




Veit Lindau

Liebe radikal

Wie du deine Beziehungen zum Erblühen bringst



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 Veröffentlichung verweisen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

4. Auflage

Originalausgabe

© 2014 Kailash Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Lektorat: Anne Nordmann

Layout und Umschlaggestaltung: ki 36, Sabine Krohberger Editorial Design, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Print Consult, München

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-424-63089-3

www.kailash-verlag.de

Besuchen Sie den Kailash Verlag im Netz



Gewidmet der Kraft,
die milde lächelnd alle Illusionen zerstört,
die Dunkelheit besiegt,
dich vernichtet und erhebt,
dich hinauslockt und nach Hause führt.

Liebe.

Dieses Buch ist für die, die an die Liebe zwischen Mensch und Mensch glauben und bereit sind, alles dafür zu geben, um sie wirklich zu finden.

Schau dich um. Du bist auf einem mehr als 4,5 Milliarden Jahre alten, winzigen Planeten gelandet.

Die Wahrscheinlichkeit, in diesem Universum Leben vorzufinden, ist verschwindend gering. Jede deiner Begegnungen mit einem anderen Menschen grenzt an ein Wunder.

Vermassele es nicht.

Inhaltsverzeichnis

Menschenmöglichkeit	11
Radikal lieben	13
Über dieses Buch	16
WILLST DU DICH WIRKLICH EINLASSEN?	25
Eine persönliche Vorgeschichte	26
Die nächste Revolution steht an	31
Die Chance	38
Die Wahl	42
Brenne das Schiff nieder	49
Einer oder alle?	54
Inkarniere ganz	56
Umsetzung	63
DER WEG	67
GESTALTEN	72
Liebe ist eine Illusion	73
Umsetzung	78
Eine glückliche Beziehung ist kein Geschenk	79
Deine Übungsmatte wählen	82
Umsetzung	90



INHALTSVERZEICHNIS

Heirate dich frei	94
Der härteste Entzug der Welt	101
Nur deine Antwort zählt	106
Die Faszination der fremden Baustelle	115
Nagel dich freiwillig fest	119
Umsetzung	126
Nur mit dem Herzen sieht man gut? Quatsch!	128
Umsetzung	136
Die Macht deines schöpferischen Fokus.	139
Umsetzung	145
Entscheidest du noch oder hast du schon gewählt?	148
Umsetzung	152
Die Macht einer Vision	157
Das Schiff auf einen neuen Kurs bringen.	161
Neuronale Gartenkunde	167
Umsetzung	168
Überzeuge dich durch deine Taten	172
Der höhere Sinn	178

VERBINDEN

184

Das Geheimnis einer guten Beziehung?	
Kommunikation, Kommunikation, Kommunikation	186
Umsetzung	190
Dasselbe Bett bedeutet nicht dieselbe Welt	192
Umsetzung	196
Durch den Zweifel ins Vertrauen	198
Erst einzahlen, bevor Du vom Konto abhebst	208
Umsetzung	212
Zuverlässigkeit	214
Umsetzung	219
Die Sehnsucht nach Zerstörung	221





Deine wahre Absicht	225
Umsetzung	230
Wie weit bist du bereit zu gehen?	232
Umsetzung	236
Ehrlichkeit und Zurückhaltung	238
Umsetzung	244
Reinen Tisch machen	245
Hörst du dem anderen zu oder lauschst du ihm offen?	254
<i>Exkurs: Was ist das Ego und wer bist du?</i>	259
Umsetzung	264

STÄRKEN

266

Deine Wahl, dich zu verbinden	267
Umsetzung	271
Verbünde dich mit dem, was dich stärkt	274
Umsetzung	278
Ein guter Deal!	281
Umsetzung	287
Freies Geben	289
Umsetzung	294
Und was ist mit mir?	296
Freies Empfangen	299
Umsetzung	305
Der Zauber eines Wunsches	307
Auf einem Basar darf auch gehandelt werden	309
Da wo die Freude ist, geht's lang	318

HEILEN


320

Das Feuer der Nähe aushalten	321
Umsetzung	330
Wenn du dich selbst nicht liebst, lass es nicht an uns aus	331



INHALTSVERZEICHNIS

Umsetzung	335
Emotionale Intelligenz – im Feuer stehen	337
Umsetzung	350
Deinen Schatten willkommen heißen	351
Mitfühlen heilt. Mitleiden schwächt.	359
Vergebung ist ein Lebensstil.	363
Umsetzung	375



ERWACHEN **376**

Die sieben Phasen des Erwachens	377
Wie du die verdammte Kontrolle loslassen und den Seltsamen Attraktor mehr genießen kannst	384
Das Geschenk der Freiheit	394
Umsetzung	397
Lach mehr	398
Spiele dich frei.	401
Freude, schöner Götterfunken!	404
Umsetzung	409
Dein erster und dein letzter Kuss.	411



LIEBE(N) **412**

Die Liebe täglich neu entdecken	414
Umsetzung	417
Die Welle erinnert sich.	420
Beziehung ist Meditation	425
Die Liebe wählen	431
Du bist wichtig.	436
Worauf wartest du?	442
Liebe radikal	444
Heirate alles	448

Menschenmöglichkeit

Als wir uns fanden, waren wir blind. Wir verletzten uns.
Der Treibsand unserer Missverständnisse zog uns voneinander weg.

