

Vortrag

gehalten im Rahmen von

MännerLeben®

17. Kongress für Lebenskunst & Gesundheit
am 9. November 2013 in Hannover

Referentin

Ursel Neef

Institut für Psychosynthese und interpersonale Psychologie

Wuppertal

www.urselneef.de

Dieser Vortrag unterliegt, auch in Auszügen, dem Copyright

Die Liebesbeziehung auf der Suche nach dem verlorenen Selbst

I wanna love you
and treat you right;
I wanna love you
every day and every night:
We'll be together
with a roof right over our heads;
We'll share the shelter
of my single bed;
Is this love - is this love - is this love -
Is this love that I'm feelin'?
Is this love - is this love - is this love -
Is this love that I'm feelin'?

.....

Bob Marley und ich möchten Sie einstimmen auf einen kleinen Vortrag über die Liebe und auf das, was wir in ihr suchen. Wir beide sind dankbar, dass wir erst in den späten Stunden des Nachmittags sprechen und singen dürfen, denn Bob ist kein

Frühaufsteher und auch die anderen Kollegen, die ich mitgebracht habe, kommen eher aus einem zeitlosen Raum.

Zeitlos! Gegenwärtig! Können Sie gerade dem jetzigen Moment lauschen? Wie fühlt sich das an? Kann es still in Ihnen sein? Was erwacht dann? Bekommen Sie Kontakt mit der großen, liebenden Kraft des einfachen Seins?

Wunderbar, denn dann sind Sie schon einen Schritt weiter als Bob! Denn er sucht die Liebe bei der Frau, beim Anderen und fragt mit voller Berechtigung: Is it love, is it love, is it love, that I´m feeling? Ne, ne, lieber Bob, es ist nur die Illusion von Liebe, die Du da beim Anderen zu finden meinst. Aber vielleicht wird Dir ja einiges klarer, wenn wir mit der Psychosynthese = meine phänomenologischen Heimat, mit Eckhart und Byron, Sri, Leonard und noch vielen anderen dieses Thema einmal genauer unter die Lupe nehmen.

Lieber Bob, Du bist verliebt! Und ehrlich gesagt, Dein Gehirn zeigt gerade wissenschaftlich belegt die Struktur eines Rauschzustandes. Ok, das scheint Dir nicht fremd zu sein. Du und wir hoffen in diesem Moment des Verliebtseins endlich, endlich das Gefundene zu haben, was uns fehlte, was uns ergänzt. Die Begegnung mit dem Anderen macht uns auf intensive Weise lebendig. Wir spüren verheißungsvoll die Gefühle von Zuwendung, Zuhören, Nähe, Gemeinsamkeit, Angstminderung, wir sehen Perspektive, Potentiale, das Tragen des Lebens wird leichter..., ach es ist einfach herrlich... .

Und das Verliebtsein ist unsere tiefe Sehnsucht nach diesem Verlorenen in uns, nach unserem Selbst. Und um mit Worten von Sri Aurobindo zu sprechen, muß das, was wir suchen, nämlich unser Selbst "...tief innerlich sein, selbstbestehend, selbstwirkend; es kann nicht von den Dingen außerhalb seiner selbst abhängen."¹

Das Verliebtsein kann ein Weg zu unserem Selbst sein! Wir können und dürfen diesen Zustand in keinem Fall unterschätzen! Er ist das Öffnen der Tür zu einem Raum, in dem wir finden, was wir eigentlich sind. Ich formuliere das hier in der Gegenwarts-, nicht in der Möglichkeitsform! Noch einmal: Die Liebe öffnet uns die Tür zu dem, was wir eigentlich sind. Wichtig ist: Es ist ein Bewußtseinszustand und nicht die Anwesenheit des Anderen. Es ist in mir und nicht außen!

