

Gerd Bodhi Ziegler

Liebe, Wer

liebt

Sexualität

und  
Partnerschaft

hat

alles

befreit leben



# Inhalt

Eine Bemerkung zur Anrede .....	Seite 8
Am Anfang: Das was wir suchen, sucht auch uns .....	Seite 14
Vorwort .....	Seite 18
Warum ich dieses Buch geschrieben habe .....	Seite 22

## Teil I: Befreiung

Kapitel 1: In Liebe leben .....	Seite 31
Kapitel 2: Meine Kindheit und Jugend .....	Seite 36
<i>Das Elternhaus</i> .....	Seite 36
<i>Doppelleben</i> .....	Seite 38
<i>Die Innenwelt</i> .....	Seite 39
<i>Erste große Liebe</i> .....	Seite 42
<i>Selbstbegegnung</i> .....	Seite 44
<i>Endlich gesehen werden!</i> .....	Seite 46
<i>Alexis Zorbas</i> .....	Seite 49
Kapitel 3: Monogam oder polyamor .....	Seite 52
<i>Außergewöhnlicher Liebesausdruck</i> .....	Seite 56
<i>Mehr als ein Partner?</i> .....	Seite 61
Kapitel 4: Seelenplan .....	Seite 68
Kapitel 5: Vom Sex zum Liebe-Sein .....	Seite 75
<i>Sitte und Moral</i> .....	Seite 76
<i>Sexualität als Ausdruck von Liebe und Lebendigkeit</i> .....	Seite 79

## Teil II: Wie die Liebe mich einweichte

Einweihung I: Was wir wirklich in der Liebe suchen .....	Seite 85
<i>Jenseits der Illusion</i> .....	Seite 94
Einweihung II: Offen bleiben im Schmerz .....	Seite 98
<i>Umgang mit Schmerz</i> .....	Seite 104
Einweihung III: Wenn Liebe sich erfüllt .....	Seite 110
<i>Offenheit</i> .....	Seite 114
Einweihung IV: Unbeabsichtigt und unerwartet .....	Seite 117
<i>Das höchste Potenzial befreiter Sexualität</i> .....	Seite 120

## Teil III: Einheit

Prolog: Wir haben vergessen, zu Hause zu sein .....	Seite 127
Kapitel 1: Das Sehnen nach dem Eins-Sein .....	Seite 129
<i>Einheit ist kein Einheitsbrei</i> .....	Seite 130
<i>Zwei Welten</i> .....	Seite 132
<i>Entscheidung und Ausrichtung</i> .....	Seite 134
<i>Zwischen Angst und Liebe</i> .....	Seite 136
Kapitel 2: Vom Ursprung der Trennung .....	Seite 140
<i>Schuld, Angst und Aggression beim Sex</i> .....	Seite 143
Kapitel 3: Eifersucht .....	Seite 148
<i>Die drei möglichen Verhaltensweisen</i> .....	Seite 151
Kapitel 4: Unsere Geliebten gehören nicht uns .....	Seite 155
Kapitel 5: Ur-Vertrauen zurückgewinnen .....	Seite 159
<i>Nur das Göttliche existiert</i> .....	Seite 165
Kapitel 6: Heilung der Ur-Wunde .....	Seite 170
<i>Leben im Bewusstsein der Einheit</i> .....	Seite 174

Kapitel 7: Das Potenzial befreiter Liebe	
in verbindlichen Partnerschaften .....	Seite 180
<i>Der Wunsch, miteinander zu verschmelzen</i> .....	Seite 183
<i>Wahres Eins-Sein</i> .....	Seite 187
<i>Emotionale Verstrickungen</i> .....	Seite 188
<i>Innere Freiheit</i> .....	Seite 190
<i>Mut zum Risiko</i> .....	Seite 191

Kapitel 8: Einheit befreit .....	Seite 194
<i>Liebe schont nicht</i> .....	Seite 195
<i>Die größten Herausforderungen und Geschenke</i> .....	Seite 199
<i>Bewusst gewähltes Zusammensein</i> .....	Seite 201
<i>In der Liebe dem Göttlichen begegnen</i> .....	Seite 203

## **Teil IV: Der Weg**

Kapitel 1: Nichts verändern wollen .....	Seite 209
<i>Unser göttlicher Wesenskern</i> .....	Seite 217

Kapitel 2: Angst-Transformation .....	Seite 221
<i>Schritt 1: Innehalten und Raum geben</i> .....	Seite 224
<i>Bewusst atmen</i> .....	Seite 225
<i>In den Körper hineinspüren</i> .....	Seite 226
<i>Schritt 2: Der Angst unsere Liebe schenken</i> .....	Seite 230
<i>Schritt 3: Hingabe an die göttliche Führung</i> .....	Seite 232
<i>Schritt 4 (zusätzlich möglich): Der Intensität folgen</i> .....	Seite 233

Kapitel 3: Orgasmen und ihre Nebenwirkungen .....	Seite 241
---	-----------

Kapitel 4: Karezza und Tantra .....	Seite 244
<i>Karezza-Inspirationen</i> .....	Seite 246
<i>Das Mysterium der sexuellen Liebe</i> .....	Seite 248

