

LOUISE L. HAY



Liebe statt Angst

*Das Buch
der heilenden
Gedanken*



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 Mona Lisa Schulz (Allegria)
Ist das Leben nicht wunderbar! mit Cheryl Richardson
(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

Liebe statt Angst

Das Buch der heilenden Gedanken

Aus dem Amerikanischen übertragen
von Thomas Görden

Mit Texten aus den folgenden Einzelbänden
zusammengestellt von Thomas Görden:

Du selbst bist die Antwort

Die innere Ruhe finden

Meditationen für Körper und Seele

Hoffnung geben - Liebe finden

Liebe das Leben wie dich selbst

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein-taschenbuch.de

Allegria im Ullstein Taschenbuch
Herausgegeben von Michael Görden

Alle Rechte vorbehalten. Unbefugte
Nutzungen, wie etwa Vervielfältigungen,
Verbreitung, Speicherung oder Übertragung
können zivil- oder strafrechtlich verfolgt
werden.

Ullstein Taschenbuch ist ein Verlag
der Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin.
Neuausgabe im Ullstein Taschenbuch
1. Auflage Juni 2009
3. Auflage 2013

© der deutschsprachigen Ausgabe 2004
by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin

Dieses Buch enthält Texte aus folgenden Einzelbänden
von Louise L. Hay

I CAN DO IT CALENDARS 1991 through 1994

© 1990, 1991, 1992, 1993 by Louise L. Hay

THE YEAR OF CHANGE 1994 and
THE YEAR OF ADJUSTMENT 1995

Weekly Engagement Calendars

© 1993 and 1994 by Louise L. Hay

LOVING THOUGHTS FOR LOVING YOURSELF; LOVING
THOUGHTS FOR A PERFECT DAY; LOVING THOUGHTS
FOR
HEALTH AND HEALING; LOVING THOUGHTS FOR
INCREASING
PROSPERITY

© 1993 by Louise L. Hay
MEDITATIONS TO HEAL YOUR LIFE

© 1994 by Louise L. Hay

Umschlaggestaltung: FranklDesign, München

Titelabbildung: www.artshivananda.de

E-Book-Produktion: **GGP Media GmbH**, Pößneck

ISBN 978-3-8437-0814-2

Teil Eins

1. KAPITEL

Alter

*Ich bin im
richtigen Alter
und strahle
ewige Jugend aus.*



Alt zu werden gehört zu unseren größten Ängsten. Diese Furcht hat inzwischen eine solche Intensität erreicht, dass wir, statt uns von ihr zu befreien, unseren Alterungsprozess damit regelrecht beschleunigen. Statt sich dafür zu hassen, dass Sie älter werden, sollten Sie für die Fältchen der Reife dankbar sein. Sie enthüllen die Schönheit und Weisheit eines voll gelebten Lebens und die Freude daran, die Bedeutung der Liebe zu entdecken.

Wenn Sie verzweifelt versuchen, sich an Ihre Jugend zu klammern, wird der daraus resultierende emotionale Stress die Faltenbildung nur beschleunigen. Nehmen Sie sich die Zeit, sich selbst als heil und gesund zu visualisieren. Ihre Vorstellungskraft ist eine größere Gabe, als Sie ahnen. Wenn Sie ständig vor dem Spiegel stehen und an sich nach Zeichen des Alterns suchen, werden Sie gewiss welche finden. Wenn Sie hingegen Ihre Zeit damit zubringen, die Freuden, die das Leben Ihnen schenken kann, zu genießen, werden Sie gar nicht dazu kommen, sich Sorgen zu machen. Dann wird Ihr Äußeres viel länger jugendlich bleiben. Die Fältchen der Liebe und des Lachens sind selten von Dauer, aber immer schön.



*Liebe Louise,
ich bin neunzig Jahre alt und stolz darauf, noch bei recht guter Gesundheit zu sein. Ich war ein guter Handballspieler und habe diesen Sport erst vor sieben oder acht Monaten aufgegeben, als ich ernste Probleme mit meinem linken Bein und meinen Zähnen bekam. Seither leide ich auch unter Sprachschwierigkeiten. Ich schrieb diese Beschwerden dem Stress und der körperlichen Gebrechlichkeit zu, unter denen alte Menschen zu leiden haben. Vor fünf Jahren verlor ich*

meine Frau. Wir waren dreiundsechzig Jahre verheiratet. Vor allem aber machen mir tief sitzende Schuldgefühle zu schaffen, über die ich bislang mit niemandem gesprochen habe.

Ich bin von drei Ärzten untersucht worden und sechzig Tage zur Krankengymnastik gegangen, doch das hat mir nicht weitergeholfen. Ich wollte wissen, was die Ursache für meine körperlichen Beschwerden ist, doch die Ärzte konnten es mir nicht sagen.

