

asteryourmind

ISA ULUBAEV

**WENN
DU LIEBE
WILLST,
MUSST DU
LIEBE SEIN**

Das richtige
Mindset schaffen,
um die wahre
Liebe zu erkennen
und ins Leben
zu ziehen

mvgverlag 

© 2020 des Titels »Wenn du Liebe willst, musst du Liebe sein« von Isa Ulubaev
(ISBN 978-3-7474-0165-1) by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe
GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2020

© 2020 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Iris Rinser

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildung: Isa Ulubaev

Layout und Satz: Mjüde Puziferri, MP Medien, München

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0165-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-530-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-531-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

© 2020 des Titels »Wenn du Liebe willst, musst du Liebe sein« von Isa Ulubaev (ISBN 978-3-7474-0165-1) by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

WIE DIESES BUCH DEIN LEBEN VERÄNDERN WIRD

Was ist wahre Liebe? Diese Frage wird wohl für viele ihr Leben lang ein Rätsel bleiben. Wenn ich es dir auf einen Schlag sagen müsste und nur ein Wort dafür hätte, dann wäre es alles. Liebe ist wirklich alles. Das zu begreifen ist das ultimative Ziel, denn es wird dir die größtmögliche Erlösung geben, von all dem Leid und dem Kummer, den du momentan vielleicht hast. Ganz egal, ob es Liebeskummer ist oder Leid durch die Beziehung zu deinen Freunden.

Beziehungen sind Beziehungen, und alles in diesem Leben steht in Beziehung zueinander. Selbst deine Kaffeemaschine hat eine Beziehung zu dir oder auch dein Computer. Entweder du hasst ihn oder du liebst ihn, je nachdem wie gut er funktioniert. Dieser Hass oder die Liebe kommt aus dir und niemand anderem, und das weißt du sicherlich schon bereits, nur fehlen dir die notwendigen Methoden, um das auch zu erkennen. Zu verstehen, dass Liebe alles ist. Damit meine ich, es zu verinnerlichen und als Weisheit anzunehmen. Das Wissen lässt dich verstandesmäßig begreifen, was die Liebe sein kann. Nur die Weisheit aber lässt das Gefühl der Liebe in dir keimen, sie lässt dich Liebe sein.

Ebenso wie du eine Meinung über deinen Computer hast, so haben wir auch eine Meinung über die Menschen in unserem Leben. Entweder wir führen eine gute oder eine schlechte Beziehung zu ihnen. Worauf aber kommt es an, wenn wir eine gute Beziehung führen wollen? Was müssen wir anders machen als sonst? Warum gibt es diejenigen, die glücklich und zufrieden sind, während andere die ganze Zeit grimmig auf den Boden schauen? Warum ist der eine voller Angst, während der

andere voller Zuversicht und Glaube an sich ist? Warum lebt die eine in einem luxuriösen Apartment, wo sie unendliche Fülle besitzt, während die andere in einer Einzimmerwohnung hockt und sich selbst bemitleidet? Warum ist der eine glücklich verheiratet und vollends zufrieden mit seiner Beziehung, während der Bruder jedes Jahr von vorne anfängt? Gibt es darauf eine Antwort? Oh ja, die gibt es, und ich werde sie dir in diesem Buch geben.

Das Ziel dieses Buches ist es, die fundamentalen Wahrheiten der Liebe und damit deines gesamten Lebens in einer einfachen Sprache rüberzubringen. Es sind die Gesetze des Lebens, deines Denkens und des Herzens. Gerade weil die meisten in ihrem Kopf feststecken, wird es vor allem darum gehen, dass du lernst, wie du zurück in dein Herz kommst, um eben die Menschen und Dinge in dein Leben zu ziehen, die du dir wirklich wünschst. Das große Geheimnis liegt nämlich tief in dir drin, doch die meisten wissen nicht, wie sie Zugang zu eben diesem tiefen Inneren finden. Lies dieses Buch und studiere es, um all die Dinge, die darin enthalten sind, wirklich zu verinnerlichen, denn es wird dir ein erfolgreiches und erfüllendes Leben bieten, darauf kannst du dich verlassen. Wenn du es schaffst, den Naturgesetzen des Lebens und unserer Beziehungen auf die Spur zu kommen, wirst du wahre Erfüllung finden.

