

Liebe - Das Ende aller Dramen.

Wie wir unsere Beziehungen zu anderen Menschen und zu uns selbst heilen können. Eine kurze Anleitung zu einer wahrhaft magischen Reise.

Wenn wir einen Menschen mögen, zeigen wir ihm unsere Zuneigung und wenn es auf Gegenseitigkeit beruht, fühlt sich das für beide gut an. Vielleicht ergibt sich daraus eine Liebesbeziehung. Dann ist nichts schöner, als mit dem anderen viel Zeit zu verbringen und sich gegenseitig seine Liebe spüren zu lassen. Man tut sich Gutes, seelisch und körperlich, und es fühlt sich wunderbar an. Wir schweben auf Wolken und malen uns eine wunderbare Zukunft aus.

Irgendwann kehren beide immer mehr in ihren Alltag zurück und man verbringt weniger Zeit miteinander. Vielleicht ist einmal einer von beiden gestresst, schlecht gelaunt oder hat wenig Zeit. Vielleicht ist er zu nett zu einer anderen Person oder zu wenig nett zu uns selbst. Vielleicht vergisst er etwas, ruft nicht oder zu wenig an, hört uns nicht mehr richtig zu oder widmet seine Zeit zu sehr anderen Menschen oder Dingen. Ganz langsam und leise beginnt in uns etwas zu zerbrechen. Romantik und Liebe hin oder her, es meldet sich eine vorsichtige Stimme die bezweifelt, dass wirklich alles perfekt ist, dass ER oder SIE tatsächlich die ersehnte verwandte Seele, der endgültige Traumpartner ist. Entweder wir sperren den Gedanken weg oder wir beschließen, ihn zu überprüfen. Wir entwerfen kleine geheime Tests, an denen wir messen, ob der andere so reagiert, wie ein Traumpartner, der uns liebt, reagieren sollte. Und wir versuchen, dem anderen klar zu machen, wie wir ihn gerne hätten. Oder wir leiden heimlich und gehen immer mehr Kompromisse mit uns selbst und dem anderen ein. Auf jeden Fall leiten wir den Anfang vom Ende ein.

Warum können wir auf Dauer nicht so lieben, wie am ersten Tag, ohne den anderen auch nur im Geringsten verändern zu wollen? Weil wir, wenn wir romantisch lieben - wie es in den meisten Beziehungen der Fall ist - die Erfüllung durch den andern suchen. Wir sitzen in einer Art Gefängniszelle. Drinnen sind wir, mit unserer Sehnsucht nach Liebe und draußen spüren wir die Freiheit, die Erlösung aller Qualen, die bedingungslose Liebe, den inneren Frieden, aber wir sehen keinen Weg dorthin. Deshalb versuchen wir das Fehlende von

unserem Partner zu bekommen, ohne zu ahnen, dass sich der in derselben Situation befindet. Die vier Wände unserer Zelle sind: Illusionen, Erfahrungen, Gedanken und körperliche Emotionen. Die Illusionen verhindern, dass wir wahrnehmen was wirklich ist. Die Erfahrungen verhindern, dass wir frei entscheiden. Die Gedanken verhindern, dass wir annehmen was ist. Die Emotionen verhindern, dass wir die Liebe in uns spüren.

Doch es gibt einen Weg aus diesem Gefängnis. Indem wir die Mauern erkennen, verstehen und daran arbeiten, lösen wir sie auf. Die in diesem Beitrag vorgestellten Methoden sind sehr hilfreich, wenn es darum geht, aus leidvollen Emotionen heraus in Richtung inneren Friedens und bedingungsloser Liebe zu kommen.

1. Romantische Liebe und bedingungslose Liebe verstehen.

Alles ist Energie, besonders unsere Gefühle. Was geschieht bei der romantischen Liebe energetisch gesehen? Verliebte senden sich gegenseitig viel Gefühlsenergie, die sich sehr angenehm anfühlt. Energie, die man zuvor nicht in sich gespürt hat und die man als Liebe empfindet. Gleichzeitig wird in uns die Liebe zu uns selbst geweckt. Wir fühlen uns begehrt und wertvoll und wenn es besonders schön ist, stellt sich eine Art innerer Friede ein, der uns sagt: „endlich angekommen“.