Nach der Lektüre Ihres Buches Gesundheit für Körper und Seele, in dem die Bedeutung von Liebe und Freude hervorgehoben wird, setzte ich mir das Ziel, hundert Jahre alt zu werden, so Gott will. Dazu brauche ich die Unterstützung durch Ihre Lehren. Ich fühle, dass ich meine Gesundheit in kurzer Zeit zurückgewinnen könnte, wenn ich an einem von Ihnen geleiteten Seminar teilnehmen könnte. Ich bin dankbar für jeden Rat.



Louises Antwort:

Ich möchte Sie ermutigen, Ihr Leben energisch anzupacken und aktiv nach Freude, Frieden und Verständnis zu streben. Die Frau zu verlieren, mit der man dreiundsechzig Jahre das Leben geteilt hat, ist eine schwere Prüfung.

Es ist wichtig, dass Sie Sinn in Ihrem Leben finden, eine Aufgabe, damit Sie sich jeden Tag darauf freuen können, sich dieser Aufgabe zu widmen. Möglicherweise besteht diese Aufgabe einfach darin, sich um die Pflege Ihrer gegenwärtigen zwischenmenschlichen Beziehungen zu kümmern. Haben Sie Kinder und Enkelkinder? Welchen Interessen sind Sie in früheren Jahren nachgegangen? Und natürlich rate ich Ihnen, alte Wunden zu heilen - lösen Sie sich von allem alten Groll, sodass die Liebe in Ihrem Leben

frei fließen kann. Ich bin überzeugt, dass wir alle hier auf der Erde sind, um die Liebe zum Ausdruck zu bringen, die wir immer in uns getragen haben.

Viele Menschen leiden unter Schuldgefühlen und glauben, sie hätten etwas so Schlimmes getan, dass sie mit niemandem darüber sprechen können. Solche Schuldgefühle schneiden uns aber von der Liebe ab, die wir brauchen. Unsere Fähigkeit, uns selbst und andere zu lieben, wird stark beeinträchtigt. Sie sollten unbedingt jemanden finden, bei dem Sie sich aussprechen können. Es ist wichtig, dass Sie sich von Ihren Schuldgefühlen befreien.

Unsere linke Körperhälfte steht symbolisch für das Weibliche, unsere rechte Seite für das Männliche in uns. Da Ihr linkes Bein Ihnen zu schaffen macht, frage ich mich, ob es vielleicht eine Frau in Ihrem Leben gibt, der Sie vergeben sollten, oder ob es in Bezug auf eine Frau etwas gibt, das Sie sich selbst vergeben sollten. Zahnprobleme stehen oft für Unentschlossenheit. Ihre Sprache ermöglicht es Ihnen, sich selbst anderen gegenüber auszudrücken. Was ist es, das Sie so schwer in Worte fassen können? Vielleicht ist es genau jene Sache, die Ihnen Schuldgefühle bereitet?

Leider muss ich Ihnen mitteilen, dass ich selbst keine Seminare mehr durchführe. Meine Arbeit hat sich in eine andere Richtung entwickelt. Heute schreibe ich mehr, halte nur noch wenige Vorträge, widme mich meinem Garten und Sorge gut für mich selbst. Doch es gibt viele wunderbare Selbsthilfelehrer, die Ihnen genauso gut helfen werden, wie ich es könnte. Schauen Sie sich einmal die Aushänge in einem esoterischen Buchladen in Ihrer Gegend oder die entsprechenden Veranstaltungshinweise in örtlichen Zeitungen an.

Machen Sie sich bewusst, dass Sie etwas ganz Besonderes sind und dass Sie Anspruch auf die vielen Segnungen des Lebens haben. Gehen Sie mit sich selbst sehr sanft und

mitfühlend um, während Sie auf Ihrem Pfad der Heilung voranschreiten. Bekräftigen Sie: ICH BIN OFFEN UND BEREIT FÜR DEN NÄCHSTEN SCHRITT IN MEINEM LEBEN.



Liebe Louise,

ich übe seit neunzehn Jahren einen medizinischen Beruf aus und arbeite dabei mit vielen alten Menschen. Sehr viele unter ihnen sind traurig und verbittert. Wenn ich sie mit einem fröhlichen »Guten Morgen« begrüße, bekomme ich oft zur Antwort: »Werden Sie bloß nicht alt«, oder: »Es ist die Hölle, alt zu werden.«

Nachdem ich viele Jahre lang diese Botschaft immer wieder gehört hatte, fragte ich eines Tages eine Frau: »Was ist die Alternative?«

Sie antwortete mit leiser, rauher Stimme: »Der Tod!«

Ich bemühe mich stets, für die Patienten, die ich sehe, Glück und alle Segnungen des Lebens zu bejahen. Aber ich fühle mich frustriert. Ich will diese negativen Botschaften über das Altwerden nicht länger hören. Ich möchte bis zu meinen letzten Tagen auf diesem Planeten lachen und tanzen. Was soll ich diesen Menschen sagen? Oder, noch besser, was kann ich mir selber sagen, damit diese sich ständig wiederholenden negativen Botschaften ein Ende haben?



