

HEYNE <

DAS BUCH

Chuck Spezzano führt uns vor Augen, wie eine erfüllte und innige Partnerschaft tatsächlich Wirklichkeit werden kann. Er zeigt, wie wir Liebe und Glück Schritt für Schritt aufbauen und die Liebesfähigkeit des eigenen Herzens erwecken können. Seine Empfehlungen eröffnen konstruktive Auswege aus typischen Beziehungsfallen und lassen gebrochene Herzen wieder heil werden. Die bewährten Übungen des Beziehungstherapeuten fördern das Selbstvertrauen und die Bindungsfähigkeit sowie die Bereitschaft, positive Veränderungen zuzulassen. So entsteht wahre Beziehungsfähigkeit – der Königsweg zu einem erfüllten Leben.

DER AUTOR

Der promovierte Psychologe Chuck Spezzano ist ein weltweit renommierter Beziehungstherapeut, der durch die Verbindung klassischer Psychologie mit spirituellen Prinzipien bekannt wurde. Seine Bücher, darunter *Von ganzem Herzen lieben* (Heyne), wurden zu Bestsellern und in viele Sprachen übersetzt.

CHUCK SPEZZANO

*Zwei Herzen
im Einklang*

Das Geheimnis
der wahren gelebten Liebe

Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Wulfing von Rohr

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden,
die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren,
eine Haftung übernehmen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Taschenbucherstausgabe 01/2015

Copyright © 2011 by Chuck Spezzano
Titel des Originals: *Relationships – The Stairway to Heaven*
Copyright © 2012 by Integral Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Copyright © 2015 dieser Ausgabe
by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Printed in Germany 2015
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,
unter Verwendung eines Motivs von
© alexcoolok/shutterstock
Redaktion: Silke Uhlemann
Herstellung: Helga Schörnig
Satz: Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-453-70257-8

<http://www.heyne.de>

*Dieses Buch widme ich
meiner Frau und unseren Kindern,
die mir gezeigt haben,
was Liebe ist.*

Inhalt

| | |
|---|-----|
| Einleitung | 11 |
| Lektionen | |
| 1. Der Panzer | 16 |
| 2. Die Waise | 20 |
| 3. Der Ehemann, der eine Rakete war | 26 |
| 4. Der Prügelknabe | 30 |
| 5. Keine Angst mehr vor Zurückweisung | 35 |
| 6. Der dunklen Göttin begegnen | 38 |
| 7. Die Angst vor Vergebung | 41 |
| 8. Bonding | 49 |
| 9. Körperpanzer | 55 |
| 10. Zölibat und Sex | 59 |
| 11. Was Schmerz uns sagt | 64 |
| 12. Der Kern aller Beziehungsprobleme | 69 |
| 13. Was abgespaltene Unabhängigkeit noch fördert | 73 |
| 14. Die Lady bläst Trübsal | 76 |
| 15. Ich arbeite mich wieder zu dir zurück, Baby | 80 |
| 16. Ein schlechter Traum | 86 |
| 17. Was deinem Partner fehlt | 92 |
| 18. Sich besonders fühlen | 97 |
| 19. Paul kämpft mit sich selbst | 101 |
| 20. Welche Geschichten wir so erzählen | 106 |
| 21. Welche Bedürfnisse wir fabrizieren | 111 |
| 22. Vergebung erneut anschauen | 117 |

| | |
|---|-----|
| 23. Sich selbst negativ bewerten | 122 |
| 24. Versteckte Kämpfe | 126 |
| 25. Dein Versprechen einhalten | 129 |
| 26. Die wahre Schönheit deines Partners | 133 |
| 27. Vergesslichkeit | 138 |
| 28. Der Tag, an dem deine Eltern starben | 142 |
| 29. Der Balken im Auge deines Partners | 147 |
| 30. Was sie sich auf die Schultern lud | 150 |
| 31. Sich unerwünscht fühlen – anders betrachtet | 153 |
| 32. Angst vor Nähe | 158 |
| 33. Die geheime Story | 161 |
| 34. Vernachlässigung und Angst vor Intimität. | 166 |
| 35. Wie man eine üble Falle leicht unschädlich macht | 169 |
| 36. Erfolg und Vernachlässigung | 174 |
| 37. Keine Bösewichte | 178 |
| 38. Sarahs Geschichte | 181 |
| 39. Freunde helfen Freunden | 185 |
| 40. Innere Mauern, Mauern zwischen euch | 187 |
| 41. Beherrschungsfantasien | 190 |
| 42. Rollen und Unwürdigkeit | 194 |
| 43. <i>A Hard Row to »Ho«</i> | 198 |
| 44. Die Wiederherstellung von Staunen | 202 |
| 45. Der Verlust des Staunens | 208 |
| 46. Die großen Gaben. | 212 |
| 47. Körperurteile | 219 |
| 48. »Typisch Kerl« | 222 |
| 49. Die Jagd nach Bedeutung und Erfahrung | 226 |
| 50. Rollen | 229 |

| | |
|--|-----|
| 51. Vernachlässigung heilen | 233 |
| 52. Kontraktion | 236 |
| 53. <i>Rohr frei</i> , um loszulassen | 240 |
| 54. Spencer und Diana | 245 |
| 55. Die Beziehung nutzen | 249 |
| 56. Was Frauen verrückt macht | 253 |
| 57. Unterwerfungsfantasien und Unabhängigkeit | 256 |
| 58. Ödipusthemen auf einfache Weise heilen . | 260 |
| 59. Liebe dich selbst und sei glücklich | 265 |
| 60. Er hatte eine verblüffende Ähnlichkeit . . | 270 |
| 61. Noch einmal | 276 |
| 62. Zwei Fokuspersonen mit demselben Problem | 278 |
| 63. Ahnenmuster von zerbrochenen Träumen. | 281 |
| 64. Die Maske der Täuschung | 283 |
| 65. Zerbrochene Träume | 289 |
| 66. Akzeptanz | 292 |
| 67. Verleugnung | 295 |
| 68. Alles wieder willkommen heißen | 298 |
| 69. Rückschritte in Beziehungen | 300 |
| 70. Beziehungen wirklich annehmen | 302 |
| 71. Eine altgediente Klientin | 304 |
| 72. Bestimmung übertrumpft Familienverschwörung | 310 |
| 73. Der Fluch der Besonderheit | 313 |
| 74. Was uns nicht gegeben wurde | 316 |
| 75. Der Teufelskreis von Bewertungen und Rollen | 319 |
| 76. Fehler korrigieren | 323 |

| | |
|--|-----|
| 77. Besitzmuster | 328 |
| 78. Spirituelle Konditionierung | 332 |
| 79. Unser Ego schützen | 337 |
| 80. In die Hundehütte und wieder raus | 342 |
| 81. Unbewusste sexuelle Ängste | 347 |
| 82. Bewusste Verbindlichkeit | 351 |
| 83. Der Teufelskreis von Aufopferung und Verbitterung | 354 |
| 84. Die Anziehungskraft von Schuld | 357 |
| 85. Die Grundlage des Egos heilen | 360 |
| 86. Rollen und Bewertungen | 364 |
| 87. Noch einmal Besonderheit | 367 |
| 88. Chronische Probleme sind Seelenprobleme | 370 |
| 89. Durch die Hintertür erwischt | 374 |
| 90. Kontrolle aufgeben | 378 |
| 91. Gemeinheit, Giftigkeit und die Astralebene | 382 |
| 92. Pfannkuchen und Waffeln | 389 |
| 93. Der große Krieg zwischen Sexualität und Spiritualität | 391 |
| 94. Was im Weg steht | 393 |
| 95. Die Einschränkungen des Geistes lockern . | 397 |
| 96. Das dunkle Astrale | 402 |
| 97. Die Wurzel des Problems | 408 |
| 98. Kernpersönlichkeiten | 413 |
| 99. Der Preis sexueller Fantasien | 419 |
| 100. Keine Angst mehr vor Zurückweisung . . | 422 |
| Zusammenfassung | 425 |
| Dank | 429 |
| Anhang | 430 |

Einleitung

Es dreht sich immer alles um Beziehungen. Je mehr Beziehung es in unserem Leben gibt, desto größere Freude herrscht. Freude erzeugt nicht nur selbst ein wunderschönes glückliches Gefühl, sondern wirkt auch heilend, indem sie die Mauern unseres Egos dahinschwinden lässt und uns mehr Einheit, Beständigkeit, Fokus und Effektivität in allen Aspekten unseres Lebens verleiht.

