

HEYNE <

Das Buch

Jede Liebesbeziehung, die wir eingehen, bringt neue Seiten und andere Facetten von uns zum Vorschein. Vor allem dann, wenn wir im Lauf unseres Lebens Menschen begegnen, die auf ganz besondere Art auf der Seelenebene mit uns verbunden sind: von der ersten Liebe über leidenschaftliche Affären bis hin zu dem Menschen, der uns in jeder Hinsicht perfekt ergänzt. In ihrem spirituellen Beziehungsratgeber für alle, die auf der Suche nach der wahren Liebe sind, zeigt Kate Rose: Wenn wir wissen, wer wir wirklich sind und das auch leben, können wir den »richtigen« Partner magisch anziehen und zu einer erfüllenden Beziehung finden.

Die Autorin

Kate Rose studierte Kunsterziehung und klinische Kunsttherapie. Sie publiziert in zahlreichen Magazinen zu den Themen Liebe, Beziehungen, Sexualität und Astrologie. Als spirituelle Beziehungsberaterin konzentriert sie sich auf die besonderen Probleme von Frauen in Partnerschaften.

www.wordsofkaterose.com

KATE ROSE

Die drei Lieben deines Lebens

Seelenpartner, karmische Liebe
und Zwillingsflamme
Auf dem Weg zur wahren Liebe

Aus dem Englischen übersetzt
von Julia Sailer

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Taschenbucherstausgabe 12/2023

Die Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel
You Only Fall In Love Three Times bei TarcherPerigee, an imprint of
Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.
Copyright © 2021 der deutschsprachigen Ausgabe by Ansata Verlag
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Copyright © 2023 dieser Ausgabe by
Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.
Redaktion: Tina Rausch
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung
eines Motivs von © Valery Brozhinsky / iStock / Getty Images Plus
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-453-70474-9

www.heyne.de

INHALTSVERZEICHNIS

Brief an die Leserin	7
Prolog: Welchen Zweck hat die Liebe?	13
Wir verlieben uns nur dreimal im Leben	17

DIE ERSTE LIEBE:

UNSER SEELENPARTNER

DER, DER RICHTIG AUSSIEHT	29
Der Traum: Glücklich bis ans Ende unserer Tage . . .	31
Die Wirklichkeit: Manches passt einfach nicht, wie sehr wir uns auch bemühen	51
Die Lektion: Erst wenn wir glücklich sind, können wir andere glücklich machen	73

DIE ZWEITE LIEBE:

UNSER KARMISCHER PARTNER

DER, VON DEM WIR WÜNSCHTEN, ER WÄRE DER RICHTIGE	97
Der Traum: Diesmal werde ich es richtig machen	99
Die Wirklichkeit: Wir bringen das Schlechteste im anderen hervor	125

Die Lektion: Manche Liebe ist nicht auf Dauer angelegt	153
---	-----

DIE DRITTE LIEBE:

UNSERE ZWILLINGSFLAMME

DER, BEI DEM ES SICH EINFACH RICHTIG

ANFÜHLT	177
Der Traum: Liebe ist immer die Mühe wert	179
Die Wirklichkeit: Bisher wussten wir nicht, was wahre Liebe ist	199
Die Lektion: Wenn sie echt ist, endet sie nie	215

Epilog:

Man weiß nie, wann man der Liebe begegnet	241
---	-----

Dank	251
------------	-----

Über die Autorin	253
------------------------	-----

BRIEF AN DIE LESERIN

Meine liebe hinreißende, wilde Frau,

hast du dich vielleicht schon mal gefragt, warum du deine ewige Liebe immer noch nicht gefunden hast?

Erst wenn du alles Nötige darüber gelernt hast, was Liebe *nicht ist*, wirst du bereit sein, zu erfahren, was sie *ist*. Erst dann wirst du der Person begegnen, die mutig genug ist, dich genau so zu lieben, wie du bist.

