



## „Nie wieder...“ - Wird sofort geliefert!

- Warum wir so oft genau das bekommen, was wir nicht wollen -

*Manch einer hat vielleicht schon festgestellt, dass etwas, das man ganz besonders vermeiden will, gerade dann umso stärker ins Leben kommt. Und etwas, das man sich sehnlichst wünscht, kommt erst in dem Augenblick, in dem man es „losgelassen“ hat. Für unseren Verstand klingt das geradezu widersinnig und wenn wir solche Ereignisse in unserem Leben beobachten, ohne zu wissen, welche Gesetze dahinter wirken, leiden wir oft.*

Alles, was uns in unserem Leben umgibt und in der Vergangenheit umgab, wurde durch „etwas in uns“ erzeugt oder angezogen. Partner, Freunde, Wohnung, Einrichtung, Gegenstände, Geld, Arbeitsplatz, ob wir mehr oder weniger Erfolg oder Probleme haben,... Alles, was wir jetzt gerade in unserem Außen beobachten können, zeigt uns, was in der Vergangenheit bis jetzt in unserem Magneten enthalten war.

Diese Hinweise sind sehr wertvoll, wenn es darum geht, herauszufinden, was in unserem Energiefeld enthalten ist und nach außen wirkt. Besonders lohnt sich das Hinsehen bei unangenehmen Wiederholungen, denn sie weisen auf „Programme“ hin, die uns das Leben schwer machen.

Wenn wir ein solches Programm und seinen Ursprung erst einmal erkannt haben, ist es schon auf dem halben Weg zur Auflösung. Am einfachsten ist

es, sich die Frage zu stellen: Wo habe ich gerade ein „Problem“?

Weil Realität individuell ist, ist ein Problem auch nur etwas, von dem wir selbst denken, es wäre ein Problem. In dem Augenblick, in dem wir unsere Haltung dazu verändern, verliert es an Kraft und beginnt sich zu lösen. In den vergangenen LoveLetters wurden verschiedene Wege gezeigt, Problemen ihre Kraft zu nehmen (u.a. TheWork von Byron Katie).

Tatsächlich gibt es aber Situationen, die immer wieder auf uns zukommen, die wir als schmerzhaft erleben und die sich – scheinbar – nicht oder nur sehr langsam auflösen. In dem Augenblick, in dem wir den Grund wissen, warum wir etwas anziehen, was wir gar nicht wollen, auf etwas reagieren, ohne es zu wollen, Dinge denken, die wir nicht denken wollen, werden wir frei.



### Wie ein magnetisches Programm entsteht

Woraus besteht ein solches anziehendes Programm? Ganz einfach aus zwei Bausteinen: Ein innerer „Film“ und die dazu empfundenen Gefühle. Sobald ich etwas ganz besonders nicht will, erzeuge ich in mir einen deutlichen Film und die Gefühle zu genau der Geschichte, die ich aus meinem Leben verbannen will. Diese Kombination hat

magnetische Wirkung auf Menschen, die exakt diesen Film spielen wollen und in mir diese Gefühle auslösen werden. Sie fühlen angezogen von dem, was in meinem Film zu sehen ist.

Wie komme ich da heraus?

Es geht darum, dem Film (den Gedanken) die Kraft zu nehmen, in mir bestimmte (unerwünschte) Gefühle zu erzeugen. Einem Film kann ich die Kraft nehmen, wenn ich erkenne, wie er abläuft und vor allem *warum* er abläuft. Sobald ich weiß, woher er kommt, spüre ich, dass er kein Teil von mir ist und kann ihn auflösen.

Um solchen Mustern und ihren Ursachen selbständig auf die Spur zu kommen, ist es am einfachsten, man sieht sich seinen jetzigen Zustand im Leben an. Wo tut es gerade weh? Der Grund ist immer einer der folgenden:

- 1) Ich will etwas haben, das ich nicht bekomme.
- 2) Es kommt (dauernd) etwas, das ich nicht will.
- 3) Ich will etwas tun, das ich nicht tun kann.
- 4) Ich tue etwas, das ich nicht tun will.

