

Einführung



Ein Kurs in Wundern

Als ich an der Universität war, spielten Freunde von mir hin und wieder ein Spiel. Wenn du eine Farbe wärest, welche Farbe wäre es dann? „Smaragdgrün ... oder opalisierend.“ Wenn du ein geographisches Merkmal wärest, was wärest du dann? „Ein Ozean.“ Wenn du ein Gebäude wärest, was wärest du dann? „Die Cathedral of Learning der Universität von Pittsburgh.“ Zum Schluss kam immer die Frage nach einem Buch. Wenn du ein Buch wärest, welches Buch wärest du dann? Und wie in dem Roman *Fahrenheit 451* von Ray Bradbury stellten wir uns vor, dass wir das fragliche Buch wären und es für die Nachwelt im Gedächtnis bewahren würden. Als ich im Herbst 1977, kurz nach Abschluss meines Studiums mit dem Dokortitel in Beratender Psychologie, auf *Ein Kurs in Wundern* stieß, wusste ich, dass ich, sollte ich je die Gelegenheit erhalten, ein Buch zu sein, genau dieses Buch sein wollte. Das hat sich nie geändert.

Es gab eine Gruppe von Therapeuten am Naval Drug Rehabilitation Center, an dem ich damals arbeitete, die nicht nur an Psychologie, sondern auch an Spiritualität interessiert waren, und einer dieser Freunde wies mich auf *Ein Kurs in Wundern* hin. Ich begann, das Übungsbuch zu lesen und die darin enthaltenen Lektionen durchzuführen, weil sie in kleine, mundgerechte Abschnitte unterteilt waren. An die Lektüre des Textbuches begab ich mich erst einige Jahre später. Was mich an *Ein Kurs in Wundern* unmittelbar beeindruckte, waren die darin enthaltenen therapeutischen Prinzipien. Mitte der 1970er Jahre hatte ich bereits Prinzipien der Heilung entdeckt und therapeutische Methoden erarbeitet, die ich bis dahin noch in keiner Fachliteratur gesehen hatte. Als ich *Ein Kurs in Wundern* las, entdeckte ich jedoch, dass genau die Prinzipien, die ich für meine ureigenen Entdeckungen gehalten hatte, dort

bereits niedergeschrieben waren. Von nun an hatte das Buch meine ungeteilte Aufmerksamkeit, denn ich wusste ja, dass diese Prinzipien sowohl hilfreich als auch praktisch anwendbar waren.

Ich hatte einen Bachelor-Abschluss in Philosophie und Psychologie. Es war immer mein Wunsch gewesen, eine Philosophie zu finden, mit der ich anderen Menschen auf praktische Weise helfen konnte, und aus diesem Grund hatte ich mein Studium auf therapeutische Methoden konzentriert. Ich hatte hinlänglich philosophische, psychologische, theologische und spirituelle Werke gelesen, um von dem, was ich in *Ein Kurs in Wundern* entdeckte, gebührend beeindruckt zu sein. Dieses Buch enthielt nicht nur fast all das, was ich entdeckt hatte, sondern umfasste noch weit mehr. Hinzu kam, dass es einen äußerst praxisorientierten spirituellen Ansatz verfolgte. Es war fast so, als sei *Ein Kurs in Wundern* einzig und allein für mich geschrieben worden.

