

**Ulrike Dietmann**

**LIEBEN  
UND  
FREI SEIN**

**Die Beziehungen unserer Zukunft**

**Ein Workshopbuch zur Selbsterfahrung**

**spiritbooks**

Für Jamaica

„Glaubst du, ich weiß, was ich tue?  
Dass ich einen Atemzug lang  
oder einen halben mir selber angehöre?  
Nicht mehr, als eine Feder weiß,  
was sie schreibt,  
oder der Ball vermuten kann,  
wohin er gleich fliegt.“

Rumi

# INHALTSVERZEICHNIS

WER BIST DU LIEBENDE / LIEBENDER?	15
1 Du wirst geliebt	17
2 Verstehst du die Sprache der Liebe?	30
3 Die Wunden der Liebe	47
DER RUF DER LIEBE	63
4 Die Liebe kommt aus der kosmischen Ur- quelle und will sich manifestieren durch dich	65
5 Sehnsucht und Obsession	80
6 Die Liebe verpflichtet dich zu nichts	95
DIE WUNDEN DER LIEBE	105
7 Trau dich zu fühlen,egal was!	107
8 Die Zurückweisung ist am Schlimmsten	118
9 Sich trennen ohne sich zu zerstören	130
LIEBE UND ERFOLG – WIE GEHT DAS ZUSAMMEN?	143
10 Starke Frauen – starke Männer	145
11 Ohne Liebe kein Erfolg und ohne Erfolg keine Liebe	146
12 Erfolgreich lieben	157
LIEBE PUR	165
13 Nur die Liebe heilt	167
14 Ohne Liebe keine Wahrheit, ohne Wahrheit keine Liebe.	177
15 Die Liebe kommt aus der Wildnis	190

VERWANDLE DEINE ANGST IN LIEBE	195
16 Die Liebe der Tiere	197
17 Liebe braucht Schutz	207
18 Wie du die Angst vor dem Alleinsein überwindest	217
DIE ILLUSIONEN DER LIEBE	229
19 Begegne deinen Illusionen	231
20 Das Trauma des gebrochenes Herzens	243
21 Erlösung	251
WILLKOMMEN IM PARADIES	267
22 Liebe bringt Wunder hervor	269
23 Deine Liebesgeschichte mit Happy End	282
ABSCHIED	305
Danksagung	309
Die Autorin	313

## **Herzlich willkommen**

zur Schule deines Herzens. Herzlich willkommen zu deiner Reise in das Paradies der Liebe.

Ich freue mich riesig darauf, dich durch die 23 Lektionen zu begleiten. Die Liebe hat mir das Leben gerettet, das kann ich aus ganzem Herzen sagen. Vielleicht muss dein Leben nicht gerettet werden, vielleicht willst du einfach wachsen, in deiner Kraft zu lieben, vielleicht möchtest du eine neue, freiere Form zu lieben, kennenlernen. Was auch immer dich zu diesem Buch geführt hat, es ist für mich die größte Erfüllung, das Tor zur Liebe für dich zu öffnen und deine Wegbegleiterin zu sein. Denn ich weiß, dass die Liebe das Unmögliche möglich machen kann und dass ihre Kraft alles bewegt.

## **Frei sein und lieben – Eine neue Form der Liebe**

Vieles, dem du hier begegnen wirst, wird für dich vielleicht neu sein. In diesem Buch wirst du der Liebe in ihrer reinen Essenz begegnen. Nicht in den emotionalen Schleifen und dem Sklaventum, das uns als sogenannte Liebe schmackhaft gemacht wird. Du lernst hier nicht noch ein neues, garantiert erfolgreiches Rezept für glückliche Beziehungen. Du musst hier nichts! Du darfst hier alles!

