

Anne Heintze

# Seelenpartner

*Liebe ohne Limit*



Anne Heintze

# Seelenpartner

*Liebe ohne Limit*

Bedingungslose Liebe  
finden und schenken

INTEGRAL



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete  
FSC®-zertifizierte Papier *EOS Hochweiß*  
liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Integral Verlag  
Integral ist ein Verlag  
der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-9256-8

Erste Auflage 2015  
Copyright © 2015 by Integral Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.  
Redaktion: Dr. Diane Zilliges  
Einbandgestaltung: Guter Punkt, München – Andrea Barth  
Covermotiv: © C&P/plainpicture  
Illustrationen: Markus Weber/Guter Punkt, München  
Satz: Leingärtner, Nabburg  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

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

# Inhaltsverzeichnis

Die Sehnsucht nach der grenzenlosen Liebe . . . . .	13
Perspektivwechsel . . . . .	19
Was ist Seelenpartnerschaft eigentlich? . . . . .	20
<b>Liebe ohne Limit: Zeitgemäß oder realitätsfern? . . . . .</b>	<b>23</b>
Der Hafen der Ehe als Warenumsschlagplatz . . . . .	23
Antiquiert oder ein tiefinnerster Seelenwunsch? . . . . .	24
Sinn und Sinnlichkeit . . . . .	25
Wege zur Liebe ohne Limit für alle Liebenden . . . . .	27
Jeder Mensch kann grenzenlos lieben . . . . .	28
Intensiv geliebt oder einfach nur ausgehalten? . . . . .	29
Liebe geschieht immer wieder, denn Liebe ist . . . . .	31
<i>Anne: Meine Reise. Irrwege, Umwege und Weitergehen . . . . .</i>	<i>32</i>

<b>Was ist die Seele? Worüber reden wir hier eigentlich?</b> . . . . .	37
Damit wir nicht aneinander vorbeireden . . . . .	39
Was ist Seele für dich? . . . . .	40
<b>Was ist Seelenpartnerschaft?</b> . . . . .	43
Woran erkennst du, dass du einen Seelenpartner gefunden hast? . . . . .	46
Seelen haben kein Geschlecht! . . . . .	48
Seelenpartnerschaft und »irdische« Liebe . . . . .	48
Die bedingungslose, grenzenlose Liebe . . . . .	49
Seelenpartnerschaft und »normale« Liebe? . . . . .	51
Licht und Schatten der Seelenpartnerschaft . . . . .	53
»Wahnsinnige Verliebtheit« und Seelenpartnerschaft . . . . .	55
Seelenwanderung als mögliche Erklärung für Seelenliebe . . . . .	58
<i>Marion, 43</i> . . . . .	60
<b>Spiritualität: Differenzierung und Gefahren</b> . . . . .	65
Verstand und Wirklichkeit . . . . .	67
Die Gefahren einer absichtsvollen Spiritualität . . . . .	68
Balanceakt zwischen Ego und Erleuchtung . . . . .	70

Das Ego in Beziehungen . . . . .	71
Die Rückbesinnung auf die Seele . . . . .	71
Die Realität als Schlüssel zur Erleuchtung . . . . .	72
Das transpersonale Bewusstsein: Wach, eins, verbunden . . . . .	73
Spirituelle Intelligenz . . . . .	76
 <b>Seelenpartnerschaft und Bewusstsein . . . . .</b>	 77
Seelische Wärme in einer kalten Welt . . . . .	79
Ein Umgang mit Konflikten . . . . .	81
Heilung – der Weg zum neuen Ich . . . . .	82
Sexualität in einer spirituellen Seelenpartnerschaft . . . . .	83
Partnerschaft als Weg der Entfaltung . . . . .	84
Der Seelenpartner als Spiegel . . . . .	85
Das Ende der Kindheit . . . . .	86
Bewusstheit ist der Schlüssel . . . . .	88
 <b>Wege zur Liebe ohne Limit . . . . .</b>	 91
Anstrengung – Liebe ist lohnende Arbeit . . . . .	94
Anziehung – Der Wald und das Echo in uns . . . . .	100
Begehren – Auch Flautesegeln dient dem Fortkommen . . . . .	106
Bewerten – Warum eigentlich nicht? . . . . .	112

<i>Elena und Paul</i> . . . . .	117
Dankbarkeit – Das große Zaubermittel . . . . .	121
Dialoge – In Worten und noch viel mehr . . . . .	127
Eigenverantwortung – Da ist niemand anderes als du! . . . . .	134
<i>Nadja, 31, und Karsten, 59</i> . . . . .	140
Freiheit – Verbundenheit ohne Zwänge . . . . .	143
Friedfertigkeit – Das Sahnehäubchen . . . . .	149
Geistesklarheit – Kampf der Gefühlsduselei . . . . .	155
Geschlechtlichkeit – Männlein oder Weiblein? . . . . .	160
<i>Lukas, 33</i> . . . . .	166
Heilung – Mit Selbstachtung und Würde . . . . .	169
Hingabe – Verschmelzung im Du . . . . .	174
Individualität – Aufgehen in der Liebe ohne Selbstaufgabe . . . . .	182
<i>Judith, 36</i> . . . . .	188
Intimität – Seelenkommunikation auf Körperebene . . . . .	190
Leidenschaft – Akzeptierte Vergänglichkeit . . . . .	195
Liebesbewusstsein – Wissen, was Liebe für dich bedeutet . . . . .	201
Liebesintelligenz – Fünf Schritte zur Liebeskultur . . . . .	206
<i>Nicole</i> . . . . .	210
Nähe – Im Wechselspiel mit Distanz . . . . .	213
Offenheit – Die nackte Seele . . . . .	217



