KAILASH

Veit Lindau

HEIRATE DICH SELBST

Wie radikale Selbstliebe unser Leben revolutioniert

KAILASH

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Profibulk von Sappi liefert IGEPA

1. Auflage
Originalausgabe
© 2013 Kailash Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Lektorat: Anne Nordmann
Umschlaggestaltung: ki 36, Sabine Krohberger Editorial Design, München
Illustration: Bettina Stickel
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: Print Consult GmbH, München
Printed in Czech Republic
ISBN 978-3-424-63073-2
www.kailash-verlag.de

Befreie Deinen Geist.
Fühle alles.
Mach Dich glücklich.
Erkenne Deine Werte.
Sei Dir in Deinen Taten treu.
Erwache.

JOIN THE REVOLUTION

An alle da draußen, die sich noch nicht dem Zynismus hingegeben haben.
An alle, die sich für Frieden und Umweltschutz engagieren.
An die, die unsere Welt retten wollen.
Tu der Welt einen Gefallen und rette zuerst Dich.
Mach Frieden mit Dir.
Nimm Dich an.
Begrüße Deinen Schatten.
Umarme Deine Schwächen.
Heile Deine Wunden.
Befreie Deinen Geist.
Lass los, was Dir schadet.
Wähle, was Dich stärkt.
Dieses JA! zu Dir ist ein revolutionärer Akt.
Sei Dir treu.
Heirate Dich selbst und Du bist frei.
Was unsere Welt braucht, ist Liebe.
Und die beginnt mit Dir.
Liebe Dich!
... und Deine Liebe rettet die Welt.

DEINE WAHL

Ich bin bereit, mich selbst zu lieben.
Ich bin bereit, mir treu zu sein.
Ich bin bereit, vollständig in mir anzukommen.

INHALTSVERZEICHNIS

PROLOG 13

Der Weg raus führt hinein 13
Wie dieses Buch lesen 17
Drei Wünsche an Dich 17
Warum Dein JA zu Dir alles entscheidet 24
Radikale Selbstliebe 28
Heirate Dich selbst 35
Übung: An welche Menschen hast Du Deine Macht abgegeben? 36
Ehegelübde 40
Die sechs Tugenden der Selbstliebe 45
Die Enttarnung des Meisterhypnotiseurs 45

DIE ERSTE TUGEND: BEFREIE DEINEN GEIST 51

Gestatte Dir, alles über Dich zu denken

Übung: Gedanken-Stretching 55
Lass Dich, wie Du bist 57

Eine ehrliche Bestandsaufnahme. Wo und wie kämpfst Du noch gegen Dich? 60
Übung: Deine äußeren und inneren Kriegsschauplätze anerkennen 61
Übung: Frieden mit Deinen inneren Widerständen schließen 63
Eine starke Übung für Deinen inneren Frieden 65
Friedensritual 67
Mentales Aikidô. Frag Dich glücklich 69
Übung: Finde Deine Kraft-Fragen 74

DIE ZWEITE TUGEND: FÜHLE ALLES 77
Befreie die tiefe Kraft Deiner Emotionen

Das Juwel der EinSamenkeit 81
Verliebe Dich neu 86
Übung: Das Rendezvous mit Dir 86
Die Minutenrevolution 89
Übung: Spüre den Unterschied 92
Emotionale Freiheit 98
Still im Feuer stehen 105
Deine emotionale Achillesferse – Angst, Ohnmacht und Schmerz 109
Gefühlstagebuch 113
Übung: Deine emotionale Intelligenz schulen 114

DIE DRITTE TUGEND: MACH DICH GLÜCKLICH 117

Wie Du Deine essenziellen Bedürfnisse verstehst und intelligent erfüllst

Kleine Bedürfniskunde. Was sind Bedürfnisse und wie wirken sie in Dir? 121
Finde heraus, wie Du tickst und was Dich glücklich macht 127
Sei bitte egoistisch 135

DIE VIERTE TUGEND: ERKENNE DEINE WERTE 145

Wie Du durch eine klare Ethik Deine Selbstachtung stärkst

Ethik – Dein geistiges Rückgrat 152
Deinen Polarstern finden 156
- Übung: Sich über die eigene Ethik klarwerden 156
- Übung: Potenzialcheck 161

Wenn es heiß wird und die Werte sich reiben 166
- Vom Umgang mit Wertekonflikten in Dir 166
- Vom Umgang mit Wertekonflikten in Deinen Beziehungen 171

