

Neale Donald Walsch

WENN ALLES SICH VERÄNDERT, VERÄNDERE ALLES

Inneren Frieden finden
in schwierigen Zeiten



GOLDMANN

Neale Donald Walsch

Wenn alles sich verändert, verändere alles

Inneren Frieden finden
in schwierigen Zeiten

Aus dem Amerikanischen von
Susanne Kahn-Ackermann

GOLDMANN

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

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.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2009 unter dem Titel »When Everything Changes, Change Everything. In a Time of Turmoil, a Pathway to Peace« bei Hampton Roads Publishing Company, Inc.

© 2010 der deutschsprachigen Ausgabe
Arkana, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
© 2009 der Originalausgabe by Neale Donald Walsch
Published by Arrangement with HAMPTON
ROADS PUBLISHING COMPANY INC.
Covergestaltung: UNO Werbeagentur
Covermotiv: FinePic, München
Lektorat: Annette Gillich-Beltz
Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
ISBN 978-3-641-04463-3
V005

www.arkana-verlag.de

BITTE SETZEN SIE SICH.

Nein, im Ernst.

Bitte.

Setzen Sie sich.

Es ist wohl davon auszugehen, dass Sie diese ersten paar Worte im Stehen lesen – vielleicht in einem Buchladen oder bei jemandem zu Hause – und diese Zeilen überfliegen, um zu sehen, ob Sie weiterlesen möchten.

Wenn dem so ist, dann nehmen Sie bitte Platz. Sie werden nicht die ersten paar Absätze lesen und das Buch dann gleich zuklappen wollen. Sie werden mehr Zeit haben wollen für das, was hier geschrieben steht. »Stehlen« Sie sich also so viele Augenblicke wie möglich, bevor Sie entscheiden, ob Sie sich das Buch zulegen möchten – denn mir ist daran gelegen, dass Sie wissen, worauf Sie sich einlassen.

Dieses Buch ist nicht nur einfach ein Buch. Es ist als Gespräch gedacht, in dessen Verlauf wir eine außergewöhnliche Ermittlung durchführen werden. Wir werden untersuchen, wie das Leben auf mentaler und spiritueller Ebene funktioniert. Und dies wird zu einer überraschenden Enthüllung von Möglichkeiten führen, wie wir unsere Erfahrung von Veränderung verändern können – was natürlich unsere Erfahrung von *Leben* meint.

Somit wird Ihnen das Gespräch, das wir führen werden, einen Weg anbieten, um Hilfe zu bekommen und inneren Frieden zu finden, falls Sie momentan mit *Veränderungen* in Ihrem Dasein zu kämpfen haben. Ich bat Sie, Platz zu nehmen, weil mir daran liegt, dass Sie sich alles in bequemer Haltung anhören und es sich wirklich zu Gemüte führen können. Was ich Ihnen mitteilen will, lässt sich nicht mal eben so im Vorübergehen durch Schnipsel, Bruchstücke und Lesefetzen aufschnappen.

Außerdem wollte ich, dass Sie sitzen, wenn Sie die Neuigkeit hören, die jetzt kommt. Ob Sie nun sitzen oder stehen, bereit sind oder nicht, hier ist es:

Die Veränderungen in Ihrem Leben werden kein Ende nehmen.

Sollten Sie vorhaben, die Dinge ein Weilchen durchzustehen und abzuwarten, bis sich alles wieder ein wenig beruhigt hat, könnte Ihnen eine Überraschung ins Haus stehen. Da wird sich nichts »beruhigen«. Die Dinge auf diesem Planeten und in Ihrem Leben werden sich jetzt eine ganze Zeit lang im Zustand ständigen Aufruhrs befinden. Eigentlich ... nun ja, ich kann's Ihnen ja auch gleich sagen ... eigentlich *für immer*.

Veränderung ist das, *was ist* – und daran lässt sich überhaupt nichts ändern ...

*Ändern lässt sich jedoch die Art und Weise,
in der Sie mit Veränderung umgehen, und die
Art und Weise, in der Sie von der Veränderung
verändert werden.*

Darum geht es in diesem Buch.

Wir werden hier über den Umgang mit größeren Veränderungen sprechen. Ich meine Veränderungen, die sich durch einen Zusammenbruch, ein Unglück, eine Katastrophe ergeben. Wenn also Ihr Leben gerade in die Brüche geht, wenn Sie mitten in einem Desaster stecken, wenn sich eine Katastrophe ereignet hat, finden Sie hier etwas, das vielleicht Ihr Leben retten könnte. Ich meine, emotional gesehen. Ach was! Es könnte sogar auch auf physischer Ebene sein.

Es werden Ihnen hier Neun Veränderungen vorgestellt, die alles ändern können. Diese kleine Aufzählung wird alles umgestalten, was in Ihrer Realität erscheint. Es sei denn, sie tut es nicht. Es ist Ihre Wahl. Doch Sie werden diese Aufzählung zumindest lesen wollen. Sie werden wenigstens herausfinden wollen, worum es dabei geht.

Meine Hoffnung ist, dass Sie diese Neun Veränderungen so schnell wie möglich durchführen werden. Denn die Veränderungen, die Sie in Ihrem Dasein erleben (die wir *alle* erleben), werden kein Ende nehmen, im Gegenteil: Das *Tempo* der Veränderungen wird sich noch *steigern*.

Jemand stellte vor ein paar Jahren fest, dass mein Urgroßvater noch ein ganzes Leben führen konnte, ohne dass irgendetwas eintrat, das seine gesamte Weltsicht ernsthaft in Frage stellte. Es ereignete sich sehr wenig, von dem er erfuhr und das sein Verständnis vom Sosein der Dinge veränderte.

Bei meinem Großvater sah es schon etwas anders aus. Er konnte dreißig oder vierzig Jahre leben, aber nicht viel länger, bis eine neue Information enthüllt wurde, die seine Vorstellung von der Welt ernstlich anfocht. In seine Lebenszeit fielen höchstens ein halbes Dutzend solcher größeren Ereignisse oder Entwicklungen, von denen er erfuhr.

Zu Lebzeiten meines Vaters schrumpfte diese Zeitspanne auf fünfzehn bis zwanzig Jahre. Etwa so lange vermochte mein Dad, an seinen Vorstellungen vom Leben und wie es funktioniert und was die Wahrheit in allen Dingen ist, festzuhalten. Dann geschah früher oder später etwas, das sein ganzes Gedankengebäude sprengte und ihn zwang, seine Gedanken und Vorstellungen zu ändern.

In meinem eigenen Leben hat sich diese Zeitspanne auf fünf bis acht Jahre verringert.

Im Leben meiner Kinder wird sie auf etwa zwei Jahre absinken – oder möglicherweise noch kürzer sein. Und im Leben meiner Enkel könnte sie auf dreißig oder vierzig *Wochen* reduziert sein.

