

Chuck Spezzano
Emotionale Reife

CHUCK
SPEZZANO

Emotionale Reife

Die Heilung der Gefühlswelt

Übersetzung aus dem Englischen:
Ulrike Kraemer

Originaltitel:
Heaven on Earth –
The Path of Emotional Maturity
Copyright © 2013 by Chuck Spezzano

1. Auflage 2014

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de / www.transpersonale.de

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, 83123 Amerang

Verzierungen: © Milos Dizajn – shutterstock_150103664

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckelohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-280-8

Widmung



Dieses Buch ist meiner Mutter gewidmet,
die ihren Körper schon lange verlassen hat,
aber stets in meinem Herzen sein wird.
Von der ich so viel über emotionale Reife gelernt habe.
Danke, Mom ...
Und meinem Vater,
der diese Daseinsebene schon vor langer Zeit verlassen hat,
aber noch immer ein bleibender Teil von mir ist.
Von dem ich gelernt habe, rückhaltlos zu geben.
Danke, Dad ...

Danksagungen



Yo, Team! Gute Arbeit!

Wir haben es wieder geschafft!

Mein Dank gilt:

Napua und Charlie im Büro, die dafür sorgen,
dass alles wie geschmiert läuft.

Robyn, die dafür sorgt, dass das Land blüht und gedeiht.

Harrylne für ihre persönliche Unterstützung.

Chris für seine technische Unterstützung.

Sunny dafür, dass sie Ordnung in das Manuskript
gebracht hat.

Eric und Celia dafür, dass sie Fehler im Manuskript beseitigt und
seine Lesbarkeit verbessert haben.

Lency, Chris und J'aime für Vergnügen, Inspiration und
unerschütterliches Vertrauen.

Ein Kurs in Wundern dafür, dass er eine niemals versiegende Quelle
der Inspiration und der Erkenntnis ist!

Ich danke euch allen.

Inhalt



Einführung	13
Prinzipien emotionaler Integrität	21
Lektion 1	Das größte Problem im Leben und in Beziehungen 26
Lektion 2	Emotionen sind ein Hilferuf..... 28
Lektion 3	Wenn du dich schlecht fühlst, machst du einen Fehler..... 29
Lektion 4	Wenn du dich schlecht fühlst, bist du dafür verantwortlich.....31
Lektion 5	Du bist nie aus dem Grund aufgebracht, aus dem du es zu sein glaubst 33
Lektion 6	Alle Emotionen rühren aus der Vergangenheit her 35
Lektion 7	Wenn du dich schlecht fühlst, bist du in einem Konflikt gefangen..... 37
Lektion 8	Emotionen rühren von einem Konflikt her..... 39
Lektion 9	Jede Verstimmung zeigt eine Chance..... 41
Lektion 10	Emotionen sind eine Form von Angriff..... 42
Lektion 11	Emotionen sind eine Form von Selbstangriff..... 43
Lektion 12	Emotionen sind eine Abwehrstrategie 45
Lektion 13	Emotionen zeigen, wo du dich vor deiner Macht gefürchtet hast 46
Lektion 14	Emotionen zeugen von Verlust..... 47
Lektion 15	Emotionen zu unterdrücken ist ein Fehler 48
Lektion 16	Fürchte dich nicht 49
Lektion 17	Emotionen kommunizieren auf unterbewussten Ebenen51
Lektion 18	Emotionen führen zu dissoziierter Unabhängigkeit..... 52
Lektion 19	Emotionaler Schmerz ist der Preis der Unabhängigkeit..... 54
Lektion 20	Alle Emotionen sind eine Illusion 56
Lektion 21	Unter jedem Problem liegt eine Gabe verborgen..... 58
Lektion 22	Emotionen machen dich unabhängig, aber das ist nicht, worauf du gehofft hattest..... 60
Lektion 23	Willst du fühlen oder dissoziiert sein?..... 62

Lektion 24	Emotionen machen dich zum Opfer	65
Lektion 25	Unabhängigkeit verbirgt Angst vor dem nächsten Schritt.....	66
Lektion 26	Emotionen zwingen dich in die Aufopferung.....	67
Lektion 27	Niemand kann dich dazu bringen, etwas zu fühlen	69
Lektion 28	Deine emotionale Erfahrung hängt davon ab, wie du ein Ereignis benutzt.....	71
Lektion 29	Verwandle deine Kontraktionen in Geburtswehen	73
Lektion 30	Selbstüberwindung ist eine Frage der Einstellung	74
Lektion 31	Deine Emotionen sind Hinweiszeichen	76
Lektion 32	Selbstmitleid ist eine Ausrede, dich nicht ändern zu müssen ...	78
Lektion 33	Deine Emotionen weisen auf eine ungelernete Lektion hin	79
Lektion 34	Wenn du dich nicht gut fühlst, kannst du dich ändern	80
Lektion 35	Wenn du nicht an deiner Heilung arbeitest, verlierst du deine Fähigkeit zu fühlen	81
Lektion 36	Wenn du dich nicht gut fühlst, hast du aufgehört, dein Herz zu öffnen.....	82
Lektion 37	Fürchte dich nicht, sondern sei glücklich	83
Lektion 38	Entscheide dich für die Liebe, nicht für die Angst.....	85
Lektion 39	Deine Emotionen leugnen die göttliche Gegenwart	87
Lektion 40	Deine Emotionen lassen dich deine Mitte verlieren	88
Lektion 41	Deine Emotionen zeigen deine Anhaftung	90
Lektion 42	Verlagerte Emotionen haben negative Auswirkungen auf deine Gesundheit.....	92
Lektion 43	Entscheide dich dafür zu helfen, statt zu behindern.....	93
Lektion 44	Wenn du dich schlecht fühlst, sei hilfsbereit	95
Lektion 45	Deine Schuld ist eine ungelernete Lektion	96
Lektion 46	Öffne dich dem Schatz, den du in dir trägst	98
Lektion 47	Hülle dich in Engelsschwingen	99
Lektion 48	Setze dir kleine Ziele auf dem Weg zum großen Ziel	100
Lektion 49	Sei deinem Team dankbar	101
Lektion 50	Du kannst nicht beides haben	102
Lektion 51	Deine Zwiespältigkeit bringt dich um	104
Lektion 52	Deine Zwiespältigkeit hält dich im Mangel gefangen.....	105
Lektion 53	Du kannst dem, was du tust, nicht entkommen.....	107
Lektion 54	Du kannst dem, was du anderen Menschen wünschst, nicht entkommen	109
Lektion 55	Mache Sex zu einem Akt der Verbindung.....	111