Vielleicht lernst du diesen Krieger mit dem wilden Blick bei einem Glas Sweet Whiskey kennen, oder es ist eine Zufallsbegegnung, wenn der örtliche Barista deinen doppelten Cappuccino mit dessen Mocha Grande verwechselt. Vielleicht hast du ihn schon einmal getroffen, aber die Zeit musste erst Berge versetzen, um den Moment zu erschaffen, in dem du ihn endlich als den sehen kannst, der er wirklich ist ...

Wann auch immer dieser Moment eintritt: Du wirst ihn erkennen.

Es lag nicht daran, dass du zu weiblich warst, meine Liebe, sondern daran, dass du zu viel warst für jemanden, der noch nicht erkannt hatte, dass er genug ist.

Wenn du diesen Mann kennenlernst, der mutig genug ist, dich zu lieben, meine liebe hinreißende, wilde Frau, wirst du dankbar sein, dass es bis dahin mit niemand anderem funktioniert hat.

Und nicht nur das: Du wirst begreifen, dass jede vorausgegangene Liebesgeschichte ein Polarstern war, der dich in seine Arme geführt hat, denn die meisten von uns sind einfach noch nicht bereit dafür, dass ihre erste Liebe auch ihre letzte ist. Genauso wenig ihre zweite Liebe. Bei jeder dieser Beziehungen haben wir das Gefühl, eine Trennung würde uns das Herz brechen. Doch nach einer Weile wird uns plötzlich klar, dass der andere gar nicht der passende Partner war, sondern unser Wunschdenken ihn nur dazu gemacht hat.

Du bist oft genug gegen Mauern gerannt und hast den kalten Luftstoß verspürt, wenn man dir die Tür vor der Nase zugeschlagen hat. Deshalb verstehst du, dass du nur die Liebe verdienst, die dir auf halbem Weg entgegenkommt. Denn nur, wer mutig genug ist, eine Frau wie dich zu lieben, hat deine Liebe auch verdient. Du bist einzigartig und besonders in deinem Gewitter an Widersprüchlichkeiten. Lass dir von keinem etwas anderes erzählen.

Es ist magisch, wie du Alltägliches in Schönheit verwandelst.

Ein einfaches Lächeln von dir kann Knie weich werden und Herzen erbeben lassen. Es ist nicht deine Schuld, dass alle Männer bisher einfach zu sehr in ihren eigenen Stürmen gefangen waren, um dich wirklich wahrzunehmen: In Wahrheit waren deine vorherigen Beziehungen gar nicht für die Ewigkeit bestimmt.

Du bist eine Frau, die jeden Morgen in der Zitronenessenz der Hoffnung badet und sich von den Fehlern des Vortags reinwäscht, um sich den Herausforderungen des kommenden Tages zu stellen.

Du bist eine Frau, die im Regen tanzt, während an deinen Fersen noch der Sternenstaub funkelt, vom letzten Mal, als du deinen waghalsigen Träumen gefolgt bist.

Du wusstest schon immer, dass du für die Liebe bestimmt bist. Und wenn du zufällig auf den Mann triffst, der einfach nicht genug von dir zu kriegen scheint, wirst du erkennen, dass er den Mut hat, der allen anderen Liebhabern gefehlt hat.

Vielleicht wird dieser Mann nicht aussehen wie der Krieger, nach dem du suchst. Möglicherweise ist er ausgelaugt von all den Tränen, die auf seiner eigenen Reise geflossen sind. Doch was er dir zeigen wird, ist die Unerschrockenheit eines Mannes, der die Intensität deines Blicks nicht fürchtet.

Er wird sich nicht abschrecken lassen, und er wird nicht zulassen, dass du dich aus der Liebe herausredest, denn dieser Mann wird sein Leben lang von genau so einer Frau wie dir geträumt haben.

Dieser Mann, dein Krieger, deine Zwillingsflamme, wird dir nicht nur klarmachen, warum er deine dritte Liebe sein muss, sondern auch, warum die anderen vor ihm kommen mussten und warum jede einzelne Träne, die du wegen der Liebe vergossen hast, ihren Sinn hatte.

