

# Inhalt

Einführung .....	11
1 Die Bereitschaft zur Veränderung .....	15
2 Durch die Augen von .....	17
3 Alles dreht sich um mich .....	20
4 Du lässt dich niemals von einem ebenbürtigen Partner scheiden .....	23
5 Wie hoch ist das Maß deiner sexuellen Befriedigung? .....	25
6 Kommunikation .....	30
7 Inkompatibilität.....	36
8 Ausreden.....	39
9 Nörgeln .....	41
10 Die Wahrnehmung der Situation.....	45
11 Geiz und Hartherzigkeit.....	48
12 Groll und Urteile .....	50
13 Selbstausslöschung.....	52
14 Was tust du für deinen Partner, das die größte Anstrengung erfordert?... 56	
15 Selbstangriff und Enttäuschung.....	58
16 Der Spiegel deiner Seele.....	62
17 Der Teufelskreis aus Tyrann und Sklave.....	66
18 Verstehen und Integration .....	68
19 Das Geisterhotel.....	72
20 Versuchung widerstehen .....	74
21 Dem Kampf widerstehen.....	76
22 Die Frage der sexuellen Verantwortung.....	79
23 Wieder auf die Menschen zugehen, die du liebst.....	81
24 Das Einssein praktizieren .....	83
25 Die großen Unterschiede in deiner Beziehung heilen.....	86
26 Die Macht der Hilfsbereitschaft .....	89
27 Trennung und die Seele .....	92
28 Angst vor Veränderung .....	95
29 Vergebung ist eine Form von Selbstliebe .....	97
30 Dich selbst lieben, wenn du gelitten hast .....	99
31 Wofür du dir nicht vollkommen vergeben hast.....	101

32	Das tiefste Loch, das du gegraben hast.....	102
33	Selbstliebe um des Erfolges willen .....	103
34	Der Kompromiss .....	105
35	Was gewinne ich? .....	108
36	Einen Kampf beenden .....	111
37	Nie genug.....	114
38	Verschmelzung .....	116
39	Halten und gehalten werden.....	121
40	Schadenfreude.....	123
41	Projektion überwinden.....	126
42	Wenn dein Partner sowohl entgegengesetzt als auch negativ handelt .....	128
43	Verschmelzung verbirgt die Verschwörung der Konkurrenz.....	130
44	Weitergegebene Familieneigenschaften .....	133
45	Wenn du das Gefühl hast, in der Hölle zu sein .....	135
46	Das Ausmaß deiner Verschmelzung .....	140
47	Ich rege mich auf.....	143
48	Wenn du auf steinigem Pfaden unterwegs bist .....	146
49	Dich für einen besseren Weg bereite machen .....	149
50	Dein Partner hat dein Karma übernommen.....	151
51	Glück .....	153
52	Wo wir nach Götzen greifen.....	156
53	Angst heilen.....	159
54	Die Liebe oder das Ego .....	161
55	Das Beste in deinem Partner hervorbringen.....	162
56	Kämpfen oder helfen? .....	165
57	Will ich Recht haben oder glücklich sein? .....	168
58	Der Finger der Anklage .....	169
59	Schuld heilen.....	170
60	Rache heilen .....	174
61	Die Schattenfiguren und Selbstkonzepte der Rache.....	177
62	Es gibt nur eine Beziehung.....	180
63	Beherrschung und Unterwerfung.....	183
64	Kein Sex! .....	185
65	Dich deinem Partner hingeben, als er es am dringendsten brauchte .....	203
66	Die Risse zwischen dir und früheren Partnern heilen.....	205
67	Dein Licht leuchten lassen und das chronische Problem deines Partners .....	207

68	Das Problem mit chronischen Problemen.....	209
69	Dich mit deinen Eltern und deinem Partner verbinden, wenn sie sich von ihrer schlimmsten Seite zeigen .....	211
70	„Ich habe Recht!“, schrie sie.....	213
71	Was Schuld bewirkt .....	215
72	Das neurotische Verhalten deines Partners.....	218
73	Es ist zu groß! Es ist zu viel!.....	220
74	Die entgegengesetzten Enden des Raums .....	222
75	Was Angst bewirkt .....	224
76	Urteil .....	231
77	Chronisches Problem.....	233
78	Das Ego als Oberbefehlshaber .....	240
79	Wenn wir uns unserem Partner hingeben.....	243
80	So verschieden und doch so ähnlich .....	245
81	Urteil und Co-Abhängigkeit.....	247
82	Eine dramatische Form der Heilung.....	252
83	Die Zurschaustellung der Elefantenkinder.....	253
84	Die Macht der Partnerschaft.....	256
85	Die Unterschiede zwischen euch.....	258
86	Was du weggeworfen hast .....	261
87	Anhaftungen loslassen.....	264
88	Woran du festhältst .....	267
89	Klagen heilen.....	271
90	Wie uns die Probleme unseres Partners dienen .....	273
91	Womit gehst du eine Partnerschaft ein?.....	274
92	Dich mit dem Negativen verbinden.....	279
93	Der negative und der positive Partner.....	282
94	Verschmelzung heilen.....	285
95	Mache dich bereit für eine Veränderung.....	287
96	Über den Körper hinausschauen .....	289
97	Respekt.....	290
98	Lasse den HIMMEL alle schweren Lasten stemmen.....	293
99	Deine Klagen über GOTT .....	295
100	Die Extrameile .....	297
	Nachwort.....	300
	Danksagungen.....	303



## Die Bereitschaft zur Veränderung

**D**ie Bereitschaft zur Veränderung ist der Schlüssel zum Erfolg. Wie sehr muss dein Partner sich ändern, damit deine Beziehung erfolgreich sein kann? Dieser Prozentsatz entspricht genau dem Maß, in dem du dich ändern musst, damit dein Partner sich im gleichen Maße ändert.

