

Pierre Franckh

*21 Wege,
die Liebe zu finden*



MensSana 

Besuchen Sie uns im Internet:

www.knaur.de

Alle Titel aus dem Bereich MensSana finden Sie
im Internet unter: www.mens-sana.de



Vollständige Taschenbuchausgabe Oktober 2011

© 2006 Knaur Verlag

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Antje Nissen

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: FinePic®, München

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-87586-5

2 4 5 3 1

INHALT

Am Wendepunkt	9
Erinnere dich	19
Neue Wege beschreiten	23
I Die Illusion der Liebe erkennen	25
Ich liebe dich, weil	27
Man kann nicht lieben, was man braucht	35
II Sich der Liebe öffnen	39
Trauer – Aufbruch in ein neues Leben	41
Den Kritiker in uns zum Schweigen bringen	52
III Die Liebe zurückerobern	57
Die Suche nach Liebe endet immer in dir	59
Sich selbst annehmen	63
IV Um die gemeinsame Liebe kämpfen	71
Die heilsame Kraft des Vergebens	73
Das Wunder der körperlichen Liebe	80
V 21 Wege, die Liebe einzuladen und zu bewahren	95
1. Mit den Augen der Liebe	97
2. In der Stille liegt die Kraft	102
3. Das Geschenk des Schenkens	106
4. Danken ist eine Ausdrucksform von Liebe ...	111
5. Rituale bilden ein sicheres Fundament	115
6. Wahre Liebe sieht hinter die Masken	120
7. Wem ist damit gedient?	125

8. Distanz schafft Nähe	128
9. Liebe braucht kein Startkapital	134
10. Das Ja und das Nein in der Liebe	139
11. Liebe zeigt sich in den kleinen Dingen	148
12. Wenn dies mein letzter Tag wäre	151
13. Tiefes Verständnis entwickeln	156
14. Was du weggibst, kommt zu dir zurück	164
15. Glücklichsein ist die schönste Form der Liebe	169
16. Die Magie des Küssens	179
17. Das Wunder des Lächelns	183
18. Sprechen sollte nur, wer mehr zu sagen hat als die Stille	189
19. Mit dem Herzen denken	193
20. Das erstaunliche Potenzial von Eifersucht ...	202
21. Lieben heißt das Gute sehen	210
Hört nicht auf, an euch zu glauben	216
Eine Liebeserklärung	219

*Ein Kind, das Liebe erfährt,
wird, erfüllt von dieser Liebe,
immer bestrebt sein, diese Liebe weiterzugeben.*

*Ein Kind, das ohne Liebe aufwächst,
wird immer verzweifelt diese Liebe suchen.
Ein ganzes Leben lang.*

AM WENDEPUNKT

*Am tiefsten Punkt des Lebens
geschieht meist ein Wunder.*



Es gibt Momente im Leben, an denen es scheinbar nicht mehr weitergeht. Einen solchen Punkt hatte ich erreicht, als ich 37 Jahre alt war.

Mein Vater lag im Koma. Ein Autounfall hatte ihn völlig überraschend aus dem Leben gerissen. Ohne mich von ihm verabschiedet, ohne ein klärendes Gespräch zwischen Vater und Sohn geführt zu haben, gab es nun keine Möglichkeit mehr für all die Worte, für all die Besuche und Anrufe, die ich viel zu selten getätigt hatte, für das Aussöhnen und für all die Dinge, die ich mir für irgendeine ferne Zukunft aufgespart hatte. So viel hätte es noch zu sagen gegeben, so viele Gedanken auszutauschen, aber der plötzliche Tod meines Vaters schlug eine tiefe Schneise in mein Leben. Und diese Schneise war durch nichts mehr rückgängig zu machen.

