



LOUISE L. HAY

DAS LEBEN  
LIEBEN

  
Allegria

## Die Autorin

Louise L. Hay begann ihre Arbeit, als sie bei der Selbstheilung ihrer eigenen Krebserkrankung erfuhr, welche Bedeutung eine positive Lebenseinstellung für den Heilungsprozess haben kann. Ihre ersten Bücher stellten in den Achtzigerjahren eine Revolution für das Selbstverständnis von Aids- und anderen Schwerstkranken dar. Seitdem hat sie mit ihrer Methode der positiven Selbstbeeinflussung mehr als 50 Millionen Menschen in über 30 Ländern der Welt geholfen. Um ihr Werk ist mit Hay House ein eigener Verlag entstanden, der heute in den USA zu den wichtigsten Vorreitern alternativer Gesundheitslehren und eines neuen humanen Umgangs mit menschlichen Problemen gehört. Ihr Name wurde zum Synonym für die Aktivierung von Selbstheilungskräften zur Unterstützung jeder ärztlichen Therapie. Sie lebt in Kalifornien.

Von Louise L. Hay sind in unserem Hause erschienen:

*Gesund Sein*, mit M. L. Schulz (Allegria) • *Ist das Leben nicht wunderbar!*, mit Cheryl Richardson (Allegria) • *Gesundheit für Körper und Seele* (Allegria) • *Meditation für Körper und Seele* (Allegria) • *Licht für Körper und Seele* (Allegria)

*Das Mädchen und der Maler* • *Finde Deine Lebenskraft* • *... und plötzlich war alles anders* • *Gesundheit für Körper und Seele A-Z* • *Meditation für Körper und Seele* • *Gesundheit für Körper und Seele* • *Liebe statt Angst* • *Alles wird gut!* • *Das Beste, was mir je passiert ist* • *Wahre Kraft kommt von innen* • *Aufbruch ins Licht* • *Balance für Körper und Seele* • *Gute Gedanken für jeden Tag* • *Die Kraft einer*

*Frau • Du bist dein Heiler! • Das Leben lieben • Du selbst bist die Antwort • Die innere Ruhe finden • Das große Buch der heilenden Gedanken • Das große Buch der wahren Kraft*

*Balance für Körper und Seele (CD) • Gedanken der Kraft (CD) • Liebe statt Angst (CD) • Du bist dein Heiler! (CD) • Heilende Gedanken für Körper und Seele (CD) • Verzeihen ist Leben (CD)*

*Das Mädchen und der Maler (DVD) • Ihr Weg zum erfüllten Leben (DVD) • You Can Heal Your Life - Der Film (DVD) • Grenzen überwinden (DVD)*

*Du bist dein Heiler! (Kartendeck) • Körper und Seele (Kartendeck) • Glück und Weisheit (Kartendeck) • Jeden Tag gut drauf (Kartendeck) • Du kannst es! (Kartendeck)*

*I CAN DO IT (Kalender)*

Louise L. Hay

# Das Leben lieben

Aus dem Amerikanischen übertragen  
von Thomas Görden

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.ullstein-taschenbuch.de](http://www.ullstein-taschenbuch.de)

Allegria im Ullstein Taschenbuch  
Herausgegeben von Michael Görden

Aus dem Amerikanischen von Thomas Görden

Titel der Originalausgabe  
LIFE! REFLECTIONS ON YOUR JOURNEY  
erschienen bei Hay House, Inc., Carlsbad  
California, USA.

Ullstein Taschenbuch ist ein Verlag der  
Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin.  
Neuausgabe im Ullstein Taschenbuch  
1. Auflage November 2004  
7. Auflage 2013

© 2004 by Ullstein Buchverlage GmbH  
© der deutschsprachigen Ausgabe 1996 by  
Wilhelm Heyne Verlag GmbH & Co. KG, München  
© 1995 by Louise L. Hay

Umschlaggestaltung: FranklDesign, München  
Titelabbildung: Ulrike M. Bürger, München  
E-Book-Produktion: **GGP Media GmbH**, Pößneck  
ISBN 978-3-8437-0810-4

Meinen geliebten Lesern, die mir seit so vielen Jahren die Treue halten, und all jenen, die mich erst noch kennenlernen werden, widme ich dieses Buch. Möge es Ihr Leben bereichern. Kommen Sie mit mir, und lernen Sie, die Zeit, die auf diesem wunderbaren Planeten Erde noch vor Ihnen liegt, zu den schönsten Jahren Ihres Lebens zu machen.

