



# Leseprobe

Veit Lindau

## Heirate dich selbst

Wie radikale Selbstliebe  
unser Leben revolutioniert -  
Mit CD

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 288

Erscheinungstermin: 18. März 2013

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

**Der zentrale Schlüssel für Erfolg UND Erfüllung heißt radikale Selbstliebe.**

Wie radikale Selbstliebe dein Leben revolutioniert ...

Mach Frieden mit dir. Nimm dich an. Begrüße deinen Schatten. Umarme deine Schwächen. Heile deine Wunden. Befreie deinen Geist. Lass los, was dir schadet. Wähle, was dich stärkt.

Dieses JA! zu dir ist ein revolutionärer Akt. Sei Dir treu. Lerne dich in allen Facetten anzunehmen, deine Bedürfnisse zu achten und deine wahre Größe zu bejahen. Heirate dich selbst und du bist frei!

Dieses Buch handelt von Selbstliebe und davon, wie du dich selbst von ganzem Herzen, beständig, aufrichtig, treu und kompromisslos lieben lernen kannst. Es zeigt auf, wie deine Selbstliebe die wesentlichen Bereiche deines Lebens – Berufung, Beruf, Beziehungen, Finanzen – positiv und von innen heraus verwandelt.

inklusive 1 Übungs-CD mit geführten Meditationen, Spieldauer 1 Std. 15 min.



**Autor**

**Veit Lindau**

---

Veit Lindau, geboren 1969, wirkt als Teacher, Speaker und Autor. Er versteht sich als ganzheitlicher Reformier, Businesspunk und moderner Mystiker. Veit Lindau gilt im deutschsprachigen Raum als Experte für eine integrale Selbstverwirklichung des Menschen. Seine Artikel und Bücher sind präzise, kompromisslose und gleichzeitig humorvolle Weckrufe, die unermesslich

Veit Lindau

# HEIRATE DICH SELBST

Wie radikale Selbstliebe unser Leben revolutioniert



Befreie Deinen Geist.  
Fühle alles.  
Mach Dich glücklich.  
Erkenne Deine Werte.  
Sei Dir in Deinen Taten treu.  
Erwache.

# JOIN THE REVOLUTION

An alle da draußen, die sich noch nicht dem Zynismus  
hingegen haben.  
An alle, die sich für Frieden und Umweltschutz engagieren.  
An die, die unsere Welt retten wollen.  
Tu der Welt einen Gefallen und rette zuerst Dich.  
Mach Frieden mit Dir.  
Nimm Dich an.  
Begrüße Deinen Schatten.  
Umarme Deine Schwächen.  
Heile Deine Wunden.  
Befreie Deinen Geist.  
Lass los, was Dir schadet.  
Wähle, was Dich stärkt.  
Dieses JA! zu Dir ist ein revolutionärer Akt.  
Sei Dir treu.  
Heirate Dich selbst und Du bist frei.  
Was unsere Welt braucht, ist Liebe.  
Und die beginnt mit Dir.  
Liebe Dich!  
... und Deine Liebe rettet die Welt.

## INHALTSVERZEICHNIS

Dankbarkeit ist Schöpfung .....	248
Übung: Dankbarkeit kultivieren .....	252
Erkenne DEN Trick .....	253
Übung: Bei Deinem Problem die Luft rauslassen .....	259
Das Mantra »Na und?« .....	265
Die Zauberwaffe .....	267
Die Königsdisziplin .....	270
Übung: Vom Bettler zum König .....	274
<b>EPILOG: ENDSTATION LIEBE</b>	<b>278</b>
<b>ANHANG</b>	<b>284</b>
<b>ZUM AUTOR</b>	<b>287</b>

# PROLOG

## Der Weg raus führt hinein

Splinternackt, schlammverschmiert und mit weit ausgebreiteten Armen stand er auf einer Waldlichtung am Bodensee, am Rande eines anthroposophischen Dorfes. Sein Körper war erschöpft, sein Geist hellwach. In dieser Vollmondnacht sollte seine Suche endlich ihr Ende finden. Er sehnte sich so stark danach. Die Welt ödete ihn an. Er wollte nur noch nach Hause.

Seit seiner Kindheit empfand er einen stillen, namenlosen Verlustschmerz. Überall hatte er nach dem fehlendem Puzzleteil gesucht, im Sport, im Sex, in der Politik und der Religion. Er hatte oft genug seine Partnerinnen gewechselt, um schließlich zu kapieren, dass keine Frau ihm geben konnte, was ihm fehlte. Er heulte die Couch seines Therapeuten nass. Er versuchte, die Dämonen seiner Kindheit zu erschlagen. Er hüllte sich in Hippieklamotten und bemühte sich, die bessere Frau zu sein. Natürlich wendete er sich auch allen möglichen Lehrern zu, beamtete sich in andere Sphären und redete sich ein, dass es ihm nur um Bewusstseinsweiterung gehe. Er verbog sich auf einer Yogamatte zu einer OM-summenden Brezel. Während andere

im See badeten und laue Sommernächte durchfeierten, schwitzte er seine Wut auf einem Meditationskissen im buddhistischen Kloster aus. Alles, was er wollte, war die Befreiung von diesem nervigen Ich.

