

Liebe
ist
Freiheit



Eva-Maria Eleni

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin
und des Verlages unzulässig. Dies gilt insbesondere
für Übersetzungen, Vervielfältigungen,
Mikroverfilmungen und Verarbeitung in elektronischen
Systemen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Autorin

Teil 1

Der Beginn dieser Reise

Auf zu neuen Ufern!

Die Ebene des Dramas verlassen

Zum Beobachter werden - Identifikationen Teil 1

Das Drama beenden

Bewusstseinsstufen

Intuition oder Verstand

Ahnenstrukturen durchlichten

Entkoppelungsübung

Den Spiegel erkennen und annehmen

Selbstbild und Person - Identifikationen Teil 2

Selbstbild, Identifikation und die Liebe

Teil 2

Dein wahres Wesen

Übung: Dein Seelenfeuer

Bewusstsein trifft menschliches Leben

Die Macht des Egos

Fallen des Egos erkennen und aushebeln

In der Übergangsphase

Den Mut finden, vollkommen allein zu sein

Wahre Liebe leben und einfach *sein*

Widerstände bearbeiten - Liebe annehmen

Übung: Dein Seelenfeuer - Anwendung auf das
Thema "Liebe-Annehmen"

Herzenskommunikation

Ausblick

Vorwort der Autorin

Seit ich denken kann beschäftigte mich immer wieder die Frage, ob es möglich sein kann absolut frei zu sein, aber gleichzeitig in einer Gemeinschaft und Liebesbeziehung zu leben. Sehen oder real erleben konnte ich es lange Zeit nicht. Was ich mit „Freiheit“ verband, schien sich nicht mit jenem zu decken, was andere darüber äußerten. Dennoch fühlte ich auf eine gewisse Weise, dass da irgendetwas ist. Ein inneres Streben veranlasste mich dazu, diesen Dingen auf die Spur kommen zu wollen. Ich spürte eine Anwesenheit von etwas viel Größerem - nach etwas, das sich in der sichtbaren Welt nicht zu erkennen gab.

Mein Leben führte mich in viele Begegnungen in welchen ich immer wieder deutlich spürte, dass die Menschen dieselben Sehnsüchte und Wünsche in ihren Seelen trugen.

Wo aber hatten wir unsere Freiheit wirklich verloren? Wieso gibt es so viel Drama und Leid, obwohl es dennoch etwas zu geben scheint, das von ganz anderen Dinge erzählen will? Diese Fragen schienen über eine lange Zeit hinweg nicht beantwortbar. So viele Menschen hatten es längst schon aufgegeben, noch nach Antworten zu suchen. Sie schienen so beschäftigt mit ihren Leben, dass sie einfach darauf vergessen hatten.

Wir kommen aus einer Zeit, da die verborgenen Dinge des Lebens lange in einen Mantel des Schweigens gehüllt waren. Es schien, als wären sie zwar irgendwie präsent, doch Worte ließen sich dafür kaum noch finden. Selbst wenn sie dennoch manches Mal vernommen wurden, wandten sich so viele Menschen ab. Sie zeigten sich irritiert, begannen sich unwohl zu fühlen und suchten nach Ausflüchten. Dies liegt unter anderem daran, dass diese Dinge so groß und so

essentiell sind. Die meisten Menschen aber scheinen sich damit abgefunden zu haben, sich in einem engen, begrenzten Dasein aufzuhalten.

In dieser Enge und Kleinheit ist kein Platz mehr für so Bedeutsames. Die Wahrheit über uns selbst schien uns längst abhanden gekommen zu sein, unser Bewusstsein über unser wahres Wesen in weite Ferne gerückt. Es ist unvorstellbar geworden, wie echte Freiheit und der Strom der wahren Liebe in diese so klein gewordenen Leben hineinpassen soll. Wohl gab und gibt es immer wieder Versuche oder Ideen darüber, Freiheit in die Leben zurückzuholen. Der innere Drang nach Wahrheit und Weite, nach Seelentiefe und Wahrhaftigkeit lässt sich schließlich nie permanent unterdrücken. Sobald aber das ganze Ausmaß dieser Sache erahnt wird, beginnt sie sich auch schon ihren Weg zu bahnen. So brechen alle bisherigen Dämme ein. Dies aber fürchten die Menschen!

