



GOLDMANN
ARKANA

Buch

Stellen Sie sich vor: Sie müßten sich in einer wildfremden Stadt zurechtfinden, aber der Stadtplan in Ihren Händen zeigt nur eine weiße Fläche. Sie betreten neues, manchmal gefährliches Territorium... So beginnen die meisten Menschen ihr Leben und nicht selten bleibt es ein Leben lang so.

Dr. Chuck Spezzano, durch das Buch *Kurs in Wundern* tief berührt, ist Visionär und Begründer einer neuen psychologischen Bewegung. Wer Chuck von seinen Seminaren her kennt, weiß, mit wieviel Humor und Liebe er mit sich selbst und mit anderen Menschen umgeht.

Durch ein vertieftes Verständnis der eigenen Beziehungskonflikte und durch ein immer wieder ehrlich empfundenes JA zum anderen wird aus einer Beziehung ein *Weg* – ein Weg, der uns größtmögliches spirituelles und persönliches Wachstum ermöglicht. Chuck ist diesen *Weg der Beziehung* zusammen mit seiner Frau Lency gegangen.

Psychology of Vision ist, aus der Tiefe dieser Lebens- und Liebeserfahrung entstanden, eine Landkarte, die uns sicher durch das unwegsame Gelände zwischenmenschlicher Beziehungen führt. Gerade in Krisensituationen – in Momenten der Erschütterung, des Verlustes und der Ausweglosigkeit – steckt ein unerwartet großes Wachstumspotential. Meist bleibt es ungenutzt. Dieses Buch hilft Ihnen, Vertrauen in die Krise zu entwickeln und zu lernen, wie Beziehungen, mit all ihren Höhen und Tiefen, als eine Quelle der Liebe, Energie und Kreativität erlebt werden können. Chuck verrät uns bereits im Titel seines Buches: Wir mögen uns noch so verletzt fühlen, wir mögen uns noch so im Recht wähnen... „wenn es verletzt, ist es keine Liebe“.

Dr. med Christian Larsen

Autor

Chuck Spezzano ist Doktor der Psychologie und M.A. in Soziologie. Er war von 1973 bis 1979 als Psychologe für das United States Naval Drug Rehabilitation Center tätig und danach zwölf Jahre lang in der Paar- und Familienberatung. Chuck Spezzano entwickelte die bahnbrechende therapeutische Heilmethode der *Psychology of Vision*, der „Psychologie der Vision“. Die *Psychologie der Vision* ergänzt die klassische Psychologie um die spirituelle Dimension. Sie führt die Menschen über innerpsychische Konflikte hinaus zu wahrer Kreativität und einem sinnerfüllten Leben.

Dr. Spezzano lebt mit seiner Frau Lency und seinen Kindern auf Hawaii, wenn er nicht für Vorträge und Seminare international auf Tour ist.

Von Chuck Spezzano ist bei Arkana auch das Buch »Beziehungs-Notfall-Set« (HC 33781) erschienen.

CHUCK SPEZZANO

Wenn es verletzt, ist es keine Liebe

Die Gesetzmäßigkeiten
erfüllter Partnerschaft



GOLDMANN
ARKANA

Die amerikanische Originalausgabe dieses Buches erschien
unter dem Titel „If it Hurts, it isn't Love“.
Die deutsche Hardcoverausgabe erschien im Verlag Via Nova,
36100 Petersberg.

*Ich widme dieses Buch meiner Tochter Jaïme.
Sie inspirierte uns mit ihrem Namen schon vor ihrer Geburt –
und seitdem durch die Art, wie sie aus diesem Namen lebt.*



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das FSC-zertifizierte Papier *München Super* für Taschenbücher aus dem
Goldmann-Verlag liefert Mochenwangen Papier.

9. Auflage
Vollständige Taschenbuchausgabe August 2005
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© Chuck Spezzano
© 1995 der deutschsprachigen Ausgabe
Verlag Via Nova, 36100 Petersberg
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: Design Team München
Umschlagmotiv: Design Team München
Satz: KompetenzCenter, Mönchengladbach
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
WL · Herstellung: CZ
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-21722-9

www.arkana-verlag.de

Einleitung

Dieses Buch stellt eine Sammlung von Prinzipien dar, die allesamt heilend wirken. Sie gründen sich auf das, was sich für mich persönlich und für meine Arbeit als Therapeut über einen Zeitraum von mehr als 20 Jahren als hilfreich erwiesen hat und auch auf meine mehr als elfjährige Tätigkeit als Eheberater.

Einige der Lektionen mögen allzu einfach, geradezu banal erscheinen. Sie haben, nach meiner Auffassung, nun einmal die Einfachheit grundlegender Erkenntnisse. Für mich gilt ohne jede Einschränkung, daß diese Prinzipien wirksam werden, wenn man sich nur auf sie besinnt. Einige dieser Prinzipien gehören zum Kern der „Psychology of Vision“, die ich seit meiner Doktorarbeit immer weiter entwickelt habe. In meiner Arbeit als Therapeut habe ich ungezählte Situationen erlebt, in denen mir die Erfahrung tiefgreifender Veränderungen und wundergleicher Ereignisse vergönnt war. Immer und immer wieder strebe ich danach, diese Prinzipien zu leben, vor allem dann, wenn ich im Alltag vor Probleme gestellt werde.

Dem Leser wird bald deutlich werden, daß viele dieser Prinzipien über das allgemein Erfahrbare hinausgehen. Genau das sollen sie! Mir sind viele dieser Prinzipien in überaus erstaunlichen, verstandesmäßig kaum faßbaren Erfahrungen bewußt geworden. Sie stellen, zumindest teilweise, meine Erkundung des Unterbewußten dar. Obgleich da noch unendlich viel zu erkunden bleibt, stellt das bisher Erkannte doch einen guten Beginn dar.

