

Lena

Immer frisch 
verliebt

Für eine glückliche Beziehung voller Nähe

Anmerkung des Lektorates:

Das oberste Gebot jeden Lektorates ist es, sich in den Stil des Autors einzufühlen und bei allen Änderungen darauf zu achten, dass dessen persönliche Handschrift nicht verloren geht. Zudem verlangt gerade dieses Buch von einer Autorin, die uneingeschränkt ihre Authentizität lebt, danach, nicht an gängige Standards angepasst zu werden.

Daher haben wir uns dazu entschieden, auch einige umgangssprachliche oder wenig geläufige Begriffe im Text zu belassen, und hoffen, damit in Ihrem Sinne gehandelt zu haben.



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

© Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN 978-3-89845-500-8

1. Auflage 2016

Coverfoto: Constanze Wild

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhalt

♥ Einklang	9
♥ Wie ich zu diesem Wissen kam	12
♥ Liebe	18
♥ Der Zweck einer Beziehung	20
♥ Dein Partner zeigt dir dein Liebespotenzial	23
♥ Der Liebesgarten	27
Die Liebesquelle	30
Das Herz	32
Die Herzensliebe	33
Die Pflanzen im Liebesgarten	35
<i>Ich-Blume (Annehmen)</i>	35
<i>Deine Bedürfnisse</i>	48
<i>Wie Streit entsteht</i>	57
<i>Bedürfnisse erfüllen</i>	65
<i>Kommunikation</i>	82
<i>Bedürfnisse deines Partners</i>	85
<i>Gedanken</i>	88
<i>Emotionen</i>	93
<i>Grenzen</i>	95

<i>Nähe und Distanz</i>	100
<i>Dein Partner</i>	111
Die Unkräuter im Liebesgarten	113
<i>Kopfzustand</i>	113
<i>Neins</i>	118
<i>Verurteilen</i>	123
<i>Nicht verzeihen können</i>	129
<i>Verzeihen</i>	129
<i>Missverständnisse in Beziehungen</i>	134
<i>Verständnis</i>	142
<i>Ja sagen, Angstmechanismen</i>	147
<i>Angst</i>	149
♥ Checkliste	159
♥ Partnerübung	164
♥ Ausklang	166





Einklang

*»Millionen von Menschen leiden.
Sie wollen geliebt werden,
aber sie wissen nicht, wie man liebt.«*

Osho

Was haben störende Gedanken, Emotionen und dein Partner gemeinsam? Sie wollen dir alle zeigen, wie es geht zu lieben. Damit du ihre Liebe und Hinweise verstehen kannst und damit du auch lieben lernen kannst und dich geliebt fühlst, erkläre ich dir nun ein paar Dinge. 😊 Öffne dein Herz und genieße. 😊


Über Beziehungen und wie man lieben kann und soll, gibt es unzählige Bücher, Ratschläge und Tipps. Die meisten Bücher und Ratschläge geben jedoch ein fixes Schema vor, wie eine Beziehung funktioniert, was du der Reihe nach tun solltest, und sie sind oft lang und kompliziert. Dabei geht es in Beziehungen um die Liebe, um Spaß, um Freiheit, um Nähe – und dies sollte einfach sein und vor allem individuell. Jeder Mensch ist so verschieden und hat sehr verschiedene Wünsche und Bedürfnisse in einer Beziehung. Jede Beziehung ist



auch total verschieden. Und so braucht es einen Wegweiser oder eine Anleitung, wie du deine persönlich auf dich abgestimmte, glückliche Beziehung voller Nähe erschaffen kannst. Dieses Buch gibt dir kein Schema F vor und auch keine Schritt-für-Schritt-Vorgehensweise. In diesem Buch erkläre ich, wie du Liebe kreieren kannst, nämlich mit dem Herzen, dem König der Liebe, dem Kompass der Liebe. 😊 Denn nur dein Herz weiß, wie du lieben willst, wie viel Nähe du brauchst und wie du glücklich sein kannst in deiner Beziehung. 😊

Dieses Buch ist ein Wegweiser, wie du mit deinem Herzen lieben kannst. Es ist nicht die ultimative Wahrheit und auch nicht der einzig richtige Weg. Es zeigt dir, wie du aus Normen aussteigen kannst, wie du Distanz und Streit in einer Beziehung vermeiden, wie du mehr Nähe erleben, wie du das Zusammensein mit deinem Partner einfach genießen und wie du die Sonnenseiten einer Partnerschaft verlängern kannst, so dass ihr möglichst viele glückliche und von Liebe erfüllte Stunden zusammen verbringen könnt. 😊

