

LOUISE HAY
DAVID KESSLER



*Heile dein
Herz*

**Wege zur Liebe und Kraft
bei Trennung, Verlust
und Abschied**



Allegria

Das Buch

Die erfolgreiche Lebenshilfe-Autorin Louise Hay und der international renommierte Trauerexperte David Kessler, ein Schüler von Elisabeth Kübler-Ross, zeigen anhand zahlreicher Beispiele, welchem Stress unsere Seele bei Verlusten ausgesetzt ist. Jede Art von Verlust löst Trauer aus. Ob wir den Tod eines lieben Menschen beklagen oder uns beispielsweise vom Partner trennen, unseren Job verlieren oder ob wir mit einer lebensbedrohlichen Krankheit konfrontiert werden – woher sollen wir die Kraft nehmen, diese Herausforderungen zu bewältigen, ohne an ihnen zu zerbrechen? Praxisnah und mit der großen Erfahrung dieser beiden außergewöhnlichen Bestsellerautoren findet der Leser kompetente Hilfe und Unterstützung. Er lernt, wie er sein Herz öffnen und ein erfülltes Leben führen kann.

Die Autoren

Louise Hay schrieb mit »Gesundheit für Körper und Seele« das meistverkaufte Lebenshilfe-Buch der Welt. Die inzwischen über achtzigjährige Autorin und Verlegerin lebt in Kalifornien. Über ihr Leben und ihr Werk entstand der inzwischen auch in Deutschland erschienene große Film »You Can Heal Your Life«.

David Kessler ist international bekannter Trauerexperte. Seine Mentorin war die Begründerin der Sterbeforschung, Elisabeth Kübler-Ross, mit der er zusammen einige Bücher verfasst hat, die allesamt Bestseller wurden.

Von Louise Hay sind in unserem Hause folgende Titel erschienen:

Gesundheit für Körper und Seele (Allegría)

Meditation für Körper und Seele (Allegría)

Licht für Körper und Seele (Allegría)

Lichtvolle Botschaften zur Adventszeit,
mit Doreen Virtue (Allegría)

Heile Dein Herz, mit David Kessler

Ist das Leben nicht wunderbar!,
mit Cheryl Richardson

Gesund sein mit Mona Lisa Schulz

Das Mädchen und der Maler

Finde Deine Lebenskraft

... und plötzlich war alles anders

Gesundheit für Körper und Seele A-Z

Meditation für Körper und Seele

Gesundheit für Körper und Seele

Liebe statt Angst

Alles wird gut!

Das Beste, was mir je passiert ist

Wahre Kraft kommt von innen

Aufbruch ins Licht

Balance für Körper und Seele

Gute Gedanken für jeden Tag

Die Kraft einer Frau

Du bist dein Heiler!

Das Leben lieben

Du selbst bist die Antwort

Die innere Ruhe finden

Das große Buch der heilenden Gedanken

Das große Buch der wahren Kraft

Balance für Körper und Seele (CD)

Gedanken der Kraft (CD)

Liebe statt Angst (CD)

Du bist dein Heiler! (CD)

Heilende Gedanken für Körper und Seele (CD)

Verzeihen ist Leben (CD)

Das Mädchen und der Maler (DVD)

Ihr Weg zum erfüllten Leben (DVD)

You Can Heal Your Life – Der Film (DVD)

Grenzen überwinden (DVD)

Du bist dein Heiler! (Kartendeck)

Körper und Seele (Kartendeck)

Glück und Weisheit (Kartendeck)

Jeden Tag gut drauf (Kartendeck)

Du kannst es! (Kartendeck)

Ist das Leben nicht wunderbar!

(Kalenderaufsteller)

I CAN DO IT (Kalenderaufsteller)

LOUISE HAY
DAVID KESSLER

Heile dein Herz

Wege zur Liebe und Kraft bei
Trennung, Verlust und Abschied

Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Thomas Gördien

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein-taschenbuch.de

Allegría im Ullstein Taschenbuch



Neuausgabe im Ullstein Taschenbuch
Ullstein Taschenbuch ist ein Verlag der Ullstein Buchverlage
GmbH, Berlin.