Dieses Buch ist uneingeschränkt spirituell. Es spiegelt, wie ich immer wieder bestätigt gefunden habe, Wesentliches des menschlichen Geistes und menschlicher Erfahrung.

Ob du, lieber Leser, nun an das im Buch Dargestellte glaubst oder nicht, ob dich mein Buch anspricht oder nicht – es kann dir eine Hilfe sein, wenn du seine Anregungen beherzigst.

Abschließend sei gesagt, daß dies Buch ein Geschenk sein will, nämlich die Welt in einer Weise zu erfahren, die Schmerzen heilt. Ich habe eine Fülle seelischen Schmerzes in meinem Leben gesehen, und ich gehe inzwischen davon aus, daß die meisten Schmerzen, wenn nicht gar jeder Schmerz, absolut vermeidbar sind. Dies ist mein Geschenk an dich – der

ernstgemeinte Wunsch, daß du in deinem Leben die Liebe und das Glück finden wirst, die du verdienst.

In vieler Hinsicht ist dies Buch auch ein Geschenk an mich selbst; ich denke dabei an die Inspiration, die ich von allen Lehrern, Therapeuten und Menschen voller Weisheit und Herz empfangen habe, die mir helfen zu lernen und umzulernen. Dieses Buch ist Ausdruck meines tiefempfundenen Dankes an sie alle.

Wie man mit diesem Buch umgehen sollte

Dieses Buch wurde im Blick auf vielbeschäftigte Menschen geschrieben. Wenn du wenig Zeit hast, lies einfach eine Lektion pro Tag und setze die Übungen um. Solltest du mehr als einen Tag benötigen, um eine Übung abzuschließen, laß dir ruhig die Zeit, die du brauchst. Nach meiner Vorstellung ist es jedoch nicht sinnvoll, länger als eine Woche auf eine einzelne Lektion zu verwenden.

Wenn du Hilfe bei einem bestimmten Problem suchst, wähle intuitiv eine Zahl zwischen 1 und 366 und wende die gefundene Lektion auf deine besondere Situation an. Wenn du mit Freunden, Bekannten oder Arbeitskollegen zusammentrifftst oder auch wenn du gemeinsam mit deinem Partner, mit Freunden oder Familienmitgliedern nach Lösungen für Probleme suchst, kann jeder Anwesende eine Zahl nennen oder einfach das Buch an einer beliebigen Stelle öffnen, um die Frage zu entdecken, die ihn am stärksten beschäftigt.

Wenn du das Buch in etwa einem Jahr durchgearbeitet hast, wirst du wahrscheinlich den Wunsch verspüren, die Lektionen als einen täglich heranzuziehenden Führer zu nutzen. Du könntest dich dann entscheiden, die Lektionen in der Reihenfolge zu wiederholen, in der du sie im Buch findest, oder aber du wählst die Lektion aus, die am besten geeignet scheint, dir an einem bestimmten Tag zu helfen.

1. Zwischenmenschliche Nähe vermag alles zu heilen

Was dich auch immer in einer Beziehung belasten mag, was immer Zweifel aufkommen läßt oder Schmerzen bereitet, um welches Problem es sich auch immer handelt, die Antwort stellt sich ganz sicher ein, wenn du wahrhaft auf deinen Partner zugehst. Diese von Liebe getragene Bewegung auf den Partner hin bedeutet keinesfalls Aufgabe der eigenen Position oder der eigenen Werte. Auf den Partner in Liebe zuzugehen, würde schon ausreichen, all die Erstarrung, all die Zweifel, all die Leere zu überwinden, die sich manchmal in eine Beziehung einschleichen. Dich auf deinen Partner zuzubewegen kann bedeuten, daß du mit der Langeweile, der Angst, dem Gefühl, nicht genügend beachtet zu werden, fertig wirst, denn sich auf den Partner einzulassen, eine neue Ebene der Zusammengehörigkeit zu finden, das könnte und würde alles heilen.

Also, nimm dir heute ein wenig Zeit und beschäftige dich mit dem Problem, das zwischen dir und deinem Partner steht. Dann stelle dir vor, wie du auf deinen Partner zugehst, spüre, wie du ihm näher und näher kommst. Wenn du dies in der beschriebenen Weise tust, erreichst du den Punkt, an dem du mit deinem Partner eins wirst, dann bist du jenseits des Problems, jenseits der Erstarrung, jenseits der Zweifel und jenseits der Angst. Du hast deinen Partner erreicht.

Wenn du mit irgend jemandem zur Zeit eine Auseinandersetzung auszutragen hast, so gehe auf ihn zu. Wenn du heute spürst, daß zwischen dir und einem anderen Menschen eine zu große Distanz liegt, überbrücke sie. Du kannst dabei direkt auf den anderen zugehen oder ihn anrufen oder einen Brief schreiben. Laß den anderen teilhaben an der Wahrheit deiner eigenen Gefühle; versuche nicht, deine Gefühle zu ändern, sondern sage:

„Ich möchte nicht, daß dies zwischen uns steht. Ich möchte dir die Hand reichen. Mir ist dieser Schritt überaus wichtig. Du bist mir wichtiger als das Problem.“

Laß dich heute dabei von nichts aufhalten. Liebe zählt mehr als alles andere. Betrüge dich nicht selbst. Verhilf dir selbst zu der Wohltat, den anderen zum Verbündeten zu haben, ihn zum Partner zu machen, zu deinem Freund, zu einem geliebten Menschen und, schließlich, zu deinem Retter.