Erst zwei Tage nach dem Unfall konnte ich von den Dreharbeiten zu meinem sterbenden Vater ins Krankenhaus eilen, wo er, an viele Schläuche angeschlossen, im Koma lag. Es wäre ein Wunder, sagten die Ärzte, dass sein Herz noch immer schlug. Die inneren Verletzungen waren so gewaltig, dass man nicht verstand, was seinen Körper noch am Leben hielt.

Ich jedoch wusste es. Ohne jemals wieder aus seinem Koma zu erwachen, schien es ganz so, als hätte er auf mich gewartet, um mir wenigstens noch diese Art von Abschied zu ermöglichen.

Nie zuvor habe ich die Liebe zu meinem Vater stärker gespürt als in jener Nacht. Ich sprach mit ihm. Ich war überzeugt, dass er mich hören würde. Ich sagte ihm alles, was ich bisher verschwiegen hatte. Ich söhnte mich mit ihm aus, schuf Frieden zwischen uns und spürte eine seltsam tiefe Liebe, die uns in diesem Moment stärker miteinander verband als jemals zuvor. Erst in jener Nacht fiel mir auf, wie achtlos und selbstverständlich ich mit der Anwesenheit des Menschen, den ich so sehr liebte, umgegangen war.

Aber nun war es zu spät. Mein Vater lag im Sterben, und nichts konnte ihn wieder zurückbringen. Ich musste ihn gehen lassen. Noch in dieser Nacht. Drei Stunden nach meinem Eintreffen gab sein Körper schließlich auf, und der regelmäßige Piepston auf dem grünlichen Monitor wandelte sich in einen lang anhaltenden Strich, als das Herz meines Vaters zu schlagen aufhörte.

Die Schläuche wurden entfernt, sein lebloser Körper auf eine Rollbahre gehoben, ein weißes Tuch über ihn gelegt, und dann schoben zwei Männer ihn aus dem Raum. Ich hatte meinen Vater zum letzten Mal gesehen.

Einige Wochen später – ich stand noch völlig unter Schock – verließ mich meine damalige Lebenspartnerin. Sie hatte, für mich völlig unerwartet und über-

raschend, einen Liebhaber, mit dem sie nun Tag und Nacht verbrachte. Als ich um sie kämpfen wollte, erzählte sie mir ganz unverblümt, wie wundervoll ihr neuer Liebhaber im Bett sei, was für einen tollen Körper er habe, wie gut er aussehen würde und wie charmant und aufmerksam er im Gegensatz zu mir sei.

Am tiefsten Punkt meines Lebens angelangt, saß ich plötzlich völlig allein in einer viel zu großen, leer geräumten Wohnung. Und als wäre diese Niederlage nicht genug, traf mich nun auch noch die Kehrseite des Ruhmes. Die Boulevardpresse verhöhnte mich und stempelte mich als Störenfried ab, der das neue Glück seiner Exfreundin behinderte. Es erschienen Fotos von mir, die zum Image des unglücklichen Bösewichts passten, während das neue Paar verliebt und händchenhaltend in allen Zeitungen seine Liebe demonstrierte.

Ich wagte mich nicht mehr aus dem Haus und fühlte mich gebrandmarkt. Jeder wusste von meinem Leid. Der Bäcker, die Nachbarn, der Schaffner, die grinsenden Leute auf der Straße. Einsam und verlassen, ohne zu verstehen, warum gerade mir das alles passierte, schlief ich kaum noch, aß nichts mehr und wollte von niemandem mehr etwas wissen. Über Nacht war mein Leben zu einem einzigen Trümmerhaufen geworden. Mein Vater war gerade erst beerdigt worden, die Scheidung meiner ersten Ehe in vollem Gange, und nun hatte sich auch noch meine Partnerin, mit der ich fünf Jahre zusammen gewesen war, am tiefsten Punkt meines Lebens völlig unvermittelt von mir abgewandt. In meiner Ohnmacht saß ich stumpfsinnig auf einem Stuhl, starrte tagelang eine leere Wand an und wartete, dass es Abend wurde, um einen sinnlos gewordenen

Text in irgendeinem Theater aufzusagen. In der Nacht wartete ich, dass es endlich Morgen werden würde, damit ich das Bett wieder verlassen konnte, das nun so leer geworden war und mich nur an meine Einsamkeit erinnerte, während meine Freundin zur gleichen Zeit höchstes Liebesglück erfuhr. In meiner Verlorenheit und Trauer sah ich sie so lebhaft vor meinem geistigen Auge, dass ich häufig auch nachts zu meinem Stuhl zurückkehrte.

