

## GEWIDMET:

Für alle Frauen und Männer dieser Welt,  
die die Liebe noch nicht ganz abgeschrieben haben,  
denen Liebe wichtig ist in ihrem Leben,  
die sich eine Sexualität erobern oder bewahren möchten, die in Liebe eingebettet ist,  
und die sich mutig ihren Schatten stellen,  
um mehr Hingabe, Wahrheit und Würde in ihrem Leben zu etablieren.

## AN MEINE LESERSCHAFT:

Liebt als gäb's kein Morgen!  
Denn die Liebe ist das Einzige was im Leben wirklich zählt.



CLAUDIA S. LANG

# LIEBE, SEX & SCHULD

FICKST DU NOCH,  
ODER LIEBST DU SCHON?

*(Freigegeben ab 18!)*



CLAUDIA-LANG-AKADEMIE

## IMPRESSUM

1. Auflage

© 2022 Claudia S. Lang

Buchgestaltung: W. Ranseder, Buchschmiede von Dataform Media GmbH

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at)

ISBN: 978-3-99129-721-5 (Paperback)

ISBN: 978-3-99129-716-1 (Hardcover)

ISBN: 978-3-99129-720-8 (E-Book)

Printed in Austria

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

# LIEBE, SEX & SCHULD...

## FICKST DU NOCH ODER LIEBST DU SCHON?!

Auf die Idee dieses Buch zu schreiben hat mich das immer wiederkehrende Leid unzähliger Klienten gebracht, und ein Stück weit natürlich auch die eigenen Entwicklungsschmerzen. Nach über 20 Jahren Arbeit mit und für Menschen, konnte ich verschiedene „rote Fäden“ beobachten. Und neben ein paar anderen wichtigen Lebensthemen, ist die Liebe in all ihren Facetten, das Beziehungsleben generell, und das Thema Sex immerwährend auf die eine oder andere Art präsent.

Es ist beinahe unmöglich geworden, an irgendeinem Tisch in einem Lokal nicht auf derartige Gespräche zu stoßen. Vielmehr ist es eine Frage der Zeit oder manchmal auch des Alkoholpegels bis wann das Thema Sex und Beziehungskisten auf den Plan treten.

Ganz gleich ob ein paar Freunde ihrem Männerabend frönen, oder sich zwei Freundinnen gegenseitig ausweinen, ob im Laufe einer Firmenfeierlichkeit oder sogar bei einem „eigentlich seriösen“ Geschäftsessen... selbst vor dem Kindergarten oder am Spielplatz machen diese Themen nicht halt. Teenager, Over30ties, die Mitt40er oder die After50ties, Senioren sie alle plagen in unterschiedlichen Phasen und Situationen immer die selben Geschichten, nämlich

### **LIEBE, SEX UND SCHULD.**

Die Meisten sind nicht gern allein. Kaum jemand hat gar kein Sex-Thema und jeder hat sich schon mal dabei erwisch, wie er dem anderen für etwas die Schuld

gibt, und genau weiß, dass er selbst vielleicht auch die eine oder andere Leiche im Keller liegen hat.

Dabei spielen wichtige Werte eine große Rolle. Tugenden die wir für absolut unverhandelbar halten, bei denen wir uns ganz sicher sind, dass ohne sie und ihre strikte Einhaltung die Welt untergeht, kränken und zerstören erbarmungslos die Liebe! Und wir merken gar nicht mehr, wie es genau diese Werte sind, in deren Namen wir gerade wiederum einen geliebten Menschen schwer verletzen oder Unrecht tun. Wir merken unsere eigene Unsicherheit nicht, die monströs zu werden droht, wenn dieser oder jener Wert aus unserem Wertekostüm aufgeweicht bzw. in die Waage gebracht werden soll.

Begriffe wie Treue, Würde, Hingabe, Demut, Selbstliebe, Mitgefühl, Selbstlosigkeit stehen einer ganzen Armee von inneren Dämonen gegenüber die da so ähnlich heißen wie zum Beispiel: Verlustangst, Kontrollverlust, Machtkampf, Anmaßung, Egoismus, Gier, Neid Geltungssucht, Oberflächlichkeit, Eifersucht, Missgunst, Gerechtigkeitsfanatismus, uvm.

