

Das Buch

Das Herz ist der Ursprung unserer innersten Kraft, die Quelle unserer Vitalität und von seelischer Harmonie. Seine Energie bildet ein unerschöpfliches Reservoir der Liebe, des Genießens, des Gebens und Empfangens. Sie fließt frei und ungehindert, wenn wir uns in glücklichen Beziehungen geborgen und durch liebevolle Emotionen gestärkt fühlen. Gefühle der Liebe sind die Nahrung, die unser Herz braucht, damit es seine wunderbare Kraft voll entfalten kann und davor bewahrt wird, Schaden zu nehmen.

Dr. Chuck Spezzano zeigt, wie wir die Liebesfähigkeit des Herzens erwecken und zu voller Blüte führen können. Seine Empfehlungen helfen, um intakten Beziehungen einen noch intensiveren Gefühlsausdruck zu ermöglichen, um in Problemsituationen konstruktive, heilende Auswege zu finden und einer neuen Verbindung die Entfaltung zu ermöglichen.

Der Autor

Chuck Spezzano, der Doktor der Psychologie, ist ein weltweit anerkannter Berater, Trainer, Autor und Dozent. In über 30 Jahren Beratungspraxis, psychologischer Forschung und Seminarerfahrung hat Dr. Spezzano das bahnbrechende therapeutische Heilmodell der *Psychology of Vision* geschaffen, das zahllosen Menschen auf der ganzen Welt tief gehende emotionale Wandlung ermöglicht hat. Seine zahlreichen Bücher wurden in viele Sprachen übersetzt.

Chuck Spezzano

Von ganzem Herzen lieben

Die innerste Kraft des Lebens geben und empfangen

Aus dem Englischen von Manfred Miethe

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

*Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile
oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen
Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.*



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Taschenbucherstausgabe Juli 2009
Copyright © 2000 by Chuck Spezzano (Titel der Originalausgabe »Wholeheartedness«)
Copyright © 2000 für die deutsche Ausgabe by Integral Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Printed in Germany 2009
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München
unter Verwendung eines Motivs von © block23 / Shutterstock
Herstellung: Helga Schörnig
Gesetzt aus der Sabon bei Franzis print & media GmbH, München
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-453-70119-9
<http://www.heyne.de>

Inhalt

Vorwort: Der Ruf des Herzens	9
Einführung	12
Über dieses Buch	15
Zum Gebrauch dieses Buches	18
Machen wir uns auf die Reise	20
Beziehungen verstehen lernen	23
Das heile und das gebrochene Herz	43
Die Heilung des chronisch gebrochenen Herzens:	
Die unbewussten Muster	47
1. Das gebrochene Herz und die Grundprogrammierung des Ego	47
2. Das gebrochene Herz als Geschichte	52
3. Das gebrochene Herz als persönlicher Mythos oder Schattengeschichte	59
4. Das gebrochene Herz und das negative Selbstbild	67
5. Komplotte gegen uns selbst	71
6. Das Komplott des gebrochenen Herzens	74
7. Das »Keiner will mich«-Komplott	78
8. Das »Ich habe ihr Leben ruiniert«-Komplott	83
9. Das Eifersuchtskomplott	86
10. Das gebrochene Herz und die ererbten Muster	90
11. Das gebrochene Herz und vergangene Leben	96
12. Das gebrochene Herz und schamanische Prüfungen	102
13. Das gebrochene Herz und seine Götzen	106
14. Der Götze des gebrochenen Herzens	111

Wege in die Katastrophe: Was uns das Herz bricht	115
15. Gebrochene Regeln, gebrochene Herzen	115
16. Manipulation: Der Weg zum gebrochenen Herzen	120
17. Geben, um etwas zu bekommen	123
18. Kontrolle: Wenn du mich liebst, tust du, was ich will	127
19. Emotionale Erpressung	131
20. Die Gewinner-Verlierer-Mentalität	134
21. Verrat	138
22. Konkurrenzdenken	142
23. Der Wunsch, etwas Besonderes zu sein	146
24. Wutanfälle	149
25. Drohungen und Gewalttätigkeit	152
26. Der Wunsch nach Rache	158
27. Nicht zuhören	161
28. Sticheleien	165
29. Besitzdenken und Eifersucht	169
30. Wege aus der Hölle des gebrochenen Herzens	172
31. Selbsthass	176
32. Rechthaberei	180
Was uns das gebrochene Herz lehren möchte	183
33. Die Elemente des gebrochenen Herzens	183
34. Beziehungen und Liebe	187
35. Beziehungen, Evolution und Spiritualität	191
36. Beziehungen als Falle	197
37. Die Heilung des gebrochenen Herzens	202
38. Das gebrochene Herz und Konflikte	205
39. Das gebrochene Herz und Heilung	209
40. Das gebrochene Herz und Emotionen	211
41. Das gebrochene Herz und die Angst	214
42. Die Dynamik des gebrochenen Herzens	218
43. Bewusstheit und das gebrochene Herz	221
44. Die Spaltung des Geistes	225
45. Leugnung und das gebrochene Herz	228
46. Leugnung, Dissoziation und Persönlichkeitsstörungen	234
47. Opfer des gebrochenen Herzens	239