Diese Erfüllung beinhaltet zwei Dinge, die grundlegend miteinander verknüpft sind, Arbeit und Liebe. Mit Arbeit und Liebe meine ich das Wachstum an dir selbst, wie eine Blume, die aus sich heraus wächst, um ihren Samen der Welt zur Verfügung zu stellen. Eine einzelne Blume oder ein einzelner Baum mag unbedeutend erscheinen. Und doch könnten sie nicht wichtiger sein. Jede einzelne Pflanze trägt durch die Früchte, die an ihr wachsen, oder durch den Sauerstoff, den sie produziert, zu unserem Leben bei. Und jede Beziehung, die wir in Liebe leben, trägt zu einem lebenswerten Umfeld bei. Wenn du also vielleicht noch

glaubst, dass deine Wenigkeit unbedeutend sein sollte oder dass es da draußen keinen Grund dafür geben sollte, dass du dich entfaltest, ganz egal was für einen Wunsch du tief in dir trägst, dann kannst du dich beruhigen, denn du bist wichtig, glaub mir. Sehr wichtig sogar.

Wenn du an dir selbst arbeitest, kannst du dich optimal entfalten. Doch nur, wer sich selbst entfalten kann, kann überhaupt Liebe geben. Es geht nur darum, zu wachsen und einen Beitrag zu leisten. Eben das ist das große Fragezeichen, das oft in Beziehungen zu finden ist: Wie kann ich richtig geben? Wie kann ich richtig nehmen? Was ist die goldene Mitte? Wie kann ich dies erkennen? All diese Dinge, all die Antworten, all die Resultate sind bereits in dir enthalten, und du trägst das Glück bereits in dir. Stell dir vor, da ist ein riesiger, geschliffener Rohdiamant, und irgendwer hat einfach einen Haufen Dreck draufgeworfen, sodass man das Glitzern nicht mehr sehen kann. In diesem Buch wird es vor allem darum gehen, dass du diesen Dreck nach und nach entfernst und der Glanz zum Vorschein kommt.

Im ersten Teil des Buches wird es vor allem um deine innere Welt gehen. Wie stehst du zu dir selbst und wie kannst du dich zu deinem Vorteil ändern? Der zweite Part behandelt die verschiedenen Techniken, die dir nutzen, um einen Menschen in deinen Bann zu ziehen. Wie baust du ein Gespräch auf? Was kannst du tun, um auch eine Beziehung langfristig intakt zu halten? Was ist der Unterschied zwischen Mann und Frau? Wie ticken wir? Wie kannst du ein Gespräch eröffnen und dabei attraktiv wirken?

All diese Bausteine sind wichtig, um gelingende Beziehungen zu anderen Menschen zu schaffen. Und doch dürfen wir das große Ganze nicht aus den Augen verlieren. Viele nennen dieses Ganze Universum, Gott, Buddha oder Allah. Ich nenne es einfach Liebe. Wir alle versuchen, unser Leben lang zu verstehen, warum wir überhaupt jeden Tag aufstehen. Warum wir jeden Tag das tun, was wir tun. Warum wir

immer wieder Schmerz und Leid durchleben müssen. Ich möchte dir vermitteln, dies alles als die großartige Reise des Lebens zu sehen. Und dir zeigen, was da Unglaubliches am Ende dieser Reise auf dich wartet: die wahre Liebe.

SELBSTBEWUSSTSEIN

Wenn es ein Wort gibt, mit dem ich zusammenfassen müsste, worum es in diesem Buch geht, dann ist es *Selbstbewusstsein*. Was hat Selbstbewusstsein mit der Liebe zu tun?

