

Glücksturbo Teil 1

Andreas Frenzel

Telefon:

34 Seite(n)

13087 Wörter

69308 Zeichen

Der Glücksturbo für Singles und Verlassene

Sind Sie schon längere Zeit Single und haben einfach keine Lust mehr darauf? Sitzen Sie am Wochenende alleine herum und beneiden die Pärchen, die gemeinsam spazieren gehen?

Oder sind Sie gar vor kurzem verlassen worden? Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen gerade der Boden unter den Füßen weggezogen wurde? Haben Sie das Gefühl, dass das Leben überhaupt keinen Sinn mehr macht?

Singles und frisch Verlassene haben häufig das Gefühl, dass sie nie wieder glücklich werden können, dass das Leben alleine keinen Sinn mehr macht und dass sie womöglich nie wieder „Eine“ oder „Einen“ „abbekommen“ werden.

Wenn Sie das nicht mehr wollen, dann habe ich eine gute Nachricht für Sie!

Wenn Sie dieses Büchlein aufmerksam lesen und die Vorschläge annehmen und umsetzen, werden Sie schon in Kürze gar nicht mehr wissen, wohin mit Ihrem vielen Glück.

Als ich mich vor Jahren entschied, Paarberatung in meiner Praxis anzubieten, tat ich dies aus leidvoller Erfahrung. Ich habe alle möglichen Höhen aber auch Tiefen in Beziehungen mitgemacht. Und man kann mir kaum noch etwas erzählen, was ich nicht - zumindest in abgewandelter Form - selbst durchlitten habe.

Wenn mir Paare oder Singles ihre Nöte und Sorgen erzählen, denke ich mir oft: „Ja, das kenne ich. Genau so habe ich das auch erlebt.“

Ich kenne all` den Schmerz, die Ängste und die Versagensgefühle aus eigener Erfahrung.

Jahrelanges Studium und viele, oft sehr schmerzhaft Erfahrungen, brachten mich schließlich auf die Regeln, die man unbedingt kennen sollte, wenn man eine harmonische Beziehung führen möchte.

Immer wieder erfasst mich tiefe Trauer, wenn mir ein Paar oder eine Einzelperson ihr Unglück schildern. Und ich denke bei mir: Wenn sie doch nur die Spielregeln für eine gute Beziehung gekannt hätten, wäre ihr, wäre ihnen so viel Leid erspart geblieben!

In diesem Büchlein zeige ich Ihnen den Weg hinaus aus dem Frust und mitten rein ins Glück. Interessiert?

Dann folgen Sie mir und seien Sie gespannt!

1. Einleitung

Sehr viele Menschen glauben, dass sie nur in einer Beziehung wirklich glücklich sein können. Sie haben das Gefühl, nur durch eine Beziehung vollständig zu werden. Nur mit einem Partner/in an Ihrer Seite scheint das Leben überhaupt einen Sinn zu machen.

Aber ist das wirklich so? Während Singles sich oft sehnsüchtig eine Beziehung herbeiwünschen, sind Menschen, die in einer solchen leben, oft sehr frustriert und sehnen sich nach der Freiheit des Alleinseins zurück.

Wenn Sie dieses Buch lesen, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie entweder selbst Single sind, es längere Zeit waren, oder Sie wurden vielleicht gerade verlassen, beziehungsweise überlegen sich, ob Sie aus der Beziehung gehen sollten.

Und mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit gehören Sie zu der immensen Gruppe von Menschen, die enorme Angst vor dem Alleinsein haben.

Eine Trennung gehört mit zu den größten Stresssituationen, die wir Menschen im Leben überhaupt erleben können. Immer wieder kommt es deshalb auch zu heftigen Übergriffen, unnötig geführten Gerichtsprozessen, bis hin zu Gewalttaten.

Eine Trennung geht oft mit größten Ängsten und mit größter Verzweiflung einher. Das Leben scheint keinen Sinn mehr zu haben. Fragen tauchen auf. Wird man jemals wieder einen Partner finden? Man fragt sich, was man alles falsch gemacht hat, fühlt sich schuldig und ist der Verzweiflung nahe. Das schlimmste sind die Wochenenden. Da hilft oft nur eins: Viele Leute treffen, ins Kino gehen und bloß nicht nachdenken.

Ein tiefgrauer Schleier hat sich über die Welt gelegt. Die Angst vor Einsamkeit gehört zu den tieflegendsten und elementarsten Ängsten, die wir Menschen mit uns herumtragen. Und wohl niemand ist wirklich vor ihr gefeit.

Dabei gibt es einen großen Unterschied zwischen der scheinbaren Fähigkeit, allein sein zu können - solange da irgendwo ein(e) Partner/Partnerin im Hintergrund ist - oder eben wirklich alleine zu sein. Wenn niemand zuhause auf einen wartet. Vielleicht nicht einmal ein Hund oder eine Katze.

Wenn Sie diese Gefühle nachempfinden können, habe ich eine sehr gute Nachricht für Sie.

Während des Lesens dieses Büchleins wird sich Ihre Welt verändern. Sie werden das Alleinsein mit völlig anderen Augen betrachten. So manchem hat alleine das schon geholfen, wieder auf die Autobahn des Glücks einzuschwenken.

Und sollten Sie bisher sehr weit von der Hauptstraße abgewichen sein, kann ich Ihnen versichern: Rettung - soweit wir davon sprechen wollen - ist nah.

Ich möchte Ihnen vorab allerdings noch etwas ans Herz legen. Bitte lesen Sie dieses Büchlein wiederholt. Beim ersten Lesen werden Sie vielleicht 10% der eigentlichen Botschaft mitbekommen.

Und da uns unser Gedächtnis sehr schnell Streiche spielt, wird es nicht lange dauern,

und Sie haben einen großen Teil wieder vergessen.

Das Missliche daran ist, dass es sich nicht so anfühlt. Normalerweise ist es so, dass wir uns einen Vortrag anhören oder ein Buch lesen und dann das Gefühl haben, wir hätten es verstanden. Doch das stimmt nur bedingt.

Zum einen erlahmt unsere Aufmerksamkeit sehr schnell und vieles rauscht an uns vorbei, ohne dass wir uns dessen überhaupt bewusst werden. Im Klartext bedeutet das: Wir haben es gar nicht erst gehört!

Und zum Zweiten verstehen wir immer nur den Teil der Wahrheit, der unserer aktuellen Bewusstseinssebene entspricht.

Als die Idee für dieses Büchlein in mir reifte, gehörte ich noch zu jenen Menschen, die noch nie ohne eine feste Beziehung durch das Leben gegangen waren. Das war ein für mich völlig unvorstellbarer Gedanke. Ohne Beziehung, ohne eine Frau an meiner Seite hatte das Leben absolut keinen Sinn für mich. Ging eine Beziehung zu Ende, hatte ich immer sofort alles daran gesetzt, möglichst schnell wieder jemanden kennenzulernen. Dass ich dadurch sehr viel Kompromisse einging, was wiederum zur Folge hatte, dass schon am Beginn dieser Beziehungen der Kern für das Scheitern derselben gelegt war, verstand ich erst viel später.

Eines Tages war es dann wieder einmal so weit: Schweren Herzens hatten meine Partnerin und ich beschlossen, uns zu trennen. Was wir in den letzten Jahren gelebt hatten, erinnerte mich mehr an eine Bruder Schwester Verbindung als an das, was ich unter einem Liebespaar verstehe.

Schon kurze Zeit später lernte ich eine Frau kennen, die mir wie ein Engel erschien. Es schien so, als ob sie mir alle meine Wünsche und Sehnsüchte auf einem silbernen Tablett servierte.

Die Frau meiner Träume war vor meinen Augen aufgetaucht. Was sollte jetzt noch passieren ... ?

Kaum zu glauben, aber; von nun an ging`s nur noch bergab. Und zwar massiv. Die Verbindung zu meiner scheinbaren Traumfrau entpuppte sich schon nach wenigen Monaten als eine unglaubliche Horrorgeschichte, die dazu führte, dass ich massiv erkrankte, keine Nacht mehr schlafen konnte und mich tagsüber vor Schmerzen kaum noch von der Stelle zu rühren vermochte.

Aber das war lange nicht alles: das Haus, in dem ich bis dahin zur Miete gewohnt hatte, wurde von einer neuen Besitzerin übernommen, die mich sofort mit völlig unbegründeten Abmahnungen belegte und alles daran setzte, mich aus der Wohnung zu bekommen. Nicht nur, dass ich am Ende nachgab, nein, sie setzte noch einen oben drauf, indem sie mich auch noch zu einem Schadensersatz in Höhe von mehreren 10.000 Euro verklagte. Hinzu kam eine Forderung des Finanzamtes - ebenfalls in Höhe von vielen Tausend Euro. Eine Steuernachzahlung der letzten Jahre. Die Entschuldigung meines Steuerberaters dafür, dass er offensichtlich grobe Fehler gemacht hatte, konnte mich nicht wirklich trösten. Und als wenige Monate später erneut ein fünfstelliger Betrag auf das Schuldenkonto aufgeschlagen wurde, war jegliche Freude am Leben endgültig verschwunden.

Meine Traumbeziehung zerbrach in einem Zeitraum von nur 2 Wochen, nachdem wir zusammengezogen waren. Und da stand ich nun. Schulden, die kaum noch zu

überblicken waren, ohne Beziehung und auch ohne Wohnung. Meine Möbel waren auf drei verschiedene Standorte verteilt und die dubiose Umzugsfirma hatte beim Umzug auch noch Möbel gestohlen, die Anzahlung eingesteckt und war einfach verschwunden.

Ich hatte starkes Übergewicht, fühlte mich sehr unwohl in meinem Körper und rauchte - zwar nicht viel aber regelmäßig.

Von einem Moment auf den nächsten stand ich regelrecht auf der Straße. In meinem Auto hatte ich noch meinen Computer, ein Telefon und meinen Drucker.

Ich hatte keine Ahnung mehr, was ich als Nächstes tun sollte. Also rief ich eine Bekannte an. Die meinte: Such dir eine Ferienwohnung und sieh zu, dass du überhaupt erst einmal wieder auf die Beine kommst.

Das schien mir eine gute Idee. Also brauste ich 600km durch die Republik, suchte mir ein paar Telefonnummern von Ferienwohnungen heraus und war entschlossen, noch am selben Tag (es war ein Sonntag) mein Bett im erstbesten freien Quartier aufzuschlagen. Erst als ich die Kautions für das kleine Zimmer unterschrieben hatte, fiel mir auf, dass ich nicht einmal mehr Bettzeug besaß.

Irgendwann in dieser Zeit kam mir der Gedanke, dass das, was ich jetzt am meisten brauche, Energie ist. Energie, Energie und noch einmal Energie. Doch wo sollte ich die jetzt noch her bekommen?

Aus lauter Verzweiflung begann ich nun noch mehr zu rauchen und merkte dabei, dass jede Zigarette meinen ohnehin kaum noch vorhandenen Energiepegel noch weiter senkte.

Es folgten weitere Monate des körperlichen Zusammenbruchs und der völligen emotionalen Hölle und Verzweiflung.

Ich war mir sicher, dass das Ende nahe war. Mein Körper spielte völlig verrückt und ich hatte nur noch Angst.

Ganz allmählich, im Laufe vieler Wochen, begann der Nebel sich zu lichten.

Als ich mit diesem Büchlein begann, war das Loch noch nicht ganz verlassen. Aber es war mir bereits gelungen, einige entscheidende Dinge in meinem Leben zu verändern. Und auf einmal war und ist da ... ein Gefühl von Glück. Ja, tatsächlich, kaum zu glauben. Hatte ich noch zuvor gedacht, dass mein Leben ohne Beziehung eigentlich nur unglücklich und sinnlos sein könne, so entdeckte ich auf einmal eine völlig neue Art des Glücks in mir. Was war geschehen?

Ich habe mir hier vorgenommen, Ihnen den Weg zu diesem Glück, das in jedem von uns schlummert, egal, an welchem Punkt Sie in Ihrem Leben gerade stehen, aufzuzeigen.

Immer öfter wurde ich mir bewusst darüber, dass ich anscheinend noch nie so intensiv und so oft glücklich war, wie es seinerzeit der Fall war. Selten habe ich so viel geschafft, war so kreativ - und eben so glücklich, ja geradezu euphorisch. Ich lebe mittlerweile in einer traumhaften Wohnung, in einer traumhaften Gegend und jeden Morgen, wenn ich vor die Tür trete, erstrahlt mein Herz vor Freude und Dankbarkeit.

