

HEYNE <

ROBERT BETZ

LIEBESGLÜCK
ist keine
GLÜCKSACHE

Wie wahre Liebe gelingt

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Originalausgabe 11/2021

Copyright © 2021 by Wilhelm Heyne Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Slovenia.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Illustrationen Innenteil: © Charliez / Creative Market

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Umschlagfoto: © Katharina Kraus

Umschlagmotive: © Karma15381 / iStock / Getty Images Plus und iStock.com / Ajwad Creative

Layout & Satz: Sabine Dunst – Guter Punkt, München

Druck und Bindung: PBtisk a.s., Příbram

ISBN 978-3-453-70328-5

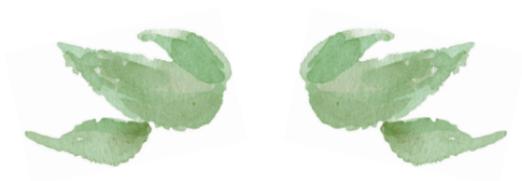
www.heyne.de

Für alle Liebenden der Welt



INHALT

Einführung	7
Wie die Liebe gelingt	15
Anregungen für Liebende in einer Partnerschaft	121
Vierundzwanzig Fragen zur Selbstprüfung	137
Was die Liebe frisch hält. Erfahrungen von glücklichen Paaren	149
Nachwort	208
Geführte Meditation für Liebespartner: »Sternstunden unserer Liebe – Als wir vor Liebe bebten«	210
Empfohlene Vorträge, Meditationen, Videos und Bücher zum Thema	211
Über den Autor	215
Quellennachweis	221



EINFÜHRUNG

Die Frage, wie die Liebe zwischen zwei Menschen gelingt, ist schon in Tausenden von Büchern erörtert worden. Warum dann noch ein Buch dazu? Ganz einfach, weil sie, die Liebe, noch allzu oft nicht gelingt und die Welt noch nicht voller glücklicher Frauen und Männer ist, die sich gegenseitig dienen, ehren, würdigen und lieben. Das ist meine Vision unserer Welt von morgen.

Wir gehen jetzt, in diesen Jahren, mit großen Schritten in ein neues Zeitalter. Und die Liebe und das Lieben werden in der Zeit, die jetzt kommt, eine besondere, ja die zentrale Rolle spielen. Diese Liebe wird weder mit »Romantik« zu tun haben noch irgendetwas mit der »Beziehung der Bedürftigkeit«, in der einer oder beide versuchen, vom anderen etwas zu bekommen, was sie sich selbst noch nicht geben. Die Liebe zwischen Frau und Mann wird eine revolutionär andere sein, eine Liebe, die dieses Wort wahrhaft verdient.

Manch einem machen solche Sätze Angst, ich weiß. Aber es ist dieselbe Angst, die heute so viele Menschen in unfreien, lieblosen und leblosen, erstarrten Ehen und Partnerschaften ausharren lässt. Genau diese Angst, die meist die Angst des kleinen Kindes in Frau und Mann ist, sie wartet auf Liebe. Das heißt, Frau wie Mann dürfen das häufig ängstliche, einsame oder wütende Kind in sich entdecken und lieben lernen, das sie viel zu oft

aus der Angst heraus steuert, nicht genug zu bekommen oder (wieder einmal) verlassen zu werden.

In meiner jetzt fünfundzwanzigjährigen Tätigkeit als Psychologe, Therapeut und Seminarleiter habe ich Tausende von Menschen erleben dürfen, die sich auf immer wieder ähnliche Weise miteinander verstrickten, anklagten, ausnutzten, langweilten und verurteilten. Und ich habe viele gesehen, bei denen der »Groschen« der Erkenntnis fiel, die den Reset-Knopf in ihrer Beziehung erfolgreich drückten und diese auf eine Schwingungsebene anheben konnten, die man wahrhaft als Liebe bezeichnen kann. All diesen Frauen wie Männern danke ich von ganzem Herzen für ihr Vertrauen in meine Arbeit und für ihren Einsatz als Pioniere im wahrhaftigen Lieben.

Ich bin mir sicher, dass manche meiner Sätze hier ins Mark treffen und zu einem freudigen oder betroffenen Aha-Erlebnis führen werden. Und zu der immer wieder gestellten Frage: »Warum habe ich das nicht früher gewusst? Wie viel Leid hätte ich mir dann ersparen können?!«

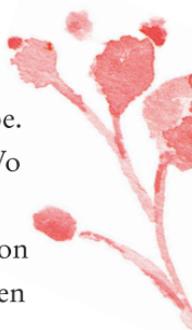
An anderer Stelle wirst du, liebe Leserin, lieber Leser, vielleicht sagen: »Wie kann man nur so denken?!« Das ist dann eine schöne Gelegenheit für dich, dir bewusst zu machen, was du selbst bisher darüber denkst. Denn das, was wir über die wichtigsten Themen des Lebens

denken und glauben, ist uns meist überhaupt nicht bewusst. Darum erschaffen wir uns ja – eben unbewusst – so viel Leid und Enttäuschungen.