Und doch ist die Begegnung mit dem Anderen wichtig, denn in ihr liegt ein großes Heilungspotential. Es besteht insbesondere aus drei Aspekten:

1. Wann hört uns noch einmal jemand so zu, wie in der Phase des Verliebtseins? Da ist jemand wirklich neugierig auf uns! Da stellt jemand seine eigenen Ideen zum Gespräch für einen Moment in den Hintergrund und gibt Raum, in dem er mich Weitersprechen läßt und noch Fragen stellt, die mich immer tiefer führen. So wird das Erzählen, meist der eigenen Lebensgeschichte, ganz in einen liebevollen Blick gestellt. Und das tut so gut! In dieser Atmosphäre kann ich noch einmal tiefer in die eigene Biografie eintauchen, mich weiter für meine eigene Wahrheit öffnen. Die liebevolle Atmosphäre trägt mich tiefer zu mir selbst. Im therapeutischen Raum würden wir es Empathie nennen.

2. Das führt uns zu dem zweiten Heilungspotential dieses Zustandes. Der Raum des Erzählens ermöglicht das Ordnen der Lebensgeschichte. In dem ich dem Anderen meinen Lebenslauf verständlich mache, kann ich auch so manche Entwicklung, Ordnung und Sinnhaftigkeit in meinem Leben erkennen. Ich kann, vielleicht jetzt das erste Mal, Leichtigkeit, Stolz, Gelingen in die eigenen biografischen Wege legen. Aber auch in die schweren Erlebnisse kann, durch die Empathie und die Liebe des Anderen, nun vielleicht liebevolle Akzeptanz einkehren.

Ach, lieber Bob, es gibt noch einen anderen Aspekt dieses wunderbaren Momentes.

3. Man ist miteinander noch so herrlich geschichtslos. Man sieht den Anderen noch so, wie er sich gerade im Moment zeigt. Nur so, wie er gerade ist, nur so!!! Man nimmt ihn noch ohne die Brille der nach und nach über ihn gebildeten Glaubensmuster und der mit ihm gemachten Erfahrungen wahr. So geschichtslos könnte es immer bleiben, wenn wir in der Begegnung mit dem Anderen im Jetzt blieben. Das Jetzt ist so wohltuend. Es ist dieser wunderbaren Zustand, den Eckhart Tolle in seinem Buch "Jetzt"² uns so sinnlich nahe bringt. Dieses Buch, oder noch besser, die von ihm gesprochene Fassung auf CD, gehört zur Basisliteratur, wenn man die Liebe leben möchte. Geschichtslos sein! Dr. Kristina Brode, unsere *grande Dame* in der Psychosynthese, sagte einmal: "Erfahrungen machen dumm!" Tja, so kann es sein, wenn die erlebte Geschichte das Wahrnehmungsfeld miteinander drastisch reduziert.

Im Verliebtsein suchen wir die Befreiung aus der Angst, die Befreiung vom Gefühl des Mangels und der Unvollkommenheit. Mit dem Anderen sind wir aufgehoben, geborgen, getragen und meinen die Antwort auf die Frage gefunden zu haben, ob wir das Leben bestehen!

Gerade das letzte Bedürfnis scheint in unserem Gehirn nahe an einem sehr alten archaischen Prinzip zu liegen. Gemeinschaft verringert, neurologisch gesehen, immer unser Angstpotential, bzw. reagiert das Gehirn auf Alleinsein immer mit dem direkt daneben liegendem Angstareal. Nur im "Rudel" konnten wir ursprünglich uns versorgen und überleben. Und so war die Versorgungsbeziehung lange das tragende Beziehungsmuster. Aber eine Versorgungsbeziehung und eine Liebesbeziehung müssen nichts miteinander zu tun haben und schließen sich eher aus, als das sie sich ergänzen. Aber das wäre jetzt ein eigenes Vortragsthema.