Ach ja, und da ist dann noch diese wundervolle Frau an meiner Seite... ;-)

Ein Widerspruch?

Nein. Ich möchte Ihnen in diesem Büchlein zeigen, dass Ihre Trennung, Ihr Alleinsein überhaupt kein Versagen darstellt, sondern vielmehr die Grundlage für ein noch viel größeres Glück - unter der Voraussetzung, dass Sie bereit sind, es wirklich anzunehmen und den größtmöglichen Nutzen daraus zu ziehen.

Wenn mich die Zeit des Alleinseins eines gelehrt hat, dann, dass das Glück nicht da draußen liegt. Es liegt nicht im Geld und nicht beim Partner. Ich kann es nur in mir finden.

Dieses Büchlein erzählt davon, wie auch Sie das erreichen können.

2. Die neun größten Beziehungs- und Trennungsfallen

Haben Sie sich eigentlich schon einmal gefragt, was Sie wirklich wollen? Ich meine wirklich WIRKLICH. Ja, Sie haben ganz richtig gelesen. Was wollen Sie WIRKLICH?

Die wenigsten Menschen sind sich nämlich hierüber bewusst. Normalerweise wünschen wir uns genügend Geld auf dem Konto, vielleicht ein größeres oder neueres Auto, ein oder zweimal im Jahr Urlaub, vielleicht Kinder (die aber bitte sehr immer schön ihr Zimmer aufräumen) und natürlich eine tolle Partnerschaft mit dem ultimativen Mann, beziehungsweise der ultimativen Frau.

Aber haben Sie sich schon einmal überlegt, warum wir uns das alles wünschen? Und bitte belügen Sie sich nicht selbst. Nur, weil Sie sich vielleicht kein großes Auto oder Haus wünschen, heißt das noch lange nicht, dass Sie nicht denselben Weg gehen, wie fast alle anderen Menschen. Sehen Sie sich Ihre Wünsche einmal genau an.

Was ist es, das Sie mit der Erfüllung Ihrer Wünsche *e i g e n t l i c h* erreichen möchten?

Ich werde es Ihnen zeigen.

Das eigentliche Ziel, um das es uns geht, ist immer nur das eine:

Wir möchten gerne *glücklich* sein.

Es geht niemals um irgendetwas anderes. Alles, was wir uns wünschen ist, glücklich zu sein.

Eigentlich wäre es uns völlig egal, wenn wir den Rest unseres Lebens als Single verbringen würden, wenn es uns denn gelänge, dabei wirklich glücklich zu sein. Durchdenken Sie diesen Gedanken noch einmal genau.

Wenn Sie glücklich wären, wäre es Ihnen dann egal, ob Sie für den Rest Ihres Lebens Single bleiben oder nicht?

Die meisten Menschen tun sich mit der Beantwortung dieser Frage ziemlich schwer. Und das aus einem einfachen Grund: Sie können sich nämlich nicht vorstellen, als Single glücklich zu sein.

In Gedanken dreht sich alles darum, dass man als Single - bis an das Ende des Lebens - doch gar nicht wirklich glücklich sein kann.

Falls Sie ebenfalls so denken, versuchen Sie es noch einmal.

Stellen Sie sich jetzt einmal vor, Sie sind vollkommen glücklich. Ich meine wirklich total glücklich. Konzentrieren Sie sich auf dieses fantastische Gefühl. Sie spüren es in jeder Zelle. Es geht Ihnen einfach nur gut. Sie haben von morgens bis abends das Gefühl, Sie könnten einfach nur lachen und tanzen.

Und nun blenden Sie alle Bilder dabei aus, die Sie womöglich nebenbei mit in Ihren Gedanken produzieren. Diese tolle Wiese auf der Sie tanzen, der Partner, der mit Ihnen tanzt, die glücklichen Kinder, die sich um Sie herum scharen. Vergessen Sie all` dies einmal für einen kleinen Moment.

Konzentrieren Sie sich einfach nur auf das totale Glücksgefühl.

Wenn es Ihnen gelingt, all die anderen Träume, die mit dem erwünschten Glücksgefühl in Verbindung stehen, einfach einmal auszublenden, dann bekommen Sie langsam eine Ahnung, wohin der Weg führt.

Sie können glücklich sein, einfach, weil Sie es sind.

Und nun kommen wir zu den 9 größten Beziehungsfallen, denen Sie wahrscheinlich schon unendlich oft in die Fänge geraten sind.

Wenn Sie diese Beziehungsfallen erst einmal wirklich durchschaut und gelöst haben, wird Ihnen auf dem Weg zum vollkommenen Glück kaum noch etwas im Weg stehen.

2.1 Falle Nr. 1)

„Wir bleiben verbunden, bis dass der Tod uns scheidet“

Waren Sie schon einmal verheiratet? Dann haben Sie sich auch dieses Versprechen gegeben. Sie waren total verliebt in den anderen - und Sie haben schlichtweg Ihr Hirn ausgeschaltet.

Wie bitte, frage ich Sie, können Sie einem Menschen ein solches Versprechen geben?

Sind Sie jetzt schockiert?

Okay, das Risiko gehe ich ein. Ich möchte Ihnen einmal ein Beispiel geben. Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Unternehmer. Sie haben eine riesige Produktionsstätte für, sagen wir Autos, aufgebaut.

Eines Tages lernen Sie jemanden kennen, der Ihnen auf Anhieb sehr sympathisch ist. Es stellt sich heraus, dass er Hersteller für Autoersatzteile ist. Weil Sie sich so sehr mögen, werden Sie schnell handelseinig. Dieser Mensch wird fortan Sie und Ihre Kunden mit Ersatzteilen versorgen.

Feierlich schreiten Sie gemeinsam zum Standesamt, oh, ich meinte ja eigentlich den Notar. Voller Vertrauen und Liebe in den Augen versprechen Sie sich aufrichtig, dass Sie nie wieder einen anderen Hersteller für Autoersatzteile in Ihre Firma lassen. Und der andere gibt ebenfalls sein Ja-Wort, indem er Ihnen verspricht, Sie immer mit hochwertigen, günstigen Ersatzteilen zu versorgen.

Alle sind zufrieden, alle freuen sich. Sie haben endlich den Partner fürs Leben gefunden. Nie wieder brauchen Sie sich Sorgen um Ihre Ersatzteillieferungen machen. Ihr Geschäft blüht und gedeiht.

Auch der andere freut sich, weil er nun nicht mehr mühsam neue Kunden für sein Produkt suchen muss.

Doch wie der Teufel es so will, schleichen sich nach einiger Zeit Unregelmäßigkeiten ein. Die Lieferungen der Ersatzteile kommen unpünktlich. Manchmal sind sie qualitativ so schlecht, dass Ihre Kunden anfangen, sich zu beschweren.

Allmählich beginnen Sie, sich Sorgen um Ihr Geschäft zu machen. Immer mehr Kunden

beschweren sich bei Ihnen oder wandern sogar ab.

Irgendwann wird es Ihnen zu viel. Sie merken, dass Ihr eigenes Geschäft zunehmend leidet. Wiederholt haben Sie sich mit dem anderen hingesezt und über die Probleme gesprochen. Doch der zeigt sich einfach nicht einsichtig.

Sie merken, wie allmählich Ihr eigener Umsatz zu stagnieren beginnt. Weil immer mehr Kunden abwandern, müssen Sie sogar Mitarbeiter entlassen.

Alle Ihre Freunde raten Ihnen: Trenn Dich endlich von Deinem Lieferanten. Sie haben das schon lange eingesehen, wenn da nicht, ja wenn da nicht dieses Versprechen wäre: Wir bleiben zusammen, bis dass der Tod uns scheidet.

Sie spüren Ihren Gewissenskonflikt.

Einerseits wissen Sie ganz genau, dass es so nicht weiter gehen kann. Andererseits fühlen Sie sich an Ihr Versprechen gebunden.

Wie sollen Sie sich nun entscheiden?

Wenn ich auch der Meinung bin, dass viele Beziehungen heute viel zu schnell gelöst werden, so muss uns auch klar sein, dass wir eigentlich niemals einem Menschen ein Versprechen auf Lebenszeit geben können.

Ein Versprechen, das Sie heute geben, basiert immer auf den aktuellen Gegebenheiten, die sich jederzeit ändern können.

Wenn Menschen Versprechen (= Verträge) miteinander eingehen, so sind diese immer an bestimmte Voraussetzungen geknüpft. Sind diese Voraussetzung nicht mehr gegeben, so ist es mehr als legitim, die Verbindung wieder zu lösen.

Doch woher kommt dieser fatale Irrtum, der schon so viele Menschen ins Unglück, bis hin zu Krankheit und Tod geführt hat?

Es handelt sich um einen der vielen Irrtümer, die die großen Religionen in uns eingepflanzt haben. So heißt es in der Bibel: *Was Gott zusammengefügt hat, dass soll der Mensch nicht scheiden.*

Diese Aussage ist an sich schon richtig. Doch sie hat in einem Eheversprechen rein gar nichts zu suchen. Weil Sie völlig anders gemeint ist.

Gott hat uns Menschen geschaffen - ohne eine Trennung von »Ihm«. Allein unser Ego fühlt sich ständig von Gott getrennt. Wir glauben, Gott würde uns bestrafen wollen und wir glauben, nicht mehr eins mit Gott zu sein. Wir glauben tief in uns drin, dass Gott uns verstoßen hat. Und das ist die Trennung, von der hier gesprochen wird.

Was Gott zusammengeführt hat, das soll der Mensch nicht trennen. Es bedeutet lediglich, dass wir aufhören sollen, uns ständig von Gott getrennt zu fühlen.

Es hat nichts - aber auch wirklich überhaupt nichts - mit der Ehe zu tun.

Es ist völlig absurd, einem Menschen ein solches Versprechen zu geben. Vielleicht bleiben Sie tatsächlich am Ende ein Leben lang mit einem Menschen zusammen. Eigentlich wollte ich an dieser Stelle schreiben: Dann haben Sie Glück. Aber bedeutet

das wirklich, dass Sie Glück haben? Unendlich viele Paare bleiben bis an das Ende Ihres Lebens zusammen - aber nicht, weil sie glücklich miteinander sind. Sondern, weil sie es so gelernt haben, sich keinen anderen Weg vorstellen können oder einfach Angst haben, einen neuen Weg einzuschlagen. Und dabei sind sie unglücklich und leiden, bis sie schließlich krank werden.

Bis an das Lebensende mit einem Menschen zusammenzubleiben, ist in vielen Köpfen immer noch als das große Ideal verankert. Doch wer sagt, dass das wirklich das Beste für Sie ist? Wer sagt, dass Sie nur so wirklich glücklich werden?

Es ist eine nette Hoffnung, die wir in uns tragen. Doch diese Hoffnung ist nirgends wirklich belegt.

Bitte verstehen Sie mich nicht falsch. Ich möchte nicht sagen, dass es nicht möglich ist, bis an Ihr Lebensende mit jemandem glücklich zu sein. Meine Frage ist nur: Ist es wirklich sinnvoll, jemandem ein Versprechen auf Lebenszeit zu geben?

Stellen Sie sich folgende Frage: Wenn alles so geblieben wäre, wie bisher, wie hätte meine letzte Beziehung in 10 Jahren ausgesehen? Was wäre aus uns geworden? Und wie wäre es in 20 oder Jahren?

Zwar haben wir immer die Hoffnung auf Änderung, diese geschieht jedoch eher selten.

2.2 Falle Nr. 2)

„Ich werde nie wieder eine neue Beziehung eingehen“

Besonders, wenn Sie verlassen wurden, ist die Gefahr groß, dass Sie in Hoffnungslosigkeit versinken. Sie können sich einfach nicht vorstellen, noch einmal eine Beziehung einzugehen. Zu groß war die Enttäuschung, zu groß der Schmerz. Nie wieder werden Sie jemanden so lieben können wie diesen Menschen, der bisher an Ihrer Seite war.