Doch eine geheime Kraft,
nennen wir sie *Liebe*,
verführte uns, immer wieder aufeinander zuzugehen.

Wir fürchteten uns, aber wir blieben im Feuer der Nähe stehen.

Wir berührten einander.
Das Dunkle kam ins Licht.
Das Licht gab sich dem Dunklen hin.
Das Hässliche offenbarte seine eigene zarte, leise Schönheit.
Alte Wunden brachen auf und heilten.

Das Tier tobte sich aus und kam zur Ruhe.
Das Göttliche küsste sich in uns wach.
Und in all dem fand der Mensch seinen Frieden.

MENSCHENMÖGLICHKEIT

Wir erinnerten uns.
Der Geist wurde still.

Wir erhoben unseren Blick und ...
erkannten uns.

Radikal lieben

Dieses Buch ist dem Liebenden in dir gewidmet.
Deiner unerschöpflichen Fähigkeit zu lernen und zu wachsen.
Deiner ungestümen Neugier.
Deinem Mut, Neuland zu betreten.
Deiner Bereitschaft, deine Beziehungen in ein lebendiges Feld der Freude zu verwandeln.
Deinem Wunsch, dich vollständig hinzugeben.

Das schönste Geschenk, das du mit uns teilen kannst, bist du!
Du bist schön. Du bist wichtig. Du bist Liebe.

Radikal lieben ist eine aktive Wahl. Es ist deine Bereitschaft, dich mit ganzem Herzen und klarem Verstand auf einen anderen Menschen einzulassen und die Beziehung zu ihm in ein lebendiges, stärkendes Feld zu verwandeln.

Radikal lieben ist auch ein Imperativ. Dein Herz wird dich nicht in Ruhe lassen, bis du dich vollkommen verschenkst.

In meinem ersten Buch aus dieser Reihe¹ ging es um deine gesunde und starke Beziehung zu dir selbst. Es ist ein wesentliches Anliegen meiner Arbeit, den Einzelnen in seinem Erblühen zu unterstützen. Dieses Buch nun handelt von der logischen Konsequenz aus radikaler Selbstliebe: Wer sich selbst bejaht, findet einen Schatz in sich. Und den muss er mit uns teilen, denn wir alle wurden als Beziehungswesen geschaffen. Wenn wir unser Potenzial nicht mit anderen leben, erleiden wir einen Schöpfungsstau.

Erst die Beziehung zu anderen erlaubt dir, dich zu dem emporzuschwingen, was du sein kannst. Wenn du herausfinden möchtest, wie stark, komplex, wundersam und schön du tatsächlich bist, brauchst du ein Gegenüber. Du musst dich auf deine Mitmenschen einlassen. Natürlich kannst du auch in der Einsamkeit viel über dich herausfinden. Doch irgendwann willst du wissen, ob es wahr ist, was du in dir entdeckt hast, oder vielleicht nur eine trügerische Illusion. Dafür brauchst du einen Spiegel, in dem du dich erkennen kannst. Das sind wir anderen. Dich wirklich einzulassen bedeutet, mutig in diesen Spiegel zu schauen und weder vor dem Licht noch vor der Dunkelheit davonzulaufen, die du darin erblickst. Dich wirklich einzulassen bedeutet, dein unsichtbares Ganzkörperkondom – gewoben aus Vorbehalten, Taktiererei und Fassaden – abzustreifen und dem, was dich in deinen Beziehungen erwartet – du, andere, Gefühle, Lektionen, Plötzlichkeiten, Liebe –, offen zu begegnen.

1 Veit Lindau: *Heirate dich selbst. Wie radikale Selbstliebe unser Leben revolutioniert*, München 2013.



Was es für dich bedeutet, dich existenziell – mit deinem ganzen Wesen – einzulassen, das weiß nur dein Herz. Es wird still, wenn du alles gibst. Es leidet, wenn du etwas zurückhältst. Irgendwann stirbst du. Irgendwann sterbe ich. In unseren letzten Minuten werden wir uns sehr wahrscheinlich nicht mit unserem Erfolg oder Ruhm beschäftigen, sondern unser Herz wird sich fragen:

»Habe ich wirklich geliebt?« »Habe ich mich voll und ganz eingegeben?« »Habe ich alles gegeben?«

Deshalb spreche ich im Imperativ: Um glücklich zu leben und friedvoll zu sterben, *müssen* wir lieben. Wir sind nicht hier, um zu bekommen – wir sind hier, um uns zu verschenken.

Also lass dich, dir zuliebe, richtig ein.

Über dieses Buch

Warnung

Lies dieses Buch NICHT,

- wenn du einen Ratgeber suchst, der dir erklärt, wie du in deinen Beziehungen immer das bekommst, was du willst,
- wenn du Recht behalten willst,
- wenn du ein emotionales Weichei² bist und daran nichts ändern möchtest,
- wenn du zu keinem Risiko bereit bist,
- wenn du denkst, du wüsstest, was Liebe ist.