Viel Glück bei dem Versuch, deinen Partner zu ändern! Das ist vergebliche Mühe. Paradoxerweise gibt es jedoch einen Weg, deinen Partner zu ändern, und er besteht darin, dich selbst zu ändern. Die Art und Weise, in der du deinen Partner wahrnimmst, verändert sich, wenn du dich änderst. Wenn du dich änderst, weißt du außerdem, wie du auf deinen Partner eingehen und ihn motivieren kannst. Der Versuch, nur deinen Partner zu ändern, demotiviert ihn, erstickt jeden Wunsch nach Veränderung, den er vielleicht hatte, und stachelt seinen Starrsinn an. Deine Bereitschaft zur Veränderung ist dagegen alles, was du brauchst, um erfolgreich zu sein, weil sie unwiderstehlich ist und deinen Partner anspornt, an seiner eigenen persönlichen Entwicklung zu arbeiten. Solange du nicht mit deinem Partner konkurrierst, statt dich zu verbinden, ist deine Veränderung genau das, was deine Beziehung braucht. Dein Ego will nicht, dass du dich änderst. Dein höheres Bewusstsein möchte dagegen, dass du dich änderst, damit du erfolgreich sein kannst. Dieser Erfolg kann sich insbesondere dann einstellen, wenn du deine Investitionen in den Schmerz, die Angst, die Schuld und die Trennung des Egos aufgibst. Das bringt dich zur Liebe zurück, die du deiner Wesensnatur nach bist, damit du die Liebe willkommen heißen kannst, die du verdienst.

Angst ist eine der Hauptursachen jedes Problems. Es gibt keine Ausnahmen. Wenn du die Angst beseitigst, beseitigst du das Problem, weil das Problem selbst aus deiner Angst heraus entstanden ist, mit dem nächsten Schritt nicht umgehen zu können. Wenn du es mit einem großen Problem zu tun hast, glaubst du, mit dem nächsten Stadium in deinem Leben nicht umgehen zu können.

Bereitschaft durchschneidet die Angst. Jeder Herzensbruch, jedes Trauma und jedes Problem wird durch Angst genährt. Sobald du dich mit deiner Angst befasst hast, löst sich alles andere auf. Bereitschaft heilt Angst, und wenn deine Angst zu groß ist, reicht schon die Bereitschaft aus, bereit zu sein. Jedes Problem ist, ganz gleich, worin es besteht oder wie dein Partner es ausagiert, immer nur ein Spiegelbild deiner eigenen Angst. Auf der tiefsten Ebene benutzt du das Problem, um nicht weitergehen und dich deiner Angst nicht stellen zu müssen. Deine Bereitschaft appelliert an dein höheres Bewusstsein, dir den Mut zu geben, den du brauchst, damit die Dinge sich entwickeln und du den nächsten Schritt gehen kannst. Das Ego will dagegen, dass du stärker in die Trennung investierst, die deine Angst nährt und dein Ego stärkt. Bitte um Bereitschaft. Bitte um die Hilfe des HIMMELS. Lasse zu, dass der Fluss in dein Leben und an den Ort zurückkehrt, an dem du vor Angst erstarrt warst, wie deine Probleme dir ganz deutlich zeigen.



## Durch die Augen von ...

**W**enn eine Beziehung durch Urteile verdüstert wird, kann dies zu einem großen Problem werden. Urteile rühren von Schuld und von negativen Selbstkonzepten oder sogar Schattenfiguren her. Wir schauen durch die Augen unserer Glaubenssätze, und unsere Glaubenssätze sind stets Glaubenssätze über *uns selbst*. Sie bestimmen unsere Wahrnehmung, sodass wir die Welt, andere Menschen, uns selbst und das Leben durch das Prisma dieser Glaubenssätze sehen. Unsere äußere Wirklichkeit spiegelt nur unsere innere Wirklichkeit wider. Es gibt jedoch eine andere Art, die Welt zu betrachten, die über die Erscheinungen hinaus auf die Wahrheit blickt.