Das ist keine Übertreibung. Dieser Trend lässt sich beobachten. Sozialwissenschaftler sagen, dass sich das Tempo der Beschleunigung derartiger Veränderungen exponentiell steigert. Zu Lebzeiten meiner Urenkel wird die Zeitspanne zwischen umwälzenden Veränderungen auf Tage

zusammengeschrumpft sein. Und dann vielleicht auf Stunden.

In Wahrheit sind wir bereits dort angelangt – und waren schon *immer* dort. Denn in Wirklichkeit ist noch nie etwas auch nur für einen Augenblick gleich geblieben. Alles ist in Bewegung, und wenn wir Veränderung als eine Änderung von Konfigurationen definieren, sehen wir, dass Veränderung der natürliche Lauf der Dinge ist. Wir haben also von Anfang an in einem ständigen Wirbel von Veränderungen gelebt.

Anders verhält es sich mit dem Maß an Zeit, das wir brauchen, um diese ständigen Veränderungen zu bemerken. Unsere Fähigkeit, binnen Sekunden weltweit über alles zu kommunizieren, hat die Art und Weise, in der wir Veränderungen wahrnehmen und erfahren, gewandelt. Unser Kommunikationstempo holt das Tempo, mit dem sich unsere Veränderungen ereignen, ein. Ein Umstand, der für sich genommen dazu beiträgt, dass sich das Veränderungstempo erhöht.

Heutzutage wandeln sich unser Sprachgebrauch und unsere Ausdrücke über Nacht, unser Kleidungsstil, unsere Sitten, unsere Gewohnheiten und unser Lebensstil mit der Saison und unsere Glaubensvorstellungen und Einsichten, ja sogar manche unserer zutiefst gehegten Überzeugungen nicht mehr mit, sondern *innerhalb* einer Generation.

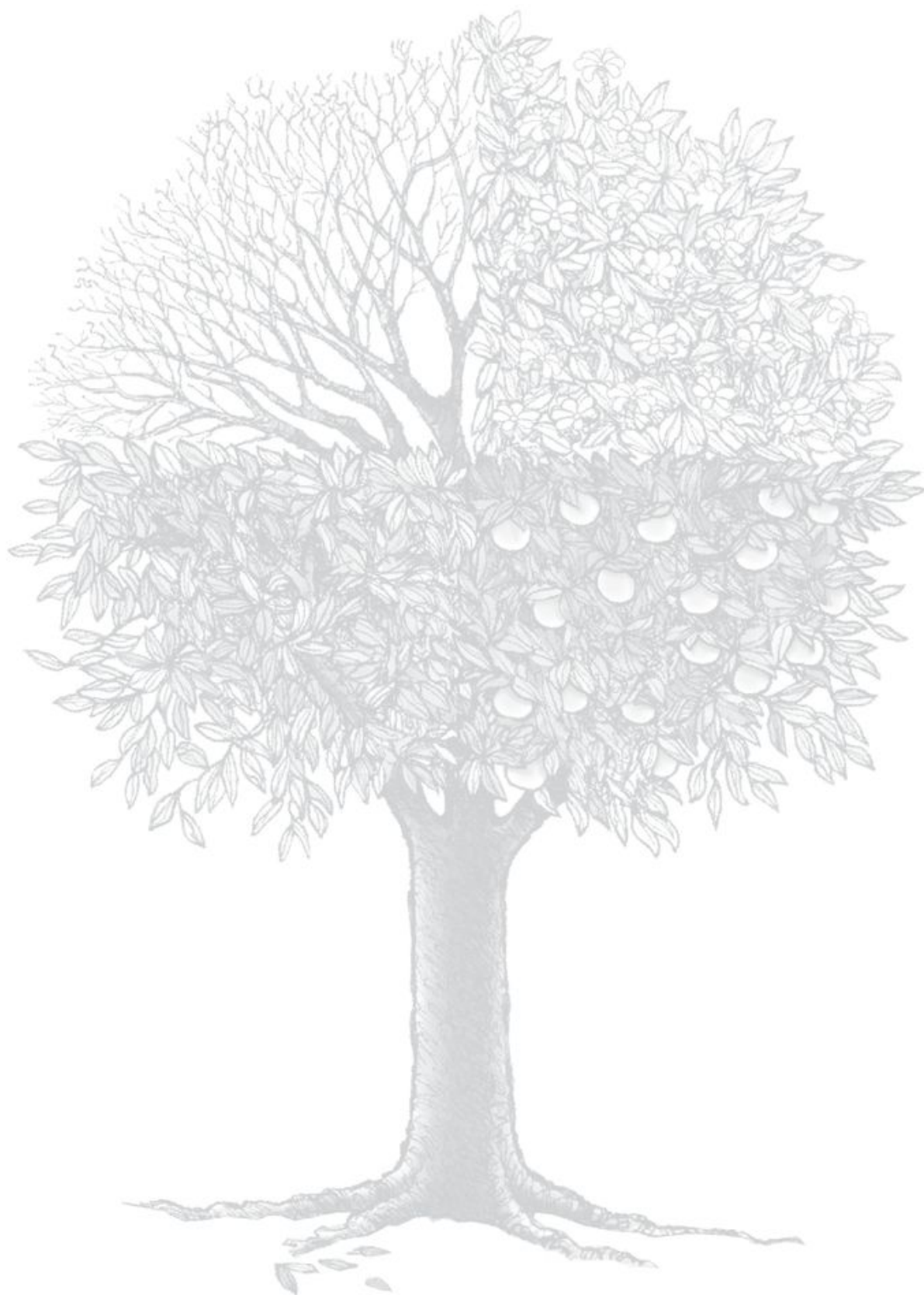
Weil sich der Wandel um uns herum und auch in uns derart rasch abspielt, brauchen wir jetzt einen Leitfaden, eine »Bedienungsanleitung« für Menschen, die sich mit einer dramatischen Veränderung der Lebensrealitäten konfrontiert sehen. Daher ist dieses Buch mehr als nur eine Sammlung von Anekdoten oder »wahren Geschichten« über Menschen, die Veränderungen bewältigt haben; es ist mehr als eine oberflächliche Abhandlung über etwas, das eine tiefer gehende Erkundung verdient. Im Folgenden finden Sie einige Erfahrungen von anderen (meine eigenen eingeschlossen), weil das von Wert sein kann. Zudem finden

Sie aber auch eine sehr notwendige Erklärung der mentalen und spirituellen *Basis* von Veränderung; und Sie finden spezifische Anweisungen, wie man die mentalen und spirituellen Werkzeuge einsetzt, um *die Art und Weise zu ändern, in der die Veränderung uns verändert*.

Die Neun Veränderungen befähigen uns nicht dazu, dem Wandel ein Ende zu setzen (ich hoffe, klargestellt zu haben, dass dies unmöglich ist) oder auch nur das Veränderungstempo zu verlangsamen, sondern sie ermöglichen einen Quantensprung in unserer *Herangehensweise* an die Veränderung, in unserem *Umgang* mit ihr – und in unserer Art und Weise, sie zu *erzeugen*.

