



**FÜR DICH UND MICH**



Katja Bode

# **ABENTEUER GRUNDLOS GL<sup>•</sup>CKLICH**

**Erstaunlich  
andere Erfahrungen machen  
mit dem KURS**

[illegible]

上C 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039

[illegible]

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig.

In der deutschen Übersetzung wurden Zitate und sinngemäße Wiedergaben  
entnommen aus dem Werk *Ein Kurs in Wundern*®, © 1990, 2008  
Foundation for Inner Peace, Mill Valley, USA, deutsche Ausgabe Greuthof Verlag

*Ein Kurs in Wundern®*, *EKIW®* und *A Course in Miracles®*  
sind als eingetragene Markenzeichen international geschützt.

Die in diesem Buch vorgestellten Gedanken stellen die persönliche Meinung und Interpretation sowie das persönliche Verständnis der Autorin dar und nicht die der Rechteinhaber von *Ein Kurs in Wundern®*.

# INHALT

## EINE NEUE SICHT

<b>Einleitung: DIE SEHNSUCHT SUCHT .....</b>	<b>11</b>
Unser aller Ausgangssituation ist dieselbe .....	11
Worum geht es genau? .....	12
Grundlos glücklich mit einer neuen Sicht.....	13
Ändere deine Sicht und alles ist gut .....	14
Alles sortiert sich neu .....	15
Wie gehen wir vor? .....	16
PS: .....	16

## DIE THEORIE

<b>Kapitel 1: EIN KURS IN WUNDERN .....</b>	<b>19</b>
Achtung: Knotengefahr! .....	19
Nicht abschrecken lassen.....	19
Der Kurs aus meiner Sicht.....	20
Ein erster Einblick .....	21
Wer steckt hinter dem Kurs? .....	25
Worum geht es genau? .....	25
Der Kurs sagt: Gott ist.....	26
Liebe hat kein Gegenteil.....	27
Die Welt ist nur ein Traum .....	29
Das Ich und Du des Kurses .....	29
Zweifel und Ängste .....	30
Trennung ist nicht möglich.....	31
Gespaltener Geist .....	32
Bleistift, Radiergummi und weißes Papier .....	34
Im falschen Film.....	35
Wir sind das Licht .....	36
Die Wirklichkeit Gottes.....	37
Strahlende Sonne.....	38
Wie Gott, aber nicht Gott .....	38
Die Ego-Fallen .....	40
Erlösung ist garantiert .....	42
Kurs-Theorie in Etappen .....	44
Schaubilder.....	45
Ein Überblick .....	46
Alle Trennungsschritte in einem.....	51
Ego-Kreislauf und Ausweg .....	59
Schuld ist schneller, als du denkst .....	63
Und wozu das alles? .....	63
Eine neue Sicht.....	68
Ist die Welt wirklich so furchtbar? .....	70
Von der abstrakten Theorie zur Alltagspraxis .....	73
Noch eines vorab .....	76

## DIE PRAXIS

<b>Kapitel 2: DER BEOBACHTER.....</b>	<b>79</b>
Wozu beobachten?.....	79
Klingt wunderbar einfach .....	79
Wie funktioniert der Beobachter?.....	80
Geduldig dranbleiben .....	81
Weitere Wege zur Aktivierung des Beobachters .....	82
Akuter Einsatz .....	82
Ein Beispiel für Aggressionen .....	83
Bin ich in Liebe oder Angst? .....	85
Nicht verdrängen – nicht verleugnen .....	86
Trocken-Training.....	89
Wir sind der blaue Himmel.....	90
Wir denken den ganzen Tag .....	91
Den Gedankensumpf beobachten .....	91
Müdigkeit und Stress .....	92
Über nächtliche Träume stolpern.....	92
Wir kennen den Beobachter.....	93
Das Schöne und Gute in uns beobachten .....	93
Wer und wo ist der Beobachter?.....	94
Alles ist ein Prozess.....	95
Ein Extrembeispiel des Beobachtens .....	95
 <b>Kapitel 3: DER SPIEGEL .....</b>	 <b>119</b>
Von einem Kleiderhaufen lernen .....	119
Vom Einzelnen zum Allgemeinen .....	120
Nur der Glaube ans Ego steht uns im Weg .....	122
Vom Allgemeinen zum Hintergrund .....	122
Vom Konkreten zum Abstrakten und zurück .....	126
Erst innen, dann außen.....	129
Nicht die Welt verändern, sondern mein Denken über die Welt.....	130
Konsequenz ist angesagt.....	133
Missverständnisse sind lehrreich .....	134
Ausflug in die Psychologie.....	134
Wiederholung prägt sich ein.....	138
Mit dem Spiegel zur Vergebung.....	139
Das berühmte Messer-Beispiel .....	140
Die Kreuzigung Jesus anders gesehen .....	140
Soll ich mich auch kreuzigen lassen? .....	142
Liebe erinnert an Liebe.....	143
Anders als erwartet .....	145
Spiegel spiegeln gnadenlos.....	145
Alle mit ins Boot nehmen .....	148
Wunder über Wunder .....	148
Ein Märchen wird wahr .....	149
Jetzt fehlt nur noch eins .....	149
 <b>Kapitel 4: DIE FÜHRUNG.....</b>	 <b>151</b>
Heiliger Geist – wer oder was? .....	151
„Wozu dient es?“ .....	153
Leichtigkeit und Schwere .....	155
Der Weg zum Heiligen Geist.....	156
Die Antwort ist immer Frieden.....	157