**Sie können bei der Heilung unserer  
Gesellschaft mithelfen!**

# Vorwort

Ich entschloß mich, als Ergänzung zu *Gesundheit für Körper und Seele* und *Wahre Kraft kommt von innen* dieses Buch zu schreiben, weil so viele Menschen mir in Briefen und bei meinen Vorträgen Grundfragen nach dem Sinn unseres Daseins stellen, danach, wie wir trotz belastender Erfahrungen der Vergangenheit, trotz der Dinge, die uns möglicherweise »angetan« wurden, unser Bestes als Menschen geben können, und zwar im Lichte dessen, was wir von unserem zukünftigen Leben erhoffen. Diese Menschen arbeiten mit metaphysischen Vorstellungen und ändern ihr Leben, indem sie ihr Denken ändern. Sie befreien sich von alten, negativen Verhaltensmustern und Glaubenssätzen. Und sie lernen, sich selbst mehr zu lieben.

Da *Das Leben lieben* der Titel dieses Buches ist, wählte ich eine lockere chronologische Kapitefolge, die einige der Entwicklungsschritte widerspiegelt, die wir während unseres Daseins durchlaufen – das heißt, ich beginne mit einigen Themen, die für uns anstehen, wenn wir jung sind (Kindheit, Beziehungen, Arbeit usw.), und wende mich dann Problemen zu, die uns im Alter beschäftigen.

Für den Fall, daß Sie mit meiner Philosophie und den Worten, die ich meist benutze, wenn ich meine Vorstellungen erläutere, noch nicht vertraut sind, gebe ich Ihnen zunächst einige Vorabinformationen:

Oft benutze ich Begriffe wie *Das Universum*, *Unendliche Intelligenz*, *Höhere Kraft*, *Unendlicher Geist*, *Gott*, *Universale Kraft*, *Innere Weisheit*. Ich meine damit jene Kraft, die das Universum erschuf und auch in Ihnen gegenwärtig ist. Wenn Ihnen keiner dieser Begriffe zusagt, ersetzen Sie sie einfach durch Bezeichnungen, die Ihnen passend erscheinen.

Schließlich kommt es nicht auf das verwendete Wort an, sondern auf seine Bedeutung.

Was meine allgemeine Philosophie angeht, ist es, denke ich, wichtig, einige der Ideen zu verdeutlichen, nach denen ich lebe, auch wenn Ihnen diese Ausführungen vielleicht schon vertraut sind - aber vielleicht ist meine Arbeit ja auch neu für Sie.

Sehr simpel ausgedrückt, glaube ich, daß das, was wir geben, zu uns zurückkehrt; wir alle sind verantwortlich für das, was in unserem Leben geschieht, und tragen selbst dazu bei - das gilt für das Gute ebenso wie für das sogenannte Schlechte. Wir erschaffen unsere Erfahrungen auf der Grundlage dessen, was wir sagen und denken. Wenn wir in uns Frieden und Harmonie erzeugen und positiv denken, werden wir positive Erfahrungen und Menschen mit gleicher Geisteshaltung in unser Leben ziehen. Wenn wir, umgekehrt, in einer anklagenden, anderen die Verantwortung zuschiebenden Opferhaltung verbleiben, wird unser Leben frustrierend und unproduktiv sein, und wir werden ebenfalls gleichgesinnte Menschen anziehen. Um es auf den Punkt zu bringen: Das, was wir über uns selbst und das Leben denken, wird für uns Wirklichkeit.

