

LISE BOURBEAU

*Höre auf  
Deinen Körper  
und sei wie  
Du bist*

Vergangenes loslassen,  
Wesentliches tun und  
Dich selbst lieben

Lise Bourbeau

***Höre auf Deinen Körper  
und sei wie Du bist***

Vergangenes loslassen,  
Wesentliches tun  
und Dich selbst lieben

*Aus dem Englischen übertragen von Martin  
Rometsch*



### **Wichtiger Hinweis**

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden sollen ärztlichen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen. Die in diesem Buch vorgestellten Informationen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen vorgestellt. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwendung der Angaben in diesem Buch entstehen.

Sämtliche Informationen in diesem Buch sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht.

Titel der französischen Originalausgabe *Écoute ton corps - Encore! - Tome 2*

Erschienen bei *Les Éditions E.T.C. Inc., Kanada*

© 1994 by Lise Bourbeau

Aus dem Englischen übertragen von *Martin Rometsch*

Windpferd Taschenbuch

10059

5. Auflage 2014

Vollständige Taschenbuchausgabe der im Windpferd Verlag erschienenen  
Erstausgabe *Höre auf Deinen Körper und sei wie Du bist*

© 2005 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf

Alle Rechte vorbehalten

Umschlagkonzeption: Guter Punkt, München

Umschlaggestaltung: [atelier-sanna.com](http://atelier-sanna.com), München,

unter Verwendung der Motive © Olivier [Moal-fotolia.com](http://Moal-fotolia.com)

Lektorat: Bücherwurm, Ulm

eISBN 978-3-86410-279-0

[www.windpferd.de](http://www.windpferd.de)

# Danksagungen

Von ganzem Herzen danke ich den treuen Menschen, die mir in all diesen Jahren geholfen haben, meine Bücher zu übersetzen, zu lektorieren und zu veröffentlichen. Ohne sie wäre dieses Buch nicht das, was es ist.

Dank auch den Tausenden von Menschen, die seit dem Erscheinen meines ersten Buches meine Workshops und Vorträge besucht haben. Ihr habt es mir ermöglicht weiter zu lernen und die Ergebnisse mit anderen zu teilen. Euch allen gilt mein tiefster Dank für eure Ermutigung und ständige Unterstützung.

In Liebe

*Lisi Bourbeau*

# Inhalt

Danksagungen

Vorwort

## **Teil 1 - Haben**

Kapitel 1 Glaube und Furcht

Kapitel 2 Erwartungen

Kapitel 3 Abhängigkeit

Kapitel 4 Einen hübschen Körper haben

Kapitel 5 Geld und materielle Güter

Kapitel 6 Kinder haben

## **Teil 2 - Tun**

Kapitel 7 Vergleiche

Kapitel 8 Die Opferrolle

Kapitel 9 Sich selbst und anderen gefallen

Kapitel 10 Aktiv werden

Kapitel 11 Die Spiegelmethode

Kapitel 12 Trennungen

Kapitel 13 Im Augenblick leben

## **Teil 3 - Sein**

Kapitel 14 Lieben und geliebt werden Ablehnen und  
abgelehnt werden

Kapitel 15 Fühlen und verstehen

Kapitel 16 Sich selbst vergeben

Kapitel 17 Das Leben meistern

Kapitel 18 Frei sein  
Kapitel 19 Intelligent sein  
Kapitel 20 Männlich - weiblich  
Kapitel 21 Gott sein

Zum Abschluss

# Vorwort

Hier bin ich wieder, diesmal mit der Fortsetzung meines ersten Buches *Höre auf Deinen Körper, Deinen besten Freund*. Dieses Buch schrieb ich 1985, aber es wurde erst 1987 veröffentlicht. Nun möchte ich mit meinen Leserinnen und Lesern alles teilen, was ich in diesen acht Jahren gelernt habe.

Auch in diesem Buch nehme ich mir die Freiheit, meine Leserin und meinen Leser zu duzen, weil ich mich ihnen dann näher fühle. Wenn ich das Wort „Universum“ verwende, meine ich den „göttlichen Plan“. Am Ende jedes Kapitels empfehle ich dir eine Übung, die dir hilft, das Gelernte in die Tat umzusetzen. Wir wissen, dass Bewusstsein auf *Erfahrung* beruht. Du kannst dieses Buch lesen, ohne die Übungen zu machen, aber in diesem Fall ist der Nutzen geringer, denn das Gelernte bleibt nur mentales Wissen.

Damit dein Bewusstsein Wissen aufnimmt, musst du es in deiner physischen, emotionalen und mentalen Welt erleben – dann wird dein Wesen vollständig davon geprägt. Deshalb rate ich dir dringend, die Übungen zu machen. Natürlich kannst du das Buch zuerst von vorne bis hinten durchlesen; aber dann empfehle ich dir, es anschließend noch einmal zu lesen und die Übungen zu machen.

Dieses Buch besteht aus drei Teilen: *Haben*, *Tun* und *Sein*. Ich behandle das *Haben* zuerst, weil ich festgestellt habe, dass die meisten Menschen darauf großen Wert

legen. Da uns heute jedoch die Energie des Wassermannzeitalters beeinflusst, müssen wir vor allem *sein*. Wir müssen herausfinden, was wir wollen, um glücklich zu *sein*, und dann *tun*, was notwendig ist, damit wir *haben*, was wir wollen. So leben wir aber noch nicht lange - erst seitdem die Ära der Fische zu Ende ist.

Zweitausend Jahre lang standen wir unter dem Einfluss der Fische und lernten, dass es wichtiger ist, Dinge zu *haben*, als etwas zu *tun* und glücklich zu *sein*. Oft hören wir zum Beispiel: „*Wenn ich Geld (ein Diplom, einen Mann, Gesundheit) hätte, könnte ich dieses oder jenes tun und wäre glücklich.*“ Jetzt haben sich unsere Prioritäten geändert: Wir müssen zuerst und vor allem *sein*.