Partnerschaftlichkeit – Geben und Nehmen in Balance . . . . .	222
Rücksicht – Tanz der Bedürfnisse . . . . .	228
<i>Nina, 40</i> . . . . .	233
Sanftmut – Tugend der Seelenliebe . . . . .	237
Selbstliebe – Mit Cellulitis und anderen Makeln . . . . .	243
Toleranz – <i>Das</i> Zauberwort für Lebenslieben . . . . .	250
Verbundenheit – Pack sie beim Schopf, wenn sie da ist! . . . . .	254
<i>Holger, 46</i> . . . . .	258
Vergebung – Heilen von Verletzungen . . . . .	263
Vertrauen – Blind und innig . . . . .	269
Visionen – Lebens(t)räume müssen atmen! . . . . .	274
Wachstum – Ganz ohne Projektionen . . . . .	278
Wertschätzung – Denkmal der Liebe . . . . .	283
<i>Barbara, 45</i> . . . . .	288
Zärtlichkeit – Hauchfeiner Kitt der Seelenliebe . . . . .	291
Zuversicht – Geilgute Grundlage des Liebeslebens . . . . .	295
 <b>Stolperfallen beim Lieben ohne Limit</b> . . . . .	 299
Gebundene Partner . . . . .	300
Angst vor Nähe . . . . .	302
Unehrlichkeit . . . . .	303

Entscheidungsschwäche . . . . .	305
Homosexualität . . . . .	306
Gespielte Gefühle . . . . .	307
Komplizierte Beziehungen . . . . .	309
Alte Verletzungen . . . . .	311
Chaotische Teufelskreise . . . . .	313
Fehlende Achtung . . . . .	314
Macht und Ohnmacht . . . . .	316
Unmännlich und unweiblich . . . . .	317
Quälende Eifersucht . . . . .	318

Lass dich wachküssen, Dornröschen! . . . . .	321
----------------------------------------------	-----

<b>Anhang</b> . . . . .	327
Die Autorin/Kontakt . . . . .	327
Handle! Du kannst jetzt weitermachen! . . . . .	329
Buchtipps . . . . .	330

# Du sehnst dich



## **Und gleichzeitig fürchtest du ihn,**

Den Menschen, der dir wirklich nahe ist,

Den Menschen, der dich wirklich zutiefst innennackt erkennt,

Den Menschen, der dich schmerzhaft verletzen wird,

Den Menschen, der dir Salz in deine brennenden Wunden reibt,

Den Menschen, der deinen Körper und deine Seele

zum Vibrieren bringt,

Den Menschen, der mit dir tiefste Verbundenheit teilt,

Den Menschen, der deine dunkelsten Seiten spiegelt,

Den Menschen, dessen Verlust dein Herz zerreißen könnte,

Den Menschen, vor dem du dich nicht verstecken kannst

und willst,

Den Menschen, der dein Feuer entfacht und mit Liebeskerosin  
überschüttet,

Den Menschen, der deine Opferhaltung und deine Rechthaberei  
verstummen lässt,

Den Menschen, den dein Ego nicht beeindrucken kann und will,

Den Menschen, der deinen zaudernden Verstand

zum Schweigen bringt,

Den Menschen, der dein Atem ist,

**Deinen Seelenpartner.**



# Die Sehnsucht nach der grenzenlosen Liebe

Vielleicht bist du bereits ein Experte auf dem Gebiet der persönlichen Evolution und dieses Buch ist nur ein kleiner Puzzlestein auf deinem Weg. Vielleicht ist dieses Buch aber auch dein erster Schritt in die Welt der tiefen, allumfassenden Liebe.

In jedem Fall wird es eine abenteuerliche Entdeckungsreise zur Erforschung deiner Beziehungen zu dir selbst, zu anderen Menschen und zum Sein. Lass dich überraschen!

Aber das Buch sollte nicht neben anderen im Bücherregal verstauben. Worte werden nur dann zur Wirklichkeit, wenn du sie mit deinem Handeln zum Leben erweckst. Wende an, was du für dich für wichtig hältst, bleib nicht in der Theorie. Schwimmen kannst du auch nicht lernen, wenn du ein Buch darüber liest. Liebe lebendig!

Dann beginnst du einen persönlichen Wachstumsprozess und erlebst die Eröffnung eines inneren Raums, in dem du Liebe und persönliche Kraft erfahren kannst. Wenn du den ersten Schritt auf dem Weg zur Liebe ohne Limit getan hast, wirst du nicht mehr umkehren wollen, selbst wenn es Tage gibt, an denen dir diese Abenteuerreise viel Kraft abverlangt.

Alles Werden braucht Zeit. Setz dich nicht unter Druck, sondern bewege die Gedanken und Gefühle auch gern eine ganze Zeit lang tief in dir. Manchmal ist die Zeit noch nicht reif, manchmal brauchen Liebes-Träume für ihre Realisierung eine Art Schwangerschaft, bis die Umsetzung gelingen kann. Die

Kunst ist, sich der Weisheit des Lebens und der Liebe ganz und gar hinzugeben und dabei die alltäglichen Impulse wahrzunehmen und mit ihnen zu gehen. In deinem Tempo. Gestatte dir den inneren Raum zum Reifen und Werden. Liebe wächst durch zartfeine Achtsamkeit.

