

PUBLISHING

## Impressum

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte Bibliografische Daten sind im Internet  
über <http://dnd.ddb.de> abrufbar

ISBN: 978-3-940185-23-5

Titel: »Das Puzzle meiner Liebe«

Autor: Anselmo Maestrani

Lektorat: Gitta Peyn

Korrektorat: Katja Wetzell

Satz, Umschlaggestaltung: Peter Hofmann,

Gründau ([www.designhofmann.de](http://www.designhofmann.de))

© 2012 RaBaKa Publishing, 27251 Neuenkirchen,

[www.rabaka-publishing.de](http://www.rabaka-publishing.de)

Alle Rechte vorbehalten



# Das Puzzle meiner Liebe

So finden Sie Ihren Partner!

*von*  
*Anselmo Maestrani*

# ***Inhaltsverzeichnis***

Vorwort · *Seite 8*

Einleitung · *Seite 10*

**0**

Der Narr – wie alles beginnt  
und alles endet · *Seite 16*

**1**

Was ist Liebe? · *Seite 26*

**2**

Auf der Suche nach Liebe · *Seite 42*

**3**

Die erste Liebe · *Seite 58*

**4**

Am Anfang der Liebe:  
Das Ich und die Selbstliebe · *Seite 70*

**5**

Der Single als Statussymbol · *Seite 92*

**6**

Schenken Sie Momente der Liebe · *Seite 104*

**7**

Der Liebe eine Chance geben · *Seite 118*

**8**

Lernen Sie zu lieben · *Seite 128*

**9**

Sag mir wie deine Eltern sind und ich sag dir wie du liebst · *Seite 138*

**10**

Das selbstbewusste Selbstvertrauen · *Seite 150*

**11**

Liebe und Sex: Was nun? · *Seite 162*

**12**

Welche Farbe hat die Liebe? · *Seite 172*

**13**

Vorbilder · Seite 186

**14**

Die alten Liebesgeschichten loslassen · Seite 198

**15**

Zu zweit ist es doppelt so schön · Seite 208

**16**

Endlich meine Liebe · Seite 218

**17**

Ihr Wunsch wird wirklich, wenn ... · Seite 228

Nachwort · Seite 233

Literaturhinweise: · Seite 238

Danksagung · Seite 239





*Für meinen Bruder  
Carmelino*

*Somebody you love is one to whom one  
may put out all the contents of one's heart,  
chaff and grain together knowing that the  
gentlest of hands will take and sift it. Keep  
what is worth keeping, and with a breath of  
kindness blow the rest away.*

*– Dina Maria Muluck Craik*



## *Vorwort*

Liebe Leserin, lieber Leser!

Stellen Sie sich einmal vor, Ihr Leben ist ein Puzzle – ein komplexes Puzzle, das aus vielfältigen Erfahrungen, Erkenntnissen und Entscheidungen heraus entsteht. Es baut sich aus den interessantesten Teilen heraus auf: aus Begegnungen, Beziehungen und Trennungen, aber auch aus der Arbeit heraus, aus Wünschen, Träumen und Enttäuschungen. Ideal verknüpft und harmonisiert bauen sich aus den Teilen heraus Farben, Bilder und Gefühle zueinander passend auf. Doch manchmal vergessen wir, die Teile unseres Lebenspuzzles zusammenzufügen und überlassen dies aus Gründen der Gewohnheit oder weil wir faul geworden sind und uns auf Kompromisse reduziert haben anderen. Dann vernachlässigen wir, uns um den Inhalt und Gehalt unseres eigenen Lebens zu kümmern, und es kann geschehen, dass wir rückblickend feststellen, dass sich auf unserem bisherigen Lebenspfad Menschen, Dinge und Situationen befinden, die nicht zu uns gehören, sondern die Teile der Lebenspuzzles anderer sind.

Es gehört Geduld dazu, Ausdauer und (Selbst-)Disziplin, die Teile unseres Lebenspuzzle-Spiels elegant zusammenzufügen, und natürlich soll es auch Spaß machen, Freude bereiten und mit Leichtigkeit gespielt werden. Gleich einer Blume soll unser Lebenspuzzle aufblühen und herrlichen Duft spenden. Und wenn wir auch nur daran denken, wie wundervoll dies sein kann, überwältigt uns das schönste Gefühl der Welt: Zu-Neigung, Liebe.

Tatsächlich ist es die Liebe, die der wichtigste Aspekt bei der Zusammenstellung unseres Puzzles ist, und sie darf niemals fehlen. Was auch immer wir tun, was auch immer wir tun möchten: Alles gelingt wie von selbst, wenn wir mit den Schwingungen der Liebe verbunden sind!

Da Sie ein Praxisbuch über die Liebe gekauft haben, haben Sie sich bereits dafür entschieden, die bunten Teile Ihres Lebens und vor allem Ihrer Liebe betrachten und gestalten zu wollen, wie Sie es möchten, und ich freue mich sehr, dass ich Sie dabei begleiten darf.

Gemeinsam werden wir lachen und weinen, wir werden Erkenntnisse über Sie und Ihre Welt generieren, und wir werden erkennen, dass die Welt selbst aus Puzzleteilen besteht, aus vielen verschiedenen Welten: aus Ihrer Welt und meiner Welt, aus der Welt unserer Mitmenschen. Zu lieben bedeutet, diese vielen verschiedenen und in sich unendlichen Welten zu verstehen, sie zu akzeptieren und zu integrieren, und wenn wir das geschafft haben, dann sind wir mit der größten Liebesehnsucht der Menschheit verbunden: mit der bedingungslosen Liebe. Dann können wir lieben, dann können wir geliebt werden.

Ich danke Ihnen, dass Sie mir Ihr Vertrauen entgegenbringen und dass Sie sich auf eine Reise und auf ein Abenteuer einlassen.

Ich wünsche Ihnen Liebe und ich wünsche Ihnen Spaß bei dem, was Ihnen mit diesem Buch begegnen wird, Ihr Wegbegleiter:

– *Anselmo Maestrani*<sup>1</sup>

---

1) Die Damenwelt mag mir verzeihen, dass ich auf die Umständlichkeit, die Grammatik um das Weibliche zu erweitern und dauernd zu schreiben »der/die Leser/in«, verzichte. So ist es dann doch einfach ... einfacher! Vielen Dank.

## *Einleitung*

Es war der französische Moralist La Rochefoucauld, der seine Gedanken über die Liebe so zum Ausdruck brachte: Mit der echten Liebe ist es wie mit Geistererscheinungen: Jeder spricht von ihr, aber nur wenige Menschen haben sie gesehen! Dieser Satz galt damals wie heute, und obwohl die echte, die wahre Liebe so selten ist, sehnen sich doch die meisten Menschen nach ihr. Sie sehen sie als das Perfekte im Leben an, sie idealisieren sie, sie jagen ihr nach, wo sie nur können – und nur sehr wenige kommen in ihren Genuss.

Noch nie zuvor standen den Menschen so viele technische Mittel und Werkzeuge zur Verfügung, doch trotz dieser Möglichkeiten gelingt es nicht vielen, ein erfülltes Leben zu leben. In unserer globalisierten Welt, die Einkaufshäuser als Wochenendvergnügen verstehen, in der die zahlreichen Angebote an Information, Freizeitaktivitäten, Konsum und Lifestyleversionen unseren Geist überfordern, sind wir ständig von Aktivitäten vom Wesentlichen abgelenkt. In der Werbung verspricht man uns, dass wir mit dem nächsten Konsum zu Glück und Liebe kommen, und doch ist das Einzige, was wir daraus gewinnen können die Erkenntnis, dass wir aus dem ewigen Mehr-Desselben am Ende immer nur wieder ins Leere treten und dass keine Aktivität diese Leere zu füllen vermag.