2. Jedes Verhalten, das nicht Liebe zum Ausdruck bringt, ist ein Schrei nach Liebe

Schau dich heute aufmerksam um. Betrachte all die verschiedenen Verhaltensweisen, die die Menschen um dich zeigen. Welche sind von Liebe bestimmt? Welche nicht? Jedes Verhalten, das nicht von Liebe geprägt ist, ist ein Schrei nach Liebe, ein Schrei, der besonders nach deiner Liebe verlangt. Jeder Angriff auf dich, wann und wo er auch erfolgt, entspringt der Sehnsucht nach deiner Liebe. Deine Bereitschaft, auf dieses Verhalten zu reagieren, und zwar nicht durch eine Abwehrhaltung, sondern durch eine Öffnung gegenüber dem Angreifer, bringt dir einen Verbündeten, der dir treu verbunden ist und dir in schweren Zeiten den Rücken decken wird. Jetzt aber ist die Zeit, zu der er dich braucht!

Du weißt genau, wie man sich fühlt, wenn man der Hilfe dringend bedarf. Du weißt, wie häufig du nach Hilfe gerufen hast, ohne dich deutlich erkennen zu geben und ohne von deiner Notlage zu sprechen. Menschen in Not teilen dir genau das ständig mit. Verhalten, das nicht Liebe ausdrückt, ist ein Ruf nach Liebe. Manche Menschen sind in Erstarrung gefangen, andere in aggressivem Verhalten. Schau dich um. Wer ruft dich, weil er auf deine Reaktion wartet? Wer ruft dich, weil er möchte, daß du auf ihn zugehst? Wer ruft dich, weil er deine Hilfe braucht?

Denke an den Menschen, der in deinem Leben die größte Bedrohung darstellt. Stelle dir vor, daß du mit diesem Menschen zusammen bist und offen und aufgeschlossen auf ihn zugehst, weil dir bewußt ist, daß sein aggressives Verhalten nichts anderes ist als der Ruf nach deiner, ausdrücklich deiner Hilfe. Von welcher Art ist die Hilfe, die er von dir erwartet? Auf welche Weise kannst du ihm behilflich sein? Frage dich, auf welchem Weg du auf seinen Ruf eingehen willst. Hast du das Gefühl, daß ein Anruf angemessen wäre? Ein paar Zeilen? Ein Geschenk? Ein Gespräch? Wenn du anderen Menschen Hilfe gewährst, wird dir aufgehen, daß dies genau die Menschen sind, die Antworten für dich bereithalten, vielleicht nicht zum gegenwärtigen Zeitpunkt, aber doch in der Zukunft, vielleicht nicht unmittelbar und direkt, aber doch dadurch, daß sie, weil sie nun einmal zu deiner Welt gehören, einen Teil deines Bewußtseins beeinflussen.

3. Vergebungsbereitschaft verändert deine Wahrnehmung

Das Schönste an der Vergebungsbereitschaft ist, daß sie dich von Verhaltensmustern befreit, in denen du gefangen bist. Sie bewahrt dich davor, Opfer zu sein oder in eine unangenehme Situation zu geraten. Das Schönste an der Vergebungsbereitschaft ist, daß sie deine Wahrnehmung verändert. Sobald du die Dinge unter einem anderen Blickwinkel betrachtest, verändern sie sich tatsächlich. Grundsätzlich gilt, daß jeder Heilungsprozeß mit einer Änderung der Wahrnehmung einhergeht und damit, daß die Dinge in einem neuen Licht gesehen werden. Deine Vergebungsbereitschaft gestattet es dir, dich über die konkrete Situation zu erheben – und die Situation damit grundsätzlich zu verändern.

Wenn du das Gefühl hast, auf irgendeinem Gebiet nicht voranzukommen, oder wenn irgend jemand dir Schwierigkeiten bereitet, dann ist Vergebungsbereitschaft gefordert. Sie verändert sowohl dich selbst wie auch die Situation beträchtlich. Versuchungen, Verwirrungen, jede Geschäftigkeit, die nichts anderes ist als Ausrede und Ausflucht, all das stellt sich ein, weil wir vor tiefgreifender Veränderung zurückschrecken. Schuldgefühle weisen darauf hin, daß wir Veränderungen fürchten. Vergebungsbereitschaft würde den Durchbruch ermöglichen.

Es gibt genügend Menschen, die die Befürchtung hegen, Vergebungsbereitschaft könne die Veränderung einer Situation erst recht verhindern, aber das ist nichts anderes als die Zurschaustellung eines Opfers, die übersieht, daß Vergebungsbereitschaft keine Schranken kennt.

Beschäftige dich heute mit deinem Leben. Betrachte die Bereiche, die konfliktbelastet sind. Es gibt Bereiche, in denen du auf der Stelle trittst und Angst vor dem Voranschreiten hast. Beschäftige dich mit dem, was du als Mangel in deinem Leben ansiehst. Gerade auf diesen Gebieten würde Vergebungsbereitschaft dich freimachen.

Übe dich heute einmal pro Stunde in der Bereitschaft zu vergeben, entweder in bezug auf eine Person oder eine Situation. Sage dir selbst: „In dieser Situation vergebe ich dir (nenne dabei den Namen), so daß ich selbst frei werde. In dieser Situation (benenne dabei die Situation) vergebe ich den Umständen, so daß ich selbst frei werde.“ Unangenehme, bedrohliche Situationen lassen sich auf bestimmte Menschen zurück-

führen. Sei bereit, den Menschen zu verzeihen, auf daß die Situation sich ändere. Jedes deiner Leiden, jede deiner Wunden verdeckt eine Situation, in der du die Entscheidung trafst, einem anderen Menschen nicht zu vergeben. Nimm dir die Zeit, über die Natur deines Leidens nachzudenken. Rufe dir ins Gedächtnis, wem du nicht vergeben hast, unabhängig davon, wer es ist und um wie viele Menschen es sich handelt, und sprich dabei diese Worte: „Ich verzeihe dir, so daß ich selbst frei sein kann.“ Ein Augenblick der höchsten Aufrichtigkeit beim Sprechen dieser Worte kann dich von der bedrängenden Situation befreien. Investiere diese Zeit in dich; du verdienst es.