Dennoch habe ich mich entschieden, dieses Buch mit dem *Haben* zu beginnen, damit dir bewusst wird, welche Bedeutung wir dem Haben beimessen. Wenn du das Buch gelesen und die Übungen gemacht hast, wirst du das *Sein* verstehen und schätzen. Dann harmonisieren das *Tun* und das *Haben* von selbst mit dem *Sein*.

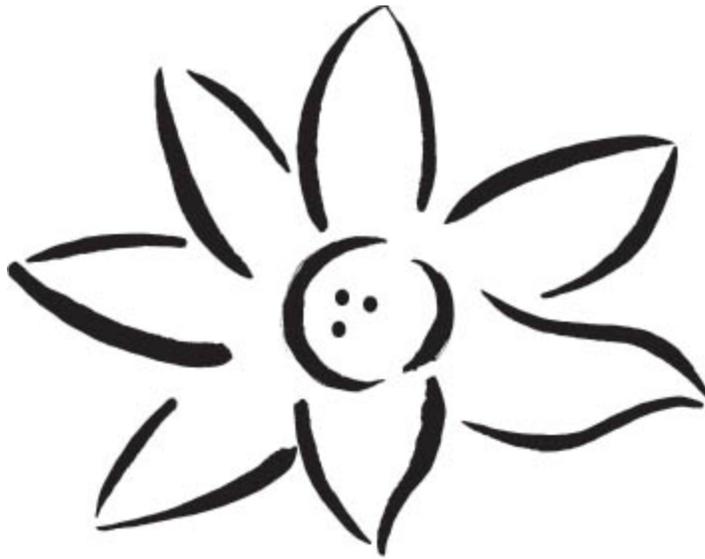
Ich hoffe, dass dieses Buch dazu beiträgt, deine Lebensqualität erheblich zu verbessern. Viel Spaß beim Lesen!

In Liebe

Lisi Bourbeau

Teil 1

**HABEN**



# Kapitel 1

## Glaube und Furcht

Am Anfang der Zeit waren alle Wesen reiner Geist, also Licht. Irgendwann beschlossen wir jedoch zu experimentieren und als Gott in der materiellen Welt zu inkarnieren. Um auf der dreidimensionalen Ebene leben zu können, brauchten wir mentale, emotionale und physische Körper. Dadurch wurden wir sozusagen immer menschlicher (deshalb sprechen wir von *menschlichen Wesen*) und begannen alle Arten von Erfahrungen auf dem Planeten Erde zu sammeln.

Als der reine Geist einen materiellen Körper schuf, schuf er auch eine Seele und somit die Dualität – eine unmittelbare Folge der Trennung der Seele vom Geist. Die Seele ist der subtile Aspekt der materiellen Ebene und umfasst die mentalen und emotionalen Dimensionen jedes Menschen. Nach dem ursprünglichen Plan sollte jedes Wesen auf der materiellen Welt alle Arten von Erfahrungen machen und zugleich einen freien Willen haben: die Fähigkeit, sich zu entscheiden. Alle Menschen waren und sind imstande, Erfahrungen zu machen, die sie machen wollen, sie auf ihre Weise auszuleben und selbst zu bestimmen, wann sie zufrieden sind.

Leider verstrickten sich die meisten von uns so tief im Materiellen, dass wir vergaßen, wer wir wirklich sind: Götter auf der materiellen Ebene! Wir vergaßen unser „Sein“, weil wir zu glauben begannen, wir seien unser

mentaler, physischer Körper. Warum mental? Weil das Mentale die höchste und mächtigste Ebene der materiellen Welt ist.

Werfen wir einen genaueren Blick auf die mentale Dimension des Menschen, die man auch niederes Selbst, Intellekt oder Gedächtnis nennt. Alle Gedankenformen, jeder Glaube, jede Furcht und das Ich stammen von der mentalen Ebene. Die wichtigste Aufgabe des Intellekts besteht darin, Informationen zu sammeln, die unsere Sinnesorgane wahrnehmen, und das Verlangen des emotionalen Körpers zu speichern. Der Intellekt oder mentale Aspekt ist eine riesige Datenbank. Alles, was die Sinnesorgane melden und was der emotionale Körper empfindet, wird in dieser Datenbank aufgezeichnet, und zwar ohne die Etiketten „gut“ oder „böse“. Der Intellekt speichert diese Erfahrungen, damit wir sie später verwerten können; vor allem aber soll er uns daran erinnern, dass wir Lichtwesen sind, die versuchen, alle Erfahrungen voller Liebe und Harmonie zu durchleben.

Wenn uns wirklich klar ist, dass wir Götter sind, ist die Liebe unser einziger Maßstab. Wir lieben uns und andere, und wir erlauben uns und anderen, ohne Schuldgefühle alle Arten von Erfahrungen zu sammeln. Wir urteilen nie, einerlei, was geschieht. Darum bleiben wir uns selbst treu. Wenn wir in Not geraten und die Harmonie oder das Gleichgewicht verlieren, bedeutet das, dass wir Gott - die Liebe - vergessen haben.

Der Intellekt zeichnet jede einzelne Erfahrung auf. Jeder Gedanke wird eine Gedankenform. Diese Gedankenformen, die uns einhüllen, haben lediglich einen Zweck: Sie erinnern uns an alles, was wir brauchen, um auf Erden zu leben - Name, Anschrift, Lesen, Schreiben und so weiter. Doch anstatt Ereignisse nur im Gedächtnis zu speichern, kamen wir nach und nach auf die Idee, diese Erfahrungen

seien die einzige Wirklichkeit. Wenn ein Ereignis uns körperliche oder seelische Schmerzen bereitet, messen wir ihm zu viel Bedeutung bei und denken daher: *„Ich will nicht, dass so etwas noch einmal geschieht; darum werde ich es nicht vergessen. Ich habe zu große Angst davor.“* Und je mehr wir ein Ereignis vergrößern, je öfter wir *„Ich darf nicht“* oder *„Ich sollte nicht“* sagen, desto mehr Macht gewinnen diese Gedankenformen und werden schließlich zu einer festen Überzeugung.