Louises Antwort:

Die alten Menschen, die Sie beschreiben, waren es das ganze Leben lang gewohnt, sich zucker-, salz- und fettreich zu ernähren und schon bei kleinsten körperlichen

Beschwerden Medikamente zu schlucken. Sie haben die Welt in einem negativen Licht gesehen und den Glauben verinnerlicht, Alter bedeutet zwangsläufig Krankheit und Gebrechlichkeit. Das sind Menschen, die sich als Opfer des Lebens betrachten. Wenn Sie in einem medizinischen Beruf arbeiten, werden Sie nicht oft wirklich gesunde alte Menschen zu Gesicht bekommen. Es ist höchste Zeit, dass wir unseren Lebensabend endlich in einem positiven Licht betrachten. Wenn unsere Eltern auf sehr negative Weise alt wurden, muss es uns keineswegs ebenso ergehen. Wir sollten die alten Regeln und Glaubenssätze gründlich ändern. Sie und ich können eine neue Lebensweise erschaffen. Wir können beide bis zum letzten Tag tanzen und lachen und das gilt auch für alle anderen Menschen, die sich uns anschließen möchten.

Wenn die Leute in meiner Umgebung negativ sind, sage ich nur: »Das mag für sie zutreffen, aber für mich trifft es nicht zu.« Vielleicht wäre es lohnender für Sie, im Bereich der ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge zu arbeiten. Dort werden Sie Menschen treffen, die sich aktiv um eine gute Gesundheit bemühen. Ich würde es sehr begrüßen, wenn jemand ein Seniorenwohnheim mit einem ganzheitlichen Gesundheitszentrum einrichten würde. Zusätzlich zur Schulmedizin sollte dort ein breites Angebot an Chiropraktik, Akupunktur, Homöopathie, traditioneller chinesischer Medizin, Ernährungs- und Gesundheitsberatung, Pflanzenheilkunde, Massage, Yoga und dergleichen zur Verfügung stehen. Das wäre ein Ort, an dem sich alle auf einen gesunden, sorgenfreien Lebensabend freuen könnten. Gewiss gäbe es dort in kürzester Zeit eine Warteliste.

Verwenden Sie die Affirmation: ICH BIN VON GESUNDEN, GLÜCKLICHEN MENSCHEN UMGEBEN. Schauen Sie dann, wie das Universum diesen Wunsch für Sie manifestiert.



*Liebe Louise,
ich bin eine einunddreißigjährige allein erziehende Mutter mit einer dreizehnjährigen Tochter. Derzeit beabsichtige ich, an einem Krankenpflegekurs teilzunehmen. Mein Problem besteht darin, dass ich seit zwei Monaten für meine fünfundsiebzigjährige Großmutter zu sorgen habe, die an Alzheimer im zweiten Stadium leidet.*

Wie kann ich angesichts ihrer ständigen Negativität und verbalen Attacken die Kraft behalten, mich trotzdem liebevoll um sie zu kümmern ? Ich liebe sie und bin aufrichtig bemüht, gut für sie zu sorgen, aber ich möchte mich dabei nicht selbst verlieren. Und könnten Sie mir auch einen Rat geben, wie ich meiner Tochter durch diese schwere Zeit helfen kann? Wie sie selbst gesagt hat: »Großmama hat ihr Leben schon gelebt, aber meines beginnt doch gerade erst.« Bitte helfen Sie mir!



Louises Antwort:

Wenn wir das Gefühl haben, dass uns die Dinge über den Kopf wachsen, ist es gut, sich ganz bewusst nicht länger auf das Negative zu konzentrieren. Wenn wir nur die Einschränkungen und negativen Aspekte sehen, können wir keine gute Lösung finden. Atmen Sie tief durch. Entspannen Sie Schultern, Gesicht und Kopfhaut. Übergeben Sie Ihre gesamte Situation dem Universum. Sagen Sie sich immer wieder: ALLES IST GUT. ALLES ENTWICKELT SICH SO, WIE ES FÜR ALLE BETEILIGTEN AM BESTEN IST. AUS DIESER SITUATION ENTSTEHT NUR GUTES. DAS UNIVERSUM BESCHÜTZT UNS UND SORGT FÜR UNS.

Konzentrieren Sie sich dann auf das, was Ihnen als die beste Lösung erscheint. Was wäre eine ideale Entwicklung? Schreiben Sie Ihre Intentionen auf. Halten Sie an Ihrer Vision fest. Teilen Sie sie mit Ihrer Tochter. Sie beide sollten täglich positive Affirmationen anwenden. Entspannen Sie sich dann und überlassen Sie alles Weitere dem Universum. Sie und Ihre Tochter werden herausfinden, wie stark Sie beide sind.



*Liebe Louise,
das Älterwerden macht mir sehr zu schaffen. Ich bin bezüglich meines Aussehens inzwischen so neurotisch, dass ich es tagelang vermeide, überhaupt in den Spiegel zu schauen. Wenn ich dann doch einen Blick auf mich werfe, fühle ich mich entsetzlich.*

Obgleich ich im Moment mit allen möglichen Schwierigkeiten zu kämpfen habe, scheinen meine depressiven Gefühl ganz um den Verlust meiner Jugend und Schönheit zu kreisen. Wie kann ich mit dem Problem des Älterwerdens auf eine Weise umgehen, dass dadurch nicht mein ganzes Leben beeinträchtigt wird?



