

Luz Mercedes

Transformation der Liebe

© 2019 Luz Mercedes

Autorin: Luz Mercedes
Umschlaggestaltung, Illustration: Luz Mercedes
Lektorat, Korrektorat: Luz Mercedes

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:
Buchschniede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschniede.com

ISBN: 978-3-99084-732-9 (Paperback)

ISBN: 978-3-99084-733-6 (Hardcover)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Vorwort

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Widmung

Einleitung

Regenbogenliebe...ein wahres Märchen...

Selbstliebe... in und um mich

Das Zeitalter der Liebe

Nimm dir Zeit

Transformation der Liebe

Was macht Liebe aus?

Transformation und Veränderungen durch Partner

Transformation und Veränderung durch Reflexion

Selbstliebe

Transformation und Veränderung an bestimmten Orten

Kuba

Peru

Österreich

Wien

Transformation und Erkenntnisse durch interkulturelle Beziehungen

Distanz und Nähe

Transformationslektionen für meinen weiteren Weg

Erotik und sexuelle Energie

Mann und Frau – Dualseelen und Seelenpartner

Ethik

Faszination Kuba

Ende und Neubeginn

Die Weite des Meeres

Kuba im Herzen

Männer, die fremd gehen

Frauen, die fremd gehen

Erste Begegnungen – wann beginnt die Liebe oder ist es nur Anziehung?

Geschenke von früheren Partnern

Seelensex

Vertrauen

Die höhere Liebesfähigkeit

Transformation der Geschlechter

Das Erbe unserer Ahnen

Seelentanz

... ein wahres Märchen

Freiheit

Romantik und Liebe

Einlassen und Loslassen

Können wir Freunde bleiben?

Heilrituale

Abschließende Worte

Transformation der Liebe

Luz Mercedes

Liebe LeserInnen,

ich möchte euch mitnehmen auf eine innere und äußere Reise zur Liebe.

„Wenn wir keine Liebe und Nähe zu uns und unserem wahren Selbst haben und niemanden, der uns auf unserem Weg unterstützt, haben wir nichts und leben leer“

Dieser Satz kam von einem Menschen, der mir sehr viel bedeutet.

Ich möchte ihn voranstellen und freue mich, euch zu eurer Transformation der Liebe in und um euch zu begleiten.

Ebenso ist dieses Buch eine Liebeserklärung an meine Eltern. Ich erkannte im letzten Jahr, wie viel Glück ich habe, in diese Familie hineingeboren zu sein. Es ist mir bewusst, dass dieses Glück beidseitig ist.

Mein Papa hat mich gelehrt, ehrlich und voller Stärke durchs Leben zu gehen. Das werde ich niemals vergessen. Dafür bin ich ihm unendlich dankbar.

Meine Mama brachte mir bei, eine starke und empfindsame Frau zu sein. Sie gibt und hört niemals auf zu geben.

Kein Elternteil ist perfekt. Alle können nur so viel an ihre Kinder geben, wie sie nach bestem Wissen und Gewissen vermitteln können. Vieles haben sie kulturell und sozial von ihren Eltern und diese von ihren Vorfahren übernommen.

Meine Eltern gaben ihr Bestes und noch mehr. Ich bin so dankbar und möchte ihnen das noch oft in meinem Leben vermitteln.

Vorwort

Ich widme dieses Buch meinen LeserInnen. Es waren einige Rückmeldungen, Leserbriefe und Rezensionen die mich darin bestärkt haben, mehr über meine Erfahrungen zu schreiben. Da ich in diesem Buch sehr viel Intimes und auch Gesellschaftskritisches erzählen möchte, gebe ich es unter meinem lieb gewonnenen Pseudonym heraus.

Ebenso möchte ich dieses Buch allen widmen, die an die Liebe glauben: sei es die romantische Liebe, die Liebe am Leben, die Liebe zu besonderen Orten und vor allem die Liebe zu sich selbst und den eigenen Weg.

Speziell widme ich dieses Buch einer Freundin, die mir sehr wertvolles Feedback bei der Entstehung dieses Buches gegeben hat: vielen Dank liebe Susanne!

Ebenso möchte ich es einem Mann, einem Seelengefährten und Freund der in meinem Leben ist, widmen: danke für deine Motivation, Unterstützung und Inspiration.