Das gilt für die ganze materielle Ebene. Je stärker wir an einer Erfahrung haften, desto wichtiger wird sie. Ein Glaube ist nichts weiter als eine Erinnerung, von der wir uns leiten lassen.

Angenommen, ein Kind wird in eine Familie hineingeboren, in der die Eltern bereits sehr mit anderen Kindern, ihrer Arbeit und sonstigen Dingen beschäftigt sind. Das sind keine günstigen Bedingungen, weil niemand Zeit für das Kind hat. Darum besteht die Gefahr, dass es sich als Belastung für die anderen und als Außenseiter empfindet, weil es den Eindruck hat, dass im hektischen Familienleben niemand von ihm Notiz nimmt. Wenn das Kind daraus schließt, dass es nicht willkommen ist, dass niemand es liebt, wird diese Gedankenform so mächtig wie die Energie, die sie aufrechterhält. Wenn dieser Mensch erwachsen ist, wiederholt er womöglich dieses Szenario, weil er als Kind beschlossen hat, daran zu glauben. Die meisten Menschen denken in solchen Situationen: *„Es ist normal, das zu glauben. Es passiert mir ja immer wieder!“* Aber glauben sie es wirklich, weil es geschieht? Nein – die Erfahrung wiederholt sich, weil sie *glauben*, nicht geliebt zu werden. Darauf müssen wir unbedingt achten: *Sobald wir zulassen, dass eine Gedankenform sich zu einem Glauben entwickelt, wird sie unsere Herrin und führt von*

*da an unser Leben*, so dass unser Selbst – unser Licht – uns nicht mehr führen kann.

Das meine ich mit „vergessen, wer wir sind“. Man sagt: *Wir erfahren, was wir glauben, nicht, was wir wollen*. Warum? Weil wir dem Intellekt erlauben, uns zu beherrschen, und ihm daher unsere Kreativität schenken. Da der Intellekt aber nichts weiter als ein Gedächtnis ist, kann er uns nur auf der Basis seiner gespeicherten Erfahrungen regieren, die er deshalb immer wieder neu erschafft. Wenn ein Glaube uns beherrscht, leben wir in Furcht, weil wir den Kontakt mit unserem inneren Licht verloren haben. Wir stehen im Dunkeln. Aber wir können uns immer zwischen Licht und Finsternis, Liebe und Furcht, Glück und Unglück entscheiden.

Vielleicht wendest du jetzt ein: *„Man muss doch an etwas glauben! Seit meiner Kindheit glaube ich an mich, an das Leben, an das Glück und an Gott.“* Ja, ich stimme dir zu. Wenn wir bewusster werden, benutzen wir unsere Intelligenz, um zu entscheiden, welche Überzeugungen sinnvoll sind. Was richtig oder falsch ist, entscheidet immer das Ich. Zunächst sagen wir: *„Ich glaube, ich werde mit dieser Situation fertig.“* Dann handeln wir. Mit anderen Worten: Wir glauben zunächst an etwas, und darum sind wir imstande zu sagen: *„Jetzt kann ich.“* Wenn wir völlig bewusst sind, wissen wir jedoch intuitiv, was für uns richtig ist – ohne dass wir zuerst daran glauben müssen.

Die Bekräftigung *„Ich kann“* ist viel mächtiger als *„Ich glaube, ich kann.“* Solange wir glauben, besteht die Gefahr, dass wir zweifeln, unsere Meinung ändern und etwas anderes glauben. Das gilt auch für Gott. Die Menschen *glauben* zunächst an Gott und schließlich fühlen und wissen sie: *„Ich bin Gott. Ich bin ein Ausdruck Gottes auf der materiellen Ebene.“* Letzteres ist eine viel wirksamere Bekräftigung. Der Glaube ist also ein notwendiger Schritt

hin zum Wissen. Wenn du sagst: „*Ich glaube, ich kann*“, bewegst du dich immerhin auf etwas Angenehmes zu.

***Wir müssen uns jedoch dessen bewusst sein, dass jeder Glaube die Furcht nährt, dass etwas Unangenehmes geschehen wird, falls wir gegen den Glauben verstoßen.***

Mancher Glaube wird von Millionen von Menschen bekräftigt und darum brauchen wir mehr Energie, um uns von ihm zu lösen. Das gilt zum Beispiel für den Glauben

- dass wir uns bei Durchzug erkälten
- dass wir am nächsten Morgen müde sein werden, wenn wir heute spät zu Bett gehen
- dass wir im Alter krank werden oder nichts mehr erreichen können
- dass wir dreimal am Tag essen müssen, um gesund zu bleiben und Energie zu haben
- dass wir egoistisch sind, wenn wir tun, was wir wollen
- dass wir andere verletzen, wenn wir unsere Meinung sagen
- dass wir nicht immer die Wahrheit sagen dürfen, weil andere uns sonst nicht lieben
- dass wir mehr geliebt werden, wenn wir vernünftig sind
- dass andere uns ausnutzen, wenn wir Gefühle zeigen
- dass wir einen schönen Körper brauchen, damit andere uns lieben und begehren
- dass wir dünn sein müssen, um schön zu sein

Diese Meinungen sind weit verbreitet, und es ist wichtig, sich ihrer bewusst zu sein, weil sie uns sonst beherrschen,

ohne dass wir es merken. Wir haben seit unserer Geburt eine Menge Überzeugungen dieser Art angehäuft, und ihre Summe nennen wir „Ich“ oder „niederes Selbst“. Das Ich ist der Teil von uns, der verhindert, dass wir unser wahres Selbst sind. Wer ein starkes Ich hat, stößt in seinen Beziehungen häufig auf Schwierigkeiten, weil er anderen ständig widerspricht und stur an seiner Meinung festhält. Er glaubt, alles zu wissen und immer Recht zu haben, und er merkt gar nicht, dass er in seinen Überzeugungen gefangen ist. Er glaubt nur an seinen Intellekt und lehnt Ratschläge anderer und alles Neue ab.

