DU LEBST NICHT, UM ZU LEIDEN

BLAKE D. BAUER

Angst und Unsicherheit überwinden und den Weg zu Selbstliebe und Glück finden

TRIAS

Du lebst nicht, um zu leiden

Angst und Unsicherheit überwinden und den Weg zu Selbstliebe und Glück finden

Blake D. Bauer

Aus dem Englischen von Christoph Trunk

TRIAS

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Die englische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel »You Were Not Born to Suffer. How to Overcome Fear, Insecurity and Depression and Love Yourself Back to Happiness, Confidence and Peace«.

All rights reserved.
Copyright © Watkins Media Limited 2017.
Text copyright © Blake D. Bauer 2017.

© 2018 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

Rüdigerstr. 14
70469 Stuttgart
Deutschland

www.trias-verlag.de

Printed in Germany

Programmplanung: Celestina Filbrandt
Redaktion: Bettina Moll (www.texttiger.de)
Übersetzung: Christoph Trunk
Bildredaktion: Christoph Frick, Nadja Giesbrecht
Umschlaggestaltung:
CYCLUS Visuelle Kommunikation, Stuttgart
Satz: Ziegler + Müller, Kirchentellinsfurt
gesetzt in APP/3B2 V. 9
Druck: Westermann Druck GmbH, Zwickau

ISBN 978-3-432-10684-7 1 2 3 4 5 6

Auch erhältlich als E-Book:
eISBN (epub) 978-3-432-10685-4

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse. Ganz besonders gilt das für die Behandlung und die medikamentöse Therapie. Bei allen in diesem Werk erwähnten Dosierungen oder Applikationen, bei Rezepten und Übungsanleitungen, bei Empfehlungen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen: Autoren, Herausgeber und Verlag haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Rezepte werden gekocht und ausprobiert. Übungen und Übungsreihen haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt.

Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors, des Verlags oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen ®) werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen oder die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Liebe Leserin, lieber Leser,
hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail Leserservice: kundenservice@trias-verlag.de

Adresse:
Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04,
70445 Stuttgart
Fax: 07 11-89 31-7 48

Besuchen Sie uns auf facebook!
www.facebook.com/trias.tut.mir.gut

Lassen Sie sich inspirieren!
www.printerest.com/triasverlag

Inhalt

Vorwort 14
Einführung 16

1 Der Schmetterling 38

2 Der Sinn von Leid, Depression und Krankheit 45

Erkundungsfragen 57
Schlüsselsätze 58
Übung 59

3 Die Suche nach Liebe 63

4 Gesunde Selbstliebe 69

5 Frei werden von Scham, Schuldgefühl und Verunsicherung 77

6 Sich selbst wertschätzen 84

7 Zu sich selbst finden 92

8 Mit Klarheit und Güte sein wahres Wesen zum Ausdruck bringen 97

9 Sich hingeben und loslassen 104

10 Selbstachtung 113

11 Das innere Kind lieben und heilen 122

12 Das Ego ist nicht unser Feind 129

13 Sich über seine Lebensbestimmung klar werden 137

14 In sich selbst zu Hause sein 146

15 Das Leben atmen, tief und langsam 153

16 Bedingungsfreie Selbstliebe 165

17 Selbstverurteilung und Selbstablehnung überwinden 173

18 Sich im Hier und Jetzt selbst vergeben 180

19 Schmerz, Wut und Hass verwandeln 185

20 Dem Herzen folgen 190

21 Sich von der Angst lösen 201

22 Selbstwertschätzung, Selbstbewusstsein und Vertrauen ins Leben 206

23 Liebe deinen Körper, aber sei dir bewusst, dass du viel mehr bist 213

24 Hinweise für eine gesunde Ernährung und Lebensführung 224

25 Selbstliebe in einer Paarbeziehung 229

26 Eine gesunde Beziehung zu sich selbst und zu anderen pflegen 242

27 Alle Liebe wurzelt in Selbstliebe 247

28 Der verborgene Schlüssel zur Dankbarkeit 253

29 Den Fokus darauf richten, sich wohl- und lebendig zu fühlen 261

30 Innerer Reichtum und finanzielle Freiheit 266

31 Den Pfad der Verletzlichkeit wählen 278

32 Die letzte große Frage 283

33 Aus der Fülle heraus leben, ehe wir sterben 286

Dank 293
Literaturangaben 295

Vorwort

Dieses Buch erschien 2012 zunächst im Selbstverlag, nachdem ein Vertrag mit einem der größten Verlage für Bücher zum Thema Persönlichkeitsentfaltung geplatzt war. Nach dieser unerwarteten Enttäuschung wurde die erste Ausgabe von *You Were Not Born to Suffer* in Australien, wo ich gut sechs Jahre lang lebte, zu einem Bestseller und belegte mehrmals Platz eins der meistverkauften Bücher über Spiritualität. In der nun vorliegenden aktualisierten Fassung werden Sie sehr lebensnahe Erkenntnisse finden, die mittlerweile Tausenden von Menschen auf der ganzen Welt geholfen haben, in ihrem privaten wie auch beruflichen Leben positive Veränderungen herbeizuführen. Ich bin kein Arzt und daher nicht befugt, verbindliche Ratschläge zur Gesundheit zu geben. Doch ich darf behaupten, dass die in diesem Buch vorgestellten Gedanken und Übungen vielen Menschen genutzt haben, die durch Schulmedizin, Psychotherapie oder Religion bislang zu keinen nachhaltigen Lösungen finden konnten.

Wenn Sie sich nicht von Kritik oder Angst davon abhalten lassen, sich selbst treu zu sein, indem Sie das tun, was Ihnen am Herzen liegt, und so Ihrer Lebensbestimmung zu folgen, dann werden Sie zu innerem Frieden, Freude und Selbstachtung finden. Nach meiner Erfahrung stellt sich, wenn wir den Mut haben, die Stimme unseres Herzens ernst zu nehmen und ihr – ganz gleich, was geschehen mag – zu folgen, wie von selbst die Unterstützung ein, die wir brauchen, um ein von Wahrheit, Güte und Sinn erfülltes Leben führen zu können. Unser Streben nach Beifall und Anerkennung von anderen ist ganz einfach ein unbewusster Appell an uns selbst, den eigenen Wert schätzen zu lernen und damit aufzuhören, unser wahres Selbst abzulehnen.

Glücklicherweise bin ich heute in der Lage, einen tieferen Sinn in den Kämpfen, die ich mit mir selbst ausgefochten habe, zu erkennen. Ein ganz wesentlicher Aspekt ist hierbei für mich, mit Ihnen den Kern dessen zu teilen, was ich aus meinen eigenen Schwierigkeiten und Nöten gelernt habe. Auf diese Weise will ich dazu beitragen, dass Sie –

genauso, wie ich das auch selbst vorhabe – in Ihrem Leben, ehe Sie sterben, so viel Freude wie nur irgend möglich erfahren. Wir sind zwar zerbrechliche Wesen, aber andererseits auch viel stärker, als uns das vorkommen mag. Es geschieht nur allzu leicht, dass wir das Leben, das so rasch an uns vorüberzieht, als selbstverständlich gegeben hinnehmen. Deshalb sollten Sie sich klarmachen, dass nur Sie allein sich die Erlaubnis geben können, sich wohl in Ihrer Haut zu fühlen und glücklich zu sein. Ihr Partner oder Ihre Partnerin, Ihre Eltern, Ihre Kinder, Ihr Arbeitgeber, Ihr Arzt oder ein Guru können Ihnen diese Erlaubnis nicht erteilen. Sie selbst müssen sich Tag für Tag dafür entscheiden, Angst, negative Einstellungen und Schuldgefühle hinter sich zu lassen.

Mein Buch wird Ihnen bei dieser Entscheidung helfen.

Glaube nichts, ganz gleich, wo du es gelesen hast oder wer es gesagt hat – es sei denn, es stimmt mit deiner eigenen Vernunft, deinem Verstand überein.

Buddhistische Weisheit

Einführung

Dieses Buch verdankt sich meiner Suche nach zwei Dingen. Erstens sehnte ich mich danach, frei von geistigem, emotionalem und körperlichem Leid zu werden. Zweitens verspürte ich ein unstillbares Verlangen nach Wahrheit – nach der Wahrheit über das Leben, der Wahrheit über mich selbst und vor allem: der Wahrheit über meine Bestimmung.

Wer bin ich? Warum bin ich hier? Was ist der Sinn des Lebens und welchen Sinn hat mein eigenes Leben? Wie kann ich mich selbst heilen und geistig, seelisch und körperlich ins Gleichgewicht kommen? Wo finde ich wahre Gesundheit, wahres Glück und wahre Liebe? Wie kann ich das Leben jeden Tag auskosten, anstatt nur darum zu kämpfen, nicht unterzugehen? Wie kann ich mein Leben so gestalten, dass ich es als erfüllend empfinde und mich selbst respektieren kann, ohne meine Seele dafür verkaufen oder mich mit weniger zufriedengeben zu müssen, als möglich wäre?

Ich habe die Antworten gefunden, nach denen ich verzweifelt gesucht habe, und Tausenden von Menschen auf der ganzen Welt geholfen, sie für sich selbst zu finden. Was Sie im Folgenden lesen werden, gründet auf den befreienden Einsichten, zu denen ich gelangt bin.

Meine Jugend war, ohne dass mir das damals bewusst gewesen wäre, von tiefem Leid geprägt – vor allem von geistigem und seelischem, manchmal aber auch von körperlichem. Wie bei vielen Menschen, so waren auch bei mir schon die ersten Lebensjahre von schmerzlichen Erfahrungen überschattet gewesen. Erst viel später konnte ich in Worte fassen, dass ich mit einem Gefühl tiefer Verunsicherung aufwuchs und mich als nicht liebenswert empfand. Oft war ich verwirrt und angsterfüllt und schämte mich für das, was ich fühlte.