48. Opferrollen	243
49. Verantwortung gibt Macht	246
50. Verantwortlichkeit und das gebrochene Herz	249
51. Das gebrochene Herz und der Schmerz der Vergangenheit	255
52. Das gebrochene Herz und die Unschuld	260
53. Nur Sie selbst können Ihr Herz brechen	263
54. Entscheidung für das gebrochene Herz	266
55. Akzeptanz und Ablehnung	270
56. Das gebrochene Herz und die Personalisierung des Schmerzes	274
57. Jede Ablehnung ist eine Trennung	278
58. Das gebrochene Herz als Versuch der Kommunikation	281
59. Das gebrochene Herz und Machtkämpfe	287
60. Wut und das gebrochene Herz	292
61. Das gebrochene Herz im Hier und Jetzt	296
62. Das gebrochene Herz und das verletzte Kind	299
63. Das gebrochene Herz und unsere Bedürfnisse	302
64. Wenn es verletzt, ist es keine Liebe	306
65. Das gebrochene Herz und die zerstörten Träume	309
66. Das gebrochene Herz und das abgelehnte Skript	312
67. Das gebrochene Herz und das akzeptierte Skript	315
68. Überempfindlichkeit und das gebrochene Herz	319
69. Boshafte Frauen, gewalttätige Männer	323
70. Das gebrochene Herz und der Schatten	330
71. Das gebrochene Herz und die Wut	335
72. Hass und das gebrochene Herz	340
73. Das gebrochene Herz und die Sexualität	343
74. Rollenverhalten und Abwehrmechanismen	347
75. Zwei Hauptgründe für emotionale Traumata in der Kindheit	350
76. Das gebrochene Herz und der Ödipuskomplex	355
77. Ein Beziehungsmodell der Realität	361
78. Das gebrochene Herz und Familienrollen	367
79. Das gebrochene Herz und Familienmuster	373
80. Das Spiegelprinzip	377
81. Angst und Unabhängigkeit	383

82. Das gebrochene Herz und Absorption	387
83. Egoismus und sexuelle Affären	392
84. Schmerzhaftes Wege aus der Opferrolle	395
85. Das gebrochene Herz und die Erwartungshaltung	398
86. Das gebrochene Herz und Depressionen	402
87. Das gebrochene Herz und Selbstzerstörung	404
88. Der Verlust der Mitte und der Wunsch nach Selbstzerstörung	408
89. Abtreibung, Tot- und Fehlgeburten	412
90. Häufiger Partnerwechsel bei Männern und Frauen	417
Wie wir das gebrochene Herz heilen können	425
91. Kommunikation	425
92. Männer und Kommunikation	428
93. Die Verantwortung von Männern und Frauen	433
94. Transformative Kommunikation	438
95. Schritte zur transformativen Kommunikation	443
96. »Es tut mir Leid!«	447
97. Bindung und Gemeinsamkeit	450
98. Freude am Wandel, Bereitschaft zum Lernen	455
99. Der Sinn von Beziehungen	458
100. Die Heilung der Projektion	461
101. Die Heilung des Traums	468
102. Die Heilung einer Dreiecksbeziehung	474
103. Die Heilung der verlorenen Persönlichkeitsteile	479
104. Von der Interpretation zum Verstehen	483
105. Die Wandlung unserer Lebensaufgabe	487
106. Vergebung	490
107. Loslassen	493
108. Verbindlichkeit	498
109. Unsere Gaben	501
110. Die Macht des freien Willens	506
111. Bitten Sie um ein Wunder	510
Ein letzter Rat	512
Danksagung	517
Über den Autor	519
Kontaktadresse	521

Vorwort: Der Ruf des Herzens

Das Herz ist das Bindegewebe des Lebens. Ohne Herz würden Sie in einem niemals endenden Winter dahinwelken, alt werden und sterben. Mit Herz ist jeder Tag wie die Wiederkehr des Frühlings – ganz gleich, wie alt Sie auch sein mögen.

Wenn ich hier von Ihrem Herzen spreche, meine ich damit ebenso wenig das biologische Organ in Ihrer Brust, wie ich mit Geist Ihr Gehirn meine. Wenn ich von Ihrem Herzen spreche, meine ich damit Ihre Fähigkeit zu lieben, zu fühlen, zu genießen und ohne jeden Zweifel zu wissen, worin der Sinn Ihres Lebens besteht. Ihr Herz ist die Quelle Ihres Mutes, Ihr Geist ist die Summe Ihrer Seele. Gemeinsam verleihen die beiden Ihrem Leben eine Bedeutung, die über das bloße Sammeln von Fakten hinausgeht.

Es ist wichtig herauszufinden, welche Beziehung Sie zu Ihrem Herzen haben. Wie warm, offen, human, mitfühlend, großzügig und großzügig sind Sie? Wie gut können Sie etwas annehmen? Andererseits: Wie ängstlich, zynisch, verbittert oder naiv sind Sie? Glauben Sie immer, sich verteidigen zu müssen, oder sehen Sie in sich das ewige Opfer? Wie nahe lassen Sie das Leben an sich heran? Oder tun Sie nur so, als ob Sie leben? Können Sie leidenschaftlich geben, leidenschaftlich leben? Was ist aus Ihrem Feuer, Ihrer Lebensfreude geworden? Sind Sie müde, erschöpft, ausgelaugt, am Ende?