Keine Sorge, dies wird nicht wieder einer von jenen „Psycho-Schinken“ wo wiederum eine Kummerkasten-Tante sich anmaßt, der Welt ihre Überzeugungen aufzudrücken. Es wird auch nicht die 750ste Bibel – wie man über Nacht und im Alleingang – die „richtige“ Beziehung „findet“, und ich werde auch nicht dafür eintreten, dass eh alles o.k. ist, wenn alle durcheinander vögeln als gäb's kein Morgen. Denn es gibt ein Morgen, und wie sich das anfühlt, liegt allein in DEINER Hand! Was wird es denn dann?

Am ehesten findest Du hierin Antworten auf Fragen die man wenn überhaupt erst dann zu stellen beginnt oder wagt, wenn die Kacke bereits so richtig am dampfen ist. Ich kann Dir nicht versprechen, dass Dir alle Antworten gefallen werden. Ich kann sogar versichern, dass sie das oftmals ganz und gar nicht tun werden! Aber genau darin liegt meiner Erfahrung nach, die einzige Chance und letztlich der bisherige Erfolg meiner Klienten-Arbeit, denn es geht um nichts Geringeres als die Wahrheit. Ja ich bin davon überzeugt: „Die Wahrheit macht frei!“ und dazu stehe ich.

Egal wie unangenehm sie sein mag, und egal welchen Preis sie fordert, am Ende hat man für das Lügenkonstrukt und den Selbstbeschiss immer noch den deutlich höheren Preis bezahlt – nur vielleicht etwas später.

Und entgegen meiner so zahlreichen Berufskollegen des psychosozialen Feldes, die so gerne die These propagieren, dass es immer ganz viele „Wahrheiten“ gibt, und alle diese Wahrheiten „irgendwie“ ihre Berechtigung haben, teile ich diese Meinung hier nicht so bedingungslos!

Natürlich will ich damit keineswegs die nützliche Tatsache von verschiedenen Blickwinkeln oder Perspektiven abschaffen. Aber es gibt sehr wohl, und sehr viel mehr Situationen, wo es keine 2 Wahrheiten mehr gibt – ja nicht geben darf! Sondern wo auf einer gewissen Faktenebene eine Tatsache ausschlaggebend ist. Es ist auch nicht immer egal wo eine Geschichte anfängt, und auch nicht wer den ersten Stein warum zum rollen gebracht hat!

Verpönt ist in der klassischen psychotherapeutischen Arbeit oft auch das Wort „Schuld“ und „Vorwurf“. Als ob es keine Situationen und Vorkommnisse gäbe, wo jemand Mist baut, wo wir wissentlich Fehler machen, und es uns für den Augenblick egal ist, wem das weh tun wird, oder was das nach sich zieht. Die Gefängnisse sind voll von solchen Momenten, und ein erheblicher Anteil Menschen würde wohl in ein Solches gehören, und ist einfach nur noch nicht erwischt worden – oder sollte ich hier schon andeutungsweise schreiben „hat noch nicht dafür gesorgt, sich erwischen zu lassen“...!?

Das Wort „Vorwurf“ wird in einer bestimmten Veröffentlichung sogar „Apokalyptischer Reiter“ genannt...! Das sehe ich nicht für sehr nützlich an, denn damit ist der Vorwurf zwar als Wort abgeschafft, aber nicht in seiner existierenden Energie! Wenn man das Wort „Vorwurf“ mal sinngemäß wörtlich nimmt, dann assoziiere ich damit das Bild „jemandem etwas vor die Füße zu werfen“. – Damit ist er dann mit etwas das vor ihm liegt konfrontiert. Und was bitte ist so schlecht daran, jemanden zu konfrontieren? Ich finde überhaupt, es sollte viel mehr konfrontiert werden. Denn diese jämmerliche „Friedhöflichkeit“ mit der wir unsere hübsch gehäkelten Spitzendeckchen über die zum Himmel stinkenden Scheißhaufen legen, hat in den letzten 2000 Jahren noch keinen ehrlichen, würdevollen und ehrenwerten Umgang hervorgebracht.

Im Gegenteil. Es hat lebenslangen Lügen und selbstgebauten Gefängnissen Vorschub geleistet. Es hat Kummer und Leid hervorgebracht und Schmerzen aller Art vergrößert anstatt verkleinert. Die Wahrheit hat zweifelsohne ihren Preis, aber wir übersehen ganz gerne den viel höheren Preis den die Lüge hat – ganz zu schweigen vom Selbstbetrug!