Das Verliebtsein in den Anderen verlockt uns zu einem **Kardinalfehler** beim Gelingen einer Liebesbeziehung. **Wir suchen nach einem wunderbaren Zustand des Seins in der Welt der Form.** Wir suchen es beim Anderen! Und weil wir es hier nicht finden, suchen wir verstärkt am falschen Platz! Unser Suchen entwickelt sich dann sehr bald zum Ringen in allen seinen verschiedenen Formen! Und hier kommt eine zentrale Aussage in meinem heutigen Vortrag: Wir müssen den Ort der Suche verändern! **Das, was wir suchen, können wir nur in der formlosen Welt finden!** Es lebt zwar besonders in der Begegnung mit dem Anderen, aber es ist nicht der Andere! Martin Buber hat es einmal so ausgedrückt: Gott ist nicht in mir oder in Dir, sondern da, wo wir uns begegnen.³ Ich bin nicht so ganz, ganz einverstanden

mit dem Zitat, aber es markiert doch so schön diesen formlosen Zustand der spirituellen Berührung.

Lieber Bob Marley, wir ziehen weiter! Nicht ohne noch einmal den Wert des Verliebtseins für unser menschliches Sein zu tiefst zu würdigen und an viele schöne Momente in unserem Leben zu denken. Ach ja..., erinnern Sie sich auch? Erinnert sich Ihr Herz an die Erfahrung des Geliebtseins?

Tja, und dann kommt nach einigen Monaten das Erwachen, daß der Andere auf Dauer meinen Seelenzustand doch nicht leicht, gut, schön, weit, mutig, ... erhalten kann. Die Schwere des Lebens schleicht wieder um die Ecke!

Sehe ich da nicht Leonard stehen:

Your faith was strong but you needed proof
 You saw her bathing on the roof
 Her beauty and the moonlight overthrew her
 She tied you to a kitchen chair
 She broke your throne, and she cut your hair
 And from your lips she drew the Hallelujah
 Hallelujah
 Hallelujah
 Hallelujah
 Hallelujah

Ach Leo, wer hat schöner die Sehnsucht nach der Liebe und ihre Verhinderung besungen als Du? Mit Dir kann man im Schmerz baden! Tässchen Ouzo dazu und man ist ganz in der Welt des menschlichen Leids.

Was ist passiert!

Die eigenen, alten Wunden des Mangels sind wieder aufgebrochen. Schrecklich! Eine kleine Äußerung des Anderen genügt und die automatisierte Spur der Unvollkommenheit wird in meinem Gehirn wieder angefahren. Eckhart Rödig⁴, ein sehr interessanter Therapeut Autor, nennt es "Schematisierung". Peng: Schematisiert laufen wir in alten Spuren. Das Gehirn macht mit uns, was es will! Bitte schauen Sie sich hierzu den Film "Das automatische Gehirn" im Internet an. Es war eine Serie bei Arte, die man aber immer noch bei Youtube finden kann.⁵

Wir wissen alle, wie das funktioniert und ich möchte hier nur kurz darauf eingehen. Gibt es irgendeinen Selbstzweifel in uns, wird er sich eine Bühne suchen, auf der er seinen Konflikt gerne durchspielen möchte. Die Seele sucht regelrecht nach einer Ausdrucksebene. Nichts eignet sich mehr, als die nahe Begegnung mit dem Menschen, dem Sie die Aufgabe gegeben haben, Sie zu lieben. Ha, irgendwann werden Sie eine Lücke entdecken in seinem Vermögen, das ständig hinzukriegen. Und genau hier setzt sich automatisiert der alte Schmerz des Mangels herein. So ist es! So ist das menschliche Sein!

Hallelujah! Halleluja?

Zum Glück nicht nur!

Wollen wir im Sinne von Selbstpflege reagieren, erkennen wir den Selbstzweifel ausschließlich als **einen Impuls in uns**, als **eine alte Spur unseres Gehirns**, und **halten es nicht für die Realität mit dem Anderen**. Denn in Wirklichkeit ist dieser Impuls des automatisierten Gehirns nur eine gedankliche Illusion, ein Glaubenskonzept.