Doch sehen Sie sich doch einmal Ihr bisheriges Leben an. Wenn Sie nicht gerade zu den ganz jungen Menschen gehören oder zu den wenigen Menschen, die in ihrem Leben bisher nur eine Beziehung hatten, so kann ich Ihnen mit Sicherheit verraten: Sie werden wieder eine Beziehung eingehen! Sie haben es doch schon oft genug erlebt. Und denken Sie auch einmal daran, egal wie alt Sie sind, es gibt Millionen von Menschen, denen es genau so ergangen ist wie Ihnen. Der Markt ist groß!

Eine Bekannte, die von ihrem Freund verlassen wurde, war völlig verzweifelt. Sie hatte das Gefühl, nie wieder eine Beziehung eingehen zu können oder gar zu wollen. Doch schon kurze Zeit später schrieb sie ihrem Ex sinngemäß, dass es doch wohl klar sei, dass sie auf Dauer nicht alleine bleiben werde.

Nun, es dauerte dann nur noch kurze Zeit, bis sie schon die ersten neuen Kontakte geknüpft hatte.

Ob das sinnvoll ist oder nicht, sei einmal dahin gestellt. Es geht mir hier nur um die tiefe Verzweiflung, die uns häufig erfasst, wenn wir eine Trennung durchleben. Wir glauben dann oft, dass wir nie wieder in der Lage sein werden, eine Beziehung eingehen zu können.

Es ist nur die akute Verzweiflung, die Sie so negative Gedanken denken lässt. Die Realität ist ganz anders. Verlassen Sie sich drauf.

Sollten Sie zu den Menschen gehören, denen es schwerfällt, andere kennen zu lernen, und die vielleicht tatsächlich noch nicht viele Beziehungen hatten, so empfehle ich Ihnen einmal mehr: Lesen Sie dieses Büchlein aufmerksam und vor allem: Wenden Sie die Tipps und Vorschläge an. Sie werden nicht nur ungeahnte Glücksgefühle kennen lernen, sondern diese werden auch Ihre Attraktivität enorm steigern (Augenzwinker...)

Das bedeutet, dass Sie hier nicht nur lernen, als Single oder Verlassener glücklich zu werden. Ein angenehmer Nebeneffekt ist auch, dass Sie Ihre Anziehungskraft so steigern können, dass es Ihnen schwerfallen wird, alle Beziehungsangebote, die Sie erhalten (auch wenn Sie kaum noch daran interessiert sind), anzunehmen - Sie Glückliche(r)).

2.3 Falle Nr. 3)

„Aber ich liebe Dich doch“

So, so ...

Der größte Wunsch eines jeden Menschen ist, geliebt zu werden, und zwar vollkommen und bedingungslos. Da es aber nur extrem wenige Menschen gibt, die das beherrschen, kann ich Ihnen sagen, dass Sie der absolute Renner auf dem Heirats- und Beziehungsmarkt wären, wenn Sie den anderen tatsächlich vollkommen lieben könnten.

Ihr Partner hat sich einst von Ihnen sehr geliebt gefühlt. Sonst wären Sie nicht zusammengekommen. Die Tatsache, dass er sich nun von Ihnen trennt, hängt mit extrem großer Wahrscheinlichkeit damit zusammen, dass er sich von Ihnen nicht mehr wirklich geliebt fühlt.

Ich spreche hier allerdings von wahrer, völlig selbstloser Liebe und nicht von der normalerweise üblichen abhängigen Aussage: „Aber ich liebe Dich doch, bleibe bitte bei mir ...“ Die hat nämlich mit Liebe gar nichts zu tun.

Stellen Sie sich vor, Sie wären mit Jesus oder Maria verheiratet. Sie würden Ihnen eine so hohe Form der Liebe entgegen bringen, dass Sie sich nie wieder aus deren Umkreis entfernen wollten.

Die Liebe, die wirkliche Liebe ist nämlich das größte Geschenk, das uns überhaupt zuteilwerden kann.

Wer davon einmal gekostet hat, wird es nie wieder missen wollen.

Was ich damit sagen möchte: Mit Sicherheit haben Sie Ihren Partner nicht annähernd so geliebt, wie Sie sich das vorgestellt haben.

Immer wieder höre ich in meinen Paarberatungssitzungen die Aussage: „Aber ich liebe sie doch so sehr. Sie darf mich nicht verlassen.“

Haben Sie den Satz richtig verstanden? Gut! Dann haben Sie erkannt, dass diese Aussage absolut nichts mit Liebe zu tun hat, sondern ein reiner Akt der Verzweiflung ist.

„Weil ich dich liebe, darfst du mich nicht verlassen.“ Was, bitte, hat das mit Liebe zu tun???

Oft wurde die Beziehung über Jahrzehnte völlig vernachlässigt. Schon seit Jahren ist kaum noch ein liebes Wort gefallen. Alles ist zur Selbstverständlichkeit verkommen.

Erkennt der Verlassene, dass die Entscheidung des anderen, zu gehen, endgültig ist, kommt es nicht selten zu massiven Wut- und sogar Hassausbrüchen.

Wie kann da von Liebe die Rede sein?

„Ich liebe Dich, also bleib gefälligst da, sonst streiche ich Dir alle finanziellen Mittel. Und die Kinder bekommst Du auch nicht!“

Entdecken Sie hier auch nur einen Funken von Liebe?

Wenn Sie Ihren Partner/Partnerin wirklich lieben würden, empfänden Sie zwar Schmerz, doch Sie kämen nie auf die Idee, ihn für seine Entscheidung zu bestrafen. Finden Sie das nicht auch?

Vor kurzem kam ein Herr zu mir, der völlig verzweifelt war, weil seine Frau sich nach über 30 Ehejahren für eine Trennung entschieden hatte. Menschen, die zu mir kommen, haben eigentlich immer nur einen Wunsch: Bitte bringen Sie mir meinen Partner zurück.

Ist es nicht seltsam, dass noch nie jemand gefragt hat, wie es gelingen kann, dass man einfach wieder froh und glücklich wird!?

Meine Antwort, die ich diesem Herrn gegeben habe,, ist die folgende: „Ich weiß nicht, wie es am Ende aussehen wird. Vielleicht kommt Ihr Partner wieder (was gar nicht so selten passiert), vielleicht bleiben Sie erst einmal alleine, vielleicht werden Sie sich wieder neu verlieben. Aber eines kann ich Ihnen mit absoluter Sicherheit versprechen: Wenn Sie meinen Vorschlägen gewissenhaft folgen, werden Sie wieder glücklich werden - und zwar viel glücklicher, als Sie es bisher waren“.

Na, ist das nichts???

Im Rahmen der fünften Falle werde ich Ihnen dazu noch ein Geheimnis verraten - aber verraten Sie das bloß nicht weiter ...

Noch zum Schluss dieses Punktes: Wir können uns unendlich oft verlieben. Und wir haben das schon unendlich oft getan. Vielleicht im Verlaufe dieses Lebens nur selten, doch im Rahmen unserer Wiedergeburt (keine Angst, Sie müssen nicht daran glauben. Es verlangt ja auch keiner von Ihnen, dass Sie an elektrischen Strom „glauben“, es reicht völlig aus, wenn sie einfach den Lichtschalter betätigen und das Licht genießen), haben wir uns tatsächlich schon tausende Mal verliebt - und solange wir nicht in den ewigen großen Geist eingehen, werden Sie noch einige tausend Male vor sich haben.

Vorsicht - es könnte anstrengend werden. ;-)

2.4 Falle Nr. 4)

„Ich habe meinen Seelenverwandten gefunden“

Kennen Sie Berichte von Menschen, die behaupten, ihren Seelenverwandten gefunden zu haben?

Ich habe schon einige dieser Berichte gehört. Erstaunlicherweise sind diese Menschen meist gar nicht so glücklich, wie man glauben sollte.

Beispiel: Ein Mann erzählt mir: Wissen Sie was Herr Frenzel? Ich habe meine Traumfrau gefunden. Ich bin überzeugt, dass wir Seelenverwandte sind. Aber soll ich Ihnen etwas sagen? Als ich noch alleine war, ging es mir wesentlich besser ...

Als ich mit ihm sprach, stand seine Beziehung gerade ziemlich auf der Kippe. Leider konnte ich nicht bis zum Schluss verfolgen, ob die beiden es geschafft haben, ihre Beziehung zu kitten. Zum damaligen Zeitpunkt sah es jedenfalls nicht so aus.

Besonders, wenn jemand meint, seine Seelenverwandtschaft gefunden zu haben, ist es umso schmerzhafter, wenn man auf einmal merkt, dass Schwierigkeiten auftreten.

Eine Dame erzählte mir: Ich habe definitiv meinen Seelenpartner gefunden - er sieht das auch so - und deshalb ist er auch selbst schuld, dass er eine andere geheiratet hat. Kein Wunder, dass es ihm nicht gut geht.

Ich habe in der Zwischenzeit ebenfalls jemand anderes geheiratet.

Wie bitte?

Was bedeutet das denn? Wenn ich der Überzeugung wäre, meine Seelenpartnerin gefunden zu haben, also die Frau, die die einzig wahre Frau für mich ist, wie kann ich dann jemand anders heiraten? Wie kann ich nicht alles, wirklich alles daran setzen, um mit diesem Menschen zusammenzukommen?

Das ergibt keinen Sinn!

Um zu verstehen, was dahinter steht, muss man sich im Klaren darüber sein, dass wir eigentlich keine Körper sind. Unsere Körper sind nur Fahrzeuge, in denen sich ein Teil des von Gott abgespaltenen Geistes bewegt. Es ist ein Vehikel, dessen wir uns vorübergehend bedienen.

Jeder Buddhist hat das Ziel, wieder ins Nirwana (Gott, das große Ganze, das Tao) einzugehen und nicht mehr wieder geboren zu werden.

Die Seele ist ein abgespaltener Teil aus dem Nirwana. Sie wird immer wieder geboren und schlüpft jedes Mal in einen anderen Körper. Und das tut sie so lange, bis sie endlich wieder mit dem Tao vereinigt ist.

Bitte verzeihen Sie mir, wenn ich diesen Gedanken nicht bis ins Letzte erläutere. Dieses Büchlein soll Ihnen nur eine Einführung in die Thematik geben. Aber ich kann Ihnen

versprechen, dass Sie umso glücklicher werden, je mehr Sie sich ernsthaft mit diesen Themen befassen.

Und falls Sie Christ sind, und kein Buddhist werden möchten, werden Sie bei genauem Studium der christlichen Lehre entdecken, dass diese nichts anderes ausdrückt. Das aber nur am Rande.

Naja, wenn ich hier schon auf die Religionsgemeinschaften als wichtigen Teil unseres Menschseins eingehe, dann sollen auch die Atheisten nicht unerwähnt sein.

Sie bezeichnen sich als Atheist? Das bedeutet also, Sie glauben nicht an Gott, Buddha, Jesus, Mohammed oder wen auch immer? Vollkommen in Ordnung. Stimmen Sie mit mir überein, dass das gesamte Universum irgendwo einen Ursprung hat? Glauben Sie daran, dass es irgendetwas geben muss, was Ihren biologischen Körper »beseelt« oder Leben verleiht? Falls ja, sind wir uns ja einig. Denn »Gott« ist nichts anderes, als der Begriff für den Ursprung, aus dem alles entstammt. Und das, was nach dem Tod eines Menschen nicht mehr da ist, nennen wir Seele. Das war`s schon.

Alle Atheisten, denen ich in meinem Leben begegnet bin, glaubten letztlich lediglich nicht an die Lehre der Kirche. In diesem Sinne wäre ich dann auch ein Atheist.

Wenn Sie das Gefühl haben, eine Seelenverwandtschaft gefunden zu haben, dann haben Sie wahrscheinlich jemanden wieder gefunden, den Sie in einem anderen Leben schon einmal getroffen haben.

Das fühlt sich zunächst einmal sehr vertraut an. Allerdings kommt es häufig vor, dass entweder Sie die andere Person, (oder eben die andere Person Sie) in den vorherigen Leben schlecht behandelt, vielleicht missbraucht oder sogar getötet haben.

Das Gefühl, jemanden wieder zu erkennen bedeutet noch lange nicht, auch gute Erfahrungen mit ihm geteilt zu haben. Und wenn Sie an Seelenverwandtschaft glauben, dann glauben Sie auch an Reinkarnation. Sollten Sie mit all diesen Begriffen nichts anfangen können - überlesen Sie einfach diesen Teil.