Und ganz nebenbei, es muss auch einen Grund haben, warum mir so viele Klienten rückmelden, dass sie bei vorherigen Therapieversuchen oder Beratungen zwar viel geredet und besprochen haben, aber eine Problemklarheit gab's nicht wirklich, und eine konkrete Lösung eben auch nicht.

Als Systemikerin gehe ich von Natur aus ganz pragmatisch an die Dinge heran. Ich schaue mir die Auswirkungen an die eine menschliche Handlung, Unterlassung oder Reaktion hervorbringt. Und anhand der Auswirkungen, kann man die jeweilige Dynamik sehr gut erkennen, benennen und auch konkret verändern bzw. erlösen. Vorausgesetzt man ist ehrlich zu sich selbst, und Willens sich die eigene Fehlhaltung einzugestehen!

Allerdings nicht ohne dabei ein paar wichtige Assistenten an meiner Seite zu wissen: Unbestechlichkeit, Klarheit, Aufrichtigkeit, Unbeirrbarkeit sind meine tapferen Mitstreiter im Dienst am menschlichen Wohl und Wachstum. Mit der Selbstlosigkeit und dem Mut, meinen Klienten all das zuzumuten, was erforderlich ist um in eine kraftvolle, würdevolle und gesunde Lösung zu finden, möchte ich mir ein „Honig um's Maul-Geschmiere“ nicht leisten. Ich schaue und nehme wahr: Was bringt was hervor? Dabei interessieren weder emotionale Erbsenzählerei noch egomanische Buchhaltung.

Meine Klienten bezahlen mich dafür, dass die Dinge ans Licht kommen, und nicht dafür, wie ich mit Ihnen gemeinsam das Problem bewundere und mir derweil von ihrem Geld das nächste Ferienhaus kaufe!

So werde ich es deshalb auch mit diesem Buch hier halten. Du hast dafür bezahlt und gibst mir die Ehre es zu lesen. Daher bin ich Dir die ungeschminkte Wahrheit aus all meinen erworbenen Erkenntnissen, Klienten-Arbeiten, Beobachtungen und Forschungen schuldig.

Weiters werden Begrifflichkeiten, Werte, und Qualitäten wieder ins Zentrum unserer Aufmerksamkeit gerückt, von wo sie hätten niemals verschwinden dürfen – oder vielleicht wo sie nie wirklich waren, aber immer hätten sein sollen!

Ich werde mich darüber hinaus an manchen Stellen einer Ausdrucksweise bedienen, die nicht etwa aufgrund einer mangelnden Erziehung basiert, sondern die ich als gerade angemessen erachte, um die darin enthaltenen Portionen von Selbstbetrug,



Heuchelei und Doppelmoral in ihrer tatsächlichen Tragweite vor Augen zu führen. Die Wahrheit ist manchmal hässlich. Aber sie ist immerhin die Wahrheit. Und wenn wir uns ihr nicht stellen, dann bleibt die Lüge mit all ihren schädlichen Auswirkungen bestehen und wirksam.

Ich schreibe zugunsten all der gebrochenen Herzen, als Vertreterin von Würde und Selbstwertschätzung, und nicht zuletzt aus der tiefen Überzeugung, dass manches einfach mal ungeschminkt gesagt werden musste, um einen neuen Raum für „mutiges Querdenken“ und „ehrliches Hinspüren“ zu schaffen.

Dabei werden einige „Branchen“, Institutionen und gesellschaftliche Gepflogenheiten nicht gut weg kommen. Das Hinterfragen von vermeintlichen Errungenschaften wird die eine oder andere „Entartung“ hervorbringen, die uns nicht schmeicheln wird. Und möglicherweise wird Dein eigenes Gewissen ordentlich durchgebeutelt, zumindest aber verwirrt. Vielleicht wird Dein bisheriges Wertesystem so richtig erschüttert, Dein Ego mitunter vor Wut schäumen, aber am Ende werde ich dem einen oder anderen vielleicht sogar aus der Seele gesprochen haben.