So zu Leben macht wenig Freude. Wo keine Freude ist, lebe ich etwas Fremdes. Angenommen, dieses Fremde wird angezogen durch ein Programm in meinem inneren Magneten (Energiesystem)... Wie entstand es?

Dabei hilft die Vorstellung, dass ich selbst nicht dieses Programm bin. Ich muss also nicht mich verändern oder mir gar Vorwürfe machen oder mich schuldig fühlen. Ich muss auch nichts „aufarbeiten“ oder durch etwas „hindurchgehen“. Es genügt zu

wissen, dass ein solches Programm wie ein Fremdkörper in meinem Energiesystem sitzt und vor sich hin wirkt. Und ich kann entscheiden, dass es heute aufhört zu wirken, damit ich selbst mein Leben bestimme. Dazu sehe ich mir am besten Ereignisse an, die sich wiederholen oder ähneln.



## Muster erkennen, verstehen und auflösen.

### 1) Beobachte, was geschieht

„Etwas in meinem Leben stimmt nicht. Ich will etwas nicht. Was ist das?“ (Aufschreiben!)

„*Ich will keinen Lebenspartner, der mich nicht wertschätzt. Folgende Dinge will ich auf gar keinen Fall: Dass er beim Frühstück Zeitung liest. Dass er gleich nach dem Heimkommen den Fernseher einschaltet. Dass er sich dauernd zurückzieht, um irgendwelchen sinnlosen Hobbies nachzugehen.*“

### 2) Finde das Symbol

„Warum will ich es nicht? Worin liegt das Symbol und für welche Gefühle steht es? Welchen „Film“ habe ich geschaffen?“

Solange ich diese Handlungen als Symbole für etwas ansehe, das mir nicht gut tut, habe ich einen „Film“. Dieser Mini-Film ist das Programm, welches exakt solche Menschen ins Leben zieht, die wieder und wieder ausgerechnet das tun, was ich nicht will. Wenn sich ein Mann am Frühstückstisch hinter seiner Zeitung verschanzt oder nach dem Heimkommen vor allem ans Fernsehen denkt, kann ich es zu einem Symbol für Gleichgültigkeit, Desinteresse und Geringschätzung machen.

Aber stimmt das auch? Zeitung lesen, Fernsehen oder Hobbies nachgehen hat für sich gesehen nichts Geringschätzendes. Warum will ich ausgerechnet das nicht? Wofür steht es für mich?

*„Jemand, der so etwas macht, schätzt mich nicht und liebt mich nicht. Ich mache so schön das Frühstück und er liest einfach nur Zeitung, statt sich mit mir zu beschäftigen. Ich mache den Haushalt und er sieht Fern oder pflegt seine Hobbies, statt sich mir zu widmen, wenn er da ist.“*

### 3) Erkenne das Muster

Gehe kurz alle Erinnerungen durch, in denen ähnliche Filme abgelaufen sind. Beim ersten oder beim letzten Partner? Im Elternhaus? Was haben diese einzelnen Filmabschnitte gemeinsam? Wobei verhalten sich die Hauptdarsteller ähnlich? Die Gemeinsamkeiten sind das „Muster“.

*„Wenn ich zurückdenke, haben die meisten meiner Partner mich nicht respektiert. Und sie haben mich das ganz deutlich spüren lassen, indem sie tatsächlich ihre Zeitung, den Fernseher und ihre Hobbies mehr liebten als mich. Das hatten die meisten von ihnen gemeinsam.“*

Wichtig: Ein solches Muster kann zwei Arten von Anziehung ausüben:

1) Ich will etwas nie wieder... und genau das kommt. Also zeitunglesende und fernsehende Partner, weil ich mir dieses Bild dauernd vorstelle.

2) Ich will nur noch das Gegenteil... und es kommt. Weil ich mir einen Gegenfilm erschaffen habe, einen Gegen-Typen zu dem Menschen, den ich vermeiden will. Also zum Beispiel jemand, der –

statt mich zu ignorieren – mich so stark „wertschätzt“, dass es sich beklemmend und wie eine Überwachung anfühlt. Jemand, der statt desinteressiert (von mir unerwünscht) krankhaft eifersüchtig ist (das Gegenteil). Ein Machthaber statt ein Langweiler. Ein Überaktiver statt ein Fernsehgucker.

