

Zwei Herzen
im Einklang

CHUCK
SPEZZANO

*Zwei Herzen
im Einklang*

Das Wunder erfüllter Partnerschaft erleben

Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Wulfing von Rohr

INTEGRAL



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier EOS
liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Integral Verlag

Integral ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-9231-5

Erste Auflage 2012

Copyright © 2011 by Chuck Spezzano

Titel des Originals: *Relationships – The Stairway to Heaven*

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2012 by Integral Verlag,

München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Silke Uhlemann

Einbandgestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung
eines Motivs von Andrea Haase/Shutterstock

Gesetzt aus der Sabon von te•ha grafik

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

*Dieses Buch widme ich
meiner Frau und unseren Kindern,
die mir gezeigt haben,
was Liebe ist.*

Inhalt

Einleitung	11
Lektionen	
1. Der Panzer	16
2. Die Waise	20
3. Der Ehemann, der eine Rakete war	26
4. Der Prügelknabe	30
5. Keine Angst mehr vor Zurückweisung	35
6. Der dunklen Göttin begegnen	38
7. Die Angst vor Vergebung	41
8. Bonding	49
9. Körperpanzer	55
10. Zölibat und Sex	59
11. Was Schmerz uns sagt	64
12. Der Kern aller Beziehungsprobleme	69
13. Was abgespaltene Unabhängigkeit noch fördert	73
14. Die Lady bläst Trübsal	76
15. Ich arbeite mich wieder zu dir zurück, Baby	80
16. Ein schlechter Traum	86
17. Was deinem Partner fehlt	92
18. Sich besonders fühlen	97
19. Paul kämpft mit sich selbst	101
20. Welche Geschichten wir so erzählen	106
21. Welche Bedürfnisse wir fabrizieren	111
22. Vergebung erneut anschauen	117

23. Sich selbst negativ bewerten	122
24. Versteckte Kämpfe	126
25. Dein Versprechen einhalten	129
26. Die wahre Schönheit deines Partners	133
27. Vergesslichkeit	138
28. Der Tag, an dem deine Eltern starben	142
29. Der Balken im Auge deines Partners	147
30. Was sie sich auf die Schultern lud	150
31. Sich unerwünscht fühlen – anders betrachtet	153
32. Angst vor Nähe	158
33. Die geheime Story	161
34. Vernachlässigung und Angst vor Intimität.	166
35. Wie man eine üble Falle leicht unschädlich macht	169
36. Erfolg und Vernachlässigung	174
37. Keine Bösewichte	178
38. Sarahs Geschichte	181
39. Freunde helfen Freunden	185
40. Innere Mauern, Mauern zwischen euch	187
41. Beherrschungsfantasien	190
42. Rollen und Unwürdigkeit	194
43. <i>A Hard Row to »Ho«</i>	198
44. Die Wiederherstellung von Staunen	202
45. Der Verlust des Staunens	208
46. Die großen Gaben.	212
47. Körperurteile	219
48. »Typisch Kerl«	222
49. Die Jagd nach Bedeutung und Erfahrung	226
50. Rollen	229

51. Vernachlässigung heilen	233
52. Kontraktion	236
53. <i>Robr frei</i> , um loszulassen	240
54. Spencer und Diana	245
55. Die Beziehung nutzen	249
56. Was Frauen verrückt macht	253
57. Unterwerfungsfantasien und Unabhängigkeit	256
58. Ödipusthemen auf einfache Weise heilen .	260
59. Liebe dich selbst und sei glücklich	265
60. Er hatte eine verblüffende Ähnlichkeit . .	270
61. Noch einmal	276
62. Zwei Fokuspersonen mit demselben Problem	278
63. Ahnenmuster von zerbrochenen Träumen.	281
64. Die Maske der Täuschung	283
65. Zerbrochene Träume	289
66. Akzeptanz	292
67. Verleugnung	295
68. Alles wieder willkommen heißen	298
69. Rückschritte in Beziehungen	300
70. Beziehungen wirklich annehmen	302
71. Eine altgediente Klientin	304
72. Bestimmung übertrumpft Familienschwörung	310
73. Der Fluch der Besonderheit	313
74. Was uns nicht gegeben wurde	316
75. Der Teufelskreis von Bewertungen und Rollen	319
76. Fehler korrigieren	323