Lektion 56	Mache Sex zu einem Akt des Willkommens.....	112
Lektion 57	Gib deinen Groll auf	113
Lektion 58	Gib dein Leben harter Arbeit auf.....	114
Lektion 59	Wandle deine Strafe um	116
Lektion 60	Gib deine Vorbehalte auf.....	119
Lektion 61	Sei achtsam.....	120
Lektion 62	Befreie dich vom Denken	121
Lektion 63	Wenn dir nicht gefällt, was du siehst, ändere dein Denken	123
Lektion 64	Deine Emotionen sind deine Wahl.....	125
Lektion 65	Fürchte dich nicht vor der Dunkelheit.....	127
Lektion 66	Empfange, was der Himmel dir geben will	129
Lektion 67	Gib von ganzem Herzen, und du bist glücklich.....	130
Lektion 68	Wenn du dich schlecht fühlst, verpflichte dich dem nächsten Schritt.....	132
Lektion 69	Wenn du glücklich bist, gibst du von ganzem Herzen	134
Lektion 70	Erwartungen sind der Fluch des Erfolges.....	136
Lektion 71	Jedes Problem zeigt eine Angst vor Veränderung	138
Lektion 72	Wenn in deinem Leben etwas fehlt, dann bringst du es nicht ein	139
Lektion 73	Um in Sicherheit zu sein, sei harmlos	141
Lektion 74	Angst vor dem, was du willst.....	144
Lektion 75	Erst sein, dann tun.....	146
Lektion 76	Die Illusion der Unabhängigkeit.....	147
Lektion 77	Der Mut, deine Gefühle zu fühlen, lässt dich dein Herz zurückgewinnen	149
Lektion 78	Krankheit ist die Verlagerung von Emotionen auf den Körper	151
Lektion 79	Unser gespaltenes Bewusstsein und unsere Unabhängigkeit wehren Emotionen ab.....	154
Lektion 80	Dissoziierte Unabhängigkeit schadet dir.....	156
Lektion 81	Nur unser gespaltenes Bewusstsein hindert uns daran, das zu empfangen, was wir haben wollen	158
Lektion 82	Jede schmerzhaft Erfahrung ist auch Rache.....	160
Lektion 83	Frieden ist das Ziel emotionaler Reife	162
Lektion 84	Der nächste Schritt ist immer besser.....	164
Lektion 85	Ein Herzensbruch ist ein Stück deines eigenen Bewusstseins, das heimkehren möchte.....	166

Lektion 86	Unsere Unabhängigkeit ist arrogant.....	168
Lektion 87	Wenn du keine Freude empfindest, dann gibt es in dir etwas, das der Heilung bedarf.....	171
Lektion 88	Angst rührt von Urteilen her.....	173
Lektion 89	Emotionen zeigen, wo du dich schuldig fühlst	175
Lektion 90	Angst rührt vom Verlust der Verbundenheit her	176
Lektion 91	Angst ist immer eine Illusion	178
Lektion 92	Es kann dich niemand verletzen, wenn du ihm nicht die Macht dazu gibst.....	180
Lektion 93	Angst und Widerstand sind derselbe Fehler	182
Lektion 94	Dein Selbstangriff greift andere Menschen an.....	183
Lektion 95	Deine Geschäftigkeit bedeutet, dass du deiner Macht aus dem Weg gehst.....	185
Lektion 96	Niemand verletzt uns außer wir selbst.....	187
Lektion 97	Angst und Bedürfnis sind die beiden Seiten einer Medaille	189
Lektion 98	Die vollkommene Annahme deiner Emotionen richtet dich auf.....	191
Lektion 99	Das Ziel ist Frieden	193
Lektion 100	Mangel an Liebe rührt von Schuld aufgrund unserer eigenen Lieblosigkeit her	194
Nachwort		196