Oft sind es Menschen, die das Beste aus uns heraus holen auch diejenigen, die sich kein Blatt vor den Mund nehmen und alles direkt ansprechen. Jedes Gefühl, jeder Gedanke wird dann geteilt und wenn wir von und mit unserem Herzen hinhören, können wir ganz tief in uns ankommen.

Ich wünsche dir, liebe Leserin, lieber Leser, viel Freude und Genuss, Reflexionsbereitschaft beim Lesen.

Von Herzen, Luz Mercedes

Widmung

Ich widme dieses Buch allen, die an die wahre und große Liebe glauben. An all die TräumerInnen und Träumer da draußen, die sich gerne ganz mit ihrer Liebe verbinden möchten.

Ich widme diese Zeilen dieser unsagbar tiefen Liebe, die den Raum für Entwicklung gibt.

Ich widme dieses Buch der Liebe, die alles in Licht verwandelt.

Ich widme dieses Buch jener Liebe, die mit allen Fasern am Leben teilnehmen möchte und sich einlässt auf dieses Abenteuer hier auf Erden.

Ich widme diese Zeilen all jenen, die nicht müde werden, ihre Essenz zu leben und mit voller Leidenschaft und Freude zu lieben

Ich widme dieses Buch allen RomantikerInnen, die immer wieder Energie schöpfen und mit Optimismus und Kraft ihrem Weg treu bleiben

Einleitung

Regenbogenliebe...ein wahres Märchen...

Vor langer Zeit begegnete Iris einem Mann, der viel in ihr auslöste. Es war an einem verregneten, kühlen Tag im Norden einer wunderschön magischen Insel. Iris saß mit ihrer Freundin in einem kleinen Geschäft und war besonders sentimental an diesem Nachmittag. Da trug es sich zu, dass zwei Männer das Geschäft betraten. Einer war sehr gut gelaunt und lachte. Der zweite Mann hinter ihm hatte einen traurigen Gesichtsausdruck. Iris beobachtete ihn und fragte sich, was in ihm wohl vorgehen möge. Es war aber keine Zeit für lange Gespräche.

Am selben Abend begegnete Iris dem Mann mit dem traurigen Gesichtsausdruck bei einem großen Fest in der Stadt. Viele Menschen waren dort zusammengekommen und es war bunt und ausgelassen.

Im Laufe des Abends kam Iris mit ihm ins Gespräch. Seppi erzählte ihr, dass er als Architekt arbeitet und normalerweise keinen Urlaub macht.

Sein Studienkolleg hatte ihn eingeladen und er dachte sich, dass eine Pause von seinem hektischen Leben sehr gut sei.

Iris und Seppi tanzten viel in dieser Nacht und erzählten sich aus ihrem Leben. Iris war überrascht, wie viel sie ihm in kurzer Zeit anvertraute. Sie vertraute ihm und in seinen Augen konnte sie sehen, wie verletzlich er war.

Er erzählte ihr ein Märchen einer anderen Zeit und Iris bemerkte, wie sich ihr Herz für diesen Menschen öffnete. An diesem Abend begleitete Seppi Iris nach Hause. Auf der Dachterrasse wollten sie noch etwas reden und dabei den Sternenhimmel beobachten.

Es war sehr kalt in dieser Nacht. Seppi und Iris kuschelten sich in warme Decken ein und beobachteten die Sterne, während sie sich unterhielten. Es war eine Nacht der perfekten Harmonie. Eng aneinander geschmiegt fielen ihnen beiden die Augen zu und doch fühlte sich Iris munter und lebendig.

Kurz darauf spürte sie, wie sie beide von einem Regenbogen umhüllt wurden. Es fühlte sich wundervoll an. Ihr wurde ganz warm und wohligh zumute. Der Regenbogen breitete sich über sie beide aus und hüllte sie in schöne Gedanken und Gefühle.

Iris wollte ihre Augen nicht öffnen. Der Moment war zu perfekt, um wieder zu sehen. Denn mit ihren geschlossenen Augen konnte sie die Farben des Regenbogens in ihrem und seinem Körper ausbreiten sehen. Bereits seit einiger Zeit war der Regenbogen ihr innerer Maßstab für Erkenntnisse geworden. Oft konnte sie die Aura eines Menschen durch dessen Farben wahrnehmen und erkennen, wie die Seele beschaffen war. Seppi hatte eine sehr schöne und reine Seele, die aber durch viele seiner Erfahrungen getrübt worden war. In diesem Moment erkannte sie die Farben des Regenbogens, die in ihm leuchteten und die es galt, wieder strahlen zu lassen.