77. Besitzmuster	328
78. Spirituelle Konditionierung	332
79. Unser Ego schützen	337
80. In die Hundehütte und wieder raus	342
81. Unbewusste sexuelle Ängste	347
82. Bewusste Verbindlichkeit	351
83. Der Teufelskreis von Aufopferung und Verbitterung	354
84. Die Anziehungskraft von Schuld	357
85. Die Grundlage des Egos heilen	360
86. Rollen und Bewertungen	364
87. Noch einmal Besonderheit	367
88. Chronische Probleme sind Seelenprobleme	370
89. Durch die Hintertür erwischt	374
90. Kontrolle aufgeben	378
91. Gemeinheit, Giftigkeit und die Astralebene	382
92. Pfannkuchen und Waffeln	389
93. Der große Krieg zwischen Sexualität und Spiritualität	391
94. Was im Weg steht	393
95. Die Einschränkungen des Geistes lockern .	397
96. Das dunkle Astrale	402
97. Die Wurzel des Problems	408
98. Kernpersönlichkeiten	413
99. Der Preis sexueller Fantasien	419
100. Keine Angst mehr vor Zurückweisung . .	422
Zusammenfassung	425
Dank	429
Anhang	430

Einleitung

Es dreht sich immer alles um Beziehungen. Je mehr Beziehung es in unserem Leben gibt, desto größere Freude herrscht. Freude erzeugt nicht nur selbst ein wunderbares glückliches Gefühl, sondern wirkt auch heilend, indem sie die Mauern unseres Egos dahinschwinden lässt und uns mehr Einheit, Beständigkeit, Fokus und Effektivität in allen Aspekten unseres Lebens verleiht.

Auf einer bestimmten Ebene entstehen alle Probleme, weil wir uns für Trennung entscheiden. Beziehungsfähigkeit korrigiert diesen grundlegenden Irrtum der Getrenntheit, der die Wurzel aller Probleme darstellt. Beziehung führt uns zurück zur Ganzheit, die wir aus dem Blick verloren haben, die jedoch unsere fundamentale Realität darstellt.

Jedes Problem – angefangen bei Beziehungen über Gesundheit und Geld bis hin zu Sex – hat mit Getrenntheit und Bindungsverlust in Beziehungen zu tun. Das Ego baut auf dem auf, was uns von anderen trennt: Angst, Schuldgefühle, Konkurrenzdenken, Machtkämpfe, sich als jemand Besonderer betrachten, Rechthaberei, »alles hört auf mein Kommando«, Überlegenheits- und Minderwertigkeitsgefühle.

Traumata erfahren zu haben, Opfer oder Täter zu sein, Probleme mit negativen Emotionen, die man erlebt, zu haben, Aufopferung, Rollen- und Kontrollzwang – all das sind Mittel und Wege, Getrenntheit herbeizuführen, statt in Beziehung zu sein. Die Liste geht immer weiter und scheint endlos. Alles, was sich auf die Seite von Trennung schlägt, führt zu Proble-

men. Alles, was uns tiefere Beziehungen bringt, heilt uns und macht uns glücklicher.

Je mehr wir uns miteinander in Liebe und Integration verbinden, desto vollständiger und ganzheitlicher werden wir. Je mehr wir Groll und Vorwürfe loslassen, die uns von anderen trennen, indem wir Vergebung üben, desto mehr Frieden, Freiheit und Fülle entstehen. Bewusstsein und Wahrnehmungskraft weiten sich aus in dem Maße, wie wir über die Begrenzungen der vielen Tausenden von Persönlichkeiten hinausgehen, die zusammen unser Ego bilden. Diese Ichkonzepte sind von uns selbst getrennt, von unserem *Sein*, das unser unbegrenzter Spirit ist.

Als junger Mann, in meinen frühen Zwanzigern, waren Beziehungen für mich so leidvoll, dass ich mir dachte, ich müsste zu einem Fachmann für Beziehungen werden, weil ich sie sonst wahrscheinlich nicht überleben würde. Beziehungen waren damals für mich einfach zu schmerzbelastet.