Du wirst hier gelegentlich Worte lesen, die weder esoterisch weichgespült noch besonders diplomatisch formuliert sind. Ich schreibe von *müssen*, wenn es ein *Muss* ist und keine Alternative dazu gibt. Menschen wollen nicht »müssen«, ich weiß. Aber es macht keinen Sinn, klare Fakten kommunikationspsychologisch zu verbrämen, wenn sie offensichtlich sind. Wachrütteln und Hinschauen tut manchmal weh. So geschieht Veränderung. Nicht in der netten Komfortzone beim Lesen auf dem wolkenweichen Sofa. Wahre innere Freiheit und reale Liebe ohne Limit lassen keine Kompromisse zu. Mach mit, oder leg das Buch schnell zur Seite.

Übrigens: Warum ich Du sage? Mit dieser persönlichen Ansprache können wir uns auf einer tieferen, ehrlicheren und offeneren Ebene begegnen als mit dem distanzierten Sie. Das Du ermöglicht viel eher einen Zugang zu den unbewussten Ebenen unserer Existenz, und in dieser Dimension möchte ich mich mit dir unterhalten. Hinzu kommt, dass ich mit den Menschen, mit denen ich zusammenarbeite und die sich mir anvertrauen, ohnehin im Du verbunden bin. Daher bleibe ich gern dabei.

Da fällt mir ein Gespräch von neulich ein. Es war mal wieder das Gespräch. Ich nenne es das Gespräch, weil es immer wieder in fast gleicher Art entsteht. Also: Ich sprach mit einer klugen und erfolgreichen Frau – nennen wir sie mal Brunhild. Brunhild ist vierzig Jahre alt und ein attraktives und schickes weibliches Wesen. Sie ist aber auch zutiefst frustriert, weil sie schon so lange Single ist und einfach kein Mann in

Sicht ist. Sie klagte lange und ausdauernd darüber, wie schwer es heutzutage sei, einen passenden Mann zu finden: Die Guten sind natürlich alle nicht frei, die übrigen will sie natürlich auch nicht, denn sie seien ja meist beziehungsunfähig oder leiden noch unter Altlasten. Schlimm wird das Ganze für Brunhild, weil ihre Freundinnen sogar ihren Seelenpartner gefunden hätten und sie sich vom Leben so ungerecht behandelt fühlt. Brunhild reagierte auf verschiedene Fragen von mir so:

»Wie wäre es denn mit dem Mann, mit dem du letzte Woche ausgehen wolltest?«, sagte ich. »Der war doch so brennend interessiert an dir.«

»Der war nicht mein Typ und drum habe ich das Treffen abgesagt.«

»Bist du ganz sicher? Woher weißt du das?«

»Das hatte ich im Gefühl.«

»Okay. Hast du denn schon mal eine Online-Partnerbörse ausprobiert?«, fragte ich.

»Was ist denn das für eine abwegige Idee? Ich würde mich niemals mit jemandem verabreden, den ich im Internet kennengelernt habe! Da sind nur die Männer zu finden, die woanders keine Frau abkriegen. Die zweite Wahl will ich ganz bestimmt nicht.«

»In Ordnung. Du könntest ja auch mal die Stadt wechseln und damit deinen Suchradius vergrößern. Bei deinem Job findest du überall was und deine Firma hat doch so viele verschiedene Standorte. Versuch doch da mal dein Glück.«

Ein entsetzter Blick von Brunhild: »Bist du verrückt? Wegziehen aus Berlin? Niemals!«

»Du könntest ja auch einfach mal innerhalb der Stadt umziehen, ganz ans andere Ende, in eine neue Gegend, mit neuen Menschen, anderen Orten und neuen Inputs?«

Sie schaute mich an, als hätte ich ihr etwas total Unanständiges vorgeschlagen: »Wo ist da denn der Sinn?«

Kurz und gut, es liegt auf der Hand: Brunhild möchte eigentlich gar keine Partnerschaft. Sie will auch nicht einfach einen Mann, mit dem sie eine echte Beziehung versuchen kann, sie will auf jeden Fall den »richtigen« Mann. Sie möchte einen Seelenpartner. Der muss aber unbedingt direkt aus der Nachbarschaft sein, darf keine Vergangenheit haben, muss eine bestimmte Größe und einen passenden Beruf haben, sollte bitte keine Kinder haben, ihre Interessen teilen und noch mehr Punkte auf ihrer Liste erfüllen.

Diese Vorstellungen hat sie sich seit vielen Jahren zusammengebastelt und wer ihnen nicht entspricht, fällt sofort durchs Raster. Irgendetwas verändern will sie an dieser Erwartungshaltung aber nicht. Sie will auch nichts für die Liebe tun, sie will gefunden werden. Sie will auch auf keinen Fall noch länger auf ihren Seelenpartner warten. Und wenn sie *diesen* Mann nicht bekommen kann, dann bleibt sie lieber allein und meckert über das Leben und wie unfair es zu ihr ist.

Aber genau das ist die schmerzhafteste Wahrheit: Brunhild wird mit all diesen Bedingungen, Ansprüchen und Erwartungshaltungen aller Wahrscheinlichkeit nach noch lange allein bleiben, denn sie hat eine riesige Mauer zwischen sich und ihrem ersehnten Ziel aufgebaut.

### **Ich frage dich: Hast du auch so eine Mauer zwischen dir und deinem Ziel?**

- Was wäre, wenn du wirklich offen wärst?
- Wie wäre es, wenn du dich auf das konzentrieren würdest, was dir das Leben jetzt bietet, und auf das, was möglich ist?