Dieses Buch ist für die nüchternen Narren unter uns. Für die, die wissen, dass sie sterben und dass jede Sekunde des Lebens kostbar ist. Für die, die deshalb nichts zu verlieren haben, außer der Chance, jetzt und hier alles zu geben. Für die, die bei all den Katastrophen,

- 2 Ein emotionales Weichei ist nicht dasselbe wie ein sensibler Mensch. Du kannst sehr wohl ein zartbesaiteter, stiller Held sein. Ein emotionales Weichei ist jemand, der es nicht gelernt hat, seine eigenen Gefühle mit Würde zu ertragen, sondern sie stattdessen benutzt, um vor dem Leben wegzurennen, anderen die Schuld zu geben und völlig unnötige Dramen zu inszenieren.



die die menschliche Spezies auf diesem Planeten anrichtet, verrückt genug sind, immer noch an die Möglichkeit der Liebe zu glauben. Für die, die der Romantik hemmungslos frönen *und* klar denken können. Sich wirklich einzulassen ist nichts für berechnende Krämerseelen. Es braucht ein wildes Herz. Es braucht DICH.

Für welche Beziehung ist dieses Buch geeignet?

Ganz einfach: Für jede, die dir wirklich wichtig ist.

Auch wenn ich viele Beispiele aus Liebesbeziehungen anführe, beziehen sich alle Qualitäten, von denen ich spreche, genauso auf die Beziehung mit deinen Kindern oder deinem besten Freund, und alle Übungen sind auch auf sie anwendbar.

Ich selbst bin Hetero, deshalb verwende ich oft Fallbeispiele aus Mann-Frau-Konstellationen. Doch von einigen wunderbaren bi- und homosexuellen Freunden und KlientInnen weiß ich: Wenn es um unsere Sehnsucht und unsere Angst vor wirklich existenziellem Einlassen geht, sind wir alle gleich. Also hänge ich mich glaube ich nicht weit aus dem Fenster, wenn ich sage: Die Essenz dieses Buches tut jeder Beziehung gut.

Du bist gerade Single? Auch dann wirst du von diesem Buch sehr profitieren können. Es kann dir helfen, vergangene Beziehungen besser zu verstehen und loszulassen. Und es wird dich auf das nächste Beziehungsabenteuer vorbereiten.

Mit dem Herzen lesen

Ich schreibe frei von der Leber weg. Das heißt, du bekommst mich unzensuriert. Manches wird dir gefallen, anderes wird dich nerven. Du musst mich nicht mögen, um aus dem Buch großen Nutzen zu ziehen. Wir können mit Menschen, mit denen wir starke Reibungen erfahren, durchaus sehr wertvolle, kreative Beziehungen führen.

Ich möchte dich zu einem Experiment einladen. Lies nicht nur mit dem Verstand. Lies *existenziell*. Fluche, stöhne, weine beim Lesen; kommentiere, liebe, lobe oder feiere, was du liest. Aber vor allem: Nimm es persönlich.

Glaubst du an Zufälle? Ich nicht. Das ist jetzt DEIN Buch. Deine Botschaft. Mach was daraus. Glaube mir nichts blind. Aber lass dich berühren. Verdaue die Worte nicht nur mit deiner Großhirnrinde, sondern lass dich ganz auf sie ein. Dann kann und wird unsere Begegnung etwas verändern. Alles andere wäre Zeitverschwendung.

Lass uns gemeinsam erforschen, was das Geheimnis einer lebendigen, glücklichen Beziehung ist. Ich werde mich hüten, etwas darüber zu schreiben, wie eine perfekte Beziehung für dich auszusehen hat. Das weiß nämlich niemand. Auch du nicht. Doch du kannst es herausfinden, wenn du dich auf deine Mitmenschen voll einlässt. Dann finden sich die richtigen Spielpartner und die angemessene Form. Dann geht es nicht mehr primär um die Dauer einer Beziehung, sondern um die vollständige Erfüllung dieses Augenblicks. Letztendlich ist das mein zentrales Anliegen: Ich möchte dich verführen, dich noch tiefer, noch ehrlicher, noch aufmerksamer auf



deine Umgebung einzulassen. Denn dort wartet bereits alles auf dich. Die Liebe, dein Frieden und die Antwort auf alle deine Fragen. Also lass dich richtig ein. Auch auf dieses Buch. Ob du willst oder nicht, wir haben nun eine Beziehung miteinander. So schnell kann's gehen... Lass uns das Beste daraus machen.

Was dich in diesem Buch erwartet

Im ersten Teil des Buches – *Willst du dich wirklich einlassen* – möchte ich mit dir erforschen, was es bedeutet, dich wirklich einzulassen. Ich werde dich darin einladen, eine sehr wichtige Wahl zu treffen, ohne die alles andere nicht viel Sinn ergibt.

Im zweiten Teil – *Der Weg* – stelle ich dir sechs essenzielle Qualitäten einer lebendigen Beziehung vor: *Gestalten, Verbinden, Stärken, Heilen, Erwachen* und *Lieben*.

Praxis

Theoretisches Geschwafel interessiert mich nicht. Ich möchte dich mit jedem Kapitel einladen, bewusst über deine bestehenden Beziehungen nachzudenken und alles, was du liest, konkret darauf zu beziehen. Im Anhang zu den einzelnen Themen findest du oft Übungen und Tipps, die es dir ermöglichen, deine neuen Erkenntnisse sofort auszuprobieren. Diese Methoden sind die Quintessenz aus meiner persönlichen Erfahrung und zwei Jahrzehnten Arbeit mit diesem Thema. Lass dich nicht von der Einfachheit vieler Instruktionen täuschen. Glaube mir, sie wirken. Jede einzelne kann deine bestehenden und deine zukünftigen Beziehungen tief frei-

fend und positiv beeinflussen. Ich möchte dir ans Herz legen, von Anfang an sehr praktisch mit dem Buch zu arbeiten, sonst landet es schnell bei den anderen Ratgebern im Regal und verstaubt. Und das wäre schade. Denn egal, was du bereits in deinen Beziehungen erfährst – es ist noch viel, viel, viel mehr drin, für alle Beteiligten. Wenn das keine guten Nachrichten sind!