Denn manchmal begegnen wir jemandem, der uns dazu bringt, die Regeln der Liebe über Bord zu werfen.

Du wurdest als jemand, der anders ist, in eine Welt geboren, die das Ähnliche zelebriert. Und obwohl es dir immer schwerfiel, deine Einzigartigkeit anzuerkennen, wirst du, wenn du diesen Mann kennlernst, endlich den Grund dafür verstehen. Es lag nie daran, dass du wie alle anderen bist oder eben nicht; auch nicht daran, dass du es nicht wert bist, geliebt zu werden. Denn alles, was du brauchst, meine liebe hinreißende, wilde Frau, ist ganz einfach ein Mann, der mutig genug ist, eine Frau wie dich zu lieben.

Zweifellos bist du auf Männer gestoßen, bei denen du überlegt hast, ob sie die Richtigen sind. Oder du warst mit jemandem im Bett und hast dich danach gefragt, ob es besseren Sex geben mag. Vielleicht gab es solche, die dich deinen Glauben vergessen ließen, dass es mehr im Leben geben könnte, als sich gut zu benehmen, um von anderen akzeptiert zu werden.

Vielleicht hast du von der Liebe gekostet, aber die Liebe hat dich, bis jetzt, niemals verschlungen.

Und auch wenn du dich nicht danach sehnst, dich in deinem Geliebten aufzulösen, wünschst du dir in Wahrheit, hingerissen zu werden, die Liebe bis in die Knochen zu spüren und die Ekstase der Freiheit mit jeder Faser deines Körpers zu genießen.

Die Sache ist die, meine Liebe, dass du alles willst.

Du willst eine Liebe, die die Zeit anhält – eine, die dich so schnell herumwirbeln lässt wie die Sterne über dir. Doch sie muss sich Zeit lassen wie dickflüssiger Honig und ebenso köstlich schmecken. Diese Liebe muss stark sein und trotzdem sanft genug, um dich in deinen schlimmsten Zeiten zu trösten. Du willst wissen, was auf dich zukommt, und doch sollte es Momente geben, die so unerwartet sind wie Sternschnuppen, die am dunklen Nachthimmel aufblitzen.

Wer hat dir überhaupt erzählt, dass es falsch ist, alles zu wollen? Warum ist das eine unrealistische Forderung geworden? Aber die wichtigste Frage ist vermutlich: Warum hast du ihnen geglaubt?

In Wirklichkeit dauert der Weg zur ewigen Liebe länger, als wir erwartet haben.

Zu gern würde ich dir erzählen, dass es eine Liebesformel gibt, die du bloß einzusetzen brauchst, um das Glück zu finden, aber das hast du natürlich schon versucht. Ob er zwei

Jahre geblieben ist, um dann lediglich Schulden und abgetragene Sneaker unter dem Bett zurückzulassen, oder ob dich nur noch eure gemeinsamen Kinder an die vergangene Liebe erinnern: Was auch immer geschehen ist, es war die Sache wert, weil es dich zu diesem Augenblick geführt hat.

Du hast alles Mögliche ausprobiert und wahrscheinlich noch einiges mehr. Du hast alle aktuellen Selbsthilfebücher gelesen, hast Lippenstift in den neuesten Schattierungen gekauft und das farblich passende Kleid, und trotzdem gehst du Abend für Abend allein ins Bett und fragst dich, was du falsch machst und warum alle außer dir glücklich zu sein scheinen.

Nun, was wäre, wenn du eigentlich alles richtig machst?

Wenn genau diese Reise notwendig ist, nicht weil sie mühsam ist, sondern weil die schwierigste Reise, die wir unternehmen, die zu unserem Kern ist, zu unserem wahren Selbst?

Die Frage, ob du für immer allein bleiben wirst, war schmerzlich und hat dir Löcher in die Seele gebrannt. Ebenso wie die Frage, ob es irgendwo einen Mann gibt, der wild genug ist, um Punkt Mitternacht mit dir davonzulaufen, alle Bedenken von sich werfend und ein Leben vor Augen, das sich allein nach seinem – und deinem! – Herzen richtet.