Wollen wir uns und die wahren Grundbedürfnisse unseres Daseins wiederfinden, dann brauchen wir den Mut, uns aus diesem wahnwitzigen Teufelskreis zu befreien.

Um wieder mit uns IN zu werden, was bedeutet, dass wir in Einklang mit dem Leben treten, müssen wir uns für das OUT aus der Gesellschaft entscheiden. Nur wenn die Verhältnisse in uns geregelt und erfüllt sind, sind wir auch dazu in der Lage, ein äußerlich erfülltes Leben zu führen, und es mag widersprüchlich scheinen, wenn ich Ihnen sage, dass wir uns entleeren müssen, Raum in uns zu schaffen haben,

damit wir diesen Raum mit neuen Werten und Bedürfnissen füllen können, die sehr viel mehr als das, was sich jetzt in uns befindet, dazu in der Lage sind, unser Leben mit Liebe zu füllen und ihm wirklichen Wert zu verleihen.

Aus der Mode gekommen, können wir an unseren eigenen Fertigkeiten arbeiten, und diese können wir dann wie in einer ganz individuellen Weiterbildungsmaßnahme ausprägen. Ich werde später im Buch ausführlich auf dieses Thema eingehen, und dort werden wir der so stark ersehnten Liebe auf die Spur kommen.

Was hier vor Ihnen liegt, das ist eine Arbeit über die Liebe. Ich fing an einem regnerischen Sonntag damit an, sie zu schreiben – es war kurz nach dem Beginn eines neuen Jahres. Hinter dem mit Regentropfen verzierten Fenster sah ich Menschen, die den Fluss entlang spazierten: junge Menschen und alte, Familien, Verliebte, Singles, und ich sinnierte darüber, was sie wohl denken mochten über die Liebe, ob sie augenblicklich verliebt sind, ob sie sich wieder verlieben möchten oder vielleicht schon die Liebe ihres Lebens gefunden hatten? Schon lange beschäftigten mich in meiner Arbeit als Mentalthema diese Fragen, sind sie doch so zentral für jeden Einzelnen, und es war mir ein Anliegen, die Energie hinter der Liebe zu erforschen, hinter dem Antrieb, den sie schenkt und die hinter dem Antrieb steckt, sie zu suchen.

Als ich vor einigen Jahren meine Praxis eröffnete, da dachte ich, dass der moderne Mensch Wegweiser benötigt und eine Begleitung, um seine Berufung und seine Bestimmung wiederzuentdecken. Ich sage bewusst wiederzuentdecken, denn ich bin zu der Überzeugung gelangt, dass jeder Einzelne von uns in diese unsere Welt bestückt mit den Werkzeugen eintritt, die benötigt werden, um die individuelle Lebensaufgabe zu erfüllen. Diese Werkzeuge sind uns für unsere Lebensmission eine große Hilfe.

Jedes Kind weiß sicher, was es ist und es weiß vor allem immer, was es gern tut. Als Sie drei Jahre alt waren, haben Sie vielleicht Ihren Eltern triumphierend verkündet: Ich möchte Astronaut werden! Und wenn Sie Glück hatten und Ihre Eltern über einen freien Geist verfügten, wenn Sie Ihnen den Raum für Ihre persönliche Entwicklung ließen,

den Raum, den Sie brauchten, um Ihren Interessen nachzugehen, dann sind Sie heute vermutlich Astronaut. Doch leider ist dieses Glück selten, was nicht die Fehler der Eltern sind, sondern ein Problem unserer gesamten Kultur, und so wichen Ihre Träume einer Realitätsanpassung, und Sie arbeiten heute vielleicht in einem Beruf, der Sie nicht zur Gänze erfüllt.

Nach und nach haben sich die meisten von uns entsprechend der Erziehung, Konditionierung und Programmierung, die in unserem Milieu üblich sind, von dem entfernt, was wir wirklich sind. Doch wenn wir ganz ehrlich mit uns sind und in uns hineinlauschen, dann hören wir die Stimme immer noch, die uns zu uns selbst ruft. Wir haben nur einfach aufgehört ihr zuzuhören.

Ich fühlte mich selbst dazu berufen, anderen bei der Suche und Wiederfindung ihrer Berufung zu helfen, und ich stellte im Laufe meiner Arbeit verblüfft fest, dass viele meiner Kunden gar nicht an ihrer Berufung arbeiten wollten, sondern dass ihnen etwas anderes sehr viel mehr am Herzen lag, nämlich dass sie entweder einfach mehr Geld wünschten oder aber dass sie sich nach nichts mehr sehnten als nach der wahren Liebe.

Dies faszinierte mich ganz außerordentlich, und ich entschloss mich dazu, ein persönliches Projekt zu starten. Ich führte ein umfangreiches Interview durch, und ich möchte an dieser Stelle den zahlreichen Männern und Frauen von ganzem Herzen dafür danken, dass sie mich dabei unterstützt haben und bereit waren, sich meinen Fragen zu stellen und zu öffnen und sie zu beantworten. Ohne sie wäre diese Ihnen hier vorliegende Arbeit niemals zustande gekommen. Durch die unglaubliche Resonanz auf mein Projekt und das dadurch gewonnene Erkenntnismaterial erst hat mein Projekt ein stabiles Fundament erhalten, und ich war dadurch sehr motiviert, dieses Buch zu schreiben.

Ganz bewusst habe ich das Buch so gestaltet, dass es eine Anleitung dazu ist, entweder den erwünschten Schatz zu finden oder aber sich vom Schatz finden zu lassen. Sie finden zu jedem Kapitel kleine schriftliche Übungen, praktische Anleitungen und einen Satz neuer Verhaltensmethoden, die es Ihnen ermöglichen werden, die alten

Denkmuster hinter sich zu lassen und sich komplett auf Neues umzuprogrammieren, was jedem gelingen wird, der die nötige Disziplin und Motivation bereit ist aufzubringen. Verstehen Sie hier das Wort Disziplin richtig, nämlich im ursprünglichen Sinne des disciple, was für denjenigen steht, der den Lehren seines Meisters folgt.

Disziplin ist Lehre!

Es soll ein Spiel werden, es soll Spaß machen, sich selbst infrage zu stellen, Grenzen zu überwinden und nicht zuletzt mit sich selbst als Gegner zu spielen, wobei Sie hier die Gewissheit haben werden, dass Sie jeden Tag als Gewinner ans Ziel gelangen. Es ist die Ausdauer, die den Athleten stark macht, und es bedarf Mut, sich selbst zu begegnen, sich mit sich selbst zu konfrontieren, die eigenen Schwächen in Stärken zu verwandeln, das Ego zu verlassen und das wahre Ich willkommen zu heißen.

Sie werden durch ein Tor ins unentdeckte Land gehen, und Sie werden erstaunt sein über die vielen Überraschungen, die sie dort erwarten. Es ist, als wäre der Weg schon immer da gewesen und als hätte jemand überall auf diesem von Ihnen noch nicht eingeschlagenen Pfad Geschenke für Sie hinterlegt, die Sie nur noch auspacken müssen. Der Schatz, den Sie gesucht haben, er war schon immer da, Sie brauchten nur einen neuen Blickwinkel, eine neue Perspektive, und Sie sehen die Welt mit anderen, mit neuen Augen. Am Ende heißt nämlich zu entdecken im Reich des Selbst, dass wir nur die dicke Decke, die augenblicklich vor unseren Augen hängt, wegzuziehen haben. Dahinter ist und wartet auf uns eine neue Landschaft.

Die Absicht dieses Buches ist es, Ihnen eben diese neuen Perspektiven, Blickwinkel und Betrachtungen zur Liebe zu eröffnen und es Ihnen zu ermöglichen, dass Sie eine ganz neue Art der Liebe in sich und um sich herum kultivieren können.

