





**Kristina Grasse**

# **Ein gehäutetes Herz**

**Was tun bei Liebeskummer  
und Dalseelenschmerz**



**tredition®**  
[www.tredition.de](http://www.tredition.de)

© 2018 Kristina Grasse (Buchupdate 2023: u.a. neues Cover, Index)  
www.liebesleiden.de  
Anmeldung zum Newsletter: info@liebesleiden.de  
www.instagram.com/liebesleiden\_dualseelen/  
YouTube: Liebesleiden\_Dualseelen

Covergestaltung: Constanze Kramer, coverboutique.de

Bildnachweise:

©Jenny Sturm, ©ValentinValkov, ©schankz – stock.adobe.com,  
©Berkomaster – shutterstock.com

Layout: Kristina Grasse

Lektorat, Korrektorat: Dr. Burkhardt Lauterbach/Kristina Grasse

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin: tredition GmbH,  
Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg

ISBN:

Softcover 978-3-7469-4448-7

Hardcover 978-3-7469-4449-4

E-Book 978-3-7469-4450-0

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen. Externe Links konnten nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft werden. Eine Haftung ist daher ausgeschlossen.

Die Anwendung der Übungen erfolgt in eigener Verantwortung. Eine Haftung seitens der Autorin oder des Verlags wird ausdrücklich ausgeschlossen.

VORWORT .....	9
---------------	---

WIDMUNG UND EINLEITUNG .....	11
------------------------------	----

1. Warum dieses Buch? .....	11
2. Liebeskummer? Was ist das? .....	14
=> speziell: Dualseelenliebe? Was ist das? .....	15
3. Hilfe zur Selbsthilfe und Wie ist dieses Buch aufgebaut? .....	18

I. WENN DIE LIEBE EINSCHLÄGT WIE EIN BLITZ... ..	20
--	----

1. Das Schicksal bahnt sich seinen Weg .....	20
2. Der Augen-Blick des Kennenlernens .....	22
3. Ein Rausch mit allen Sinnen .....	27
=> speziell: die Energie zwischen Dualseelen .....	30
=> speziell: Sex zwischen Dualseelen .....	36
4. Warum willst du die Zeichen nicht erkennen? .....	38
5. Trennung: Warum fühlst du dich, als müsstest du sterben? .....	45
6. Übermächtige Gefühle .....	50
=> speziell bei Dualseelen: Eifersucht vs. Gelassenheit .....	53

II. HILFE ZUR SELBSTHILFE .....	55
---------------------------------	----

1. Körper und Geist .....	56
a. Ein gehäutetes Herz oder: Meditation in dein Herzchakra .....	59
=> speziell: Engel??? Bin ich ver-rückt? .....	63

b. Regelmäßige Meditation: hilfreich und heilend .....	65
c. Was Körper und Geist lebendig verbindet .....	71
=> <i>speziell bei Dualseelen: Energieverlust</i> .....	74
d. Bleibe bei dir! Oder: Notfallprogramm bei Energieverlust .....	76
=> <i>speziell bei Dualseelen: Energiehalten</i> .....	82
e. Affirmationen: So selbstverständlich wie Zähneputzen!!!.....	83
<b>2. Konkrete Hilfsangebote .....</b>	<b>91</b>
a. Hilfe suchen bei Therapeuten und Heilern.....	91
=> <i>speziell: Therapeutische Hilfe für Dualseelen?</i> .....	92
b. „Von der Geliebten zur Liebe“ mit der MRM von R. Bihlmaier..	93
=> <i>speziell bei Dualseelen: Illusionen loslassen</i> .....	102
=> <i>speziell bei Dualseelen: „Der Loslasser“ von R. Sagehorn/C.</i>	
<i>Mroseck</i> .....	105
<b>3. Die Lernaufgaben: Los-Lassen und Sich-Entwickeln.....</b>	<b>112</b>
a. Ängste erkennen und loslassen oder:.....	118
<i>Wovor hast du eigentlich Angst?</i> .....	118
b. Loslassen bedeutet Annehmen oder: .....	128
<i>Wieso glaubst du, einen Verlust zu erleiden?</i> .....	128
=> <i>speziell bei Dualseelen: Loslassen?!</i> .....	129
c. Bedingungslose Selbstliebe oder: .....	135
<i>Liebst du dich denn wirklich selbst?</i> .....	135
d. Grenzen setzen und Selbstwert wahren oder:.....	150
<i>Was sind deine Grenzen und wie kannst du sie aufrechterhalten?</i> .....	150
=> <i>speziell bei Dualseelen: Grenzen setzen</i> .....	158
=> <i>speziell bei Dualseelen: Ist Seele dicker als Blut?</i> .....	164
e. Lebensfreude und Genuss oder: .....	175
<i>Was macht dir Freude?</i> .....	175
f. Kreativität und Berufung oder:.....	186
<i>Worüber definierst du dich und wo willst du hin?</i> .....	186
g. Geduld und Vertrauen oder:.....	193
<i>Bist du ganz bei dir?</i> .....	193
=> <i>speziell: Dualseelen-Partner als Spiegel</i> .....	195
h. Echte Weiblichkeit oder:.....	206
<i>Bist du bereit für eine Liebesbeziehung auf Augenhöhe?</i> .....	206