Im Sinne der Psychosynthese, bei der wir immer nach den Ressourcen schauen, möchte ich an dieser Stelle mehr auf die Vision dieses Beziehungsmomentes eingehen. Auf das, wo wir uns hin lieben können. Hier möchte ich mit einem Zitat von der wunderbaren Byron Katie Ihr Selbst in Schwingung setzen. Byron gehört mit ihrer Arbeit "The Work" unbedingt in die Welt der liebevollen Selbstpflege in der Psychosynthese. Dabei schätze ich neben dieser Methode zur Rücknahme von Projektionen besonders ihren Bewusstseinszustand. Byron ist ganz mit der Liebe verbunden, ohne jeden Mangel oder Zweifel. Sie spricht aber wenig darüber (was gibt es da auch in Worte zu kleiden?), sondern sie **ist** in diesem Sein. Alles salomonische, wie ich es oft bei Anderen höre, ist ihr fern.

Jetzt aber zu dem, was Byron sagt:

Wenn Sie sich selbst wirklich lieben, sind Sie unfähig zu der Projektion, die Anderen liebten Sie nicht!⁶

An anderer Stelle sagt sie:

Alle lieben mich. Es wissen nur noch nicht alle!⁷

Spüren Sie bitte mal für einen Moment in den Hintergrund dieser Worte. Wie gesegnet ist ein Mensch, der das sagen kann?!

Tja, da staunt mein Leo auf der griechischen Insel. Es hätte so schön einfach sein können. Er hätte nur die Richtung seiner Suche nach Liebe ändern müssen. Na, wenigstens hat er uns diese herrlichen Lieder geschenkt. Oder ist das ein zu hoher Preis?

Wenn wir nun also spüren und wissen, dass die Liebe nur in der Welt des Formlosen zu finden ist, wenn wir wissen, dass gerade die intime Begegnung unsere tiefsten Verletzungen reaktiviert, dann erhält die Liebesbeziehung einen anderen Stellenwert. Eckhart Tolle sagt hierzu, dass die Liebesbeziehung nicht dazu da ist, uns glücklich, sondern um uns bewußt zu machen.⁸

Wow..., ich hoffe, ich habe Sie jetzt nicht enttäuscht?! Aber glauben Sie mir: Es lebt sich besser ohne die Täuschung!

Nach seinen Worten hat die Liebesbeziehung die Aufgabe, eine Projektionsfläche für den alten Schmerz zu bieten, damit ich ihn erkenne und ihn dann in die selbstverantwortliche Heilung bringe. Diese Heilung meint das Erkennen der Illusion. Das Erkennen, dass der Mangel nur noch ein Gedankenkonzept von mir ist. Das dieses Gedankenkonzept zu eigenartigen Gefühlen führt und dann zu Wahrnehmungsmustern, die dem Liebenden nicht gut tun. Hier noch einmal die Reihen-

folge, damit das nicht untergeht: Glaubensmuster erzeugt Gefühl, Gefühl erzeugt Wahrnehmungsmuster.

Und, und das ist jetzt von allergrößter Wichtigkeit: **Ich bin immer in der großen Liebe des Seins**, des Jetzt, des Tao oder, was immer wir noch für Worte gefunden haben, **geborgen**.

Gehen wir noch einmal zur Ausgangsfrage an Sie zurück. Kann es still sein in Ihnen? Kann in der Stille etwas anderes erwachen? Gibt es hinter allen meinen Lebenskonstrukten, erschaffen aus der Suche nach Sinn, Halt und Orientierung, vielleicht etwas, was mich wirklich trägt?

Ich kann wählen: Gehe ich mit dem automatisierten Mangel oder mit der Geborgenheit des Seins. Hmmm laßt uns wieder für einen Moment in die Fülle des Seins eintauchen....