Andrea und ich

Wenn du zu den eher reservierten Menschen gehörst, mag es dich vielleicht ein wenig befremden, dass ich so viel aus der Beziehung von meiner Frau Andrea und mir berichte. Ich mache das nicht, weil unsere Story so spektakulär wäre. Im Gegenteil. Du wirst feststellen, dass wir stinknormale Menschen sind. Aber genau deshalb ist es eine gute Geschichte. Wir haben uns in den letzten zwanzig Jahren die volle Bandbreite an Verletzungen und Missverständnissen geliefert. Wenn sogar wir zwei so verschiedene Dickköpfe es schaffen, eine lebendige und glückliche Beziehung zu führen, kann es jeder. Ich glaube, dass wir am besten aus konkreten Beispielen lernen können. Deshalb teile ich meine Erfahrungen wie ein Freund mit dir.

Mir ist es wichtig, dass du weißt, dass ich zwar derjenige bin, der schreibt, doch dass hinter diesem Buch zwei Menschen stehen. Es ist unser beider Kraft und das Extrakt unserer gemeinsamen Erfahrungen. Ursprünglich hatten Andrea und ich vor, dieses Buch gemeinsam zu schreiben. Das scheiterte dann an der ultrakompakten Art, mit der Andrea die Dinge auf den Punkt bringt. Du musst dir das so vorstellen: Ich legte ihr ein Thema vor, und am nächsten



Morgen lag ein Satz auf meinem Tisch, versehen mit dem Kommentar: »Mehr gibt es dazu wirklich nicht zu sagen.«³

Optimismus

Manches von dem, was ich schreibe, mag dir zu optimistisch erscheinen. Doch keine Sorge, ich weiß genau, wovon ich schreibe. Wir haben uns in unserer Beziehung nichts erspart. Von wirklich Tausenden Streits, Dutzenden Trennungen, sexuellen Eskapaden, verzweifelter Ödnis und einer abgesagten Hochzeit war alles dabei. Dass ich meinen Enthusiasmus dennoch nicht verloren habe, hat nichts mit krampfhaft positivem Denken zu tun. Mein Weg ins existenzielle Einlassen begann nicht freiwillig und war stellenweise zapfenduster. Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn ein verbitterter Einzelkämpfer anfängt, wirklich zu lieben – es ist sehr, sehr schön. Ich erlebe seit zwanzig Jahren persönlich und bei meinen Klienten, wie sich selbst tief verwurzelte Beziehungsneurosen entspannen und natürliches Sein freigeben können. Ich weiß, wie unendlich schön die Erfahrung ist, seine Liebsten endlich zu erkennen und selbst erkannt zu werden. Deswegen kann ich nur optimistisch sein. Alles andere wäre nicht authentisch.

- 3 Ich arbeite hart daran, Andrea dazu zu verführen, einen Bildband mit ihren zentralen Quintessenzen herauszubringen. Bis dahin musst du, wenn du die Schöne kennenlernen möchtest, mal eines unserer Events besuchen oder unser Forum im Internet aufsuchen. Es lohnt sich. Andrea ist ein Erlebnis.

So einfach?

Vielleicht wirst du dich beim Lesen das eine oder andere Mal bei dem Gedanken ertappen: »So einfach kann es doch nicht sein!« Ich lade dich ein, dir selbst in diesen Augenblicken eine Frage zu stellen: »Was wäre, wenn doch...?« Was wäre, wenn es eigentlich doch so einfach ist? Was wäre, wenn es nur unser Geist ist, der sich ab und zu in der Kompliziertheit seiner eigenen Träume verirrt. Leben ist komplex. Aber es ist nicht kompliziert. Und wenn du dich richtig einlässt, wird es tatsächlich einfach. Nicht immer leicht, doch immer einfach.

Die richtige Ansprache

... gibt es nicht. Ich habe mir viele Gedanken darüber gemacht, wie ich allen Leserinnen die gebührende Wertschätzung entgegenbringen kann. Doch eine politisch korrekte Ansprache aller Geschlechter und Zwischenformen klingt so sperrig, dass ich mich entschieden habe, darauf zu verzichten. Ich wünsche mir, dass du dich auch als Frau und jegliche andere zauberhafte Geschlechtsform persönlich von mir gemeint fühlst. Aus demselben Grund schreibe ich auch nicht jedes Mal »dein Partner beziehungsweise deine Partnerin, dein Kind, dein Kollege, deine Mitmenschen etc.«. Der Text käme ins Holpern und wir verbrauchten mehr Tinte und Papier. Deshalb bitte ich dich um aktives, flexibles Mitlesen. Wo auch immer von »deinem Partner« die Rede ist, meine ich den liebenswürdigen Menschen, mit dem du gerade ein Beziehungsabenteuer in welcher Form auch immer genießt.