Eine ganze Menge. Ich bin ziemlich sicher, dass auch dir schon einmal das Herz gebrochen wurde, sonst wärest du ja nicht hier. Da haben wir auf jeden Fall etwas gemeinsam. Ich kenne das, und es ist ein Scheißgefühl. Als hätte sich ein Krater unter dir aufgetan, während über deinem Kopf eine Gewitterwolke hängt, aus der permanent Blitze zucken. Wie oft hast du schon im Bett gelegen und dich selbst bemitleidet? Man kann es einfach nicht schönreden, verlassen zu werden ist so ziemlich das Verletzendste, was einem passieren kann. Und hier kommt das Selbstbewusstsein ins Spiel. Dein Selbstvertrauen ist die Basis dafür, dass du die Liebe bekommst, die du wirklich verdienst. Hört sich komisch an? Ist es aber nicht. Der Grund, warum wir immer wieder und wieder verlassen werden und leiden wie ein Hund, liegt in unserem Selbstbewusstsein.

Hast du das Wort schon mal genauer betrachtet? Denn eigentlich sind es doch drei Wörter: *Selbst* – *bewusst* – *sein*. Irgendwie also sind wir ausgerutscht und in diesem merkwürdigen Leben hier gelandet, aber wie viele wissen eigentlich wer sie *selbst* sind? Wie viele Menschen sind sich dessen nicht *bewusst*? Und was zum Henker bedeutet eigentlich dieses *Sein*?

Eine Sache ist definitiv klar, du brauchst das Zeug. Wenn du dir selbst bewusst bist, bedeutet das, dass du ganz genau weißt, wer du bist und was du vom Leben willst. Klar, ich dachte auch lange Zeit, das schnellere Auto und coolere Klamotten machen mich glücklich. Doch

tief in mir drin merkte ich, dass mir was fehlt. Manchmal ist es ein bloßes Lächeln oder eine simple Umarmung, was uns glücklich macht. Warum? Weil wir alle nach Liebe und Verbundenheit suchen. Sobald dir das selbst bewusst ist, merkst du, dass es auch allen anderen so geht. Und mit diesem Wissen kannst du ganz anders auf deinen Traummann oder deine Traumfrau zugehen. Wenn du weißt, wer du bist, wird es dir umso leichter fallen, dein Herz zu öffnen.

Wie kannst du die magische Anziehungskraft entwickeln, um die Menschen, die wahre Liebe wirklich verdient haben, in dein Leben zu lassen? Du musst fähig sein, dein Herz zu öffnen. Wenn du Liebe willst, dann musst du erstmal Liebe sein. Was aber bedeutet es, Liebe zu sein? Viele Jahre lang war ich der festen Überzeugung, dass Liebe ein Gefühl ist, das uns plötzlich einfach so überkommt. Die berühmte Liebe auf den ersten Blick. Mit der Zeit aber verstand ich, dass dieses blitzartige Gefühl recht wenig mit der wahren Liebe zu tun hat. Hollywood hat mich wirklich geprägt. Die Prinzessin lässt ihre langen Haare herunter, ich steige vom Pferd und rette sie vor dem Bösewicht. Das war meine Vorstellung von Liebe. Der Bösewicht war das Arschloch, das mit ihr zusammen ist, und ich bin der nette Typ, der ihr hinterherläuft und ihre Hausaufgaben macht.

Dies ist eine sehr oberflächliche Version der Liebe und kommt im wahren Leben praktisch nicht vor. Ich möchte dir jetzt zeigen, wie es dir gelingt, dir selbst bewusst zu werden, dein Herz zu öffnen und dich bereit zu machen für die wahre Liebe!

PART I

DIE STORY

Grade eben habe ich über die Hollywood-Story von Liebe gesprochen. Sie hat wirklich jahrelang genau so in meinem Kopf herumgespukt. Hand aufs Herz: Hast du dich nicht auch schon einmal in so eine Spielfilm-Welt hineingeträumt? Die meisten von uns erzählen sich im Kopf eine Geschichte, die ganz stark einem Liebesroman ähnelt.