Fazit: Seelenverwandtschaft ist eigentlich mehr eine Seelenbekanntschaft. Letztlich sind wir alle miteinander verwandt. Es gibt und gab nie eine wirkliche Trennung zwischen den einzelnen Seelen. Und ob Sie sich mit einem Menschen hervorragend verstehen, hängt in keiner Weise davon ab, wie oft Sie sich in vorherigen Leben schon mit dieser Person getroffen haben. Manche Kriege erstrecken sich über Jahrtausende.

Meist ist es eher so, dass, wenn Sie eine alte Seelenverwandtschaft wieder treffen, es sehr wohl bedeuten kann, dass Sie beide noch die ein oder andere „Rechnung“ miteinander zu begleichen haben. Und wenn Sie beide nicht wirklich bereit dazu sind (das Ganze hat dann sehr viel mit Vergebung zu tun), werden Sie nicht glücklich miteinander werden. Seelenverwandtschaft hin oder her.

Wir sind alle seelenverwandt. Es gibt keinerlei Trennung zwischen uns.

Kommen wir zur ...

2.5 Falle Nr. 5)

»Dem anderen geht es viel besser als mir.«

Seinen Partner zu verlassen ist nicht leicht. Deshalb gelingt es vielen Menschen eigentlich erst dann, wenn sie bereits jemand anderen kennen gelernt haben.

Und das macht es für den Verlassenen gleich doppelt schwer. Würde der Partner einfach nur gehen, wäre es schon schwer genug. Verlassen werden mag niemand gerne. Doch wenn dann noch eine neue „Liebe“ im Spiel ist, zerreißt es dem Zurückgebliebenen schier das Herz.

Die neue Liebe ist noch frisch. Alles erscheint - bei dem anderen - voller Harmonie und Glückseligkeit. Er ist glücklich, man selbst ist der große Loser. Wir stellen uns vor, wie die anderen Beiden Spaß miteinander haben, während wir von einem Loch in das nächste fallen.

Und jetzt verrate ich Ihnen ein Geheimnis:

Der ehemalige Partner ist in den seltensten Fällen wirklich glücklich oder glücklicher als Sie.

Wie kann das sein?

Klar, oberflächlich betrachtet hat der andere sich erst einmal der Sonnenseite des Lebens zugewandt.

Aber was passiert denn da wirklich? Ein Blick hinter die Kulissen lässt uns einiges verstehen. Und ich kann Ihnen sagen: Ich weiß, wovon ich spreche. Zum Teil aus eigenen Erfahrungen und von meinen ungezählten Beratungsgesprächen, die immer wieder die unglaublichen Parallelen von Beziehungen aufzeigen.

Der Partner, der geht, ist traurig, unzufrieden, unglücklich und von Schmerz erfüllt - genau, wie der zurückgelassene. Allerdings kann oder mag er diesen Schmerz nicht ertragen. Deshalb sucht er sich einen anderen Partner. Der andere ist ein wunderbares Trostpflaster. Man ist frisch verliebt, der Himmel hängt voller Geigen und endlich *scheint* man das Gefundene zu haben, was man schon immer vermisste.

Doch die Tatsache, dass der Himmel gerade voller Geigen hängt, ist nichts anderes, als eine Betäubungsspritze beim Zahnarzt. Sobald die Betäubung zu wirken beginnt, ist der Schmerz vorbei. Es interessiert Sie nicht mehr, wie viele Wurzeln der Zahnklemmer entfernt, am Kieferknochen herum sägt oder sonst eine unerträgliche Behandlung vornimmt. Sie spüren nichts.

Doch irgendwann lässt die Betäubung nach. Und dann kommt der Schmerz wieder nach oben. Ihnen wird klar, dass die Spritze nur eine vorübergehende Hilfe war. Doch der Schmerz der Behandlung steckt noch immer in Ihrem Körper.

Wenn ein Mensch seine Gefühle nicht bewusst be- und verarbeitet, so rücken sie zwar ins Unterbewusstsein, doch sie sind immer noch da und führen ihr zerstörerisches Werk fort.

Der/die „Neue“ ist ein wunderbares Trostpflaster. Doch schnell beginnen die alten

Wunden darunter, sich zu entzünden und zu eitern.

Je länger die neue Beziehung sich fortsetzt, desto deutlicher kommen die nicht bearbeiteten Themen ans Tageslicht - und zerstören nicht selten auch die neue Beziehung.

Insofern ist der Verlassene - vorausgesetzt, er stürzt sich nicht gleich wieder in eine neue Liebschaft - sogar im Vorteil.

Er hat genügend Zeit, seine Wunden wirklich ausheilen zu lassen.

In meinen Beratungen erfahre ich es immer und immer wieder. Hilfe holt sich normalerweise der Verlassene. Wir arbeiten dann eine Weile miteinander und schon nach kurzer Zeit höre ich dann Rückmeldungen wie: »Wissen Sie was Herr Frenzel«, sagt die Verlassene, »neulich habe ich meinen Ex wieder getroffen (er hat schon lange eine neue Partnerin) und er sah richtig schlecht aus. Es geht ihm gar nicht gut. Er scheint überhaupt nicht glücklich zu sein, und er hat mir richtig Leid getan.«

Dass es dem anderen besser geht, ist sehr sehr oft nur oberflächlich.

2.6 Falle Nr. 6)

»Ich werde mich ändern und dann wird alles gut.«

Wenn Ihr Partner kurz davor ist, Sie zu verlassen, dann kennen Sie mit großer Sicherheit auch dieses Gefühl.

Sie sind hoch motiviert, sich zu verändern, an sich zu arbeiten. Auf einmal haben Sie das Gefühl, alles zu verstehen, was Sie in den letzten 1, 2 oder gar 30 Jahren nicht verstanden haben. Und es erscheint Ihnen ein Leichtes, Ihr Verhalten zu ändern. Sie machen dem anderen tausend Schwüre. „Bitte verlass mich nicht. Ich werde mich ändern.“ Alkoholiker werden über Nacht trocken, Schläger verlieren von einem Tag auf den anderen ihre Gewalt, Unaufmerksame werden von jetzt auf gleich zu jemandem, der dem Partner alle Wünsche von den Lippen abliest, notorische Fremdgänger erkennen auf einmal, dass sie eigentlich nur einen Menschen lieben.

Das sind ein paar Extrembeispiele. Aber es gilt selbstverständlich auch für alle Untertönen. Und nun einmal Hand aufs Herz: Glauben Sie wirklich daran? Glauben Sie daran, dass Sie oder ein anderer sich von einem Tag auf den nächsten ändert?

Mit großer Wahrscheinlichkeit passiert dies nicht.

Ein Herr, schon über 70 Jahre alt, sucht verzweifelt Hilfe. Er verspricht den Himmel auf Erden, wenn doch nur seine Frau wieder käme. Doch als ihm klar wird, dass sie es nicht tun wird, beschimpft er sie und nennt sie eine „alte Vo...“, genau so, wie er es schon während der ganzen Beziehung getan hat.

Solche Verzweiflungsversprechen mögen gelegentlich ihre Wirkung haben. Aber es sind die ganz großen Ausnahmen.

Denken Sie doch nur einmal daran, wie oft Sie sich zu Silvester schon vorgenommen haben, mit dem Rauchen aufzuhören, mehr mit den Kindern zusammen zu sein, weniger Alkohol zu trinken, Ihrer Frau jeden Tag Blumen mitzubringen, nie wieder hinter dem Rücken Ihres Chefs über diesen zu lästern und, und, und...

Und wie oft haben Sie es durchgehalten?

Ich befinde mich seit über 20 Jahren im „Veränderungsbusiness“, auch

Persönlichkeitsentwicklung genannt. Und wir wissen alle, dass es zu den schwersten Dingen im Leben gehört, sich weiter zu entwickeln. Nicht, dass es nicht möglich ist, aber es erfordert unglaubliche Aufmerksamkeit, Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen. Und zwar nicht nur für die nächsten 3 Wochen oder Monate, sondern für den Rest Ihres Lebens.

Es ist eine fantastische Reise, doch nur wenige Menschen sind wirklich bereit, sich auf den Weg zu machen.

Wenn Sie sich wirklich ändern wollen, dann tun Sie es. Beginnen Sie am besten jetzt sofort damit. Egal, ob Ihr Partner geht oder nicht. Tun Sie es nie dem anderen zuliebe oder gar unter der Bedingung, dass er zurückkommt. Tun Sie es um ihrer selbst willen. Dann haben Sie die größten Aussichten auf Erfolg.

Tun Sie es, weil es Ihnen gut tut. Das steigert automatisch Ihre Anziehungskraft, was wiederum dazu führen wird, dass Ihre zukünftigen Beziehungen besser werden.

2.7 Falle Nr. 7)

»Ich habe alles falsch gemacht.«

Eine sehr beliebte Falle ist die Schuldfrage. Auf einmal nehmen wir die ganze Schuld auf uns. Der andere wird in den Heiligen-Stand erhoben, und wir nageln uns selbst ans Kreuz. Wenn Sie Ihren Partner nicht gerade verprügelt haben, sollten Sie davon schnellstens Abstand nehmen.

Ja, Sie haben mit Sicherheit Fehler gemacht. Viele Fehler. Und die wahrscheinlich auch unendlich oft wiederholt.

Aber, wer hat Ihnen denn etwas anderes beigebracht? Sie haben es gemacht, wie man es Sie gelehrt hat.

Wenn es in Ihrem Elternhaus viel Gewalt gab, so geben Sie diese Gewalt in der ein oder anderen Form weiter. Sie können gar nicht anders.

Wenn in Ihrem Elternhaus immer den anderen die Schuld zugeschoben wurde, so geben Sie diese Betrachtungsweise weiter. Das ist vollkommen normal.

Wie kann man denn erwarten, dass Sie komplizierte mathematische Berechnungen durchführen, wenn Ihnen nie jemand erklärt hat, wie man das macht?

Und eine Beziehung ist sicher komplizierter, als die umfangreichste physikalische oder mathematische Formel. Ich denke, da sind wir uns alle einig.

Haben Sie jemals etwas derartig Kompliziertes gesehen, wie eine Frau?

Haben Sie jemals etwas derartig Kompliziertes gesehen, wie einen Mann?

Vielleicht kennen Sie folgende Anekdote: Als Aladin zum erstmal den Geist in der Flasche entdeckt, verspricht der ihm die Erfüllung eines Wunsches: „Danke Aladin, dass Du mich aus der Flasche befreit hast. Ich kann Dir jeden Wunsch erfüllen.“ Aladin ist begeistert und denkt einen Moment lang nach: „Okay, ich wünsche mir eine Brücke quer über den Pazifischen Ozean. Dann könnte ich mit einer Kutsche darüber

fahren, und bräuchte keine Angst mehr vor dem Meer, Stürmen und Meeresungeheuern zu haben. Der Flaschengeist räuspert sich: „Oje Aladin. Da hast Du dir aber wirklich eine Herausforderung ausgesucht. Das wird sich nicht so leicht umsetzen lassen. Tatsächlich werde ich mir Gedanken darüber machen müssen, wie ich das bewerkstelligt bekomme. Hm, wenn ich es mir so recht überlege. Das wird nicht einfach.“

Sag Mal, hättest Du nicht vielleicht etwas anderes, Leichteres?“

Na gut meint Aladin, denkt einen Moment lang nach und formuliert dann seinen neuen Wunsch. „Ist in Ordnung, das mit der Brücke. Ist ja auch nicht wirklich so wichtig. Aber ich hätte da einen anderen Wunsch, der mir sehr am Herzen liegt. Bitte hilf mir, die Frauen zu verstehen.“

Erschrocken verzieht der Geist der Flasche das Gesicht und schlägt die Hände über dem Kopf zusammen: „Oh mein Sohn, sag mir, hättest Du Deine Pazifikbrücke gerne 2- oder 4-spurig?“

(Ich habe mir sagen lassen, dass es auch eine Aladine gibt, die den Flaschengeist bat, die Männer zu verstehen. Seine Reaktion soll ganz ähnlich gewesen sein ...)

Es mag einige wenige Genies in Sachen Beziehung geben. Doch das sind die absoluten Ausnahmen. Viele wirklich harmonische Beziehungen basieren auch schlichtweg darauf, dass man einfach einen Partner gefunden hat, der optimal zu einem passt. Das kommt vor - aber leider nicht so oft.