Fünfzehn Jahre hatte ihn die quälende Sehnsucht nach Vollkommenheit umhergetrieben – in fremde Länder und in Depressionen. Er fahndete nach ihr im *Kapital* von Marx, bei Hesse und Dostojewski, in der Bibel, in Pornos, in seinem Horoskop und natürlich auch in seinen Fußreflexzonen.

Er wusste nicht viel, aber er wusste, dass etwas grundsätzlich nicht stimmte. Diese Welt war hässlich. Die Menschen taten sich furchtbare Sachen an. Aber er verachtete nicht nur die anderen, sondern an erster Stelle sich selbst für sein kleines, gieriges, ängstliches Ego.

Erst, als sich sein bester Freund weigerte, mit ihm gemeinsam eine Ausbildung zu beginnen, wurde ihm bewusst: Er war unleidlich geworden. Er hatte sich in einem verbitterten NEIN verrannt, und sein Groll vergiftete seine Beziehungen. Irgendetwas war schiefgelaufen. Ganz sicher hatte er beim Inkarnieren die falsche Ausfahrt erwischt. Er wollte nicht hier sein; er wollte nicht sein, wie er war, verletzbar und unwissend. Viele menschliche Erfahrungen machten ihm Angst, vor allem der tiefe Schmerz der Einsamkeit. Er wollte heim. Er wollte zurück in jenes vollkommene Licht, von dem ihm eine unbestimmte Ahnung geflüstert hatte.

In dieser Vollmondnacht nun war es endlich so weit. Zugegeben, er hatte mit einer Dosis *Magic Mushrooms* nachgeholfen,



doch in seinem ungeduldigen Zorn schien ihm jede Abkürzung legitim. Heute Nacht sollte es funktionieren.

Also stand er da, jede Zelle seines Körpers im Eifer des Wollens bebend, auf dieser kleinen Waldlichtung, als sich ihm ein überirdisch schönes Licht näherte. Es war anders als auf anderen Trips, das wusste er sofort. Es war echt. Das Licht hatte keine feste Form und war doch ein Wesen. Und dieses Wesen liebte ihn bedingungslos. Er spürte vollkommenes Angenommensein und Vergebung, und ihm war jenseits aller Worte klar, dass es genau DAS war, wonach er all die Jahre gesucht hatte. Das Leuchten kam immer näher und er badete in Glückseligkeit. Er war willens, jetzt und hier zu sterben, um in diesem Strahlen aufzugehen. Weib, Beruf, Karriere – alles war egal. Nur noch eine Handbreit war er von dieser überirdisch schönen Lichtquelle entfernt, bereit, alles loszulassen.

Und dann?

Ja, dann sprach das Licht zu ihm und das klang ungefähr so: »Alter, was soll denn das hier werden? Bist du wirklich so bescheuert? Meinst du, wir haben dich hier abgesetzt, damit du versuchst, so schnell wie möglich wieder wegzukommen? Wach auf!«

Autsch. Er fühlte sich wie ein Liebender, der kurz vor dem Höhepunkt eine Ohrfeige verpasst bekommt; statt Verzückung nur noch nackte, verdutzte Blöße. Ein spiritueller Coitus Interruptus. So nüchtern und klar wie noch nie lauschte er den liebevollen und gleichzeitig gnadenlos kompromisslosen Ansagen, die dann folgten:

»Du hast das Spiel noch nicht einmal eröffnet. Der Weg raus ist der Weg rein. Und das ist der Deal: Wir holen dich ab, wenn du hier wirklich fertig bist. Du bist fertig, wenn du gelernt hast, Menschlichkeit zu lieben und zu ehren. Wenn du die Schönheit im Hässlichsten erkennst und das Licht, nach dem du dich sehnst, in der dunkelsten Ecke leuchten siehst. Dann kommen wir wieder. Deine Lektion ist ganz einfach: Lerne, die Menschen zu lieben. Und fang am besten mit dir selber an.«

Damit war die Show vorbei. Er erwachte abrupt und unromantisch. Das Licht war verschwunden und das Lagerfeuer erloschen. Es war kalt und feucht und ihm war kotzübel. Doch er war voller Dankbarkeit, denn er fühlte sich gnadenvoll gehohlet.

Zum ersten Mal seit langer Zeit empfand er so etwas wie Frieden. Der erhoffte Fluchtweg aus der verhassten Welt war soeben zerstört worden, aber in dieser Wahllosigkeit schlummerte der Keim einer neuen Freiheit. Wenn es kein Raus gab, dann musste er eben rein. Hinein in das Leben. Hinein in seine Menschlichkeit. Er hatte nichts mehr zu verlieren. Entweder würde er als enttäuschter Zyniker sterben, oder die Prophezeiung würde sich erfüllen.