DIE FÜNFTE TUGEND: SEI DIR IN DEINEN TATEN TREU 179

Wie Du Deine innere Wahrheit in äußere Realitäten verwandelst

Wie Du den Mut findest, auch mit Angst loszugehen 184
Wie Du Zweifel in Vertrauen verwandelst 189
Wie Du Deine Kreativität befreist 192
Enjoy the risk 195
Zeig Dich! 196
Dich nicht mehr durch Schuldgefühle lähmen lassen 202
Deinen Hintern auch wirklich in Bewegung setzen 207
Übung: Neuprogrammierung mit Freude 210

DIE SECHSTE TUGEND: ERWACHE 215

Entdecke, wer Du wirklich bist

Du kannst nicht finden, was Du suchst 220
Die Stille auf dem Marktplatz finden 223
Übung: In die Lücke eintauchen 226
Übung: Mit den Dingen still werden 227
Die ersten 15 Minuten sind heilig 230
Deinen Weg freundlich gehen 233
Übung: Ein sanfter Schauer Freundlichkeit 236
Deine Würde ist unantastbar. 238
Vergebung ist ein Lebensstil 242
Übung: Dich durch Fragen der Selbst-Vergebung öffnen 246

Dankbarkeit ist Schöpfung 248
Übung: Dankbarkeit kultivieren 252
Erkenne DEN Trick 253
Übung: Bei Deinem Problem die Luft rauslassen 259
Das Mantra »Na und?« 265
Die Zauberwaffe 267
Die Königsdisziplin 270
Übung: Vom Bettler zum König 274

EPILOG: ENDSTATION LIEBE 278

ANHANG 284

ZUM AUTOR 287

PROLOG

Der Weg raus führt hinein

Splitternackt, schlammverschmiert und mit weit ausgebreiteten Armen stand er auf einer Waldlichtung am Bodensee, am Rande eines anthroposophischen Dorfes. Sein Körper war erschöpft, sein Geist hellwach. In dieser Vollmondnacht sollte seine Suche endlich ihr Ende finden. Er sehnte sich so stark danach. Die Welt ödete ihn an. Er wollte nur noch nach Hause.

Seit seiner Kindheit empfand er einen stillen, namenlosen Verlustschmerz. Überall hatte er nach dem fehlendem Puzzleteil gesucht, im Sport, im Sex, in der Politik und der Religion. Er hatte oft genug seine Partnerinnen gewechselt, um schließlich zu kapieren, dass keine Frau ihm geben konnte, was ihm fehlte. Er heulte die Couch seines Therapeuten nass. Er versuchte, die Dämonen seiner Kindheit zu erschlagen. Er hüllte sich in Hippieklamotten und bemühte sich, die bessere Frau zu sein. Natürlich wendete er sich auch allen möglichen Lehrern zu, beamte sich in andere Sphären und redete sich ein, dass es ihm nur um Bewusstseinserweiterung gehe. Er verbog sich auf einer Yogamatte zu einer OM-summenden Brezel. Während andere

im See badeten und laue Sommernächte durchfeierten, schwitzte er seine Wut auf einem Meditationskissen im buddhistischen Kloster aus. Alles, was er wollte, war die Befreiung von diesem nervigen Ich.

Fünfzehn Jahre hatte ihn die quälende Sehnsucht nach Vollkommenheit umhergetrieben – in fremde Länder und in Depressionen. Er fahndete nach ihr im *Kapital* von Marx, bei Hesse und Dostojewski, in der Bibel, in Pornos, in seinem Horoskop und natürlich auch in seinen Fußreflexzonen.

Er wusste nicht viel, aber er wusste, dass etwas grundsätzlich nicht stimmte. Diese Welt war hässlich. Die Menschen taten sich furchtbare Sachen an. Aber er verachtete nicht nur die anderen, sondern an erster Stelle sich selbst für sein kleines, gieriges, ängstliches Ego.

Erst, als sich sein bester Freund weigerte, mit ihm gemeinsam eine Ausbildung zu beginnen, wurde ihm bewusst: Er war unleidlich geworden. Er hatte sich in einem verbitterten NEIN verrannt, und sein Groll vergiftete seine Beziehungen. Irgendetwas war schiefgelaufen. Ganz sicher hatte er beim Inkarnieren die falsche Ausfahrt erwischt. Er wollte nicht hier sein; er wollte nicht sein, wie er war, verletzbar und unwissend. Viele menschliche Erfahrungen machten ihm Angst, vor allem der tiefe Schmerz der Einsamkeit. Er wollte heim. Er wollte zurück in jenes vollkommene Licht, von dem ihm eine unbestimmte Ahnung geflüstert hatte.