1. Auflage März 2016

© für die deutsche Ausgabe by Ullstein Buchverlage GmbH,
Berlin 2014

© für die Originalausgabe YOU CAN HEAL YOUR HEART
by Louise Hay and David Kessler 2014

Umschlaggestaltung: Zero
nach einer Vorlage von Geviert – Büro für
Kommunikationsdesign, München, Conny Hepting

Titelabbildung: Shutterstock

Satz: Keller & Keller GbR

Gesetzt aus der Minion

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-548-74631-9

Inhalt

Anmerkung der Autoren 7

Vorwort von David Kessler 9

Einleitung 15

1. Anders über Verluste denken 23

2. Brüche und Durchbrüche in der Partnerschaft 44

3. Scheidung geht auch anders 106

4. Wenn ein geliebter Mensch stirbt 144

5. Abschied von Haustieren 186

6. Andere Lieben, andere Verluste 198

7. Heilung ist *immer* möglich 219

Nachwort 232

Danksagung 234

Über die Autoren 235

Anmerkung der Autoren

Wir haben dieses Buch geschrieben, um zu ergründen, wie wir trauern, wenn wir einen Verlust erlitten haben. Das kann das Ende einer Beziehung, eine Scheidung oder der Tod eines geliebten Menschen sein. Trauer ist immer eine Herausforderung, doch oft verschlimmern wir den Schmerz durch unser Denken. Wir hoffen, dass dieses Buch Sie dazu inspiriert, Ihren Blickwinkel zu erweitern und Verlusterfahrungen mit Liebe und Verständnis zu begegnen. Unsere Absicht ist es, dass Sie Ihren Schmerz wirklich zulassen und fühlen, ohne in Sorge und Leid stecken zu bleiben.

Trauer ist keine Krankheit, die geheilt werden muss, sondern ein natürlicher Bestandteil des Lebens. Der Geist kennt keinen Verlust. Der Geist weiß, dass jede Geschichte einen Anfang und ein Ende hat, die Liebe aber ewig ist. Wir hoffen, dass die Worte auf diesen Seiten Ihnen auf Ihrer Reise Trost und Frieden schenken. Jedoch kann kein Buch professionelle Hilfe ersetzen. Scheuen Sie sich nicht, um Hilfe zu bitten, wenn Sie welche benötigen. Wir wünschen Ihnen ganz viel Liebe und Heilung.

Louise und David

Vorwort

von David Kessler

Fast mein ganzes Leben beschäftige ich mich mit der Thematik des Trauerns. Ich hatte das Glück, vier Bücher darüber schreiben zu können, darunter zwei mit der legendären Elisabeth Kübler-Ross, der berühmten Psychiaterin und Autorin des bahnbrechenden Werkes *Interviews mit Sterbenden*. Bei meinen Vorträgen werde ich immer wieder gefragt: »Hilft diese Trauerarbeit auch bei einer Scheidung?« Selbst auf Partys sprechen mich regelmäßig frischgebackene Singles an und fragen: »Können Sie mir helfen? Ich habe gerade eine Trennung hinter mir, und man sagt, dass Sie etwas von Trauerarbeit und Trennungsschmerz verstehen.«

Das führt mir immer wieder vor Augen, dass meine Arbeit sich auf das Ende von Beziehungen und Ehen ebenso anwenden lässt wie auf das Lebensende. Letztlich ist ein Verlust ein Verlust, und Trauer ist Trauer, egal wodurch sie ausgelöst wurde. Unzählige Male habe ich Menschen während einer Trennung oder nach einer zerbrochenen Ehe schlecht über sich selbst sprechen hören. Ich musste dann immer wieder an meine Freundin Louise Hay denken, Autorin des Weltbestsellers *Gesundheit für Körper und Seele*, die sagt: »Achte auf deine Gedanken.«



Anlässlich der Vorstellung meines Buches *Am Ende ist da nur Freude* wurde ich eingeladen, auf einer Hay-House-



Konferenz zu sprechen. Obwohl mein Buch in Louises Verlag erschienen war, hatte ich sie seit Jahren nicht gesehen und freute mich darauf, etwas Zeit mit ihr zu verbringen. Wir verabredeten uns nach meinem Vortrag zum Lunch.

