

EVA-MARIA UND WOLFRAM ZURHORST
Das Liebesgeheimnis



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Viele Menschen ahnen nicht, wie viel mehr Liebe und Beziehungsglück das Leben für sie bereithält. Eva-Marie und Wolfram Zurhorst zeigen in diesem Praxiskurs, wie jeder dieses unerschöpfliche Potenzial entfalten kann – egal ob als Single oder in einer Partnerschaft. Dieser Kurs zeigt Ihnen einen einfachen Weg, sich von Selbstzweifeln, alten Prägungen und ungesunden Bindungen zu befreien und stattdessen Frieden mit sich selbst zu schließen. Liebe und erfüllende Beziehungen werden sich dann unausweichlich einstellen.

Autoren

Eva-Maria und Wolfram Zurhorst sind Deutschlands bekannteste Paarberater.

Eva-Maria Zurhorst ist Bestsellerautorin und Beziehungcoach. Ihre Bücher wurden weltweit in 17 Sprachen übersetzt. Sie war ursprünglich als Journalistin tätig und wechselte später als Kommunikationsberaterin in die Wirtschaft, bis sie nach einer psychotherapeutischen Zusatzausbildung das Projekt »Liebe Dich selbst« ins Leben gerufen hat. Wolfram Zurhorst arbeitet als Beziehungs- und Lifecoach und hat das Herz der gemeinsamen Arbeit – das Paar-zu-Paar-Coaching – entwickelt. Er begann seine berufliche Karriere als Manager in führenden Unternehmen der Textilbranche, bis er gemeinsam mit seiner Frau das Beratungsbüro Zurhorst & Zurhorst gegründet hat.

Eva-Maria und Wolfram Zurhorst

Das Liebes geheimnis

Der große Praxiskurs zu
*Liebe dich selbst und es ist egal,
wen du heiratest*

GOLDMANN

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.

Von Eva-Maria und Wolfram Zurhorst sind außerdem erschienen:

Eva-Maria Zurhorst: Liebe dich selbst und es ist egal,
wen du heiratest (21903)

Eva-Maria und Wolfram Zurhorst:

Liebe dich selbst und freu dich auf die nächste Krise (21969)

Eva-Maria und Wolfram Zurhorst:

Liebe dich selbst und entdecke, was dich stark macht (22022)

Eva-Maria und Wolfram Zurhorst: Liebe kann jeder (22234)

Eva-Maria und Wolfram Zurhorst: Das Liebesgeheimnis (22285)

Eva-Maria Zurhorst: Ida (34109)



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe September 2019

© 2019 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2016 Arkana, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: FinePic®, München

Lektorat: Anne Nordmann

JG · Herstellung: cb

Satz und Layout: Satzwerk Huber, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22285-8

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Für all die mutigen Menschen,
mit denen wir schon arbeiten durften

*Möge dieses Buch Ihnen und vielen anderen helfen,
neue Lebensfreude, Lebendigkeit und Heilung
in Ihr Leben und Ihre Beziehungen zu bringen.*

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	13
Der ganze Trick von <i>Liebe dich selbst</i>	15
Der geheimnisvolle Anfang jeder Liebe.	19
Wie funktioniert der Kurs?	25
1. Kapitel	
Wie Sie die Beziehung finden, die Sie suchen	
Andersherum denken	31
Sie haben den Schlüssel in der Hand	37
Entdecken Sie Ihre eigene Liebenswürdigkeit	53
Sind Sie bereit für einen grundlegenden Wandel?	65
Eine neue Software für die Liebe	77
Das wahre Geheimnis von Partnerschaft	89
2. Kapitel	
Wie Sie Freundschaft schließen mit sich selbst	
Meditation und Achtsamkeit	101
Sich mit sich selbst befreunden	105
Was ist Meditation wirklich, und wieso kann sie eine Partnerschaft heilen?	115

Meinem Leiden ein Ende machen	125
Meditation oder Trennung?	137
Bei sich bleiben und Grenzen setzen	149
Selbstliebe lernen und sich von Aufopferung und Abhängigkeit befreien	161