Ich habe siebeneinhalb Jahre an einem katholischen Seminar verbracht. Ich verließ das Seminar kurz vor meinem einundzwanzigsten Geburtstag, während meines dritten Jahres an der Universität. Und obwohl ich schnell etwas über Beziehungen lernte, befand ich mich doch sozial gesehen auf der Stufe einer Mittelschulklasse. Ich hatte also viel aufzuholen.

Inmitten meiner ersten echten Beziehungen, inmitten all der Erfahrungen gebrochener Herzen und Treulosigkeiten, die ich mit vierundzwanzig erlitt, erkannte ich, dass ich in meiner Entwicklung meinen gleichaltrigen Genossen ziemlich hinterherhinkte. Ich nutzte diese Einsicht, um zu beschließen, mehr zu lernen und mich voranzubringen. Als ich mich mit siebenundzwanzig erneut umschaute und mit anderen verglich, be-

merkte ich, dass ich inzwischen viel weiter war als sie. Und doch tappte auch ich noch immer wieder in viele der klassischen Beziehungsfallen.

Da ich als Junge solch große Missverständnisse erlebte und so oft ein gebrochenes Herz hatte, brachte ich diese Muster in meine Beziehungen mit und litt dort erneut unter ihnen. Um aus dem Schmerz herauszukommen, beging ich den klassischen Fehler, mich zu dissoziieren, also abzuspalten und »unabhängig« zu werden, da ich davor ja leidvoll abhängig gewesen war. In dieser Zeit hatte ich viele Freundinnen, hatte aber zugleich so sehr die Verbindung zu mir selbst verloren und war so stark von ihnen innerlich getrennt, dass ich mir nicht erlauben konnte, mich wirklich innig mit ihnen zu verbinden, sie zu lieben und unser Zusammensein zu genießen.

Während dieser Phase meines Lebens gab es etliche wirklich feine Partnerinnen, aber ich hatte damals einfach nicht den Mut, eine Beziehung zum Zentrum meines Lebens zu machen, aufgrund meiner Ängste und meiner falschen Unabhängigkeit.

Meine Unabhängigkeit gegenüber zahlreichen Freundinnen manifestierte sich in einem aufgeblasenen Lebensstil. Von außen betrachtet sah das toll aus, fast jeder wäre gern an meiner Stelle gewesen – ich merkte aber, dass etwas fehlte: Ich hatte mein Herz verloren. Glücklicherweise war ich mir selbst gegenüber ehrlich genug, das zu erkennen. Ich begann zu begreifen, dass meine einzige Hoffnung darin bestand, mein Herz zurückzugewinnen und glücklich in einer Partnerschaft zu sein, für die ich mich ganz und gar entschieden hatte. Ich wusste, dass ich das Risiko eingehen musste, mich einer Partnerin voll und ganz hinzugeben, um mein Herz zurückzugewinnen und

ein Leben aufzubauen, das meine Liebe zu meiner Partnerin in den Mittelpunkt stellte.

Ein oder zwei Tage vor meiner Eheschließung beklagte ich mich bei Gott: »Wenn du unbedingt willst, dass ich heirate, warum hast du mir dann nicht wenigstens ein einziges Vorbild einer glücklichen Ehe gezeigt? Nur ein Beispiel. Mehr brauche ich nicht.«

Damals geschah etwas, was ich ab und zu später wieder erlebte: Ich hörte »die Stimme«. Immer, wenn man *die Stimme* hört, wird man sehr genau hinhören, wegen ihrer eindrucksvollen und bestimmenden Präsenz und aufgrund ihrer Wahrhaftigkeit. Die Stimme sagte: »Du bist derjenige, der versprochen hat, dieses Beispiel zu geben.«

Damals wusste ich es noch nicht, aber diese Antwort war der Beginn meiner Erkenntnis dessen, was ich inzwischen als ein grundlegendes Prinzip betrachte:

**Wenn etwas in deinem Leben fehlt,
dann bist du dazu aufgerufen, es hineinzubringen.**

Wenn du nach diesem Grundsatz lebst, wirst du nie Opfer irgendwelcher Umstände, sondern du kannst immer das wirklichen, was in deinem Leben zu fehlen scheint.