Die meisten von uns müssen die Gesetzmäßigkeiten einer Beziehung mühsam erlernen. Übrigens ein Grund, warum man mit einer Paartherapie nicht warten sollte, bis der Karren so richtig im Dreck steckt. Je früher Sie damit anfangen, desto leichter ist es, die Weichen für eine glückliche Zukunft, zu stellen.

Wenn ich mit einem Paar arbeite, so höre ich fast regelmäßig von einem der beiden die Aussage: »Ich möchte keine Paartherapie. Das sollten wir auch alleine hinbekommen.« Eine solche Aussage ist einfach völlig falscher Stolz. Sicher verbirgt sich auch oft Angst dahinter oder peinliches Berührtsein, weil man es alleine nicht hinbekommen hat.

Ich persönlich mag den Begriff „Therapie“ sowieso nicht. Therapie hat etwas mit „krank sein“ zu tun. Doch wenn wir Probleme in einer Beziehung haben (die hat JEDER) heißt das doch nicht, dass wir krank sind. Deshalb sehe ich meine Sitzungen mehr als Beratungen und Lerneinheiten und neudeutsch: Coaching an. Jeder gute Sportler sucht sich einen Coach, um seine Leistungen zu verbessern. Dumm, wer diese Möglichkeit nicht in Anspruch nimmt.

Leider ist es jedoch immer noch so, dass die meisten Menschen erst dann beginnen zu lernen, wenn es so richtig weh tut.

Zu einer Beziehung gehören immer zwei! Vergessen Sie das nie! Es gibt immer ein Opfer und einen Täter. Der Täter sucht das Opfer und das Opfer bietet sich dem Täter an. Das mag vielleicht nicht jeder hören wollen. Aber so ist es nun einmal.

Sie können das abstreiten, die Partei für das Opfer ergreifen und laut hinaus rufen: „Die/der arme kann doch gar nichts dafür ...!“ Die Frage ist nur: Hat das schon einmal jemandem geholfen?

Nein hat es nicht.

In den meisten Beziehungen ist es außerdem so, dass die Täter/Opferrollen regelmäßig einander abwechseln. Mal verletzt die Frau den Mann und dann wieder umgekehrt.

Und dann gibt es da noch die Entscheidung, ob ich mich überhaupt verletzen lasse oder nicht. Egal, mit welchem schlimmen Vorwürfen oder Schimpfworten Sie von dem anderen belegt werden, die Entscheidung, ob Sie sich verletzt fühlen oder nicht, liegt immer noch bei Ihnen.

Ja, ich weiß, es ist schwer. Aber man kann es lernen.

Im höchst spirituellen Sinn gibt es sowieso keine Schuld. Doch das soll hier nur am Rande erwähnt werden.

Wenn Sie sich unglaublich schuldig fühlen, weil der andere gegangen ist, erinnern Sie sich bitte daran, dass zu jedem Konflikt immer zwei gehören. Die Henne existiert nicht ohne das Ei und das Ei nicht ohne die Henne.

2.8 Falle Nr. 8):

»Ohne Beziehung macht das Leben keinen Sinn. Nur in einer Beziehung kann man wirklich glücklich sein.«

Liebe Beziehungsmenschen: Bitte unterhalten Sie sich häufiger einmal mit Singles. Sie werden dann häufig zu hören bekommen, dass Sie doch viel besser dran sind. Sie können Ihr Glück miteinander teilen, Sie können sich gegenseitig unterstützen, Sie haben einen Gesprächspartner, Sie sind nicht allein, und so fort.

Liebe unglückliche Singles: Unterhaltet Euch doch einmal mit jemandem, der in einer Beziehung lebt. Dort werdet Ihr dann Folgendes häufig hören: Du hast Glück, kannst machen, was Du willst. Niemandem musst Du Rechenschaft abgeben. Du kannst Sex haben, mit wem Du willst, hast keine Verantwortung für Kinder, Haushalt und Familie, kannst hingehen, wo Du möchtest. Ich beneide Dich.

Sie kennen das. Die Wiesen des Nachbarn erscheinen immer grüner, als die eigenen Jagdgründe.

Weder eine Beziehung noch das Single-Dasein ist eine bessere Lebensform. Weder macht das Leben in einer Beziehung mehr Sinn, noch das Leben als Single. Es sind einfach nur unterschiedliche Daseinsformen.

Jede dieser Lebensformen hat ihre angenehmen und die weniger angenehmen Seiten. Wir leben in der Welt der Dualität. Wo es Beziehungen gibt, muss es auch Singles geben. Und umgekehrt.

Was ist besser? Die Henne oder das Ei? Wer gibt dem Leben mehr Sinn, das Ei oder die Henne? Merken Sie, dass diese Frage überhaupt keinen Sinn ergibt!?

Ein Leben ohne Partner ist überhaupt keinen Cent weniger wert als mit. Die größten Leistungen wurden oft von alleine lebenden Menschen erbracht. Schauen Sie sich einfach einmal in der Hollywood-Szene um.

Wunderschöne Männer und Frauen, enorm erfolgreich - und sie sind reihenweise Single.

Vor einigen Jahren hatte ich ein Schlüsselerlebnis dazu. Es sind Momente, die vielleicht nur Sekunden dauern, sich aber tief und intensiv ins Gedächtnis einprägen. Ich war gerade frisch getrennt oder kurz davor. So genau weiß ich es nicht mehr. Da ich es bis dahin immer gewohnt war, mich möglichst schnell wieder in eine neue Beziehung zu stürzen, weil das Leben alleine ja keinen Sinn machte, war ich angespannt und traurig. Eines Tages saß ich mit einem Bekannten an einem See. Die Sonne schien, der Wind bewegte sanft die Blätter der Bäume. Alles fühlte sich sehr ruhig und friedlich an.

Und dann ging auf einmal diese Tür auf: Unversehens wurde mir klar, dass man das Leben vollkommen genießen kann - völlig egal, ob man gerade in einer Beziehung oder alleine ist.

Es war eine Erkenntnis, ein Gedanke und er dauerte nur den Bruchteil einer Sekunde. Aber seitdem weiß ich, dass das Single Dasein genauso lebenswert ist, wie das Leben in einer Beziehung.

Nach dieser Trennung war ich längere Zeit alleine - und ich empfand es als die bisher schönste Zeit meines Lebens!

2.9 Falle Nr. 9)

»Am besten ist es, überhaupt keine Beziehung zu haben.«

Nachdem Sie alle diese Fallen studiert haben und am Ende des Buches wissen, wie schön sein kann, alleine zu sein, könnte es sein, dass Sie zu dem Schluss kommen, eine Beziehung hat eigentlich nur Nachteile. Am besten geht es einem immer noch, wenn man alleine bleibt.

Oder vielleicht denken Sie, dass ich so denke.

Aber dem ist nicht so. Es ist toll, eine Beziehung zu haben. Es ist genau so toll, wie alleine zu sein.

Und ja streben Sie ruhig eine neue Beziehung an. In „Ein Kurs in Wundern“ findet man die Aussage: „In den Himmel kommt man nur zu zweit.“

Natürlich kann man auch diesen Satz wieder leicht falsch verstehen. „In den Himmel kommt man nur zu zweit“ bedeutet nicht, dass man nur zu zweit glücklich sein kann. Das haben Sie sicher schon verstanden.

Es bedeutet auch nicht, dass geteiltes Glück doppeltes Glück ist. Nein, die Bedeutung dieser Aussage liegt auf einer ganz anderen Ebene.

Wenn wir in einer Beziehung leben, dann bedeutet es in der Regel, dass wir einen Menschen an unserer Seite haben, der genau unsere verletzlichen Stellen kennt und, in

der Regel unbewusst, wird unser Partner uns genau dort immer wieder weh tun.

Er tut das nicht absichtlich. Das ist einfach völlig normal. Und es bedeutet für uns, dass wir hervorragende Gelegenheiten haben, uns in Vergebung zu üben.

Wenn Sie wirklich glücklich werden möchten, dann hat das nichts mit Ihrer Beziehung, Ihrer tollen Wohnung oder den aufgeräumten Zimmern Ihrer Kinder zu tun. Es hängt einzig davon ab, wie sehr Sie mit sich und der Welt im Frieden sind. Und das wiederum sollte völlig unabhängig von dem sein, was da draußen in der Welt - oder eben in unserer Beziehung passiert.

Wenn Sie wirklich glücklich werden möchten, dann ist es wichtig, Ihren inneren Frieden zu finden. Und eine Beziehung - gerade, wenn sie nicht sehr einfach ist - ist die beste Arena dazu - wenn Sie bereit sind, jeden Konflikt als Trainingspotenzial anzusehen. Optimal, wenn Ihr Partner genauso denkt.

Eine Beziehung kann ein hervorragendes Werkzeug sein, glücklich zu werden - unter der Bedingung, dass Sie bereit sind, zu lernen BEDINGUNGSLOS zu lieben.

(Ein Grund, warum immer mehr Menschen sich am Ende entscheiden, doch lieber alleine zu bleiben ...;-).

Aber das gilt nicht nur für Paarbeziehungen, sondern selbstverständlich für Beziehungen jeder Art. Gelegenheiten, um Vergebung und Liebe zu üben, haben wir täglich reichlich.

Da wir aber in einer Welt der Polarität leben, gehören sowohl das Alleinsein, als auch die Bewältigung von Beziehungen zu unseren Lebensaufgaben.

3. Die Schuldfrage

Wenn man sich in Beziehungen so umsieht, kommt man oft nicht umhin zu fragen, warum diese Menschen eigentlich zusammenbleiben. Es scheint nichts wirklich Positives vorhanden zu sein. Und doch kommt in vielen Fällen eine Trennung für die Beteiligten nicht in Betracht. Wenn alle Menschen, die sich in einer Beziehung unglücklich fühlen, sich tatsächlich auch trennen würden, wären die offiziellen Scheidungsraten um ein Vielfaches höher.

Ich möchte an dieser Stelle noch einmal einfügen, dass ich keinesfalls ein Befürworter von frühzeitigen Trennungen bin. In meiner Tätigkeit als Paarberater bin ich immer bemüht, Paaren zu helfen, ihre Beziehung neu zu beleben und möglichst nicht nur aktuelle Konflikte zu lösen, sondern das Erleben als Paar auf eine völlig neue Ebene zu heben. Das ist mir schon sehr oft gelungen, und es ist jedes Mal eine Freude, wenn Menschen, die glaubten, ihre Liebe verloren zu haben, sie auf einmal wieder neu entdecken, wenn sie auf einer neuen Ebene zusammenfinden. Es ist, als ob sie sich ein zweites Mal das Beziehungsversprechen geben - auf einer wesentlich reiferen Ebene. Insbesondere die praktische Anwendung von *QuantumTao* der von mir entwickelten Form der Quantenheilung, hat hier schon so manches Wunder bewirkt.

Sollten Sie in einer Beziehung leben, empfehle ich Ihnen unbedingt, eine Beratung in Anspruch zu nehmen. In den allermeisten Fällen können Schwierigkeiten sehr leicht behoben werden, wenn einmal jemand von außen auf die Situation schaut. Für eine solche Beratung ist es nicht einmal unbedingt notwendig, dass beide Partner erscheinen - obwohl das natürlich wunderbar wäre. Ich durfte schon oft hören, dass sich Klienten sehr darüber wunderten, wie freundlich ihre Partner/Partnerinnen auf einmal auf sie zugehen, obwohl wir nur zu zweit mit QuantumTao einige Sitzungen absolviert und den Partner gar nicht mit einbezogen hatten. Das ist der beste Beweis dafür, dass sich unsere Welt danach gestaltet, wie sehr wir selbst im Gleichgewicht sind.

Raus aus der Schuld, rein in die Verantwortung

Und damit kommen wir wieder zurück zum eigentlichen Thema dieses Büchleins. Was ist, wenn eine Trennung nicht mehr vermieden werden kann oder konnte? Bricht dann die ganze Welt zusammen? Ist dies das Ende? Haben wir versagt?

Nein! Weder noch! Wenn Sie sich getrennt haben oder aber verlassen wurden, so sollten Sie das auf keinen Fall als Ende oder gar als Versagen deuten.

