

MARIANNE WILLIAMSON

Rückkehr zur Liebe



GOLDMANN

Lesen erleben

## *Buch*

»Rückkehr zur Liebe« ist ein spiritueller Reiseführer, der uns zurück zu unserer eigentlichen Wahrheit führen will: der Wahrheit, dass wir für die Liebe und das Alleinsein geboren wurden. Diese Reise ist ein emotionaler und psychischer Prozess, in dem wir all unsere vorgefassten Meinungen über unser Leben und die Art, wie wir es leben, ziehen lassen. Damit gelangen wir zu der Erkenntnis, dass es Furcht ist, die uns bisher daran hindert, unser Leben so zu gestalten, wie es gemeint ist.

## *Autorin*

Marianne Williamson, 1952 geboren, versuchte zunächst als Tänzerin und Schauspielerin beruflich Fuß zu fassen. Als ihr zum ersten Mal das Buch »Ein Kurs in Wundern« in die Hände fiel, beeinflusste sie die Lektüre so tief, dass sie alle Karriereambitionen fahren ließ, um sich nur noch der Verbreitung der Lehren dieser neuen Bibel, wie das Buch von vielen gesehen wird, zu widmen. Sie ist Gründerin und Vorsitzende eines gemeinnützigen Zentrums, das sich in New York und Los Angeles kostenlos um Kranke kümmert und spirituelle Gruppentherapie anbietet.

Weitere Informationen unter: [www.marianne.com](http://www.marianne.com)

*Von Marianne Williamson ist bei Goldmann außerdem erhältlich:  
Ein Kurs im Abnehmen (21964)*

Marianne Williamson

# Rückkehr zur Liebe

Harmonie, Lebenssinn und Glück  
durch »Ein Kurs in Wundern«

Aus dem Englischen  
von Susanne Kahn-Ackermann

GOLDMANN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf  
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Originaltitel: Return to Love  
Originalverlag: Harper Collins Publishers  
Abdruck der Zitate mit freundlicher Genehmigung von Greuthof Verlag  
und Vertrieb GmbH, D-79261 Gutach i. Br.

*Ein Kurs in Wundern* © 1994, Zitat S. 278/279  
aus *Die Ergänzungen zu Ein Kurs in Wundern*  
Originalausgaben *A Course in Miracles* © 1975, 1985, 1992  
*The Song of Prayer* © 1976, 1992  
Foundation for Inner Peace, Inc.

P.O. Box 598, Mill Valley, CA 94942, USA

Wir danken dem Greuthof Verlag für seine freundliche und kollegiale Unterstützung



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

4. Auflage

Überarbeitete Neuauflage Mai 2016  
© 2016 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Deutsche Erstausgabe September 1993  
Vollständig überarbeitete Ausgabe 1995  
© 1992 by Marianne Williamson  
© 1993, 1995 der deutschsprachigen Rechte Arkana, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München  
Umschlagmotiv: © FinePic®, München  
Lektorat: Christine Schrödl  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-22169-1

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



*Für meinen VATER im Himmel  
und meinen Vater in Texas*



## INHALT

---

DANKSAGUNG .....	11
VORWORT .....	12
EINLEITUNG .....	19

### TEIL I: PRINZIPIEN

<i>Kapitel eins</i> HÖLLE.....	25
<i>Kapitel zwei</i> GOTT.....	35
<i>Kapitel drei</i> DU .....	45
<i>Kapitel vier</i> HINGABE .....	64
<i>Kapitel fünf</i> WUNDER .....	76

### TEIL II: PRAXIS

<i>Kapitel sechs</i> BEZIEHUNGEN .....	99
<i>Kapitel sieben</i> ARBEIT .....	189
<i>Kapitel acht</i> KÖRPER .....	235
<i>Kapitel neun</i> HIMMEL .....	281

QUELENNACHWEIS .....	311
----------------------	-----





Alle Mottos unter den Kapitelüberschriften und Unterüberschriften (kursiv gesetzt) wurden aus *Ein Kurs in Wundern* entnommen. Alle anderen direkten Zitate aus *Ein Kurs in Wundern* sind durch doppelte Anführungszeichen gekennzeichnet. Alle Paraphrasierungen sind in einfache Anführungszeichen gesetzt. Ein vollständiger Quellennachweis (direkte Zitate und Paraphrasierungen) findet sich am Ende dieses Buches ab Seite 311.

Die in *Rückkehr zur Liebe* enthaltenen Gedanken stellen die persönliche Meinung und das persönliche Verständnis der Autorin dar und nicht die des Rechteinhabers für *Ein Kurs in Wundern*.



## DANKSAGUNG

---

Ich brauchte sehr viel Zeit, um dieses Buch zu schreiben, und es gab viele Menschen, die mir halfen, diese Aufgabe zu erfüllen.

Al Lowman, mein Literaturagent, war ein Engel, sowohl was das Buch als auch was mich anging. Seinetwegen habe ich das Buch begonnen, und seinetwegen habe ich es beendet.