<b>III. GIBT ES EIN LEBEN NACH DEM</b>	
<b>LIEBESKUMMER? .....</b>	<b>209</b>
1. Was spiegeln dir die Männer, die dir begegnen? .....	209
2. Erkenne deine Potenziale und triff eindeutige Absichten! .....	213
3. Lasse um dich werben! .....	225
Schlusswort .....	228
Dank.....	231
<b>ANHANG.....</b>	<b>232</b>
Affirmationen .....	232
Meditationen.....	238
Übungen .....	241
Empfehlenswerte Internetadressen .....	249
Literaturhinweise .....	251
CDs/DVDs.....	255
Index .....	256
Das neue Handbuch für Dualseelen.....	267
Über die Autorin .....	268

*„Man öffnet sich für die Liebe und steht vor der  
Hölle des Verlusts.“*

*(Ellen Sussman)*

*„Die Liebe ist wie eine Reise durch ein unbekanntes  
Land. Man muss den Mut haben, alles hinter sich  
zu lassen, ohne zu wissen, was vor einem liegt.“*

*(Unbekannt)*

*„Der Kopf sucht eine leichte, unkomplizierte Beziehung.  
Das Herz aber sehnt sich nach einem spirituellen  
Partner, nach Heilung und Ganzwerdung.“*

*(Mona Dellwo)*

*„Es ist nicht die Liebe, die schmerzt. Liebe  
schmerzt nie. Es sind die unerfüllten Erwartungen,  
die wehtun.“*

*(Samarpan)*



## Vorwort

Das Buch, das du gerade in den Händen hältst, ist das erste Buch, das ich zum Thema Liebeskummer und Dualseelenschmerz geschrieben habe. Ich habe es vor allem für betroffene Frauen und für die sogenannten Loslasserinnen geschrieben. Mein anderes Buch „Das neue Handbuch für Dualseelen und alle (unglücklich) Liebenden. Von A wie Abgrenzung bis Z wie Zeit“ ist sachlicher und alphabetisch wie ein Nachschlagewerk strukturiert. Ich versuche dabei, die wesentlichen Fragen auf den Punkt zu bringen. Es stellt also eine Art Essenz meiner Erfahrungen dar.

Mit „Ein gehäutetes Herz“ erzähle ich auch meine eigene Geschichte, gleichsam als eine Art Folie, als subjektiven Hintergrund, der dazu dient, Liebesleid und Dualseelenschmerz generell zu verstehen. Das Buch, das du gerade in den Händen hältst, ist also ein Stück weit persönlicher als das „Handbuch“. Meine Geschichte dient dabei als roter Faden, der durch die Lernaufgaben führt, die alle betroffenen Frauen mehr oder weniger herausfordern. Denn aufgrund der Geschichten, die mir Frauen erzählt oder geschrieben haben, wird deutlich, dass unsere Erfahrungen und unsere Aufgaben oft in geradezu verblüffender Weise übereinstimmen.

Das Buch, das du gerade in den Händen hältst, lag vor 2018 viele Monate in einer meiner Schubladen bzw. als Datei auf meiner Computerfestplatte. Meine innere Stimme sagte mir nämlich: „Lasse ‚Ein gehäutetes Herz‘ erst einmal abhängen! Wie einen rohen Schinken! Lege es ein paar Jahre ein, wie etwa Oliven oder getrocknete Tomaten in gutem Olivenöl! Gewinne Abstand und dann koste und schmecke und schaue dir das, was du da produziert hast, noch einmal sehr genau an!“

Warum dieses Buch?