In meinem Bemühen, mich meinen inneren Konflikten und den Krisen um mich herum zu entziehen, beschwor ich, ohne dass mir das bewusst gewesen wäre, großes Leid für mich selbst herauf. Mir mach-

ten die turbulent verlaufende Scheidung meiner Eltern, die Abwesenheit meines biologischen Vaters, die Suchtprobleme mehrerer Familienmitglieder und das extrem dysfunktionale psychische Umfeld, in dem ich aufwuchs, schwer zu schaffen. Hinzu kam, dass ich verschiedene ungute Angewohnheiten entwickelte, mit denen ich mir selbst großen Schaden zufügte. Als ich achtzehn Jahre alt war, hatte ich eine Entwicklung in Gang gesetzt, die gleich einem Dominoeffekt meine bereits brüchige Welt in sich zusammenstürzen ließ. Ich war schon dreimal von der Highschool suspendiert worden, verkaufte Drogen und war wegen Drogenbesitzes mehrmals festgenommen worden. Im letzten Schuljahr wurde ich nach den drei ersten Spielen unseres Footballteams aufgefordert, als Kapitän zurückzutreten, denn ich war wegen Autofahrens unter Einfluss von Alkohol und mehreren illegalen Drogen verhaftet worden; nach einer ausschweifenden Partynacht war ich am frühen Morgen vor dem Stoppschild an einem Bahnübergang eingeschlafen. In dieser Zeit trieb ich auch meine Freundin von mir weg, während ich unter starkem Einfluss von Medikamenten stand, die ich gar nicht einzunehmen brauchte und die mir auch niemand verschrieben hatte. Obwohl ich meine Freundin wirklich liebte und mir sehr viel an ihr lag, verletzte ich sie tief, ohne das eigentlich zu wollen, und richtete mit meinem selbstzerstörerischen Verhalten die Beziehung zugrunde.

Nach außen hin war klar erkennbar, dass ich ein Jugendlicher war, der sich nicht im Griff hatte. Mir war nicht bewusst, dass ich Drogen, Alkohol und auch Essen als Ersatz für das zu mir nahm, wonach mein gebrochenes und verstörtes Herz eigentlich verlangte. Ich hatte ein übergroßes und ungesundes Ego entwickelt, um weiterexistieren und das Gefühl beiseiteschieben zu können, dass ich unzulänglich und nicht liebenswert war. Ich gierte danach, von den anderen akzeptiert und respektiert zu werden sowie dazuzugehören, denn ich konnte mich selbst nicht leiden und fühlte mich zu Hause nicht ernst genommen. Das Ergebnis war, dass ich nicht nur mir selbst, sondern auch allen, die mir nahestanden, erhebliches Leid zufügte. Mir war damals nicht klar, dass ich vor mir selbst, meinem Leben und meiner Vergangenheit davonlief und jahrelang unterdrückte Gedanken und Gefühle,

über die zu sprechen ich mich nie getraut und die zu verstehen mir niemand geholfen hatte, weiterhin auszublenden versuchte.

Kurz vor meinem Highschoolabschluss hatte ich mir also selbst tiefe Wunden zugefügt und verlor die zwei wichtigsten Dinge in meinem Leben: das Mädchen, das ich liebte, sowie das Footballspiel und das Team, das mir am Herzen lag. Diese beiden Aspekte in meinem Leben hatten bis zu jenem Punkt meiner Persönlichkeitsentwicklung den Großteil meiner Identität oder meines Ego ausgemacht und innerhalb kürzester Zeit hatte ich beide, ohne dass das meine Absicht gewesen wäre, aus meinem Leben verbannt. Im Rückblick erkannte ich, dass ich damit mein Identitätsempfinden durchkreuzt hatte und nicht mehr sagen konnte, wer ich war. Mir war damals nicht bewusst, dass ich das durchlebte, was in der Psychologie und im spirituellen Denken als »Tod des Selbst« bezeichnet wird. Hierbei werden alle Vorstellungen und Überzeugungen, auf denen unser Selbstbild aufbaut, von Grund auf erschüttert. In meinem großen Hochmut war ich mir bis dahin unbesiegbar vorgekommen und hatte nun mit einem Mal den Boden unter den Füßen verloren, war völlig verunsichert und quälte mich mit Grübeleien. In Wirklichkeit war das aber hinter der Fassade, die ich mir unbewusst aufgebaut hatte, um nicht unterzugehen, schon immer so gewesen. In einem größeren Zusammenhang betrachtet hatte das alles sicherlich durchaus seinen Sinn, doch zunächst einmal hatte ich das zertrümmert, was mir am meisten bedeutete und mir ermöglicht hatte, die Augen vor der Dysfunktionalität zu verschließen, die in meinem Leben normal war. Ich fühlte mich völlig allein, schämte mich und hatte keine Ahnung, wie ich um die Hilfe bitten konnte, von der ich nicht einmal recht wusste, dass ich sie brauchte.

Wenn ich heute zurückblicke, bin ich sehr dankbar für das, was ich erlebt habe, denn jene Zeit war zwar hart für mich, doch mit ihr begannen auch die Geburt meines wahren Selbst und die Entdeckung meiner Bestimmung. Sie lehrte mich, wie ich in mir selbst die Stärke, die Zuversicht und das Mitgefühl finden konnte, die sich später als meine einzige Zuflucht und Rettung erweisen sollten. Ohne den Schmerz, den ich als Kind in der Familie erfuhr und dann als Teenager selbst heraufbeschwor, wäre ich heute nicht in der Situation, auf diesen Teil

meines Lebens zurückschauen und wirklich verstehen zu können, welchen Zweck er für die Entfaltung meiner Bestimmung hatte. *Heute weiß ich, dass ich mich vollständig verlieren musste, damit ich mich selbst heilen und mich wirklich finden konnte.* Die Person, zu der ich geworden war, um zu überleben, musste sterben, damit mein wahres Wesen aufblühen und mich zu einem Leben hinführen konnte, in dem ich mich wahrhaft erkennen, lieben und achten kann.

Als ich nach der Highschool wegzog und aufs College ging, schleppte ich meine weitgehend unbewussten psychischen und emotionalen Qualen weiter mit mir herum. Aufs College ging ich, weil das den Erwartungen meiner Familie und meines übrigen Umfelds entsprach. Dasselbe machten ja auch die meisten anderen, nachdem sie mit der Schule fertig waren. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt keine rechte Vorstellung davon, wer ich war oder was ich mit meinem Leben anfangen wollte. Ich schwamm einfach nur im Strom mit.

Ich belegte Kurse in Betriebswirtschaft, Finanzwesen und Marketing. Mein Gedanke dabei war, dass ich viel Geld verdienen wollte, denn Geld schien ein äußerst wichtiger, wenn nicht der wichtigste Aspekt im Leben zu sein. In meiner Familie und der Umgebung, in der ich aufwuchs, waren Geld und materieller Wohlstand von zentraler Bedeutung. Zudem hatte ich miterlebt, wie meine Eltern und viele Verwandte mit finanziellen Durststrecken oder extremen Schwankungen ihrer wirtschaftlichen Lage zurechtkommen mussten. Meine Mutter hatte nach der Scheidung von meinem biologischen Vater als Alleinerziehende schwer zu kämpfen. All dies trug dazu bei, dass ich einen überstarken Drang nach finanzieller Unabhängigkeit entwickelte. Unbewusst war ich, wie so viele Menschen, der Überzeugung, Geld sei gleichzusetzen mit Erfolg, einem starken Selbstwertgefühl und Lebensglück. Es dauerte aber nicht allzu lange, bis mir klar wurde, dass das Streben nach Geld, soweit es nicht der unmittelbaren Sicherung der körperlichen Existenz diente, letztlich bedeutungsleer war und dass ich unter der Oberfläche meiner scheinbar »normalen« Lebensumstände und -ziele vollkommen orientierungslos war und sehr unter meiner Situation litt. Mir schwante bereits, dass meine Fixierung auf Wohlstand in mir den Mangel an emotionaler Verbundenheit und an

Selbstwertgefühl überdeckte, den ich schon als Heranwachsender verspürt hatte. Weil ich es aber damals nicht besser wusste, glaubte ich, Geldverdienen könne die Leere füllen und den Schmerz in mir stillen.

Jeden Morgen nach dem Erwachen plagten mich Angstgedanken. Im zweiten Studienjahr fasste ich mir dann endlich ein Herz und verließ das College, um den Schritt ins Ungewisse zu wagen und dem zu folgen, was zu einem unstillbaren Verlangen wurde, mich selbst auf allen Ebenen meines Seins zu heilen. Meine Intuition sagte mir, dass das Leben nicht dazu bestimmt ist, so leer, einsam und qualvoll zu sein, wie ich es zu jener Zeit empfand. Ich hatte einfach keinerlei Zweifel daran, dass es aus meinem Leid und meinem Durcheinander einen Ausweg geben musste, der in einen Seinszustand voller Klarheit und Freude führte. Zugleich war mir tief in meinem Inneren bewusst, dass mein Leben eine Bestimmung hatte und dass ich sie, wenn ich nicht von meiner Suche abließ, auch finden würde. Aus irgendeinem Grund war ich mir sicher, dass ich mir ein Leben gestalten kann, das mich erfüllt und begeistert, in dem ich wahrhaft gelassen, gesund und glücklich sein und einer Arbeit nachgehen kann, die meinem Wesen entspricht und mir persönlich sinnvoll erscheint.

Meine Suche nach Wahrheit, Heilung und Klarheit über meine Bestimmung führte mich an fünf Universitäten und zu einer Reihe von alternativen Lehrinstitutionen. Außerdem setzte ich meine Studien auch auf privater Basis bei verschiedenen spirituellen Lehrern, bei Psychotherapeuten, Kräuterkundlern und traditionellen Heilern fort. Ich absolvierte eine Ausbildung an zwei Schulen für Akupunktur und östliche Medizin und arbeitete parallel dazu für eine Gruppe chinesischer Ärzte. Ich begab mich auch bei einer Reihe von Heilern und alternativen Therapeuten in Behandlung, die mir halfen, Veränderungen in mir selbst zu erreichen, doch auf mich selbst gestellt, fiel es mir schwer, sie beizubehalten. Ich besuchte verschiedene Schulungen, Vorträge, Workshops und Retreats, bei denen es um ganzheitliche Heilmethoden und spirituelle Übungsverfahren ging. Ferner erlernte ich eine Reihe von Meditationsformen – Qigong, Yoga und Tai-Chi – und praktizierte sie mehrere Jahre lang täglich und intensiv.