Nach einiger Zeit fließen die Energien schwächer. Ein Partner spürt, dass ihm die Energie des anderen fehlt. Vielleicht beginnt er damit, dessen Leben zu beeinflussen, um mehr Aufmerksamkeitsenergie zu erhalten und seine entstehende Leere zu füllen. Dabei gibt er noch mehr seiner eigenen Energie ab, und fühlt sich immer leerer. Der Liebeskummer beginnt. Der andere Partner hingegen, fühlt sich von der Energie, die er gerade nicht verarbeiten kann, bedrängt und vielleicht beginnt er sich zurück zu ziehen. Eine Spirale aus Forderung nach Zuneigung und Ablehnung beginnt. Solch eine Beziehung ist, so hart es klingt, ein energetisches und emotionales Geschäft.

Die bedingungslose Liebe ist das Gegenteil. Sie ist da, ohne das Geringste zu verlangen und niemand verliert dabei. Bedingungslos zu lieben bedeutet, die vollständige Liebe in sich selbst zu spüren, sich und das Leben zu lieben, egal, was

man von außen erhält, egal was andere tun. Nie mehr bedürftig zu sein, nie mehr am Tropf eines anderen zu hängen, immer vollständig zu sein, immer das Gefühl von „angekommen sein“ in sich selbst zu tragen. Es ist das Ende aller Dramen. Dieser Zustand tritt umso mehr ein, je mehr sich der Drang des Egos nach Getrenntheit und seine Sucht nach Zuneigung und Anerkennung auflöst.

2. Emotionen vom Verstand abkoppeln, beobachten, auflösen.

Es ist eine bekannte Erkenntnis, dass Emotionen unser Leben bestimmen, aber wer oder was bestimmt diese Körpergefühle? Es macht großen Sinn, sich die Entstehung von dem was wir Emotion nennen näher anzusehen. Emotionen sind keine reine Kopfsache. Aufregung, Lust, Angst, Wut, Ekstase spüren wir in unserem Körper, zum Beispiel im Bereich des Solarplexus. Wie entstehen diese körperlichen Reaktionen, die uns ständig begleiten? Man kann sich den Ablauf vereinfacht so vorstellen: Der Verstand erzeugt einen angenehmen oder auch unangenehmen Gedanken. Entweder, weil vom Außen gerade eine Sinneswahrnehmung eintrifft oder weil im Inneren eine Fantasie abläuft. Für die Entstehung einer Emotion macht es keinen Unterschied, ob das Ereignis real oder eingebildet ist. Es genügt eine Befürchtung für die Zukunft, eine Erinnerung an die Vergangenheit, eine Feststellung, dass das Jetzt anders ist als es sein sollte. Dies kann bewusst oder unbewusst geschehen. Im Gehirn gibt es die Hypothalamus-Drüse (auch Hypophyse oder Zirbeldrüse genannt), die für die Herstellung und Ausschüttung von Botenstoffen zuständig ist. Ein kurzer Gedanke genügt, um Stoffe auszuschütten, die unseren Körper in Stress versetzen oder einen Glücksrausch auslösen. Wenn wir die körperliche Reaktion spüren, denken wir darüber nach, was die Ursache sein könnte und wir entwickeln bewusst oder unbewusst eine Theorie. Bei negativen Gedanken ist es eine Theorie des Schmerzes. Diese erzeugt weitere Gedanken, die wiederum weitere Botenstoffe auslösen, und so beginnt der Leidenskreis des Schmerzes. Der kanadische Weisheitslehrer Eckhart Tolle nennt es das Erwachen des Schmerzkörpers. Versteht man diese Rückkopplung, erkennt man auch, warum bereits kleinste Anlässe genügen, um einen großen Prozess auszulösen. Wenn das System unbeaufsichtigt arbeiten kann, verstärkt es sich sozusagen von selbst, es schaukelt sich auf.

Genau hier liegt der Ansatzpunkt für die Auflösung des Kreislaufs.