Es liegt aber in der Natur der Wahrheit, dass sie immer wieder nach oben drängt. Sie ruft nach uns. Ebenso haben auch wir nie aufgehört, uns nach ihr zu sehnen.

Mehr Menschen als je zuvor sind mittlerweile an einem Punkt angelangt, da viele bisherige Grenzen aufgebrochen werden. Ist ein bestimmter Punkt überschritten, kann endlich wieder angetastet und ausgesprochen werden, was lange Zeit so weit entrückt schien.

In meiner Lebensgeschichte verstehe ich mich als Beobachterin und Lernende. Ich lernte Energien zu lesen und zu unterscheiden. Ich wurde immer tiefer und intensiver in Ursachen und Zusammenhänge eingeweiht. Immer mehr großartige Unterstützer kamen mit der Zeit wieder zurück zu mir. Doch das alleine hilft nicht viel. Ein Mensch muss auch erst (wieder) lernen, mit diesen Dingen umzugehen. Erfahrungen wollten gesammelt werden, unzählige alte Begrenzungen mussten aufgebrochen werden. Nach langen

Jahren der Reise durch diese besondere Zeit, der Konfrontation mit Irrtümern und unzähligen Herausforderungen, nach äußerst interessanten Phasen des Erforschens von Ursachen und Zusammenhängen und unzähligen lehrreichen Begegnungen ist es mir ermöglicht worden, über solch essentielle Dinge zu schreiben. Ich durfte immer wieder erleben, wie alles was momentan zu sein schien, vor meinen Augen in all seine Bestandteile zerlegt wurde und wie etwa ganz Neues daraus entstehen wollte. Natürlich begegneten mir dabei auch die unzähligen Hindernisse, die sich in solchen Momenten immer zeigen. Doch die Magie des Lebens begann, ihre Kraft und Unwiderstehlichkeit immer deutlicher zu offenbaren.

Keineswegs bin ich die erste, die einen möglichen Weg der Befreiung zu Papier bringt, noch werde ich die letzte sein. Doch kann nur ich es auf diese bestimmte Weise tun und vielleicht dadurch einigen anderen auf ihrem *Weg nach Hause* unter die Arme greifen.

Mit diesem Buch möchte ich dir nicht nur Einblicke in wesentliche Bereiche und Zusammenhänge vermitteln. Es ist vielmehr eine Einladung an dich, wieder ganz zu dir selbst, in deine Wahrheit zurück zu finden. Es beschreibt einen Weg mit echter, anwendbarer Unterstützung. Es lädt dich ein, dich auf die Reise deines Lebens mitzunehmen, in das Wesen der Dinge einzutauchen, welche dir so lange schon verloren schienen. Alle Übungen wurden über eine längere Zeit hinweg erprobt. Aber natürlich kann und wird nicht alles für jeden in gleichem Maße hilfreich sein. Auch wird sich nicht jeder dazu bereit fühlen, diesen Weg sofort vollständig zu gehen.

Doch wer weiß, was sich *dir* nun eröffnen will!

Über den Umgang mit diesem Buch:

Beachte bitte, dass es im individuellen Einzelfall nötig sein kann, dir in gewissen Bereichen zusätzlich Hilfe und Unterstützung zu suchen. Ein Buch wie dieses kann nicht alle Eventualitäten und besonderen Ausprägungen individueller Lebensgeschichten abdecken. Ferner kann und will es selbstverständlich auch keine persönliche Betreuung ersetzen. Dieses Buch will dir keinesfalls deine Eigenverantwortung abnehmen es zu erkennen, wann du alleine arbeiten kannst oder wann dir dies nicht möglich ist.