Das ist vollkommen normal. Wir Menschen brauchen Geschichten, um die komplizierte Welt da draußen besser begreifen zu können. Doch es ist fatal, wenn wir uns jahrelang, immer und immer wieder eine gefakte Geschichte erzählen. Denn das problematische an der ganzen Sache ist, dass die Storys, die wir in unsere grauen Zellen gebrannt haben, leider nur sehr selten zur Realität passen. Das war mein größter Fehler, und ich vermute auch deiner. Wie oft passiert es nämlich, dass sie mit dem Arschloch davonzieht, oder er mit einer anderen umher-tobt, während du sie wie einen Engel behandelt hast? Bei aller Liebe, wenn das einmal passiert, wäre es ja in Ordnung, aber jedes Mal? Wirklich? Irgendwann fängt man doch an, sich zu fragen, was hier verdammt noch mal schief läuft.

Wir sollten die Geschichten, die in unserem Kopf ablaufen, immer wieder mal mit der Realität vergleichen. Was sagt uns die Geschichte, die du dir immer wieder erzählst? Bist du die eine, die ihn endlich verändern wird? Bist du der Retter, der sie endlich erlösen wird? Eben das ist unser *Selbst* aus dem wundervollen Wort *Selbstbewusstsein*. Dieses Selbst, das bist nicht wirklich du. Es ist eine bloße Geschichte, die du dir jeden Tag erzählst und irgendwann beginnst zu glauben. Wenn diese Geschichte nicht zu der Realität passt, wie sie wirklich ist, dann wirst du dir verdammt wehtun, sobald du auf dem harten Boden der Wirklichkeit aufkommst.

Deshalb wird es in diesem ersten Teil des Buchs darum gehen, all die falschen Glaubenssätze und Paradigmen über Liebe aus deinem Kopf zu streichen. Sobald du diese rosarote Brille endlich abgelegt hast, wirst du in den Genuss von wahrer Liebe kommen.

LIEBE UND BESTÄTIGUNG

Mehr denn je streben wir in unserem Leben nach Aufmerksamkeit und Bestätigung. Es ist völlig normal geworden, schöne Momente und Fotos vom neuen Outfit in den sozialen Netzwerken zu posten und prompt eine Rückmeldung darauf zu bekommen. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass das Streben nach Likes oder Kommentaren im Internet süchtig machen kann. Je mehr wir posten, desto mehr Bestätigung möchten wir haben, und irgendwann sind wir abhängig davon. Viele verwechseln das dann auch mit Zuneigung oder Liebe.

Was die Bestätigung von der Liebe unterscheidet, zeigt meiner Meinung nach folgende Geschichte ganz gut: Stell dir vor, du wanderst durch die Stadt und bemerkst plötzlich auf der anderen Straßenseite einen unwahrscheinlich schönen Glanz, ein strahlendes Glitzern. Du kneifst die Augen zusammen, um zu erkennen, was es ist, und siehst eine halb geöffnete Truhe voller Schätze. Die kostbarsten Dinge liegen in der Truhe, so strahlend, dass du kaum hinsehen kannst. Ein magischer Sog geht von dem Glitzern aus. Über der Schatztruhe ist ein Schild angebracht: WER DIESE KISTE ZUERST ERREICHT, DARF SIE BEHALTEN. Da überlegst du natürlich nicht lange und rennst los. Wäre dieser Schatz in deinem Besitz, wärest du mit einem Schlag alle Sorgen los. Du hättest Geld ohne Ende, alle würden dich bewundern, und obendrein hättest du noch die beste Story. Du überlegst schon, wie du am besten für das Selfie posierst, da siehst du aus dem Augenwinkel, wie sich ein brüllender Löwe in deine Richtung stürzt. Was wird wohl deine Reaktion sein? Du wirst wohl sehr wahrscheinlich deine Beine in die Hand nehmen und sofort verschwinden, denn alles in deinem Körper wird nur danach schreien zu überleben. Dein Sys-

tem fährt alle Denkprozesse runter und schießt all das Blut aus deinem Kopf direkt in Arme und Beine, damit zu so schnell wie möglich Land gewinnst.

