

HEYNE <

DAS BUCH

Im Idealfall ist die Familie Fundament und Sprungbrett für ein erfülltes Leben. Leider erweist sie sich oft als Last, die uns niederdrückt. Das kann so weit gehen, dass familiäre Prägungen, statt psychologischen Rückhalt zu geben, zu erfolglosen Liebesbeziehungen und einem unbefriedigenden Arbeitsleben führen.

Chuck Spezzano widmet sich in seinem Buch erstmals diesem überaus wichtigen Thema. Grundlegend ist für ihn die Erkenntnis, dass alle Probleme letztlich Beziehungsprobleme sind. Die Loslösung von einengenden Rollenmustern ist die Basis für wirkliche Nähe in Beziehungen und Glück im Leben. Anhand vieler Fallbeispiele zeigt der renommierte Therapeut und Berater, wie unbewusste Generationenaufträge unser Leben manipulieren und wie wir uns davon befreien. Ein überaus hilfreiches Buch, um die richtigen Lösungen zu finden, innerlich frei zu werden und Erfolg in allen Lebensbereichen zu haben.

DER AUTOR

Chuck Spezzano ist promovierter Psychologe und ein weltweit renommierter Beziehungstherapeut, der durch die Verbindung klassischer Psychologie mit spirituellen Prinzipien bekannt wurde. Seine Bücher, darunter *Von ganzem Herzen lieben* (Heyne), wurden zu Bestsellern und in zahlreiche Sprachen übersetzt.

CHUCK
SPEZZANO

Wenn es fesselt,
ist es keine

Freiheit

Familiäre Prägungen
erkennen und aus
negativen Mustern aussteigen

Aus dem Amerikanischen
übersetzt von Wulfing von Rohr

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile
oder Schäden, die aus den im Buch gemachten
praktischen Hinweisen resultieren,
eine Haftung übernehmen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete

FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*

liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Taschenbucherstausgabe 03/2013

Copyright © 2010 by Chuck Spezzano

Titel des Originals: *The Family Conspiracy*

Copyright © 2010 by Integral Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © 2013 dieser Ausgabe

by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Printed in Germany 2013

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,

unter Verwendung von Motiven von Shutterstock

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70219-6

<http://www.heyne.de>

Inhalt

Der Schlüssel zur Freiheit	7
1 Verschwörungen	17
2 Rollen	48
3 Familienmuster	74
4 Emotionen als Signale	122
5 Schuld und Versagen	158
6 Aufopferung – Die Angst, man selbst zu sein . .	176
7 Sich selbst schenken: Die Kunst, verlorene Selbstanteile wiederzuerlangen	201
8 Den Code der Familienverschwörungen knacken.	213
9 Wege vorwärts	236
10 Bonding – Die Essenz des goldenen Lebens	261
11 Das goldene Leben	284
Der Schlüssel zur Freiheit – Eine Zusammenfassung	297
Dank	299
Anhang	300

Für meine Ursprungsfamilie:
meine Eltern, Peter und Katherine,
und meine Schwestern und meinen Bruder,
Carol, Kathy und Peter.

Für meine eigene Familie:
Lency, Christopher und J'aime.
Wo wäre ich ohne euch!

Der Schlüssel zur Freiheit

Vorwort

Wenn ich auf mein eigenes Leben zurückblicke, habe ich eines auf jeden Fall gelernt: Jedes Trauma in meinem Leben habe ich selbst verursacht. Ich habe meine Angehörigen auf eine Weise benutzt, mit der ich mich selbst blockierte. Ich habe mich bemüht, völlig unabhängig* zu sein. Ich habe erwartet, dass die anderen meine Bedürfnisse erfüllen. Ich hatte Angst vor meinem Lebenssinn und davor, Gaben und Talente zu besitzen. Ich hatte Angst vor Liebe und vor meiner Bestimmung. Ich habe die Hilferufe meiner Familienmitglieder überhört und ihre Verletzungen benutzt, um mich selbst zu verletzen. Ihre Wunden waren in Wahrheit meine eigenen unbewussten Wunden.

Ich bin nicht einfach irgendwie in meine Familienverschwörungen gestolpert, sondern bin aktiv hineingesprungen, und zwar mit dem Kopf zuerst. Ich habe meine Lektionen auf die harte Tour gelernt – aber ich habe sie gelernt. Ich bin nicht völlig frei von Familienmustern, wie man ja an den

* In der Psychologie der Vision ist mit »Unabhängigkeit« eine Loslösung und Getrenntheit, quasi eine Abspaltung aus einer echten und ebenbürtigen Partnerschaft gemeint, also eine Form von Bindungslosigkeit und Bindungsunfähigkeit. Deren Gegenteil und Vorläuferin in der psychologischen Entwicklung ist eine quasi blinde Abhängigkeit. Die nächste Entwicklungsstufe nach Abhängigkeit und dann Unabhängigkeit ist Partnerschaftlichkeit, danach folgt Meisterschaft. Im Englischen gibt es dazu die Begriffe dependence, independence und interdependence sowie mastery. (Anm.d.Ü.)

vielen kleinen Problemen in meinem Leben ablesen kann. Aber ich habe Verantwortung für mein Leben übernommen. Ich bin jetzt auf dem richtigen Weg. Ich habe erkannt, dass weder meine Ursprungsfamilie noch meine eigene Familie dafür da sind, meine Bedürfnisse zu erfüllen. Vielmehr bin ich aufgerufen, ihnen zu helfen, wo ich nur kann.

Ich weiß jetzt, dass eure Schwächen meine Schwächen waren. Anstatt mich darüber zu beklagen, hätte ich erkennen sollen, dass sie ein Hilferuf an mich waren. Überall dort, wo ihr versagt habt, habe ich darin versagt, mich euch zu schenken, damit ihr erfolgreich sein konntet. Es tut mir unendlich leid, dass ich all diese Chancen, euch mehr zu lieben und zu helfen, verpasst habe. Erst jetzt erkenne ich die vielen Gelegenheiten, bei denen ich euch hätte helfen können. Ich sehe jetzt auch, *wie* ich hätte helfen können. Es hat ein ganzes Leben gedauert, das alles zu lernen. Ihr wart in meine Obhut gegeben. Ihr seid in Wahrheit die besten Geschenke, die ich je in meinem Leben erhalten habe. Bitte verzeiht mir, wo ich euch im Stich gelassen habe. Ich danke euch für all eure Güte und die Lernmöglichkeiten, die ihr mir geboten habt. Es tut mir leid, dass ich euch benutzt habe, um mich selbst zu blockieren. Es tut mir leid, dass ich euch als Vorwand gebraucht habe. Es tut mir leid, dass ich euch nicht mehr geliebt habe. Bitte vergebt mir. Bitte verzeiht mir, dass ich kein besserer Sohn, Bruder, Ehemann und Vater war.