Ich bin tief überzeugt, dass nur die Liebe unser Überleben als Menschheit retten kann. Ich schreibe dieses Buch, weil es mein tiefstes Anliegen ist, der Antrieb für alles, was ich tue: eine Botschafterin der Liebe zu sein. Der Liebe die Freiheit wiederzugeben, die sie braucht. Dass wir sie nicht länger festhalten, weil wir glauben, dass Liebe und Freiheit nicht zusammen gehen. Ich beobachte, dass diese neuen Beziehungsformen gerade überall entstehen. Das ist unsere Chance, der Liebe in ihrer Essenz zu begegnen, bevor sie zur Form wird. Darum geht es: Nicht an den Formen hängen zu bleiben, sondern zur Quelle zu gehen und uns zu erfrischen.

## **Deine Reise, dein Weg**

Ich möchte mit diesem Buch nicht nur neue Visionen an den Himmel malen. Ich möchte, dass etwas passiert, dass sich die Dinge ändern. Deshalb lade ich dich ein in eine ganz konkrete Schule der Liebe. Mit Prüfungen. Prüfungen deines Herzens. Denn das ist die Art, wie unser Herz wächst: durch die Prüfungen der Liebe.

Vor dir liegen 23 Etappen, 23 Stationen auf deinem Weg in deine Herzenskraft. In jeder Etappe werde ich dir, im Namen der Liebe, Fragen stellen. Die Liebe kannst du nämlich nur kennenlernen in dir selbst. Auch wenn es nur eine Liebe gibt, erscheint sie doch

in jedem Wesen anders und vollkommen einzigartig. Wenn du die Aufgaben mit ganzem Herzen löst, wirst du reich belohnt werden. Es gibt keine größere Lehrerin als die Liebe und du wirst sie finden, die Liebe. Sie wird dir antworten. Dir, ganz persönlich – auf eine Weise, die du dir jetzt noch nicht vorstellen kannst. Denn das ist ihre herausragendste Eigenschaft: Sie überrascht uns stets aufs Neue. Sie vollbringt Wunder. Immer neue Wunder.

Warum das so ist? Die Liebe ist einfach viel größer als wir und wenn wir in ihre Größe hineinwachsen, staunen wir, wie groß sie wirklich ist. Wenn wir lernen zu staunen, dann geschehen Wunder.

In welchem Tempo du die Lektionen erarbeiten willst, ist dir überlassen. Manche Menschen lassen die Dinge gern auf sich wirken und nehmen sich Zeit, andere haben einen großen Erfahrungsdurst und lieben die Geschwindigkeit. Lass dich führen vom Gefühl der Liebe. Die Liebe ist dein Kompass.

Das wünsche ich mir für dich: Dass du lernst, immer mehr zu lieben, dass du die Schönheit der Liebe immer besser kennenlernst, dass du in allem auf die Liebe vertraust und dich von ihr leiten lässt. Liebe ist der Schlüssel zu Heilung, zu Gesundheit, zu Reichtum, zu Glück, zu Erfolg. Ganz einfach. Ja, es wirklich ganz einfach, das ist eine der Überraschungen, die die Liebe für dich bereithält.

## Du gehst jetzt in die Schule der Liebe

Du bist jetzt eine Schülerin, ein Schüler. Um gut zu lernen, hilft es dir sehr, deine Gedanken und Gefühle, deine Lernerfahrungen aufzuschreiben. Dann stehen sie da, Wort für Wort, sie kreisen nicht länger in deinem Kopf oder beklemmen dein Herz. Du kannst sie nachlesen und hast vollkommene Klarheit: Das ist es, was ich fühle, das bin ich: schwarz auf weiß, oder rosa auf lila.

Deshalb bevor du anfängst: Besorge dir ein Notizbuch, eines, das zu dir passt. Mit einem Porsche vorne drauf oder einer Feenkönigin oder einem Foto von deinem oder deiner Geliebten (die vielleicht ein Pferd ist). Was du hier schreibst, ist nur für dich. Du wirst staunen, wenn du bemerkst, dass das, was du schreibst, plötzlich in deinem Leben passiert. Dann beginnen die Wunder.

