



# Das Liebes geheimnis

AUSZUG AUS DEM BUCH:  
„DER GROSSE PRAXISKURS *DAS LIEBESGEHEIMNIS*“

VON WOLFRAM UND EVA-MARIA ZURHORST

# WER IST DER BESTE COACH IN EINER BEZIEHUNGSKRISE

Sie brauchen jetzt unbedingt Rat und Trost von einem Menschen, dem Sie wirklich vertrauen können. Am besten einen echten Freund mit einem offenen Ohr, der achtsam und mitfühlend ist und der wirklich verstehen will, was mit Ihnen los ist. Jemand, der Ihnen so nah ist, dass er Ihnen den richtigen Weg weisen kann. Warum sollte es da draußen in der Welt irgendjemanden geben, der Ihren Weg besser kennt als Sie selbst? Dem Sie mehr vertrauen können als sich selbst? Warum sollten wir oder irgendwelche anderen „Fachleute“ besser wissen, was Ihr Herz gerade braucht und Ihre Seele für Sie vorgesehen hat, als Sie? Dürfen wir Ihnen die wahre Quelle für die Lösung Ihrer Probleme vorstellen: Sie selbst. Vorausgesetzt, Sie räumen sich Zeit ein und nehmen Kontakt zu Ihrem Inneren auf.

Es gibt auf dieser Welt nichts, was uns Frieden und Erfüllung bringen kann. Es gibt nichts da draußen zu finden, was uns aus unserer Unzufriedenheit und unserer Leere, von unserer Suche und unserem Schmerz befreien könnte – kein Partner, keine Beziehung, kein Erfolg und kein Besitz. Jeder Versuch, den Richtigen zu finden, führt uns, ehrlich gesagt, nur weiter weg von unserer Möglichkeit, das Richtige zu entdecken. In uns selbst.

Ein guter Kontakt nach innen – das ist die einzig wahre Navigation für Ihr Leben. Einen guten Kontakt nach innen bekommen Sie durch regelmäßige Meditation. Die passendste Definition für Meditation, die wir uns vorstellen können, lautet: „Meditation heißt, Freundschaft schließen mit sich selbst.“ Sie stammt von der weisen und mitfühlenden Meditationslehrerin Pema Chödrön. Und das genau ist es, wobei wir Sie hier unterstützen wollen: Sich selbst anzunehmen und liebevoll zur Seite zu stehen wie ein wirklicher Herzensfreund.

Haben Sie schon Übung darin, wirklich gut und verbunden mit sich zu sein? Oder wissen Sie noch gar nicht, wie Sie Kontakt zu Ihrem Inneren aufnehmen können? Wie könnte es gehen, sich selbst ein echter Freund zu werden, der wirklich wissen will, wie es Ihnen geht und was Sie gerade brauchen? Auf jeden Fall braucht es dafür Zeit zu zweit. Wirklich nur Sie und Sie. Überlegen Sie einmal, wann Sie wirklich ganz bewusst bei sich sind. Und wie viel Zeit Sie sich ohne äußere Ablenkung gönnen. Ist das bei Ihnen, wie bei den meisten Menschen, eher wenig?

Haben Sie je darüber nachgedacht, was es eigentlich für den Kontakt zu Ihnen selbst bedeutet, wenn Sie Fernsehen gucken, am Bildschirm sitzen, am Handy oder ständig unterwegs sind, oder den Kopf immer voller Sachen haben? Sie kriegen wenig bis gar nichts von sich mit. Sie sind mit Ihrem Bewusstsein immer woanders, obwohl körperlich anwesend. Kennen Sie diese Leute, die neben einem sitzen und mit abwesendem Blick nicken oder die ganze Zeit im Raum herumschauen, während sie so tun, als ob sie einem zuhören? Haben Sie das Gefühl, neben Ihnen sitzt ein wirklich guter Freund, der gerade richtig an Ihnen interessiert ist? Wohl eher nicht. Wollen Sie mit sich so umgehen, wie diese rastlosen Zeitgenossen? Wohl eher nicht.

Und jetzt das Ganze noch einen Schritt weiter gedacht: Wie sollen Sie wissen, wer Sie sind, was Sie brauchen und was Sie fühlen, wenn Sie immer in Action sind? Und was bedeutet es für einen anderen Menschen, der Ihnen wirklich nahe sein möchte, wenn Sie fast immer abgelenkt, voller Gedanken und nicht bei sich sind? Kann Ihnen jemand anderes nahekommen in Momenten, in denen Sie es selbst nicht sind? Wohl eher nicht.