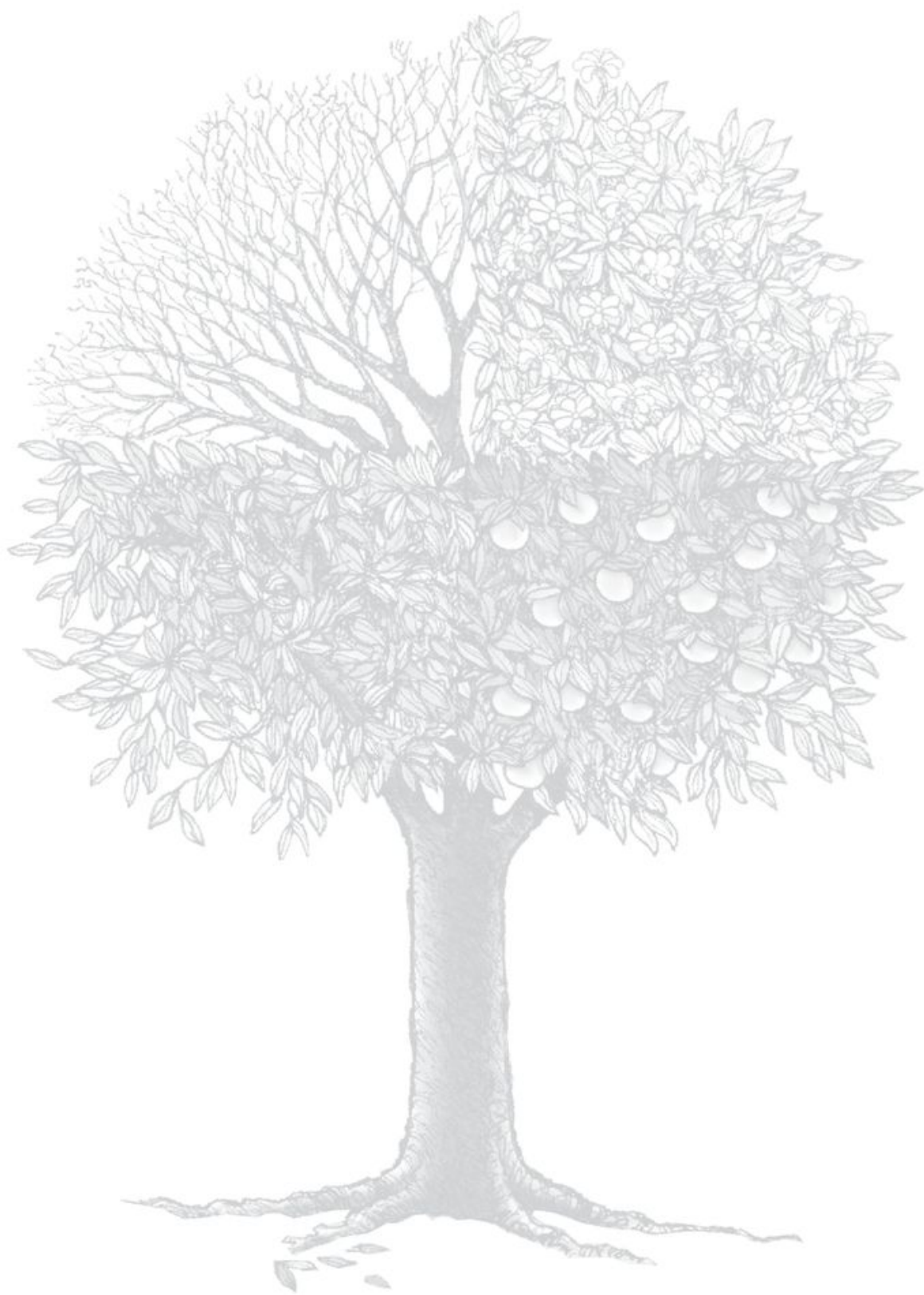
Ein letztes Wort. Die hier vorgestellten Gedanken gründen sich auf uralte Weisheitslehren, moderne Wissenschaft, Alltagspsychologie, praktikable Metaphysik und zeitgenössische Spiritualität. Die hier ergehende Einladung basiert auf den Grundannahmen, dass Göttlichkeit existiert, dass das Leben einen Sinn und Zweck hat, dass Menschen eine Seele haben, und dass wir unseren Geist kontrollieren können.

Sollten Sie irgendeine dieser Grundannahmen ablehnen, hat vieles, das hier mitgeteilt wird, keine Basis. Sollten hingegen diese Konzepte für Sie Gültigkeit haben, könnten Sie eines der nützlichsten, hilfreichsten und eindrucklichsten Bücher in der Hand halten, das Sie seit langem gelesen haben.



Neun Veränderungen, die alles verändern können

1. Ändern Sie Ihre Entscheidung, es »allein anzugehen«.
2. Ändern Sie Ihre Wahl der Emotionen.
3. Ändern Sie Ihre Wahl der Gedanken.
4. Ändern Sie Ihre Wahl der Wahrheiten.
5. Ändern Sie Ihre Vorstellung von der Veränderung an sich.
6. Ändern Sie Ihre Vorstellung davon, warum sich Veränderung ereignet.
7. Ändern Sie Ihre Vorstellung von künftiger Veränderung.
8. Ändern Sie Ihre Vorstellung vom Leben.
9. Ändern Sie Ihre Identität.



Anmerkung des Autors

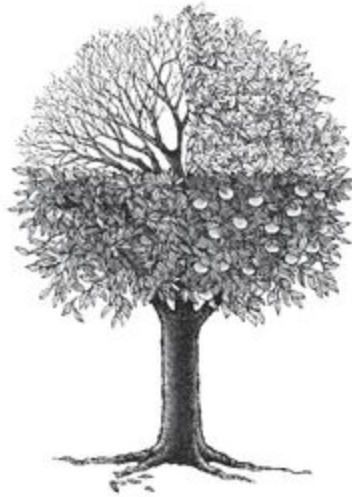
Die nun folgende Erkundung unterteilt sich in zwei Abschnitte. Der erste befasst sich mit den »geistigstofflichen« Aspekten der Art und Weise, wie wir Veränderung wahrnehmen und erleben, der zweite wendet sich den »seelisch-geistigen« Aspekten zu. Etwas allgemeiner gesagt, sehen wir uns also zunächst an, wie der Geist arbeitet, und dann, wie die Seele funktioniert.

Indem wir beide Aspekte unseres Seins meistern, erinnern wir uns nicht nur daran, wie es zu denken, sondern auch, *was* es zu denken gilt.