So wie viele von Ihnen, die dieses Buch lesen, entwickelte ich einen starken Drang, mich selbst und mein Leben besser zu verstehen. Ich las ein Buch nach dem anderen über Gesundheit, Spiritualität, Religion, Gott, Philosophie, Psychologie, Biologie, Physik, Erleuchtung, Evolution des Bewusstseins, Ernährung und verschiedene Formen der Alternativmedizin. Meine großen Ziele dabei waren, mich von meinem geistigen, seelischen und körperlichen Leid zu befreien und Klarheit darüber zu gewinnen, was meine Bestimmung im Leben ist.

Nachdem ich mich gegen einen »konventionellen« Berufs- und Lebensweg entschieden hatte, schottete ich mich für einige Jahre mehr und mehr von der Außenwelt ab und drang immer weiter in die Tiefen meines eigenen Seins vor. Wie ein verwundetes Tier, das dringend nach Heilung sucht, zog ich mich von Freunden und Angehörigen zurück. Ich war intensiv darum bemüht, dauerhaft Linderung von meinem Leid zu finden, und mein Instinkt sagte mir, dass ich mich nicht ablenken oder meinen Geist betäuben durfte. Abgesehen davon, dass ich zur Arbeit ging, lebte ich wie ein Mönch und konzentrierte mich jeden Tag mehrere Stunden auf die verschiedenen Übungen in Selbstgewahrsein und Selbstheilung, die ich erlernt hatte. Ich widmete der Suche nach Wahrheit, Freiheit und Klarheit so viel Zeit und Energie, wie ich nur aufbringen konnte.

Nachdem ich mich etwa sechs Jahre lang ganz auf diese Suche konzentriert hatte, hatte ich dankenswerterweise ein beträchtliches Maß an Klarheit und innerem Frieden erreicht. Ich hatte mich eingehend mit Naturheilkunde, Psychologie, alternativen Heilverfahren und spirituellen Übungen befasst und auf diese Weise viel darüber gelernt, wie ich mich selbst heilen und ein gesundes und glückliches Leben im Einklang mit mir selbst führen kann. Schließlich wurde mir auch klar, dass sich alles, was ich bei meiner eigenen Suche nach Wohlbefinden, meinem Lebenszweck und nach Freiheit gelernt hatte, unmittelbar und ganz konkret auf andere übertragen ließ, sodass ich gut dafür gerüstet war, ihnen zu helfen. Während ich in mir selbst neue Stufen von innerem Frieden, Wohlbefinden und Lebensfreude erreichte, stellte ich fest, dass sich in mir der Impuls regte, andere dabei zu unterstützen, dasselbe für sich zu entdecken und zu bewirken. Ich spürte,

dass mich nichts stärker berührte als die Begegnung mit einem anderen Menschen, zu dem ich offenen Herzens und mit dem aufrichtigen Wunsch, ihm zu helfen, Kontakt aufnahm.

Nach einer Weile wurde es für mich zu einer sehr erfüllenden Aufgabe, andere dabei zu unterstützen, positive Veränderungen in ihrem Leben in Gang zu bringen. Ich hatte das Gefühl, damit zu großen Teilen meine Berufung gefunden zu haben. Allerdings war ich in meinem tiefsten Inneren noch nicht jeden Tag so klar oder zielgerichtet, wie ich es mir gewünscht hätte. Ich spürte, dass meine Bestimmung mehr umfasste, als ich bisher erkennen konnte. Auf meinem Weg des Leidens und Erwachens stellte sich an einem bestimmten Punkt die Gewissheit in mir ein, dass ich eines Tages den wahren Grund entdecken würde, warum ich geboren wurde und auf diesem Planeten bin. Ich wusste, dass ich darüber noch keine wirkliche Klarheit hatte, war mir aber absolut sicher, dass ich die eine Aufgabe finden würde, für die jeden Morgen aufzuwachen ich geboren wurde und der ich mein ganzes Leben widmen würde, ohne jemals zu zweifeln und ohne auf irgendwelche von außen kommenden Anweisungen angewiesen zu sein.

Ich bin sehr dankbar, sagen zu können, dass dieses Buch das enthält, was ich so lange gesucht und schließlich gefunden habe.

Ende 2008 lebte ich in den USA, in Boulder, Colorado, wo ich eine Vollzeitpraxis für Beratung, Coaching und Alternativmedizin eröffnet hatte. In dieser Zeit ergab es sich durch eine Reihe von Synchronizitäten, dass ich den unvermittelten Entschluss fasste, ein Weiterbildungsseminar in Australien zu besuchen, bei dem es um eine besondere Form von Alternativmedizin und Kinesiologie ging. Nach Australien zu reisen, hatte mich bis dahin noch nie gereizt, doch nun verspürte ich plötzlich wie aus dem Nichts einen starken Drang, um die halbe Welt zu fliegen. Mich interessierten die Techniken, um die es dort gehen sollte, und natürlich der Lehrer, der sie vermittelte, doch ich hatte das eigenartige Gefühl, dass das Seminar nicht der Hauptgrund war, weswegen es mich dorthin zog.

Die spontan angetretene weite Reise sollte mein Leben in vielerlei Hinsicht verändern. Die bedeutsamste Erfahrung aber, die ich dort

machte, wurde zu einem wesentlichen Impuls dafür, dieses Buch zu schreiben. Ich lernte bei dem Seminar eine wunderbare Frau kennen, die meine beste Freundin wurde und mit der ich einige Jahre lang zusammen in einer Partnerschaft lebte. Ich erzähle das, weil diese Beziehung mein Herz in einer Weise für die Liebe öffnete, die sich mit Worten niemals in angemessener Weise beschreiben ließe. In der Vergangenheit hatte ich, nachdem ich in der Kindheit schmerzliche Formen der Liebe miterlebt hatte, sowohl mir selbst als auch einem Menschen, den ich sehr liebte, tiefe Wunden zugefügt und insgeheim große Angst davor gehabt, noch einmal zu lieben. Mir war nicht bewusst, wie sehr ich mich gegenüber den Aspekten der Verletzlichkeit, die mit wahrer Intimität einhergehen, verschlossen hatte. Diese neue Liebesbeziehung half mir nicht nur, dies zu erkennen, sondern auch, mein Herz in einer Weise zu öffnen, wie es mir auf mich allein gestellt nicht hätte gelingen können, und brachte mir Klarheit über meinen Lebenszweck, die ich gesucht hatte. In der unmittelbaren Tiefe, Reinheit und Kraft der Liebe zwischen uns spiegelte sich die in mir liegende unerschöpfliche Quelle bedingungsfreier Liebe, die, wie mir nach und nach aufging, der Urgrund meines Wesens ist. Es wurde offenbar, dass diese Quelle verschüttet gewesen war, durch jahrelang aufgestauten psychischen Schmerz und durch die einengenden Denkmuster, die ich mir zugelegt hatte, um mich zu schützen und nicht unterzugehen. Ursache für all dies war, dass ich mein wahres Selbst abgelehnt hatte.

In den ersten Tagen der neuen Liebesbeziehung tauchten wie aus dem Nichts die folgenden Worte in meinem Kopf auf und gingen mir immer wieder durch den Sinn, so als spräche da die Stimme Gottes zu mir: *Wenn ich mich selbst bedingungsfrei zu lieben vermag, wird die Liebe zu anderen zu einem Akt der Selbstliebe.* Ich hatte zwar keinen Schimmer, wohin dieser Satz mich führen würde, doch ich nahm einen Stift und schrieb ihn auf, weil die Kraft und Bedeutungstiefe, die er ausstrahlte, großen Eindruck auf mich machten. Einige Tage später, auf dem Rückflug von Australien in die USA, nahm ich das Notizbuch zur Hand, in dem ich den Satz festgehalten hatte, und machte mich daran, das niederzuschreiben, was dann zur Keimzelle des vorliegenden Buchs wurde. Mir war zu dem Zeitpunkt noch nicht aufgegangen,

dass mein Lebenszweck zu einem großen Teil darin bestand, ein Buch zu schreiben, das schlüssig darlegt, dass wir am besten zu geistiger, emotionaler und körperlicher Gesundheit finden können, wenn wir uns selbst bedingungsfrei lieben und uns selbst treu sind, und diese befreiende Botschaft, die ich gerade in Worte zu fassen begann, in die Welt zu tragen.

Zurück in Boulder, Colorado, wurde mir klar, dass meine ganze bisherige Reise – das Studieren und Üben, das innere Heilen und die spirituellen Erfahrungen – einfach ein Lernprozess gewesen war, der mich begreifen ließ, wie ich mich selbst lieben kann. Ich erkannte, dass all mein Leiden daher rührte, dass ich nie gelernt hatte, mir selbst jederzeit mit Güte, Akzeptanz, Respekt und Aufrichtigkeit zu begegnen. Auch als ich an fünf renommierten Universitäten studierte, mich von hoch angesehenen Lehrern unterweisen ließ und jahrelang jeden Tag Stunden in tiefer meditativer Versenkung verbrachte, war ich einfach auf der Suche nach Liebe gewesen und hatte noch nicht begriffen, dass ich selbst die Liebe war, nach der ich suchte. Nun aber ging mir auf, dass ich ein Buch darüber schreiben musste, wie wir lernen können, uns selbst mit umfassender Akzeptanz, Güte und Barmherzigkeit zu begegnen, um so auf direktem Wege Heilung, Glück und Frieden zu finden. Ich hatte tief gelitten und verzweifelt nach dieser Erkenntnis gesucht und nach der Klarheit und Freiheit, die sie mit sich bringen würde und von deren Möglichkeit ich zutiefst überzeugt war. Als die Erkenntnis sich schließlich in mir einstellte, wusste ich ohne jeden Zweifel, dass ich dazu geboren war, dieses Buch zu schreiben und anderen diese Botschaft zu bringen.