Es soll eine Anregung dazu sein, endlich aufzuwachen, sich selbst den Kuss zu geben, der uns aus dem Dornröschenschlaf erweckt, der im Märchen für die Erweckung der Liebe steht. In den Märchen nämlich spiegeln sich die menschlichen Erfahrungen und Sehnsüchte, und sie lehren uns kreativ, unsere eigene Geschichte zu schreiben, unser

Leben zu gestalten. Und wie im wirklichen Leben, geschieht in jedem Märchen die Transformation aus einer inneren Handlung heraus. Die Lektüre sollte uns immer mehr motivieren, mit den inneren Bildern, die da aus dem Nichts heraus auftauchen, zu arbeiten, ihre Symbole zu definieren und nicht zuletzt diese Bilder so anzupassen, bis sie am Ende für uns stimmen. Immer wieder werden Bilder aus der Vergangenheit auftauchen, hiervon viele auch aus unserer Kindheit. Und mit einem Male werden wir begreifen, aus welchem Grund wir dieses oder jenes Verhalten entwickelt haben. Manchmal wurde uns sogar gesagt, dass dieses oder jenes von uns so erwartet wird, und wir sind in der Konformität gestrandet. Mit dem Arbeiten dieser Bilder werden wir am Ende unsere eigenen Blockaden erkennen – Blockaden, die uns daran hindern, der zu sein, der wir eigentlich sein sollten, das zu sein, was wir sein möchten und den Partner zu haben, den wir von ganzem Herzen wünschen, weil wir es nicht wert sind, weil wir nicht gut genug sind. Und wir lösen die Blockaden auf, indem wir lediglich die alten Bilder durch neue austauschen, durch Bilder, die Sie glücklich machen und verliebt. ... So einfach ist es im Grunde.

Bereiten Sie sich jetzt also auf Ihre Reise vor, auf der Sie sich selbst allein neu begegnen, sich selbst neu spüren und lernen sich neu zu orientieren. Führen Sie täglich Tagebuch und schreiben Sie Ihre Erfahrungen und Erfolge auf, und dann seien Sie auf die große Liebe gefasst. Sie werden Sie erlangen, das ist meine Überzeugung und auch mein Wunsch für Sie.



# 0.

## **Der Narr – wie alles beginnt und alles endet**

Warten kommt uns manchmal hart an, doch meist ist es gut, wenn die Dinge, die wir uns von Herzen wünschen, Zeit benötigen, um sich zu manifestieren. Das gilt auch für den idealen Partner, die ideale Partnerschaft – wir selbst benötigen die richtige Reife dafür.

Mit diesem Buch erging es mir genauso. Es hat mehrere Jahre gedauert, bis es in mir so weit gewachsen war, dass ich es schreiben konnte, und ich bin mir sicher, dass die meisten Autoren bestätigen können, dass die guten Dinge Zeit brauchen. Es gab Augenblicke, da war ich entmutigt und frustriert, ich hatte den Eindruck, es passiert gar nichts, ich komme nicht voran. Während das geschah, entdeckte ich aber dann in mir ungeahnte Ressourcen – eine Lebenskraft, Selbstmotivation und unerschöpfliche Hoffnung, sodass ich am Ende feststellen durfte, dass die Phasen des Krea-Tiefs von großer Wichtigkeit für das Buch waren.

Doch nicht nur mit dem Schreiben war es so, auch die Realisierung selbst, die Umsetzung des Geschriebenen mit einem passenden Verlag, sodass das Buch wertgeschätzt wird und seine Leserschaft erreichen kann, war nicht so einfach, wie ich mir das am Anfang vorgestellt hatte. Meinen ersten Kontakt mit RaBaKa-Publishing und seiner Inhaberin Gitta Peyn hatte ich genau so, wie wenn wir auf der Straße unseren Traumpartner sehen, und doch musste nach diesem ersten wunderbaren Gefühl der Passung sowohl für Gitta wie auch für mich noch

ein weiteres Jahr vergehen, bevor wir uns in einer zweiten Begegnung dann fertig für die Umsetzung fühlten. Dieses Jahr stand unter keinem Druck, die Begegnung passierte federleicht und völlig zwanglos, wie es auch sein soll. Und während dieses Jahr verstrich, tauchte in mir ein weiteres Kapitel auf, eben genau dieses Kapitel 0, lieber Leser und liebe Leserin, das Sie jetzt lesen. Hätte ich gleich auf Anhieb den Verlag gefunden, hätten wir das Buch schon vor einem Jahr gemacht, dieses Kapitel wäre da nicht drin gewesen.

Und so füge ich nun, lange Zeit nach Abgabe des Manuskripts ans Lektorat, das Kapitel 0 hinzu. Wenn Ihnen mein Name bereits etwas sagt, wissen Sie, dass ich auch mit Tarotkarten arbeite. Auf meiner Homepage [www.peoplecare.ch](http://www.peoplecare.ch) finden Sie dazu mehr. Die Karten sind mein Lieblingswerkzeug, wenn es darum geht, mir und anderen Fragen zur Selbstfindung zu beantworten. Der Tarot ist mir ein treuer Kompass, Orientierungsmarkierung und objektiver Freund, der mir sagt, wo ich im Augenblick stehe und wo es hingehen soll. Mit den Karten arbeite ich sehr prozessorientiert, und sie unterstützen mich und meine Kunden ganz wunderbar in der oftmals langwierigen Phase von Veränderungsprozessen und Bewusstseinsentwicklungen. Ich finde den Tarot sehr faszinierend, und mir gefällt hier, diesem Kapitel die Nummer 0 zuzuweisen, welche im Tarot der Karte »Der Narr« entspricht. Der Narr beginnt die Reise der persönlichen Entwicklung, und er beendet sie auch. So ist es auch mit diesem Kapitel, es kann am Anfang des Buches stehen oder am Ende, die Entscheidung hierüber überlasse ich dem Verlag.

Sie können sich bestimmt vorstellen, dass ich mein Manuskript im Verlaufe der Zeit mehrmals gelesen habe – hinterher haben viele Autoren das Gefühl, alles neu schreiben zu müssen. Ich habe mich dieser Versuchung widersetzt und die Seiten und Sätze, die mir besonders im Magen lagen, so stehen gelassen, wie sie waren. Heute bin ich froh über diese Entscheidung, denn ich bin mir sicher, das Problem hätte kein Ende gefunden. Ich werde vielleicht in einer zweiten Auflage Änderungen einfügen. Warum ich Ihnen das erzähle? Weil es mir ein Anliegen ist, dass Sie genauso arbeiten. Heißen Sie willkommen und

akzeptieren Sie, was Ihnen der Augenblick schenkt. Ich hatte in den vergangenen Jahren die herrliche Gelegenheit, immer wieder Workshops zum Thema »Sich finden lassen« zu geben, und ich habe davon selbst fast mehr profitiert als meine Teilnehmer und frische Erkenntnisse gewonnen, die mir heute sehr dienlich sind. Zunehmend wurde mir bewusst, wie unendlich wichtig es ist, das Jetzt zu akzeptieren. Die meisten von uns lehnen sich selbst, ihr Leben und den Status quo bewusst oder unbewusst ab. Die grundlegende wertfreie Betrachtung der augenblicklichen Situation, die sich beispielsweise so äußert: »Ich bin Single« oder »Ich lebe in einer Beziehung, die mich nicht zufriedenstellt« oder »Ich wünsche mir einen liebenswerten Partner« und auch die Frage »Was mache ich falsch?« sind lebensnotwendig.