Neesa, neesa, neesa
 Neesa, neesa, neesa
 Neesa, neesa, neesa
 Gai-we-o, gai-we-o⁹

Hm..., das formlose Sein. Alles Trennende hebt sich auf. Und: Es ist nicht verborgen! Wir müssen nicht suchen, nicht finden! Es ist immer da. Nicht gleich, später, auf meinem Meditationskissen, ... nein: Jetzt! In diesem Moment.

Ich möchte weitermachen mit einem Zitat von Matthieu Ricard. Vielleicht wissen Sie, Matthieu Ricard war ursprünglich ein Molekularbiologe, der bei Francois Jacob, dem Nobelpreisträger für Medizin seine Promotion geschrieben hat. Als er diese fertig hatte, ist er zur Erholung nach Tibet gefahren und hat im Buddhismus dann seine eigentliche Heimat gefunden und ist Mönch geworden. Das ist ja eine hochspannende Kombination. Er ist heute der autorisierte Übersetzer des Dalai Lama ins Französische. Bitte hören Sie sein Zitat über Weisheit jetzt im Zusammenhang mit dem Verstehen unserer Aufgaben in der Liebesbeziehung. Er sagt: "Weisheit bezeichnet genau jenes Unterscheidungsvermögen, dass uns erkennen lässt, welche Gedanken und Handlungen zu echtem Glück beitragen und welche unser Glück zerstören. Weisheit beruht auf der **unmittelbaren Erfahrung** und nicht auf Lehrsätzen."¹⁰

In der Psychosynthese sprechen wir von der "Herzensbildung". Ich greife diesen Begriff jetzt hier auf, weil alles das, was ich über die Liebe erzähle, zu gelebter, gefühlter, synthetisierter Bewußtseinskultur werden sollte. Es darf vom Kopf ins gefühlte Sein gelangen!

Das ist ein hoher Anspruch und wird durch unser kleines, ängstliches Ego immer wieder torpediert. Wir sind alle mit unserem Ego identifiziert, was immer eine sehr wackelige Angelegenheit ist. Wird das Ego verunsichert, durch was auch immer, kämpft es mit den unterschiedlichsten Strategien um sein Überleben. **Es gibt jedoch einen Raum hinter dem Ego-Bewußtsein**. Dort angekommen spüre ich eine tiefe Geborgenheit, welche um vieles tragender ist, als jede weltliche Anstrengung

mein Leben zu meistern. Im Kontakt mit diesem Bewusstseinsraum wird die Lebensbewältigung ein Akt der persönlichen Entwicklung; Herausforderungen werden zu Wachstumsimpulsen und Krisen zu inneren Korrekturen.

Dieses Wissen muß aber vom Kopf und der Gewissensstruktur des Über-Ichs in den gefühlten Herzraum fließen. Denn nur wenn es da angekommen ist, kann der liebenden Blick auf den Anderen, und hier sind wir jetzt wieder bei der Liebesbeziehung, empathisch seine seelischen Bewegungen, Reisen und Wege begleiten.

Und um dieses Raumgeben geht es in der Begegnung! Kann der Andere in meiner Gegenwart seine Flügel entfalten? Und kann er auch mir diesen Raum geben? Gibt es Strategien und Konzepte, die diese Bewegung verhindern? Und kann ich diese dann in die liebevolle Wandlung bringen?

Ein kleiner Hinweis sei nun auf die Arbeiten von meinem Schüler Georg Henkel erlaubt. Er hat sich Ihnen heute hier mit der Perspektive des Narren vorgestellt. Der Narr rüttelt an den unbemerkt festgefahrenen Weltkonzepten und bringt den irrationalen Bewegungsimpuls. Öffnen Sie ihm die Tür! Er wird Ihnen in Ihrem inneren Haus Räume zeigen, die die Perspektive auf das Leben heilsam befruchten. Abgesehen davon, dass das Buch einfach auch sehr schön geworden ist.¹¹