Mich wirklich für eine Partnerschaft zu entscheiden und dafür, eine echte Bindung einzugehen, hat mir ziemlich viel Mut abgefordert, wenn ich meine Familien- und Beziehungsgeschichte betrachte. Ich hatte gelernt, wie ich erfolgreich über das Stadium des Machtkampfes in Beziehungen hinausgelange, aber ich hatte noch nicht gelernt, die sogenannte »tote Zone« zu überwinden, eine Art des Stillstands und »Absterbens« ei-

ner Beziehung. Ich war ein paarmal in meinen damaligen Beziehungen in diesem Beziehungsstadium versunken. Und nur, als ich in meiner Partnerschaft mit Lency, die jetzt meine Frau ist, weiterkam, spürte ich, dass ich es wagen konnte, mit ihr »auf Kurs zu bleiben« in der Hoffnung, dass wir diese Phase der »toten Zone« durchqueren würden. Und wir schafften es dann auch.

Vor Kurzem fragte ein Vater seine Tochter, was unseren 10-Tages-Workshop denn so erfolgreich gemacht hätte. Indem sie auf Lency und mich hinwies, antwortete die junge Frau: »Die beiden lieben sich.« Das berichtete der Verlobte dieser jungen Frau Lency.

Während Lency und ich uns wahrhaft miteinander verbanden, indem wir uns geheilt haben und weiter vorangegangen sind, haben wir festgestellt, dass wir uns auf einer »Treppe zum Himmel« befinden. Auf einer Treppe, bei der mit jedem Schritt mehr Lernen und Heilen entstand und unsere Beziehung wuchs. Die Inspiration, die aus unserer Liebe erwuchs, erfasste bald mehr und mehr andere Menschen. Wir erkannten, dass wir nicht nur eine persönliche Aufgabe, sondern auch als Paar einen Sinn zu erfüllen hatten. Das ist für viele Menschen zu einem Tor geworden, um wahre Liebe, Heilung und ein höheres Bewusstsein zu finden.

Lency und ich sind keineswegs am Ende unserer Lern- oder Heilprozesse angekommen, aber die Reise dorthin ist großartig, und Schritt für Schritt treten wir als Personen immer mehr in den Hintergrund und der Himmel wird weiter. Die Entscheidung, mich Lency ganz zu geben, war eine der besten Entscheidungen meines Lebens und ich habe sie immer wieder aufs Neue getroffen.

Lektion 1

Der Panzer

Mit einem Lächeln verkündete Frank, dass er erst seit drei Wochen eine neue Freundin hätte. Er sagte: »Das einzige Problem ist, dass ich überhaupt nichts dabei spüre. Ich fühle mich wie ein Panzer mit Flanken wie aus Stahl.« Ich fragte ihn, wofür er denn den Stahl bräuchte. Er sagte: »Damit ich nicht verletzt werde.« Dann erzählte Frank mir von seinen »großartigen« Plänen, sich jetzt mit vielen anderen Frauen zu verabreden.

Nachdem ich das ja selbst ausprobiert hatte, teilte ich Frank mit, was für eine schlechte Idee dies war. Ich sagte ihm, dass er, wenn er das tatsächlich tun würde, weil die Vorstellung nun einmal so verlockend sei, sich nur umso mehr von sich selbst abspalten würde. Er würde noch weniger fühlen als jetzt schon. Wenn er wirklich in dieser Richtung weitermachte, würde er zukünftig beziehungsunfähig, indem er sein Herz verlöre. Wenn er sozusagen »auf der sicheren Seite« sein wollte, indem er viele Freundinnen hätte, würde er seine Fähigkeit verlieren zu spüren und zu genießen.

Ich sagte Frank, dass der Schlüssel zu einer erfolgreichen Partnerschaft in diesem Stadium darin läge, sein Herz zurückzugewinnen, indem er die Gefühle willkommen hieß, die er versuchte abzuschneiden. Wenn er nie den Mut aufbrächte, sich seinen Emotionen zu stellen, dann würde er nie eine erfolgreiche Beziehung führen. Er musste die weibliche, emotionale Seite in sich selbst schätzen lernen, oder er würde nie seine Partnerin schätzen können. Er würde weiterhin versuchen,

der dominante und unabhängige Mann zu bleiben. Das würde zu allen möglichen Auseinandersetzungen und zur Leblosigkeit in der Beziehung führen, bis er einsehen und akzeptieren würde, dass nur Ebenbürtigkeit sinnvoll ist und uns auf dem Weg voranbringt.