Die Reaktion ist ausschlaggebend .....	160
Die Bereitwilligkeit ist entscheidend .....	161
Freu' dich, wenn sich das Ego wehrt .....	162
Probleme und die wahre Ursache .....	163
Trennung in Liebe und Verbundenheit .....	166
Führung in Liebe, Frieden und Verbundenheit .....	167
Schein-heilige Führung .....	167
Entscheidungen aus dem inneren Frieden treffen .....	167
Wir entscheiden uns pausenlos .....	170
Ich weiß nichts – und das ist mein Glück .....	170
Befreiung vom Urteil .....	178
Das Mittel heißt: Vergebung .....	181
Die Unterschiede von Positivem Denken, Wünschen und dem Kurs .....	182
Alles zum Besten nutzen .....	185
Liebe geht niemals verloren .....	187
Sisyphus lässt grüßen? .....	189
Wir sind nur von Gott abhängig – zum Glück .....	190
Es gibt immer einen Weg zum inneren Frieden .....	197
Der Heilige Geist ist immer für alle und alles da .....	197
Small Talk leicht gemacht .....	199
Die Führung ist in uns .....	200
Das Drehbuch ist bereits in allen Varianten geschrieben .....	203
Vergebung reicht in alle Zeitdimensionen .....	206
Nur Erfahrungen überzeugen .....	207

## IN ANDEREM LICHT

<b>Kapitel 5: DER KÖRPER .....</b>	<b>213</b>
Der Körper als Projektion des Ego .....	213
Das Ego-Körper-Dilemma .....	214
Heilung durch Hingabe an den Heiligen Geist .....	215
Körperliche „Krankheit“ ohne Schmerzen und Leiden .....	219
Schmerzen ohne Leiden .....	220
Der Stein im Joggingschuh .....	220
Heilung – neu definiert .....	221
Das Ziel ist innerer Frieden .....	223
Der Körper ist außen .....	225
Von der Flugangst .....	227
Der Körper ist neutral .....	228
Das Ego dient dem Vergessen von Gott .....	230
„Krankheit“ und Tod des Körpers sind Selbst-Bestrafung .....	230
„Krankheit“ als Ruf nach Liebe verstehen .....	233
Alle Ego-Maßnahmen sind nur Magie .....	233
Sichtweisen verändern sich .....	239
Der Kurs und der ganzheitliche Ansatz .....	242
Magie und Angstfreiheit .....	248
Magie als Lernschritt .....	251
Wenn ich Therapeut und Kurs-Schüler bin .....	253
Ungeheilte und geheilte Heiler .....	257
Den Körper nicht leugnen .....	260
Liefern Körperempfindungen Hinweise? .....	260
Bin ich nach dem körperlichen Tod bei Gott? .....	262
Der Heilige Geist gibt keine Tipps für den Körper und das Welten-Leben .....	263
Was ist mit Lichtnahrung? .....	265

Auf den Punkt gebracht .....	267
Von Irrungen, Wirrungen und Erkenntnissen .....	268