„Wenn ich begreife, dass das, was ich sehe, das widerspiegelt, was ich zu sein vermeine, dann wird mir klar, dass die Schau mein größtes Bedürfnis ist. Die Welt, die ich sehe, bezeugt die furchterregende Natur des Selbstbildes, das ich mir gemacht habe. Wenn ich mich daran erinnern möchte, wer ich bin, so ist es unerlässlich, dass ich dieses Selbstbild loslasse. Wird es durch die Wahrheit ersetzt, so wird mir die Schau mit Sicherheit gegeben. Dank dieser Schau werde ich die Welt und mich selbst mit Barmherzigkeit und Liebe betrachten.“

*Ein Kurs in Wundern, Ü-I.56.2:2-6*

Um die geistige Schau zu erlangen, die über diese Welt hinausblickt, müssen wir immer wieder vergeben, um uns von Illusionen zu befreien. Eine andere Möglichkeit sind Worte der Kraft aus *Ein Kurs in Wundern*. Wir können beispielsweise sagen: „Vor allem will ich sehen.“ (Ü-I.56.2:1)

Wenn wir diese Worte mit großer Entschlossenheit aussprechen und den HIMMEL darum bitten, ihnen Macht zu verleihen, werden Schicht um Schicht unsere

Illusionen, tief eingepressten Emotionen und unbewussten Wurzeln aufgelöst. Außerdem befreit es uns von Rollen, Dissoziation und Kompensationen, die negative Selbstkonzepte und die damit verbundenen Emotionen in uns verborgen haben. Das macht den Weg frei und gibt uns die Möglichkeit, unseren Partner in einem ganz neuen Licht zu betrachten. Betrachte deinen Partner nun durch die Augen der Liebe. Betrachte ihn durch die Augen, mit denen du dich damals in ihn verliebt hast. Wie fühlst du dich, wenn du ihn jetzt durch die ursprünglichen Augen deiner Verliebtheit betrachtetest? Wie nimmst du ihn wahr? Was sagst du dir selbst, während du ihn anschaust? Du hast an diesem Punkt ihn und die Bedeutung gesehen, die er für dich hat. Du hast gesehen, welche Möglichkeiten euer gemeinsames Leben bietet, und du hast geschaut, wer dein Partner in all seiner Größe ist. Wenn du deinen Partner in einem neuen Licht siehst, verändert sich deine ganze Beziehung.

Die folgende Übung hat ebenfalls eine heilsame Wirkung. Verbinde zuerst deinen Geist mit dem Geist CHRISTI (oder Buddha, Kuan Yin oder Krishna), dann dein Herz mit dem Herzen CHRISTI und schließlich dein Licht mit SEINEM Licht. Fühle es. Nimm es wahr. Verbinde dann deinen mit dem Geist Christi verbundenen Geist mit dem Geist deines Partners. Verbinde dein mit dem Herz Christi verbundenes Herz mit dem Herz deines Partners. Verbinde zum Schluss dein mit dem Licht Christi verbundenes Licht mit dem Licht deines Partners. Wie nimmst du deinen Partner nun wahr?

Diese Übung beinhaltet noch einen weiteren Schritt. Bitte CHRISTUS, durch deine Augen zu schauen und deinen Partner in seinem wahren Licht zu sehen. Wie nimmst du deinen Partner wahr, wenn du es tust? Bis zu dem Augenblick, in dem du ihn mit Liebe und Freude betrachten kannst, siehst du eine Illusion. Du kannst dich an deinem Partner und deinem Leben freuen, oder du kannst Recht haben in Bezug darauf, wie die Dinge sind, was stets beweist, dass du besser als dein Partner bist. Du kannst als Sieger aus dem Konkurrenzkampf, aber als Verlierer aus deiner Beziehung hervorgehen. Du kannst versuchen, dafür zu sorgen, dass deine Beziehung sich einzig um dich dreht. Du kannst versuchen, deinen Partner zu beherrschen und zu kontrollieren, oder zum Verlierer und Märtyrer werden. Deinem Ego ist das alles gleich.

„Für mich dient alles dem einen Zweck, zu beweisen, dass meine Illusionen von mir wirklich sind. Zu diesem Zweck versuche ich, alles und jeden zu benutzen.“

*Ein Kurs in Wundern, Ü-1.55.5:2-3*

Du kannst versuchen, besonders zu sein, wobei es keine Rolle spielt, ob du dich dafür entscheidest, der Sieger oder der Verlierer zu sein. Du kannst versuchen, durch Probleme und Negativität die Aufmerksamkeit anderer Menschen auf dich zu ziehen. Alle diese Fallen zeigen, dass du Angst davor hast, auf die nächste Ebene der Nähe zu gelangen. Du kannst aber auch eine neue Entscheidung treffen. Was willst du wirklich? Deine verborgenen Entscheidungen sorgen dafür, dass die Dinge so sind, wie sie sind. Triff bewusst eine neue Entscheidung. Was willst du wirklich?

Der Zustand deiner Beziehung und die Verfassung deines Partners sind Teil deiner Geschichte. Sie sind Teil des unbewussten Drehbuchs, das du schreibst. Wie viele dieser negativen Geschichten hast du geschrieben – Erfolge für das Ego, aber Niederlagen für deine Beziehung? Wie haben sie sich auf dein Leben und deine Beziehung ausgewirkt? Wofür hast du diese Geschichten benutzt? Was wolltest du dadurch gewinnen? Hat es dich glücklich gemacht? Ist es das, was du willst? Du kannst diese Drehbücher loslassen. Frage dich, wie alt das Selbst ist, das diese Drehbücher schreibt. Übergib dieses Selbst oder diese Selbst einer Heerschar von Engeln, um sie zu lieben. Lasse dann zu, dass sie heranwachsen, bis sie dein jetziges Alter erreicht haben, wieder mit dir verschmelzen und dir ein neues Maß an Ganzheit und Frieden zurückbringen.