In dieser Vollmondnacht nun war es endlich so weit. Zugegeben, er hatte mit einer Dosis *Magic Mushrooms* nachgeholfen,

doch in seinem ungeduldigen Zorn schien ihm jede Abkürzung legitim. Heute Nacht sollte es funktionieren.

Also stand er da, jede Zelle seines Körpers im Eifer des Wollens bebend, auf dieser kleinen Waldlichtung, als sich ihm ein überirdisch schönes Licht näherte. Es war anders als auf anderen Trips, das wusste er sofort. Es war echt. Das Licht hatte keine feste Form und war doch ein Wesen. Und dieses Wesen liebte ihn bedingungslos. Er spürte vollkommenes Angenommensein und Vergebung, und ihm war jenseits aller Worte klar, dass es genau DAS war, wonach er all die Jahre gesucht hatte. Das Leuchten kam immer näher und er badete in Glückseligkeit. Er war willens, jetzt und hier zu sterben, um in diesem Strahlen aufzugehen. Weib, Beruf, Karriere – alles war egal. Nur noch eine Handbreit war er von dieser überirdisch schönen Lichtquelle entfernt, bereit, alles loszulassen.

Und dann?

Ja, dann sprach das Licht zu ihm und das klang ungefähr so: »Alter, was soll denn das hier werden? Bist du wirklich so bescheuert? Meinst du, wir haben dich hier abgesetzt, damit du versuchst, so schnell wie möglich wieder wegzukommen? Wach auf!«

Autsch. Er fühlte sich wie ein Liebender, der kurz vor dem Höhepunkt eine Ohrfeige verpasst bekommt; statt Verzückung nur noch nackte, verdutzte Blöße. Ein spiritueller Coitus Interruptus. So nüchtern und klar wie noch nie lauschte er den liebevollen und gleichzeitig gnadenlos kompromisslosen Ansagen, die dann folgten:

»Du hast das Spiel noch nicht einmal eröffnet. Der Weg raus ist der Weg rein. Und das ist der Deal: Wir holen dich ab, wenn du hier wirklich fertig bist. Du bist fertig, wenn du gelernt hast, Menschlichkeit zu lieben und zu ehren. Wenn du die Schönheit im Hässlichsten erkennst und das Licht, nach dem du dich sehnst, in der dunkelsten Ecke leuchten siehst. Dann kommen wir wieder. Deine Lektion ist ganz einfach: Lerne, die Menschen zu lieben. Und fang am besten mit dir selber an.«

Damit war die Show vorbei. Er erwachte abrupt und unromantisch. Das Licht war verschwunden und das Lagerfeuer erloschen. Es war kalt und feucht und ihm war kotzübel. Doch er war voller Dankbarkeit, denn er fühlte sich gnadenvoll geohrfeigt.

Zum ersten Mal seit langer Zeit empfand er so etwas wie Frieden. Der erhoffte Fluchtweg aus der verhassten Welt war soeben zerstört worden, aber in dieser Wahllosigkeit schlummerte der Keim einer neuen Freiheit. Wenn es kein Raus gab, dann musste er eben rein. Hinein in das Leben. Hinein in seine Menschlichkeit. Er hatte nichts mehr zu verlieren. Entweder würde er als enttäuschter Zyniker sterben, oder die Prophezeiung würde sich erfüllen.

Sein Ego war noch immer klein, ängstlich, gierig und ohne wirklichen Plan, und er ahnte, dass sich daran auch in Zukunft nichts Entscheidendes ändern würde. Doch erstaunlicherweise konnte er diesem Bild seiner selbst zum ersten Mal gelassen begegnen. Denn er hatte sich in jener Nacht selbst geheiratet. Und ein wahrer Bund gilt bekanntlich in guten wie in schlechten Tagen.

WIE DIESES BUCH LESEN

Dieses Buch handelt von Selbstliebe und davon, wie man sich selbst von ganzem Herzen, beständig, aufrichtig, treu und kompromisslos lieben lernen kann – es handelt von *radikaler* Selbstliebe.

Drei Wünsche an Dich

Lesen kann man es auf sehr unterschiedliche Weise. In einem Zug, als schnelle Inspiration oder langsam und gründlich verdauend wie ein praktisches Handbuch. Die unterschiedlichen Ebenen der Selbstliebe werden dabei in Form von sechs Tugenden in den Blick genommen. Es geht darin um

- die Befreiung des Geistes,
- die Achtsamkeit und das Fühlen,
- die Kunst der intelligenten Bedürfniserfüllung,
- das Erkennen Deiner Werte
- aktive Selbstliebe in Deinen Taten
- die Wirklichkeit, in der Du jetzt bereits vollkommen bist.