Viele denken, es reiche, wenn wir einfach sagen: »Ich akzeptiere die Situation voll und ganz« oder »Ich akzeptiere mich so, wie ich bin«, doch das sind nur hilfreiche Suggestionen – Affirmationen auf einer recht intellektuellen Ebene. Es benötigt bei Weitem mehr, um echte Akzeptanz für uns und unsere Lebenssituation in unser Leben zu bringen. Akzeptanz muss auf allen Ebenen des menschlichen Denkens und Empfindens integriert werden und tief in unsere Gefühlswelt eindringen. Warum? Weil die einfachen Beschreibungen unserer Lebenssituation in der Regel von Gefühlen der Trauer, der Wut, des Zorns und der Angst durchdrungen und von ihnen unterlegt sind und so alte Denkmuster und Gewohnheiten stützen. Nur mit Ausdauer und Willenskraft erzielen wir eine dauerhafte und beständige Veränderung, und das impliziert, den Mut zu haben, sich von sich selbst zu distanzieren und sich und seine innere Landschaft zu erforschen – wir müssen auch die unbekanntenen und uns bedrohlich erscheinenden Gefilde durchsuchen, die Regenwälder und einsamen Inseln, damit wir uns kennen und akzeptieren können. Nur wer die Basis versteht, kann sie auch verändern. Wir werden dabei Zeiten haben, in denen begegnen wir im Dickicht gefährlichen Tieren. Sind wir bereit, ihnen in die Augen zu schauen und sie, wenn nötig sogar zu bekämpfen, obwohl wir den Eindruck haben, in einem Labyrinth zu stecken? Können wir sie zähmen und Held sein?

Die meisten scheuen diese Arbeit. Sie bleiben lieber am Strand liegen, auch wenn sich hinter ihnen bereits der Unrat türmt. Es ist scheinbar die bequemste Art, wir verfallen in eine Art Tiefschlaf, aber das Leben braucht Reibungen, und wenn wir sie nicht suchen, kommen sie zu uns und das mit Macht. Reibungen sind nötig, damit wir lebendig bleiben, damit wir uns entwickeln und wachsen können. Etwas zu zähmen, das heißt, dass wir es mit uns vertraut machen, und ich sehe die Integration des intellektuellen Verstehens mit dem dazu gehörenden Gefühl exakt in diesem Licht. Solange in uns zwei Instanzen in verschiedene Richtungen schauen, ist die Veränderung behindert. Autosuggestionen und Affirmationen sind wunderbare Werkzeuge, sie müssen täglich wiederholt werden, damit sie wirken, doch sie müssen auch auf fruchtbaren Boden fallen können, was bedeutet, dass wir nicht von uns selbst getrennt sein dürfen. Sind wir das, wirkt die Affirmation nur auf der Oberfläche und bleibt somit am Ende ... wirkungslos. Unser Unterbewusstsein muss unbedingt zustimmen, nur dann geschieht das Wunder.

Haben Sie einen Teil Ihrer Persönlichkeit über Jahre hinweg abgelehnt, werden ein paar Affirmationen kaum einfach so helfen. So etwas braucht Zeit, Kontinuität, Übung und Ausdauer, der neue Glaubenssatz wird nicht einfach nur angenommen, weil er schön klingt, er muss sich wirklich in die Gesamtpsyche einfügen, und das geht nur, wenn Sie den Status quo annehmen.

Ich bin schon oft gefragt worden, was der ganze Rummel um die vielen Bücher über das positive Denken, die aus den Vereinigten Staaten über Deutschland geschwappt sind, eigentlich soll. Dazu muss ich sagen, dass ich ein Befürworter der modernen Psychologie bin, und meine Vorbilder sind solche großartigen und wunderbaren Menschen wie Martin Seligman, Nathaniel Branden, David R. Awkins, James Hillmann und auch M. Scott Peck – um nur ein paar zu nennen – die uns ihre Methode wie einen Schatz schenken. In den USA herrscht allgemein eine konstruktive Grundstimmung, die sich im »Yes we can« der Kampagne von Barack Obama so deutlich zum Ausdruck brachte – hier in Europa sind wir selbstkritischer, weshalb Affirmationen nicht

reichen, sie müssen durch einen konstruktiven Weg gestützt werden – in den Staaten, wo man ganz allgemein auch heute noch mehr an die Veränderung glaubt, ist eine solche tiefenpsychologische Arbeit nicht immer nötig. Man darf die Methodik und Aufgabenstellung dieser Bücher nicht als Wunderrezept oder Wahrheit verstehen. Modelle sind, wie Dr. Hall, Erfinder des Konzepts und Modells »Matrix« ganz richtig sagt, Landkarten, die wir für die Erforschung unserer Realität benötigen. Auch die Begründer des NLP, Richard Bandler und John Grinder, haben ihr Metamodell der Sprache so verstanden. Kaum ein ernst zu nehmender Psychologe wird heute noch sagen, sein Modell sei mehr als das.

Also verinnerlichen Sie sich bitte gleich zu Anfang Ihrer Arbeit mit diesem Buch: Akzeptanz ist der erste Schritt in Richtung der gewünschten Veränderung. Sie ist die Bewegung von einer aktuellen Realität, die vom Grund her vollkommen in Ordnung so ist, wie sie ist, hin zu einer angestrebten Realität, die wir nur dann erreichen, wenn wir die erste angenommen haben und bereit dazu sind, mit der Veränderung auch selbst zu wachsen. Erkennen zu können, dass wir die aktuelle Situation wirklich und vollständig angenommen haben, ist der nächste Schritt. Damit wir wissen, dass wir aus vollem Herzen akzeptieren, müssen wir lernen, unsere Gefühle beim Namen zu nennen, während wir über unser jeweiliges Anliegen nachdenken. Auf der Verstandesebene zu sagen: »Ich akzeptiere mein Single-Dasein« und dann doch noch Trauer und Verzweiflung im Magen zu spüren bedeutet, dass sich da noch zwei Instanzen uneins sind. Erst wenn unser inneres Gesicht zu lachen beginnt, wenn wir über unseren neuen Partner nachdenken, wissen wir, dass die Akzeptanz weitestgehend stattgefunden hat. Es mag anfangs noch ein schwaches Lächeln sein, unsicher und zittrig, doch mit der Zeit wird es kräftiger werden und lauter. Wir nehmen uns selbst und das Leben so an, wie es sich uns anbietet. Viel zu häufig lassen wir uns durch äußere Ereignisse beeinflussen, viel zu oft denken wir, es steigere unseren Selbstwert, wenn andere uns bestätigen. Doch Tatsache ist, dass unser Selbstwertgefühl erst dann wachsen kann, wenn wir uns selbst annehmen. Machen wir unser Gefühl für uns selbst von der

Annahme durch einen Partner abhängig, verwirren wir uns, denn seine Werte können niemals ganz unsere eigenen sein, und so werden wir unglücklich, weil wir nicht wissen, wer wir sind und weil wir immer das Gefühl haben werden, dass wir nicht wirklich geliebt werden – und das oft sogar dann noch, wenn der Partner das doch in Wahrheit tut. Dr. Hall meint, dass die Verwirrung durch den Begriff des Wertes selbst entsteht. Werte beinhalten eine Einschätzung, wir bewerten ein Bild nicht nur für sich, sondern meist in Relation zu anderen Bildern, und so bewerten wir auch einen Schatz oder eine Wohnung. Doch was ist der Wert eines Menschen? Wer entscheidet darüber? Unseren Selbstwert können nur wir selbst pflegen, wir müssen lernen, uns selbst zu zelebrieren und uns für das zu respektieren, was wir sind und das unabhängig von unserem Alter, unserem Aussehen oder den Antworten und der Zustimmung anderer. Dies darf kein Lippenbekenntnis sein, es muss Wirklichkeit werden und das in allen Schichten unserer Persönlichkeit.