Und schließlich wäre da noch die Sache mit dem Duzen. Ich tue dies aus drei Gründen: Erstens zeigen Untersuchungen, dass das »Du« unser Unterbewusstsein direkter anspricht. Und dort wird nun mal über dein Beziehungsglück entschieden. Zweitens möchte ich dir gern auf einer Ebene begegnen, auf der unsere Sehnsüchte und Ängste einander sehr ähnlich sind. Und drittens werden meine Bücher von vielen Menschen gelesen, die mich bereits aus Seminaren oder Vorträgen kennen. Die würden sich arg wundern, wenn ich sie plötzlich siezen würde.

Die Webseite zum Buch

Ich begreife die Bücher, die ich schreibe, nicht als ein statisches Medium. Das Thema entwickelt sich ständig weiter. Für schnelle Updates und ergänzende Tipps nutze ich die Webseite zum Buch. Sie lautet www.liebe-radikal.de. Ich habe dir dort geführte Meditationen zur Verfügung gestellt, die dich darin unterstützen, deine Erkenntnisse praktisch umzusetzen. Außerdem lade ich regelmäßig zu Webinaren und Live Videoübertragungen ein, die bestimmte Kernelemente des Buches noch einmal konkreter und alltagsnaher beleuchten. Für die kostenlosen Downloads und die Termine für die Videoevents gehe auf www.liebe-radikal.de und dort in den »Leserbereich«. Gib als Passwort »radikalgeliebt« ein.



**WILLST DU
DICH WIRKLICH
EINLASSEN?**

Eine persönliche Vorgeschichte

Es war still. Verdächtig still.

Dann krachte es mörderisch. Die Tür erbebt, und ich beobachtete in einer Mischung aus Schock und Faszination, wie ihre Faust das Holz durchbrach.

Mein überrumpelter Verstand sah die Dinge plötzlich ganz klar: Jetzt gab es kein Entrinnen mehr. Ich saß fest.

Kennst du das Gefühl, dass sich dein Leben just an einer schicksalhaften Weggabelung befindet? Die Sekunden dehnen sich aus wie in Zeitlupe, und du weißt: Dein nächster Schritt schließt die Tür zu einem Universum und öffnet die zu einem anderen. Als stiller Zeuge beobachtest du dich selbst wie von außen: »Na, was wirst du jetzt tun? Was willst du wirklich-wirklich?«

Als ich Andrea vor zwanzig Jahren begegnete, fühlte es sich zuerst an wie eine meiner üblichen, neurotisch verworrenen, kurzfristigen Liebesbeziehungen. Eine wilde und doch bekannte Mixtur aus



Romantik, Sex, Einlassen und Wegrennen. Vor und Zurück. Eine neue Frau. Ein altes Spiel. ... bis zu diesem Tag, als es krachte.

Ich hatte mich (wieder einmal) mitten in einem heftigen Streit entzogen. Wie gesagt, nichts Neues. Verletzt sein, angreifen, Vorwürfe, Stimme erheben, zurückziehen, mit der Tür knallen und abschließen, damit sie mich in Ruhe ließ. Jetzt würde sie noch eine Weile davor stehen, schimpfen, heulen, bitten. Dann würde sie ablassen, und ich wäre wieder für mich.

Doch dieses Mal überraschte mich das Leben. Als ihre Faust durch die Tür brach, nahm ich das auf einer existentiellen Ebene sehr persönlich. Ich verstand die Botschaft: Das war keine nervende Frau, die eine Tür einschlug – es war das Leben, welches endlich zu mir durchdrang. In dieser Beziehung ging es um alles oder nichts.

Ich war 24 Jahre alt und in dieser kurzen Zeit doch schon so oft vor dem davongelaufen, was menschliche Nähe in mir auslöste. Ich hasste Angst und Ohnmacht. Ich hasste Abhängigkeit und Schwäche. Doch vor allem hasste ich jene Menschen, die offenbar die Blankovollmacht besaßen, mich an meinen wundesten Punkten zu berühren. Ich selbst war ein Meister des Angriffs und der Flucht. Doch an jenem Abend saß ich in der Falle. Die Absurdität der Situation ließ mir keine andere Wahl, als still zu werden und mich hinzugeben. Und ... das fühlte sich gut an!

WILLST DU DICH WIRKLICH EINLASSEN?

Ich erzähle dir dies, um von Anfang an klarzustellen, dass ich kein Überflieger bin, was Beziehungen betrifft. Vielleicht macht dir das Mut. Glaub mir, wenn ich es hinbekomme, eine gute Beziehung zu führen, schaffst du es auch!

Ich wusste damals nicht, was es mich kosten würde, stehen zu bleiben, statt abermals davonzurennen. Ich wusste auch nicht, welcher Schatz auf mich wartete. Doch so oder so begriff ich: Es war an der Zeit, mich meinen Dämonen zu stellen.

Das war der Moment, in dem ich begann, mich zum ersten Mal wirklich einzulassen. Ich dachte, ich liebe mich auf Andrea ein. Rückblickend weiß ich: Es ging nicht um sie. Es ging um mein ganzes Leben.

Das Geschenk dieser Nacht war die Tatsache, dass ich zum ersten Mal nicht mehr fliehen konnte.

Bin ich seitdem nie wieder weggerannt? (Vor mir und vor anderen?) Natürlich doch. Ich habe seither noch oft gezappelt. Doch etwas in mir starb an diesem Abend. Etwas, das du auch kennst. Etwas, das sich zutiefst davor fürchtet, sich nackt und ohne Vorbehalte auf einen anderen Menschen einzulassen. Etwas, das an Trennung und Rechthaben sogar dann festhält, wenn es dich gerade das Leben kostet. Die Oberfläche meiner Psyche ist immer noch manchmal versucht wegzurennen. Doch im Grunde genommen ist alles klar. Etwas Tieferes in mir traf damals die Wahl, mich endlich



richtig einzulassen. Von dieser Wahl und dem, was dann im Leben passiert, handelt dieses Buch.