Die Sache ist allerdings die: Du kannst das, was du dir wünschst, erst anziehen, wenn du dir erlaubst, zu werden, wer du wirklich bist.

Es ist Furcht einflößend, unsere dunkelsten Seiten anzunehmen; genau jene Seiten, die wir sorgfältig gefaltet in unserem Inneren verwahrt haben, weil es unhöflich war, unsere Verrücktheit auszuleben. Statt sie zu bewundern, decken wir sie zu. Wir schlucken sie hinunter, bis wir an unserer eigenen Wahrheit ersticken.

Im Grunde begraben wir nicht nur unsere besten Seiten, sondern auch die, die uns wirklich ausmachen. Denn ganz tief in uns drinnen haben wir Angst, dass uns niemand vollkommen akzeptieren und lieben kann, wenn wir einfach, nun ja, wir selbst sind.

Erst wenn du die ungezähmte Wildheit annimmst, die durch deine Adern fließt, wirst du das Licht der Seelenverwandtschaft in den Augen eines Mannes erkennen, der nach genau so einer Frau wie dir gesucht hat, auch wenn es ihm gar nicht bewusst war. Tief in dir sitzt eine Sehnsucht nach mehr, genau wie in ihm auch. Er hat sich auf die Reise gemacht und ist dem Weg durch seine ersten zwei Beziehungen gefolgt, um für dich und seine ewige Liebe bereit zu sein.

Meine liebe hinreißende, wilde Frau, bist du bereit, die Wildheit in dir anzunehmen? Bist du bereit, dich zu öffnen und von Neuem an die ewige Liebe zu glauben, trotz des Liebeskummers und all der Vernunftgründe, die dagegensprechen?

Bist du bereit, die Frau hinter dir zu lassen, die sich von den anderen sagen lässt, wie sie zu sein hat, und das Leben, das sich nach den Erwartungen der anderen richtet? Es ist Zeit, unserer Vergangenheit zu vergeben, Frieden zu schließen mit der Person, die wir waren, und mit denen, die wir geliebt haben, und uns auf den Weg ins Unbekannte zu machen. Es ist der Weg, der zu Leidenschaft und Kreativität führt, zu Spontaneität und zu der Liebe, von der wir bisher nur geträumt haben.

PROLOG

Welchen Zweck hat die Liebe?

Am Anfang denken wir, Liebe sei das, was Drachen tötet oder Dämonen betäubt – die Kraft, die wir im Schutz der starken Arme unseres Liebhabers spüren. Wenn wir älter werden und unser Herz ein paarmal angeknackst oder gar gebrochen wurde, kommt uns der Gedanke, dass Liebe womöglich nur eine Art Währung ist, etwas zum Tauschen und Handeln, während unsere wahren Wünsche rätselhaft bleiben.

Wir beginnen uns zu fragen: Existiert Liebe überhaupt?

Die Wahrheit ist: Liebe besteht aus unzähligen kleinen Augenblicken, eingebettet in das endlose Vorhaben, jemandem – immer und immer wieder – zu zeigen, dass man ihn gernhat.

Liebe(n) ist ein Substantiv *und* ein Verb. Das Wort beinhaltet die Tränen, die das Flanellshirt unseres Liebhabers benetzen, während wir uns dem Chaos des Lebens hingeben, und es beinhaltet das gemeinsame Lachen um zwei Uhr nachts, bis unsere Bäuche schmerzen, während der Rest der Welt schläft. Liebe ist sowohl Gefühl als auch Aktion, eine Art und Weise, die tiefe Leidenschaft unserer

Seele zum Ausdruck zu bringen, die wir für jemand anderen empfinden.

Doch Liebe ist noch viel mehr. Sie ist der unablässige Antrieb, ein besserer Mensch zu werden und unseren Partner zu ermutigen, es uns gleichzutun. Liebe ist das Medium, durch das wir lernen, wachsen und durch das wir uns zu einer bewussteren und schöneren Version unserer selbst entwickeln.