## Alles dreht sich um mich

**W**enn wir andere Menschen beherrschen, wenn wir zum Opfer gemacht werden, wenn wir leiden oder krank sind, wenn wir selbstsüchtig sind oder uns aufopfern, wenn wir unabhängig sind, dann sorgen wir dafür, dass sich das Leben nur um uns dreht. Das ist Besonderheit, und sie ist der Fluch aller Beziehungen. Das Ego ersetzt Liebe durch Besonderheit. Das Ego will den Scheinwerfer der Aufmerksamkeit auf uns richten. Es will entweder den Löwenanteil für sich beanspruchen oder aber den kleinstmöglichen Anteil, indem es sich aufopfert. Es will entweder der König des Berges oder ein Häuflein Elend an seinem Fuße sein, nur damit die Aufmerksamkeit auf uns gerichtet ist. Diese grundlegende Falle kann sogar dazu führen, dass wir viele Schlachten der Heilung und der Transformation gewinnen, den Krieg jedoch verlieren, weil wir in Wirklichkeit dafür sorgen wollen, dass sich alles um uns dreht. Du hast in der Tat ein hohes Maß an Liebe und Aufmerksamkeit verdient. Obwohl wir alle Liebe und Aufmerksamkeit wollen, gibt es viele Menschen, die sie durch andere Dinge kompensieren, weil sie ein hohes Maß an Aufmerksamkeit als falsch oder besonders verurteilt haben. Bei diesem Urteil taucht das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit ab, sodass es den Anschein hat, als wärest du der „Heilige“, der keine Aufmerksamkeit braucht, und dein Partner der „Sünder“, der alle Aufmerksamkeit auf sich zieht, um besonders zu sein.

Eine Möglichkeit, der Falle des Verlangens nach Aufmerksamkeit zu entkommen, besteht darin, sie bewusst zu geben. Dadurch, dass du sie anderen Menschen gibst, wird dein Bedürfnis erfüllt. Freundschaft und Führungsstärke, die anderen Menschen hilft, können das Verlangen nach Aufmerksamkeit ebenfalls erfüllen, ohne deine emotionale Integrität zu verletzen. Unsere Egoidentität dreht sich ausschließlich um Konkurrenz und Besonderheit, und diese Fallen heilen wir Schicht um Schicht. Wenn unser Partner uns enttäuscht, gewinnen wir den

heimlichen Konkurrenzkampf und zeigen, dass wir besser sind als er. Wenn wir unseren Partner enttäuschen, sind Konkurrenz und Rache gegen ihn und vermutlich auch gegen unsere Eltern gerichtet.

Bewusstheit ist der beste Weg, diese Dinge zu heilen oder wenigstens im Zaum zu halten. Du kannst dich beobachten und mit deinem Partner sprechen, wenn du merkst, dass du wieder einmal in die Falle des Verlangens nach Aufmerksamkeit getappt bist. Das gibt dir die Möglichkeit, dich ganz einfach für einen besseren, wahrhaftigeren Weg zu entscheiden, auf dem du deinen Partner und deine Beziehung stärker wertschätzen kannst. Wenn du es nicht tust, ist immer Besonderheit im Spiel. Dann findet der ewige Konkurrenzkampf statt, der dich so sehr ablenkt, dass du nicht auf die höheren Ebenen des Glücks und des Erfolges hinaufgelangen kannst.

Du kannst auch Worte der Kraft nutzen, um Schichten deines Egos abzuschälen. Die folgenden Worte der Kraft aus *Ein Kurs in Wundern* sind ganz besonders hilfreich: „GOTT ist die LIEBE, in der ich vergebe.“ (Ü-I.46) Wenn du sie mit großer Entschlossenheit wiederholst und um die Hilfe des HIMMELS bittest, können sie die Besonderheit heilen, die dafür sorgt, dass die Trennung bestehen bleibt. Deine Vergebung heilt dich, indem sie dich von der Schuld und der Selbstfolter befreit, die sich unter deinen Projektionen auf deinen Partner und auf die Welt verbergen. Alle Wahrnehmung ist Projektion. Was du in deinem Partner siehst und verurteilst, ist das, was du in dir selbst kompensierst. GOTT ist die LIEBE, in der ich mir selbst vergebe. GOTT ist die LIEBE, in der ich mir selbst für diese dunkle Geschichte vergebe. GOTT ist die LIEBE, in der ich mir selbst dafür vergebe, dass ich meine verborgenen Selbstkonzepte auf dich projiziert habe. GOTT ist die LIEBE, in der ich dir vergebe. GOTT ist die LIEBE, in der ich unserer Situation vergebe.

GOTT ist die LIEBE, in der ich dir vergebe. Wenn du diese Worte in heilender Absicht wiederholst, gelangst du rasch zu einem Gefühl tiefen Friedens voran. Weitere Worte der Kraft aus *Ein Kurs in Wundern* sind: „Liebe ist der Weg, den ich in Dankbarkeit beschreite.“ (Ü-I.195) Wenn du diese Worte der Kraft aufrichtig immer wieder sprichst, bringen sie dir Heilung, Befreiung, Frieden – und schon sehr bald auch eine veränderte Wahrnehmung. Es ist wichtig, dass du anfängst, dich und deinen Partner als ein Team zu sehen, ja, sogar als eine Person in zwei Körpern. Endlose Auseinandersetzungen mit deinem Partner und dissoziierte Leblosigkeit sind die Folge, wenn du es nicht tust. Wenn es dir an diesen grundlegenden Einstellungen fehlt, liegt ein langer, schwerer Weg vor dir.