## **Kapitel 6: DIE BEZIEHUNGEN ..... 281**

Durch den Beziehungs-Dschungel.....	281
Liebe ist nicht gleich Liebe.....	282
Schöne Worte sind schnell gesagt .....	284
Sagt die wahre Liebe zu allem „Ja“ und „Amen“? .....	287
Besondere Beziehungen .....	287
Ehrlich bis zum letzten Punkt .....	293
Heilige Beziehungen.....	296
Was Einbrecher wirklich suchen .....	301
Nicht mit dem Ego auf das Ego des anderen reagieren.....	302
Wir sind alle gleich und jeder ist uns ein Lehrer .....	303
Beziehungsarbeit à la Kurs .....	308
Niemand außer mir muss die Kurs-Arbeit machen .....	311
„Ein Bruder ist alle Brüder“ .....	314
Drei Monate Egotrip-Reise.....	315
Die wahre Liebe vermag schier Unmögliches .....	319

## **DIE ERGEBNISSE**

## **Kapitel 7: AUF DER SPUR DES INNEREN FRIEDENS..... 327**

Auf Kurs in der Illusion.....	327
Eine Phase nach der anderen... ..	329
Einfach aufmerksam laufen lassen .....	329
Die Meditation mischt sich ein .....	330
Zufälle gibt es nicht .....	332
Innenschau und Entscheidungskraft .....	333
Das Helfersyndrom verpufft .....	335
Unerwartete Einflüsse.....	336
Der Fokus ändert sich.....	337
Von der Lust, Brötchen zu verkaufen .....	339

## **Kapitel 8: EINE LIVE-KURS-GESCHICHTE ..... 343**

Hilft der Kurs wirklich immer? .....	343
Die Vorgeschichte .....	344
Tagebuch .....	347

## **Kapitel 9: AUF DEM WEG VOM HASS ZUR LIEBE ..... 405**

Prozessnotizen .....	406
----------------------	-----

## **Schlussbetrachtungen: DER KURS KURZ, KNAPP UND KNACKIG .. 433**

Der Ausgang ist gewiss .....	433
Fassen wir zusammen.....	434

## **ANHANG**

Erklärungen zu den Zitat- und Textstellenverweisen.....	438
Danke .....	439



**EINE NEUE SICHT**



## Einleitung

### DIE SEHNSUCHT SUCHT

Ich goss gerade Tee auf. Es war ein ganz normaler Arbeitstag, an dem ich mir wie so oft zwischen zwei Terminen eine dampfende Tasse gönnte. Es war nichts Besonderes passiert, alles war wie immer. Und dennoch wurde ich plötzlich gewahr, dass ein ganz erstaunliches Gefühl in mir aufstieg. Es war unendlich angenehm und erfüllte mich vollkommen. Ich konnte es zunächst nicht benennen, doch dann wurde mir bewusst, dass ich überglücklich war. Das wunderte mich sehr. Warum war ich plötzlich so glücklich? Was war der Grund dafür? So sehr ich auch suchte, ich fand keinen. Aber aus einer Stille in mir stieg eine Wortkombination auf, die ich noch nicht kannte – und die es vollends traf: grundlos glücklich. Ja, ich war tatsächlich grundlos glücklich! Ich konnte mir überhaupt nicht erklären, wie es entstanden war, woher es kam und was es bedeutete. Dieses Erlebnis war so anders, dass es mir als etwas ganz Außergewöhnliches in Erinnerung blieb. Ebenso erging es mir mit zwei weiteren Erfahrungen. Einmal ruhte ich mitten in einer gewaltsamen Situation in totalem inneren Frieden. Ich war vollkommen frei von Angst, was mir absurd erschien. Ein anderes Mal erfasste mich für einen Moment die Präsenz einer Liebe, die einen Menschen – den ich kaum kannte und mit dem ich Schwierigkeiten hatte – zutiefst annehmend und ohne jegliche Bedingung umfing. Es berührte mich zutiefst, wenn es mir auch völlig unverständlich war. Erst Jahre später fand ich heraus, wie ich diese inneren Zustände auch bewusst erreichen kann und was sie wirklich bergen.

Fragst du dich nun: „Grundlos glücklich – au ja – aber wie funktioniert das bitteschön?“ Lass mich dir davon erzählen, dann kannst du es selbst ausprobieren. Und stell dir vor, es ist auch für mich immer noch ein tägliches Abenteuer, denn es geht um ein totales Umdenken: zum Glück!

Zugegeben, dieser Weg ist nicht immer leicht, aber absolut machbar und lohnenswert. Denn es geht so sehr „ans Eingemachte“, dass wir einen unglaublich befreienden und heilsamen Umgang mit allen Lebensbereichen erfahren – und noch viel Erstaunlicheres! Aber dazu später mehr, denn ich möchte Schritt für Schritt mit dir gehen. Starten wir also mit der Ausgangssituation.