Gute Reise mit der Liebe, der Kraft, die alles bewegt.  
Das wünsche ich dir von Herzen

Ulrike



**WER BIST DU  
LIEBENDE / LIEBENDER?**





## **DU WIRST GELIEBT**

Ich kann mir vorstellen, dass du schon einmal an einem Punkt in deinem Leben gewesen bist, wo dir der Satz „Du wirst geliebt“ wie der größte Hohn deines Lebens vorgekommen bist. Vielleicht bist du gerade verlassen worden oder fühlst dich belogen, betrogen, hereingelegt, ignoriert, ausgenutzt oder jemand ist wie der Terminator über deine Gefühle hinweg getrampelt.

Du hast dir gesagt: „Niemand liebt mich, nicht einmal meine Mutter, nicht einmal Gott, nicht einmal mein Hamster!“ Und: „Eines schwöre ich: Ich werde nie wieder lieben!“

Bleiben wir realistisch:

Deine Mutter ist auch nur ein Mensch. Sie kann den Mann oder die Frau, die dein Herz gebrochen

haben nicht zurückholen oder den Geschäftspartner, von dem du dich so übel betrogen fühlst, umstimmen.

Gott, sofern für dich etwas Spirituelles eine Bedeutung hat, kann auch nicht vom Himmel herabsteigen und die Dinge so einrichten, wie du sie dir zu Weihnachten gewünscht hast.

Und dein Hamster? Hat er überhaupt Gefühle? Oder will er nur Futter von dir? Das fragst du dich wahrscheinlich in diesem Moment.

Wenn wir den Glauben an die Liebe gerade so richtig verloren haben, hilft gar nichts mehr. Auch die liebsten Menschen und die süßesten Worte, die uns trösten sollen, sind Schall und Rauch. Die Liebe, darüber sind wir uns jetzt absolut sicher, ist eine reine Illusion. Nie wieder fallen wir darauf rein! Ab sofort wird mit härteren Bandagen gekämpft.

## **Hier kommt die erste und wichtigste Lektion der Liebe:**

Die Liebe ist größer als du!

Die Liebe ist größer als du und ich, als deine Mutter, dein Hamster und dein verlorener Liebhaber. Zu glauben, du hättest die Liebe verloren, weil eine Beziehung nicht mehr funktioniert, ist, als würdest du glauben, dass die Sonne aufhört zu scheinen, weil du das Licht ausgemacht hast. Auch wenn du das

Licht ausgemacht hast: Die Liebe geht morgen wieder auf.

Auch wenn du den Glauben an die Liebe verloren hast: Die Liebe hat noch lange nicht den Glauben an dich verloren!

Die Liebe ist größer als du. Und sie ist, wie die Sonne, immer da. Sie kann nicht verloren gehen, sie hört nicht auf zu strahlen und es wird dir nie gelingen, sie auszuknipsen! Ich finde, das ist eine absolut beruhigende Nachricht. In einem Zustand, in dem alles unterzugehen scheint, gibt es eine einzige Sicherheit: die Liebe ist unsterblich. Wenn dich alle Welt verlässt, die Liebe verlässt dich nicht. Sie ist immer für dich da.

**Ein Tipp von der Liebe: Gib den Versuch auf, stärker zu sein als sie. Relax dich einfach und freue dich auf ihre nächste Überraschung.**

Wir machen die Liebe abhängig von Umständen, von Menschen, von Orten, von Lebensstilen. Wir glauben, dass wir nur diesen einen Menschen, nur diesen einen Ort, nur diesen einen Job lieben können. Wir verkleinern die Liebe. Wir vergessen, dass die Liebe größer ist als die Sonne, und auf alle Fälle größer als unsere Nachttischlampe.