Andere mögen sagen: »Das kenn ich doch schon alles!« Dann frage ich dich: »Und lebst du es auch schon?« Wenn ja, meinen herzlichen Glückwunsch. Ich behaupte nirgends, dass ich DIE Wahrheit gepachtet habe. Ich spreche und schreibe nur von meiner Wahrheit. Wo mein Herz sagt: »Ja, das fühlt sich stimmig und nach Liebe an!«, das ist meine Wahrheit. Prüfe du, was davon auch deine tiefe Wahrheit ist, wo dein Herz dich spüren lässt: »Ja, das fühlt sich für mich stimmig und gut an!«

Dieses Buch ist nicht fürs Bücherregal gedacht, jedenfalls nicht im ersten Jahr. Lass es bei dir herumliegen, zum Beispiel neben deinem Bett. Schlag es auf, wann immer es dich anlacht, lies den einen Text, dessen Seite du aufschlägst, und nimm ihn mit in deinen Tag oder in deine Nacht. Er wird sich in deinem Bewusstsein entfalten, wie sich der Same einer Blume zu einer Blütenpracht entfaltet.

Das Buch handelt zwar von Partnerschaft und Beziehung. Es ist aber nicht notwendig, dass es beide Partner lesen und bereit sind, sich seinem Inhalt zu stellen, damit ihre Beziehung davon profitiert. Jede Veränderung in einer Beziehung beginnt mit einem neuen Gedanken oder einem Impuls in einem der beiden Partner. Und



jeder von beiden beeinflusst jeden Tag das »Wesen« oder das Energiesystem der Beziehung durch seine Gedanken, Gefühle, Worte und Handlungen (und genauso auch durch sein Nicht-Handeln).

Mit Sicherheit wird vor allem von einigen Leserinnen das Argument beziehungsweise die Klage kommen: »Ja, *ich* weiß das ja schon alles. Aber mein Partner! Der müsste das Buch eigentlich lesen. Aber dem kann ich mit so was nicht kommen.« Solchen Einwänden möchte ich noch einmal entgegnen: Sobald einer von beiden auch nur einen neuen Gedanken zu denken und zu glauben beginnt (ob über sich, den Partner oder über die Beziehung), verändert sich etwas im Energiesystem »Beziehung«. Die meisten unterschätzen ihre eigene Macht (im positiven Sinne) und ihre Fähigkeit, etwas in der Beziehung zum anderen zu ändern, auch wenn dieser sich (noch) verschlossen zeigt.



Die Kapitel dieses Buches

Der erste Teil des Buches besteht aus fast einhundert Gedanken zu Liebe und Partnerschaft aus meiner Arbeit mit vielen Tausend Frauen und Männern in den letzten zwei Jahrzehnten. Dazwischen eingestreut habe ich einige wunderschöne Gedichte, die für mich eine tiefe Wahrheit über die Liebe widerspiegeln.

Mit unserer Sprache können wir uns der Liebe immer nur annähern. Niemand kann die Liebe definieren. Es sind immer nur Umschreibungen möglich, denn der Kern der Liebe bleibt stets ein *Geheimnis*, das wir vielleicht einmal ein wenig lüften werden, wenn wir *heimkommen* und uns wieder an unsere erste Natur erinnern werden. Denn diese heißt »Liebe«. Ja, auch wenn sich deine Stirn noch in Falten legt bei diesem Satz – ich habe keine Zweifel daran: Du selbst bist Liebe, und Liebe ist deine ureigene Essenz. Liebe und nichts anderes.

Dieses Buch ist nicht einfach ein Lesebuch, dessen Texte man »konsumieren« sollte. Natürlich darf das auch sein. Aber das Potenzial des Buches ist weit größer. Viele meiner Gedanken hier sind alles andere als »Mainstream«, sondern bürsten gegen den Strich des »normalen Denkens«. Sie geben den Anstoß, vermeintliche, nie infrage gestellte »Wahrheiten« zu überprüfen und in eine neue Richtung zu denken. Besonders gewinnbringend kann es daher für dich sein, wenn du vor allem dort aufhörst, wo dein Denker dir sagt: »Also, das geht mir jetzt aber zu weit!« An dieser Stelle kann Wachstum, Entwicklung oder Erkenntnisgewinn erfolgen. Anders gesagt: Dort, wo sich etwas reibt, kann ein gutes Feuer entstehen oder ein zündender Gedanke.

Für alle, die wirklich Bewegung und frischen Wind in ihre Partnerschaft bringen wollen, sind die nachfolgenden Kapitel »bester Stoff«. Die »Anregungen für

Liebende in einer Partnerschaft« im zweiten Kapitel bieten praktische Möglichkeiten für ein neues Verhalten, die bereits von vielen Paaren gelebt werden. Jede dieser Anregungen hat das Potenzial, die Beziehung, die Kommunikation und die Liebe zwischen beiden Partnern zu intensivieren. Es sind fünfundzwanzig konkrete Impulse dafür, was du beziehungsweise was ihr gemeinsam tun und lassen könnt, um eure Liebe im Alltag zu nähren, zu pflegen und zu feiern.