Adele Tinning, eine Freundin von mir, hatte damals ein Buch mit dem Titel *God's Way of Life* gechannelt. Sie war das kraftvollste Medium, das mir jemals begegnet ist, und hatte mit ihren Fähigkeiten das Parapsychologische Institut der Universität von Kalifornien in Los Angeles verblüfft und beeindruckt. Nachdem ich drei Jahre lang mit ihrem Buch gearbeitet hatte, war ich jedoch der Meinung, es ausgeschöpft zu haben, und bat in meinen Gebeten deshalb um ein Buch, das mich mein Leben lang begleiten würde – ein Buch, das mich immer neue Dinge lehren und eine ständige Inspirationsquelle für mich sein würde. Schon kurz darauf wurden meine Gebete erhört, als mir *Ein Kurs in Wundern* in die Hände fiel. Der *Kurs* ist noch heute mein Lehrer und meine Inspirationsquelle, und er korrigiert meinen Kurs, wenn ich vom Weg abgekommen bin. Er gehört zu den großen Geschenken, die mir in meinem Leben zuteilgeworden sind, und zeigt mir immer wieder neue Methoden und Techniken der Heilung auf. Auch der Einsatz von Worten der Kraft ist eine der Methoden, zu denen *Ein Kurs in Wundern* mich inspiriert hat.

Anfang der 1990er Jahre haben meine Frau Lency und ich gemeinsam die *Psychology of Vision* entwickelt. Sie ist im Bezugssystem der transpersonalen Psychologie angesiedelt, die Heilung und Spiritualität miteinander verbindet. Wir haben die *Psychology of Vision* als ein Modell beschrieben, das auf Liebe und Heilung beruht und Psychologie mit Gnade vereint. Sie basiert auf *Ein Kurs in Wundern* und auf den anderen Methoden der Heilung, die wir im Laufe unserer Arbeit entdeckt haben. Beide fühlen wir uns deshalb *Ein Kurs in*

Wundern – und natürlich Bill Thetford und Helen Schucman, der ursprünglichen „Schreiberin“ von *Ein Kurs in Wundern* – sowohl in persönlicher als auch in beruflicher Hinsicht zu tiefstem Dank verpflichtet.

Seit den 1970er Jahren erforsche ich die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins und die unterschiedlichen Stadien, die wir als Einzelpersonen, in Beziehungen, in Unternehmen und auch in Nationen durchlaufen. Meine Arbeit hat sich ebenso weiterentwickelt wie ich selbst, während ich Workshops und Einzelsitzungen leitete. Unnötig zu erwähnen, dass *Ein Kurs in Wundern* mir in dieser Hinsicht eine große Hilfe war. Der *Kurs* ist ein praxisorientierter spiritueller Weg, auf dem es um Heilung und damit um Wachstum hin zu einem höheren Maß an Liebe, Glück und Ganzheit geht. Der *Kurs* ist das tiefgründigste Buch, das mir jemals begegnet ist, und sowohl in Workshops als auch in privaten Sitzungen habe ich die daraus entnommenen *Worte der Kraft* bereits äußerst erfolgreich eingesetzt.

Das vorliegende Buch soll *Ein Kurs in Wundern* in keiner Weise ersetzen. Wie könnte es das auch? Es soll einfach eine weitere Möglichkeit bieten, die in *Ein Kurs in Wundern* vorgestellten Prinzipien der Heilung anzuwenden, die uns bis zum Erwachen führen können. Das Ego will, dass dieses Material alt und uninteressant wird. Wenn du dich ihm aber auf eine neue Weise nährst, kann es wieder lebendig werden, weil du es ganz einfach und mühelos nutzen kannst, um die Illusionen der Welt aufzulösen.

Ein Kurs in Wundern kann dich bis zum Erwachen führen. Er stellt die Lektionen bereit, die du lernen musst, um den HIMMEL auf Erden zu erfahren und zu guter Letzt wieder in den HIMMEL zu gelangen. Deshalb ist er ein Werkzeug von unschätzbarem Wert.

Worte der Kraft

Nun beginnt ein Abenteuer der Heilung. Die Ziele sind Ganzheit, Unschuld und neuerliche Sorgenfreiheit, sodass Liebe und Erfolg sich mühelos einstellen, sodass dein Leben im Fluss ist und sodass du deine Zuversicht und deine Macht zurückerlangst.