Übung: Herr im Haus statt Spielball der Gefühle

Wenn wir ein Gefühl im Körper wahrnehmen, spüren wir oft gleichzeitig Gedanken, die eine Erklärung liefern wollen. Genau hier ist der Augenblick der Bewusstheit, in dem wir den Prozess anhalten können:

- 1) Wenn Sie ein unangenehmes Körpergefühl (später dann auch euphorische Gefühle) bemerken, achten Sie sofort auf auftauchende Gedanken.
- 2) Nehmen Sie wahr, wenn sich ein Gedanke mit einer Erklärung anbieten will und sagen Sie innerlich: „Hallo, vielen Dank, aber ich möchte ausschließlich das Gefühl wahrnehmen, das ich gerade habe.“
- 3) Schieben Sie den Gedanken zur Seite. Es ist bedeutungslos, was er sagen will, denn er ist die Ursache, nicht die Lösung.
- 4) Konzentrieren Sie sich voll und ganz auf das Gefühl und nehmen Sie es so intensiv wahr wie möglich. Vielleicht ist es ein Ziehen in der Magengegend, vielleicht eine Verspannung der Nackenmuskeln, oder ein Druckgefühl auf dem Herz. Was immer es ist, stellen Sie sich vor, es sei nur eine Reaktion Ihrer Zellen auf Botenstoffe von der Zirbeldrüse. Sie müssen und wollen nicht wissen, warum. Gehen Sie kurz in Stille und nehmen Sie nur wahr.
- 5) In der Regel dauert es 20 bis 30 Sekunden und Sie können beobachten, wie sich das Gefühl im Körper auflöst als wäre es eine Wolke aus Wasserdampf. Und plötzlich ist auch der drängende Gedanke von eben verschwunden. Es entsteht ein inneres Lächeln und ein Gefühl von Befreiung. Sie haben dem Ego verstanden, wer der Herr in Ihrem Haus ist.

Natürlich wird der Verstand wieder kommen und wahrscheinlich wird er kräftiger zugreifen als zuvor, denn das Ego will überleben. Das ist völlig in Ordnung und ändert nichts an Ihrem Vorgehen.

Wenn diese Technik tagsüber gut gelingt, kann es sein, dass sich der Verstand die unbewussten Nachtstunden aussucht, um seine Macht zurück zu gewinnen, besonders die Zeit ab zwei oder drei Uhr bis in die Morgenstunden. Auch das ist in Ordnung. Es fühlt sich wahrscheinlich nicht besonders nett an, aber es ist völlig normal. Wenn Sie einfach weiter beobachten und auflösen, wird die Energie jedes Mal schwächer werden,

denn sie findet keine Verstärkung mehr. Schließlich wird es von selbst aufhören, besonders, wenn das Thema um das es geht gleichzeitig mit den anderen hier genannten Methoden bearbeitet wird.

Sollten Sie die Erfahrung machen, dass es sich wie ein Kampf anfühlt, haben Sie vollkommen Recht. Aber nicht Sie sind der Kämpfer, denn Sie beobachten nur. Es ist der Überlebenskampf unserer Überzeugungen und alten Muster und je tiefer diese verankert sind, umso weniger will das Ego sie aufgeben. Eine verbreitete Überzeugung ist zum Beispiel die, nicht genug Liebe von einer Person zu erfahren. Von Angst über Trauer bis Wut und Rage können alle Gefühle daraus entstehen. Dem Egoverstand ist es vollkommen egal, welche Gefühle das sind, Hauptsache, sie sind intensiv und halten uns davon fern, uns zu so lieben wie wir sind und den anderen zu lieben wie er ist. Trennung ist immer das Ziel des Egos.

Vertiefung:

Versuchen Sie für ein paar Tage so zu tun, als wären ihre Gefühle nur körperliche Reaktionen, also Empfindungen. Sie müssen das nicht glauben und keine Überzeugung ändern. Es ist nur ein Spiel. Und dann wenden Sie oben beschriebene Technik an, wenn das Leid und der Schmerz, der Zweifel, die Wut, die Vorwürfe oder die Einsamkeit Sie wieder packen wollen. Schließen Sie aber auch Gefühle von Euphorie und scheinbares Glück in dieses Spiel ein, wenn Sie jemand lobt oder sie glauben etwas besonders gut gemacht zu haben. Spüren Sie auch hier nur das Gefühl im Körper und schieben sie die Kommentare der Gedanken zu Seite.

