

EVA MARIA ZURHORST

Liebe kann alles



### *Das Buch*

Eva-Maria Zurhorst zeigt in ihrem neuen Transformationsprogramm die Liebe in einem völlig neuen Licht – als messbare Heilkraft, die in der Lage ist Krankheiten zu heilen, Zellen, Gene und Verhalten zu verändern, bis in unsere Vergangenheit hinein zu wirken und Fülle in unser Leben zu bringen. Die Autorin gibt praktische Tools an die Hand, mit denen wir einen bewussten und gestalterischen Umgang mit unseren Gefühlen lernen, unser Leben von innen heraus wandeln und unsere Energie richten können auf das, was uns in Beziehung, Job und Sexualität wirklich erfüllt. Eine Hymne an die Frauen und ein Weckruf zur Selbstermächtigung.

### *Die Autorin*

EVA-MARIA ZURHORST ist Bestsellerautorin und gehört zusammen mit ihrem Mann Wolfram zu Deutschlands erfolgreichsten Beziehungs-Coaches. Ihre Bücher wurden weltweit in 17 Sprachen übersetzt.

Sie war ursprünglich Journalistin, wechselte später als Kommunikationsberaterin in die Wirtschaft und gründete nach anschließender psychotherapeutischer Ausbildung ihre Beratungspraxis. Um Frauen in ihre weibliche Kraft und in eine neue Herzensverbindung mit ihren Männern zu bringen, startete sie 2017 mit über tausend Frauen das Selbstentwicklungsprogramm *Liebe kann alles* mit Online- und Live-Seminaren. Ihr gleichnamiger Podcast gehört mit über zwei Millionen Downloads zu den erfolgreichsten seines Genres.

Mehr Informationen unter [www.zurhorstundzurhorst.com](http://www.zurhorstundzurhorst.com)

### *Außerdem von Eva-Maria Zurhorst im Programm*

Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest

Liebe dich selbst und freu dich auf die nächste Krise  
(zusammen mit Wolfram Zurhorst)

Liebe dich selbst und entdecke, was dich stark macht  
(zusammen mit Wolfram Zurhorst)

ida – Die Lösung liegt in dir

Liebe kann jeder (zusammen mit Wolfram Zurhorst)  
Soulsex (zusammen mit Tatjana Blobel)

Das Liebesgeheimnis (zusammen mit Wolfram Zurhorst)

**EVA-MARIA ZURHORST**

**LIEBE  
KANN ALLES**

Wie du mit deiner weiblichen Kraft zur  
Schöpferin deines Lebens wirst

Das Transformationsprogramm

**GOLDMANN**

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 Erstveröffentlichung verweisen.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Ratschläge wurden von der Autorin  
und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht über-  
nommen werden.

Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für  
Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.  
Im Zweifelsfall holen Sie bitte ärztlichen Rat ein.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®-N001967

### 3. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe April 2022

Copyright © 2019 der Originalausgabe: Arkana, München, in der

Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2022 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der

Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: UNO Werbeagentur GmbH, München, in Anlehnung an die Gestaltung  
der Erstausgabe (Ki36 Editorial design, München, Daniela Hofer)

Umschlagfoto: Boris Breuer

Lektorat: Anne Nordmann

Textauszüge mit freundlicher Genehmigung:

S. 8 aus: Melinda Gates, Wir sind viele,

wir sind eins, in der Übersetzung von Elisabeth Liebl

© 2019, Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München;

S. 21 aus: Hermann Hesse, Demian, in: ders., Sämtliche Werke in 20 Bänden. Herausgegeben  
von Volker Michels, Band 3: Roßhalde, Knulp, Demian, Siddhartha.

© Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 2001.

Alle Rechte bei und vorbehalten durch Suhrkamp Verlag Berlin;

S. 184 aus: Paulo Coelho: Der Alchimist

aus dem Brasilianischen von Cordula Swoboda Herzog

Copyright der deutschsprachigen Ausgabe © 1996 Diogenes Verlag AG Zürich;

S. 240 f. aus: Paulo Coelho: Unterwegs / Der Wanderer

aus dem Brasilianischen von Maralda Meyer-Minnemann

Copyright der deutschsprachigen Ausgabe © 2004, 2007 Diogenes Verlag AG Zürich;

S. 260 aus: Eckhart Tolle, Jetzt! Die Kraft der Gegenwart

© J. Kamphausen in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld 2000

Trotz sorgfältiger Recherche und Nachforschungen konnten leider nicht alle Rechteinhaber  
ermittelt werden. Bei berechtigten Ansprüchen wenden Sie sich bitte an den Verlag.

Satz: Satzwerk Huber, Germering

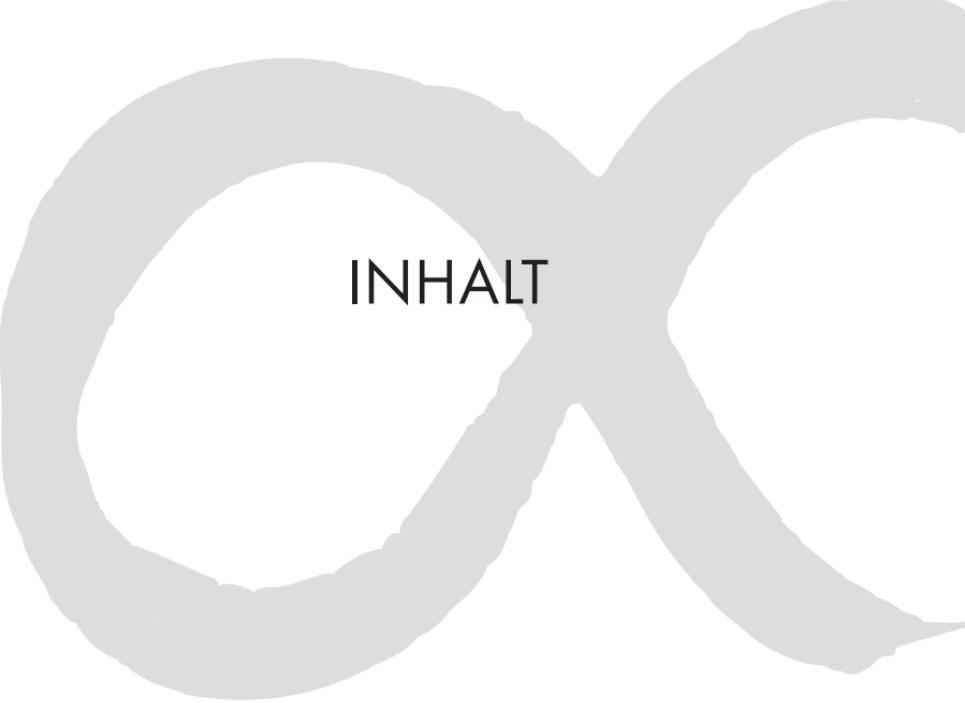
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

KF · CB

ISBN 978-3-442-22349-7

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)



# INHALT

## VORWORT 10

### **TEIL 1 – DIE WAHRHEIT IN UNSEREM HERZEN 17**

- Wie die Liebe und das Leben wirklich funktionieren 17  
Wer ich bin 21

### **TEIL 2 – DIE MACHT DER LIEBE IN UNS FRAUEN 32**

- Frau sein – ein ultimatives Geschenk und eine  
machtvolle Gabe 32  
Wie die Liebe einer Frau alles verändert 41

## **TEIL 3 – DAS NEUE SELBSTVERSTÄNDNIS 48**

Sie sind nicht die, die Sie zu sein glauben	48
Wenn Ihre Gefühle nicht Ihre Gefühle sind	64
Warum Sie mit bloßem Willen nichts verändern	75

## **TEIL 4 – DAS ERWACHEN IN EIN NEUES LEBEN 86**

Der Mann, der meinen Himmel auf die Erde und die Wissenschaft in mein Herz brachte	86
Ihr neues Ich entwerfen – mit liebevoller Intelligenz und intelligenter Liebe	101
Meditation – der einzige Weg in den Wandel	115
Der Meditationsprozess – Geist und Körper vom alten in das neue Ich entspannen	125
Widerstand und Kontrolle – die Herausforderungen bei der Meditation	138
Zwölf Schlüssel, wie Sie zu Ihrem besten Ich werden	147
Erinnern Sie sich jetzt an Ihre Zukunft – das wird alles in Ihrem Leben verändern	155

## **TEIL 5 – DAS LEBEN IM NEUEN PARADIGMA 170**

Meine zehn wichtigsten Schlüssel, um vom unbewussten in ein bewusstes schöpferisches Leben zu wechseln	170
Meine zehn wichtigsten Schlüssel bei Rückfällen in das alte Denken und Fühlen	184
Blockaden sind Umleitungen in die richtige Richtung	194