Zurück zur gelebten Herzensbildung. Wenn wir ganz in der Verbindung mit unserem Selbst sind, können wir den Herzensraum auch in Krisenmomenten mit dem Anderen bewohnen. Es kann gelingen, auch in der Auseinandersetzung die Empathie zum Anderen, vielleicht sogar zum Angreifer, aufrecht zu erhalten, ohne uns selbst, ohne unser Selbst zu verlieren. Nichts kann mir passieren, wenn ich in diesem Bewusstseinsraum angekommen bin. Das ist sicherlich hier gerade eine idealisierende Formulierung. Aber auch eine Orientierung, wo wir uns hin entwickeln können. Eine Schülerin in meiner Ausbildung in Psychosynthese hat mir vor kurzem von ihrer Einstellung und ihrem Weg bei der Trennung von ihrem Mann erzählt. Sie klärt gerade Schritt für Schritt die Dinge, die zu klären sind und achtet sehr auf die Offenheit ihres Herzens = Ihrer Anbindung zu dem, was sie wirklich trägt. Das ist der Meisterinnen-Weg. Insbesondere, wenn es um Geld und Besitz geht, denn diese sind eine Form der heftigsten Ego-Anhaftungen. So kann der verlorene Geliebte zum echten Guru werden. Diese Schülerin hat meine tiefe Wertschätzung und Bewunderung!

Und was brauchen wir für das Gelingen der Liebesbeziehung?

Wenn ich jetzt in diesem Vortrag Einiges aufzähle, dann sind die Module für Sie gedacht! Sobald Sie diese Bausteine als Anspruch an den Anderen formulieren, sollten Sie wieder zum Ausgangspunkt dieses Textes zurückgehen.

Wenn wir also immer wieder wunderbar ühend mit dem Sein verbunden sind, dann entwickeln sich, soll die Liebesbeziehung gelingen, folgende Fähigkeiten:

Achtsamkeit für das Auftreten des Mangelgefühls

Wann kommt in Ihr Denken, Reden und Handeln ein eigenartig schräger Ton hinein? Etwas Forderndes, Abwertendes, Kleinmachendes, Bewertendes, Diffamierendes? Es fühlt sich schrill an! Achte Sie auf Ihre Worte und die Stimmung der Worte.

Dis-Identifikation

Können Sie im Miteinandersein immer wieder den Platz des Inneren Beobachters einnehmen? Dieses: "Ach, wie interessant! Was quatscht denn da schon wieder in mir?" Hier stellt sich die Frage, ob Sie Ihr eigenes Sein gut in die Beobachtung bekommen. Für mich ist diese Position das Kernstück jeder psychischen Bewegung. Im Übrigen auch das Kernstück jeder Psychosynthese-Arbeit. Wenn wir das nicht hinkriegen, versinken wir im Gequatsche der eigenen Projektionen.

Kommunikation

Kann ich zum Anderen das Erwachen meines alten Mangelgefühls kommunizieren? "Also, Liebster, wenn ich mich gerade selber quatschen höre, kommt es mir vor, als würde mein inneres Kind, meine Teilpersönlichkeit "Die Ungesehene" etc. gerade die Gesprächsführung hier übernehmen... ." Das Aussprechen hat ein hohes Heilungspotential. Mit innerer Stärke gebe ich mich der vermuteten Beschämung preis. Verbunden mit dem Selbst gibt es jedoch keine Beschämung! Niemals!

Sollte der Andere einen Versuch der Kränkung starten, kann ich diese Absicht bei ihm lassen. Es bleibt vielleicht eine Trauer, dass jemand auf meine Offenheit mit Angriff reagieren muß. Wie schade, dass er so sein muß! Und es folgt vielleicht eine Konsequenz in der Frage, mit welchen Menschen ich mich umgeben möchte!