Louises Antwort:

Gott hat uns als göttliche, wunderbare Wesen erschaffen, denen ein reiches, erfülltes Leben zgedacht ist. Wir sind dazu bestimmt, alle Lebensphasen zu durchlaufen, denn jede dieser Phasen hält ihre besonderen Erfahrungen für uns bereit. Wir können von der Kindheit an bis ins hohe Alter in Freude leben oder aber uns selbst das Leben schwer machen.

Machen Sie sich bitte nicht den gegenwärtig in unserer Kultur vorherrschenden Glauben zu Eigen, nur die Jugend sei lohnend und lebenswert. Dadurch berauben Sie sich Ihres Glücks. Jedes Alter ist schön. Waren Ihre Jugend und Schönheit so außerordentlich, dass Sie es darüber versäumt haben, andere Werte für sich zu entdecken? Wer hat Ihnen eingeredet, dass es im Leben nur auf Äußerlichkeiten ankäme? Glauben Sie, dass Sie nicht mehr geliebt werden, nur weil Ihr Äußeres sich verändert? Möchten Sie wirklich lieber sterben als alt werden?

Wenn Sie sich ständig Sorgen machen, lässt das Ihren Körper nur schneller altern. Es ist sehr problematisch, dass in den Medien der Jugend und Schönheit so viel Bedeutung beigemessen wird. Auch wenn wir alle im Herzen jung sein können, entsprechen dennoch nur wenige von uns dem gegenwärtigen Schönheitsideal. Wir sollten uns nicht länger diesem Druck aussetzen.

Lernen Sie, Ihr inneres Kind zu lieben. Sorgen Sie dafür, dass Ihr inneres Kind glücklich ist. Dann werden Sie von Tag zu Tag jünger wirken. Bekräftigen Sie: JE MEHR ICH MICH SELBST LIEBE, DESTO JÜNGER SEHE ICH AUS.

Lernen Sie, sich hier und jetzt zu lieben. Engagieren Sie sich für Menschen, die echte Probleme haben. Da ist in unserer Gesellschaft eine Menge zu tun. Es gibt so viele Bereiche, wo Ihre Mithilfe dringend gebraucht wird. Genießen Sie den Fluss und Rhythmus des Lebens.



*Liebe Louise,
es fällt mir sehr schwer zu glauben, dass Gott so genannte genetische oder »altersbedingte« Krankheiten heilen kann oder wird, weil mir von Kindheit an beigebracht wurde, dass bestimmte Krankheiten »normal« seien, wenn man älter*

wird, und dass Gott sie ebenso wenig heilt, wie er Glatzenbildung, nachlassende Sehkraft oder graue Haare zu beseitigen vermag.

Ich bin sicher, dass Millionen Menschen mit diesem Glauben aufwuchsen, der von der Ärzteschaft zusätzliche Nahrung erhält. Für eine Heilung zu beten ist schwierig, wenn man vom Arzt gesagt bekommt: »Das sind normale Altersbeschwerden.«

Wie ist Ihre Meinung dazu?



Louises Antwort:

Nur weil Ihnen etwas von Kindheit an eingeredet wurde, muss es deshalb noch lange nicht wahr sein. Immerhin haben wir einmal geglaubt, die Erde sei eine Scheibe.

Was wirklich der Heilung bedarf, ist unser Glaube, es sei »normal«, dass die Gesundheit im Alter nachlässt. Wir müssen das nicht glauben. Wir als Gesellschaft müssen diesen einschränkenden Glauben überwinden. Ihr Körper muss sich nicht zwangsläufig immer mehr abnutzen; er erneuert sich ständig.

Sie sollten den Arzt wechseln und sich einen ganzheitlich arbeitenden Mediziner suchen. Sind Sie sich bewusst, dass Ihre Ernährung einen Einfluss auf Ihren Gesundheitszustand haben kann? Wenn Sie bewusst im Reformhaus oder Bioladen einkaufen und einige Bücher über gesunde Ernährung lesen, können Sie zu neuen Erkenntnissen über Gesundheit und Heilung gelangen.

Gott gibt uns genau das, woran wir glauben. Wenn wir an Einschränkungen und Behinderungen glauben, werden wir sie erleben. Eine gute Affirmation für Sie wäre: ICH BIN BEREIT, STETIG DAZUZULERNEN, UND ICH WERDE JEDEN TAG JÜNGER.