Der größte Schatz, den ich bisher auf dieser Erde empfangen durfte, ist der Reichtum meiner Beziehungen. Es mag übertrieben für dich klingen, doch ich meine es tatsächlich so: Meine Beziehungen haben mich gerettet. Heute lebe ich wirklich gern. Ich liebe mein Leben. Es gab Zeiten, da war das definitiv anders. Alles war Kampf. Besonders meine Beziehungen. Seit meiner Jugend habe ich Begegnungen mit anderen Menschen oft als beängstigend, mühsam und unfair empfunden.

Als Kind verbrachte ich einmal einen ganzen Nachmittag im Auto, während meine Eltern draußen mit Freunden grillten. Ich erinnere mich noch gut an das Gefühl von Sicherheit dort hinter der Scheibe: zuschauen, ohne nah sein zu müssen. Auf Partys war ich einer von den Typen, die scheinbar cool am Rand stehen. Eigentlich wollte ich mitspielen, aber ich wusste nicht, wie. Später, mit 18, als ich zum Militär musste, wurde es so richtig dunkel. Ich zog mich in selbstgrüblerische Arroganz zurück. Menschen erschienen mir nur grob und oberflächlich. Ich suhlte mich LEIDENSchaftlich gern im Schmerz des Unverstandenen.

Meine Beziehungen mit Frauen waren kurz, intensiv und immer sehr, sehr anstrengend. Besser gesagt: *Ich* war anstrengend. Zwischen zwanzig und dreißig stürzte ich mich in zahlreiche bewusstseinsweiternde Experimente und schamanische Rituale. Ich reis-

te durch die Welt, begann zu meditieren. Egal, was ich ausprobierte, eigentlich habe ich immer nur eins gesucht: den Ausgang aus dem menschlichen Dilemma. Ich wollte raus aus der menschlichen Begrenzung, raus aus dem Körper, irgendwohin, wo es leichter ist, freier, fairer, liebevoller. Da ich ziemlich dickköpfig sein kann, dauerte es über zehn Jahre, bevor ich für mich einen Weg fand, der nicht mehr zerstörte, sondern aufbaute. Es hat viele zum Teil harte Lektionen gebraucht und einige sehr geduldige und gute Lehrer, bis ich bereit war, meinen Stolz niederzulegen und zu sagen: »Okay, ich bin jetzt willig mitzuspielen. Was muss ich dafür lernen? Was muss ich dafür fühlen?«

Ich begann mich zu öffnen.

Ich beschloss, das, wovor ich weggerannt war, lieben zu lernen.

Auf dieser Reise befinde ich mich noch immer. Ich lerne zu lieben. Ich lerne, das Schöne im Hässlichen zu finden. Ich lerne, das Vollkommene im Menschlichen zu finden.

Du musst auf einer ähnlichen Reise sein, denn sonst würden wir uns nicht hier in diesem Buch begegnen.

Die nächste Revolution steht an

Mal ganz ehrlich: Wenn wir uns die täglichen Nachrichten reinziehen, den wenig originellen Beziehungsdramen unserer Freunde lauschen und vor allem das Schnecken tempo realisieren, in dem unser eigener Lernprozess vorangeht – haben wir dann nicht allen Grund, das Evolutions-Experiment namens Mensch infrage zu stellen? Liegt es da nicht nahe zu schlussfolgern: »Irgendetwas läuft hier gewaltig schief! Der Mensch checkt es einfach nicht.« Dabei sind wir doch ohne Zweifel auf verschiedenen Ebenen eine sehr intelligente und kreative Spezies! Wir haben die Erde mit unseren Maschinen erobert, wir verfügen über hocheffiziente Technologien, die Wissenschaft boomt.

Wir können so viel, doch ohne die Liebe können wir nichts.

Im Jahr 200 vor Christus umfasste die weltbekannte Bibliothek von Alexandria ca. 700.000 Buchrollen. Heute, rund 2.200 Jahre später, hat die größte Büchersammlung der Welt, die Kongressbibliothek in Washington, mehr als 130 Millionen Titel, verteilt auf Regalbret-

tern von 925 Kilometer Länge. Zwischen 1800 und 1900 hat sich das Wissen der Menschheit verdoppelt. Zwischen 1900 und 2000 verzehnfacht. Alle vier Minuten gibt es heute eine neue medizinische Erkenntnis, alle drei Minuten wird ein neuer physikalischer Zusammenhang gefunden, jede Minute eine neue chemische Formel.

Wir wissen so viel, doch ohne die Liebe wissen wir nichts.

Wir sind physisch so reich wie nie zuvor. Doch wie sieht es in unseren geistigen und seelischen Schatzkammern aus? Wie steht es um unsere Beziehungen, um Nähe, Humor, Freude, Tiefe und Wahrhaftigkeit? Im Zeitalter der globalen Vernetzung sind viele Menschen einsamer denn je. Wir starren auf unsere Bildschirme, kommunizieren per E-Mail, Facebook oder Smartphone, doch unsere Fähigkeit, echte, fühlende, langfristige erfüllende Kontakte aufzubauen, verkümmert. Im Zeitalter des materiellen Überflusses verhungern täglich 43.000 Kinder, für die genug zu essen da wäre. Warum? Welcher Knoten in unserem Kopf verhindert, dass wir erkennen, wie einfach und schön Teilen sein kann?