Auf einer bestimmten Ebene entstehen alle Probleme, weil wir uns für Trennung entscheiden. Beziehungsfähigkeit korrigiert diesen grundlegenden Irrtum der Getrenntheit, der die Wurzel aller Probleme darstellt. Beziehung führt uns zurück zur Ganzheit, die wir aus dem Blick verloren haben, die jedoch unsere fundamentale Realität darstellt.

Jedes Problem – angefangen bei Beziehungen über Gesundheit und Geld bis hin zu Sex – hat mit Getrenntheit und Bindungsverlust in Beziehungen zu tun. Das Ego baut auf dem auf, was uns von anderen trennt: Angst, Schuldgefühle, Konkurrenzdenken, Machtkämpfe, sich als jemand Besonderer betrachten, Rechthaberei, »alles hört auf mein Kommando«, Überlegenheits- und Minderwertigkeitsgefühle.

Traumata erfahren zu haben, Opfer oder Täter zu sein, Probleme mit negativen Emotionen, die man erlebt, zu haben, Aufopferung, Rollen- und Kontrollzwang – all das sind Mittel und Wege, Getrenntheit herbeizuführen, statt in Beziehung zu sein. Die Liste geht immer weiter und scheint endlos. Alles, was sich auf die Seite von Trennung schlägt, führt zu Probleme-

men. Alles, was uns tiefere Beziehungen bringt, heilt uns und macht uns glücklicher.

Je mehr wir uns miteinander in Liebe und Integration verbinden, desto vollständiger und ganzheitlicher werden wir. Je mehr wir Groll und Vorwürfe loslassen, die uns von anderen trennen, indem wir Vergebung üben, desto mehr Frieden, Freiheit und Fülle entstehen. Bewusstsein und Wahrnehmungskraft weiten sich aus in dem Maße, wie wir über die Begrenzungen der vielen Tausenden von Persönlichkeiten hinausgehen, die zusammen unser Ego bilden. Diese Ichkonzepte sind von uns selbst getrennt, von unserem *Sein*, das unser unbegrenzter Spirit ist.

Als junger Mann, in meinen frühen Zwanzigern, waren Beziehungen für mich so leidvoll, dass ich mir dachte, ich müsste zu einem Fachmann für Beziehungen werden, weil ich sie sonst wahrscheinlich nicht überleben würde. Beziehungen waren damals für mich einfach zu schmerzbelastet.

Ich habe siebeneinhalb Jahre an einem katholischen Seminar verbracht. Ich verließ das Seminar kurz vor meinem einundzwanzigsten Geburtstag, während meines dritten Jahres an der Universität. Und obwohl ich schnell etwas über Beziehungen lernte, befand ich mich doch sozial gesehen auf der Stufe einer Mittelschulklasse. Ich hatte also viel aufzuholen.

Inmitten meiner ersten echten Beziehungen, inmitten all der Erfahrungen gebrochener Herzen und Treulosigkeiten, die ich mit vierundzwanzig erlitt, erkannte ich, dass ich in meiner Entwicklung meinen gleichaltrigen Genossen ziemlich hinterhinkte. Ich nutzte diese Einsicht, um zu beschließen, mehr zu lernen und mich voranzubringen. Als ich mich mit siebenundzwanzig erneut umschaute und mit anderen verglich, be-

merkte ich, dass ich inzwischen viel weiter war als sie. Und doch tappte auch ich noch immer wieder in viele der klassischen Beziehungsfallen.

Da ich als Junge solch große Missverständnisse erlebte und so oft ein gebrochenes Herz hatte, brachte ich diese Muster in meine Beziehungen mit und litt dort erneut unter ihnen. Um aus dem Schmerz herauszukommen, beging ich den klassischen Fehler, mich zu dissoziieren, also abzuspalten und »unabhängig« zu werden, da ich davor ja leidvoll abhängig gewesen war. In dieser Zeit hatte ich viele Freundinnen, hatte aber zugleich so sehr die Verbindung zu mir selbst verloren und war so stark von ihnen innerlich getrennt, dass ich mir nicht erlauben konnte, mich wirklich innig mit ihnen zu verbinden, sie zu lieben und unser Zusammensein zu genießen.

Während dieser Phase meines Lebens gab es etliche wirklich feine Partnerinnen, aber ich hatte damals einfach nicht den Mut, eine Beziehung zum Zentrum meines Lebens zu machen, aufgrund meiner Ängste und meiner falschen Unabhängigkeit.

Meine Unabhängigkeit gegenüber zahlreichen Freundinnen manifestierte sich in einem aufgeblasenen Lebensstil. Von außen betrachtet sah das toll aus, fast jeder wäre gern an meiner Stelle gewesen – ich merkte aber, dass etwas fehlte: Ich hatte mein Herz verloren. Glücklicherweise war ich mir selbst gegenüber ehrlich genug, das zu erkennen. Ich begann zu begreifen, dass meine einzige Hoffnung darin bestand, mein Herz zurückzugewinnen und glücklich in einer Partnerschaft zu sein, für die ich mich ganz und gar entschieden hatte. Ich wusste, dass ich das Risiko eingehen musste, mich einer Partnerin voll und ganz hinzugeben, um mein Herz zurückzugewinnen und

ein Leben aufzubauen, das meine Liebe zu meiner Partnerin in den Mittelpunkt stellte.

Ein oder zwei Tage vor meiner Eheschließung beklagte ich mich bei Gott: »Wenn du unbedingt willst, dass ich heirate, warum hast du mir dann nicht wenigstens ein einziges Vorbild einer glücklichen Ehe gezeigt? Nur ein Beispiel. Mehr brauche ich nicht.«

Damals geschah etwas, was ich ab und zu später wieder erlebte: Ich hörte »die Stimme«. Immer, wenn man *die Stimme* hört, wird man sehr genau hinhören, wegen ihrer eindrucksvollen und bestimmenden Präsenz und aufgrund ihrer Wahrhaftigkeit. Die Stimme sagte: »Du bist derjenige, der versprochen hat, dieses Beispiel zu geben.«

Damals wusste ich es noch nicht, aber diese Antwort war der Beginn meiner Erkenntnis dessen, was ich inzwischen als ein grundlegendes Prinzip betrachte:

**Wenn etwas in deinem Leben fehlt,
dann bist du dazu aufgerufen, es hineinzubringen.**

Wenn du nach diesem Grundsatz lebst, wirst du nie Opfer irgendwelcher Umstände, sondern du kannst immer das verwirklichen, was in deinem Leben zu fehlen scheint.