Darum ist es sehr wichtig, dass du dir deiner Überzeugungen bewusst wirst; denn solange dir das nicht gelingt, beherrschen sie dein Leben und du hältst an deinem Glauben fest, ohne es zu wissen. Wenn du nicht mehr an einem Glauben haftest, verwandelt er sich in eine schlichte Erinnerung, die du nach Belieben nutzen kannst. Um das zu erreichen, musst du genau untersuchen, was du fürchtest, denn Furcht wird vom Glauben genährt. Es ist oft leichter, sich einer Furcht bewusst zu werden, während der dahinter stehende Glaube schwer zu entlarven ist. Aber in einigen Fällen ist es umgekehrt.

Nehmen wir an, ein Mensch hat ohne Erfolg eine Stelle gesucht. Er behauptet, er wolle arbeiten; aber die Tatsache, dass er sein Ziel nicht erreicht, lässt vermuten, dass ein unbewusster Glaube ihn blockiert. Um diesen Glauben aufzuspüren, muss er sich fragen: *„Welche unangenehme Erfahrung könnte ich machen, wenn ich Arbeit fände?“* Lautet die Antwort: *„Daran wäre nichts unangenehm, denn es ist mein größter Wunsch, einen Job zu bekommen“*, befindet er sich im Einklang mit seinem Wunsch, nicht mit einer blockierenden Furcht. Wenn ihn jedoch eine Überzeugung am Erfolg hindert, muss er tiefer dringen, um die daran haftende Furcht zu identifizieren.

Das geht am schnellsten, wenn er bereit ist sie zu erleben. Dann entdeckt er vielleicht, dass er fürchtet, die Erwartungen seines Chefs nicht zu erfüllen, unter Wert bezahlt zu werden, ausgenutzt zu werden, seine Freiheit zu verlieren, Fehler zu machen, sich zu langweilen oder ausgelacht zu werden (wie bisher).

Angenommen, dieser Mensch ist sehr engagiert und fürchtet, man werde ihn ausnutzen. Dann wissen wir zugleich, dass er diese Erfahrung bereits gemacht hat. Er muss erkennen, dass er glaubt: „*Ein engagierter Mensch wird immer ausgenutzt*“. Dieser Glaube ruft die beschriebene Situation hervor. Andere wollen ihn nicht ausnutzen; sein *Glaube* ist schuld am Misserfolg. Das illustriert die immense schöpferische Kraft der Menschheit. Erst wenn wir uns nutzloser Einstellungen bewusst werden, können wir hervorbringen, was wir wirklich wollen, nicht das genaue Gegenteil.

Du kannst dir schädlicher Überzeugungen auch dadurch bewusst werden, dass du deine Gewohnheiten genau prüfst. Im Allgemeinen bestimmt dein Glaubenssystem deine Gewohnheiten. Wenn du also gewohnheitsmäßig handelst, solltest du dich fragen, ob du eine bewusste Entscheidung getroffen hast oder aus Furcht handelst. Nehmen wir an, du isst dreimal am Tag. Tust du das aus Furcht, Kopfweg zu bekommen oder keine Energie mehr zu haben, wenn du eine Mahlzeit auslässt? Wenn ja, ist es weder deine Entscheidung noch die deines Wesens, sondern dein mentaler Glaube zwingt dich, dreimal täglich zu essen, obwohl dein Körper vielleicht gar nicht so viel Essen braucht.

Du kannst auch deine moralischen Urteile und deine Kritik analysieren, während du mit anderen redest oder an sie denkst. Mehr dazu findest du in [Kapitel 9](#).

Achte auch darauf, wann du Worte benutzt wie „*Ich muss*“, „*Ich sollte*“, „*Ich würde gerne*“, „*Ich hätte sollen*“, „*Hätte ich doch nicht*“ und so weiter. Sie deuten auf Furcht hin. Selbst wenn wir etwas haben wollen, tun wir nichts dafür, weil unser Intellekt uns davon abrät. Ist es unsere Entscheidung, wenn wir „*Ich muss*“ sagen? Vielleicht haben wir uns in eine Situation gebracht, in der wir ein gegebenes Versprechen nicht zurücknehmen können, weil der Preis dafür zu hoch wäre. Das ist in Ordnung, wenn es unsere *Entscheidung* ist; aber wenn wir etwas tun „*müssen*“, weil ein mentaler Glaube es verlangt, haben wir unser Leben nicht im Griff.

Jedes Mal, wenn wir uns von einem Glaubenssystem leiten lassen, sind wir nicht Herr unseres Lebens. Eine Entscheidung, die allein auf einem mentalen Glauben basiert, ist selten nützlich, weil sie oft der Furcht entspringt. Wir müssen uns darauf besinnen, dass wir Gott sind; nur dann kennen wir unsere wahren Bedürfnisse.

Stellen wir uns unser „Wesen“ als Zentrum vor, das vom Mentalkörper, vom Emotionalkörper und schließlich vom physischen Körper eingehüllt wird. Wie eine Zwiebel haben wir unser Zentrum mit Schichten (Körpern) zugedeckt, damit wir auf der materiellen Ebene Erfahrungen sammeln können. Diese Schichten haben nur auf der materiellen Ebene Substanz; spirituell gesehen sind sie eine Illusion. Ein spiritueller Mensch erkennt leicht, was er will und braucht, weil er mit seinem Zentrum, seinem inneren Gott verbunden ist. Er benutzt seine drei materiellen Körper, um seine Bedürfnisse auf der materiellen Welt zu befriedigen. Die materielle Welt ist also die Dienerin des inneren Wesens.

Es beginnt damit, dass wir etwas haben wollen. Der Wille kommt aus der *Intuition*, aus dem Zentrum. Wir spüren den Wunsch mit dem *Emotionalkörper* und benutzen den

*Mentalkörper* (durch Zugriff auf unseren Gedächtnisspeicher), um herauszufinden, wie wir den Wunsch erfüllen können. Schließlich ermöglicht es uns der *physische Körper* entsprechend zu handeln. Dank der gemeinsamen Arbeit der drei Körper können wir unsere Bedürfnisse harmonisch befriedigen. Doch leider werden die meisten unserer Bedürfnisse wegen unserer mentalen Blockaden nicht befriedigt.