Frank hatte schon nach drei Wochen damit begonnen, sich seine Untreue auszumalen. Ich sagte ihm, dass er für den Reiz, den ihm die Untreue seiner neuen Freundin gegenüber beschert, entweder mit Abspaltung bezahlen müsste und dem gebrochenen Herzen seiner Partnerin oder damit, dass ihr bald alles zu viel mit ihm und seinem Verhalten und sie aufgrund dessen Frank verlassen würde. Und dann würde ihm nichts anderes übrig bleiben, das Brechen seines eigenen Herzens zu vermeiden, indem er noch mehr zu einem Panzer würde.

Frank war nicht glücklich, all das zu hören, bis ich ihm sagte, dass unter diesem Verhaltensmuster eine großartige Gabe verborgen sei. Ich hatte etwas Ähnliches in vielen meiner Beziehungen vor dreißig Jahren selbst erlebt. Der Unterschied zu mir war lediglich, dass ich nie vorher geplant hatte, untreu zu sein; ich ging einfach nie eine ernste Bindung ein.

Ich erzählte ihm, dass ich damals schließlich erkannte, mich auf einem falschen Weg zu befinden, und mich dann einer echten Partnerschaft zugewandt hatte. Der größte Schritt nach vorn passierte an dem Tag, als ich mich entschied, meine Kontrolle aufzugeben, und mir schwor, mein Herz zurückzugewinnen. Ich berichtete ihm, dass für mich dieser Tag genauso furchterregend und aufregend war, wie wenn ich Bungeespringen gegangen oder mit einem Fallschirm aus einem Flugzeug gesprungen wäre. Und doch wusste ich, dass es richtig war, meine Unabhängigkeit zugunsten einer Partnerschaft aufzuge-

ben. Das war wirklich das Klügste, was ich jemals getan hatte. Ich hatte die Kontrolle im Austausch dafür aufgegeben, dass ich glücklich sein würde und die Chance hätte, eine glückliche Beziehung zu führen. Ich habe mir selbst zu diesem Schritt von damals schon oft gratuliert.

Während Frank und ich die Sache weiter untersuchten, stellten wir fest, dass unter all seinen Abwehrmechanismen und Fantasien im Hinblick auf Beziehung der Archetyp des *Pioniers* steckte. Aufgrund meiner persönlichen Erfahrung sagte ich ihm, dass dies eine Gabe ist, die ihn wirklich zufriedenstellen würde. Die Kreativität, die sich entfaltet, wenn man immer neue Horizonte in Beziehungen erkundet, ist erfüllend. Sie würde ihm erlauben, wahre Liebe und echtes Glück zu finden.

Wir wandten bestimmte Rollenspielmethode an, damit Frank seine Situation ausagieren konnte. Dadurch fiel es ihm leicht, die Verlockungen seiner Rolle, »Panzer zu spielen«, beiseitezulassen, ebenso wie die Versuchung, seinen sexuellen Fantasien nachzugehen. Stattdessen konnte er sich in die Person verwandeln, die das Rollenspiel des *Pioniers* übernahm.

ÜBUNG Reflektiere deine eigene Beziehung. Gibt es bei dir Abwehrmechanismen, zum Beispiel Unabhängigkeit, Abspaltung, Vorstellungen, Treulosigkeit, Machtkämpfe oder Leblosigkeit? Dies sind alles Formen von Kontrolle, die Angst verbergen wollen. Wärest du bereit, dich an jenen Teil deines Geistes zu wenden, wo deine Archetypen nur darauf warten, anerkannt und aktiviert zu werden? Wärest du bereit, die Tür zum *Pionier* zu öffnen? Nimm diesen Archetyp an und erlaube ihm, dir den Weg zu weisen. Wenn du das möchtest, kannst du dich immer von ihm leiten

und inspirieren lassen, einen neuen Weg zu finden. Und dann wirst du eine Abenteuergeschichte in deiner Beziehung schreiben. Das wird dich so viel mehr erfüllen als die Pläne und Ziele deines Egos. Du kannst die Wahrheit des *Pionier*-Archetyps und deine Abenteuergeschichte nutzen, um mit allen deinen Abwehrmechanismen in Berührung zu kommen und sie abzuschmelzen.