Danke, dass ihr mich liebt. Danke für eure überwältigende Schönheit und Freundschaft, für eure Hilfe und all die Segnungen, die ihr mir gebracht habt. Ich liebe euch. Ich liebe euch, wie ihr seid, und für das, was ihr seid. Ich

liebe euch um des Lichtes willen, das ihr leuchten lasst, um der Liebe willen, die ihr schenkt, und um des Lachens willen, das wir geteilt haben. Von all den zarten Gnaden, die ich in meinem Leben empfangen habe, seid ihr die besten.

Einführung

Ich habe mehr als 38 Jahre lang in Heil- und Therapieberufen gearbeitet. In dieser Zeit war ich als Berater und Direktor des Outreach-Programms in einem kommunalen Drogenberatungszentrum tätig, als Psychologe für die Marine, als Ehe-, Familien- und Kinderberater, als Trainer, als spiritueller Berater und in den letzten 29 Jahren als Trainer und Coach. Gemeinsam mit meiner Frau habe ich den Therapie- und Heilungsansatz *Psychologie der Vision* entwickelt, ein neuartiges psychologisches Modell.

In diesem Buch möchte ich etwas weitergeben, was eine notwendige Voraussetzung dafür zu sein scheint, dass wir Freiheit erlangen und unsere Bestimmung annehmen. Die Fesseln der Familienverschwörung aufzubrechen bedeutet, echte Partnerschaft zu gewinnen – und echte Partnerschaft ist der Beginn wahren Erfolgs und wirklicher Nähe. Das ist nicht die Art von Erfolg, der blockiert werden und in der »toten Zone«* in Habgier umschlagen kann – also nicht die Art von Erfolg, die sich in den letzten zwanzig Jahren

* Tote Zone = ein Entwicklungsstadium in der *Psychologie der Vision* auf dem Weg von falscher Unabhängigkeit und Abspaltung zu wahrer Partnerschaft. Sie ist der Abschnitt in der »Unabhängigkeit«, der auf das Stadium von Machtkämpfen folgt. (Anm.d.Ü.)

ja ganz offensichtlich sehr häufig manifestiert hat. Es ist vielmehr eine Form von Erfolg, die alle Aspekte unseres Lebens einschließt. Wenn wir uns von den Fesseln der Familienverschwörung befreien, erreichen wir die Bewusstseinsebene der Meisterschaft.

Solange wir diese Transformation nicht erfahren haben, können wir unser Bewusstsein nie von allen Ablenkungen und Irrwegen des Lebens, der Arbeit und der Beziehungen befreien. Die Familie, die eigentlich unser Fundament und Sprungbrett fürs Leben sein sollte, ist zu einem schweren Anker geworden, der uns nach unten zieht. Das kann allerdings nur so lange passieren, wie wir in Rollenmustern gefangen sind oder eine falsche Unabhängigkeit als Lebensziel haben. Es gibt nur wenige Fallen, hinter denen keine Familienthemen stecken. Hier geht es nun darum, sie besser zu verstehen und Lösungen zu finden, statt vor dem Problem wegzulaufen.

Noch vor ein paar Jahren waren viele Therapeuten der Ansicht, dass Menschen sich von ihren Familien unabhängig machen sollten, um die Opferrollen zu vermeiden, die in Familien entstehen. Da dieser Ansatz jedoch keine Interdependenz, keine ebenbürtige gemeinsame Verbindung, darstellt (sondern eben eine Abspaltung), werden Themen von Opferrollen und Aufopferung dissoziiert, abgetrennt, und ins Unterbewusstsein abgeschoben.*

* Dr. Chuck Spezzano verwendet manche Begriffe anders, als sie im allgemeinen Sprachgebrauch und auch anders als sie bei manchen Psychologen gebraucht werden. Dazu zählen die Begriffe Unabhängigkeit und Interdependenz. Unabhängigkeit ist in der *Psychologie der Vision* ein Durchgangsstadium, das eher »negativ« ist, wenn man darin stecken bleibt. Der Begriff bezeichnet in der Psychologie der Vision die Herrschaft des Egos, Konkurrenzdenken und Macht-

Dort beeinflussen sie uns nicht nur, sondern bewirken auch, dass wir in Kontrollmustern und Leblosigkeit stecken bleiben. Das erschöpft uns und macht uns Angst vor Intimität, Nähe und Erfolg – denn die Opferthematik wird in unseren Beziehungen und im Beruf doch immer wieder auftauchen. Dann entwickeln wir vielleicht die irri- ge Ansicht, dass Machtkämpfe, Leblosigkeit und Burnout einfach zu Beruf und Arbeit dazugehören. Und in diesem Glauben passen wir uns irgendwie an und geben auf.

Wir geben unsere Familien auf und versuchen stattdessen sie zu retten, indem wir uns selbst in eine unechte Unabhängigkeit abspalten. Unser Leben ist dann voller Widersprüche, die aus einem gespaltenen Bewusstsein heraus entstehen. Diese Art von Unabhängigkeit von unserer Familie zu erlangen bedeutet so viel wie einen Anker nicht einzuholen, um loszusegeln, sondern ihn abzuschneiden. Im Leben ist es wie auf dem Meer: Ein richtig eingesetzter Anker gibt uns Halt und kann eine große Hilfe sein, wenn wir auf einen Felsen zusteuern. Ohne ein gutes Fundament aus Liebe und partnerschaftlicher Verbundenheit besitzen wir keine Basis für jene Ebene von Partnerschaft, die Erfolg und Intimität auf eine leichte, fließende Weise mit sich bringt.

