



### *Buch*

Die Botschaft des weltbekannten Autors und Psychotherapeuten Gerald G. Jampolsky lautet: Wir tragen die Fähigkeit zum Glücklichsein 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 tief greifenden Lebenskrise gründete er das Center for Attitudinal Healing in Tiburon, Kalifornien, dessen Arbeit mit Schwerstkranke, 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® N001967

18. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2005

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produkteicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

© 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

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-16737-1

[www.goldmann-verlag.de](http://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
--	----

### *Lektion 1*

Alles, was ich gebe, wird mir gegeben .....	58
---	----

### *Lektion 2*

Vergebung ist der Schlüssel zum Glück .....	67
---	----

<i>Lektion 3</i>	
Ich bin niemals aus dem Grund verstimmt, den ich annehme .....	73
<i>Lektion 4</i>	
Ich bin entschlossen, die Dinge anders zu sehen ..	78
<i>Lektion 5</i>	
Ich kann der Welt meiner Wahrnehmung entkommen, indem ich Angriffsgedanken aufgabe .....	85
<i>Lektion 6</i>	
Ich bin nicht das Opfer der Welt, die ich wahrnehme .....	90
<i>Lektion 7</i>	
Heute will ich über nichts, was geschieht, urteilen .....	95
<i>Lektion 8</i>	
Dieser Augenblick ist die einzige Zeit, die es gibt .....	103
<i>Lektion 9</i>	
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

dankensystem verwickelt wurde, das Worte wie *Gott* und *Liebe* verwendet. Ich hatte bisher geglaubt, dass ich der letzte Mensch wäre, der sich für solche Schriften interessiert. Bislang hatte ich Menschen, die einem spirituellen Pfad folgten, immer äußerst geringschätzig beurteilt, denn ich hielt sie für ängstlich und glaubte, dass sie ihren Intellekt nicht richtig anwendeten.

Als ich mit dem Studium des *Kurses* begann, hatte ich ein überraschendes, aber auch sehr beruhigendes Erlebnis. Ich hörte eine innere Stimme, oder vielleicht war es, korrekter gesagt, der Eindruck einer Stimme, die mir sagte: »Arzt, heile dich selbst: Dies ist dein Weg nach Hause.«

Ich fand den *Kurs* in meinem Ringen um persönliche Veränderung ausschlaggebend. Er half mir erkennen, dass ich tatsächlich die Wahl hatte, Frieden oder Konflikt zu erleben, und dass es immer eine Wahl zwischen Wahrheit oder Illusion ist. Die unterschwellige Wahrheit für uns alle ist, dass die Essenz unseres Wesens aus Liebe besteht.

Der *Kurs* behauptet, dass es nur zwei Emotionen gibt, Liebe und Angst. Erstere ist unser natürliches Erbe; das zweite fabriziert unser Intellekt. Der *Kurs* schlägt vor, das Loslassen der Angst zu erlernen, indem

wir Vergebung praktizieren und jeden, einschließlich unserer selbst, als frei von Schuld und Tadel ansehen. Indem ich die Konzepte des *Kurses* in meinem beruflichen sowie privaten Leben anwandte, begann ich Perioden des Friedens zu erleben, die ich nicht einmal im Traum für möglich gehalten hatte.

Ich möchte hinzufügen, dass ich immer noch gelegentlich deprimiert bin, Schuldgefühle habe, irritiert oder böse bin, aber diese Stimmungen dauern nur noch kurze Zeit an, während sie sich früher über Ewigkeiten zu halten schienen. Früher dachte ich mich als ein Opfer der Welt, die ich wahrnahm. Wenn die Dinge falsch liefen, pflegte ich die Welt oder meine Mitmenschen für mein Elend verantwortlich zu machen, und empfand meinen Ärger als gerechtfertigt. Heute weiß ich, dass ich *nicht* das Opfer meiner wahrgenommenen Umwelt bin, und tendiere zunehmend dazu, Verantwortung zu übernehmen, für was immer ich wahrnehme und für die Gefühle, die ich erlebe.

Wir sind alle Lehrer füreinander. Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich glaube, dass durch das Lehren dessen, was ich lernen möchte – inneren Frieden – ich ihn beständiger für mich selber erlangen kann. Dieser Weg ist nichts für Leute, die Gurus suchen, da er je-

den gleichermaßen als Lehrer wie als Schüler betrachtet.

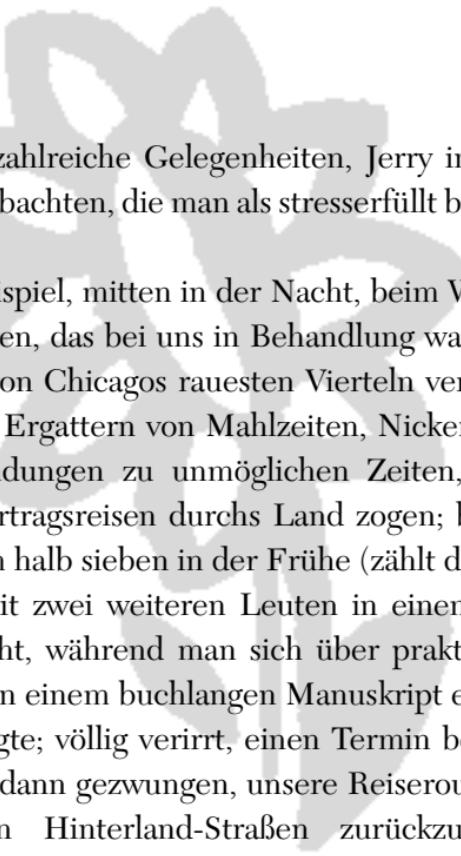
Während jeder von uns dem einzigen Ziel – für sich selber inneren Frieden zu erreichen – entgegenstrebt, so können wir auch unsere Verbundenheit miteinander erfahren, die entsteht, wenn wir die Hindernisse beseitigen, die unser Gewahrsein von der Gegenwärtigkeit der Liebe blockieren.

Lasst uns daher gemeinsam in unseren Leben diese Aussage des *Kurses der Wunder* demonstrieren.

*Lehre einzig Liebe,  
denn das ist es, was du bist.*

Jerry Jampolsky  
Tiburon, Kalifornien

## Vorwort



Ich hatte zahlreiche Gelegenheiten, Jerry in Situationen zu beobachten, die man als stresserfüllt bezeichnen kann.

Zum Beispiel, mitten in der Nacht, beim Warten auf ein Mädchen, das bei uns in Behandlung war und sich in einem von Chicagos rauesten Vierteln verirrt hatte; oder beim Ergattern von Mahlzeiten, Nickerchen und Flugverbindungen zu unmöglichen Zeiten, während wir auf Vortragsreisen durchs Land zogen; beim Tennispiel um halb sieben in der Frühe (zählt das?); stundenlang mit zwei weiteren Leuten in einem Zimmer eingepfercht, während man sich über praktisch jedes Wort, das in einem buchlangen Manuskript erscheinen sollte, einigte; völlig verirrt, einen Termin bereits verpasst, und dann gezwungen, unsere Reiseroute aus kalifornischen Hinterland-Straßen zurückzuverfolgen; ihm zuzusehen, wie er in einem kleinen, überfüllten Zimmer mit einem unheilbar kranken Jungen arbeitete,