*Liebe Louise,
meine Mutter leidet an neurotisch-zwanghaftem Verhalten. Sie wäscht sich mindestens hundertmal am Tag die Hände und wiederholt ständig bestimmte Gedanken und Verse. Sie ist jetzt einundneunzig Jahre alt und lebt mit meinem achtundneunzigjährigen Vater allein in ihrem Haus. Sie ist nicht mehr in der Lage, das Haus in Ordnung zu halten, will sich aber weder von mir noch von anderen bei der Hausarbeit helfen lassen.*

Als ich sie kürzlich besuchte, sagte sie mir, dass ich nicht mehr kommen solle, weil Unterbrechungen in ihrem Tagesablauf sie nervös machen würden. Ich bin sehr traurig, dass sie meine Hilfe zurückweist, und sehne mich danach, sie in die Arme zu nehmen, obwohl ich sie erst vor sieben Tagen zuletzt gesehen habe.

Können Sie mir ein paar Tipps für den Umgang mit alternden Eltern geben? Wie kann ich lernen, loszulassen und die Wünsche meiner Mutter zu respektieren?



Louises Antwort:

Machen Sie sich bitte klar, dass das Verhalten Ihrer Mutter nichts mit Ihnen zu tun hat. Alle Verhaltensweisen und Krankheiten entstehen aus dem Versuch, bestimmte Bedürfnisse zu befriedigen. Wenn wir die Bedürfnisse erkennen, die sich im Verhalten uns nahe stehender Menschen offenbaren, fällt es uns leichter, den Betroffenen in seinem Entwicklungsprozess liebevoll zu unterstützen.

Neurotisch-zwanghaftes Verhalten dient dazu, ein Kontrollbedürfnis zu befriedigen. Hinter solch übertriebenen

Kontrollbedürfnissen steht immer Angst. Ängste entstehen zumeist in der Kindheit, weil wir uns als Kinder am wenigsten in der Lage fühlen, unser Leben und unsere Umwelt zu kontrollieren. Viele von uns fühlen sich im Alter wieder genauso verletzlich wie in der Kindheit. Wenn wir uns an unsere eigene kindliche Verletzlichkeit und Angst erinnern, kann uns das helfen, unseren alternden Eltern auf einfühlsame Weise Liebe und Unterstützung zu geben.

Helfen Sie Ihrer Mutter dabei, sich sicher zu fühlen, so weit sie das zulässt. Wenn Sie zunächst einmal herausfinden, welche Wünsche sie hat und was sie braucht, um sich geborgen zu fühlen, wird sie möglicherweise Ihre Nähe eher akzeptieren.

Möglicherweise beschließt Ihre Mutter jedoch, Sie nicht mehr ins Haus zu lassen. Es könnte notwendig werden, dass Sie sich von Ihrem persönlichen Verantwortungsgefühl gegenüber Ihrer Mutter lösen, so herzerreißend das sein mag. Unbedingt sollten Sie dabei Hilfe suchen. Sie sind mit Ihrem Problem nicht allein. Viele Menschen stehen vor der Herausforderung, ihren alternden Eltern auf angemessene Weise Liebe und Unterstützung zu geben und dabei gleichzeitig die Würde der alten Menschen zu achten. Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus. Auch sollten Sie nicht zögern, sich an kirchliche Beratungsstellen und andere soziale Einrichtungen zu wenden. Eine passende Affirmation für Ihre Situation: **MEINE MUTTER UND ICH ÜBERWINDEN ALLE SCHRANKEN UND FINDEN DEN WEG ZU PERSÖNLICHER FREIHEIT. WIR SIND FREI, ALLES ZU WERDEN, WAS WIR SEIN KÖNNEN!**

Ich bin immer im besten Alter

Jedes neue Jahr ist etwas Besonderes und Kostbares, angefüllt mit immer neuen Wundern. Das Alter ist eine ebenso wertvolle Lebensphase wie die Kindheit. Doch in unserer Kultur fürchten wir uns vor dem Alter. So haben wir das Altwerden zu einer schrecklichen Sache gemacht. Dabei ist es ganz normal und natürlich. Wir veranstalten einen Jugendkult, der schädlich für uns alle ist. Ich freue mich darauf, alt zu werden. Die einzige Alternative dazu ist, den Planeten vorher zu verlassen. Ich entscheide mich dafür, mich in jedem Lebensalter zu lieben. Dass ich altere, muss nicht bedeuten, dass ich krank oder gebrechlich werde. Bevor ich den Planeten verlasse, muss ich nicht zwangsläufig an Schläuche angeschlossen sein oder in einem Pflegeheim leiden. Wenn meine Zeit gekommen ist, wird der Abschied sanft sein - vielleicht lege ich mich ins Bett, mache ein Nickerchen und gehe ganz friedlich.

*Ich entscheide mich
für Gedanken,
die das Älterwerden zu einer
positiven Erfahrung machen.*

2. KAPITEL

Ehe und Partnerschaft

*In der Gegenwart
der Liebe
sind wir vereint.*



Getrennt wart ihr, doch vereint werdet ihr sein in der Gegenwart der Liebe. Und wenn ihr für immer vereint sein wollt, dann seid Liebende in den Zeiten der Gemeinsamkeit und Freunde in den Zeiten des Getrenntseins.

Gründet eure Verbindung nicht auf Äußerlichkeiten, denn alle Dinge verändern sich, während sie sich entwickeln.