Ein anderer, sehr wichtiger Aspekt der zielgerichteten Selbstveränderung ist die Freude – sie wird uns auf den Weg zur gelungenen Partnerschaft helfen und uns auch dabei unterstützen, den für uns passenden Job zu finden und gesünder zu werden. In all den Jahren der Arbeit an diesem Buch und mit Menschen, während all der vielen unterschiedlichen Begegnungen auf den Workshops, ist mir eines sehr bewusst geworden, nämlich dass wir einen grundsätzlichen Fehler machen: Wir können nicht mehr zwischen Freude und Spaß unterscheiden. Überall wird uns etwas angeboten, und wir rennen von Party zu Party, von einem günstigen Shoppingflug nach New York hin zum Urlaub auf Ibiza, von einer Bar zur anderen, um immer mehr Spaß zu haben. Am Ende sind wir erschöpft, ausgelaugt und trübsinnig. Von Spaß ist dort nämlich keine Spur, wo die Freude fehlt.

Um wahre Freude zu finden, müssen wir meistens einen Schritt zurückgehen. Erst wenn wir zur Ruhe kommen und die Frage beantworten können, was uns wirklich gut tut, wenn wir sehen, wo wir das innere Lachen finden können, dann entdecken wir auch die Freude! Sie werden dabei überrascht feststellen, dass Sie Freude außerhalb der

Massenbewegungen finden. Natürlich kann ein Shoppingausflug erfüllen, auch auf Party zu gehen, kann fröhlich stimmen, doch es ist eine Frage der Dosierung. Nur wenn die Dosis stimmt, kann das Leben ausgeglichen sein und Sie damit zufrieden! Gehen Sie auf eine Entdeckungsreise und finden Sie heraus, woran Sie wirklich echte, natürliche und von innen kommende Freude empfinden. Gehen Sie wandern, kaufen Sie Ihr Gemüse bewusst ein, schwimmen Sie mal in einem kalten Fluss, besuchen Sie einen guten Workshop. Oft sind es die kleinen Dinge des Lebens, und ebenso oft sind es genau die Dinge, die kein Werbefachmann für wert befundet, dazu einen Slogan zu entwickeln – es sind oft nämlich die Dinge, die nichts kosten oder die auf den Seitenpfaden des Lebens von jenen angeboten werden, die wissen, was es heißt, wirklich zu leben.

Ich verspreche Ihnen, dass Sie so auch mehr Spaß am Leben haben werden. Die eigene Freude zu finden, zu leben, zu pflegen, ist sehr befriedigend. Beantworten Sie für sich immer wieder diese Fragen: »Was tut mir gut?« »Wo spüre ich Freude?«. Wenn Sie Antwort bekommen, halten Sie sich daran und investieren Sie dort Ihre Zeit. Das ist eine nachhaltige Investition in eine glücklichere Zukunft!

Wie meine Kursteilnehmer werden auch Sie sich fragen, ob die Impulse und Aufgaben, zu denen ich andere anrege, auch bei mir selbst genützt haben? Die Frage ist berechtigt, und ich schätze es sehr, wenn ich gefordert werde. Es ist mir wichtig, dass ich die Werkzeuge, die ich anderen anbiete, auch selbst nutze und somit ihre Wirkung am eigenen Leibe erfahren habe. Am Anfang dieser Arbeit und meiner Tätigkeit, da hatte ich den Eindruck, ich bewege mich nicht vom Fleck, auch wenn von außen kontinuierlich andere Rückmeldungen kamen. Sie werden diese Phase selbst kennenlernen. Warum auch immer, ich konnte die Fortschritte nicht sehen. Ich dachte an meinen ehemaligen Gitarrenlehrer, und mir fiel ein, dass ich auch damals diesen Eindruck beim Erlernen dieses doch recht anspruchsvollen Instrumentes hatte. Er riet mir dazu, meine Übungen aufzunehmen und sie regelmäßig in zeitlichen Abständen zu hören. Ich tat das und dadurch war ich dazu in der Lage, meine Fortschritte zu bemerken.

Entsprechend habe ich auch hier gehandelt, ich begann, Tagebuch zu führen und schrieb darin all meine Empfindungen auf wie auch alles, was mir widerfahren ist und von dem ich dachte, es gehört dazu. Es waren ganz einfache Gedanken, Gefühle, Ereignisse, Erfolge, aber natürlich auch Enttäuschungen und Frustrationen, die ich notierte. Blättere ich heute darin zurück, bin ich beeindruckt von dem Wachstum, das sich in mir vollzog. Mit gutem Wissen kann ich sagen, dass ich für mich selbst Enormes erreicht habe, und ich bin stolz und angenehm überrascht, wie gut die Methode funktioniert und was für wunderbare positive Veränderungen sie auch bei mir selbst mit sich brachte.

So kann ich heute auch Rückschläge besser einordnen und erkennen, was sich mir da mitteilt. Ein so altes Werkzeug, wie ein Tagebuch zu führen, ist für mich eine der wertvollsten Methoden, die ich Ihnen von ganzem Herzen wiederum an Ihres legen möchte.

Um Ihre Frage zu beantworten: Ja, ich sehe objektiv, dass sich meine persönliche Entwicklung wirklich vollzogen hat und ich das Bessere und Erwünschte für mich selbst auch erreicht habe.

Veränderungen sind für uns Menschen eine ziemlich vertrackte Sache. Wir verspüren schon die Sehnsucht nach einem anderen, einem neuen Leben, doch auf der anderen Seite verharren wir beim Alten, es ist einfach sicherer. In meiner Tätigkeit als Coach lebe ich mit diesem Problem fast täglich. Ich hatte Klienten, die klebten mit einer solchen Kraft an ihren Lebenssituationen, dass es in Anbetracht dessen, wie ungesund das für sie war, schon beeindruckte. Es war ihnen völlig klar, dass das nicht gut für sie war, doch etwas in ihnen verweigerte dennoch die Veränderung. Für einige ist dieser Wandel, dieses Loslassen des Präfix »Un-« vor »Gesund« fast unmöglich. Es braucht Geduld und Disziplin, und es braucht vor allem einen wohlwollenden Umgang mit sich selbst, um das zu schaffen.

Bevor wir das Ziel am Ende erreichen, werden wir Abstürze in unser altes Leben erfahren, die alten Gewohnheiten sind hartnäckig, aber das werden die neuen später, wenn sie integriert sind, ebenfalls sein, also dürfen wir darauf hoffen! Eine der kraftvollsten Hilfsmittel auf dem Weg hin zum neuen Leben ist die Verbindlichkeit. Wenn wir uns selbst

gegenüber verbindlich sind, unseren Wünschen gegenüber, unseren Hoffnungen und auch unseren Versprechungen, werden wir unweigerlich über das alte Leben siegen. An Verbindlichkeit müssen wir uns selbst dann noch halten, wenn etwas nicht zu funktionieren scheint. Für mich ist das die unendliche Kraft, die ich »Herzensentscheidung« nenne. Sie ist es, die meinen Klienten beim Erreichen ihrer Ziele stets zur Seite stand, und meine Arbeit stützt sich auf sie. Die Herzensentscheidung verleiht uns Halt und Form.

Am Ende bleibt dann daneben, dass wir uns unbedingt selbst treu bleiben müssen, bis wir herausgefunden haben, wer wir wirklich sind und welche Art von Partnerschaft wir uns wünschen, nur noch eine Tugend zu pflegen und an sie zu glauben, und das ist das Vertrauen! Vertrauen sollen wir entwickeln, Vertrauen in uns selbst als die wunderbaren Menschen, die wir sind und in den idealen Partner, Vertrauen ins Leben, das es mit uns gut meint, und Vertrauen darin, dass das, was wir heute säen, unsere Ernte von morgen sein wird!