- Wie wäre es, wenn du aufhören würdest, nach dem einzig wahren Seelenpartner zu suchen, nach dem »richtigen und passenden« Mann und erst einmal die Klage über die Ungerechtigkeit des Lebens beendest?

Hör auf zu jammern und alle anderen für das Fehlende in deinem Leben verantwortlich zu machen! Sei mutig. Sei frech. Sei unverschämt. Riskier was! Was soll schon passieren? Wenn es dir auch so geht wie Brunhilde: Was kann schon schlimmer sein als das, was gerade ist? Du kannst nur gewinnen!

Deine Lebensliebe wirst du dann finden, wenn du weißt, was *wirklich* wichtig ist, und Abschied nehmen kannst von dem, was albernes Anspruchsdenken ist, und vor allem, wenn du dann entsprechend *handelst* und nicht in deinen Gedankengebilden stecken bleibst.

Dazu musst du die volle Verantwortung für dich und dein Leben übernehmen! Da gibt es kein »du solltest« oder »du könntest«. Das ist ein radikales: »Du musst«, Sonst bleibst du Opfer deiner Lebensumstände und vergisst völlig, wie groß dein Einfluss darauf ist. Du hast es ganz und gar selbst in der Hand, ob dein Seelenpartner jetzt oder übermorgen in dein Leben treten kann oder ob sich der Mensch an deiner Seite als solcher entpuppt.

Wenn du dich einlässt, vollkommen und existenziell, dann kannst du nämlich sogar dem Mann oder der Frau auf der anderen Seite vom Bett eine Chance geben, dem Menschen, mit dem du bereits zusammen bist. Du müsstest keine Bruder-Schwester-Beziehung führen, wenn du für deine Liebe brennst, wenn du darauf verzichtest, recht haben zu wollen, wenn du mit offenen Karten spielst, wenn du nicht mehr taktierst und einen Handel führen willst (wenn du – dann ich ...), wenn du dich *innennackt* zeigst.

Das Gleiche gilt, wenn du alleinstehend bist und eine wahre Seelenliebe ohne Limit suchst: Zeig dich immer ganz und gar, sei grundehrlich mit dir und verstell dich nicht. Zeig alles, was du bist und hast, alle Stärken und Schwächen. Teile deine Gedanken und Gefühle mit, sprich über deine Ängste und Sehnsüchte. Mach dich dabei nicht nieder, suhl dich nicht in Fehlern und Makeln, sondern verlass die Opferrolle *für immer*; um nie wieder zurückzukehren.

### **Der Weg zur Liebe ohne Limit kennt keine Opfer, nur Beschenke.**

Manchmal kann man die Lebensgeschenke nicht leicht erkennen und manchmal noch schwerer annehmen. Du wirst mit deiner Offenheit anecken, du wirst Kopfschütteln ernten, du wirst alle unehrlichen Heuchler aus deinem Leben verscheuchen und dein Freundeskreis wird sich verändern. Du wirst nur noch Menschen um dich herum haben wollen, die dich nicht bremsen und die keine Angst vor deiner Kraft und deiner Schönheit haben. Das ist das Risiko.

Dich wirklich einzulassen auf den Weg der Liebe ohne Limit ist riskant. Es gibt keine Hintertürchen. Aber du kannst stehen bleiben und Pausen einlegen, du kannst auch umkehren. Du hast wie Wahl. Wie immer.

Wenn du aber brennst für die Liebe, für die Ehrlichkeit, für dein Sosein, dann sei mutig und mach mit. Kleinkarierte Weicheier und engstirnige Kleingeister wirst du auf dem Weg nicht treffen, sie geben bereits bei dieser Reisebeschreibung hier auf. Deine Weggefährten sind neugierige Träumer, weiterdenkende Menschen. Tiefer wahrnehmende Menschen. Achtsame Menschen. Frauen und Männer, die Glückspilze, Unerschütterliche, Neugierige, Suchende, Pioniere, Romantiker, Visionäre,

Zeitgeister, Vorreiter, Hoffnungsträger, Weltverbesserer, Altruisten, Sonntagskinder, Freaks, Lebenskünstler, Querdenker, Philanthropen oder sonstige positive Liebes-Aktivistinnen sind oder sein wollen. Wer mit Mut und Kraft total fokussiert den Weg der Liebe geht, ist eines ganz sicher nicht: Allein!



## Perspektivwechsel

Wenn du ein Mensch bist, der schon eine Weile auf Trampelpfaden unterwegs ist, lade ich dich zu einem Perspektivwechsel ein. Denk einfach mal paradox und antizyklisch. Mach das Gegenteil von dem, was du normalerweise tust. Sei mutig und neugierig auf die Verschiebung deiner Wahrnehmung. Du wirst so leicht aus altbekannten Teufelskreisen ausbrechen können. Sei keine Brunhild!

Ich bin ein bekennder Fan von antizyklischem Verhalten. Antizyklisches Verhalten und antizyklische Kommunikation schenken Überraschungen und helfen, Gewohnheiten zu überprüfen. Vielleicht gibt es ja noch bessere Alternativen, andere Möglichkeiten, ungeahnte Erkenntnisse zu gewinnen, jenseits des Bekannten?