Das Wichtigste aber ist, ich erlaube mir im Namen und im Dienst an der Liebe, mich mit allem anzulegen, was ihr abträglich und schädlich ist. Denn ja, ich gestehe, ich bin trotz all dem was ich an Abgründen und Würdelosigkeiten gehört und gesehen habe, immer noch eine überzeugte Romantikerin und eine glühende Verehrerin von edlen Werten und ihren wunderbaren Auswirkungen. Nein, sie sind keine naiven Illusionen - diese edlen Werte sind ursprünglich unsere besten Wegbegleiter um das Beste in jedem zum Vorschein zu bringen, und damit der Selbstliebe ihren verdienten Nährboden zu schenken!

Und was das Thema Sex angeht, so muss ich seit fast 20 Jahren in meinem Beruf und noch erheblich länger auch in meinem privaten Umfeld sehen und mitbekommen, wie wir in unserer Gesellschaft erbärmlich und seelenlos damit umgehen! Wir haben der Sexualität tatsächlich die Seele genommen, so wie wir mit ihr verfahren und über sie sprechen.

Die einst eingeschlagene Entwicklungsrichtung ist wahrlich keine Errungenschaft auf die wir stolz sein könnten, sondern vielmehr ein bedauerliches Armutszeugnis, welches unsere emotionale Verwahrlosung nur allzu deutlich bestätigt. Unsere 10 und

12-jährigen haben bereits Pornos auf ihrem Handy laufen, die 14-jährigen Mädchen beginnen auf ihre ersten Brustimplantate zu sparen, und es wird munter und freizügig – ja fast sogar stolz – über die letzten Puff-Besuche berichtet. Haben das früher die Männer noch in ihren antiquierten „Männer-Runden“ so frei posaunt, so tun sie das heute völlig unverhohlen auch in gemischter Gesellschaft. Jene Frauen am Tisch die noch das Wort „Frau“ zu recht tragen dürften, schweigen leider nur noch dazu. Und jene Tussen am Tisch, die dazu auch noch lachen, haben mehr mit den Prostituierten gemeinsam als man gerne zugeben möchte! Würde und Selbstachtung scheinen aus der Mode gekommen zu sein! Ebenso das vehemente Eintreten dafür.

Früher wusste man wenigstens noch, dass Prostitution und ihre Konsumation etwas Abscheuliches und Würdeloses für beide Seiten ist. Deshalb fand es auch hinter vorgehaltener Hand und in dunklen Gassen statt. Heute scheinen wir nicht mal mehr das zu empfinden, und sind auf etwas stolz, wofür wir uns eigentlich schämen müssten. In all den Jahren meiner Arbeit, haben sich – wenig überraschend – immer wieder die selben Sehnsüchte durch sämtliche Probleme gezogen: Der innige Wunsch nach mehr Selbstachtung, mehr Selbstliebe und einem höheren Selbstwert, gefolgt von dem Bedürfnis nach seelischer Leichtigkeit und Authentizität sowie aufrichtig geliebt zu werden.

Ich denke es lohnt sich, für solche Qualitäten mal über den Tellerrand der eigenen Komfortzone und Bequemlichkeit hinaus zu blicken – und es im günstigsten Fall nicht beim Blicken zu belassen!

Mir ist völlig klar, dass ich mich mit nachstehenden Seiten nicht unbedingt bei allen beliebt machen werde. Aber sei versichert, selbst wenn manches in wenig eleganter Manier aufgegriffen und angesprochen wird, jedes Wort steht im Dienst an der besten Version Deiner Selbst.

Und wenn dieses Buch ein Anstoß sein kann, umzudenken, wirklich nachzudenken, ins Herz zu finden um kurzer Hand den Weg von Liebe, Wahrheit und Würde entschlossen einzuschlagen, dann hat sich sein Sinn erfüllt. Denn die Welt ist voll von Lichtwesen, die sich an ihr eigenes Wesen nicht mehr erinnern. Und es wird Zeit, dass sich das ändert!

Die Selbstvergessenheit in der wir unsere Herzen dahin darben lassen, hat schon so

viel Liebe und Leidenschaft eingäschert, es soll nicht auch noch die letzte Möglichkeit auf den längst überfälligen Kurswechsel flöten gehen.