Ein paar Minuten nach dem Beginn meines Vortrags bemerkte ich, dass im Publikum etwas vorging. Die Menschen tauschten Blicke und flüsterten miteinander. Ich hatte keine Ahnung, was los war, und sprach einfach weiter. Dann wurde mir klar: Louise hatte den Saal betreten und sich ins Publikum gesetzt. Auch wenn sie sich bemüht, nicht weiter aufzufallen, geht einfach diese besondere Energie und Ausstrahlung von ihr aus.

Beim Mittagessen tauschten wir Neuigkeiten aus und brachten uns gegenseitig auf den aktuellen Stand, was gemeinsame Freunde anging, dann sagte sie: »David, ich habe nachgedacht, und ich möchte, dass Sie bei mir sind, wenn ich sterbe.«

»Das wäre mir eine Ehre«, antwortete ich sofort. Da ich Experte für Sterben und Trauer bin, ist es für mich nicht ungewöhnlich, solche Bitten zu erhalten. Die meisten Menschen wollen nicht allein sterben. Sie möchten, dass bei ihrem Sterben jemand zugegen ist, der damit umzugehen versteht. Aus diesem Grund wurde ich von dem bekannten Schauspieler Anthony Perkins um Sterbebegleitung gebeten. Die Bestsellerautorin Marianne Williamson bat mich, bei ihr und ihrem Vater zu sein, als er starb. Und ich war anwesend, als meine Mentorin Elisabeth Kübler-Ross ihren letzten Atemzug tat.

Dann fragte ich: »Gibt es denn bezüglich Ihrer Gesundheit etwas, das ich wissen sollte?«



»Nein«, erwiderte sie. »Ich bin 82 und erfreue mich bester Gesundheit. Ich lebe ein erfülltes Leben. Ich möchte nur sicherstellen, dass ich dann, wenn es so weit ist, auch erfüllt sterbe.«

Das ist typisch Louise.

Während der Konferenz stellte sie den Dokumentarfilm *Doors Opening* vor, der von ihren berühmten Hayrides erzählt. Das waren wöchentliche Treffen, die Louise in den 1980er-Jahren für Aidskranke und ihre Angehörigen organisierte. Damals begegneten Louise und ich uns zum ersten Mal. In den seltenen Fällen, in denen Louise nicht zu einem der immer mittwochs stattfindenden Hayride-Treffen kommen konnte, sprang ich für sie ein. Das war jedes Mal eine bewegende Erfahrung!

Stellen Sie sich eine Versammlung von ungefähr 350, überwiegend männlichen, Personen mit Aids vor. Das waren die frühen Tage dieser Epidemie, als es noch keine Behandlungsmöglichkeiten gab. Diese Menschen suchten nach einem Weg, mit der Katastrophe fertigzuwerden, die über ihr Leben hereingebrochen war. Und mitten unter ihnen saß Louise, die das Ganze nicht als Katastrophe betrachtete, sondern als eine das Leben verändernde Chance. Während dieser Treffen ließ sie eine heilende Energie in dem Saal entstehen. Aber sie machte auch unmissverständlich klar, dass die Veranstaltung keine Mitleidsparty war – es gab keinen Raum dafür, sich in der Opferrolle zu verschanzen. Stattdessen wurde den Teilnehmern die Chance eröffnet, eine Heilung auf tieferer Ebene zu erfahren: eine Heilung der Seele.