3. Kapitel

Wie Sie dem eigenen Herzen folgen

Ja zu Gefühlen sagen, Wut haben, auf den Körper hören	177
Die Treue zu Ihrem Herzen ist wichtiger als jede andere Beziehung	181
Wut haben, statt wegmeditieren	199
Warum der Körper ein Lügendetektor ist und Ihnen den Weg zu Ihrer Wahrheit zeigt	217

4. Kapitel

Wie Sie frei werden für eine erfüllende Partnerschaft

Loslassen und Trennung in der Beziehung	229
Warum Loslassen die einzige Chance ist, Nähe zu finden	233
Die Trennung in der Beziehung – ein zentrales Werkzeug zur Heilung	245

5. Kapitel

Das Praxisprogramm

Wie Sie von innen für Heilung, Entspannung und Verbindung sorgen	265
Wollen Sie sich treu sein?	269
Das Drei-Wochen-Übungsprogramm	275
Die Übungen	281

1. Woche – bei mir ankommen	285
2. Woche – Liebe schenken und das Herz öffnen	299
3. Woche – loslassen und vergeben lernen	305
Das Programm geht leicht! Tipps und Tricks für die Umsetzung	317
Das alltägliche Geheimnis für eine Rundumerneuerung Ihres Lebens	331
Wenn der Same erst einmal ist gesät ist	339
Literaturverzeichnis	343

Dieses Buch soll Ihnen nicht neue Erkenntnisse schenken, sondern Sie zu Ihrer inneren Wahrheit zurückführen und Sie mit der zeitlosen, immerwährenden Liebe Ihres Herzens verbinden, aus der heraus alles heilen kann. So habe ich, Eva, bei wahrhaft liebenden, mutigen und weisen Menschen aller Zeiten geschaut, was sie über die Liebe zu sagen haben. Egal, in welcher Zeit und bei wem ich gesucht habe, ich habe eine universelle Wahrheit gefunden, die uns alle verbindet. So habe ich Impulse von Menschen, die mir den Weg gewiesen und mich in meinen intuitiven Einsichten bestätigt haben, in dieses Buch eingewebt, um Sie zu ermutigen, den Weg der Liebe zu wagen und Sie daran zu erinnern, dass auch Sie Teil einer universellen, immerwährenden Verbundenheit sind.

Jack Kornfield, einer der großen Meditationslehrer unserer Zeit, hat uns mit seiner Arbeit und seinen Worten oft ermutigt, über unsere Angst und unseren Widerstand hinauszugehen, wenn er sagt:

*Die Liebe baut auf unsere Fähigkeit,
stets auf eine Realität jenseits der Angst zu vertrauen,
sich auf eine zeitlose Wahrheit einzulassen,
die größer ist als all unsere Schwierigkeiten.*

Die Liebe verlangt nichts.

*Manchmal bedeutet die Liebe Standhaftigkeit,
manchmal auch Loslassen oder Seilassen.
Sie sprießt dort hervor, wo wir weiter gehen,
als die Angst uns trägt, und zur Ruhe kommen
in der Großmut unseres Herzens.*

Jack Kornfield

Meditationen zum Download

Begleitend zum Buch haben Eva-Maria Zurhorst und Wolfram Zurhorst das Drei-Wochen-Übungsprogramm mit Meditationen gesprochen, das ein wesentlicher Bestandteil des Kurses ist.

Sie können es kostenlos herunterladen unter:
www.randomhouse.de/zurhorst/liebesgeheimnis

Einleitung

Der ganze Trick
von Liebe dich selbst

Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest. Über diesen Titel hat sich so manch einer vor dem Lesen unseres großen Bestsellers aufgeregt: »So ein Quatsch! Als ob es egal wäre, mit wem ich verheiratet bin.« Am Ende des Buches hat es dann aber bei den meisten klick gemacht, und sie wussten, dass der entscheidende Punkt der erste Teil des Titels ist und dass der zweite Teil mit dem »egal« nur richtig Sinn in Verbindung mit dem ersten ergibt: Liebe dich selbst! Darin liegt das Geheimnis! Nicht nur das Geheimnis von gelingenden Beziehungen, das Geheimnis des gesamten Lebens liegt hier verborgen.