**Die Liebe ist unabhängig von Form. Die Liebe ist Energie.**

Sie kann sich in vielen Formen zeigen und darin liegt ihre Schönheit. Alles, was wir so sehr lieben, den Sonnenuntergang über dem Meer, unseren Cappuccino, das Lachen unserer Freunde, ist Ausdruck der Liebe. Wir müssen nur die Verhältnisse im Blick behalten: Wir dürfen nicht die Schöpfung mit dem Schöpfer verwechseln, also den Koch mit dem Essen. Wenn wir noch einmal dieses unvergleichliche Gemüsecurry mit Zitronengras essen wollen, müssen wir uns an den Koch wenden. Es reicht nicht, die Zutaten einzukaufen. Wenn wir die Liebe mit der Form verwechseln, in der sie sich zeigt, sitzen wir in einem selbst gemachten Gefängnis. Wenn wir uns an der Form festhalten, schneiden wir uns von der Liebe ab. Wir sperren sie ein in viel zu enge Räume. Wir machen die Fensterläden zu und sie kann nur noch durch die Ritzen hereinkommen.

**Herzenskraft zu entwickeln bedeutet, die Liebe zu fühlen als eine Kraft, die in allem lebt, unabhängig von den Umständen.**

Herzenskraft bedeutet zu fühlen, dass du Liebe bist und dass alles um dich herum Liebe ist. Herzenskraft bedeutet zu fühlen, dass du liebst und dass du geliebt wirst, immer und unabhängig von äußeren Umständen. Alles andere ist Illusion und macht uns unglücklich.

## **Nichts prägt uns so sehr wie die Liebe.**

Wir alle haben schon einmal etwas geliebt und verloren, unser Kaninchen, einen geliebten Menschen oder ein Spielzeug. Wir alle kennen das Gefühl von Traurigkeit, Verzweiflung, Wut und Angst. Jedes Mal sind wir von Neuem überrascht, wie stark diese Gefühle sind. Jedes Mal entwickeln wir noch effektivere Strategien, um diese Gefühle zu beherrschen, sie zu ignorieren oder ihnen auszuweichen. Wir lernen die Liebe kennen als ein Wechselbad von Glück und Schmerz.

Während wir alle diese Erfahrungen machen, passiert noch etwas anderes. Während wir tapfer und entschlossen mit allen Mitteln versuchen, die Kontrolle über den Schmerz zu gewinnen, spürt ein Teil von uns, dass das nicht möglich ist. Und mitten im tiefsten Schmerz, wenn wir unser Kaninchen unter einem Rosenstrauch begraben, spüren wir, dass dieser Schmerz immer ein Teil von uns sein wird.

Wir spüren, dass der Tod unseres Kaninchens ein Teil unserer Lebensgeschichte sein wird. Die Liebe zu unserem Opa, oder die große Liebe unseres Lebens, die zerbrochen ist, die kann man nicht vergessen. Die Geschichte unseres Herzens: Wir können sie nicht vergessen. Es ist unsere persönlichste und stärkste Geschichte. Und so sehr sie wehtut, so sehr fühlen wir darin die ganze Kraft der Liebe.

**Darum ist die Liebe der Turbotransformator auf dem Planeten Erde: Im größten Schmerz fühlen wir die Liebe am intensivsten. Im Schmerz verwandelt sie uns.**

Wir fühlen, dass die Liebe eine Kraft ist, die zu uns gehört, die aber zugleich größer ist als wir. Sie kommt aus einer tieferen Quelle, manchmal wie ein Schock, manchmal wie eine Überraschung, wie etwas, dem wir nicht standhalten können oder etwas, dem wir uns hingeben wollen, das uns mit großer Kraft erfüllt und Dankbarkeit.

**Die Liebe ist größer als wir und darin liegt unser Glück.**

Unser Glück ist, dass sie unerschütterlich ist und immer da, dass unsere menschlichen Zweifel und Kontrollversuche ihr nichts anhaben können. Unser Glück ist, dass wir immer geliebt werden, auch wenn wir allen Glauben an die Liebe verloren haben.

Und unser Glück ist, dass wir keine Macht über die Liebe haben, dass wir ihr ausgeliefert sind, dass wir alles akzeptieren müssen, was sie mit unserem Herzen anstellt.

Unser Glück ist, dass die Liebe unsere große Lehrmeisterin ist.