Darauf folgen im dritten Teil vierundzwanzig Fragen zu eurer Partnerschaft, die es in sich haben. Allein dadurch, dass sich einer der Partner (idealerweise beide) mutig diesen Fragen stellt und seine ehrlichen Antworten formuliert, hat der Prozess der Wandlung in der Beziehung schon begonnen. Geh mit diesen Fragen bitte achtsam um, »hau« sie deinem Schatz nicht einfach um die Ohren, und dränge sie ihm nicht auf. Beschäftige dich zunächst mal in aller Ruhe ganz allein mit ihnen, und finde deine ehrlichen Antworten darauf in dir. Und solltest du das Gefühl haben, dass dein Partner auch mutig und aufgeschlossen genug ist, sich diesen Fragen zu stellen, dann magst du sie ihm anbieten. Aber halte dich zunächst mit deinen eigenen Antworten zurück, und gib ihm Zeit und Raum, die seinigen zu finden.

Besonders glücklich bin ich über das vierte Kapitel. In diesem berichten zwölf Frauen und Männer, die schon ein paar Jährchen glücklich einen gemeinsamen Weg

mit ihrem Schatz gehen, davon, wie sie ihre Liebe frisch halten und was sie anderen Paaren gern ans Herz legen und mit ihnen teilen. Für viele von ihnen war meine Einladung dazu eine willkommene Gelegenheit, ihre bisherigen gemeinsamen Jahre und Erfahrungen dankend und würdigend Revue passieren zu lassen. Dieses Kapitel über die Erfahrungen von glücklichen Paaren dürfte zu spannenden Gesprächen von weit mehr Beziehungspartnern führen, weil es so lebendige, leicht nachvollziehbare und sympathische Beispiele von Beziehungsleben beinhaltet. Ich möchte jedes Paar, das mein Buch liest, herzlich einladen, sich dieselbe schöne und interessante Aufgabe zu stellen, die sich diese zwölf Paare gestellt haben: sowohl eine gemeinsame Standortbeschreibung ihrer Partnerschaft anzufertigen als auch würdigend und wertschätzend auf ihre bisherige Beziehungs- und Liebesgeschichte zurückzuschauen.

Zum Abschluss biete ich hier als besonderes Geschenk meine Meditation »Sternstunden unserer Liebe« an. Mit ihr wird jeder spüren, wie sehr die Lebendigkeit einer Beziehung und die »Frische der Liebe« von der Fähigkeit abhängt, die schönen, tiefen und liebevollen Gefühle wieder hochzuholen, die einer oder beide schon einmal für den Partner und für die Partnerschaft empfunden haben.







I

WIE DIE LIEBE GELINGT

Gedanken zur Liebe
zwischen zwei Menschen





Wenn du in einer Partnerschaft bist
oder dir einen Partner, eine Partnerin wünschst,
was ist dein wirkliches Motiv hierfür?

Was soll er oder sie dir geben, was du jetzt
(noch) nicht hast? Welche Erwartungen hast du
an ihn oder sie? Und gibst du dir selbst bereits
das, was du dir von einem Partner wünschst?

Der größte Irrtum, der für viel Schmerz und Enttäuschung sorgt, liegt in der Überzeugung, ein anderer Mensch habe die magische Fähigkeit oder Macht, dich glücklich zu machen. Glaubst du das vielleicht selbst auch noch? Niemand besitzt die Macht dazu – außer du selbst.





Ein wesentlicher Sinn jeder Liebespartnerschaft besteht darin, dir erstklassige Gelegenheiten zu bieten, das in dir zu entdecken, was du bisher entweder noch nicht erkannt hast oder was du noch nicht liebst. Hierdurch kannst du reifen und wachsen, deine alten Wunden heilen lassen und das Leben und Lieben feiern.



Viele können oder wollen ihrem Partner nicht die Verantwortung für seinen Weg überlassen und ihn unterstützen, ohne sich fordernd, manipulierend oder berechnend in seine Angelegenheiten einzumischen. Tust du das vielleicht auch manchmal? Dann kennst du das vermutlich aus deiner Kindheit von deiner Mutter oder deinem Vater. Ein solches Verhalten kann nie zum erwünschten Liebesglück führen.

Frauen wie Männer sowie ihre Partnerschaften und Ehen gehen jetzt in der Zeit der großen Transformation durch einen tiefgreifenden Prozess der Klärung und Veränderung, von dem sich niemand ausschließen kann. Die Liebe selbst mischt jede Beziehung jetzt ordentlich auf, schüttelt sie durch und lässt die Menschen erkennen, wo es Liebe ist und wo nicht. Und was der Wahrheit ihres Herzens entspricht und was nicht.

Viele Menschen erleben jetzt, dass sich ihre Frau oder ihr Mann vor allem innerlich weiterbewegt und in spiritueller Hinsicht wächst.

Wenn sich einer von beiden bewegt, lässt das den anderen nie kalt oder unberührt.

Entweder fängt er dann an, sich auch zu bewegen, oder er bleibt in einer hilflosen

Starre, oder er geht weg.