Nun stell dir eine andere Geschichte vor: Du möchtest deine kranke Mutter besuchen und siehst schon von Weitem, dass ihr Haus in Brand steht. Nur dass vor dem Haus nicht die Feuerwehr steht, sondern ebenfalls ein wild gewordener Löwe. Du weißt, dass sich deine Mutter nicht bewegen kann, und wenn du sie nicht rettetest, wird sie qualvoll verbrennen. Was tust du? Wirst du auch die Flucht ergreifen? Oder versuchen, an dem Löwen vorbeizukommen? Ganz unabhängig davon, wie deine Antwort lautet, ich würde es tun. Keine verdammte Sekunde würde ich damit verschwenden, darüber nachzudenken, ob ich es tue oder nicht. Denn das ist in meinen Augen der feine Unterschied zwischen Liebe und Bestätigung. Wenn wir für Schätze leben, dann werden die Hürden, die im Leben auf uns warten, immer zu groß sein. Doch wenn es Liebe ist, kann uns absolut nichts aufhalten, auch wenn es ein tollwütiger Löwe ist.

Lass mich dir etwas genauer erklären, was ich mit Bestätigung oder Liebe meine. Als ich ein kleiner Junge war, lebte ich gemeinsam mit meiner Familie in unserer damaligen Heimat Tschetschenien. Das ist eine Republik im Kaukasus, südlich von Russland. Bis heute ist meine stärkste Erinnerung an meine Heimat, wie wir zusammengesessen und gegessen haben. Meine Großeltern, meine Eltern, meine Cousins und Cousinen, alle zusammen. Auch die Onkels und Tanten waren dabei. Es war eine große Familie, die ständig miteinander Zeit verbracht hat. Du musst verstehen, in Tschetschenien läuft alles sehr entschleunigt ab, zumindest damals. Es ist nicht wie in Deutschland, wo alles so unglaublich schnell und hektisch ist. Dort ging es vielmehr um die gemeinsame Zeit und die Familie als um Karriere und Status, auch wenn das hier ebenfalls nicht immer der Fall ist. Jedenfalls hat es mir nie an Liebe gemangelt.

Jeder Einzelne von diesen Menschen damals hat mir die nötige Liebe gegeben, die ein Kind braucht, um aufblühen zu können. Leider dauerte diese schöne Zeit nicht ewig. Irgendwann begann der Krieg, und irgendwann erreichte dieser Krieg auch unser Dorf, und wir mussten fliehen.

Nach vielen Strapazen und Hindernissen kam es letztendlich dazu, dass ich in Deutschland ankam, gemeinsam mit meiner Familie. Wir landeten zunächst im Asylheim. Auch dort war ich ziemlich glücklich, ich wollte all die unterschiedlichen Menschen kennenlernen, und es fanden sich immer andere Kinder zum Spielen. Ich sah all das immer noch durch meine wundervolle rosarote Kindheitsbrille. Meine Eltern hingegen hatten ein großes Problem damit, dass es dort so viele verschiedene Nationalitäten gab. Ich vermute, sie hatten einfach Angst. Ihre Brille war eher schwarz gefärbt.