## **TEIL 6 – DEN SCHMERZ LOSLASSEN** 214

- Schmerz – der Geburtshelfer Ihrer Träume 214
- Wie Schmerz Ihre Beziehung heilen kann 229
- Der magische Moment, wenn mitten im Alten  
das Neue geboren wird 240
- Praxisübung: Wie Sie Ihren Schmerz wieder  
gesund lieben 253

## **TEIL 7 – DAS GEHEIMNIS GLÜCKLICHER PARTNERSCHAFTEN** 260

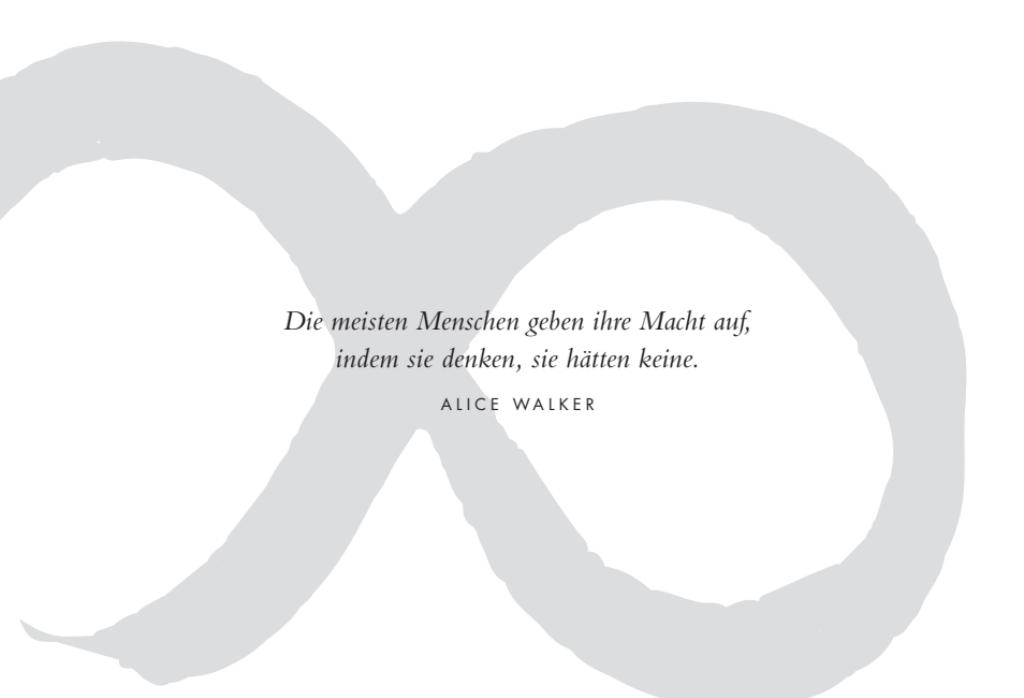
- Ihre Beziehung scheitert nicht an Ihrem Partner,  
sondern an Ihrer Vergangenheit 260
- Wenn Sie bereit sind, wieder zu fühlen, kommt die  
Liebe zurück 276
- Frauenwahrhaftigkeit – das einzige Mittel  
gegen Männermüdigkeit 289
- Sex ohne Liebe ist Quatsch und macht Frauen krank 310
- Warum Sie keine andere Chance haben, als eine  
echte Prinzessin zu werden 330

## **TEIL 8 – WIE GEHT ES WEITER?** 334

- Welche Wunder in uns und um uns herum geschehen  
können, wenn wir Frauen uns zusammenschließen 334
- Wo finde ich die passende Unterstützung? 345

Nachwort von Wolfram Zurhorst 349

Empfohlene Literatur und Download-Link 351



*Die meisten Menschen geben ihre Macht auf,  
indem sie denken, sie hätten keine.*

ALICE WALKER

Dieses Buch widme ich meiner kleinen Familie – meinem Mann und meiner Tochter –, die meine großen Lieben sind und mit denen ich das Geheimnis der Liebe entdecken durfte: Es ist die Verbindung vollkommen unterschiedlicher Wesen, die gemeinsam einen Weg der Heilung, der Vergebung und der Entdeckung ihrer selbst gehen und dabei immer mehr fühlen, dass sie eins sind.

Und ich widme dieses Buch all den Frauen auf dieser Welt, die Unvorstellbares geleistet haben, auch wenn sie vielleicht niemand kennt. Die Kinder geboren und Kinder verloren haben, die es gewagt haben, ihr Herz und ihren Körper zu öffnen, die Männer geliebt haben und von Männern verlassen wurden, und denen, die ihr Herz noch nicht öffnen konnten. All den Frauen, die jetzt trotzdem mutig erwachen in der wahren Macht ihrer Liebe.

Mögen Sie durch dieses Buch erkennen, dass Sie machtvoller sind, als Sie denken, dass Sie voller Heilkraft und die wahre Schöpferin Ihres Lebens sind. Mögen Sie durch dieses Buch den

Mut und die Kraft finden, alles loszulassen, das Sie davon abhält, Ihre wahre Größe zu leben und in Frieden und Einklang mit sich selbst zu sein.



# VORWORT

Liebe Leserin,

ich wünsche mir, dass Sie nach der Lektüre dieses Buches nicht mehr dieselbe sind. Und dass wir dann gemeinsam diese Welt verändern. Ja, das klingt groß, ich weiß. Aber Sie sind groß. Sie und ich – wir alle müssen uns nicht mit unserer gegenwärtigen Realität abfinden. Wir können eine neue erschaffen. Und zwar mit unserer Liebe.

Liebe ist eine messbare Heilkraft, mit der sich gerade Forscher überall auf der Welt beschäftigen. Liebe ist in der Lage, Krankheiten zu heilen, Zellen, Gene und Verhalten zu verändern und Fülle in unser Leben zu bringen. Wir Frauen sind die Hüterinnen der Liebe, wir tragen in dieser Zeit der weltweiten Transformation nicht nur immer stärker die emotionale Verantwortung für die Entwicklung, die unsere Menschheit und unsere Umwelt nehmen – wir Frauen haben alles, was es für einen grundlegenden Wandel in uns und auf dieser Welt braucht.

Sie ahnen nicht, wie aufgeregt und dankbar ich bin, dass ich dieses Buch für Sie schreiben darf. Für Sie und für uns – für uns Frauen. Ich bin aufgeregt, weil sich gerade alles so anfühlt, als ob die Zeit endlich, endlich reif sei für das Weibliche. Wie noch nie erlebe ich in meiner Arbeit ein Erwachen und Aufbegehren unter den Frauen. Begegne jeden Tag Frauen, die nicht mehr, wie gewohnt, weitermachen wollen. Frauen, die nicht mehr länger akzeptieren wollen, was ihnen über das Leben beigebracht wurde und was um sie herum und in ihren Beziehungen geschieht. Frauen, die erkennen, dass es auf unserem Planeten, auf dem sich gerade überall feste, gewohnte Strukturen auflösen und die Belastung und Zerstörung der Natur durch uns Menschen immer offensichtlicher wird, ein weibliches Korrektiv braucht.

Wir dürfen und können diese Aufgabe jetzt annehmen. Ich möchte Ihnen zeigen, mit welcher unglaublichen Macht wir Frauen von Natur aus ausgestattet sind. Dass unsere Verbindung zu unserem Herzen und unseren Gefühlen uns nicht schwach macht, sondern dass in unserem Frausein eine zutiefst schöpferische Kraft liegt, mit der wir in der Lage sind, Leben zu gebären und uns, unsere Beziehungen und unseren Lebensweg aus uns selbst heraus zu heilen. Diese machtvolle Kraft ist unsere Liebe.

Es ist jetzt an der Zeit, dass wir uns endlich von der Vorstellung verabschieden, Liebe sei ein romantisches Gefühl, und stattdessen entdecken, dass sie DIE gestalterische Kraft überhaupt ist. Zeit, dass wir erkennen, wie sehr wir in Wahrheit Opfer von nichts und niemandem sind, sondern mit unserem Denken und Fühlen ständig all unsere Erfahrungen beeinflussen.

Die faszinierenden Entdeckungen von Quantenphysik und Neurowissenschaft, die ich hier auf leicht verständliche Art und Weise mit Ihnen teilen möchte, ermutigen uns Frauen, endlich zu all dem zu stehen, was wir schon so lange fühlen. Nämlich, dass wir wissen, ohne zu wissen, und intuitiv verbunden sind mit einem unsichtbaren Feld unendlicher Informationen, das auf unser Denken und Fühlen mit Form antwortet und in dem die

Liebe über die Materie regiert. Wissenschaftler ergründen und beweisen gerade, was Frauen seit Jahrhunderten intuitiv wissen und fühlen: Unsere Welt ist eine Welt der Energie und lange nicht so fest, wie wir glauben.