Kurz darauf bewegte sich Seppi neben ihr.

„Das war wunderschön.“ sagte er. Sollte Iris ihm vom Regenbogen erzählen? Eine innere Stimme flüsterte ihr zu, dass das sehr viel wäre und sie sich ja erst einen Abend lang kannten. Daher entschied sie sich, nichts zu erwähnen.

Iris und Seppi wurden sehr gute und enge Freunde. Diese Freundschaft hielt all die Jahre und auch über die große Entfernung an. Auch wenn sie sich nicht oft hören und sehen, so ist eine ganz starke Verbindung zwischen ihnen. Weder Distanz noch wenig Kontakt kann dies verändern.

Erst Jahre später fragte sie Seppi einmal, wie Iris die erste Begegnung wahrgenommen habe und was sie Freundinnen von ihm erzählte. Iris schrieb ihm eine E-Mail und erwähnte nichts vom Regenbogen an diesem Abend. Als sie Seppi darum bat, umgekehrt zu schreiben, wie er es empfunden hatte, bekam sie eine lange Email von ihm.

„An diesem Abend fühlte ich, wie uns ein Regenbogen einhüllte. Ich sagte nichts zu Iris, denn sie würde meinen, ich sei verrückt.“ Als Iris diese Zeilen las, berührte es sie tief im Herzen.

Die wundervollsten Freundschaften haben oft einen sehr markanten und eindrucksvollen Beginn. Bei einigen Freundschaften ist es oft Jahre später nicht mehr so klar, welche Emotionen und Gedanken beim Kennenlernen vorwiegend war. Iris hatte aber das starke Gefühl, dass die Freundschaft mit Seppi einen Beginn auf Herzesebene hatte. Daher ist ihr bewusst, dass diese Freundschaft für immer tief in ihrem Herzen einen Platz haben wird.

Selbstliebe... in und um mich

Öffnen wir uns den Wellen der Freude im Herzen

Vertrauen wir darauf, geleitet zu sein

Freude und Glück auf dem Weg versprühend

Das Zeitalter der Liebe

Nimm dir Zeit

Um alles in deinem Herzen zu verstehen

Nimm dir den Raum

Um zu verstehen, woher all die Informationen kommen

Nimm dir Zeit

Um zu spüren, was du teilen möchtest

Ruhig

Wie die Wellen des Meeres

Jedes Zeitalter könnte „Zeitalter der Liebe“ genannt werden. Liebe ist die stärkste Kraft im Universum. Ohne Liebe existiert nichts und ohne sie ist nichts von wahrer Bedeutung. Die gesamte Schöpfung wurde aus Liebe erschaffen. Wenn du die Liebe in dir und zur Welt verloren hast, weißt du um diese Sehnsucht und Motivation, sie wieder zu finden.

Meistens suchen wir sie im Außen, weil wir nicht erkennen, dass in uns bereits so viel Liebe existiert. Im Grunde kann es im Außen nur Liebe geben, wenn wir sie im Innen empfinden und leben.

Ich habe in meinem Leben bisher viele Menschen geliebt: Partner, meine Eltern und Geschwister, Freundinnen und Freunde und nicht zuletzt mich selbst. Immer stärker wird die Liebe zur Natur und dem Verbindenden von uns Menschen.

Als ich mir die ersten Gedanken zu Transformation der Liebe gemacht habe, erkannte ich die tiefe Liebe, Dankbarkeit und Verbundenheit zu bestimmten Orten.

Kuba tauchte immer öfters auf, wenn ich an Transformation dachte. Zunächst verstand ich nicht, was Kuba in diesen Gedanken zu suchen hatte. Ebenso war meine Geburtsheimat Österreich und Peru in meine Gedanken immer stärker mit dem Thema Transformation verwoben. Was hatte das zu bedeuten?