4. *Vergebung ist nichts, das du selbst tust, sondern etwas,
das durch dich getan wird*

Vergebungsbereitschaft ist eine Wahlmöglichkeit, die dir offensteht, um dich selbst frei zu machen, die Situation frei zu machen und die Menschen um dich herum frei zu machen. Aber es ist nichts, das du selbst tust, und auch keine Handlung, die du zum Abschluß bringst. Es ist eine Wahlmöglichkeit, und durch sie, durch die Bitte, daß sie dir geschenkt werde, wird es der Gnade möglich, dich zu durchdringen und der Situation eine neue Gestalt zu geben. Daraus folgt, daß Vergebung nicht getan werden, sondern nur erbeten werden kann. In Situationen, die voll und ganz jenseits deiner Einflußnahme zu liegen scheinen oder in denen du völlig festgefahren bist oder in höchstem Schmerz und größter Verzweiflung, bitte deine „Höhere Macht“, dir Vergebungsbereitschaft zu schenken und deinen Unwillen und deine Furcht zu überwinden. Gestatte deiner „Höheren Macht“, all dies für dich zu tun.

Lehne dich zurück. Einmal am Morgen, einmal am Nachmittag und einmal am Abend wähle eine Situation, die dir unüberwindlich vorkommt, die angesichts deiner schwachen Kräfte unveränderlich scheint. Setze dich, denke an diese Situation, bitte deine „Höhere Macht“, dich zu erfüllen und die Situation zu verändern. Bitte um Hilfe. Bitte um Vergebungsbereitschaft. Bitte darum, daß dieser Tag der Tag deiner Befreiung werde.

Dann gestatte der segensreichen Kraft der Vergebung, dich zu durchdringen. Diese Gnade wird dich frei machen und dir die Einsicht ermöglichen, daß es nichts gibt, das nicht durch die Gnade deiner „Höheren Macht“ getan werden könnte.

5. Freiheit und Bindung gehören untrennbar zusammen

Wie weit du zu hingebungsvollem Einsatz für eine eingegangene Bindung bereit bist, zeigt sich an dem Maß, mit dem du in einer beliebigen Situation von dir selbst gibst. Viele Menschen schrecken davor zurück, weil sie gründlich mißverstehen, was mit Bindung gemeint ist. Sie glauben, dahinter verberge sich eine Form der Sklaverei, ein Verlust an Freiheit. Es ist deshalb nicht überraschend, daß die meisten Menschen Angst vor einem derartigen Einsatz haben, weil sie immer noch von dem als Kind erfahrenen Mangel an Freiheit beeinflusst sind oder auf den unbefriedigenden Zustand ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen reagieren, in denen sie immer wieder sich selbst verleugneten, nur um auf diese Weise die Anerkennung anderer zu erlangen. Dies ist eine Art des Aneinander-Verhaftetseins, mit dem sich jeder von uns in Beziehungen auseinandersetzen muß. Echte Bindung löst eine falsch verstandene abhängige Verbindung auf.

Bindung bedeutet nicht Versklavung, auch nicht Opfer, sondern schafft Freiheit. Es gibt zwei unterschiedliche Formen der Freiheit. Die eine ist die bindungslose Freiheit, eine Freiheit *von* den Dingen, eine Freiheit, in der du dich von den Dingen absetzt, die dich belasten. Wahre Freiheit aber kommt von innen. Es ist eine Freiheit *für* etwas, auf etwas hin, eine Freiheit, die du in jeder Situation in dir spürst dank der Intensität deines Einsatzes, dank deiner Bereitschaft zu geben.

Man könnte sich fragen: „Gibt es überhaupt noch „Leben“, nachdem man tiefe, auch verpflichtende Bindungen eingegangen ist?“ Die grundsätzliche Antwort auf diese Frage muß lauten, daß es eine Freiheit gibt, die überhaupt erst aus hingebungsvollem Einsatz für eingegangene Bindungen entsteht. Diese Freiheit verschafft dir den Raum zum Atmen in einem Maße, wie du das niemals zuvor erlebt hast, und macht es dir möglich, beschenkt zu werden, wie es vorher nicht einmal denkbar war. Du wirst spüren, daß du mit dir und anderen zunehmend im Frieden lebst, und du wirst wesentlich weniger ausweichen oder wegrennen müssen. Was du gibst, schafft diese Freiheit. Bindung, so verstanden, hilft dir, dich auf das für dein Leben Wichtige zu konzentrieren, anstatt ziellos umherzuirren. Sie hilft dir, dein Leben sinnvoll zu gestalten. Nimm an, du seist in einem Beruf tätig, in dem du dich unfrei fühlst, der dir Opfer

abverlangt, weil du verpflichtet bist, bestimmte Dinge zu tun. All die Freude und Fähigkeiten, die du empfangen könntest, werden dir genommen, weil du das Gefühl hast, die Möglichkeit der freien Entscheidung verloren zu haben. Dabei steht dir diese freie Entscheidung immer offen. Selbst in einer schwierigen Situation kannst du dich entscheiden, standzuhalten und dich voll einzubringen. Deine Entscheidung wird dir gestatten, wirkliche Freiheit zu verspüren. Schränke dich weder durch eine Beschreibung deiner Tätigkeit noch durch irgendwelche Rollen ein.