Antizyklisches Denken und Handeln lohnt sich in vielen Situationen im Alltag. Ich erlebe es immer wieder, wie effektiv und schnell antizyklisches Verhalten Veränderungsprozesse unterstützt. Ein einfaches Beispiel: Menschen, die uns in Gesprächen hetzen und unterbrechen, bewirken meist, dass wir auch schneller reden und andere eher unterbrechen. Es ist geradezu ansteckend. Antizyklisches Verhalten heißt in diesem Fall: bewusst bremsen, längere Pausen einschalten, mehr überlegen, mehr wiederholen. Oder aber – was ganz einfach ist: Unfreundlichem Benehmen begegne ich mit Freund-

lichkeit. In der Regel weckt Unfreundlichkeit auch Unfreundlichkeit. Wer verletzenden oder aggressiven Aussagen bewusst freundlich begegnet, handelt ebenfalls antizyklisch.

So ein unerwartetes Verhalten ist vor allem in alten eingefahrenen Beziehungen hilfreich. Es rüttelt wach, verblüfft und ermöglicht so neuartige Begegnungen. Sei mutig!

So kann es leichter gelingen, ausgetretene Trampelpfade zu verlassen und lebendig neue Erfahrungen zu machen. Frag dich einfach: Was könntest du – rein experimentell – einmal ausprobieren, um die Wirkung von antizyklischem Verhalten zu erleben?

### **Probieren es einfach mal aus: Statt alter Gewohnheiten ein neues, antizyklisches Verhalten.**

Bei der Suche nach der Liebe ohne Limit ist so ein radikaler Perspektivwechsel richtig hilfreich. Du verlässt ausgetretene Pfade, und folgst nicht mehr den Routen, die deine Eltern und alle deine Vorfahren gegangen sind. Sei konsequent und gesteh dir ruhig ein, wenn du schon immer mal über die Stränge schlagen wolltest. Neben dem wunderbaren Effekt durch so manche neue Ansichten, macht das Ganze auch noch richtig Spaß! Also los!!!



## Was ist Seelenpartnerschaft eigentlich?

Was bedeutet es, eine Seelenpartnerschaft zu leben? Was ist das überhaupt, wonach wir alle so eine tiefe Sehnsucht haben? Wie können wir etwas erdenken und entdecken, von dem wir

nicht einmal wissen, was es genau ist – womit wir es dann auch nicht wirklich beschreiben können?

Seit vielen Jahren beschäftigt mich das Thema Seelenpartnerschaft. Ich habe zahllose Menschen auf ihrem Weg zur Liebe ohne Limit begleitet, sie persönlich zu ihrer Liebesgeschichte befragt und in Online-Foren regen Gedanken- und Erfahrungsaustausch zum Thema bedingungslose Liebe und Seelenpartnerschaft gehabt. Ich sprach mit Menschen wie du und ich, mit Philosophen, Gurus, Erweachten, Lehrern aller Art (Yoga, Meditation, Astrologie), Therapeuten, Psychologen, Coaches und vielen anderen Menschenbegleitern. Dabei zeigt sich eins:

### **Die Sehnsucht nach einem Seelenpartner ist unglaublich groß!**

Dabei ist diese Sehnsucht keineswegs nur bei spirituell geprägten Menschen vorhanden. Es scheint bei den allermeisten Menschen tief im Innern der Wunsch verborgen zu sein, die wahre, bedingungslose Liebe zu finden, die jedoch viel mehr ist als nur eine Lebenspartnerschaft. Sie ist die Symbiose, das totale Vertrauen und Erkennen einer anderen Seele, die sich als Teil des eigenen Seins anfühlt. Die Seelenpartnerschaft sprengt alle beengenden Grenzen des Einzelnen. Im Einssein mit dem geliebten Menschen existieren keine Beschränkungen mehr.

In den Gesprächen der letzten Jahre verrieten mir viele Menschen, was sie zum Erleben einer erfüllten Seelenpartnerschaft für essentiell wichtig halten. Sie vertrauten mir ihren persönlichen Entwicklungsweg an, erläuterten ihre Wertvorstellungen, und oft betrauten sie auch (zunächst) eine Art »Scheitern«. Nicht immer ist ein gefühltes Scheitern aber das

Ende einer Seelenpartnerschaft! Sie kann durchaus auch nach vielen Jahren wieder aufleben. Und selbst wenn es ein Ende der gelebten Partnerschaft ist, die Seelen werden immer verbunden bleiben. Und der Einzelne wird sicher einen wesentlichen Schritt auf dem Weg zu sich selbst vorangekommen sein.

Die wesentlichen Erfahrungen vieler Menschen und deren Konsequenzen sind hier zusammengefasst. Dieses Buch ist also in Wahrheit ein Gemeinschaftsprojekt. Die Impulse, Ideen und Übungen wurden mir von vielen Menschen geschenkt, und ich danke allen, die an der Realisierung dieses Projekts beteiligt waren und sind. Vor allem danke ich meinen Lebenslieben, von denen ich reich beschenkt wurde, sowohl mit Glück, als auch mit Schmerz, sodass ich inneres Wachstum erfahren konnte.

# Liebe ohne Limit: Zeitgemäß oder realitätsfern?

Wir teilen mit unseren »Freunden« in sozialen Netzwerken das Leben. Wir floaten durch das Internet, entscheiden uns für Gleitzeit am Arbeitsplatz und wechseln denselben nicht selten im Jahresrhythmus. Die einzige Beständigkeit der Jetztzeit scheint vom Unbeständigen auszugehen. Nur in einem Bereich streben wir nach der Ewigkeit: in der Liebe. Aber passt eine lebenslange Bindung an einen Partner überhaupt noch in eine Welt der Flexibilität und des Sich-Ständig-Veränderns?