#### **Unser aller Ausgangssituation ist dieselbe**

Wir tun einiges dafür, um uns in unserem Leben bestmöglich einzurichten, nicht wahr? Wir gehen Beziehungen ein, in denen wir uns wohl fühlen, suchen uns Beschäftigungen, die uns Freude machen, sorgen für unseren Lebensunterhalt

und Körper, damit es uns gut geht. Wären da nicht all die Zwänge und Pflichten, die uns belasten. Gäbe es bloß nicht ständig aufs Neue Probleme, auf der Arbeit, in der Familie und in dieser Welt ganz allgemein, die unsere Zufriedenheit trüben. Uns manchmal sogar das Leben so richtig zur Hölle machen. Würden uns nur nicht all die Ängste und Sorgen immer wieder einnehmen: um unsere Körper, unsere Liebsten und unser Auskommen. Dann wäre doch alles super! Aber das Leben scheint anders gestrickt zu sein. Und selbst, wenn wir dies erkennen, hält uns trotzdem nichts davon ab, immer wieder und weiter nach dem perfekten Leben zu streben, auf dass dieses anhalten möge.

Fakt ist also: Wir alle sind auf der Suche. Und zwar tagtäglich, auch wenn es uns nicht immer bewusst ist.

Und halten wir fest: Um tatsächlich finden zu können, müssen wir uns zuerst darüber klar werden, was wir eigentlich wirklich *wirklich* suchen – oder?

### **Worum geht es genau?**

Geht es bei der Suche tatsächlich um Haus und Auto, Arbeit, Urlaub und Rente, Erfolg und Geld, Freunde, Partnerschaft, Familie und Gesundheit? Es ist vollkommen okay, danach zu streben. Aber schauen wir jetzt noch tiefer, was liegt dann unter diesen Zielen verborgen? Worum geht es dabei wirklich? Was ist sozusagen die Essenz dieser Wünsche? Was ist es, wonach wir uns am allermeisten sehnen? Welches Gefühl, welchen Zustand in uns selbst wollen wir letztlich erreichen? Könnte es sein, dass sich unter der Sehnsucht nach materiellen Gütern, Erfolg, Familie und Gesundheit eigentlich

*die Sehnsucht nach  
Geborgenheit und Glückseligkeit,  
Frieden und Freude,  
Ruhe und Erfüllung,  
also nach Heil-Sein und Liebe*

verbirgt? Ich jedenfalls entdecke immer wieder, dass es letztlich jederzeit um diese ganz grundlegenden immateriellen Bedürfnisse und Sehnsüchte geht. Überall auf der Welt. Ganz gleich unter welchen Umständen.

*Wir stecken alle in der gleichen Ausgangssituation,  
der Suche und Sehnsucht  
nach dem einen gleichen Ziel hinter allem,  
das auf den Punkt gebracht Liebe ist!*

Oft stöhne ich in Momenten von Stress und Schmerz unvermittelt auf: „Ich möchte doch nur meine Ruhe und meinen Frieden haben!!!“ Ich möchte in Liebe sein, denn in ihr ist kein Stress und Schmerz, sondern Geborgenheit und Glück.

Also, wenn das doch eigentlich mein Ziel ist, was hindert mich dann verdammt noch mal immer und immer wieder daran, es zu erreichen? Nun, auch wenn ich herausgefunden habe, dass es doch eigentlich um einen inneren Zustand geht, mache ich diesen flugs wieder an allen möglichen äußeren Umständen fest, denn ich antworte: „Das Leben ganz allgemein, mein Partner, die anderen Menschen, das fehlende Geld, meine Krankheiten ...“

Ich drehe mich also im Kreis.