Sein Ego war noch immer klein, ängstlich, gierig und ohne wirklichen Plan, und er ahnte, dass sich daran auch in Zukunft nichts Entscheidendes ändern würde. Doch erstaunlicherweise konnte er diesem Bild seiner selbst zum ersten Mal gelassen begegnen. Denn er hatte sich in jener Nacht selbst geheiratet. Und ein wahrer Bund gilt bekanntlich in guten wie in schlechten Tagen.

# WIE DIESES BUCH LESEN

Dieses Buch handelt von Selbstliebe und davon, wie man sich selbst von ganzem Herzen, beständig, aufrichtig, treu und kompromisslos lieben lernen kann – es handelt von *radikaler* Selbstliebe.

## Drei Wünsche an Dich

Lesen kann man es auf sehr unterschiedliche Weise. In einem Zug, als schnelle Inspiration oder langsam und gründlich verdauend wie ein praktisches Handbuch. Die unterschiedlichen Ebenen der Selbstliebe werden dabei in Form von sechs Tugenden in den Blick genommen. Es geht darin um

- die Befreiung des Geistes,
- die Achtsamkeit und das Fühlen,
- die Kunst der intelligenten Bedürfniserfüllung,
- das Erkennen Deiner Werte
- aktive Selbstliebe in Deinen Taten
- die Wirklichkeit, in der Du jetzt bereits vollkommen bist.

Jede der Tugenden ist es wert, sich ausgiebig damit zu beschäftigen, doch es kann gut sein, dass Dich aktuell eine von ihnen besonders anspricht oder dass Du Dich mit einer anderen bereits ausführlich auseinandergesetzt hast. Also fühl Dich frei zu springen oder mit einem für Dich brandheißen Thema mehr Zeit zu verbringen. Du kannst Dich problemlos ein Jahr mit der gründlichen Erforschung jeder einzelnen Tugend befassen und wirst immer noch wertvolle Schätze im Innen und Außen finden. Ich weiß dies, weil ich mich seit mehr als zwanzig Jahren mit ihnen auseinandersetze und bis heute dazulerne.

Und noch etwas: Vielleicht fühlt es sich ungewohnt für Dich an, von einem fremden Menschen geduzt zu werden. Ich möchte keinesfalls unhöflich oder gar übergriffig erscheinen. Ich duze Dich, weil ich mir wünsche, dass es uns beiden gelingt, uns durch dieses Buch an einem Ort zu begegnen, an dem wir beide gleich sind. Ich versuche eine vertraute Atmosphäre zu kreieren – genauso, wie wenn Du mit Deinem besten Freund oder Deiner treuesten Freundin zusammensitzt und über all das reden kannst, was Dich bewegt. Es macht mich glücklich, wenn mir Leser schreiben, dass sie bei der Lektüre in ein regelrechtes Zwiesgespräch mit mir eintreten, mit mir lachen, mit mir weinen und manchmal auch sauer auf mich sind. Denn das ist, wie ich glaube, genau das, was uns oft fehlt: ein ehrliches, intimes, menschliches Gespräch. Deshalb bin ich auch so frei und eröffne unsere Begegnung, indem ich mir drei Dinge von Dir wünsche.

**Mein erster Wunsch an Dich: Lies das Buch mit Deinem Herzen.**

Ich bin kein supergenauer Theoretiker, kein hochgebildeter Philosoph und erst recht kein Heiliger. Ich gehöre zu den einfachen Typen, ich schreibe, wie ich spreche. In meiner Arbeit interessiert mich vor allem eins: praktische Lösungen zu finden und Wege, um glücklich zu sein.

Bestimmt könnte man den Inhalt dieses Buches eleganter formulieren oder mit mehr Fakten ausschmücken, doch mir geht es nicht darum, Dich zu informieren – ich möchte Dich berühren. Manches wird Dir gefallen, anderes Dich nerven. Das soll mir recht sein. So ist es, wenn man sich lebendig begegnet. An mancher Stelle magst Du denken: »Das kenne ich schon.« Auch das ist gut. Dann schließ doch bitte gleich eine Frage an: LEBE ICH ES AUCH? Vielleicht fällt dieses Buch nur als der vielgerühmte Tropfen in Dein Leben, der das Fass des Wartens endlich überlaufen lässt und Dich zur konkreten Umsetzung Deines Potenzials bringt. Das wäre wunderbar.

Ich wünsche mir, dass Du Dich nicht an meiner Wortwahl oder einer bestimmten Meinung stößt, sondern Dein Augenmerk auf das legst, was Dich anspricht. Ich als Person bin für Dein Leben relativ uninteressant. Es wäre toll, wenn Du den Inhalt dieses Buches konkret und praktisch auf Dich beziehen würdest! Dann hätte ich es nicht umsonst geschrieben und Du es nicht umsonst gelesen. Für alles andere ist unsere Lebenszeit einfach zu schade. Während ich dies schreibe und Du dies liest, vergehen kostbare Minuten. Im Wissen, dass wir beide sterben werden, erscheint mir jeder Augenblick sehr kostbar. Wie dumm wäre es, ihn nicht auszukosten?