Warum wissen wir so viel über die ökologischen und ökonomischen Zusammenhänge auf unserem Planeten und ändern dennoch so wenig an all diesen Missständen? So viel hat sich rasant entwickelt und trotzdem stehen wir so nah am Abgrund des menschlichen Experiments wie nie zuvor.



Ich schreibe das nicht, um dich traurig zu stimmen. Ich schreibe es, um dich zu einer wunderschönen und mächtigen Idee zu verführen.

Warum tun wir als Einzelne denn meistens so wenig?

Weil wir den Zusammenhang zwischen unserem winzigen Leben und dem Treiben der großen Welt nicht erkennen. Weil wir nicht spüren, dass wir wirklich wichtig sind. Doch du bist es, du bist *verdammte wichtig!*

Das, was heute in deinen Beziehungen geschieht, hat sehr wohl einen Einfluss auf das Ganze. Die Krisenherde dieser Welt existieren nicht losgekoppelt von dir. Der Moment, in dem du heute einen anderen Menschen verurteilst und abweist, ist der kleine Funke, der irgendwo da draußen das Feuer für den nächsten Krieg entzündet. Auch wenn wir es oft nicht fühlen: Wir sind alle miteinander verbunden.

Jeder Einzelne von uns ist das Grenzland, in dem zwischen Krieg und Frieden, Angst und Liebe, Kleingeist oder Großherzigkeit entschieden wird. Unsere Taten mögen winzigen Kieselsteinen gleichen, die in einem riesigen Meer versinken. Doch jede einzelne löst eine kleine Welle von Wirkungen aus, die den ganzen Ozean des Lebens beeinflussen. Die Frau, die du heute Morgen mit einem aufrichtigen Kompliment verzauberst, ist vielleicht den ganzen Tag freundlicher zu ihren Angestellten. Diese gehen zufriedener nach Hause und begegnen ihren Kindern liebevoller. Der Mensch, dem du heute Gehör schenkst, fasst wieder neue Hoffnung und bringt

sich nicht um. Niemand weiß, wie wichtig er in Wahrheit für das große Ganze ist.

In den letzten Jahrzehnten war viel die Rede von Computer-Revolutionen, Internet-Revolutionen oder Revolutionen in der Kriegsführung. Um die Herausforderungen unserer Zeit zu lösen, braucht es eine neue Revolution – eine sanfte, tief greifende Revolution unseres Geistes im Namen der Liebe.

Wir haben unser zwischenmenschliches Potenzial noch nicht im Ansatz verwirklicht; wir sind nicht fertig entwickelt. Eine entscheidende Antwort auf die individuellen und globalen Herausforderungen der heutigen Zeit liegt in der Evolution unserer Liebesfähigkeit.

So eine Revolution muss bodenständig, mit schonungsloser Ehrlichkeit beginnen: Wo missbrauchen wir dieses kostbare Wort Liebe für etwas, was damit überhaupt nichts zu tun hat? Was ist Liebe wirklich? Was bleibt davon übrig, wenn wir unsere Beziehungen nicht durch die romantische Lust- oder die esoterische Weichspülbrille sehen? Wie weit sind wir als soziale Wesen tatsächlich entwickelt, und wo machen wir uns gnadenlos etwas vor? Basieren unsere individuellen Ansprüche wirklich alle auf dem Drang nach Freiheit, oder haben wir oft einfach nur Angst, uns echt einzulassen?

Eine Revolution des Geistes im Namen der Liebe bedeutet, erst einmal stehen zu bleiben und hinzuschauen. Auch wenn das, was wir sehen, an manchen Stellen wehtut.



Wir müssten unseren zwischenmenschlichen Beziehungen mehr Raum für Ehrlichkeit und Tiefe schenken, so dass sich alles zeigen darf – das Tier, der Mensch und das Transzendente in uns.

Eine Revolution des Geistes im Namen der Liebe bedeutet, dass jeder endlich die volle schöpferische Verantwortung für die Qualität seiner Beziehungen übernimmt. Dass du aus jeder Opferrolle herauswächst und erkennst, dass du viel, viel mächtiger bist, als du bisher dachtest.

Schau dich um. Wie viele wirklich gut funktionierende UND lebendige Beziehungen kennst du, die du als inspirierende Vorbilder in Sachen gelebter Liebe bezeichnen würdest?

Bist du selbst ein inspirierendes Vorbild?

Bist du ein Mensch, mit dem du gern dein Leben verbringen würdest?

Bist du offen für lebendige Beziehungen und so richtig attraktiv? Damit meine ich nicht deine körperliche Schönheit, die ist relativ.

Ich meine: Bist du anziehend für das Leben?

Strahlst du aus, dass man in deiner Nähe gestärkt wird, sich entwickeln kann und viel Freude erfährt?

Bist du ein aktiver, kreativer Teil der Lösung?

... oder (noch) einer derjenigen, die es vorziehen, schmollend am Rand zu stehen und zu meckern?