Andrea Cagan trug ebenfalls viel zum Entstehen dieses Buches bei. Sie machte aus dem Redigieren eine Kunstform. Auch vielen anderen gebührt Dank für ihren Beitrag. Connie Church, Jeff Hammond und Freddie Weber haben beim Schreiben sehr geholfen. Mein Dank geht auch an Carol Cohen und all die anderen bei Harper Collins dafür, dass sie mich nicht schon vor langer Zeit aufgegeben haben. Für meine Freunde Rich Cooper, Minda Burr, Carrie Williams, Norma Ferara, Valerie Lippencott, David Kessler und Dan Stone empfinde ich eine tiefe Dankbarkeit. Mein Dank gilt auch Howard Rochestie, Steve Sager, Victoria Pearman, Ana Coto, Tara Shannon und Bruce Bierman.

Und ich danke allen Personen, die im Laufe der letzten acht Jahre an meinen Vorträgen und Gruppen teilgenommen haben. Schließlich möchte ich meinen Eltern meinen Dank aussprechen für alles, was sie mir gegeben haben, und meiner Tochter, die eine Süße in mein Leben bringt, die mit Worten nicht zu beschreiben ist.

## VORWORT

---

Ich wuchs in einer mittelständischen jüdischen Familie auf und wurde von dem magischen Einfluss eines exzentrischen Vaters geprägt. 1965 – ich war dreizehn – nahm er mich mit nach Saigon, um mir zu zeigen, was Krieg bedeutet. Der Vietnamkrieg verschärfte sich allmählich, und ich sollte mir aus nächster Nähe ein Bild davon machen, wie Einschusslöcher aussehen. Er wollte nicht, dass die Allianz von Militär und Industrie sich meines Gehirns bemächtigte und mich davon überzeuge, dass so ein Krieg schon in Ordnung sei.

Mein Großvater war sehr religiös, und manchmal begleitete ich ihn am Samstagmorgen in die Synagoge. Wenn dann während des Gottesdienstes der Schrein geöffnet wurde, verbeugte er sich und begann zu weinen. Ich weinte dann auch, weiß aber nicht mehr, ob aus religiöser Inbrunst oder nur, weil er weinte. Als ich zur High School ging, belegte ich meinen ersten Philosophiekurs und entschied, dass Gott eine Krücke sei, derer ich nicht bedürfe. Was für eine Art von Gott war das denn, so meine Argumentation, der Kinder verhungern oder Menschen an Krebs sterben ließ oder den Holocaust zugelassen hatte? Der unschuldige Glaube eines Kindes prallte direkt auf die Pseudo-intellektualität einer High-School-Schülerin. Ich schrieb einen Brief an den lieben Gott. Zwar war ich deprimiert, als ich ihn

verfasste, aber meinem Gefühl nach musste ich es tun, da ich nun zu aufgeklärt war, um an Gott zu glauben.

Während meiner Collegezeit lernte ich von meinen Professoren eine Menge, was definitiv nicht auf dem Lehrplan stand.

Ich verließ das College, um Gemüse zu züchten, kann mich aber nicht entsinnen, je irgendetwas angebaut zu haben. Es gibt eine Menge Dinge aus diesen Jahren, an die ich mich nicht mehr erinnern kann. Wie viele Leute in jener Zeit – der späten Sechziger- und frühen Siebzigerjahre – führte ich ein ziemlich wildes Leben. Hinter jeder Tür, auf der nach konventionellen Normen ein Nein stand, schien irgendein laszives Vergnügen zu warten, dem ich mich unbedingt hingeben musste. Was immer sich absolut unmöglich anhörte, das wollte ich tun. Und tat es gewöhnlich auch.

Ich wusste nicht, was ich mit meinem Leben anfangen sollte, obwohl mich meine Eltern immer wieder baten, wie ich mich entsinne, doch wenigstens *irgendetwas* zu tun. Ich wanderte von Beziehung zu Beziehung, Job zu Job, Stadt zu Stadt, auf der Suche nach einem Identitätsgefühl oder Sinn, irgendeinem Gefühl, dass mein Leben endlich irgendwo hineinpasste. Ich wusste, dass ich Talent hatte, wusste aber nicht, wofür. Ich wusste, dass ich intelligent war, war aber zu hektisch, um diese Intelligenz auf meine eigene Situation anzuwenden. Mehrere Male versuchte ich es mit einer Therapie, die aber selten irgendwelche Auswirkungen hatte. Ich versank tiefer und tiefer in meinen neurotischen Mustern und suchte nach Linderung im Essen, in Drogen, Menschen oder was immer ich fand, um mich von mir selbst abzulenken. Ständig versuchte ich, irgendetwas in meinem Leben geschehen zu lassen, aber es passierte nicht viel außer dem Drama, das ich um die Dinge, die nicht passierten, schuf.

In jenen Jahren hockte ein riesiger Brocken Selbsthass in meinem Magen, und die Sache wurde mit jeder Phase, die ich durchmachte, schlimmer und schlimmer. Der Schmerz in mir wurde tiefer, ebenso mein Interesse an Philosophie: östlich, westlich, akademisch, esoterisch, Kierkegaard, das I Ging, Existenzialismus, radikale Gott-ist-tot-Bewegung in der christlichen Theologie, Buddhismus und mehr. Ich spürte immer, dass es da eine geheimnisvolle kosmische Ordnung der Dinge gab, nur konnte ich nie herausfinden, wie sie sich auf mein eigenes Leben anwenden ließ.