Du bist für dein Leben und jeden seiner Aspekte verantwortlich. Es muss also einen Weg geben, es zu transformieren. Es ist weder der WILLE des HIM-

MELS noch dein eigener wahrer Wille, dass du leidest. Deshalb muss es Möglichkeiten geben, Zugang zu der Veränderung zu erlangen, die du dir wünschst. Eine dieser Möglichkeiten möchte ich dir gerne vorstellen.

Ich arbeite seit nunmehr fast fünfundvierzig Jahren in einem Heilberuf. Vor ungefähr sechs Jahren habe ich begonnen, Worte aus *Ein Kurs in Wundern* zu verwenden, weil ich wissen wollte, ob es ihnen gelingen würde, den Schleier der Illusionen zu lüften, die ein Aspekt jeder emotionalen Verstimmung sind. Ich fand Worte wie: „Es muss einen anderen Weg geben.“ Es waren die ursprünglichen Worte, die Bill Thetford zu Helen Schucman gesprochen hatte und die den Kanal der Inspiration geöffnet hatten, durch den sie später den *Kurs* empfing. Dieser Satz richtet die Kraft unserer Herzensabsicht, Heilung zu erlangen, so aus, dass eine Schicht der Illusion beseitigt werden kann. Ich erkannte, dass diese Worte, wenn sie mit der Absicht ausgesprochen wurden, Heilung zu erlangen, die Art und Weise veränderten, in der wir ein Problem wahrnehmen und erfahren. Ich stellte fest, dass sie wirksam eingesetzt werden konnten, um posttraumatische Belastungen aufzulösen, indem sie das ursprüngliche Trauma verwandelten, und auch Probleme ließen sich mit ihrer Hilfe äußerst wirkungsvoll transformieren. Emotionen und die Art und Weise, wie Menschen eine Situation betrachteten, veränderten sich, wenn die Wahrnehmung des betreffenden Menschen sich veränderte. Dadurch trat auch in der Situation selbst eine Veränderung ein. In einem Workshop, der wenige Monate nach dem Erdbeben und dem Tsunami vom März 2011 in Tokio stattfand, habe ich bei einem Teilnehmer mit Worten der Kraft gearbeitet. Dadurch, dass seine Erfahrung sich veränderte, gelangte er von einem Zustand der Angst, der ihn dazu gebracht hatte, sich zurückzuziehen, in einen Zustand, in dem seine Führungsstärke in den Vordergrund trat. Seine Angst löste sich vollkommen auf.

Als ich zum ersten Mal etwas über die in *Ein Kurs in Wundern* enthaltenen *Worte der Kraft* hörte, war mir nicht bewusst, dass sie das Denken, die Gefühle, die Emotionen und schließlich die Wahrnehmung verändern können, wenn man kontinuierlich mit ihnen arbeitet. Als ich in zunehmendem Maße anfang, sie in meinen Workshops und privaten Sitzungen mit Klienten zu verwenden, erzielte ich immer bessere Ergebnisse. Ich habe festgestellt, dass viele unterschiedliche Probleme mit Hilfe von Worten der Kraft effektiv transformiert werden können. In der ganzen Zeit habe ich nur ein einziges Mal erlebt, dass sie nicht gewirkt haben. Dies war der Fall bei einem Mann, der in

so hohem Maße in sein Problem investiert hatte, dass er an einer Veränderung gar nicht interessiert war. Nachdem wir über seinen Widerstand gesprochen hatten, konnte er ihn rasch loslassen und seinen Weg fortsetzen.