Kapitel 5: Liebesbegegnungen und Selbstliebe .....	Seite 252
--	-----------

Kapitel 6: Sexuelles Verlangen als Tor zum Eins-Sein .....	Seite 255
<i>Alte, schmerzhaftes Erinnerungen</i> .....	Seite 256
<i>Sexualität als Gottesdienst</i> .....	Seite 257
Kapitel 7: Die Schönheit von Sexualität .....	Seite 262
<i>Die belebende Intensität von Erotik</i> .....	Seite 263
Kapitel 8: Ermutigung .....	Seite 267
<i>Der Kontakt zur göttlichen Führung</i> .....	Seite 274
<i>Kosmisches Verliebt-Sein</i> .....	Seite 278
<i>12 Schritte in ein glückliches, erfülltes Leben</i> .....	Seite 281

<b>Dank</b> .....	Seite 285
-------------------	-----------

## **Anhang**

Über die Arbeit von Gerd Bodhi Ziegler .....	Seite 289
Herzlich willkommen in meiner Seminararbeit .....	Seite 291
Die vier Säulen meiner Arbeit mit Menschen .....	Seite 292
<i>Säule 1: Ein Kraftfeld bedingungsfreier Liebe</i> .....	Seite 292
<i>Säule 2: Gemeinschaft und Wahlfamilie</i> .....	Seite 293
<i>Säule 3: Wichtige Informationen</i> .....	Seite 294
<i>Säule 4: Werkzeuge und Schlüssel</i> .....	Seite 296
Mein Weg ist die Liebe .....	Seite 298

<b>Quellen</b> .....	Seite 300
----------------------	-----------

## Am Anfang: Das was wir suchen, sucht auch uns

Willkommen auf unserer gemeinsamen Reise in die Welt bedingungsfreier Liebe. Ich lade dich ein, dich nun der folgenden Situation zu öffnen. Stelle dir vor, wir sitzen in einer Gruppe, in der Frauen und Männer sich eingefunden haben, um sich selbst und gegenseitig essenziell zu begegnen. Neben mir gibt es einen freien Stuhl mit einem roten herzförmigen Kissen. Wir nehmen uns Zeit, uns einzustimmen.

Die Verbindung mit unserem Atemfluss führt uns in das *Jetzt*. Die Bewegung des Atems öffnet uns für die Wahrnehmung des Körpers. Ausatmend lassen wir los, was uns eben noch beschäftigt hat. Wir erlauben uns, innerlich leer und offen zu sein, ganz präsent in diesem Augenblick. Die vorhandenen inneren Spannungen werden ausatmend losgelassen.

Wir erleben das Getragensein durch die Erde. Ein Raum des Vertrauens und ein Gefühl der Geborgenheit und Ausdehnung stellen sich ein. In diesem sich mehr und mehr ausbreitenden Feld unseres Bewusstseins erleben wir uns nun auch verbunden mit dem Licht und der Weite des Himmels.

Ich rufe die Liebe und Kraft des Göttlichen an, mit uns zu sein und jedem einzelnen Anwesenden genau das zu schenken, was er oder sie gegenwärtig für das eigene Leben am meisten braucht. Damit wird alles, was jetzt folgt, der göttlichen Führung übergeben. Wir werden uns dabei bewusst, dass nicht unsere begrenzte Persönlichkeit die entscheidenden Schritte vollziehen kann. Die Frequenz bedingungsfreier Liebe ermöglicht, was nicht allein durch Absicht und Wille erreicht werden kann.

## Einladung

Ich lade nun die Anwesenden ein, sich mit dem zu verbinden, was sie in den letzten Tagen und Wochen intensiv beschäftigt hat:

*„Welche Situationen deines Lebens bewegen dich ganz besonders? Erlebst du eine Zeit der Erfüllung oder fehlt dir etwas? Fordern dich besondere Erfahrungen oder Umstände heraus? Spüre die Intensität in deinem Körper und lass dir von innen her zeigen, welches Thema nach Klärung ruft.“*

Stell dir einmal vor, es zieht dich auf den Herzsitz an meiner Seite. Du bist willkommen, all das anzusprechen und auszudrücken, was dich bewegt. Dabei darf alles in dir grenzenlos Raum bekommen, sei es Aufregung, Angst, Traurigkeit, Schmerz, aber auch Freude und Dankbarkeit.

Was erlebst du, während du dich anvertraust, dein Herz öffnest und dem Ausdruck verleihst, was dir wichtig ist? Kannst du spüren, dass in dir Raum entsteht für etwas, was deinem Wesen zutiefst entspricht?

Nimm dir Zeit, in diesen Raum hineinzuatmen. Alles was auftaucht, ist bedingungslos willkommen, darf sich ausdehnen und grenzenlos da sein! Kannst du spüren, dass sich schon dadurch etwas deutlich verwandelt?