Es ist zunächst gut, auf der Ebene der Unabhängigkeit zu sein, besonders weil das ja ein Schritt über die Ebene der

kämpfe oder leblose, gestockte, blockierte Energie, die sogenannte »tote Zone« oder Leblosigkeit. Interdependenz wird hingegen in der *Psychologie der Vision* als eine durchweg positive Ebene von Einstellungen und Verhalten betrachtet, die von Partnerschaftlichkeit und Ebenbürtigkeit gekennzeichnet ist. (Anm.d.Ü.)

Abhängigkeit hinaus ist, die von Bedürfnissen, Bedürftigkeit und Opferthemen bestimmt wird. Die meisten von uns sind jedoch auf eine Weise unabhängig geworden, die eine Abspaltung mit sich gebracht hat. Das geschah als Reaktion auf und als Kompensation für den Schmerz, die Verluste, das gebrochene Herz, die Schuldgefühle und den Burnout – alles Folgen unserer Aufopferung für die Familie.

Abspalten ist, als ob man eine Wunde betäuben würde, um nicht mehr spüren zu müssen, dass es sie gibt. Damit weichen wir den Themen aus, die wir klären müssen, um Partnerschaft und Erfolg zu erreichen. Indem wir uns abspalten, vermeiden wir Emotionen und vergraben Themen, damit sie weniger spürbar und weniger zugänglich sind. Aber indem wir sie aus unserem Bewusstsein verbannen, entziehen wir diese Themen nicht nur der Heilung, sondern auch unserem eigenen Bedürfnis nach Heilung. Der Vorschlag des Egos, doch unabhängig zu werden, verkennt die Tatsache, dass wir uns verpflichtet fühlen, unsere Familie zu retten. Das gelingt den meisten von uns noch nicht einmal annähernd, und wenn wir dann versagen, fühlen wir uns schuldig. Um weiter funktionieren zu können, schieben die meisten von uns dieses Schuldgefühl ins Unterbewusstsein ab. Ich habe siebzehn Jahre und viel praktische Erfahrung in der Therapie gebraucht, bis ich begann, die Familienverschwörung und damit auch das Unterbewusstsein überhaupt zu verstehen. Das Unterbewusstsein enthält alles, was seit der Empfängnis bis jetzt geschehen ist und womit wir uns nicht auseinandersetzen wollen.

Das Ego schlägt uns Verleugnung und Dissoziation als einen Ausweg aus dem Leid vor. Indem wir sein Vorhan-

densein einfach abstreiten, tun wir so, als sei das Thema oder das Gefühl nicht mehr da. Wie der Vogel Strauß, der seinen Kopf in den Sand steckt, glauben wir dann, die Gefahr sei vorüber. Auf diese Weise verdrängen wir nicht nur inakzeptable Aggressionen und sexuelle Gefühle, sondern auch Ereignisse, die wir als zu schmerzlich oder zu transzendent empfunden haben, um sie ertragen zu können. Unsere Familienmuster stehen im Zentrum all dessen, was wir ins Unterbewusstsein abgeschoben haben.

Da ich ein Problemlöser bin und Zugangswege zum Unterbewusstsein kenne, konnte ich irgendwann ganz unmittelbar sehen, wie die negativen Programmierungen unserer Kindheit zu vielen unterschiedlichen Problemen führen. Deshalb liegt der Schlüssel zur Erlangung von Interdependenz und ihren höheren Ebenen – Erfolg, Flow und Nähe – in der Heilung unserer Familienmuster. Diese Familienmuster können unsere Liebesbeziehungen, unsere Arbeit und unsere eigene Familie entweder sabotieren oder unterstützen. Erfolgreiche persönliche Beziehungen, Tätigkeit und Familienbeziehungen sowie erfolgreiche berufliche Arbeit spiegeln nicht geheilte Muster aus unserer Ursprungsfamilie wider. Auch ernstere Krankheiten und Geldmangel sind Schlüsselmuster aus der Kindheit.

Bonding* ist das Kernstück jeder erfolgreichen Familie, Karriere und Beziehung. Als wir uns entschlossen haben, unabhängig zu sein, haben wir uns auch für Abwehrmuster und Abspaltungen statt für Transformation und Bonding,

* Bonding: Ein Begriff in der *Psychologie der Vision*, der innige Herzensverbundenheit meint. Etwa auch: Bindungsfähigkeit, Verbindlichkeit und Verbundenheit ohne fesselnde Bindungen. (Anm.d.Ü.)

also Herzensverbindung, entschieden. Was wir jedoch in unserer Ursprungsfamilie geklärt und geheilt haben, macht unsere späteren Beziehungen viel leichter und erhöht unseren Erfolgsquotienten. Meine Studien beruhen auf Forschungen und Erfahrungen mit Familien aus allen Ländern der Erde, und das Modell zur Heilung, das ich vorschlage, ist offensichtlich in allen Kulturen wirksam.

Ich bin selbst der Familienverschwörung anheimgefallen. Es hat viele Jahre energischer Arbeit bedurft, bis ich mich ausreichend von meinen Kindheitsmustern befreit hatte, um eine erfolgreiche Ehe und Partnerschaft mit meiner Frau zu haben und ein hohes Maß an Erfolg in unserer Arbeit zu erreichen.

Bevor dies geschehen konnte, musste ich mein gebrochenes Herz sowie viele Traumata und zerstörte Kindheitsträume heilen. Ich habe zwar den großen Sprung vom Bewusstseinsstadium der Vision zum Bewusstseinsstadium der Meisterschaft*, der ein Zeichen dafür wäre, dass ich alle meine Familienmuster vollständig transzendiert hätte, noch nicht vollständig abgeschlossen, verbringe jedoch einen guten Teil meiner Zeit damit, die *Golden Life Story*, die »Geschichte eines goldenen Lebens« voller Freude zu erfahren. Das ist die Erfahrung anhaltenden Glückes, das auch nicht von irgendwelchen Themen getrübt wird, die vielleicht auftauchen. Es ist die Erfahrung des Überflusses und des Friedens, ein Zeichen für Meisterschaft und Selbstvergebung. Die meiste Zeit bin ich also glücklich und das

* Die verschiedenen Stadien und Stufen der Persönlichkeitsentwicklung beschreibt der Autor ausführlich in seinem Buch *Es muss einen besseren Weg geben*; siehe Anhang. (Anm.d.Ü.)