Mich wirklich für eine Partnerschaft zu entscheiden und dafür, eine echte Bindung einzugehen, hat mir ziemlich viel Mut abgefordert, wenn ich meine Familien- und Beziehungsgeschichte betrachte. Ich hatte gelernt, wie ich erfolgreich über das Stadium des Machtkampfes in Beziehungen hinausgelange, aber ich hatte noch nicht gelernt, die sogenannte »tote Zone« zu überwinden, eine Art des Stillstands und »Absterbens« ei-

ner Beziehung. Ich war ein paarmal in meinen damaligen Beziehungen in diesem Beziehungsstadium versunken. Und nur, als ich in meiner Partnerschaft mit Lency, die jetzt meine Frau ist, weiterkam, spürte ich, dass ich es wagen konnte, mit ihr »auf Kurs zu bleiben« in der Hoffnung, dass wir diese Phase der »toten Zone« durchqueren würden. Und wir schafften es dann auch.

Vor Kurzem fragte ein Vater seine Tochter, was unseren 10-Tages-Workshop denn so erfolgreich gemacht hätte. Indem sie auf Lency und mich hinwies, antwortete die junge Frau: »Die beiden lieben sich.« Das berichtete der Verlobte dieser jungen Frau Lency.

Während Lency und ich uns wahrhaft miteinander verbanden, indem wir uns geheilt haben und weiter vorangegangen sind, haben wir festgestellt, dass wir uns auf einer »Treppe zum Himmel« befinden. Auf einer Treppe, bei der mit jedem Schritt mehr Lernen und Heilen entstand und unsere Beziehung wuchs. Die Inspiration, die aus unserer Liebe erwuchs, erfasste bald mehr und mehr andere Menschen. Wir erkannten, dass wir nicht nur eine persönliche Aufgabe, sondern auch als Paar einen Sinn zu erfüllen hatten. Das ist für viele Menschen zu einem Tor geworden, um wahre Liebe, Heilung und ein höheres Bewusstsein zu finden.

Lency und ich sind keineswegs am Ende unserer Lern- oder Heilprozesse angekommen, aber die Reise dorthin ist großartig, und Schritt für Schritt treten wir als Personen immer mehr in den Hintergrund und der Himmel wird weiter. Die Entscheidung, mich Lency ganz zu geben, war eine der besten Entscheidungen meines Lebens und ich habe sie immer wieder aufs Neue getroffen.

Lektion 1

Der Panzer

Mit einem Lächeln verkündete Frank, dass er erst seit drei Wochen eine neue Freundin hätte. Er sagte: »Das einzige Problem ist, dass ich überhaupt nichts dabei spüre. Ich fühle mich wie ein Panzer mit Flanken wie aus Stahl.« Ich fragte ihn, wofür er denn den Stahl bräuchte. Er sagte: »Damit ich nicht verletzt werde.« Dann erzählte Frank mir von seinen »großartigen« Plänen, sich jetzt mit vielen anderen Frauen zu verabreden.

Nachdem ich das ja selbst ausprobiert hatte, teilte ich Frank mit, was für eine schlechte Idee dies war. Ich sagte ihm, dass er, wenn er das tatsächlich tun würde, weil die Vorstellung nun einmal so verlockend sei, sich nur umso mehr von sich selbst abspalten würde. Er würde noch weniger fühlen als jetzt schon. Wenn er wirklich in dieser Richtung weitermachte, würde er zukünftig beziehungsunfähig, indem er sein Herz verlöre. Wenn er sozusagen »auf der sicheren Seite« sein wollte, indem er viele Freundinnen hätte, würde er seine Fähigkeit verlieren zu spüren und zu genießen.

Ich sagte Frank, dass der Schlüssel zu einer erfolgreichen Partnerschaft in diesem Stadium darin läge, sein Herz zurückzugewinnen, indem er die Gefühle willkommen hieß, die er versuchte abzuschneiden. Wenn er nie den Mut aufbrächte, sich seinen Emotionen zu stellen, dann würde er nie eine erfolgreiche Beziehung führen. Er musste die weibliche, emotionale Seite in sich selbst schätzen lernen, oder er würde nie seine Partnerin schätzen können. Er würde weiterhin versuchen,

der dominante und unabhängige Mann zu bleiben. Das würde zu allen möglichen Auseinandersetzungen und zur Leblosigkeit in der Beziehung führen, bis er einsehen und akzeptieren würde, dass nur Ebenbürtigkeit sinnvoll ist und uns auf dem Weg voranbringt.

Frank hatte schon nach drei Wochen damit begonnen, sich seine Untreue auszumalen. Ich sagte ihm, dass er für den Reiz, den ihm die Untreue seiner neuen Freundin gegenüber beschert, entweder mit Abspaltung bezahlen müsste und dem gebrochenen Herzen seiner Partnerin oder damit, dass ihr bald alles zu viel mit ihm und seinem Verhalten und sie aufgrund dessen Frank verlassen würde. Und dann würde ihm nichts anderes übrig bleiben, das Brechen seines eigenen Herzens zu vermeiden, indem er noch mehr zu einem Panzer würde.

Frank war nicht glücklich, all das zu hören, bis ich ihm sagte, dass unter diesem Verhaltensmuster eine großartige Gabe verborgen sei. Ich hatte etwas Ähnliches in vielen meiner Beziehungen vor dreißig Jahren selbst erlebt. Der Unterschied zu mir war lediglich, dass ich nie vorher geplant hatte, untreu zu sein; ich ging einfach nie eine ernste Bindung ein.

Ich erzählte ihm, dass ich damals schließlich erkannte, mich auf einem falschen Weg zu befinden, und mich dann einer echten Partnerschaft zugewandt hatte. Der größte Schritt nach vorn passierte an dem Tag, als ich mich entschied, meine Kontrolle aufzugeben, und mir schwor, mein Herz zurückzugewinnen. Ich berichtete ihm, dass für mich dieser Tag genauso furchterregend und aufregend war, wie wenn ich Bungeespringen gegangen oder mit einem Fallschirm aus einem Flugzeug gesprungen wäre. Und doch wusste ich, dass es richtig war, meine Unabhängigkeit zugunsten einer Partnerschaft aufzuge-

ben. Das war wirklich das Klügste, was ich jemals getan hatte. Ich hatte die Kontrolle im Austausch dafür aufgegeben, dass ich glücklich sein würde und die Chance hätte, eine glückliche Beziehung zu führen. Ich habe mir selbst zu diesem Schritt von damals schon oft gratuliert.

Während Frank und ich die Sache weiter untersuchten, stellten wir fest, dass unter all seinen Abwehrmechanismen und Fantasien im Hinblick auf Beziehung der Archetyp des *Pioniers* steckte. Aufgrund meiner persönlichen Erfahrung sagte ich ihm, dass dies eine Gabe ist, die ihn wirklich zufriedenstellen würde. Die Kreativität, die sich entfaltet, wenn man immer neue Horizonte in Beziehungen erkundet, ist erfüllend. Sie würde ihm erlauben, wahre Liebe und echtes Glück zu finden.

Wir wandten bestimmte Rollenspielmethode an, damit Frank seine Situation ausagieren konnte. Dadurch fiel es ihm leicht, die Verlockungen seiner Rolle, »Panzer zu spielen«, beiseitezulassen, ebenso wie die Versuchung, seinen sexuellen Fantasien nachzugehen. Stattdessen konnte er sich in die Person verwandeln, die das Rollenspiel des *Pioniers* übernahm.