### *Gründe für mein Unglücklichsein gibt es genug!*

Ich fabuliere: „Wenn mein Partner anders wäre, dann könnte ich mit ihm glücklich sein. Wenn ich mehr Geld hätte, wäre ich sorglos, könnte ich mir mehr leisten und wäre zufriedener. Wenn mein Körper gesund wäre, ginge es mir viel, viel besser.“ Ich will mir also Umstände und somit Gründe schaffen, um glücklich zu sein. Hmm, das klingt auch erst mal logisch. Doch meiner Erfahrung nach ist es dann doch nicht so: Wenn mein Partner tatsächlich liebevoller wird, nervt mich garantiert etwas anderes an ihm. Wenn ich mehr Geld habe, habe ich zwar weniger finanzielle Sorgen, aber glücklich bin ich deshalb auch nicht unbedingt. Oder ich habe Angst, dass es wieder weniger wird. Wenn mein Körper einigermaßen gesund ist, mag ich aber dieses oder jenes Fettpölsterchen nicht und mich stört die Form meiner Nase. Habe ich gerade die Probleme in meinem Beruf gelöst, rege ich mich nun plötzlich über meinen Nachbarn oder den Autofahrer vor mir auf der Straße auf. Wenn mich jemand endlich über alles liebt, kann ich diese Liebe gar nicht annehmen oder denjenigen selbst nicht lieben.

So oder ähnlich: Irgendetwas ist immer. Irgendetwas fehlt immer zum Glück, von kurzen Phasen mal abgesehen. Ständig bin ich am Manipulieren. Nie ist es perfekt. Dennoch sehne und strebe ich danach, immer wieder.

Geht es dir auch so? Ist es diese Sehnsucht, die uns vorantreibt? Und – würde sie uns überhaupt vorantreiben, wenn sicher wäre, dass ihre Erfüllung unerreichbar ist? Für mich ist diese Sehnsucht der Motor aller Entwicklung, und weil ich nicht aufgab, schoss mir eines Tages etwas ein, ohne dass ich zunächst so recht begriff, was das bedeutete:

*Wir können uns nicht nach etwas sehnen,  
was wir nicht doch schon von irgendwoher kennen.*

### **Grundlos glücklich mit einer neuen Sicht**

*Anhaltendes* Glück und *beständige* Liebe müssen erreichbar sein, sagte ich mir immer wieder. Ich kann mich schließlich nicht danach sehnen, wenn ich nicht irgendwo in mir wüsste, dass es möglich ist. Wenn es nicht irgendwo in mir eine Erinnerung an diesen Zustand gäbe, würde ich doch nicht so sehr danach

streben. Ich muss es irgendwie schon kennen – warum, seit wann und woher auch immer. Nur: Wie komme ich da wieder hin?

Eines wurde mir immer klarer, die Erfüllung dieser Sehnsucht musste von allen Begebenheiten unabhängig sein. Ich konnte ihre Erfüllung nicht in irgendwelchen Umständen finden, die sich zudem ständig änderten. Ich musste sie in mir selbst finden. Es ging also um eine vollkommen andere Art von Ziel:

*Glück, Frieden, Freude und Liebe quellen aus mir hervor,  
bedingungslos und egal, was um mich her und mit mir geschieht.*

Egal, was um mich her und mit mir geschieht? Das klang für mich schier unmöglich, war aber dennoch die letzte Variante, die ich noch nicht ausprobiert hatte. Nun, ich wusste also nicht, wie das gehen sollte.

*Ich wollte grundlos glücklich werden.*

Und das auch noch anhaltend. Und während ich weiter auf der Suche war, begegnete mir ein Buch, welches mir genau das tatsächlich versprach: „Ein Kurs in Wundern“. Dieses Buch veränderte meine Sicht grundlegend und auf abenteuerliche Weise. So erkannte ich,

*wir suchen die Erfüllung unserer Sehnsucht im Außen  
und ahnen nicht,  
dass sie – unabhängig von allem – schon immer  
in unserem Inneren weilt.  
Wir müssen nur dorthin zurückkehren.*

Mit einer neuen Sicht.

### **Ändere deine Sicht und alles ist gut**

Aha, dachte ich, das klingt ja einfach und weltbewegend: meine Sicht verändern. Ist es ja auch. Im Prinzip und im Nachhinein, wenn ich es geschafft habe. Aber zunächst scheint es ein wahrer Kraftakt zu sein, meine Sicht zu ändern. Wirklich zutiefst zu ändern. Erst mal ist nämlich der Gedanke zuzulassen, dass es vielleicht tatsächlich noch eine andere Sicht der Dinge gibt als meine oder die, welche in der Welt üblich ist. Ich bin dermaßen eingefahren in meinen Denkmustern, so tief geprägt von meinen Erfahrungen, meinen Eltern, Mitmenschen und den gesellschaftlichen Ansichten, dass es mir kaum vorstellbar ist, wirklich anders zu denken. Und dann, wenn ich mich zumindest der Möglichkeit einer anderen Sicht geöffnet habe, könnte Angst aufkommen. Schließlich fühlt es sich so an, als „schwimmen mir alle meine Felle davon“. Ich muss mich auf etwas für mich vollkommen Neues einlassen. Da werden mein Denken und meine Gefühle so ein ums andere Mal Amok laufen und sich dagegenstemmen.