Transformation der Liebe

du kleines Land der Berge

Das mich prägte mit seiner Stärke, dem Rückgrat der Felsen und Direktheit

In mir lebst du weiter, wenn auch fern

Vertraut und nahe

Eng und doch so weit

Wien, du Stadt der Grenzen

Wind und Kälte

Mürrisches Jammern und Gemütlichkeit

Vertrautheit und Nähe

Weinberge und Stadt

Grenzen sprengend und Rückzugsort

Peru, Land der Küste, Anden und des Amazonas

Herz der Erde

Offenheit und Weite in dir und mir

Verbundenheit mit Freude

Vermissend und immer nahe

Kuba, Insel der Musik und Nostalgie

Romantik und Tanz

Poesie auf offener Straße

Natur und Präsenz ganz im Moment

Ihr alle lebt in mir und prägt mich immer mehr

Die Schichten lösen sich

Zum Vorschein kommt

Ein neuer Mensch

Gemischt von den Erfahrungen

Den Begegnungen

Transformiert mich in Liebe

Was hatte dies zu bedeuten, dass zum Thema Transformation der Liebe in erster Linie diese Länder und Orte auftauchten?

Wir werden geprägt durch unser Umfeld und unsere Erfahrungen. Es ist ausschlaggebend, wie wir gesehen werden von anderen und im Zusammensein.

Erst so können wir uns selbst noch besser kennen lernen.

Die erwähnten Orte und deren Menschen haben mich bisher am stärksten geprägt. Es waren die Begegnungen, Gespräche und das innere Wachstum an diesen Plätzen, das die stärksten Spuren in mir hinterlassen hat. Ich wurde von vielen mir sehr wichtigen Personen an diesen Orten gesehen und wahrgenommen. Es gab innige und vertraute Gespräche, hitzige Diskussionen, Konflikte und Wortgefechte und die besondere Kraft der jeweiligen Orte und Personen haben mich zu der Person gemacht, die ich heute bin. Viele andere Plätze waren auch bedeutend und haben viel in mir ausgelöst, aber um zur wahren Transformation zu kommen, brauchte ich neben meiner ursprünglichen Heimat vor allem Peru und Kuba.

Diese Länder und vor allem Menschen dort haben Aspekte von und in mir gesehen, die ich in meiner Heimat nicht in der Form spüre.

Jede/r von uns braucht Anerkennung. Dabei geht es nicht darum, ständig gelobt zu werden. Vielmehr ist es wichtig, dass man gesehen wird als die Person, die man ist. Kuba brachte viel in mir zum Vorschein, was mir zuvor nicht bewusst war. Damit meine ich nicht zwangsläufig in der Beziehung mit Ricardo. Es war das Land und dessen Energie, das mich um wesentliche Aspekte in mir bereicherte. Ich hatte das Gefühl, dass auf Kuba vor allem meine Verrücktheit gesehen wurde und mein Hang zu doppeldeutigen Wortwitzen. Oder kamen diese Eigenschaften dort mehr zum Vorschein, weil es das Umfeld mehr erlaubte? Die innere Poetin in mir erwachte auch immer mehr und diese ist zwar auch in Tirol, Wien und Peru vorhanden aber dort bekommt sie nicht diese starke Kraft wie auf Kuba. Es ist interessant, dies zu beobachten.

In Peru landete ich erstmals 2006 und hätte an diesem Abend am liebsten den Boden des Landes geküsst. Dieses Gefühl des Heimkommens auf gewohntes Land hatte ich bei meiner Ankunft in der Hauptstadt Lima, die mich mit ihrem Nebel und feuchten Luft begrüßte. Eine Freundin von mir, die einige Jahre im europäischen Ausland gelebt hatte, kannte dieses Gefühl sehr gut. Sie hat mir einige Male gesagt, dass sie am liebsten den Boden bei ihrer Ankunft geküsst hätte. Was weckt diese Gefühle in uns in einem scheinbar fremden Land? Wieso geht uns das Herz so dermaßen auf an bestimmten Plätzen?

In Peru erwachte über die Jahre, in denen ich zu Besuch kam und den vielen Monaten und Wochen die ich in kleineren und größeren Abständen dort verbrachte, eine innige Liebe und Verbundenheit. Es war Liebe auf den ersten Blick beziehungsweise der ersten Landung am Flughafen in Lima. Diese Liebe intensivierte sich über die Jahre.

Wie bei allen großen Lieben tauchte ich ein in alle Facetten: die offensichtlich schönen Seiten und die traurigen, schweren und anstrengenden Teile des Landes.

In mir entfacht Peru ganz eine starke Klarheit, kombiniert mit Stärke und dem Gefühl der Verbundenheit mit der Welt.