Vielleicht denken Sie jetzt gerade: „Ja, aber ich habe alles falsch gemacht. Es ist auch nicht meine erste Beziehung, die kaputt gegangen ist. Ich habe so viele Fehler gemacht. Ich hätte dieses oder jenes nicht tun sollen.“

Karl sitzt mit einem völlig verstockten Gesicht in der Beratung. Seine Frau, der er vor ein paar Tagen mitgeteilt hat, dass er sich trennen möchte, weint. Sie ist völlig verzweifelt und sieht ihn flehentlich an.

Die beiden haben sich die üblichen Verpflichtungen aufgeladen: Kinder, Arbeit, Haus. Seit einiger Zeit schon sind sie völlig überfordert. Und wie allgemein üblich bekommt der eigene Partner das zuerst zu spüren: immer weniger Sex, Mal von seiner, Mal von ihrer Seite aus, immer mehr Vorwürfe, immer weniger Zärtlichkeiten.

Schließlich findet Karl eine Freundin. Es ist nicht viel passiert. Ein paar

Streicheleinheiten, ein flüchtiger Kuss. Doch nun fühlt er sich so schuldig, dass er keinen Weg zurück mehr findet.

Genau das Gleiche ist ihm in einer vorherigen Beziehung auch passiert. Und weil er es mit seinem Gewissen nicht mehr verantworten konnte, ging er eben.

Völlig versteinert sitzt er da. Kaum noch ansprechbar. Und ich frage mich, was gerade in ihm vorgeht. Okay, er sieht seinen Fehler ein. Aber diese Reaktion ist irgendwie zu heftig.

Schließlich bricht es aus ihm heraus: Im Alter von 7 Jahren kam morgens um 5 die Stasi in sein Elternhaus. Sie führten seine Mutter und seinen Vater, die lediglich einen Ausreiseantrag gestellt hatten, ab. Seine Mutter sah er zwei Jahre später wieder. Seinen Vater (den er nur seinen Erzeuger nennt) nie ...

Während ich seiner Erzählung lausche, kommen mir die Tränen. Ist Karl daran schuld, dass er heute so blockiert ist, Angst hat und seine Gefühle überhaupt nicht mehr wahrnimmt? Wenn man ihn so ansieht, hat man das Gefühl, dass der Schock ihm auch heute, fast 40 Jahre später, immer noch im Gesicht geschrieben steht.

*

Sabine wurde als Vierjährige immer wieder von einem Nachbarn in die Werkstatt gelockt, wo er sie dazu brachte, an seinem Penis zu spielen. So weit kann Sie sich grob erinnern.

Sie hat ihr Vertrauen in Männer völlig verloren. Eigentlich sehnt sie sich nach der Geborgenheit einer Familie und einer Beziehung.

Doch als sie damals ihren Eltern davon erzählte, glaubten diese ihr nicht. Schon damals gab die Familie ihr keinen Schutz.

Seitdem ist sie auf der Suche.

Eine mehrjährige Beziehung endete damit, dass ihr Mann sie wiederholt mit anderen Frauen betrog. Nun ist auch der letzte Rest ihres Vertrauens aufgezehrt.

Sie fühlt sich nicht mehr wirklich in der Lage, noch einmal eine Beziehung einzugehen. Zu groß ist das Misstrauen. So zieht sie sich, auch innerhalb einer neuen Beziehung, immer mehr zurück. Eigentlich weiß sie gar nicht, ob sie überhaupt noch eine Beziehung möchte.

Eigentlich möchte sie schon - aber der erlebte Schmerz ist einfach zu groß. Ihr neuer Partner ist völlig verzweifelt, weil er das Gefühl hat, einfach nicht an sie heranzukommen. Schließlich zerbricht auch diese Beziehung.

Hat Sabine einiges falsch gemacht? Wahrscheinlich! Ist sie schuld? Mit Sicherheit nicht!

Sicher haben auch Sie Ihren Anteil am Scheitern der Beziehung. Und ja, ich empfehle Ihnen selbstverständlich auch hinzuschauen, was Ihr Anteil ist. Schließlich wollen Sie es beim nächsten Mal besser machen. Aber gehen Sie dabei nicht in die Schuld - Falle! Tun Sie das übrigens unbedingt mit Hilfe eines kompetenten Fachmannes bzw. einer Fachfrau. Viele glauben zu wissen, was sie falsch gemacht haben und liegen damit oft

völlig falsch. Sonst wären sie ja nicht so damit in die Irre gelaufen. Aber denken Sie dabei auch immer daran, dass auch Ihr Partner seinen Anteil hatte. Die Kunst ist es, das Gleichgewicht zu finden. Das gilt immer und überall. Sie tun niemandem einen Gefallen, wenn Sie Ihrem Partner oder Partnerin die ganze Schuld zuschieben. Und genauso wenig tun Sie irgendeinem Menschen einen Gefallen, wenn Sie die ganze Schuld auf sich nehmen.

Vielleicht hatten Sie einen gewalttätigen Partner. Sie wurden regelmäßig geschlagen. Er war vielleicht Alkoholiker, hat Ihnen aufgelauert, Sie missbraucht und aufs Schändlichste behandelt. Da ist es leicht, seinen Anteil zu sehen und ihn zu verurteilen. Aber es gibt dabei immer noch den Aspekt, dass Sie die Person waren, die sich auf ihn eingelassen hat. Sie haben diese Person magnetisch in Ihr Energiefeld gezogen. Und wenn Sie so etwas in Zukunft vermeiden wollen, so ist es wichtig, zu erkennen, wo ihre eigene Energie noch im Unreinen ist. Der Fingerzeig auf den Übeltäter hilft Ihnen da in keiner Weise weiter. Es geht niemals und in keinem Fall um die Verteilung von Schuld.

Und das ist der erste Schritt auf dem Weg in eine glückliche Zukunft. Ihr Partner war Ihr Spiegel und Sie waren ein Spiegel für ihn. Etwas hat sich geändert, und nun war es einfach eine natürliche Entwicklung, dass Ihre Wege sich trennen **mussten**.

Schuld ist ein Konstrukt unseres Egos, und es wirkt äußerst zerstörerisch. Wenn Sie Schuldgefühle verteilen, so tun Sie das nur aus einem Grund: Auf irgendeiner Ebene fühlen Sie sich selbst schuldig. Vielleicht aufgrund von Fehlern in Ihrer Beziehung. Vielleicht wegen alter Traumata. Wenn wir die Schuld nach außen verlagern, so versuchen wir lediglich von uns selbst abzulenken.

Schuld ist destruktiv. Konstruktiv hingegen ist Verantwortung. Übernehmen Sie Verantwortung. Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihren Anteil. Krempeln Sie die Ärmel hoch und verändern Sie, was zu ändern ist. Aber hören Sie sofort auf, sich schuldig zu fühlen. Vielleicht gibt es etwas wieder gut zu machen, dann tun Sie das, so schnell wie möglich. Und dann betrachten Sie das Thema als erledigt!

Es gibt kaum ein schädlicheres Gefühl, als sich schuldig zu fühlen. Und es macht Sie auch nicht zum Helden, wenn Sie nach einer Trennung überall laut herausposaunen, dass es nur durch Ihre Schuld dazu kam. Das ist nichts anderes als Fishing for Compliments. Jemand, der ständig seine eigene Schuld beteuert, reitet sich selbst in die Depression hinein. Es könnte aber auch sein, dass er sich insgeheim erhofft, von außen aufgefangen zu werden durch Kommentare im Sinne von: „*So schlimm war es doch gar nicht.*“ „*Du bist schon ganz in Ordnung*“ oder „*Wir finden es hochanständig von Dir, dass Du die Schuld auf Dich nimmst*“.

Also vergessen Sie einfach die ganze Schuldfrage. Die bringt Ihnen keinen Applaus. Was Sie tun sollten, ist, sich aufzurichten, den Blick geradeaus zu nehmen und zu sagen: „Ich bin verantwortlich für dieses oder jenes. Das bereinige ich nun nach bestem Wissen und Gewissen, und dann betrachte ich das ganze als erledigt.“

Seien Sie offen und ehrlich. Wo ist Ihr Anteil? Auch hier empfehle ich dringend, die Hilfe eines Therapeuten in Anspruch zu nehmen. Der wird Ihnen nämlich dabei helfen, Ihre Anteile zu sehen, ohne in Extreme abzurutschen.

Wenn Sie Ihre Anteile gefunden haben, können Sie aktiv Verantwortung übernehmen. Das kann im Einzelfall sehr unterschiedlich aussehen. Vielleicht möchten Sie sich bei Ihrem Partner entschuldigen. Vielleicht gibt es etwas wieder gut zu machen. Ein

finanzieller Ausgleich oder Ähnliches. Sprechen Sie mit Ihrem Berater. Sorgen Sie für einen Ausgleich. Das ist sehr wichtig, sonst hat Ihr Ego nämlich einen hervorragenden Ansatzpunkt, um Sie für die nächsten 100 Jahre wieder klein zu machen. „*Hättest Du Mal, eigentlich solltest Du, ...*« und so weiter.

Wenn Sie den Ausgleich geschaffen haben, machen Sie einen Strich drunter. Das Thema ist vorbei. Aus und vorbei. Es gibt nichts mehr zu tun.

Ich sag es noch einmal: Das Gefühl Schuld hat nichts mit Verantwortung zu tun. Es ist ein vom Ego geschaffenes Konstrukt und dient nur dazu, Sie zu zerstören. Das Prinzip der Schuld ist, dass sie niemals ein Ende nimmt und Sie somit in die ewige Verdammnis führt.

Und damit haben wir auch gleich einen sehr wichtigen Punkt bearbeitet, der Ihr künftiges Wohlbefinden massiv beeinflussen wird.

Sie werden in Zukunft nämlich nicht mehr glücklich werden können, wenn Sie auf Ihrem Ex oder sich selbst herumhacken.

Immer wieder erlebe ich Menschen, die auch Jahre nach einer Trennung sehr unglücklich sind, weil sie es nicht geschafft haben, aus diesem Kreislauf auszubrechen.

Wenn Sie aus den Schuldgefühlen und Vorwürfen herausgetreten sind, haben Sie die wichtigste Grundlage für Ihr zukünftiges Glück geschaffen.

Und ich möchte auch noch einmal betonen, wie wichtig es ist, sich nicht als Versager zu fühlen. Mit dem Gefühl des Versagens ist es ganz ähnlich, wie mit der Schuld. Es ist einfach nur destruktiv und hat keinerlei praktischen Nährwert.

Wie bitte definieren Sie einen Versager? Ein bekannter Therapeut hat einmal gesagt, dass es in einer Beziehung notwendig ist, 60.000 Schritte aufeinander zuzugehen. Diese Zahl ist fiktiv. Aber sie drückt aus, dass man immer und immer wieder neu anfangen muss.

Versagt hat nur derjenige, der liegen bleibt. Vielleicht haben Sie gerade die 20. Beziehung hinter sich gebracht. Das bedeutet nichts anderes, als dass Sie 20 mögliche Wege kennen gelernt haben, wie Beziehung nicht funktioniert. Umwege erhöhen die Ortskenntnis.

Immer wieder sagen mir Klienten, dass sie schon alles probiert haben. Ich brauche dann höchstens eine Minute, um ihnen zu zeigen, dass sie eben noch nicht alles probiert haben, sondern nur einen minimalen Anteil aus den ihnen bekannten Möglichkeiten ausgeschöpft haben.

Vielleicht haben sie 10 verschiedene Wege versucht, um Ihr Gewicht zu reduzieren. Aber sie waren immer noch nicht erfolgreich. Das bedeutet nichts anderes, als dass Sie von den möglichen eine Million Irrwegen eben 10 erkundet haben. Und damit haben Sie sich weiter an die Lösung herangetastet. Sie versagen erst in dem Moment, an dem Sie aufhören, weiter zu machen.

Spielen Sie ein Musikinstrument? Wie oft müssen Sie eine schwierige Passage spielen, damit Sie sie aus dem FF beherrschen. Dreimal, zehnmal? Oder eher Einhundertmal? Sicher gibt es Talente, die es schon nach dem dritten Mal drauf haben. Doch die meisten Menschen müssen es 100-mal probieren. Und das liegt eher noch im unteren

Bereich!

Wussten Sie, dass Genie zu 90% aus reinem Fleiß besteht? So genannte Genies, wie zum Beispiel bekannte Erfinder, große Sportstars oder sonst erfolgreiche Menschen werden gerne für ihre herausragenden Fähigkeiten bewundert.