Sei bereit jedermann zu geben, wer auch immer es sei, der in dein Leben tritt, und sei ebenso bereit, dich diesem Menschen zu widmen. Setze dich dafür ein, das Leben des anderen zu verbessern, weil das Ausmaß, in dem sein Leben besser wird, auch den Grad deiner eigenen Befreiung bestimmt. Hingebungsvoller Einsatz ist untrennbar mit deinem Geben verbunden – und die eingegangene Bindung ist deine Freiheit.

Fühle dich heute aufgerufen, dich einem Menschen oder einer Sache ganz zu widmen. Du bist aufgerufen, ihretwegen und für sie eine Entscheidung zu treffen, denn es ist deine Entscheidung, die ihnen nützt. Um wen oder was handelt es sich? Handelt es sich um eine Situation, in die du heute mehr von dir selbst einbringen sollst? Ist es ein Mensch? Was auch immer oder wer auch immer es ist, bedenke, daß deine Freiheit und auch deine Fähigkeit zu empfangen, von dem kommt, was du gibst.

*6. Der andere, zu dem eine Beziehung besteht,
gehört zu dir, zu deiner Mannschaft*

Welche Haltung nimmst du eigentlich denen gegenüber ein, zu denen du eine Beziehung unterhältst, besonders gegenüber dem Menschen, der dir am nächsten steht? Ist dir eigentlich bewußt, daß sie Teil deiner eigenen Entwicklung sind, daß auch von ihnen abhängt, ob du erfolgreich bist? Ist dir aufgegangen, daß ihr Erfolg auch deinen eigenen Erfolg begünstigt? Hast du dich möglicherweise die ganze Zeit über so verhalten, als seien dir diese Menschen fremd? Hast du dich verhalten, als handele es sich um Feinde? Hast du die ganze Zeit mit ihnen darüber gestritten, wessen Bedürfnisse zuerst zu erfüllen seien? Hat dein Verhalten die Schlußfolgerung zugelassen, daß ihre Niederlage, ihr Versagen als dein persönlicher Erfolg in einem geheimen Wettbewerb zu werten sei?

Deine Einsicht, daß der andere zu deiner Mannschaft gehört, macht es dir möglich, von ihm zu empfangen. Von ihm kann sehr wohl ein heilender Einfluß ausgehen, er kann dir helfen. Er kann dir etwas geben, so wie du ihm etwas zu geben hast.

Wähle schon am Morgen einen Menschen aus, unter deinen Arbeitskollegen oder auch aus dem Familienkreis, von dem du immer geglaubt hast, er gehöre nicht wirklich zu dir. Heute, und zwar den ganzen Tag über, solltest du dich ihm gegenüber so verhalten, als gehöre er zu deinem Team. Beginne damit, dich in deinen Gedanken mit diesem Menschen zu beschäftigen, nimm dann dein Gefühl hinzu, darauf dein Verhalten; behandle ihn, als gehöre er zu deinem Team.

Heute abend wählst du einen Menschen aus, den du wahrhaft liebst – deinen Partner oder jemanden, dem du dich sehr verbunden fühlst – und denke auch an ihn als zu deinem Team gehörend. Wenn er gewinnt, gewinnst auch du, sein Erfolg ist dein Erfolg. Achte darauf, daß dieser Mensch sich heute abend deiner Unterstützung wirklich sicher sein kann. Laß all deinen Einfallsreichtum spielen und überlege dir, auf welche Weise du diesem dir nahestehenden Menschen Hilfe und Unterstützung gewähren kannst.

7. *Es ist nicht die Aufgabe deines Partners, deine Bedürfnisse zu befriedigen*

Es ist nicht die Aufgabe deines Partners, deine Bedürfnisse zu befriedigen. Sehr häufig sind wir im ersten Stadium einer Beziehung von einem unbeschreiblichen Gefühl erfüllt. Wir gehen davon aus, diese Beziehung müsse im Paradies geschmiedet worden sein; wir sind sicher, einen Menschen gefunden zu haben, der alle unsere Bedürfnisse erfüllen wird! Andererseits sind wir für den Fall, daß dies nicht eintritt, ebenso fest davon überzeugt, diese Beziehung komme aus der Hölle. Einer der größten Fehler, die wir begehen, ist der, daran zu glauben, unser Partner müsse für alles sorgen, er müsse gleichzeitig unser herzallerliebster Papa sein, unsere fürsorgliche Mama, und alle unsere Bedürfnisse müßten ihm gleichermaßen am Herzen liegen. Darin liegt gewiß nicht der Sinn einer Beziehung.

Die Erwartung, dein Partner habe deine Bedürfnisse zu befriedigen, wird ganz sicher die Beziehung belasten; du wirst unvermeidlich eine Abneigung entwickeln, unabhängig davon, ob dein Partner den Erwartungen gerecht wird oder nicht. Schließlich wendet sich unser Gefühl gegen jeden, den wir als überlegen empfinden, eben weil er unsere Bedürfnisse erfüllt. So gesehen, hat dein Partner keine Chance. Sobald du ein ungutes Gefühl verspürst, wirst du davon ausgehen, dein Partner sei schuld. Sobald eines deiner Bedürfnisse nicht erfüllt wird, wirst du von deinem Partner ein Opfer erwarten, um dich zufriedenzustellen. Darin kann nicht der Sinn einer Beziehung liegen.

Der Sinn einer Beziehung liegt darin, dich glücklich zu machen. Dein Glücksgefühl kommt von *deiner* Fähigkeit, mit anderen Menschen in Verbindung zu treten, zu geben und zu empfangen, Unterschiede zu überbrücken und damit eine neue Ebene des Vertrauens, der Beziehung zu schaffen.

