

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

### *Buch*

Die Botschaft des weltbekannten Autors und Psychotherapeuten Gerald G. Jampolsky lautet: Wir tragen die Fähigkeit zum Glückseligsein in uns, wir müssen nur erkennen, dass wir immer die Wahl zwischen Frieden und Konflikt haben, zwischen den beiden Grundgefühlen Liebe und Angst. Dieses Buch ist ein Leitfaden für alle, die motiviert sind, eine persönliche Veränderung zu erleben, sich von lähmenden Angstgefühlen und Schuldgefühlen zu befreien und ein innerlich erfülltes und friedvolles Leben zu führen. Jampolsky weist den Weg zu einem glücklichen Dasein. Dazu müssen wir die Schuldgefühle überwinden, mit denen uns die Vergangenheit bedrängt, und die Zukunftsängste loslassen, die uns Hoffnung und Zuversicht rauben. Wir werden aufgefordert, ganz im Hier und Jetzt zu leben, denn nur so können wir zum ursprünglichen Kern unseres Lebens vordringen: zur Liebe.

### *Autor*

Dr. med. Gerald G. Jampolsky war Psychiater am Medical Center der Universität von Kalifornien in San Francisco. Nach einer tief greifenden Lebenskrise gründete er das Center for Attitudinal Healing in Tiburon, Kalifornien, dessen Arbeit mit Schwerstkranken, vor allem Kindern und Jugendlichen, inzwischen zur Bildung eines Netzwerks ähnlicher Einrichtungen im ganzen Land geführt hat. Er hält weltweit Vorträge zu humanistischen und spirituellen Themen.

Gerald G. Jampolsky  
**Lieben heißt  
die Angst verlieren**

Aus dem Amerikanischen  
von Peter Hübner

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

*Dieses Buch ist Helen und Bill gewidmet,  
die sowohl Lehrer als auch Freunde für mich  
gewesen sind. Dank ihrer gemeinsamen Bereit-  
willigkeit entstand »Kurs der Wunder«, ein  
Werk, das die Grundlage für dieses Buch bildet.*

G. G. J.

*Umwelthinweis:*

Alle bedruckten Materialien dieses Taschenbuches  
sind chlorfrei und umweltschonend.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2005

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

ein Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 1979 by Gerald G. Jampolsky

© 1981 der deutschen Ausgabe by Oesch Verlag AG, Zürich

Originaltitel: Love is letting go of fear

Originalverlag: Celestial Arts, Millbrae, California, USA

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagmotiv: corbis/Schill

Zeichnungen: Petra Dorkenwald

Satz: Barbara Rabus, Sonthofen

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Verlagsnummer: 16737

WR/BS · Herstellung: Stefan Hansen

Printed in Germany

ISBN 3-442-16737-X

www.goldmann-verlag.de

# Inhalt

Anmerkungen des Autors .....	9
Vorwort .....	13
Einleitung .....	22
TEIL I	
Vorbereitung zur persönlichen Veränderung ...	27
TEIL II	
Bestandteile der persönlichen Veränderung ...	39
TEIL III	
Lektionen zur persönlichen Veränderung .....	53
<i>Lektion 1</i>	
Alles, was ich gebe, wird mir gegeben .....	58
<i>Lektion 2</i>	
Vergebung ist der Schlüssel zum Glück .....	67

*Lektion 3*

Ich bin niemals aus dem Grund verstimmt,  
den ich annehme ..... 73

*Lektion 4*

Ich bin entschlossen, die Dinge anders zu sehen .. 78

*Lektion 5*

Ich kann der Welt meiner Wahrnehmung  
entkommen, indem ich Angriffsgedanken  
aufgebe ..... 85

*Lektion 6*

Ich bin nicht das Opfer der Welt,  
die ich wahrnehme ..... 90

*Lektion 7*

Heute will ich über nichts,  
was geschieht, urteilen ..... 95

*Lektion 8*

Dieser Augenblick ist die einzige Zeit,  
die es gibt ..... 103

*Lektion 9*

Die Vergangenheit ist vorbei;  
sie kann mich nicht berühren ..... 108

*Lektion 10*

Stattdessen könnte ich Frieden sehen . . . . . 113

*Lektion 11*

Ich kann wählen,  
alle verletzenden Gedanken zu verändern . . . . . 118

*Lektion 12*

Ich bin verantwortlich für das, was ich sehe . . . . . 123

Nachwort . . . . . 125

Danksagungen . . . . . 126

*Für die Kinder des Universums,  
die durch die Essenz ihres Wesens,  
die Liebe,  
Licht in eine verdunkelte Welt bringen  
und uns zum Königreich des Himmels führen*

## Anmerkungen des Autors

Wir lehren das, was wir lernen wollen, und ich will lernen, inneren Frieden zu erleben.

