

DAVID DEIDA
Du bist Liebe



Alle Übungen in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Ausgabe November 2024

Copyright © 2002 der Originalausgabe: David Deida

Copyright © 2008 der deutschen Erstausgabe: Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Originalverlag: Sounds True Inc., Boulder CO 2005

Titel der Originalausgabe: *Dear Lover – a woman's guide to men, sex and love's deepest bliss*

Projektleitung: Marianne Nentwig

Lektorat: Hendrik Bönißch

Umschlag: UNO Werbeagentur GmbH

Umschlagmotiv: © FinePic®, München

Gestaltung und Satz: KleiDesign

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22405-0

www.goldmann-verlag.de

David Deida

Du bist Liebe

Männer, Sex und tiefes Liebesglück –
ein Ratgeber (nicht nur) für Frauen

Aus dem Amerikanischen
von Susanne Lötscher

Mit einem Vorwort von Marianne Williamson

GOLDMANN

Vorwort von Marianne Williamson	5
Einführung	8
1 Du bist Liebe	11
2 Schokoladige Liebe	13
3 Sehnsucht ist der Schlüssel zur Liebe	17
4 Die Gabe des Liebesakts	19
5 Spiritueller Sexappeal	24
6 Orgasmische Liebe	29
7 Liebe und Angst	35
8 Deine sexuelle Essenz	41
9 Dein wahres Herz und seine Schalen	45
10 Dein Herz darbieten oder es verraten	55
11 Liebesspiel mit zwei Körpern	63
12 Über die Angst hinaus lieben	68
13 Vertraue darauf, dass dein Partner dich öffnet	73
14 Du ziehst deinen Gegenpol an	77
15 Warum Männer sich zurückhalten	82
16 Deine Anziehungskraft	90
17 Du hast dir deinen Partner ausgesucht	100
18 Zeige Lust und Verletztheit	109
19 Die mangelnde Feinfühligkeit der Männer	115
20 Wie man offen bleibt	118
21 Sich über den toten Punkt hinaus öffnen	125
22 Das Ende einer Beziehung und die Leere, die er zurücklässt	130
23 Drei Phasen des Liebens	137
24 Liebe ist eine lebendige Kunst	145
25 Zeig das Licht deines Herzens in der Öffentlichkeit	150
26 Sich für Misshandlungen statt für Liebe entscheiden	161
27 Der Wunsch, sich öffnen zu lassen	166
28 Vertrauen und Sich-Öffnen – eine Zusammenfassung	169
29 Leb wohl	173
Über den Autor	177

VORWORT

von MARIANNE WILLIAMSON

Wie für viele Frauen aus meinem Bekanntenkreis ist die Liebe entweder das Einzige, worüber ich sprechen will, oder das Letzte, worüber ich sprechen will, je nach Stimmung. Wenn ich in der Stimmung bin, darüber zu diskutieren, kommt sie mir ungeheuer wichtig vor. Wenn nicht, wirkt sie beinahe schon neurotisch. Eines jedoch bleibt immer gleich, egal wie ich Liebe betrachte: Romantische Liebe ist ein Mysterium.

Eine Romanze bedeutet vielen Menschen zwar eine ganze Menge, doch sie hat selten etwas mit der Karikatur zu tun, als die sie in der an den Konsumenten gerichteten Werbung dargestellt wird. Sie ist beherzter und kann uns größere Schmerzen bereiten, als das Bild eines Liebespaars am Strand erkennen lassen könnte. Romanzen sind mehr als ein theatralesches Gefäß für so veränderliche Energien wie Glück und Verzweiflung. Aber es ist leichter zu erklären, was sie nicht sind, als zu erklären, was sie sind. Der Grund dafür ist vielleicht, dass sich das Wesen der Romanze ständig verändert. Wie alle anderen Dinge bekommt auch die Romanze ein spirituelles Element. Sie steigt empor, um uns auf der Ebene deren zu begegnen, die wir wirklich sind.

Aus spiritueller Sicht ist eine Romanze in ihrer göttlichen Essenz ein Tempelraum. Eines von Gottes Laboratorien, eine Form spiritueller Transformation. So betrachtet, bietet sie der Seele eine heilige Gelegenheit, die Begrenzungen des engen Selbst hinter sich zu lassen und sich mit Quantensprüngen neue emotionale Möglichkeiten zu erschließen. Dort treibt uns die Liebe in die Enge, indem sie uns einen Spiegel vors Gesicht hält und von uns verlangt, zu verzichten: auf die Verletzungen, auf die Vergangenheit, auf die Mauern, auf die Vorwürfe, auf die Verteidigungsstrategien, auf die Grenzen, auf die Angst ...

Liebe ist kein Spiel für Angsthasen

Die meisten mir bekannten Frauen sind inzwischen davon überzeugt, dass spirituelle Hingabe das Tor zur Liebe ist. Aber dieses Wissen allein bringt uns nicht weiter. „Ich soll mich hingeben?“, fragen wir. „Ich verstehe, was es bedeutet, aber zeigt mir, wie es geht!“ Denn es ist nicht so einfach, sich der Liebe hinzugeben, wenn Papa eigentlich nie richtig da war. Es ist nicht so einfach, sich der Liebe hinzugeben, wenn ein Mensch, dem wir vertrauten, uns verlassen oder hintergangen hat. Und es ist nicht so einfach, sich der Liebe hinzugeben, wenn wir nach unserer letzten Beziehung monate- oder gar jahrelang psychisch völlig am Ende waren.

Es kann emotional überaus anstrengend sein, zu lernen, wie man sein Herz öffnet, wenn die Lebenserfahrungen es verschlossen haben. Vermöglich vorübergehende Schutzmechanismen können im Lauf der Jahre zu tief verwurzelten Verteidigungsmustern erstarren. Und so trauern wir der Unbekümmertheit und Freiheit der Liebe nach.