## Der Hafen der Ehe als Warenumsschlagplatz

Für frühere Generationen war völlig klar: Wer sich für einen Menschen entschieden und diesen geheiratet hat, hat sich bis zum Tod an ihn oder sie gebunden. Einmal den Bund der Ehe eingegangen, gab es kein Vertun mehr, dass die Reise ab jetzt gemeinsam weitergeht – wohin auch immer. Ob glücklich oder unglücklich, die Beziehung wurde bis zum Ableben eines Partners aufrechterhalten. Freiwilligkeit spielte dabei oft keine Rolle. Die Menschen waren sich bewusst, andernfalls gesellschaftlich geächtet zu sein. Eine Scheidung war undenkbar.

Dies hat sich in den letzten Dekaden deutlich geändert. Niemand wird mehr schief angeschaut, weil er geschieden oder

getrennt ist. Es sei denn, man ist vielmal geschieden, so wie ich, das kann schon manchmal zu Irritationen führen und fragende Blicke hervorrufen.

Ein Zusammenleben basiert dieser Tage und in unseren Breiten auf der freien Entscheidung beider Partner. Diese Tatsache hat das Format »Ehe« verändert. Die Ansprüche an den Gatten, die Gattin sind andere geworden. Die Gewissheit, jederzeit »gehen zu können«, verlangt ein Neuüberdenken der Sinnhaftigkeit einer lebenslangen Bindung.



## Antiquiert oder ein tiefinnerster Seelenwunsch?

Das ewige Aneinanderbinden gilt als überholt. Dass sich Verliebte noch immer heiraten und sich vor dem Standesbeamten und/oder vor Gott die Treue schwören, scheint ein Relikt aus vergangenen Zeiten. Oder ist es doch so viel mehr?

Der Mensch strebt nach Sicherheit. Und gerade in einer sich immer schneller drehenden Welt braucht es einen ruhigen Ankerplatz, der erdet. Sich der Herausforderung der ersehnten Liebe ohne Limit mit einem Partner zu stellen, sorgt zumindest in *einem* Lebensaspekt scheinbar für Kontinuität. Im Beruf entscheiden Zeitverträge über unser Schicksal, zu Hause soll es unspektakulärer und kalkulierbarer zugehen. Je unbeständiger die Welt da draußen für jeden von uns wirkt, desto größer wird anscheinend das Verlangen danach, mit einem Partner tatsächlich zu verschmelzen.

Heute wollen sich Menschen vor allem selbst verwirklichen. Sie leben viel mehr Ich als Du und noch seltener ein Wir. Wer immer nur seine eigenen Interessen im Blick hat, wird schwerlich eine enge Lebensgemeinschaft leben können.



## Stehen sich also die Selbstverwirklichung und die Partnerschaft im Wege?

Ganz im Gegenteil. Nach meiner Erfahrung gibt es nichts Besseres, Intensiveres und auch Wirkungsvolleres zur Entfaltung des vollen Potenzials eines Menschen als eine Partnerschaft. In einer lebendigen Beziehung werden sich wirklich innen-nackte Menschen alles abverlangen und jeden ungeklärten Punkt auf den Tisch packen. So offen und ohne Limit liebende Menschen werden einander das Beste und Schrecklichste entlocken und somit zur Reifung der Persönlichkeit beitragen.

Wer seine persönliche Selbstverwirklichung an der Seite und mithilfe des Partners realisieren möchte, ist nicht altmodisch. Er oder sie beschreitet einfach nur einen bekannten Pfad auf neue Art und Weise. Zu dieser Entdeckungsreise lade ich dich herzlich ein!



### Sinn und Sinnlichkeit

Einige Menschen, die sich mit dem Phänomen der Seelenpartnerschaft schon intensiv beschäftigt haben, werden sich vielleicht wundern, dass manche der im Folgenden aufgeführten Wege zur Liebe ohne Limit über Körperlichkeit und Sinnlichkeit führen. Insbesondere sehr spirituell geprägte Menschen glauben oft, dass sie über geistige Übungen, intensives Arbeit an Glaubenssätzen, positives Denken oder mit esoterischen Hilfsmitteln die Fähigkeit zur Seelenpartnerschaft erreichen können. Das widerspricht jedoch den Erfahrungen der Menschen, die ich befragt habe, und auch meinen eigenen. Wir haben einen Körper erhalten und er ist unser

Medium, um mit der Welt in Verbindung zu treten – mit der Alltagswelt in Beruf und Privatleben wie auch mit der geistigen Welt.

Der Körper ist ein Werkzeug, das durch eine meisterliche Nutzung die Kommunikation mit allem ermöglicht, was uns umgibt. Wir haben unsere Sinne erhalten, um Sinnlichkeit durch sie zu erfahren. Das Entsagen dieser Sinnlichkeit mag in vielen spirituellen Traditionen propagiert werden. Ich weiß jedoch, dass bei vielen Menschen über kultivierte, veredelte Sinnlichkeit der Zugang zu weiten inneren Welten geöffnet werden kann.

Immer dann, wenn sinnliche Sexualität nicht nur im »Sexen«, dem hormongesteuerten und orgasmusgetriebenen Vereinigen zweier Körper mit dem Austausch von Körpersäften, besteht, kann wahre Intimität und Nähe entstehen. Dann können alle unsere Sinne beseelt sein und damit den Zugang zu metaphysischen Dimensionen öffnen. Sinnlichkeit meint also nicht nur erotische Sexualität, sondern vor allem auch Intimität, Zärtlichkeit, Hingabe, Nähe und Verbundenheit über unsere Sinneskanäle.