Vielleicht kann ich Dich ja dafür begeistern, Dir etwas zurück zu holen oder etwas mit Entschiedenheit einzufordern, von dem Du inzwischen dachtest, es sei Utopie. Die nachfolgenden Zeilen möchten der Liebe und der Sexualität ihre wohlverdiente Stimme wiedergeben, den Frauen und Männern ihre Würde zurück, und der Wahrheit den Ehrenplatz in unser aller Leben den sie eigentlich verdient!

Ganz nach dem Motto:

„Sei du selbst die Veränderung, die du dir von der Welt wünschst!“

und:

„Mutig ist, wer es mit sich selbst aufnehmen kann!“

wünsche ich Dir den Mut, Dir selbst zu begegnen, der Wahrheit ins Angesicht zu blicken (anstatt sich hinter Ausreden und Bagatellisierungsversuchen zu verschanzen), und Dich selbst und Deine eigene Würde wieder wichtig zu nehmen. Mögen diesen Einsichten glühende Taten folgen, denn damit veränderst Du nicht nur Dein Leben, sondern auch das der nachfolgenden Generationen und unserer aktuellen Gesellschaft zum Positiven, zum Würdevollen, zum Wahrhaftigen hin.

VON GANZEM HERZEN, Deine Claudia S. Lang

## INHALTE

Einleitung ..... 5

### LIEBE

Warum die Liebe verrückt ist..... 15  
 Charlie Chaplin über die Selbstliebe..... 18  
 Von der Liebe und der Angst..... 20  
 Würde..... 32  
 Die 7 Fragen der Würde ..... 38  
 Der Wert der Wahrheit..... 50  
 Selbstliebe..... 58  
 Praktische Übungen zur Steigerung der eigenen Selbstliebe ..... 92  
 Das ICH-Mantra ..... 106  
 Eigenverantwortung in der Liebe ..... 110  
 Vom Schenken und Beschenkt werden..... 134  
 Mein Wish-Board..... 157  
 Hingabe vs. Selbstaufgabe..... 164  
 Kindererziehung, Elternschaft & Paarbeziehung ..... 171  
 Authentizität – wie bin ich echt?..... 213  
 Der TRAUM-Mann & die TRAUM-Frau ..... 219  
 Die gesunde Streitkultur ..... 238  
 Die Arbeit mit dem Inneren Kind und ihre Wichtigkeit für das Paar-Glück..... 249  
 DEMUT und warum sie so wichtig ist ..... 258  
 Warum Schmerzfähigkeit wichtig ist..... 264  
 Warum „Entschuldigung-Sagen“ so wichtig ist & wann Verzeihen gelingt  
 (...und wann und wem gegenüber es nicht angebracht ist)..... 271  
 Paar-Liebe und ihre Dynamik... und wie sie gelingt! ..... 277

### SEX

Die Heiligkeit der Sexualität ..... 295  
 Sex im systemischen Kontext ..... 304  
 Eifersucht – die kranke und die gesunde Eifersucht..... 311  
 Intimität – ihre Wichtigkeit und Reichweite ..... 322

Echte Leidenschaft .....	327
Selbstbefriedigung.....	335
Sexuelles Bluffen – der Schnitt ins eigene Fleisch.....	350
Hingabe in der körperlichen Begegnung & der „Scheiss-Drauf-Reflex“ .....	354
Manipulation zwischen den Geschlechtern.....	361
Von Prinzen und Prinzessinnen (Königin vs. Prinzessin & König vs. Prinz) .....	369
Ein paar gute Empfehlungen für nachhaltig guten Sex.....	386
Typisch weibliche Aussagen / Typisch männliche Aussagen – und alle unsexy! ....	400

## SCHULD

Lügen – die schwarze und die weiße Lüge...!	407
Selbstbetrug .....	426
Das Gewissen und wie es wirkt.....	430
Mein innerer Richter und ich.....	434
Untreue und Treue .....	441
Monogamie und warum sie doch das richtige Modell ist.....	446
Hurenhaus, Pornographie & Co. – Die bezahlte Würdelosigkeit .....	451
Verlogene Verbal-Akrobatik.....	474
Geiz, Neid, Missgunst und Gefall- oder Geltungssucht.....	477
Rache und der Ausgleich im Guten.....	491
Aggression & Körperliche Gewalt .....	498
Die 5 B's der Schuldbearbeitung .....	517
Das Ego und seine fiesen Machenschaften.....	528
Anmaßung versus Demut.....	541
Die Psychologie der Schimpfwörter.....	551
Schimpfwörter und ihre Be-Deutung.....	559