Genau so war es mir auch ergangen – und das nicht nur einmal. Mehrfach habe ich in meinem Leben meine Sicht verändert – und es war nie einfach – doch so radikal wie „Ein Kurs in Wundern“ war zuvor absolut nichts gewesen. Durch den Kurs bin ich nun nicht mehr auf der Suche, sondern bei einer inneren Umsetzung angekommen, die mich tatsächlich erfahren lässt, was ich wirklich suchte. Und so möchte ich in diesem Buch meine Erlebnisse und Erfahrungen mit dir teilen, um den Weg mit dem Kurs ganz konkret und authentisch nachvollziehbar zu machen. Meine Person ist dabei nicht wichtig, denn es geht unabhängig von meiner Person um unser aller Sehnsucht und Ziel: durch all das Leid und den Schmerz hindurch, die wir immer wieder erfahren, in beständiger Liebe, allumfassenden Frieden und grundlosem Glück anzukommen. Nur das ist unser Fokus.

### **Alles sortiert sich neu**

Ich war privat und beruflich durch tief gelebte Beschäftigung mit den Themen Lebenssinn, Beziehungen und Gesundheit geprägt. Ich näherte mich ihnen über die Ereignisse in meinem Leben, Begegnungen mit anderen Menschen, massenweise Bücher, Seminare, viele Ausbildungen und jahrelange Psychotherapie. Auch Psychologie, Meditation, Spiritualität, Schul- und Alternativmedizin, Pädagogik-, Heilpraktiker- und Heilerausbildung gehörten zu meinem Weg. Doch mit dem Kurs musste ich meine gesamte bisherige Weltsicht und alle Herangehensweisen über Bord werfen oder anders einordnen, was nicht so einfach war. Einige Werkzeuge aus dem Sammelsurium meiner bisherigen Praxis konnte ich allerdings auch leicht abgewandelt übernehmen.

Von all dem werde ich dir erzählen. Aber sei gewiss: mit dem Kurs sortiert sich dennoch von Grund auf alles – aber wirklich komplett alles – weiter und weiter zu einer konsequent neuen inneren Ausrichtung – absolut in sich stimmig.

Diese völlig neue Sicht und der total andere innere Umgang mit dem Alltag erfüllen mich nun immer öfter mit wahren Frieden und grundlosem Glück. Das bot mir kein Weg und keine Methode zuvor! Es ist wirklich erstaunlich. Und auch *anhaltendes* grundloses Glück wird kommen. Doch das braucht Zeit. Warum? Nun, der Weg mit dem Kurs ist rein theoretisch zwar einfach, aber der gelebte Alltag ist mit etlichen Fallgruben und großen Widerständen gespickt – was man doch eigentlich bei einem Weg zum grundlosen Glück nicht vermuten würde. Und das ist so, weil sich verrückterweise ein Teil in uns vehement sträubt, zur Liebe, zum Glück und zum Frieden in uns selbst zurückzukehren, so sehr wir uns auch danach sehnen. Überlege einmal, so muss es tatsächlich sein, denn sonst wären wir doch längst alle restlos überglücklich!?

Warum wir genau das aber nicht sind, und wie dieser Konflikt zu lösen ist, davon handeln der Kurs und dieses Buch. Es ist bis zur Vollendung ein abenteuerlicher Prozess, der trotz vieler Schwierigkeiten von Anfang an in der Anwendung absolut überzeugende, friedvolle und motivierende Erfahrungen

bringt. Es gilt dann nur, konsequent dranzubleiben und immer, immer weiterzugehen, um ganz gewiss irgendwann *Beständigkeit* zu erlangen.

### Wie gehen wir vor?

Fassen wir zusammen: Es geht hier also um ein *Glück*, das von allem unabhängig ist. In diesem Sinne ist es *grundlos*. Es hat seinen *andauernden* Grund in uns selbst. Logisch, dass wir dafür eine vollkommen andere Herangehensweise brauchen als bisher. Daher widmen wir uns zunächst der Theorie von „Ein Kurs in Wundern“<sup>1</sup>. Es kann sein, dass du dich durch diese ab und an beherzt hindurchkämpfen musst, denn sie ist „nicht ganz ohne“. Doch ohne Theorie verstehen wir nicht, was wir wie und warum in der so befreienden Praxis tun sollen.