Mit diesen einfachen Schritten der Selbstbegegnung haben wir bereits etwas Essenzielles berührt, das zum Liebenlernen gehört. Und genau darum geht es in diesem Buch. Wenn wir uns mit dem, was uns bewegt, zeigen und uns dieser Intensität öffnen, beinhaltet dies bereits einen Impuls zur bedingungslosen Liebe. Damit umarmen wir das, was ist und dies führt uns zur Annahme dessen, was wir wirklich sind und erleben.

In der Bewegung von Enge zu Weite, von Angst zu Liebe geschehen Heilung und Befreiung. Meine Arbeit, die diesem Buch zugrunde liegt, dient dieser vertiefenden Erfahrung. Ich reiche dir die Hand und nehme dich mit auf

meine ganz persönliche Entdeckungsreise durch die Stationen meines Lebens. Sie führten mich in eine intensive Begegnung mit meinen eigenen Urwunden. Ein wesentlicher Teil meiner inneren Heilung lag in der befreienden Auflösung meines essenziellen Getrenntseins von mir selbst und dem Leben.

Ich erkannte, dass hinter meinen (und unseren) Wunden ein großartiges Liebespotenzial auf Befreiung wartet. Es führt uns in die LIEBE - frei von Bedingungen und Erwartungen. In dieser hohen Liebesfrequenz sind wahre Wunder möglich. Dies durfte ich buchstäblich auf meinem eigenen Weg und ebenso bei der Begleitung von zahlreichen Frauen und Männern erfahren.

Ich wünsche mir, dass dich die geschilderten Stationen meines Weges berühren und inspirieren. Mögen sich beim Lesen in dir eigene Erfahrungsräume öffnen, die dich über selbst auferlegte Begrenzungen und einengende Muster tragen! Möge deine innere Weisheit und Führung dich mit den Liebespotenzialen in Berührung bringen, die schon so lange in dir auf ihre Freisetzung warten! In den hier angesprochenen Themen über Liebe, Sexualität und Partnerschaft gibt es etwas zu entdecken, wonach sich fast alle Menschen sehnen, sei es bewusst oder unbewusst.

Wenn erst einmal die grundlegenden Schritte verstanden und vollzogen sind, wird sich eine tiefe Ausrichtung auf die bedingungslose Liebe einstellen. Dann vollzieht sich eine innere Dynamik, die unaufhaltsam in unsere Erfüllung führt. Denn das, was wir suchen, sucht auch uns. Davon bin ich fest überzeugt, das habe ich immer wieder erleben dürfen.

Wir sehnen uns inmitten aller menschlichen Erfahrungen, seien sie schön, beglückend und angenehm oder schmerzhaft, erschütternd und enttäuschend letztlich nach der großen, alles umfassenden Einheit mit der göttlichen Kraft allen Lebens. Wir wollen erfahren und sein, was wir wahrhaft sind. Wir sehnen uns nach einer tiefen Verbundenheit mit uns selbst und der allumfassenden Liebe des Lebens. Vor allem auch nach einem beglückenden Liebesausdruck mit den Menschen, die uns nahestehen und die für unseren Weg in die wahre Erfüllung wichtig sind.



Nachdem wir uns nun in dieser Einstimmung begegnet sind, wünsche ich dir von Herzen tiefgreifende Erkenntnisse, aber auch genussvolles Vergnügen beim Lesen dieses Buches. In den dunkel hinterlegten Passagen am Ende mancher Kapitel kannst du dir gerne den Kreis und den „Herzstuhl“ neben mir in Erinnerung rufen. Dort wende ich mich wieder direkt an dich und lade dich ein, einen inneren Prozess nachzuvollziehen, der sich auf das vorangegangene Kapitel bezieht. Vielleicht regt es dich an, die entsprechenden Themen und Erfahrungen in dein eigenes Leben zu integrieren. Falls du lieber im Fluss des Lesens bleiben möchtest, kannst du diese Passagen auch überspringen und zu einem späteren Zeitpunkt vertiefen.

## Warum ich dieses Buch geschrieben habe

In uns allen gibt es ein tiefes, ursprüngliches Wissen darüber, wie sich Liebe anfühlt und wie sie im Menschsein leben und sich ausdrücken will. Die meiste Zeit unseres Lebens suchen wir – oftmals verzweifelt und vergeblich, ganz selten aber auch erfolgreich und zutiefst erfüllend – nach diesem stimmigen und vollkommenen Liebesausdruck. Solange dieses tiefe Sehnen in uns lebendig ist, können wir nicht eher zur Ruhe kommen, bevor wir die Erfüllung der inneren Verheißung nicht vollständig erlebt haben.

Versuchen wir, die Suche vorzeitig zu beenden, besteht die Gefahr von Resignation und einer Begrenzung unserer Lebendigkeit auf ein stark reduziertes Mittelmaß. Unser Bedürfnis nach Bequemlichkeit, Schutz und äußerer Sicherheit kann uns in die Sackgasse eines emotionalen und geistigen Stillstands führen. In diesem Fall opfern wir die Intensität unseres Sehns nach tiefer Liebeserfüllung den scheinbaren Notwendigkeiten unserer selbstgewählten Begrenzungen.