Wem bringst du größere Loyalität entgegen als deinem Partner? Die Antwort auf diese Frage zeigt, wo du mit einem anderen Menschen verschmolzen bist,

der zwischen dir und deinem Partner eingezwängt ist. Wenn du deine Kinder genannt hast, bist du vermutlich auch mit ihnen verschmolzen. Dasselbe gilt für deine Eltern, auch wenn du die Verschmelzung mit einem Elternteil möglicherweise unter Groll und der ödipalen Verschwörung verborgen hast. Verschmolzene Beziehungen sind besondere Beziehungen und führen zu Entmächtigung, Co-Abhängigkeit, Aufopferung, fehlendem Fortschritt und Verbitterung. Wenn du eine erfolgreiche Beziehung führen willst, musst du über diese verschmolzenen Beziehungen hinauswachsen wollen. Möglicherweise stellst du fest, dass du auch mit deinem Partner verschmolzen bist. Wenn du dich stattdessen immer wieder für Verpflichtung und Verbindung entscheidest, sind Mühelosigkeit, Authentizität und Freiheit die Folge. Sie verleihen dir sowohl Wurzeln als auch Flügel.

Frage dich, wie viele Geschichten, Verschwörungen und Götzen der Besonderheit du in dir trägst. Wie haben sie sich auf dein Leben und deine Beziehungen ausgewirkt? Wofür hast du sie benutzt? Hat es dich glücklich gemacht? Ist es das, was du willst? Du kannst dich jetzt dafür entscheiden, sie loszulassen. Wie alt ist das Selbst, das diese Geschichten und Verschwörungen schreibt? Rufe eine Heerschar von Engeln herbei, um dieses Selbst oder diese Selbstanteile zu lieben, bis sie dein jetziges Alter erreicht haben und wieder mit dir verschmelzen können, um dir ein höheres Maß an Ganzheit zu bringen.

Wie viele Geschichten, Verschwörungen und Götzen der Trennung trägst du in dir? Wie haben sie sich auf dein Leben und deine Beziehungen ausgewirkt? Wofür hast du sie benutzt? Hat es dich glücklich gemacht? Ist es das, was du willst? Du kannst dich jetzt dafür entscheiden, diese Geschichten, Verschwörungen und Götzen der Trennung loszulassen. Frage dich, wie alt die Selbst- oder Selbstanteile sind, die diese Geschichten und Verschwörungen geschrieben haben. Übergib sie deinen Engeln, um sie zu lieben, damit sie heranwachsen, bis sie dein jetziges Alter erreicht haben. Dann verschmelzen sie ganz von selbst wieder mit dir, um dir Erneuerung und deinem Herzen, deinem Geist und deinem Körper neue Ganzheit zu bringen.



## Du lässt dich niemals von einem ebenbürtigen Partner scheiden

**E**benbürtigkeit ist ein unerlässliches Prinzip für eine erfolgreiche Beziehung. Ein Mangel an Ebenbürtigkeit hat Auseinandersetzungen und Leblosigkeit zur Folge. Er hat Konkurrenz und Rangeleien um unabhängige Positionen zur Folge – darum, nicht der abhängige Partner zu sein, darum, überlegen und nicht unterlegen zu sein, darum, dich zu überhöhen, statt dich zu entwerten, darum, dich hämisch freuen zu können, statt zu schmollen, darum, der Sieger und nicht der Verlierer zu sein, darum, zu beherrschen, statt dich zu unterwerfen. Solange es deiner Beziehung an Ebenbürtigkeit fehlt, wirst du immer Recht haben wollen und immer der Überzeugung sein, dass dein Ego besser ist als das deines Partners.

Das kannst du nur in einer Beziehung überwinden, in der es Ebenbürtigkeit und damit Partnerschaft, Mühelosigkeit und Fluss gibt. Du erlebst Nähe und hast Erfolg. Du kannst dich gemeinsam mit deinem Partner entspannen. Wenn es Probleme, Schmerz oder Dissoziation gibt, kann deine Verpflichtung zur Ebenbürtigkeit sie lösen. Ich habe erst kürzlich mit einer engagierten Klientin gearbeitet, die sich in einer sehr schwierigen Beziehung in der abhängigen Position befand. Sie hatte sich zwar einer ebenbürtigen Beziehung verpflichtet, aber alle Anzeichen deuteten darauf hin, wie sehr sie abhängig war: ihre Verletztheit, die Dinge, die sie nicht akzeptieren konnte, die Kränkung ihres Egos, die fehlende Anerkennung durch ihren Partner, die Tatsache, wie sehr ihr eigenes Befinden vom Verhalten ihres Partners abhängig war. Sie wollte Ebenbürtigkeit, aber alte Bedürfnisse und tief unterbewusste Themen bewirkten, dass die Anziehungskraft der abhängigen Seite einfach zu groß war. Wir heilten Fallen, die mit ihrer Kindheit und ihrer Zeit im Mutterleib zu tun hatten.