Eines Tages saß ich Marihuana rauchend mit meinem Bruder zusammen, als er mir gegenüber bemerkte, dass mich alle äußerst seltsam fänden. So als hättest du eine Art Virus, sagte er. Ich weiß noch, dass ich glaubte, auf der Stelle aus der Haut fahren zu müssen. Ich fühlte mich wie eine Außerirdische. Schon oft hatte ich das Gefühl gehabt, das Leben sei ein Privatklub, für den alle das Losungswort bekommen hatten, nur ich nicht. Und jetzt war mir, als wüssten die anderen ein Geheimnis, das ich nicht kannte, mochte sie aber nicht danach fragen, weil ich nicht wollte, dass sie wussten, dass ich es nicht kannte.

So Mitte zwanzig war ich eine einzige Katastrophe.

Ich glaubte, dass auch andere Menschen so wie ich innerlich erstarben, aber sie konnten oder wollten nicht darüber reden. Ich dachte, dass es da irgendetwas sehr Wichtiges gäbe, über das niemand sprach. Ich konnte es nicht selbst in Worte fassen, war mir aber sicher, dass mit der Welt irgendetwas Grundsätzliches nicht stimmte. Wie konnte auch nur irgendjemand glauben, dass dieses idiotische Spiel Es-in-der-Welt-zu-etwas-Bringen, das mich in Verlegenheit stürzte und ich nicht zu spielen wusste, der einzige Grund unseres Daseins war?

1977 sah ich eines Tages auf jemandes Couchtisch in New York ein paar Bücher mit blauem Einband und goldener Aufschrift liegen. Ich schlug einen der Bände auf und las in der Einleitung:

*»Dies ist ein Kurs in Wundern. Es ist ein Pflichtkurs. Nur die Zeit, in der du ihn machst, steht dir frei. Freier Wille bedeutet nicht, dass du den Lehrplan bestimmen kannst. Es bedeutet nur, dass du wählen kannst, was du zu einer gegebenen Zeit lernen willst. Der Kurs zielt nicht darauf ab, die Bedeutung der Liebe zu lehren, denn das ist jenseits dessen, was gelehrt werden kann. Er zielt vielmehr darauf ab, die Blockaden zu entfernen, die dich daran hindern, dir der Gegenwart der Liebe, die dein angestammtes Erbe ist, bewusst zu sein.«*

Ich fand, dass es ziemlich faszinierend, wenn nicht sogar etwas arrogant klang. Beim Weiterblättern stellte ich fest, dass alle Bände von christlicher Terminologie durchzogen waren. Das machte mich nervös. Zwar hatte ich ein wenig christliche Theologie studiert, war aber auf intellektueller Distanz geblieben. Nun fühlte ich mich durch die persönlichere Ansprache bedroht. Ich legte die Bücher auf den Tisch zurück.

Es dauerte ein weiteres Jahr, bis ich sie wieder in die Hand nahm – und dann noch ein Jahr und noch ein Jahr des Leids. Dann war ich bereit. Diesmal war ich so deprimiert, dass ich die besondere Sprache gar nicht beachtete. Diesmal wusste ich sofort, dass *Ein Kurs in Wundern* mich etwas sehr Wichtiges zu lehren hatte. Er benutzte zwar traditionell christliche Begriffe, aber auf ganz untraditionelle und nichtreligiöse Weise. Wie die meisten Menschen war ich von der starken Autorität

seiner Stimme tief berührt. Er beantwortete Fragen, die ich allmählich für unbeantwortbar gehalten hatte. Er sprach in brillanter psychologischer Weise über Gott, forderte meinen Intellekt heraus und beleidigte ihn nie. Es klingt zwar ein bisschen wie ein Klischee, aber ich hatte das Gefühl, nach Hause gekommen zu sein.

Der *Kurs* schien eine grundlegende Botschaft zu vermitteln: *Entspanne dich*. Das verwirrte mich, denn ich war gewohnt, Entspannung mit Resignation in Verbindung zu bringen. Ich hatte darauf gewartet, dass mir jemand erklärt, wie man den Kampf kämpft oder aber ihn für mich führt, und nun machte mir dieses Buch den Vorschlag, das Kämpfen ganz und gar sein zu lassen. Ich war überrascht, aber ungeheuer erleichtert. Schon lange hatte ich den Verdacht gehabt, dass ich für den weltlichen Kampfeinsatz nicht geschaffen war.

Dies war für mich nicht einfach ein Buch wie andere auch. Dies war mein persönlicher Lehrer, mein Weg aus der Hölle. Als ich den *Kurs* zu lesen begann und den Anleitungen des Übungsbuches folgte, spürte ich fast sofort, dass es in mir positive Veränderungen bewirkte. Ich hatte das Gefühl, nach und nach ruhiger zu werden. Ich fing an, mich selbst zu verstehen, allmählich zu begreifen, warum meine Beziehungen so schmerzlich gewesen waren, warum ich nie bei etwas hatte bleiben können, warum ich meinen Körper hasste. Am wichtigsten aber war, dass ich mit der Zeit das Gefühl bekam, ich könnte mich verändern. Das Studium des *Kurses* setzte eine gewaltige Menge hoffnungsvoller Energie in mir frei, eine Energie, die vordem mit jedem Tag dunkler und selbstzerstörerischer geworden war.