Hochsensible, hochsensitive und hochbegabte Menschen haben oft einen direkten Zugang zu Spiritualität. Das, was diese Menschen außergewöhnlich macht, ist eine intensive Wahrnehmung mit allen Sinnen. Wenn du eine hohe Empfindsamkeit besitzt, diese Gabe anerkannt hast und in gelöster Weise lebst, wirst du sehr wahrscheinlich einen leichteren Zugang zur Liebe ohne Limit haben. In meinem Buch »Außergewöhnlich normal: Hochbegabt, hochsensitiv, hochsensibel« habe ich bereits ausführlich die Zusammenhänge zwischen intensiver Wahrnehmungsfähigkeit und Spiritualität, auch in Bezug auf Partnerschaft, beschrieben. Viele außergewöhnliche Menschen haben mir über ihre Suche nach dem

Seelenpartner oder über ihr Leben in einer Seelenpartnerschaft berichtet. Gerade euch gilt mein besonderer Dank für eure Offenheit und euer Vertrauen!

### **Ich lade dich ein auf eine Reise.**

Viele Wege führen bekanntlich nach Rom, wie das Sprichwort sagt, und auch auf dieser Reise werden wir viele verschiedene Wege beschreiten. Die eine oder andere Wegkreuzung möchtest du vielleicht ignorieren, möglicherweise weckt sie Widerstand in dir. Ich bitte dich, insbesondere bei Abwehrgefühlen, die einen Widerstand anzeigen, genau hinzuschauen und Wege zu finden, diesen Widerstand in dir zu überwinden. Widerstände sind Hinweise auf anstehende Entwicklungsschritte. Wenn wir ihnen ausweichen, können wir leicht auf Umwege geraten.



Wege zur Liebe ohne Limit  
für alle Liebenden

Du musst weder genau wissen, was eine Seele ist, noch an Seelenwanderung oder Seelenpartnerschaft glauben, um eine glückliche und lebendige Partnerschaft zu zelebrieren. Die Wegbeschreibungen, die du im Hauptteil des Buches findest, werden deine Partnerschaft bereichern und die Verbundenheit mit deinem geliebten Menschen vertiefen.

Menschen, die alleinstehend sind, können die Wege zum Lieben ohne Limit ebenso nutzen, denn die Selbstliebe ist ganz sicher das Meisterstück der Liebe. Letztlich wird nur ein Mensch, der sich selbst mit seinem Körper, seinem Charakter, seinen Ängsten, Sehnsüchten und fiesesten Gedanken

annimmt und liebt, auch in der Lage sein, einem anderen die grenzenlose Liebe zu schenken.

Du wirst hier viele Anregungen bekommen, um die Selbstliebe in dir stetig wachsen zu lassen. Darüber hinaus kannst du durch dieses Buch vielleicht auch deine früheren Beziehungen besser verstehen, sie loslassen, dir selbst und deinen Ex-Partnern verzeihen und dann Wiederholungen von uralten Beziehungsmustern vermeiden. Das nächste Beziehungsabenteuer kann dann kommen!



## Jeder Mensch kann grenzenlos lieben

Hochsensible und hochsensitive Menschen haben mir häufig von ihrem Wunsch berichtet, grenzenlos lieben zu können und zu dürfen. Es geht ihnen also besonders darum, Liebe zu verschenken und nicht unbedingt darum, bedingungslos geliebt zu werden.

Jeder Mensch darf grenzenlos lieben! Wer sollte es auch verbieten? Du brauchst dazu weder ein Objekt der Liebe noch von irgendeinem Menschen die Erlaubnis oder eine entsprechende Resonanz dazu.

Wie schön, dass die Liebe sich nicht abhalten lässt, wenn sie da ist!

Wie schön, dass der Zustand des Liebens kein Liebesobjekt benötigt!

Wie schön, dass Liebe ganz allein gelernt und vermehrt werden kann.

Ich verrate hier keine Geheimrezepte. Es sind offene Geheimnisse, die sich gern finden lassen und die als Wegweiser für alle Suchenden nach der Liebe ohne Limit dienen können. Geheimniskrämerei braucht die Seelenliebe nicht.



## Intensiv geliebt oder einfach nur ausgehalten?

Herrlich bereichernde, prickelnde, transformierende Liebesbeziehungen lassen sich nicht an der Dauer festmachen. Lieber ein paar Wochen und Monate intensiv geliebt als jahrelang ausgehalten, die Zähne zusammengebissen und weitergemacht mit etwas, was schon lange tot ist. »Bis dass der Tod uns scheidet« kann nicht nur bedeuten, dass einer von beiden nicht mehr atmet, sondern kann auch bedeuten, dass einer von beiden schlicht keine Luft zum Leben in dieser Beziehung mehr bekommt.

Die meisten Menschen haben immer noch in ihren Köpfen, dass es die Liebe fürs Leben geben muss. Sie suchen diesen einen Menschen, mit dem sie das ganze Leben teilen wollen. Dieses altmodische Beziehungsmodell scheint überholt zu sein. Die Wünsche nach Liebe haben sich nicht verändert, aber Beziehungen wurden mittlerweile zu seriellen Angelegenheiten. Die heute dreißigjährigen Menschen haben deutlich mehr Beziehungen und entsprechend auch viel mehr Trennungen als Sechzigjährige erlebt, obwohl diese doppelt so alt sind.

Es sieht so aus, als sei es heute sehr viel schwerer geworden, eine langjährige Beziehung aufrechtzuerhalten. Auch die Trennungen von Paaren, die schon seit mehr als einem Vierteljahrhundert zusammen sind, nehmen mittlerweile dramatisch zu.