Vollzieht eure Ehe nicht bloß körperlich, denn dann entgeht euch die größte aller Vereinigungen.

Lasst eure Tage von Freude erfüllt sein, denn in der Freude nehmt ihr Teil an den Schätzen des Lebens.

Gründet eure Ehe nicht auf gegenseitige Abhängigkeit, denn dann verliert ihr eure Fähigkeit, schöpferisch euer eigenes Leben zu gestalten.

Lasst eure Verschiedenheit nicht zur Trennung führen, sondern zum gegenseitigen Anerkennen eurer Einzigartigkeit und eurer Synergie.

Strebt leidenschaftlich danach, hinter all euren individuellen Unterschieden euer grundlegendes Einssein mit allem Leben zu erkennen. Helft euch gegenseitig dabei, die Liebe kennen zu lernen. Erlaubt der Seele eures Partners oder eurer Partnerin, auf die ihr gemäße Weise dem Leben und der Wahrheit zu dienen. Und wenn euch der Segen zuteil wird, Kinder zu bekommen, dann seid besonders dankbar, denn dann hat man euch die kostbarste aller Schöpfungen anvertraut: die Seele eines anderen menschlichen Wesens.



*Liebe Louise,
ich bin eine Frau von dreiundvierzig Jahren und immer noch
allein stehend. Ich habe wieder und wieder affirmiert, dass
sich ein wunderbarer, liebevoller Ehemann in meinem Leben*

manifestiert, habe viele Singletreffs besucht und dergleichen mehr, aber immer noch geschieht nichts.

Ich habe beschlossen, ohne körperliche Liebe zu leben, bis ich meinen idealen Partner finde, aber die vergangenen vier Jahre waren die längsten und einsamsten meines Lebens. Niemand hat mich in den Armen gehalten oder geküsst. Dennoch respektiere ich auch weiterhin die heilige Natur meiner Sexualität, indem ich enthaltsam lebe. Ich frage mich, ob Gott meine Gebete hört oder ob ich mich an den Gedanken gewöhnen muss, für immer allein zu bleiben. Bei dieser Aussicht muss ich weinen und ich weiß nicht, wie ich all diese einsamen Jahre überstehen soll. Soll ich damit aufhören, Affirmationen anzuwenden, um meinen Wunsch nach einer liebevollen Beziehung Wirklichkeit werden zu lassen? Soll ich die Hoffnung aufgeben?



Louises Antwort:

Ich kann gut verstehen, dass Sie sich danach sehnen, den perfekten Partner zu finden, mit dem Sie Ihre Liebe teilen können. Mit diesem Wunsch stehen Sie gewiss nicht allein. Wie dem auch sei, im Moment haben Sie keinen Partner. Und Sie sind es, die sich negativen Gefühlen hingibt. Auch ich hätte gerne einen liebevollen Gefährten, es gibt gegenwärtig aber keinen in meinem Leben. Auch ich bin schon seit vier Jahren nicht mehr geküsst worden, aber dennoch war dies *keineswegs* die einsamste Zeit meines Lebens. Ich bin oft in den Arm genommen worden, weil ich selbst viele, viele Menschen zu umarmen pflege. Mein Leben ist reich und erfüllt, weil *ich selbst* es dazu mache. Ich empfinde Mitgefühl für Sie und ich weiß, dass Sie nicht so zu leiden brauchen. Gott oder das Leben wollen Sie nicht bestrafen.

Ja, fahren Sie fort mit Ihren Affirmationen für eine glückliche, erfüllte Partnerschaft, bejahen Sie aber darüber hinaus, dass in *allen* Bereichen Ihres Lebens ganz viel Liebe fließt. Affirmieren Sie Lebensfreude und Zufriedenheit. Affirmieren Sie Erfüllung. Affirmieren Sie, dass Ihnen Wege aufgezeigt werden, wie Sie einen konstruktiven Beitrag zur Heilung unseres Planeten leisten können. Suchen Sie sich eine ehrenamtliche Organisation, wo man Ihre engagierte Mithilfe braucht; wagen Sie sich aus Ihrem Schneckenhaus hervor und helfen Sie anderen. Lassen Sie neue Impulse in Ihr Leben fließen. Pflegen Sie freundschaftliche Kontakte und schenken Sie vielen Menschen etwas von Ihrer Liebe. Seien Sie dankbar für all das Gute, das Ihnen tagtäglich geschenkt wird. *Genießen* Sie Ihr Leben! Wir sind hier auf Erden, um uns unseres Lebens zu freuen.