Ich habe dieses Buch aus dem Herzen geschrieben, das heißt, dein Herz versteht es am besten. Versuche, dich für das Buch und die Botschaft zu öffnen, lass deinen Verstand und Kopf ruhen und lass es wirken. Am einfachsten machst du es dir gemütlich, zündest eine Kerze an, legst schöne, entspannende Musik auf, atmest tief ein, lässt alles um dich herum los und gehst in dein Herz. 😊 Denn der Kopf kann mit diesem Buch wahrscheinlich nicht viel anfangen. 😊



Es gibt mehrere Übungen in diesem Buch 😊, da ich es liebe, in Action zu gehen, und weil es einfach wirkungsvoller ist, wenn man etwas gleich umsetzt. Alle Übungen sind darauf ausgerichtet, dass du die Antworten aus dem Herzen erhältst und erfragst. Ins Herz zu gehen, ist oft einfach. Falls du Mühe hast, ins Herz zu gehen, findest du auf meiner Seite www.lena.ch eine Herzmeditation oder Herz-Seminare.

Ich danke dir von ganzem Herzen, dass du noch mehr lieben möchtest und dass du dich, deinen Partner und die Welt mit deiner Liebe beglücken möchtest. Es ist mein tiefster Wunsch, Liebe auf dieser Erde zu verbreiten, dass sich die Menschen geliebt fühlen und frei lieben können. Aus diesem Grund habe ich dieses Buch geschrieben: für dich, für dein Herz und für deinen Partner. 😊

Falls es mit den Übungen nicht so klappen sollte, wie du es dir vorgestellt hast, frage deinen Partner, damit er dir hilft oder dich in die Übung hineinführt. Wenn das auch nicht geht, kannst du gerne in eine Beratung zu mir kommen, um es zu vertiefen, oder in meine Seminare, die sich auch an Paare richten. 😊

Möge diese Erde mit Liebe erfüllt sein und mögen sich alle Wesen aus tiefstem Herzen lieben. 💕💕💕






Wie ich zu diesem Wissen kam

Ich möchte nun mit dir teilen, wie ich zu diesem Wissen kam, welches ich dir in diesem Buch vermittele. Und zwar trage ich dieses Wissen, wie man liebt, wie man in einer Beziehung in Harmonie und Freude bleibt, wie man sein Herz in Beziehungen offen lässt, schon sehr lange in mir. Ich wende es seit meiner Kindheit einfach natürlich an. Das zeigt sich darin, dass ich immer eine Liebe in mir fühle, immer eine innere Zufriedenheit spüre und einfach eine Ruhe in mir trage. Das hat zum einen damit zu tun, dass ich ein Kristallkind bin (mehr über Kristallkinder in meinem ersten Buch *Wir Kristallkinder*), und zum anderen weil ich eben weiß, wie es geht, zu lieben, mit dem Herzen umzugehen, den inneren Frieden zu wahren usw.

Das erste Mal lehrte ich dieses Wissen auf Atlantis. Dort hatte ich einen Liebestempel, wo ich Männer ausbildete, eine Frau zu ehren, zu lieben und sie auch sexuell zu lieben. Ich bildete auch Frauen in der hohen Kunst des Liebens aus – sowohl im einfachen Lieben, Gernhaben und Offenbleiben





in einer Beziehung wie auch im sexuellen Lieben. Dies bereitete mir damals schon große Freude. 😊 Der Tempel war heilig, und es wurden nur sehr weise und erfahrene Menschen aufgenommen, welche die Absicht hatten, Liebe zu verbreiten und in Liebe zu wachsen. Die Energie im Tempel war mit Licht und Liebe durchflutet, und alles war hell und glänzend.

In dieser Inkarnation, mein Körper ist 29 Jahre alt, während ich das schreibe, habe ich das Wissen vergessen. Wenn man etwas schon lange weiß und macht, weiß man oft nicht mehr, dass man es weiß. Ich habe es einfach selber angewendet und bin so meistens in der Liebesschwingung und einfach immer in diesem Verliebtheitszustand. Da es für mich so normal ist, dachte ich, dass die anderen Menschen wohl auch so fühlen müssten, und wunderte mich, wieso so viele Paare streiten. Bis ich eines Tages ...