Der *Kurs*, ein dreibändiges Programm spiritueller Psychotherapie im Selbststudium, beansprucht kein Monopol



auf Gott. Er trifft Aussagen über universelle spirituelle Themen. Es gibt nur *eine* Wahrheit. Sie wird in unterschiedlichster Weise formuliert, und der *Kurs* ist nur ein Weg von vielen. Sollte er allerdings Ihr Weg sein, dann wissen Sie es auch. Für mich bedeutete er einen Durchbruch in intellektueller, emotionaler und psychischer Hinsicht. Er befreite mich von schrecklichem emotionalem Schmerz.

Ich wünschte mir dieses »Bewusstsein von der Gegenwart der Liebe«, von dem ich gelesen hatte, und studierte in den nächsten fünf Jahren den *Kurs* mit Leidenschaft und Hingabe. Ich las ihn, wie meine Mutter es einmal bezeichnete, wie eine Speisekarte. 1983 begann ich, mein Verständnis vom *Kurs* an eine kleine Gruppe von Leuten in Los Angeles weiterzugeben. Die Gruppe wuchs allmählich. Seither hat sich das Publikum für meine Vorträge in meinem eigenen Land und im Ausland erheblich erweitert. Und ich hatte die Gelegenheit zu sehen, wie relevant dieses Material für Menschen in aller Welt ist.

*Rückkehr zur Liebe* basiert auf dem, was ich aus *Ein Kurs in Wundern* gelernt habe. Es handelt von einigen der Grundprinzipien des *Kurses*, so wie ich sie verstehe und auf verschiedene Themen und Probleme beziehe, die unser Alltagsleben beeinflussen.

*Rückkehr zur Liebe* handelt von der Praxis der Liebe, von der Liebe als Stärke, nicht als Schwäche, von der Liebe als tägliche Antwort auf die Probleme, mit denen wir uns konfrontiert sehen. Wie kann Liebe eine praktische Lösung sein? Dieses Buch ist als Leitfaden für die wundersame Anwendung der Liebe als Balsam für jede Wunde geschrieben. Ob unser psychischer Schmerz nun im Bereich der Beziehungen, der Gesundheit, der Karriere oder sonst wo zu finden ist, Liebe ist eine mächtige Kraft, ist der Weg zur Heilung, ist *die* Antwort.

Amerikaner sind nicht gerade die größten Philosophen. Wir sind aber sehr geschickt, wenn es ums Handeln geht, sofern wir erst einmal den Grund dafür erkannt haben. Und da wir allmählich tiefer verstehen, warum die Liebe ein so notwendiges Element bei der Heilung der Welt ist, wird sich unser Leben, so wie wir es innerlich und äußerlich leben, verändern.

Ich bete darum, dass dieses Buch jemandem hilfreich sein kann. Ich habe es mit offenem Herzen geschrieben. Und ich hoffe, Sie werden es aufgeschlossenen Sinnes lesen.

Los Angeles

*Marianne Williamson*

## EINLEITUNG

---

Bei unserer Geburt waren wir perfekt ausgestattet. Wir besaßen eine natürliche Neigung, unsere Aufmerksamkeit auf die Liebe zu richten. Unsere Einbildungskraft blühte und war kreativ, und wir wussten sie einzusetzen. Wir waren mit einer sehr viel reicheren Welt verbunden, als wir es jetzt sind, mit einer Welt voller Zauber, und wir hatten einen Sinn für das Wunderbare. Was ist passiert? Wie kam es, dass wir ein bestimmtes Alter erreichten, uns umsahen, und plötzlich war jener Zauber verflogen?

Es geschah, weil uns beigebracht wurde, unsere Aufmerksamkeit auf andere Dinge zu richten. Uns wurde beigebracht, unnatürlich zu denken. Wir lernten eine sehr schlimme Philosophie, nämlich eine Sichtweise von der Welt, die dem, was wir sind, entgegensteht.

Wir wurden gelehrt, Gedanken zu produzieren wie Konkurrenz, Kampf, Krankheit, begrenzte Ressourcen, Beschränkung, Schuld, Schlechtigkeit, Tod, Knappheit und Verlust. Wir begannen, diese Dinge zu denken, und so lernten wir sie allmählich tatsächlich kennen. Wir wurden gelehrt, dass Dinge wie Diplome und Titel, Standesbewusstsein, Geld und Wohlverhalten wichtiger sind als die Liebe. Wir wurden gelehrt, dass wir von anderen Menschen getrennt sind, dass wir

in Konkurrenz treten müssen, um vorwärtszukommen, dass wir nicht gut genug sind, so wie wir sind. Wir wurden gelehrt, die Welt so zu sehen, wie andere sie zu sehen gelernt haben. Es ist, als hätten wir, sobald wir hier ankamen, eine Schlaftablette verabreicht bekommen. Das Denken der Welt, das nicht auf Liebe gegründet ist, begann in unseren Ohren zu hämmern, sobald wir das Ufer betraten.

Die Liebe ist das, womit wir geboren sind. Die Angst ist das, was wir hier gelernt haben. Die spirituelle Reise bedeutet das Aufgeben oder Verlernen der Angst und das Wiederannehmen der Liebe in unserem Herzen. Liebe ist eine essenzielle, existenzielle Tatsache. Sie ist unsere tiefste Wirklichkeit und unser Sinn auf Erden. Sich ihr bewusst gewahr zu sein, sie in uns selbst und anderen zu erfahren, das ist die Bedeutung des Lebens.