Und das habe ich getan. Noch einmal gelesen und überarbeitet, wieder gelesen und wieder überarbeitet. Damit es dicht und aussagekräftig und berührend und hilfreich und klar sei.

Danke, liebe Leserin (oder auch lieber Leser), für dein Interesse an diesem Buch, möge es dir helfen, deinen Kummer zu bewältigen!

Ich möchte hier noch erwähnen, dass ich in diesem Buch nicht „gender“, weil ich explizit Frauen anspreche bzw. besonders den weiblichen Part in einer Dualseeelenbeziehung meine. Auf keinen Fall will ich damit jemanden ausschließen und möchte dich hiermit bitten, beim Lesen deine eigene Lebenssituation mitzudenken und mir bitte nachzusehen, wenn die Schreibweise auf dich nicht zutrifft. Ferner möchte ich darauf hinweisen, dass es homosexuelle Dualseeelenkonstellationen gibt, diese zeigen das gleiche energetische Feld wie heterosexuelle.

Für Informationen, Blog, Beratung, Kontaktaufnahme und Hilfe zur Selbsthilfe siehe meine Homepage [www.liebesleiden.de](http://www.liebesleiden.de)

Möchtest du dich zu meinem Newsletter anmelden, siehe im Blog oder gleich per Mail: [info@liebesleiden.de](mailto:info@liebesleiden.de)

Wenn du mir in den sozialen Medien folgen möchtest, siehe:

[www.instagram.com/liebesleiden\\_dualseelen/](https://www.instagram.com/liebesleiden_dualseelen/)

YouTube: [Liebesleiden\\_Dualseelen](https://www.youtube.com/channel/UC...)

## Widmung und Einleitung

### 1. Warum dieses Buch?

Dieses Buch möchte ich all jenen Frauen widmen, die an schwerem Liebeskummer leiden und nun einen Weg finden möchten, aus diesem unerträglichen Leid aktiv und selbstbestimmt herauszugehen. Selbstverständlich ist es auch für Männer gedacht, die sich angesprochen fühlen. Dennoch bin ich davon überzeugt, dass überwiegend Frauen dazu neigen, sich selbstquälerisch im Liebesleid förmlich aufzulösen. Darüber hinaus hoffe ich, dass es auch all jenen helfen kann, die in eine sogenannte Dualseelenliebe verstrickt sind und nicht wissen, was sie in dieser leidvollen Situation tun können. Wie schmerzhaft sich eine Liebe (nach der Trennung) auch anfühlt, der bewusste Weg aus Verzweiflung und Leiden ist immer ein Weg zu sich selbst, ein Weg in die Selbstverantwortung.

Einige Zeit, nachdem mich der Mann, mit dem ich zehn Monate lang eine große, eine heftige, eine nicht zu unterdrückende Liebesaffäre erlebte und den ich mehr zu lieben glaubte als mich selbst, verlassen hatte, verspürte ich den starken Willen, mich nicht im Liebeskummer und all den damit verbundenen Gefühlen zu verlieren, sondern vielmehr das Leiden zu durchbrechen und hinter mir zu lassen. Ich spürte deutlich: Die Lösung liegt darin, diese schmerzvolle Lebenslage genau anzusehen und anzunehmen, mich dabei jedoch nicht als Opfer zu betrachten, sondern vielmehr gleichsam hinabzutauchen in den Schmerz und ihn so zu überwinden. Nach einer Weile verstand ich, dass mir dieser Mann einen Spiegel vor Augen

hielt und mich durch seinen Rückzug dazu aufforderte, mich meinerseits zurückzuziehen, und das heißt auf mich selbst zu besinnen und mich auf diese Weise neu kennenzulernen.

Nach Gesprächen und E-Mails mit betroffenen Frauen ist mir klargeworden, dass vor allem meine persönliche Erfahrung von Bedeutung ist, die ich hier als Autorin einbringe. So ist dieses Buch auch ein sehr persönlicher Text, und doch bin ich sicher, dass sich viele Frauen – auch wenn sie eine andere Geschichte haben – darin wiedererkennen werden. Schon um einen gewissen Spannungsbogen zu bieten, erzähle ich komprimiert und nur das, was für den Verlauf meiner Dualseelenbegegnung und -klärung exemplarisch und von Bedeutung ist. Freilich würde meine Dualseele diese Geschichte anders darstellen – jeder hat seine eigene Wahrheit. Dieses Buch zu schreiben, hatte also durchaus selbst-therapeutische Gründe: durch den Prozess noch einmal hindurchzugehen, mir bewusst zu werden, was da tatsächlich geschehen ist.