Verantwortung in der Selbstheilung

Was müssen Sie tun, um den alten Mangel noch einmal in der Wonne Ihrer Liebe zu baden? Hier zeigt sich, was wir für Methoden in unserem persönlichen psychologischen Notfallkoffer integriert haben. Was fällt mir ein, um den vom bitteren zum süßen Schmerz gewandelten Mangel heute einmal heilende Aufmerksamkeit zu geben? Ich muß an dieser Stelle glaubig nicht mehr erwähnen, dass diese Pflege niemals vom anderen kommen kann.

Autonomie leben

Wie frei sind Sie in der Gestaltung Ihres Weges? Lässt der wirtschaftliche Aspekt dieser Beziehung Ihnen genug Entwicklungsräume? Das ist eine sehr heikle Frage, die in vielen Beziehungen der im Märchen verschlossenen Tür gleicht. Noch einmal: Wie unabhängig bin ich? Der Narr der hier stehenden Referentin ist da sehr provokant. Er hält die wirtschaftliche Unabhängigkeit für ein Grundelement einer jeden wirklichen Liebesbeziehung. Ich spreche gerade nicht von der Versorgungsbeziehung.

Auch durch die Verantwortung für Kinder können wir in unserer Autonomie begrenzt werden. Sich auch in dieser Verantwortung immer wieder zu definieren, ist für den Erhalt der Liebesbeziehung von fundamentaler Wichtigkeit.

Freiräume

Wie viele wirkliche Freiräume haben die Liebenden neben der Liebesbeziehung? Wenn die Liebesbeziehung das Wichtigste im Leben ist, wird der daraus folgende Anspruch auf vielseitige Bedürfnisbefriedigung, sie bald erdrücken. Wie sagt Khalil Gibran so schön: "... laßt Raum zwischen Euch. ... laßt die Winde des Himmels zwischen Euch tanzen"¹²

Und immer wieder übende Praxis im Sein!

So kann die Liebesbeziehung ein Erleuchtungsweg zu unserem Selbst sein. Eine Reise, die immer wieder zu wunderbaren neuen Orten führt, aber auch manchen Umweg nimmt. Eine Reise, die uns immer wieder zeigt, dass wir schon längst angekommen sind und wir die Tür zur spirituellen Basis unseres Seins nur immer geöffnet halten dürfen. Nicht morgen oder später oder wenn wir das Buch von Herrn Sowieso gelesen haben, sondern jetzt, genau in diesem Augenblick... .

Und eine wunderbare Form, das Jetzt zu praktizieren ist das gemeinsame Singen. Ich möchte Sie einladen, mit mir gemeinsam ein bisschen zu tönen, so dass meine Worte nun Zeit haben, in Ihr Herz zu fallen. Dazu paßt noch ein sehr schönes Zitat aus dem Buch "Ein Kurs in Wundern". Meine SchülerInnen lernen es in der Psychosynthese-Ausbildung mit dem Beginn der Inneren Kind-Arbeit kennen. Aber die Worte sind auch so heilsam für die Liebesbeziehung und auch immer wieder für das Singen.

Sie lauten:

" ...Liebe ist nicht abhängig von der Zeit, sondern von der Aufnahmebereitschaft. ... Alle Liebe, die Du erfahren hast, ist noch in Dir und wartet nur darauf, in Dein Herz eingelassen zu werden. Jetzt könntest Du sie einlassen. ..."¹³

Jetzt können Sie mitsingen!

In the light of love
We are whole

In the light of love
We are home

In the light of love
We heal and sing

Vielen Dank für die Erfahrung mit Euch!

Verweise aus dem Text

1. Zitiert in: Deutsches Yoga-Forum; Heft 1/02/2013, Seite 20
2. Eckhart Tolle: Jetzt; Die Kraft der Gegenwart; Kamphausen 2008 (20)
Wo immer Sie Eckhart Tolle einmal live erleben können, sollten Sie sich auf den Weg machen!