Das wären Anzeichen dafür, dass Ihnen Ihr Herz abhanden gekommen ist – zum Teil oder sogar ganz. Wenn Sie nicht mehr mit ganzem Herzen bei der Sache sind, ist nun die Zeit gekommen, um sich auszuruhen, nachzudenken und sich zu entscheiden, wie Sie Ihr Herz wiedergewinnen können. Wenn Sie Mut zur Wahrheit haben, wird Ihr Herz die Grundlage Ihrer persönlichen Integrität sein. Ohne Ihr ganzes Herz können Sie weder wahrhaft geben noch wahrhaft empfangen. Wenn Sie nicht mehr auf Ihr Herz hören, werden Sie alles rationalisieren, nur

noch das Notwendigste tun und sich nehmen, was Sie zu brauchen glauben, weil Sie nicht wirklich empfangen können. Möchten Sie weniger als Ihr ganzes Leben leben? Wollen Sie sich durch Ihre Rollen definieren lassen oder durch Ihr wahres Selbst? Heilung tut Not! Verlernen ist angesagt! Wahrhaftiges Lernen ist nötiger denn je! Und dafür ist es nicht zu spät. Es ist Ihr Leben. Sie allein entscheiden, ob Sie von ganzem Herzen leben wollen oder nur halbherzig.

Klar ist, dass Sie Ihr Herz brauchen. Ohne Herz führen Sie nur ein Schattendasein, ein halbes Leben, weil Sie es nicht genießen können, weil Sie nicht lieben können, weil Sie nicht empfangen können, weil Sie nicht fühlen können. Ohne Ihr Herz werden Sie darauf reduziert, in einer mausgrauen Existenz entweder Jäger oder Gejagter zu sein. Ohne Ihr Herz sind Sie mitverantwortlich an dem, was Ihnen direkt oder indirekt angetan wurde. Ohne Ihr Herz können Sie nicht auf den Hilferuf antworten, der in Zeiten der Not an Sie ergeht. Und wir leben in einer solchen Zeit, wir stehen am Scheideweg, wir warten darauf, geboren zu werden. Ohne die Fähigkeit, von ganzem Herzen zu lieben, werden Sie Ihre Versprechen nicht halten können. Haben Sie nicht versprochen, einen anderen Menschen über alles zu lieben, für ein Kind zu sorgen, die Welt zu retten? Um diese Versprechen einhalten zu können, brauchen Sie die ganze Kraft Ihres ganzen Herzens, brauchen Sie alles, was Ihr Herz zu geben hat.

Wenn Ihr Herz dabei ist, werden Sie die heilende Kraft der Tränen erleben können – auch der Freudentränen. Dank Ihres Herzens werden Sie die Freuden wahren Gebens kennen lernen, und durch Ihr Herz werden Sie in der Lage sein, voranzuschreiten, wenn die Not am größten ist. Sie werden fähig sein, die Hilferufe zu hören und den Ruf Ihrer eigenen Seele zu verstehen, die Ihrem Leben und dem anderer Menschen dienen möchte. Durch Ihr Herz werden Sie den Sinn, die Quelle Ihrer Kreativität und Ihre Vision finden. Durch Ihr Herz erkennen Sie die Wahrheit, erleben Dankbarkeit und Offenheit, lernen, Dinge und Menschen zu schätzen und ihre Geschenke anzunehmen. Ihr Herz macht Sie zu einem aktiven Teilnehmer am Leben unseres Planeten und an dem der Menschen, die auf ihm leben.

Wenn Ihr Herz gebrochen wurde, tragen Sie gegenüber sich selbst, dem Leben und all denen, die Sie lieben oder lieben werden, die Verantwortung dafür, dass es geheilt wird. Ihre Bereitschaft, es zu heilen, hat Sie zu diesem Buch geleitet. Seien Sie nun auch bereit, sich von ihm dabei helfen zu lassen, Ihr Herz zu heilen. Durch dieses Buch spricht mein Herz zu Ihrem. Zwar stehen *Sie* im Ring, aber ich bin Ihr Trainer in der Ecke, der Ihnen dabei helfen wird, Ihr Herz wieder ganz zu machen. Durch Ihr Herz werden Sie Liebe kennen lernen – und auch Gnade, die nichts weiter ist als Gottes Liebe für Sie.

Chuck Spezzano

Einführung

Ich beglückwünsche Sie und heiße Sie zu »Von ganzem Herzen lieben« willkommen. Dass Sie dieses Buch in Händen halten, ist Ausdruck Ihres Wunsches, wieder ganz zu werden. Uns wird normalerweise viel zu wenig über unser Herz gelehrt, obwohl es doch der Schlüssel zu Liebe, Erfüllung und Lebensfreude ist. Ihr Herz verbindet Sie mit anderen Menschen und gibt Ihnen die Courage (abgeleitet vom französischen Wort *le cœur* – das Herz), Ihr Leben so intensiv wie möglich zu leben.