Die Einsicht, dass die bedingungsfreie Liebe zu uns selbst der Schlüssel ist, um Leid, Depression und Krankheit in etwas Neues zu verwandeln, schien der letzte Teil des Puzzles zu sein, das ich seit Jahren zusammenzusetzen versuchte. Ich konnte erkennen, dass es bei meiner rastlosen Suche nach Wahrheit, Heilung und Klarheit über meine Bestimmung einzig und allein darum gegangen war, zu lernen, wie ich mich selbst akzeptieren, anerkennen und wertschätzen, mir verzeihen, an mich glauben, für mich sorgen und mir treu bleiben kann. Es begann sich mit überwältigender Klarheit abzuzeichnen, dass das Schreiben

dieses Buches der beste Weg war, um möglichst vielen Menschen die Chance zu eröffnen, sich selbst zu helfen, sich zu lieben und zu heilen.

Bis dahin hatte ich oft das Gefühl gehabt, durch ein großes, verwirrendes Labyrinth zu irren, dem ich vergeblich zu entkommen versuchte. Ich wusste, es musste einen Weg aus der Frustration und dem Wirrwarr geben, die das Leben in diesem Labyrinth beherrschten, doch nie schien eine vollständige und dauerhafte Freiheit in Reichweite, ganz gleich, wohin ich ging oder was ich tat. Als ich schließlich die Antwort fand, die ich gesucht hatte, war für mich offenkundig, dass sie schon die ganze Zeit in mir gewesen war. Wie die meisten Menschen hatte ich geglaubt, sie liege irgendwo da draußen in der Welt, während die Antwort und meine wahre Bestimmung doch die ganze Zeit in mir selbst gewesen waren und nur darauf gewartet hatten, dass ich sie entdeckte und ihnen in meinem Leben den Platz gab, der ihnen zustand.

Glücklicherweise begriff ich schließlich, dass in diesem Labyrinth, das wir das Leben nennen, der einzig richtige Weg der war, *noch tiefer in mich selbst hineinzugehen.* Davon hatte ich zuvor zwar schon gehört, doch erst an diesem Punkt wurde mir wirklich bewusst, dass *der einzige Weg hinaus der Weg nach innen ist.* Wie wenn ein Schlüssel einrastet und sich im Schloss dreht, sodass die Schleusentore sich öffnen können, fühlte ich mich mit einem Mal tief mit allem Leben verbunden, so als würde das gesamte Universum durch mich hindurchströmen und den Pfad erleuchten, der mich für immer ins Freie führt. Wie ein Vogel, der ständig gegen eine Glasscheibe fliegt und sich an ihr verletzt, weil er sie nicht sieht, hatte ich mir selbst ungeheuer viel Leid und Enttäuschung bereitet, weil ich außerhalb von mir selbst nach etwas Ausschau hielt, das nur in den Tiefen meines Herzens und meiner Seele zu finden war. Erfreulicherweise ging mir schließlich auf, dass Friede, Glück, Erfüllung und Selbstachtung auf Dauer niemals in anderen Menschen oder an anderen Orten zu finden sind – auch nicht in den »weltlichen Dingen«.

Wie die meisten von uns hatte ich mein ganzes Leben wie ein kleiner Hundewelpe gelebt, der sich immerzu im Kreis dreht und dem eige-

nen Schwanz hinterherjagt. *Ich war ständig auf der Suche nach Liebe gewesen, wo ich doch selbst Liebe war.* Als ich außerhalb von mir nicht zu finden vermochte, was ich suchte, und immer wieder auf mich selbst zurückgeworfen wurde, erkannte ich schließlich, wie ich für mich selbst zu dem wurde, was ich suchte. Mir enthüllte sich die grundlegende Wahrheit, dass der Pfad, auf dem wir zur Quelle der Liebe in uns selbst gelangen und auf dem wir auch die Liebe, die wir sind, nach außen tragen können, von uns verlangt, dass wir den entscheidenden Entwicklungsschritt hin zu einer bedingungsfreien Selbstliebe meistern. Denn dies ist der einzige Weg zu wahrer Nächstenliebe, zu Frieden und Wohlbefinden und die einzige Möglichkeit, unseren Teil dazu beizutragen, die Welt besser zu machen.

Von dieser Einsicht erfüllt setzte ich mich hin, um meine Vorstellungen davon niederzuschreiben, *wie Selbstliebe in unserem Leben ganz konkret aussehen kann.* Die Anleitungen und Theorien dazu hatte ich ausgiebig studiert, doch vor allem war ich den Pfad selbst gegangen, der von Schmerzen und Qualen hin zu wahrer Befreiung und innerem Frieden führt. Nun wollte ich eine möglichst genaue und universell verwendbare Wegbeschreibung für alle, die wahrhaft gesund, glücklich und frei sein wollen, erstellen. Ich weiß, wie schwer es uns fallen kann, tiefe Empfindungen in Worte zu fassen, und wie sehr wir uns oft danach sehnen, verstanden, geschätzt und geliebt zu werden. Und weil ich aus eigener Erfahrung weiß, wie einsam und verzweifelt wir uns auf diesem Weg fühlen können, möchte ich Ihnen sagen, dass Sie nicht allein sind und dass es einen Ausweg aus Ihrer Bedrängnis gibt.

In diesem Buch lege ich all das offen, was ich aus meinem eigenen Leid und meinem Weg der Heilung sowie aus meinen erfolgreichen Bemühungen, Tausenden von Menschen auf der ganzen Welt zu helfen, gelernt habe. Die Sichtweise, die ich Ihnen hier anbiete, hat sich für viele Menschen als hilfreich erwiesen, die durch Schulmedizin, Psychotherapie oder Religion keine alltagstauglichen und langfristig tragfähigen Lösungen finden konnten. Professionelle Helfer können Ihnen letztlich nicht abnehmen, was Sie für sich selbst tun müssen – nämlich Frieden mit Ihrem bisherigen Leben und mit Ihrer Vergangenheit schließen. Jemand kann Sie begleiten, Ihnen Hilfestellung

geben und für Sie da sein, während Sie sich mit Ihrem Schmerz und Ihren Ängsten auseinandersetzen, doch letzten Endes wird kein Medikament und kein Experte Sie »kurieren« können. *Nur Sie selbst können sich heilen und mit der Zeit lernen, gut für sich zu sorgen.*

Das herzzentrierte Konzept des Buchs wird Sie dazu anspornen, gegen Ihre Ängste anzugehen und sich schließlich von ihnen zu lösen, damit Sie sich an Ihrem Leben freuen können. Wenn Sie bereit sind, die volle Verantwortung für Ihr Leben zu übernehmen und die Schuld nicht mehr anderen oder den Umständen zuzuschieben, gibt es nichts, was Sie nicht verwandeln, heilen oder erreichen können. Dieses Buch ist getragen von der Vorstellung, dass wir aus dem Vollen schöpfen sollen, ehe wir diesen Körper und dieses Leben verlassen, und deshalb werde ich nicht um den heißen Brei herumreden. Es soll Sie durch einen inneren Prozess führen, der in Ihrem Leben eine tief greifende Wende zum Besseren einleitet. Die einzelnen Kapitel und die dazwischen eingestreuten Übungen sind darauf zugeschnitten, dass sich in Ihrem Geist und in Ihrem Körper neue, gesunde Neuronenverschaltungen und Energiebahnen bilden und Sie damit beginnen können, Ihr Denken, Sprechen und Handeln so zu verändern, dass Sie sich in jedem Augenblick und in jeder Situation selbst wertschätzen. Wie Ihr Leben in einem Monat, in einem Jahr oder in zehn Jahren aussehen und sich anfühlen wird, hängt ganz davon ab, inwieweit Sie sich selbst aus tiefstem Herzen die Erlaubnis erteilen, glücklich zu sein und sich wohlzufühlen. Mir gefällt das alte Sprichwort: »Gib einem Menschen einen Fisch und du ernährst ihn einen Tag, lehre ihn das Fischen und du ernährst ihn ein Leben lang.« In diesem Sinne soll *Du lebst nicht, um zu leiden* eine Anleitung dafür sein, wie Sie selbst auf Fischfang gehen und das finden können, was Sie wollen und brauchen.

Daraus ergeben sich folgende Fragen, die Sie sich am besten so vorstellen, dass sie in einer Haltung liebevoller Strenge an Sie gerichtet werden: Was wird Sie dazu bringen können, zu sagen, dass Sie genug gelitten haben? Wann sind Sie so weit, dass Sie sagen: »Es ist mir lange genug schlecht gegangen, ich war lange genug krank, ich habe mich lange genug mit allem abgefunden – Schluss jetzt«? Muss es erst so

weit kommen, dass Sie mit einer lebensbedrohenden Krankheit oder dem möglichen Ende Ihrer Partnerbeziehung konfrontiert sind? Falls Sie sich mit Alkohol, Antidepressiva, Drogen, Essen, Arbeit oder Konsum betäuben: Ist das wirklich alles, was Sie vom Leben erwarten? Falls Sie Kinder haben oder sich Kinder wünschen: Können Sie ihnen auf diese Weise das Vorbild sein, das sie brauchen? Wann wird für Sie der Zeitpunkt gekommen sein, für sich zu beschließen, dass Sie sich selbst ernst nehmen und aufhören müssen, sich zu belügen? Wann werden Sie aufhören, es allen recht machen zu wollen, sich für Ihre Empfindungen schuldig zu fühlen, sich selbst Vorwürfe zu machen, ständig alle um Entschuldigung zu bitten oder sich den Wunsch zu versagen, im Einklang mit sich selbst und glücklich zu sein? Wann kommen Sie an diesen Punkt? Wann, wenn nicht jetzt?

Nach meiner Überzeugung kommen wir mit dem Wissen auf die Welt, *dass wir nicht geboren sind, um zu leiden.* Wir vergessen das zwar sehr bald, doch in unserem Herzen wissen wir: Wir alle dürfen ein Leben erwarten, das mit Sinn, Bewusstheit, Respekt, Güte und tiefer Verbundenheit mit anderen erfüllt ist. Das Leben wird uns immer wieder herausfordern, ja – aber es kommt darauf an, wie wir mit diesen Schwierigkeiten umgehen. Dadurch stellen wir letztlich die Weichen für unser ganzes Leben, für unsere Gesundheit, unser Arbeitsleben und unsere Beziehungen. Unser Blick auf die geistigen, emotionalen und körperlichen Herausforderungen, mit denen wir zu ringen haben, entscheidet darüber, ob wir zu Freiheit, Glück und Frieden finden oder ob wir tiefer in Depression, Angst, Einsamkeit, Verunsicherung und Selbstmitleid versinken.