Die entscheidende Ebene, auf der alles geschieht, was auf unserem Planeten wirkt, liegt hinter den Dingen und jenseits der Formen. Das, was für Wandel und Heilung sorgt, ist nicht Materie, sondern Energie, Schwingung und Frequenz – eine Welt, in der viele Frauen sich ganz natürlich zu Hause fühlen. Und diese Welt, so unsichtbar sie ist, ist unvorstellbar machtvoll.

Wenn wir den Wissenschaftlern glauben, ist die stärkste Heilkraft auf unserem Planeten – die, die Menschen und Materie verändern kann – die Liebe. Was die Forscher gerade entdecken, wissen wir Frauen längst mit unserem Herzen und tragen wir immer schon in uns. Alles, was es jetzt braucht, ist, dass wir lernen, die transformierende Kraft unserer Liebe freizusetzen und sie nicht länger von Menschen oder Umständen abhängig zu machen, sondern mit ihr unser Leben und unsere Beziehungen zu heilen.

Nachdem sich so viele Frauen wegen ihrer Verbundenheit und Feinfühligkeit unerfüllt in einen Schutzpanzer zurückgezogen, von ihrer weiblichen Kraft abgetrennt und den Kontakt zu sich selbst verloren haben, dürfen wir unserem Frausein, unserer feinen Wahrnehmung und unseren Gefühlen endlich wieder voll und ganz vertrauen.

Statt wegen unseres Feingefühls und unserer erhöhten Wahrnehmungsfähigkeit zu leiden, zu schweigen und an uns zu zweifeln, sollten wir Frauen endlich erkennen, dass wir in Wahrheit in Verbindung mit einer über alle Maßen wissenden, heilsamen und schöpferischen Ebene des Lebens sind, und lernen, wie wir sie für uns und unsere Beziehungen nutzen. Endlich erkennen, dass wir nicht mit Kraft und Macht, sondern mit unserer Liebe alles bewirken können.

Ich möchte Ihnen hier zeigen, wie Sie der Kraft in Ihrem Herzen wieder voll und ganz vertrauen und durch sie erleben, dass wir in Wahrheit immer die Schöpferin unseres eigenen Lebens sind.

Ich schreibe dieses Buch, um Sie zu ermutigen, aus Ihrer emotionalen Deckung aufzutauchen, aus Ihrer Komfortzone auszubrechen und Ihre Macht zu sich zurückzunehmen. Dazu werde ich hier nicht nur eine ganze Reihe verblüffender Forschungsergebnisse über die transformierende und heilsame Kraft der Liebe mit Ihnen teilen, sondern Sie auch an meinem eigenen Weg teilhaben lassen, auf dem ich selbst immer wieder von Zweifeln, Ängsten und Widerständen geplagt war, bevor ich gewagt habe, wirklich meinem inneren Wesen zu folgen, mich auf mein Herz und meine Liebe eingelassen und mein Leben grundlegend verwandelt habe.

Damit auch Sie Ihre Liebe schöpferisch nutzen lernen, habe ich in diesem Buch ein weibliches Transformationsprogramm entwickelt, das Ihnen helfen soll, Ihrem Fühlen endlich zu vertrauen, sich Ihrer feinen Wahrnehmungsfähigkeit nicht länger zu verschließen und Ihr Leben von innen heraus zu wandeln und zu dem zu machen, was uns Frauen in Beziehung, Job und Sexualität wirklich erfüllt. Dabei vermittelt eine spezielle Achtsamkeits- und Übungspraxis konkret, wie Sie einen bewussten Umgang mit Ihren Gefühlen, mit altem Schmerz, mit einschränkenden Glaubenssätzen und den Prägungen in Ihrem Unterbewusstsein lernen, um aus sich heraus Ihr Leben neu zu gestalten, Ihre Träume zu verwirklichen, für Fülle zu sorgen und Ihre Beziehungen zu heilen, statt sie von Menschen oder Umständen abhängig zu machen.

Im Laufe des Lesens werden Sie sich immer normaler und richtiger wegen alldem fühlen, Ihre Intuition, Ihr Instinkt und Ihre Feinfühligkeit werden endlich ihre volle Würdigung erfahren und ihre Kraft entfalten können. Und Ihr vermeintliches Verrücktsein, wenn Sie bestimmte Dinge wissen, ohne sie bele-

gen zu können, wird sich als große Gabe entpuppen. Sie werden lernen, endlich sich selbst Priorität einzuräumen, gut für sich zu sorgen und klare Grenzen gegenüber Partnern, Kindern und Eltern zu setzen.

Dafür müssen Sie nicht die Menschen und die Welt da draußen verändern oder gar gegen sie kämpfen. Sie werden erleben, dass Sie alles von innen nach außen verwandeln können, und sich von gewohnten, aber einengenden Glaubenssätzen und Verhaltensweisen verabschieden, mit denen Sie sich bisher sabotiert haben, ohne es zu merken. Erleben, dass Sie sich trauen dürfen, klar zu sein und sich von automatisierter Anpassung zu befreien, die Ihr Wesen und Ihre weiblichen Kräfte nicht würdigen. Dass Sie aus sich heraus Nähe und Offenheit in Ihre Beziehungen bringen können und nicht länger in einer Partnerschaft ausharren müssen, obwohl sie nicht erfüllend ist und am Ende nichts bringt außer innerer Leere und stiller Resignation.

Dieses Buch soll Ihnen zeigen, dass Ihr Frausein alles in sich trägt, was Sie brauchen, um Ihr Leben erfüllend und erfolgreich zu gestalten. Und dass Sie alles, was Ihnen fehlt oder Sie schmerzt, aus sich heraus transformieren und zu dem machen können, was Sie wirklich erfüllt.

Dazu zeige ich Ihnen, wie Sie durch Meditation, Achtsamkeit und Visualisierung einen bewussten, gestalterischen Umgang mit Ihren Gefühlen entwickeln und sich aus alten Identifizierungen und Mustern lösen können, um von innen nach außen Ihre Realität und Ihre Erfahrungen neu zu formen. Konkret geht es darum, mithilfe von Meditation und innerer Arbeit zu lernen,

- » wie Sie eine Frequenz der Liebe aufbauen und sich aus äußeren Abhängigkeiten befreien,
- » wie Sie sich aus Denk- und Verhaltensmustern und alten Ängsten lösen und Ihre tiefen Überzeugungen so verändern, dass die Vergangenheit keinen Einfluss mehr auf Sie hat,

- » wie Sie Emotionen wie Dankbarkeit, Mitgefühl, Freude und Annahme bewusst erzeugen und schöpferisch nutzen,
- » wie Sie Verletzungen und Schmerz als Katalysator für Wandel und Heilung nutzen und Ihr Herz wieder öffnen,
- » wie Sie durch aktives Vergeben Ihre Vergangenheit heilen,
- » wie Sie die feinen Signale Ihres Körpers verstehen und nutzen, um Ihre Wahrheit zu leben und Ihren Weg zu gehen,
- » wie Sie die Stimme Ihres Herzens wieder wahrnehmen und ihr folgen,
- » wie Sie im Sex Ihren eigenen entspannten und achtsamen Weg finden und wieder mehr Wohlgefühl, Lebendigkeit und Sicherheit erleben,
- » wie Sie sich in Beziehungen besser abgrenzen, Nein sagen und Ihre Liebe damit befreien,
- » wie Sie als Frau im Beziehungsalltag besser für sich selbst und für Veränderung sorgen,
- » wie Sie einen eigenverantwortlichen und schöpferischen Lebensstil in Ihren Alltag bringen.

Alles, was Sie hier im Buch lernen, können Sie außerdem im gleichnamigen Onlinekurs mit von mir gesprochenen Audioübungen und Meditationen praktisch umsetzen. Und damit Sie noch mehr Unterstützung finden, werde ich Ihnen am Ende dieses Buches zeigen, welche unvorstellbare – manchmal Wunderbringende – Wirkung es haben kann, wenn eine Gruppe Gleichgesinnter ihre Liebe und ihre Absicht fokussiert auf ein gemeinsames Ziel richtet. Ich möchte Sie zu einer weiblichen Bewegung einladen und Ihnen zeigen, dass sich die Heilkraft in unserem Herzen, geteilt in weiblichen Gruppen, für jede Einzelne von uns um ein Vielfaches vermehrt und ohne jedes aktive Tun die Welt und die Menschen um uns herum beeinflusst.