Ich habe festgestellt, dass *Worte der Kraft* ein wirksames Instrument sind, um die innere Wirklichkeit unserer Selbstkonzepte aufzulösen, weil sie unsere Wahrnehmung und Erfahrung der Welt mit Licht erfüllen. Ich habe selbst mit Worten der Kraft praktiziert, bis ich vollkommen von Frieden erfüllt war oder bis Freude an die Stelle des Friedens oder Licht an die Stelle der Freude getreten war. Ich konnte für Zeiträume in diesem Zustand verweilen, die von wenigen Augenblicken bis zu mehreren Stunden dauerten. Irgendwann kehrte das Ego schließlich zurück. Es kam mir immer so vor, als hätte ich eine Ecke eines großen Pools abgedichtet und das Wasser in diesem Bereich abgelassen, nur um zu erleben, dass die Abdichtung, die das restliche Wasser fernhielt, irgendwann nachgab. Das Wasser war wieder da. Es war nur nicht mehr ganz so hoch wie zuvor, und oft war das betreffende Problem entweder vollständig verschwunden oder eine Schicht des Problems oder Themas geklärt.

Worte der Kraft wirken ganz besonders gut, wenn man zu zweit mit ihnen arbeitet, denn die Heilung wird beschleunigt, wenn zwei Menschen sich von Geist zu Geist miteinander verbinden und die Worte mit großer Entschlossenheit sprechen. Die meisten Menschen, die ich kenne, arbeiten jedoch allein mit den Worten der Kraft. Manche gehen bei jeder Wiederholung der Worte einen Schritt nach vorne, um die Erfahrung anschaulicher zu gestalten, während andere diese Übung im Geist oder in der Meditation durchführen. Manche sprechen sie laut aus, während andere sie still in Gedanken wiederholen. Bei Workshops oder in privaten Sitzungen gibt es Menschen, die mich bitten, die *Worte der Kraft* für sie zu sprechen, während andere es lieber selbst tun. Ich glaube, dass hier weniger die Form ausschlaggebend für ihre Wirksamkeit ist als vielmehr die Absicht, die dahintersteht. Wenn du bei der Arbeit mit ihnen zwiespältige Gefühle hast oder halbherzig bist, geschieht nichts oder nur wenig. Wenn du dir die Veränderung jedoch aus tiefstem Herzen wünschst, können *Worte der Kraft* dazu beitragen, dass sie eintritt.

Es ist wunderbar, eine so einfache Methode zur Verfügung zu haben, um Veränderung zu bewirken. Ich habe herausgefunden, dass alle *Worte der Kraft* wirksam sind, aber einige mag ich besonders gern. Ich bin sicher, dass auch du deine bevorzugten *Worte der Kraft* finden wirst.

Ein Kurs in Wundern hat mich zu dieser Heilmethode inspiriert, wie er es auch schon bei so vielen anderen Methoden getan hat, die ich entwickelt habe, seit ich ihn studiere und mit ihm arbeite. Die meisten der im vorliegenden Buch enthaltenen *Worte der Kraft* habe ich dem Übungsbuch von *Ein Kurs in Wundern* entnommen. Einige stammen auch aus dem Textbuch. Sie sind sowohl in Form der in *Ein Kurs in Wundern* enthaltenen Lektionen als auch in der im vorliegenden Buch vorgestellten konzentrierten Form eine sehr große Hilfe für mich gewesen.

Ich empfehle dir, dein eigenes Tempo zu finden und darauf zu achten, was geschieht, wenn du sowohl bei traumatischen Erlebnissen und Problemen, aber auch in Beziehungen oder Bereichen wie Sex, Geld und Gesundheit mit diesen Worten der Kraft arbeitest. Du kannst zu jedem Zwischenfall und jedem Problem zurückkehren, das einen Bezug zu dem Problem oder Thema zu haben scheint, an dem du arbeiten willst, und das infolge meist verborgener Entscheidungen und Glaubenssätze entstanden ist. *Worte der Kraft* können diese verborgenen Entscheidungen unabhängig davon, was sie herbeigeführt hat, sehr wirkungsvoll verändern. Damit verändern sich zugleich auch deine Wahrnehmung und deine Erfahrung des Themas selbst.