Zusätzlich ist darauf hinzuweisen, dass sämtliche Übungen und Beobachtungsaufgaben ausschließlich für *deine Selbstanwendung* konzipiert sind. Es geht um *dein* Beobachten, um *dein* Erkunden, um *deine* gefühlte Erfahrung. Die Menschen sind in diesen Dingen nicht gleich. Während der eine gewisse Bereiche sehr schnell begriffen haben kann, kann ein anderer dazu aufgefordert sein in etwas noch Tieferes, ihm bislang Unbekanntes einzutauchen. Jeder hat sein individuelles Tempo und seine ganz bestimmte Zeit!

Ich empfehle jedem, das Buch zumindest einmal komplett durchzuarbeiten und die Übungen zunächst nicht isoliert durchzuführen. Ohne eine gewisse Basis und ein Verständnis für tiefere Zusammenhänge entwickelt zu haben ist es nicht ratsam, sich solch tiefgreifenden Übungen zu stellen. Dies würde die Gefahr bergen, dass ein Mensch mit den Folgeerscheinungen aus reiner Unwissenheit heraus überfordert sein kann. Automatisierte Kontrollmechanismen und Selbstschutzmaßnahmen sollten niemals unterschätzt werden! Sie können dazu veranlassen, dass die Tür in die Befreiung womöglich für immer verschlossen wird.

Die Dinge können grundsätzlich immer erst dann in ihre natürliche Ordnung zurückfallen, wenn die nötige Basis und die nötige Reife für sie entwickelt wurde.

von Herzen,

Eva-Maria Eleni

Der Beginn dieser Reise

Bevor wir eine Reise beginnen können, gilt es uns darüber klar zu werden was wir mitnehmen sollten. Wir benötigen eine Bestandsaufnahme, eine ehrliche Auseinandersetzung mit dem, was jetzt wirklich da ist. Einiges davon wird uns noch eine gewisse Zeit lang begleiten. Unterwegs aber werden diese Dinge genau an jene Stellen zurückgebracht, wo sie auch tatsächlich hingehören. Nur dort können wir sie wirklich abgeben. Erst dann sind wir wahrhaft befreit.

Welchen Ballast trägst du momentan noch mit dir?

Wir entwachsen einer Zeit, in der das Ausleben von Mangel an der Tagesordnung stand. Der Mangel an innerer Klarheit, an Selbstverantwortung, an wirklicher, echter Nähe usw. hat uns in ungesunde Muster gezwungen. So gut wie nie spielten die Führung der Seele und ihre verborgene Wahrheit irgendeine Rolle. Den Weg zurück zu beschreiten bedeutet, diese Muster zu entlarven und ein falsches Selbstverständnis unter die Lupe zu nehmen.

Dies ist deshalb eine so enorme Herausforderung, weil du mitunter das Gefühl bekommen kannst, dich selber zu verlieren. Dies passierte dir schon häufig, ohne dass du es wirklich bewusst bemerkt hast. Es führte immer wieder dazu, dass du den Ort der tiefen, unumstößlichen Wahrheit lieber schnell wieder verlassen wolltest.

Die Wahrheit aber ist, dass du dich nicht verlieren wirst! Was du letztlich tatsächlich verlieren kannst, sind die falschen, trügerischen Muster und Ideen über dich.

Damit dieser Bereinigungsprozess umfassend geschehen kann, sollte dringend darauf hingewiesen werden wie überaus wichtig es ist, den Weg in dein Innerstes zu finden.

Es ist absolut essentiell, *deine* Wahrheit und Kraft wieder freizulegen und

zu entfesseln. Die erneuerte Verbundenheit mit deiner Wahrheit und Kraft ist das einzige, was dir jemals wirklich Halt geben kann und wird.