Beim Lesen von Shakespeares Sonetten fällt uns wieder ein, was wir verloren haben. Wir erinnern uns an das, wonach wir uns sehnen, wenn wir Elizabeth Barretts Brownings Gedichte an ihren geliebten Robert lesen. Wir erinnern uns an das Wunder, das wir uns im Leben am sehnlichsten wünschen, wenn wir spätabends unserer Lieblingsmusik lauschen und unser Herz sich unverfälscht und unbändig nach dem sehnt, was es sich zutiefst wünscht.

Genau diese Sehnsucht ist eine inständige Bitte um die Art von Weisheit, die David Deida uns vermittelt. Er ist einer unserer neuen Liebesschamanen. Deida ist ungestüm und schonungslos und übertrreibt es manchmal auch. Er kann brüllen, aber auch flüstern, er kann uns mit etwas konfrontieren, aber auch trösten. Das Feuer, das er trägt, kann entweder verbrennen oder erleuchten, je nachdem, wie wir es einsetzen. Aber wenn sein feuriges Geschenk ein Geschenk für Sie ist, dann, glaube ich, werden Sie es merken. Sie werden spüren, welche Teile Ihres Selbst seine Botschaft brauchen, und werden feststellen, dass Sie diese Botschaft unbedingt empfangen wollen. Ihr Verstand und Ihr Herz werden auf die Vorstellung reagieren, dass

wir lernen können, bedeutungsvoller zu lieben, indem wir uns von den schmerzhaften Mustern lösen, die uns auf unserer Reise bislang gequält haben.

Die Reise ins Herz Gottes ist stets der Schlüssel zu unserer Erlösung, egal welche Ursachen unser Schmerz hat. Doch wenn der Schmerz uns überwältigt, wenn das Telefon nicht läutet, wenn eine Vereinbarung nicht eingehalten oder unsere Hoffnung zerstört wurde, dann fällt es uns nicht immer so leicht, zu erkennen, wie wir diese Erkenntnis umsetzen können. Ich bin meiner Liebe ein bisschen näher gekommen, weil ich Deida zugehört und dieses Buch gelesen habe. Mein Herz ist freier – möge es das Ihre auch sein.

Lehnen Sie sich jetzt an ein bequemes Kissen. Dämpfen Sie das Licht, aber nicht da, wo Sie lesen. Sprechen Sie vielleicht ein Gebet und bitten Sie um die Wahrheit, die hinter dem Schleier liegt. Bitten Sie darum, über Männer das zu erfahren, was Sie wissen müssen – so dass Sie vielleicht lernen, sie so zu lieben, wie es Ihr sehnlichster Wunsch ist.

Und lauschen Sie dann mit mir dem Magier der Liebe. Er erzählt uns von einem seit Langem verschollenen Versprechen. Er erzählt von Wahrheit. Er erzählt von Liebe.

EINFÜHRUNG

.....

Liebe Leserin,

die folgenden Kapitel widme ich Ihnen, als wären Sie meine Geliebte. Egal ob Sie Single oder verheiratet sind – diese Worte schenke ich Ihnen, so wie ich sie meiner Liebsten schenken würde. Vielleicht lernen wir uns nie kennen, aber ich möchte Ihnen die Gelegenheit geben, Ihr Herz durch meines zu spüren.

Seit Jahren veranstalte ich Workshops auf der ganzen Welt, in denen ich mich gemeinsam mit Frauen und Männern öffne, die mir ihre verborgenen Herzenswünsche gestehen. Es scheint, als lernten wir uns selbst häufig zutiefst über das Herz eines Menschen kennen, der uns liebt, der bereit ist, sich zu öffnen und uns so zu sehen, wie wir wirklich sind, und der bereit ist, uns zuzuhören und die Sehnsucht unseres Herzens zu spüren.

Liebe umfassend geben und annehmen – das ist der wahre Wunsch unseres Herzens, Ihres und meines Herzens. Die Sehnsucht, die Sie im Herzen spüren, ist dieselbe, die jedermann spürt. Wenn Sie die Sehnsucht Ihres Herzens durch mein Herz spüren, werden Sie sich durch die vielen Herzen, die sich gemeinsam vertrauensvoll geöffnet haben und die folgenden Worte haben entstehen lassen, hoffentlich besser kennenlernen.

Jedes Herz will sich Gott beziehungsweise dem grenzenlosen Strom göttlicher Liebe öffnen. Egal ob Sie ein religiöser Mensch sind oder nicht, Ihr Herz sehnt sich trotzdem danach, sich grenzenlos zu öffnen, gesehen und grenzenlos dargeboten zu werden. Das verstehe ich unter „sich für Gott öffnen“ – sich öffnen und alles und jedermanns Herz als eine göttliche Ausdrucksform der Liebe spüren.

Auch Sexualität ist eine göttliche Ausdrucksform für Liebe – oder könnte es zumindest sein. So wie ich mein Herz meiner Geliebten schenken würde, schenke ich Ihnen die folgenden Kapitel, damit sich

Ihr Herz für Gott öffnet, egal ob Sie allein oder in einer Beziehung leben, ob Sie Tee kochen oder Liebe machen. Ich hoffe, dass Sie, wenn Sie Ihr Herz durch diese Worte spüren, noch tiefer erfahren, wie sich die göttliche Liebe danach sehnt, sich durch jedermanns Herz zu öffnen.

Und mit dieser Erkenntnis, dass unsere Herzen sich mit derselben Liebe öffnen und fließen, schenke ich Ihnen die folgenden Kapitel, als wären Sie meine teure Geliebte.

David Deida