In Wahrheit ist Liebe das Mittel, das es uns ermöglicht, eine Beziehung mit uns selbst, den anderen und der Welt zu führen. Das Wissen, welches die Regeln für eine erfolgreiche Beziehung sind oder was für Hilfsmittel wir brauchen, um glücklich zu werden, wird uns nicht in die Wiege gelegt. Stattdessen lernen wir es auf die harte Tour. Durch *Trial* und eine Menge *Error* finden wir nicht nur heraus, was Liebe ist, sondern auch, wie es sich anfühlt, sie so authentisch wie möglich zu praktizieren.

Wir irren uns, wenn wir glauben, Liebe habe nur mit der Beziehung zu einem Partner zu tun. Tatsächlich gibt es drei Stadien der Liebe, die wir durchlaufen, bevor wir zu unserem besten Selbst gelangen. Ebenso wie wir nicht von Geburt an laufen können, sind wir selten in der Lage, schon in der ersten Runde aus ganzem Herzen und für immer zu lieben. Stattdessen müssen wir Traumata, Zeiten der Traurigkeit und die Begehrlichkeiten unseres Egos durchleben, um unsere Vorstellung von Liebe zu transzendieren und ihr wahres Wesen zu entdecken.

Manchmal frage ich mich, ob ich meinen dritten Partner überhaupt kennengelernt hätte, wenn wir beide jünger gewesen wären, vor der Heirat und dem Kinderkriegen. Und, wenn ja, ob er und ich in der Lage gewesen wären, all unsere Lektionen zu umgehen und direkt zum glücklichen Teil zu

gelangen. Im Spiegel der Selbstreflexion wird mir jedoch klar, dass das für mich – und wahrscheinlich für uns alle – unmöglich gewesen wäre, weil ich nicht das Ich gewesen wäre, das er brauchte, um zu seinem bestmöglichen Selbst zu werden.

Wenn ich auf meine früheren Partner zurückblicke, stelle ich fest, dass nicht nur jeder von ihnen anders ist, sondern jeder auch verschiedene Versionen von mir zum Vorschein gebracht hat. Und obwohl der Wunsch, mein erster Partner hätte mein Einziger sein können, nett klingt, funktioniert Liebe in Wirklichkeit selten so.

Die Liebe kommt genau dann hereingefegt, wenn wir sie am wenigsten erwarten, und nicht, um unser Leben einfacher zu machen oder unsere Wünsche zu befriedigen. Sie kommt, um uns auf unserer Reise zu uns selbst zu begleiten.

Denn Liebe ist die Kraft, die die Welt am Laufen hält, das Schlagen unserer Herzen, das Gefühl eines beseelten Kusses und die Erfüllung der universellen Sehnsucht von uns allen, erkannt, geschätzt und so gemocht zu werden, wie wir sind. Liebe kümmert sich nicht um Firlefanz, sondern um das, was real ist.

Liebe ist die Kraft, die uns bewegt, die uns wachsen und unsere vermeintlichen Grenzen überschreiten lässt. Liebe sollte uns zu besseren Menschen machen.

Liebe ist schlicht nicht nur alles, was da ist, Liebe ist alles.

WIR VERLIEBEN UNS NUR DREIMAL IM LEBEN

Unabhängig davon, wer wir sind oder wo wir leben, erfahren wir alle nur drei Archetypen von Liebesbeziehungen in unserem Leben. Wichtiger noch, zwei von ihnen – der Seelenpartner und die karmische Liebe – haben dasselbe Ziel: Sie müssen irgendwann zu Ende gehen, damit Raum für unsere dritte und letzte Liebe, unsere Zwillingsflamme, frei wird.

Wenn unsere Seelenpartnerliebe endet, fragen wir uns, ob wir jemals wieder jemanden lieben werden. Am Ende unserer karmischen Leidenschaft sind wir womöglich so weit, dass wir der Liebe für immer abschwören und die langen Abende lieber in der Gesellschaft von Zynismus verbringen. Wenn dann unsere dritte Liebe an die Tür klopft, zweifelt unser logischer Verstand, ob wir das Ganze noch mal durchstehen können, egal wie sehr unser Herz in der Brust hämmert und bettelt, es doch noch einmal zu versuchen.

