

Vorwort

von Chuck Spezzano

Wir sind auf diese Erde gekommen, um glücklich zu sein. Wir sind gekommen, um uns zu heilen und unsere Ganzheit wiederherzustellen. Im Leben sollen wir deshalb die wertvollen Lektionen lernen, wie wir andere verstehen und uns wieder mit ihnen verbinden können. Unter jedem Problem und jedem schmerzhaften Ereignis verbergen sich Geschenke, die das Problem oder den Schmerz auflösen können. Wir sind gekommen, um diese Geschenke zu öffnen.

Die Wahrheit darüber, dass alle Antworten in deinem liebenden Herzen liegen, findest du in dir selbst. Wenn du diese Wahrheit aufdeckst, befreit sie dich von Schmerz, Stress und anderen Illusionen, die Dunkelheit erzeugen. Wir alle haben das Bedürfnis zu erfahren, wer wir in Wahrheit sind. Doch fast jeder hat Angst, nach innen zu schauen. Wir haben Angst vor den Emotionen, die wir dort finden. Wir haben zum Beispiel Angst, dass die Schuld, die wir anderen zugewiesen haben, in Wirklichkeit uns selbst gehört. Solche Angriffe und Selbstangriffe können wir aufgeben. Wenn es keinen Selbstangriff gibt, gibt es auch keinen Angriff auf andere. Wenn es keine Schuldgefühle gibt, gibt es auch keine Schuldzuweisung oder gar Verurteilung der anderen. Was wir über uns selbst glauben, hat uns Angst gemacht. Weil wir uns davon distanzieren wollten, es nicht fühlen wollten, haben wir es in die Welt projiziert und so leben wir in einer Welt der Illusion.

Aber wir können die Wahrheit über die Liebe und die Unschuld in uns Schicht für Schicht ausgraben, bis wir wissen, dass niemand Schuld hat, nicht einmal wir selbst. Damit werden wir durch die Liebe ermächtigt und wir ermächtigen andere. Unsere Heilung

führt zu größerer Ganzheit und dadurch kommen Glück und Gesundheit in unser Leben und in das Leben der Menschen in unserer Umgebung.

Susannes Buch erklärt, warum Verbindung Wunder wirken kann und hilft, einen besseren Weg zu finden. In seinem tiefsten Aspekt kann es die Trennung von der göttlichen Liebe beenden, die die Ursache allen Schmerzes und aller Probleme ist. Wenn wir die Verbindung von Herz zu Herz wiederherstellen, heilen wir Schuldgefühle, Angst, Autoritätskonflikte und andere Dinge, über die wir uns beklagen. Wir können viel Zeit sparen, wenn wir uns durch Susannes Geschenk – ihr Buch, das sie im Licht ihrer eigenen persönlichen Reise geschrieben hat – selbst erforschen. Was Susanne weitergibt, hat sie in Jahrzehntelanger Heilungsarbeit selbst gelernt. Sie ist weise und mitfühlend. Sie ist ein Geschenk für uns alle.

Einleitung

Wohin dich dieses Buch führen kann

Wenn ich mein Leben und die unzähligen Konflikte in meiner Familie betrachte, habe ich eines gelernt: Es lohnt sich, in Beziehungen zu investieren. Manchmal fühlt es sich aussichtslos an, wieder zueinanderzufinden. Unsere Entscheidung, in Liebe, Verbundenheit, Vergebung, Wertschätzung und Dankbarkeit zu investieren, kann jedoch alle Hürden überwinden. Nach dreiunddreißig Jahren Ehe mit zwei inzwischen erwachsenen Kindern schaue ich oft staunend und dankbar zurück. Ich hätte niemals gedacht, dass ich einmal eine so glückliche Familie haben würde.

Die Arbeit mit Chuck und Lency Spezzano hat in meinem Leben vieles möglich gemacht. Ich bin ihnen unendlich dankbar für ihre Inspirationen, die sie mich nicht nur gelehrt, sondern mir auch vorgelebt haben. Die Herangehensweisen der von ihnen entwickelten *Psychology of Vision*® haben mich auf einen guten Weg geführt. Inzwischen bin ich viele neue Schritte gegangen und habe eigene Methoden entwickelt. Aus meinen Erfahrungen des Suchens und Findens und aus dem tiefen Wunsch nach einem besseren, leichteren und liebevoller Leben heraus ist dieses Buch entstanden.