Die größte Ironie des Schicksals aber war, dass ich meine Exfreundin jeden Abend im Theater zu sehen bekam. Strahlend schön und aufgeblüht durch ihre neue Liebe. Ich dagegen sank tiefer und tiefer.

Die Liebe erschien mir so fremd und verlogen, so verletzend und unbeständig, dass ich mich nie wieder darauf einlassen wollte. Mein Leitsatz, der mir damals absolut richtig erschien, hieß: »Je mehr man liebt, desto mehr leidet man.« Ohne Familie, ohne Partnerin, hatte ich Angst, für immer allein bleiben zu müssen und niemals in den Genuss von wahrer Liebe kommen zu dürfen.

Vor allem aber war das Leben etwas, das für mich völlig an Wert verloren hatte. Es war mir irgendwie egal, ob ich leben oder sterben würde. Nicht dass ich tot sein wollte. Für solch einen zielgerichteten Gedanken hatte ich überhaupt keine Kraft mehr. Es war einfach egal. Es machte keinen Unterschied. Tot zu sein hatte einfach genauso viel Wert, wie zu leben.

Es gab schlichtweg nichts mehr, für das es sich zu kämpfen lohnte. Es gab kein Ziel, keine Vision, nicht einmal die geringste Hoffnung, dass es jemals wieder anders werden würde.

Alle Kämpfe, alles Abstrampeln, alle Mühe hatten mich letztendlich zu diesem Stuhl und zu dieser Wand geführt, die ich seit Tagen und Nächten verloren anstarrte. All die vielen roten Teppiche, über die ich gegangen war, das Blitzgewitter der Kameras, der Applaus, der Stolz und die Freude über den Erfolg, die Premieren und die Talkshows und das Gefühl, »wichtig« und »unentbehrlich« zu sein, waren sinnlos und vergänglich geworden. All die Stunden in den Betten schöner Frauen, die Liebeschwüre, die Versprechungen und Augenblicke der Hingabe hatten mich zu der Verlorenheit dieses Stuhls geführt. Welchen Sinn hatte also das Leben? Vor allem, welchen Sinn hatte *mein* Leben? Ich empfand mich nicht als schön, nicht als gut aussehend, nicht als erfolgreich und schon gar nicht als liebenswert.

Kraftlos blätterte ich in den Büchern meines Vaters, ohne den Sinn der Worte wirklich zu erfassen. Bis mir eines Nachts ein astrologisches Buch in die Hände fiel. Es war an Menschen gerichtet, die unter dem Einfluss von Pluto stehen. Laut den Astrologen dieses Buchs sorgt Pluto anscheinend dafür, dass alles Bisherige im Leben niedergerissen wird, eine Situation in der ich mich ziemlich deutlich befand. Ein paar Seiten weiter stand ein Gebet, seltsam genug für ein astrologisches Buch. Ohne dessen Sinn zu begreifen, wiederholte mein Verstand die Worte des Gebets. Es war fast so, als wollte sich irgendetwas in mir an etwas festhalten, nachdem *ich* jeden Halt verloren hatte.