In den heutigen Schulen wird so gut wie nichts über Beziehungen und Familien gelehrt, aber Beziehungen sind die Grundlage Ihres Lebens. Sie geben ihm Richtung, Bedeutung und Tiefe. Beziehungen sind der Saft des Lebens. Wenn Beziehungen für Sie kein Lebenselixier sind, sind sie wahrscheinlich zu einem Gifttrunk geworden. Beziehungen bewegen sich immer auf das Leben oder auf den Tod zu, trotz dem möglicherweise periodisch auftretenden Stillstand und der durchaus vorkommenden Langeweile gibt es kein Zwischending.

Jedes Problem ist im Grunde ein Beziehungsproblem. Ihre Muster in diesem Bereich wirken sich auf Ihre Gesundheit, Ihr Glück, Ihre Finanzen, Ihren Erfolg, Ihre Liebesfähigkeit, Ihr Sexualleben und selbst auf Ihre künstlerische Tätigkeit aus, denn jeder Dichter braucht eine Muse, und Kreativität ist ein aus Liebe geborener Zustand. Und doch wissen wir so wenig über Beziehungen und darüber, wie sehr sie uns und unser Leben verwandeln können. Sie müssen lernen, wie Sie Ihre Beziehungen verändern können, denn wenn diese festgefahren sind, sind Sie es auch. Daher wäre es eigentlich angebracht, von der Vorschule bis zur Universität Beziehungen zu studieren. Dieses Buch soll Ihnen eine Lernhilfe sein und Ihnen – was noch wichtiger ist – dabei helfen, das zu verlernen, was Sie immer wieder falsch machen. Denn wenn wir unsere Fehler erkennen und sie korrigieren, finden wir uns in der Gegenwart der Liebe wieder.

Wenn es stimmt, dass Beziehungen der wichtigste transformierende Aspekt unseres Lebens und zugleich der entscheidende Faktor in Bezug auf Gesundheit, Glück, Erfolg und persönliche Entwicklung sind, dann ist es höchste Zeit, mehr über Beziehungen zu lernen. Von den vielen Dingen, die ich mir für meine Kinder wünsche, wünsche ich am meisten, dass sie in Liebes- und Beziehungsdingen einfach großartig werden mögen und dass sie von ganzem Herzen lieben lernen. Dann wird sich alles andere von selbst ergeben.

In diesem Buch geht es nicht nur um das gebrochene Herz, sondern auch um Beziehungen im Zusammenhang mit gebrochenen Herzen. Es geht um Ihre Beziehung zu sich selbst, zu Gott oder Ihrem höheren Selbst, denn alle Beziehungen sind letztlich Widerspiegelungen der Beziehung zu uns, zu unserem höheren Selbst, zu Gott und zur Welt.

Ich bin seit 28 Jahren als Lebensberater und als Coach in Sachen persönliche Entwicklung tätig; ich stand in den Schützengräben der therapeutischen Bewegung an vorderster Front und mache mir nicht viel aus theoretischen Wortklaubereien. Jede Theorie verliert ihre Bedeutung, wenn man einen Menschen in den Armen hält, der sich seinen tiefsten Schmerz aus der Seele schreit. Ich bin sehr praktisch veranlagt. Wenn etwas nicht funktioniert, ist es sinnlos, ganz gleich, wie gut das Konzept auch klingen mag. Ich habe zu lange mit Menschen gearbeitet, um noch zu glauben, dass Ideen – besonders *meine* Ideen – wichtiger sind als die Beendigung des Schmerzes. Aber ich weiß, dass die in diesem Buch vorgestellten Ideen funktionieren, denn ich und viele andere haben diese Methoden erprobt. Sie können auch Ihnen helfen, wenn Sie dies möchten.

Als Kind stand ich dem Schmerz der Menschen, die ich am meisten liebte, hilflos gegenüber. Damals schwor ich mir, dass ich einen Weg finden würde, sie von diesem Schmerz zu befreien, und dass ich auch anderen Menschen helfen würde. Heute kenne ich diesen Weg. Sicher gibt es auch andere, aber ich biete Ihnen einfach das an, was ich gelernt habe, weil ich mir sicher bin, dass sich Ihr Leben dadurch verwandeln kann.

Wenn nur ein einziger Leser dieses Buches seiner Hölle ent-rinnen kann, hat es bereits seinen Zweck erfüllt. Ganz gleich,

wie aussichtslos Ihnen Ihre Lage zurzeit erscheinen mag, es gibt immer einen Ausweg. Wenn Sie und die Menschen Ihrer Umgebung diesen Weg nicht finden können, bitten Sie um ein Wunder. Bitten Sie Ihr höheres Selbst um Hilfe. Es ist immer da und wartet auf das Zeichen, dass Sie bereit sind. Erst dann kann es Ihnen eine Inspiration sein und Ihnen den Weg zur Gnade zeigen. *Sie* sind zu kostbar, um verloren zu gehen. Es gibt einen Weg. *Ihr Herz* ist zu kostbar, um verloren zu gehen. Es gibt einen Weg. Wenn auch nur ein Einziger von Ihnen fehlt, breitet sich die Finsternis weiter aus. All das viele Leid ist ein Irrtum gewesen. Es gibt einen Weg. Sie *können* den Weg nach Hause finden. Es gibt einen Weg, wie Sie wieder an sich selbst und an den Sinn Ihres Daseins glauben können, wie Sie die Kraft Ihres Geistes und Ihres geheilten Herzens einsetzen können, um auch andere zu heilen.