Glücklicherweise haben wir die Wahl, an jedem Tag, in jedem Augenblick.

Sind wir uns bewusst, dass wir unser Leben so gestalten können, dass es unserem wahren Selbst entspricht? Sind wir uns bewusst, dass wir es wert sind, von uns selbst und auch von anderen mit Güte und Respekt behandelt zu werden? Oder geben wir uns mit einem nur halb gelebten Leben zufrieden? Schließen wir faule Kompromisse, die uns unserer eigentlichen Bestimmung entfremden? Missachten wir unse-

re wahren Empfindungen und lassen immer wieder zu, dass andere uns nicht ernst nehmen, uns geringschätzig behandeln und ausnutzen?

Wenn wir diese Entscheidungssituation unvoreingenommen betrachten, sehen wir, dass es eigentlich nicht viel zu überlegen gibt. Ich würde alles darauf wetten, dass jeder Mensch, der den vorherigen Absatz liest, die erste Option wählen und an ihr festhalten würde, wenn er wüsste, dass sie auf Dauer auch funktioniert. Leider halten die meisten von uns von sich selbst zu wenig, als dass sie sich einen Anspruch auf das Lebensglück zugestehen würden, das eigentlich auf jeden Menschen wartet. Wir haben kein Vertrauen in uns selbst, in das Leben oder das Universum entwickelt, das so stark ist, dass wir rückhaltlos wir selbst sein und uns dem widmen können, was wir lieben und ersehnen. Deshalb geben sich die meisten Menschen mit weniger als dem zufrieden, was ihnen angemessen ist und wozu sie fähig sind, und leiden darunter, dass ihnen so vieles entgeht. So muss das Leben aber nicht sein.

Du kannst im ganzen Universum nach jemandem suchen, der deiner Liebe und Zuneigung würdiger ist, als du selbst es bist, aber diese Person wird sich nirgends finden. Du selbst verdienst, genauso sehr wie jeder andere, deine Liebe und Zuneigung.

Buddhistische Weisheit

4 Gesunde Selbstliebe

Jedem, der um Barmherzigkeit für seinen Freund fleht, wird zuerst geantwortet, da er dieselbe Sache benötigt.

Talmud (Baba Kama, 92)

Loslassen und sich spüren

Bitte atmen Sie, wo immer Sie gerade sind, ein paarmal langsam und tief in Ihren Bauch, ein und aus. Spüren Sie Ihren ganzen Körper, von den Füßen bis ganz hinauf zum Scheitel und dann wieder hinunter bis in die Fingerspitzen. Bitte lassen Sie alle Anspannung los, die Sie spüren, und lassen Sie sich selbst so sein, wie Sie sind. Nutzen Sie jedes Einatmen, um den Körper zu öffnen und einen inneren Raum entstehen zu lassen, und jedes Ausatmen, um noch entspannter zu werden. Heißen Sie alles willkommen, was Sie hier und jetzt denken, fühlen und erleben. Nehmen Sie dabei Ihren Körper und Ihren Atem aufmerksam wahr.

Würden Sie sich, wenn Sie ehrlich mit sich sind, als einen eigennützigen oder als einen selbstlosen Menschen bezeichnen? Was halten Sie von der Aussage, dass im Grunde genommen jeder Mensch, ganz gleich, wie gut er das verbergen mag, eigennützig ist? Könnten Sie sich mit der Vorstellung anfreunden, dass eigennützige Bestrebungen bei manchen Menschen eine gesunde, bei den meisten aber eine ungesunde und destruktive Ausprägung haben und dass »Eigennutz«

und »Selbstliebe« deshalb negative Assoziationen bei uns wecken und wir darin lieber keine grundlegenden menschlichen Eigenschaften sehen möchten?

Bei genauerer Prüfung zeigt sich, dass wir entweder gut für uns selbst sorgen – und damit die Voraussetzungen dafür schaffen, dass wir Zeit und Energie für andere aufbringen können – oder dass wir das eigene geistige, emotionale und körperliche Wohlergehen vernachlässigen und infolgedessen gestresst und frustriert sind und wenig Freude am Leben haben. Wir könnten sagen, das Glas des Lebens läuft entweder über von konstruktiven und gesunden Gedanken, Gefühlen und Angewohnheiten, weil wir uns gut um die eigenen Empfindungen und Bedürfnisse kümmern, oder aber es beinhaltet überhaupt nichts Positives, weil es nach Jahren der selbstschädigenden Kompromisse, der Unterdrückung von Gefühlen und des angstgetriebenen Handelns voller Gift ist.

In der Natur ist es so eingerichtet, dass eine gesunde und eigennützige Form der Selbsterhaltung dazu beiträgt, dass ein Organismus gedeihen kann. Er sucht zunächst auf, was er zum Überleben braucht, und entfaltet sich dann im Wechselspiel mit seiner Umwelt. Ein wunderbares Beispiel dafür ist ein Apfelbaum, der uns keinen Sauerstoff zum Atmen, keine Äpfel zum Essen geben und uns keinen Schatten spenden könnte, wenn er nicht eigennützig Wasser und Nährstoffe aus dem Boden ziehen und Sonnenenergie aufnehmen würde, die Ressourcen, die er braucht, um zu wachsen und zu gedeihen. Auch wir Menschen sind als Teil der Natur darauf angelegt, durch dieselbe Form gesunden Eigennutzes ein optimales Funktionieren zu erreichen. Unser Körper, unser Gefühlsleben und unser Geist arbeiten am besten, wenn wir uns selbst das geben, was wir brauchen, um gesund, zufrieden und stark zu sein. Ein natürlicher Nebeneffekt davon, dass wir uns gut um uns selbst kümmern, ist sodann, dass wir auch anderen viel zu geben haben.

Selbstfürsorge ist niemals ein eigensüchtiger Akt – sie ist ganz einfach gutes Haushalten mit der einzigen Gabe, die ich habe, der Gabe, die anderen anzubieten ich in die Welt gesetzt wurde.[12]

Parker Palmer

Wenn Sie den Ausdruck »gesunder Eigennutz« lesen, halten Sie das vielleicht für einen Widerspruch in sich. Vielleicht ist Ihnen aber auch bewusst, dass Sie von Ihren Eltern oder Ihrem Umfeld die Überzeugung übernommen haben, Eigennutz sei schlecht, böse, ungesund, unmoralisch oder eine Sünde. Viele Menschen fürchten sich ihr ganzes Leben lang davor, als selbstsüchtig gebrandmarkt zu werden. Falls es Ihnen auch so geht und Sie sich die meiste Zeit damit abmühen, anderen zu gefallen und in der Familie und im Freundeskreis eigene Bedürfnisse zurückzustellen, dann handeln Sie, auf Ihre Weise, dennoch eigennützig. Sie haben dann nur einfach eine sehr ungesunde und selbstschädigende Art der Eigennützigkeit erlernt, die Sie als Selbstlosigkeit und Selbstaufopferung wahrnehmen, während sie in Wirklichkeit aber eine ganz und gar egoistische Strategie ist, um Ihre Existenz zu sichern und das zu bekommen, was Sie wollen und zu brauchen glauben.

Oft führen unsere Ängste dazu, dass wir uns aus Eigennutz in einer bequemen und geschützten Position einrichten, um uns nicht der Kritik unseres Umfelds aussetzen zu müssen. Wir blenden dann aus, was wir wirklich empfinden, wollen oder brauchen, weil wir die Verantwortung und die Reaktionen scheuen, die auf uns zukommen, falls wir uns im Sprechen und Handeln an unseren wahren Empfindungen orientieren. Wenn wir dazu übergehen, ehrlich mit uns selbst und gegenüber anderen zu sein, sehen sich die Menschen, die es gewohnt sind, dass wir sie zufriedenzustellen versuchen, mit ihrer eigenen Wut, Bedrängnis und Unsicherheit konfrontiert, Gefühle, die wir bis dahin mit unserem Verhalten zu verbergen geholfen haben. Wenn wir

uns selbst ernst nehmen, anstatt andere ständig beschwichtigen zu wollen, laufen wir Gefahr, von denen abgewiesen zu werden, an denen uns am meisten liegt. Denn solange sie selbst dazu neigen, sich etwas vorzumachen und schlechte Kompromisse einzugehen, werden sie von unserer wachsenden Selbstwertschätzung irritiert sein. Sie nehmen dann unwillkürlich Anstoß an unserem Verhalten, was aber nur daran liegt, dass sie es sich eigentlich selbst übelnehmen, dass sie nicht den Mut aufbringen, sich selbst wertzuschätzen.

Das Beispiel, das ich am liebsten verwende, um den Mythos der Selbstlosigkeit zu entzaubern und zu demonstrieren, dass wirklich jeder, ob Frau oder Mann, eigennützig handelt, ist die Elternschaft. Wenn wir die möglichen Gründe, aus denen Frauen und Männer Kinder in die Welt setzen, genau unter die Lupe nehmen, stoßen wir durchweg auf eigennützige Motive. Keine Frau und kein Mann sagt: Ich will ein Kind haben und die nächsten zwanzig oder noch mehr Jahre meines Lebens dafür opfern, die Bedürfnisse eines Wesens zu erfüllen, das meinen Einsatz höchstwahrscheinlich als selbstverständlich nehmen und mir dann die Schuld an seinen ganzen Problemen geben wird. Ich formuliere das ein wenig überspitzt, ohne zu verkennen, dass dies für manche Menschen ein sehr heikles und aufwühlendes Thema ist.