Ich betreue seit Jahren Gruppen, in denen ich Frauen durch einen grundlegenden Transformations- und Neuordnungsprozess begleite und in denen sie sich gegenseitig in ihren Verände-

rungsprozessen unterstützen. Dabei arbeiten wir oft mit Tausenden von Frauen in großen Gruppenmeditationen, in denen wir gemeinsam mit der Kraft der liebevollen Absicht arbeiten und oft durch die Potenzierung unserer Kraft positive Veränderungen für alle erzielen. Tatsächlich wird Liebe mehr, wenn man sie teilt.

Wenn Sie neugierig geworden sind und schon jetzt gerne ein Gefühl für die wundersame Welt der Liebe, für dieses Buch und für mich bekommen möchten, habe ich zur Einführung ein kleines Video aufgenommen, das Sie auf unserer Website [www.zurhorstundzurhorst.com](http://www.zurhorstundzurhorst.com) finden.

Sie werden erleben: Ihre Liebe hat nicht weniger als die Macht, Materie zu beeinflussen und sogar in Ihre Vergangenheit, Ihre Zukunft und bis ans andere Ende der Welt zu wirken.

Wenn Sie lernen, wie Sie hier und jetzt aktiv lieben, werden Sie nicht länger durch die Erlebnisse Ihrer Vergangenheit bestimmt. Sie werden deshalb erfahren, sich so auf die Liebe auszurichten, dass Sie mit ihr Ihren eigenen Zustand und die Umstände um Sie herum verwandeln. So viele Forschungsprojekte zeigen: Wenn die Liebe ihre Wirkung tut, ist nicht nur unser Gehirn lernfähig, sondern sogar unsere Gene sind wandelbar. Mit Liebe kann unser Geist Frieden stiften, Knochen und Zellen wachsen lassen und Krankheiten heilen.

Ich freue mich darauf, die Kraft in unseren Frauenherzen mit Ihnen gemeinsam zu entfachen.

Alles Liebe  
Ihre Eva-Maria Zurhorst

## TEIL 1

# DIE WAHRHEIT IN UNSEREM HERZEN

## Wie die Liebe und das Leben wirklich funktionieren

*ALLES, was in Deinem Leben ist, hast Du selbst angezogen –  
Akzeptiere diesen Fakt. Es ist wahr.*

THE SECRET

Mit jeder meiner Zellen bin ich davon überzeugt, dass wir Frauen diejenigen sind, die alles in sich tragen, um den so dringend notwendigen Wandel auf unserem Planeten zu initiieren. Aber dafür müssen wir aus unserer emotionalen Verirrung und Lähmung aufwachen und unsere tiefe innere Wahrheit und Weisheit im Herzen reaktivieren. Deshalb gleich hier zu Beginn meine Frage an Sie: Wissen Sie, was die Liebe ist?

Liebe ist die Energie, die alles in diesem Universum belebt. Liebe hat die Kraft, alle Grenzen zu überschreiten. Liebe lässt uns über uns selbst hinauswachsen und macht das Unvorstellbare möglich. Liebe ist in der Lage, jeden Schmerz zu heilen. Dabei – und das ist von zentraler Bedeutung – unterscheidet Liebe nicht zwischen Gut und Böse, sondern nährt einfach das, worauf sie

gerichtet wird, das heißtt, sie folgt unserer Aufmerksamkeit. Viele Menschen lieben es zu urteilen, zu zweifeln und sich mit Problemen zu beschäftigen. Und insbesondere viele Frauen lieben es, sich klein und abhängig von anderen zu fühlen. Wir behaupten zwar, dass wir glücklich und frei sein und Wertschätzung erfahren wollen, aber währenddessen beschäftigen wir uns einen großen Teil unserer Zeit mit dem, was wir *nicht* wollen und *nicht* haben. Und dann verstärkt die Liebe genau das in unserem Leben. Dies ist eine Gesetzmäßigkeit, die immer wirkt, auch wenn sie nur wenigen bewusst ist.

Wissen Sie, dass das, was Sie gerade leben, nicht im Ansatz das ist, was das Leben für Sie bereithält? Wissen Sie, dass das, was Sie gerade erleben, einfach nur dem entspricht, was Sie – meist unbewusst – über das Leben glauben?

Wir erleben, was wir lieben. Aber nicht im romantischen Sinne. Die Liebe ist in Wahrheit völlig wertfrei. Sie folgt einfach nur unserer Energie. Auch wenn wir es nicht merken, so wirkt trotzdem die immer gleiche schöpferische Kette: Jeder Gedanke, den wir denken, ist eine Ursache und jeder Zustand, in dem wir uns befinden, eine Wirkung. Forschungen zeigen, dass Gedanken elektrische Wellen voller Energie und Informationen in unsere Nervenzellen aussenden, die sich – sehr vereinfacht ausgedrückt – über unser neuronales Netzwerk in unserem Körper zu Gefühlen verdichten. Unsere Gefühle wiederum besitzen eine magnetische Energie, die ihrerseits wieder Erfahrungen anzieht, die dieser Energie entsprechen. Unser Leben funktioniert also komplett andersherum, als es uns beigebracht wurde: Erst denken wir etwas, dann fühlen wir etwas, und deshalb erleben wir etwas. Nicht die Welt macht etwas mit uns, sondern unser Denken und Fühlen machen etwas mit der Welt. Je nachdem, was wir denken, geht es uns besser oder schlechter, und entsprechend erleben wir Dinge so oder anders.

Sie kennen das sicher auch, dass alles auf einmal leichter und freundlicher wird, wenn Sie gerade frisch verliebt sind oder ei-

nen tollen neuen Job haben. Und dass umgekehrt selbst die größten Freuden Sie nicht mehr berühren, wenn Sie gestresst sind oder einen Schicksalsschlag erlitten haben. Es gibt keine objektive Welt da draußen, alles wird durch unsere Gedanken und Gefühle bestimmt.

Bisher sind sich noch immer nur wenige Menschen dieser Gesetzmäßigkeit bewusst und verhalten sich entsprechend. Diese Menschen lieben, was sie *wollen*. Sie lieben es, unabhängig von äußeren Umständen, in Dankbarkeit, Freude und innerem Frieden zu leben, und sie wissen, dass die Liebe ihnen dann ein Leben voller Fülle, Freude und innerem Frieden bescheren wird. Denn wie gesagt: Die Liebe folgt einfach unserer Aufmerksamkeit.

Alles, was in Ihrem Leben ist, haben Sie selbst angezogen, auch das, was Ihnen nicht gefällt oder Ihnen Schmerz und Leid bereitet. Wenn unser Denken voller Begeisterung und Dankbarkeit ist, erleben wir ein Leben, das uns begeistert und dankbar macht. Wenn unser Herz voller Angst, Groll, Schuld und Scham oder gar Hass ist, erleben wir Ohnmacht, Einsamkeit, Ablehnung und Schmerz. Tatsächlich sind wir alle wie Magneten – wir ziehen an, worüber wir nachdenken, und wir erleben, was wir fühlen. Dass unser Leben oft so anders ist, als wir es uns wünschen, liegt daran, dass wir meist gar nicht merken, was wir die ganze Zeit ins Leben hineindenken und -führen.

Wir sind es gewohnt, über das nachzudenken, was wir nicht wollen. Die meisten von uns denken immer wieder darüber nach, was sie nicht wollen, und ziehen damit immer wieder mehr davon an. Diejenigen, die sich ständig mit Mangel und Problemen beschäftigen, erleben mehr Mangel und Probleme. Diejenigen, die sich immer mit den anderen beschäftigen, verlieren den Kontakt zu sich selbst. Diejenigen, die dankbar sind für das, was sie haben, und sich auf die Fülle und die Liebe fokussieren, erleben Wachstum und Liebe.

Vieleicht nicht direkt, sondern mit zeitlicher Verzögerung – aber Ihr und unser aller Leben wird immer auf das antworten,

was wir aussenden. Das, worauf wir unser Hauptaugenmerk in unseren Gedanken und Gefühlen legen, werden wir in unsere Erfahrung bringen. Das ist die Wahrheit des Lebens, auch wenn sie uns niemand beigebracht hat.

In Wahrheit sind wir allein die Quelle für die Liebe in unserem Leben. Deshalb ist es an der Zeit zu lernen, wie die Liebe wirklich funktioniert. Das heißt, wir lernen, nicht mehr automatisiert und durch unsere Vergangenheit konditioniert, sondern mit Bewusstheit und Bedacht zu denken und zu fühlen. Sie wünschen sich mehr Liebe? Die können Sie haben, und zwar sofort. Setzen Sie sich hin, werden Sie still und denken Sie an etwas, das Sie lieben. Denken Sie *jetzt* mit ganzem Herzen daran. Der jetzige Moment ist der mächtigste Moment in unserem Leben. Nur in diesem Moment können wir unser Denken und Fühlen verändern. Wenn wir *jetzt* unsere Gedanken verändern, verändert sich unser Zustand und damit unser gesamtes Leben, ja, unser Schicksal.