Einführung



Als ich anfang, dieses Buch zu schreiben, wurde mir klar, dass es bereits seit mehreren Jahren in mir „geköchelt“ hatte. Zunächst hielt ich emotionale Reife für eines von vielen anderen Themen, über die zu schreiben sich lohnte. Dann aber erkannte ich, dass fast alle Dinge, die Thema in meinen Coaching-Sitzungen und Workshops waren, bis zu einem gewissen Grad mit emotionaler Unreife zu tun hatten. Emotionale Reife war ein Thema, das angefangen von den Neulingen bis hin zu den „alten Hasen“ die gesamte Bandbreite meiner Schüler betraf. Ich erkannte immer stärker, wie viele Probleme durch einen Mangel an emotionaler Reife verursacht werden. Mir wurde klar, dass der Weg der emotionalen Reife in Wahrheit ein Weg zum Einssein ist. Wie auf allen Wegen gibt es Lektionen und Herausforderungen, aber der Weg der emotionalen Reife ist nicht nur als Weg des Herzens, sondern als eine Ausdehnung des Herzens selbst gangbar. Wenn die Unreife abgestreift wird, kehren Frieden und Liebe ein. Manchmal tritt sofort ein noch größerer emotionaler Konflikt zutage, sobald ein alter Konflikt geheilt ist, weil der tiefere Konflikt den ursprünglichen Konflikt als Abwehrstrategie benutzt hat, um sich zu verstecken. Obwohl die Situation sich scheinbar verschlechtert, würdest du, wenn du dir die Zeit nähmest, darauf zu achten, deshalb erkennen, dass du nach jedem Akt der Heilung größeres Selbstvertrauen und ein höheres Maß an Frieden erlangt hast. Wenn keine Heilung stattgefunden hätte, besädest du nicht die erforderlichen Mittel, um mit dem tieferen Thema umzugehen oder es an die Oberfläche treten zu lassen.

Das Maß unserer emotionalen Reife entspricht dem Maß, in dem wir in der Lage sind, unsere Beziehungen erfolgreich zu gestalten. Emotionale Reife ist also der schnellste Weg zu noch größerem Glück und damit auch der schnellste Weg zu persönlichem spirituellem Wachstum. Beziehungen sind dazu bestimmt, eine Himmelstreppe zu sein. Sie führen uns zum goldenen Leben. Je mehr emotionale Reife wir besitzen, umso größer ist unser Maß an Offenheit, Verbundenheit und Kreativität. Ein Maßstab für unsere emotionale Reife ist das Glück. Leugnung ist keine emotionale Reife, weil sie bedeutet, dass wir uns jetzt mit einer unwahren Fröhlichkeit täuschen, später in einem unsanften Erwachen

aber den Preis dafür bezahlen, dass wir die Themen und Emotionen verborgen haben, mit denen wir uns hätten befassen müssen.

Die Idee, ein Buch über emotionale Reife zu schreiben, wurde im Laufe der Jahre dadurch geweckt und beflügelt, dass ich bei einigen meiner Trainer in ganz bestimmten Situationen eine gewisse emotionale Unreife bemerkte. Alle Trainer hatten eine über hunderttägige Ausbildung absolviert, und manche waren sogar noch viel länger dabei. Ich bemerkte eine Lücke in ihrer Ausbildung, ein fehlendes Glied, das etwas mit emotionaler Reife zu tun hatte. Alles lief reibungslos, bis sie mit sich oder jemand anderem in Konflikt gerieten. Dann schien ihnen ihr ganzes Wissen über Emotionen und Prinzipien der Heilung abhanden zu kommen. Das gleiche Gefühl hatte ich, nachdem ich die ersten fünf Folgen der Fernsehserie „In Treatment“ gesehen hatte, in der es um einen Therapeuten, seine Klienten und seinen Prozess mit seinem eigenen Supervisor ging. Es war kaum zu glauben, wie sehr dem Therapeuten das Bewusstsein für seinen eigenen Prozess fehlte und wie wenig er verstand, was in ihm selbst vorging.

Ich hatte natürlich den Wunsch, meine Trainer etwas über emotionale Reife zu lehren, erkannte jedoch, dass sie ebenso wenig verstanden und ein ebenso reaktives Verhalten zeigten wie alle anderen, sobald die nächste Schicht eines alten Schmerzes zur Oberfläche drängte. Ich wusste, dass ich mehr tun musste und dass es in meiner Verantwortung lag, etwas daran zu ändern. Sie zu Beginn jedes Workshops etwas darüber zu lehren schien kaum eine Wirkung zu haben. Bei jedem Konflikt schienen ihre emotionale Reife und Intelligenz plötzlich große Rückschritte zu machen. Ich kam zu der Überzeugung, dass ich diesem Bedürfnis am besten dadurch gerecht werden konnte, dass ich ein Buch schrieb, in dem ich gezielt auf die Prinzipien emotionaler Reife einging, und dieses Buch dann für alle Trainer der *Psychology of Vision* zur Pflichtlektüre machte.

Ich bitte darum, mich nicht falsch zu verstehen. Wie jeder andere reagiere auch ich abwehrend, wenn ich mit „meinen“ Themen konfrontiert werde. Der Unterschied besteht darin, dass ich mich relativ schnell ertappe, weil ich weiß, dass ich mich im Irrtum befinde. Ich weiß, dass ich es mit alten Geschichten zu tun habe, und schlage einen Weg der Heilung ein. Ich habe die Zeit für meine „selbstgerechte Reaktion“ auf ein Mindestmaß begrenzt und erkenne eher früher als später, was der Heilung bedarf. Dann entschuldige ich mich rasch dafür, dass ich in Streit geraten bin und meine Umwelt verschmutzt habe. Manchmal komme ich auch gar nicht bis zu dem Punkt, an dem ich meinem Ärger laut Luft mache, sondern fange sofort an, an meiner Heilung zu arbeiten, sodass mein Gefühl des Friedens rasch zurückkehrt und ich aktiv daran arbeiten kann,

durch Vergebung, Selbstvergebung, Verpflichtung oder Dankbarkeit zur Verbesserung der Situation beizutragen.