Alles Äußere, aller Schein werden künftig mehr und mehr wegbrechen. Dies gilt natürlich auch für Liebesbeziehungen. So lange du aus der Einstellung heraus lebst, dass du deinen Partner als Stütze brauchst, erschaffen sich in deiner Beziehung ganz von alleine etliche Probleme. Das eigentliche Problem aber ist, dass du innerlich noch keinen Halt gefunden hast. Als Folge davon klammerst du dich instinktiv (nicht willentlich!) immer an etwas oder jemanden. Dies ist aber eine enorme Belastung für jede Beziehung, die einen solchen inneren Mangel kompensieren soll. Hier entstehen bereits Druck und Ansprüche, die an Partner gestellt werden. Wie kann es da verwunderlich sein, dass sich „Liebe“ nicht nach Freiheit anfühlt? Nun haben wir gesellschaftlich betrachtet aber die irrige Idee entwickelt, dass wir angeblich nur von Liebe sprechen könnten, wenn *sie* es schafft sämtliche innere Mängel aufzufangen und zu kompensieren. Im Namen der „Liebe“ haben wir begonnen Ansprüche zu stellen, Erwartungen zu haben und uns gegenseitig in Ketten zu legen. Wir nähren diesen inneren Mangelzustand und halten ihn aufrecht, indem wir auf eine Erlösung in der äußeren Welt und durch unsere Partner nachdrücklich bestehen.

In diesem Zustand aber können sich weder *dein* wahres Potenzial, *deine* wahre Kraft noch die *wahre Liebe* entfalten!

Kollektiv betrachtet verloren wir in diesem, zur Gewohnheit gewordenen Spiel so viel. Wir haben uns so sehr verloren, dass kaum ein Mensch noch viel über sich selber weiß. Wir wissen zwar viel über die Rolle, welche wir einst zugewiesen bekommen und übernommen haben, aber mit unserer Wahrheit hat dies nichts zu tun. Dennoch schienen die

Ideen, welche wir aufgrund unserer jeweiligen Rolle gewannen plötzlich das zu sein, wovon wir glaubten, dass *wir* das wirklich wären.

Diese Irrtümer wollen weichen. Allmählich können wir wieder klarer und deutlicher erkennen, dass hier etwas verkehrt läuft. So herausfordernd dies letztlich empfunden werden kann, wer loslassen und geschehen lassen kann, gewinnt immer! Er gewinnt Freiheit, Weite und sich *selbst* zurück.

Dieses Buch kann dir nicht helfen, wenn sich dein Umfeld verändern soll, während du selbst auf deiner bisherigen Sichtweise auf dich selbst beharren willst. Es hilft dir nur, wenn du bereit bist, dich auf eine Reise einzulassen, in der *du* dich innerlich verändern *lässt*. Es ist eine Reise hin zu dir selbst, um *dich* endlich so richtig kennen zu lernen - ohne all die verfälschenden Projektionen, ohne angebliche Verpflichtungen, zu erfüllende Erwartungen oder auch den Glauben an (deine) Mängel und Fehler.

Mit Hilfe dieses Buches begibst du dich auf eine Reise, in welcher du immer wieder Bereitschaft bekunden musst, immer wieder deine bisherige Kontrolle loszulassen, dich auf etwas Neues einzulassen und es zu wagen anders zu denken, anders zu fühlen, ja gänzlich anders zu *werden*.

Wenn du dies nicht möchtest, so solltest du wissen, dass du in deinem Leben immer wieder Dramen erzeugen wirst. Dies kannst du willentlich nicht verhindern oder unterbinden. Das Leben lässt sich nicht manipulieren. Du hast darüber einfach keine Kontrolle. Drama und Leid sind bereits Resultate einer (nicht) getroffenen Entscheidung. Sobald der Fluss des Lebens gestört und unterbrochen ist, tauchen sie auf.

Ein Mensch kann nicht aus seinem Drama hinaus, so lange er überall nach Abhilfe für mögliche Ursachen in der äußeren Welt sucht. Obwohl er gewiss allerlei Ursachen auszumachen glaubt, wird er diese vermeintlichen Auslöser

nicht unter Kontrolle bringen oder auslöschen können. Er hat sich im Geiste schon viel zu sehr mit diesen Dramen arrangiert. Er lebt *in* ihnen. Er gibt sich täglich mit ihnen ab, denkt über sie nach, er macht und strengt sich an. Er hat sie so sehr zu *seiner* Sache gemacht, dass er keinerlei Abstand mehr dazu hat. Er hält sie für seine einzig mögliche Realität. Und weil er diesen Irrtum glaubt, klammert er sich noch zusätzlich am Drama fest. Alles ist eng um ihn, oft genug düster und angsterfüllt - doch ist es einfach „normal“ geworden.