Jede der Tugenden ist es wert, sich ausgiebig damit zu beschäftigen, doch es kann gut sein, dass Dich aktuell eine von ihnen besonders anspricht oder dass Du Dich mit einer anderen bereits ausführlich auseinandergesetzt hast. Also fühl Dich frei zu springen oder mit einem für Dich brandheißen Thema mehr Zeit zu verbringen. Du kannst Dich problemlos ein Jahr mit der gründlichen Erforschung jeder einzelnen Tugend befassen und wirst immer noch wertvolle Schätze im Innen und Außen finden. Ich weiß dies, weil ich mich seit mehr als zwanzig Jahren mit ihnen auseinandersetze und bis heute dazulerne.

Und noch etwas: Vielleicht fühlt es sich ungewohnt für Dich an, von einem fremden Menschen geduzt zu werden. Ich möchte keinesfalls unhöflich oder gar übergriffig erscheinen. Ich duze Dich, weil ich mir wünsche, dass es uns beiden gelingt, uns durch dieses Buch an einem Ort zu begegnen, an dem wir beide gleich sind. Ich versuche eine vertraute Atmosphäre zu kreieren – genauso, wie wenn Du mit Deinem besten Freund oder Deiner treuesten Freundin zusammensitzt und über all das reden kannst, was Dich bewegt. Es macht mich glücklich, wenn mir Leser schreiben, dass sie bei der Lektüre in ein regelrechtes Zwiegespräch mit mir eintreten, mit mir lachen, mit mir weinen und manchmal auch sauer auf mich sind. Denn das ist, wie ich glaube, genau das, was uns oft fehlt: ein ehrliches, intimes, menschliches Gespräch. Deshalb bin ich auch so frei und eröffne unsere Begegnung, indem ich mir drei Dinge von Dir wünsche.

Mein erster Wunsch an Dich: Lies das Buch mit Deinem Herzen.

Ich bin kein supergenauer Theoretiker, kein hochgebildeter Philosoph und erst recht kein Heiliger. Ich gehöre zu den einfachen Typen, ich schreibe, wie ich spreche. In meiner Arbeit interessiert mich vor allem eins: praktische Lösungen zu finden und Wege, um glücklich zu sein.

Bestimmt könnte man den Inhalt dieses Buches eleganter formulieren oder mit mehr Fakten ausschmücken, doch mir geht es nicht darum, Dich zu informieren – ich möchte Dich berühren. Manches wird Dir gefallen, anderes Dich nerven. Das soll mir recht sein. So ist es, wenn man sich lebendig begegnet. An mancher Stelle magst Du denken: »Das kenne ich schon.« Auch das ist gut. Dann schließ doch bitte gleich eine Frage an: LEBE ICH ES AUCH? Vielleicht fällt dieses Buch nur als der vielgerühmte Tropfen in Dein Leben, der das Fass des Wartens endlich überlaufen lässt und Dich zur konkreten Umsetzung Deines Potenzials bringt. Das wäre wunderbar.

Ich wünsche mir, dass Du Dich nicht an meiner Wortwahl oder einer bestimmten Meinung stößt, sondern Dein Augenmerk auf das legst, was Dich anspricht. Ich als Person bin für Dein Leben relativ uninteressant. Es wäre toll, wenn Du den Inhalt dieses Buches konkret und praktisch auf Dich beziehen würdest! Dann hätte ich es nicht umsonst geschrieben und Du es nicht umsonst gelesen. Für alles andere ist unsere Lebenszeit einfach zu schade. Während ich dies schreibe und Du dies liest, vergehen kostbare Minuten. Im Wissen, dass wir beide sterben werden, erscheint mir jeder Augenblick sehr kostbar. Wie dumm wäre es, ihn nicht auszukosten?