Wir gehen faule Kompromisse ein, unterwerfen uns den materiellen Erfordernissen und versuchen, in einer nett eingerichteten Komfortzone zu überleben. Eine andere, verbreitete Art, der verwandelnden Kraft liebevoller Nähe und Verbindlichkeit auszuweichen, ist die Flucht in eine Pseudounabhängigkeit. Auch dies ist ein vergeblicher Versuch, sich vor den Wunden zu schützen, die der Tiefgang in der Liebe mitunter schmerzhaft aufdeckt. Doch dadurch werden Heilung und Befreiung nur endlos lange aufgeschoben.

Unsere Seelen haben sich in der Regel ein anspruchsvolles Wachstumsprogramm vorgenommen. So ist es auch in meinem Leben und bei der Mehrheit der Menschen, die ich kenne. Aus diesem Grund katapultieren uns die Ereignisse des Lebens immer wieder sowohl aus der scheinbar sicheren Komfortzone als auch aus der oberflächlichen Eigenständigkeit heraus. Dies kann auf ganz unterschiedliche Weise geschehen. Manche werden durch Krankheiten, Unfälle oder materielle Verluste aufgerüttelt. Andere wiederum kreieren Beziehungskrisen, Trennungen oder Dramen, die eine schier endlose Vielfalt annehmen können.

Dann gibt es Menschen, die ein unbestimmtes Getriebensein, eine innere Unruhe erleben. Sie suchen rastlos und mit einem undefinierbaren Sehnen nach innerem Frieden und echter Erfüllung. Es scheint unmöglich, dies einfach abzustellen, auch nicht durch unzählige Liebesabenteuer, Ablenkungen, Arbeitswut, Alkohol oder andere Süchte. Denn das so dringlich Gesuchte ist nirgendwo dort draußen zu finden. Es besteht allerdings auch eine freudigere Möglichkeit, das Sehnen unserer Seele einzulösen. Wir können ganz achtsam auf den Ruf unseres Herzens und unserer Seele hören und ihm dann entschlossen und mutig folgen. Diese Ausrichtung und Bereitschaft erwächst aus purer Liebe zum Geschenk unseres Lebens und zu dem, was wir als zutiefst wahrhaftig und wesentlich empfinden.

Was dies ganz konkret für dich und dein Leben bedeutet, wirst du beim lesenden Nachvollziehen der Botschaften dieses Buches immer klarer entdecken. Es ist sinnvoll, dabei hin und wieder innezuhalten und achtsam in dich hineinzuspüren. So kann sich dir zeigen, was dich tief innen bewegt und was du endlich auch in dein eigenes Leben einladen möchtest. Sich für die Liebe zu entscheiden – anstatt nur für das Überleben und die Sicherheit – , ist ein großes Wagnis. Ich bin in meinem Leben immer wieder dieses Risiko eingegangen, einfach, weil ich nicht anders konnte. Dabei habe ich so manches geopfert, erlitten und verloren. Doch habe ich

auch immer wieder gnadenvoll gewonnen, vor allem Erkenntnis und eine wachsende Fähigkeit, wahrhaft zu lieben.

Das Anliegen dieses Buches ist es, einen Weg in die bedingungsfreie Liebe aufzuzeigen, der mit der Heilung unserer Ur-Wunden beginnt. Die Freisetzung unserer wahren Liebesfähigkeit führt uns schließlich in die Erfüllung, nach der unsere Seele ruft. Diese erleben wir in ihrer höchsten Entfaltung als ein zutiefst beglückendes Eins-Sein mit uns selbst und mit allem, was ist.

Die Ur-Wunden, die wir als Folge der Illusion von Trennung in uns tragen, erfahren auf diesem Weg eine tiefe Erlösung. Solange wir uns von der Weite und Freiheit der Existenz getrennt erleben, hat dies einschneidende Folgen für alle Bereiche unseres Lebens, insbesondere auch für unseren menschlichen Liebesausdruck. Sobald wir dies erkennen, werden wir damit beginnen, unser inneres Sehnen wahrzunehmen und mitfühlend zu umarmen. Auf diese Weise können die emotionalen Verletzungen und lebensverneinenden Programme, die uns unterschwellig sabotieren, vollständig geheilt und befreit werden. Wenn sich die darunter schlummernden Potenziale unserer Lebendigkeit, Liebe und Weisheit zu entfalten beginnen, führen sie uns in ein neues, befreites Lebensgefühl. Sie dürfen endlich voller Dankbarkeit, Freude und Genuss gefeiert und ausgedrückt werden.

Im ersten Teil dieses Buches schildere ich einige wichtige Schritte und Stationen der Befreiung von den Prägungen meiner Kindheit und Jugend. Diese waren durch eine Tabuisierung von allem Sexuellen und Liebeserotischen geprägt und haben meine natürliche Lebendigkeit beeinträchtigt. Die unterdrückte und eingesperrte Lebenslust suchte mit großer Dringlichkeit nach Befreiung und nach neuen, stimmigen Ausdrucksformen. Zum Ende dieses ersten Teils zeige ich auf, welche Einstellungen und Sichtweisen aus dem Bewusstsein der Trennung dazu führen, dass Sexualität auf einen rein körperlichen und triebgesteuerten Akt reduziert wird. Sobald unser

Bewusstsein sich der Wirklichkeit des Eins-Seins öffnet, werden wir die körperliche Liebe nicht länger verurteilen und auf entwürdigende Weise betrachten. Nur so kann sie zu einem Sprungbrett ins Göttliche werden und uns in eine vollständige Hingabe an den Ausdruck allumfassender Liebe führen.