Der Pfad der emotionalen Reife fasst das in Worte, was ich im Laufe der Jahre gelernt habe. Ich habe erkannt, dass Menschen, die diese Prinzipien nicht lernen und sich ihnen verpflichten, häufig dazu neigen, ihre Emotionen als Waffe einzusetzen. Und natürlich gibt es kein Entkommen davor, dass wir diese Waffe auch gegen uns selbst richten. Wir selbst erleben die Auswirkungen dessen, was wir anderen Menschen gewünscht haben. Mit unseren Emotionen quälen wir uns ebenso sehr, wie wir andere Menschen quälen und angreifen. Wenn wir unsere Emotionen benutzen, um anzugreifen oder zu kontrollieren, dann sind wir kein guter Partner und in unserer Partnerschaft geht es nur darum, dass wir andere Menschen missbrauchen, damit sie sich um unsere Bedürfnisse kümmern. Das hat nur wenig mit Verbundenheit, aber viel damit zu tun, dass wir nehmen, um unsere Bedürfnisse erfüllt zu bekommen, was uns in einem leidvollen Muster aus Niederlage und Selbstsabotage gefangen hält.

Als Kind habe ich oft beobachtet, wie meine Eltern stritten, verstand aber nicht, was wirklich vor sich ging. Emotionen schienen immer eine große Sache zu sein, und der Umgang mit ihnen war anscheinend eine noch viel größere Sache. Als ich einundzwanzig war, fing mein Onkel an, sich mit Astrologie zu befassen, und bot mir an, auch mein Horoskop zu erstellen. Dabei fand er heraus, dass das Feuerzeichen (Ausstrahlung), das Luftzeichen (Intelligenz) und das Erdzeichen (Verlässlichkeit, Stärke) bei mir sehr stark ausgeprägt waren, das Wasserzeichen (Gefühle) dagegen gar nicht vorhanden war.

Ich fragte meinen Onkel: „Wie ist das denn möglich? Mir scheint eher, dass ich viele Gefühle habe. Vielleicht zu viele.“ Mein Onkel lächelte halb verschmitzt, halb betrübt, und antwortete: „Es bedeutet, dass du keine natürliche Kontrolle über deine Emotionen hast.“

Ich sagte: „Das klingt einleuchtend!“

Diese Unterhaltung fand vor über vierzig Jahren statt, und ich musste daran denken, als ich die Eingebung hatte, dieses Buch zu schreiben. Mir schien, dass jemand, der kein natürliches Verständnis für und keine natürliche Kontrolle über seine Gefühle hatte, sondern alle Lektionen von Grund auf lernen musste, gut geeignet wäre, ein solches Buch zu schreiben.

Es war nicht leicht für mich, etwas über meine Emotionen und emotionale Reife zu lernen. Viele Lektionen waren hart erkämpft. Sobald ich sie lernte, trat jedoch eine große Veränderung ein, die mein Leben und meine Beziehungen in jeder Hinsicht verbesserte.

Nach vierzig Jahren in einem Heilberuf kann ich dir sagen, dass dies einer der wichtigsten Lebensbereiche ist, in denen du dir Wissen aneignen musst, wenn du glücklich und erfolgreich sein möchtest. Machen wir uns nichts vor. Das Leben bringt es nun einmal mit sich, dass wir alle leiden, aber wir müssen unser Leiden nicht noch durch törichte Fehler verschlimmern. Wir müssen unseren Schmerz nicht noch durch grobe Schnitzer vervielfachen. Wenn wir bestimmte Prinzipien lernen und den Mut haben, sie zu leben, können wir die Zahl der emotionalen Brandbomben, die in unserem Leben explodieren, enorm verringern. Und sollten sie doch einmal hochgehen, können wir ihre Auswirkungen durch Transformation und Heilung auf ein Mindestmaß begrenzen.

Emotionale Reife lässt uns unser Herz zurückgewinnen. Unser Herz sorgt dafür, dass wir unsere Lebensaufgabe kennen, ein Leben im Gleichgewicht führen, in dem wir uns an unserem Erfolg freuen können, und wirklich wissen, was Liebe bedeutet. Ohne emotionale Reife geraten wir in häufige Auseinandersetzungen und leidvolle Handgemenge. Oder wir leben ein Leben, das von Langeweile und Leblosigkeit geprägt ist. Wir übernehmen keine Verantwortung für unser Leben und weisen anderen Menschen die Schuld zu, wenn etwas nicht so läuft, wie wir es wollten. Wir verlangen, dass das Leben sich nach uns richtet, und wir regen uns fürchterlich auf, wenn es sich nicht daran hält. Wir verlangen, dass unsere Beziehungen sich nur um uns drehen. Wir vergeuden unsere schöpferische und sexuelle Energie, um unsere Bedürfnisse erfüllt zu bekommen, und wir setzen die Erfüllung unserer Bedürfnisse mit dem Glückseligsein gleich. Wir verwandeln uns in einen Mannschaftstransportwagen für das Ego, das kämpfen und emotionalen Ballast erschaffen will, um den sich dann andere Menschen kümmern sollen, als ob *sie* im Unrecht wären. Wir werden zu einem sehr pflegeaufwändigen Partner, stellen Forderungen an alle Menschen, mit denen wir es zu tun haben, können aber kaum oder gar nicht empfangen. Wir gehen vom Schwelgen zum Wutanfall und erkennen nicht, dass wir dadurch unsere Aufopferung und unser Gefühl der Zurückweisung weiter verstärken. Allzu schnell werden wir blind und entfalten eine toxische Wirkung, indem wir unsere „Masche“ bei uns selbst und anderen Menschen anwenden.