Nach einigen Jahren mussten wir auch das Asylheim verlassen und zogen in eine Stadt, die einige Kilometer weiter lag. In dieser Stadt kam ich in ein ganz anderes Umfeld. Ich lernte natürlich neue Jungs in der Schule kennen, mit denen ich andere Interessen verfolgte als noch zuvor. Im Asylheim war ich unfassbar fleißig gewesen. Ich hatte ständig zusammen mit den anderen Kindern gelernt, und für jemanden, der gerade erst die deutsche Sprache erlernte, hatte ich wirklich gute Noten geschrieben. In meinem neuen Umfeld waren gute Noten allerdings nicht wichtig. Also wurden auch mir andere Dinge wichtiger. Immerhin wollte ich unbedingt zur Gruppe gehören. Das Problem daran war bloß, dass meine Noten mit der Zeit immer schlechter wurden. Als ich also eines Tages mit dem Zeugnis nach Hause kam, war die Reaktion nicht wie erwartet. Meine Mutter begegnete mir mit einem: »Was soll das? Was sind das denn für Noten? Was denkst du dir dabei?« In diesem Moment war es, als hätte mich ein Dolch ins Herz getroffen. Es war die reinste Ablehnung für mich. Es ist verständlich, dass eine Mutter

sich gute Noten erhofft, doch als Kind denkst du dir in diesem Moment bloß: »Warum kriege ich keine Liebe mehr?«

So begann ein Teufelskreis. Ich konnte es nicht gleichzeitig meinen Freunden recht machen und mit ihnen abhängen und meiner Mutter, die erwartete, dass ich daheimbleibe und lerne. Mein Gedanke zu diesem Zeitpunkt war: »Wenn du mir keine Liebe gibst, dann hole ich sie mir eben woanders.« Woanders war der Ort, an dem sich die Jungs herumtrieben, mit denen ich Zeit verbrachte. Leider verstand ich damals nicht, was Bestätigung und Liebe wirklich sind, denn das, was die Jungs mir gaben, war keine Liebe. Es war lediglich Bestätigung. Bei den Jungs und mir ging es nicht um Noten, sondern um lange Joints und leere Wodkaflaschen. Wenn ich also einen Joint geraucht hatte, dann erhielt ich Lob dafür: »Wow, krass, ein ganzer Joint allein. Heftig.«

Am nächsten Tag aber reichte ein Joint schon nicht mehr, um cool zu sein. Also musste ich dieses Mal zwei rauchen, damit ich meine Anerkennung und Bestätigung bekommen konnte. »Wow, krass, zwei Joints. Heftig man.« Eben das ist das Problem mit der Bestätigung, wir müssen immer wieder was drauflegen, damit wir sie bekommen, und so tat ich es auch. Aus den zwei Joints wurden irgendwann bewaffnete Raubüberfälle. Ich war inzwischen so weit abgedriftet, dass es für mich beinahe in den Bau ging, weil ich für diese Straftaten mehrmals vor Gericht saß.

Gott sei Dank konnte ich eines Tages eine 180-Grad-Wendung machen und mein Leben komplett verändern. Irgendwann habe ich durchschaut, dass mir die oberflächliche Bestätigung meiner sogenannten Freunde egal sein kann. Die wichtigste Erkenntnis aus den damaligen Erfahrungen war, dass Liebe oft verwechselt wird mit Bestätigung. Während Bestätigung aus der Angst heraus entsteht, erwächst Liebe aus der Fülle. Das bedeutet, dass es uns bei Bestätigung viel mehr um Sicherheit geht, also das Negative zu vermeiden. Liebe dagegen

zielt immer auf das Positive, auf Energie und Wachstum. Bestätigung wird aus einem Mangel heraus gefordert, Liebe repräsentiert die Fülle. Bestätigung sieht also nur den Mangel, der momentan da ist. Liebe erkennt und akzeptiert die Fülle.

Die Suche nach Aufmerksamkeit und Bestätigung hat auch etwas Trennendes. Wir spalten uns in Gruppen und schließen andere aus. Ich habe beispielsweise entschieden, dass meine Mutter die Böse ist und meine Freunde mich viel besser verstehen. Wir haben zusammengehalten, gemeinsam gegen den »Terror« unserer Eltern. Mit der Zeit wurden wir kriminell und der Feind war der Staat. Der gemeinsame Kampf gegen einen Feind schweißt eine Gruppe extrem zusammen. Aber gleichzeitig trennt sich diese Gruppe auch ab vom Rest der Welt. Und das passiert andauernd. Wir trennen, statt zu akzeptieren. Nicht, weil wir schlechte Menschen sind, sondern weil wir es einfach nicht besser wissen. Hätte ich damals schon gewusst, wie die wahre Liebe tickt, hätte ich meine Mutter nicht bekämpft, sondern sie einfach umarmt. Ich hätte erkannt, dass ihre vermeintlich böse Reaktion auf meine schlechten Noten aus Liebe entsprang. Sie liebte mich, und sie wollte nur das Beste für mich.