Vergebt mir, Professoren, wenn ich nicht so präzise bin, wie Ihr es mich gelehrt habt, denn ich bin heute ebenso sehr Schamane, Künstler und Priester wie Wissenschaftler. Vergib mir, du Religion meiner Eltern, wenn ich mich heute ebenso sehr als Buddhist fühle wie als Christ, als Jude ebenso wie als Hindu, wenn mein Herz tanzt wie die Sufis und wenn ich die Lieder von Rumi singe. Es spielt keine Rolle, an was oder wen Sie glauben, wenn Ihr Herz ganz ist. Wenn es ganz ist, haben Sie Frieden und Gnade gefunden, und das hilft der ganzen Welt.

Ich habe mein Herz verloren und es wieder gefunden. Seit meiner Kindheit habe ich mich selbst tausend Mal zur Hölle verdammt und mich zu Tode verflucht. Aber tausend und ein Mal habe ich mich für das Leben entschieden und bin der Hölle entflohen. Ich spreche also mit einer gewissen Autorität, denn auch ich habe Fehler gemacht und einen Ausweg gefunden. Ich fing mit einem gebrochenen Herzen an und kenne heute die wahre Liebe.

Mein Herz ist ein Dutzend Mal gebrochen worden, und ich bin dadurch weder zynisch noch überempfindlich geworden. Meine Träume sind geplatzt wie Seifenblasen, und doch lebe ich heute authentischer. Ich bin geheilt worden und heile immer noch. Ich bin wie jeder andere auch auf dem Weg zur Ganzheit, zum ganzen Herzen.

Über dieses Buch

Jeder von uns hat schon einmal den Schmerz eines gebrochenen Herzens gespürt, und die meisten von uns haben vergeblich nach einer Lösung gesucht. »Von ganzem Herzen lieben. Die innerste Kraft des Lebens geben und empfangen« ist eine Art interaktiver Reiseführer voller Landkarten und Wegbeschreibungen, der Ihnen den Weg zur anderen Seite des Leidens zeigen soll. Dieses Buch kann Ihnen als ständiges Nachschlagewerk dienen und zu einem Gefährten fürs Leben werden. Es beantwortet jede Frage, mit der Sie sich konfrontiert sehen – jetzt und jedes Mal, wenn Sie es zur Hand nehmen.

In den vier Abschnitten – »Die Heilung des chronisch gebrochenen Herzens: Die unbewussten Muster«, »Wege in die Katastrophe: Was uns das Herz bricht«, »Was uns das gebrochene Herz lehren möchte« und »Wie wir das gebrochene Herz heilen können« – werden die grundlegenden Prinzipien vorgestellt, die Ihnen dabei helfen sollen, zu verstehen, was ein gebrochenes Herz wirklich ist. Die daraus entstehende Bewusstheit wird es Ihnen ermöglichen, andere Entscheidungen zu treffen, neue innere Einstellungen anzunehmen und neue Vorsätze zu fassen, aufgrund derer sich Ihre Beziehungen erfolgreicher gestalten werden.

Ich werde zunächst die verschiedenen Phasen einer Beziehung und die ihr zugrunde liegenden Prinzipien erläutern. In diesem Abschnitt werden Sie ein grundlegendes Verständnis dafür gewinnen, wie Beziehungen funktionieren, wie und warum etwas schief geht und wie sie Ihre persönliche Entwicklung beeinflussen. Nehmen Sie sich die Zeit, diesen Abschnitt gründlich zu lesen, weil ich häufig auf diese grundlegenden Theorien, die unseren Beziehungen, unserer Fähigkeit zur Weiterentwicklung und unserem ganzen Leben zugrunde liegen, zurückkommen werde.

Im Abschnitt »Die Heilung des chronisch gebrochenen Herzens: Die unbewussten Muster« untersuche ich die Muster und

Fallgruben des Unbewussten. Hier geht es um die streng geheimen Abwehrstrategien des Ego, das versucht, sich selbst durch Trennung, Angst und Schuld zu stärken, und dabei Ihre Liebesfähigkeit schwächt. Sobald Sie das Licht des Bewusstseins auf Bereiche richten, die in den hintersten Ecken Ihres Geistes verborgen sind, vertreiben Sie die Dunkelheit. In diesem Abschnitt finden Sie auch »Das Prinzip des gebrochenen Herzens«, »Das Prinzip der Heilung«, »Vorschlag zur Heilung«, »Affirmation« und eine äußerst wirkungsvolle »Heilende Übung«, die Ihnen helfen soll, diese tief sitzenden falschen Muster zu überwinden.

Im Abschnitt »Wege in die Katastrophe: Was uns das Herz bricht« gebe ich Ihnen nützliche Informationen über die am häufigsten vorkommenden Fallen, die zu einem gebrochenen Herzen führen. Auch in diesem Kapitel finden sich Prinzipien, Vorschläge, Affirmationen und Übungen, damit Sie weiterreisen können, statt in diesem Zustand zu verharren.