Die Entdeckung der Ursache hinter Krankheiten oder Beschwerden ist eine weitere hervorragende Möglichkeit, einen Glauben zu enthüllen. In meinem Buch „*Dein Körper sagt: Liebe dich*“ erkläre ich in allen Einzelheiten, wie mentale Überzeugungen alle Krankheiten auslösen können, indem sie den Energiestrom in einem bestimmten Teil des physischen Körpers blockieren, der seinerseits unter einer Störung des Emotionalkörpers, hervorgerufen von der mentalen Blockade, leidet. Das bedeutet: Wenn wir etwas auf der materiellen Welt begehren, hält unser Glaubenssystem uns davon ab und behauptet beispielsweise, das Geld werde uns ausgehen oder niemand werde uns lieben, wenn wir dies oder das tun. Der erkrankte Körperteil ist direkt mit unserem Wunsch verbunden, selbst wenn dieser unbewusst ist. Deshalb müssen wir überlegen, welcher Körperteil wehtut, um herauszufinden, welcher Glaube an der Blockade schuld ist.

Betrachten wir einmal den Fall einer Frau mit Schmerzen im rechten Arm, vor allem im Ellbogen. Ich fragte sie: „*Wovon würden die Schmerzen dich abhalten, wenn sie schlimmer würden?*“ Da wir mit einem Arm sehr viel tun können, wollte ich wissen, ob sie etwas Bestimmtes mit ihm tat. Ohne zu zögern, antwortete sie: „*Das würde mich am Tennisspielen hindern.*“ Da wusste ich, dass ihre Blockade mit diesem Sport zu tun hatte, denn sie sagte kein Wort darüber, dass die Schmerzen sie daran hindern würden,

ihre Hausarbeit zu erledigen, ihr Kind im Arm zu halten und so weiter. In Wahrheit sagte sie: *„Meine Einstellung beim Tennisspielen tut mir weh.“* Darum fragte ich, ob ihr Tennis wirklich Spaß mache. Sie bejahte. Da ich weiß, dass Beschwerden uns dabei helfen sollen, mentale Blockaden aufzudecken, erkundigte ich mich, ob ihr an ihrem Spiel etwas missfalle, und sie erwiderte: *„Ich spiele gern Tennis, weil es Spaß macht. Aber zurzeit spiele ich mit drei anderen Frauen, die daraus einen Wettkampf machen. Wir haben zwei Teams gebildet, und jedes Mal, wenn ich spiele, strenge ich mich an, damit ich meine Partnerin nicht verliere. Aber diese Wettkämpfe machen mir keine Freude mehr.“* Sie wollte Spaß am Spiel haben, aber sie fürchtete, ihre Freundinnen zu verlieren, wenn sie auf ihre Wünsche nicht einging. Der Glaube *„Ich muss tun, was andere wollen, damit ich Freunde habe“* hielt sie davon ab, so Tennis zu spielen, wie sie es wollte. Hätte sie an diesem Glauben festgehalten, wäre es für sie sehr schwer geworden, irgendetwas zu ihrem Vergnügen zu tun. Sie erkannte jedoch, dass es sinnlos war, so wie bisher weiterzumachen.

Also sprach sie mit ihren Freundinnen, und sie schlossen einen Kompromiss: Dreimal im Monat würden sie nur zum Spaß spielen und einmal um Punkte. So hatten sie alle etwas davon, und die Frau verlor ihre Freundinnen nicht. Ihre Schmerzen verschwanden. Außerdem wurde ihr klar, dass das, was sie glaubte, nicht unbedingt richtig war. Vielleicht hatte sie als Kind eine Freundin verloren, weil sie ihr einen Wunsch abgeschlagen hatte. Wir dürfen nie vergessen, dass Ereignisse sich nicht automatisch wiederholen. Allein der Glaube, den wir mit ihnen verbinden, sorgt dafür, dass sie ständig wiederkehren.

Es lohnt sich, bewusster zu leben; denn es hilft uns, ein Problem schneller zu lösen, nicht nur auf der materiellen,

sondern auch auf der emotionalen und mentalen Ebene. Du wirst feststellen, dass ein Glaube nicht dauerhaft sein muss – auf der materiellen Welt ist alles unbeständig. Das Leben bewegt sich unaufhörlich. Dauerhaftigkeit gibt es *nur* auf der spirituellen Ebene; aber wir verwechseln beide Ebenen oft. Da wir unsere spirituelle Natur vergessen haben, halten wir unsere materielle Welt fälschlicherweise für beständig. Das ist ermutigend, denn es macht uns klar, dass wir an unseren Überzeugungen nicht bis ans Lebensende festhalten müssen, selbst wenn sie uns schon seit Jahren begleiten.

Wie entdeckst du einen schädlichen Glauben? Finde heraus, was du haben willst, und frage dich: „*Was kann schlimmstenfalls passieren, wenn ich mir diesen Wunsch erfülle?*“ Denke daran, dass dein Wunsch von Furcht blockiert wurde, falls er sich nicht erfüllt. Lass dich nicht vom Intellekt täuschen, wenn er behauptet: „*Nein, ich fürchte mich nicht. Ich will das wirklich haben. Es gibt keine Blockade.*“ Bekenne dich zu deiner Blockade. So wird dir bewusst, dass der Intellekt dich beherrscht.

Es gibt noch einen Weg, solche Überzeugungen aufzuspüren. Überlege, ob du früher jemanden mit einem ähnlichen Wunsch gekannt hast. Ist diesem Menschen etwas Unangenehmes zugestoßen? Wenn ja, fürchtest du, es werde dir so ergehen wie ihm. In diesem Stadium ist es *äußerst wichtig* zu akzeptieren, dass du diese Furcht schon immer gehegt hast. Dieser Schritt ist unumgänglich, wenn du eine mentale Transformation auslösen willst. Dein Glaube wird stärker, wenn du ihn leugnest; denn wenn du etwas abstreitest, haftet dein Gedächtnis noch mehr daran, und schließlich wird daraus ein Dauerzustand. Wenn du etwas so akzeptierst, wie es ist, transformiert es sich bald von selbst. Dieser Vorgang basiert auf dem Prinzip der

Liebe. Das Leben selbst ändert sich ständig, und die Liebe ist die Voraussetzung dafür, dass Leben möglich ist.