ÜBUNG Reflektiere deine eigene Beziehung. Gibt es bei dir Abwehrmechanismen, zum Beispiel Unabhängigkeit, Abspaltung, Vorstellungen, Treulosigkeit, Machtkämpfe oder Leblosigkeit? Dies sind alles Formen von Kontrolle, die Angst verbergen wollen. Wärest du bereit, dich an jenen Teil deines Geistes zu wenden, wo deine Archetypen nur darauf warten, anerkannt und aktiviert zu werden? Wärest du bereit, die Tür zum *Pionier* zu öffnen? Nimm diesen Archetyp an und erlaube ihm, dir den Weg zu weisen. Wenn du das möchtest, kannst du dich immer von ihm leiten

und inspirieren lassen, einen neuen Weg zu finden. Und dann wirst du eine Abenteuergeschichte in deiner Beziehung schreiben. Das wird dich so viel mehr erfüllen als die Pläne und Ziele deines Egos. Du kannst die Wahrheit des *Pionier*-Archetyps und deine Abenteuergeschichte nutzen, um mit allen deinen Abwehrmechanismen in Berührung zu kommen und sie abzuschmelzen.

Lektion 2

Die Waise

Theresa war eine Frau Ende fünfzig. Sie hatte in einem Rollenspiel am Morgen während des Kurses die Mutter einer anderen Person gespielt und fühlte, dass sie jetzt bereit wäre, zur Fokusperson zu werden. Das Los traf sie dann auch. Obwohl sich zweihundert Namen im Lostopf befanden, wurde Theras Name als Nächster gezogen. Sie begann, etwas über ihre Hautprobleme zu berichten, sprach dann aber davon, wie unzulänglich sie sich fühlte. Sie meinte, dass sie die nächsthöhere Ebene auf dem Weg zum Erfolg nicht würde erreichen können, weil sie damit einfach nicht klarkäme.

Ich erklärte ihr, dass, egal, was andere Leute als Ursache dafür ansahen, in Wahrheit ein Teufelskreis von Angst und Unzulänglichkeit dahinterstecken würde. Oft bringt dieser Teufelskreis die Menschen dazu, ihn mit Perfektionismus zu kompensieren und sich selbst laufend anzutreiben. Ich legte dar, dass Perfektionismus eine Kompensation für Unzulänglichkeit sei, und unabhängig davon, wie viel ein Perfektionist auch leisten würde und wie gut er auch alles machte, das Gefühl von Unzulänglichkeit nie verschwinden würde.

Ich bat Theresa, die Rolle ihrer eigenen Mutter zu spielen. Dann fragte ich sie, in der Rolle ihrer Mutter: »Was hast du gespürt, als Theresa geboren wurde?«

»Nichts, ich habe nichts gefühlt.«

»Hast du deine Tochter geliebt?«

»Nein«, antwortete sie.

»Ich weiß, dass Menschen entweder etwas fühlen oder sie wehren gewisse Gefühle ab«, sagte ich. »Ich frage mich, welche Gefühle du abwehrst?«

»Mädchen haben wir in unserer Familie nicht geschätzt. Wir wollten nur Jungen. Wir hatten einen Jungen und schon drei Mädchen.«

Ich sagte zu Theresa, die ja in diesem Rollenspiel ihre Mutter verkörperte: »Wenn du Mädchen nicht geschätzt hast, dann deshalb, weil du dich als Frau nicht geschätzt hast.«

Dann bat ich Theresa, wieder ganz sie selbst zu sein, und fragte sie, wie sie sich damals als Kind gefühlt hatte.

»Ich habe mich verlassen gefühlt. Ich hatte ein gebrochenes Herz. Wertlos. Fürchterlich.«

Ich habe in meiner Arbeit mit so vielen Menschen und ihren Traumata festgestellt, dass, wenn ein Kind traumatisiert worden ist, es in seinem Inneren dasselbe Gefühl gespürt hat, das alle anderen Beteiligten auch empfunden haben.

Als Nächstes berichtete Theresa, dass sie als einjähriges Kleinkind in sehr heißes Wasser gefallen und ihre Haut durch die Verbrennungen vernarbt war. Heißes Wasser symbolisiert Wut, und so fragte ich sie, auf wen sie mit einem Jahr so sauer war. Theresa sagte: »Auf meine Eltern.«

Therasas Eltern hatten schon vier Kinder und sie konnten ein fünftes nicht auch noch ernähren. Sie schafften es gerade so, sich in dem armen lateinamerikanischen Land, aus dem Theresa stammte, über Wasser zu halten.

»Dein Vater und deine Mutter haben genau dasselbe gefühlt wie du. Für deine Mutter war es eine Frage des Überlebens. Sie gab dich fort, weil die Bindung mit dir noch nicht so stark war wie mit den anderen Kindern, die schon drei Jahre

vor dir da waren. Aber du weißt ja genau, was sie gespürt hat. Stelle dir selbst die Frage, wie du dich fühlen würdest, wenn du eines deiner Kinder abgeben müsstest.«

Ich sagte Theresa: »Ich für meinen Teil würde alles tun, um nur ja kein einziges meiner Kinder zu verlieren. Ich würde lieber einen Arm hergeben. Stell dir vor, wie sich dein Vater gefühlt haben muss, dass er nicht in der Lage war, seine ganze Familie zu ernähren. Denk mal dran, wie sehr er sich als Versager empfunden haben muss.«

Ich weiß, dass es für Kinder nur eine Sache gibt, die wertvoller ist als ihre Träume, ihre Gesundheit, ihre sexuelle Integrität und sogar wertvoller als ihr eigenes Leben. Das ist ihre Familie. Sie lieben ihre Familie sogar mehr als ihr Leben und sie sind bereit, alles zu tun, um die Familie zu retten. Sie werden den Helden spielen oder den Märtyrer, der sich aufopfert, oder sogar das schwarze Schaf. Sie nehmen alles »Negative« der Familie auf sich, damit der Rest der Familie ein normales Leben führen kann. Es gibt auch die Rolle des charmanten Clowns oder Maskottchens. Eine Person in dieser Rolle fühlt sich nicht nur schuldig, sondern auch unzulänglich, weil sie sich nicht für unterhaltsam oder liebenswert genug hält, um die Familie zu retten. Und dann gibt es noch das verlorene oder unsichtbare Kind. Das ist die *Waise*, die weggegeben wird oder der Familie auf eine andere Art »verloren« geht. *Waisen* werden aufs Internat geschickt oder in eine andere Familie, um ihre Ursprungsfamilie zu retten. Aber gleich, welche Rolle ein Kind spielt: Es fühlt sich innerlich schuldig für das, was in der Familie vorfällt.

Nach dieser Erklärung sagte ich Theresa: »Das war deine Hauptrolle. Du hast versucht, die Familie zu retten, indem du weggegeben wurdest.«

Wir alle haben unsere Lieblingsrolle, die wir gespielt haben, während wir in unserer Familie aufwuchsen. Was die meisten von uns nicht wissen, ist, dass wir tatsächlich jede dieser Rollen gespielt haben. Unser gesamtes Leben hindurch nehmen die Familienrollen eine Schlüsselfunktion bei allen unseren wichtigen Problemen oder Traumata ein.

In den Augen von Theresa leuchtete ein neues Verstehen auf, während ich dies erklärte.

Obwohl wir der Versuchung nachgeben, eine Rolle zu übernehmen, kann sie nie wirkungsvoll sein. Rollen führen nur dazu, Schuldgefühle und Gefühle der Unzulänglichkeit zu zementieren. Das baut zwar das Ego auf, nicht aber unser Leben.