Alles, was Sie in Ihrem Leben mit anderen Menschen erleben, ist ausnahmslos davon geprägt, wie sehr Sie sich selbst lieben. Sie können Superman heiraten, der Sie auf Händen trägt, und trotzdem unglücklich mit ihm sein, wenn Sie sich selbst für Aschenputtel halten. Alles in Ihrem Leben nimmt dagegen dramatisch an Fahrt auf, wenn Sie die Leidenschaft für sich selbst entdecken.

Wenn Sie wüssten, welche Wunder dieses »Liebe dich selbst« bewirken kann, würden Sie nicht mehr zögern, sich mit sich selbst und Ihrer Beziehung zu beschäftigen. Sie würden wissen, dass Sie mit all Ihren Ängsten und vermeintlichen Fehlern einfach perfekt und liebenswert sind.

Wenn Sie wüssten, wie oft wir erleben, dass Menschen völlig verblüfft sind, worum es in unserer Arbeit in Wirklichkeit

geht und wie oft wir beim Coaching mitten im tiefsten Schlamm alle gemeinsam befreit lachen können, wenn die Menschen wieder in Kontakt mit sich sind. Ja, wie viel Spaß wir zusammen beim Erkunden eines Auswegs aus dem Schlamm haben, wenn diese Schwere erst einmal vom Thema genommen ist. Dieses: »Wir müssen zur Paartherapie.« Als ob Paare krank wären, die nach neuem Leben und frischer Liebe in ihrem Zusammensein suchen.

Wenn Sie wüssten, wie viel Liebe, Lebendigkeit und Lebensfreude, wie viel neue Perspektive in allen möglichen Lebensbereichen wir mit Menschen ausbuddeln, die eigentlich nur deshalb zu uns gekommen sind, weil sie gerade in einer haushohen Beziehungskrise stecken und sich von uns letzte lebensrettende Maßnahmen für ihre Ehe erhoffen. Gerade Männern, die sich eher widerwillig zu einem Paarcoaching haben mitschleppen lassen, fällt oft ein ganzer Fels vom Herzen, wenn sie merken, dass es nicht darum geht, sich jetzt von links nach rechts krepeln zu lassen, sondern dass der ganze Trick in Sachen Liebe darin besteht zu lernen, voll und ganz man selbst zu sein. Und dass die Liebe zu sich und zu einem anderen ein überaus spannendes Spiel sein kann, dessen Regeln zu kennen nicht nur was für Psychoopfer ist. Sondern dass vielmehr der, der die Spielregeln kennt und mit Spaß und Neugierde trainiert, einen unglaublichen Zuwachs an Lebendigkeit und Power in allen Lebensbereichen finden kann.

Wenn Sie nur wüssten, wie sehr eine gesundende Beziehung und die wachsende Nähe zu sich selbst tatsächlich der Nährboden für alle anderen Bereiche des Lebens ist. Wenn Sie das alles wüssten, dann würden Sie jetzt sagen: Komm Schatz, vergiss den ganzen Frust und Ärger – lass uns sofort mit dem Kurs hier beginnen.

Der geheimnisvolle
Anfang jeder Liebe

»Das Sichtbare ist nur ein Schatten,
den das Unsichtbare wirft.«

Martin Luther King

Martin Luther King ist nur einer der großen Menschen in der Geschichte unserer Welt, die erkannt haben, dass es eine machtvolle Realität jenseits dessen gibt, was wir mit unseren Augen sehen und mit unseren Händen fühlen können. Und dass diese unsichtbare Schöpferkraft in unserem Geist allem sichtbaren in unserem Leben – auch in unseren Beziehungen – vorausgeht. Was wäre, wenn Ihre und meine inneren unsichtbaren Sehnsüchte tief im Herzen uns in diesem Buch zusammengebracht hätten?