Im zweiten Teil schildere ich vier prägende Liebesbegegnungen, die ich wie Initiationen oder Einweihungen in wesentliche Aspekte menschlicher Liebe erlebt habe. In den ersten beiden, extrem schmerzhaften Erfahrungen durfte ich lernen, vollkommen loszulassen und offen zu bleiben. Dies führte mich schließlich in eine zunehmende Bereitschaft, mich bedingungslos dem Fluss der Liebe anzuvertrauen. Erst dadurch wurden all die folgenden, tief erfüllenden Erfahrungen in meinem Leben möglich.

In Teil III untersuche ich, wie das Bewusstsein der Trennung in unserem Erleben entstehen konnte. Es hat katastrophale Auswirkungen auf unser Menschsein, insbesondere auf unser Liebesleben. Hier geht es dann auch um Themen wie Eifersucht, die Heilung des Urvertrauens und das Erkennen unseres Seelenplanes im eigenen Liebesausdruck. Was braucht es, damit die heilende und befreiende Kraft bedingungsfreier Liebe uns im Zusammensein mit unseren Liebsten erfüllt? Wie kann sie unser Miteinander bereichern und befreien? Wie können unsere Partnerschaften Heilung und eine neue Tiefe und Verbindlichkeit erfahren?

Der vierte Teil geht auf konkrete Schritte und Stufen ein, die für unseren Weg in Liebe und Partnerschaft entscheidend sein können. Ich zeige auf, wie Angst in Liebe transformiert wird und was unsere Sexualität mit innerer Schönheit erfüllt. Und schließlich gehe ich darauf ein, wie wir uns in unseren Liebesbegegnungen und Partnerschaften dem Eins-Sein mit dem Göttlichen öffnen können.

Dieses Buch ist für Menschen aller Altersstufen geschrieben, die an die Liebe glauben und – genauso wie ich – auch die Schmerzen und Tiefen menschlicher Liebe erfahren haben. Für Frauen und Männer, die möglicherweise schon oft „gescheitert“ sind, die große Desillusionierungen erlebt und dunkle Täler durchschritten haben. Für Paare, die in ihrem Liebesleben herausgefordert sind oder einfach spüren, dass ihre Entwicklung weitergehen will. Für Menschen, die trotz aller Rückschläge und Verletzungen nicht einfach aufgeben wollen und können. Tief in uns allen leuchtet eine Gewissheit, dass dies alles hier doch einen wunderbaren Sinn ergibt. Dieser wartet darauf, von uns klar erkannt, ausgesprochen und verwirklicht zu werden.

Dieses Buch ist für dich, wenn du keine andere Wahl hast, als deinem Herzen, deinem Sehnen nach Vollständigkeit und Einheit zu folgen. Es ist für Menschen, die sich als Liebende betrachten auf dem endlosen, abenteuerlichen Weg durch verlockende und bedrohliche Gebiete des Lieben-Lernens. Es wird dich ermutigen, wenn du dein Herz nicht länger um des Selbstschutzes willen verschließen willst. Es lohnt sich, diesen Weg zu wagen, egal, wie viele Enttäuschungen und Schmerzen die Stationen der Liebe dir vielleicht schon bereitet haben.

Sicher gab es auch in deinem Leben Momente, in denen du einen Zipfel von dieser Vollständigkeit und Größe in einer Liebesbegegnung oder Partnerschaft zu fassen bekommen hast. Vielleicht hast du dich auch schon einmal oder wiederholt im Paradies gewähnt, in himmlischen, glückseligen Gefilden, in denen all dein Wünschen und Sehnen erfüllt zu sein schien. Doch es ist auch möglich, dass du bislang noch nie das Gefühl hattest, auch nicht vorübergehend, du seiest wirklich ganz angekommen. Etwas in dir war immer wieder enttäuscht und voller nagender Zweifel: *„Das kann doch wohl nicht alles gewesen sein!“* Vielleicht fühlst du dich auch festgefahren im Hamsterrad der sich ständig wiederholenden Beziehungsmuster, die immer wieder in ähnlichen Erfahrungen enden. Dann bist

du manchmal versucht zu glauben, dass das, wonach du dich sehnst, auf dieser Erde nicht zu finden ist.

Anhand einiger für mich wichtiger Erfahrungen und Lebensstationen versuche ich aufzuzeigen, wohin mich all die Höhen und Tiefen schließlich führten. Leider habe ich viele Details äußerer Umstände längst vergessen. Doch einige wenige Stationen haben sich mir als verwandelnde Erfahrungen tief eingepägt.