3. Glauben Sie nie, was sie denken - Die Täuschungen des Egoverstandes entlarven.

Wir nehmen die Welt um uns herum nicht wahr, wie sie ist, sondern wie wir denken, dass sie ist. Unsere Gedanken, Sehnsüchte, Pläne, Erfahrungen, Befürchtungen und Überzeugungen filtern unsere Sinneswahrnehmungen und sind nie völlig identisch mit der Welt eines anderen Menschen. Die Grundlage für Trennung ist geschaffen und daraus gewinnt unser denkender Teil seine Identität. Durch die verschiedenen Wahrnehmungen entstehen zwischenmenschliche Konflikte, die uns noch weiter in das Gefühl von Einsamkeit und Trennung führen. Ein Beispiel:

„Gehst Du mit mir heute ins Kino? Es gibt einen tollen Film.“

„Nein Danke, keine Lust.“

Die Antwort besagt nur, dass der/die Befragte heute nicht ins Kino gehen möchte. Die Verfälschung der Wahrnehmung kann dazu führen, dass man heraushört: „Ich habe keine Lust mit Dir zusammen zu sein. Ich mag Dich nicht.“ Und daraus entsteht zuerst ein innerer und dann ein äußerer Konflikt. Oder haben Sie schon einmal ein Email oder einen Brief geschrieben, von dem sie dachten, es wäre sehr liebevoll und eine Antwort erhalten, die nicht ebenso liebevoll war? Genügt nicht manchmal schon ein Wort in einem Satz, um in uns ein Gefühl von Abgelehntsein zu erzeugen?

Hat Ihnen schon einmal jemand etwas versprochen und nicht wie vereinbart eingehalten? Und haben sie dabei schon einmal spontan als erstes Mutwilligkeit, Ablehnung oder Lieblosigkeit unterstellt? Danach kamen dann vielleicht „harmlose“ Erklärungsversuche, aber der erste Gedanke ist oft: „Der andere schätzt mich nicht wirklich, deshalb tut er das.“ Unser Ego fühlt sich niemals genug geliebt. Kein anderer Mensch und keine Situation wird es jemals auf Dauer zufrieden stellen. Der Ausweg aus diesem „Wahnsinn“ besteht in der Auflösung der Gedankenmuster über das was man wahrnimmt.

Übung: Gedankenmuster und Überzeugungen erkennen, überprüfen und auflösen.

Eine wirkungsvolle Methode, um die ständigen Fehlinterpretationen des Verstandes aufzulösen liegt darin, seine Gedanken und Überzeugungen auf die Übereinstimmung mit der Realität bis ins Letzte gnadenlos zu überprüfen. Die erwachte Amerikanerin Byron Katie hat hierfür ein besonders wirkungsvolles System entwickelt, das sie „The Work“ nennt – die Arbeit.

Angenommen wir sind überzeugt, unser Partner sollte uns seine Liebe öfters zeigen. Nach der Methode von *The Work* fragen wir uns zunächst, ob das wirklich wahr ist. Meistens werden wir erkennen, dass unsere Aussage nicht wahr, sondern nur eine ganz persönliche Annahme ist. Dann fragen wir uns, wie wir uns fühlen, wenn wir überzeugt sind, dass unsere Annahme wahr ist. Meistens fühlt sich das nicht angenehm an. Wir leiden darunter, dass etwas anders ist als wir es wollen. Die letzte Frage ist, wie wir uns ohne diesen

Gedanken fühlen würden, wenn wir mit unserem Partner zusammen sind. Ein Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit entsteht. Wir haben erkannt, dass unsere tief verankerte Überzeugung „*Mein Partner sollte mir seine Liebe öfters zeigen*“ nicht stimmt.

Was bleibt ist die Frage, woher der Gedanke kommt. Worin liegt die Ursache für unsere Überzeugung? Die Antwort finden wir, indem wir den Satz auf alle möglichen Arten umkehren, wie zum Beispiel:

Ich sollte meinem Partner meine Liebe öfters zeigen.