Es ist eine natürliche Reaktion, sich von etwas zu befreien, indem man das Gegenteil, also die „Gegenenergie“ sucht. Aber weder das eine noch das andere ist man selbst. Irgendwann stellt man dann auch fest, dass das zu einem passende irgendwo dazwischen liegt.

### 4) Finde die Quelle

Wo ist das Muster zum ersten Mal aufgetaucht? Wo kann dieser Film (die Erinnerung) entstanden sein? Häufig in der Kindheit oder in einer bedeutsamen Beziehung.

*„Mein Vater ist so mit meiner Mutter umgegangen. Sie hat sich aufgeopfert und er hat einfach sein Zeug gemacht, ohne sie zu schätzen. Er hat sich hinter seiner Zeitung verschanzt, als wäre sie eine Mauer aus Eis. Und ich musste das als Kind beobachten. Es war einfach schlecht. Schon damals habe ich beschlossen, selbst niemals Zeitung zu lesen, wenn andere dabei sind. Und keinesfalls wollte ich Partner haben, die auch nur annähernd in diese Richtung gehen. Dummerweise kommen andauernd solche Menschen in mein Leben.“*

### 5) Vergib Dir und der Quelle

Wenn Du erkannt hast, wer die Filmvorlage geliefert und Dein Programm erschaffen hat, weißt Du, dass Du nicht das Programm bist. Es ist fremd,

gehört nicht zu Dir. Es ist die Geschichte der Personen, bei denen Du es zum ersten Mal beobachtet hast und nicht Deine Geschichte. Sie wird nur Einfluss auf Dich haben, wenn Du glaubst, dass es Dich etwas angeht und sie zu Deinem persönlichen Symbol machst.

Dass Du bisher dieses Programm übernommen hast ist normal, natürlich und vollkommen in Ordnung. Das Universum hat uns und den Umgang zwischen Menschen so konstruiert, dass dies geschieht. Und es hat auch einen Ausweg erschaffen, den wir erkennen und nutzen dürfen. Der Ausweg heißt „Erkennen, Verstehen und Vergeben“. Liebe.

Verzeihe Dir selbst oder noch besser, falls es Dir gelingt: liebe Dich wundervolles Wesen dafür, dass Du ein Mensch bist mit all den Eigenschaften, die wir nicht-perfekten Menschen haben. Verzeihe Dir, dass Du bisher dieses Muster gelebt hast ohne es zu sehen. Es war in Ordnung. Und liebe Dich dafür, dass Du es jetzt siehst. Vielleicht kannst Du auch einen Teil Liebe empfinden für die Menschen, die ihr Glück geopfert haben, um Dir zu zeigen, was Du nicht willst. Es war kein Vergnügen für sie. Ohne sie wärest Du nicht so klar und stark, wie Du es jetzt gerade bist.

Vielleicht empfindest Du auch Liebe zu diesem wundervollen Universum, dass uns allen die Möglichkeiten schafft, aneinander und miteinander zu wachsen.

## 6) Erschaffe den neuen Magneten aus Liebe

Und jetzt, wenn Du magst, erschaffe Dir in Deiner Vorstellung eine neue Geschichte, in der dieselben Symbole für Liebe stehen.

Vielleicht ist es eine Geschichte, in der Zeitung, Fernsehen oder ein Hobby Liebe und Gemeinsamkeit bedeuten, statt Ablehnung. Vielleicht siehst Du einen Lebenspartner, den Du über alles liebst und der Dich über alles liebt und dieser Mensch genießt es, morgens Zeitung zu lesen. Vielleicht gibt er Dir einen Teil, der Dich interessiert und ihr lest gemeinsam. Oder ihr lest Euch gegenseitig Interessantes vor.

Wäre das nicht wundervoll?

Wenn Du diese Vorstellung fühlen kannst, hast Du das Programm aufgelöst.

*Rüdiger Schache*

Rüdiger Schache



PS: Über Erfahrungsberichte per Email freue ich mich!

Weitere LoveLetters  
zum kostenlosen Herunterladen,  
sowie Infos über Reisen,  
Seminare & Workshops  
unter:

Internet: [www.ruedigerschache.de](http://www.ruedigerschache.de)