Bedeutung liegt nicht in den Dingen. Sie liegt in uns. Wenn wir Dingen Wert zumessen, die nicht Liebe sind – dem Geld, dem Auto, dem Haus, dem Prestige –, lieben wir Dinge, die unsere Liebe nicht erwidern können. Wir suchen nach Bedeutung im Bedeutungslosen. Geld für sich allein genommen bedeutet nichts. Materielle Dinge für sich allein genommen bedeuten nichts. Sie sind nicht schlecht. Sie sind nur wertlos.

Wir kamen hierher, um in Erweiterung der Liebe Gottes Mitschöpfer zu sein. Ein Leben, das mit dem Gedanken an irgendein anderes Grundziel verbracht wird, ist bedeutungslos, steht im Widerspruch zu unserer Natur, ist letztlich schmerzvoll. Es ist, als wären wir in einem dunklen Paralleluniversum verloren, wo Dinge mehr geliebt werden als Menschen. Wir überschätzen das, was wir mit unseren physischen Sinnen wahrnehmen, und unterschätzen, was wir in unserem Herzen als wahr erkennen.

Liebe wird nicht mit den physischen Augen gesehen, nicht mit den physischen Ohren gehört. Die physischen Sinne können sie nicht wahrnehmen. Liebe wird mit einem anderen Blick wahrgenommen. Metaphysiker sprechen hier vom Dritten Auge, esoterische Christen von der Vision des Heiligen Geistes und andere vom Höheren Selbst. Gleich wie wir es benennen, die Liebe verlangt eine andere Art des Sehens als die, die wir gewohnt sind – eine andere Art des Wissens oder Denkens. Liebe ist das intuitive Wissen unseres Herzens. Sie ist die Welt, nach der wir uns im geheimen alle sehnen. Fortwährend verfolgt uns eine uralte Erinnerung an diese Liebe und ruft uns zur Rückkehr.

Liebe ist nicht materiell. Sie ist Energie. Sie ist dieses Gefühl in einem Raum, in einer Situation, in einer Person. Mit Geld ist sie nicht zu kaufen. Sex garantiert sie nicht. Sie hat nichts mit der physischen Welt zu tun, kann aber dennoch in ihr zum Ausdruck gebracht werden. Wir erfahren sie als Güte, Geben, Barmherzigkeit, Mitgefühl, Friede, Freude, Annehmen, Nichtverurteilung, Verbundenheit und Intimität.

Angst ist unsere gemeinsam geteilte Lieblosigkeit, unsere individuelle und kollektive Hölle. Sie ist eine Welt, die von außen und innen auf uns Druck auszuüben scheint und ständig falsches Zeugnis gibt von der Bedeutungslosigkeit der Liebe. Kommt die Angst zum Ausdruck, dann erfahren wir sie als Zorn, Missbrauch, Krankheit, Schmerz, Gier, Sucht, Egoismus, Besessenheit, Korruption, Gewalt und Krieg.

Die Liebe ist in uns. Sie kann nicht zerstört, nur verborgen werden. Die Welt, die wir als Kinder kannten, ist noch in uns begraben. Ich las einmal ein bezauberndes Buch mit dem Titel *Die Nebel von Avalon*. Die Nebel von Avalon sind eine mythische Anspielung auf die Geschichten von König

Artus. Avalon ist eine hinter gewaltigen und undurchdringlichen Nebeln verborgene magische Insel. Solange die Nebel sich nicht teilen, gibt es keine Möglichkeit, den Weg zu dieser Insel zu finden. Aber die Nebel teilen sich nicht, solange Sie nicht glauben, dass die Insel dort existiert.

Avalon symbolisiert die Welt jenseits der Welt, die wir mit unseren physischen Augen wahrnehmen. Es steht für ein wunderbares Gespür für die Dinge, das zauberische Reich, das wir als Kinder kannten. Unser kindliches Selbst ist der tiefste Aspekt unseres Wesens. Es ist das, was wir wirklich sind, und das, was wirklich ist, verschwindet nicht. Die Wahrheit hört nicht auf, die Wahrheit zu sein, nur weil wir sie nicht anschauen.

Die Liebe wird nur von mentalen Nebeln verhüllt oder umschlossen.

Avalon ist die Welt, die wir kannten, als wir noch mit unserer Weichheit, unserer Unschuld, unserem reinen Geist verbunden waren. Es ist die gleiche Welt, die wir auch jetzt erblicken, aber nur, wenn wir sie mit dem Wissen der Liebe sehen und sie auf sanfte Weise mit Hoffnung und Glaube und einem Sinn für die Wunder interpretieren. Wir können sie uns leicht wieder zugänglich machen, weil die Wahrnehmung eine Sache der Wahl ist. Die Nebel teilen sich, wenn wir glauben, dass Avalon dahinter liegt.

Und das ist es, was man ein Wunder nennt: ein Sichtteilen der Nebel, eine Wahrnehmungsverlagerung, eine Rückkehr zur Liebe.

TEIL I

---

*Prinzipien*





## KAPITEL EINS

---

# Hölle

*Für die Hölle ist es kein Platz in einer Welt,  
deren Lieblichkeit so intensiv und umfassend sein kann,  
dass es nur ein Schritt von dort zum HIMMEL ist.*

### 1. DIE DUNKELHEIT

*Die Reise ins Dunkel war lang und grausam,  
und du bist tief hineingegangen.*

Meine Generation ist nie erwachsen geworden. Es ist nicht das Problem, dass wir verloren oder apathisch, narzisstisch oder materialistisch sind. Das Problem ist, dass wir Angst haben.