Ein solcher Mensch lebt nicht Wahrheit, nicht Weite oder Freiheit. So hat in seinem Leben auch die wahre Liebe einfach keinen Raum. Er kann mit ihr nicht umgehen. Alles was einst Liebe versprochen zu haben schien, musste zwangsläufig ebenso klein, eng, anstrengend oder düster werden, damit sie zu ertragen war. Der Mensch mag sich dann einreden die Liebe betröge ihn oder er hätte einfach kein Glück. Doch letztlich betrügt er sich selbst um die Wahrheit - um *seine* Wahrheit und Kraft seiner Seele.

Das Beste was jetzt geschehen könnte wäre anzuerkennen, dass man sich einfach nur verrannt hat. Das braucht Mut und Größe! Es ist nicht einfach zu akzeptieren, dass die Sicht auf die Dinge vielleicht doch nicht so absolut zu betrachten ist und dass es vielleicht tatsächlich auch ganz andere Sichtweisen geben könnte.

Kollektiv betrachtet ist *jetzt* die Zeit reif für eine große Wende. Dies ist der Moment, da sich etwas ändern muss!

Dennoch macht uns diese Erkenntnis zunächst arg zu schaffen. So viele Strukturen haben sich in unserem menschlichen Energiefeld angesammelt, die uns das Loslassen so schwer machen. Daher nimmt unser aller Leidensdruck so rasant zu, bis wir es endlich wagen uns diesen Strukturen zu stellen. Der starke Leidensdruck ist das notwendige Benzin, damit das Feuer der Veränderung endlich alles niederbrennen kann.

Wer seinen Ausweg wirklich finden will, wird ihn finden - immer! Steigt auch nur einer der Beteiligten aus der Gewohnheit aus und nimmt seine Reise an, so wird er allmählich schrittweise erkennen, dass das einst in Gemeinschaftsarbeit erschaffene Drama nicht sein Schicksal bleiben muss. Dies ist der Zeitpunkt, da der Fluss der echten Lebensenergie allmählich wieder zu ihm zurückfließen wird.

Wahrheit, Freiheit und Liebe sind eins. Sie bedingen einander nicht nur, sie sind tatsächlich ein und dasselbe.

Die wahre Liebe kommt deutlich spürbar näher. Öffnest du das Tor, etwas Neuem zu begegnen? Erlaubst du es, dir selber neu und anders zu begegnen? Kannst du dein altes Gefühl von *ich-bin* zerfallen lassen, damit du vom Leben selbst und deiner inneren Kraftquelle neu zusammengesetzt wirst?

So wirst du mit Hilfe dieses Buches nun so richtig in deine Tiefe, in die Wahrheit deines Seins geführt. Doch solltest du dieses Buch als ein Angebot und eine Einladung begreifen. Du bestimmst natürlich selbst, ob der Zeitpunkt für dich gekommen ist, diese Reise anzutreten. Manchmal kann es vorkommen, dass ein Mensch zwei oder gar mehrere Anläufe benötigt, bis er es wagen kann wirklich einzutauchen. Diese so tiefgreifenden Dinge haben immer ihren eigenen Zeitpunkt. Da du aber *jetzt* dieses Buch in *deinen* Händen hältst, kann es gut möglich sein, dass *dein richtiger Zeitpunkt* genau *jetzt* ist!

Deine ewige Quelle, die Quelle allen Seins, ruft nach dir. Sie ruft dich schon so lange. Gleichsam hast du dich so sehr gesehnt nach ihr. Jetzt also kann *dein* Zeitpunkt gekommen sein, dass du jene tiefe Erfüllung finden sollst und endlich in dein wahres Zuhause zurückkehren wirst.

Deine Rückkehr wird dich vollkommen erlösen und befreien. Sie wird dir alle Weite schenken, welche du so

lange schon schmerzlich vermisst.