Ich kann mich entscheiden, mit diesem Moment Frieden zu schließen, anzunehmen, was ist, dankbar zu sein oder mich auf eine Entwicklung zum Besseren auszurichten. Frieden mit dem, was ist, hilft uns, aus unserer Vergangenheit auszusteigen, und schafft den Nährboden für Neues. Dann braucht es meinen ganzen Mut und meine Klarheit, aus meinem gewohnheitsmäßigen Denken, so oft ich kann, auszusteigen und mir kleine Beete voller neuer Gedankensamen anzulegen, auch wenn ich erst mal noch keine Blumen sehen kann. Der Dünger, der alles zum Blühen bringt, ist die Dankbarkeit – die stärkste Manifestationskraft überhaupt.

Das, wofür wir uns bedanken, ist das, was wir manifestieren. Der große Trick mit der Dankbarkeit ist, sie scheinbar ohne Grund zu fühlen. Dankbar zu sein für Blumen, die noch gar nicht blühen, lässt die Samen schneller sprießen. Gefühlte Dankbarkeit setzt das Leben in Bewegung, uns mehr von dem zu bringen, wofür wir dankbar sind.

Um das zu leben, was Sie sich vom Leben erträumen, müssen Sie erkennen, dass Sie die Einzige sind, die Ihre Realität erschafft. Sie denken und fühlen alles in Ihr Leben hinein. Wenn Sie Dinge erleben, die Sie nicht wollen, dann ziehen Sie ihnen ab sofort jede Aufmerksamkeit und Energie ab. Denken Sie nicht länger über sie nach, schreiben und reden Sie nicht über sie. Kämpfen Sie nicht gegen sie an, sondern richten Sie all Ihre Aufmerksamkeit, Energie und Liebe auf das, was Sie wollen. Bleiben Sie bei dem, was Sie sich wünschen, und kümmern Sie sich nicht um das Wie. Lieben Sie konsequent und von ganzem Herzen, und das Leben wird antworten. Nicht selten mit einem Wunder.

Machen Sie sich klar: Das, was Sie gerade erleben, ist nicht im Ansatz das, was für Sie möglich ist, es entspricht einfach nur dem, was Sie über das Leben glauben. Wenn Sie bereit sind, den Weg dieses Buches mit aller Konsequenz zu gehen, steht Ihnen ein Leben bevor, von dem Sie nie zu träumen gewagt hätten.

## Wer ich bin

*Ich wollte ja nichts als das zu leben versuchen, was von selber aus mir heraus wollte. Warum war das so sehr schwer?*

HERMANN HESSE

Schau ich heute auf mein Leben, kann ich nur sagen: Es ist ein Wunder. Als ob sich aus einem kleinen Samen ein ganzer Garten mit lauter wunderschönen Blumen entwickelt hätte. Mit 57 fühle ich mich jünger denn je und habe das Gefühl, täglich neue Möglichkeiten geschenkt zu bekommen.

Wenn Sie meine Arbeit und mein Wirken aus der Ferne verfolgen, denken Sie nun vielleicht: »Kein Wunder! Die hat es gut. Sie kann einfach ihren Weg gehen und ihren Träumen folgen.

Sicher hat sie etwas, das ich nicht habe.« Bevor Sie das noch länger denken, möchte ich Ihnen einen kleinen Einblick in meine Herkunft und mein Leben geben.

Geboren und aufgewachsen bin ich in einer einfachen Familie an einem Hügel vor den Toren einer kleinen katholischen Stadt im Bergischen Land, umgeben von Wiesen, Wäldern und Bauernhöfen, mit ein paar Kühen mit Namen und einem zärtlichen dicken, runden Ackergaul. Ganz oben auf dem Hügel war ein Friedhof mit einer Bank am Ende, von der aus man weit über die kleine Stadt blicken konnte. Dort saß ich oft allein mit meinem Hund Max, schaute in die Ferne und sang *You've got a friend* von Carly Simon gegen meine Einsamkeit.

Allein zu sein war überhaupt das Grundgefühl meiner Kindheit und Jugend. Ich sehnte mich nach einem Freund, aber irgendwie machte mir das meiste, was ich als Freundschaft unter Menschen erlebte, Angst. Nur bei den Tieren fühlte ich mich wohl, und es kam mir so vor, als verstünden sie mich, wenn ich mit ihnen sprach. Wenn ich den Kälbern beim Bauern die Flasche gab, mit dem Hofhund die Kühe holte oder auf dem zärtlichen Ackergaul saß und den warmen Pferderücken unter mir spürte, quoll mein Herz oft über vor Liebe; dann war ich frei, sicher und eins mit der Welt.

War ich dagegen mit vielen Menschen in einem Raum, fühlte ich mich häufig überwältigt und begann wie aus dem Nichts zu hyperventilieren – oft, bis ich ohnmächtig wurde. Wir gewöhnten uns daran, dass ich eine Plastiktüte über den Kopf bekam, bis der Hechelatem mangels Sauerstoffnachschub aufhörte.

Ebenfalls ziemlich früh fing ich an, unter starken Migräneanfällen zu leiden, die sich nur beruhigten, wenn ich allein in einem dunklen Zimmer im Bett lag. Spielten die anderen Kinder draußen auf der Straße, fühlte ich mich oft hilflos und fremd unter ihnen und war ganz verstört, wenn ich sah, wie grausam sie gegeneinander sein konnten und andere wegen ihres Andersseins ausschlossen oder auslachten.

Die größte Angst hatte ich irgendwann vor meinem viel älteren Halbbruder, nicht nur, weil er Spaß daran hatte, Kühe in Elektrozäune zu treiben und Frösche mit einem Strohhalm aufzublasen, bis sie bei lebendigem Leib platzen, sondern auch, weil er mir unzählige Male drohte, mich umzubringen oder im Keller verhungern zu lassen, wenn ich ihn bei unserer Mutter verriet. Für Dinge, für die ich bis heute kaum Worte finden kann und die mir das Herz brachen.

Als ich älter wurde, merkte ich, dass ich mehr fühlen konnte, als es offenbar normal war. Ich konnte oft sehr genau spüren, was andere dachten und wie sie sich fühlten. Ging es ihnen schlecht, dann fühlte auch ich mich nicht gut. Auch wusste ich immer sofort, wenn meine Mutter log. (Was sie oft tat, wenn die Wahrheit unangenehm war.) Ich kam mir vor wie ohne Haut, und es erschöpfte mich, mit anderen Menschen zusammen zu sein.

All das machte mir Angst und führte dazu, dass ich mich noch mehr in mich selbst zurückzog, denn es gab niemanden in meiner Umgebung, mit dem ich darüber hätte sprechen können.

Zu schweigen über das, was ich fühle, habe ich also früh gelernt. Genauso, wie mit seltsamen Ängsten und Krankheiten zu leben, die keiner bei uns so recht verstand. Unser Landarzt meinte zu meinen Eltern: »Sie ist im pathologischen Sinne übersensibel. Sie müssen auf sie aufpassen.« Ich weiß heute noch, wie beide lachten: »Die? Die ist bockig und eigenwillig.«

Ihre Überzeugung rührte von meinem zweiten Ich her, dass ich mir früh zugelegt hatte, um die Angst loszuwerden: Ich war eine, die alles schafft. Eine, die wagt, was keiner wagt. Eine, die das Mädchen in sich, die Zartheit und Verletzlichkeit, mit allen Mitteln zu verbannen versucht, die sich ihre langen, lockigen Haare über Nacht zu einer Igelfrisur abschneidet und mit Eintritt in die Welt des Kopfes und der Schule immer dicker und manchmal mit einem Jungen verwechselt wird. Eine, die Armdrücken mitmacht, die eine Arbeitsgemeinschaft »Schule und Demokratie« gründet, die sich gegen alles Mögliche auflehnt

und jede Strafe in Kauf nimmt. Eine, die ohne Führerschein Auto fährt, sich in viel ältere Jungs verliebt und zum Direktor muss, weil sie den Anschein eines billigen Mädchens hat, wie man das nannte. Eine, die alle Drogen ausprobiert und Gott sei Dank langweilig findet. Aber auch eine, die viel träumt, schon früh unbedingt Journalistin werden will und mit siebzehn dann ihre ersten kleinen Reportagen für die Tageszeitung im Nachbarort schreibt. Eine, die bereits als Jugendliche ohne Eltern in ferne Länder reist und überwältigt erlebt, dass es viele Wahrheiten, Lebensweisen und Religionen gibt. Eine, die nach Hause kommt und vollkommen verstört ist, als ihr Onkel seine Tochter – meine Cousine – grün und blau prügelt, aus dem Haus wirft und verdammt, weil sie sich in einen Moslem verliebt hat. Und eine, die sprachlos ist, als ihre Mutter eine Mieterin vor die Tür setzt, weil ein Nachbar sie in einem Bordell getroffen und für ihre Liebesdienste bezahlt hat. Und weil selber Nachbar der Ansicht war, dass diese Schmach aus unserer Straße verbannt gehöre. (Der Nachbar wohnt übrigens bis heute noch in unserer Straße.)