Nachdem wir diese unterbewussten Aspekte geheilt hatten, konnten wir auch ihre Verträge mit dem Ego und ihre Geschäfte mit dem Teufel heilen, die sie auf den tiefsten unbewussten Ebenen eingegangen war. Diese Klärung war entscheidend wichtig, damit sie über ihre Abhängigkeit hinausgelangen konnte. Außerdem wurde sie durch eine große unbewusste Ahnenfalle beeinflusst, die in der Familie ihrer Mutter von Generation zu Generation weitergegeben worden war. Ihr Ego plante unterbewusst das Ende der Beziehung. Das Ereignis braute sich zusammen und hätte mit einem heftigen Gewitter begonnen. Es kam jedoch nie zu diesem stürmischen Ende. Stattdessen war sie in Frieden, von Selbstvertrauen erfüllt und erneut entschlossen, an ihrer Heilung zu arbeiten, um ihre Beziehung zu transformieren.

Immer wenn wir eine solche Lektion lernen – wenn wir die Vergangenheit heilen, die als Problem in der Gegenwart in Erscheinung getreten ist –, bleibt uns ein äußerst schmerzhafter Kampf erspart. Selbst wenn meine Klientin ihre Beziehung beendet hätte, hätte sie den alten Konflikt zwischen Unabhängigkeit und Abhängigkeit weiter in sich getragen. Sie hätte sich diesem Konflikt früher oder später in einer anderen Beziehung stellen müssen. Es ist immer gut, sich von einer Belastung zu befreien, die sich sonst irgendwann als Schmerz gezeigt hätte. Es ist gut, frei zu sein, um Erfolg und Nähe jetzt genießen zu können, statt darauf warten zu müssen.

Verpflichte dich Tag für Tag der Ebenbürtigkeit zwischen dir und deinem Partner und nimm wahr, wenn ihr in eurer Beziehung von diesem Weg abkommt. Das Ego will, dass du über oder unter deinem Partner stehst. Es will nicht, dass ihr ebenbürtig und einander nahe seid, weil dies der Ort ist, an dem die Freude herrscht und die Trennung des Egos zu schmelzen beginnt.

Wenn du glaubst, dass ihr ebenbürtig seid, es in eurer Beziehung aber trotzdem Probleme gibt, sind Verleugnung und Dissoziation bei dir am Werk. Wenn du in deiner Beziehung der Partner bist, der sich selbst überhöht oder selbst entwertet, kannst du dich fragen, wozu du deinen Mangel an Ebenbürtigkeit benutzt. Du kannst dein höheres Bewusstsein bitten, deine Verleugnung und Dissoziation aufzulösen und sie mit deinem höheren Bewusstsein zu integrieren. So trägt das, was eine Abwehrstrategie und eine Illusion war, nun zu deiner Ganzheit bei. Verpflichte dich zur Bewusstheit, wann immer du vom Kurs abkommst, und bitte darum, genau zu wissen, was du tun musst, um dich zu ändern. Fürchte dich nicht davor, zu sehen, was du tust. Es ist viel schmerzhafter, wenn dich etwas unvorbereitet trifft, weil du verleugnest, was vor sich geht. Fürchte dich nicht vor der Antwort, denn der HIMMEL gibt dir stets die Antwort, die dich befreit. Ebenbürtigkeit und die Führung des HIMMELS erlösen euch beide.



## Wie hoch ist das Maß deiner sexuellen Befriedigung?

**D**as Maß der sexuellen Befriedigung innerhalb einer Beziehung ist ein wichtiger Gradmesser dafür, wie gesund die Beziehung ist. Abgesehen von den Ausnahmefällen, in denen Sex alles ist, was eine Beziehung zusammenhält, spiegelt er normalerweise den Zustand der Beziehung wider. Er gleicht dem Kanarienvogel in der Mine. Wenn die Luft in der Mine giftige Substanzen enthält, stirbt der Kanarienvogel stets zuerst. Dann wissen die Minenarbeiter, dass es Zeit ist, die Mine zu verlassen – und zwar schnell! Wenn der Sex in einer Beziehung schlecht ist oder gar nicht existiert, ist das ein sicheres Zeichen dafür, dass das Beziehungsschiff schneller mit Wasser vollläuft, als die Pumpen es wieder hinausbefördern können. Natürlich gilt jedoch auch hier der Satz von Mark Twain: „Alle Verallgemeinerungen sind falsch, diese eingeschlossen.“ Wenn es sexuelle Probleme in unserer Beziehung gibt, sind wir aufgefordert, sowohl unserem Partner als auch uns selbst Hilfe und Heilung zu bringen. Das gilt auch dann, wenn allem Anschein nach unser Partner das Problem hat.

Wenn die Partner sich voneinander entfernen, wird der Sex in der Beziehung der Liebe und Nähe beraubt, die ihm seinen Reiz verleihen. Sex ist von seinem Wesenskern her Kommunikation. Alles andere ist nur der rein körperliche Akt. Sex kann eine Brücke bauen und Liebe, Nahrung, Trost, Spaß, Süße, Vergnügen, Zärtlichkeit, Selbstvertrauen, Nähe, Heilung und ein Gefühl allgemeinen Wohlbefindens bringen. Wenn wir ihn aber zu einem falschen Gott erheben, hat er Herzensbruch, Enttäuschung und Ernüchterung zur Folge. Sex ist ein Bereich, der sehr leicht zum Schauplatz von Kämpfen oder zum Werkzeug der Kontrolle in einer Beziehung werden kann. Wenn das geschieht, hat eine Frau die beste Möglichkeit verloren, die es gibt, einen Mann zu motivieren. Ein Mann