3. Sorry, dieses Zitat ist irgendwann einmal in mein persönliches Buch der Weisen Sätze von mir geschrieben worden. Ich weiß heute nicht mehr, wo es entnommen ist.
4. Eckhart Roediger; Was ist Schematherapie? Junfermann 2009
Ein guten, zusammenfassenden Vortrag von ihm in schriftlicher Form findet man hier: http://www.lptw.de/archiv/vortrag/2010/roediger_e.pdf
5. Der Link zum Film von Arte "Das automatische Gehirn:
<http://www.youtube.com/watch?v=1VA78q-CuMo>
Es waren 3 Teile. Man kann sie alle noch im Internet finden.
6. Byron Katie; Eintausend Worte für Freude; Arkana 2007,
Seite 95

Und auch wenn man Byron Katie einmal live sehen kann, sollte man unbedingt hingehen. Sie kommt regelmäßig, meist im Sommer nach Deutschland. Ansonsten gibt es auch sehr gute Filme im Internet von ihr zu sehen. Auch von anderen "The Work-Praktizierenden", aber da verschwinden die Therapeuten meist hinter dem Praktizieren der Methode. Es geht mir hier insbesondere um die Wahrnehmung von Byron, deren Selbst wirklich durch sie hindurch leuchtet.

7. Sorry, ich kann die Stelle gerade nicht finden, wo Byron Katie das in einem Buch sagt. Aber sie sagt es an vielen Stellen.
8. Eckhart Tolle: Jetzt; Die Kraft der Gegenwart; Kamphausen 2008 (20)
"Wenn du aber akzeptierst, dass Beziehungen da sind, um dich *bewusst* zu machen statt glücklich, dann wird deine Beziehung dir Erlösung bieten" Seite 168
9. Zitiert aus: Womyn with wings CD Booklet
Die Worte aus diesem Lied sind direkt kaum übersetzbar, aber "Neesa" heißt in Seneca der "Wintermond im Januar", und "Gaiweo" meint, annäherungsweise, "das schöpferische Wesen, das die Schöpfung ist" oder "das gute Wort".
10. Zitat in einem Vortrag von Gert Scobel
http://www.yoga.de/bdy_kongress/
Hier den Vortrag **Weisheit. Was uns immer noch fehlt (55:42)**
Teil 1 wählen.

11. Georg Henkel; Den Inneren Narren entdecken: lebensfroh - kreativ - spirituell; Gesundheitspflege Initiativ 2013
12. Khalil Gibran; Der Prophet; Patmos 2003 (4), Seite 22 f; Von der Ehe
13. Ein Kurs in Wundern; Greuthof 2010 (10). Sorry, sorry, ich bin am guttenbergen. Auch hier kann ich leider nicht die genaue Stelle angeben. Aber auch dieses Zitat könnte man überall im Buch finden. Ohje, wenn das meine sozialwissenschaftlichen Professoren im Himmel mitkriegen!Zur

Referentin:

Das Institut für Psychosynthese und interpersonale Psychologie wurde 1993 von Ursel Neef, Dipl. Sozialwissenschaftlerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie in Wuppertal gegründet. Sie war Mitglied der ersten deutschsprachigen Psychosynthese-Ausbildungsgruppe im Jahre 1986 in Wolfegg/Allgäu, geleitet durch David Bach vom Institut of Psychosynthesis/New York.

Ursel Neef ist Supervisorin bei der deutschen Psychosynthese-Gesellschaft und besitzt die `European Certification of Psychotherapy`. Man kann bei ihr verschiedene Formen der psycho-pädagogischen Begleitung und eine zweijährige Ausbildung in Psychosynthese in Verbindung mit der Vermittlung des Basiswissens für die Überprüfung zur `HeilpraktikerIn für Psychotherapie` besuchen.

Ursel Neef
Institut für Psychosynthese und interpersonale Psychologie
Schimmelweg 17
42329 Wuppertal

www.urselneef.de
☎ 0202.730719
psychosynthese@urselneef.de