Im Jahre 1975 betrachtete mich meine Umwelt als einen erfolgreichen Psychiater, der alles zu haben schien, was er sich nur wünschte. Meine innere Welt aber war chaotisch, leer, unglücklich und verlogen. Meine zwanzigjährige Ehe hatte kürzlich in einer schmerzlichen Scheidung geendet. Ich war zum starken Trinker geworden und hatte chronische, behindernde Rückenschmerzen entwickelt, die das Ergebnis meiner Auseinandersetzung mit Schuldgefühlen waren.

Zu dieser Zeit fielen mir einige Schriften in die Hand, die sich *Kurs der Wunder*\* nannten. Dieser Kurs könnte als eine Art spiritueller Psychotherapie zum Selbsterlernen bezeichnet werden. Ich war vielleicht überraschter als irgendein anderer, als ich in ein Ge-

° *Kurs der Wunder*, veröffentlicht von der Stiftung für Inneren Frieden, P. O. Box 635, Tiburon, CA 94920, USA

dankensystem verwickelt wurde, das Worte wie *Gott* und *Liebe* verwendet. Ich hatte bisher geglaubt, dass ich der letzte Mensch wäre, der sich für solche Schriften interessiert. Bislang hatte ich Menschen, die einem spirituellen Pfad folgten, immer äußerst geringschätzig beurteilt, denn ich hielt sie für ängstlich und glaubte, dass sie ihren Intellekt nicht richtig anwendeten.

Als ich mit dem Studium des *Kurses* begann, hatte ich ein überraschendes, aber auch sehr beruhigendes Erlebnis. Ich hörte eine innere Stimme, oder vielleicht war es, korrekter gesagt, der Eindruck einer Stimme, die mir sagte: »Arzt, heile dich selbst: Dies ist dein Weg nach Hause.«

Ich fand den *Kurs* in meinem Ringen um persönliche Veränderung ausschlaggebend. Er half mir erkennen, dass ich tatsächlich die Wahl hatte, Frieden oder Konflikt zu erleben, und dass es immer eine Wahl zwischen Wahrheit oder Illusion ist. Die unterschwellige Wahrheit für uns alle ist, dass die Essenz unseres Wesens aus Liebe besteht.

Der *Kurs* behauptet, dass es nur zwei Emotionen gibt, Liebe und Angst. Erstere ist unser natürliches Erbe; das zweite fabriziert unser Intellekt. Der *Kurs* schlägt vor, das Loslassen der Angst zu erlernen, indem

wir Vergebung praktizieren und jeden, einschließlich unserer selbst, als frei von Schuld und Tadel ansehen. Indem ich die Konzepte des *Kurses* in meinem beruflichen sowie privaten Leben anwandte, begann ich Perioden des Friedens zu erleben, die ich nicht einmal im Traum für möglich gehalten hatte.

Ich möchte hinzufügen, dass ich immer noch gelegentlich deprimiert bin, Schuldgefühle habe, irritiert oder böse bin, aber diese Stimmungen dauern nur noch kurze Zeit an, während sie sich früher über Ewigkeiten zu halten schienen. Früher dachte ich mich als ein Opfer der Welt, die ich wahrnahm. Wenn die Dinge falsch liefen, pflegte ich die Welt oder meine Mitmenschen für mein Elend verantwortlich zu machen, und empfand meinen Ärger als gerechtfertigt. Heute weiß ich, dass ich *nicht* das Opfer meiner wahrgenommenen Umwelt bin, und tendiere zunehmend dazu, Verantwortung zu übernehmen, für was immer ich wahrnehme und für die Gefühle, die ich erlebe.

Wir sind alle Lehrer füreinander. Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich glaube, dass durch das Lehren dessen, was ich lernen möchte – inneren Frieden – ich ihn beständiger für mich selber erlangen kann. Dieser Weg ist nichts für Leute, die Gurus suchen, da er je-

den gleichermaßen als Lehrer wie als Schüler betrachtet.

Während jeder von uns dem einzigen Ziel – für sich selber inneren Frieden zu erreichen – entgegenstrebt, so können wir auch unsere Verbundenheit miteinander erfahren, die entsteht, wenn wir die Hindernisse beseitigen, die unser Gewahrsein von der Gegenwärtigkeit der Liebe blockieren.