Ihre ganz persönliche Reise beginnt im Abschnitt »Was uns das gebrochene Herz lehren möchte«. Hier werden Sie aufgefordert, Ihr eigenes gebrochenes Herz unter die Lupe zu nehmen und herauszufinden, wie es sich auf Sie, Ihr Leben und die Menschen, die Ihnen nahe stehen, auswirkt. In diesem Abschnitt stelle ich Ihnen wichtige Konzepte vor, die es Ihnen ermöglichen werden herauszufinden, welche der beschriebenen Triebkräfte Ihr Leben bestimmen. Diese Konzepte werden dann wiederum in Prinzipien von Ursache und Heilung zusammengefasst. Aber statt sich buchstabengetreu an diese Regeln zu halten, sollten Sie sie eher zu einer neuen inneren Einstellung machen, die Ihnen helfen wird, sich immer wieder entweder für den Schmerz oder für die Heilung zu entscheiden.

Um es Ihnen leichter zu machen, neue innere Einstellungen zu entwickeln und Ihr Leben zu verändern, sind auch in diesem Kapitel Vorschläge zur Heilung, Affirmationen und heilende Übungen enthalten. Wenn Sie sich die Zeit nehmen, dieses Buch tatsächlich durchzuarbeiten, statt es einfach nur zu lesen, werden Sie leicht schmerzhaft Unwahrheiten über sich selbst aufgeben und Ihr Leben verwandeln können. Vielleicht werden Sie dabei sogar das eine oder andere Wunder erleben und zu einem Leben voller Liebe und Freude zurückfinden.

Im Abschnitt »Wie wir das gebrochene Herz heilen können« befasse ich mich mit den wichtigsten Heilmethoden, die den emotionalen Schmerz überwinden und uns aus dem Kerker des Leidens befreien können. Auch hier finden Sie wieder die Prinzipien von Ursache und Heilung, Vorschläge, Affirmationen und Übungen.

Dieses Buch sollte von Anfang bis Ende gelesen werden, um ein tieferes Verständnis des emotionalen Schmerzes und seiner ihm zugrunde liegenden Triebkräfte zu erlangen. Wenn Sie nach dem Lesen dieses Buches bemerken, dass Sie dabei sind, der Versuchung des emotionalen Schmerzes zu erliegen, entscheiden Sie sich spontan für eine Zahl zwischen 1 und 111, schlagen dann das betreffende Kapitel auf und lesen nach, was Ihnen jetzt am besten helfen kann, die Situation auf positive Weise zu verändern. Aber selbst nur das erneute Lesen der Prinzipien mag schon ausreichen, um der Versuchung zu widerstehen und durch den Schmerz hindurchzugehen. Ganz gleich, welche Methode Sie lieber haben, beide werden Ihnen schnell und leicht helfen, Ihr Herz wieder ganz zu machen.

Zum Gebrauch dieses Buches

Sie können mit diesem Buch natürlich machen, was Sie wollen, aber ich möchte Ihnen dennoch einige Vorschläge unterbreiten. Dieses Buch kann Ihr Leben verändern, wenn Sie es wollen. Was soll dieses Buch für Sie sein? Was kann es Ihnen Ihrer Meinung nach geben? Dieses Buch ist sowohl informativ als auch inspirierend und wird Ihnen den Weg zur Heilung zeigen. Mit Hilfe der Affirmationen und Übungen werden Sie Ihr Herz wieder ganz machen können. Wenn Sie gern lesen und das Gelesene in Ruhe verdauen möchten, bevor Sie zum nächsten Kapitel weitergehen, schlage ich vor, dass Sie jede Übung abschließen, bevor Sie sich einem neuen Abschnitt zuwenden. Wenn Sie sich erst einmal einen Überblick verschaffen und das Buch dann noch einmal langsam durcharbeiten möchten, schlage ich vor, dass Sie sich die Übungen erst dann anschauen, wenn Sie bereit sind, sie auch zu machen.

Bei manchen Menschen hinterlassen die Fragen und Antworten einen tieferen Eindruck, wenn sie die in den Übungen auftauchenden Fragen auf Kassette aufnehmen und sie später abspielen, um spontaner reagieren zu können. Eine Alternative dazu besteht darin, das Buch mit einer Freundin oder mit dem Partner durcharbeiten. So können Sie die Übungen im Rahmen gegenseitiger Heilung gemeinsam machen.

Immer wieder werde ich Sie in diesem Buch bitten, Fragen »spontan, auf intuitive Weise« zu beantworten. Das heißt, dass Sie das aussprechen, was Ihnen als Erstes durch den Kopf schießt, und zwar unabhängig davon, ob Ihr Verstand meint, die Antwort wäre richtig.

Die in den Übungen gestellten Fragen fangen mit den Worten »Wenn ich wüsste ...« an. Diese Formulierung soll die Abwehrmechanismen des Verstandes durchbrechen und es Ihnen ermöglichen, Ihre »tatsächliche« Wahrnehmung der Dinge zu äußern. Auf diese Weise wird die Erinnerung umgangen, die

meistens durch den Wunsch des Ego verzerrt wird, alles beim Alten zu lassen, um seine eigene Existenz aufrechtzuerhalten. Auf dieses Muster werde ich im nächsten Abschnitt noch näher eingehen.