Woran liegt das? Sind die heutigen Menschen schlicht und einfach beziehungsunfähig? Oder geben die modernen Menschen einfach zu leicht auf und haben ihr Beziehungsverhalten der Ex-und-hopp-Gesellschaft angepasst? Ja, sicher hat sich unser gesamtes Umfeld in den vergangenen dreißig

Jahren deutlich verändert. Wir alle haben eine starke Individualisierung erlebt. Dadurch haben sich Beziehungen ebenfalls verändert.

Wir hatten eine sexuelle Revolution, wir hatten die Emanzipationsbewegung und damit einhergehend eine komplette Rollenveränderung. Heute geht es in Beziehungen nicht mehr darum, familiäre Gebote und Interessen oder kirchliche Gebote zu erfüllen, sondern in allererster Linie um die beiden Liebespartner.

Die Liebenden können sich jeden Tag neu entscheiden, ob sie mit dem Partner zusammen sein und unter welchen Bedingungen sie ihre Partnerschaft fortführen möchten. Daraus ergibt sich eine permanente, kontinuierliche und nie endende Beziehungsarbeit, die gleichzeitig eine enorme Freiheit bedeutet. Das, was ich gleich über meine eigene Lebensgeschichte schreiben werde, wird auch Kettenbiografie in Liebesbeziehungen genannt. Es ist heute vollkommen normal, dass Menschen in ihrem Leben drei oder mehr relevante Beziehungen gehabt haben.

Das ist die Realität. Unsere Wunschvorstellungen von einer nie endenden Liebe bis ans Ende aller Tage bestimmen jedoch immer noch weitgehend die Glücks- und Zufriedenheitsskalen der Menschen. Bei jeder Trennung schwingt also eine tiefe Enttäuschung mit. Beziehungen beruhen heute nicht mehr auf materiellen Abhängigkeiten, die emotionalen Abhängigkeiten haben jedoch enorm zugenommen. Vertrauen, Intimität, Gefühle, Geborgenheit, Nähe und auch Sexualität haben stark an Bedeutung gewonnen. Das ist natürlich einerseits sehr positiv, aber auf der anderen Seite macht es Beziehungen wirklich kompliziert.

Wir entscheiden uns also heute eindeutig für Beziehungen mit hoher Liebesqualität und messen der Beziehungsdauer

weniger Bedeutung zu. Oder, anders ausgedrückt: Es gibt eine eindeutige Konkurrenzsituation zwischen Qualität und Quantität (=Dauer) einer Beziehung. Und das ist auch gut so. Wir haben die Möglichkeit zu merken, dass etwas nicht mehr funktioniert, und es dann auch zu verändern. Jeder Mensch, der Veränderungen in seinem Liebesleben zulässt, hat damit die Chance auf eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität.

Persönliches Wachstum in einer Partnerschaft und mit jeder neuen Partnerschaft wird so möglich. Gleichzeitig bedeutet dieser Beziehungswandel aber auch, dass die heutigen Beziehungen besonders viel Bindungsfähigkeit benötigen, denn es ist sehr viel Mühe und Arbeit notwendig, um eine Partnerschaft zu erhalten und nicht einfach den Partner zu wechseln.



Liebe geschieht immer wieder,  
denn Liebe ist

Ich hatte wundervolle Seelenpartnerschaften und habe sie noch, auch wenn ich nicht mit einem meiner Seelenpartner zusammenlebe. Wenn ich durchs Leben lief mit dem Gedanken, nie mehr weniger als die bisher erlebten innigen Lebenslieben haben zu wollen, würde ich mir viele bereichernde Begegnungen mit anderen wundervollen Menschen versagt haben. Ich liebte und liebe immer wieder einen Menschen, sehr innig und beglückend. Es ist mir auch bewusst, dass aus der einen oder anderen Beziehung durchaus noch eine Seelenpartnerschaft hätte werden können, aber ich habe nie versucht, etwas zu erzwingen, was sich nicht von allein ergab. Das Wollen steht einer Seelenpartnerschaft im Weg wie dem Zug ein Betonklotz auf seinen Gleisen: Es führt zu Unfällen.



Anne Heintze

**Seelenpartner - Liebe ohne Limit**

Bedingungslose Liebe finden und schenken

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 336 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-7787-9256-8

Integral

Erscheinungstermin: April 2015

Die intensivste Form von Liebe und Partnerschaft erleben

Gibt es einen Menschen, der für mich bestimmt ist? Dem ich uneingeschränkt vertrauen und mit dem ich eine Partnerschaft ganz ohne Besitzdenken und Machtspiele führen kann? Und wenn ja – wie finde ich ihn?

Anne Heintze, erfahrene Lebenslehrerin und Gründerin der Liebesakademie, zeigt: Seelenliebe gibt es tatsächlich. Wer die richtigen inneren Qualitäten entwickelt, wird über kurz oder lang auch seinem Seelenpartner begegnen – oder auch mehreren! Denn entscheidend ist nicht die Dauer der Beziehung, sondern die ungeheure Intensität, die es den Partnern ermöglicht, innerlich zu wachsen, die Liebesfähigkeit zu entfalten und wahre Liebe ins Leben zu bringen.

Der Leitfaden für neue, lebensverändernde Liebesbegegnungen – aber auch für die intensive Wiederentdeckung des Wunderbaren im »alten« Partner.



[Der Titel im Katalog](#)