*Liebe Louise,
ich bin ein Mann Mitte vierzig, dessen sehr früh geschlossene Ehe nach dreizehn Jahren mit einer Scheidung endete. Das liegt jetzt bereits fünfzehn Jahre zurück. Seit drei Jahren bin ich nun mit einer sehr liebevollen, schönen Frau liiert. Ich liebe sie, doch wenn sie das Thema Heirat zur Sprache bringt, spüre ich einen enormen inneren Widerstand - etwas in mir sträubt sich dagegen, eine feste Bindung oder gar eine erneute Ehe einzugehen.*

Die Vorstellung, für einen anderen Menschen »lebenslang« finanziell verantwortlich zu sein, erschreckt mich. Doch ich spüre, dass meine Freundin in naher Zukunft von mir eine klare Antwort will, und ich weiß nicht, was ich tun soll. Ich fürchte, dass sie sehr verletzt wäre und es möglicherweise zum Bruch zwischen uns käme, wenn ich eine Heirat ablehne, oder dass sie irgendwann die Geduld

verliert, wenn ich die Antwort immer weiter hinauszögere. Können Sie mir helfen, meine widerstreitenden Gefühle zu verstehen?



Louises Antwort:

Sagen Sie ihr die Wahrheit. Erklären Sie genau, was Sie empfinden und warum. Wenn es Ihnen schwer fällt, offen darüber zu sprechen, schreiben Sie es auf und geben ihr den Brief. Wenn Sie sich eine glückliche Beziehung wünschen, müssen Sie lernen, offen mit Ihrer Partnerin zu kommunizieren. Wenn zwischen Ihnen beiden keine offenen Gespräche möglich sind, bedeutet das, dass Sie sich in ernsthaften Schwierigkeiten befinden. Wenn Sie diese Frau wirklich lieben, sollten Sie bereit sein, eine Ehe- und Partnerschaftsberatung aufzusuchen oder eine Therapie in Erwägung zu ziehen. Lassen Sie sich von einem professionellen Berater oder Therapeuten dabei helfen, Licht in Ihre Beziehungsproblematik zu bringen. Möglicherweise entdecken Sie dabei wichtige Aspekte, die Ihnen bislang nicht bewusst waren.

Sie tun etwas, was viele Menschen ständig tun: Sie blicken zurück in die Vergangenheit und schließen daraus auf die Zukunft. Ich habe den Eindruck, dass Ihre erste Ehe unglücklich verlief und dass Sie froh waren, sie hinter sich zu haben. Doch Sie sind heute ein anderer Mensch als damals und dies ist eine neue, andere Situation.

Bejahen Sie: ICH LÖSE MICH JETZT VON DER VERGANGENHEIT UND ICH LEBE IM JETZT. Segnen Sie Ihre damalige Ehe liebevoll und distanzieren Sie sich innerlich von Ihren alten Erfahrungen.



*Liebe Louise,
ich habe eine Beziehung zu einem Mann, den ich sehr liebe, obwohl man unser Verhältnis nicht wirklich eine Liebesbeziehung nennen kann. Er weiß um meine Gefühle, behauptet aber, noch nicht bereit für eine neue Partnerschaft zu sein, weil er »früher viele schlechte Erfahrungen mit Frauen gemacht hat«, wie er sagt. Dennoch verhält er sich, auch in Gesellschaft anderer, so, als wären wir ein Liebespaar. Er hat viele positive Eigenschaften, doch kann er auch ziemlich aufbrausend sein, und mitunter benimmt er sich mir und anderen gegenüber sehr rüde.*

Ich möchte gern einen Weg finden, auf gute Art mit ihm zu kommunizieren, nicht nur wegen meiner Gefühle für ihn, sondern auch weil mir seine Gesellschaft ganz einfach Freude macht. Ich möchte gern auf eine entspannte fröhliche Art mit ihm umgehen, aber ich bin in seiner Gegenwart verwirrt und weiß nicht, wie ich mich verhalten soll.

Gegenwärtig sehen wir uns nicht, weil ich nach einem seiner »rüden Auftritte« den Kontakt für eine Weile unterbrechen wollte. Was kann ich tun, um unsere Beziehung aufrechtzuerhalten und zu erreichen, dass die Dinge zwischen uns besser laufen als bisher?



Louises Antwort:

Lesen Sie so schnell wie möglich das Buch *Wenn Frauen zu sehr lieben* von Robin Norwood. Darin werden Sie genau jenes Verhalten beschrieben finden, für das Sie gegenwärtig ein perfektes Beispiel abgeben. Was Sie »Liebe« nennen, ist in Wahrheit eine Sucht nach einer Beziehung, in der Sie sich von einem Mann missbrauchen lassen. Offenbar sind Sie in dem alten Denkmuster gefangen, eine Frau könne einen

Mann ändern, wenn sie ihn nur genug liebt. Das funktioniert niemals. Der nächste Schritt in dieser Beziehung ist, dass er Ihnen gegenüber auch körperlich gewalttätig wird.

Sie müssen noch viel daran arbeiten, ein starkes Selbstwertgefühl zu entwickeln und sich selbst lieben zu lernen. Möglicherweise haben Sie bestimmte Kindheitserfahrungen gemacht, durch die Ihre Selbstachtung untergraben wurde. Eine gute Affirmation für Sie lautet: ICH ENTWICKLE JETZT EIN STARKES, GESUNDES SELBSTWERTGEFÜHL. ICH LIEBE UND ACHE MICH. Ich weiß, dass viel mehr in Ihnen steckt, als Sie sich gegenwärtig zutrauen - und dass Sie einen viel besseren Partner verdienen.