Ich sagte weiter: »Dir sind Gaben angeboten worden, mit denen du dieses Familienmuster heilen kannst. Wenn du diese Gaben jetzt annimmst und einsetzt, dann kannst du diese Muster sowohl für dich selbst als auch für deine Eltern wirkungsvoll transformieren.«

Theresa war die Fokusperson, welche die Gabe der Ernte repräsentierte. Als wir noch etwas weitergingen, stellten wir fest, dass sie eine Gabe der Freude und des Glücks besaß. Ich sagte ihr, dass Ernte und Glückseligkeit genau das waren, was ihre Familie dort drüben brauchte.

»Aufgrund dieses Missverständnisses hast du aufgehört zu glauben, dass dich deine Eltern lieben. Und wenn du davon überzeugt bist, dass deine Eltern dich nicht liebten, dann kannst du dir nie vorstellen, dass irgendjemand anderes dich lieben könnte. Diese Tür kannst du jetzt öffnen und die Liebe deiner Eltern für dein ganzes Leben in dein Herz fließen lassen.«

Ich ließ Theresa zwei Teilnehmer aus dem Kurs aussuchen, die ihre Eltern repräsentieren sollten, sowie eine Person, die sie selbst darstellen sollte. Ich bat sie, mit ihren »Eltern« auszumachen, dass jedes Mal, wenn Theresa ein entsprechendes Signal gab, sie ihr näher kommen und ihr ihre Liebe geben konnten. Das bewegte die Herzen aller Anwesenden tief. Viele Menschen weinten, weil sie von der eindringlichen Schönheit der Heilung berührt wurden, die sich vollzog.

Als Nächstes öffnete Theresa ihre Arme und signalisierte damit der Person, die sie darstellte, zu ihr zu kommen. Während sie das tat, konnte sich Theresa endlich selbst lieben und annehmen. Dann ging sie zu den beiden Personen, die im Rollenspiel ihre Gaben von Glück und Ernte darstellten, und umarmte diese Seelengaben. Im Anschluss daran teilte sie diese Gaben mit ihren »Eltern«. Als sie mit der Übung zu Ende war, lächelte sie von einem Ohr zum anderen und die gesamte Gruppe von zweihundert Menschen stand auf und applaudierte ihr.

ÜBUNG

Wir alle haben schon die Waisenrolle gespielt. Wann hast *du* die Waise gespielt, um die Familie zu retten? Du bist vielleicht rein körperlich gesehen bei der Familie geblieben, aber hast dich »unsichtbar« gemacht, damit deine Bedürfnisse die Familie nicht belasten würden. Als du angefangen hast, die Rolle des verlorenen Kindes zu spielen, wie viel Prozent deiner selbst hast du damit weggeworfen? Kannst du diesen Anteil jetzt wieder willkommen heißen und damit auch die Selbstliebe, die du dir selbst verweigert hast? Kannst du die Liebe deiner Eltern und deiner Familie jetzt wieder einladen und annehmen? Spüre intuitiv, welche Gaben du empfangen hast anstelle der

Opferrolle, die du übernommen hattest. Kannst du dich sehen, wie du damals an diesem Scheideweg standest, kurz bevor du dich selbst aufgegeben hast, und kannst du fühlen, dass du jetzt stattdessen diese Gaben empfängst und sie mit deiner Familie teilst? Bist du bereit, das jetzt zu tun?

Lektion 3

Der Ehemann, der eine Rakete war

Sarah – Fokusperson in einem Workshop – symbolisierte Fülle und Empfangen. Während Sarah von sich erzählte, ließ sie sich Zeit, bis sie schließlich das »schöne, saftige Problem« entdeckte, an dem sie arbeiten wollte. Es hing mit einem Albtraum zusammen, den sie zwei Wochen zuvor hatte. Im Traum war sie nach Hause gekommen und hatte dort ihren Mann im Bett mit einer anderen Frau vorgefunden. Nachdem sie aus dem Traum aufgewacht war, blies sie den ganzen Tag über Trübsal, bis ihr Mann sie endlich fragte, was denn mit ihr los sei. Sie berichtete von ihrem Traum und am Schluss lag sie weinend in seinen Armen. Sarah fragte mich in einem wehleidigen Ton: »Der Traum war nicht wahr, oder doch?«

Es gibt zahlreiche unterschiedliche Möglichkeiten, Träume aufzufassen und zu deuten; ich entschied mich für die klassische Methode. Ich sagte ihr: »Alle Träume sind Wunscherfüllungen. Träume zeigen uns Wünsche, die für unser Alltagsbewusstsein unannehmbar sind. Nehmen wir mal an, wenn du mir einfach mal den Gefallen tust, dass dein Traum dir etwas gezeigt hat, was du dir wünschst, dass es geschehen soll. Vom Tagesbewusstsein her wissen wir, dass das überhaupt nicht zutrifft, aber hier geht es ja um das Unterbewusstsein. Nehmen wir also einmal an, dass du möchtest, dass dein Mann eine Affäre hat. Warum könntest du dir so etwas überhaupt wünschen wollen?«

Ohne zu zögern antwortete Sarah: »Damit ich ein bisschen Ruhe habe. Mein Mann hat so viel Energie. Er ist wie eine Rakete, und ich fühle mich, als ob ich hinter ihm hergezogen würde. Da wir Seite an Seite arbeiten, sind wir immer zusammen; das ist ziemlich erschöpfend. Ich brauche einfach mal eine Pause. Er hat immer seinen Fuß auf dem Gaspedal, und deshalb stehe ich immer auf der Bremse. Ich soll ihn doch ausbalancieren, nicht wahr?«

Als wir dann etwas tiefer gingen, stellten wir fest, dass sie nicht nur einen Ausgleich schuf, sondern so etwas wie Sabotage betrieb. Da Sarah sich erschöpft und unzulänglich fühlte, untergrub sie immer wieder den Erfolg ihres Mannes. Ich gab ihr zu bedenken, dass es sich bei einem Teil seiner Geschäftigkeit, seiner hektischen Aktivitäten und sexuellen Extraenergie nur um Kompensationen handeln könnte, Kompensationen für sein Gefühl, dass er in seinem Leben noch nicht so weit gekommen war, wie er meinte, gekommen sein zu müssen. Infolgedessen drängte er sich selbst immer weiter vorwärts und sie wurde hinterhergezogen. Ich machte Sarah darauf aufmerksam, dass ihre »Sabotage« einen Teufelskreis geschaffen hatte, der ihren Mann anspornte, sich selbst derart zu fordern, und sie, da er sie mitschleppte, ganz auslaugte. Aufgrund ihrer Unsicherheit hatte Sarah Erfolg beiseitegeschoben, und aufgrund seiner Unsicherheit hatte ihr Mann das Gaspedal ganz bis zum Boden durchgedrückt. Sie steckten in einem Teufelskreis der »Kollusion« fest, eines ihnen selbst nicht bewussten Einverständnisses bzw. einer »Abmachung«, sich gegenseitig zu blockieren.

Ich sagte Sarah: »Dein Mann wäre viel ausgeglichener, wenn er erfolgreich wäre. Dann würde er spüren, dass er sich

Zeit für dich nehmen kann, statt ständig herumzusaufen.« Sarah nickte am Ende der Erklärungen und stimmte dieser Sichtweise zu. Jetzt schien sie bereit zu entdecken, über welche Gaben sie verfügte, mit deren Hilfe sie die Situation verbessern könnte, statt sich immer wieder auf die Strategie ihres Egos einzulassen, was die Dinge ja nur noch schlimmer machte.