Als meine Dualseele mich verließ, war ich 49 Jahre alt und der Überzeugung, mich sehr gut zu kennen. Ich hatte mich jahrelang mit meiner Kindheit, der Beziehung zu meiner Mutter und zu meinem Vater, meiner Rolle in meiner Herkunftsfamilie, mit den Beziehungen zu Männern, mit meinem Leben insgesamt, das ohne eine gesunde familiäre Vertrauensbasis nicht einfach war, auseinandergesetzt und dabei etliche Erfahrungen gesammelt u.a. aus den Bereichen Psychotherapie, Verhaltenstherapie, Stimm- und Atemtherapie, Hypnosetherapie, Paartherapie, Mentaltraining sowie Somatic Experiencing bzw. Traumatherapie. Ich praktiziere seit über 30 Jahren Hatha-Yoga, meditiere regelmäßig und bin eine belebte Person, die Lesen sogar zu ihrem Beruf gemacht hat. Und doch, einerlei, was man schon hinter sich hat, was man (über sich) weiß oder zu wissen glaubt, gleich, wie schwierig es ist: Es führt kein Weg daran vorbei, schonungslos hinzusehen und zu spüren, was Liebe und Schmerz

im eigenen Leben bedeuten. Man wird auf sich selbst zurückgeworfen, es gibt keinen Halt, sondern nur das nackte Selbst. Es gibt nur einen Weg, sich dem zu stellen: innere Arbeit, innere Arbeit, innere Arbeit ...

Und handeln!

Das sagt sich so einfach, in der Tat. Frauen sprechen gerne über ihre Probleme, weil es für einen Moment erleichtert, weil es guttut. Leider wollen manche an ihren Problemen gar nicht wirklich etwas ändern, sie stecken lieber fest im Leid, statt sich zu bewegen, und zwar deshalb, weil dieses Leid so vertraut ist, während die Freiheit, die man erhält, sobald man die eigenen Ketten sprengt, große Angst verursachen kann. Eine Situation zu verändern, heißt aber immer: Handeln. Und Handeln setzt Entscheidungen voraus, Entscheidungen, die nicht immer einfach, sondern sogar schmerzhaft sind. Davon schrecken viele zurück. Es sind aber nicht nur die großen Veränderungen damit gemeint, sondern auch und vor allem das Handeln im Alltäglichen. Gerade dort zeigt sich, ob du tatsächlich lernst, dein Leben nachhaltig und von innen heraus neu zu gestalten.

Mit diesem Buch möchte ich dich und all jene Frauen, die von Liebeskummer geplagt oder gar in eine Dalseelenliebe verstrickt sind, ermuntern, den beschwerlichen Weg der Selbstheilung zu gehen. Es handelt sich um einen inneren Prozess, der langsam voranschreitet und mit Rückschlägen verbunden und auch durch Irrtümer und Fehler gekennzeichnet ist: ein unumkehrbarer Prozess jedoch, der ein klares Bekenntnis zu dir selbst und zu deiner eigenen körperlichen, emotionalen, seelischen und spirituellen Gesundheit und Entwicklung darstellt.

## **2. Liebeskummer? Was ist das?**

An der Liebe zu leiden, ist keine Übertreibung oder gar Einbildung. Es ist ein Drama, das wir unbewusst (re)inszenieren und dennoch kaum aushalten. Denn es ist ein Leid, das allen negativen Liebeserfahrungen entspringt, die wir in unserer Kindheit gemacht haben und auch später immer wieder unbewusst suchen. Es bestätigt alle Glaubenssätze und Muster, die wir früh erlernt und tief verinnerlicht haben, und zwar so lange, bis wir endlich aus den Wiederholungskreisläufen ausbrechen.