Erinnerungen überfluteten mich, als ich mir diese inspirierenden, magischen Abende ins Gedächtnis rief. Nun, über



25 Jahre später, waren Louise und ich wieder gemeinsam in einem Raum und dachten über jene Tage und den enormen Einfluss nach, den sie auf unser Leben gehabt hatten.

Als nach Louises kurzem Einleitungsvortrag die Vorführung des Films begann, fasste sie mich bei der Hand, und wir gingen durch den Saal in Richtung Ausgang. Unser Plan war es, nach dem Ende des Films wieder auf die Bühne zu gehen für eine Frage-und-Antwort-Runde mit dem Publikum. Bevor wir die Tür erreichten, blieb Louise stehen.

»Oh, schauen Sie«, sagte Louise. »Da ist Tom auf der Leinwand zu sehen.« Tom war ein vor langer Zeit verstorbener Hayride-Mitglied.

»Wie jung sie alle waren«, sagte ich.

»Lassen Sie uns ein wenig zuschauen«, flüsterte sie und zog mich in die hinterste Stuhldreie.

Wir schauten uns den ganzen Dokumentarfilm an. Anschließend mussten wir etwas um Fassung ringen, ehe wir auf die Bühne gingen und die Fragerunde begann. »Was ist Krankheit?« »Wenn Gedanken uns heilen können, wieso nehmen wir dann überhaupt noch Medikamente?« »Warum sterben wir?« »Was ist der Tod?«

Jede Antwort, die Louise gab, vermittelte tiefe Einsichten und wertvolles Wissen über Krankheiten. Dann forderte sie mich mit einem Kopfnicken auf, meine Gedanken beizusteuern, als würde sie mir beim Tennis den Ball zuspielen. Die Fragerunde, die ursprünglich auf 10 Minuten angesetzt gewesen war, dauerte 45 Minuten und hätte vermutlich noch mehrere Stunden weitergehen können. Zum Abschluss verkündete Louise plötzlich stolz: »Oh, ich habe Vorsorge dafür getroffen, dass David Kessler bei mir sein wird, wenn ich



sterbe.« Das Publikum applaudierte. Was ich für eine private Bitte gehalten hatte, teilte Louise nun der ganzen Welt mit. Das war ein Beispiel für Louises Kraft, Aufrichtigkeit und Offenheit.

An diesem Tag sagte Reid Tracy, der Verlagsleiter von Hay House, zu mir: »Louise und ich haben über eine Zusammenarbeit zwischen Ihnen beiden gesprochen. Sie teilen diese wertvollen gemeinsamen Erfahrungen und können viel Weisheit weitergeben. Wir glauben, dass Sie zusammen ein Buch schreiben sollten.« Ich konnte mir nur vorstellen, dass Louise Hay ihre Erkenntnisse zum Thema Heilung darlegen würde – darüber, wie wir im Licht dieser Erkenntnisse mit Verlusten umgehen sollten, ob es sich dabei um das Zerschlagen einer Beziehung, den Verlust eines geliebten Menschen, eines geliebten Haustieres oder eines geliebten Jobs handelt. Erneut kamen mir ihre weisen Worte in den Sinn: *Achte auf deine Gedanken.*

Wie würde es sein, wenn wir beide ein Buch schrieben, das Louises Affirmationen und ihr Wissen über die Selbstheilungskraft unserer Gedanken mit meiner jahrelangen Erfahrung kombinierte, die ich dabei gesammelt hatte, anderen beim Umgang mit Trauer und Verlust zu helfen?

Ich musste daran denken, wie vielen Menschen ein solches Buch helfen könnte. Ich dachte auch, wie wunderbar es sein würde, bei einem so wichtigen Thema eng mit Louise zusammenzuarbeiten. Es zeigte sich, dass diese Zusammenarbeit so nahtlos funktionierte wie unsere Frage-und-Antwort-Runde bei der Konferenz – wir steuerten unsere im Lauf der Jahre gesammelten Erfahrungen bei, die sich sehr



gut ergänzten, und wir tauschten sehr fruchtbar unsere Gedanken zu verschiedenen Themen aus.*

Und so begann unsere gemeinsame Reise.