Liebe Louise,

vor sechs Wochen habe ich meiner Verlobten gesagt, dass die Beziehung zu ihr für mich zu schmerzhaft geworden ist, und unsere Verlobung aufgelöst. Ich hatte bei dieser Beziehung von Anfang an ein ungutes Gefühl und zuletzt wollte ich nur noch, dass sie die Trennung akzeptiert.

Doch obwohl ich sie inzwischen schon seit sechs Wochen nicht mehr gesehen habe, ist mein Leben immer noch ziemlich aus den Fugen, und aus unerfindlichen Gründen sehne ich mich nach ihr - obwohl ich mir sicher bin, dass sie nicht die Richtige für mich ist. Sie schleppt aus ihrer vorigen Ehe eine Menge unverarbeitete Wut und Verbitterung mit sich herum. Immer wieder lässt sie diese Gefühle an mir aus und dieses Verhalten kann ich nicht ertragen.



Louises Antwort:

Uns allen fällt es schwer, mit dem Ende einer Beziehung fertig zu werden. Oft geben wir unsere Kraft an die andere Person ab, weil wir glauben, sie sei die Quelle jener Liebe, die wir in uns spüren. Wenn uns diese Person dann verlässt, fühlen wir uns am Boden zerstört. Wir vergessen, dass die Liebe in Wahrheit immer in uns ist. Wir haben die Macht, unsere Gefühle selbst zu wählen. Denken Sie daran, dass kein Mensch, kein Ort oder Ding Macht über Sie hat. Segnen Sie Ihre ehemalige Partnerin liebevoll und lassen Sie sie vollständig los.

Manche von uns hungern so sehr nach Liebe, dass sie eine unglückliche Partnerschaft ertragen, nur um mit einem anderen Menschen zusammen zu sein. Wir alle müssen so viel Selbstliebe entwickeln, dass wir nur noch Menschen in unser Leben ziehen, die wirklich unserem höchsten Wohl dienen.

Kein Mensch sollte seelische oder körperliche Misshandlungen hinnehmen. Wenn wir akzeptieren, dass andere uns missbrauchen, signalisieren wir dem Universum damit, dass wir eine solche Behandlung zu verdienen glauben - und dann gibt es uns noch mehr davon.

Benutzen Sie die Affirmation: IN MEINER WELT AKZEPTIERE ICH NUR FREUNDLICHE UND LIEBEVOLLE MENSCHEN.



*Liebe Louise,
in den letzten Jahren wurden die Beziehungen zwischen Männern und Frauen ernsthaft diskutiert und ich habe selbst auch viel über dieses Problem nachgedacht. Warum lieben manche Männer Frauen, die sie wie den letzten Dreck behandeln? Und wenn ihnen einmal eine wirklich nette Frau begegnet, finden diese Männer jedes Mal eine Ausrede, um Freundlichkeit und Liebe zurückzuweisen. Es wird immer*

wieder gesagt, dass es Frauen, die sich mit einem Mann einlassen, der sie schlecht behandelt, an Selbstachtung fehlt. Doch die mangelnde Selbstachtung vieler Männer kommt kaum zur Sprache. Wie denken Sie darüber?



Louises Antwort:

Wenn Ihre Mutter Sie wie den letzten Dreck behandelte, werden Sie leider ein solches Verhalten mit Liebe assoziieren. Wenn Sie dann erwachsen werden, halten Sie nach Frauen Ausschau, die Sie genauso behandeln wie Ihre Mutter früher. In Gegenwart einer netten Frau fühlen Sie sich unbehaglich, vielleicht sogar ungeliebt. Genauso verhält es sich bei Frauen, die in der Kindheit vom Vater geschlagen oder sexuell missbraucht wurden. Oft fühlen sie sich später unbewusst zu einem Mann hingezogen, der diesen Missbrauch fortsetzt.

Darum ist Vergebungsarbeit so wichtig. Nicht um das, was in der Vergangenheit geschehen ist, zu rechtfertigen oder zu entschuldigen, sondern weil Vergebung es uns ermöglicht, uns aus unserem Gefängnis aus Hass und Verbitterung zu befreien. Ich weiß, dass ich viel zu viele Jahre meines Lebens in Selbstmitleid und Groll vergraben war. Erst als ich in der Lage war, die Vergangenheit zu vergeben, wurde ich frei, mir in der Gegenwart ein gutes Leben zu erschaffen. Wenn Ihr Denken von Groll und Selbstmitleid erfüllt ist, können Sie keine Freude in Ihr Leben lassen.

Bei uns allen gibt es in unseren Beziehungen zu anderen Menschen bestimmte »Komfort-Bereiche«, in denen wir uns wohl fühlen. Diese Bereiche entstehen bereits in der frühen Kindheit. Wenn unsere Eltern uns liebevoll und mit Respekt behandelten, dann assoziieren wir ein solches Verhalten mit dem Gefühl, geliebt zu werden. Waren unsere Eltern – was