Es ist *unbedingt notwendig* anzuerkennen, dass du früher beschlossen hast, etwas zu glauben, weil ein Ereignis dich oder einen geliebten Menschen traumatisiert hat. Dein Motiv war gut. Damals sollte der Glaube dich schützen: Du glaubtest, weil du nicht mehr leiden wolltest. Aber heute weißt du, was du damals nicht wusstest: Du hättest dich nicht zu fürchten brauchen, um wiederholtes Leiden zu vermeiden. Aber als du die traumatische Erfahrung machtest, hieltest du es für wichtig, dich künftig zu schützen.

***Um herauszufinden, ob ein Glaube nützlich ist oder nicht, musst du genau untersuchen, welche Folgen er für dich hat.***

Wenn die Folgen unangenehm sind, steht fest, dass der Glaube nicht mehr nützlich ist. Rede mit ihm, als würdest du mit einem Bekannten reden; denn ein Glaube gleicht einem Charakter, den du auf deiner mentalen Ebene erschaffst. Erkläre „ihm“, er sei eine gewisse Zeit nützlich gewesen, und bitte „ihn“, jetzt wieder eine Erinnerung zu werden, die nur einen einzigen Zweck hat: dich an ein bestimmtes Ereignis zu erinnern, wann immer du es willst. Dieser Glaube soll nicht dein Leben bestimmen und deine Pläne vereiteln, nur weil etwas Unangenehmes geschehen könnte.

Wenn wir unseren Glauben bitten, uns zu dienen, nehmen wir unser Recht auf inneren Freiraum in Anspruch. Ein Mensch, der in Harmonie mit sich selbst lebt, hat seine mentale Dimension im Griff und lässt sich nicht von ihr regieren. Die mentale Ebene (der Intellekt) war nie dafür bestimmt uns zu regieren, weil sie das gar nicht kann.

Vergiss nicht: Der Intellekt hat die Aufgabe, sich zu erinnern, zu analysieren, zu philosophieren und nachzudenken.

Wenn du mehrere Methoden anwendest, um deine Glaubenssysteme aufzudecken, nimmt deine Furcht ab. Sobald du eine Furcht bemerkst, besteht der erste Schritt darin, diese Furcht als zeitweiligen Teil deines Wesens anzunehmen. Das ist ebenso wichtig wie das Annehmen eines Glaubens. Allerdings bewirkt dieser Prozess keine Heilung über Nacht. Gehe behutsam vor, und nimm dir genügend Zeit, um dich von einem Glauben oder einer Furcht zu befreien.

Wenn die Schmerzen unerträglich werden, tun wir oft was notwendig ist, um unser Glaubenssystem schneller zu ändern. Wegen der unterschwelligen Furcht sind wir anfangs zufrieden, wenn wir bestimmte Situationen meiden. Wir haben dann das Gefühl, nicht leiden zu müssen. Doch irgendwann werden die Schmerzen und die Furcht stärker als die vorübergehende Befriedigung, wie dieses Beispiel zeigt:

Ein Mensch fürchtet sich davor, sich selbst auszudrücken oder von anderen etwas zu fordern, denn er glaubt zurückgewiesen zu werden. Seine Furcht hindert ihn daran, etwas zu sagen und bewirkt, dass er Menschen aus dem Weg geht, die ihn vielleicht abweisen würden. Weil er glaubt, man werde ihn eher akzeptieren, wenn er nur das sagt, was andere seiner Meinung nach hören wollen, hat er ein falsches Gefühl der Sicherheit. Aber jetzt kann er sich nicht mehr selbst ausdrücken, und deshalb nehmen die Schmerzen zu und werden irgendwann stärker als das Gefühl der Sicherheit, das er empfindet, wenn er seine Meinung nicht äußert.

Genau in diesem Augenblick machen wir die größten Fortschritte in unserer Entwicklung, weil wir keinen Vorteil

mehr darin sehen, an unserer Furcht und unseren verzerrten Glaubensvorstellungen festzuhalten. Jetzt ist es leichter, sich anders zu verhalten und sobald wir unsere nutzlosen Überzeugungen ändern, schwindet die Furcht. Auch unsere Verhaltensmuster ändern sich, wenn die Furcht uns nicht mehr blockiert. Vielleicht fällt uns dann auf, dass einige unserer früheren Überzeugungen sich geändert haben.

Zum Schluss möchte ich dir eine Übung empfehlen. Schreibe fünf Folgen auf, die nicht zu deinen derzeitigen Wünschen passen. Notiere, was du haben willst, aber scheinbar nicht bekommen kannst. Frage dich dann: „*Was könnte schlimmstenfalls geschehen, wenn ich bekäme, was ich will?*“ Schau tief in dich hinein, um die Antwort zu finden.

Ein Beispiel hilft dir, diesen Prozess besser zu verstehen. Eine Frau will ein geordnetes Leben führen, aber sie lebt in ständiger Unordnung. Sie könnte die oben formulierte Frage so beantworten: „*Wenn ich ein geordnetes Leben führen würde, wäre ich verpflichtet, meine Pläne zu erfüllen und könnte nicht mehr frei und spontan sein.*“

Wenn du dir dein „schlimmstes“ Szenario nicht ausmalen kannst, findest du vielleicht einen Menschen, der genau das hat, was du haben willst. Wie beurteilst du diesen Menschen? Das moralische Urteil, das du fällst, hilft dir, den Glauben und die Furcht aufzudecken, die verhindern, dass dein Wunsch sich erfüllt. Folge dann den Schritten, die ich in diesem Kapitel beschrieben habe.

Sobald du deine Überzeugungen und Ängste kennst, fühlst du dich tief im Inneren frei.