Einige weitere grundlegende Elemente meiner Philosophie lassen sich folgendermaßen zusammenfassen:

- **Es sind alles nur Gedanken, und Gedanken lassen sich verändern.**

Ich glaube, daß alles in unserem Leben als Gedanke anfing. Wie immer unser Problem aussehen mag, unsere Erfahrungen sind lediglich die äußeren Resultate unseres Denkens. Sogar Selbsthaß ist nur Ihr Haß auf etwas, das Sie über sich selbst denken. Wenn Sie zum Beispiel von sich denken: »Ich bin ein schlechter Mensch«, dann bringt dieser Gedanke ein

Gefühl des Selbsthasses hervor, das Sie dann einfach akzeptieren. Dächten Sie nicht so über sich, hätten Sie auch nicht das entsprechende Gefühl. Gedanken lassen sich verändern. Entscheiden Sie sich bewußt für einen neuen Gedanken, zum Beispiel: »Ich bin wundervoll.« Verändern Sie den Gedanken, dann verändert sich auch das Gefühl. Mit jedem Gedanken, den wir denken, erschaffen wir unsere Zukunft.

- **Der Kraftpunkt befindet sich immer in der Gegenwart.**

Dieser gegenwärtige Augenblick ist alles, was wir haben. Von dem, was wir heute denken, glauben und sagen, hängt es ab, welche Erfahrungen wir morgen, nächste Woche, nächsten Monat, nächstes Jahr machen. Wenn wir uns hier und jetzt bewußt auf unsere Gedanken und Glaubenssätze konzentrieren, und wenn wir bei diesen Gedanken und Glaubenssätzen so wählerisch sind wie bei einem Geschenk für einen sehr guten Freund, dann verleiht uns das die Macht, unser Leben in die von uns gewünschte Bahn zu lenken. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf die Vergangenheit richten, dann bleibt uns nur wenig Energie für das Hier und Jetzt. Wenn wir in der Zukunft leben, leben wir allein in unserer Phantasie. Wirklich real ist nur die Gegenwart, der jetzige Augenblick. Und genau hier beginnen alle positiven Veränderungen.

- **Wir müssen uns von der Vergangenheit lösen und allen Menschen vergeben.**

Wir selbst sind .diejenigen, die leiden, wenn wir uns an alten Schmerz klammern. Wir räumen den Erlebnissen

und Menschen aus unserer Vergangenheit damit Macht über uns ein und machen uns zu ihren geistigen Sklaven. Solange wir nicht vergeben und loslassen, beherrschen sie uns. Darum ist es so wichtig, Vergebung zu üben. Vergeben heißt, uns innerlich von Menschen zu lösen, die uns verletzt haben, und damit lösen wir uns auch von unserer Identität als Opfer. Damit beenden wir jenen nutzlosen Kreislauf aus Schmerz, Wut und immer neuen Vorwürfen, der uns in unserer leidvollen Situation gefangenhält. Wir vergeben nicht das, was uns angetan wurde, sondern wir vergeben denen, die es uns antaten – wir vergeben ihnen ihr eigenes Leiden, ihre Verwirrung, ihre fehlende Einsicht, ihre Verzweiflung, ihre menschliche Schwäche. Wenn wir die Gefühle herauslassen und uns dann von ihnen lösen, können wir uns weiterentwickeln.

- **Unser Bewußtsein steht immer in Verbindung zu dem Einen Unendlichen Geist.**

Wir sind durch diesen Lichtfunken in uns, das Höhere Selbst, unsere innere Kraft, mit dem Unendlichen Geist verbunden, der universalen Kraft, die uns erschuf. Der Geist in uns ist jener Geist, der das ganze Leben leitet und lenkt. Wir sollten danach streben, die Gesetze des Lebens zu erkennen und mit ihnen zu kooperieren. Die Universale Macht liebt alle ihre Geschöpfe, und doch läßt sie uns den freien Willen, unsere eigenen Entscheidungen zu treffen. Diese Kraft will unser Bestes, und sie lenkt alles in unserem Leben in die richtigen Bahnen, wenn wir es zulassen. Sie ist keine Macht, die Vergeltung übt und straft. Sie ist reine Liebe, völlige Freiheit, Verständnis und Mitgefühl. Lächelnd und geduldig wartet sie darauf, daß wir Verbindung mit

ihr aufnehmen. Es ist wichtig, daß wir unser Leben ganz dem Höheren Selbst anvertrauen, denn alles Gute kommt von dort.