Wenn du feststellst, daß du heute nicht glücklich bist, so überprüfe deine Einstellung gegenüber deinem Partner. Er ist nicht dazu, deinen Bedürfnissen gerecht zu werden. Also, ändere deine Grundeinstellung. Sei bereit, diesen Fehler hinter dir zu lassen. Sei bereit, eine anders geartete Entscheidung zu treffen. Sei offen für die Einsicht, daß dein Partner nicht da ist, um deinen Bedürfnissen gerecht zu werden,

sondern gemeinsam mit dir Neues zu schaffen, die gemeinsame Verbindung mit Leben zu erfüllen, mit dir zu kommunizieren, zum gemeinsamen Voranschreiten beizutragen, Hand in Hand, und gemeinsam mit dir Wunden zu heilen, bis ihr beide wirklich und wahrhaftig glücklich sein könnt.

8. *Je mehr du deinen Partner zu beherrschen suchst,
um so reizloser wird er dir erscheinen*

Wenn wir eine neue Beziehung eingehen, fühlen wir uns von unserem Partner stark angezogen, und ein aufregender Reiz geht von ihm aus. Mit der Entwicklung der Beziehung wird genau das, was uns so positiv erregt hat, zu einer Bedrohung. Wir versuchen unseren Partner zu kontrollieren, seine besonders anziehenden Eigenschaften gegenüber anderen Menschen abzugrenzen und sie für uns zu reservieren. Aber wir kommen damit nicht zum Ziel. Anziehungskraft, die auf bestimmten Gebieten eingeschränkt wird, wird auch auf allen anderen Gebieten vermindert. Wer seinen Partner kontrolliert, um ihn für sich selbst zu „sichern“, macht ihn auch reizloser, schafft ungewollt Eintönigkeit und Langeweile.

Deine Bereitschaft, alle Kontrollmechanismen außer Kraft zu setzen und deinem Partner alle Attraktivität zu lassen, wird zunächst die in dir vorhandene Furcht verstärken, den Bereich, auf dem du dich bedroht fühlst. Laß dich bewußt darauf ein, denn auf diese Weise wird der verlorengegangene Reiz zurückkehren. Wenn diese Erfahrung dich zu sehr bedrängt, sprich darüber, denn daraus kann Heilung entstehen. Aber versuche nicht, deinen Partner einzugrenzen. Seine Attraktivität ist ein Geschenk an alle.

Heute ist der Tag, an dem du beginnen wirst, die Kontrolle über deinen Partner aufzugeben. Wahrscheinlich ist es auch notwendig, mit deinem Partner über die Befürchtung zu sprechen, daß du ihn verlieren könntest, und auch über seine besonderen Begabungen und Fähigkeiten, die dich beunruhigt haben. Heute ist der Tag, an dem du all dies mit deinem Partner besprechen solltest; laß ihn wissen, wie sehr du ihn schätzt und wie dankbar du seine besonderen Gaben anerkennst. Verzichte auf jede Kontrolle, verzichte auf jede Erpressungsmethode, laß deinen Partner so sein wie er nun einmal ist – und sei froh und glücklich über ihn.

9. *Du kannst dir nur dann zurückgewiesen vorkommen,
wenn du versuchst, etwas an dich zu reißen*

Jeder seelische Schmerz läßt sich auf eine Situation zurückführen, in der wir versuchen, von unserem Partner etwas zu bekommen. Wenn du dich getroffen, zurückgewiesen oder zutiefst verletzt fühlst, betrachte die Situation sorgfältig. Gibst du etwa nur, um zu nehmen? Du kannst dich nur zurückgewiesen fühlen, wenn dir jemand auf die Finger schlägt, weil du unter der Maske des Gebens dir heimlich etwas anzueignen suchst.

Ganzheit kennt keine Ansprüche. Wenn du gibst, um zu geben, kann dich niemand zurückweisen. Niemand kann dich zurückweisen, wenn es nichts gibt, das du unbedingt haben möchtest. Wenn du vorangehst und dabei aus vollem Herzen gibst, kannst du nicht zurückgestoßen werden, denn es gibt nichts, das dir widerstehen könnte. Das Verhalten des anderen spielt dabei überhaupt keine Rolle, weil dein Bemühen nicht darauf ausgerichtet ist, ihn dazu zu bringen, etwas in deinem Sinne zu tun oder ihn deine Bedürfnisse befriedigen zu lassen. Du willst ja nichts anderes, als ihm zu geben. Und das kannst du auch aus weiter Entfernung tun. Niemand kann sich deiner Liebe in den Weg stellen oder sie gar aufhalten. Niemand kann dich am Geben hindern. Nur wenn du gibst, um zu nehmen, kannst du dich verletzt fühlen.

Deine heutige Übung wird es sein, das loszulassen, was du zu nehmen versuchtest, und bereitwillig zu geben, deine Unterstützung zu gewährleisten, ohne zu erwarten, daß irgend etwas an dich zurückgegeben werde. Wenn du wahrhaft gibst, wirst du wahrhaft empfangen. Dein Geben, und nichts als das, wird dich voranbringen, wird dich öffnen, dich größer machen, dich besser machen. Geben ist weder eine Form der Beeinflussung noch ein Opfer, um von einem anderen eine Gegengabe zu erhalten. Wenn du wahrhaft gibst, wirst du die Früchte deines eigenen Gebens ernten können – reine Liebe!

10. Verbindende Nähe neu zu erschaffen, bedeutet Liebe, Vergebung und Glückseligkeit

Der ganz natürliche Zustand ist eine innere Verbundenheit, die wir nicht eigentlich neu schaffen. Wir müssen nur begreifen, daß sie längst da ist. Wenn wir die illusionäre Vorstellung durchschritten haben, daß alles voneinander getrennt sei, erschließt sich uns eine ganz andere Sicht: daß alles miteinander in Verbindung steht. Nur wenn wir wirklich mit anderen verbunden sind, können wir Liebe wie auch die Art des bereitwilligen Gebens erfahren, in der Vergebung liegt. Je stärker du mit anderen verbunden bist, um so stärker fließen dir von dort Energien zu, um so stärker fühlst du dich unterstützt, um so stärker spürst du die in dir liegende Quelle.