... selber erfahren habe, wie es ist, aus dieser Liebe herauszufallen.

Es fing alles damit an, dass eine Beziehung zu Ende war und ich sehr traurig und enttäuscht darüber war. Ich dachte, er sei mein Seelenpartner, den ich schon lange suchte, doch er war es wieder einmal nicht. Aus dieser Enttäuschung, diesem Schmerz und dieser Wut hinaus, schrie ich in den Himmel, dass ich doch jetzt endlich meinen Mann will, meinen Seelenpartner.


So bat ich das Universum, mir doch endlich meinen Mann zu bringen. Zwei Monate später schrieb er mir eine E-Mail.



Ich war sofort verliebt. Er wohnte in Südamerika, war total süß, auch sehr bewusst, erinnerte sich ebenfalls an seinen Heimatplaneten wie ich und war auch auf der Suche nach mir. Wir haben uns jeden Tag acht Stunden lang unterhalten und konnten kaum damit aufhören. Wir trafen uns in Südamerika und er kam auch in die Schweiz. Es war herrlich, er hatte eine liebevolle, sanfte Art und zum ersten Mal fühlte ich mich als Frau respektiert, sicher und eingehüllt. Wir verbrachten zwei wunderschöne Jahre zusammen, reisten viel, machten viele Heilungen für die Erde und die Menschen, unterhielten uns stundenlang und ich fühlte mich zum ersten Mal in meinem Leben verstanden und wohl auf der Erde. Zum ersten Mal kam so ein leises Gefühl von »es ist schön auf der Erde zu sein«.

Nach diesen zwei sehr intensiven Jahren war's so weit, dass sein Herz und seine Lebensaufgabe ihn wieder nach Südamerika zurückschickten. Und da meine Aufgabe in Europa ist, blieb ich hier. Wir versuchten, diese starke und tiefe Liebesverbindung aufrechtzuerhalten, doch unsere Herzen oder Seelen hatten andere Pläne mit uns. Und so kam es, dass wir uns nach fünf schwierigen Monaten trennten.

Ich fiel in ein riesiges Loch. Ich war so enttäuscht, traurig, verzweifelt und ohnmächtig, dass wir nicht zusammen sein konnten. Ich versuchte alles Mögliche, um die Beziehung irgendwie aufrechtzuerhalten, aber nichts funktionierte. Ich war so sauer auf das Universum, dass es mir endlich meinen Mann gebracht hatte und ihn mir dann einfach wieder weg nahm. Mein Schmerz und die Trauer waren so groß, dass ich



nichts mehr von meinem Herzen oder der geistigen Welt wissen wollte. Ich fing an, alles zu verurteilen, und ich erlebte die zwei schlimmsten Monate meines ganzen Lebens. Ich konnte mich nicht mehr verlieben, wollte nicht mehr meine Lebensaufgabe machen und dachte daran, einfach Bäckerin zu werden. Zum Glück, wie immer, hatte ich gute Freunde und Wegbegleiter, welche mir halfen. Als ich dann drei Monate voller Schmerz, Trauer, Wut und Enttäuschung hinter mir hatte, stellte ich mir immer wieder die Frage: WIESO? Wieso gibt mir das Universum meinen Mann, meinen Traummann, meinen Seelengefährten, um ihn mir danach wieder wegzunehmen? Ich war so traurig.

Und die Antwort kam.

In einer Meditation stand ich plötzlich vor einem großen goldenen Tor und ich sah, wie ich einen Schlüsselbund mit vielen Schlüsseln in der Hand hielt. Ich trat durch das Tor und was ich da sah, war sooo wunderschön. Ich sah den Liebesgarten.

Ein Garten voller Liebesblumen, Rosen, Düfte, es war alles hell, schön, glänzend, harmonisch. Und in diesem Moment erinnerte ich mich. Ich erinnerte mich, wie ich schon seit meiner Kindheit die Fähigkeit und das Wissen habe, immer in der Liebe zu sein, immer mit dem Herzen in Kontakt zu sein. Ich erinnerte mich, wie ich schon in Atlantis und auf anderen Planeten den Leuten beigebracht habe, wie sie lieben können. All das Wissen war einfach wieder da und offen erreichbar für mich 😊. Ich fühlte eine tiefe Liebe und




tiefe Dankbarkeit in mir, endlich wieder bewussten Zugriff darauf zu haben. Wie schön 😊😊😊😊😊!