- **Liebe dich selbst.**

Seien Sie in Ihrer Liebe zu sich selbst bedingungslos und großzügig. Loben Sie sich möglichst oft. Wenn Sie erkennen, daß Sie geliebt werden und selbst lieben können, dann wird diese Liebe in alle Bereiche Ihres Lebens ausstrahlen und vielfach vermehrt wieder zu Ihnen zurückkehren. Indem Sie sich selbst lieben, leisten Sie einen wichtigen Beitrag zur Heilung des Planeten. Groll, Furcht, Kritik und Schuldgefühle erzeugen mehr Probleme als alles andere, aber wir *können* unsere Denkgewohnheiten ändern, uns selbst und anderen vergeben und lernen, uns selbst zu lieben, und dann werden all diese destruktiven Gefühle in uns endlich der Vergangenheit angehören.

- **Alle Menschen entscheiden sich dafür, zu einer bestimmten Zeit und an einem bestimmten Ort zu inkarnieren, um Dinge zu lernen, die uns auf unserem spirituellen'Entwicklungsweg voranbringen.**

Ich glaube, daß wir alle uns auf einer endlosen Reise durch die Ewigkeit befinden. Wir wählen selbst unser Geschlecht, unsere Hautfarbe, unseren Geburtsort und die passenden Eltern für uns aus, die dann ein perfekter »Spiegel« unserer Denk- und Verhaltensmuster sind. Alles, was in unserem Leben geschieht, und jeder Mensch, dem wir begegnen, hat uns etwas Wichtiges zu lehren.

Lieben Sie Ihr Leben und sich selbst... so wie ich es tue!

*Louise L. Hay*  
Southern California, 1995

# Einleitung

Vor etwa fünf Jahren habe ich damit begonnen, meine Vorträge und Reisen mehr und mehr zu reduzieren, und inzwischen bin ich so eine Art Bauer geworden. Die meiste Zeit verbringe ich in meinem wundervollen Garten inmitten aller möglichen Pflanzen, zwischen Blumen, Obst, Gemüse und Bäumen aller Art. Es macht mir ungeheuren Spaß, auf allen vieren herumzukriechen und in der Erde zu wühlen. Dabei segne ich die Erde mit Liebe, und sie schenkt mir eine reiche Ernte.

Weil ich organischen Anbau betreibe, bleibt kein einziges Blatt ungenutzt. Alles landet auf dem Komposthaufen, und ich reiche meinen Boden allmählich mit immer mehr Nährstoffen an. Außerdem ernähre ich mich soweit wie möglich aus meinem Garten, der mich das ganze Jahr über mit frischem Obst und Gemüse versorgt.

Ich spreche hier von meinen Gartenaktivitäten, um Sie schon jetzt auf einige Dinge hinzuweisen, die ich Ihnen in diesem Buch näherbringen möchte. Vergessen Sie nicht, Ihre Gedanken sind wie die Saat, die Sie in *Ihrem* Garten ausbringen. Ihre Glaubenssätze sind wie die Erde, in welcher diese Saat aufgeht. In reicher, fruchtbarer Erde wachsen starke, gesunde Pflanzen. Selbst in karger Erde voller Unkraut und Steine wird eine gute Saat immer um ihr Wachstum kämpfen.

Gärtner wissen, daß bei der Anlage eines neuen oder der Rekultivierung eines alten Gartens zuallererst die Erde vorbereitet werden muß. Steine, Geröll, Unkraut und alte, ausgelaugte Pflanzen müssen zunächst entfernt werden. Sind Sie ein ernsthafter Gärtner, werden Sie sodann die Erde zweimal bis zur doppelten Schaufeltiefe umgraben und

dabei alle Wurzeln und Steine beiseite räumen. Anschließend sollten Sie der Erde soviel organische Stoffe wie möglich beimischen. Ich persönlich habe eine Schwäche für organischen Kompost, für Pferdemist und Fischmehl. Etwa fünfzig bis siebzig Kubikzentimeter von diesem Dünger werden untergegraben und sorgfältig mit der Erde vermischt. Nun haben Sie wertvollen Mutterboden, in dem alles kräftig und gesund wachsen und gedeihen wird.