Eine Revolution des Geistes im Namen der Liebe bedeutet, dich für die erstaunliche Tatsache zu öffnen, dass du, ob du willst

WILLST DU DICH WIRKLICH EINLASSEN?

oder nicht, eine Beziehung zu jedem Wesen auf diesem Planeten hast und dass du die Qualität dieser Beziehung gestalten kannst.

Eine Revolution des Geistes im Namen der Liebe bedeutet, dich für die Möglichkeit zu öffnen, dass du frei wählen kannst.

Zwischen Enge und Großzügigkeit,
Urteil und Offenheit,
Wegrennen/Dichtmachen/Angreifen oder
Stehen bleiben/Fühlen/dich einlassen.

Du kannst dir und uns das nicht für ein ganzes Leben versprechen.
Doch du kannst dich in jedem Augenblick und immer wieder neu dazu entscheiden.

**Letztendlich gibt es nur eine Wahl:
die zwischen Angst und Liebe.**

Wie oft du diese Wahl treffen musst?
Tausend Mal und mehr.
Bis zum letzten Atemzug.
Immer wieder.
Immer konsequenter.
Immer radikaler.
Bis du nur noch Liebe bist.



Dieses Buch handelt von der Macht und der Freude dieser Wahl.
Ich möchte dich dazu verführen, dich dort, wo du heute lebst,
mehr einzulassen. Entzünde eine ehrliche, lebendige, sanfte, wilde,
ernsthafte und verspielte Revolution in deinen Beziehungen.

Lebendige, liebevolle Beziehungen sind dein Geburtsrecht.
Deine Beziehungen sind ein Geschenk des Lebens an dich.
Sie sind DIE Möglichkeit herauszufinden, wozu du fähig bist.

Das Leben hat das Medium Beziehung erschaffen,
damit wir uns die Hand reichen können.
Wir können uns schwächen, verletzen, sogar zerstören.
Doch wir können uns auch gemeinsam erheben.

Menschen sind nicht perfekt.
Aber du kannst ihre natürliche Vollkommenheit entdecken,
wenn du dich wirklich auf sie einlässt.
Sie werden dir ihre Schätze anvertrauen.
Sie werden dich wieder und wieder staunen lassen.
Sie werden dich heilen, inspirieren und lieben,
wenn du dich wirklich auf sie einlässt.

Du erschaffst mich.
Ich erschaffe dich.
Wir erschaffen uns.

Die Chance

Was ist eine menschliche Beziehung, und warum lohnt es sich, darüber zu schreiben?

Jede deiner Beziehungen ist eine kostbare Chance,
um mehr über dich zu erfahren, als du alleine könntest
um mehr aufzubauen, als du alleine könntest
um viel, viel Freude zu generieren
um dich zu stärken
um dich zu heilen
um zu vergeben
und vor allem: um dich komplett zu verschenken und dich ganz zu finden.

Mit einem anderen Menschen physisch zusammen zu sein heißt noch nicht, mit ihm echt in Beziehung zu stehen. Vielleicht lasst ihr auch nur eure kleinen, sorgfältig abgesteckten Realitätsinseln nebeneinanderschwimmen. Dann liegt der traurige Geruch einer verpassten Gelegenheit in der Luft. Anstatt euch zu erkennen, benutzt ihr euch nur. Eure kleinen Egos reiben sich aneinander, um



ein wenig Lust und die Illusion von Sicherheit zu erzeugen. Kennst du auch, oder? So eine Begegnung schmeckt schal. Sie erfüllt uns nicht.

Um die Chance eures Treffens zu nutzen, musst du dich voll einlassen. Wenn du dieses Buch liest, weißt du vermutlich bereits, dass das wehtun kann. Du kannst dabei verletzt, verraten, im Stich gelassen und nicht verstanden werden. Ich weiß, das fühlt sich sch... an. Doch wenn du dieses Buch liest, weißt oder ahnst du auch, dass dir dennoch keine andere Wahl bleibt, als dich wieder und wieder, tiefer und tiefer einzulassen.

Warum?

Weil du wissen willst, wer du bist.

Weil dich eine starke Sehnsucht antreibt, das Potenzial deiner Beziehungen noch stärker auszuloten.

Weil du nicht nur hier bist, um zu überleben, sondern in Würde und Freude die Grenzen deiner Möglichkeiten zu überschreiten.

Was auch immer du gerade in deinen Beziehungen erfährst – es ist noch mehr drin!

Mehr ...

Ekstase.

Vertrauen.

Tiefe.

WILLST DU DICH WIRKLICH EINLASSEN?

Stille.
Lust.
Kraft.
Freude.
Klarheit.
Einheit.
Schöpfung.
Leichtigkeit.
Vergebung.
Humor.

Es ist noch viel, viel mehr drin.

Vielleicht hast du schon so viel zwischenmenschlichen Mist erlebt, dass du kurz davor bist aufzugeben. Dann bin ich hier, um dir Mut zu machen. Lebendige Beziehungen sind dein Geburtsrecht!

Gib dich nicht mit dem zufrieden, was unsere Gesellschaft als traurig-mittelmäßige Beziehungsnorm akzeptiert hat. Knack den Jackpot! Er steht dir zu. Du bist kostbar. Fordere dein Beziehungsglück ein und – kleine, aber wichtige Ergänzung – sei bereit, alles dafür zu geben.

Lass dich ein.

Bis deine Augen leuchten, dein Geist jubiliert, deine Genitalien lustvoll ruhen und dein Herz zufrieden und selig grunzt.