In Österreich sind meine Wurzeln und die Kraft des Landes stärkte mir mein Rückgrat, meinen Willen und eine gewisse Beharrlichkeit, meine Ziele und Träume zu verwirklichen.

Wien ließ mich weich werden, sanft und stärkte die Gewissheit, mit meinen Gefühlen in Einklang zu kommen.

Die Reflexionsbereitschaft entwickelte sich in Wien und es ist der Ort, wo ich all meine Erfahrungen aus der Welt in Einklang bringen kann.

Meine „wichtigsten“ Beziehungen mit Männern fanden in Österreich, mit einem Peruaner in der Welt (an verschiedenen Orten) und einem Kubaner auf Kuba und in Österreich statt. Vielleicht sind diese vier Länder auch eng verwoben mit den Erfahrungen, die mich diese Beziehungen lehrten. Das wäre durchaus denkbar.

Interkulturelle Beziehungen zeigten mir noch stärker, welche kulturelle Prägung ich in mir trage. Das ist mittlerweile eine Mischung aus Österreich und meiner Herkunft und den Erfahrungen in verschiedenen Kontexten und mit unterschiedlichsten Begegnungen. Nicht zuletzt sind diese auch geprägt durch meine Zeit(en) in Peru und auf Kuba.

Was macht Liebe aus?

Liebe ist. Das ist an sich schon ein Satz, der nicht zu korrigieren ist. Liebe ist einfach. Sie kommt, sie geht und während sie in uns lebt und aktiviert wird, ist sie einfach. Klingt einfacher, als es vielleicht gelebt wird.

Wenn wir lieben, sehen wir das Leben farbenfroher und in all seiner Kraft. Wir empfinden uns selbst in der bestmöglichen Version und nehmen auch den Partner und unser Umfeld so wahr. Oder ist das nur in der Verliebtheitsphase der Fall?

Nach genauerem Betrachten kann es vorkommen, dass wir erste graue Flecken am Anderen wahrnehmen und uns gewisse Dinge stören. Vermutlich sind es genau diejenigen, die uns zuvor begeistert und fasziniert haben. Dann ist die Frage, ob wir durch die Verliebtheitsphase weiter gehen möchten. Dies würde bedeuten, dass wir uns ganz auf den anderen Menschen mit all seinen Macken einlassen und ihn gerade auch deswegen lieben.

Der Spiegel im Anderen kann sehr fordernd sein und uns auch unliebsame Eigenschaften an uns selbst zeigen. Vielleicht sind wir ja doch nicht so großartig, wie wir immer glaubten?

Wenn wir wirklich lieben und geliebt werden, ist es der größte Freudentanz auf Erden. Dann werden wir gesehen und gehört. Wir finden Anerkennung, Respekt und Wertschätzung. Dasselbe können wir dann auch geben, wenn wir dieses Feld an Ehrlichkeit und wahrer Kommunikation genießen. Wir sehen jünger aus, lachen mehr und strahlen in neuem Glanz. Diese Freude und der Genuss gehören zur Liebe und machen uns zu lichtvolleren Menschen.

Um diese Liebe zu bewahren, müssen wir uns immer Zeit für uns und die Beziehung nehmen.

Es heißt nicht umsonst Beziehungsarbeit: wir setzen uns in einer Partnerschaft intensiv mit uns selbst und dem Anderen auseinander, hinterfragen, beobachten, reden und hören zu. Missverständnisse können vorkommen, Egos werden verletzt und alte Wunden reißen aufs Neue auf. All das kommt in den besten Beziehungen vor und dennoch gibt es da den kleinen aber wesentlichen Unterschied. Dieser besteht darin, ob wir die Bereitschaft mitbringen, achtsam an unseren Defiziten zu arbeiten und uns den Raum geben, als Paar zu wachsen. Jeder für sich muss seinen Beitrag leisten und dies auch wollen. Wenn einer von beiden mit Vorwürfen, Kritik und ständiger Rechtfertigung der eigenen Verhaltensweisen reagiert wird es sehr schwierig werden. Vor allem kostet es dann viel Kraft und die Frage ob es sich lohnt mag im Raum stehen. Einer alleine kann die Arbeit nicht erledigen. Es gehören zwei dazu.