Mit dem Mutterboden unseres Geistes, unseren grundlegenden Glaubenssätzen, verhält es sich nicht anders. Wenn wir wollen, daß sich neue, positive Affirmationen – das heißt Gedanken, die wir denken, und Worte, die wir sprechen – für uns so schnell wie möglich erfüllen, dann müssen wir uns ganz besonders anstrengen, unseren Geist für diese neuen Ideen aufnahmebereit zu machen. Wir können Listen mit unseren Glaubenssätzen anfertigen (zum Beispiel: »Wie ich über meine Arbeit, über Wohlstand, über Beziehungen denke« usw.) und diese anschließend auf negatives Denken hin überprüfen. Sie könnten sich selbst fragen: »Möchte ich mein Leben weiterhin auf solch einengenden Grundsätzen aufbauen?« Sodann sollten Sie zweimal umgraben, um alle alten Ideen, die Ihrem neuen Leben im Wege stehen, zu eliminieren.

Wenn Sie so viele alte, negative Glaubenssätze wie möglich aus Ihrem Denken verbannt haben, dann nehmen Sie eine große Portion Liebe und pflügen diese unter Ihren Geist. Wenn Sie ihm nun neue Affirmationen einpflanzen, werden diese in Windeseile gedeihen. Und Sie werden sich erstaunt fragen, was geschehen ist, wenn Sie feststellen, wie schnell Ihr Leben sich zum Besseren verändert hat. Sie sehen, das zusätzliche Düngen lohnt immer, ob es sich um Ihren Garten oder um Ihren Geist handelt.

Jedes Kapitel dieses Buches schließt mit einigen positiven Affirmationen, die sich auf die Gedanken des jeweiligen

Abschnitts beziehen. Wiederholen Sie möglichst oft die für Sie wichtigen Affirmationen. Die am Schluß eines jeden Kapitels formulierten Therapievorschläge beinhalten einen Strom positiver Ideen, die Ihnen helfen sollen, in Ihrem Bewußtsein ein System lebensbejahender Glaubenssätze zu verankern. Beachten Sie, daß sämtliche Therapievorschläge und Affirmationen sich der 1. Person Singular und des Präsens bedienen. Wir sagen niemals »Ich werde« oder »falls« oder »wenn« oder »als«, weil diese Worte stets aufschiebende Wirkung haben. Wenn wir uns selber therapieren oder eine Affirmation aussprechen, dann sagen wir: »Ich habe«, »Ich bin«, »Ich tue stets« oder »Ich glaube«. Dies sind unmittelbare Glaubensbekenntnisse, und das Universum wird sich JETZT um sie kümmern!

Vergessen Sie nicht, daß einige der Gedanken, mit denen Sie auf den folgenden Seiten konfrontiert werden, ein individuell ganz unterschiedliches Gewicht haben. Vielleicht lesen Sie zuerst das ganze Buch und arbeiten anschließend mit jenen Konzepten, die Sie für Ihr augenblickliches Leben als besonders wichtig erachten. Wiederholen Sie die Affirmationen. Lesen Sie die Therapievorschläge. Verinnerlichen Sie diese Gedanken. Später können Sie dann einzelne Kapitel in Angriff nehmen, die etwas in Ihnen in Schwingung versetzen oder von denen Sie glauben, daß sie möglicherweise für Sie interessant sein könnten.

Sie werden merken, daß, je stärker Sie auf einem Gebiet werden, es Ihnen um so leichter fällt, sich mit den anderen Gebieten auseinanderzusetzen. Als nächstes werden Sie feststellen, daß Sie sich vom Setzling allmählich in einen starken, wundervollen Baum verwandeln, der mit seinen Wurzeln fest in der Erde verankert ist. Mit anderen Worten, Sie werden prächtig gedeihen in diesem komplexen, herrlichen, geheimnisvollen, unvergleichlichen Etwas, das da heißt...

LEBEN!