Mein zweiter Wunsch an Dich: Setze es um.
Ich habe keinen Bock, ein weiteres Psychobuch für materiell gesättigte Menschen zu schreiben, die nur ihre Neurosen pampern wollen. Immer wieder beobachte ich, wie Menschen auf sogenannte Selbstliebe-Workshops gehen, aber nicht radikal verwandelt zurückkommen. Sie haben lediglich für ein paar Tage ihr Ego getätschelt. Dann reden sie ein halbes Jahr darüber, bis sie sich die nächste Streicheleinheit abholen. Wenn Du so etwas suchst, verschenke das Buch, Du wirst es nicht mögen.
Hier geht es viel um UMSETZUNG. Selbstliebe ist eine nüchterne Kunst, mit praktisch-konkreten Auswirkungen bis in den letzten Winkel Deines Lebens. Doch diese Kunst lässt sich nur erlernen, indem Du sie übst – täglich, stündlich, minütlich.
Genau dafür wird Dir dieses Buch ein guter Begleiter sein. Es freut sich darauf, intensiv von Dir genutzt zu werden. Nach einigen Kapiteln warten Fragen und Übungen auf Dich, die Dich beim Erlernen der Selbstliebe unterstützen.
Der Grund, warum sich bei manchen Menschen die Lebensratgeber-Bücher im Regal türmen, ist eine notorische Impulsverschleppung. Damit bezeichne ich die weit verbreitete Angewohnheit, wertvolle Einsichten und machtvolle Erkenntnisse nicht bis in die konkrete Handlung hinein zu manifestieren. Doch letztendlich können nur Deine Taten einer anstehenden Veränderung Stärke und Langfristigkeit geben.
Daher sehe ich mich selber als augenzwinkernden und manchmal auch forschen Verführer, dessen Ziel es ist, Dich zur **Umsetzung** in Deinem Leben zu bewegen. Tu Dir selbst einen gro-

ßen Gefallen: Sei einer der Menschen, von denen man spricht, und nicht einer derer, die über andere reden müssen, weil ihr eigenes Potenzial noch in der Welt der guten Vorsätze schlummert.

Für dieses Buch bedeutet das konkret: Sei es Dir wert, die von mir vorgeschlagenen Übungen konsequent umzusetzen. Du kannst mir glauben: Es lohnt sich.

Mein dritter Wunsch an Dich: Wenn Du ein Mann bist, lies es trotzdem.

Ich treffe unter meinen Geschlechtsgenossen leider immer noch auf das weit verbreitete Vorurteil, Themen wie Liebe oder Gefühle seien nur etwas für Frauen. Ich bin ein stinknormaler Mann, und viele Frauen würden mich vielleicht sogar als Macho bezeichnen. Dennoch bin ich der Meinung, dass es gerade für uns Männer dringend nötig ist, über unsere Herzensangelegenheiten tiefer nachzusinnen, als wir es in den letzten 2000 Jahren getan haben. Du musst dafür nicht gleich einer Selbsthilfegruppe beitreten, in der sich alle ständig heulend umarmen.

Ich bitte Dich, dieses Buch zu lesen, weil Du ein machtvolles Werkzeug des Lebens bist. Dieses Werkzeug kann durch kalte, harte, gierige Macht benutzt werden. Dann verletzt Du die Frauen, die sich Dir öffnen; Du verschreckst die Kinder, die Dir anvertraut sind; Du baust Dinge, die kein Mensch braucht; Du führst Kriege gegen Dich und alles. Ich bin, was das betrifft, sehr altmodisch. Ich glaube, dass jeder Mann eine Mission zu erfüllen hat: Ich glaube, dass wir die Welt etwas schöner zurücklassen sollten, als wir sie vorgefunden haben. Das tun wir als kollektive

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Veit Lindau

Heirate dich selbst
Wie radikale Selbstliebe unser Leben revolutioniert
Mit CD

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch, Pappband, 288 Seiten, 13,5 x 17,5 cm
ISBN: 978-3-424-63073-2

Kailash

Erscheinungstermin: März 2013

Der zentrale Schlüssel für Erfolg UND Erfüllung heißt radikale Selbstliebe.

Wie radikale Selbstliebe dein Leben revolutioniert …
Mach Frieden mit dir. Nimm dich an. Begrüße deinen Schatten. Umarme deine Schwächen. Heile deine Wunden. Befreie deinen Geist. Lass los, was dir schadet. Wähle, was dich stärkt. Dieses JA! zu dir ist ein revolutionärer Akt. Sei Dir treu. Lerne dich in allen Facetten anzunehmen, deine Bedürfnisse zu achten und deine wahre Größe zu bejahen. Heirate dich selbst und du bist frei!
Dieses Buch handelt von Selbstliebe und davon, wie du dich selbst von ganzem Herzen, beständig, aufrichtig, treu und kompromisslos lieben lernen kannst. Es zeigt auf, wie deine Selbstliebe die wesentlichen Bereiche deines Lebens – Berufung, Beruf, Beziehungen, Finanzen – positiv und von innen heraus verwandelt.

inklusive 1 Übungs-CD mit geführten Meditationen, Spieldauer 1 Std. 15 min.

Der Titel im Katalog