## SCHLUSSWORTE

Was die Sexualität noch sagen möchte...!	563
Was die Autorin noch abschließend sagen möchte...!	565
FAZIT ist...!	567
Danksagungen .....	568
Zur Autorin.....	574
Weitere Titel .....	576



# LIEBE

## WARUM DIE LIEBE VERRÜCKT IST...

### DIE LIEBE...

...sie verzeiht was der Gerechtigkeitsinn nicht verzeihen kann  
...sie gewährt was das Ego nicht gewähren will  
...sie vertraut, wo die Angst vor zuviel Vertrauen warnt  
...sie spricht Wahrheit, wo die Lüge bequemer wäre  
...sie kämpft, wo aufgeben leichter scheint  
...sie fordert, wo die Großmut einträglicher wäre  
und sie wagt, wo die Vernunft Einhalt gebieten würde.  
Und das alles kann sie nur, weil sie sich zuerst geliebt hat!

CLAUDIA S. LANG

## DIE LIEBE... TEIL 2

Die Liebe ist zuweilen verrückt,  
mal rudert sie vor, und mal zurück.  
Und dennoch gedeiht sie einzig wirklich gut,  
wenn Wahrheit in ihr wohnt, und Mut.  
Sie segelt wie ein Schiff auf hoher See,  
mal durch Sonnenschein und sanfte Brise,  
mal durch Sturm und Eis und Schnee.  
Und auch manch Flauten musste sie schon übersteh'n,  
um zu entdecken, dass auch die vorüber geh'n.  
Drum haltet fest an Eurem Mast,  
und werft ab den unnötigen Ballast.  
Am Ende dieser turbulenten Reise,  
ist das Herz – so hofft man – weise,  
und das Ego winzig klein,  
so sollte es zumindest sein.  
Denn dafür ist die Lieb' erfunden,  
und hat so manches Leid verwunden.

**CLAUDIA S. LANG**



## KEINE ANGST VOR DER LIEBE MEHR...

WENN DU DEIN GANZES LEBEN LANG AUF ETWAS WARTEST UND ES DANN FINDEST, IST ES EIN WUNDER. ALLES IN DIR ÖFFNET SICH UND BEGINNT ZU LEBEN. VORHER WARST DU IN ORDNUNG, ES GING DIR GUT. DU HATTEST EIN ZIEL UND EINE RICHTUNG. UND ALLES WAR OKAY. ABER JETZT IST ES MEHR. DU KANNST NICHT ERKLÄREN WAS ES IST, ABER DU WEISST, WENN DU ES VERLIERST, KANNST DU DIESEN LEEREN RAUM NIE WIEDER AUFFÜLLEN. NIEMALS MEHR. DAS IST EINE ERSCHRECKENDE VORSTELLUNG. UND SIE MACHT MIR ANGST.

**ZITAT AUS EINEM ROMAN VON NORA ROBERTS**

... und genau darum fürchten wir Menschen uns so sehr vor der schönsten und wichtigsten Sache der Welt. Und damit fürchten wir uns vor der Liebe. Weil sie groß und mächtig ist. Weil sie Freud wie Leid verursachen kann. Weil sie offen und damit verletzlich macht. Weil sie einmal gekostet, alles andere dagegen schal schmecken lässt.

Aber... ... sollten wir auf den himmlischen Bissen einer traumhaften Speise wirklich verzichten, nur weil wir sie vielleicht nie wieder essen werden?  
... sollten wir alles umfassende Freude vermeiden, weil wir vielleicht auch mal Leid verspüren?  
... sollten wir das gute Gefühl von guter Macht liegen lassen, nur weil irgendwer, irgendwann mal Schindluder mit der Macht getrieben hat?

Oder sollten wir einfach den Mut aufbringen, die Liebe zu suchen, sich von ihr finden zu lassen, und alles zu umarmen, was sie uns zu bieten hat?! Entscheide selbst.

MEIDE MENSCHEN DIE DIR SCHLECHTES ÜBER DICH BEBRINGEN WOLLEN!  
ABER SUCHE DIE GESELLSCHAFT JENER,  
DIE DAS UNGESCHMINKTE WORT, IN LIEBE GESPROCHEN, BEVORZUGEN!