* Beachten Sie bitte, dass mit Ausnahme dieses Vorworts und des ersten Kapitels, wo ich den Beginn unseres gemeinsamen Schreibprojekts schildere, die Stimme in diesem Buch Louises und meine Perspektive miteinander verbindet.

Einleitung

Ein gebrochenes Herz ist auch ein offenes Herz. Immer wenn die gemeinsame Zeit mit einem geliebten Menschen endet, empfinden Sie Schmerz, wie die Umstände auch jeweils aussehen mögen. Das ist ganz natürlich. Der Schmerz, den wir fühlen, wenn wir einen Menschen verlieren, gehört zum Leben dazu. Er ist Teil unserer Reise. Doch Leiden muss nicht sein. Auch wenn es natürlich ist, sich nach dem Verlust eines geliebten Menschen ohnmächtig zu fühlen, gilt doch, dass Sie auch nach einer Trennung, einer Scheidung oder einem Todesfall weiterhin über die Fähigkeit verfügen, eine neue Realität zu erschaffen.

Damit wir uns nicht missverstehen: Wir bitten Sie, nach einem Verlust Ihr Denken zu ändern, aber nicht, um dem Schmerz oder der Trauer auszuweichen, sondern um durch sie hindurchzugehen. Wir möchten, dass Sie einen Punkt erreichen, an dem Sie sich an den geliebten Menschen ausschließlich liebevoll erinnern, nicht mit Schmerz und Bedauern. Selbst nach der schlimmsten Trennung, dem grausamsten Scheidungskrieg oder dem tragischsten Todesfall ist es möglich, zu dieser Liebe zu finden, auch wenn das häufig etwas Zeit braucht.

Das heißt nicht, dass Sie den Schmerz leugnen oder vor ihm davonlaufen. Stattdessen lassen Sie die Erfahrung des Schmerzes zu, und dann lassen Sie zu, dass sich ein neues Leben entfaltet – eines, in dem Sie die Liebe in den Mittelpunkt rücken, nicht die Sorge.



Und hier beginnt unsere wirkliche Arbeit. Es gibt drei Felder, auf die wir uns in diesem Buch konzentrieren werden:

1. Wir werden Ihnen helfen, Ihre Gefühle wirklich zu fühlen

Wenn Sie dieses Buch lesen, dann vermutlich, weil Ihnen ein schmerzhafter Verlust zu schaffen macht –, und das wollen wir Ihnen auf keinen Fall nehmen oder ausreden. Aber die Zeit, die Sie mit diesem Buch verbringen, kann ein wertvolles Fenster sein, nicht nur zur Heilung Ihres Schmerzes, sondern auch, um sich von ihm zu lösen, indem Sie Ihre Gefühle wirklich fühlen. Das große Problem besteht häufig darin, dass Sie versuchen, Ihre Gefühle beiseitezuschieben oder zu ignorieren. Sie beurteilen Ihre Gefühle kritisch – als falsch, als zu stark oder zu schwach. Sie schleppen eine Menge unterdrückter Emotionen mit sich herum, und besonders oft wird die Wut unterdrückt. Doch sie kann nur heilen, wenn sie gefühlt und losgelassen wird.

Wir sprechen hier nicht nur über die Wut, die im Zusammenhang mit dem Tod auftritt, sondern über Wut jeder Art. Elisabeth Kübler-Ross, die bekannte Sterbeforscherin, die das Konzept der fünf Phasen der Trauer entwickelte, vertrat die Auffassung, dass wir uns von Wut innerhalb weniger Minuten befreien können, wenn wir sie wirklich fühlen und durch uns hindurchfließen lassen. Sie sagte, dass jede Wut, die wir länger als 15 Minuten fühlen, alte Wut ist.

Natürlich ist Wut nur eine der Emotionen, die bei Verlusten auftreten. Wenn eine Beziehung endet, wenn es zu einer Scheidung kommt oder wenn gar ein geliebter Mensch stirbt, löst das in uns viele Gefühle aus. Sie wirklich zu fühlen und zuzulassen, ist der erste Schritt zur Heilung.