Wie man mit den Worten der Kraft arbeitet

Du kannst bei Tag 1 beginnen und nacheinander die *Worte der Kraft*, die dazugehörige Textstelle aus *Ein Kurs in Wundern* und schließlich die Erläuterung lesen. Nimm dir ein wenig Zeit, um darüber nachzudenken, und wähle dann ein Problem, das du hast, eine Emotion, die dich unglücklich macht, oder ein Thema, das dich gefangen hält. Du kannst sogar ein wichtiges Thema, das die Welt beschäftigt, oder die Wirklichkeit wählen, wie du sie siehst. Du kannst mit dieser Methode arbeiten, um einen besseren Weg zu erkennen, um dich von einer emotionalen Verstimmung zu heilen, um andere Menschen zu heilen, die deine eigenen Selbstkonzepte widerspiegeln, und um Frieden und Zuversicht zu erlangen. *Worte der Kraft* erfüllen eine Situation mit Wahrheit und stellen den Frieden wieder her. Sie wirken sich zuerst auf dich selbst und dann auf die anderen an der Situation beteiligten Menschen aus. Danach beeinflussen und transformieren sie die Situation selbst.

1. Sprich die *Worte der Kraft* mit großer Entschlossenheit, während du nun das Problem, die Person oder die Situation vor dir siehst. Deine Absicht nutzt die Kraft deines Geistes und richtet sie auf die Heilung aus. Sie nutzt deine Bereitschaft und deinen Glauben, um das Problem oder die Situation zu transformieren.
2. Bitte den HIMMEL um Hilfe bei dieser Heilung. Gnade wird stets gewährt. Wenn wir darum bitten, öffnen wir uns dafür, sie zu empfangen. Gnade ist göttliche Liebe, und göttliche Liebe bringt Wunder.
3. Sprich die *Worte der Kraft*, laut oder in Gedanken, genau in die Mitte des Problems, des Menschen oder der Situation hinein.
4. Nimm wahr, wie die Situation sich nun für dich darstellt und wie sie sich anfühlt. Besser, schlechter oder unverändert?
 - A) Wenn sie sich besser anfühlt, dann ist das wunderbar. Fahre fort und gehe jedes Mal, wenn du die *Worte der Kraft* sprichst, einen Schritt nach vorne. Menschen, die gut meditieren können, führen die Übung häufig gerne in Gedanken durch.
 - B) Wenn die Situation sich schlimmer anfühlt, dann ist das eigentlich ein Glücksfall, da es die Kraft der Heilung vervielfacht. Die *Worte der Kraft* haben tief eingepresste Emotionen ausgelöst oder an unbewusste Wurzeln gerührt, die von einer Seelenebene herrühren. Wenn du das Bewusstsein des Stadiums der Meisterschaft aufstößt, hast du es auch mit dem kollektiven Unbewussten und mit dem ganzen Schmerz und Elend seit Anbeginn der Zeit zu tun.
 - C) Wenn in deiner Wahrnehmung und deinen Gefühlen für die Situation oder den betreffenden Menschen keine Veränderung eingetreten ist, wiederhole die *Worte der Kraft* und sei dir dabei jeder Veränderung der Situation bewusst. Wenn auch nach mehrmaliger Wiederholung nichts geschieht, bist du in Leugnung und Dissoziation gefangen. Dies ist am Anfang keineswegs ungewöhnlich. Wiederhole die *Worte der Kraft* ganz einfach mit großer Entschlossenheit, während du dich auf das Problem oder die Situation konzentrierst. Falls nach der siebten Wiederholung immer noch keine Veränderung eingetreten ist, solltest du jedoch zur Kenntnis nehmen, dass du ein Interesse daran hast, dass die Situation so bleibt, wie sie ist. In diesem Fall kannst du dir die Frage stellen, wie die Situation sich auf dich und die Menschen in deinem