Lasst uns daher gemeinsam in unseren Leben diese Aussage des *Kurses der Wunder* demonstrieren.

*Lehre einzig Liebe,  
denn das ist es, was du bist.*

Jerry Jampolsky  
Tiburon, Kalifornien  
1. Mai 1979

## Vorwort

Ich hatte zahlreiche Gelegenheiten, Jerry in Situationen zu beobachten, die man als stresserfüllt bezeichnen kann.

Zum Beispiel, mitten in der Nacht, beim Warten auf ein Mädchen, das bei uns in Behandlung war und sich in einem von Chicagos rauesten Vierteln verirrt hatte; oder beim Ergattern von Mahlzeiten, Nickerchen und Flugverbindungen zu unmöglichen Zeiten, während wir auf Vortragsreisen durchs Land zogen; beim Tennispiel um halb sieben in der Frühe (zählt das?); stundenlang mit zwei weiteren Leuten in einem Zimmer eingepfercht, während man sich über praktisch jedes Wort, das in einem buchlangen Manuskript erscheinen sollte, einigte; völlig verirrt, einen Termin bereits verpasst, und dann gezwungen, unsere Reiseroute aus kalifornischen Hinterland-Straßen zurückzuverfolgen; ihm zuzusehen, wie er in einem kleinen, überfüllten Zimmer mit einem unheilbar kranken Jungen arbeitete,

ihm (erfolgreich) beizubringen versuchte, sich von Schmerzen zu befreien.

Ich erzähle euch das alles, damit ihr wisst, was hinter folgender Feststellung steckt: Jerry Jampolsky lebt, was er lehrt. Ich weiß, dass dieses Buch der genauen Mitte seines Herzens entstammt. Nichts von dem, was hier gesagt wird, ist auch nur im Geringsten übertrieben oder undurchführbar. Ich habe ihn, solange ich ihn kenne, jede Zeile dieses Buches wirklich leben sehen.

Neben dem Verfassen von Büchern arbeite ich mit »Crisis Intervention« zusammen. Davor war ich Schülerberater, Lehrer, Praktiker des geistigen Heilens und noch einiges mehr, was in diesem Zusammenhang weniger wichtig ist. Ich habe beobachtet, dass ein Prinzip wie ein lichter Faden durch alle Bemühungen geht, bei denen ein Mensch versucht, einem anderen eine echte Hilfe zu sein. Und ich weiß jetzt, nachdem ich Jerrys Arbeit mit Opfern von Unfällen und Krankheiten gesehen habe, dass dieses Prinzip immer zutrifft, egal ob der Hilfesuchende todkrank ist, einen Gehirnschaden hat oder im Koma liegt und daher unfähig ist, seine bittere Not in Worte zu fassen. Das Prinzip lautet: Ich kann einem anderen keine wirkliche Hilfe sein, wenn ich nicht erkenne, dass wir beide gemeinsam in dieser

Sache stecken, dass all unsere Unterschiede oberflächlich und bedeutungslos sind und dass nur die unzähligen Punkte, in denen wir uns gleich sind, überhaupt Bedeutung haben.

Ich kann mich nicht mit einem Vater zusammensetzen, der sein Kind misshandelt, und denken: »Du Bastard, du prügelst dein Kind. Ich schlage das meine nicht«, und diesem Mann auch nur von geringstem Nutzen sein. Wenn ich jedoch die Substanz seines Ärgers ehrlich betrachte, und nicht die Weise, in der er ihn ausdrückt, dann werde ich darin meinen eigenen Ärger wiedererkennen. Jeder Zorn, den man empfindet, drückt sich auf irgendeine Art und Weise aus, und der, der indirekt auf Umwegen ausgedrückt wird, ist dem direkt ausgedrückten Zorn nicht überlegen. Wenn ich dies erkenne, kann ich mich mit diesem Mann verbinden und zu dem spirituellen Kern gelangen, der uns innerlich vereint, und gemeinsam können wir dessen Richtung suchen.

Das alte Denkmodell in Bezug auf die Frage, wie man dem anderen hilfreich sein könnte, basierte auf Ungleichheit. Etwas musste an mir »nicht stimmen«: Entweder war ich ein disziplinloser Schüler oder ein Alkoholiker, war selbstmordgefährdet oder hatte eine

furchtbare Krankheit, oder einen Schnupfen. Jedenfalls war ich anders als du, und es spielte keine Rolle, welche Form der Unterschied annahm, denn in allen Fällen kam ich zu dir, weil ich glaubte, du wüsstest mehr oder hättest Fähigkeiten, die mir fehlten. Dann hast du dich sachkundig auf mein Problem konzentriert und es somit aus dem Zusammenhang mit meinem Leben genommen. Es war nicht länger mein Problem. Ich hatte dir die Verantwortung dafür übergeben, und danach hast du bestimmt, was ich denken und tun sollte.

