

FÜR DICH UND MICH



Katja Bode

ABENTEUER GRUNDLOS GL[•]CKLICH

**Erstaunlich
andere Erfahrungen machen
mit dem KURS**

$\pi \circ \beta$

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.

[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

| | |
|--|-----------|
| Einleitung: DIE SEHNSUCHT SUCHT | 11 |
| 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

| | |
|--|-----------|
| Kapitel 1: EIN KURS IN WUNDERN | 19 |
| 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

| | |
|--|----------------|
| Kapitel 2: DER BEOBACHTER..... | 79 |
| 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 |
|
Kapitel 3: DER SPIEGEL |
119 |
| 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 |
|
Kapitel 4: DIE FÜHRUNG..... |
151 |
| 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

| | |
|--|------------|
| Kapitel 5: DER KÖRPER | 213 |
| 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“¹. 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“!

¹ 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“¹ gelesen! So legte ich es zunächst zur Seite.

Doch bald fiel mir ein weiteres Buch in den Schoß, welches mir das Grundgerüst dieses Kurses auf eine Weise erklärte, sodass etwas in mir ganz aufgeregt wurde und mehr wissen wollte: „Die Illusion des Universums“². 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

¹ von Kenneth Wapnick, Greuthof Verlag

² 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“³. 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

³ 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.