Steckst du (noch) im Drama fest und fühlst die Liebe als Schmerz oder gar Qual, gibt es keinen Ausweg. Denn der Schmerz ist nichts anderes als dein eigenes Gefangensein in der Angst und im Misstrauen sowie die Bestätigung aller bisher gemachten Erfahrungen, der Liebe nicht wert zu sein.

Liebesleid entsteht aus Angst. Alle Sehnsüchte, Träume, Wünsche soll der andere dir erfüllen und dir damit die Angst nehmen (vor Verletzungen, vor echter Bindung, vor dem Leben, vor deiner eigenen Unzulänglichkeit, vor deiner eigenen Größe – vor was auch immer) – ein Ding der Unmöglichkeit. Und welch eine Last, die du dem anderen so zuschiebst!

An der Liebe zu leiden, bedeutet letztlich nichts anderes, als deine Weigerung oder gar Unfähigkeit, dich selbst zu lieben. Lernst du, für deinen Weg Verantwortung zu übernehmen, und das heißt: dich deinen eigenen Bedürfnissen und Gefühlen zu stellen, ohne vom anderen etwas zu erwarten, legst du deinen wahren Kern frei. Und dort sitzt die Liebe. Wie ein Buddha. Sie ist eine ruhige, freie, starke, unerschütterliche Energie. Sie schmerzt nie.

Nicht nur in der unglücklichen Liebesgeschichte mit einem gebundenen Mann zeigen sich die eigenen, unbewältigten Lebensthemen, sie werden vielmehr in jeder Liebesgeschichte offenbar. Und auch wenn jede Geschichte individuell ist, haben doch alle eine Gemeinsamkeit: Du wirst dein Lebensglück nur dann finden, wenn du dich ehrlich und auch diszipliniert bestimmten Themen und Lernaufgaben stellst, und dabei geht es primär um Loslassen, um die Auseinandersetzung mit tiefgehenden Ängsten bis hin zu erlittenen Traumata, um die Aufhebung mangelnder Selbstliebe und eines labilen Selbstwertes, um notwendige Abgrenzung und erfüllende Lebensfreude, um Selbstverwirklichung und (Selbst)Vertrauen, um Selbstdefinition und authentische Weiblichkeit, und nicht zuletzt um deine eigene Liebes- und Beziehungsfähigkeit. Es kommen dabei Fragen auf wie: Habe ich mir schon immer so viel gefallen lassen? Bin ich wirklich eine Fürsprecherin meines Wesens? Kenne ich überhaupt das gesamte Spektrum meiner Persönlichkeit? Und wenn ja, kann ich dafür eintreten, und das in jedem Moment meines Lebens? Bin ich in meiner Weiblichkeit, kraft- und vertrauensvoll?

***=> speziell: Dalseelenliebe? Was ist das?***

Eine besondere Form der Liebe zwischen zwei Menschen ist die sogenannte Dalseelenliebe, die immer – ja immer – mit jahrelangem, schweren Leid einhergeht, vor allem für die betroffenen Frauen bzw. den weiblichen Teil der Verbindung. Es handelt sich meist um die Liebe auf den ersten Blick, verbunden mit einer unerklärlichen, nahezu magischen Nähe und Vertrautheit. Man blickt sich in die Augen und erlebt das tiefe Gefühl, endlich zu Hause angekommen zu sein. Charakteristisch ist dabei vor allem die energetische Verbindung zwischen beiden, die letztlich weder emotional noch willentlich noch körperlich noch vor allem auf Seelenebene aufzulösen ist. Und genau dieser Umstand verursacht so großes

Leid, sobald es zur Trennung kommt, einer Trennung, die stets un-  
ausweichlich scheint, weil der männliche Teil oft anderweitig ge-  
bunden ist, Verantwortung für Kinder trägt sowie selbst noch kei-  
nen seelisch tiefgreifenden Reifungsprozess durchlebt hat.

Eine Dualseelenliebe ist die Liebe zweier Seelen, die ursprüng-  
lich einer Seele entsprungen, um dann in zwei verschiedenen Kör-  
pern zu inkarnieren. Das wiederholt sich viele Leben lang, also in  
unterschiedlichen Inkarnationen, und zwar so lange, bis beide See-  
lenpartner ihre jeweiligen Lernaufgaben – in der Regel unabhängig  
voneinander – gemeistert haben. Soweit die Meinung von Betroffe-  
nen. Ob das tatsächlich so ist, weiß ich nicht. Was ich aber definitiv  
sagen kann: Genau so fühlt es sich an.