Würde dieses Denkmodell das Einzige an unseren Versuchen, einander zu helfen, darstellen, so wäre, glaube ich, wenig Sinnvolles je dabei herausgekommen. Aber wir haben immer um die Mängel dieser Anschauung gewusst, wenigstens intuitiv, und dieses Wissen, wie vage auch immer, machte Alternativen möglich. *Lieben heißt die Angst verlieren* handelt von dieser Alternative. Sie ist praktisch anwendbar, weil sie nicht neu ist. So wie sie in diesem Buch präsentiert wird, ist sie allerdings eine Abweichung vom Bisherigen, denn hier wird sie in ihrer reinsten Form dargestellt. Somit wird dieses Buch radikal.

Für einige Leser ist es jetzt vielleicht hilfreich, wenn ich mit eigenen Worten meine Auffassung der Jam-

polsky-Lebenseinstellung schildere. Jerry würde sagen, dass seine Einstellung die des *Kurses der Wunder* ist, und ich würde dem nur beipflichten, da ich diese Bücher selbst studiere, doch füge ich dem dies hinzu: Jeder Mensch hat seine einzigartige Weise, die Wahrheit so darzustellen, wie er sie sieht, und diese Einzigartigkeit ist wichtig, denn es wird nur gewisse Menschen geben, die du oder ich in diesem Leben berühren werden, und für diese Begegnungen wird Ehrlichkeit der Behälter sämtlicher Gaben sein, die wir geben oder erhalten werden.

Da dies meine Worte sind, klingen sie vielleicht etwas religiöser als die von Jerry, aber wenn ihr mir diese kleine Diskrepanz verzeiht, verspreche ich, ansonsten nicht von seinem sanften Geist abzuweichen.

*Uns wurde alles gegeben, was wir brauchen, um jetzt glücklich zu sein.* Diesen Moment direkt zu betrachten heißt, Frieden zu haben. Es bedeutet, dass es uns nicht interessiert, wie die Liebe uns in Zukunft versorgt. Und wir kümmern uns nicht darum, was wir in der Vergangenheit taten oder sagten oder ob jemand, der uns unserer Meinung nach schlecht behandelt hat, seinen Lohn dafür bekommt oder nicht. Mit diesem Augenblick völlig zufrieden zu sein, ist ein Geisteszustand von

solch einer kraftvollen Potenz, zu heilen und Frieden zu verbreiten, dass er mit Worten nicht einmal angedeutet werden kann. Angst – die einzige Alternative zu Vertrauen zu allem, was gerade geschieht – ist ein Zustand der Lähmung, der dadurch entsteht, dass wir uns auf das konzentrieren, von dem wir glauben, dass es nicht zu ändern sei: Auf das, was vorbei ist oder noch nicht geschah.

Vor ungefähr zwei Monaten rief mich ein Mann an und erzählte mir, dass er seinen Arbeitsplatz verloren habe, dass sich seine Frau von ihm habe scheiden lassen und dass die Frau in der Etagenwohnung seiner gegenüber nicht mit ihm schlafen wolle. Letzteres Problem würde sich allerdings in Kürze dadurch lösen, dass er gezwungen wäre, seine Wohnung aufzugeben, und dass er in der Gegend keine andere fände. »Der *Kurs der Wunder*«, sagte er, »funktioniert nicht.«

Während wir sprachen, rief er sich jenen Tag ins Gedächtnis zurück, an dem er seine Arbeit verloren hatte, und verglich die Fantasien, die er an diesem Tag in Bezug darauf hatte, was auf ihn zukommen würde, mit dem, was tatsächlich geschah. Obwohl er nicht alles bekommen hatte, was er sich hätte wünschen können, war ihm doch alles gegeben, was er wirklich brauchte.

Er stimmte zu, dass, ehrlich betrachtet, seine Situation von Augenblick zu Augenblick nicht unglücklich gewesen war. Erst seine *Interpretation* der Situation ließ ihn sich schlecht fühlen. Und diese Interpretation musste *willentlich ins Gedächtnis zurückgerufen* werden. Er musste sich seine Definition von sich selbst als Gefeuertem wieder ins Gedächtnis rufen. Er entdeckte außerdem, dass, wenn er genau betrachtete, was nach seiner Scheidung geschah, Liebe nicht von ihm genommen wurde. Sie war weiterhin da, in einer Form, die er verstehen und schätzen konnte. Es gab nun viele andere Menschen in seinem Leben, die ihn eindeutig liebten.