Lektion 2

Die Waise

Theresa war eine Frau Ende fünfzig. Sie hatte in einem Rollenspiel am Morgen während des Kurses die Mutter einer anderen Person gespielt und fühlte, dass sie jetzt bereit wäre, zur Fokusperson zu werden. Das Los traf sie dann auch. Obwohl sich zweihundert Namen im Lostopf befanden, wurde Therasas Name als Nächster gezogen. Sie begann, etwas über ihre Hautprobleme zu berichten, sprach dann aber davon, wie unzulänglich sie sich fühlte. Sie meinte, dass sie die nächsthöhere Ebene auf dem Weg zum Erfolg nicht würde erreichen können, weil sie damit einfach nicht klarkäme.

Ich erklärte ihr, dass, egal, was andere Leute als Ursache dafür ansahen, in Wahrheit ein Teufelskreis von Angst und Unzulänglichkeit dahinterstecken würde. Oft bringt dieser Teufelskreis die Menschen dazu, ihn mit Perfektionismus zu kompensieren und sich selbst laufend anzutreiben. Ich legte dar, dass Perfektionismus eine Kompensation für Unzulänglichkeit sei, und unabhängig davon, wie viel ein Perfektionist auch leisten würde und wie gut er auch alles machte, das Gefühl von Unzulänglichkeit nie verschwinden würde.

Ich bat Theresa, die Rolle ihrer eigenen Mutter zu spielen. Dann fragte ich sie, in der Rolle ihrer Mutter: »Was hast du gespürt, als Theresa geboren wurde?«

»Nichts, ich habe nichts gefühlt.«

»Hast du deine Tochter geliebt?«

»Nein«, antwortete sie.

»Ich weiß, dass Menschen entweder etwas fühlen oder sie wehren gewisse Gefühle ab«, sagte ich. »Ich frage mich, welche Gefühle du abwehrst?«

»Mädchen haben wir in unserer Familie nicht geschätzt. Wir wollten nur Jungen. Wir hatten einen Jungen und schon drei Mädchen.«

Ich sagte zu Theresa, die ja in diesem Rollenspiel ihre Mutter verkörperte: »Wenn du Mädchen nicht geschätzt hast, dann deshalb, weil du dich als Frau nicht geschätzt hast.«

Dann bat ich Theresa, wieder ganz sie selbst zu sein, und fragte sie, wie sie sich damals als Kind gefühlt hatte.

»Ich habe mich verlassen gefühlt. Ich hatte ein gebrochenes Herz. Wertlos. Fürchterlich.«

Ich habe in meiner Arbeit mit so vielen Menschen und ihren Traumata festgestellt, dass, wenn ein Kind traumatisiert worden ist, es in seinem Inneren dasselbe Gefühl gespürt hat, das alle anderen Beteiligten auch empfunden haben.

Als Nächstes berichtete Theresa, dass sie als einjähriges Kleinkind in sehr heißes Wasser gefallen und ihre Haut durch die Verbrennungen vernarbt war. Heißes Wasser symbolisiert Wut, und so fragte ich sie, auf wen sie mit einem Jahr so sauer war. Theresa sagte: »Auf meine Eltern.«

Therasas Eltern hatten schon vier Kinder und sie konnten ein fünftes nicht auch noch ernähren. Sie schafften es gerade so, sich in dem armen lateinamerikanischen Land, aus dem Theresa stammte, über Wasser zu halten.

»Dein Vater und deine Mutter haben genau dasselbe gefühlt wie du. Für deine Mutter war es eine Frage des Überlebens. Sie gab dich fort, weil die Bindung mit dir noch nicht so stark war wie mit den anderen Kindern, die schon drei Jahre

vor dir da waren. Aber du weißt ja genau, was sie gespürt hat. Stelle dir selbst die Frage, wie du dich fühlen würdest, wenn du eines deiner Kinder abgeben müsstest.«

Ich sagte Theresa: »Ich für meinen Teil würde alles tun, um nur ja kein einziges meiner Kinder zu verlieren. Ich würde lieber einen Arm hergeben. Stell dir vor, wie sich dein Vater gefühlt haben muss, dass er nicht in der Lage war, seine ganze Familie zu ernähren. Denk mal dran, wie sehr er sich als Versager empfunden haben muss.«