Als achte Fokusperson repräsentierte Sarah Fülle und als wir weiterarbeiteten, entdeckten wir, dass ihr die Gabe des »Alles-haben-Könnens« angeboten wurde. Ihre Gaben und Fähigkeiten erlaubten ihr, ihre bisherigen Rollen und ihre Rivalitätsmuster gegenüber ihrem Mann hinter sich zu lassen und ihn anzunehmen und in ihr Leben einzubeziehen, weil sie endlich sich selbst angenommen und einbezogen hatte. Das bringt auf ganz natürliche Weise eine größere Balance und mehr Partnerschaftlichkeit in ihr gemeinsames Leben. Sarah war dann in der Lage, ihre Gaben der Fülle und des »Alles-haben-Dürfens« anzunehmen und sie mit der Person zu teilen, die im Rollenspiel ihren Mann verkörperte. Als Sarah die Arbeit abschloss, sagte sie, dass es sich für sie so anfühlte, als ob eine ganz neue Ebene von Partnerschaft mit ihrem Mann beginnen würde.

ÜBUNG Untersuche deine Beschwerden über deinen Partner beziehungsweise deine Partnerin. Als Nächstes überprüfe, ob du den Rat deines Egos angenommen hast, wie du mit deinen Beschwerden umgehen solltest. Dieser Rat wird nicht nur nicht funktioniert haben, sondern er wird das Problem immer wieder verstärken. Willst du nicht viel lieber die Gaben empfangen und nutzen, die dir der Himmel und dein eigener schöpferischer Geist anbieten?

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um darüber zu meditieren, was dir angeboten wird, um die Situation wirklich nachhaltig verändern zu können. Öffne dich dafür und empfang die Gaben. Teile sie auf der energetischen Ebene mit deinem Partner beziehungsweise mit deiner Partnerin. Du wirst feststellen, dass sich deine gesamte Beziehung entfalten wird, sobald du bereit bist, dich nicht mehr zu verstecken, sondern dich selbst und deine Gaben und Fähigkeiten anzuerkennen.

Lektion 4

Der Prügelknabe

Marnie sagte, dass ihr Problem das Nierenversagen ihres Freundes sei. Wegen dieses Versagens bräuchte er die Dialyse. Aber nach einigem Nachfragen kam heraus, dass Marnie, seit ihr Freund mit der Dialyse begonnen hatte, nicht mehr wollte, dass er sie berührte. Normalerweise würde ich in einem solchen Fall ödipale Themen weiter mit ihr untersucht haben, aber meine Intuition führte mich dazu, ein anderes, weitaus dringlicheres Thema zu erkunden. Marnie hatte zuvor schon mitgeteilt, dass sie sich noch in einem Machtkampf mit ihrem Exmann befand. Nun stellte sich heraus, dass sie ihren Freund als »Prügelknaben« benutzte.

Marnie beschrieb sich selbst als jemanden, der sich ständig in Konkurrenz mit anderen befindet, und das hatte zu Streitigkeiten mit ihrem Mann geführt. Sie hatten sich scheiden lassen und ihre Beziehung mit ihrem Freund hatte ganz freundschaftlich begonnen. Bald kam aber ihre auf Wettbewerb ausgerichtete Natur auch auf sexuellem Gebiet zur Geltung.

Da sie ihre kämpferischen Qualitäten auf dem Feld der Ehe schon gut entwickelt hatte, wurde ihr neuer Freund in fast jedem Bereich besiegt, einschließlich der Sexualität. Nun konnte sie es gar nicht mehr aushalten, wenn er sie berührte. Als Marnie und ich uns weiter austauschten, kam bald heraus, dass sie als Schattengestalt den *Kämpfer* in sich hatte. Da Marnie diesen Schatten verdrängt und auf ihren Exmann projiziert hatte, war sie blind dafür, wie sehr sie mit ihrem Freund kämpfte. Als

ich sie fragte, wie viele Schattengestalten des *Kämpfer*-Archetyps sie wohl in sich trug, antwortete sie: »Dreißig.«

Marnie repräsentierte die Fokusperson, die für Fülle stand, und sie besaß in sich die Seelengabe des Glücks. Nun steckte sie jedoch darin fest, ihren Freund für etwas bestrafen zu müssen, was sie mit ihrem Exmann noch nicht gelöst hatte. Ich erzählte ihr die Geschichte von den Prügelknaben. Herrscherhäuser oder reiche Leute hatten früher jemanden, der als bester Freund ihrem Erben nahestand. Wenn sich der Erbe danebenbenahm, wurde nicht er bestraft, sondern sein bester Freund, der als Ersatz, eben als Prügelknabe, herhalten musste. Ich zeigte ihr auf, wie sie alles, was sie ihrem Exmann noch nicht vergeben hatte, nun ihren neuen Freund büßen ließ.

Als sie sah, was sie ihrem Freund angetan hatte, rief Marnie aus: »Oh, ich muss ja wirklich ein schlechter Mensch sein.«

Ich erklärte ihr, dass alle unsere Schattengestalten Verstecke für unsere Schuldgefühle und unseren Selbsthass sind, die unter Abwehr und Verleugnung begraben liegen. Und wo wir uns schuldig fühlen, da bestrafen wir uns, aber damit verändern wir nichts in unserem Leben. Die meisten Menschen haben Hunderte von Schattengestalten in sich.

Ich erinnerte Marnie an eine Übung, die wir zwei Tage zuvor während des Workshops gemacht hatten, bei der es darum ging, Schattenfiguren zu klären. Wir hatten mit dem *Konkurrenten* und dem *Hai* begonnen, heilten dann den *Versager*, den *Krüppel*, den *Zerstörer*, den *Saboteur* und alle möglichen anderen Schatten, die die Teilnehmer bei sich entdeckt hatten. Am Ende der halben Stunde lachte ein Drittel der Teilnehmer aus vollem Hals, als sie einen Schatten nach dem anderen nach oben brachten und ihn platzen ließen.

Schatten sind einfach missverstandene Ichvorstellungen, die wir benutzt haben, um das Ego zu sichern. Sie waren Illusionen, allerdings ziemlich destruktive. Ich sprach mit ihr über die Illusion von Schuld und die vielen Belohnungen, die wir dafür erhalten, aber dass uns das nie, wirklich niemals glücklich machen könnte – und das ist schließlich der wahre Test für alles, was wir unternehmen.

Ich kam dann wieder auf das Ursprungsthema zurück, nämlich dass sie ihren Ärger über ihren Exmann auf ihren Freund umgeleitet hatte. Sie erzählte, dass sie sich erst dagegen gestäubt hatte, von ihm berührt zu werden, nachdem er seine Dialyse begonnen hatte. Sie berichtete auch, dass ihr Freund eine sehr schwere Kindheit gehabt hatte: Als er in die vierte Klasse ging, hatte sein Vater Selbstmord begangen, indem er Gift getrunken hatte. Marnie sagte, dass die Mutter ihres Freundes sich in viele Beziehungen mit immer neuen Männern gestürzt hatte, dass ihr Freund jedoch den Selbstmord und Verlust seines Vaters nie hatte überwinden können. Ich wies sie darauf hin, dass Dialyse ein Verfahren ist, um das Blut von Giften zu reinigen und die Arbeit der Nieren zu übernehmen, und dass dies ein Thema war, das für ihren Freund auch jetzt noch anstand. Im weiteren Gespräch stellte sich bald heraus, dass die Mutter ihres Freundes ihren eigenen Mann als »Prügelknaben« gebraucht hatte und dass dessen Selbstmord Teil ihres Machtkampfes gewesen war.