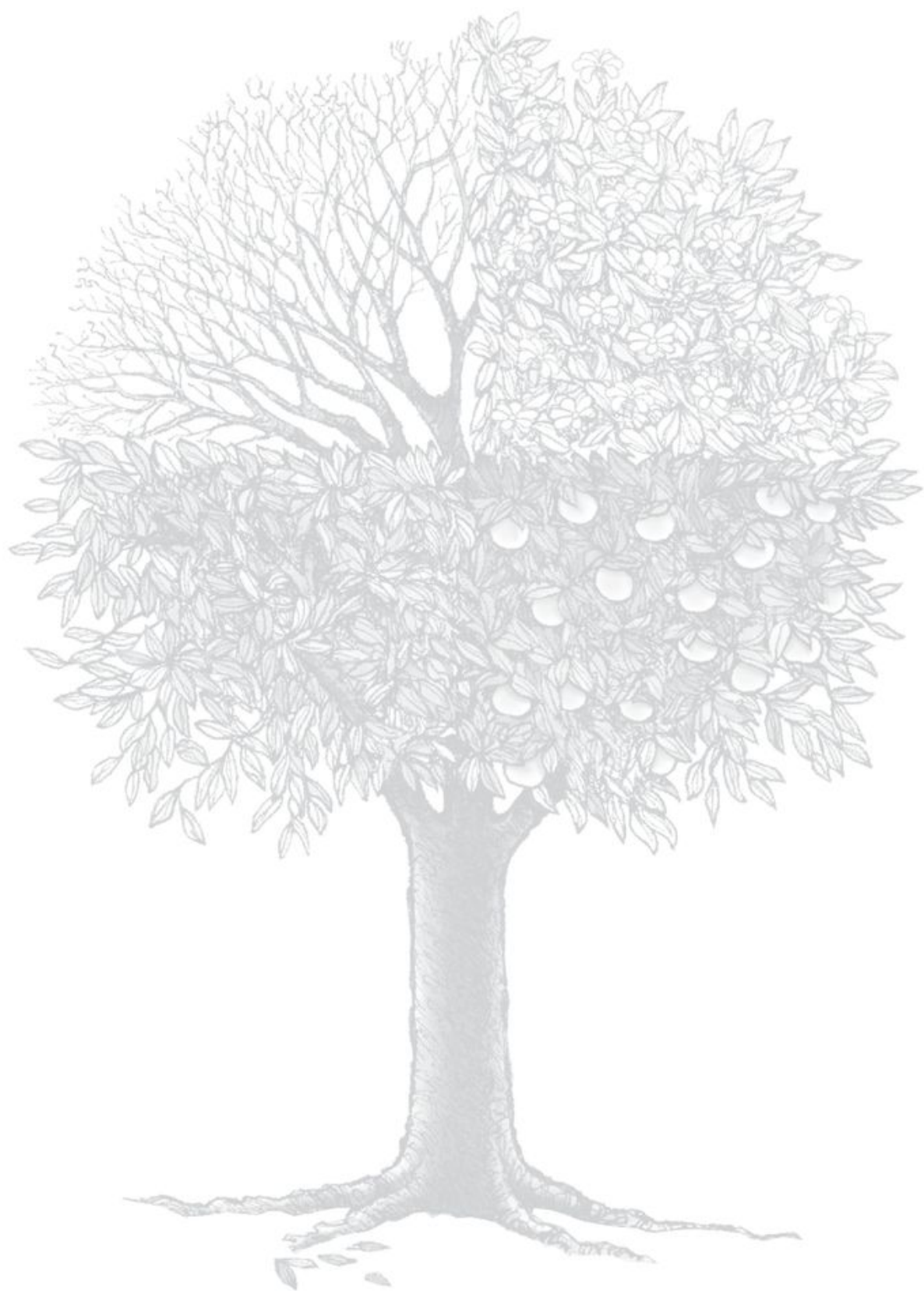
Der Geist¹ ist ein Werkzeug, ein Mechanismus, und die Seele liefert die Energie, den Brennstoff, für die Maschinerie. Je weniger Brennstoff Sie einsetzen, desto ineffizienter wird die Maschine arbeiten. Wenn hingegen Ihre Seele Ihren Geist mit spiritueller Energie erfüllt, werden Sie geist-voll – und dann kann das Arbeiten und Wirken dieser Maschinerie Wunder bewirken.

TEIL I

DIE MECHANISMEN DES GEISTES



*Und wie uns das Wissen darüber helfen kann, unsere erlebte
Erfahrung von Veränderung zu verändern*



1

Das Buch zur rechten Zeit

Sollte sich in Ihrem Umfeld gerade etwas Wesentliches verändern, so tut mir das leid.

Ich weiß, wie tröstlich es sein kann, endlich ein paar Dinge auf die Reihe gebracht zu haben. Ich weiß auch, wie sich der Wunsch anfühlt, dass diese Dinge so *bleiben* mögen wie sie sind. Und ebenso weiß ich, wie erschütternd es sein kann, wenn es nicht so ist, wenn die Dinge nicht so bleiben wollen, wenn sie einfach nicht so bleiben *können*.

Wenn Sie plötzlich ohne jeden Lebensunterhalt dastehen, keine Arbeit finden können, mit der Begleichung Ihrer Rechnungen hoffnungslos im Rückstand sind, vielleicht sogar Ihr Zuhause verloren haben, dann stehen Sie vor weitaus mehr als nur dem Gefühl, dass »die Dinge sich geändert haben«. Hier haben Sie es mit dem Gefühl zu tun, »alles verloren zu haben«. Sie fühlen sich nicht nur in Ihrem Dasein gestört oder sind durcheinander, Sie haben das Gefühl, in Ihrer ganzen Existenz *bedroht zu sein*.

Dieses Gefühl von Bedrohtsein könnte auch dann Ihr Erleben bestimmen, wenn die Veränderungen nicht derart katastrophal sind, aber immerhin doch bedeutsam für Ihr Dasein. Die meisten von uns haben, wenn sie sich mit irgendeiner größeren Veränderung konfrontiert sehen, das Empfinden, in ihrer Lebensweise bedroht zu sein; insbesondere dann, wenn es um diese großen drei Bereiche geht:

*Beziehung
Geld
Gesundheit.*

Wenn sich an einem dieser Dinge etwas ändert, kann das für uns eine ziemlich große Herausforderung darstellen. Ändert sich an zweien etwas, kann es unglaublich schwierig werden. Ändert sich an allen dreien gleichzeitig etwas, kann es uns am Boden zerstören.

Ich weiß es.

Ich habe es durchlebt.

Alle drei. Ich habe alle drei durchlebt. Auf einmal.

Wenn wir schon davon reden, sich *bedroht* zu fühlen ...

... Ich brach mir bei einem Autounfall den Hals (Gesundheit) und musste in den fast zwei Jahren Reha aufhören zu arbeiten, während die Versicherung mit allen Mitteln versuchte, die auszuzahlende Versicherungssumme zu reduzieren oder ganz zu streichen (Geld); und das alles geschah, als ich gerade unter der Trennung von meiner Lebenspartnerin und unseren Kindern litt und unser Leben auf dramatische Art seinen Kurs änderte (Beziehung).

Wenn wir davon reden, sich bedroht zu fühlen ...