Leben ist viel leichter und effektiver als früher. Ich schaffe auch viel mehr als vor zehn oder zwanzig Jahren, leicht und mit viel weniger Schwierigkeiten.

Vielleicht meinen Sie nun, dass mein ganzes Leben eine Art Zauber war, aber das entspricht nicht dem, was ich anderen früher über mein Leben und meine Kindheit erzählt habe. Wenn ich heute zurückblicke, nach all diesen Jahren des Heilens, kann ich erkennen, dass mein Leben mit einer *Golden Life Story* begann. Aber ich hatte zu viel Angst, ein so glückliches Leben von Anfang an zu leben, wo ich doch miterlebte, wie die Menschen um mich herum litten. Jetzt, da ich den größten Teil meines Glücks wiederhergestellt habe, kann ich die Fehler, die ich gemacht habe, aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Und ich kann sogar anderen helfen, ihre Fehler zu korrigieren. Ich habe festgestellt, dass meine eigene Heilung mit meinen beruflichen Forschungen Hand in Hand ging. Was ich auf dem Weg in die Freiheit gelernt habe, gebe ich nun anderen mit, die sich auf demselben Weg befinden.

Ich werde in diesem Buch einen entscheidenden Teil dessen mit Ihnen teilen können, was ich im Laufe der Jahre über Familie gelernt habe. Derzeit gelte ich als Beziehungsexperte, obwohl mich all die Bücher, die ich über Beziehungen geschrieben habe, nicht automatisch dazu machen. Ich glaube vielmehr, dass ich qualifiziert bin, über Beziehungen zu sprechen, weil ich selbst eine glückliche Beziehung mit meiner Frau, unseren Kindern sowie mit meinen Eltern und Geschwistern habe. Viele Familienmuster mussten erst geheilt werden, um das zu erreichen, denn immerhin hatte ich bei den Olympischen Spielen der gebrochenen Herzen,

der Schuldgefühle, der Opfermuster und des Festhaltens etliche Goldmedaillen gewonnen. Ohne Heilung der alten Muster sind Familien eine Prüfung und Beziehungen eine Plackerei. Sie ähneln dann eher einem glitschigen Abhang, der in die Hölle führt, als einer Treppe in den Himmel.

In Wirtschaftsseminaren werde ich häufig gefragt, warum ich über Familienmuster spreche. Meine Antwort ist einfach: In der Familie fangen die Erfolgs- oder Versagensmuster an. Indem wir ein Problem mit der Wurzel herausziehen, ersparen wir uns viele Jahre des überflüssigen Beschneidens von Ästen. Wenn wir ein Kernthema heilen, wird unser Leben in jeder Hinsicht und in allen Bereichen davon profitieren.

Ihre Familie ist wie eine Art Blaupause, ein Bauplan Ihrer Seele, der entscheidende Hinweise auf Ihren Lebenszweck und Ihre Bestimmung enthält. Doch leider betrachten die meisten Menschen ihre Familie nicht nur als Falle, sondern auch als Verschwörung. Eine Verschwörung ist eine Falle, die so clever entworfen wurde, dass man ihr scheinbar nicht mehr entkommen kann, sobald sie einmal zugeschnappt ist. Das war die Inspiration für dieses Buch: Ich möchte mit Ihnen Wege und Möglichkeiten teilen, wie man diese chronische Belastung namens Familienverschwörung heilen kann.

I

Verschwörungen

Ich habe Jahrzehnte gebraucht, um zu entdecken, dass wir selbst viel mehr für unsere Familie und unsere Kindheit verantwortlich sind, als sich die meisten jemals eingestehen. Verantwortlich zu sein ist etwas Gutes, denn es führt zur Selbstermächtigung und verändert unser Leben. Wir können eine glückliche Kindheit erleben oder eine, die uns als Sprungbrett in ein kraftvolles, transzendentes Leben dient. Wenn wir wirklich verantwortlich sind, betrachten wir die Geschichte* unserer Kindheit und unseres Lebens ganz anders und gelangen zu einer einzigartigen psychologischen Aufrichtigkeit.

Leid, Niederlagen und ein gebrochenes Herz zeigen an, dass wir irgendetwas missverstanden haben. Es bedeutet, dass *wir* – und keineswegs nur alle anderen in der Familie – einen Fehler gemacht haben. Leid signalisiert, dass Illusion und Verleugnung Teil unserer Geschichte sind. Wahres Verständnis stellt Bonding wieder her und heilt den Schmerz. Wenn wir Verständnis haben, gibt es kein Problem. Wenn wir kein Verständnis haben, schätzen wir etwas anderes offenbar höher. Allerdings verbergen wir

* Der Autor verwendet den englischen Begriff »story« – »Geschichte« – in Zusammenhang mit psychologischen Mustern und Prägungen synonym zum psychologischen Fachbegriff »Skript«. Dieser geht auf die Vorstellung eines »Drehbuchs« zurück, das dem Leben zugrunde liegt und vom Einzelnen mehr oder weniger bewusst geschrieben und deshalb auch wieder umgeschrieben werden kann. (Anm.d.Ü.)

das vor uns selbst, denn es würde unvernünftig erscheinen: Kein Mensch, der bei Sinnen ist, würde ja Schmerz mehr schätzen als Verstehen. Wenn wir jedoch aufhören, das Ego hochzuschätzen, das Prinzip der Abtrennung also, und den Schmerz, mit dem das Ego uns dafür belohnt, dann löst sich das Leid auf.

Jede Opfersituation enthält versteckte Ziele, Absichten und unbewusste Muster, die uns dazu verführen, immer wieder die gleichen falschen Entscheidungen zu treffen und so ein ganzes Leben voller Herzschmerz und unsinnigen Problemen zu erschaffen.