# 1.

## Was ist Liebe?

Beginnen wir unsere Reise mit einem treffenden Beispiel und tiefgründigen Kommentar eines Teilnehmers meines Projekts:

Wenn ich an die Liebe denke und sie definieren sollte, dann habe ich den Eindruck, sie sei etwas, was ich mir verdienen muss oder sie sei sogar unerreichbar! Ich kann ruhig behaupten, dass es das Schönste im Leben überhaupt ist und gleichzeitig weiß ich nicht wieso. Wenn ich es behaupten kann, heißt es auch, dass ich sie kenne. Ich habe sie bereits erlebt, bin ihr begegnet, habe sie kennengelernt. Ich nehme aber an diesem Projekt teil, weil ich genau das Gegenteil empfinde, und zwar, dass ich sie will, sie aber nicht habe oder nie gehabt hatte. Jetzt, wenn ich mir zuhöre, klingt es so kontrovers: Wie kann ich davon überzeugt sein, dass sie das Beste, das Schönste im Leben ist, wenn ich sie nicht kenne? Was ist denn Liebe? ... Ja, was ist Liebe: ein Wort, ein Wunsch, ein Ziel, ein Geschenk, ein Mittel? ... Nein, ehrlich gesagt, habe ich nie daran gedacht, dass ich sie bereits besitze und vor allem, dass sie in mir ist. Ich bin total verwirrt, sprachlich, es fällt mir schwer, die Liebe zu definieren. Alle reden von ihr, alle möchten sie, ich natürlich auch, und ich kann sie nicht beschreiben oder identifizieren. Wie kann ich sie bekommen, wenn ich nicht weiß, wie sie ist, wie sie aussieht, wie ich mir sie vorstelle und wünsche? Vielleicht ist die Liebe für jeden was anderes. Wer weiß, vielleicht sollten wir lernen, sie zu beschreiben, wie wir sie fühlen und spüren. Sind wir so oberflächlich geworden? Wir sagen das Wort »Liebe« und wir meinen, dass alle dasselbe darunter

verstehen. Wenn ich meinem Kumpel sagen würde, dass ich ein Auto bekommen habe, bin ich hundertprozentig sicher, er würde mich alle Details fragen: welche Farbe, welche Marke, wie viel Power, wie viel es gekostet hat, und so weiter. Weniger aber, wenn ich über die Liebe rede. Ich sehe, vor mir liegt eine große Arbeit.«

Es ist auf jeden Fall einmal interessant, sich ein paar Gedanken darüber zu machen, welche Bedeutung die Liebe eigentlich heute in unserer Gesellschaft hat. Nüchtern und durchaus auch etwas desillusioniert lässt sich sagen, dass unsere Kultur die Liebe als Objekt betrachtet. Sie scheint etwas zu sein, das man erwerben, ja kaufen kann. Ich weiß nicht, wann diese Betrachtungsweise begann, doch mit Beginn der Industrialisierung hat sie sich zunehmend auch in der breiten Masse durchgesetzt. Wir haben die Tendenz entwickelt, uns gegenseitig Vorschriften zu machen – alles schreiben wir uns vor, und diese Tendenz dazu, dies zu tun, hat ein Eigenleben entwickelt, sodass es uns heute vorkommt, als würde uns unsere Gesellschaft, unsere Kultur etwas vorschreiben. Unseren eigenen konditionierenden Anteil daran übersehen wir nur allzu gern. Wir sagen uns/uns wird gesagt, wer wir zu sein haben, was wir zu tun haben und natürlich auch, wie wir lieben sollen. Dieses sich selbst Hineingeben in diesen Mechanismus hat am Ende dazu geführt, dass wir nicht mehr über die Fähigkeit verfügen, ganz wir selbst zu sein. Wir leben konform und wir sterben konform, und in diesen engen vier Wänden unseres Lebens ist dann kein Platz mehr für Glück oder für Liebe.

Die Liebe so, wie wir sie heute kennen, in Filmen beschrieben bekommen, in unserem sozialen Umfeld erleben, sie ist in dieser Form eine relativ neue Erscheinung. Noch nie investierte der Mensch so viel Zeit in die Kultivierung dieses Gefühls – ein Umstand, für den unter anderem auch die Tatsache mit verantwortlich ist, dass wir heutzutage dank unserer wissenschaftlichen und technologischen Errungenschaften eine sehr viel längere Lebenserwartung haben. Für Menschen mit einer Lebensspanne von 40, maximal 60 Jahren, ist eine goldene Hochzeit etwas Herausragendes – für uns heute könnte sie theoretisch für die meisten Ehen etwas realistisch Erreichbares sein. Das setzt

allerdings dann auch voraus, dass wir uns langfristig mit der Idee und der Praxis der Liebe auseinandersetzen müssen.

Im Grunde ist das eine gute Nachricht, und sie bedeutet, dass wir heutzutage die erstmalig in der Geschichte der Menschheit auftretende Möglichkeit haben, durch langjährige Erfahrung mit der Liebe einen fruchtbaren Boden für die kommenden Generationen vorzubereiten. Wir werden im Kapitel 9 noch einmal sehen, dass wir »nur« ein Konstrukt vorheriger Entwicklungen und der Leistungen uns vorangegangener Generationen sind, was vor allem so lange gilt, wie wir nicht anfangen, uns für unsere persönliche Entwicklung einzusetzen.

Und das lohnt sich allemal! Es ist es wert, die Anstrengung auf sich zu nehmen, die Liebe als kontinuierlich vorhandene Energie und als wertvollstes Beispiel der Art, wie wir unser Leben zu führen gedenken, wahrzunehmen, zu lieben zu trainieren und unsere Art zu lieben als Leitbild für andere Menschen zu hinterlassen, ohne jemals den Eindruck erwecken zu wollen, dass die Arbeit hieran vollendet ist.

Sie werden im Verlaufe des Lesens dieses Buches feststellen, was für eine Herausforderung diese Arbeit ist. Gewohnheitstiere, die wir sind, ziehen wir grundsätzlich die Handlungen und Dinge vor, die wir schon länger ausführen und kennen, die uns vorgeschrieben sind. Und wir tun das bereitwillig selbst auf das Risiko hin, dass wir niemals dabei Erfüllung finden. Wenn ich über diese Absurdität nachdenke, kommt mir stets ein Gedanke, den ich gern mit Ihnen teilen möchte: Kreativität kann sich nur entwickeln, wenn wir bereit dazu sind, etwas zu riskieren! Was denken Sie darüber?

Machen wir uns noch einmal deutlicher bewusst, was für eine Chance wir heute haben, die Liebe zu verstehen und inhaltlich zu praktizieren, wenn wir einmal kurz an die Voraussetzungen denken, unter denen die Menschheit vor nur einhundert Jahren lebte: Damals war es für die meisten Menschen immer noch das Wichtigste, für eine kontinuierliche Ernährung zu sorgen. Alles drehte sich gewissermaßen um die Befriedigung des Magens. Es galt als Aufgabe des Mannes, unter – für uns heute undenk바ren Bedingungen – bis zu 15 Stunden täglich zu arbeiten, während sich die Frau zuhause um das Kochen, Putzen,

Waschen und darum kümmerte, den vielen Kindern eine Erziehung zu ermöglichen. All dies geschah ohne die für uns heute so gewöhnlichen Hilfsmittel, wie zum Beispiel der Geschirrspüler oder die Waschmaschine, vom Auto ganz zu schweigen. Selbst einfache Dinge wie Geschirrspülmittel oder Duschgel gab es damals noch nicht. Denkt man darüber nach, wird einem rasch bewusst, dass die Menschen bei einem so anstrengenden Leben damals gar nicht die Zeit hatten, so intensiv über die Liebe nachzudenken, wie wir das heute tun. Uns aber steht diese Zeit zur Verfügung – unsere Aufgabe muss sein, sie sinnvoll einzusetzen.