Eine Form der Heilung setzt lediglich voraus, zu der ursprünglichen Wahrnehmung eines Schmerzes zurückzugehen und sich wieder mit anderen zu verbinden. Mit dem vollen Verständnis für diesen Zusammenhang stellt sich auch die Einsicht ein, daß die Auffassung, die Dinge seien getrennt voneinander, falsch war und daß die innere Verbundenheit immer da war. Es war lediglich so, daß eine fehlgesteuerte Wahrnehmung eine Gelegenheit zur Heilung verstellte und Schmerz und scheinbare Trennung auslöste.

Überdenke heute diesen Zusammenhang, und wo du Distanz gesehen hast, sieh nun die wirklich vorhandenen Verbundenheit. Vielleicht hast du bisher hauptsächlich das Gefühl des Getrenntseins empfunden.

Heute nun gehe darüber hinaus, halte Ausschau danach, wo du dich mit anderen verbunden fühlst, was du mit ihnen gemeinsam hast, wo du dich als eine Einheit mit ihnen empfindest. Sobald du an einem Beispiel eine wirkliche Verbundenheit identifiziert hast, wirst du auch andere Bindungen erkennen können.

Wenn du heute in irgendeine schwierige Lage gerätst, so führe dir vor Augen, was dich mit dem anderen verbindet; nur so kann es dir gelingen, die Verbindung, die Heilung, die Liebe und die Glückseligkeit als real vorhanden zu erkennen, und nur so kannst du dich der Fülle und der Liebe wirklich erfreuen.

*11. Ein gebrochenes Herz ist immer der Versuch,
einen anderen mit Hilfe von Schuldgefühlen zu beherrschen*

Dein gebrochenes Herz weist darauf hin, daß du auf der Verliererseite eines Machtkampfs stehst. Im Grunde ist dein gebrochenes Herz der Versuch, den anderen dazu zu bringen, sich schuldig zu fühlen, so daß er auf deine Bedürfnisse eingeht oder sich so verhält, wie du es willst. Dein gebrochenes Herz ist eine raffinierte Erpressungsmethode. Dieser Versuch, den anderen unter Kontrolle zu bringen, wird dir weder das ersehnte Glück noch die Befriedigung deiner Bedürfnisse bringen. Es wird lediglich einen noch heftigeren Machtkampf auslösen.

Sei heute bereit, auf deinen Partner zuzugehen, anstatt dich von ihm abzuwenden. Verzichte bewußt darauf, dein Gefühl als Machtmittel einzusetzen, um deinen Partner dazu zu bringen, dir zu Willen zu sein. Statt eine Auseinandersetzung mit deinem Partner zu suchen und verschiedene Formen der Manipulation einzusetzen, mache ihm heute ein Geschenk. Dies kann materiell oder auch emotional sein, aber es muß aus freien Stücken gegeben werden und aus vollem Herzen kommen. Das Ausmaß der inneren Befreiung, die du spüren wirst, hat sehr viel mit dem Wesen deines Geschenks zu tun. Wenn jemand mit dir gebrochen hat, könnte ein materielles Geschenk als Manipulation aufgefaßt und deshalb zurückgewiesen werden. Deshalb solltest du unter solchen Umständen ein immaterielles, aus deinem Inneren kommendes Geschenk machen, wie es in Vergebung, Loslassen, Dankbarkeit oder herzlichen Grüßen deutlich wird.

12. Unter abwehrender Haltung verbirgt sich alter Schmerz

Immer wenn wir selbst eine abwehrende Haltung einnehmen oder wenn ein anderer Mensch sich entsprechend verhält, spricht das für alten Schmerz, den wir auf keinen Fall erneut aufbrechen lassen wollen. Das Schlimme daran ist, daß uns diese Haltung nicht immer vor dem Schmerz bewahren kann, wohl aber unweigerlich die guten Dinge von uns fernhält.

Die Zeit ist gekommen, den unter der Abwehrhaltung liegenden Schmerz zu erfahren, sich ihm mutig zu stellen und ihn als Illusion zu entlarven. Bemühe dich heute zu erkennen, wo du oder andere eine Verteidigungsstellung eingenommen haben. Wo eine solche Haltung auftritt, da sind Schmerz und Bedürfnisse nicht fern. Sobald du nun herauszufinden suchst, was diesen Menschen fehlt, und sobald du auf ihre Bedürfnisse eingehst, wirst du bemerken, daß sie bereit sind, ihre Verteidigungsstellung aufzugeben und auf dich zuzugehen.

Schaue in dich hinein, erkenne das Gefühl, das du zu verbergen trachtest. Verschaffe dir Klarheit über Situationen, die dich zur Flucht oder zum Angriff veranlassen – die zwei beliebtesten Formen abwehrender Haltung. Nimm deinen Mut zusammen, und mache dich bereit, dieser Emotion nachzuspüren. Sei entschlossen, sie zu durchschreiten und ihr standzuhalten. Keine Empfindung ist größer als du es bist. Nimm dir fest vor, dieser Empfindung so lange nachzuspüren, bis sie vorübergegangen ist. Und dann stelle dich darauf ein, die Empfindungen zu spüren, die unter der ersten Empfindung liegen, bis du einen Ort des Friedens erreichst. Danach wirst du es nicht mehr nötig haben, ständig einen Schutzpanzer zu tragen. Du wirst bemerken, daß die früher für die Abwehr verschwendete Energie dir nun ebenso zur Verfügung steht wie die aus der wirklich gefühlten Empfindung erwachsene. – Dies bringt dich wieder zurück in den Fluß des Lebens, und du kannst wieder empfangen.