Aber allein das Wort »Ich« ergab schon keinen Sinn mehr für mich. Denn wer war ich wirklich? Bis vor wenigen Tagen hatte ich es noch gewusst. Aber alles,

was ich von mir gedacht hatte, war nur ein Trugschluss gewesen. Alle Rollen, die ich eingenommen hatte, alle Masken, die mich zum Erfolg geführt hatten, waren mir heruntergerissen worden. Selbst das Gefühl von Würde war nur ein Trugschluss gewesen. Ebenso der Stolz auf meine bisherigen Erfolge. Ohne Vater, ohne Freunde, ohne Partner, ohne Familie war ich plötzlich zu einer Lachnummer in der Öffentlichkeit geworden. Alle wesentlichen Werte in meinem Leben hatten nicht nur an Bedeutung verloren, sondern sich auch noch gegen mich gerichtet. Alles, womit ich mich bisher identifiziert hatte, war aus meinem Leben verschwunden. Wenn aber alles, was mich ausmachte, nicht mehr vorhanden war, ich aber dennoch weiterlebte, wer war »ich« dann wirklich? Und wer dachte dann eigentlich über sich nach?

In dieser Einsamkeit der völligen Niederlage geschah etwas Merkwürdiges. Als ich am nächsten Tag, eher zufällig, das Gebet wieder las, verließen mich die Worte nicht mehr. Die Worte des Gebetes rotierten in meinem Verstand, und kaum waren sie beendet, begannen sie von neuem. Anfangs bemerkte ich es nicht, aber die Worte übernahmen immer mehr die Führung und veranlassten meinen Verstand plötzlich, für einen Moment anzuhalten. Das Gebet lautete:

*Herr, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut, das zu ändern, was ich ändern kann.
Und die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.*

Und dann geschah etwas Unfassbares. Die Worte gewannen eine Kraft, die mein Körper vollständig verloren zu haben schien. Die Worte begannen ein eigenes Leben zu führen. Und so merkwürdig es für mich auch war, irgendetwas in mir vertraute sich ihnen vollständig an. Ich sprach sie erneut, bewusst, voller Hingabe und Demut, und ganz plötzlich, völlig unvorbereitet, als hätte jemand einen Lichtschalter betätigt, erfüllte mich ein unbändiges Glücksgefühl. Es war, als würde mich irgendetwas in eine andere Welt hineinsaugen, eine Welt voller Glückseligkeit. Dieser Sog war körperlich so spürbar, dass ich Angst bekam. Aber je mehr ich mich dieser wundervollen Energie hingab, desto mehr nahm sie zu, bis ich vollständig von diesem Gefühl mitgerissen wurde.

Ich weinte vor Freude, ich lachte, ich tanzte, ich sang. Ich war so voller Energie, dass ich mich einfach bewegen musste. Ich lief in der Wohnung umher, als würde ich sie zum ersten Mal in meinem Leben wirklich betrachten. Alles war irgendwie so anders und neu, erfüllt von einer ganz eigenen Sinnhaftigkeit. Jedes Ding, jeder Gegenstand hatte eine Lebendigkeit, die mir bisher fremd gewesen war. Alles war von einer unglaublichen Schönheit. Der Tisch, der Stuhl, die Wand. Das Licht, die Luft, die Geräusche. Mir stiegen Tränen in die Augen. Noch nie hatte ich das Leben so frisch und unberührt gesehen, als wäre es eben erst erschaffen worden. Nur für mich. Nur zu meiner Freude. Ich fühlte mich umarmt und geborgen. Ich war beschützt und voller ... Ja, was genau war es? Wie nannte man dieses Gefühl, das ich bisher noch nicht kennen gelernt hatte und für das es nichts Vergleichbares gab?