Ich weiß, dass es für Kinder nur eine Sache gibt, die wertvoller ist als ihre Träume, ihre Gesundheit, ihre sexuelle Integrität und sogar wertvoller als ihr eigenes Leben. Das ist ihre Familie. Sie lieben ihre Familie sogar mehr als ihr Leben und sie sind bereit, alles zu tun, um die Familie zu retten. Sie werden den Helden spielen oder den Märtyrer, der sich aufopfert, oder sogar das schwarze Schaf. Sie nehmen alles »Negative« der Familie auf sich, damit der Rest der Familie ein normales Leben führen kann. Es gibt auch die Rolle des charmanten Clowns oder Maskottchens. Eine Person in dieser Rolle fühlt sich nicht nur schuldig, sondern auch unzulänglich, weil sie sich nicht für unterhaltsam oder liebenswert genug hält, um die Familie zu retten. Und dann gibt es noch das verlorene oder unsichtbare Kind. Das ist die *Waise*, die weggegeben wird oder der Familie auf eine andere Art »verloren« geht. *Waisen* werden aufs Internat geschickt oder in eine andere Familie, um ihre Ursprungsfamilie zu retten. Aber gleich, welche Rolle ein Kind spielt: Es fühlt sich innerlich schuldig für das, was in der Familie vorfällt.

Nach dieser Erklärung sagte ich Theresa: »Das war deine Hauptrolle. Du hast versucht, die Familie zu retten, indem du weggegeben wurdest.«

Wir alle haben unsere Lieblingsrolle, die wir gespielt haben, während wir in unserer Familie aufwuchsen. Was die meisten von uns nicht wissen, ist, dass wir tatsächlich jede dieser Rollen gespielt haben. Unser gesamtes Leben hindurch nehmen die Familienrollen eine Schlüsselfunktion bei allen unseren wichtigen Problemen oder Traumata ein.

In den Augen von Theresa leuchtete ein neues Verstehen auf, während ich dies erklärte.

Obwohl wir der Versuchung nachgeben, eine Rolle zu übernehmen, kann sie nie wirkungsvoll sein. Rollen führen nur dazu, Schuldgefühle und Gefühle der Unzulänglichkeit zu zementieren. Das baut zwar das Ego auf, nicht aber unser Leben.

Ich sagte weiter: »Dir sind Gaben angeboten worden, mit denen du dieses Familienmuster heilen kannst. Wenn du diese Gaben jetzt annimmst und einsetzt, dann kannst du diese Muster sowohl für dich selbst als auch für deine Eltern wirkungsvoll transformieren.«

Theresa war die Fokusperson, welche die Gabe der Ernte repräsentierte. Als wir noch etwas weitergingen, stellten wir fest, dass sie eine Gabe der Freude und des Glücks besaß. Ich sagte ihr, dass Ernte und Glückseligkeit genau das waren, was ihre Familie dort drüben brauchte.

»Aufgrund dieses Missverständnisses hast du aufgehört zu glauben, dass dich deine Eltern lieben. Und wenn du davon überzeugt bist, dass deine Eltern dich nicht liebten, dann kannst du dir nie vorstellen, dass irgendjemand anderes dich lieben könnte. Diese Tür kannst du jetzt öffnen und die Liebe deiner Eltern für dein ganzes Leben in dein Herz fließen lassen.«



Chuck Spezzano

Zwei Herzen im Einklang

Das Wunder erfüllter Partnerschaft erleben

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 432 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-7787-9231-5

Integral

Erscheinungstermin: Januar 2012

Trenne dich nicht – liebe!

Jeder sucht sie, die wahre, immerwährende Liebe. Doch warum gelingt es den einen, sich dauerhaft zu verbinden, während andere ihr Leben lang immer wieder in dieselben Beziehungsfallen tappen? Das neue Buch des Bestsellerautors und weltbekannten Beziehungstherapeuten verrät es: Wir müssen geheilt werden – im Herzen. Von alten emotionalen Verletzungen, von destruktiven Egostrategien. Und nicht zuletzt von dem Irrglauben, wir seien es nicht wert, geliebt zu werden. Dann können wir unser Herz öffnen, kommen in Einklang mit unserem wahren Selbst und erfahren inniges Glück mit dem Partner. In einer Zeit, in der das Scheitern der Beziehung fast der Normalfall ist, finden wir so den idealen Weg zu einer tragfähigen, tiefen Liebe.