Dieses Buch soll Ihnen andere Möglichkeiten aufzeigen, wie Ihr Leben sein kann, und Ihnen bessere Grundlagen geben. In so vielen Fällen ist das Leiden an der eigenen Kindheit Teil einer Verschwörung, die Sie wie gelähmt hält. Zu oft haben Sie Erfolg gegen Versagen eingetauscht – die Muster, in denen Sie stecken, und Ihre chronischen Probleme bezeugen das ja. Und all das hat Ihnen nicht etwa jemand anderes angetan. Es passiert alles in Ihrem Unterbewusstsein. Wenn man leidet, zeigt das nicht nur an, dass man Fehler gemacht hat, sondern dass man auf der tiefsten Bewusstseinssebene nicht aufrichtig ist. Leid steht der wahren Absicht der Seele nämlich diametral entgegen. Auf einer bestimmten Ebene betrachten Sie Ihre Verschwörungsmuster als Erfolge. Das muss sich natürlich ändern und Sie müssen entdecken, was Sie vor sich selbst versteckt haben, damit Sie bessere Entscheidungen treffen und sich von dem Leid, den Schmerzen und den Einschränkungen befreien können, die Sie sich selbst auferlegt haben.

Verschwörungen

Eine Verschwörung ist eine Ego-Falle, aus der es keine Rettung zu geben scheint. Das Ego versucht sich immer weiter aufzubauen, indem es sich selbst versteckt und unsere falschen Entscheidungen als sakrosankt darstellt. Der Ödipus-Komplex ist eine solche Verschwörung. Nachdem ich ihn fünf Jahre lang intensiv erforscht hatte, kam ich zur Erkenntnis, dass das Ego diesen Komplex so trickreich aufgestellt hat, dass man sich nicht allein daraus befreien kann. Später erkannte ich, dass der Ödipus-Komplex nur eine von vielen Verschwörungen ist. Ich habe inzwischen fünfzig davon entdeckt. Manche sind recht weit verbreitet, andere kommen seltener vor. Sie alle sollen unser spirituelles Erwachen verhindern. Da Verschwörungen meistens unbewusste Muster oder Seelenmuster aufweisen, sind viele von ihnen zu gut verborgen, als dass man sie einfach entdecken könnte. Ich habe also die *Karten der Heilung** entwickelt, um wesentliche Verschwörungen zu entdecken und wirksame Gaben zu ihrer Auflösung zu aktivieren.

Die Familienverschwörung

Die Familienverschwörung ist die erste und wichtigste Verschwörung, die uns fesselt. Zwar bedeutet jede Verschwörung eine Fesselung unserer Bestimmung und eine

* *Karten der Heilung*: Set von 90 Karten und Begleitbuch; siehe Anhang. (Anm.d.Ü.)

Stärkung des Egos, aber die Familienverschwörung ist das Paradebeispiel dafür, wie wir gefangen und gefesselt werden. Zusammen mit der Ödipus-Verschwörung benutzt das Ego sie, um uns mit zwei Hieben k.o. zu schlagen. Die Familienverschwörung kann an unseren Beziehungen nagen und ist ein wichtiges Element in Beziehungs- und Rache-Verschwörungen sowie in den Verschwörungen des gebrochenen Herzens und des Festhaltens. Damit ist sie auch mit zahlreichen anderen Verschwörungsmustern verwoben, den Verschwörungen von Ödipus-Rollen, Schuldgefühlen, Versagen, Märtyrerhaltung, Aufopferung, Unabhängigkeit, Opferrollen, Kompensation und Leblosigkeit.

Und als wäre nicht schon jede einzelne dieser Verschwörungen schlimm genug, verbinden sich drei von ihnen auch noch zu einer Konstellation, die in der *Psychologie der Vision* »Zerbrochene Träume« heißt. Das sind Traumata, die so verknüpft sind, dass sie auf traumatische Weise ein gebrochenes Herz oder einen entscheidenden Bruch im Leben herbeiführen.

Eine Familienverschwörung hängt immer mit anderen Verschwörungen zusammen und führt meistens zur schlimmsten und schmerzlichsten Art des gebrochenen Herzens, nämlich zur Zerschmetterung unserer Träume. Verschwörungen können den Traum von einer glücklichen Familie zerbrechen oder den Traum, geliebt und gebraucht zu werden. Es kann Jahrzehnte dauern, bis man solche zerschmetterten Träume klären kann oder überhaupt erst entdeckt. Ich habe mit einer Reihe von Menschen gearbeitet, die schon in ihren Achtzigern waren und immer noch an einem gebrochenen Herz aus ihrer Kindheit oder ih-

ren Zwanzigern litten. Es ist schon eine wesentliche Sache, sich von einem Rückzug zu erholen, der die Folge eines gebrochenen Herzens oder einer Niederlage ist.

Je mehr Verschwörungen wir mit uns herumtragen, desto weniger sind wir bereit vorwärtszugehen. Mit einer Konstellation aus zerbrochenen Träumen, einer unheiligen Allianz von Verschwörungen also, die wesentliche Muster aus Versagen und Niederlagen erzeugt, nehmen wir die eigensinnige Abwehrposition von jemandem ein, der entweder tief verletzt oder stark gespalten und unabhängig ist. Das geht manchmal so weit, dass wir noch nicht einmal mehr offen für positive Veränderungen sind.

Vom geheimen Einverständnis zur Verschwörung

Eines der wichtigsten Prinzipien, die ich im Laufe der Jahre erkannt habe, ist, dass jedes Problem oder Trauma eine Form des geheimen Einverständnisses ist. Nichts, was uns geschehen ist, passierte gegen unseren Willen. Irgendwie haben wir gedacht, dass ein Trauma unseren verborgenen Absichten dienen und sie zum Erfolg führen würde. Wir meinten, dass uns diese Ziele, die wir (oft unbewusst) verfolgten, auf irgendeine Weise Glück bringen würden. Als ich Mitte der 70er-Jahre Hypnose studierte, begann ich, diese versteckten Muster und Zusammenhänge zu erforschen. Ich nutzte meine Forschungsergebnisse, um zuerst mich selbst und dann viele Tausende in meiner psychologischen Arbeit davon zu befreien. Dabei entdeckte ich schon bald, dass es

bei allen negativen Ereignissen ein geheimes unterbewusstes Einverständnis vonseiten des Betroffenen gab.