Ich sollte mir selbst seine Liebe öfters zeigen.

Ich sollte mir selbst meine Liebe öfters zeigen.

Mein Partner sollte sich selbst seine Liebe öfters zeigen.

Wir spüren in jeder Umkehrung mehr Wahrheit und vor allem mehr Liebe als in der Originalbehauptung des Egoverstandes. Wer *The Work* öfters durchführt wird bemerken, dass praktisch immer das Gegenteil von dem stimmiger ist als das, was wir seit Jahren glauben. Mit den falschen Behauptungen stellt der Egoverstand die Getrenntheit von anderen sicher. Er schafft Überzeugungen - eine Welt der Illusionen - die uns möglichst weit von dem entfernen, was bedingungslose Liebe und Einheit ist. Und je weiter wir davon weg sind, umso mehr leiden wir und umso mehr kontrolliert das Ego unser Leben.

4. Keine Verwicklungen - Sich voll und ganz aus den inneren Angelegenheiten anderer heraushalten.

Sich zu verwickeln bedeutet, Teil von etwas zu werden, das man selbst nicht ist. Man verliert sich in einem anderen Menschen, in Erwartungen, in Vorurteilen, in Dramen und Geschichten, die mit uns selbst nichts zu tun haben. Verwicklung entsteht immer, wenn wir das, was ist, beurteilen oder verurteilen. Wir stellen oft fest, dass etwas oder jemand nicht so ist, wie es oder er sein sollte und versuchen dies zu ändern. Zum Beispiel wollen wir, dass uns jemand mehr liebt, aber wie sehr uns ein anderer liebt ist immer seine Angelegenheit. Was uns bleibt ist das Leid, wenn wir nichts ändern können.

Gedanken und Gefühle sind wertvolle Lebensenergie. Wenn wir uns mit den Angelegenheiten anderer Menschen beschäftigen, geben wir unsere Lebensenergie fort und verlieren das Gefühl dafür wer wir sind. Um wieder ins Gleichgewicht zu kommen, suchen wir die verlorene Energie

bei anderen und so beginnt ein Kreislauf, bei dem wir letztlich nur verlieren können. Dies nutzen zum Beispiel die bekannten „Energievampire“, die sich in unserem Leben wichtig machen, um uns in ihre Angelegenheiten zu verwickeln. Durch Mitleid geben wir unsere Energie fort und verlieren unser Zentrum. Auch dem Bemitleideten tun wir keinen guten Dienst, denn wir senden ihm unsere eigene Kraft, statt ihm zu helfen, die seine wieder zu finden. Empfinden wir hingegen Mitgefühl, bleiben wir in unserer Mitte und lassen dem anderen seine Möglichkeit zu wachsen.

Wenn wir in unseren Angelegenheiten bleiben, werden wir wahrscheinlich weniger reden als bisher. Es kann sein, dass die Menschen um uns herum befremdet reagieren, aber das ist deren Angelegenheit. Wenn jemand auf uns böse ist, ist er auf uns böse. Sollten wir ihn verletzt haben, können wir uns entschuldigen, aber ob er sauer bleibt ist seine Sache. Wenn jemand in schlechter Laune ist, ist das seine Angelegenheit. Er wählt es sich so und wenn er sich Hilfe wünschen würde, müsste er es nur sagen. Es ist verbreitet, ungefragt hinzuspringen und zu helfen, wo man Probleme vermutet. Dieses „Helferleinsyndrom“ klingt edel, schadet aber letztlich allen Beteiligten massiv, denn es etabliert sich ein Mechanismus von gegenseitigem Energieverlust.

Verwicklung geschieht besonders leicht, wenn unser eigenes Leben sich unerfüllt anfühlt. Wir flüchten vor der eigenen Leere und hoffen auf größere Erfüllung durch das Teilhaben am Leben einer anderen Person. Um aus Verwicklungen heraus zu kommen sind deshalb zwei Dinge wichtig: Seine Gedanken zu beobachten und die Liebe des Universums in sich zu spüren.