Ich stieg auf mein Fahrrad, was ich schon seit Jahren nicht mehr getan hatte, und fuhr umher. Ich fühlte mich wie neugeboren. Die Welt war plötzlich so unglaublich schön. Ich betrachtete alles mit ganz anderen Augen. Aber mit welchen? Was genau hatte meinen Blick so »verstellt«? Denn alles, was ich nun sah, alles, was ich tat und berührte, alles, was geschah, erfüllte mich mit tiefer Glückseligkeit. Ich stand in wundervollem Einklang mit mir. Ich konnte Dinge tun oder sie unterlassen. Es änderte nichts an meinem Zustand. Genau genommen gab es nichts, was ich hätte tun müssen. Ich hatte doch bereits alles. Ich war bereits glücklich. Aus tiefstem Herzen. Gegen dieses Gefühl verblasste alles andere. Ich war so erfüllt von meinem neuen Wesenszustand, dass alles, was geschah, einfach in wundervoller Ordnung war. Und seltsamerweise konnte, was auch immer von außen auf mich einströmte, nichts an meinem Glücksgefühl ändern.

Schon nach wenigen Tagen fiel meiner Umgebung auf, wie glücklich ich war. Leute kamen auf mich zu und fragten mich, wie ich es geschafft hätte, so etwas Wundervolles, Zufriedenes, Glückliches auszustrahlen. Sie wollten wissen, wie auch sie es schaffen könnten. Damals hatte ich noch keine Antworten. Ich selbst wusste ja nicht genau, was mit mir geschehen war. Aber was immer es auch gewesen war, es war etwas zutiefst Bedeutsames.

Erst später begann ich durch wundervolle spirituelle Lehrer, die das Schicksal mir zur Seite stellte, das Außergewöhnliche zu begreifen. Durch die vollkommene

Niederlage in meinem Leben, durch das Aufgeben jeglichen Widerstands, durch das Zulassen von reiner Hingabe hatte ich eine Welt jenseits von Angst und Zweifel betreten, wo das Ego nicht mehr behindernd eingreifen konnte.

Durch die vollkommene Hoffnungslosigkeit meiner Lage, durch die vollständige Zerstörung des Egos gab es nichts mehr, mit dem »ich« mich identifizieren wollte oder konnte. Der Verstand hatte einfach aufgehört, mich mit Neid, Eifersucht, falschen Hoffnungen oder anderen Dingen zu beschäftigen. Nachdem alles, woran ich bisher mein »Ich« zu erkennen glaubte, zusammengebrochen war, hatte ich einfach aufgehört, mich mit der Angst und dem Unglück zu identifizieren und damit auch mit meinem »Selbst«. All die Einbildungen meines Verstandes hatten in diesem einen Augenblick keine Kraft mehr gehabt. Es gab nur noch völlige Aufgabe. Es gab nur noch reines Bewusstsein.

DORT, WO REINES BEWUSSTSEIN HERRSCHT, GIBT ES
NUR NOCH EINES. ALLUMFASSENDE LIEBE.

Ich befand mich plötzlich im außergewöhnlichen Zustand der Liebe. Das, wonach sich alle sehnen, war mit mir geschehen. Es war einfach passiert. Ohne dass ich es bewusst gesucht hätte. Ich war in einem Zustand von solcher Glückseligkeit, dass jede andere Erfahrung meines bisherigen Lebens dagegen klein und nichtig erschien. Ich sah die Welt mit den Augen der Liebe. Mit der puren reinen Kraft der Liebe.

Dieser Zustand hat sich bis heute nicht mehr grundlegend geändert. Er hat vielleicht in seiner Intensität nachgelassen, vielleicht, weil ich mich daran gewöhnt habe und er inzwischen nichts mehr Außergewöhnliches in meinem Leben darstellt. Aber es ist mir stets möglich, dieses Gefühl wieder vollständig in mir wachzurufen und mich von ihm durchfluten zu lassen.

Natürlich gibt es Phasen in meinem Leben, in denen ich dieses Gefühl weniger deutlich spüre. Wenn ich zum Beispiel wütend bin oder ungeduldig, aber auch dann ist es stets bei mir, wenn auch manchmal nur leiser. Also auch in den Momenten, in denen es in meinem Leben nicht so zu fließen scheint, ist Glück mein natürlicher Zustand. Es ist ganz einfach ein Teil von mir.