In diesem Moment verstand ich noch nicht genau, wie dieses Wissen mein Leben verändern würde, aber es zeigte sich bald. Ich lernte einen tollen Mann kennen und wir verliebten uns sofort. Die meisten Menschen sagten uns, dass wir nicht zusammenpassen würden, und eigentlich sei es gar nicht möglich, eine solche Beziehung zu führen, wir seien so verschieden.

Wir sind beide auf unterschiedlichen Kontinenten und in verschiedenen Kulturen aufgewachsen. Dazu kam, dass wir uns sprachlich kaum unterhalten konnten. Also die beste Voraussetzung, um auszuprobieren, ob dieses Wissen tatsächlich funktioniert. Und ja – es funktioniert tatsächlich. Jedes Mal, wenn wir an Konflikte kamen, ganz normale Beziehungskonflikte oder Konflikte aus den verschiedenen Kulturen, denen wir abstammen, konnte ich immer anhand des Wissens wieder Frieden und Harmonie herstellen. Wir waren so verliebt, und mit all dem Wissen aus dem Liebesgarten gelang es mir, eine wunderschöne, harmonische Beziehung aufzubauen, wo die Herzen lachen und die Liebe frei fließen kann.

Meine Lebensaufgabe ist es, die Liebe auf die Erde zu bringen, den Menschen zu helfen, wieder in die Liebe zu finden, liebevolle und schöne Beziehungen zu haben usw. Und nun hatte ich endlich das Wissen dazu, wie ich es den Menschen erklären kann. Ich bin so dankbar dafür 😊.



Und nun möchte ich dir dieses Wissen offenbaren, damit auch du eine erfüllende, erfrischende und liebevolle Beziehung mit deinem Partner erleben kannst 😊.

Ich habe das Universum um den Mann meines Lebens gebeten. Er kam. Als er ging, sagte mir die Liebe: »Ich möchte dir zeigen, wie ich wirklich bin«.

Als ich durch die Trennungsschmerzen ging, entdeckte ich das Wissen, wie man das Herz für einen Menschen immer offen halten kann und ihn somit immer lieben kann.

*Es geht nicht darum, den richtigen Partner zu finden,
sondern darum, richtig zu lieben.*




Liebe

♥ Was ist Liebe genau? Hier möchte ich dir noch mehr und genauer erzählen, was die Liebe ist, wie sie ist und wie es ist, in der Herzensliebe zu sein.

Also Liebe ist das größte, echtste und schönste Licht, Gefühl, der schönste Zustand, in dem wir sein können. Er ist seeehr kraftvoll und wunderschön. Ich sehe Liebe oft als eine rosarot glitzernde, süße Wolke oder als Licht, welches dich einhüllt. Im Herzen fühle ich Liebe als alles umarmende, leichte, fröhliche, freudige, tolle, öffnende Energie, die aus meinem Herzen fließen möchte und alle und alles umarmen will. Aus meiner Kopfperspektive ist Liebe sehr unlogisch, nicht rational, wellenförmig, unberechenbar, mal klar und deutlich im Nein und mal ein offenes und herzliches Ja. Also der Kopf kann die Liebe nicht wirklich wahrnehmen, verstehen oder deuten.

Einmal ging es mir nicht gut, ich war traurig. Ich war zu Hause, redete mit der geistigen Welt und erzählte ihnen, wie traurig ich gerade war. Als ich so erzählte, habe ich mich immer mehr und mehr entspannt, und plötzlich hatte



ich das Gefühl, als ob ich offener wäre oder schwebte – und auf einmal fühlte ich die Liebe. Die Liebe. Es war so schön, diese wahre, reine, klare Liebe zu fühlen. Ich fühlte sie einfach und sog sie in mich auf. Als ich diese Liebe fühlte, wusste ich ganz genau: Das ist echt! Dieses Gefühl, diese Liebe ist echt. Es waren keine Gedanken da, keine Zweifel – nur Klarheit. Und in diesem Moment lösten sich alle Illusionen auf. In diesem Moment wusste ich, dass Angst, Wut, Trauer und alle anderen Gefühle nur Schleier sind, dass sie nicht echt sind. Ich wusste: Ja, die Liebe, die ist echt! Es war sooo toll. Ich wusste, dass alles andere, was ich hier auf der Erde erfahre, was sich nicht so wie Liebe anfühlt, einfach nicht echt ist, es existiert nicht wirklich, es ist nur eine Skizze oder ein Kartenhaus, das man einfach umpusten kann. 😊