Wissen Sie eigentlich, wie eine Beziehung entsteht? Im Ursprung auf völlig unsichtbarer Ebene und auch oft lange, bevor Sie dem Menschen real begegnen. Eine Beziehung entsteht aus zwei inneren Wünschen und Sehnsüchten, die zueinander passen und sich magnetisch anziehen. Es gibt eine Art energetische Resonanz der Wünsche. Zwar scheint es vielleicht manchmal so, als träfen Sie aus Zufall auf einen bestimmten Menschen, aber diesen Zufall gibt es nicht. Sie beide sind im gleichen Moment am gleichen Ort und offen für eine Begegnung, weil die Anziehungskräfte ihre Wirkung getan haben – auch wenn sich diese Kräfte Ihrem Bewusstsein oftmals nicht erschließen.

Wenn Sie diese Zeilen lesen, ist schon einige Zeit vergangen, nachdem ich, Eva, sie für Sie geschrieben habe. Aber während ich hier sitze, wünsche ich mir von ganzem Herzen, dass dieses Buch Ihnen helfen möge, wahrhaft Frieden mit sich zu schließen, sich selbst wirklich kennen und lieben zu lernen und in Ihren Beziehungen zu anderen neue Nähe, Lebendigkeit und Heilung zu finden. Dass es Sie ermächtigen möge, durch die Liebe zu sich selbst Ihr gesamtes Leben in eine neue Kraft zu bringen.

Ich kann gar nicht in Worte fassen, wie dankbar ich für diesen Moment mit Ihnen bin – in dem Wissen, dass damit eine Beziehung zwischen uns beginnt. Geheimnisvoll, oder?

Ich sitze hier und denke an Sie und schreibe für Sie. Nur wissen Sie davon noch gar nichts. Sie wissen nicht einmal, dass es dieses Buch irgendwann geben wird. Und trotzdem kann schon hier und jetzt unsere Beziehung beginnen, weil Sie in diesem Moment vielleicht gerade irgendwo sitzen und sich mit ganzem Herzen nach Hilfe sehnen. Nach etwas, das Ihnen Frieden schenkt und Ihren Schmerz heilt. Und irgendwo im großen, unsichtbaren Netz, aus dem dieses Universum gesponnen ist, treffen sich unsere Wünsche. Sie mit Ihrem Wunsch, endlich Hilfe zu bekommen, und ich mit meinem Wunsch, jemandem das weiterzugeben, was meinem Mann und mir schon seit vielen Jahren hilft und zum kostbarsten Schatz in unserem Leben geworden ist. Und schon beginnt unsere Verbindung ...

Auch wenn Sie noch nicht wissen, dass ich gerade für Sie schreibe – vielleicht ging ja eben ein warmer Windhauch durch Ihr Inneres. Vielleicht haben Sie in diesem Moment ein wenig Hoffnung geschöpft und Erleichterung gefühlt, ohne dass Sie genau hätten benennen können, warum. Da war einfach nur dieses ermutigende Gefühl, dieser tiefere Atemzug, ein sanftes Loslassen in Ihrem Inneren. Vielleicht ja, weil ich hier gerade an Sie gedacht habe. Vielleicht weil Sie gerade den Wunsch nach Hilfe ausgesandt haben, während ich Ihnen voller Vorfriede die Essenz dieses Kurses in Gedanken geschickt habe.

Vielleicht berühren diese Zeilen über unsere unsichtbare Begegnung ja Ihr Herz, und Sie sagen sich: »Ach ja, das wäre schön, wenn wir so durch unsere Herzenswünsche zusammengeführt worden wären. Ich habe die ganze Zeit gehaut, dass es eine Lösung gibt. Und nun lese ich das hier.« Vielleicht haben Sie sich ja auch bereits mit Quantenphysik und anderen

modernen Wissenschaften und Studien beschäftigt und wissen, dass Gedanken Energien aussenden, die ihre Wirkung jenseits von Raum und Zeit tun. Und dass Begegnungen tatsächlich vom Gesetz der Anziehung – von den Informationen, die wir ständig unbewusst über unsere Gedanken und Gefühle aussenden – bestimmt werden.