Es ist mir ein Anliegen, die Quintessenz meiner Suche nach einer befreienden und erfüllenden Wirklichkeit im Ausdruck menschlicher Liebe so lebensnah wie möglich auszudrücken. Ich hoffe, dass du auch zwischen den Zeilen zu lesen vermagst und angedeutete Hintergründe erahnen kannst. Vor allem wünsche ich mir, dass auch du angeregt wirst, in dein eigenes Leben zu schauen. Dieses Buch will dich inspirieren, Aspekte deiner selbst ganz neu zu entdecken, die im alltäglichen Getriebe allzu leicht untergehen können. Vielleicht tauchen auch in dir Erinnerungen auf an ähnliche Erfahrungen mit entsprechenden Gefühlen und Erkenntnissen. Dann kannst du sie in dir nochmals wachrufen und bewusst erleben, was damals möglicherweise unerkannt und unverarbeitet blieb.

Es ist nie zu spät, endlich das zu heilen und zu befreien, was in früheren Jahren nicht bewältigt werden konnte. Sehr wahrscheinlich warten auch in dir nicht nur alte Wunden auf Heilung, sondern dahinter verborgene Liebespotenziale darauf, freigesetzt und erfüllend gelebt zu werden. Ich ermutige dich, einen tapferen Blick in deine eigene Dunkelheit und inneren Abgründe zu wagen. Denn genau in dieser Tiefe warten die Möglichkeiten deiner Lebendigkeit und Liebeskraft. Wir alle suchen und brauchen diesen Tiefgang, um vollständig und reif zu werden. Das führt uns auf unseren ganz eigenen und einzigartigen Weg.

Ob die Ausführungen meiner eigenen Erfahrungen auf dem Weg der Liebe auch dich anzünden und begeistern werden? Ob sie dich beglückend inspirieren und zum Nachdenken und Fühlen anregen, dich bestärken und ermutigen, weitere Schritte in den vollen, beherzten Ausdruck

deines Seins zu wagen? Das hängt davon ab, wo du gerade stehst und was du brauchst für deine nächsten Schritte auf dem Weg zu dir selbst.

Alles in diesem Buch, was dich berührt, bewegt und sich in deiner innersten Wahrheit spiegelt, wird dich näher zu DIR SELBST führen. Mitunter sogar das, was dich empört, verunsichert oder was du zunächst vehement ablehnst. Sollte dich jedoch etwas langweilen oder gleichgültig lassen, ist es für dich in diesem Augenblick nicht wichtig. Dann kannst du getrost weiterblättern, ohne etwas Wesentliches zu verpassen.

Neben meinen persönlichen Lebenslektionen und Entwicklungsschritten war es meine Bestimmung, Menschen in ihrer Selbstfindung zu begleiten und zu unterstützen. Gemäß meinem eigenen Entwicklungsstand kamen über die Jahre und Jahrzehnte Menschen zu mir, mit denen ich das teilen durfte, was mich selbst jeweils intensiv beschäftigte und woran ich gerade lernte und wuchs.

Meine Tarot-Begleitbücher waren in den 1980er und -90er-Jahren Bestseller. Ich erhielt viele wundervolle Rückmeldungen dazu. Zahlreiche Menschen kamen dadurch in meine Seminare und Trainings. Seit der Jahrtausendwende richteten sich meine Energie und mein Wirken eher nach innen und meine Arbeit fand in kleinerem Rahmen statt. Sie wurde überwiegend von Mund zu Mund weiterempfohlen. Die Qualität, Substanz und Tiefe wuchs ständig. Es war eine Zeit des intensiven inneren Reifens. Auch stellte sich in mir kein Impuls ein, meine neuen Gedanken und Themen auf einer breiten Ebene zu veröffentlichen. Die Zeit war noch nicht reif. An jeder Wegbiegung entdeckte ich Neues, Wichtiges und Wertvolles. Doch waren dies alles nur Puzzleteilchen und ich konnte das Ganze noch nicht überblicken.

Im Laufe des Jahres 2012 drängte es mich, mit dem Schreiben zu beginnen, obwohl dieses Buch erst zwei Jahre später seine jetzigen Konturen und Inhalte erhielt. Ich befinde mich nun im Herbst meines Lebens und es ist an der Zeit - um in diesem Bild zu bleiben -, die Früchte zu ernten und sie



interessierten Menschen zur Verfügung zu stellen. Spät genug, um etwas wirklich lange Gereiftes schenken zu können und früh genug für reichlich Vitalität und Begeisterung, um es klar und kraftvoll zu kommunizieren.

Zwei für mich äußerst wichtige Bereiche prägten meinen Weg über all die zurückliegenden Jahrzehnte hinweg. Der erste betraf die Heilung und Befreiung meines Liebeslebens. Der zweite war und ist die Berufung zum Begleiter der Menschen als Bewusstseinslehrer, deren Spur ich bereits seit meiner Jugend folge. Obwohl sich beides nicht wirklich trennen lässt, soll dieses Buch sich auf den erstgenannten Bereich konzentrieren, während der zweite bereits in meinen Begleitbüchern zum Tarot und in *Vision der Freude* (1992) Raum bekam. Etwas in mir ruft danach, zunächst noch einmal den irdisch-menschlichen Liebesbereich zu würdigen, bevor es weitere Veröffentlichungen zu der von mir entwickelten Transformationsarbeit geben kann.