Mein Weg hin zu der glücklichen Familie, die ich mir wünschte, war nicht immer einfach und ist noch lange nicht zu Ende. Ohne die enorme Geduld und Liebe meines Ehemannes Thomas hätte ich unsere Beziehung vor langer Zeit aufgegeben. Wir haben im April 1990 geheiratet und zwei Söhne bekommen: den ersten nach zwei, den zweiten nach vier Jahren. Damals war unsere Verliebtheitsphase bereits vorbei und in unserer Ehe war die Hölle los. Wir stritten

uns oft. Ich konnte die Situation fast nicht mehr aushalten und war kurz davor, mich von meinem Mann zu trennen. Dieser Gedanke war sehr schmerhaft, weil wir uns im Grunde liebten. Aber unsere Machtkämpfe und unsere Konkurrenzdynamik, die mich wiederum in Wut, Angst und Schuldgefühle brachten, schienen unüberwindbar. Der Alltag mit zwei kleinen Kindern machte unsere Schwierigkeiten noch schlimmer. Wenn ich die Paare in unserem Freundeskreis betrachtete, sah ich, dass sie ganz ähnliche Probleme hatten. Ich spürte, dass die Dynamik des Machtkampfs und der Konkurrenz nicht die Wahrheit war. Es war nicht der Weg, den ich gehen wollte. Deshalb begann ich, mich für neue Theorien und Ideen zu öffnen. Ich machte mich auf die Suche nach Hilfe. So entdeckte ich die Methoden der gewaltfreien Kommunikation und Techniken, die mir halfen, eine Brücke zu meinem Partner zu bauen, auch wenn mir das unmöglich schien. Ich merkte, dass diese Techniken gar nicht so kompliziert waren. Im Streit mit meinem Mann wurden meine Emotionen allerdings oft derart intensiv, dass es am Anfang enorm schwierig war, diese Methoden umzusetzen. Wenig hilfreich war außerdem, dass ich mich im Streit im Recht fühlte, aber gleichzeitig von ihm gerettet werden wollte. Ich fand, dass er sich ändern müsste, wenn es mit uns wieder besser werden sollte. Natürlich war das ein großer Irrtum. Der Versuch, meinen Mann zu ändern, blieb vollkommen erfolgslos. Dieser Tiefschlag änderte allerdings etwas an meiner eigenen Einstellung. Ich begann zu verstehen, dass ich selbst mich ändern musste und dass nur meine Bereitschaft, einen neuen Weg einzuschlagen, unsere Ehe retten konnte. Deshalb fing ich an, meine eigenen Sichtweisen und Urteile anzuschauen. Was ich dabei lernte, motivierte mich, es anders zu machen. Ich erinnere mich gut an den ersten Streit, der nicht eskalierte, weil ich ihn auf eine gute Weise abbrechen konnte. Die Spannungen zwischen uns lösten sich innerhalb von Sekunden auf. Das war ein Meilenstein für mich und unsere Beziehung. Ich war auf der richtigen Spur. Ich hatte herausgefunden, wie es funktionieren konnte.

Diese Erfahrung des Erfolges mit dir zu teilen und das Vertrauen darin weiterzugeben, dass Verbindung auch in den schwierigsten Situationen möglich ist, ist mir ein Herzensanliegen. Verbindung an

sich ist keine Zauberei. Aber unsere Bereitschaft, Verbindung aus uns selbst heraus wiederherzustellen, obwohl wir das für aussichtslos halten, bewirkt wahre Wunder. Wenn wir uns diesem Weg verpflichten, kann unser Traum von einer glücklichen Familie gelingen.

Dieses Buch richtet sich vor allem an Familien und Paare mit Kindern. Doch nicht nur, denn jedes Problem ist im Grunde ein Beziehungsproblem. So werden die Beispiele und Übungen auch Menschen helfen, die weder eine Beziehung noch Kinder haben, sich aber vielleicht beides wünschen. Es gibt in diesem Buch kein Problem, das ich nicht selbst erlebt und für mich gelöst hätte. Dennoch gehe auch ich jeden Tag ein Stück weiter. Denn eine gute Beziehung und gute Beziehungen ganz allgemein sind für alle Menschen ein Lebensthema. Genauso wie wir uns selbst verändern, wandeln sich auch unsere Beziehungen jeden Tag. Sie gehen fortlaufend von einer Ebene zur nächsten. Dieses Buch soll dir dabei helfen, diese Ebenen zu erkennen und zu erklimmen. Oft geben wir auf, kurz bevor wir es gewagt hätten, den nächsten Schritt zu gehen. Die Ideen, Themen und praktischen Übungen in diesem Buch werden dich in eine gute Richtung führen. So wie sie mich seit vielen Jahren begleiten, werden sie auch dich dabei unterstützen, eine glücklichere Beziehung, glücklichere Beziehungen und eine glücklichere Familie zu haben.