gibt sogar seine Lieblingsbeschäftigung auf, um nicht kontrolliert zu werden, und ein Mangel an Sex macht Männer zynisch und bitter. Männer sind offen für Führung und lassen sich sogar erziehen, vor allem dann, wenn es mit Humor geschieht. Gleichzeitig glauben sie aber bezeichnenderweise, das Geschenk GOTTES an die Frauen in Form von Sex zu sein. Dennoch wollen die meisten Männer ihre Partnerin glücklich machen und sind deshalb durchaus lernwillig. Wenn der Sex in deiner Beziehung nicht funktioniert, ist es wichtig, dich nicht nur deiner sexuellen Beziehung zu verpflichten, sondern auch deiner sexuellen Befriedigung und der sexuellen Befriedigung deines Partners. Das baut eine Brücke zwischen euch und nährt euch beide.

Frage dich, wie geizig und hartherzig du gegenüber deinem Partner sowohl in der Beziehung als auch in Bezug auf Sex bist, denn wenn du nicht großzügig bist, verletzt du dich nur selbst. Finde zudem heraus, ob alte Herzensbrüche und sexueller Missbrauch dich hindern, eine freie und glückliche sexuelle Beziehung zu führen. Bei einer sexuellen Blockade ist es wichtig, dich in Bezug auf Sex und in der Beziehung zu deinem Partner der Heilung und der Ganzheit zu verpflichten. Hast du Sex zu einem Politikum gemacht? In welchem Maße setzt du ihn ein, um zu kontrollieren, deinen Willen durchzusetzen oder unabhängig zu sein? In welchem Maße versuchst du, deine Bedürfnisse durch Sex erfüllt zu bekommen? Hast du umgekehrt das Gefühl, die Abhängigkeit, Bedürftigkeit, besitzergreifende Art und Eifersucht deines Partners nicht ertragen zu können? Das rührt daher, dass du diese Anteile in dir selbst zurückgewiesen hast, als du bedürftig, besitzergreifend und eifersüchtig warst. Wenn du dir selbst vergeben und diese Anteile zu neuer Ganzheit in dich hinein integrieren kannst, erkennst du, dass es keine große Sache ist, wenn dein Partner ein Bedürfnis hat und du dich dafür entscheidest, dieses Bedürfnis zu erfüllen.

Strenge dich an, damit der Sex in deiner Beziehung unbeschwert und lebensfähig bleibt. Sex kann ein Freudenfest der Liebe oder ein Anzeichen für eine angeschlagene Beziehung sein. Wenn du zu anderen Menschen hinausreichst, um ihre Bedürfnisse zu erfüllen, werden sie zu dir hinausreichen, wenn du Bedürfnisse hast. Nach der Liebe ist Sex vermutlich der zweitgrößte Gradmesser dafür, wie erfolgreich eine Beziehung ist.

Sexuelle Energie entsteht hauptsächlich in den ersten beiden Chakras, bei denen es sich um Energiezentren am Ansatz des Steißbeins und in der Wirbelsäule auf Höhe des Genitalbereichs handelt. Das erste Chakra steht für Lebensfreude und Lebenskraft. Das zweite Chakra steht für Selbstliebe, Selbstwert und Unschuld und ist das von allen am stärksten beschädigte Chakra weltweit. Es kann

deinen Selbstwert stärken, wenn du dich deinem Partner sexuell hingibst. Das dritte Chakra steht für Erfolg. Die Frauen, die Sex zu einem Werkzeug der Kontrolle gemacht haben, werden in ihrem Bedürfnis nach Liebe und Selbstachtung oftmals nicht unterstützt, wenn sie älter werden, weil sie die sexuelle Beziehung zu ihrem Partner missbraucht haben. Wenn du jetzt unabhängig und hartherzig bist, setzt du ein chronisches Muster in Gang, das bewirkt, dass dir später im Leben keine Liebe geschenkt wird, wenn du sie willst oder brauchst. Wenn du dagegen jetzt großzügig bist, kannst du später den Lohn dafür ernten. Unabhängig davon, wo du in deiner sexuellen Beziehung stehst, kannst du sie jetzt heilen und dich auf den Weg machen, die Wahrheit und das Glück zu finden.

Wenn dein Partner sexuell missbraucht wurde, hast du auf einer Seelenebene versprochen, ihn davon zu erlösen. Höre also auf, dich über deinen Partner und darüber zu beklagen, was du von ihm nicht bekommst. Wenn dein Partner sexuell verletzt wurde, trägst du in der Regel eine sexuelle Gabe in dir und kannst ihm helfen, seine eigenen sexuellen Gaben zurückzuerlangen. In allen Fällen von sexuellem Missbrauch, mit denen ich es bislang zu tun hatte, hat sich herausgestellt, dass die Missbrauchsoffer sexuell frühreif waren und im Rahmen ihrer Lebensaufgabe versprochen hatten, dem Sex seine Unschuld und Natürlichkeit zurückzugeben. Als ihnen bewusst wurde, wie schlecht es im Hinblick auf Sex um die Welt bestellt ist, benutzten sie ihren Missbrauch jedoch als Vorwand, um sich nicht zu zeigen und sich vor diesem Aspekt ihrer Lebensaufgabe zu verstecken. Du kannst deinem Partner helfen, seine sexuellen Gaben zurückzuerlangen, weil du die Gabe lebendig erhalten hast. Wenn du geduldig und liebevoll bist, wirst du in den Jahren, die vor dir liegen, reichen Lohn empfangen.