Diese Formulierung verhindert auch, dass Sie als Antwort »Ich weiß nicht ...« sagen. Die Antworten mögen ja »objektiv« nicht wahr sein, aber für Sie sind sie in dem Sinne wahr, dass sie Ihre Wahrnehmung eines Ereignisses widerspiegeln – also das, was Sie tief in Ihrem Innern geglaubt oder gedacht haben, auch wenn Sie sich dessen nicht bewusst sind.

Ich werde Sie in diesem Buch oft auffordern, Ihr höheres Selbst um Hilfe zu bitten. Darunter verstehe ich den kreativen Teil Ihres Geistes, der alle Antworten kennt. Wir alle sind Geist, und wir alle haben einen spirituellen Kern, der der Teil des Geistes ist, zu dem wir hinstreben. Unser höheres Selbst ist in Wahrheit unser Geist, und wenn wir diesen spirituellen Kern um Hilfe bitten, empfangen wir die Gnade Gottes und des Geistes. Dann werden wir die Antworten erfahren und wissen, was zu tun ist. Es ist wichtig zu verstehen, dass jeder von uns diese spirituelle Heilkraft in sich trägt – und immer getragen hat. Wenn wir uns weiterentwickeln und voranschreiten, werden wir diese Kraft wieder entdecken. Sie ist ja immer da, wenn wir sie brauchen.

Überlegen Sie sich, was Sie mit Hilfe der in diesem Buch enthaltenen Informationen und Übungen erreichen möchten. Auf welche Weise möchten Sie Ihr Leben verwandelt sehen? Entscheiden Sie sich! Sehen Sie es vor sich! Fühlen Sie es! Hören Sie es! Stellen Sie sich genau vor, wie Sie sich am Ende des Buches fühlen möchten! Schreiben Sie Ihr Ziel auf, damit Sie es am Schluss anschauen und überprüfen können, wie erfolgreich Sie gewesen sind.

Machen wir uns auf die Reise

Es gibt wenige Dinge im Leben, die einen so zurückwerfen können wie ein gebrochenes Herz. Ich habe mit Tausenden von Menschen gearbeitet, die das erlebt haben. Für manche von ihnen war ein gebrochenes Herz in ihren Zwanzigern die Ursache von gesundheitlichen Problemen in ihren Achtzigern. Andere, deren Herz schon in der Kindheit gebrochen wurde, erwachten erst dann wieder richtig zum Leben, als sie ein heilsames Erlebnis hatten und dadurch befähigt wurden, das Leben wieder in all seiner Farbe und Pracht wahrzunehmen.

Der Sinn dieses Buches besteht darin, Ihnen zu zeigen, was passiert, wenn ein Herz gebrochen wird. Sobald Sie verstehen, was emotionaler Schmerz überhaupt ist und welchen Platz er in Ihrem Leben einnimmt – auf welche Weise er Ihnen dient und welchen Wert er für Sie hat –, können Sie erkennen, worin sein Sinn lag. Unglücklicherweise haben viele von uns diesen Bereich ohne das dafür notwendige Verständnis erforscht, was ein Grund dafür ist, dass es immer noch wehtut. Ohne das rechte Verständnis wird der Schmerz bleiben, weil Sie weiterhin Mauern errichten und sich mit dem emotionalen Schmerz arrangieren. Es ist aber von äußerster Wichtigkeit, alle Aspekte des gebrochenen Herzens zu verstehen – besonders die Teile, die Sie vor sich selbst versteckt haben, weil Sie Angst haben, sie anzuerkennen. Um ein gebrochenes Herz zu heilen, ist es von entscheidender Bedeutung, zu erkennen, welche Rolle Sie dabei gespielt haben. Dann werden Sie in Zukunft bessere Entscheidungen treffen können – auch in Liebesbeziehungen. Dann werden Sie zu Ihrer vollständigen Auferstehung beigetragen haben und ins Leben zurückkehren können.

In diesem Buch geht es um Nähe und Bindung – also darum, das tiefe Miteinander zuzulassen, das Liebe und Erfolg so mühelos mit sich bringt. Nähe zuzulassen heißt, emotional wie spirituell in Fülle und Überfluss zu leben. Die Alternative dazu wäre

ein nur halb gelebtes Leben, weil man nichts wirklich an sich heranlassen kann. Wenn Sie mit einem gebrochenen Herzen leben, sind Sie distanziert oder abhängig, isoliert und ängstlich, gierig und aggressiv, haben Schuldgefühle und weisen anderen Schuld zu. Dies ist ein Leben des ewigen Kompensierens und der Aufopferung, das keine echten Belohnungen mit sich bringt.

Wenn Ihnen das Herz gebrochen wurde, verlieren Sie den Mut, und ohne Mut können Sie den Sinn Ihres Lebens nicht erfüllen. Sie brauchen Ihr Herz, um ganz leben zu können und sich dem Leben vollkommen hinzugeben. Sie brauchen Ihr Herz, um Liebe zu erfahren und den entscheidenden Beitrag zu leisten, den nur Sie leisten können. Wenn Sie Ihr gebrochenes Herz heilen, kehren Sie ins Leben zurück und öffnen sich der Schönheit und dem Reichtum, den das Leben zu bieten hat. Sie öffnen sich der Liebe. Sie lieben und werden geliebt – von anderen und von Ihrem Gott.