Doch die wenigsten sind sich darüber im Klaren, wie viel Mühe, Arbeit und Schweiß sich hinter solchem Genius befindet.

Der Unterschied zwischen dem Erfolgreichen und dem Erfolglosen besteht einfach darin, dass der Erfolgreiche einmal mehr aufgestanden ist. Er macht einfach weiter. Damit sich das wirklich in Ihr Gehirn einhämmt, sage ich das noch einmal: Der einzige Unterschied zwischen dem Erfolgreichen und dem Erfolglosen ist der, dass der Erfolgreiche einmal mehr aufsteht. Stehen Sie wieder auf. Das sollte zu Ihrem Lebensmotto werden:

„Ja, ich stehe noch einmal auf.“

Es gibt unzählig viele Beispiele von berühmten Menschen, die unendlich viele Gründe gehabt hätten, aufzugeben, aber wieder aufgestanden sind und am Ende doch ihr Ziel erreicht haben. Winston Churchill der vielleicht berühmteste Politiker Großbritanniens hat das einmal so formuliert: *„Erfolg ist die Fähigkeit, von einem Misserfolg zum anderen zu gehen, ohne seine Begeisterung zu verlieren.“*

Also hören Sie auf, sich als Versager zu titulieren. Mitleidsbekundungen von außen sind nicht das, was Sie sich wirklich wünschen. Sie sind auch nur von kurzer Dauer und sorgen mit der Zeit dafür, dass Sie die Achtung vor sich selbst verlieren.

Wenn Sie eine Trennung oder einen anderen Misserfolg hinter sich haben: Geben Sie sich ein wenig Zeit, lecken Sie Ihre Wunden, segnen Sie alle Beteiligten und bedanken Sie sich bei ihnen für die Lehren, die sie Ihnen erteilt haben, und dann stehen Sie wieder auf und machen einfach weiter.

Wenn Sie sich nun darüber bewusst geworden sind, dass es weder Schuldige noch Versager gibt, so sollte es Ihnen schon um einiges besser gehen. Wenn man frisch getrennt ist, oder sich aus einem anderen Grund in einem tiefen Loch befindet, so wird sich das Lesen dieses Buches vorübergehend positiv auf Sie auswirken. Doch vielleicht rutschen Sie in einigen Tagen in das nächste Loch. Alles scheint vergessen. Oder vielleicht haben Sie ja die Empfindung, dass der Inhalt doch nicht so schlau ist, wie Sie beim ersten Mal dachten. Denken Sie immer dran, dass das alles Versuche Ihres Egos sind, um Sie wieder zurückzuwerfen. Wir selbst sind unser größter Feind.

Unterbrechen Sie Ihre negativen Gedankengänge mit einem energischen STOPP! - und fangen Sie erneut an zu lesen.

Mit jeder Wiederholung werden Sie neue Erkenntnisse erwerben. Sie werden immer wieder neue Inhalte erkennen, die Ihnen beim ersten Mal noch gar nicht ins Bewusstsein gedrungen sind.

Während einer Phase, in der es mir persönlich nicht gut ging, und ich durch eine tiefe Krise hindurch musste, hörte ich eine spezielle Vortrags-CD 20-mal hintereinander. Ich fertigte mir eine Strichliste an. Nach anfänglicher Begeisterung kam eine Phase der Langeweile, weil ich dachte, ich kenne alles schon. Aber dann ging die Welle wieder

nach oben. Ich war jedes Mal ganz erstaunt, immer wieder Neues zu hören. Manchmal fragte ich mich gar, ob jemand die CD vertauscht hatte.

Dabei war es nichts anderes, als mein Bewusstsein, das sich geöffnet hatte und nun in der Lage war, weitere Informationen zuzulassen. In diesen Worten, die Sie gerade lesen, ist viel mehr verborgen, als Sie zunächst glauben. Probieren Sie es aus.

Wenn Sie merken, dass Ihnen der Weg zu schwer ist, holen Sie sich die Hilfe eines Beraters. Es ist absolut unsinnig, alles alleine bewältigen zu wollen und auch gerade das ist häufig eine Quelle weiteren Unglücks. Wir fühlen uns als Versager, wenn wir es nicht alleine durch das Tal des Frusts und der Depression schaffen.

Schlaue Menschen holen sich einen erfahrenen Scout, der sie geschickt an den Untiefen vorbei lotst.

Wenn wir eine Trennung erlebt haben, durchlaufen wir verschiedene Phasen, wie Verdrängung, Wut und Verzweiflung. Das ist völlig normal und gehört einfach mit dazu. Wenn Sie nicht versuchen, diese Schritte möglichst zu unterdrücken und nicht zu fühlen, wird das der schnellste Weg sein, um wieder - und diesmal sogar richtig - glücklich zu werden. Doch dieser Prozess erfordert ein wenig Übung und am besten auch Begleitung.

4. Macht Kaffee glücklich?

Ich könnte mir gut vorstellen, dass es Ihnen nach dem voran Gegangenen schon wieder ein wenig besser geht. Und das ist gut so. Es zeigt Ihnen nämlich, dass unser Wohlbefinden tatsächlich nur in unserer eigenen Hand liegt. Allzu oft machen wir unser Glück von den äußeren Umständen abhängig und müssen am Ende doch immer wieder erfahren, dass das einfach nicht funktioniert, ja, nicht funktionieren kann.

Neulich sagte eine Klientin zu mir - wir unterhielten uns eigentlich gerade über ihre finanzielle Situation - dass das ja letztlich alles daran liege, weil sie keinen Partner habe.

Ich war erstaunt. Wir sprechen über ihre finanzielle Situation und ihr seelisches Wohlbefinden und sie ist der Meinung, dass das ja letztlich an dem fehlenden Partner liegt. Möglicherweise haben Sie ganz ähnliche Empfindungen: *„Wenn ich einen Partner oder Partnerin hätte, würde es mir viel besser gehen“*.

Überlegen Sie sich einmal den Druck, den ein solches Denken auf einen potenziellen Partner ausübt. *„Mir geht es nur dann wirklich gut, wenn Du da bist“*. Möchten Sie einen solchen Druck ertragen? Wenn Sie sich für ein paar Sekunden dort hineinfühlen, werden Sie feststellen, dass dieser Druck kaum auszuhalten ist.

Möchten Sie irgendeinem anderen Menschen diesen Druck aufladen? Wir haben normalerweise mehr als genug mit uns selbst zu tun. Es fällt uns oft genug schwer, selbst dafür zu sorgen, dass es uns gut geht. Und nun sollen wir auch noch für das Glück eines anderen Menschen mit verantwortlich sein? Das kann nicht gut gehen.

Und es ist *der* Grund, warum so viele Beziehungen kaputt gehen.

Vielleicht sind Sie jetzt ganz erstaunt und sagen sich, dass das doch genau der Grund ist, warum man eine Beziehung eingeht. Wie heißt es so schön: „Geteiltes Glück ist doppeltes Glück“ und „Geteiltes Leid ist halbes Leid“.

Ja, es ist wunderbar, wenn ich mein Glück mit jemandem teilen kann. Aber es ist ein großes Problem, wenn ich mein Glück davon *abhängig* mache. Und genau an diesem Punkt liegt die Schwierigkeit.

Eigentlich gibt es nur einen Wunsch, der uns im Leben ständig antreibt: Wir möchten gerne glücklich sein. Das ist der Wunsch, der über allen anderen steht.- Wenn ich den richtigen Mann gefunden habe, werde ich endlich glücklich sein.

- Wenn ich meine Traumfrau gefunden habe, werde ich glücklich sein
- Wenn ich reich bin, werde ich glücklich sein
- Wenn wir Kinder haben, wird uns das glücklich machen
- Wenn wir in unserem eigenen Heim wohnen, wird das unser Glück perfekt machen
- Wenn ich den richtigen Job habe, die richtigen Kollegen, das Wetter schön und die Kinder artig sind
- Wenn, wenn, wenn ...

Zusammenfassend können wir sagen, dass wir nur dann wirklich glücklich sind, wenn die Welt sich gefälligst nach unseren Wünschen ausrichtet und wenn wir etwas *haben*, das uns glücklich macht.

Doch wie oft ist das der Fall? Man könnte fast meinen, dass unsere gesamte Wirtschaft und unsere gesamte Industrie auf dieser Prämisse aufgebaut ist.

- *Essen Sie die 8 Minuten Schlerine und Ihre Familie wird glücklich sein*
- *Arbeiten Sie jetzt noch schneller mit der neuen Software und Sie werden glücklich und zufrieden Ihren Job erledigen*
- *Wenn Sie diesen Wagen fahren, wird das ein glückliches Lächeln auf Ihr Gesicht zaubern*

Und auch die so genannte Esoterik macht davor nicht halt:

- *Bestellen Sie jetzt beim Universum, was immer Sie brauchen, um glücklich zu sein*
- *Lernen Sie „Das Geheimnis“ der richtigen Manifestation, damit Sie glücklich sein können oder auch:*
- *Partner zurück - mit magischen Zaubersprüchen*

Immer wieder geht es darum, dass wir erst etwas haben müssen, um uns dann glücklich fühlen zu können.

Auch der Wunsch nach ständigen Glücksgefühlen ist nichts anderes, als eine Sucht. Und wir sind bereit, einen hohen Preis dafür zu zahlen.

Ich möchte gar nicht bestreiten, dass es einen ganz schön glücklich machen kann, ein tolles Auto zu fahren, die beste Frau der Welt an seiner Seite zu haben und über ein pralles Bankkonto zu verfügen. Die Frage ist vielleicht eher, ob wir uns auch ausführlich über die Risiken und Nebenwirkungen informiert haben.

Da ist zum Beispiel dieser Mensch in unserem Leben, der uns vollkommen glücklich macht oder ohne den wir glauben, nicht leben zu können. Eines Tages wird er gehen. Das ist sicher! Vielleicht wird er sich trennen, vielleicht zieht er sich emotional aus der Beziehung zurück, was mit Sicherheit der Fall sein wird, wenn wir unser Glück zu sehr von ihm abhängig gemacht haben. Oder, was ist, wenn er stirbt? Das wird eines Tages mit Sicherheit der Fall sein. Und es ist keine Seltenheit, dass der Partner ihm kurze Zeit später nachfolgt, weil er das Gefühl hat, dass das Leben alleine keinen Sinn macht.

Ein Mann, dessen Frau gerade gestorben war, fiel in eine tiefe Depression und seine Aussage war: *„Ich hatte immer gehofft, einmal vor ihr zu gehen“*
Das ist Bedürftigkeit und Selbstbezogenheit in ihrer Reinform!

Weniger dramatisch, aber nicht ungefährlich ist die Tatsache, dass unser Traumpartner mit Sicherheit auch anderen Menschen auffällt - mit allen sich daraus ergebenden Konsequenzen ...

Auch das tolle Auto wird irgendwann seinen ersten Kratzer haben, immer älter und unmoderner werden und schließlich ins Nirwana eingehen. Was, wenn das Wetter nicht schön ist? All die so erworbenen Glücksgefühle sind äußerst fragil. Und das bedeutet nichts anderes, als dass der Kern des Unglücklichseins schon in Ihnen angelegt ist, wenn Sie sich nicht darum bemühen, andere Glücksquellen aufzutun.

Wenn Sie sich gerade in einer schwierigen Beziehungssituation oder einer Trennung befinden, dann wissen Sie am besten, wovon ich spreche.

Ich möchte Ihnen noch ein ganz anderes Beispiel nennen.

Laut einer Statistik trinkt jeder Bundesbürger 150 Liter Kaffee im Jahr. Dieser Konsum ist in den letzten fünf Jahren permanent angestiegen.

Jetzt müssen wir natürlich noch die eisernen Teetrinker, Kleinkinder und Kaffeeverweigerer herausrechnen. Das bedeutet, dass es immer mehr Kaffeetrinker gibt, die über **2 Liter** des schwarzen Muntermachers täglich konsumieren.

Hinzu kommen die modernen Wachmacherlimonaden, die uns Flügel verleihen sollen. Soll heißen, der Koffeinkonsum nimmt rapide zu.

Die Erklärung dafür ist ganz einfach. Koffein ist ein Muntermacher par excellence. Er macht nicht nur wach. Auch die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert und er ist ein echter Stimmungsmacher. Das geht hin bis zu euphorischen Gefühlen, die er erzeugen kann.