***Wahre Freiheit liegt allein in uns selbst!***

## Kapitel 2

# Erwartungen

Was bedeutet es, Erwartungen zu haben? Ist das gut? Ist es normal? Das fragen sich ziemlich viele Menschen. Etwas erwarten bedeutet dem Wörterbuch zufolge, „voraussehen, für wahrscheinlich halten, mit etwas rechnen, etwas erhoffen“. Eine Erwartung ist auch der Glaube, dass etwas unmittelbar bevorsteht, dass wir etwas tun oder bekommen werden.

Wenn wir etwas erwarten, hat uns meist jemand etwas versprochen oder wir haben uns mit jemandem auf etwas geeinigt. Oft sagen wir: „*Ich erwarte einen Brief mit einem Scheck*“, „*Ich erwarte sie heute Abend um acht*“ oder „*Ich erwarte den Zug in ein paar Minuten*“. Wenn wir einen Scheck erwarten, hat jemand uns versprochen, ihn zu schicken. Wenn wir einen Zug erwarten, haben wir den Fahrplan gelesen und nehmen an, dass der Zug zur festgelegten Zeit ankommt.

Solange Erwartungen auf Vereinbarungen beruhen, sind sie völlig normal. Andernfalls lösen sie großen emotionalen Stress aus. Wenn wir etwas ohne vorherige Absprache erwarten, *glauben* wir, dass etwas geschehen *soll* oder dass jemand etwas Bestimmtes sagen oder tun *soll*. Eine der Hauptursachen für emotionalen Stress im täglichen Leben und in unseren Beziehungen sind Erwartungen ohne vorherige Übereinkunft.

Dafür gibt es viele Gründe. Wir stützen unsere Entscheidungen oft auf einen Glauben, ohne mit dem betroffenen Menschen zu besprechen, ob unsere Erwartung legitim ist. Wir halten für selbstverständlich, was wir glauben. Das ist der Hauptgrund für unvernünftige Erwartungen.

Angenommen, ein Mann erwartet, dass seine Mitmenschen an seinen Geburtstag denken. Das hat er früher gelernt, und das glaubt er. Wenn nun jemand seinen Geburtstag vergisst, ist er enttäuscht. Ein anderes Beispiel sind Ehepaare, die glauben, beide Partner müssten sich gemeinsam und in gleichem Umfang um die Kinder kümmern. Dieser Glaube brachte meine Ehe nach der Geburt unserer Kinder in große Schwierigkeiten. Als ich heiratete, war es „normal“, Kinder zu bekommen – man heiratete, um Kinder zu haben. Ich dachte nicht einmal darüber nach, ob ich das wirklich wollte. Darum sagte ich zu meinem Mann: *„Wir müssen ja Kinder bekommen. Also fangen wir am besten sofort an, eine Familie zu gründen. Was hältst du davon?“* Er sagte, das sei ihm egal, denn er habe nicht wegen der Kinder geheiratet, und außerdem sei es Aufgabe der Mutter, die Kinder zu erziehen. Wir sprachen nie wieder über dieses Thema, denn der Begriff *Kommunikation* sagte mir damals nichts. Ich begann sofort zu planen, ohne mich zu vergewissern, ob er sich zusammen mit mir um die Kinder kümmern wollte. Das hielt ich für selbstverständlich, da er ja der Vater war. Aber er hatte es nie versprochen.

Wie du siehst, ist fehlende Kommunikation eine weitere wichtige Ursache für schädliche Erwartungen. Deshalb gab es eine Menge Streit in unserer Ehe. Wenn ich meinen Mann kritisierte, weil er mir nicht mit den Kindern half, entgegnete er: *„Ich weiß doch gar nicht, was ein Vater tut. Das habe ich nie gelernt. Ich war zu Hause der Jüngste,*

*und mein Vater verließ uns, als ich zehn war. Ich hatte kein Vorbild!*“ Trotzdem erwartete ich von ihm, ein Vater zu sein, weil er ein Vater *geworden* war. Das war einer der Hauptgründe für unsere Scheidung. Ich hielt ihn für verantwortungslos, weil er sich nicht so um die Kinder kümmerte, wie ich es von ihm erwartete.

Worauf gründete mein Glaube? Als ich klein war, traf mein Vater keine Entscheidungen, die seine Kinder betrafen; das überließ er meiner Mutter. Aber er half ihr im Haushalt, mit den Neugeborenen und später mit den Heranwachsenden. Er tat etwas für uns und mit uns. Damals entschied ich, dass ein guter Vater diesem Modell entsprechen müsse. Dabei vergaß ich etwas Wichtiges: den Glauben meines Mannes zu respektieren. Ich hielt es für selbstverständlich, dass er glaubte, was ich glaubte.

***Erwartungen ohne vorherige Absprache sind ein Beweis für unzureichende Kommunikation.***

Nehmen wir die Frau, die zu ihrem Mann sagt „*Um sechs ist das Abendessen fertig*“ als Beispiel. Sie erwartet, dass er um sechs Uhr zu Hause ist, obwohl er das nicht versprochen hat. Sie hat nur erwähnt, dass das Essen um sechs Uhr fertig sein wird. Wir können uns leicht vorstellen, wie sie reagiert, wenn ihr Mann zu spät oder gar nicht kommt. Wenn solche emotionalen Probleme sich häufen, untergraben sie eine Beziehung.

Das Gleiche gilt für die Kinder. Die Eltern kaufen ein Geschenk für ihr Kind, vergessen aber, sich vorher zu erkundigen, was es haben will. Dennoch erwarten sie Dankbarkeit, selbst wenn das Geschenk dem Kind nicht gefällt. Die Eltern haben als Kinder gelernt, dass es höflich und „normal“ ist, sich für ein Geschenk zu bedanken. Zum Glück wollen die Kinder heutzutage den „normalen“

Erwartungen der Erwachsenen nicht mehr entsprechen. Sie lügen nicht, sondern sagen einfach die Wahrheit, selbst wenn die Erwachsenen darauf mit Unverständnis reagieren.