Es endete schließlich damit, dass ich ein Jahr lang obdachlos war. Ich war Wind und Wetter ausgesetzt, schnorrte Kleingeld und sammelte Limonadendosen und Bierflaschen, um genug Geld zum Essen zusammenzukratzen. Außer einem Schlafsack, einem Zelt, zwei Jeans, drei Hemden und ein bisschen Krimskrams besaß ich nichts mehr.

Ich weiß, was es heißt, das Gefühl von Sicherheit zu verlieren. Ich weiß, was es heißt, hilflos daneben zu stehen und zuzusehen, wie das eigene Leben in die Brüche geht, es sich binnen zweier Wochen radikal und ganz und gar ändert.

Ja, ich weiß, was das bedeutet. Das können Sie mir glauben.

Und ich weiß auch ein bisschen darüber, wie man damit umgeht. Nicht, dass ich es damals besonders gut gemacht hätte, beileibe nicht, aber in diesem Buch geht es ja um das, was ich seither gelernt habe.

Wir werden hier über das sprechen, was ich mir aus einigen sehr zuverlässigen und maßgeblichen Quellen über den Umgang mit Veränderungen angeeignet habe. Denn darum geht es hier letztlich. Wir haben das Gefühl, es mit einem Zusammenbruch, mit einem gewaltigen Unglück, mit einer Katastrophe zu tun zu haben ... was aber alles nur äußere Auswirkungen einer einzigen Ursache sind: Veränderung. Irgendetwas ist nicht mehr so, wie es vorher war. Irgendetwas ist umgestaltet worden. Unwiderruflich, fundamental und absolut.

Heute bekam ich eine E-Mail von Leah, einer Dame, die einen gewaltigen Aufruhr in ihrem Leben durchmacht. Sie weiß, dass ich dabei bin, dieses Buch zu schreiben. Sie schrieb: »Ich weiß nicht, ob ich das, was mir widerfährt, überhaupt als ›Veränderung‹ wahrgenommen oder bezeichnet hätte. Wenn du mitten drin steckst, wenn alles um dich herum auseinanderbricht, kannst du es nicht als ›Veränderung‹ erkennen oder benennen. Es fühlt sich mehr an wie DAS ENDE ... alles, was du kennst, kommt zu einem Ende und *danach kommt nichts mehr*. Wenn Sie mich, bevor ich von Ihrem Buch hörte, gefragt hätten, ob ich eine Veränderung erlebe, hätte ich das nicht so definiert. Mein Leben war ruiniert, am Ende, ich weiß nicht, wie ich es anders hätte sagen können.«

Leah gab mir die Erlaubnis, sie in diesem Buch zu zitieren. Und sie fügte noch etwas sehr Scharfsinniges hinzu: »Veränderung macht Angst«, schrieb sie, »aber das ist etwas anderes als das Gefühl von ›Das Spiel ist aus‹. Ich habe den Begriff ›Veränderung‹ im Lexikon nachgeschlagen. Demzufolge deutet Veränderung darauf hin, dass etwas Neues im Anmarsch ist. Das ist eine ganz andere Sichtweise als sie vielleicht so manche Menschen haben, die sich mit einer Katastrophe konfrontiert sehen. Es könnte nützlich sein, sie dabei zu unterstützen, dass sie sich überhaupt erst einmal die Tatsache bewusst machen, dass das, was ihnen

da widerfährt, VERÄNDERUNG ist, damit sie die eigentliche Definition von Veränderung begreifen.«

Das ist gut, Leah. Das ist an diesem Punkt wirklich angebracht. Also habe ich das erste Kapitel, das ich bereits geschrieben hatte, zerrissen und dieses hier verfasst. Mir wurde klar, dass Leah recht hatte. Ich werde also den Begriff VERÄNDERUNG, so wie ich ihn benutze, zunächst einmal definieren.

Veränderung ist das Sichwandeln irgendeines Umstandes, einer Situation oder Bedingung auf physischer oder nichtphysischer Ebene, und zwar dergestalt, dass das Original nicht nur in seiner bisherigen Bestehensweise abgeändert wird, sondern dass es so radikal verändert wird, dass es überhaupt nicht mehr wiederzuerkennen und eine Rückkehr zu etwas, das seinem vormaligen Zustand ähnelt, unmöglich ist.

Mit anderen Worten, wir sprechen hier über einen größeren Wechsel; wir reden nicht davon, dass man die Kleidung wechselt oder das Mittagsmenü oder das abendliche Fernsehprogramm. Wir reden über Ereignisse, die das ganze Leben verändern – die wehtun, die Schaden anrichten, die Träume töten, Pläne ruinieren und die Zukunft aufs Spiel setzen. Und wir sprechen davon, dass wir sie mit Ereignissen, die das Dasein gleichermaßen verändern, *heilen*. Das schließt unsere Emotionen, unsere Gedanken und sogar auch unsere Wahrheiten mit ein.

Wir sprechen hier von einer kompletten Generalüberholung, vom Scheitel bis zum Zeh, innen und außen. Schließlich ist Ihr Leben ohnehin nahezu völlig umgekrempelt worden, warum die Sache also nicht zu Ende bringen? Allerdings so, wie Sie es von Ihrem Gefühl her möchten, statt das Gefühl zu haben, zum Akzeptieren gezwungen zu sein ...

Ich hoffe, Sie können spüren, dass ich auf dieser Erkundungsreise wenigstens ein bisschen verstehe, was in

Ihnen vor sich geht. Ich hoffe, Sie wissen, dass Sie all diese Dinge nicht von jemandem zu hören kriegen, der keine Ahnung hat, was Sie durchmachen – irgend so ein »Schnellhilfe-Guru«, der vom Gipfel des Berges zu Ihnen herabpredigt und nie auch nur annähernd dort war, wo Sie jetzt sind. Ich hoffe, Sie können spüren, dass es wenigstens gut ist, dass Sie dieses Buch zur Hand genommen haben, wenn auch sonst nichts in Ihrem Leben klappt. *Wenigstens eine einzige gute Sache hat sich heute zugetragen.*

Das können wir als Ausgangspunkt nehmen. Wir werden Seite an Seite stehen, Sie und ich, und Ihr ganzes Leben wieder zusammenfügen – auf neue, ja sogar auf bessere Art und Weise.

Wage ich es, das zu versprechen? Nun, ich kann sagen: »Lassen Sie es uns versuchen.« Lassen Sie uns zusehen, was wir tun können. Sie haben nichts zu verlieren, richtig? Also lassen Sie es uns versuchen. Lassen Sie uns dafür sorgen, dass die Tatsache, dass Sie dieses Buch zur Hand genommen haben, nicht nur etwas Gutes ist, das sich heute ereignete, sondern eines der besten Dinge, die *in Ihrem Leben* passierten!

Was sagen Sie dazu? Wollen Sie sich darauf einlassen? Wollen Sie es versuchen?

Wenn Sie zu müde sind, zu fertig, zu erschöpft vom Lebenskampf, um es überhaupt nur versuchen zu wollen – würden Sie wenigstens *versuchen* es zu versuchen?