Über Jahrtausende hinweg rätselten die Menschen über den Sinn und Ursprung der Liebe. Heute können uns Anthropologen, Hirnforscher, Psychologen und andere sagen, wie Liebe beschrieben werden kann und welche neurologischen Prozesse bei ihrem Entstehen ablaufen. Sie können uns sogar sagen, in welchem Areal des Hirns die Leidenschaft koinzidiert!

Natürlich (und leider) sind so flüchtige Dinge wie die Liebe, die man weder sehen noch anfassen kann, besonders schwer zu definieren.

Was ist die Liebe? Ist sie ein Gefühl? Ist es eine Aktivität oder eine Ansammlung von Aktivitäten? Oder ist sie vielleicht etwas ganz anderes? Selbst diejenigen, die gerade intensiv lieben, sind nicht dazu in der Lage, uns hierüber Auskunft zu erteilen.

Gibt es einen Unterschied zwischen Liebe und Verliebtheit? Wie verhält sich die Liebe im Rahmen unserer Beziehungen? Was lieben wir am Geliebten tatsächlich? Den Körper? Seine Seele? Oder ist es gar nur sein Auto? Ist Liebe eine naturgegebene Anziehungskraft oder handelt es sich bei ihr um etwas Göttliches? Möchten wir mit der Liebe etwas besitzen oder möchten wir mit ihr etwas befreien? Ist es möglich, die Liebe einfach zuzulassen, ohne dass wir von ihr abhängig werden?

Schauen wir uns mal ein Beispiel aus einem Film an, nämlich Speed von Jan de Bond (1994) mit Sandra Bullock in der Rolle der und Keanu Reeves in der Rolle des Jack. Die beiden lernen einander in einer lebensgefährlichen Situation kennen, überleben diese – und sie verlieben sich natürlich. Dem Anthropologen fällt dazu auf jeden Fall ein,

dass der Überlebenstrieb und der Fortpflanzungstrieb miteinander verbunden sind, und der Neurologe würde dem ganz sicher hinzufügen, dass erhöhter Adrenalin Spiegel und massive Veränderungen in den chemischen Prozessen im Hirn es zusammen waren, die die beiden in Wallung brachten. Der Psychologe könnte auf die Idee einer Fehlattri-bution kommen, was bedeutet: Wir attribuieren Aufregung und damit koinzidierende neurologische Aktivität auf denjenigen, von dem wir dann sagen, wir hätten uns in ihn verliebt.

Dem Zuschauer aber ist das egal. Uns geht trotzdem jedes Mal wieder das Herz auf, wenn wir Annie und Jack sich am Ende der überstandenen Horrorfahrt im Bombenbus küssen sehen. Da ist uns die Wissenschaft dann aber doch völlig gleichgültig.

Die italienische Psychologin Donatella Marazziti, die vor allem mit ihrer Untersuchung zur Zwanghaftigkeit der Liebe bekannt wurde, glaubt, die Natur habe mit dieser Leidenschaft eine Form vorübergehender Verrücktheit geschaffen, und dass diese durchaus ihren Sinn hat. Immerhin müsste normalerweise ein Mensch doch ziemlich naiv sein, wenn er seine gesunde und ihn schützende Zurückhaltung einfach so aufgibt und sich einem völlig Fremden preisgibt.

Auf der anderen Seite ist natürlich genau diese Zurückhaltung manchmal auch nicht (mehr) wünschenswert, wenn beispielsweise ein Mensch nach etlichen Enttäuschungen und Verletzungen halb bewusst, halb unbewusst, die Entscheidung fällt, sich nicht mehr so schnell einzulassen. Anstatt dass wir uns dem schönen Gefühl der Liebe hin öffnen, neigen wir dann doch in übertriebenem Maße dazu, uns einen Schutz zuzulegen, um nicht mehr um der Liebe willen zu leiden. Und so verpassen wir dann viele ungeahnte Möglichkeiten. Ich werde auf dieses Thema im Kapitel 14 noch tiefer eingehen und vor allem dabei behilflich sein, diese Blockade zu beheben. Doch bevor wir dies tun, möchte ich Ihnen eine vorbereitende Frage stellen:



noch nicht zur eigentlichen Ursache vor. Wenn das der Fall sein sollte, wiederholen Sie diese Übung, doch vorher lesen Sie sich den Text noch einmal laut vor. Manchmal, wenn wir laut lesen, hören wir uns selbst zu, und durch die Distanz des Hörens entwickeln wir andere und neue Erkenntnisse.

Auch ist es sehr hilfreich, wenn Sie dazu in der Lage sind, die Blockaden zu benennen und ihre Gründe anzugeben. Machen Sie deshalb bitte im Anschluss

## Übung 2

und tragen Sie erst Ihre Blockade ein und dann bitte Ihren Grund.

### **Blockade**

(Beispiel: Ich möchte keinen großen Mann)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Folgende Fragen können dabei helfen:

- Haben Sie in Ihrer letzten Liebesbeziehung eine Absage erhalten? Welche genau war das?
- Resultierte hieraus die Chance zu einem Neubeginn?
- Was denken Sie, war damals Ihr Partner schuld oder hatten sie hieran auch einen Anteil?
- Sperren Sie die Liebe hinter Gitter?
- Welche Fassaden möchten Sie einreißen und mit welcher würden Sie am liebsten beginnen?

Sicher wissen Sie, wie wichtig Kommunikation für die Liebe ist. Auch wenn uns am Anfang einer Beziehung oft die extrem starken Gefühle zum Schweigen bringen, so ist es doch unerlässlich, dass wir stets mit unserem Liebespartner reden. Warum? Weil Liebe so persönlich und subjektiv ist, dass sie unfassbar ist, und sie wird greifbarer, je mehr wir über den anderen wissen und von uns selbst erzählen. Die Anstrengung und Mühe ist das allemal wert. Je mehr wir unseren Partner kennen, je mehr wir unsere Liebe kennen und ausdrücken und ausleben können, desto schneller sind wir auch dann, wenn wir keinen Partner haben, dazu in der Lage, unseren idealen Partner anzuziehen. Was wir kennen, können wir ergreifen. Das bedeutet im Klartext, dass Sie von heute ab sehr authentisch und grundehrlich mit sich selbst umgehen sollten. Mit dem Einreißen der Fassade legen Sie auch Ihre Masken ab.

Stellen Sie mal im Freundes- und Bekanntenkreis die Frage nach der Bedeutung der Liebe und danach, was für sie die Liebe ist. Sie werden sehr wahrscheinlich Dutzende unterschiedlicher Antworten bekommen:

Liebe ist lebenswichtig – Liebe ist bedingungslose Annahme – Liebe ist das Größte – Liebe ist nicht nur ein Wort – Liebe ist, was wir brauchen – Liebe ist das Schönste – Liebe ist bezaubernd ...

Die Antworten sind so grundlegend, in ihrer Bedeutung so tief, dass man rasch erkennt: Ein Leben ohne Liebe, das ist nicht wirklich lebens-

wert. Doch die Antwort auf die Frage, was Liebe ist, die haben wir immer noch nicht. Um sie zu bekommen, muss man sich auf komplexe Bedeutungszusammenhänge einlassen. Wir werden dies im Laufe des Buches tun. Doch vorher: Überlegen Sie selbst einmal, was Liebe für Sie ist:

## Übung 3

Liebe ist...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mit relativ einfachen Worten ausgedrückt, ist Liebe nichts weiter als ein Gefühl der Zu-Neigung gegenüber einer Sache, einer Person, das wir

als Menschen physisch wie körperlich empfinden. Sie ist eine Emotion, aber sie ist nicht irgendeine Emotion, sondern sie ist eine der wertvollsten! Und in unserer modernen Gesellschaft wird sie, wie es scheinen will, auch immer seltener.