Und dann gibt es Zeiten, da bin ich so stark mit meiner Urkraft verbunden, dass es auch anderen auffällt und sie durch mein Vertrauen in mich selbst ebenfalls Vertrauen zu sich selbst gewinnen. In diesen Momenten versteht jeder, wovon ich rede.

MIT DEN AUGEN DER LIEBE SIEHT MAN DAS LEBEN
LEICHTER, HEITERER UND ERFÜLLTER.

Und genau davon handelt dieses Buch. Es ist so einfach, zu lieben und geliebt zu werden, wenn man es erst einmal erkannt hat; das wahre Wesen der Liebe.

Es ist bereits in uns. In jedem von uns. Wir müssen nichts tun. Wir müssen es weder suchen noch finden. Wir müssen es einfach nur geschehen lassen.

ERINNERE DICH

*Das wahre Wesen der Liebe
können wir erst dann erfassen,
wenn wir sie in ihrer ganzen Macht
erfahren haben.
Und sei es auch nur ein einziges Mal.*



Als Kind waren wir zu tiefer allumfassender Liebe fähig. Wir haben sie ohne Einschränkung gezeigt. Ohne Scham oder Verlegenheit. Wir brauchten nichts weiter, um glücklich zu sein.

Heute ist unsere Liebe oft an eine Reihe von Bedingungen geknüpft. Es gibt Regeln und Vorschriften, Tabus und ganz bestimmte Erwartungen, die wir glauben einhalten zu müssen, um an das wundervolle Erlebnis von grenzenloser Liebe zu kommen.

Was ist auf dem langen Weg vom Kind zum heutigen Erwachsenen mit unserer Liebesfähigkeit passiert?

LIEBE IST FÜR UNS IMMER NUR DAS,
WAS WIR BISHER ALS LIEBE ERFAHREN HABEN.

Als wir Kinder waren, haben wir ziemlich schnell erfahren müssen, dass der natürliche Zustand von Liebe nicht in Ordnung war. Wir wurden nur dann liebevoll

behandelt, wenn wir uns so verhielten, wie es sich die Erwachsenen wünschten. Liebe war meist etwas, das man nur als Belohnung bekam. Um Liebe zu erhalten, mussten wir also etwas tun. Wenn wir nichts taten, galten wir schlichtweg als nicht liebenswert. Auf diese Weise lernten wir ziemlich rasch, dass Liebe etwas ist, das man sich verdienen muss. Mit diesem Bewusstsein sind wir aufgewachsen. Tag für Tag, Jahr für Jahr. Immer und immer wieder wurde uns dieses Verhalten als richtig vorgelebt, bis es uns regelrecht in Fleisch und Blut übergegangen ist.

Man kann tausende von Seiten lesen, Lexika wälzen oder Abhandlungen lesen, die Liebe wird für uns immer nur das sein, was in unserem persönlichen Erfahrungsschatz zu finden ist.

Wenn in unserer Kindheit die Liebe manipulativ eingesetzt wurde, ist es für uns als Erwachsene ziemlich schwer, auf völlig ungezwungene Weise mit der Liebe umzugehen. Die Liebe, die wir erfahren, ist dann zwangsläufig an Bedingungen geknüpft, weil wir es nicht anders kennen. Für viele besteht die Liebe deshalb inzwischen hauptsächlich aus Verletzungen, Verrat, verlorener Hingabe oder totaler Verweigerung. Wir leben eben immer nur das nach, was uns vorgelebt wurde.

Und so sind wir auch heute noch bereit, Dinge zu tun, die wir eigentlich gar nicht tun wollen. Oder wir verleugnen unsere wahre Natur, um endlich in den Genuss von Liebe zu kommen.