Das vorliegende Buch ist ein Kind meiner Hingabe an die Kraft der bedingungslosen Liebe. Sein wichtigstes Anliegen zielt ab auf die Möglichkeit, die grenzenlose, allumfassende Gegenwart dieser Liebespräsenz im Leben vieler Menschen erfahrbar zu machen. Es berichtet von Erfahrungen und Erkenntnissen, die nicht nur für mich selbst, sondern wahrscheinlich auch für viele Menschen auf dem Weg der Liebe und Selbsterkenntnis bedeutsam sein können.

Die gelebte Wirklichkeit göttlicher und menschlicher Liebe lädt uns ein, kleine und große Feste der Begegnung, des Erinnerns, der Heilung und Befreiung miteinander zu feiern. Das Licht der Einheit, das keine Schatten wirft und sowohl das Helle als auch das Dunkle umarmt, kann nun in unserem Inneren direkt erfahren werden. Indem wir uns diesem Licht öffnen, es in unser Leben rufen und es als unsere essenzielle Natur erkennen, löst sich eine alte Welt voller Begrenzungen und Leiden auf. Das Neue, Wirkliche wird unaufhaltsam Teil unserer alltäglichen Lebensrealität.

*Teil I*  
**Befreiung**

## Kapitel 1: In Liebe leben

*»Liebe ist das Herz der Existenz, und wer die gesamte Existenz wirklich als Herz erleben will, darf in seinem Herzen nichts zurückhalten.«*

A. H. Almaas

Mein ganzes Leben war und ist ein stetiger, intensiver Prozess des Liebenlernens und der Erforschung dessen, was Liebe wahrhaft ist. Die ununterbrochene Suche meiner Seele hat mich in zahlreiche Begegnungen und Verbindungen mit Frauen geführt. Ohne verlässliche Rollenvorbilder mussten wir den schmalen, oftmals auch herausfordernden Weg von Versuch und Irrtum gehen, angetrieben von dem innigen Wunsch nach Nähe, Verbundenheit, Entgrenzung und Einheit.

Soweit meine Erinnerungen zurückreichen, gab es schon immer in mir ein Verlangen nach beglückender und wirklich erfüllender Liebesvereinigung sowie den Wunsch nach Nähe, Vertrautheit, Geborgenheit und Stabilität. Gleichzeitig regte sich in mir auch ein großes Bedürfnis nach Freiheit, Ungebundensein, Abenteuer und grenzenloser Weite. Dies war eine brisante Mischung von sich teilweise widersprechenden Antrieben. Sie ließen mich Verpflichtungen, Bindungen und Kompromisse eingehen, aus denen ich mich nach einigen Jahren beglückender und bereichernder, dann aber auch enttäuschender, bedrückender und schmerzhafter Erfahrungen schließlich wieder losreißen musste.

Immer wieder aufs Neue begab ich mich auf die Suche nach der *Einen Großen Liebe*. Ich spürte tief innen ein Ahnen und tiefes Wissen um die wahre, vollkommene Liebeserfüllung. Keine halbherzige Alternative konnte mich zufriedenstellen. Es war mir unmöglich, dauerhaft Kompromisse einzugehen, denen ich Wesentliches opfern sollte. Mehr und mehr wurde mir bewusst, dass ich die grenzenlose, allumfassende und bedingungsfreie LIEBE mehr liebte als alles, was vorübergehend war. Und allmählich dämmerte es mir, dass die Liebeserfüllung, nach der ich so verzweifelt im Außen suchte, spirituelle Dimensionen hatte. *Sie musste in mir selbst, in meiner essenziellen Einzigartigkeit und als Teil meiner inneren Göttlichkeit gefunden werden.* Die Suche bei einer anziehenden Frau oder in verlockenden Liebesbegegnungen, in denen ich die Erlösung aus meiner Getrenntheit erhoffte, entpuppte sich immer wieder als vergeblich.

Diese Suche war für mich sehr verführerisch und hat lange gedauert, zumal ich oft von den wundervollsten Frauen umgeben war. Solange ich noch gravierende innere Defizite in mir trug, projizierte ich die Erlösung aus diesem Mangel nach außen. Mich trieb die zunächst unbewusste Erwartung an, dass die innere Unvollständigkeit durch die Liebe und Bewunderung schöner, kraftvoller Frauen aufgefüllt werden könnte. Das hat zu so mancher Irritation und mitunter auch zu schmerzhaften Verletzungen geführt. Dies gespiegelt zu bekommen, war jedes Mal schrecklich für mich. Auf meinen früheren Entwicklungsstufen versuchte ich die Wucht von Anklage und Zorn mit einem Schutzreflex aus Rationalisierungen und Stolz zurückzuweisen. Natürlich war ich stets von der Echtheit und Aufrichtigkeit meiner Motive überzeugt. Doch mit der Zeit wuchs in mir eine zunehmende und schließlich radikale Bereitschaft, mich intensiv und gründlich dem zu stellen, was mir gespiegelt wurde.