Du kannst dich zu jeder Zeit mit der Liebe verbinden, sie in dein Leben rufen und sie bitten, dich einzuhüllen. Sie ist total schön. 😊






Der Zweck einer Beziehung

Weshalb haben wir eine Beziehung, oder was ist der Nutzen davon? Oder was bringt es, wenn wir lernen, aus tiefstem Herzen zu lieben? Dies möchte ich dir nun verraten. 😊 Es gibt natürlich verschiedene Gründe und Zwecke für eine Beziehung oder weshalb man eine Beziehung eingeht. Und diese Frage ist auch eher etwas für den rationalen Verstand, das Herz weiß es wieso, es weiß ja sowieso alles. 😊


Also ein Grund, ein simpler Grund ist, um ein Feld der Liebe zu kreieren. Das heißt ein energetisches Feld mit der Frequenz, welche der Liebe entspricht. Oder man macht in energetischer Form den Raum rosa, weil die Frequenz der Liebe oft die Farbe Rosa hat. Das bedeutet: Wenn ein Mensch im Herzen ist, sein Herz offen ist, er glücklich ist, kreiert er ein Feld der Liebe. Deshalb fühlen sich die Menschen auch zu einem verliebten Menschen hingezogen, weil sie das Feld der Liebe und das offene Herz fühlen. 😊




Wenn nun zwei verliebte Menschen im Raum sind, ist das Feld der Liebe höher, und wenn die beiden sich lieben und sich gegenseitig Liebe schicken oder Liebe zu sich fließen lassen, wird das Feld der Liebe um ein Vierfaches vergrößert und verstärkt. Also ein Mensch kann ein Feld von 1 kreieren, zwei verliebte Menschen ein Feld von 2. Zwei Menschen, die sich gegenseitig lieben, kreieren das Doppelte, also ein Feld von 4. Das ist genial. Und wenn jemand in dieses Feld 4 der Liebe eintritt, fühlt er sich wohl, geliebt, genährt, und auch Heilung und Klärung sind um einiges einfacher zu erreichen. Wir können uns sicher noch an das Gefühl der Kindheit erinnern. Da waren wir oft auch in das Liebesfeld unserer Eltern eingehüllt, sofern sie es verstanden, sich zu lieben. Und dieses Buch hilft dir, auch so ein Feld zu kreieren.

Andere Gründe sind unter anderem, um einen Boden und ein Feld der Liebe zu kreieren für Kinder. Und das geht am besten und einfachsten mit einem Vater und einer Mutter. Also wenn du eine Mutter bist, gib dir Mühe, dass die Beziehung zum Vater funktioniert, und suche dir Hilfe, Rat und Beratung, falls du nicht zufrieden bist. Dies gilt auch für Väter: Bemühe dich stets um die Mutter deiner Kinder, denn die Kinder wachsen in dieser Liebe auf.

Weiter bietet eine Beziehung ein super Wachstumspotenzial. Hier ist das seelische Wachsen gemeint, spirituell wachsen, als Mensch reifen. Denn ein Partner ist immer auch dein Lehrer, dein Meister und auch dein Schüler. Er ist auch dein Spiegel. Und was noch schöner ist: Er ist oft






ein guter Freund, der einfach immer für dich da ist und sich um dich kümmert. Ist das nicht wunderbar?

Je glücklicher du in einer Beziehung bist, umso glücklicher willst du deinen Partner machen. Je glücklicher dein Partner ist, umso glücklicher will er dich machen. Also es lohnt sich echt, dieses Buch gut zu studieren und auch die Übungen und Beispiele umzusetzen. Es braucht vielleicht ein bisschen Disziplin, aber es lohnt sich total. 😊

Was du in diesem Buch auch findest, sind Übungen und Tipps, wie du noch mehr in dein Herz kommst und mit dem Herzen liebst. Und vor allem lernst du, wie du dein Herz in Sachen Liebe zurate ziehst. Denn wer weiß mehr über das Lieben als das Herz?





