden legte, während ich um mich schlug und schrie, sie möge mich doch bitte bei sich behalten, bevor sie wieder in ihr Auto einstieg und wegfuhr. Ich war nicht mehr mein erwachsenes, sondern mein dreijähriges Ich. Ich fühlte mich verlassen, allein und verängstigt.

Doch dann war es, als ob sich mein Schädeldach öffnete, und ich hörte ein Flüstern aus der Tiefe meines Inneren: *Es geht nicht um ihn, sondern um dich*. Ich fühlte Erleichterung in mir aufsteigen. Erleichterung darüber, dass er nichts tun oder sein musste, damit es mir wieder gut ging. Der Schmerz, den ich fühlte, hatte seinen Ursprung in vergangenen Verletzungen, die schon viel zu lange unbehandelt geblieben waren. Wunden, die im Verborgenen Glaubenssätze enthielten wie »Du bist nicht genug«, »Wer würde dich schon wollen?« oder »Du bist dauerhaft geschädigt«. Aber in jenem Moment wusste ich, dass ich die innere Kraft hatte, mich aus diesem schmerzhaften Zustand zu befreien.

Unsere Trennung und schließlich die Scheidung zogen sich lange hin und waren qualvoll. Ich verlor alles. Mein Seelenkätzchen Maya, das ich bei mir aufgenommen hatte, als wir in Kalifornien lebten, wurde von Kojoten gerissen. Mein Ex hat mich in vielerlei Hinsicht betrogen, mir mein ganzes Geld abgenommen und einen Haufen Schulden hinterlassen. Nachdem ich ihm jahrelang hinterhergelaufen war, erwirkte ich vor Gericht eine Scheidung ohne seine Unterschrift. Als mir klar wurde, dass ich nie wieder etwas von meinem Geld sehen

würde, akzeptierte ich, dass es an der Zeit war, mich auf einen Neuanfang zu konzentrieren, statt darauf zu warten, dass er sein Verhalten änderte.

So funktionieren Beziehungsmuster. Beachte die Parallelen zwischen meiner Kindheitsgeschichte und meiner ersten Ehe: **Es kommt oft vor, dass wir wieder und wieder mit vertrauten emotionalen Themen konfrontiert werden, doch wir können das Muster nicht erkennen.** Die wenigsten Menschen wissen, dass wir unsere Wunden aus der Kindheit in unsere Beziehungen als Erwachsene hineintragen oder dass unsere größten Beziehungsprobleme oft aus dem unbewussten Versuch stammen, alte Wunden zu heilen.

Wenn ich mit Klienten und Klientinnen an ihren Beziehungsmustern arbeite, höre ich oft: »Ich kann überhaupt kein Muster erkennen, die Beziehungen waren doch völlig verschieden!« Auch wenn es in jeder Beziehung um andere Themen gegangen sein mag, ist es wichtig, sich auf die *emotionalen Schlüsselthemen* zu fokussieren, die wir in jede Beziehung mitbringen. Dazu gehören negative Glaubenssätze oder alte Geschichten, die uns überallhin begleiten. So erinnerte mich zum Beispiel das Ende meiner ersten Ehe an etwas, was mir aus meiner Kindheit sehr vertraut war. Meine emotionalen Schlüsselthemen waren »Verlassenheit« und »Verrat«, begleitet von der Geschichte, dass ich alles allein bewältigen, die Versorgerin sein und alle Belastungen allein schultern musste.

Das Buch leitet dich dazu an, deine eigenen Beziehungsmuster zu entschlüsseln und langsam zu transformieren. Achte bei der Rückbesinnung auf deine Erinnerungen auf deinen Körper, und begegne allem, was auftaucht, mit Neugierde und Mitgefühl. Dieser Prozess ist weder einfach noch bequem, aber er hilft dir, deine eigene Wahrheit zu verkörpern und dich zu befreien. Ich freue mich mit dir auf diese Reise in das Zentrum deiner Beziehungsmuster, um sie aufzulösen und endlich das Leben für dich in Anspruch zu nehmen, für das du hier bist.

DIE BEZIEHUNG ZU UNS SELBST

Eins möchte ich noch klarstellen: In diesem Buch geht es nicht darum, dir zur großen Liebe zu verhelfen, sondern dich an die Liebe zu erinnern, die du *bist*. Natürlich glaube ich an die Schönheit einer bewussten Partnerschaft, wirklich! Auf diesem spirituellen Weg bin ich ja selbst unterwegs. Doch viel zu häufig werden wir von unseren eingefahrenen Vorstellungen von einem erfüllten Leben bestimmt: eine Partnerin oder einen Partner finden, heiraten, Kinder bekommen ... und bis zum Lebensende glücklich sein. Wir neigen dazu, uns so sehr auf Beziehungen und die Partnersuche zu fokussieren, dass wir uns verbiegen und verdrehen, um so zu sein, wie wir glauben, dass wir sein *sollten*, um geliebt zu werden.

Ich möchte dich ermutigen, den Blick zunächst nach innen zu richten, statt zu versuchen, den perfekten Partner zu manifestieren. Höchste Zeit, dass du dich ganz und gar in dich selbst verliebst und darauf vertraust, dass dein Leben eine einzigartige Bedeutung für dich hat, die weit über die Symbole deiner sozialen Position hinausreicht. Wenn wir unsere ganze Energie nach außen richten oder unsere Heilarbeit einzig und allein darauf abstellen, eine Liebesbeziehung zu finden, verfehlen wir das eigentliche Ziel.

Die Beziehung zu dir selbst ist die wichtigste Beziehung deines Lebens. Wir können zwar alles in unserer Macht Stehende tun, um eine liebevolle Beziehung zu schaffen, aber auch eine Partnerschaft, von der wir glauben, dass sie ewig halten wird, kann zu Ende gehen. Doch lass dich davon nicht abschrecken. Ich versichere dir, dass ich nicht zynisch bin, aber wir können einfach nicht wissen, wann unsere Zeit abgelaufen ist. Und letzten Endes bist du der einzige Mensch, mit dem du garantiert von der Geburt bis zum Tod in einer Beziehung stehen wirst. Statt uns auf das Außen zu fixieren, sollten wir unsere Zeit lieber dafür nutzen, um unsere innere Beziehung zu vertiefen und zu erkennen, dass die Liebe, die wir suchen, nicht nur außerhalb von uns existiert.

Durch die Rückbesinnung auf deine wahre Bestimmung schaffst du die Voraussetzung, um dein Leben und deine Beziehungen so zu ge-