Wenn der Konsum so massiv zunimmt, so bedeutet das nichts anderes, als dass die Menschen immer mehr Unterstützung brauchen, um gute Gefühle zu erleben. Das Problem ist, dass wir dabei immer mehr abstumpfen. Das heißt, je regelmäßiger wir Kaffee trinken, desto geringer wird der Effekt. Für mich wäre es zum Beispiel undenkbar nach 15 Uhr noch Kaffee zu trinken, da ich dann garantiert eine schlaflose Nacht vor mir hätte. Gleichzeitig gibt es aber auch eine Menge Nebenwirkungen, über die sich die meisten Menschen gar nicht bewusst werden.

Dauerhafter Konsum von Kaffee führt nämlich zu Müdigkeit, Erschöpfungszuständen, bis hin zu Depressionen. Man kann das gut feststellen, wenn man täglich seine Koffeindosis zu sich nimmt und am Wochenende damit einmal aussetzt.

Die meisten Menschen reagieren dann mit enormer Müdigkeit, Reizbarkeit und auch mit Kopfschmerzen.

Um diesen unangenehmen Symptomen zu entgehen - was machen wir? - wir trinken weiter Kaffee. Und schon sind wir in der Suchtspirale gefangen.

Das ist ein typisches Beispiel dafür, wie Sucht funktioniert. Die anfangs belebende Wirkung ist so schön, dass man immer mehr davon haben möchte. Der Körper kann diese Wirkung aber immer weniger aufrechterhalten. Man braucht mehr davon. Und sollte es zu einer Unterbrechung der Zufuhr kommen, kommt der große Kater. Der ist bei Kaffee nicht wirklich schlimm und ertragbar. Aber je heftiger die Droge, desto heftiger sind auch die Entzugserscheinungen.

Nicht anders verhält es sich mit unseren Beziehungen. Wenn wir von unserer Beziehung sehr abhängig sind, so wollen wir es ständig haben. Ist der Partner dann auf einmal nicht mehr da, kommt der große Kater.

Soll man deshalb keinen Kaffee mehr trinken oder keine Beziehungen mehr eingehen?

Auf keinen Fall. Die Dosis macht das Gift.

Eine Beziehung kann etwas Wunderschönes sein, solange wir auf die richtige Dosis achten.

5. Das Glück finden

Die Frage lautet: Wie schaffen wir es am besten, nicht in die Abhängigkeitsfalle zu laufen oder, wenn wir bereits dort waren, wieder herauszukommen?

Die Antwort ist einfach.

Unser größter Wunsch ist es, glücklich zu sein. Wir haben festgestellt, dass die äußeren Quellen unseres Glücks sehr zerbrechlich sind und wir dazu neigen, uns davon abhängig zu machen. Aber zum Glück gibt es noch andere Quellen. Und diese Quellen haben den Vorteil, dass wir sie ständig zur Verfügung haben, dass die Gefahr einer Abhängigkeit nicht gegeben ist und vor allem eine völlig andere Nachhaltigkeit besteht.

Was wäre, wenn Sie Glücksgefühle jederzeit quasi auf Knopfdruck erzeugen könnten? Und zwar ohne jede von außen zugeführte Droge. Genau das ist möglich.

Die wahre Quelle des Glücks liegt nämlich in Ihnen und nirgendwo da draußen.

Wahrscheinlich haben Sie das schon gehört. Doch wenn Sie sich gerade in einer schmerzlichen Trennungsphase befinden, kann es sein, dass diese Aussage nicht wirklich bei Ihnen ankommt.

Zu groß sind der Schmerz und die Verzweiflung. Endlos die Gedanken und die Frage, was man falsch gemacht hat. Nicht selten macht sich das Gefühl breit, dass das Leben nun keinen Sinn mehr macht.

Aber einmal Hand aufs Herz, macht das Leben mit einem Partner wirklich mehr Sinn? Ich meine, haben Sie das einmal so richtig hinterfragt? Macht es wirklich mehr Sinn? Vielleicht nehmen Sie sich an dieser Stelle einmal ein paar Minuten Zeit zum Nachdenken. Macht das Leben mit einem Partner wirklich mehr Sinn?

- Wenn Sie einen Partner haben, können Sie längst nicht mehr so frei über Ihre Zeit verfügen, wie mit ohne einen ... ;-).
- Ein Partner ist häufig anderer Meinung, und es ist ständig nötig, Kompromisse zu finden
- Der Partner ist oft der schlechteste Zuhörer von allen
- Je mehr Sie sich an Ihren Partner gewöhnt haben, desto weniger Reiz bietet er Ihnen
- Unser Partner gibt uns selten, was wir uns eigentlich von ihm erhoffen

Sicher fallen Ihnen auch noch ein paar Punkte ein, die das Leben mit einem Partner eher verkomplizieren - oder?

Ich möchte noch einmal betonen: Ich spreche mich hier in keiner Form gegen Beziehungen aus. Ich möchte lediglich darauf hinweisen, dass eine Medaille immer zwei Seiten hat.

Und ich möchte Sie anregen, einmal ernsthaft darüber nachzudenken, ob ein Leben ohne Partner wirklich weniger Sinn macht.

An dieser Stelle sei dann auch Mal die Frage erlaubt, was Sie eigentlich für den Sinn des Lebens halten?

Je oberflächlicher Ihre Definition, desto schneller wird er Ihnen auch verloren gehen. Der Sinn des Lebens.

Beispiel gefällig!?

Viele Menschen sehen den Sinn ihres Lebens darin, eine Familie zu gründen und die Kinder groß zu ziehen. Leider gibt es in vielen Familien große Querelen, da die anderen Familienmitglieder oft andere Vorstellungen haben, als man selbst. Die Kinder gehen bald aus dem Haus, nicht selten bricht dabei der Kontakt ab. Und fast jede dritte Ehe wird geschieden.

Sollte dies also der Sinn Ihres Lebens sein, bauen Sie auf ein äußerst fragiles Fundament.

Vielleicht liegt Ihr Sinn mehr darin, sich ein großes Vermögen anzuschaffen, ein eigenes Haus zu bauen und das Leben einfach aus vollen Zügen zu genießen. Völlig in Ordnung!

So manch einer gab sich schon die Kugel, wenn das Vermögen auf einmal nicht mehr da war. Viele Eltern können es überhaupt nicht verstehen, wenn die Kinder das eigene Traumhaus nicht übernehmen wollen. Naja und je älter Sie werden, desto mehr lassen dann auch meist die anderen Vergnügungen nach. Sie wollen doch mit 60 oder 70 nicht einfach aufhören zu leben - oder!?

Eine über siebzigjährige Dame aus meinem Freundeskreis hat da eine gute Formel gefunden. Sie genießt das Leben in vollen Zügen und ein extrem wichtiger Bestandteil für sie ist, immer noch etwas dazu zu lernen.

Nicht nur, dass sie alle meine Seminare - und das gleich mehrfach hintereinander - besuchte. Ihren ersten Computer bekam sie mit 76, und als sie, in diesem Alter, zum ersten Mal in ihrem Leben mit einem Motorrad über die Autobahn düste, konnte es ihr nicht schnell genug gehen.

Diese Frau ist eine absolute Ausnahmeerscheinung!

Manchmal tut es gut, sich jemandem mitzuteilen und es ist schön, wenn man Glücksgefühle teilen kann. Doch wie hoch ist der Preis, den wir in einer festen Beziehung so oft dafür bezahlen? Wie oft wurden Ihre Erfolge und Glücksmomente von dem anderen gar nicht wahrgenommen, geschweige denn gewürdigt?

Das Leben ohne einen Partner kann bedeutend leichter sein als zusammen mit ihm. Erst vor kurzem erzählte mir ein Klient, dessen Frau sich zur Trennung entschieden hatte: „*Wenn ich einmal ganz ehrlich bin, dann geht es mir gar nicht so sehr um die Frau*“ (er hatte einige Sitzungen bei mir gehabt, weil er glaubte, mit der Situation nicht klarzukommen), „*eigentlich habe ich mehr Angst vor dem Alleinsein.*“

Dieser Mann hat seine wahren Motive erkannt und auch dazu gestanden. Können Sie das auch?

Waren Sie wirklich glücklich mit Ihrem Ex-Partner? Die wenigsten können diese Frage mit „Ja“ beantworten. Und wenn doch, dann sollten Sie sich fragen, ob Sie sich nicht vielleicht selbst etwas vormachen.

Denn wenn Sie wirklich glücklich waren und Ihr Partner nicht, sonst hätte er sich ja nicht getrennt, dann kann etwas Entscheidendes in Ihrer Beziehung nicht gestimmt haben.

Aber uns geht es ja jetzt darum, dass Sie wieder glücklich werden. Und das so schnell, wie irgend möglich. Das wollen Sie doch - nicht wahr?

Ich verspreche Ihnen, wenn Sie die hier vorgeschlagenen Tipps und Tricks wirklich anwenden, werden Sie vor Glücksgefühlen bald gar nicht mehr wissen, wohin damit. Glück zu empfinden liegt in Ihrer Hand und es ist viel leichter, dort hinzukommen, als sie glauben. Ja, nicht selten ist es sogar so, dass es alleine noch leichter ist, als zu zweit.

Am Anfang sind Sie vielleicht traurig, verzweifelt, deprimiert, empfinden große Sinnlosigkeit und unendlichen Schmerz. Sie haben das Gefühl, nie wieder da raus zu kommen. Und doch wird Ihre Erfahrung wahrscheinlich etwas ganz anderes sagen. Es ist mit großer Wahrscheinlichkeit nicht Ihre erste Trennung. Mit großer Sicherheit haben Sie schon viele Abschiede in Ihrem näheren und weiteren Umfeld erlebt. Und Sie konnten beobachten, dass irgendwann, nach einem Tal der Tränen, die Sonne wieder aufging.

Der Satz: *„Das ist nicht die erste Katastrophe, die ich erfolgreich überwunden habe“* kann hierbei äußerst hilfreich sein.

Vorab möchte ich Ihnen einen Tipp geben. Nehmen Sie sich unbedingt erst einmal eine partnerfreie Zeit. Stürzen Sie sich nicht gleich wieder in die nächste Beziehung, das gilt auch für reine Sex-Kontakte, sonst gehen Ihnen nämlich eine Menge Schätze verloren, die es jetzt nämlich zu entdecken gilt.

Ja, Sie haben mich ganz richtig verstanden. Ihnen gehen sonst enorme Schätze verloren. Und wenn **ich** Ihnen das sage, dann können Sie mir das wirklich glauben. Ich gehörte nämlich sehr lange Zeit auch zu den Menschen, für die das Leben ohne Partnerin an meiner Seite völlig sinnlos erschien. Sobald eine Beziehung beendet war, stürzte ich mich sofort in die nächste, nur um dem Gefühl des Alleinseins zu entgehen. Es brauchte viele Jahre, um zu erkennen, dass genau in dieser Situation unglaublich wertvolle Reichtümer verborgen sind. In einer Beziehung zu leben kann etwas Wunderschönes sein.

Doch einige der schönsten Zeiten in meinem Leben erlebte ich, als ich alleine war!

Lassen Sie uns nun gemeinsam diese Schätze bergen. Und freuen Sie sich auf eine wunderbare Zeit, die Ihnen jetzt bevorsteht.

Das war das Ende des 1. Teils.

Im 2. Teil geht es um folgende Themen:

- 6. Die schönste Zeit beginnt JETZT**
- 7. Nichts hat eine Bedeutung**
- 8. Loslassen - so funktioniert`s**
- 9. Und ab in die Backstube**
- 10. Wer in seiner Mitte bleibt, ist unbesiegbar**
- 11. Der biochemische Schalter zum Glück**
- 12. Mit zwei einfachen Fragen direkt hinein in glückliche und entspannte Gelassenheit**
- 13. Im Rausch des Glücks**
- 14. Ein Wort zum Schluss**

Den zweiten Teil dieses E-Books bestellen Sie bitte unter: info@quantumtao.de (€ 7,80)

Weitere Informationen rund um Partnerschaft, QuantumTao und Gesundheit finden Sie unter:

www.andreas-frenzel.de

www.naturheilpraxis-frenzel.de

www.quantumtao.de