1977 lernte ich das Prinzip der Eigenverantwortlichkeit zum ersten Mal in einem Workshop kennen. Plötzlich begriff ich intuitiv, welche Blockade mich jedes Mal so erschöpft machte, wenn ich mich hinsetzte, um an meiner Dissertation zu arbeiten. Unmittelbar vor dieser Erkenntnis hatte ich intuitiv die Mechanismen hinter einem Nahtoderlebnis von vor vier Jahren entdeckt. Das war eine aufregende Zeit für mich, weil sich einige Faktoren, die ich in Therapiesitzungen erforscht hatte, nun zu einem aufschlussreichen Gesamtbild fügten. Zunächst erkannte ich, welchen Anteil ich selbst an den Ereignissen in meinem Leben hatte. Ich sah meine eigenen Entscheidungen und erkannte meine Fehler. Von da an konnte ich bessere, lichtvollere Entscheidungen treffen und mich von destruktiven Mustern befreien.

Nach diesem Durchbruch konnte ich die letzten vier Kapitel meiner Dissertation in weniger als einem Monat fertigstellen – wo ich doch immerhin ein Jahr gebraucht hatte, um das erste Kapitel zu schreiben. Als ich die Arbeit abgeschlossen hatte, sagte die Fakultätsvorsitzende, dies sei die beste Dissertation, die sie je gesehen habe. Und ein anderer Professor im Prüfungskomitee – ein Fachmann auf dem Gebiet meiner Arbeit – meinte, in dieser Dissertation stecke mehr Arbeit, als in jeder anderen, die er jemals beurteilt habe. Es ist wirklich erstaunlich, was man schaffen kann, wenn die Blockaden erst einmal weggeräumt sind.

Es bedeutete eine ungeheure Erleichterung für mich, diesen Teil meiner eigenen Familienverschwörung durchbro-

chen zu haben. Ich erkannte, dass ich durch meinen möglichen Tod nach einem Football-Unfall versucht hatte, meine Familie zu versöhnen. Ich war das zweite Kind – der »Friedensstifter« – und hatte immer versucht, meine Familie zu heilen. Dabei hatte ich allerdings so schrecklich versagt, dass ich nun (unbewusst) versuchte, mich als »Märtyrer« zu opfern, um es doch noch zu schaffen. Dann bemerkte ich, dass die Blockade durch Erschöpfung während des Schreibens meiner Dissertation im Kern auf dasselbe Thema zurückging. Ich schrieb nicht nur meine Abschlussarbeit, was schon anstrengend genug war, sondern machte damit auch den unterbewussten Versuch, meine Familie wieder zu versöhnen. Schließlich verstand ich, warum ich – obwohl auf der Höhe meiner sportlichen Leistungsfähigkeit – schon nach wenigen Minuten Schreibearbeit an der Dissertation körperlich, mental und emotional völlig erschöpft war.

Partei für das Ego ergreifen

In 38 Jahren Beratungsarbeit habe ich gelernt, dass wir uns bei jedem Trauma, in jeder Falle und bei jedem Problem auf die Seite des Egos gestellt haben. Wir standen am Kreuzweg und sind den Schmeicheleien des Egos erlegen, haben uns für seinen Weg entschieden. Wenn wir das Ego als unseren Berater einsetzen, sehen seine Vorschläge auf den ersten Blick gut aus und funktionieren vielleicht sogar eine Weile, bevor alles umschlägt und schlimmer wird. Das Ego wird Dinge vorschlagen, die sich gut anhören und zu klappen scheinen, bis wir plötzlich in ein Loch fallen, aus dem wir anscheinend

nicht mehr herauskommen. Wenn die Empfehlungen des Egos scheitern, was sie früher oder später immer tun werden, sagt das Ego: »Nein, nein. Das hat nicht geklappt. Probier mal dies aus.« Aber dann wird alles nur noch schwieriger, bis das Ego auf die Idee kommt, der einzige Ausweg aus all diesen Qualen bestünde darin zu sterben. Das Ego ist verrückt genug zu glauben, dass es unseren Tod überleben würde!

Unser höheres Bewusstsein empfiehlt stattdessen einen Weg der Gnade und der Anmut. Es hilft uns, unseren Geist so weit zu öffnen, dass wir erkennen können, welche Seelengabe wir mitgebracht haben, um die anstehende Herausforderung zu meistern und die Situation zu verwandeln. Auch der Himmel wird uns genau das Geschenk oder Wunder anbieten, das notwendig ist, um das Leiden aufzulösen, das den Entscheidungen unseres Egos folgen würde.

Das Ego gibt zu, dass wir ein wenig Leid ertragen müssen, wenn wir seinen Weg gehen. Zuweilen lügt es auch nach Strich und Faden, vor allem bezüglich des Lohns, den es angeblich für uns bereithält. Und manchmal gibt es uns tatsächlich genau das, was es versprochen hat. Aber es wird uns nie Erfolg bescheren oder uns glücklich machen. Das Ego lockt uns mit Anreizen wie recht zu haben, jemanden anderen anzugreifen, uns vor Angst zu schützen, eines unserer Bedürfnisse zu erfüllen, Schuld abzutragen, Rache zu üben, an etwas festhalten zu können, die Kontrolle zu bewahren, Aufmerksamkeit zu bekommen, etwas Besonderes zu sein, unserer Bestimmung zu entkommen, weil sie uns zu groß vorkommt; etwas, womit wir nicht klarkommen, hinter etwas anderem zu verstecken (zum Beispiel ein ödipales Schuldgefühl hinter einem gebrochenen Herzen).

Hinter all diesen und noch mehr Mechanismen des Egos steckt ein *Schlüsselmuster: unabhängig sein und alles nach eigenem Gutdünken machen.*

Die wichtigste Schutzmaßnahme des Egos gegen den Schmerz, den es selbst verursacht hat, indem es sich unabhängig machte, ist die Dissoziation, eine weitere Abspaltung. Wenn wir den Weg des Egos wählen, wissen wir nicht, welchen Preis wir dafür zu bezahlen haben. Und wir wissen auch nichts von den Problemen, die durch unsere Angst vor Nähe und die Unfähigkeit zu empfangen ausgelöst werden, wenn wir uns für diese Art von falscher Unabhängigkeit entscheiden. Das Ego empfiehlt Dissoziation als gute Möglichkeit, mit dem gegenwärtigen Leid klarzukommen, und verheimlicht oder verbirgt den Preis, den wir später dafür bezahlen müssen.