Übung: „Gedanken zurückholen“:

Wenn man über Menschen oder Ereignisse spricht oder nachdenkt, kann man sich möglichst oft die Frage stellen: „In wessen Angelegenheiten bewege ich mich gerade?“ Ist man bei anderen, beendet man diesen Gedanken sofort und kehrt zu dem zurück, was man selbst gerade tun wollte. Oft ist es auch hilfreich, die Aufmerksamkeit auf den eigenen Atem zu lenken oder auf Körperteile oder darauf, den ganzen Körper zu spüren.

5. Die Liebe des Universums

Weil das Universum uns über alles liebt, bekommen wir alles, wovon wir überzeugt sind. Das Universum kennt keine Verneinung, es scannt einfach die Bilder, die wir in uns tragen. Wenn wir immer wieder denken: „Hoffentlich verliere ich nur niemals meinen Partner“ – lautet der Vorgang, den wir ständig vor unserem inneren Auge haben: „Ich verliere meinen Partner“. Das bekommen wir früher oder später geliefert.

Unsere Überzeugungen sind das was wir denken und das was denkt ist unser Ego. Es ist ein Teil von uns aber es ist nicht wir. Ein Gesetz des Egoverständes lautet: „Du hast zu wenig. Wenn Du etwas haben willst, musst Du es Dir holen.“ Das Ego misstraut, befürchtet und plant umso mehr, je mehr Angst wir vor unserem Leben haben. Folgende Übungen können sehr unterstützend für das Vertrauen ins Leben wirken.

Übung: „Die Liebe des Universums spüren“:

Schreiben Sie alles aus Ihrer Vergangenheit und Gegenwart auf, das Ihnen zeigt, dass das Universum Sie liebt. Alle schönen Erfahrungen, alle Erfolge, aber auch die scheinbar unangenehmen Dinge, an denen Sie letztlich immer gewachsen sind. All das legt das Universum uns auf unseren Lebensweg, um uns zu erfreuen und uns die Möglichkeit zu Wachstum zu geben.

Ein weiteres Gesetz des Universums lautet: „Egal was Du suchst – Du bist die Quelle.“ Wenn ich Fülle suche, muss ich selbst für andere die Fülle sein. Wenn ich Liebe suche, muss ich selbst die Liebe sein. So bin ich Magnet, statt Bedürftiger, ich bekomme, was ich gebe. Für den Verstand ist die Vorstellung selbst die Quelle zu sein fast unerträglich. Er kann nur außerhalb von sich suchen, weil er nur mit der Vorstellung überleben kann: „Hier bin ich und dort ist etwas, das ich nicht bin und das ich brauche um mehr zu werden.“ Würde der Verstand erkennen, dass wir bereits alles in uns tragen, wonach wir uns sehen, wäre er nicht mehr in der Lage das Gefühl von „Ich“ zu erzeugen. Dieses Gefühl braucht die Trennung.

In Paulo Coelho's Roman „Der Alchimist“, sucht der Protagonist einer Bedrohung durch Feinde zu entrinnen, indem er ankündigt Wind zu machen. Was immer er auch versucht - die Anrufung des Windes gelingt ihm lange nicht.

Erst als er erkennt, dass er selbst der Wind ist, entsteht ein Sturm, der die Angreifer vertreibt.

Übung: Um Zeichen bitten, auf Zeichen achten.

Das Universum liebt uns unendlich. Und weil es uns liebt, beobachtet es uns ständig und schickt uns Zeichen, Menschen und Situationen, an denen wir lernen und wachsen können. Wir dürfen tun was wir wollen, uns irren und Fehler machen soviel wir wollen, wir haben so viele Versuche wie wir möchten und wir können niemals „versagen“. Das Universum wird uns mit unendlicher Liebe und Geduld wieder und wieder alles ins Leben schicken, was wir gerade brauchen.

Wenn wir glauben, wir haben einen „Fehler“ gemacht und den einzigen Traumpartner unseres Lebens dadurch verloren, irrt sich unser Egozustand. Da draußen wartet immer schon der nächste ideale Partner auf uns, in den wir uns verlieben dürfen und der perfekt zu uns passt.