Bitte halten Sie einen Augenblick inne und fragen Sie sich, warum Ihre Eltern Sie gezeugt und dann in die Welt gesetzt haben. Waren ihre Motive eigennützig oder selbstlos? Falls Sie selbst Kinder wollen oder Kinder haben, fragen Sie sich bitte: Was sind oder waren Ihre eigentlichen Beweggründe, Kinder zu bekommen? Würden Sie, wenn Sie so ehrlich wie möglich mit sich sind, Ihre Motive eher als selbstlos oder als eigennützig bezeichnen?

Ob Eltern sich nun bewusst für ein Kind entscheiden oder ob es ungeplant kommt: Elternschaft ist das beste Beispiel für Eigennützigkeit, die sich als Selbstaufopferung ausgibt, denn meistens bekommen Frauen und Männer ein Kind, weil sie das so wollen, selbst wenn das Elternsein sich dann anders gestaltet, als sie es sich vorgestellt haben. Mit anderen Worten: Menschen entscheiden sich für ein Kind, weil

sie davon träumen, eine Familie zu haben, weil sie es besser machen wollen als ihre Eltern oder weil sie einem Kind geben wollen, was sie selbst nie bekommen haben. Oft ist ein Kind, auch wenn das selten zugegeben wird, zunächst ein »Unfall« – die Eltern wollten einfach Spaß haben, die Freuden der sexuellen Intimität genießen oder waren auf der Suche nach Liebe und nach Anerkennung durch das andere Geschlecht. Manchmal wissen Frauen oder Männer auch nicht, was sie sonst mit ihrem Leben anfangen sollen, sodass ihnen das Kinderkriegen eine gute Wahl zu sein scheint, denn das machen ja auch die anderen so. Ein Kind zu bekommen, ist manchmal ein Kompromiss, um einen Mann an sich zu binden, finanzielle Sicherheit zu erreichen, eine Frau nicht zu verlieren, den eigenen Eltern zu entkommen, seinem Leben eine neue Ausrichtung zu geben oder – in einigen traurigen Fällen –, an sozialstaatliche Leistungen heranzukommen. Jedenfalls handeln auch die liebevollsten, großzügigsten und scheinbar »opferbereitesten« Eltern aus eigennützigen Motiven.

Wir müssen uns klarmachen, dass wir von Natur aus eigennützig sind, aber auch, dass daran gar nichts auszusetzen ist, weil das zum Leben dazugehört. Der zentrale Gedanke ist hier, dass es gesünder für Sie ist, sich wegen Ihrer eigenen und der Eigennützigkeit der anderen nichts vorzumachen, damit Sie wohlüberlegte Entscheidungen treffen können, die auf echter Selbstliebe und Wahrhaftigkeit gründen. Es liegt in der Tat im Interesse aller Beteiligten, dass wir nicht länger Strategien verfolgen, die auf Selbsttäuschung beruhen. Je besser wir dies verstehen und für uns akzeptieren können, desto klarer zeigt sich, dass wir mit gesunder Selbstliebe die Voraussetzungen dafür schaffen, bewusst für andere da zu sein – ohne Hintergedanken, ohne sie manipulieren zu wollen und ohne ihnen Bedingungen zu stellen.

Zeit und Energie für andere aufzuwenden und sie – selbst wenn es zu unserem eigenen Nachteil ist – zu unterstützen, fühlt sich oft ganz natürlich an, denn spirituell gesehen gibt es keine echte Trennung zwischen uns. Wenn wir also die anderen lieben, lieben wir damit auch uns selbst. Im Alltag richten wir aber den Fokus oft deshalb auf andere, weil wir uns von unseren tiefer gehenden Empfindungen, Bedürfnissen und Wünschen abzulenken versuchen, denn wir haben nie

gelernt, mit unseren Gedanken und Gefühlen einfach allein zu sein. Oft versuchen wir, andere glücklich zu machen, und stellen unsere Motive als selbstlos hin, während wir in Wirklichkeit nur nicht gut Nein sagen können und umgekehrt auch von anderen erwarten, dass sie uns zufriedenstellen. Tun sie das nicht, sind wir gekränkt oder verärgert und fühlen uns ausgenutzt, denn eigentlich haben wir nicht aus reiner Selbstlosigkeit gegeben, sondern in der Erwartung, etwas dafür zurückzubekommen. Die meisten Schuldzuweisungen entspringen dieser üblichen Form der Beziehungsgestaltung, die uns moralisch und sozial angemessen erscheint. Weil wir uns der weitverbreiteten ungesunden Form der Eigennützigkeit verschrieben haben, vernachlässigen wir – ohne dass wir es darauf anlegen würden – die eigenen Interessen und halten das auch noch für normal und vernünftig. In Wahrheit wissen wir es aber einfach nicht besser, denn wir haben es nie gelernt, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten oder um das zu bitten, was wir uns wünschen. Stattdessen verbergen wir unsere durchaus gesunden eigennützigen Bestrebungen, und die Unterstützung, die wir anderen geben, nimmt ungewollt manipulative Züge an.

Angst ist das, was uns am meisten daran hindert, unsere ungesunde Form von Eigennützigkeit in eine gesunde Selbstliebe umzuwandeln, die zunächst uns selbst zugutekommt und im zweiten Schritt allen, denen wir begegnen. Einige der gängigsten Rechtfertigungen für unsere selbstdestruktiven Tendenzen sind: Angst, anderen wehzutun; Angst, die Verantwortung für Verletzungen zu übernehmen, die wir anderen zugefügt haben; Angst vor Kritik; Angst vor Ablehnung; Angst, sich angreifbar zu machen; Angst, die Liebe und Unterstützung anderer zu verlieren; Angst, einen Partner oder Freund zu verlieren; und Angst vorm Alleinsein. Dadurch entwickelt sich eine Beziehung zu uns selbst, die uns nicht guttut und sich auch auf die Menschen um uns herum ungesund und destruktiv auswirkt. Welches Vorgehen halten Sie unter diesen Umständen für ratsam?

Ein einfaches Beispiel ist eine Mutter oder Partnerin, die nie direkt im eigenen Interesse handelt, sondern immer für andere da ist und die eigenen Bedürfnisse hintanstellt. Dadurch stauen sich typischerweise Unzufriedenheit, Frustration und Groll in ihr auf, die schließlich in

Depressionen, Beziehungsprobleme und verschiedene körperliche Störungen münden. Ein anderes Beispiel ist jemand, der von Alkohol oder Drogen abhängig wird, weil er nicht weiß, wie er mit seinen tiefer gehenden Empfindungen, Bedürfnissen und Wünschen umgehen soll. Seine ungesunde eigennützige Strategie, sich zu betäuben, um sich nicht seinen inneren Wunden stellen zu müssen, hat dann auch nachteilige Folgen für sein Umfeld. Die toxische Atmosphäre, die in ihm herrscht, strahlt auf alle um ihn herum aus. Würde er aber lernen, sich selbst so zu lieben, dass er seine wahren Empfindungen zulassen kann, würde sich auch der Wunsch in ihm regen, besser für sich selbst und seinen Körper zu sorgen. Er würde beginnen, sich selbst wichtig zu nehmen und wertzuschätzen.

Die Selbstliebe wird oft völlig falsch verstanden, weil wir ihre ungesunden Erscheinungsformen sehr gut kennen. Gesunde Selbstliebe bedeutet nicht, dass wir uns als kaltherzige, unsensible und rüpelhafte Einzelkämpfer aufführen und über die Empfindungen und Bedürfnisse anderer hinweggehen, sondern ganz einfach, dass wir uns nicht selbst schaden, um es anderen recht zu machen und sie zufriedenzustellen. Wir sorgen gut für unseren Körper, geben unseren Gefühlen, Bedürfnissen und Träumen Raum und werden auf diese Weise fähig, dieselben gesunden Regungen auch bei anderen zu respektieren. Entgegen der gängigen Vorstellung macht eine gesunde Selbstliebe uns mitfühlender und verständnisvoller, denn wir erwarten von anderen dann nicht, dass sie ständig auf unsere Bedürfnisse und Vorlieben eingehen, sondern nehmen wahr, dass sie ihrerseits fortwährend auf die eigenen Empfindungen, Bedürfnisse und Wünsche achten müssen, um gesund und zufrieden sein zu können. Sich nach Gesundheit und Zufriedenheit zu sehnen, ist kein Fehler, auch wenn viele von uns dies aufgrund ihrer Erziehung glauben mögen. Es ist nicht unmoralisch, der beste Mensch sein zu wollen, der Sie sein können. Es ist keine Sünde, die Fülle des Lebens zu suchen. Es ist vielmehr gesund.

Wenn Sie in Beziehungen, im Beruf und in der Freizeit insofern eigennützig handeln, als Sie nach Freude und Wohlbefinden streben, ist das nicht nur in Ordnung, sondern auch eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass Sie einerseits inneren Frieden finden und andererseits

Ihren Teil zu einer friedlicheren Welt beitragen können. Wenn wir uns mit einem Leben abfinden, das hinter unseren Fähigkeiten und Möglichkeiten zurückbleibt, sind wir am Ende nur verbittert und deprimiert, und das tut weder uns selbst noch unserem Umfeld gut. Wir tun der Welt keinen Gefallen, wenn wir uns vormachen, wir würden selbstlos handeln, und den Märtyrer spielen, am Ende aber krank und unglücklich sind.

19 Schmerz, Wut und Hass verwandeln

Nicht wegen deines Zorns wirst du bestraft, sondern durch deinen Zorn. Am Zorn festzuhalten ist, als ob man eine glühende Kohle anfasst, um einen anderen damit zu bewerfen – dabei bist du selbst derjenige, der sich verbrennt.

Buddhistische Weisheit

Loslassen und sich selbst spüren

Bitte atmen Sie, wo immer Sie gerade sind, ein paarmal langsam und tief in Ihren Bauch, ein und aus. Spüren Sie Ihren ganzen Körper, von den Füßen bis ganz hinauf zum Scheitel und dann wieder hinunter bis in die Fingerspitzen. Bitte lassen Sie alle Anspannung los, die Sie spüren, und lassen Sie sich selbst so sein, wie Sie sind. Nutzen Sie jedes Einatmen, um den Körper zu öffnen und einen inneren Raum entstehen zu lassen, und jedes Ausatmen, um noch entspannter zu werden. Heißen Sie alles willkommen, was Sie hier und jetzt denken, fühlen und erleben. Nehmen Sie dabei Ihren Körper und Ihren Atem aufmerksam wahr.