2. Alte Wunden anschauen

Ein erlittener Verlust ist immer auch ein Fenster zu alten Wunden, die Sie mit sich herumtragen. Ob es Ihnen gefällt oder nicht, Sie werden sich mit diesen alten Verletzungen auseinandersetzen müssen. Manche davon sind Ihnen möglicherweise gar nicht mehr bewusst. Wenn eine Beziehung zerbricht, denken Sie vielleicht: *Ich wusste, dass er mich verlassen wird.* Oder wenn ein geliebter Mensch stirbt: *Mir bleibt aber auch nichts erspart.* Dabei handelt es sich um negative Gedanken, die über den momentanen Verlust weit hinausgehen.

Gewiss ist es hilfreich, wenn Sie Zeiten der Trauer nutzen, um über die Vergangenheit nachzudenken – sie aber immer wieder zu durchleben, ist schmerzhaft und unproduktiv. Dazu neigen Sie aber zwangsläufig, wenn Sie sich mit der Vergangenheit beschäftigen, ohne nach Heilung zu streben.

Woher kommen die negativen Gedanken? Die Antwort lautet, dass Sie aus der Vergangenheit stammen und noch nicht durch Liebe geheilt wurden. Gemeinsam werden wir Licht auf diese alten Wunden und negativen Denkmuster werfen und mit Liebe und Mitgefühl den Heilungsprozess beginnen.

3. Verzerrtes Denken positiv verändern

Wenn Sie um einen Verlust trauern, wenden Sie dabei Ihr gegenwärtiges Denken an, das oft verzerrt ist. Was meinen wir damit? Oft sind Ihre Glaubenssätze gefärbt durch in der Kindheit erlittene Verletzungen und geformt aufgrund schmerzhafter Erfahrungen mit früheren zerbrochenen Beziehungen. Verzerrtes Denken geht häufig auf Ihre Eltern



und andere Bezugspersonen zurück, die sich zwar nach Kräften bemühten, aber ihr eigenes, in der Kindheit erworbenes verzerrtes Denken mit sich herumtrugen. Aus alledem bildete sich Ihr gewohnheitsmäßiger innerer Dialog heraus, bei dem Sie immer wieder die gleichen Gedanken denken. Dieses alte Denken, dieses negative Selbstgespräch wenden Sie dann auf jede neue Verlusterfahrung an.

Aus diesem Grund führen wir so oft einen lieblosen und negativen inneren Dialog, wenn wir einen Menschen verloren haben, der uns viel bedeutete. Wir geben uns selbst die Schuld, ergehen uns in Selbstmitleid und glauben manchmal sogar, wir würden den Schmerz verdienen, den wir erleiden. Wie lässt sich dieser Teufelskreis durchbrechen? Lesen Sie, wie Sie mithilfe positiver Affirmationen Ihr verzerrtes Denken überwinden können.

Die Heilwirkung von Affirmationen

Affirmationen sind Aussagen, die einen positiven oder negativen Glaubenssatz bekräftigen. Wir werden Sie auf negative Affirmationen aufmerksam machen, die Sie möglicherweise benutzen, und Sie einladen, sanft und behutsam neue positive Affirmationen in Ihr Leben einzuführen. Zu denken bedeutet immer, etwas zu affirmieren – also zu bejahen. Aber wenn Ihr Denken verzerrt ist, neigen Sie leider dazu, ständig negative Affirmationen zu wiederholen.