**CLAUDIA S. LANG**

WENN JEMAND ZU DIR SAGT: „DAS GEHT NICHT!“,  
DENK IMMER DRAN: ES SIND SEINE GRENZEN, NICHT DEINE!!!

## CHARLIE CHAPLIN ÜBER DIE SELBSTLIEBE

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit  
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin  
und dass alles, was geschieht, richtig ist – von da an konnte ich ruhig sein.  
Heute weiß ich: Das nennt man VERTRAUEN.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid  
nur Warnungen für mich sind, nicht gegen meine eigene Wahrheit zu leben.  
Heute weiß ich: Das nennt man AUTHENTISCH SEIN.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen  
und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war.  
Heute weiß ich: Das nennt man REIFE.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben,  
und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen.  
Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht,  
was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt,  
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.  
Heute weiß ich: Das nennt man EHRlichkeit.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war,  
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen  
und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.  
Anfangs nannte ich das "Gesunden Egoismus",  
aber heute weiß ich: Das ist SELBSTLIEBE.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört, immer Recht haben zu wollen,  
so habe ich mich weniger geirrt.  
Heute habe ich erkannt: Das nennt man DEMUT.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben  
und mich um meine Zukunft zu sorgen.  
Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo alles stattfindet.  
So lebe ich heute jeden Tag und nenne es BEWUSSTHEIT.

Als ich mich zu lieben begann,  
da erkannte ich, dass mich mein Denken  
armselig und krank machen kann.  
Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,  
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.  
Diese Verbindung nenne ich heute HERZENSWEISHEIT.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen,  
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten,  
denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander  
und es entstehen neue Welten.  
Heute weiß ich: DAS IST DAS LEBEN!

**(DIESE WORTE SCHRIEB CHARLIE CHAPLIN  
AN SEINEM 70. GEBURTSTAG AM 16. APRIL 1959!)**

## VON DER LIEBE UND DER ANGST

### ES GIBT NUR 2 GRUNDGEFÜHLE AUF DER WELT: LIEBE & ANGST

DIE LIEBE IST DAS MISSVERSTANDENSTE LEBENSTHEMA ÜBERHAUPT!  
UND DIE ANGST IST DAS WEIT VERBREITETSTE ÜBEL!

Wir haben Angst vor Verletzung; Wir haben Angst davor uns selber zu begegnen und uns selbst wirklich kennen zu lernen; Angst zu entdecken wer und was wir in Wahrheit sind. Angst davor uns selbst zu Vertrauen; Angst unseren wahren Wert und unsere ureigene Größe zu entdecken; Angst in die eigene Verantwortung und Kraft zu gehen. Angst vor dem Leben und seinen zahlreichen Einladungen und Angeboten für unser persönliches Wachstum; Angst loszulassen; Angst zu Verlieren; Angst nicht zu genügen und zu versagen; Angst vor Mangel; Angst vor Bedrohung; Angst vor unseren eigenen Schatten; Ja sogar Angst vor der Angst!

Wir pflegen unsere Ängste besser, als unser Seelenheil. Anstatt, dass wir sie ihrer Auflösung zuführen, und so unserer seelischen Gesundheit dienlich wären, räumen wir unserer Angstlandschaft regelrecht Macht über uns ein, und verharren in einer Art Karnickel-Starre.

Überall wo Angst herrscht, hat die Liebe keinen Platz. Sie kann nicht fließen. Sie stagniert, verkümmert, wird verschüttet und schließlich vergessen und erstickt. Sie allein ist es jedoch, die uns Flügel verleiht, die uns das Gute, Richtige und Würdevolle erkennen und tun lässt, die das Zutrauen in uns selbst und andere hervorbringt. Es ist immer nur die Liebe, die uns Kraft verleiht das Leben mit all seinen Hürden und Herausforderungen zu meistern. Sie ist das wonach sich in Wahrheit tief drinnen jeder Mensch sehnt, aber auch das was wir gleichzeitig oft am meisten fürchten. Liebe macht stark, setzt aber gleichzeitig voraus, dass wir unsere Verletzlichkeit zulassen, im Vertrauen darauf, dass am Ende alles – wirklich alles – von ihr geheilt wird. Wie ein indisches Sprichwort sagt: