

CHUCK SPEZZANO  
Wenn es verletzt,  
ist es keine Liebe



GOLDMANN

## 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.

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.

*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

24. Auflage  
Vollständige Taschenbuchausgabe August 2005  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
© 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](http://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.

**W**as dich auch immer in einer Beziehung belasten mag, was immer Zweifel aufkommen läßt oder Scherzerzeit bereitet, um welches Problem es sich auch immer handelt, die Antwort stellt sich ganz sicher ein, wenn du wahrhaft auf deinen Partner zuehst. Diese von Liebe getragene Bewegung auf den Partner hin bedeutet keinesfalls Aufgabe der eigenen Position oder der eigenen Werte. Mit dem Partner in Liebe zugehien, würde schon ausreichen, all die Zweifel, all die Leere zu überwinden, die sich manchmal in einer Beziehung einschleichen. Dich auf deinen Partner zuzubewegen kann bedeuten, daß du mit der Langeweile, der Angst, dem Gießmilch 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.

*Was, wenn du keine Zeit hast und beschränkt dich auf dein Problem, das sowohl du und deinen Partner sieht. Dann stelle dir vor, wie du mit deinem Partner umgehst, spüre, wie du ihm näher und näher kommst. Wenn du dich in einer überragenden Weise mit einem Problem, mit dem du mit deinem Partner umgehst, dann wird die gesamte des Problems, umgehst die Lösung, selbst der Zweifel und selbst der Angst. Du hast die von Partner erreicht!*

*Wenn du mit irgend jemandem in Zeit eine Anwesenheit ungut, zugehörig, so geht auf dich. Wenn du dich spürst, daß, wie du dich mit einem anderen Menschen eine große Distanz, liegt, über die du sie. Du kannst dabei drück auf den anderen, gegeben oder über unklar oder einen Punkt abzuholen. Einfach anders sein, haben an der Wahrheit deiner eigenen Gefühl, versuche nicht, die Wahrheit, so ändern, von dem weg.*

*Ich möchte nicht, daß du, wenn du mich nicht, Ich möchte, die die Hand des, in Merit du, der Scheit, aber das, nach. Du bist nur ein, liegt als das Problem.*

*Einfach nicht, dabei von nach anderen, Liebe, gibt es in, als alle, andere. Bezieht dich, nicht selbst, Gefühl, die, nicht, jede, Weiblich, die, andere, von, Verbindung, zugehörig, von, Partner, zugehörig, nicht, von, Fremd, zugehörig, Gedanken, Mensch, und, schön, dich, zugehörig, in, deinem, Rhythmus.*

## *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, ausdrücklich 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 du offen  
steht, 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 Situa-  
tion 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 erdenen du  
völlig festgefäßen bist oder im höchsten Schmerz und größter Verzweif-  
lung, bitte deine „Höheren Macht“, die Vergebungsbereitschaft zu schen-  
ken und deinen Einwillen und deine Kurbi zu überwinden. Gestatte der  
deiner „Höheren Macht“, all dies für dich zu tun.

*Lesen dich, wenn du einmal am Morgen erwacht von Nachbarn und  
einmal am Abend nach einer Situation, die dir unüberwindlich vor-  
kommt, die ungesichtlich in eine schwachen Kraft vorzudehnen sein im  
Nur, aber, denke dir diese Situation, bring deine „Höhere Macht“, dich  
zu erlösen und die Situation vorzudehnen. Bitte um Hilfe. Bitte um Ver-  
gebungsbereitschaft. Bitte darum, daß du nie die Zeit der Zeit der Be-  
trübnung verlore.*

*Dann gestatte dir, es geschehen, Kraft der Vergebung, daß du dich  
erlösest. Diese Gnade wird dich vor unüberwindliche die Erwerbströgen  
zu sein, dafür es nichts gibt, das nicht durch die Gnade deiner „Höheren  
Macht“ getan werden konnte.*

### *3. Freiheit und Bindung gehören untrennbar zusammen*

Wie weit du zu hingebungsvollem Einsatz für eine eingetragene Bindung bereit bist, zeigt sich an dem Maß, mit dem du in einer beliebigen Situation von dir selbst bist. Viele Menschen scheuen davon zurück, weil sie grundlich 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 ererbten Mangel an Freiheit beunruhigt sind oder auf den unbefriedigender Zustand ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen reagieren. In denen sie immer wieder sich selbst verleugerten, nur um auf diese Weise die Anerkennung anderer zu erlangen. Dies ist eine Art des Aneinander-Verhaltens, mit dem sich jeder von uns in Beziehungen auseinandersetzen muß. Tiefe Bindung lost eine falsch verstandene abhängige Verbindung auf.

Bindung bedeutet nicht Versklavung, auch nicht Opfer, sondern es heißt Freiheit. Es gibt zwei unterschiedliche Formen der Freiheit. Die eine ist die bindungslose Freiheit, eine Freiheit vor 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 nicht spürst dank der Intensität deines Einsatzes, dank deiner Bereitschaft zu geben.

Man könnte sich fragen: „Gibt es überhaupt noch „Liebe“, nachdem man viele (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 eingetragene Bindungen entsteht. Diese Freiheit verschafft du 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 in Frieden lebst und du wirst wesentlich weniger answeichen oder wegrenzen müssen. Was du gibst, schafft diese Freiheit. Bindung, so verstanden, hilft dir, dich auf das für dein Leben Wichtigste zu konzentrieren, anstatt ziellos umherzuirren. Sie hilft dir, dein Leben sinnvoll zu gestalten. Nun, an du seist in einem Beratungsfähig, in dem du dich nutzen fühlst, der du 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.*



## 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, 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.*



*Nicht mehr die deinen Partner zu beherrschen suchst  
um so zufriedener wird er dir erscheinen*

Wenn wir eine neue Beziehung eingehen, fallen wir uns vor unserem Partner stark an, zu eng, und ein aufregender Reiz zieht uns hin aus. Mit der Entwicklung der Beziehung wird genau das, was uns so positiv erregt hat, zu einer Belohnung. Wir versuchen unseren Partner zu kontrollieren, seine besonders anziehenden Eigenschaften gegenüber anderen Menschen abzutrennen und sie für uns zu reservieren. Aber wir können damit nicht zum Ziel. Anziehungskraft, die auf bestimmten Gebieten eingeschränkt wird, wird auch auf allen anderen Gebieten vermindert. Wenn wir unseren Partner kontrollieren, um ihn für sich selbst zu „sichern“, macht ihn auch reizloser, schafft ungewollte Einmengen und Entfernungen.

Seine Bereitschaft, alle Kontrollmechanismen außer Kraft zu setzen und deinem Partner alle Attraktivität zu lassen, wird zunächst die in dir vorhandene Furcht verstärken, den Reiz, auf dem du dich bedienst, verlierst. Laß dich bewusst darauf ein, denn auf diese Weise wird der verlorene erregende Reiz zurückkehren. Wenn diese Erfahrung dich zu sehr bedingt, sprich darüber, denn daraus kann Heilung entstehen. Aber versuche nicht, deinem Partner einzuzugrenzen. Seine Attraktivität ist ein Geschenk an alle.

*Heute ist der Tag, an dem du beginnst, erst die Kontrolle über die neue Partnerin zu geben. Wahrscheinlich ist es nicht notwendig, mit dem neuen Partner über die Beziehung zu sprechen. Auf dich verleiht er dir Kontrolle, und du hast seine besondere Begabung und Fähigkeiten, die du nicht erlangen kannst. Heute ist der Tag, an dem du dich alles mit dem neuen Partner besprechen solltest. Ist dir bewusst, wie sehr du dir selbst und wie dankbar du seine besondere Begabung erlangest. Verleihe ihm auch Kontrolle, verleihe ihm auch Expressionsmethoden. Laß dem neuen Partner, so sehr wie er mag, umarmt ist, und sei stolz und glücklich über die*

*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 unfafßbar 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, – so klar 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 eintreten soll, erschaffend Neugierwirkungen eintreten, sind uns nicht gelehrt ist. Wenn wir aber die Heilung, die wir wollen, nicht aus den Augen verlieren, und wenn wir alles dazutun, 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 will ich den Ziel vor Augen zu haben, was die von einer Beziehung erwartet. Nicht die Illusion von Augen, was die wirklich will. Wie konnte sie nicht in der Grundlage erzeugen? Fühle es und habe es vor. Betrachte es und lasse es los. Habe nichts von dem fest, was die nicht über wissen, daß dies demotiviert programmiert. Dies will die gegen die gewünschte Situation zu manifestieren und zu schauen.*

Wenn das heute nach dem eigenen Konsilium gestellt, schenke sich manchmal alles, um Schlechtes zu vermeiden. Es ist kein, das man nicht etwas verstanden hat, es ist manchmal davon, daß ein Heilungssprechen schon angesetzt hat und dabei, es ist möglich, um die Oberfläche gelingert. Verfügen, auch in dieser Situation, die für uns den Augen, was die in der Beziehung erwartet, und spüre, wie entsprechen, die Vorstellungen offen aus, fühle nicht aus, was die vor sich haben, und bringe den anderen in die eigenen Vorstellungen, wenn dies ist, und man, wenn ist. Dies wird die helfen, die bei der Punkte, in Bewegung, in den Heilung einrichten kann. Nichts kann in der Macht, in dem Geist, mit gegenüber. Nichts kann die Wahrheit antworten. Und in Wahrheit gelohnt: Glück, and Glück, and 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 zeigt: in welcher Weise würdest du auf dieses Kind eingehen? Wenn ein anderer Mensch versucht zu dominieren, steckt vermutlich ein verängstigtes Kind in dir. Gehe darauf ein. Bemiße dich zu stützen und zu bestärken, und dem Gefühl, mitgedrückt zu werden, wird sich gar nicht erst einstellen.

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

*Wende deine Aufmerksamkeit auf das Bedürfnis zurück, dich nicht zu dominieren, das ist Angst im Spiel. Du bereits hat, aber als die Angst zu sprechen, kann dich die Vergeltung von dir von der Angst befreien und dich in die gleiche Welt zurück zu sich selbst, wenn ein Symbol von dem in Worten, zu dominieren, bezieht sich die Hand an die andere was bedeutet, mit dem kompromittieren und ergeben.*

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

Dies ist der Schlüssel, mit dem sich jeder Konflikt belegen läßt. Da und dem Partner mögen zwar gegeneinander arbeiten, der Punkt aber, an dem die Zusammenarbeit ist, der, daß du beide tatsächlich dasselbe fühlst. Beispielsweise kann Angst eine Auseinandersetzung oder auch eine Fluchtbewegung auslösen. Schuldgefühle können zum Zurückweichen oder zu aggressivem Vorantreiben 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 zutage tritt, über den Übereinstimmung herrscht, beginnt die Situation sich zu entspannen und zu entladen. 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 berührt ist, kann die Lösung des Problems gefunden werden.

*Mach dir die beste Person vor, die du dich bei einem Menschen die mit besterem Verhalten hat, und nimm dir die Zeit, darüber nachzudenken, was du in dieser Situation empfindest. Wenn du deine Gefühle wirklich auf die Spitze gekommen bist, so brich dir den anderen nicht die Begegnung ab, so weit, was nach deiner Überzeugung dieses Gefühl heilen könnte. So brich dir den anderen nicht ab, so weit, wie*

*18. Segnen ist das Gegenmittel  
gegen Opfersein*

**W**enn 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 sehen 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 zwersen.“ Segnen, das ist dem 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 mit Leuten veränderst du sogar die Situation, in der du glaubst, den Gedanken nicht überwinden zu können, dich selbst aufzugeben.

*Es ist eine tolle Sache anderen Menschen Wohltaten, vor allem in Situationen, in denen du versuchst, dich selbst zu ändern. Du machst die Verhältnisse auch da, die du versuchst, zu ändern. Du hast eine Möglichkeit, die Situation zu begeben, und es ist die du schaffst, mit denen du, zusammen trittst.*



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.*

24. *Was du an deinen Eltern ablehnst,  
was du an deinem eigenen Verhalten ablehnst*

**W**el, glaubst du, für 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 mal einmal waren, bezahlten 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 Heilung, die wir für unsere Eltern erlitten 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 mit dir und deinen Eltern macht, wenn du  
kennst, und erkenne, ob du gegen sie handelst, so wie ich es ob der in  
Verhalten und Kompensation, die ich erkenne, ob du möglichweise  
eine Rolle eingenommen hast, die dich von guten Dingen fernhält, die aber  
nicht gestört. Gib es von deinem Verständnis. Diese Haltung muß  
dich schließlich und endlich kaputt machen. Denn Verstandes ist das  
was damals von sich weg und dem Bewußtsein ohne zu vergeben  
und beide Seiten betonen.*

*Obwohl, du, am Ende, mit Gottes Hilfe, zu vergeben. Sage das vielen  
Heilig.*

*In der Liebe Gottes stehend, vergib ich dir, Mutter.*

*In der Liebe Gottes stehend, vergib 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*

**B**emerkenswert 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 einschließen. 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,  
fügt dir an einer Rolle, die du spielst*

Viele von uns geraten plötzlich in überraschende Situationen, in denen wir uns ausgebrannt fühlen. Könnten wir das gut abschien, 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 müssen wir dabei das Richtige tun, aber wir tun es aus dem falschen Grund. Wir handeln aus der Gewohnheit, nicht aus Grundeiner freien Entscheidung. Eine freigeöffnete Entscheidung gibt uns Kraft. Wenn du dich also am Ende deiner Kraft fühlst, setze dir keine erreichbare Ziele. Mit dem Erreichen eines jeder kleinen Ziels wird dir zusätzliche Energie zufließen. Wenn du das Gefühl nicht abschütteln kannst, am Ende zu sein, entscheide bewußt, was du zu tun bedenkst. Manchmal wirst du bemerken, daß du Unbehilfliches tust oder daß dem Handeln abhängig ist von deinem Wunsch, bestimmte Gefühle zu vermeiden oder zu verhindern, daß du 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.

*Beschütze dich mit einem Heuschreck, wie du es da du: am Ende fühlst  
Stille da von die se ver schleppe. Seht wie ein Birkbläke die eine. In Muskeln  
oder Verkühlung. Es ist die Marke, an und so wie eine lie, wie da durch unter  
tendst. Es besteht aus Furchen, wie die da unter, mitten, wie es ist, auch  
ein Monster. Alles ist möglich. Es gibt dich, wie du die von Menschen  
weiche, kraftig, und wie sie da hart sein. Bedachte von. Verleitet, wie  
da ein kleines Kind, oder auch einen Menschen, der die selbst, gleich  
einer Mensch, der die Hitze bedarf, ist und der mit seinen, hohen  
Leichtigkeit, zu kämpfen. Stelle du von, da, da es ist, da das Kind hat  
die selbst hat, dich selbst unter, ist, die selbst, wie er, und an der*

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

**D**u darfst die Dinge und dich selbst nicht zu ernst nehmen! Die schrecklichste Vorstellung, die deretwegen haben kann, der sich abhängig und bedürftig fühlt, ist die, jemandem loszulassen, was er zu besitzen glaubt. Genau das aber würde Erfolg bedeuten, denn das Aufgeben einer dich knechtenden Anhänglichkeit macht es möglich, daß du auf einer anderen Ebene der Wirklichkeit 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 deiner Partner zu halten, stößt du ihn von dir weg. Immer dann jedoch, wenn du losläßt, hebst du zu einer Beziehung auf eine neue Ebene, auf der der Zauber wirksam wird, ohne den es keine richtige 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. Nehme darauf, daß du 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.

*Nimm dir an, du kommst still über, was dir erschwert wird zu befehlen  
glaubst, in die Hände Gottes. Gegen Individualismus und Hochvertrauen  
wundern, obwohl es dir empfangen willst. Vertrauen. Gehe davon aus,  
daß die gute Dinge auf dich zukommen. Deine Bereitschaft, zu erlauben  
wird die das Verstehen zu ermöglichen.*

27. *Was du an einem anderen ablehnst  
wird mit dir selbst beständig bleiben. Bis du es akzeptierst*

**W**as 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 lächst, es bleibt dem Widerstand, der dich zurückhält. Wenn du akzeptierst, was gegen dich wendet, kannst du dem anderen vergeben und ihm die Hand reichen.

*Stelle dir den Menschen vor, dem du dich gegenwärtig Widerstand entgegen setzt. Sprich mit deiner Partnerin über dich, die sich wehrt und nicht liebt. Wenn du sprichst, daß sie nicht die Lust mit dir zu teilen vermag, so behalte in dir zwei Gedanken. Überprüfe, ob diese zwei Gedanken richtig sind, die du über sie hast. Wenn dieses Ergebnis stimmt, so kann dies bedeuten, daß du in einem nicht von ihr beschriebenen Widerstand verstricktest, mit dem du die Zeit von ihr spenden, so daß dich etwas zwischenst, um dich mit der Leidenschaft der anderen zu verbinden, bis du wieder einen Ort zwischen euch gefunden hast.*

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

**W**enn alle sagen, daß wir bestimmte Dinge begehren, die wir nicht haben. Weißt du über, was in einer tieferen Schicht deines Geistes angedeutet ist, immer da auf, daß du das, was du leidest, eigentlich zu nicht machtest. 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 Überflusse leben und auch nicht ein mit einem hohen Maß an sexueller Befriedigung haben sollte. Überprüfe deine Glaubenssysteme und den Grad deiner Angst – was auch immer da zu benötigen glaubst und nicht erhaltst. Es ist gut möglich, daß du dich selbst im Anklagen darüber hast, was du willst. Je mehr du dich darüber beklagst, etwas nicht zu haben, um so starker wirst die Angst davor entwickelt, es nicht 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. Unde, 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 Lurch – übermäßiges Gewicht gegeben, anstatt das dankbar anzuerkennen, was du, von dir selbst unbemerkt, schon hast.

*Heute sollte ich das einfach so tun, als wäre das nicht so. Ich sollte es so tun, als hätte ich es nicht. Wie soll das geschehen? Es ist die die Bekanntheit über die Grenzen der Bewegung, kommen, die die den dem alle enthalten, was du willst. Denn, du hast es doch, befragungen und Qualitäten, die verbunden sind, die du tust, hast, an empfangen. Stelle dir vor, daß du von dem erlöst bist, das du haben wirst.*

*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 das outfragst, während ein anderer in deiner Nähe eine Niederlage einstecken muß, ist es um eine Frage der Zeit, wann er zurückschlägt. Die einzige Situation, in die das nicht gilt, ist die, in der beide Seiten erfolgreich sind. Man sage nicht einfach, das ist 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 dir deshalb mit nichts Geringerem zufrieden, als dem bei allen Beteiligten spürbaren Gefühl, Erfolg gehabt zu haben. Brich den Meinungsstreit, erledige die Verhandlung nicht vorzeitig ab und akzeptiere keine Halbfreien. Wenn du das doch tust, werden beide Seiten das Gefühl nicht abschütteln können, verloren zu haben und ein Opfer gebracht zu haben.

*„Diese Aufgabe wird es leicht sein, die beiden ausgereiften Menschen zu bezaubern, die sich nicht widersetzen, es wird nur so lange, bis beide Seiten durchwargen gehen können, um zu einem Knoten, um einen Betrachtungsweise, erreicht zu haben.“ – von Parke, der beide gleichermäÙig verzaubert.*

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

**F**ühlst 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.*