Ebenso ist es wichtig, die feine Linie zwischen Verbiegen und gesundem und notwendigem Kompromiss zu erkennen. Es hat keinen Sinn, sich selbst komplett an das Leben des Partners anzupassen. Ebenso wenig ist es zielführend, Kompromisse des Friedens willen einzugehen. Vielmehr führt ein gemeinsames Gespräch, Geduld, Verständnis und wirkliches Zuhören zu einem guten Ergebnis für beide. Ja, wenn da nicht unsere Egos manchmal im Weg stehen würden. Bei Männern mag das oft die gefühlte Bedrohung sein, dass die Frau zu stark und unabhängig ist. Bei Frauen ist es vielfach die Angst, nicht liebenswert genug zu sein und überhaupt all die Verantwortung übernehmen zu müssen. Das sind oft unausgesprochene Emotionen, die im Stillen vor sich gehen und in gewissen Situationen eskalieren.

Es braucht eine gewisse Reife, um den Alltag und die Herausforderungen des Lebens gemeinsam zu meistern. Dabei gut auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu achten als auch die des Partners zu berücksichtigen ist oft eine große Überforderung. Diese wird dann mit Vorwürfen und Kritik, Zorn, Enttäuschung, Konflikten oder Verdrängen und auch Fremdgehen ausgelebt.

Könnte die Liebe nicht einfach sein?

Liebe ist. Wenn wir bereit sind, die eigenen Erwartungen zu artikulieren und eine gute Balance zwischen Rücksichtnahme des Anderen als auch der eigenen Bedürfnisse herzustellen, wäre es ein Segen für uns alle.

Ich weiß, dass es diese wundervollen und ehrlichen Beziehungen gibt. Sie existieren mitten unter uns. Es kann allen gelingen, diese Art von Partnerschaften zu leben. Aber es ist Beziehungsarbeit und benötigt viel Reflexion und Bereitschaft von beiden.

Meine drei bisher wichtigsten Beziehungen mit Männern scheiterten an ähnlichen Thematiken:

- (kulturelle) Missverständnisse
- Ungeduld
- (falsche) Erwartungshaltungen, die zu groß und unerfüllbar waren
- Mangelnde Bereitschaft zur Reflexion
- Distanz (auch geographischer Natur) zum anderen

- Kommunikationsprobleme
- Unausgesprochene Gefühle und Gedanken, die sich anstauen und dann an die Oberfläche kommen wie ein großer Sturm
- Angst

Das letztere ist womöglich das Schwerwiegendste, denn wo es Liebe gibt sollte die Angst keinen Platz haben. Dennoch sind Verlustängste sehr verbreitet und prägen uns. Ebenso ist die Angst davor, sich ganz fallen zu lassen und dann womöglich zu verletzlich zu sein auch nicht selten. Was ist, wenn wir uns in all unserer Verletzlichkeit zeigen und öffnen, dem Menschen wahrlich unser Herz in die Hand geben im Vertrauen, dass er sorgsam und liebevoll damit umgeht und er dann möglicherweise überfordert ist und sich zurückzieht?

In früheren Jahren fühlte ich mich in dieser Situation schutzlos ausgeliefert. Ich hatte keine Möglichkeiten, mich dieser Verletzung zu entziehen und ging ganz tief in den Schmerz hinein. Es brauchte lange zu erkennen, dass jemand mit wahrer Reife und Ethik niemals so mit meinem Herzen umgehen würde. Konnte ich mich so in Menschen und vor allem auch in Männern täuschen? Ich handle stets nach meinem Gefühl und gehe stark nach meiner Intuition, bei welchen Menschen ich mich öffne. Dabei habe ich nicht immer erkannt, dass es noch sehr verbreitet ist, in einem Trauma festzustecken. Wunden, die nicht geheilt wurden, können sehr leicht wieder zu bluten beginnen. Indem ich offen über alles spreche und auch reden möchte, stoße ich durch meine Ehrlichkeit auch immer wieder an unsichtbare Grenzen, die dann sehr viel Angst erzeugen können.