Dein Partner zeigt dir dein Liebespotenzial


Ist das nicht wunderschön? 😊 Er zeigt dir, wo du noch überall lieben kannst. Er zeigt dir, welcher Teil in dir noch zu wenig Liebe oder Achtung von dir kriegt. Und er zeigt dir dies, indem er etwas macht, wogegen du noch Widerstände hast oder was du ablehnst. Etwas, das du in dir noch nicht angenommen hast, was du noch nicht lieben kannst. Das klingt sehr schön, ist aber im ersten Moment total unangenehm, weil wir ja eben dann den Widerstand fühlen.

Ich erzähle dir dazu ein Beispiel, damit du es verstehen und im Alltag erkennen kannst. Das hilft dir, schneller zu vergeben und wieder in Verbindung zu gehen, was deine Liebesquelle öffnet, um die Liebe wieder fließen lassen zu können. 😊 Dazu nehme ich jetzt ein krasses Beispiel. Eine Frau kam zu mir in die Beratung und erzählte mir, dass sie die Beziehung zu ihrem Mann verbessern wolle. Und zwar wäre gerade letzten Sonntag das Fass total zum Überlaufen






gebracht worden, sie habe jetzt genug. Also bat ich sie, mir aufzuzählen, was passiert war und was sie denn so störe an ihrem Partner. Sie erzählte, dass er sie ziemlich gewaltsam am Arm gepackt und in die Küche gezerrt habe während eines Streites. Sie war nicht verletzt, stand jedoch ein bisschen unter Schock, da sie so etwas noch nie erlebt hatte. Danach erzählte sie mir, was sie sonst noch alles störte: seine Unordnung, seine Unpünktlichkeit, das Immer-gestresst-Sein, sein Mangeldenken, seine Faulheit, dass er immer fernsehen wolle und noch ein paar Dinge mehr. Ich sagte ihr: »Ja, super, danke. Das ist doch toll, dass du noch so viel Liebespotenzial hast.« 😊 Sie schaute mich mit großen Augen an: »Wie bitte?« Ich erklärte ihr dann, dass alles o.k. ist, wie es ist. Dass alles sein darf, wie es ist. Wir sind auf der Erde, und das Spezielle hier ist, dass es Wut, Hass, Angst, Verletzung, Dunkelheit usw. gibt – und das ist doch megatoll, dass wir das alles erfahren können. Wir wollen immer Liebe, Harmonie und Frieden erfahren, aber das haben wir ja zu Hause und im Himmel genug, hier auf der Erde gibt es noch andere tolle Dinge. Also nehmen wir das Erste, was sie aufzählte und was sie störte: »Wie stehst du zu Gewalt und gewaltsamem Verhalten?« Sie sagte: »Ja, das geht ja gar nicht, das darf nicht sein, das ist strafbar.« Ich sagte: »Aha, o.k., du verurteilst es und lehnt es ab, das ist o.k. Rein theoretisch und physikalisch gesehen ist Gewalt nur ein heftiges Aufeinanderprallen von zwei ziemlich grobstofflichen Elementen. Das Aufeinanderprallen kann sogar so starke Wellen auslösen, dass ein Ton, Knall oder Schmerz entsteht.« Wow! Sie war nur still und ich fühlte, wie es ihre inneren Überzeugungen durcheinanderwirbelte. »Ich sage dir damit nur, Ge-




walt ist einfach eine Erfahrung, die auch ganz toll sein kann. Wie wäre es, wenn du den Teil in dir, welcher auch gewalttätig ist und auch Gewalt ausüben möchte, einfach umarmst und annimmst. Vielleicht schließt du die Augen dazu und umarmst es in dir.« Sie hatte erst Widerstände und meinte, dass sie keine Gewalt in sich habe. Ich bat sie, sicherheits halber doch mal nachzuschauen. Sie tat es und fand auch Gewalt in sich, welche darauf wartete, umarmt zu werden – und ein tiefer Frieden entstand im Raum.