In der Praxis betrachten wir intensiv drei Werkzeuge für eine erfolgreiche Umsetzung: *Beobachter*, *Spiegel* und *Führung*. Diese Elemente ebnen uns den Weg zum dauerhaften inneren Frieden und zum grundlosen Glück. Es folgen die Themen *Körper* und *Beziehungen*, denn alles in unserem Leben dreht sich um Körper und jegliche Arten von Beziehungen. Diese erscheinen uns aber mit dem Kurs in einem ganz anderen Licht, als wir es in der Regel gewohnt sind. Die Praxis erläutere ich an vielen selbst erlebten Beispielen aus meinem ganz normalen Alltag.

Wenn du dann alle Puzzleteile beisammen hast, erzähle ich dir drei längere wahre Geschichten. Sie zeigen wunderbar den Prozess und die Erfahrungen mit dem Kurs, welche Schwierigkeiten auftauchen können und welche Befreiung und Bereicherung wir erfahren.

Zu guter Letzt wünsche ich mir, von deinen Erfahrungen zu hören. Gern biete ich dir nach Möglichkeit auch meine weitere Unterstützung und einen Austausch zu allem an, auf dass wir uns weiterhin bereichern können.

### PS:

Wundere dich nicht über so manche Wiederholungen in diesem Buch, sie zeugen nicht von meiner Vergesslichkeit. Sie unterstützen vielmehr uns beide darin, die teils sehr schwer anzunehmende neue Sicht verstehen zu lernen und sich die wichtigsten Aussagen einzuprägen. „Ein Kurs in Wundern“ – als Original – wiederholt sich inhaltlich in fast jedem Satz seiner etwa 1250 Seiten. Dennoch wird es nicht langweilig, ihn tief zu studieren. Dabei führt uns jeder weitere Satz – selbst noch nach Jahren – in eine immer deutlicher werdende Klarheit. Und setzen wir ihn um, erfahren wir seine befreiende Wahrheit.

Also los! Auf ins Abenteuer „GRUNDLOS GLÜCKLICH“!

---

<sup>1</sup> Greuthof Verlag. Die in diesem Buch vorgestellten Gedanken stellen die persönliche Meinung und Interpretation sowie das persönliche Verständnis von Katja Bode dar und nicht die der Rechteinhaber von „Ein Kurs in Wundern®“.



# **DIE THEORIE**



# Kapitel 1

## EIN KURS IN WUNDERN

### **Achtung: Knotengefahr!**

Schon mal von „Ein Kurs in Wundern“ gehört? Klingt gut, oder? Was stellst du dir darunter vor? Ich dachte, als ich zum ersten Mal davon hörte, es könnte sich dahinter eine Anleitung zum Vollbringen von Wundern verbergen, wer wollte das nicht gern? Oder vielleicht ging es auch darum, abgestumpften Erwachsenen wieder beizubringen, die Welt aus neugierigen Kinderaugen zu sehen? Kinderaugen, die sich über so vieles noch wundern können und alles neu entdecken. Auch nicht schlecht. Als ich dann nachforschte, fand ich heraus, dass es sich um den Titel eines sehr dicken, blauen Buches mit sehr dünnen und eng beschriebenen Seiten handelte. Hmmm ..., und als ich es wissbegierig aufschlug, verstand ich kein Wort! Und das, obwohl es eindeutig in meiner Muttersprache geschrieben vor mir lag! Ich hatte zuvor sogar ein kleines Taschenbüchlein mit dem Titel „Einführung in EIN KURS IN WUNDERN“<sup>1</sup> gelesen! So legte ich es zunächst zur Seite.

Doch bald fiel mir ein weiteres Buch in den Schoß, welches mir das Gerüst dieses Kurses auf eine Weise erklärte, sodass etwas in mir ganz aufgeregt wurde und mehr wissen wollte: „Die Illusion des Universums“<sup>2</sup>. Allerdings musste ich dieses Buch zweimal lesen, bis es durchsickerte, denn zunächst bildeten sich gehörige Knoten in meinem Geist. So ist das halt, wenn uns etwas völlig Neues begegnet, es ist wirklich abenteuerlich. Tatsächlich begann ich beim ersten Durchgang erst auf den letzten Seiten allmählich die Grundaussagen zu erahnen. Da begriff ich, dass ich also die Hunderte Seiten zuvor noch nicht wirklich verstanden hatte. Also schlug ich es sofort wieder vorne auf und las es ein zweites Mal, nun mit wachsender und staunender Begeisterung. Es elektrisierte mich geradezu. Anschließend stürzte ich mich wieder auf den Kurs. Jetzt hatte er mich gefunden, und seine völlig neue Sicht begann sich in mir zu entwickeln.