Jemand, der es gewohnt ist, viel Schutz um sich zu haben wird es nicht aushalten, wenn die eigenen Grenzen in Gefahr zu sein scheinen. Gefühle und das, was angesprochen wird, können diese Mauern zum Wanken bringen. Ich habe öfters erlebt, wie sich Angst anfühlt. Manchmal war es meine eigene Angst, über meinen Schatten zu springen und mich dem Anderen ganz hinzugeben. Das erfordert Mut und die Bereitschaft, sehr weich und offen zu sein. Natürlich birgt das die Gefahr, verletzt zu werden. Das ist an sich immer ein gewisses Risiko im Leben. Allerdings ist es noch viel gefährlicher, das eigene Herz zu verschließen. Dann werden wir abgehärtet und verschlossen und ziehen uns in unser Schneckenhaus zurück. Was gibt es Schlimmeres, als emotional abgestumpft zu sein? Wie schrecklich wäre es, nichts mehr zu empfinden und weder die Höhenflüge noch die Tiefen des Lebens zu spüren? Was wäre, wenn die Trauer über den Verlust eines

Menschen und die Lebensfreude und Lebendigkeit nicht mehr in all ihrer Kraft empfunden werden könnten?

Lieber lasse ich mich immer wieder mit voller Kraft und ganzem Herz auf Menschen und Situationen ein, als hart und verschlossen zu werden.

Glücklicherweise habe ich sehr viel Unterstützung von Seelenfreunden, Familie, meinen Wurzeln, der Natur und Menschen, die mich von Herzen lieben. Dies weiß ich sehr zu schätzen und sie sind da, um mich zu stärken. Es ist beruhigend zu wissen, dass ich dieses Netzwerk an wunderbaren Ressourcen habe. Falls ich von einem Menschen verletzt, enttäuscht, zurückgewiesen, verbal geschlagen oder nicht als diejenige gesehen werde die ich tatsächlich bin, warten diese wundervollen Menschen und Orte auf mich. Das ist ein riesiges Geschenk, für das ich nicht genug dankbar sein kann.

Ich danke dem Leben unendlich, dass ich durch alle Situationen mit Optimismus, Poesie und Vertrauen hineingehen kann.

Kommunikation ist immer wieder eine neue Herausforderung. Manchmal ist es so fließend und leicht mit dem Gegenüber, der/die alles verstehen kann und offensichtlich dieselbe Sprache redet.

Es braucht noch nicht einmal eine Fremdsprache, um aneinander vorbei zu reden. A sagt etwas und B versteht etwas gänzlich Anderes. Das kommt in den besten Familien vor und manchmal kann man nicht nachvollziehen, wie das Gesagte komplett missverstanden werden kann. Da sind wir schon bei dem ersten Thema, das so viel Energie und Kraft kostet: Missverständnisse. Wie zermürend ist es, wenn der Partner einen einfach nicht hört. Das kann die schwerwiegendsten Folgen haben.

Die Liebe zu einem Land gleicht einer Beziehung in vielerlei Hinsicht. Ich kam in Peru an, verliebte mich in dessen Kultur, Traditionen, Menschen, Kulinarik, Landschaft, Musik und Sprache. Dann entdeckte ich einige Verhaltensweisen, die mir gar nicht gefielen und wurde auch zwischendurch müde.

Manchmal stieg der Zorn in mir hoch und ich war verwirrt über gewisse Charakterzüge. Ich setzte mich intensiver mit dem Land auseinander, reflektierte warum ich manchmal an meine Grenzen stieß und ließ zu, dass Peru mir viel in mir aufzeigen wollte. Es ging darum, mich mit meinen blinden Flecken auseinander zu setzen und weiter zu gehen. Ich entschied mich dafür, mich allen hochkommenden Themen zu stellen. Daraus

entstand eine Liebe, die sehr innig ist. Peru wird es egal sein, ob ich nie mehr oder noch oft vor Ort sein werde. Daher ist es vielleicht eine einseitige Liebe. Das kann man bei einer Liebe zu einem Land nicht wissen. Dennoch hat mich diese Verbindung zu dem Land transformiert. Ich bin nicht mehr, wie ich es ohne die Erfahrungen in und durch Peru gewesen bin.

In einer Partnerschaft möchte ich natürlich wissen, ob meine Liebe erwidert wird. Ebenso weiß ich, dass eine innige Bindung und Beziehung uns für immer verändert. Wir sind danach nicht mehr dieselben. Oft bleiben wunderschöne Erinnerungen und Gefühle zurück. Manchmal kann eine Freundschaft entstehen, wenn die Beziehung vorbei ist. Es können auch Narben bleiben, die uns erinnern, welch intensive Zeit wir erfahren durften. Nicht immer erinnern wir uns gerne an alle Momente der ehemaligen Partnerschaften. Dennoch haben sie uns geprägt und wir sind nicht mehr wie vorher.