Das tun nicht nur Menschen, wenn sie sich begegnen, sondern auch die Dinge, die wir in unserem Leben erschaffen, sind erfüllt von Energie und Informationen. Der berühmte japanische Koch, Nobu Matsuhisa, hat ein schönes Bild dafür, er sagt: »Sie können gern alle meine Rezepte exakt nachkochen. Aber Ihre Speisen werden nie genauso schmecken wie meine, weil in Ihren Ihr Herz steckt und in meinen mein Herz.«

Mein Mann und ich möchten Sie in diesem Kurs dazu einladen, die Zutaten Ihres Lebens mehr und mehr nach Ihrem Herzen auszuwählen und Ihr Leben, Ihre Beziehungen und all die Dinge, die Sie denken und erschaffen, immer mehr nach Ihrem Geschmack zu gestalten. Dazu müssen Sie zuerst einmal nichts anderes tun, als still werden und lernen zu lauschen. Sie werden noch sehen, dass das viel leichter ist als gedacht.

Wir möchten Ihnen hier ein Handwerkszeug geben, mit dem Sie in Ihrem Inneren ganz allein zuhause Ihr Leben verändern, Ihr Herz und Ihre Beziehungen heilen können und das Sie an Ihre Liebsten und Ihre Kinder einfach mit Ihrem Herzen weitergeben können. Ein Handwerkszeug, das nichts kostet, das jedem Menschen in jedem Alter unabhängig von Bildung oder Geschlecht zur Verfügung steht und mit dem jeder sein Leben verwandeln und heilen kann. Ein Handwerkszeug, mit dem wir gemeinsam eine neue friedvolle und gesun-

de Welt erschaffen können, nach der wir uns alle in diesen Tagen so sehr sehnen.

Seit fast zwanzig Jahren arbeiten wir so – ganz allein zuhause ohne irgendwelche Hilfsmittel oder Lehrer, einfach indem wir in Stille unser Inneres entdecken und die Welt gestalten, in der wir leben möchten. Das klingt vielleicht noch etwas fern und verrückt in Ihren Ohren, aber ich weiß einfach, dass diese Arbeit über die Jahre meinen Mann, mich und unser ganzes Leben verwandelt und mit einer weisen, inneren Führung verbunden hat. Diese Führung hat uns gezeigt, dass jeder alles, was er braucht, in sich trägt. Er muss sich diesem Schatz nur zuwenden. Und so sitze ich heute hier und ohne dass Sie es wissen, denke ich an Sie und schreibe dieses Buch für Sie, damit auch Sie erleben, dass Sie alles haben, was Sie brauchen.

Wie funktioniert der Kurs?

»Ein Problem sieht,
wenn es einmal gelöst ist, immer einfach
aus. Der große Sieg, der heute leicht
errungen scheint, ist das Ergebnis einer
Reihe kleiner, unbemerkter Siege.«

Paulo Coelho

Das sagt Paulo Coelho im *Handbuch des Kriegers des Lichts*. Kennen Sie das auch, dass Sie sich für all die vielen, kleinen Schritte auf Ihrem Weg gar nicht richtig wertschätzen? Dass Sie Dinge als selbstverständlich ansehen, wenn Sie erst mal Teil Ihres Lebens geworden sind? In diesem Kurs geht es ab jetzt um viele kleine Schritte. Bitte würdigen Sie die kleinen Siege! Würdigen Sie jetzt in diesem Moment, dass Sie dieses Buch überhaupt lesen! Dass Sie zu den mutigen Menschen gehören, die aus sich heraus ihr Leben ändern wollen. Die jetzt in diesem Moment beginnen, aus eigener Kraft die Liebe wieder lebendig werden zu lassen. Was für ein Sieg!