Leben auswirkt. Was, fürchtest du, würde geschehen, wenn die Situation sich verändert? Was fürchtest du zu verlieren? Wofür benutzt du die gegenwärtige Situation? Welchen Zweck erfüllt es für dich, dass du in dieser Weise auf der Stelle trittst? Diese Fragen eröffnen dir einen Zugang zu deinem Unterbewusstsein, das sich beträchtlich von deinem bewussten Denken unterscheidet. Wenn du die obigen Fragen oder Fragen danach, welche Ausrede die Situation dir liefert oder in welcher Hinsicht sie dir die Möglichkeit gibt, Recht zu haben, nicht intuitiv beantworten kannst, dann liegt es daran, dass deine Angst und die mit ihr verbundene Leugnung immer noch zu stark sind, um dich die Antworten erraten zu lassen, die in solchen Umständen stets für dich verfügbar sind. Erwinnere dich daran, dass es weder der WILLE GOTTES noch dein wahrer Wille ist, dass ein Problem oder eine Situation dich gefangenhält. Es ist vielmehr der Wille deines Egos, dass du in diesem Gefängnis eingesperrt bist. Was willst du wirklich?

Wenn du feststellst, dass diese Angst und dieser Widerstand in dir am Werk sind, frage dich ganz einfach mit Hilfe der folgenden *Worte der Kraft*: „Was soll in Bezug auf diese Situation meinem Willen zufolge geschehen?“ Gehe mit jeder Wiederholung dieser Frage einen Schritt nach vorne, während du gleichzeitig wahrnimmst, wie die Situation sich für dich darstellt und wie sie sich anfühlt. Besinne dich darauf, WER jeden Schritt des Weges mit dir geht.

Du kannst den ganzen Tag mit deinen Worten der Kraft arbeiten. Dies gilt insbesondere, wenn ein negatives Ereignis geschehen ist. Setze deine *Worte der Kraft* dann ein, damit sie dir helfen, deinen Frieden wiederzufinden. So kannst du jede problematische Situation auflösen. Wenn du möchtest, kannst du bei jedem Problem auch mit vielen verschiedenen Worten der Kraft arbeiten oder einfach zwei Aussagen im Wechsel verwenden. Finde heraus, welche Vorgehensweise für dich am besten geeignet ist.

Ich habe festgestellt, dass die heilende Wirkung weniger in den Worten der Kraft selbst liegt als vielmehr in der Absicht, die dahintersteht. Die Worte richten den Fokus auf eine Wahrheit, und das führt dazu, dass eine Schicht der Illusion wie die Haut einer Zwiebel abgeschält wird.

Mache dir deine problematische Situation bewusst. Manchmal geschieht ein

Wunder, und eine Situation verändert sich radikal in eine positive Richtung. Aufgrund der Schichten des Unterbewusstseins und des Unbewussten, die es zu heilen gilt, stellst du manchmal vielleicht fest, dass neue Schichten desselben Themas zur Oberfläche emporsteigen. Mitunter kannst du aufgrund der Tiefe und Komplexität der einzelnen Schichten täglich oder sogar stündlich auf eine neue Ebene gelangen. Es ist auch möglich, dass du jedes Mal, wenn du die mit den Worten der Kraft verbundene Übung praktizierst, nur eine Schicht der äußeren Situation beseitigst, weil du dich vor einer grundlegenden Änderung fürchtest. Ist es das, was du willst? Was willst du? Willst du in kleinen oder in großen Schritten vorangelangen? Du entscheidest darüber, wie groß die Wirkung ist, die diese Übung auf dich hat. Wenn eine Situation sich nicht so entwickelt, wie du es allem Anschein nach willst, kannst du die Frage danach, was du wirklich willst, so oft wiederholen, bis die Situation dem entspricht, wofür du dich entschieden hast.

Ich habe herausgefunden, dass die *Worte der Kraft* hilfreich und befreiend sind. Ich habe miterlebt, dass Menschen diese Übung nach nur fünf Schritten abgeschlossen hatten, während andere mehrere Dutzend Schritte brauchten. Wie soll es für dich sein?