Viele von uns wissen, dass sie alles besitzen, was zählt: das Aussehen, die Ausbildung, das Talent, die Zertifikate. Und doch sind wir in gewissen Bereichen wie gelähmt. Von außen werden wir nicht behindert, uns stoppt irgendetwas im Innern. Ein innerer Unterdrückungsmechanismus ist wirksam. Der Staat hält uns nicht zurück, und auch müssen wir nicht mit Hunger oder Armut kämpfen. Wir müssen nicht befürchten, nach Sibirien deportiert zu werden. Wir haben ein-

fach Angst, Punktum. Eine freischwebende Angst. Wir haben Angst, dass es die falsche oder dass es die richtige Beziehung ist. Wir haben Angst, dass man uns ablehnt oder dass man uns mag. Wir haben Angst vor Versagen oder vor Erfolg. Wir haben Angst, jung zu sterben oder aber alt zu werden. Wir haben mehr Angst vor dem Leben als vor dem Tod.

Man könnte meinen, dass wir angesichts unserer emotionalen Fesseln etwas Mitgefühl für uns selbst aufbrächten, aber das ist nicht der Fall. Wir sind bloß von uns angewidert, weil wir finden, dass wir inzwischen schon etwas weiter sein sollten. Manchmal nehmen wir auch irrigerweise an, dass andere Menschen weniger Angst haben, was uns noch mehr Angst einjagt. Vielleicht wissen sie etwas, was wir nicht wissen. Vielleicht fehlt uns ein Chromosom.

Heutzutage ist es Mode, die Eltern für praktisch alles verantwortlich zu machen. Wir meinen, dass wir unser miserables Selbstwertgefühl ihnen zu verdanken haben. Wären sie nur anders gewesen, wir würden geradezu überschäumen vor Selbstliebe. Schauen wir aber genauer hin, dann ist die schlechte Behandlung, die wir zuweilen von ihnen erfahren haben mögen, milde zu nennen im Vergleich zu der Behandlung, die wir uns selbst angedeihen lassen. Mag sein, Ihre Mutter hat immer wieder gesagt: Das wirst du nie lernen, mein Kind. Aber jetzt sagen Sie sich selbst: Du bist eine Null. Du wirst das nie richtig machen. Du hast es vermässelt. Ich hasse dich. Die Eltern mögen gemein gewesen sein, aber wir sind bösartig.

Unsere Generation ist in einen kaum verdeckten Strudel des Selbsthasses geraten. Und wir suchen ständig und geradezu verzweifelt nach einem Weg, ihm durch Wachstum oder Flucht zu entrinnen. Vielleicht schaffe ich es mit diesem Titel

oder diesem Job, mit diesem Seminar, diesem Therapeuten, dieser Beziehung, dieser Diät oder diesem Projekt. Aber nur allzu oft bewirkt die Medizin keine Heilung, und dann werden die Fesseln noch stärker und enger.

Die gleichen Seifenoperen entfalten sich in unterschiedlicher Besetzung in den verschiedensten Städten. Allmählich begreifen wir, dass wir irgendwie selbst das Problem sind, wissen aber nicht, wie wir es beheben können. Wir sind nicht stark genug, uns selbst zu besiegen. Wir sabotieren, wir treiben alles ab: unsere Karriere, unsere Beziehungen, sogar unsere Kinder. Wir trinken. Wir nehmen Drogen. Wir wollen alles unter Kontrolle haben. Wir sind obsessiv. Wir sind Komplizen der Abhängigkeiten anderer. Wir essen zu viel. Wir verstecken uns. Wir attackieren. Die Art der Fehlfunktion ist irrelevant. Wir haben eine Menge Möglichkeiten, unserem gewaltigen Selbsthass Ausdruck zu verleihen.

Und wir bringen ihn zum Ausdruck. Die emotionale Energie muss sich Raum schaffen, und Selbsthass ist eine mächtige Emotion. Nach innen gerichtet wird sie zu unserer persönlichen Hölle: Sucht, Obsession, Zwanghaftigkeit, Depression, gewalttätige Beziehungen, Krankheit. Nach außen projiziert wird sie zu unserer kollektiven Hölle: Gewalt, Krieg, Verbrechen, Unterdrückung. Aber es ist ein und dieselbe Sache: Auch die Hölle hat viele Zimmer.

Ich erinnere mich, vor Jahren ein Bild vor meinem geistigen Auge gesehen zu haben, das mich entsetzte. Ich sah ein süßes, unschuldiges kleines Mädchen in einem schneeweißen Organdy-schürzenkleid, das mit dem Rücken gegen eine Wand gepresst wurde und schrie. Eine bösertige und hysterische Frau stieß ihm immer wieder ein Messer ins Herz. Ich glaubte, dass ich beide Personen war, dass sie als psychische Kräfte in

mir lebten. Und mit jedem Jahr, das verging, fürchtete ich mich mehr und mehr vor dieser Frau mit dem Messer. Sie war in meinem System aktiv. Sie war völlig außer Kontrolle geraten, und ich hatte das Gefühl, dass sie mich umbringen wollte.