In diesem Buch werden wir Ihnen zeigen, wie Sie auf liebevolle Weise Ihre Trauer durch positive Affirmationen heilen können. Diese positiven Aussagen werden sich wahr-



scheinlich zunächst unwahr anfühlen. Öffnen Sie sich trotzdem für sie. Vielleicht befürchten Sie, wir wollten Ihnen Ihre Trauer nehmen oder sie kleinreden, aber nichts wäre weiter von der Wahrheit entfernt. Ihre Trauer zu fühlen und zuzulassen, ist Ihr gutes Recht, aber mithilfe von positiven Affirmationen können Sie das Leiden überwinden. Außerdem heilen Sie damit einige Ihrer alten und negativen Denkmuster. Ihre negativen Affirmationen sind unwahr, und doch bereitet es Ihnen keine Schwierigkeiten, sie zu fühlen. Viele Menschen wiederholen unbewusst ständig negative Affirmationen, und in Zeiten der Trauer behandeln sie sich selbst sehr schlecht. Eines der wichtigsten Ziele dieses Buches ist es, dass Sie für sich einen Weg finden, Ihr ständig wiederkehrendes negatives Denken zum Besseren zu verändern.

Wenn Sie die positiven Affirmationen in den folgenden Kapiteln lesen, sollten Sie sie auf Ihr eigenes Leben anwenden. Wenden Sie sie auf Ihre Denkmuster an – auf Ihre Glaubenssätze, Ihre Weltsicht. Nutzen Sie sie, um sich von einengendem, negativem Denken zu befreien.

Manche Affirmationen können bewirken, dass alte Wunden aus der Vergangenheit aufgelöst werden, was Ihnen helfen wird, die akuten Wunden besser zu verarbeiten, sodass eine wirkliche Heilung geschehen kann.

Nach Verlusten das Leben erneuern

Bestimmt wissen Sie, wie man eine Beziehung beendet. Sie wissen, wie man eine Ehe beendet. Sie wissen vielleicht auch, wie es ist, wenn ein geliebter Mensch stirbt. Aber wissen Sie,



wie man eine Beziehung oder eine Ehe auf erfüllende Weise abschließt? Wissen Sie, wie man auf erfüllende Weise von einem Leben Abschied nimmt? Das ist ein weiterer Aspekt, den wir Ihnen auf dieser gemeinsamen Reise vermitteln möchten. Unser Leben geht auch nach schmerzhaften Verlusten weiter, und nach einer solchen Erfahrung lassen sich darin ganz neue Geschenke entdecken.

Das mögen neue Gedanken für Sie sein, aber die Wahrheit ist nun einmal, dass nicht alle Beziehungen von Dauer sind. Manche werden einen Monat dauern, andere ein Jahr, manche ein Jahrzehnt. Zwangsläufig werden Sie leiden, wenn Sie glauben, die Ein-Jahres-Beziehung hätte fünf Jahre dauern müssen. Sie leiden, weil Sie denken, die Zehn-Jahres-Beziehung hätte 25 Jahre dauern müssen. So ist es auch mit Ehen. Können Sie sich eine Ehe auch dann als Erfolg denken, wenn sie mit einer Scheidung endet? Nun, das ist durchaus möglich. Für die Erfahrung, die Sie und Ihr Ehepartner machen mussten, kann es sogar ideal sein.

Selbst für das Lebensende gibt es einen Rhythmus. Natürlich ist es traurig, weil Sie gerne mehr Zeit mit dem geliebten Menschen verbringen möchten – das ist ganz natürlich. Aber für ein erfülltes Leben gibt es nur zwei unabdingbare Zutaten: einen Geburtstag und einen Todestag. Mehr nicht. Wir alle treffen mitten im Film hier ein und verlassen die Szenerie auch wieder mitten im Film. Natürlich möchten wir dem geliebten Menschen, der von uns gegangen ist, verbunden bleiben; wir möchten ihn in guter Erinnerung behalten ... und mit der Zeit wird es uns gelingen, den Schmerz hinter uns zu lassen.



Im 1. Kapitel werden wir zunächst einmal untersuchen, wie wir bezüglich der Verluste in unserem Leben denken. Wie denken Sie über Trennungen und Ehescheidungen? Wie denken Sie über den Tod eines geliebten Menschen? Indem wir Sie durch diese Fragen führen, werden wir Ihr Denken im Hinblick auf Verluste verändern.