# 1. Kapitel

## **KINDHEIT: ERSTE SCHRITTE IN UNSERE ZUKUNFT**

---

*»Liebevoll blicke ich zurück auf das Kind,  
das ich einmal war.*

*Ich weiß, daß ich immer mein Bestes gab,  
entsprechend dem Wissen und der Einsicht,  
über die ich damals verfügte.«*

---

## **Meine eigenen Anfänge**

Oft schauen mich die Menschen bei Vorträgen an und denken: »Oh, sie hat alles im Griff. Sie hatte in ihrem Leben noch nie ein Problem, und sie kennt alle Antworten.« Die Wahrheit sieht ganz anders aus. Ich persönlich kenne keine guten Lehrer, die nicht selbst durch viele dunkle Nächte der Seele gegangen wären. Die meisten von ihnen machten eine unglaublich schwere Kindheit durch. Gerade durch die Heilung ihres eigenen Schmerzes lernten sie, anderen auf dem Weg der seelischen Gesundheit zu helfen.

Was mich selbst betrifft, erinnere ich mich, daß mein Leben bis zu meinem achtzehnten Lebensmonat absolut wunderbar war. Danach war meine Kindheit eine einzige Katastrophe, jedenfalls von meinem Standpunkt aus gesehen.

Meine Eltern ließen sich plötzlich scheiden. Meine Mutter hatte keine Schulbildung und arbeitete seitdem als Dienstmädchen. Mich brachte man in einer Reihe von Pflegeheimen unter. Meine ganze Welt stürzte ein. Es gab nichts mehr, auf das ich mich verlassen konnte, und niemanden, der mich in den Arm nahm und mir Liebe schenkte. Schließlich gelang es meiner Mutter, eine Stelle als Haushaltshilfe zu finden, bei der sie mich zu sich nehmen konnte. Doch zu diesem Zeitpunkt war bei mir schon genug Schaden angerichtet worden.

Als ich fünf Jahre alt war, heiratete meine Mutter wieder. Jahre später erzählte sie mir, sie hätte geheiratet, damit ich ein Zuhause bekäme. Unglücklicherweise heiratete sie einen gewalttätigen Mann, der uns beiden das Leben zur Hölle machte. Noch im Jahr der Heirat wurde ich von einem Nachbarn vergewaltigt. Als die Tat herauskam, sagte man mir, es sei meine Schuld gewesen, und ich hätte Schande

über die Familie gebracht. Es gab eine Gerichtsverhandlung, und ich erinnere mich noch an das Trauma der medizinischen Untersuchung und daran, daß ich gezwungen wurde, auszusagen. Der Vergewaltiger wurde zu sechzehn Jahren Gefängnis verurteilt. Seitdem lebte ich in ständiger Furcht vor seiner Entlassung, denn ich glaubte, er käme zurück, um sich an mir dafür zu rächen, daß ich so ein schlechtes Mädchen gewesen war und ihn ins Gefängnis gebracht hatte.

Obendrein wuchs ich während der Depression auf, und wir besaßen fast überhaupt kein Geld. Eine Nachbarin schenkte mir jede Woche zehn Cent, und dieses Geld wanderte in die Haushaltskasse. Damals konnte man für zehn Cent ein Brot oder eine Dose Hafermehl kaufen.

An meinem Geburtstag und zu Weihnachten schenkte mir diese Nachbarin die enorme Summe von einem Dollar, und meine Mutter ging zu Woolworth's und kaufte mir davon Unterwäsche und Socken für ein Jahr. Meine Kleidung erhielten wir von der Wohlfahrt. Die Sachen, in denen ich zur Schule gehen mußte, paßten nie richtig.

Meine Kindheit bestand aus körperlichem Mißbrauch, harter Arbeit, Armut und Spott in der Schule. Ich mußte jeden Tag rohen Knoblauch essen, damit ich keine Würmer bekam. So blieb ich zwar wurmfrei, aber auch ohne Freunde. Ich war das Mädchen, das immer komisch roch und komische Kleidung trug.

Heute verstehe ich, daß meine Mutter mich damals nicht schützen konnte, weil sie sich selbst nicht zu schützen vermochte. Sie war in dem Glauben erzogen worden, daß Frauen alles zu akzeptieren hatten, was Männer ihnen antaten. Ich brauchte eine Weile, um zu erkennen, daß man über diese Dinge auch ganz anders denken konnte.

Als Kind bekam ich immer wieder zu hören, ich wäre dumm, wertlos und häßlich - der mißratene Balg eines