Am Tiefpunkt meiner Verzweiflung angelangt, suchte ich nach Wegen, die mich aus meiner persönlichen Hölle führen könnten. Ich las Bücher, die erklärten, wie unser Geist unsere Erfahrungen erschafft, wie unser Gehirn quasi als Biocomputer das erzeugt, was wir in Form von Gedanken in ihn eingeben.

»Stell dir Erfolg vor, und du wirst ihn haben.« »Gehst du davon aus, dass du versagst, dann wirst du auch versagen«, so las ich. Aber wie sehr ich mich auch um eine Veränderung meiner Gedanken bemühte, ich kam immer wieder auf die zurück, die schmerzhaft waren. Ab und zu schaffte ich einen Durchbruch. Ich arbeitete an einer positiveren Einstellung, nahm mich zusammen, traf einen neuen Mann oder bekam einen neuen Job. Aber immer wieder fiel ich in das Muster des Selbstverrats zurück. Irgendwann wurde ich dann zur Furie gegenüber dem Mann oder vermasselte den Job. Ich nahm zehn Pfund ab und legte sie mir binnen fünf Minuten wieder zu, entsetzt beim Gedanken an das Gefühl, gut auszusehen. Das einzige, was noch entsetzlicher war, als von den Männern nicht beachtet zu werden, war, von ihnen allzu sehr beachtet zu werden. Die Geleise automatischer Selbstsabotage waren fest eingefahren und saßen tief. Natürlich konnte ich meine Gedanken ändern, aber eben nicht auf Dauer. Und es gibt nur eine Verzweiflung, die schlimmer ist als: Mein Gott, ich hab's vermasselte – und die ist: Mein Gott, ich hab's schon *wieder* vermasselte.

Meine schmerzlichen Gedanken waren meine Dämonen.

Dämonen sind heimtückisch. Mit Hilfe der verschiedensten therapeutischen Techniken war ich, was meine Neurosen anging, mit der Zeit ziemlich schlau geworden, aber das hat sie nicht notwendigerweise ausgetrieben. Der Müll verflüchtigte sich nicht; er wurde nur ein bisschen komplexer. Ich erzählte dann einer anderen Person in so aufgeklärter Weise von meinen Schwächen, dass sie dachte: Na, offensichtlich kennt sie ihre Muster, dann wird sie *das* ja wohl nicht wieder tun.

Aber ich tat es wieder. Mich zu meinen Mustern zu bekennen war nur ein Ablenkungsmanöver. Dann verfiel ich so blitzschnell und übergangslos in Raserei oder benahm mich so unmöglich, dass kein Mensch, ich selbst am allerwenigsten, mich noch aufhalten konnte, bevor ich die Situation nicht komplett ruiniert hatte. Ich sagte genau das, was den Mann dazu brachte, mich zu verlassen oder zu schlagen, oder jemanden veranlasste, mich zu feuern, oder noch Schlimmeres. In jener Zeit kam mir nie der Gedanke, um ein Wunder zu bitten.

Zum einen wusste ich gar nicht, was ein Wunder ist. Es gehörte für mich in die Kategorie des pseudomystischen, religiösen Schwachsinn. Ich wusste nicht, bis ich *Ein Kurs in Wundern* las, dass es ganz vernünftig ist, um ein Wunder zu bitten. Ich wusste nicht, dass ein Wunder nur eine Wahrnehmungsverlagerung ist.

Ich nahm einmal an einem Treffen teil, bei dem die Menschen im Rahmen eines Programms von zwölf Schritten Gott bitten, das Verlangen nach Alkohol von ihnen zu nehmen. Bei all meinem Fehlverhalten war ich noch nie in irgendeinem bestimmten Bereich völlig aus den Fugen geraten. Es waren nicht Alkohol oder andere Drogen, die mich schafften, es war meine Persönlichkeitsstruktur im Allgemeinen, es war diese

hysterische Frau in meinem Kopf. Meine Negativität war für mich so zerstörerisch wie Alkohol für den Alkoholiker. Ich war eine Künstlerin darin, mir selbst an die Kehle zu gehen. Ich war gleichsam süchtig nach meinem Schmerz. Konnte ich Gott bitten, mir hier zu helfen? Mir kam der Gedanke, dass es wie bei jedem anderen Suchtverhalten vielleicht eine Kraft gibt, die stärker war als ich selbst und die Dinge zum Besseren wenden konnte. Weder mein Intellekt noch meine Willenskraft waren dazu imstande gewesen. Die Einsicht in das, was geschah, als ich drei Jahre alt war, hatte mich nicht befreien können. Und Probleme, von denen ich dachte, dass sie allmählich verschwinden würden, wurden mit jedem Jahr schlimmer. Ich hatte mich emotional nicht so weiterentwickelt, wie ich es hätte tun sollen, und das wusste ich. Irgendwie und irgendwo hatten sich anscheinend irgendwelche Drähte tief in meinem Gehirn verheddert. Wie eine Menge anderer Menschen meiner Generation und Kultur war ich schon vor vielen Jahren aus der Bahn geraten und in gewisser Weise nie erwachsen geworden. Wir hatten die längste nachpubertäre Phase der Weltgeschichte. Wie die Opfer eines emotionalen Traumas müssen wir ein paar Schritte zurück machen, um wieder vorwärtsgehen zu können. Jemand muss uns ein paar grundlegende Dinge beibringen.