Wenn wir also meinen etwas falsch gemacht zu haben, ist das nie ein Problem und kein Grund uns selbst abzulehnen. Tatsächlich haben wir es prima gemacht, denn wir haben es so gut gemacht, wie wir es in diesem Moment konnten. Und anschließend denken wir darüber nach und lernen. Was könnten wir Besseres tun, als immer zu lernen?

Die einzige Schwierigkeit, die wir uns antun können, ist es, dem Universum zu misstrauen, denn dann misstrauen wir unserem eigenen Leben. Aber auch das ist in Ordnung und das Universum wird uns helfen hier zu lernen und zu erkennen. Somit können wir letztlich zu keinem Zeitpunkt jemals einen Fehler machen. Ist das nicht wunderbar?

6. Die bedingungslose Liebe in sich spüren

Grosses Leid in uns entsteht, wenn wir denken, wir dürften jemanden nicht lieben, weil die Liebe nicht erwidert wird. Wir tun es ja doch und wenn wir dann glauben, Liebe muss immer beidseitig sein, um glücklich zu machen, haben wir ein Problem. Wie fühlen sich für Sie folgende Sätze an?

Ich darf lieben wen ich will und wie sehr ich will und solange ich will. Ich brauche keine Liebe zurück erfahren. Ich darf mein Herz öffnen, voll und ganz, und mich meiner Liebe hingeben. Es ist unmöglich, dass ich von anderen verletzt werde, wenn mein Herz offen ist, denn niemand kann die Liebe in mir zerstören. Nur mein Ego kann sich verletzt fühlen

Love Letters

Botschaften von Herz zu Herz

www.ruedigerschache.de

Januar 2006

durch meine Erwartungen, Hoffnungen und Gedanken darüber, was ich vom anderen zurückbekommen sollte. Wenn ich jemanden liebe und dabei unglücklich bin, ist nur der Teil unglücklich, der nicht bedingungslos liebt.

Übung: „Bedingungslose Liebe spüren“

Stellen Sie sich einen Menschen vor, den Sie sehr geliebt haben, oder den sie jetzt sehr lieben, woraus aber letztlich nichts geworden ist. Stellen Sie sich glückliche Szenen mit diesem Menschen vor und sagen Sie sich dabei: „Ich darf ihn/sie lieben, so sehr ich will. Ich brauche nichts zurück. Ich bin frei. Meine Liebe ist perfekt, so wie sie ist.“

Wenn Sie, wie in der Übung „Emotionen auflösen“, ohne zu denken voll und ganz in das Gefühl dieser bedingungslosen Liebe eintauchen, wird sie sich im Gegensatz zu allen anderen Gefühlen nicht auflösen, sondern immer stärker werden. Sie werden ein Glücksgefühl in Ihrem Herz spüren, das manchmal sogar so intensiv kann, um es gänzlich zuzulassen. Vielleicht haben Sie Lust, nach dieser Übung im Spiegel Ihr Gesicht zu sehen?

Wenn wir unsere Bedürftigkeit nach Zuwendung und Liebe durch andere Menschen aufgelöst haben, geschieht die pure Magie. Viele Menschen stellen bereits innerhalb weniger Tage deutliche Veränderungen in ihrem Leben fest. Innerer Friede macht sich breit, die „Losgelassenen“ melden sich unverhofft und suchen Nähe oder neue potenzielle Partner und Freunde werden ins Leben gezogen, ohne dass man sich erklären kann wie es geschieht. Wir haben unsere Blockaden aufgelöst und die Wunder des Universums können wieder frei für uns wirken.

Euer

Rüdiger Schache

Text und Bilder: Rüdiger Schache

Tipps und Infos:

- „*Ich brauche deine Liebe – stimmt das?*“; Byron Katie; Goldmann Arkana Verlag.
- „*Die Liebe finden*“; John Selby; dtv Verlag
- „*What the Bleep do we know?*“ (Kino Dokumentarfilm über die Beschaffenheit unserer Realität www.bleep.de)
- „*Eine neue Erde*“; Eckhart Tolle; Goldmann Arkana Verlag.