Ich erklärte Marnie, dass der Körper, wenn man ihn missbraucht, häufig als Waffe eingesetzt wird, um andere anzugreifen oder an ihnen Rache zu üben. Wenn wir unseren Körper nicht schlicht als ein Vehikel für Kommunikation und Lernen nutzen, dann verwenden wir ihn für Stolz, Genuss

oder Aggression. Das setzt den Körper einem Risiko aus, indem ihm die Konflikte des Bewusstseins aufgeladen werden. Ich wies sie darauf hin, dass sie und ihr Freund sich in einer Auseinandersetzung befunden haben und dass die Krankheit ihres Freundes Teil dessen war, genauso wie ihr Gefühl, ihn nicht mehr berühren zu wollen.

Ihre Gaben der Fülle und des Glücks könnten eingesetzt werden, um den Kampf zu überwinden und die Schattenanteile ihres Bewusstseins zu retten sowie zugleich den Teil von ihr, der Sex als Waffe im Konkurrenzkampf benutzte. Sie könnte ihre Gaben verwenden, um ihrem Exmann und ihrem neuen Freund zu helfen, statt sie anzugreifen, wie sie es bisher getan hatte.

Marnie fühlte sowohl Hoffnung als auch Erleichterung darüber, dass so vieles, was ihr eigenes Problem und das ihres Freundes ausmachte, mit Einsicht und Humor entwirrt werden konnte. In diesem Geist suchte sie sich dann Rollenspieler aus, um ihre »Kämpferin«, ihre Sex-Konkurrenz, ihren Exmann und ihren Freund darzustellen. Wir unterstützten Marnie dabei, ihre Gaben von Fülle und Glück zu empfangen. Sie erkannte, als sie diese Gaben annahm, wie sehr sie in ihrem Leben aus der Spur geraten war.

Sie hatte mit ihrem Exmann gekämpft, weil er ihr nicht die Gaben von Glück und Fülle gegeben hatte, während es doch die ganze Zeit über sie selbst war, in der diese Gaben verschlossen waren. Als sie diese Gaben in sich selbst freilegte, spürte Marnie nun genügend Vertrauen, zu den Menschen zu gehen, die im Rollenspiel ihren Exmann und ihren neuen Freund repräsentierten, um diese Gaben mit ihnen zu teilen.

Marnie ließ die Dumpfheit ihres Energieniveaus und ihres Verhaltens hinter sich und gelangte zu einer neuen Lebens-

freude und Begeisterung, als sie ihre Gaben mit diesen beiden geteilt hatte. Der ganze Workshop brach in einen spontanen Applaus aus und freute sich mit Marnie, die zugleich strahlte und weinte.

ÜBUNG Schau dich nach Orten in deinem Leben um, wo du früher gegen jemanden angekämpft hast oder es jetzt tust. Was wolltest du von diesem Menschen? Könnte es sein, dass du in dir diese Gaben und Fähigkeiten hast? Wärest du bereit, die Tür in deinem Bewusstsein zu öffnen, damit du von diesen Gaben ganz durchdrungen wirst? Stell dir dann vor, wie du diese Gaben mit all jenen teilst, mit denen du gekämpft hast, und auch mit Menschen in deinem Umfeld, die diese Gaben brauchen. Das kann dich befreien und anderen helfen.

Lektion 5

Keine Angst mehr vor Zurückweisung

Unsere Angst vor Zurückweisung ist eine Falle, die auf Bedürftigkeit beruht, darauf also, dass wir etwas von einem anderen unbedingt bekommen wollen. Wir können nicht zurückgewiesen werden, außer wenn wir versuchen, eine andere Person zu benutzen. Es gibt sonst keine Angst vor Zurückweisung. Wenn du Zurückweisung befürchtest, dann fühlst du dich bereits abgewiesen, weil du dich nicht als würdig empfindest, einfach empfangen zu können. Deine Handlungen werden dann zu einer Art von Manipulation, von Rückzug oder Kontrollverhalten. Das schreckt unsere Partner ab und wird zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Zurückweisung und der Akt, sich einfach etwas zu nehmen, sind eng miteinander verbunden.

Ein gebrochenes Herz, das ein besonders starkes Gefühl von Zurückweisung ist, entsteht aufgrund unseres versteckten Begehrens, etwas von einem anderen Menschen zu bekommen, um uns glücklich zu machen. Wenn wir nur geben wollen, gibt es kein Problem. Sich jedoch einfach etwas nehmen zu wollen, sich etwas »anzueignen«, ist eine Strategie des Egos: Das Ego schätzt nur das, was es sich aneignet. Es versucht zu nehmen und zu kriegen, ohne sich zu verbinden. Denn eine echte Verbindung würde eine der Teilpersönlichkeiten schmelzen lassen, auf denen das Ego seine Existenz aufbaut. Diese Persön-

lichkeiten oder Persönlichkeitsaspekte sind Abspaltungen in unserem Bewusstsein, die jeweils ihre eigenen Ziele haben und ihrer eigenen Logik folgen. Sie erlauben uns jedoch niemals, wirklich zu empfangen oder in Kontakt und Verbindung zu sein, was die Voraussetzung dafür ist, Erfolg zu erzielen und die Fähigkeit zu entwickeln, zu empfangen.

Immer, wenn im Laufe unseres Lebens unser Herz gebrochen wurde, war dies die Gelegenheit zu einer Neugeburt durch Heilung. Wenn wir jedoch den Verlockungen des Egos erlegen sind, wurden unsere Persönlichkeiten stattdessen noch verhärteter und unsere Getrenntheit tiefer – und das ist genau das, worauf es das Ego abgesehen hat. Jedes Trauma und jede unangenehme Erfahrung gibt den Blick frei auf die Wurzeln von Eigensabotagemustern. Damit können wir vermittels Intuition bis dorthin gelangen, wo diese Muster begonnen haben, oder wir folgen der Emotion bis dorthin, wo sie sich zum ersten Mal gezeigt hat. Dann können wir das Trauma an der Wurzel heilen.

Wenn wir die gesamte unangenehme Emotion durchleben, die sich in den Weg stellt, dann werden wir ganz natürlich wieder eine innige Bindung erlangen. Wenn wir durch alle negativen Emotionen hindurch spüren, werden wir uns sowohl erneut verbinden als auch etwas von der Liebe wiedererlangen, die wir von uns abgespalten haben.

Es ist einfach, die Furcht vor Zurückweisung aufzugeben, wenn wir unsere Angst und unser Bedürfnis integrieren. Nachdem wir das getan haben, können wir in unser höheres Bewusstsein alle anderen dunklen Emotionen und Verhaltensmuster integrieren, die auftauchen – zum Beispiel unser Streben, uns etwas einfach zu nehmen. Auf diese Weise können

wir eine höhere Ebene von Ganzheitlichkeit erreichen: mithilfe der Integration, die Abspaltungen und Schmerzen heilt, die wir mit uns herumschleppen. Verbindlichkeit, die Entscheidung für den Partner bzw. die Partnerin, führt getrennte Teile wieder zusammen und bringt Frieden und Ganzheit mit sich. Das führt uns zum nächsten Schritt mit demjenigen oder mit der Angelegenheit, für den bzw. für die wir uns verbindlich entschieden haben, und heilt unser Verlangen, uns Dinge anzueignen.

Wenn du nur geben möchtest, wirst du für einen Partner bzw. für eine Partnerin unwiderstehlich. Das ist das Gegenteil davon, nehmen zu wollen, und steht im Gegensatz zu der Angst, die uns zu diesem Verhalten führt und das Nehmenwollen nur noch verstärkt.