Allen Widerständen zum Trotz ging ich dann aber meinen Weg, machte das Abitur und zog zum Studium in die große Stadt. An der Uni war es allerdings ganz anders, als ich es mir erträumt hatte. In den Vorlesungen saß ich häufig da und merkte, wie ich mit dem Schlaf ringen musste und mir der Kopf aufs Pult fiel. Nicht weil ich zu lange gefeiert hatte, sondern weil ich mir vorkam wie im falschen Film. Erst machte ich mir deswegen Vorwürfe, doch irgendwann gestand ich mir ein, dass ich einfach kein Interesse an totem akademischem Wissen hatte. Nichts von dem, was ich hörte, berührte mich wirklich oder beantwortete eine der vielen Fragen meines Herzens, das sich nun lauter und verständlicher äußerte als in meiner Kindheit.

So brach ich mein Studium schließlich ab und fing an, in meinem Traumberuf als Journalistin zu arbeiten. Endlich hatte ich Gelegenheit, mit völlig anderen Menschen zu reden als sol-

chen, wie ich sie aus der kleinen Stadt meiner Herkunft kannte. Ich traf Minister, Industrielle, Kirchenvertreter, ja sogar Präsidenten. Anfangs elektrisierte mich das, doch nach einer Weile wurde mir bewusst, dass der gesellschaftliche Rang dieser Menschen für mein Herz unbedeutend war. Ich musste lernen, dass viele von ihnen unberührbar und weit von sich entfernt waren. Nur manchmal, da war alles anders, da traf ich bei einem Interview einen Menschen, vor dem ich mich verneigen wollte, weil er so viel Engagement, Mitgefühl und Lebensweisheit mit mir teilte.

So hatte ich irgendwann das Bedürfnis, selbst etwas zu bewegen und nicht mehr nur zu fragen und zu beobachten. Ich wechselte in die Wirtschaft, hatte Erfolg, eine eigene Sekretärin, ein schönes Penthouse, einen schnellen Sportwagen – und Herzrhythmusstörungen. Zu meinem Arbeitsalltag gehörten nun Machtkämpfe und Kündigungswellen. Die alte Angst kehrte zurück. Eine ganze Riege Manager in der Hierarchie neben und über mir kam wegen Korruption und Millionenhinterziehungen ins Gefängnis. Von alldem erfuhr ich aber erst, als ich wegen Burn-out und Nervenzusammenbruch gekündigt hatte.

Ich lebte jetzt von Arbeitslosengeld, fuhr Fahrrad und begann eine Therapie, um einen Ausweg aus meinen Ängsten und der Erschöpfung zu finden. In dieser Phase traf ich auf eine wunderbare herzenswarme und mütterliche Therapeutin, die ich liebevoll Hexe nannte. Sie öffnete mir zum ersten Mal die Tür nach innen – in eine Welt, von der ich nichts gewusst, nach der ich aber immer gesucht hatte. Ich weinte all die ungeweinten Tränen und durfte erleben, wie mein Herz endlich wieder weich wurde. Was ich fühlte, war Liebe – zum ersten Mal zu mir selbst. Es war überwältigend.

Dann traf ich einen Mann, verliebte mich, heiratete und wurde schwanger – und ehe ich mich's versah, ging mein Herz wieder zu. Eine Ehe zu führen und Mutter zu werden fühlte sich eng an und machte mich einsam. Ich fühlte so viel und wollte es teilen, aber mein Mann war schnell auf der Flucht und

ich wieder in Angst. Mein Wunsch, ihm nahezukommen, schien für ihn eine Bedrohung zu sein.

Die Distanz zwischen uns wuchs, und wir erlebten Leere, Lügen, Kampf und schließlich Betrug. Mein Herz meldete sich wieder und zwang mich, trotz aller Angst vor dem Loslassen und unserem kleinen Kind, meine Ehe zur Disposition zu stellen, weil sie nicht erfüllend war. Wir planten die Scheidung, blieben aus finanziellen Gründen erst mal unter einem Dach und gingen ansonsten getrennte Wege. Nun war ich eine ängstliche, alleinerziehende junge Mutter ohne Job in einer fremden Stadt und musste mir ein neues Leben aufbauen. Ich fand eine einfache Büroarbeit und sparte für eine Ausbildung und einen neuen beruflichen Weg.

Auf der Suche nach Hilfe traf ich Menschen, die, so wie ich, nach anderen Antworten suchten. Viele von ihnen fanden das langersehnte Gefühl der Zugehörigkeit in Gruppen rund um den einen oder anderen spirituellen Lehrer. Sie sagten: Ja, dieser Mensch kennt den Weg, weiß die Wahrheit und führt mich zum Glück. Sie machten Ausbildungen bei diesen Lehrern, entwickelten eine gemeinsame Sprache und richteten sich in ihrer jeweiligen spirituellen Welt ein mit dem Gefühl, eine neue Familie gefunden zu haben. Und ehe ich mich's versah, gab es die spirituellen und die anderen Menschen. Da war sie wieder, die Enge, die Trennung, die Ausgrenzung. Mein Herz meldete sich erneut und sagte: »Nein. Auch das ist nicht meine Heimat.«

Da stand ich nun, ohne Mann, ohne Job, ohne Guru. Mein Vater war tot, mein Halbbruder Alkoholiker, und meine Mutter hielt mich für verrückt. Alle Türen waren verschlossen, und alle Wege, die andere gingen, schienen mir versperrt zu sein. Jetzt war ich das, wovor ich mich immer am meisten gefürchtet hatte: ganz allein.

Gerade, als ich wirklich nicht mehr weiterwusste, bescherte mir ein unglaublicher Zufall ein paar Kassetten, auf denen ein Programm mit geführten Meditationen zu hören war. Mein

Verstand konnte mit diesen Meditationen nichts anfangen, aber mein Herz spürte sofort, dass sie eine ganz eigene Kraft besaßen, die mich lehrte, in Stille mit meinem Herzen und meiner Seele zu kommunizieren. Ich fühlte unmittelbar, wie gut mir das tat, und hörte die Kassetten in jeder freien Minute. Ich war jetzt auf der »inneren Universität«, wie ich es für mich nannte. Sobald mein Mann aus dem Haus, meine Tochter im Kindergarten und der Haushalt gemacht war, setzte ich mich in unserem Wohnzimmer in meinen roten Sessel, schaltete den Kassettenrekorder an und schloss die Augen.

Jeden Tag trat ich nun ein Stückchen weiter ein in die gewaltige Welt in meinem Inneren. Dort fand ich alles, wonach ich so lange gesucht hatte: Ruhe, Frieden, Antworten und Führung. Ich war nicht mehr allein. Durch die Meditationen erlebte ich, dass es eine Ebene jenseits der Formen in mir gab und dass mich eine Kraft durchströmte, für die ich nur ein Wort fand: göttlich. Ich erlebte, dass in dem scheinbar dunklen Nichts in meinem Inneren alles aus Licht war und dass ich in mir, in diesem Nichts aus Licht, meine eigene Realität erschaffen konnte. Tag für Tag, wenn ich mich nach gewaschener Wäsche und vorgekochtem Abendessen nach innen zurückzog, lernte ich die lebendigen, feinen Ströme in mir ein bisschen besser kennen, Ströme, die voller Energie und Information waren. Ich lernte, mit dieser Energie zu arbeiten und meine Welt von innen heraus zu formen. Unbe merkt von allen begann ich so ein vollkommen neues Leben.

Ich redete mit niemandem darüber, auch, weil ich gar nicht gewusst hätte, was ich hätte sagen sollen über das, was ich da tat. Während ich äußerlich damit beschäftigt war, den Kaufladen meiner Tochter einzuräumen, die Wäsche zu bügeln oder mich mit Freundinnen am Spielplatz zu treffen, wurde alles in mir komplett auf den Kopf gestellt.