Wenn Sie versuchen es zu versuchen, dann glaube ich, dass wir es schaffen können. Sie müssen nicht schneller vorgehen als Sie wollen, nicht schneller, als Sie sich wohl damit fühlen.

Ich werde Ihnen viele Momente zum Haltmachen geben, eine Menge Raum zum Atmen lassen, so dass Sie »eine Pause einlegen« können, wann immer es Ihnen beliebt. Ich hasse diese »*Setz ein Lächeln auf und alles wird besser*«-Bücher. *Klar doch*, sage ich mir. Und dann fange ich an, mich noch schlechter zu fühlen, weil ich es anscheinend nicht auf

die Reihe kriegen kann, obwohl der Autor oder die Autorin des Buches behaupten, dass es ganz leicht sei ...

Schauen wir also, ob wir uns hier auf etwas einigen können. Es ist nicht leicht. Nicht ohne Handwerkszeug. Und wer hat das Instrumentarium? In welcher Schule wurde Katastrophe 101 durchgenommen? Wo gab es das Seminar über Elemente des Wandels im modernen Alltagsleben? Der Umgang mit einer größeren Veränderung, mit einer monumentalen Veränderung, ist für die meisten von uns keine leichte Sache.

Und doch lässt es sich bewerkstelligen. Sie können eine Veränderung durchleben, sich inmitten einer Katastrophe befinden und okay sein. Sie können *sehr* okay sein. Ich weiß, das widerspricht allem, was Ihnen Ihre Intuition sagt, aber es ist zufällig wahr.

Das ist alles, was ich Ihnen in diesen ersten paar Momenten unseres Beisammenseins sagen wollte. Ich wollte Ihnen einfach einen Grund geben, weiterzumachen. Und ich meine hier nicht nur das Buch. Sie wissen, was ich meine.

Okay. Das reicht vielleicht für den Augenblick, um darüber nachzudenken. Sie können weiterlesen, wenn Sie wollen, müssen aber nicht. Ich meine, dies ist eine perfekte Stelle, um das Buch niederzulegen und eine Pause zu machen.

Wie ich schon sagte, habe ich eine Menge Momente zum Haltmachen in das Buch eingebaut. Eine Menge Stellen, um »einfach mal Atem zu holen«, bei sich selbst zu sein und bei den Gedanken und Vorstellungen, die wir uns anschauen. Sie werden diese »Atempausen« nicht nur am Ende der Kapitel, sondern auch mittendrin finden.

Ich werde tatsächlich *glücklich* sein, wenn Sie ein Kapitel nicht ohne Halt zu Ende lesen. Das bedeutet, dass das Gesagte eine Wirkung auf Sie hat und Sie innehalten und eine Weile darüber nachdenken wollen. Fabelhaft.

Fabelhaft.

Fühlen Sie sich also frei, genau hier Halt zu machen und über das eben Gesagte nachzudenken. Ich sage gerade:

»Sie können eine Veränderung durchleben, sich inmitten einer Katastrophe befinden und okay sein. Sie können *sehr* okay sein.«

Das ist ein hübscher Gedanke zum Schlucken und Verdauen. Sie können später auf den Rest davon zurückkommen. Wann immer Sie wollen. Wenn überhaupt je. Kann ja auch sein, dass Sie sich dazu entscheiden, das Buch wegzwerfen. Es ist Ihre Entscheidung.

Das ist das zweite gute Ding, das Ihnen heute widerfahren ist. Sie übernehmen wieder die Kontrolle.

Ja, ja, ob Sie das Buch weiterlesen oder nicht, ist keine große Sache – aber so fängt es an. So nimmt der Wiederaufbau seinen Anfang ...

Also hören Sie hier auf, wenn Sie möchten, und gönnen Sie sich eine

ATEMPAUSE

Atmen Sie in die Erfahrung des eben Gelesenen hinein, entscheiden Sie dann, ob Sie weitermachen oder eine Pause einlegen und sich später wieder hier mit mir treffen wollen ... oder überhaupt nicht mehr.

Wenn Sie bereit sind weiterzumachen, gehen Sie über zu ...

Was Sie und ich hier tun

Wenn Sie dieses Buch in der Hand haben, dann ist vermutlich der Boden unter Ihren Füßen in Bewegung. Etwas ändert sich in Ihrem Leben – oder hat sich bereits verändert –, etwas, das Ihnen ziemlich wichtig ist. Es kann sogar Ihren persönlichen Ort der Sicherheit oder Geborgenheit berühren. Und Sie fangen vielleicht gerade an, sich mit den Emotionen auseinanderzusetzen, die im Zusammenhang

damit in Ihnen hochkommen. Oder vielleicht waren Sie schon eine ganze Weile mit diesen Emotionen befasst, und Sie können nicht über sie hinwegkommen.

Da wir jetzt wissen, was Sie hier tun, lassen Sie mich Ihnen sagen, was ich hier tue. Ich bin hier, weil ich da *war*, wo Sie sind, und ich Ihnen helfen möchte. Ich bin hier, weil mir etwas widerfuhr, das mir half, und ich das an Sie weitergeben möchte.

Ich bin auch hier, weil ich beobachte, wie einige ziemlich merkwürdige Dinge in unserer Welt vor sich gehen, dieselben Dinge, die Sie beobachten; und ich sehe, dass sich alles überall so rasch verändert, dass wir kaum mitkommen. Ich weiß auch, dass wir uns an keinem sehr guten Ort befinden werden, wenn wir keinen Weg finden, sowohl kollektiv als auch individuell mit diesem *Veränderungstempo der Veränderung* umzugehen. Ich bin also hier, um eine Einladung an Sie auszusprechen. Eine Einladung in neun Teilen, um ein für allemal die Art und Weise, in der Sie Veränderung erleben, zu verändern. Ich bin hier, um zu sehen, ob ich Sie dazu bringen kann, sich am »Verändern der Veränderung« zu beteiligen.

Das sind also die Gründe für mein Hiersein. Sprechen wir nun darüber, was wir hier gemeinsam erschaffen könnten. Ich habe mit meiner Frau Em darüber gesprochen, und sie sagte ein paar Dinge, die mich wirklich beeindruckten. »Ich sehe dieses Buch nicht als ein Buch an«, sagte sie. »Ich sehe es als eine *Verpflichtung* an. Ich betrachte die Tatsache, dass ein Mensch es zur Hand nimmt, als eine Verpflichtung, sich für eine völlig neue Herangehensweise an das Leben zu öffnen und es jeden Augenblick zu leben. Das ist so, wie wenn man mit einer Kampfkunst anfängt im Bewusstsein, dass sie die Art, wie wir uns durchs Leben bewegen, verändern wird. Oder wie wenn man sich dazu entscheidet, eine fremde Sprache zu lernen, bis man sie so gründlich kennt, dass sie sich wie die eigene natürliche

Sprechweise anfühlt. Das sind lebenslange Bestrebungen, die unseren ganzen *Seinsgrund* verändern.