All dies hat aber nichts mit Liebe zu tun. Wir nennen es nur so, weil wir glauben, mit diesem Etikettenschwin-

del endlich ans begehrte Ziel zu kommen. Wir haben eben keine andere Erfahrung, auf die wir zurückgreifen könnten.

Dieses Buch kann dir helfen, »neue«, andere Erfahrungen zu machen, auch wenn sie in Wahrheit gar nicht so neu sind, denn alles, was ich hier schreibe, kennst du bereits. Es war einmal dein Urzustand. Du hast es nur vergessen, so wie ich es auch vergessen hatte. Wahrscheinlich hast du diesen Urzustand durch die vielen Verletzungen und Zurückweisungen mit der Zeit einfach immer mehr in dir vergraben, bis er gänzlich vom Alltagsleben zugeschüttet wurde. Du kannst diesen Urzustand aber wieder ausgraben, denn er befindet sich noch immer in deinem Erfahrungsschatz.

Aber wie gräbt man ihn wieder aus?

Indem man sich an ihn erinnert. Nichts anderes bewirkt dieses Buch. Jedes einzelne Kapitel kann dich an etwas erinnern.

Lesen an sich ist schon ein heilsamer Akt, weil wir offen und vorbehaltlos in andere Welten eintauchen, die uns im Alltag nicht zur Verfügung stehen. Beim Lesen kommt man mit sich selbst in Berührung. Man kommt sich näher. Und je näher man sich kommt, desto näher kommt man wieder der ursprünglichen Liebe, die man tief in sich vergraben hat.

Einiges in diesem Buch wird möglicherweise an dir vorbeirauschen und nichts in dir auslösen, anderes wird dich wundern oder dir fremd vorkommen, vieles aber wird dich – vielleicht – tief berühren. Und genau dort

liegt deine Erinnerung. Deswegen sei es dir überlassen, ob du dich einzelnen Kapiteln widmest oder das Buch von vorn bis hinten durchliest oder immer wieder demselben Kapitel deine Beachtung schenkst.

Schlage einfach eine Seite auf und spüre, wie du dich beim Lesen fühlst. Wenn du dich auf den Text einlässt, lässt du dich auf dich selbst ein. Du beginnst dich zu erinnern.

LIEBE IST DEIN NATÜRLICHER ZUSTAND.

NEUE WEGE BESCHREITEN

*Es sind oft die kleinen Schritte,
die unser ganzes Wesen verändern.*



In diesem Buch werde ich dich manchmal bitten, bestimmte Dinge zu tun, die dein Verstand vielleicht als lächerlich abtut, weil sie ihm banal oder albern vorkommen.

Dies ist kein Wunder, denn vieles, was für den Verstand neu ist, wird von ihm als nicht brauchbar abgelehnt. Dies macht er auf sehr geschickte Weise, indem er diese Dinge entweder milde belächelt, sie als Unsinn abwertet oder dich glauben lässt, du hättest so etwas doch gar nicht nötig. Dabei urteilt er aufgrund seiner bisherigen Erfahrung. Auf etwas anderes kann er nämlich nicht zurückgreifen.

Wollen wir jedoch alte Wege verlassen und Neues in unser Leben einlassen, werden wir unseren Verstand ab und zu überzeugen müssen, indem wir ihn mit seinen eigenen Mitteln schlagen, also ihm neue Erfahrungen geben. Dadurch lernt der Verstand am schnellsten. Denn neue positive Erfahrungen machen ihn stutzig. Da gibt es scheinbar etwas, das er nicht kennt, was aber dennoch gut zu funktionieren scheint. Und schon passt er sich dem Neuen an und baut sich ein neues Konzept. Und da der Verstand gern Recht behält, wird er das

neue Konzept bald als eigene Idee ausgeben und dich davon überzeugen wollen.

Und genau an diesen Punkt wollen wir kommen.

Denn ...

... BISHER KENNT DEIN VERSTAND DIE LIEBE
NUR ALS ILLUSION.