Wenn du nur geben willst, wirst du selbstverständlich akzeptieren, was immer die Person macht oder was die Situation mit sich bringt. Das führt dich über deine Furcht vor Zurückweisung hinaus, denn Akzeptanz ist eines der großartigen Heilungsprinzipien auf dem Weg zur Erleuchtung. Nur unsere Bedürfnisse und Bedürftigkeiten lassen uns Angst haben vor Zurückweisung. Jedes Heilungsprinzip kann die notwendigen Heilungsprozesse in uns in Gang setzen, damit wir ein wunderbarer Partner bzw. eine großartige Partnerin und nicht eine Belastung werden.

Lektion 6

Der dunklen Göttin begegnen

Der schlimmste Albtraum für jeden Ehemann ist, mit der Erwartung nach Hause zu kommen, die eigene Frau vorzufinden und feststellen zu müssen, dass stattdessen die dunkle Göttin auf ihn wartet. Auf einer bestimmten Ebene ist das seine eigene Schattengestalt, ein Selbstkonzept, das in das tiefste Unbewusste abgedrängt wurde. Etwas wie ein Angriff, ein neurotisches Verhalten oder eine Feindseligkeit kann in einer Beziehung enorm vergrößert und übertrieben werden. Auch eine süße, gütige und liebevolle Frau, die ein bewusster Mensch ist, kann diese Art von extremer Negativität aufweisen. Wenn ein Ehemann realisiert, dass die dunkle Göttin zu Besuch ist, kann er entweder eine schmerzhafteste Attacke erleiden oder eine großartige Gelegenheit zur Heilung wahrnehmen. Je nachdem, wie er reagiert, wird sich der Mann entweder ganz schlimm angegriffen oder sehr mutig fühlen.

In der Psychologie haben die Jungianer die dunkle Göttin als Erste auf heilsame Weise »behandelt«. Sie haben von der babylonischen Göttin *Ereškigal* gesprochen, die Männer in ihrer unterirdischen Kammer an Haken aufgehängt hatte, um sie später aufzuessen. Mit diesem Bild wirst du ein deutlicheres Gefühl dafür entwickeln, welche zerstörerische Kraft die dunkle Göttin in einer Beziehung ausübt. Es hat keinen Sinn, wegzulaufen und sich zu verstecken, und auch nicht, gegen sie anzukämpfen. Das verschlimmert die Situation nur.

Was funktioniert, ist, ganz schutzlos zu sein, während du auf deine Frau zugehst, die von der dunklen Göttin infiltriert ist. Ein anderes Verhalten würde sie nur noch wütender machen und dann bricht die Hölle los. Wenn du dich jedoch der dunklen Göttin nackt und ohne Schwert, Schild oder sonstigen Schutz nährst, kannst du um die Hilfe des Himmels bitten und daraufhin seine Gnade empfangen. Du kannst diese Gnade zusammen mit deiner Seelengabe, die du nur für diese Situation mit in dein Leben gebracht hast, fließen lassen. Erkenne intuitiv, was diese Seelengabe ist und werde ihrer bewusst. Öffne in deinem Bewusstsein die Tür für diese Gabe, empfang sie und teile sie auf der energetischen Ebene mit deiner Frau.

Nur das wird eine solche Situation glücklich auflösen. Häufig wird sich nach einem derartigen Streit deine Frau noch nicht einmal daran erinnern, was sie gesagt oder getan hat, weil es sich dabei um eine sehr tiefe Verdrängung und mentale Abspaltung handelt. Es ist sogar möglich, dass das Astrale deine Frau attackiert und sie als ein Vehikel gegen dich und gegen sie selbst benutzt. Falls sich deine Frau später doch daran erinnert, dann spürt sie vermutlich große Reue und macht sich womöglich selbst fertig, was indes das Risiko nur verstärkt, dass so etwas wieder passiert, denn Schuldgefühle verstärken ein Problem nur noch. Hilf ihr, alle Schuldgefühle loszulassen. Entscheide dich ganz dafür, sie zu befreien. Gib alle Schutzmechanismen auf, aber lass auch nicht zu, dass du selbst von irgendeinem Angriff verletzt wirst, weil das die Schuldgefühle, die ihr beide empfindet, nur noch weiter vertiefen würde.

ÜBUNG

Geh auf deine Frau zu, bringe alle Liebe auf, die du jemals für sie empfunden hast, und bitte um die Gnade und die

Wunder, die notwendig sind, um sie von dieser dunklen Energie zu befreien. Dann öffne deine Gabe und teile sie mit ihr, um euch beide zu lösen.

Das kann euch beide vor den seltenen Besuchen der dunklen Göttin bewahren und vor den Aggressionen, die die dunkle Göttin mit sich bringt. Auf diese Weise erfüllst du eines der heiligen Versprechen, die du abgelegt hast: deine Frau und dich selbst von der dunklen Göttin zu befreien und Unschuld dort zu erschaffen, wo sich vorher unbewusste Schuldgefühle befanden.

Lektion 7

Die Angst vor Vergebung

Fast jeder fürchtet sich vor Vergebung. Wenn wir jemandem vergeben, haben wir Angst, dass wir zu Fußabstreifern gemacht werden oder dass wir das Verhalten des anderen gutheißen. Irrtümlicherweise meinen wir, dass, wenn wir jemandem vergeben, wir ihm erlauben, das Gleiche, was uns früher verletzt hatte, wieder zu tun. Wir wollen die Kontrolle bewahren und uns möglichst weit von der Vergangenheit fernhalten. Was wir jedoch nicht realisieren, ist, dass wir die Vergangenheit nicht hinter uns gelassen haben, sondern sie wie eine schwere Kugel an einer Fußfessel hinter uns her schleppen. Wenn wir versuchen, vor der Vergangenheit fortzulaufen, statt sie zu heilen, führt uns das in die falsche Richtung.

Die Vergangenheit, der alle negativen Dinge in unserem Leben entspringen, existiert nicht wirklich. Sie ist vergangen und vorbei. Wir halten sie jedoch am Leben und benutzen sie für irgendwelche Absichten in der Gegenwart. Die Vergangenheit gibt uns eine *Carte blanche*, zumindest aus unserer Sicht, all das zu tun, was wir tun wollen, und all das zu lassen, was wir nicht tun wollen. Wir benutzen die Vergangenheit zur Kontrolle und zum Schutz, um eine Begründung dafür zu finden, warum wir recht haben und warum die Dinge nach unserer Nase gehen sollen. Indem wir auf eine solche Weise an der Vergangenheit festhalten, bereiten wir den Boden für unsere negativen Muster. Es ist die Kraft der Vergebung, die uns vom Missbrauch der Vergangenheit befreit.



Chuck Spezzano

Zwei Herzen im Einklang

Das Geheimnis der wahren gelebten Liebe

Taschenbuch, Broschur, 432 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-70257-8

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Dezember 2014

Trenne dich nicht – liebe!

Selbst in einer Zeit, in der es fast der Normalfall ist, dass Beziehungen scheitern, gibt es den idealen Weg zu einer tragfähigen, tiefen Liebe. Der weltbekannte Beziehungstherapeut Chuck Spezzano verrät, wie wir in Einklang kommen mit unserem inneren Selbst und uns lösen von emotionalen Verletzungen und wertlosen Ego-Strategien. So können wir die Liebesfähigkeit unseres Herzens erwecken und uns öffnen für eine erfüllende, dauerhafte Partnerschaft.