Wir alle haben andere schon mit unseren Worten und Handlungen verletzt. Wenn wir lernen, uns selbst zu vergeben, nimmt auch unsere Fähigkeit zu, anderen zu vergeben. Wenn wir uns aber nicht aufrichtig dem gestellt haben, was wir als unsere Fehler betrachten, und somit auch die bedeutsamen Botschaften nicht aufgenommen haben, die in

solchen Erfahrungen stecken, dann werden wir uns auch weiterhin damit schwertun, anderen die Unvollkommenheiten zu vergeben, die wir bei ihnen zu erkennen meinen, vor allem wenn wir unter ihnen zu leiden haben. Erst wenn wir uns selbst wirklich verzeihen, können wir uns der Einsicht öffnen, dass wir alle dazulernen und uns weiterentwickeln. Indem wir immer besser verstehen, wie und warum wir in der Vergangenheit Situationen geschaffen haben, in denen wir entweder uns selbst oder anderen Leid zugefügt haben, wächst unser Mitgefühl für andere Menschen.

An einem bestimmten Punkt wird uns klar, dass der einzige Grund, warum wir anderen Menschen Leid zufügen, der ist, dass wir tief in unserem Inneren verletzt, verwirrt und in Verteidigungshaltung sind. Wenn wir ein tieferes Verständnis für die eigenen Entscheidungen und Verhaltensweisen entwickeln, können wir auch besser nachvollziehen, warum andere sich so verhalten haben oder verhalten, dass wir darunter zu leiden haben. Diese neue Stufe der Einfühlung eröffnet uns die Chance, den anderen zu vergeben, vor allem wenn wir erkennen, dass sie Angst hatten oder nicht wussten, was sie taten.

Wer wirklich ehrlich mit sich selbst ist, dem wird mit der Zeit klar, dass er nicht anders und nicht besser als andere ist. Über jemanden das Urteil zu fällen, dass er aus irgendeinem Grund »schlecht« ist oder dass mit ihm »etwas nicht stimmt«, ist einfach eine Form von unbewusstem destruktivem Verhalten. Alle Menschen, Sie und ich eingeschlossen, streben letztlich nur nach Liebe, Verbundenheit, Geborgenheit, Verständnis und Glück, auch wenn sie dabei beträchtliches Chaos und Leid anrichten mögen.

Wenn wir anderen vergeben, ist das ganz in unserem eigenen Interesse, denn es trägt zu unserem eigenen Wohlbefinden weit mehr bei als das Festhalten an Wut, Groll oder Hass, denn diese negativen und aggressiven Regungen zehren an unserer Gesundheit und Zufriedenheit. Sie hindern uns auch daran, in unserem Leben voranzugehen. Deshalb ist es so wichtig, sich der Bitterkeit, der Wut, dem Groll und dem Hass und allen Regungen in uns zu stellen, die sich gegen Menschen oder Gruppen von Menschen richten, denn wenn wir zulassen, dass wir

über lange Zeiträume hinweg mit diesem Leid leben, lassen wir uns durch die Opferrolle, in die es uns bringt, unsere Lebensfreude wegnehmen. Wir legen uns Rechtfertigungen zurecht, warum wir hier und heute nicht die volle Verantwortung für unsere Zufriedenheit und unseren inneren Frieden übernehmen können, und machen uns letztlich noch kränker und unglücklicher, während die anderen, denen wir die Verantwortung zuschieben wollen, sich vielleicht gar nicht schuldig fühlen. Wenn wir schließlich die Stärke, Weisheit und Demut finden, anderen zu vergeben und in unserem Leben voranzugehen, werden wir rasch wieder Kraft schöpfen können, um uns auf all das zu konzentrieren, was uns am Herzen liegt, und unser Leben zu genießen.

Wenn ein anderer Mensch Sie leiden lässt, dann tut er es, weil er selbst innerlich tief leidet und sein Leid überläuft. Er braucht keine Bestrafung, er braucht Hilfe.[42]

Thich Nhat Hanh

Am Ende wird für Sie klar auf der Hand liegen, dass Sie, um sich selbst mit ganzem Herzen lieben und sich am Leben freuen zu können, der bedingungsfreien Liebe, die Sie selbst sind, Ausdruck verleihen müssen, indem Sie wahre Vergebung in die Welt tragen. Anderen zu vergeben führt uns stets geradewegs zur Selbstvergebung zurück. Das Leid, das wir in zwischenmenschlichen Beziehungen erfahren haben, ist fast immer deshalb geschehen, weil wir das zugelassen haben. Fast immer waren wir mehr oder weniger unachtsam, sind höchstwahrscheinlich schlechte Kompromisse eingegangen oder haben uns selbst in irgendeiner Weise vernachlässigt oder verraten, um andere zufriedenzustellen.

Wenn uns eine tiefe Kränkung, die uns jemand zugefügt hat, nach längerer Zeit noch nachgeht, wird uns das Kernproblem immer wieder einholen, solange wir nicht wissen, wie wir uns selbst wertschätzen und uns treu sein können. Wir werden nur vorankommen, wenn wir aus einer Haltung der Aufrichtigkeit, Güte und Selbstachtung heraus sprechen und handeln, denn auf diese Weise heilen wir die Wunden der Vergangenheit. Bitte vergeben Sie sich also, dass Sie das, was geschehen ist, zugelassen haben. Sie wussten es noch nicht besser. Bitte öffnen Sie sich auch dafür, denen zu vergeben, die Ihnen in irgendeiner Weise wehgetan haben. Auch sie sind noch im Prozess des Lernens. Wie schon erwähnt ist der Schlüssel dazu, uns selbst und anderen vergeben zu können, dass wir uns niemals wieder selbst ablehnen oder betrügen. Als Erwachsene sind Sie in der Lage, für sich selbst einzutreten, Verantwortung für Ihr Leben zu übernehmen und nie wieder zuzulassen, dass Sie Opfer des Unbewussten eines anderen Menschen werden. Sobald Sie sich vollkommen treu bleiben, selbst wenn Sie dabei Angst haben, wird alles verziehen sein, und Sie werden endlich frei sein und sich an Ihrem Leben freuen können. Sie können wählen, ob Sie glücklich sein oder in Bitterkeit, Wut und Hass verharren wollen. Wofür werden Sie sich entscheiden?

Erkundungsfragen

- Gibt es in Ihrem Leben Menschen, von denen Sie sich in irgendeiner Weise verletzt, betrogen, missachtet oder ungerecht behandelt fühlen? Wer sind diese Menschen, gegen die sich Ihre Wut, Ihr Groll oder Ihr Hass richtet, und woher rühren diese Empfindungen?
- Haben Sie diesen Menschen all das Leid verziehen, das Sie durch sie erlitten zu haben glauben? Falls nicht, warum nicht? Sind Sie bereit, ihnen zu vergeben, sich selbst zu vergeben und in Ihrem Leben voranzugehen?
- Hat jemand Ihnen das Herz gebrochen, und Sie haben es ihm nicht verziehen?
- Hassen Sie jemanden oder etwas? Falls ja, wen oder was und warum?

- Wollen Sie sich von den Menschen, von denen Sie einst verletzt oder nicht wertgeschätzt wurden, wirklich Ihre Gesundheit, Ihr Glück und Ihren Frieden wegnehmen lassen?
- Ist für Sie erkennbar, dass Sie sich in jeder Situation und in jeder Beziehung, in der Sie sich schlecht behandelt oder ausgenutzt fühlten, in gewisser Weise auch selbst verraten haben? Können Sie sich verzeihen, dass Sie nicht wussten, wie Sie aus Ihren wahren Empfindungen heraus sprechen und handeln konnten?
- In welchen Situationen müssen Sie hier und heute Ihr Sprechen und Handeln auf Ihre wahren Empfindungen, Bedürfnisse und Wünsche gründen, damit Sie sich nicht mehr selbst schaden oder zulassen, dass Ihnen Leid zugefügt wird?

Schlüsselsätze

- *Bitte legen Sie eine Liste von allen Menschen an, gegenüber denen Sie Wut, Groll, Bitterkeit oder Hass empfinden. Bitte sagen Sie den folgenden Satz zu sich und fügen Sie jeweils den Namen von einer dieser Personen ein:* Ich vergebe [Name der Person], und ich werfe eine Last ab.
- Ich vergebe mir, dass ich unachtsam war. Ich vergebe mir, dass ich mich selbst nicht geliebt habe.
- Ich bin Liebe, und es liegt im Wesen der Liebe, zu vergeben.
- Auch ich habe Dinge getan, mit denen ich anderen Leid zugefügt habe. Warum sollte ich mich also nicht um Vergebung bemühen?
- Ich kann vergeben, ohne dass ich deswegen naiv sein müsste. Ich kann vergeben und dabei auch würdigen, dass ich Schritte nach vorn tue.
- Ich bin bereit, zu vergeben und auf dem Weg meiner Lebensbestimmung voranzugehen.
- Ich vergebe mir, dass ich zu meinem eigenen Schaden auf die Liebe, Akzeptanz, Anerkennung und Unterstützung anderer fixiert war.