Irgendwann stieß ich auf einen Text, der Einstein zugeschrieben wird, angeblich ein Brief an seine unbekannte Tochter Lieserl. Der Inhalt dieses Briefes traf mich wie der Blitz, weil

jemand dem Worte gab, was ich nicht hatte ausdrücken können, was aber, wie ich tief in meinem Herzen spürte, die reine Wahrheit war.

*Als ich die Relativitätstheorie veröffentlicht hatte, verstanden mich nur sehr wenige Menschen, und was ich Dir jetzt schreibe, wird ebenso auf Missverständnisse und Vorurteile in der Welt stoßen. Ich bitte Dich dennoch, dass Du dies, die ganze Zeit, die notwendig ist, beschützt. Jahre, Jahrzehnte, bis die Gesellschaft fortgeschritten genug ist, um das, was ich Dir hier erklären werde, zu akzeptieren.*

*Es gibt eine extrem starke Kraft, für die die Wissenschaft bisher noch keine Formel gefunden hat. Es ist eine Kraft, die alle anderen beinhaltet, sie regelt und die sogar hinter jedem Phänomen steckt, das im Universum tätig ist und noch nicht von uns identifiziert wurde. Diese universelle Kraft ist LIEBE.*

*Wenn die Wissenschaftler nach einer einheitlichen Theorie des Universums suchten, vergaßen sie bisher diese unsichtbare und mächtigste aller Kräfte. Liebe ist Licht, da sie denjenigen erleuchtet, der sie aussendet und empfängt. Liebe ist Schwerkraft, weil sie einige Leute dazu bringt, sich zu anderen hingezogen zu fühlen. Liebe ist Macht, weil sie das Beste, das wir haben, vermehrt und nicht zulässt, dass die Menschheit durch ihren blinden Egoismus ausgelöscht wird. Liebe zeigt und offenbart. Durch die Liebe lebt und stirbt man. Liebe ist Gott, und Gott ist die Liebe.*

*Diese Kraft erklärt alles und gibt dem Leben einen SITTEN. Dies ist die Variable, die wir zu lange ignoriert haben, vielleicht, weil wir vor der Liebe Angst haben. Sie ist schließlich die einzige Macht im Universum, die der Mensch nicht nach seinem Willen steuern kann. Um die Liebe sichtbar zu machen, habe ich eine meiner berühmtesten Gleichungen genutzt. Wenn wir anstelle von  $E = mc^2$  die Energie akzeptieren, um die Welt durch Liebe zu heilen, kann man durch die Liebe multipliziert mal Licht-*

*geschwindigkeit hoch Quadrat zu dem Schluss kommen, dass die Liebe die mächtigste Kraft ist, die es gibt. Denn sie hat keine Grenzen.*

*... Nach dem Scheitern der Menschheit in der Nutzung und Kontrolle über die anderen Kräfte des Universums, die sich gegen uns gestellt haben, ist es unerlässlich, dass wir uns von einer anderen Art von Energie ernähren. Wenn wir wollen, dass unsere Art überleben soll, wenn wir einen Sinn im Leben finden wollen, wenn wir die Welt und alle fühlenden Wesen, die sie bewohnen, retten wollen, ist die Liebe die einzige und die letzte Antwort. Vielleicht sind wir noch nicht bereit, eine Bombe der Liebe zu bauen, ein Artefakt, das mächtig genug ist, allen Hass, Selbstsucht und Gier, die den Planeten plagen, zu zerstören. Allerdings trägt jeder Einzelne in sich einen kleinen, aber leistungsstarken Generator der Liebe, dessen Energie darauf wartet, befreit zu werden. Wenn wir lernen, liebe Lieserl, diese universelle Energie zu geben und zu empfangen, werden wir herausfinden, dass die Liebe alles überwindet, alles transzendent und alles kann, denn die Liebe ist die Quintessenz des Lebens.*

*... Ich bedauere zutiefst, nicht in der Lage gewesen zu sein, das auszudrücken, was mein Herz enthält: Mein ganzes Leben hat es leise für Dich geschlagen. Vielleicht ist es nun zu spät, mich zu entschuldigen, aber da die Zeit relativ ist, muss ich Dir wenigstens jetzt sagen, dass ich Dich liebe und dass ich durch Dich zur letzten Antwort gekommen bin.*

Ich war wie elektrisiert. Hier war einer der bedeutendsten Wissenschaftler der Welt durch die Liebe in seinem Herzen »zur letzten Antwort« gekommen. Er hatte gewusst, »dass jeder Einzelne in sich einen kleinen, aber leistungsstarken Generator der Liebe [hat], dessen Energie darauf wartet, befreit zu werden«. Genau das hatte ich auch immer schon gespürt, mich aber nicht getraut, über dieses Gefühl zu sprechen. Nun hatte ein so angesehener Mann es bestätigt, also war es »gesellschaftsfähig« und

keine Eso-Spinnerei, wie sie mir mein Mann gerne vorwarf. Das gab mir enorm viel Selbstvertrauen und half mir, der Stimme meines Herzens mehr zu vertrauen.

Zum Glück wusste ich damals, als ich in mir selbst noch unsicherer war, nicht, dass gar nicht bewiesen ist, ob der Brief tatsächlich von Einstein stammt. Heute ist die Frage nach der Urheberschaft nicht mehr wichtig für mich, da es mittlerweile auf allen Gebieten renommierte Wissenschaftler gibt, die nicht nur die Inhalte dieses Briefes bestätigen, sondern mit ihrer Forschung noch viel mehr von dem »beweisen«, was ich schon immer in mir gespürt habe.

Damals führte der Brief dazu, dass ich selbstbewusster voranschritt mit meinen inneren Studien und Übungen, mein Leben aus dem Nichts heraus neu zu formen. Und ich verstand, dass ich nicht so war, wie ich immer geglaubt hatte: klein, allein und voller Angst. Ich fing an, mich mit neuen Augen zu sehen, kaufte mir zum ersten Mal seit Langem wieder etwas Schönes zum Anziehen, verlor an Gewicht, ließ meinen Mann und all das draußen immer mehr los und erlebte Schritt für Schritt, dass ich kein Opfer von Umständen war, sondern die Wahl hatte, meine innere Einstellung und damit mein Leben selbst zu bestimmen.

Ich begann, meine eigene Energie wahrzunehmen und zu lenken, formte vor meinem geistigen Auge neue Erfahrungen, fing an, in tiefster Entspannung von neuen Möglichkeiten zu träumen, spürte neue Körperempfindungen und war voller Vorfreude und neuer Gefühle.

Obwohl ich schon die Welt bereist und in anderen Ländern gelebt hatte, war diese Reise nach innen das Aufregendste, was ich je erlebt hatte. Es war und ist die Reise meines Lebens.

Mit der Zeit veränderte sich mein Bewusstsein. Es störte mich immer weniger, dass ich mit niemandem über das reden konnte, was ich erlebte. Ich räumte einfach meine innere Welt auf, so gut ich konnte, und lernte, ruhig zu bleiben, wenn die Angst kam. Ich erkannte, dass ich die Wahl hatte, meinen inne-

ren Zustand selbst zu bestimmen, und mich für die Liebe statt für die Angst zu entscheiden. Es war, als würden kleine Samen in mir zu keimen beginnen und zu kleinen Pflanzen der Selbstachtung und Selbstliebe heranwachsen. Und nach und nach begann mein äußeres Leben, meinem inneren zu folgen.

Erst veränderten sich die Dinge ganz langsam, dann schnell und radikal: Mir flog alles um die Ohren, was nicht echt war und nicht zu meinem Herzen gehörte. Es war, als ob ein Abrisskommando durch mein Leben fegte. Und dann war da plötzlich Platz für das Neue, Echte: Meine Ehe heilte. Ich fing eine Ausbildung an, die ich mit Bravour meisterte, und mein neuer Beruf kam wie von selbst zu mir.

Bis heute hält dieser Prozess der inneren Verwandlung an und hat eine Frau hervorgebracht, die immer freier, verbundener und dankbarer für sich selbst ist. Und deren Leben von damals sich anfühlt wie die Geschichte einer anderen.

Und das ist genau das, wovon ich Ihnen in diesem Buch erzählen möchte: dass ein neues Leben auf Sie wartet und dass Sie die Schöpferin dieses Lebens sind, weil die Welt da draußen der Welt in Ihrem Inneren folgt – nicht umgekehrt. Vielleicht fühlen Sie sich gerade auch allein, überfordert und hilflos. Vielleicht halten Sie verzweifelt an Umständen fest, die Ihnen schon lange nicht mehr guttun. Vielleicht kämpfen Sie um Ihre Beziehung oder um finanzielle Sicherheit. Sie dürfen, ja, Sie müssen das da draußen loslassen, wenn Sie Veränderung und Heilung erleben wollen. Weil Sie den Wandel nur von innen beginnen können. Ich werde Ihnen zeigen, dass es auch bei Ihnen einen Eingang in die friedvolle, aber äußerst transformative Welt in Ihrem Inneren gibt. Ihr Herz kennt den Weg. Sie müssen nur lernen, es wieder zu hören und ihm zu folgen.