Der erste Teil des Buches soll dir einen Einblick in sämtliche Strukturen verschaffen, welche dich letztlich daran hindern wahre Liebe und Freiheit leben zu können. Der Begegnung mit ihnen kannst du nicht ausweichen. Sie werden dir während deines Befreiungsprozesses immer wieder ihr Gesicht zeigen. Wenn du die Grundlagen aber verstanden hast, so wirst du leichter annehmen können, was deine Prozesse dir offenbaren wollen.

Da theoretisches Wissen allein dir bei deiner umfassenden Befreiung nicht wirklich helfen kann, bekommst du im zweiten Teil des Buchs die Möglichkeit geschenkt, echte, erlebbare Erfahrungen zu sammeln. Sobald du Echtes und Wahres wirklich spüren kannst, begreifst du es. Eine Wahrheit, die du wirklich begriffen hast, wirst du nie mehr vergessen. Sie wird dir als echtes Fundament für ein vollkommen neues Leben dienen. Erst in dieser tiefen Verbundenheit, vollkommen in dir angekommen, hast du die Möglichkeiten, alle schädlichen Strukturen wirklich vollkommen hinter dir zu lassen.

Du wirst tief in deine unumstößliche Wahrheit geführt. So erhältst du die Chance wirklich zu erfahren, was Freiheit tatsächlich bedeutet. Du kommst dem Wesen der Dinge auf der Spur. Dies kann für dich alles vollkommen verändern. Bald kannst du es tatsächlich in dir spüren, wie sehr Liebe und Freiheit miteinander verwoben sind.

Auf zu neuen Ufern!

Die wahre Liebe will nichts Anderes, als dich in deine wahre Natur zu führen. Es geht um deine Ganzwerdung, um deine innere Verschmelzung mit deinem Wesenskern. Sie offenbart dir etwas so Großartiges da sie nichts Anderes

möchte, als dass du wieder begreifst, dass *du* die Liebe *bist* und sie nicht erst brauchst.

So lange du sie brauchst, redest du dir vollkommen automatisch ein, dass sie dir fehlt. Suchst du nach ihr und jagst sie, so bekräftigst du damit deinen Glauben, dass sie fehlt, dass sie also nicht da ist. Das aber ist die Illusion aus welcher du erwachen sollst. Dir kann nichts fehlen was du schon bist. Da du diese Wahrheit aber nicht mehr spürst, entstehen erst all die Probleme in deinem Leben. Du hast einfach vergessen was du wirklich bist. So musst du erst wieder erinnert werden.

In diesem Prozess musst du alles verlieren, was dich von deiner stets vorhandenen, inneren, wahrhaftigen Liebe abgetrennt hat. Wahrscheinlich ist dir momentan auch noch nicht klar, wie sehr du dich gegen dein wahres Sein sträubst. Zu viele angsteinflößende Ideen werden dir von deinem Ego ins Ohr geflüstert. Noch haben sie zu viel Macht über dich. Sie blenden, betrügen und schwächen dich. Noch glaubst du vieles zu brauchen. Du kannst es daher auch nicht willentlich abstellen oder loslassen. Geschwächte und verletzte innere Anteile machen dir immer wieder einen Strich durch die Rechnung. Daher gilt es dein Inneres vollkommen und konsequent zu erlösen.

Die wahre Liebe hilft dir dabei. Dein Leben und alles was es zu dir schickt unterstützt dich, damit alles beleuchtet werden kann was du selbst noch an Irrtümern und Schmerzen weder erkennst noch loslassen kannst.

Was dir heute noch Sorgen oder Kopfzerbrechen bereitet und dich an Illusionen und Ideen bindet, hält dich von deiner großen Befreiung ab. Doch während deines Befreiungsprozesses erkennst du immer deutlicher, dass nichts davon wirklich echt ist. Ideen, konditionierte Hoffnungen oder Sehnsüchte befinden sich einfach nur in deinem Kopf.

Wenn du nun wirklich wieder ganz zu dir finden willst, so kannst du diesen Weg in deine Freiheit nun beschreiten. Doch dazu gehört auch, dass vieles dein Leben erst einmal verlassen muss. Es muss sozusagen entrümpelt werden. Nur so wird Raum frei. Dann endlich kann sich auch das menschliche Wesen weiten und ausdehnen. Doch dein Ego will hier nicht kooperieren. Wenn du darauf hörst was es dir sagt, oder wenn du meinst Kompromisse finden zu müssen, dann wirst du in diesem Prozess nicht vorankommen können. Dein Ego spricht immer deine verborgenen, tiefen Ängste an.