Jede Beziehung hat ein grundlegendes chronisches Problem, und Sex gehört zu den häufigsten chronischen Problemen und Bereichen, in denen Trennung herrscht. Das Ziel besteht darin, die Verbundenheit in der Beziehung so weit wiederherzustellen, dass Heilung stattfinden und der Sex seinen angestammten Platz in der Beziehung wieder einnehmen kann. Für ein Paar, das eine erfolgreiche sexuelle Beziehung führt, ist Sex keine große Sache. Für ein Paar ohne erfolgreiches Sexualleben ist Sex ungeachtet aller gegenteiligen Beteuerungen ein großes Problem. Wenn du die sexuelle Begegnung mit deinem Partner zu der süßen Befreiung und Freudenfeier machst, die Sex sein kann, ist sie eine ständige Quelle der Bereicherung und des Humors, während ihr gemeinsam älter werdet.

Ein ganz wesentlicher Aspekt jeder sexuellen Beziehung besteht darin, über das Stadium der Abhängigkeit und Unabhängigkeit hinauszugelangen. Die Lektion, die du lernen musst, besteht gewöhnlich darin, dass du genau dann keinen



Sex haben kannst, wenn du ihn wirklich brauchst. Dein drängendes Bedürfnis und deine ausgesprochene oder unausgesprochene Forderung scheuchen deinen Partner fort. Wenn du keinen Sex brauchst, kannst du dagegen so viel Sex haben, wie du willst. Lasse dein Bedürfnis und deine Anhaftung an Sex deshalb los. Sobald du keinen Sex mehr brauchst, kannst du deine sexuelle Energie mit deinem Partner teilen, ohne anzuhafte, und das kann eine große Anziehungskraft auf deinen Partner ausüben.

Ein Bedürfnis zeigt, dass dein Bewusstsein gespalten ist. Du hast das Gefühl, dass du unbedingt Sex brauchst, aber der verborgene Anteil deines Bewusstseins stößt ihn insgeheim fort, um deine Unabhängigkeit zu bewahren. Dein Bedürfnis nach Sex ist eine Form des Nehmens, die äußerst unattraktiv ist. Wenn dein Partner unabhängig ist und dir Sex vorenthält, ist damit eine wichtige Lektion verbunden, die du als der abhängige Partner zu lernen hast. Wenn du dein Bedürfnis und deine Anhaftung an Sex loslässt, gewinnst du deine Attraktivität in vollem Umfang zurück und kannst infolgedessen alles haben, was du dir wünschst.

Wenn dein Partner nicht in Stimmung ist, kannst du deine sexuelle Energie ohne Erwartung mit ihm teilen und dadurch möglicherweise seine sexuelle Energie wecken. Wenn ihr beide erschöpft seid, könnt ihr einander einfach nur in den Armen halten und lieblosen. Auch das kann eure sexuelle Energie wecken. Meist ist nach zehn Minuten dann keine Rede mehr davon, dass ihr zu erschöpft seid, um in Stimmung zu kommen. Vielleicht schlaft ihr nach zehn Minuten auch einfach gemeinsam ein, aber das ist eher die Ausnahme, wenn die sexuelle Energie einmal entfacht ist. Wenn du Sex als langweilig empfindest, bitte um die Hilfe des HIMMELS und empfang die Gnade der Gabe, die dein Partner braucht. Lasse sie während der sexuellen Begegnung mit deinem Partner dann energetisch in ihn einströmen. Denke auch daran, ihm das zu geben, worüber du dich beklagst, dass du es von ihm nicht bekommst. Wenn ihr nicht gerade in einen Kampf verwickelt seid, ist es für gewöhnlich so, dass er das, was er dir nicht gibt, einfach nicht hat, um es geben zu können. Du bist in Wirklichkeit derjenige, der diese Gabe – unter deinem Bedürfnis verborgen – in sich trägt, und kannst sie mit ihm teilen. Damit hilfst du äußerst erfolgreich ihm und dir selbst. Wenn du dazu neigst, dich im Liebesspiel zu verlieren, richte deinen Geist vorher auf die Absicht aus, die Gabe, die du in dir trägst und die dein Partner braucht, mit ihm zu teilen und auch die Gabe des HIMMELS für ihn zu empfangen. Das erhält die sexuelle Begegnung interessant, macht sie hilfreich und bringt euch beide voran. Zeige deine Dankbarkeit durch Sex. Segne deinen Partner und sei ein Kanal für die LIEBE und die Gnade des HIMMELS.

Nimm mit allen Sinnen wahr, wie dein Partner dich beglückwünscht, während du erfolgreiche Stelldicheins und Liebesspiele manifestierst. Sex ist ein Gewürz, das deine Beziehung und die Liebe zu deinem Partner bereichern kann. Wenn er nicht auf die rein körperliche Ebene verbannt wird, kann Sex zu einem spirituellen Weg der Verbindung heranwachsen, der weit über die körperliche Ebene hinaus in tiefes und vollkommenes Glück hineinführt.