Wussten Sie, dass das Wort Liebe in der Form, wie wir es heute kennen, erst im späten Mittelalter entstand? Davor gab es dafür ein anderes Wort: die Minne. Minne, das meint die Zuwendung, die man Gott in Liebe entgegenbringt oder die man für einen anderen Menschen empfindet. Es hat zunächst einmal überhaupt keine geschlechtliche Bedeutung, schließt die körperliche Vereinigung nicht mit ein, sondern es bedeutet nur geistige Zuwendung. Es ist das Gefühl des reinen Herzens. Menschen, die damals viel Minne zeigten, wurden als liubi Menschen bezeichnet. Und aus diesem Adjektiv liubi des Wortes Minne wurde dann im Laufe der Zeit das Wort Liebe, welches die Minne verdrängte. Liubi, das bedeutete so viel wie glücklich, angenehm, erfreulich, begehrenswert, lieblich, liebenswert, beliebt, willkommen, froh und verliebt. Auf diesem Hintergrund können wir das Wort Liebe nun so definieren: Wohlgefallen, Glückseligkeit, Freundschaft, Zuneigung, Freude.

## Übung 4

Was bedeutet »Liebe« für mich?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Es gibt natürlich außerdem noch die verschiedensten Formen der Liebe!

Da ist die Liebe für die Eltern, die für die Geschwister, für die Verwandten, die Freunde, für ein Tier, für Blumen, für unsere Arbeit, für die ganze Welt ... und natürlich die für den Partner.

Wir werden uns in diesem Buch hauptsächlich der Zuneigung zum Partner annehmen und diese untersuchen.

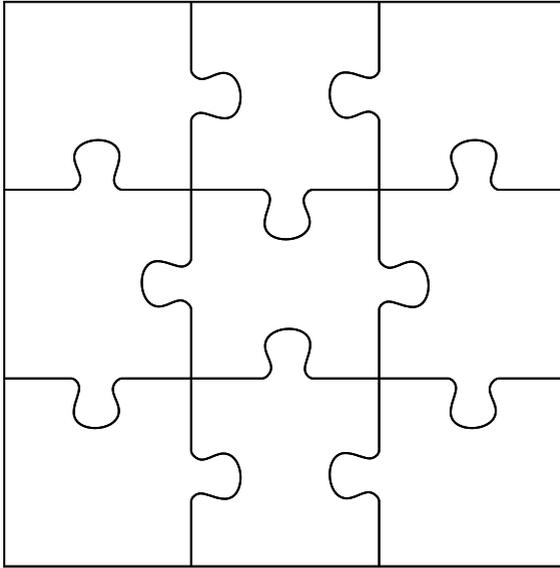
Je älter wir werden, desto weniger achten wir auf die Oberfläche und desto mehr wenden wir uns dem Inneren zu. Wer weiß, vielleicht werden wir entdecken, dass wir uns dann immer noch zu sehr um die Karosserie kümmern, anstatt einen gründlicheren Blick unter die Haube zu werfen? (Nicht gerade ohne Absicht habe ich den Menschen mit dem Auto assoziiert, immerhin bedeutet *autó* im Altgriechischen so viel wie selbst. Und im Kapitel über Selbstliebe erfahren wir dann noch mehr über unser Auto und kommen mit anderen vergleichbaren Metaphern unserem Selbst immer näher und lernen, es besser zu verstehen.)

Wiederholen wir uns, und das ganz sicher nicht zum letzten Mal: Was ist denn nun in Wirklichkeit eigentlich Liebe? Gefühl? Zustand? Bedürfnis? Qualität? Besitz? Befreiung? Handlung? ...

Ich denke, wir können aufgrund unserer bisherigen Betrachtungen ohne Weiteres sagen, dass sie all das und noch mehr ist. Die Liebe scheint für die Menschheit, vielleicht sogar für die ganze Schöpfung etwas Grundlegendes, etwas Umfassendes und Ganzheitliches zu sein! Im Gefühl der Liebe schwingt immer eine tiefe Verbundenheit mit: Es ist die Verbundenheit zum Partner, zu einer Aufgabe, einem Ding, und es ist – oder sollte sein – auch immer die Verbundenheit zu uns selbst. Fehlt diese Verbundenheit, dann fühlen wir uns schlecht und leer, wir haben das Bedürfnis, die Sehnsucht danach, den fehlenden Teil zu finden. Ohne das Gefühl der Liebe ist das Puzzle des Lebens unvollständig, in uns ist etwas leer, an der Stelle des Puzzlesteinchens befindet sich ein Schwarzes Loch. Viele von uns füllen dann dieses Loch mit dem ersten, was ihnen einfällt, ohne sich auch nur einen Augenblick lang zu fragen, ob dies denn der richtige, der fehlende Teil ist. Haben Sie schon einmal versucht, bei einem Puzzle ein Teilchen an einen falschen Platz zu legen? Manchmal geht das mit etwas Druck, aber das Ergebnis ist trotzdem unbefriedigend und stört.

## Übung 5

Pausen Sie sich dieses kleine Puzzle mal auf einen Karton, um ein Gefühl dafür zu bekommen, was ich meine. Schneiden Sie sich die Teile aus, mischen Sie sie, und dann versuchen Sie einmal, das Puzzle richtig zu legen und dann auch mal ein Teil falsch einzupassen. Veranschaulichen Sie sich dabei Ihre Psyche. Sie können dieses Puzzle auch ausschneiden, wenn Sie möchten – die Rückseite wurde für diesen Zweck extra freigelassen.



Loszugehen und das passende Teil zu finden, das ist das Ziel, das uns am Ende immer glücklich macht. Es ist aber leider auch oftmals eine unangenehme Herausforderung, denn auf dieser Erde lassen wir uns nur allzu leicht von anderen Mächten als der Liebe regieren: von Konkurrenzdruck, von Rivalität und Neid, nicht selten auch von skrupellosem Durchsetzungsverhalten. Es ist oft mehr ein Gegeneinander anstatt eines Miteinanders, und ich denke mir, Sie stimmen mir zu, wenn ich fordere, dass die Liebe nicht nur eine Himmelsmacht, sondern auch eine Macht auf Erden sein muss. In dieser uns beeinflussenden Welt können wir diese Macht erst einmal nur in uns selbst finden. Die wahre Liebe kommt von innen, wie wir auch die Richtung und die Wegweiser, die zu ihr finden, nur in uns erfahren können.

Ohne Liebe leben wir nur im Schatten. Ohne sie ist es dunkel um uns herum, und uns fehlt der Schein der warmen Sonne. Die Liebe kann uns viel mehr geben, als nur das, was uns augenblicklich fehlt, aber sie kann uns auch viel nehmen, wenn wir sie nicht richtig pflegen. Wir können nicht an ihr vorbei. Versuchen wir das, gehen wir auch an uns selbst vorbei.

Viele von uns denken bei Liebe sofort an die Verletzungen, die sie mit sich brachte, aber ich glaube, dass uns die wahre Liebe niemals verletzt – wir verletzen uns selbst an ihr, weil wir falsch mit ihr umgehen und sie missachten. Die großartige Aufgabe, die hier vor uns liegt, das ist die, die Liebe wirklich zu verstehen, denn Liebe ist ein Geschenk und ein Schatz des Lebens, und sie will angenommen werden. Einen Schatz zu suchen, bringt oftmals große Gefahren mit sich, aber es lohnt sich trotzdem auf die Suche aufzubrechen. Und die erste Herausforderung, die die Suche mit sich bringt, das ist die, sich selbst neu zu entdecken.

## ***Worüber Sie nachdenken sollten:***

- Was ist die Bedeutung der Liebe für mich?
- Was verstehe ich unter Liebe?
- Wie beschreibe ich die Liebe?
- Welche Bilder der Liebe schlummern in mir?
- Bin ich bereit den ersten Puzzleteil in mein Leben zu integrieren?