Mein Wunsch nach Wahrheit wurde schließlich größer als das Bedürfnis, mein unsicheres Selbstbild zu verteidigen. Dadurch konnte ich die bei anderen ausgelösten Verletzungen als Teile meiner eigenen Wunden und Unbewusstheiten erkennen und annehmen. Dies führte mich in eine

stetige, immer essenzieller werdende Selbstbegegnung, deren Höhepunkte ich in Teil II *Wie die Liebe mich einweihte* beschreiben werde. Zunehmende Liebeserfüllung stellte sich nämlich erst dann ein, als ich begriff, dass jede Liebesbegegnung im Grunde eine Aufforderung und Chance war, *mir selbst* tiefer zu begegnen. Und jedes Mal, wenn die gemeinsame Suche nach Liebe und Einheit unsere Wunden und Verletzungen ans Licht brachte, tauchten weitere abgespaltene Schattenbereiche auf. Obwohl dies oftmals bedrohlich erschien, erkannte ich es immer klarer als eine Notwendigkeit, durch die alles Ungeheilte endlich in Liebe umarmt, geklärt, geheilt und vergeben werden konnte. Sobald ich für echte Selbstfindung bereit war, verwandelte sich das, was anfangs bedauerlich oder gar tragisch erschien, in gnadenvolle Geschenke, durch die alle Beteiligten gesegnet wurden.

Diese oftmals harte, mitunter auch tief erschütternde innere Arbeit war und ist etwas vom Wichtigsten und Lohnendsten in meinem Leben. Jeder Schmerz, jede Träne, jede Enttäuschung, jede aufrüttelnde, schockierende Erfahrung haben mich demütiger und liebevoller, aber auch klarer und kraftvoller werden lassen. Die Liebe selbst übernahm die Führung und hat mich machtvoll eingeladen, wirklich alles, was ihr nicht entsprach, der göttlichen Heilkraft zu übergeben.

Als Folge stellt sich nun in meinem Leben gnadenvoll ein, was ich über Jahrzehnte hinweg vergeblich im Außen suchte. Meine Dankbarkeit dafür ist grenzenlos. Es hat mich in eine tiefe Demut vor der Größe und Herrlichkeit der allumfassenden, bedingungsfreien Liebe geführt. *Die innere Freiheit, die sich schrittweise einstellt, erwächst aus einem Frei-Werden von mir selbst. Sie entlarvt meine begrenzte Persönlichkeit mit ihrem Glauben an Mangel und Trennung immer wieder als reine Illusion.* Die Ausrichtung auf die bedingungsfreie Liebe leitete einen Prozess tiefgreifender Verwandlung ein. Mit dieser klaren Entscheidung wurde ich in eine neue, verbindliche Weise meines In-Liebe-Seins geführt. Anstatt die Liebeserfüllung im Außen zu suchen, durfte ich entdecken wie es ist, einfach nur liebend präsent zu sein. Und das Leben antwortete überwältigend und gnadenvoll.

Menschliche Liebe und Sexualität kann ein großartiges Sprungbrett in die grenzenlose All-Liebe sein. Dazu braucht es den Mut und die Bereitschaft, sich immer wieder neu dem Ruf der inneren Führung zu öffnen und hellwach jede mögliche Erfahrung als Gradmesser für die eigene Klarheit und Liebesfähigkeit zu erforschen. Diese kompromisslose Ehrlichkeit mit sich selbst schützt davor, sich in Illusionen, Schuldzuweisungen, Manipulationen und anderen emotionalen Verstrickungen zu verlieren. Solange wir destruktive und unfreie Verhaltensmuster ungeprüft fortsetzen, vergeuden wir nur sinnlos unsere wertvolle Lebenszeit und -energie. Doch all dies kann uns auch vorbereiten auf den Quantensprung in unsere eigene wahre Freiheit.

Sich seiner Motive, Bedürfnisse, Absichten und Antriebe klar bewusst zu werden, bringt Achtsamkeit, Mitgefühl und Wertschätzung in unsere Begegnungen. Am Ende steht die tiefe Bereitschaft, all dies dem Göttlichen zu übergeben und sich von der Liebe selbst führen und einweihen zu lassen. Dann kann der mitunter herausfordernde Weg der menschlichen Liebe uns in eine vollständige Erfahrung der All-Liebe führen. In uns erblüht die Weisheit unserer Herzen, die alle Bereiche unseres Menschseins wertschätzend annimmt und bedingungslos umarmt.

Bei aller Ernsthaftigkeit dieses Themas möchte ich auch immer wieder eine unbeschwertere Leichtigkeit einladen. Sie öffnet in uns einen Raum, in dem wir die magnetische Anziehung der Liebespole spontan, unschuldig und achtsam als reinen Ausdruck unserer Lebensfreude und Lebensbejahung feiern und genießen dürfen. Dies ist umso beglückender und erfüllender, je mehr sich nach und nach die alten Wunden und Verletzungen in die Heilung hinein auflösen.