Fragst du dich bzw. zweifelst du, ob es sich bei deiner Liebe um  
eine Dualseelenliebe handelt, dann ist es keine: Denn handelt es  
sich um eine Dualseelenliebe, weißt du das in der Tiefe deiner Seele,  
und zwar ohne jeden Zweifel. Selbstverständlich ist jede Dualsee-  
lenliebe anders, einzigartig, und doch gibt es verblüffende Über-  
einstimmungen und Strukturen, was Verlauf, Themen und Aufgaben  
sowie den weiblichen und männlichen Teil innerhalb dieser Liebes-  
beziehung betrifft. Nach der Trennung erweist sich diese Liebe als  
große Aufgabe – und bei genauerer Betrachtung als Geschenk –,  
denn beide spiegeln sich ihre Muster, ihre gerne verdrängten Le-  
bensthemen, ihre ungeheilten, unerlösten Seelenanteile, ihre Wun-  
den.

Erst das Leid gibt folglich den Anstoß zur Veränderung deines  
eigenen Lebens. Der Entwicklungs- und Wachstumsprozess, der  
durch eine Dualseelenliebe angeschoben wird, ist das untrügliche  
Spezifikum dieser Liebe. Und mehr noch: Eine Dualseelenliebe ver-  
schwindet nicht, als Essenz bleibt diese Liebe in ihrer Bedeutung  
bestehen. Darin liegen anfangs Schwere, Verzweiflung, Unerbitt-  
lichkeit, aber auch das tiefe Glück begründet, das in echte Liebes-  
fähigkeit mündet.



**Nur durch die konsequente Konzentration auf dich selbst kannst du ein selbstbestimmtes Leben verwirklichen. Und genau diese Selbstermächtigung ist deine zentrale Aufgabe und somit der Weg zu deiner Heilung und Transformation.**

Was unterscheidet nun schweren Liebeskummer von Dualseeleenschmerz? Im Grunde nichts, außer der emotionalen Intensität sowie der Tatsache, dass die Liebesgefühle bei einer „herkömmlichen“ Beziehung nach der Trennung in der Regel verschwinden. Jeder, der an der Liebe leidet – gleich, ob am Dualseeleenschmerz oder generell an Liebeskummer –, kann, darf und soll sich Hilfe von anderen holen. Doch was auch immer behauptet wird – Heilung ist immer Selbstheilung. So ist dieses Buch als Hilfe zur Selbsthilfe gedacht. Deshalb spreche ich dich, liebe Leserin, mit du an. Damit will ich auf gar keinen Fall respektlos wirken, sondern vielmehr zum Ausdruck bringen, dass ich dich ganz persönlich meine, denn kein anderer Mensch als du selbst kann dir deinen Entwicklungsprozess abnehmen. Bitte beachte, dass die Tipps, die ich hier gebe, nur Vorschläge sind, auch wenn ich sie im Imperativ formuliere, und dass die Fragen, die ich stelle, dir helfen sollen, dein Leid zu bewältigen. Ich möchte dich auf diese Weise direkt ansprechen. Und sei dir darüber im Klaren: Es gibt immer einen Weg aus dem Liebesleid – deinen Weg! Aber du musst bereit sein, ihn bewusst und in Selbstverantwortung zu gehen. Gleichsam Selbstermächtigung zu üben. Konzentriert und hingebungsvoll. Denn du allein bist für dein Lebensglück verantwortlich.

### **3. Hilfe zur Selbsthilfe und Wie ist dieses Buch aufgebaut?**

Die Struktur dieses Buches ist nur vordergründig eine chronologische. Komprimiert und sozusagen als Salz in der Suppe streue ich Begebenheiten meiner eigenen Liebesgeschichte ein, als Eckpunkte der typischen Phasen, die genau genommen jeder auseinanderbrechenden Liebesbeziehung zugrunde liegen: Begegnung, Liebe, Konflikt, Trennung, Verlust, Trauer und schließlich Heilung. Einige Textstellen sind formal anders gehalten: Hier gehe ich kurz und so präzise wie möglich auf die Dualseelen-Thematik mit ihren spezifischen Merkmalen ein.