Stellen Sie sich vor, in Ihnen schlummerten Liebe und Zartheit, Lebendigkeit und Treue in unendlicher Fülle. Vielleicht ja all das, wonach Sie in einer Beziehung suchen. Nur leider sind Sie nie da, sondern immer beschäftigt, abgelenkt oder bei anderen auf der Suche nach Liebe, Zuwendung und Nähe. Immer in der Hoffnung, dass jemand anderes Ihnen nur endlich geben wird, was Sie brauchen, Sie versteht, Ihnen Anerkennung schenkt, Sie richtig behandelt und wertschätzt.

Wenn ein Paar in einer Dreiecksbeziehung gefangen ist, hören wir oft von dem, der fremdgeht, über seinen Geliebten oder seine Geliebte: „Ich habe einfach endlich wieder die Anerkennung bekommen, die mir zuhause fehlte.“ Und der Betrogene sagt: „Jetzt hat er mir alle Liebe und meine ganze Sicherheit genommen!“ So sehr uns diese Sicht auf die Dinge geläufig ist, so verrückt ist sie doch in Wahrheit. Es ist, als ob es irgendwo da draußen einen Supermarkt gäbe, in dem wir uns besorgen können, was wir eigentlich in unserem Herzen tragen. Als ob irgendein anderer nur laut und lang genug sagen muss, dass wir gut sind, damit wir uns gut fühlen. Diese Hoffnung wird sich nie erfüllen. Sie macht uns nur abhängig und führt uns in die Irre. Vor lauter Hoffen, Sehnen und Suchen bleibt uns unsere eigene Liebe verborgen. Viele von uns rennen ihr Leben lang wie ein Bettler durch die Gegend, der nicht weiß, dass er auf einem Schatz sitzt. Verrückt, oder?

Sie sind kein Bettler. Egal wie heftig und bedrohlich Ihre Krise gerade sein mag – vielleicht ist sie kein Ende, sondern der Beginn einer neuen Liebe? Sie ahnen gar nicht, wie aufregend und alles verändernd es sich anfühlt, wenn Sie erst einmal gelernt haben, echten Kontakt zu Ihrem Inneren aufzunehmen und die Wahrheit dieser „Andersherum- Erfahrung“ live in sich zu erleben: „Ja, es schmerzt, aber ich bin mir in diesem Moment so unvorstellbar nahe. Ja, ich kann nichts machen, aber ich bin mit mir verbunden.“

Wenn Sie lernen, wirklich nach innen zu gehen, sehen Sie alles in einem anderen Licht – auch Ihr aktuelles Thema. Vielleicht ist ja alles gar nicht so, wie es Ihnen vorkommt. Vielleicht ist das, was momentan mit Ihrem Leben geschieht, eher eine Häutung als ein Ende. Vielleicht geht gerade nur deshalb etwas zu Ende, damit etwas Besseres zu Ihnen kommen kann – das, worauf Ihr Herz sehnlich wartet. Vielleicht werden ja gerade auf einer tieferen Ebene alle Ihre Gebete erhört, während es von außen so aussieht, als würde es schlimmer. Vielleicht ist der Schmerz keine Krankheit, sondern eine Wehe, durch die etwas Neues geboren wird.

Was wäre, wenn Sie das, was Sie im Augenblick haben, brauchen? Wenn es exakt das ist, was Ihnen eine Tür in eine neue Welt eröffnet? Vielleicht ist es ja in Wahrheit so, dass Sie gerade einen Lebensabschnitt verlassen, der nicht mehr zu Ihnen passt. Vielleicht braucht es ja einen Abschied von einer alten Art von Bindung, damit Ihr Herz endlich befreit wird und Sie auf die Liebe Ihres Lebens und einen wahren Freund zusteuern können.

Wollen Sie Ihr Herz befreien und seine Liebe wieder freilassen? Wollen Sie sich selbst ein wahrer Freund sein, zu sich stehen und sich treu sein? Wären Sie bereit, Altes dafür loszulassen? Wären Sie bereit, dieser Liebe einen schützenden Raum zu geben, damit sie gedeihen kann? Wären Sie bereit, für diese Freundschaft einzustehen? Wären Sie bereit, dieser Liebe und diesem Freund von ganzem Herzen ein Versprechen zu geben? Können Sie vor Ihrem Herzen sagen: Ja, ich bin es mir wert, jetzt endlich die Liebe meines Lebens zu erleben! Ja, ich bin es wert, mir ein echter Freund zu sein!

AUSZUG AUS DEM BUCH:  
„DER GROSSE PRAXISKURS *DAS LIEBESGEHEIMNIS*“

VON WOLFRAM UND EVA-MARIA ZURHORST



<https://www.amazon.de/Das-Liebesgeheimnis-Praxiskurs-heiratest-Download/dp/3442222850>

*Hier erhalten Sie das gesamte Buch.*