Es gibt nichts Falsches auf der Welt, alles ist, wie es eben ist. Alles ist einfach eine Erfahrung. Was wehtut oder schmerzt, ist immer die Ablehnung und der Widerstand. Als sie die Augen wieder öffnete, schaute sie mich an und sagte: »Wow, jetzt fühle ich mich besser, ich dachte gar nicht, dass Gewalt annehmen und umarmen so schön sein kann.« Danach gingen wir all die Punkte, welche sie so störten und die sie an ihrem Partner ablehnte, durch, und sie umarmte alle in sich. Danach strahlte sie über das ganze Gesicht, sie war wieder offener für ihren Partner und freute sich, ihn zu sehen und ihm wieder näherzukommen. Ihr Partner hatte ihr nur gezeigt und gespiegelt, wo sie noch Potenzial hatte, noch mehr zu lieben, noch ganzer zu werden, noch zufriedener und glücklicher. 😊 Noch mehr sie selber zu werden.

Wenn wir Frieden wollen, müssen wir die Gewalt und den Krieg lieben und umarmen. Ich sagte ihr dann, dass sie nun das Gleiche machen kann mit ihrem inneren Teil, der unordentlich ist, der unpünktlich ist, der gerne fernsieht, der gestresst ist, mit ihrem Mangelgedanken, ihrer Faulheit. Es darf





einfach alles so sein, wie es ist, und du darfst alles leben,
annehmen, umarmen und einfach erfahren. 😊

*Dein Partner hilft dir,
zu wachsen und noch mehr du selber zu sein.*




Der Liebesgarten

Zu lieben ist, wie eine Pflanze zu pflegen. Du solltest es jeden Tag tun. So wie du jeden Tag nach deiner Pflanze schaust oder nach deinem Haustier oder nach deinen Kindern, solltest du dich auch jeden Tag um deinen Liebesgarten kümmern. So wie du dir auch jeden Tag die Zähne putzt, braucht auch der Liebesgarten jeden Tag Pflege. Ich erkläre dir hier, was so alles im Liebesgarten wächst und wie man die Pflanzen pflegen kann und soll, damit sie in Liebe sprießen und damit du dann Liebe ernten kannst. Oftmals sind wir uns dieser wertvollen Pflanzen und Früchte nicht bewusst, die in unserem Garten wachsen, oder wir geben ihnen zu wenig Wasser, Aufmerksamkeit, Pflege, Licht, Liebe usw.

Wenn du deinem Liebesgarten weniger Aufmerksamkeit und weniger Pflege gibst, wirkt sich das sogleich auf die Beziehung aus. Das heißt nicht, dass du nur Zeit mit deinem Partner verbringen sollst oder dass du nur lieben und pflegen sollst, sondern es geht darum, dein Mass zu finden. Dein individuelles Mass. Was jede einzelne Pflanze braucht und





wie viel davon. Um einen Garten zu pflegen, braucht man Disziplin, da du dich regelmäßig und immer darum kümmern musst. Und so ist es auch bei einer Beziehung: Du brauchst Disziplin, um sie am Leben und strahlend zu erhalten.


Also im Garten der Liebe gibt es einen Gärtner, den Liebesgärtner. Er oder sie kennt alle Pflanzen und weiß genau, welche Pflanze was braucht und wie viel davon. Den Liebesgärtner nennen wir oft auch Herz. Im Garten der Liebe wachsen folgende nährenden Pflanzen, welche deine Aufmerksamkeit brauchen:

- Ich-Blume,
- deine Gedanken,
- deine Emotionen,
- deine Bedürfnisse,
- deine Grenzen,
- dein Partner (seine Bedürfnisse & Grenzen).

Es gibt folgende Unkräuter, welche deine Aufmerksamkeit brauchen:

- Kopfstadium,
- Neins,
- Verurteilungen,
- nicht verzeihen können,
- Missverständnisse,
- Angst.

Das Unkraut ist nicht mal so lästig, wie es vielleicht scheint. Oftmals hilft es, eine gute Balance zu finden, und oft ver-



bergen sich auch tolle Lektionen und Geschenke darunter. Im Gegensatz zum Unkraut in unseren Gärten ist das Unkraut im Liebesgarten ganz leicht auszurupfen. Es braucht nämlich nur unsere Aufmerksamkeit. Das Unkraut im Liebesgarten löst sich auf oder verschwindet, wenn wir es einfach anschauen, fühlen, annehmen, Liebe fließen lassen und offen sind für seine Botschaft. 😊