Im 2. Kapitel befassen wir uns mit Beziehungen. Vielleicht lesen Sie dieses Buch, während Ihre aktuelle Beziehung zerbricht. Vielleicht machen Sie gerade eine Scheidung durch oder haben einen nahen Angehörigen verloren. Wie Ihre augenblickliche Situation auch aussehen mag, wir empfehlen Ihnen, dieses Kapitel auf jeden Fall zu lesen, denn jede Ehe und jede Scheidung hat damit begonnen, dass zwei Menschen eine Beziehung eingingen. Auch jedem Tod ging eine Beziehung voraus.

Das 3. Kapitel geht speziell auf den mit einer Scheidung einhergehenden Schmerz ein. Und im 4. Kapitel beschäftigen wir uns mit der Trauer beim Tod eines geliebten Menschen. So, wie wir Ihnen empfohlen haben, in jedem Fall das Kapitel über Beziehungen zu lesen, raten wir auch dazu, unbedingt das Kapitel über den Tod zu lesen, denn jeder Bruch in einer Beziehung und jede Scheidung ist auch immer eine Art Tod.

In den weiteren Kapiteln werden wir die vielen anderen Verluste ergründen, die wir im Leben durchmachen – vom Verlust eines Haustieres zum Arbeitsplatzverlust, dem Verlust eines ungeborenen Kindes und vielen anderen möglichen Verlusterfahrungen. Wir werden Wege beschreiben, wie auch jene Verluste geheilt werden können, die an der Oberfläche nicht so leicht zu erkennen sind, zum Beispiel



wenn wir um etwas trauern, das niemals war und niemals sein wird.

Auf den folgenden Seiten finden Sie neues Denken, herzerwärmende Geschichten und überaus wirksame Affirmationen, die gezielt in bestimmten Lebenssituationen eingesetzt werden können. Bei den Geschichten handelt es sich um authentische Lebenserfahrungen realer Menschen, die wir ausgewählt haben, weil die Herausforderungen, mit denen sie konfrontiert waren, und die daraus gelernten Lektionen für uns alle von großem Wert sind.

Unser größter Wunsch ist es, Ihnen zu vermitteln, dass Sie Ihr Herz in jedem Fall heilen können, was auch immer Sie gerade durchmachen. Sie verdienen ein liebevolles Leben in Frieden. Beginnen wir nun gemeinsam diesen Heilungsprozess.

Louise und David



Anders über Verluste denken

Als ich zu meinem ersten Arbeitstreffen mit Louise nach San Diego fuhr, dachte ich darüber nach, welche Fragen ich ihr stellen sollte. Louise ist dafür bekannt, dass sie sagt: »Gedanken sind schöpferisch.« Wie ließ sich das auf die Verluste anwenden, die wir im Leben durchmachen? Ich dachte an das Zerbrechen einer Beziehung. Ich dachte auch an den Tod, denn eine gute Freundin hatte vor Kurzem plötzlich und unerwartet ihren geliebten Mann verloren. Ich war gespannt auf Louises Meinung zu dieser Situation. Schließlich ist sie so etwas wie die Mutter des Neuen Denkens.

Als Pionierin auf dem Gebiet der ganzheitlichen Heilung war Louise eine der ersten, die auf die Verbindung zwischen körperlichen Erkrankungen einerseits und Denkmustern und emotionalen Problemen andererseits hinwies. Und nun würde ich sie bitten, mit ihrer Weisheit, ihren Erfahrungen und Erkenntnissen jene größte Herausforderung zu beleuchten, der Menschen sich im Leben gegenübersehen. Obwohl ich bereits vier Bücher zu diesem Thema geschrieben habe, bleibe ich für immer Schüler. Ich meine, wie könnte jemand von sich behaupten, *alles* über Verlusterfahrungen zu wissen?

Louise hat so viele Bücher und Meditationen geschrieben, dass ich es kaum erwarten konnte, ihre einzigartige Sicht zu