Solange du die Illusion dahinter nicht zutiefst erkennst, fällst du auf sämtliche Schreckensszenarien herein. Ein Mensch der sich selbst auf seine Ängste reduziert, fühlt sich von äußeren Faktoren abhängig. So kreierte er sich selbst seine Hölle, sobald er seine Sehnsüchte und als notwendig erachteten Bedürfnisse bedroht meint.

Darunter kann ein Mensch sehr lange leiden - oft sein ganzes Leben lang.

Die Ebene des Dramas verlassen

Heftige Stürme und Dramen gehören eine gewisse Zeit lang zum menschlichen Erleben ganz einfach dazu. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass du dich gefangen, klein und letztlich vollkommen hilflos fühlst. Doch solltest du an einem bestimmten Punkt deines Lebens erkennen, dass Dramen keinen alternativlosen, alles überdauernden Zustand darstellen. Es ist also nicht nötig, dich mit diesem vorübergehenden Zustand abzufinden. Du solltest dir auch nicht einreden lassen, dass dies halt einfach das Leben wäre. In diesem Zustand lebst du eben einfach nur das Drama - nicht mehr und nicht weniger.

Nun aber könntest du deine Eigenmacht wiedererkennen. Es liegt an jedem einzelnen Menschen, sich auf die Suche

nach der verloren geglaubten, inneren Flamme zu machen. Selbst wenn sie schon beinahe verloschen scheint, so lässt sie sich durch Mut zur Veränderung, Hingabe und Geduld wieder neu entfachen!

Bei diesem Klärungsprozess ist es nötig zu erkennen, was das Drama erzeugt und aufrechterhält. Allerdings solltest du auch verstehen, was im Grunde *kein* Drama darstellt. Gefühle beispielsweise sind *kein* Drama. In unserer menschlichen Daseinsform sind uns Gefühle geschenkt. Wir fühlen natürlicherweise unterschiedliche Dinge - manches ist wundervoll und manches ist wenig schön, bitter, traurig, schmerzhaft oder herausfordernd. Diese Tatsache aber ist noch kein Drama. Doch sind wir aufgrund von Konditionierung auf die Idee gekommen, dass wir Unangenehmes lieber loswerden würden und dagegen vorgehen müssten.

Ablehnungen können uns Menschen sehr lange beschäftigt halten. Einerseits kostet es uns sehr viel Zeit, Kraft und Nerven, Widerstände zu bedienen, andererseits haben wir deshalb auch nie gelernt mit unangenehmen Gefühlen überhaupt umzugehen. Wir bilden uns ein wir könnten es nicht. Viele von uns sind der Auffassung, dass sie Unangenehmes nicht ertragen könnten und dass förmlich die Welt unterginge, wenn bestimmte Dinge einträfen. Brechen diese unerwünschten Ereignisse dann sprichwörtlich zur Tür herein, meinen wir uns dann vollkommen überfordert.

Aber Gefühle sind nur Gefühle. Sie kommen und gehen. Gefühle bestimmen nicht über dich. Kommt aber deine Bewertung hinzu welche dir erklärt, was so gar nicht sein darf, gar nicht passend ist und ganz anders sein sollte, so gerätst du in einen inneren Konflikt. Der Kopf glaubt etwas, das Herz aber fühlt einfach nur. Dies erzeugt Druck und Schmerz. Du meinst, dass da etwas über dich bestimmen würde. Du fühlst dich sofort eng. Ganz automatisch gehst du in den Widerstand.

Diese inneren Vorgänge laufen in fast allen Menschen vollkommen automatisiert ab. Sie haben sich daran gewöhnt und glauben daher, dass alles wäre vollkommen „normal“. Wann immer eine solche Gewohnheit siegt bekämpfst du plötzlich das Gefühl, anstatt die großen Zusammenhänge zu durchschauen. Es wäre also sehr heilsam, Gewohnheiten viel öfter in Frage zu stellen.