### **Nicht abschrecken lassen**

Ich habe nicht vor, ein kompliziertes Buch zu schreiben, doch so ganz einfach wird es auch nicht sein – das ist bei einem Abenteuer nun mal so. Genau deshalb gehe ich langsam vor und benutze Wiederholungen zur Vertiefung. Aber

---

<sup>1</sup> von Kenneth Wapnick, Greuthof Verlag

<sup>2</sup> von Gary Renard, Goldmann Verlag

das Irre ist, dass es eigentlich ganz einfach ist. Nur ein Teil in uns – die Angst, genauer das Ego, von dem später ausführlich die Rede sein wird – macht es kompliziert, schwierig oder auch schmerzhaft. Daher kann ich als Leser den Kurs eben nicht einfach so wegschlucken, sondern ich muss mich wirklich tief mit jedem Satz und dem Stoff auseinandersetzen. Doch dann wird es verrückterweise immer einfacher, weil ich allmählich die Denkweise des Kurses verstehen lerne. Klingt das paradox für dich? Na super, dann hast du ja auch schon deinen ersten Knoten im Geist. Das ist doch ein gutes Zeichen, denn du lässt dich darauf ein und liest nicht darüber hinweg. Du willst verstehen.

Mein Buch kann dir in ähnlicher Weise den Einstieg in den Kurs erleichtern. Dennoch lässt du dich auch mit meinem Buch auf einen Prozess ein, der einiges an innerer Arbeit an dir selbst beinhaltet. Also, es wird garantiert nicht „schwups“ machen und alles gut sein, wenn du mein Buch gelesen haben wirst. Nein, nein, dann geht es ja erst richtig los. Das sagt auch der Kurs: Er sei „ein Beginn, kein Ende“<sup>3</sup>. Doch die Mühe lohnt sich garantiert, wenn du aus alten Kreisläufen aussteigen und wirklich *wirklich* deine *wirkliche* Sehnsucht erfüllt haben willst.

### **Der Kurs aus meiner Sicht**

Vielleicht kennst du den Kurs ja schon, dann umso besser. Ich habe jedoch beobachtet, dass der Kurs sehr unterschiedlich ausgelegt wird. Daher möchte ich betonen, dass ich die Theorie und Praxis des Kurses hier in meinen Worten darlege, damit du weißt, worauf ich alles Weitere in diesem Buch aufbaue. Es spiegelt mein eigenes Verständnis wider, welches ich aus dem Studium des Kurses, aus meinen bisherigen Erfahrungen damit, aus Seminaren zum Kurs und der Lektüre verschiedener weiterer Bücher, die über den Kurs geschrieben wurden, gewonnen habe. Natürlich ist dies auch in mir ein fortlaufender Prozess, und was du hier liest, ist mein momentaner Stand. Dass es aber immer weiter geht, genau das macht die Arbeit mit dem Kurs so unglaublich spannend und bereichernd. Es wird wirklich niemals langweilig, obwohl es sich die ganze Zeit immer um das Gleiche dreht. Doch dessen wahres Ausmaß zu erfassen, vollzieht sich erst nach und nach und nach, sowohl theoretisch als auch und vor allem auf der praktischen Erfahrungsebene. Du und ich – wir sind also mittendrin in diesem Vorgang.

Anfangs verstand ich die biblisch-altertümliche Sprache des Kurses, seinen komplizierten Satzbau und die Zusammenhänge überhaupt nicht. Ich wusste auch nicht, dass viele Schlüsselworte darin ganz anders definiert werden als in

---

<sup>3</sup> Ü-II.Epi.1:1

Diese Buchstaben- und Zahlenkombination wird dir in den Fußnoten oft begegnen. Sie stellt den Textstellenverweis für „Ein Kurs in Wundern“ dar. Willst du die Stellen im Kurs selbst nachlesen, schaue dir bitte meine Erklärung zur Entschlüsselung im Anhang auf Seite 438 an.