Was mich angeht, so hatte ich immer geglaubt, mich auch aus dem tiefsten Schlamassel, in den ich mich gebracht hatte, wieder herausholen zu können. Ich war klug, schlau, talentiert oder gewitzt genug – und wenn alles nichts half, konnte ich noch immer meinen Vater anrufen und um Geld bitten. Aber schließlich brachte ich mich in solche Schwierigkeiten, dass ich wusste, mit meinen Hilfsmitteln würde ich da nicht mehr rauskommen. Bei jenen schon erwähnten Treffen der Anony-

men Alkoholiker hörte ich immer wieder, dass eine Kraft, die stärker sei als ich, für mich tun könnte, was ich allein für mich nicht zu tun vermochte. Mir blieb nichts anderes mehr übrig, und ich konnte auch niemanden mehr anrufen. Meine Angst war schließlich so groß, dass ich nicht mehr darüber erhaben war zu sagen: Gott, bitte hilf mir.

## 2. DAS LICHT

*Das Licht ist in dir.*

Also machte ich diesen grandiosen, dramatischen Moment durch, in dem ich Gott in mein Leben einlud. Er jagte mir zunächst Angst ein, aber dann gewöhnte ich mich irgendwie an den Gedanken.

Danach fühlte sich nichts mehr so an, wie ich es erwartet hatte. Ich dachte, dass sich die Dinge nun zum Besseren wenden würden. Mein Leben war sozusagen ein Haus, und ich hatte geglaubt, dass Gott ihm nun einen wunderbaren neuen Anstrich verpassen würde – vielleicht auch ein paar neue Fensterläden, ein hübsches Säulenportal und ein neues Dach. Aber nichts dergleichen. Kaum hatte ich mein Haus Gott übergeben, schien Er mit einer riesigen Abrisskugel dagegen zu donnern. Tut mir leid, Schätzchen, schien Er zu sagen, aber das Fundament ist schon brüchig, von den vielen Ratten im Schlafzimmer ganz zu schweigen. Ich denke, wir fangen besser ganz neu an.

Ich hatte von Menschen gelesen, die sich Gott anheimgegeben hatten und dann fühlten, wie sich dieser tiefe innere Friede auf sie herabsenkte und sich wie ein Mantel um sie legte. So etwas verspürte ich auch, aber nur für eineinhalb

Minuten. Danach fühlte ich mich eher zerschmettert. Das hat mich aber von Gott nicht abgebracht, vielmehr bekam ich Respekt vor Seiner Intelligenz. Das hieß nämlich, dass Er die Situation besser verstand, als ich Ihm zugetraut hatte. Wenn ich Gott gewesen wäre, dann hätte ich mich auch zerschmettert. Ich fühlte mehr Dankbarkeit als Ärger. Ich brauchte verzweifelt Hilfe.

Normalerweise benötigen wir ein gewisses Maß an Verzweiflung, bevor wir für Gott bereit sind. Wenn es um spirituelle Hingabe ging, so meinte ich es nicht wirklich ernst. Ich musste erst völlig auf den Knien liegen. Der Schlamassel wurde so tief, dass nicht einmal König Artus' versammelte Ritterrunde Marianne hätte erretten und wieder auf die Beine stellen können. Die hysterische Frau in mir wütete und raste, und das unschuldige Kind war an die Wand genagelt. Ich zerfiel. Ich überschritt die Grenzlinie zwischen einem Schmerz, der mich aber noch immer einigermaßen normal funktionieren ließ, und der Welt der total Arm- und Beinamputierten. Ich hatte das, was man allgemein einen Nervenzusammenbruch nennt.

So ein Nervenzusammenbruch kann eine stark unterschätzte Methode spiritueller Transformation sein. Er zieht ganz gewiss Ihre Aufmerksamkeit auf sich. Ich habe Menschen erlebt, die Jahr um Jahr ihren Nervenzusammenbruch absolvieren, aber immer, kurz bevor sie auf den Punkt kommen und begreifen, worum es geht, innehalten. Ich hatte wohl das Glück, meinen im großen Stil abzuhandeln. Was ich hier lernte, werde ich nie vergessen. So schmerzlich die Erfahrung auch war, ich betrachte sie nun als wichtigen und vielleicht auch notwendigen Schritt in meinem Durchbruch zu einem glücklicheren Leben. Zum einen wurde ich doch sehr demütigt. Ich sah sehr klar:





Marianne Williamson

## **Rückkehr zur Liebe**

Harmonie, Lebenssinn und Glück durch "Ein Kurs in Wundern"

Taschenbuch, Broschur, 320 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
ISBN: 978-3-442-22169-1

Goldmann

Erscheinungstermin: Mai 2016

Basierend auf den Aussagen des Grundlagenwerks „Ein Kurs in Wundern“, lehrt Marianne Williamson spirituelle Grundprinzipien wie Vertrauen, Hingabe, Vergebung und Furchtlosigkeit. In ihrer einfachen und unsentimentalen Sprache macht sie deutlich, dass unsere alltägliche Erfahrungswelt der Schauplatz unserer Spiritualität ist. Ihr Buch gibt uns ein Selbstheilungsprogramm an die Hand, eine Art spirituelle Psychotherapie, mit dem Ziel, auch in Krisenzeiten oder bei Beziehungskonflikten dorthin zurückzukehren, wonach wir uns alle sehnen: zu Einheit und Liebe.



[Der Titel im Katalog](#)