Die Wahrheit ist, dass wir diese drei Beziehungen durchleben müssen, um aus ihren Lektionen zu lernen, wer wir sind und was wir wirklich wollen.

*Keine Liebesgeschichte ist großartig,
weil sie so einfach ist*

In jenen Momenten, wenn meine Klientinnen einer Herausforderung oder einem Hindernis in ihrer Beziehung gegenüberstehen, sage ich ihnen oft, dass keine Liebesgeschichte großartig ist, nur weil sie so einfach ist. Kein romantischer Blockbuster kommt in die Kinos, weil er mit einem Happy End beginnt!

Viele von uns sind frustriert, wenn die Liebe unseren Zeitplan ignoriert oder sich anders verhält, als wir es erwarten. Wir ertragen die bitteren Bemerkungen von Freundinnen, die nur unser Bestes wollen und zu uns sagen: Wenn er mit dir zusammen sein wollte, wäre er es auch. Das mag die Wahrheit sein, doch in puncto Liebe gibt es keine Einheitsgröße.

Manchmal will derjenige tatsächlich mit uns zusammen sein, aber das Timing stimmt gerade nicht.

Obwohl es für unser persönliches Wachstum von Vorteil ist, sich bewusst zu sein, welche Art der Liebe wir durchlebt haben oder gerade durchleben, ist es zugleich unmöglich, diesen Prozess zu beschleunigen, um schneller zu unserer dritten Liebe zu kommen.

Es ist wichtig, sich zu vergegenwärtigen, dass es in all unseren Beziehungen erhellende Momente und bleibende Erinnerungen gibt, wohin uns unser Herz auch führen mag. Es ist ein eindrucksvoller Prozess, durch unsere drei Liebesbeziehungen mehr über uns selbst und das Leben zu lernen – eine Reise, die damit beginnt loszulassen, was man uns schon früh über die Liebe beigebracht hat, und die uns dahin führt, dass wir mutig genug werden, unsere eigene Definition von Liebe zu finden.

Bei dieser Reise geht es vor allem darum, was Liebe ist und wer wir sind.

Unsere Seelenpartner

Die Seelenpartnerliebe lehrt uns, was es bedeutet, miteinander verbunden zu sein. Es ist oft die erste Beziehung, die wir erleben, wenn wir jung sind – sei es in den höheren Schulklassen oder direkt danach, als blauäugige Idealistinnen. *Boy meets Girl*, sie verlieben sich, und vielleicht heiraten sie und bleiben glücklich bis ans Ende ihrer Tage.

Das ist ein Märchen, das man uns vorgelesen hat, als wir Kinder waren.

Bevor wir uns selbst wirklich kennengelernt haben, folgen wir den Vorgaben dieser Märchen: dem, was wir meinen, tun zu müssen – aus gesellschaftlichen oder familiären Gründen oder auch aufgrund unserer persönlichen Glaubenssätze, die auf deren Vorgaben beruhen. Wir glauben, dies werde unsere einzige Beziehung sein. Es spielt keine Rolle, wenn sie sich nicht ganz richtig anfühlt oder wenn wir ein paar persönliche Wahrheiten unterdrücken müssen, damit sie funktioniert, denn was wissen *wir* schon? Zweifellos hat Liebe genau so zu sein. Da sie auf familiären und gesellschaftlichen Normen beruht, wird diese Liebe uns nicht besonders herausfordern. Sie schlägt keine hohen Wellen.

Bei dieser Liebe kommt der Partner oft aus der gleichen Gegend und hat den gleichen sozioökonomischen Hintergrund. Vielleicht handelt es sich sogar um die Person, die unsere Eltern schon für uns im Auge hatten. Alles wird ganz einfach sein, und da wir Zustimmung und Ermunterung bekommen, werden wir uns nicht weiter damit be-