Wenn Liebe im Spiel war, wird sie bleiben. Liebe ist. Sie kann vergehen, sich verwandeln, uns transformieren. Ein Teil dieser ehemaligen Liebe bleibt bei uns. Wenn wir nicht achtgeben, kann sie sich vielleicht und dann meistens auch vehement in Hass verwandeln. Das passiert dann, wenn unser ehemaliger Partner uns verletzte oder nicht ehrlich zu uns war. Es kommt dies öfters vor, als ich es glauben möchte. Wer wirklich liebt, verletzt nicht. Ist das so? Oft verliert die Achtsamkeit leider an Bedeutung, wenn wir uns ganz sicher bei jemandem fühlen. Daher gilt es, sich der eigenen Wörter und Taten bewusst zu sein. Generell ist Bewusstheit das beste Mittel, um dem Gegenüber mit Respekt, Wertschätzung und Ehrlichkeit zu begegnen.

Ich möchte glauben, dass uns allen das gelingt. Ich möchte daran mitwirken, mich so weit zu reflektieren, dass ich nicht verletze. Das ist ein Prozess, der vermutlich nie zu Ende ist. Es ist wichtig, denn es geht um Liebe. Diese tritt man nicht mit Füßen, wenn sie einem begegnet. Man hütet sie wie einen Schatz. Dazu gehört auch, sorgfältig auszuwählen, wen man liebt. Der beste Start dazu ist, sich selbst zu lieben und dann gut zu prüfen, wer uns mit einer liebevollen Haltung begegnet.

Wer ist es wert, unsere Liebe zu bekommen und damit regelrecht überschüttet zu werden? Wer schätzt unsere Liebe und tritt sie nicht mit Füßen? Wer liebt sich selbst genug, um überhaupt Andere lieben zu können? Da sollten wir unserer Intuition vertrauen, die hoffentlich ausgeprägt genug ist, um das bereits in der Verliebtheitsphase zu erkennen. Das ist gar nicht einfach, denn wir suchen uns ja immer unsere eigene Wahrheit. Manchmal erkennen wir Vieles nicht, wenn wir im wahrsten Sinne des Wortes

blind vor Liebe sind. Es ist auch schwierig, den wahren Kern einer Person sofort zu durchschauen.

Wir können im Grunde nur mit unserem Herzen gut sehen, wie es der Kleine Prinz bereits so treffend erkannte. Diese Eigenschaft ist uns Menschen gegeben und dennoch nutzen wir sie oft nicht. Wir lassen uns blenden von äußerer Erscheinung, dem Umfeld, materiellen Dingen, Sexualität und kultureller Faszination. Das ist alles wichtig und höchst interessant, aber wir achten dadurch nicht immer auf die Details oder die innere Herzensstimme die uns vielleicht bereits warnen möchte. Unser Verstand versucht dann immer wieder, gewisses Verhalten zu rechtfertigen. Oft wollen wir auch glauben, dass der Kopf recht hat. Es ist ja so schön, in einer Beziehung zu sein und wir wollen das auch nicht aufgeben. Dennoch weist uns das Bauchgefühl, wo die Intuition ihren Sitz hat, meistens bereits früh in einer Beziehung auf gewisse Alarmzeichen hin. Wir wollen sie nur manchmal nicht als solche erkennen.

Ich möchte die Transformation der Liebe in mir nicht nur durch die Personen, mit denen ich innige und intensive Beziehungen lebte beschreiben. Das wäre nicht vollständig. Vielmehr hat eine Umwandlung in mir stattgefunden, wie ich die Liebe betrachte und leben möchte. Diese fand durch gemachte Erfahrungen mit den Männern als auch mit den Orten und viel Reflexion alleine und mit anderen vertrauten Frauen statt. Beziehungen geben oft zu denken und lassen uns wachsen und noch mehr vom Leben und uns selbst erkennen.

Meine Veränderung hat nicht zuletzt auch durch interkulturelle Beziehungen stattgefunden, die mich sehr viel lehrten.

Transformation und Veränderungen durch Partner

Meine erste große interkulturelle Beziehung führte ich mich einem Peruaner, den ich Ende 2005 kennenlernte. Beide waren wir weit von unserem gewohnten Umfeld entfernt und trafen in einem winzigen Dorf aufeinander.

Wir waren uns auf Anhieb sehr sympathisch, tanzten gerne und viel miteinander und führten lange Gespräche.