21 Sich von der Angst lösen

Unsere tiefste Angst ist nicht die, daß wir unzulänglich sind. Unsere tiefste Angst ist die, daß wir über die Maßen machtvoll sind. Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, das uns am meisten erschreckt. Wir fragen uns: Wer bin ich denn, daß ich so brillant, talentiert, fabelhaft sein sollte? Aber wer sind Sie denn, daß Sie es ›nicht‹ sein sollten? Sie sind ein Kind Gottes. Wenn Sie sich kleinmachen, dient das der Welt nicht. Es hat nichts von Erleuchtung an sich, wenn Sie sich so schrumpfen lassen, daß andere Leute sich nicht mehr durch Sie verunsichert fühlen. Wir sollen alle so leuchten wie die Kinder. Wir sind dazu geboren, die Herrlichkeit Gottes in uns zu manifestieren. Sie existiert in allen von uns, nicht nur in ein paar Menschen. Und wenn wir unser eigenes Licht leuchten lassen, erlauben wir auch unbewußt anderen Menschen, das gleiche zu tun. Wenn wir von unserer eigenen Furcht befreit sind, befreit unsere Gegenwart automatisch auch andere.[46]

Marianne Williamson

Loslassen und sich selbst spüren

Bitte atmen Sie, wo immer Sie gerade sind, ein paarmal langsam und tief in Ihren Bauch, ein und aus. Spüren Sie Ihren ganzen Körper, von den Füßen bis ganz hinauf zum Scheitel und dann wieder hinunter bis in die Fingerspitzen. Bitte lassen Sie alle Anspannung los, die Sie spüren, und lassen Sie sich selbst so sein, wie Sie sind. Nutzen Sie jedes Einatmen, um den Körper zu öffnen und einen inneren Raum entstehen zu lassen, und jedes Ausatmen, um noch entspannter zu werden. Heißen Sie alles willkommen, was Sie hier und jetzt denken, fühlen und erleben. Nehmen Sie dabei Ihren Körper und Ihren Atem aufmerksam wahr.

So wie kein Mensch krank oder unglücklich sein will, so will auch niemand in Furcht leben. Wenn Sie Ihre grundlegenden Ängste nicht direkt angehen, werden diese sich ständig über Ihre Vorstellungen von der Zukunft legen, sodass Sie sich ein Leben erschaffen, das von dem bestimmt ist, was Sie fürchten, und nicht von dem, was Sie lieben. Solange wir uns der Angst nicht ehrlich stellen und sie nicht umwandeln, wird sie uns stets dazu antreiben, so zu sprechen und zu handeln, dass wir genau die Situationen und Erfahrungen herbeiführen, die wir am meisten fürchten. Wenn wir zulassen, dass dieser Prozess unbewusst weiterläuft, festigen wir unsere einengenden Überzeugungen und untergraben zugleich unsere Gesundheit, unsere Zufriedenheit und alles andere potenziell Positive in unserem Leben.

Indem wir uns genauer anschauen, vor wem und vor was wir uns hier und heute fürchten, beginnen wir zu verstehen, woher die Ängste rühren und welche Gedanken und Emotionen uns bremsen, krank machen und im Unglück verharren lassen. Dabei geht uns auf, dass die Wurzeln unserer aktuellen Ängste in der Vergangenheit liegen und dass wir uns von der unwillkürlichen Erwartung lösen können, dass dieselben negativen oder schmerzlichen Ereignisse erneut eintreten. Wenn wir unser angstgetriebenes Denken bewusster wahrnehmen, erkennen wir, wie unsere unaufgearbeiteten Erfahrungen uns in

unseren Vorstellungen davon, wie unsere künftigen Erfahrungen aussehen werden, beeinflussen und einschränken. Der Schmerz in unserem Herzen und die Angst vor neuem Schmerz lösen negative Zukunftserwartungen aus. Doch daran können wir etwas ändern, indem wir unsere angstbeherrschten Gedanken und Gewohnheiten hier und heute bewusster wahrnehmen. Wir müssen den staunenswerten Möglichkeiten, die sich jeden Tag für uns auftun, nicht länger Grenzen setzen.

Indem wir lernen, wie wir mit unseren Ängsten umgehen können, sobald sie in uns aufsteigen, können wir sie auflösen und sind somit nicht länger unseren Befürchtungen ausgeliefert, dass sie sich bewahrheiten werden. Auf diese Weise lassen wir auch die Überzeugung hinter uns, die Zukunft werde so hart und schlimm sein wie die Vergangenheit. Dies eröffnet uns mehr Freiraum und Energie dafür, uns hier und heute am Leben zu freuen.

> *Die Höhle, in die vorzudringen du dich fürchtest, birgt den Schatz, nach dem du suchst.*[47]
>
> *Joseph Campbell zugeschrieben*

Es gibt zwei Hauptmöglichkeiten, wie Sie Ihre Angst transformieren können. Beide Herangehensweisen setzen voraus, dass Sie im Hier und Jetzt ehrlich mit sich selbst sind, anstatt vor dem wegzulaufen, wovor Sie Angst haben, indem Sie beispielsweise Ihre Aufmerksamkeit auf die Zukunft richten oder sich mit Arbeit zudecken, um sich so von der Wahrheit ablenken.

1. *Die erste Möglichkeit, Ihre Ängste zu transformieren, besteht darin, ihnen Ausdruck zu verleihen, indem sie über sie schreiben oder mit einem vertrauten Menschen über sie sprechen.* Nur selten offenbaren wir jemandem unsere tiefsten Ängste, weil wir entweder abstreiten, dass sie überhaupt existieren, oder uns ihretwegen verachten. Wenn wir uns selbst dafür geringschätzen, dass wir Ängste

haben, trauen wir dieses Urteil wahrscheinlich auch anderen zu, sodass wir wiederum befürchten, von ihnen verurteilt zu werden. Wenn wir unsere Ängste nicht wahrhaben wollen oder uns deswegen verachten, rumoren sie in uns weiter, steuern in jedem Augenblick unbewusst unsere Entscheidungen und bescheren uns so zusätzliches Leid. Je mehr wir uns ihnen widersetzen, desto mehr werden sie sich im Dunkel unseres Körpers und unseres Unbewussten festsetzen. Das heißt, die Ängste gehen nicht weg, wenn wir sie ausblenden, sondern ihre Macht und ihr zerstörerischer Einfluss nehmen weiter zu. Wenn wir schriftlich über unsere Ängste reflektieren oder über sie mit einer Person, der wir vertrauen, sprechen, beginnen wir, sie zu durchschauen, und setzen auf diese Weise die Lebensenergie frei, die durch die sich ständig weiterdrehende Angstspirale in uns gebunden ist. Sobald wir unsere Ängste offen zum Ausdruck bringen, durchbrechen wir diesen Teufelskreis und sind in der Lage, die Energie zurückzugewinnen, die im Muster des Verschleierns unserer wahren Empfindungen gebunden ist.

2. *Die zweite Möglichkeit, Ihre Ängste zu transformieren, besteht darin, die Liebe in den Mittelpunkt zu rücken, das heißt sich jeden Tag so oft wie möglich bewusst für die Liebe zu entscheiden.* Das eigene Denken, Handeln und Sprechen auf die Liebe zu fokussieren ist ein oft übersehener Schlüssel zu Glück und Wohlbefinden. Wir verwenden viel Zeit und geistige Energie auf die Dinge in unserem Leben, die wir nicht lieben oder vor denen wir Angst haben, und sorgen damit unwillentlich dafür, dass sie für uns an Bedeutung zunehmen. Wenn wir unseren Geist darin schulen, die Aufmerksamkeit auf die Personen zu richten, die wir lieben, und uns auf die Dinge zu konzentrieren, die wir gerne tun, dann fokussieren wir damit unsere Energie auf Aspekte, durch die wir uns wohl- und lebendig fühlen. So wie sich unsere Ängste umso mehr festsetzen, je mehr wir uns ihnen widersetzen, so wächst auch das Positive, wenn die Aufmerksamkeit darauf gerichtet bleibt. Indem wir uns auf das konzentrieren, was wir lieben, lenken wir die Energie in uns so um, dass sich mehr angenehme Erfahrungen einstellen können. Obwohl niemand sich jemals bewusst dafür ent-

scheiden würde, mehr von dem zu erleben, was er nicht will oder was er fürchtet, sind viele Menschen in selbstschädigenden Mustern gefangen, weil sie es nicht anders kennen. Da Sie aber nun diesen Prozess durchschauen, werden Sie einen Weg finden, Ihre Ängste zum Ausdruck zu bringen, und können sich dafür entscheiden, jeden Tag das, was Sie lieben, so oft wie möglich in den Mittelpunkt zu stellen.

Dadurch, dass wir immer wieder den Kontrast zwischen den Gefühlen des Wohlbefindens und der Angst erleben, lernen wir, was wir wissen müssen, um uns der Angst zu stellen und sie zu überwinden, damit wir uns am Leben freuen und unsere Fähigkeit zu lieben voll entfalten können. Ohne die Erfahrung der Angst wüssten wir nicht, wie befreiend es wirklich ist, uns selbst, andere Menschen und das Leben zu lieben. Unsere Angst ist also in Wahrheit ein Geschenk, das uns auffordert, den Mut und die Stärke aufzubringen, uns selbst unter allen Umständen treu zu sein. Paradoxerweise sind es stets unsere größten Ängste, die sich in eine Brücke hin zu Freiheit und Freude verwandeln. Am Ende tragen sie stets dazu bei, dass wir uns unserer Lebensbestimmung und unserer Integrität stärker verpflichtet fühlen, denn sie zeigen uns fortwährend, dass die Entscheidung für Liebe statt Angst der einzige Weg zu einem Leben voller Aufrichtigkeit, Friede, Gesundheit, Glück und tiefer Verbundenheit von Herz zu Herz ist.

LIEBE DEIN LEBEN IN VOLLEN ZÜGEN

Dieses Buch geht von zwei einfachen und großen Gedanken aus: Liebe Dich selbst ohne jeden Vorbehalt, das ist der erste Schritt zu Heilung und Entwicklung Deiner wahren Potentiale. Destruktive Gefühle, Gewohnheiten und Gedanken wirken wie Glücks-Bremsen.

- **Komm zur Ruhe** – wie Du Dich selbst richtig kennenlernst
- **Du bist wichtig** – wie Freundlichkeit, Ehrlichkeit und Akzeptanz mit Dir selbst Dein Ich stärken
- **Negatives umwandeln** – wie Stress, Angst und Unsicherheit zu Triggern für inneren Frieden werden
- **Du bestimmst** – wie Du Dein Leben und Dein Schicksal selbst in die Hand nimmst

Dieses Buch könnte Dein Leben verändern, denn es ist revolutionär.

TRIAS

www.trias-verlag.de
ISBN 978-3-432-10684-7
9 783432 106847
14,99 € [D]
15,50 € [A]