*Die Liebe selbst bleibt konstant, nur der bestimmte Mensch, von dem wir sie manchmal erwarten, mag wechseln.* Das Versprechen des *Kurses*, dass der Große Plan wohlgesonnen bleiben wird, war nicht gebrochen worden. Ebenso wenig wie dieser Plan in der Vergangenheit durch einen Arbeitgeber vereitelt werden konnte, könnte dies in Zukunft durch einen Vermieter geschehen. Nichts kann das Versprechen von Trost durchkreuzen, außer unsere Auslegung, und diese wird immer stören, weil sie uns veranlasst, nicht ehrlich zu sehen, wo wir sind und was uns umgibt.

In diesem Augenblick haben wir alles, was wir brauchen. Deshalb können wir dem, was geschieht, vertrauen. Denn es wird niemals eine Zeit geben, die nicht jetzt ist. Wir werden geliebt. Aber diese Liebe kann nicht gesehen werden, wenn unsere Gedanken auf alles andere konzentriert sind außer dem, was direkt vor uns liegt. Die Liebe existiert nicht in einer Zeit unserer Vorstellung, und sie kann ihre Vertrauenswürdigkeit auch nicht innerhalb unserer ängstlich geduckten Fantasien unter Beweis stellen. Wir müssen willens sein, in ihren sanften Armen zu ruhen, und uns nicht darum kümmern, wie diese hierher kamen oder warum sie es vorziehen zu bleiben.

Ich will mit einer reizenden Geschichte schließen, die mir ein Freund erzählte.

Ein Mann, dessen Leben beendet war, erschien vor Gott. Und Gott blickte auf dessen Leben zurück und zeigte ihm die vielen Lektionen, die er gelernt hatte. Als er damit fertig war, sagte er: »Mein Kind, möchtest du etwas fragen?« Und der Mann antwortete: »Während du mir mein Leben zeigtest, fiel mir auf, dass da in guten Zeiten immer zwei paar Fußspuren waren, und ich wusste, dass du neben mir gingst. In schlechten Zeiten aber war da nur eine Fußspur. Warum, Vater, hast

du mich in den schwierigen Zeiten verlassen?« Und Gott antwortete: »Du interpretierst es falsch, mein Sohn. Es ist wahr, dass ich in guten Zeiten neben dir ging und dir den Weg zeigte, aber in schwierigen Zeiten trug ich dich.«

*Liebe ist der Weg,  
den ich in Dankbarkeit gehe.*

Hugh Prather  
Sante Fe, Neu-Mexiko  
23. Juni 1979

## Einleitung

Mein Freund Hugh Prather schrieb einmal: »Es muss einen anderen Weg geben, durchs Leben zu gehen, als kreischend und um sich tretend hindurchgezerrt zu werden.«

Ich glaube, es *gibt* einen anderen Weg, durchs Leben zu gehen. Er erfordert unsere Bereitschaft, unser Ziel zu ändern.

Bei den Menschen wächst überall die Erkenntnis, dass wir dabei sind, uns selbst und die Welt, in der wir leben, zu zerstören. Wir scheinen unfähig, die Welt, andere Menschen oder uns selbst zu verändern. Viele von uns, mich eingeschlossen, haben gespürt, wie nutzlos all unsere Versuche, uns von Frustration, Konflikt, Schmerz und Krankheit zu befreien, waren, solange wir immer noch an unseren alten Systemen der Überzeugung festhielten.

Heute breitet sich die Suche nach einem besseren Weg durchs Leben immer rascher aus und führt zu ei-



Gerald G. Jampolsky

## **Lieben heißt die Angst verlieren**

Little Book, Broschur, 128 Seiten, 11,5 x 15,5 cm  
ISBN: 978-3-442-16737-1

Goldmann

Erscheinungstermin: Mai 2005

Die Botschaft des weltbekannten Psychotherapeuten Gerald G. Jampolsky lautet: Wir tragen die Fähigkeit zum Glückhsein

in uns, wir müssen nur erkennen, dass wir immer die Wahl zwischen Frieden und Konflikt, zwischen Liebe und Angst haben. Er fordert uns auf, im Hier und Jetzt zu sein und zum Kern unseres Lebens vorzudringen: zur Liebe.



[Der Titel im Katalog](#)