In *Das Liebesgeheimnis* zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihr Herz wieder für sich selbst öffnen und durch eine Praxis der Achtsamkeit, Annahme und Vergebung Freundschaft schließen mit sich – denn erst eine gesunde Beziehung zu sich selbst öffnet Ihnen die Tür in eine erfüllende Partnerschaft. Im Buch finden Sie einen Downloadlink für ein dreiwöchiges Übungsprogramm, das ein wesentlicher Bestandteil des Kurses ist. Die von uns gesprochenen Audioübungen leiten Sie konkret dazu an, wieder einen liebevollen und unterstützenden Umgang mit sich und Halt, Klarheit und Ruhe in sich zu finden. Sie lernen außerdem, emotionale Verletzungen bewusst loszulassen und sich aus ungesunden Bindungen zu lösen.

Das Liebesgeheimnis führt Sie auf eine Entdeckungsreise nach innen, auf der Sie Ihre Widerstände gegen eine erfüllende Partnerschaft entlarven, Ihr Herz heilen und auch in Krisenzeiten Ruhe und Frieden im Alltag finden können. Sie lernen, wie Sie die Liebe ganz aus sich heraus wieder in Ihr Leben bringen, belastete Beziehungen heilen und sich von ungesunden Bindungen und Abhängigkeiten lösen. Anhand konkreter Fallbeispiele zeigen wir Ihnen praktische Ausstiege aus Partnerschaftskonflikten und einen konstruktiven Umgang mit Krisensituationen. Außerdem vermitteln wir Ihnen einen leicht verständlichen Einstieg in die Meditations- und Achtsamkeitspraxis – eine Praxis, mit deren Hilfe Sie für einen Wandel sorgen können.

In diesem Buch greifen wir die wichtigsten Beziehungsthemen auf. Wir geben Ihnen eine Übungspraxis für den Alltag an die Hand und zeigen Ihnen, wie Sie im Umgang mit sich selbst und als Paar für ein besseres Verstehen, eine gelungene Kommunikation und einen guten Umgang mit schwierigen Situationen sorgen können. Es gibt eine Reihe von Fragen, die wir in unserem Paarcoaching immer wieder gestellt bekommen. Die zentralsten haben wir für Sie gesammelt und leiten Sie damit durch die einzelnen Kapitel. Für das Kerntaining finden Sie unter dem Downloadlink Hörübungen und geführte Meditationen für die tägliche Praxis und den eigentlichen Entwicklungs- und Transformationsprozess. In Kapitel 5, dem *Praxisprogramm*, gehen wir konkret auf die Bedeutung der Meditationen und die Durchführung des Trainings ein und geben hilfreiche Hinweise für die Umsetzung.

Für das vorliegende Buch ist es hilfreich, mit den Lehren und Einsichten unseres Buches *Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest* vertraut zu sein, das im Kern dazu auffordern will, einen eigenen Entwicklungsweg zu suchen, statt auf einen idealen Partner und damit die Lösung aller Probleme zu hoffen. Sie werden hier immer wieder Auszüge aus diesem Buch finden.

 *Trennung führt selten zur Lösung. Trennung führt meist nur zur Verlagerung des eigentlichen Problems. Wenn Männer zu mir kommen, vergleiche ich die Trennung häufig mit einem Platzwechsel beim Tennismatch: Geht die Vorhand ständig ins Netz, wird der Spieler das Problem wohl kaum lösen, indem er einfach den Gegner und den Tennisplatz wechselt. Auf einem neuen Platz, mit einem neuen Netz, einem neuen Gegner, aber einer alten überrissenen Vorhand wird*