Tatsache ist, dass du Gefühle immer haben wirst. In diesem Buch wirst du keine Methoden finden, wie du deine Gefühle loswerden kannst. Sie sind ein wichtiger Teil von dir und senden dir bedeutsame Hinweise. Deine Konditionierungen aber musst du nicht behalten. Sie sind *kein* natürlicher Teil von dir. Daher können sie mit der nötigen Entschlossenheit und Konsequenz auch wieder entkoppelt werden. Du kannst dein Fühlen von sämtlichen Projektionen erlösen, ihretwegen du dich so häufig eng, klein, verlassen oder minderwertig meinst.

Die Wurzel des Dramas erkennen

Grundsätzlich entsteht Drama überall dort, wo eine ganz bestimmte Lebenseinstellung übernommen wurde. Diese verinnerlichte Einstellung erklärt dir, dass etwas was jetzt ist "falsch" ist. Dies macht dich Leid fühlend und gaukelt dir vor, im Schmerz gefangen zu sein. Da du diese Einstellung zu *deinem Leben* erklärt hast, fühlst du nun auch tatsächlich so.

Im Drama verhaftete Akteure sind mit dem *Jetzt-Zustand* im Krieg. Dabei spielt es gar keine Rolle, ob es sich um tatsächliche Ereignisse handelt, oder ob sich etwas nur im konditionierten Denken und Fühlen abspielt.

Drama ist nicht eine Ansammlung an herausfordernden Geschehnissen, welche dich völlig unvorbereitet, ohne jegliches Zutun einfach so überraschen. Dinge kommen und gehen. Niemand kann genau vorhersagen was die nächste Woche, der nächste Tag oder gar die nächsten Stunden

bringen. Aber die meisten Menschen sind so in ihrem Kontrollverhalten verhaftet, dass sie dies am liebsten immer ganz genau wissen möchten. Sie glauben, sich vorbereiten oder absichern zu können. Dabei bemerken sie aber nicht, wie ihnen das tatsächliche *Jetzt* vollkommen entgleitet. In ihren Gedanken sind sie in einem Szenario verfangen, welches sehr wahrscheinlich genauso gar nie eintreffen wird. Die Furcht vor dem Unvorhersehbaren wird ausgelebt. Schließlich sollen ja gewisse „unerträgliche Gefühle“ unbedingt vermieden werden. In zur Gewohnheit gewordener Furcht verfangen, erschrecken viele Menschen vor ihren erdachten, befürchteten Szenarien beinahe zu Tode. Darüber vergessen sie vollkommen *jetzt* zu leben. Sie sind gar nicht wirklich anwesend - hier und jetzt.

Ab diesem Moment, rutscht ein Betroffener dann in eine, für ihn fatale Schleife aus Vermeidung und Angst. Dies alles nährt sein Ego. Es wird immer mächtiger und über ihn bestimmend. Dann beginnt der Mensch, überall das Schlimmste zu sehen und zu befürchten.

Es ist offensichtlich, dass so jemand sich schwer damit tut seinem Leben oder auch anderen Menschen zu vertrauen. Er kann sich nicht wirklich entspannen oder gar fallen lassen. Ein innerer Dauerstress und Zwang belastet diesen Menschen. Dieser überträgt sich zwangsläufig auch auf alle, die sein Leben mit ihm teilen. Fatal ist, dass ein Dramatiker Liebe mit seinem Drama zu verwechseln beginnt. Er erlebt etwas, das er zwangsläufig aus einer dramatischen, angstgeprägten Lebenseinstellung heraus interpretiert. Unter anderem unterstellt er anderen Menschen dann Dinge, von denen diese gar nichts wissen. Zeigen diese sich dann verwundert oder gar ärgerlich, fühlt er sich darin bestätigt unverstanden zu sein und alleine dazustehen. Außerdem fühlen sich Dramatiker grundsätzlich hilflos ausgeliefert und sind schnell überfordert. Ihnen fehlt ganz einfach das grundlegende Vertrauen ins Leben.