## TEIL 2

# DIE MACHT DER LIEBE IN UNS FRAUEN

Frau sein – ein ultimatives Geschenk  
und eine machtvolle Gabe

*Wir staunen über die Schönheit eines Schmetterlings,  
aber erkennen die Veränderungen so selten an, durch die er  
gehen musste, um so schön zu werden.*

MAYA ANGELOU

Überall in meiner Arbeit erlebe ich gerade ein Erwachen unter den Frauen und eine leise weibliche Revolution. Die Frauen begehren gegen ihr altes Leben auf. Sie sind es leid, den Weg ihres Partners oder ihrer Herkunftsfamilien zu gehen, und haben keine Lust mehr auf das Alte, Gewohnte. Viele sind regelrecht männer- und beziehungsmüde. Ihre Ehe kommt ihnen vor wie eingelaufene Pullover, die zu heiß gewaschen wurden. Häufig funktionieren sie zwar noch im alten System, nehmen ihre Männer emotional aber schon lange nicht mehr ernst, sondern halten sie für Vorschüler in Gefühlsdingen. Unterschwellig sind diese Frauen wütend, wenn sie sich dem männlichen Faktenwissen beugen und ihre Intuition verdrängen sollen, und im-

mer mehr können den Performance-Druck im Sex und die emotionale Unerreichbarkeit ihrer Männer nicht länger aushalten. Für viele haben auch ihre Jobs jeglichen Sinn verloren, ja, ihre gewohnten Lebensentwürfe passen einfach nicht mehr.

Alle diese Frauen eint ein von innen kommender Wunsch nach Wandel. Sie sind ihre Rollen und ihr beständiges Funktionsmüssen leid, sie sehnen sich danach, endlich ein fühlendes, lebendiges Leben zu leben. Und sie spüren immer deutlicher, dass es in ihrem Inneren ganz eigene Spielregeln jenseits aller Konventionen gibt und dass es täglich unerträglicher wird, diesen Spielregeln nicht zu folgen; dass sie krank oder depressiv werden, wenn sie nicht endlich auf ihr Herz und die Weisheit ihres Körpers hören.

Viele Jahre und Jahrzehnte haben sich diese Frauen wegen ihrer Feinfühligkeit in einen Schutzpanzer zurückgezogen, haben sich von ihrer weiblichen Kraft abgetrennt und den Kontakt zu sich selbst verloren. Vor allem in ihren Partnerschaften und in der Sexualität ist es ihnen oft so schwergefallen, deutlich zu machen, dass das Wichtigste und das, was sie am meisten berührt, jenseits der sichtbaren Welt von Formen und Fakten geschieht.

Diese Frauen wirken jetzt wie aufmüpfige Raupen, die aus ihrem Kokon schlüpfen wollen, weil er längst zu eng geworden ist. Sie fühlen wie noch nie, dass es etwas in ihnen gibt, das endlich heraus muss und gewürdigt werden will. Etwas, das weiß, ohne zu wissen. Etwas, das liebt, ohne zu wollen. Etwas, das heilt und wieder für eine natürliche Ordnung in ihnen selbst und in unserer Welt sorgen kann. Diese Frauen wollen raus aus dem Kopf; wollen, dass das, was sie fühlen, endlich ihr Leben bestimmt. Sie sehnen sich danach, dass ihre feine Wahrnehmung der unsichtbaren Ebene ihrer Kommunikation, ihres Körpers, ihrer Begegnungen und ihrer Sexualität endlich gewürdigt wird. Sie wünschen sich, dass ihre Liebe etwas bewirkt und sie nicht zum Opfer macht. Aber das Ganze ist eben keine Emanzipation 2.0, die meisten Frauen, mit denen ich rede, wollen nicht mehr

Macht oder mehr Gleichberechtigung, *sie* wollen *sie selbst sein*, verwurzelt in ihrer weiblichen Natur.

Forscher ergründen gerade, was Frauen seit Jahrhunderten intuitiv wissen: dass unsere Welt eine Welt der Energie ist und lange nicht so fest, wie wir glauben. Untersuchungen zeigen, dass Lieblosigkeit krank macht und zerstört und dass Liebe heilt und in der Lage ist, Menschen und Materie messbar zu verändern. Und das, obwohl man beides nicht sehen, sondern nur fühlen kann. Die entscheidende Ebene, auf der alles geschieht, was auf unserem Planeten wirkt, liegt hinter den Dingen und jenseits der Formen. Das, was für Wandel und Heilung sorgt, ist nicht Materie, sondern Energie. Und diese Welt, so unsichtbar sie ist, ist unvorstellbar machtvoll. Wenn wir den Wissenschaftlern glauben, braucht es nicht Ratio, Wille und Durchsetzungsvermögen, sondern Stille, Entspannung, Hingabe und bedingungslose Liebe, um uns und unser Leben radikal zu heilen, denn die stärkste Heilkraft auf unserem Planeten – die, die Menschen und Materie verändern kann – ist die Liebe.

Ich finde das alles so aufregend und hätte auch nie gedacht, dass ausgerechnet die Wissenschaftler mich ermutigen würden, wieder an die Liebe zu glauben. Dass ausgerechnet jetzt in dieser turbulenten Zeit, in der so viele Menschen sich ohnmächtig fühlen, weil unsere alten gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und politischen Systeme nicht mehr richtig funktionieren und das ökologische und meteorologische Gleichgewicht unseres Planeten immer weiter aus den Fugen gerät, immer neue, spektakuläre Forschungsergebnisse belegen, was uns die Mystiker auf unserem Planeten schon vor Jahrhunderten und Jahrtausenden lehren wollten: Wir sind nicht ohnmächtig. Unser Wirkungsradius ist um ein Vielfaches größer, als wir ahnen. Jeder von uns hat mehr Macht, als er denkt. Wir sind die Schöpfer unserer Wirklichkeit, und die entscheidende Schöpferkraft ist die Liebe.

Ich bin im Moment in meiner Arbeit so dankbar, weil ich auf immer mehr widerspenstige Frauen treffe, die nicht mehr so

weitermachen wollen wie bisher. Sie wirken alle wie hochschwanger, erschöpft vom Tragen und Halten, mehr als bereit, etwas Neues auf diese Welt zu gebären. Es liegt so etwas wie eine kollektive Welle, eine Bewegung tief aus dem Weiblichen in der Luft: Aufbruchsstimmung, Aufbegehren, Suche ...

Gleichzeitig bewegen sich Hirnforschung, Neuroimmunologie, Quantenphysik und Epigenetik in Lichtgeschwindigkeit in unser weibliches Universum hinein, indem sie ausgerechnet die Liebe erforschen und zeigen, dass sie eine messbare Heilkraft ist, die in der Lage ist, Körper zu heilen, Zellen und Gene zu beeinflussen und Roboter außer Gefecht zu setzen. Und das, obwohl man sie nicht sehen, sondern nur fühlen kann.

Ich sehe viele von Ihnen beim Lesen mit dem Kopf nicken und denken: »Ja klar, weiß ich doch. Spüre ich doch schon immer. Deswegen hält mich mein Mann doch für ein bisschen verrückt.«

Tatsächlich kann man mit dem, dessentwegen er Sie für ein bisschen verrückt hält, nachweisbar Gehirne verändern und Organe heilen.

Wir Frauen sind Hüterinnen der Liebe. Was die Forschung gerade entdeckt, wissen wir längst mit unserem Herzen und tragen es immer schon in uns. Jetzt brauchen wir nur noch zu lernen, die transformierende Kraft unserer Liebe freizusetzen und sie nicht länger von Menschen oder Umständen abhängig zu machen, sodass wir mit ihr unser Leben und unsere Beziehungen heilen können.

Frausein ist nicht das Problem, sondern der Schlüssel zur Heilung. Statt wegen unseres Feingefühls und unserer erhöhten Wahrnehmungsfähigkeit zu leiden, zu schweigen, zu flüchten und an uns zu zweifeln, sollten wir Frauen endlich verstehen, dass wir in Wahrheit in Verbindung mit einer über alle Maßen wissenden, heilsamen und schöpferischen Ebene des Lebens sind, und lernen, wie wir sie für uns und unsere Beziehungen nutzen können. Es ist an der Zeit, dass wir erkennen, mit welch