Wir leben in einer Gesellschaft, die nach sofortiger Befriedigung und Erfüllung von Wünschen und Bedürfnissen verlangt, in der alles binnen fünfzehn Minuten herbeigeschafft sein muss. Aber das hier ist keine Tütensuppe. Es gibt ein paar wirklich essenzielle, wichtige Einsichten und Erkenntnisse, die über die Zeitalter hinweg an uns weitergegeben wurden, und diese können nicht auf einem Flugblatt dargelegt werden.

Das hier bedeutet ein völliges Umkrempeln unserer selbst, so dass wir wieder für das volle Leben zur Verfügung stehen, uns wieder im Leben lebendig fühlen können – etwas, das manche von uns seit ihrem vierten Lebensjahr nicht mehr erfahren haben, wenn überhaupt jemals.

Der Titel dieses Buches lautet *Wenn alles sich verändert, verändere alles*. Ich hoffe daher, dass die Leute sich mit dem Buch hinsetzen, ihr Handy ausschalten, sich ihm wenigstens jeweils eine halbe Stunde lang widmen und es *wirklich zu ihrer Praxis machen werden*.

Ich hätte es nicht besser ausdrücken können. Das sagte ich ihr auch.

»Na ja, nichts ist wichtiger als *wie* du das Leben erfährst, Schatz«, gab sie lächelnd zur Antwort. »Was sonst gibt es?« Dann strich sie mit dieser Bewegung, die mir immer das Herz stocken lässt, ihr dunkles Haar zur Seite, und ich sah ihr Gesicht sehr weich werden. »Nichts ist dir heiliger als wie du dich als Ausdruck des Lebens wahrnimmst und erlebst. *Was sonst gibt es?*«

Auch hier stimmte ich ihr zu. Und so lade ich Sie jetzt ein, einen Blick darauf zu werfen, wie Sie das Leben erfahren und zum Ausdruck gebracht haben, und dann die absolut wunderbare Frage zu stellen, die Dr. Phil ins globale Lexikon aufnahm: *Wie hat das für Sie funktioniert?*

Wenn es für Sie nicht ganz so gut funktioniert hat, haben Sie sich vielleicht gerade zur rechten Zeit hierher zu dieser

Botschaft geführt. Vielleicht hat Sie Ihre Seele zu diesem Buch *geleitet*, so dass Sie, um mit Em zu sprechen, für das volle Leben zur Verfügung stehen können. (Wissen Sie was? Ich glaube, *genau das* ist passiert ...)

Ich werde Sie hier auf einer persönlichen Ebene in Anspruch nehmen, die sich möglicherweise von dem unterscheidet, was Ihnen in anderen Büchern begegnet ist. Ich will nicht *zu* Ihnen sprechen, ich will *mit* Ihnen sprechen.

Ich sehe Sie jetzt direkt vor mir und sehe mich ganz ruhig mit Ihnen reden; ich sehe, wie ich Ihnen gleichsam als Freund zuhöre, mit Ihnen alles durchgehe, was Ihnen zurzeit widerfährt, an Ihrer Seite bin und sachte ein paar Vorschläge unterbreite.

Ich weiß, ich weiß ... es ist bloß ein Buch, aber es kann mehr sein als das, wenn Sie es zulassen. Eben weil ich so vieles von dem durchgemacht habe, was Sie jetzt gerade durchmachen, können wir meiner Ansicht nach gemeinsam etwas erschaffen. Nicht nur das, was die meisten Bücher schaffen – Ihnen Informationen zu geben –, sondern etwas, das nur sehr wenigen Büchern gelingt: eine tatsächliche, lebendige Erfahrung im Augenblick des Jetzt hervorzubringen.

Ich lade Sie also ein, gemeinsam mit mir die zwischen uns bestehende Distanz von Zeit und Raum zu beseitigen. Und da gibt es etwas sehr Bemerkenswertes. Um das herstellen zu können, brauche ich nicht einmal am Leben zu sein. *Sie* schon, so viel steht fest, aber ich *nicht*. Sie *könnten* das Buch auch viele Jahre nach meinem Tod lesen ... und wir würden nach wie vor auf der Ebene Der Essenz, über die gemeinsame Erfahrung des Menschseins, eine *Verbindung herstellen* können.

Das ist doch wirklich bemerkenswert, wenn man so darüber nachdenkt, oder? Ich bin hier, schreibe dies *jetzt* ... und *Sie* sind hier und *lesen* dies jetzt. Unsere Zeiträume des Jetzt müssen für unsere Erfahrung nicht in eins

zusammenfallen. Auf diese Weise falten die Geister die Zeit zusammen.

Ich möchte also, ob ich noch am Leben bin, wenn Sie dies hier lesen, oder nicht, gemeinsam mit Ihnen eine interaktive Erfahrung erschaffen, die Ihr Leben verändern kann.

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass es jetzt das Wichtigste für Sie ist, sich selbst nicht allein zu lassen. Ich war in dieser Einsamkeit und möchte nicht, dass Sie sich jemals dort befinden müssen. Niemals. Dieses Buch ist also meine Art und Weise, bei Ihnen zu sein. Dieses Buch ist unser *Gespräch*.

Tu nicht so, als ob Die Sehnsucht
nicht auch in dir gelebt hätte,
wie ein Pendel in dir schwang.

Du warst verloren
und hast wie ein Dieb
dein Herz

in die Dunkelheit verbracht.

Aber das Leben, tiefer Freund, hat es satt,
ohne dich
weiterzugehen.

Wie die Hand der Mutter ist es,
die ihr Kind verloren hat.

Und wenn du mir auch nur ein bisschen gleichst,
dann hattest du Angst.

Und wenn du mir auch nur ein bisschen gleichst,
dann weißt du auch um deinen Mut.