13. Du übst Kontrolle aus, weil du es einfach nicht ertragen kannst, wenn etwas gut ist

Alle Kontrolle, die wir ausüben, zielt darauf ab, uns selbst zu schützen. Aber Kontrolle bewahrt und erweitert unsere Angst, daß andere uns Schmerz zufügen könnten. Unter dieser Angst liegt die Befürchtung, daß die Dinge sich nach Aufgabe der Kontrolle so großartig entwickeln könnten, daß wir nicht mehr in der Lage wären, ihnen standzuhalten. Alles wäre dann so gut, daß geradezu eine „Kernschmelze“ unvermeidlich wäre, daß wir dabei völlig die Richtung verlören. Oder aber alles wäre so gut, daß es kein Lebensziel mehr gäbe und unser Leben damit beendet wäre. Dabei ist es lediglich dein Ego, das dir die Schreckensvision vom Tod vorgaukelt. Dein Leben wird damit nicht zu Ende gehen. Nur dein Ego würde sterben, und dabei würdest du dich fühlen, als seist du von irdischen Leiden erlöst und in den Himmel aufgestiegen. Genau das wird sich ereignen, weil du von heute an bereit bist, auf Kontrolle zu verzichten.

Wirf einen Blick auf dein Leben. Welche von Kontrolle belasteten Situationen springen dir ins Auge? Übersieh nicht, daß wir sehr wohl in der Lage sind, andere zu benutzen, indem wir sie dazu bringen, Kontrolle über uns auszuüben. Das ist ebenso eindeutig wie es unberücksichtigt bleibt; wir treffen Vorsorge, um überwältigende, glücklich machende Gefühle zu verhindern, nur weil wir glauben, ihnen nicht standhalten zu können. Verzichte auf Kontrolle, und eine unfafßbar große Belohnung wartet auf dich. Heute ist der Tag, an dem du in einem ungeheuren Ausmaß beschenkt wirst.

14. Um zu bekommen, was du dir von einer Beziehung versprichst, habe immer vor Augen, was es ist, das du dir wünschst

Die Fähigkeit, genau vor Augen zu haben, was wir wollen, zu spüren, was wir wollen, ja sogar zu hören, was wir in einer Beziehung erreichen wollen, das ist es, was die gewünschten Verhältnisse tatsächlich schaffen kann. Unsere Vorstellungskraft ist ungemein schöpferisch. Wenn Heilung eintritt, stellen sich häufig Nebenwirkungen ein, an denen uns nicht gelegen ist. Wenn wir aber die Heilung, die wir wollen, nicht aus den Augen verlieren, und wenn wir alles dazu tun, das zu fühlen und zu erkennen, was uns vorschwebt, können wir das angestrebte Ziel schneller und leichter erreichen. Wir sind uns des Ziels immer bewußt und wissen, wo die Wahrheit liegt – und wenn das, was wir wollen, keine wahre Größe besitzt, handelt es sich nicht um eine wesentliche Wahrheit.

Heute sollte es dein Ziel sein zu fühlen, was du von einer Beziehung erwartest. Stelle dir klar vor Augen, was du wirklich willst. Was könnte sich auf dieser Grundlage ereignen? Fühle es, und laß es los. Betrachte es, und laß es los. Halte nichts von dem fest, was du siehst, aber wisse, daß dies deinen Geist programmiert. Dies hilft dir, genau die gewünschte Situation zu manifestieren und zu schaffen.

Wenn du etwas nach deinen eigenen Vorstellungen gestaltest, scheint sich manchmal alles zum Schlechten zu wenden. Erschrick nicht, denn wenn sich etwas verschlimmert, liegt es manchmal daran, daß ein Heilungsprozeß schon eingesetzt hat und dabei verborgene Gifte an die Oberfläche gelangen. Verliere auch in dieser Situation nicht aus dem Auge, was du von der Beziehung erwartest, und sprich die entsprechenden Vorstellungen offen aus. Gib nicht auf, was dir vorschwebt, und beteilige den anderen an deinen Vorstellungen, wenn das irgend möglich ist. Das wird dir helfen, dich auf den Punkt zuzubewegen, an dem Heilung eintreten kann. Nichts kann sich der Macht deines Geistes entgegenstellen. Nichts kann die Wahrheit aufhalten. Und zur Wahrheit gehören Freude und Glück und Liebe.



Chuck Spezzano

Wenn es verletzt, ist es keine Liebe

Die Gesetzmäßigkeiten erfüllter Partnerschaft

Paperback, Broschur, 416 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-442-21722-9

Goldmann

Erscheinungstermin: Juli 2005

Spezzano fügt den geläufigen psychotherapeutischen Ansätzen eine neue Dimension hinzu: die Spiritualität, anders gesagt, unsere Beziehung zu Gott. „Wenn es verletzt ...“ beschreibt in 366 Kurzkapiteln die Mechanismen dieser spirituellen Psychologie. In jedem Kapitel wird eine Gesetzmäßigkeit kurz erklärt und ergänzt durch eine Übung, mit deren Hilfe wir das Problem meistern können. Grundlage von Spezzanos Betrachtungsweise ist die Erkenntnis, dass nichts zufällig passiert – schon gar nicht in Beziehungen. Auf magische Weise ergänzt oder spiegelt unser Partner, im Beruf oder in der Ehe, immer die Stärken oder Schwachpunkte der eigenen Persönlichkeit. So gesehen können wir jede Situation für einen Erkenntnisgewinn produktiv nutzen..