Unser Verlangen nach Dingen wie Ruhm, Macht, Geld, Sex und Erfolg in Unabhängigkeit hat uns mit dem Ego als Berater verkuppelt. Doch in Wahrheit interessiert sich das Ego gar nicht für uns oder unseren Erfolg. Es geht ihm vielmehr ausschließlich um *seinen* Erfolg. Wenn Probleme dazu führen, dass sich das Ego noch mehr als etwas Besonderes fühlen kann, freut es sich darüber. Geschmälert wird das Ego, wenn es zu einer natürlichen Rückverbindung auf der Herzesebene kommt, die aus echtem Erfolg und wahrer Nähe entsteht. Das Ego arbeitet also gegen die Liebe und den Erfolg, die wir eigentlich anstreben. Wir arbeiten, wenn wir den Anweisungen des Egos folgen, scheinbar hart für Liebe und Erfolg, während das Hauptziel des Egos darin besteht, sich selbst weiter aufzubauen und zu erhalten, indem es in der Trennung bleibt.

Bis wir echte Partnerschaft erreicht haben und damit die Balance unserer inneren Männlichkeit und Weiblichkeit, wird unser Unterbewusstsein – das dem Ego-Verlangen entsprechend auf Unabhängigkeit ausgerichtet ist – gegen unsere bewussten Ziele arbeiten. Das ist der Grund, warum wir Erfolg und Liebe nicht erlangen, obwohl wir uns dafür entscheiden. In vielen Fällen ist das ein hartes Stück Arbeit. Sie dauert so lange, wie es braucht, um die Angst zu überwinden, die sowohl vom Ego als auch von den Folgen seiner Abspaltung ausgeht.

Angesichts der Stärke unserer Egos und seines Widerstandes ist es ein Wunder, dass wir die Liebe und den Erfolg, die wir anstreben, überhaupt bekommen und dann auch noch in der Lage sind, sie aufrechtzuerhalten. Wenn wir erst einmal Partnerschaft erreichen, werden wir noch mehr Aspekte der Trennung entdecken – sowohl auf den Ebenen des Unterbewusstseins als auch auf denen der Seele. Wenn wir dann auch diese Ängste heilen, finden wir noch größere Seelengaben, noch stärkere Bewusstseinskräfte und noch mehr Offenheit – nicht nur für Gnade, sondern auch für Wunder, die dann in unser Leben treten können.

Das Ego

Um in dieser Welt »funktionieren« zu können, brauchen wir ein Ego. Das entwickelt sich bei den meisten Menschen ungefähr ab dem achtzehnten Lebensmonat. Das Ego sollte aber eigentlich um unser achtzehntes oder neunzehntes Lebensjahr herum wieder kleiner werden. Dann sollte sich

die Hauptkonzentration der Energie vom Parietallappen, einer Gehirnregion im Mittelhirn, zum Frontallappen bewegen, besonders zum linken Vorderlappen, dem Sitz unseres Wohlbefindens und unseres Glücks. Heutzutage bleibt der Parietallappen jedoch extrem aktiv. Das Ego sorgt dafür, dass wir uns mit ihm und unserem Körper identifizieren, und will die Kontrolle, die wir ihm einmal gegeben haben, auf keinen Fall wieder aufgeben. Unser Ego mag uns eigentlich gar nicht wirklich und hält sich für etwas Besseres als uns oder unseren Körper.

Wenn Sie sich mit Ihrem Körper identifizieren, glauben Sie, dass Sie eines Tages sterben werden. Das Ego benutzt diese Angst vor dem Tod und übrigens alle Ängste, um sich selbst aufzubauen und stärker zu werden. Es nährt sich von unseren Schuldgefühlen und der damit verbundenen Neigung zur Selbstbestrafung. Das Meisterstück des Egos bei seinem Versuch uns zu blockieren besteht im Einsatz der Familienverschwörung mit ihren Hilfsverschwörungen ödipale Verstrickung, Schuld, Aufopferung und Beziehung. Die meisten unserer Familien- und sogar Beziehungsthemen laufen unterbewusst ab, aber Verschwörungen sind Bewusstseinsmuster, die noch tiefer verwurzelt sind, nämlich im Unbewussten. Das macht es uns natürlich besonders schwierig, uns selbst zu befreien. Um das Stadium der Partnerschaft zu erreichen, das beginnt, wenn man die »tote Zone«* durchquert hat, müssen wir zunächst eine be-

* Tote Zone = Zur Erinnerung: der letzte Abschnitt des Stadiums der (falschen) Unabhängigkeit, bevor man die Ebene von ebenbürtiger Partnerschaft und Ausgleich von männlichen und weiblichen Energien erreicht. Mehr über dieses Modell in *Es muss einen besseren Weg geben* (siehe Anhang). (Anm.d.Ü.)

stimmte Ebene von Familienmustern heilen. Um die Ebene des Bewusstseins zu erreichen, die ich in unserem Modell »Meisterschaftsebene« nenne, und den Zustand der Unschuld, des Friedens und der Freude zu erlangen, der dafür notwendig ist, müssen wir über unsere Verschwörungen hinausgehen.

Spätestens im Stadium der Meisterschaft werden wir unsere ödipale Verschwörung mit Gott heilen, die ein Teil unseres verborgenen oder offenen Autoritätskonfliktes mit dem Himmel ist. Hier auf der Ebene der Meisterschaft nehmen wir unsere Bestimmung wahrhaft an und erleben das, was man das »goldene Leben« nennt. Die ödipale Verschwörung mit Gott hat damit zu tun, dass wir meinen, Gott halte uns von dem fern, was wir wollen, vor allem von Macht. Wir betrachten uns dann als Opfer und halten das für einen Beweis dafür, dass Gott seine Elternrolle sehr mangelhaft ausübt, dass er eigentlich ein schlechter Gott ist und wir seinen Job haben sollten. Das führt zu einem Autoritätskonflikt epischen Ausmaßes, weil wir dann versuchen, Gott auszuweichen und unsere eigene Welt zu regieren. Dann müssen die versteckte Angst und die verborgenen Schuldgefühle, die den Autoritätskonflikt überdecken, zunächst geheilt werden, bevor wir in das Bewusstsein der Einheit mit all seiner Macht und Freude aufsteigen können.