Liebe ist wie ein warmes Licht, Angst ist wie ein kalter Schatten. Du selbst und nur du entscheidest jeden Tag, ob du Liebe oder Angst in deinem Leben willst, je nachdem wie du mit deinem Umfeld und mit dir selbst umgehst. Je nachdem, ob du die Welt akzeptierst oder ablehnst, so wie sie ist. Akzeptanz wird dir Licht und Wärme bringen. Ablehnung wird dir immer Schatten und Kälte bringen. Und ja, da draußen gibt es unfassbar viele Menschen, denen es unglaublich kalt ist. Ebenso war es mit meiner Mutter. Sie hatte Angst davor, was aus mir werden würde, wenn es so weiterginge. Angst, dumm dazustehen, wenn ihre Freundinnen erst einmal sahen, was für schlechte Noten ich hatte. Ihre Ablehnung hatte mich dazu gebracht, dass ich nun sie ablehnte, und so nahm jetzt das ganze Dilemma seinen Lauf.

Du verstehst jetzt vielleicht, dass es wirklich wichtig ist, was du in Situationen, in denen du Ablehnung erfährst, tust. Um diese Momente zu meistern, benötigst du eine starke Achtsamkeit. Das bedeutet, du musst dir des Momentes bewusst werden. Erkennen, was hier gerade passiert, um angemessen darauf zu reagieren. Natürlich konnte ich das als Kind nicht, also wählte ich den Weg der Bestätigung und wurde zu einem Kriminellen.

Wie sieht es mit dir aus? Befindest du dich auch in einer Beziehung, in der das Streben nach Bestätigung die Oberhand gewonnen hat? Ich zeige dir einen Trick, wie du das ganz einfach herausfinden kannst. Das deutlichste Merkmal, das Liebe und Bestätigung voneinander unterscheidet, ist die Bedingung. Bestätigung ist immer an eine Bedingung geknüpft. So musste ich beispielweise jeden Tag einen weiteren Joint rauchen, damit meine Freunde mir Beachtung geben. So musst du beispielweise unbedingt den Müll rausbringen, damit deine Frau dich schätzt. So musst du beispielsweise immer die Bude aufräumen, damit er dich gerne hat. Das allerdings hat recht wenig mit Liebe zu tun, auch wenn du mir jetzt vielleicht widersprechen magst. Wahre Liebe ist nämlich bedingungslos. Es ist egal, ob sie dir zurückschreibt oder nicht, du wünschst ihr trotzdem nur das Beste. Es interessiert nicht, ob du einen Joint rauchst oder nicht, du bist trotzdem wundervoll. Es spielt keine Rolle, ob du mich fertigmachst wegen meiner Note, ich liebe dich trotzdem, ganz egal was kommt.

Es steht absolut nichts dazwischen, denn Liebe ist die volle Akzeptanz der Dinge, so wie sie sind. Das Einzige, was dich daran hindert, ist deine antrainierte Angst. Die einzigen evolutionären Ängste, die wir haben, sind die Höhenangst und die Angst vor Geräuschen, alles andere ist antrainiert. Wenn du also Angst davor hast, verlassen zu werden, dann kannst du das ändern, doch dafür musst du Angst erst einmal verstehen. Sobald du das nämlich getan hast, wirst du sie

ebenfalls in dein Herz schließen, und das ist der große Schritt, den du machen musst, um wahre Liebe zu erfahren. Es ist das Fundament für eine glückliche Beziehung zu all den Menschen in deinem Leben. Ob Partner, Freunde oder Familie.