Zentrales Kernstück meines Buches ist das Kapitel „Hilfe zur Selbsthilfe“, in dem ich zugleich die eigentlichen Lernaufgaben, nämlich das Los-Lassen und das Sich-Entwickeln, behandle. Die Übungen und Methoden, die ich während meines Heilungsprozesses angewandt habe, stelle ich einzeln vor, dabei lässt sich eine gewisse Redundanz nicht vermeiden, denn während der einzelnen Stationen im gesamten Prozess griff ich je nach Bedarf immer wieder auf eine Übung oder Methode zurück, und doch möchte ich hier in diesem Buch zusätzlich eine Art Überblick über meine Vorgehensweise geben.

Wichtig ist mir, in diesem Kontext zu betonen, dass du immer deine eigenen Lösungsmöglichkeiten finden wirst, die überhaupt nichts mit den hier vorgestellten zu tun haben müssen. Du kannst dieses Buch auch als ein Notizbuch benutzen für deine eigenen Aufzeichnungen. Es ist ungemein hilfreich, sich schriftlich mit allem, was einem wesentlich erscheint, auseinanderzusetzen: Du umkreist ein Problem, bringst es auf den Punkt, sozusagen schwarz auf weiß, und kannst auf diese Weise einen Weg formulieren, der dich weiterbringt.

Und das Schöne ist, du kannst zurückblättern und deutlich erkennen, wie gut du schon vorangekommen bist. Meine Fragen sind dabei für dich lediglich als mögliche Hilfe zur Selbsthilfe gedacht. Denn jede Frau geht ihren eigenen Weg, und diesen Weg geht sie immer allein. Was aber in jedem Fall sowohl die Auflösung eines allgemeinen Liebesdramas als auch eine Dualseelen-Klärung verlangt, ist meines Erachtens die rückhaltlose Auseinandersetzung mit über Jahrzehnte erlernten Verhaltensmustern oder, anders gesagt: mit deinen eigenen zentralen Lebensthemen. Willst du aus dem Leid herausgehen, kommst du darum nicht herum. Und bitte: Habe Geduld mit dir! Habe Verständnis und Mitgefühl für dich! Aber verliere dich nicht im Selbstmitleid, denn das blockiert, lässt dich emotionale Schleifen drehen, die zu nichts führen.

Bevor es ans Eingemachte geht, liebe Leserin, möchte ich einen Blick auf den Zauber der ersten Sekunden, Minuten, Stunden gewähren, die so unvergesslich sind; ein Zauber, der letztlich jedem Liebesanfang innewohnt; ein Zauber, den jeder Liebesroman, jeder Liebesfilm evoziert und dabei gerne das – mitunter tragische – Ende ausblendet.

## **I. Wenn die Liebe einschlägt wie ein Blitz**

### **1. Das Schicksal bahnt sich seinen Weg**

Im Frühjahr 2013 war ich auf der Suche nach einem Sprecherzieher für Schauspielschüler. Die Hauptfigur des Romans, an dem ich arbeitete, übte diesen Beruf aus, war zugleich ein hochsensibler Vater eines halbwüchsigen Sohnes, hatte sich vor nicht allzu langer Zeit von seiner Freundin getrennt und war insgesamt – wie alle guten Charaktere – ein recht widersprüchlicher Typ. Wohlgemerkt: die Hauptfigur des Romans!

Zwar hatte ich durchaus eine realistische Vorstellung, was ein Sprecherzieher macht, weil ich selbst auch schon ein paar Therapiestunden und Workshops zu Atem, Sprechen und Stimmbildung absolviert hatte, aber ich wollte mich doch umfassend über diesen Beruf informieren. Bei meiner Recherche stieß ich immer wieder auf einen bestimmten Sprecherzieher. Ich kannte also seinen Namen und wusste, dass er an einer renommierten Schauspielschule das Fach Sprecherziehung unterrichtete. Etwas in mir sagte: Den musst du interviewen, und zwar nur den. Also fragte ich in der Schauspielschule nach. Telefonisch, per Mail, wieder telefonisch, wieder per Mail. Nach einigem Hin und Her teilte mir die Sekretärin schließlich mit, er sei schwer erkrankt, habe seine Stimme verloren, sei in einer Klinik.

„Kann er überhaupt nicht mehr sprechen?“, wollte ich entsetzt wissen.

„Mittlerweile kann er schon wieder sprechen ...“, sie geriet ins Stocken, „aber nicht so wie früher.“