Wenn wir den Weg der emotionalen Reife einschlagen, geben wir dagegen unser heimliches Bedürfnis nach Getrenntheit auf, das mit jedem emotionalen Angriff und Selbstangriff entsteht, und wir finden endlich Frieden. Wir lernen die Freude kennen, die aus der Verbindung mit anderen Menschen erwächst, und finden so die Pforte zur Transzendenz. Das Leben wird zu einem Aben-

teuer und nicht zu einem Kampf, in dem es darum geht, dass wir obenauf sind oder unseren Willen durchsetzen. Wir finden allmählich den Weg, der uns nach Hause bringt. Wir erkennen, dass unser Glücklichein eine gemeinschaftliche Anstrengung ist und nicht auf dem beruht, was andere für uns tun, sondern darauf, was wir ihnen geben. Wir stellen fest, dass unser Leben schrittweise besser wird, und wir gehen voran, damit andere folgen können. Statt extrem bedürftig und fordernd zu sein, bringen wir zurück, was wir selbst und andere verloren hatten. Wir lassen unser Licht leuchten und sind eine Inspiration für andere Menschen, weil wir sind, wer wir sind. Manchen Menschen, die sich in der Dunkelheit verirrt haben, leuchten wir den Weg zurück.

Emotionale Reife lässt uns erkennen, dass unser Glück in unseren eigenen Händen liegt. Wir hören auf, uns vor unserer Größe zu fürchten. Wir nehmen, was das Leben uns gibt, und nutzen es als Chance, um einen großen Sprung nach vorn zu tun. Auf noch tieferen Ebenen beginnen wir, die Verantwortung für das zu übernehmen, was in unserem Leben geschieht, und fangen an, auf dem Weg zum vollkommenen Erwachen einen glücklicheren Traum zu träumen. In dem Maße, in dem wir auf dem Weg der emotionalen Reife vorankommen, nehmen unsere Anmut und Weisheit zu. Wir zeigen uns immer mehr von unserer besten Seite und werden von einem Fluss des Erfolges davongetragen. Wir überwinden uns selbst und unsere Verpflichtung zur Kleinheit, und wir lernen, dass sie die beiden Seiten derselben falschen Münze sind.

Wir lernen, unseren inneren Frieden wertzuschätzen als die Pforte, die zu Liebe, Gesundheit und Fülle führt. Wir erkennen, dass ein bestimmtes Verhalten entweder Liebe oder ein Hilferuf ist. Irgendwann geben wir Schuldzuweisungen und das Urteilen auf, um nicht nur unser Leben zurückzugewinnen, sondern auch uns selbst und die Menschen in unserer Umgebung zu ermächtigen. Unser Leben gewinnt an Schönheit und Harmonie, und wir lernen, Segen zu bringen und auf dem Weg zu größerer Fülle voranzugehen, statt zu urteilen und den Weg zum Leiden zu weisen. Wir machen weit weniger naive Fehler und werden trotzdem immer argloser. Wir erkennen, dass unsere eigene Unschuld und die Unschuld anderer Menschen aus dem gleichen Tuch geschnitten sind. Wir sind entweder beide unschuldig und verantwortlich, oder wir sind beide schuldig und bestrafen uns selbst. Der Weg der emotionalen Reife ist der Weg zum Himmel auf Erden. Es ist der Weg, der uns zu Gott zurückführt. Auf dem Weg nach Hause fällt es uns zunehmend leichter, den Weg der emotionalen Reife zu gehen, und in dem Maße, in dem wir wachsen, wird unser Geist geeint und unsere Freunde finden in Gemeinschaft zueinander.

Das vorliegende Buch stellt einige der wichtigsten Prinzipien emotionaler Reife vor. Jede Lektion erklärt mindestens ein Prinzip. Wenn wir diese Prinzipien verinnerlichen, können sie uns glücklich machen. Sie helfen uns, das Leben und Beziehungen zu verstehen, und sie helfen uns, emotional erwachsen zu werden. Sie stärken unsere Beziehungen und unsere Familie und machen uns attraktiver und umgänglicher. Sie nehmen uns mit auf eine Reise, auf der wir sowohl unsere eigenen Emotionen als auch die Emotionen anderer Menschen verstehen lernen. Sie transformieren unsere Beziehungen und bereiten uns gleichzeitig darauf vor, unser Unterbewusstsein und seine Wirkmechanismen besser zu verstehen. Wenn wir unser Unterbewusstsein ins Bewusstsein heraufholen, können wir bessere Entscheidungen treffen und uns selbst und andere Menschen in höherem Maße einbeziehen.