das Spiel nun mal nicht besser. Beim Tennis bleibt bei einem lange falsch eintrainierten Bewegungsablauf nur eins übrig: Der Schlag muss umtrainiert, die Spieltaktik oder der Abstand zum Ball verändert werden. Aber wenn in unseren Beziehungen der Ball zu oft ins Netz geht, versuchen wir es heutzutage immer schneller, immer häufiger mit Platzwechsel und einem neuen Spielpartner. So finden wir vielleicht Erleichterung, Abwechslung und neue Erfahrung, aber wir verbessern unser Spiel nicht. Das macht uns mit der Zeit leer und frustriert. Wir gehen nur selten, weil uns der andere einfach egal ist. Wir gehen meistens – erst recht, wenn es nicht das erste Mal ist –, weil wir hoffnungslos und resigniert sind. Weil wir nicht mehr wissen, wie wir den Ball übers Netz bringen sollen, wie wir eine Lösung finden sollen für etwas, das uns unerträglich erscheint. Meist haben wir mit unserem Partner einen schmerzlichen oder verletzenden Ablauf unzählige Male durchlebt und durchlitten – ohne irgendeine Aussicht auf Veränderung oder Lösung. ∞

Der Kurs ist für einen Zeitraum von 21 Tagen angelegt. Ein Rahmen von 21 Tagen hat sich in vielen Trainings bewährt, um alte Gewohnheiten nachhaltig zu überwinden.

Unser Unterbewusstsein ist grundsätzlich durchaus in der Lage, eine alte negative Prägung in einem einzigen Moment aufzulösen. Hier aber geht es um einen grundlegenden Wandel auf vielen Ebenen Ihres Lebens und um eine Art Häutung Ihres Bewusstseins, und dafür ist etwas mehr Zeit nötig. Wir möchten Sie deshalb anleiten, sich innerhalb dieser jeweils 21 Tage mit Geduld und Konsequenz von den alten Routinen zu lösen, um auf eine ganz neue Art zu sich und zu anderen in Beziehung treten zu können und alte Programme, Glaubens-

sätze und Muster mit einem neuen Programm zu überschreiben. Erst nach einer Weile beginnt sich das Neue auch tatsächlich in uns zu verwurzeln und in unserem Leben Ergebnisse zu zeigen.

Wir sind in diesem Jahr 21 Jahre verheiratet, die 21 ist eine kraftvolle Zahl für eine echte Wandlung im Unterbewusstsein. Stellen Sie sich vor: Von heute ab in 21 Tagen hat sich der Knoten gelöst; etwas Gravierendes verändert; haben die Umstände sich geklärt; ist Heilung eingetreten und Frieden eingekehrt. Nur noch 21 Tage!

1. Kapitel

Wie Sie
die Beziehung finden,
die Sie suchen

Andersherum denken

Kürzlich folgte ich, Eva, der Einladung eines Bekannten, dessen Frau ihn vor einiger Zeit verlassen hatte. Er trug sehr viel Groll in sich über ihren Schritt in die Trennung, und das Alleinsein jetzt schien für ihn kaum aushaltbar. Er arbeitete ja seit Jahren schon 70 bis 80 Stunden die Woche, und in seiner Freizeit war er leidenschaftlicher Sportler. Als er so vor sich hin schimpfte über das, was seine Frau ihm angetan habe, fragte ich ihn mehrfach, wie es *ihm* denn in der Ehe während der letzten Jahre gegangen sei und was *er* denn brauche, um sich in einer Partnerschaft erfüllt zu fühlen. *»Na ja, wie geht es einem schon mit einem anstrengenden Job und einer Frau, die ständig unzufrieden ist und immer mehr von einem will?«* Er schaute mich dabei an, als ob ich ihn gebeten hätte, mir über grüngestreifte Elefanten auf den Straßen von Wanne-Eickel zu erzählen. Er verstand gar nicht, was ich von ihm wollte und landete dann schnell wieder bei den Vorwürfen gegen seine Frau. Irgendwann am Ende des Abends sagte er: *»Das schwöre ich dir: Beim nächsten Mal such ich mir eine, die geschmeidiger ist und nicht ständig was von mir erwartet und dann am Ende abhaut.«*