Lösungen

Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, um Verschwörungen zu überwinden. Bereits die Erkenntnis, dass ein chro-

nisches Problem wirklich eine Verschwörung ist, die vom Ego derart aufgebaut wurde, dass wir uns niemals daraus befreien können, erlaubt uns, das Problem als das zu betrachten, was es eigentlich ist. Und das öffnet den Geist für Alternativen und Lösungen.

Eine weitere ganz entscheidende Möglichkeit besteht darin, Gaben zu verschenken. Wir haben auf der Seelenebene Gaben erhalten, und zwar für jede Herausforderung, vor die wir jemals im Leben gestellt werden. Dann gibt es noch das *Centering* (die Erdung bzw. Zentrierung), das *Bonding* (die Herzensverbindung), die Entscheidung, in die Eigenverantwortung zu gehen, und natürlich Vergabung als zentrales Heilprinzip.

Trotz der Tatsache, dass Verschwörungen die besten Fallen des Egos sind, sollte man wissen, dass es Licht am Ende des Tunnels gibt. Natürlich ist immer die Falle die beste, mit der uns das Ego gerade fängt. Die erwähnten Lösungen und weiteren Methoden werden in den Kapiteln über Heilung (7, 8 und 9) näher erläutert. Manche Lösungen sind spiritueller und halten sich nicht an die Regeln des Egos. Das Allerwichtigste aber ist: Sobald wir erkennen, dass hinter einem Problem eine Verschwörung steckt, müssen wir aufhören, in dieses Problem »zu investieren«. Und wenn wir entdecken, welchen Anteil wir selbst am Aufbau unserer Verschwörungen hatten, können wir von da an andere Entscheidungen treffen.

Was sich hinter der Familienverschwörung verbirgt

Die Familienverschwörung ist eine Falle, in der wir klein gehalten werden, damit wir nicht bemerken, wie gut das Leben sein kann. Alles zu haben ist das goldene Leben* und, soweit ich es untersucht und erfahren habe, ein natürlicher Teil unseres Erbes. Wir alle haben das Potenzial dafür. Die Familienverschwörung lenkt uns von *Dolce Vita*, vom guten Leben ab. Doch erst ein gutes Leben gibt uns die Möglichkeit, unsere Identität als Spirit zu erkennen. In den letzten beiden Jahren ist mir sehr deutlich geworden, dass wir das goldene Leben meistens aufgegeben haben, weil wir versucht haben, unsere Familie durch Selbstaufopferung zu retten und unabhängig zu sein. Nun, nachdem wir dem goldenen Leben den Rücken gekehrt haben, plagen wir uns lieber mit dem Leben ab als leicht hindurchzuschweben. Aber das goldene Leben ist immer noch da und wartet nur darauf, dass wir es und unsere Identität als Spirit wiederentdecken. Je näher wir dem kommen, desto schöner wird das Leben, weil wir mehr Liebe und Fülle erlangen. Der Mangel an Herzensbindung wird ja über die Generationen weitergegeben, bis er bei uns und in unserer Familie ankommt. Früher oder später führt dieser Mangel zu Bedürftigkeit, Missverständnissen, Angst, Schuldgefühlen, Konkurrenzverhalten, Knappheit aller Art und all den anderen Dingen, die das Ego ausmachen.

* Wörtlich: *Having It All is the Golden Life.* (Anm.d.Ü.)

Unsere ersten negativen Muster entstehen zwar schon im Mutterleib, aber in der Regel verlieren wir unsere Mitte erst nach der Geburt ganz und gar. Früher hätte ich vermutlich gesagt, dass wir unsere Mitte *verloren* haben. Aber nach zwanzig Jahren psychologischer Praxis in Forschung und Beratung müsste ich eigentlich sagen, dass wir unsere Mitte *fortgeworfen* haben, mitsamt dem goldenen Leben, das für uns bestimmt war. Wir haben unsere Familie als unseren besten Vorwand benutzt, um unabhängig zu sein und damit das goldene Leben aufzugeben. Schon vor Jahren habe ich aus meinen Beziehungsberatungen eines gelernt: Wenn jemand sagte: »Mein Partner hat mich benutzt«, bedeutete das in Wahrheit, dass dieser Mensch seinen Partner unbewusst benutzt hatte, um sich selbst zu blockieren. Derselbe Mechanismus wirkt auch in der Familie. Wenn wir meinen, uns aufzuopfern oder von der Familie ausgenutzt zu werden, benutzen wir in Wahrheit die Familie, um uns selbst zurückzuhalten. Unsere Familie wurde zu unserer besten Entschuldigung, um unabhängig zu sein, keine echte Partnerschaft einzugehen, keinen wirklichen Erfolg zu haben und das Versprechen, das wir unserer Familie und der Welt gegeben haben, nicht wirklich zu erfüllen, indem wir unserer Bestimmung gemäß lebten.

Wir haben das goldene Leben verlassen, weil wir eine Welt und eine Familie erlebt haben, die es ebenfalls bereits verlassen hatten. Und nun hatten wir Angst davor, selbst Pioniere zu sein und uns unseren eigenen Weg zu bahnen. Wir haben unsere Gaben versteckt und unser Licht unter den Scheffel gestellt, so wie es alle um uns herum zu tun schienen. Entweder sind wir aufgrund von Traumata in die



Chuck Spezzano

Wenn es fesselt, ist es keine Freiheit

Familiäre Prägungen erkennen und aus negativen Mustern aussteigen

ERSTMALS IM TASCHENBUCH

Taschenbuch, Broschur, 304 Seiten, 11,8 x 18,7 cm
ISBN: 978-3-453-70219-6

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Februar 2013

Der Weg zu innerer Freiheit

»Alle Probleme, die uns begegnen, sind letztlich Beziehungsprobleme – und viele davon entstehen durch unsere familiären Prägungen«, meint Chuck Spezzano. Er zeigt, wie wir unbewusste Familienmuster durchschauen und uns aus ihren einengenden Strukturen lösen können. So werden seelische Verletzungen geheilt: für ein Leben in Liebe, Glück und Fülle.