Emotionale Reife bewirkt, dass wir rasch unseren Anteil an einer Situation erkennen, uns für Fehler, die wir gemacht haben, entschuldigen und die Situation voranbringen. Emotionale Reife hat zur Folge, dass wir das Bedürfnis aufgeben, gewinnen, unsere Überlegenheit beweisen und unseren Willen durchsetzen zu müssen. Wir fangen an, uns und den Menschen, die uns nahestehen, Erfolg zu bringen. Wir erneuern unseren eigenen Wert und den Wert anderer Menschen, und wir werden als „Teamplayer“ geschätzt. Vor allem aber kommt unser Glück allen Menschen zugute.

Der Weg der emotionalen Reife bringt uns zur Ganzheit voran, und was wir erreichen, das teilen wir auf natürliche Weise mit anderen. In dem Maße, in dem wir emotionale Reife erlangen, öffnen wir unser Herz, fühlen ein höheres Maß an Liebe und Freude und können in höherem Maße empfangen. Unser Herz ist frei von den vielen Fallen, Auslösemechanismen und emotionalen Zeitbomben, die fast alle anderen Menschen heimsuchen.

Ich habe mich immer gefragt, ob ich wohl einmal die Eingebung bekommen würde, eine Fortsetzung zu *Wenn es verletzt, ist es keine Liebe* zu schreiben. Dies war ein wirklich bahnbrechendes Buch, das als „Beziehungsbibel“ gedacht war. Ich wusste nicht, ob es ein zweites Buch geben würde. Eines Morgens, nachdem ich um kurz nach halb sieben in Honolulu an Bord eines Flugzeugs gegangen war, etwa vierzig Minuten vor dem Start und nachdem ich mein Handgepäck verstaut und meinen Platz eingenommen hatte, wurde mir endlich gesagt: „Schreibe das Buch jetzt!“ Statt also die Zeitung zu lesen, wie ich es gewöhnlich zu tun pflegte, wenn ich einen frühen Flug nahm, holte ich Papier und Stift hervor und fing an zu schreiben. Es war der Beginn dieses Buches, die Fortsetzung zu *Wenn es verletzt, ist es keine Liebe*. Was aus vielen guten Ideen heraus zu

einer Eingebung geworden war, trieb mich nun regelrecht an, und ich schrieb den ganzen Weg in die Schweiz und auch noch die folgenden anderthalb Tage bis zu meinem ersten Vortrag. So ging es während der ganzen Reise mit Unterbrechungen weiter. Neben meinen Workshops und Vorträgen war das Buch während dieser Reise mein wichtigstes Projekt. Das war vor zweieinhalb Jahren. In der Zwischenzeit habe ich fünf andere Bücher abgeschlossen, die sich in unterschiedlichsten Stadien der Fertigstellung befanden, aber gerade dieses Buch hat besonders darauf gedrängt, in die Welt zu gelangen.

Nach einigen Jahren, in denen ich immer wieder neue Kapitel geschrieben hatte, wurde mir klar, dass der Inhalt für ein einziges Buch zu umfangreich war und dass es deshalb eine Buchreihe geben würde. Dreihundertsechundsechzig Lektionen, wie sie in *Wenn es verletzt, ist es keine Liebe* enthalten sind, würden ein einziges Buch zu unhandlich machen, vor allem deshalb, weil die Lektionen länger waren. Dies ist somit der erste Band einer Reihe zum Thema emotionale Integrität.

Wenn wir glücklich sein wollen, müssen wir Ordnung in unser Leben bringen, denn ohne emotionale Reife ist Glück schwer zu erlangen und noch schwerer zu bewahren.

Es ist wichtig zu wissen, dass diese Prinzipien selbst dann, wenn du sie alle lernst, beim nächsten Konflikt, der zur Oberfläche steigt, oder bei der nächsten Auseinandersetzung mit einem anderen Menschen meist rasch wieder vergessen sind. Abwehrhaltung, Selbstgerechtigkeit und Angriff gewinnen die Oberhand. Wir vergessen, dass wir lediglich für die Illusion eines Selbstkonzepts kämpfen, das wir sowohl für wirklich als auch für uns selbst halten. Wir kehren zu einem Schrein zurück, den wir dem Ego gewidmet haben. Je weiter wir vorankommen, umso subtiler werden die Fallen, aber unser Sturz in den Abgrund dauert meist ebenso lange. Erkenne, dass dies das Wesen der Entwicklung ist, und lasse dich nicht daran hindern, deinen Beitrag zu leisten.

Die gute Nachricht in Bezug auf unsere emotionale Entwicklung lautet, dass wir uns im Laufe der Zeit für gewöhnlich immer rascher bei dem ertappen, was wir tun, und dann die richtige Richtung einschlagen. Der Beginn unserer Heilung liegt darin, dass wir leidvolle Ereignisse nicht länger als Ausrede benutzen, um uns zu verstecken und nicht zu einem höheren Maß an Erfolg und Verbundenheit vorangehen zu müssen. Wir nehmen an, vergeben und lassen los. Wir erkennen, dass wir aus unserer Mitte geraten sind. Zur Erleichterung und Erholung aller hören wir auf, uns selbst anzugreifen. Wir geben unser Selbstmitleid auf und fangen stattdessen an, an unserer Heilung zu arbeiten. Wir erkennen,

dass der Himmel an unserer Seite geht. Es ist der Wille des Himmels und unser eigener wahrer Wille, dass wir frei sein sollen, und wenn der Himmel will, dass wir frei sind, muss es einen mühelosen Weg dorthin geben.