Als ich wieder zu Hause war, wurde mir bewusst, dass ich lange niemanden mehr erlebt hatte, der so in seinem Groll feststeckte. Meine Stimmung war gedämpft, weil ich ihn so gar nicht hatte erreichen können und ich fragte mich, war-

um es für uns Menschen nur so schwer ist, in Sachen Beziehung endlich andersherum zu denken und unser Glück bei uns selbst zu suchen. Durch seinen vielen Frust und Groll war ich selbst ein bisschen jammerig geworden und dachte selbstmitleidig: *»Warum kommt nicht mal einer zu mir und gibt mir die Power, andersherum zu denken? Warum muss ich das immer bei anderen tun?«*

Kaum hatte ich das gedacht, ploppte eine Mail mit einem Hinweis zu einem Gespräch zwischen der berühmten amerikanischen Talkmasterin Oprah Winfrey und einer Frau namens Iyanla Vanzant auf, die als Kind ihre Mutter verloren hatte, geschlagen und vergewaltigt wurde und die jetzt anderen Menschen half, ihr Leben in Ordnung zu bringen. Ich klickte auf den Link zum Interview und hörte Iyanla Vanzant sagen:

»Es ist verblüffend für mich, wie viel Zeit Menschen darauf verwenden, sich Sorgen um ihre Beziehungen zu jemand anderem zu machen. Aber sie verbringen absolut überhaupt keine Zeit, um eine Beziehung zu sich selbst zu entwickeln. So oft wollen Menschen mit jemand anderem sein, weil sie partout nicht mit sich selbst sein wollen. Hier ist die Frage: Wenn du nicht mit dir sein willst, warum sollte dann irgendjemand anders mit dir sein wollen? Wie siehst du aus, wenn du mal nach innen schaust? Hast du einen klaren Verstand? Hast du einen süßen Geist? Hast du ein offenes Herz? Hast du dich im Stich gelassen? Hast du deine Träume im Stich gelassen? Hast du deine Gaben im Stich gelassen? Wann hattest du das letzte Mal eine intime Unterhaltung mit dir selbst? Wann war das letzte Mal, dass du dich selbst ganz allein ausgeführt hast für einen guten Abend mit dir? Wann war das letzte Mal, dass du es ge-

nossen hast, einfach zuhause im Pyjama mit dir zu sein, um etwas zu tun, was dir Freude macht? Wir leben in einer Welt, wo wir von jemand anderem da draußen erwarten, uns glücklich zu machen. Bitte vergiss nicht – die einzige Beziehung, die du da draußen finden kannst, ist eine Reflexion deiner Beziehung zu dir selbst. Also, wenn du jemand wirklich Wunderbaren in deinem Leben haben willst, dann beginne mit dir. Bau deine Beziehung zu dir auf und dann sieh, was passiert.«

Iyanla Vanzant

Ich musste schmunzeln. War ich mir doch in die eigene Falle gegangen und hatte mich an dem Abend selbst verloren und meine Stimmung von der Stimmung eines anderen abhängig gemacht und angefangen, an mir und meinem Glauben zu zweifeln. Wie verrückt das doch war! Das Interview brachte mich wieder zu mir zurück. Das Jammertal war wie weggeblasen, als Iyanla Vanzant sagte: *»Menschen sind so verrückt wie die Hölle, sie leben oft chaotische Leben – aber: Sie geben dir die Chance, etwas Größeres und Besseres in dir selbst wachsen zu lassen.«*

Meinem Bekannten schrieb ich nachts noch eine Mail: *»Vielleicht wollte sie ja immer mehr von dir, weil sie dich so geliebt hat?«* Er schrieb mir zurück: *»So habe ich das noch nie gesehen.«*

 *»Wenn ich behaupte, dass bestimmt siebzig Prozent der Ehen nicht geschieden werden müssten; wenn ich behaupte, es sei egal, wen Sie heiraten, Sie träfen dabei sowieso immer nur sich selbst, dann möchte ich Sie mit dieser vielleicht provokanten These dazu bewegen, die Ehe als etwas ganz anderes zu begreifen, als Sie es bisher getan haben: Die Ehe ist nicht die*