

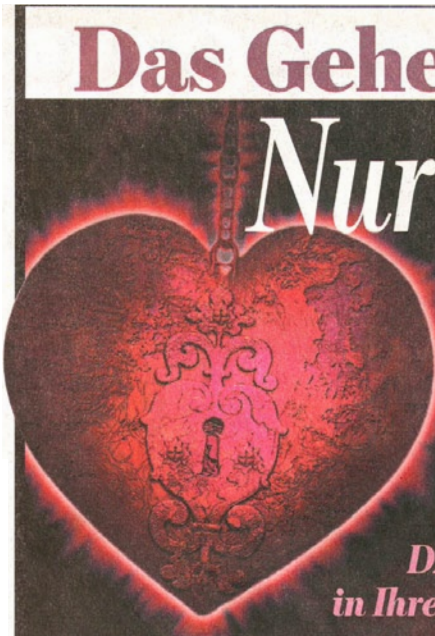
BILD, 13.06.2008

Das Geheimnis des Herzmagneten

Nur die Liebe zu uns selbst weckt die ganze Kraft unseres Herzens

Autor
Ruediger
Schache
(44)

DAS 5. GEHEIMNIS: „Die stärkste aller Kräfte in Ihrem Magneten ist die Liebe zu Ihrem eigenen Leben“



Von **RUEDIGER SCHACHE**

Unser Herz ist wie ein Magnet, es zieht Menschen und Situationen an – oder stößt sie ab. Doch seine Kraft dazu erwächst aus der Liebe, sagt Buchautor Ruediger Schache (44)*. Im letzten Teil der BILD-Serie über den „Herzmagneten“ erklärt er es.

Liebe ist die stärkste Kraft in Ihrem Magneten. Liebe ist der Turbodiesel, der bei allem, was Sie erreichen möchten, fast jeder Mensch glaubt zu wissen, was Liebe ist, doch kaum jemand kann es beschreiben.

Der Bildhauer Michelangelo soll auf die Frage, wie er es schaffe, eine darart perfekte Löwenkulptur aus einem Marmorblock hervorzubringen, geantwortet haben: „Ich entferne einfach alles, das nicht nach Löwe aussieht.“

Ähnlich ist die Entdeckung der Liebe. Sie ist bereits vorhanden. Sie müssen nicht danach suchen.

Es gibt nichts, was Sie tun können, um Liebe zu erreichen oder zu finden. Ihre einzige Aufgabe besteht darin, immer mehr von dem zu entfernen, was nicht Liebe ist. Der Rest geschieht einfach.

Wer Opfer ist, zieht die Falschen an

Angenommen, ein Mensch war im Leben bisher tendenziell ein Opfer. Die Eltern, die Partner, das Leben im Allgemeinen waren selten besonders gut zu ihm oder ihr.

Die betroffene Person trifft dabei keine Schuld, aber aus diesen Beobachtungen

und Erfahrungen entstand in ihr das Gefühl von Machtlosigkeit. Dieses innere Gefühlskino zieht Menschen an, die aus ganz persönlichen Gründen solche Gefühle attraktiv finden:

► 1. Täter ...

... weil sie leichte Beute spüren. Täter sind tendenziell faul. Sie gehen den leichtesten Weg und das schwächste Opfer wird ihr

Spielball. Jeder, der einmal Opfer war und in seine Stärke gefunden hat – zum Beispiel durch eine energische Aussprache – weiß, dass der Täter Beute umzusehen.

► 2. Andere Opfer ...

... weil die sich verstanden und geboren fühlen. Wir alle suchen nach Liebe und sich verstanden zu fühlen, vermittelt uns das Gefühl von Nähe.

► 3. „Krankenschwestern“ und Tröster ...

... und zwar solche, die sich besser fühlen, wenn sie sehen, wie schlecht es dem Opfer geht. „Krankenschwestern“ leben davon, dass es anderen nicht gut geht, sonst hätten sie keine Arbeit. Ja, einige meinen es wirklich gut, aber in anderen kommt ein Gefühl von Überlegenheit oder sogar Glücksgefühle auf: „Wenn ich sehe, wie es XY geht, bin ich richtig glücklich, dass ich so wenig Probleme habe.“ Keiner dieser angezogenen Menschen kann einem Opfer wirklich dabei helfen, aus seiner Rolle herauszukommen.

DIE SERIE



www.bild.de
wap.bild.de

Liebe zu sich selbst und zum eigenen Leben ist der Schlüssel für diese Veränderung.

Wenn es Ihnen bisher nicht leichtgefallen ist, „sich selbst“ zu lieben, versuchen Sie es einmal mit der Vorstellung, „Ihr Leben“ zu lieben.

Die folgende sehr wirksame Übung programmiert Ihren Magneten auf „Liebe zum eigenen Leben“.

Blicken Sie abends vor dem Einschlafen auf Ihren Tag zurück und fragen sich: Was war das Geschenk dieses Tages? Was war das Wunder dieses Tages? Sie werden immer ein Wunder und ein Geschenk finden, weil es Ihre Sache ist, dies zu definieren. Sie müssen sich niemandem erklären. Und morgens vor dem Aufstehen erinnern Sie sich: Was waren gestern das Wunder und das Geschenk? Wenn Sie möchten, bedanken Sie sich.

Mit diesem Gefühl der Dankbarkeit und Neugierde auf das nächste Wunder und Geschenk beginnen Sie Ihren neuen Tag. Ihr Morgen, die Menschen und Ereignisse werden Sie verändern, je länger Sie diese Übung machen ...

ENDE

◀ „Das Geheimnis des Herzmagneten“ (208 S., 16,95 Euro), Nymphenburger Verlag

Gabriela zog immer die Falschen an, weil sie sich selbst hasste

Gabriela ist eine wundervolle Frau. Mitte vierzig. Wenn sie einen Raum betritt, weckt sie ein Gefühl von Freude, Zuneigung und Geborgenheit.

Es ist fast unmöglich, sich vorzustellen, mit dieser Frau einen Streit zu haben. Und dennoch wurde sie von ihren letzten beiden Partnern körperlich misshandelt.

Nachdem Gabriela die Wirkung des Herzmagneten verstanden hatte, beschloss

sie, der Sache auf den Grund zu gehen. Gabrielas Körper war fülliger als der Durchschnitt, was von jedem, der ihr begegnete, als stimmig und schön empfunden wurde.

Gabriela selbst lehnte ihren Körper als zu dick ab. Sie bestrafte sich für ihren Körper, und es kamen Männer, die genau dies ebenfalls taten.

Als Gabriela erkannte, dass ihre Ablehnung genau das Ge-

genteil von dem bewirkte, was sie eigentlich wollte, begann sie, ihren Körper so zu betrachten, wie es ihr Freunde seit Jahren versicherten: als genau den wundervollen Körper, der perfekt Ihre Liebe zu Menschen nach außen strahlte.

Sie begann, Liebe für sich selbst zu empfinden. Von diesem Zeitpunkt an zog sie Männer an, die ihre Schönheit erkannten und sie genau dafür liebten, wie sie war.