Geißle dich nicht, und greife niemanden an. Kehre einfach auf den richtigen Weg zurück. Zentriere dich. Erkenne, dass es immer eine Geschichte ist, die du selbst geschrieben hast und in der alle Darsteller für bestimmte Bereiche deines Bewusstseins stehen. Mit Vergebung und Hilfsbereitschaft anstelle von Urteilen kannst du die verborgenen Wünsche jedes Wachtraums ebenso heilen wie die Glaubenssätze und Selbstkonzepte, die den Traum antreiben. Gib dir selbst eine Chance, denn dann gibst du auch anderen Menschen eine Chance. Beziehe dich selbst ein, und du beziehst alle Menschen ein. Hilf anderen Menschen, und du hilfst dir selbst. Du kannst ein leuchtendes Vorbild des Lichts sein. Du kannst den Himmel auf die Erde bringen. Du kannst der sein, der du sein wolltest. Wenn du eine Gelegenheit vergibst und emotional ausagierst oder schwelgst, hast du nun die Gelegenheit, durch Heilung erfolgreich zu sein. Immer wenn du verletzt wirst und erkennst, dass du einen Fehler machst, den du berichtigen kannst, gewinnst du deine Macht sofort zurück.

Die Themen und Lektionen, mit denen wir in unserem Leben konfrontiert werden, sind für uns alle eine Herausforderung. So ist das nun einmal. Wenn du dir die in diesem Buch vorgestellten Prinzipien aneignest, kannst du ein höheres Maß an innerem Frieden finden und dein Leben ist von einem höheren Maß an Glück geprägt. Sie können dich in dem Maße befreien, in dem du sie annimmst und anwendest. Sobald du selbst frei bist, ist es ganz leicht, anderen Menschen zu helfen. Es ist jedoch äußerst wichtig zu wissen, dass, bis wir irgendwann zum Einssein erwachen, alle Spaltungen in unserem Bewusstsein und alle Emotionen, die während dieser Spaltungen entstanden sind, zur Oberfläche emporsteigen, damit wir uns ihnen stellen.

Dieses Buch basiert auf dem Prinzip der Synchronizität. Wenn du also ein Problem hast, kannst du es entweder an einer beliebigen Stelle aufschlagen oder dich spontan für eine bestimmte Zahl entscheiden und dann das entsprechende Kapitel lesen, um zu erfahren, wie du das Problem lösen kannst. Auf diese Weise wird das Buch zu einem humorvollen Werkzeug der Bewusstseinsenerweiterung und der Heilung.

Prinzipien emotionaler Integrität



1. Eine Emotion zeigt, dass wir den Fehler gemacht haben, uns auf die Seite unseres Egos zu stellen.
2. Emotionen erzeugen immer Stress, und zwar unabhängig davon, ob wir sie zeigen oder in uns verbergen.
3. Wir sind für unsere Emotionen verantwortlich. Niemand außer uns selbst kann uns dazu bringen, etwas zu fühlen.
4. Emotionen sind Hinweiszeichen. Sie zeigen uns, wo wir eine Gelegenheit haben, Heilung und Ganzheit zu erlangen.
5. Emotionen verbergen Gaben, die wir in uns tragen.
6. Emotionen stehen den Gaben im Weg, die der Himmel uns geben möchte.
7. Jede Emotion ist Ausdruck eines Bedürfnisses. Ein Bedürfnis steht für ein gespaltenes Bewusstsein, bei dem wir einerseits wollen, dass das Bedürfnis erfüllt wird, andererseits aber auch nicht wollen, dass es erfüllt wird, weil wir Angst haben, unsere Unabhängigkeit zu verlieren.
8. Eine Emotion rührt von einem Urteil her.
9. Eine Emotion ist ein Finger der Anklage, mit dem wir jemand anderem die Schuld an dem geben, was uns zustößt.
10. Eine Emotion erklärt, dass wir von einem anderen Menschen zum Opfer gemacht wurden, und als solches ist sie Teil eines Machtkampfs und ein Akt der Rache.
11. Alle Emotionen rühren aus der Vergangenheit her. Es sind mit einem Gefühl eingepresste Erinnerungen, die in der Gegenwart in Erscheinung treten. Sie sind Teil eines Musters, das uns zurückhält.
12. Wenn wir uns immer wieder auf die Seite unseres Egos stellen, entwickeln wir eine falsche Geisteshaltung, die mehr oder weniger tief verborgen sein kann. Sie frisst an uns und kann sich in Form chronischer Probleme in vielen Lebensbereichen zeigen. Das gilt auch dann, wenn wir diese eigensinnige Haltung vor uns selbst verbergen.
13. Unsere Emotionen rühren von unseren Entscheidungen her. Sie rühren von

Urteilen her, die wir über bestimmte Situationen fällen. Wir können darauf reagieren, wie wir es immer getan haben, unserem inneren Muster gemäß, oder eine neue Entscheidung für den Frieden treffen.

