



GOLDMANN

## *Buch*

Die Botschaft des weltbekannten Autors und Psychotherapeuten Gerald G. Jampolsky lautet: Wir tragen die Fähigkeit zum Glückseligsein in uns, wir müssen nur erkennen, dass wir immer die Wahl zwischen Frieden und Konflikt haben, zwischen den beiden Grundgefühlen Liebe und Angst. Dieses Buch ist ein Leitfaden für alle, die motiviert sind, eine persönliche Veränderung zu erleben, sich von lähmenden Angstgefühlen und Schuldgefühlen zu befreien und ein innerlich erfülltes und friedvolles Leben zu führen. Jampolsky weist den Weg zu einem glücklichen Dasein. Dazu müssen wir die Schuldgefühle überwinden, mit denen uns die Vergangenheit bedrängt, und die Zukunftsängste loslassen, die uns Hoffnung und Zuversicht rauben. Wir werden aufgefordert, ganz im Hier und Jetzt zu leben, denn nur so können wir zum ursprünglichen Kern unseres Lebens vordringen: zur Liebe.

## *Autor*

Dr. med. Gerald G. Jampolsky war Psychiater am Medical Center der Universität von Kalifornien in San Francisco. Nach einer tiefgreifenden Lebenskrise gründete er das Center for Attitudinal Healing in Tiburon, Kalifornien, dessen Arbeit mit Schwerstkranken, vor allem Kindern und Jugendlichen, inzwischen zur Bildung eines Netzwerks ähnlicher Einrichtungen im ganzen Land geführt hat. Er hält weltweit Vorträge zu humanistischen und spirituellen Themen.

Gerald G. Jampolsky  
**Lieben heißt  
die Angst verlieren**

Aus dem Amerikanischen  
von Peter Hübner

GOLDMANN

*Dieses Buch ist Helen und Bill gewidmet,  
die sowohl Lehrer als auch Freunde für mich  
gewesen sind. Dank ihrer gemeinsamen Bereit-  
willigkeit entstand »Kurs der Wunder«, ein Werk,  
das die Grundlage für dieses Buch bildet.*

G. G. J.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® No01967

16. Auflage  
Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2005  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
© 1979 by Gerald G. Jampolsky  
© 1981 der deutschen Ausgabe by Oesch Verlag AG, Zürich  
Originaltitel: Love is letting go of fear  
Originalverlag: Celestial Arts, Millbrae, California, USA  
Umschlaggestaltung: Design Team München  
Umschlagmotiv: corbis/Schill  
Zeichnungen: Petra Dorkenwald  
Satz: Barbara Rabus  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
WR/BS · Herstellung: Han  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-16737-1  
www.goldmann-verlag.de

# Inhalt

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Anmerkungen des Autors .....                  | 9  |
| Vorwort .....                                 | 13 |
| Einleitung .....                              | 22 |
| TEIL I                                        |    |
| Vorbereitung zur persönlichen Veränderung ... | 27 |
| TEIL II                                       |    |
| Bestandteile der persönlichen Veränderung ... | 39 |
| TEIL III                                      |    |
| Lektionen zur persönlichen Veränderung .....  | 53 |
| <i>Lektion 1</i>                              |    |
| Alles, was ich gebe, wird mir gegeben .....   | 58 |
| <i>Lektion 2</i>                              |    |
| Vergebung ist der Schlüssel zum Glück .....   | 67 |

### *Lektion 3*

Ich bin niemals aus dem Grund verstimmt,  
den ich annehme ..... 73

### *Lektion 4*

Ich bin entschlossen, die Dinge anders zu sehen .. 78

### *Lektion 5*

Ich kann der Welt meiner Wahrnehmung  
entkommen, indem ich Angriffsgedanken  
aufgebe ..... 85

### *Lektion 6*

Ich bin nicht das Opfer der Welt,  
die ich wahrnehme ..... 90

### *Lektion 7*

Heute will ich über nichts,  
was geschieht, urteilen ..... 95

### *Lektion 8*

Dieser Augenblick ist die einzige Zeit,  
die es gibt ..... 103

### *Lektion 9*

Die Vergangenheit ist vorbei;  
sie kann mich nicht berühren ..... 108

*Lektion 10*

Stattdessen könnte ich Frieden sehen . . . . . 113

*Lektion 11*

Ich kann wählen,  
alle verletzenden Gedanken zu verändern . . . . . 118

*Lektion 12*

Ich bin verantwortlich für das, was ich sehe . . . . . 123

Nachwort . . . . . 125

Danksagungen . . . . . 126

*Für die Kinder des Universums,  
die durch die Essenz ihres Wesens,  
die Liebe,  
Licht in eine verdunkelte Welt bringen  
und uns zum Königreich des Himmels führen*

## Anmerkungen des Autors

Wir lehren das, was wir lernen wollen, und ich will lernen, inneren Frieden zu erleben.

Im Jahre 1975 betrachtete mich meine Umwelt als einen erfolgreichen Psychiater, der alles zu haben schien, was er sich nur wünschte. Meine innere Welt aber war chaotisch, leer, unglücklich und verlogen. Meine zwanzigjährige Ehe hatte kürzlich in einer schmerzlichen Scheidung geendet. Ich war zum starken Trinker geworden und hatte chronische, behindernde Rückenschmerzen entwickelt, die das Ergebnis meiner Auseinandersetzung mit Schuldgefühlen waren.

Zu dieser Zeit fielen mir einige Schriften in die Hand, die sich *Kurs der Wunder*\* nannten. Dieser Kurs könnte als eine Art spiritueller Psychotherapie zum Selbsterlernen bezeichnet werden. Ich war vielleicht überraschter als irgendein anderer, als ich in ein Ge-

\* *Kurs der Wunder*, veröffentlicht von der Stiftung für Inneren Frieden, P. O. Box 635, Tiburon, CA 94920, USA