Wenn Sie aufhören, weiter in Ihr gebrochenes Herz zu investieren und sich stattdessen wahrhaft dem Leben zuwenden, wird das Leben für uns alle viel besser und authentischer werden. Deshalb ist es wichtig, dass Sie die Illusionen aufgeben, die Sie in Ihrem Leiden gefangen halten. In dem Maß, in dem Sie Ihr Leiden aufgeben, kann auch die ganze Welt frei werden. Deshalb heilen Sie nie nur Ihren eigenen emotionalen Schmerz, Sie tragen auch dazu bei, alle gebrochenen Herzen zu heilen, all die vielen Abspaltungen, die uns voneinander und vom Frieden trennen.

Machen wir uns also auf die Reise. Sie haben nichts zu verlieren außer Ihrem gebrochenen Herzen, Ihren alten Schmerzen und den Ausreden, mit denen Sie gerechtfertigt haben, warum es für Sie keine Liebe gibt. Niemand kann wissen, wohin Sie diese heilsame Reise führen wird, wenn Sie erst einmal den ersten Schritt gewagt haben. Sie werden erkennen, dass es nur Ihre Angst ist, die Sie einschränkt, und Ihre Glaubenssysteme in Bezug auf sich selbst und die Welt. Die neue Bewusstheit wird Sie stärken, weil Sie nun bessere und informiertere Entscheidungen treffen können. Wenn Sie verstehen, was und wie etwas falsch gelaufen ist, bekommen Sie Gelegenheit, Ihre Lektion zu lernen und die Fehler zu berichtigen.

Diejenigen unter Ihnen, die ganz akut unter einem emotionalen Schmerz leiden, kann dieses Buch ins Leben zurückbringen. Es stellt eine Antwort auf Ihren Wunsch dar, herauszufinden, wie Sie wieder leben und lieben können. Dieses Buch wird Ihnen die Macht zurückgeben, Entscheidungen zu treffen, und damit auch das Vertrauen darauf, dass Sie schon bald einen Lebenspartner haben werden und ihm nahe sein können.

Möge Sie dieses Buch mit Verständnis segnen und mit dem Mut, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind, mit der Weisheit, zu verzeihen, mit der Wahrheit, die im Loslassen liegt, und mögen Sie sich dafür entscheiden, wieder zu lieben.

BEZIEHUNGEN VERSTEHEN LERNEN

Obwohl jede Beziehung einzigartig ist und eigene Antriebskräfte und Fallgruben hat, verläuft jede Beziehung in einer Reihe von Entwicklungsphasen und -stufen. Wenn wir diese besser verstehen, werden wir auch besser in der Lage sein, sie zu bewältigen. In jeder Phase und auf jeder Stufe tauchen bestimmte Themen auf, die der Heilung bedürfen, und wenn wir diese Lektionen lernen, können wir uns sowohl als Individuum als auch als Paare weiterentwickeln.

Allen Beziehungen sind außerdem bestimmte Merkmale gemein, die hier erklärt werden sollen, damit Sie besser mit auftauchenden Problemen umgehen können. Um herauszufinden, auf welche Weise wir ein Problem heilen können, ist es notwendig, überhaupt erst einmal zu wissen, warum und auf welche Weise eine Beziehung eine bestimmte Phase erreicht hat. Solchermaßen gewappnet, können wir die Problembereiche in unseren Beziehungen identifizieren, erkennen, welche davon phasenspezifisch sind, verstehen, warum und wie sie entstanden sind, und mit den richtigen Antworten voranschreiten, um unsere Lebensaufgabe zu erfüllen.

Die Phasen und Stufen einer Beziehung

Die romantische Phase

Die romantische Phase findet gleich zu Beginn einer Beziehung statt und gibt uns einen Vorgeschmack darauf, wie wunderbar unsere Beziehung sein kann. Wir erleben die Schönheit, den Spaß und die Glückseligkeit einer Beziehung, und später – wenn bereits alles aus dem Ruder gelaufen ist – schauen wir oft wehmütig auf diese Phase zurück. Die romantische Phase kann



Chuck Spezzano

Von ganzem Herzen lieben

Die innerste Kraft des Lebens geben und empfangen

ERSTMALS IM TASCHENBUCH

Taschenbuch, Broschur, 528 Seiten, 11,8 x 18,7 cm
ISBN: 978-3-453-70119-9

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Juli 2009

Der Wegweiser zu einer starken, tiefen Liebe

Die wunderbare Kraft dieses Buches hat weltweit unzählige Menschen berührt und inspiriert. Mit einer einzigartigen Sammlung heilender Übungen für praktisch alle Beziehungsprobleme bietet es ein schier unerschöpfliches Reservoir, um frischen Schwung in die Partnerschaft zu bringen, Auswege in Problemsituationen zu finden und neue Dimensionen der Liebesfähigkeit zu erschließen.

Die Bibel der modernen Paartherapie – vom weltberühmten Beziehungstherapeuten.

 [Der Titel im Katalog](#)