Hinter allen Erwartungen ohne vorherige Übereinkunft liegt Furcht. Eltern wollen, dass ihre Kinder gut essen, gesund sind und in der Schule Erfolg haben, weil sie fürchten, man werde sie sonst für schlechte Eltern halten.

Oft erwarten wir von anderen, was wir selbst nicht schaffen. Wir wollen, dass andere die Leere füllen, die entstanden ist, weil wir unfähig sind, unser Versagen zu akzeptieren. Nehmen wir als Beispiel einen Vater, der von seinem Sohn verlangt, die Schule abzuschließen, weil er sich mit seinem Versagen in der Schule nie abgefunden hat. Solche Erwartungen sind schädlich, weil sie mit Entscheidungen über andere verbunden sind und deren Bedürfnisse nicht berücksichtigen. Damit verstoßen sie gegen das Gesetz der Liebe. Außerdem enthüllen sie unsere Neigung, alles im Griff zu haben. Wenn es auch dir so geht, solltest du daran denken, dass du über dein *eigenes* Leben entscheiden darfst, nicht aber über das Leben anderer. Niemand auf Erden hat das Recht, Entscheidungen für andere zu treffen, es sei denn, er wird darum gebeten. Wir können nicht für andere entscheiden, weil wir nicht wissen, welche Erfahrungen sie brauchen, damit sie sich wieder mit ihrem inneren Licht verbinden können.

Vielleicht hältst du es für normal, Erwartungen zu haben – immerhin ist es in jeder Gesellschaftsschicht üblich. Ein Unternehmer erwartet etwas von seinen Mitarbeitern, und diese erwarten etwas von ihm. Eltern erwarten etwas von ihren Kindern, und diese erwarten etwas von ihnen (zum Beispiel genügend Zuwendung und Taschengeld). Das Gleiche gilt für die Partner einer Beziehung. Diese

unvernünftigen und unausgesprochenen Erwartungen erzeugen Emotionen, die von Furcht bis zum Kummer und von Verbitterung bis zum Hass reichen.

Ich habe schon öfter von Fällen wie dem Folgenden gehört: Eine achtzigjährige Witwe ist sehr krank und lebt im Pflegeheim. Sie hat drei Kinder. Eine ihrer Töchter besucht sie regelmäßig, und sie erwartet dasselbe von ihren beiden anderen Kindern, die zu ihrer großen Enttäuschung aber nur selten kommen. Die Tochter, die ihre Mutter häufig besucht, erwartet von ihren Geschwistern, ihr bei der Pflege der Mutter zu helfen. Und weil sie die Einzige ist, die etwas für die Mutter tut, erwartet sie von ihr Dankbarkeit. Nach einiger Zeit empfindet sie Groll, weil die Mutter ziemlich anspruchsvoll ist und die Geschwister tun, was sie wollen und sich für den Zustand ihrer Mutter anscheinend nicht interessieren.

Solche Erwartungen lösen Frustration und Krankheiten aus, zum Beispiel *Rückenschmerzen* (weil wir glauben, wir müssten allen Menschen um uns herum helfen, und daher zu viel auf uns nehmen), *Schmerzen in den Beinen* (weil wir hingehen, wo wir gar nicht hingehen wollen) und andere. Es ist wichtig, sich dieser Verhaltensmuster bewusst zu werden. Wir wurden nicht geschaffen, um emotional zu sein. Der Emotionalkörper soll es uns ermöglichen, zu *fühlen* und zu *begehren*. Wir empfinden eine Emotion, wenn ein bestimmter Wunsch nicht erfüllt wird und wenn eine mentale Blockade unser Leben beherrscht. Wir benutzen den Emotionalkörper also anders, als es ursprünglich geplant war. Aber wir können nicht glücklich sein, solange wir emotional sind.

Du kannst rücksichtsvoll sein, ohne emotional zu sein.<sup>1</sup> Wenn du andere immer so behandelst, wie du dich selbst behandelst, erwartest du von anderen nur, was du von dir selbst erwartest. Da die Außenwelt widerspiegelt, was in

uns vorgeht, leben wir vor allem deshalb in einer Gemeinschaft, um uns durch andere selbst kennen zu lernen. Es ist allerdings einfacher, das Leben eines anderen zu betrachten als sein eigenes; denn wir haben meist keinen Kontakt zu unserem inneren Gott. Wir haben unsere wahre Natur vergessen und beschäftigen uns zu sehr mit der materiellen Welt. Ich rate dir, die Erwartungen zu untersuchen, die du gegenüber dir selbst und anderen hast.

Jedes Mal, wenn du von dir enttäuscht bist und dir Vorwürfe machst, solltest du prüfen, was du von dir und anderen erwartest, und überlegen, was du wirklich willst. Erwartungen gründen auf deinen Erfahrungen in der Kindheit. Vielleicht erwartest du, nichts zu vergessen, immer höflich zu sein, gesund zu bleiben, dich nie zu ärgern und so weiter. Wenn du deinen Erwartungen nicht genügst, bist du von dir enttäuscht und wirst vielleicht sogar wütend. Unbehagen und Krankheiten können die Folge sein.

Wenn du dir vorwirfst, dumm zu sein, genügt das, um Kopfschmerzen auszulösen (als würdest du mit dem Kopf gegen eine Wand rennen). Wenn du glaubst, es sei deine Pflicht, das Haus unter allen Umständen sauber zu halten, immer pünktlich zu sein und alles perfekt zu erledigen, ehe du dir eine Minute Pause gönnen darfst, musst du mit Schmerzen in den Hüften oder Beinen rechnen, sobald du dich ausruhst, obwohl du noch gar nicht getan hast, was du dir vorgenommen hast. Dein Körper hilft dir einzusehen, dass du dich manchmal hinsetzen und nichts tun willst, anstatt immer zu versuchen, deine physikalische Umwelt in den Griff zu bekommen. Wenn du siehst, dass andere tun, was du dir nicht erlaubst, wirst du ebenfalls sehr emotional, weil du von anderen erwartest, sich so zu verhalten wie *du*.