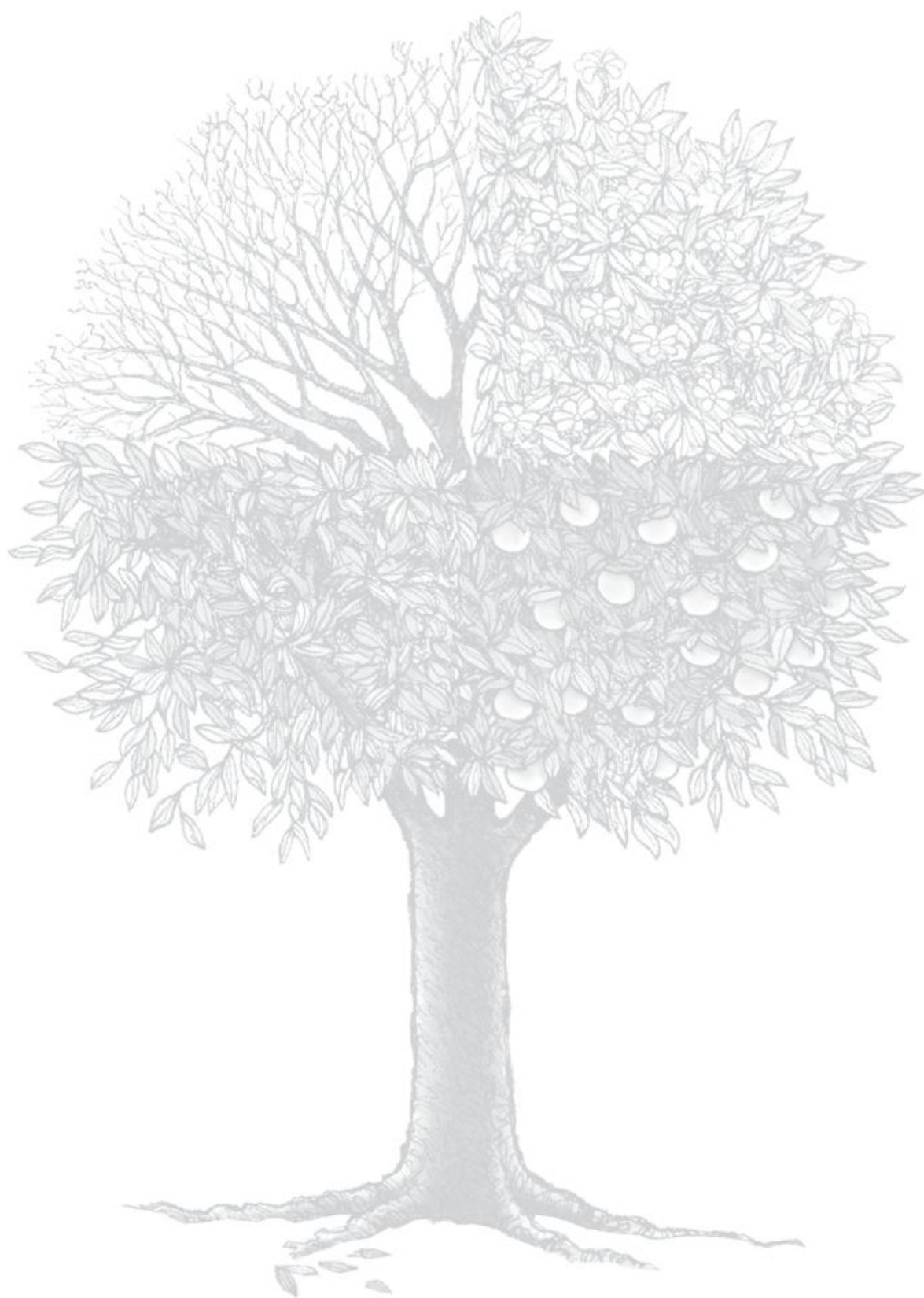
Es ist noch Platz in diesem Boot:

Nimm deinen Sitz ein.

Nimm dein Ruder zur Hand, und wir alle
- *wir alle* -

werden unsere Herzen
zurück
nach Hause bringen.

The Longing © 2005 Em Claire



2

Die erste Veränderung

Okay, nehmen wir mal an, ich habe recht mit meiner Vermutung über den Grund, aus dem Sie dieses Buch lesen. In diesem Falle werden Sie glücklich sein zu erfahren, dass es einen Weg gibt, die Dinge zu wenden und Ihr Leben zu dem zu machen, was es Ihrer Vorstellung nach schon immer hätte sein können. Tatsächlich gibt es viele Wege, nicht nur einen. Viele Wege führen zum Gipfel, und ich möchte nicht so tun, als ob ich die einzig wahre Lösung parat hätte.

Allerdings habe ich *eine* Lösung und weiß, dass es eine Lösung ist, weil sie für mich funktioniert hat. Ich erzählte Ihnen ja schon, was ich durchgemacht habe. Und ich weiß, dass eine der Möglichkeiten, die Dinge zu wenden, darin besteht, die

Neun Veränderungen, die alles verändern können, vorzunehmen.

Ich werde diese Veränderungen in der folgenden Unterhaltung eine nach der anderen besprechen. Sie werden Ihnen eine Möglichkeit an die Hand geben mit *Katastrophen* umzugehen, mit stürmisch verlaufenden *Wechseln* in Ihrer Realität, mit dem *Zusammenbruch* all dessen, was Ihrer Vorstellung nach in Zukunft »so« sein würde.

Sollten Sie sich dazu entscheiden, die von mir vorgeschlagenen Neun Veränderungen zu akzeptieren und zu übernehmen, wird Sie das meines Erachtens befähigen, noch weitere Veränderungen bei Ihrem Gang durchs Leben vorzunehmen. Insbesondere werden Sie, so glaube ich, in der Lage sein, Angst in Antrieb, Sorge in Staunen, bange

Erwartung in Vorfreude, Widerstand in Akzeptanz, Enttäuschung in Gleichmut, Zorn in Engagement, Sucht beziehungsweise Abhängigkeit in Vorlieben, Bedürfnis in Zufriedenheit, Urteil in Beobachtung, Traurigkeit in Glücklichkeit, Denken in Gegenwärtigkeit, instinktive Reaktion in angemessenes Verhalten sowie eine Zeit des inneren Aufruhrs in eine Zeit des inneren Friedens umzuwandeln.

Ich weiß, das klingt alles fast zu gut, um wahr zu sein. Aber es ist wahr, und es kann geschehen, und es kann *gleich jetzt in Ihrem Dasein* geschehen.

Jetzt höre ich mich doch tatsächlich wie einer dieser marktschreierischen Typen an. Deshalb möchte ich noch einmal sagen: Die Konfrontation mit Veränderung ist keine leichte Sache und kann ohne Handwerkszeug nicht bewältigt werden. Aber es gibt Werkzeuge, und das ist die gute Nachricht. Es gibt einen Weg, der aus dem Wald führt. Da ist Licht am Ende des Tunnels. Wie rasch Sie über das, was im Moment passiert, hinwegkommen und es hinter sich lassen, hängt davon ab, welchen Weg Sie nehmen – und mit wem Sie ihn gehen.

Das führt mich zurück zum ersten Punkt – und zur Ersten Veränderung. Lassen Sie mich wiederholen, dass es meiner Erfahrung nach von außerordentlichem Vorteil sein kann, wenn Sie sich nicht allein auf den Weg machen, sondern etwas Unterstützung auf Ihrer Reise haben. Deshalb bin ich jetzt bei Ihnen. Deshalb spreche ich so mit Ihnen. Wenn Sie hier bei mir bleiben, sollten Sie imstande sein, es zu schaffen. Legen Sie so viele »Atempausen« ein, wie Sie wollen. Bewegen Sie sich in Ihrem eigenen Tempo durch diese Erkundungen. Doch was immer Sie tun, bleiben Sie in Bewegung. Lassen Sie nicht zu, dass Ihr Geist an irgendeinem dunklen Ort festsitzt.

Okay?

Wenn Sie wollen, wäre dies wiederum ein guter Zeitpunkt für eine