14. Eine starke Emotion zeigt einen Ort, an dem wir unserer Lebensaufgabe und unserer Bestimmung aus dem Weg gehen.
15. Wir können mit den Augen des Egos schauen oder uns dafür entscheiden, eine Emotion aus der Sicht des Himmels zu betrachten. Die Sichtweise des Egos lässt uns Schmerz erfahren, während die Sichtweise des Himmels uns Frieden und Freude bringt.
16. Eine Emotion, die nicht genutzt wird, um Heilung zu bewirken, ist eine Form von Erpressung und der Versuch, Kontrolle zu erlangen.
17. Eine Emotion ist der Versuch, jemand anderem fälschlich die Schuld daran zu geben, dass wir es versäumt haben, den Weg des höheren Bewusstseins zu gehen und unsere Gaben zu teilen. Das hätte einen anderen Menschen davor bewahrt, ein bestimmtes Verhalten ausagieren zu müssen, und uns eine schmerzhaft Erfahrung erspart.
18. Eine Emotion weist auf einen Ort in der Vergangenheit hin, an dem wir die Verbundenheit verloren haben. Sie ist aus der Trennung und dem Schmerz entstanden, die daher rühren, dass wir uns entschieden haben, unabhängig zu sein, und traumatische und schmerzhaft Ereignisse als Ausrede benutzt haben, um dieses Ziel zu erreichen.
19. Ein Ort, an dem wir die Verbundenheit verloren haben, und die Emotionen, die damit einhergehen, rühren von einer Entscheidung her, in der wir darin versagt haben, das heilige Versprechen unserer Lebensaufgabe zu erfüllen, indem wir einem anderen Menschen helfen.
20. Verletzung, Verlust, Unzulänglichkeit, Traurigkeit, Angst, Widerstand, Urteil, Bedürftigkeit, Zurückweisung, Schuld, Dissoziation und Aufopferung sind die Emotionen, die dadurch entstanden sind, dass wir uns von einem anderen Menschen getrennt haben, es aber so haben aussehen lassen, also ob er uns etwas angetan hätte.
21. Unsere Trennung soll uns eine heimliche Belohnung einbringen. Dazu zählt zum Beispiel, dass wir etwas tun können, was wir schon die ganze Zeit tun wollten, dass wir etwas nicht tun müssen, was wir nicht tun wollten, dass sie uns eine Ausrede liefert, dass sie uns die Möglichkeit gibt, uns zu verstecken, eine Schuld zu tilgen, unserer Lebensaufgabe aus dem Weg zu gehen, Recht zu bekommen, uns vor Dingen zu schützen, vor denen wir Angst haben, uns selbst oder andere Menschen zu kontrollieren oder unse-

ren eigenen Weg zu gehen. Trennung birgt jedoch immer den Wunsch, uns loszusagen und unabhängig zu sein, und ist mit Angriff und Selbstangriff verbunden. Nichts davon kann uns glücklich machen.

22. Eine Emotion verbirgt in Wahrheit einen Ort, an dem wir hartherzig waren. Wir hätten helfen können, haben es aber nicht getan. Unsere Emotion ist an diese Form der Dissoziation gekoppelt, und aus dem Schuldgefühl heraus, nicht geholfen zu haben, setzt unsere Hartherzigkeit schmerzhaftes Muster des Mangels in Gang.
23. Die Emotionen, die wir fühlen, wenn wir glauben, zum Opfer gemacht zu werden, fühlt auch der Mensch, der uns scheinbar in die Opferrolle zwingt. Es ist der Preis, den wir dafür bezahlen, dass wir uns geweigert haben, dem betreffenden Menschen zu helfen.
24. Unser Ego überzeugt uns davon, dass die Unabhängigkeit, die wir erlangen, den Schmerz wert ist, den wir erleiden. Es verspricht, uns von der Emotion zu befreien, dissoziiert sie aber nur, was zur Folge hat, dass sie nach wie vor in uns eingeschlossen ist.
25. Emotionen sind Teil eines Drehbuchs, das wir selbst geschrieben haben, um zu beweisen, dass wir wirklich „gut“ und andere Menschen wirklich „böse“ sind.
26. Richtig genutzt wird eine Emotion zu einem Ort der inneren Heilung oder der transformierenden Kommunikation, die zur Folge hat, dass wir uns mit anderen Menschen verbinden, statt uns zu trennen.
27. Alle Urteile und Schuldzuweisungen verbergen unsere eigene Schuld. Wir verurteilen und beschuldigen andere Menschen für die Fehler, die wir in der Vergangenheit gemacht haben. Das verstärkt die innere Schuld und hindert uns daran, unsere eigene Unschuld und auch die Unschuld aller Menschen zu erkennen.
28. Urteile trennen uns, und wir benutzen sie, um dafür zu sorgen, dass wir anderen Menschen überlegen sind. Dadurch geraten wir in den Teufelskreis von Beherrschung und Unterwerfung.
29. Emotionen sind Fehler, und Fehler können berichtigt werden. Emotionen sind Illusionen, an deren Stelle die Wahrheit, Gaben und innerer Frieden treten könnten. Dies ist Heilung.
30. Jede Emotion zeigt, dass wir etwas missverstanden haben, aber dadurch, dass wir etwas missverstanden haben, glauben wir, missverstanden worden zu sein. Mit dem richtigen Denken und der richtigen Wahrnehmung stellen sich Frieden und Zuversicht ein.