## Das ist die Wahrheit über die Liebe:

Unser Leben wird von nichts so sehr geprägt wie von der Liebe. Von einer Kraft, auf die wir keinen Einfluss haben. Das ist unsere Befreiung, unsere Heilung, unser Trost. Wir können uns auf die Liebe verlassen.

Wir können die Liebe nicht kontrollieren, aber wir können lernen, mit ihr umzugehen. Mehr noch: Wir können lernen, das zu sein, was wir im Grunde unseres Wesens sind: Wir sind Liebe.

Deshalb ist es oft so, dass das, was wir für unser größtes Unglück halten unser größtes Glück ist. Im Unglück, in der Verzweiflung, lernen wir, mit etwas umzugehen, das größer ist als wir. Wir lernen, dass etwas uns trägt. Wir lernen, dass wir geliebt werden und dass wir lieben.

Vielleicht sagst du jetzt, das ist mir alles zu weit weg, zu theoretisch, zu abstrakt. Ich fühle das nicht. Was ich fühle, ist, dass Thomas mich verlassen hat und Annette gemein zu mir war.

Du bist nicht verliebt in Thomas – und Annette war nicht gemein zu dir.

Du wirst nicht enttäuscht von Thomas oder Annette. Du bist verliebt in die Liebe und die Liebe lehrt dich, zu lieben. Das ist die ganze Geschichte.



## ***Deine 1. Aufgabe***

Du hast sicher einen Grund, warum du dieses Buch gewählt hast, warum du lernen willst zu lieben. Hier fängt das praktische Lernen für dich an. Die Liebe ist zwar eine große, geheimnisvolle Macht, aber sie hat auch eine sehr praktische Seite. Wolkige Gedanken und heiße Versprechungen beeindruckt die Liebe nicht. Genau genommen ist die Liebe die härteste Schule, die du auf dem Planeten Erde antreffen wirst.

**Jeder Mensch steckt in einer Liebesgeschichte. Wo ist deine? Und wo steckt deine Geschichte mit der Liebe, jetzt, momentan?**

Nimm dein Notizbuch und stell dir vor, du würdest deiner besten Freundin, deinem Therapeuten oder deinem Hund dein Herz ausschütten. Was betrübt dich gerade in Liebessachen? Oder was macht dich gerade megaglücklich? Wenn dir aktuell nichts einfällt, schau auf dein bisheriges Leben zurück:

Ja! Wo und wann hat die Liebe dich richtig-richtig zertrümmert? Oder was hat sie Großartiges angestellt, wo hat sie dich komplett umgehauen?

Schreibe etwas auf wie: „Fabian ist der einzige Mensch, der in meine Seele blicken kann, so sehr wie ich es selbst nicht einmal kann – aber warum läuft er Saskia hinterher? Diese Welt ist vollkommen

abgefickt und ich will da wirklich nicht länger mitmachen“.

Oder: „Nachdem meine Frau die irdische Dimension verlassen hat, habe ich endlich begriffen, dass die Liebe unendlich ist. Eleonore ist mir jetzt noch viel näher als zuvor. Ich empfinde nichts als reine Dankbarkeit, auch wenn viele Menschen das nicht verstehen.“

Diese Beispiele sollen dich animieren, deine ganz persönliche Geschichte und deine ganz persönliche Sprache der Liebe zu finden. Die Liebe ist etwas ganz Persönliches. Es gibt nichts Persönlicheres als die Liebe. Wenn dir deine Gedanken und Gefühle komisch oder peinlich oder verrückt vorkommen, dann ist das gut! Die Liebe ist größer als unsere Alltags-Sprache. Wir müssen eigene Worte finden für sie. Jede und jeder von uns muss seine eigenen Worte finden, denn da finden wir die Liebe: im Eigenen.

Wenn du jetzt die Mega-Blockade nahen fühlst, atme tief durch. Das ist etwas Gutes! Dann bist du der Liebe schon etwas näher gekommen. Du hast das sicher schon erlebt: Du bist jemandem begegnet, der dir die Sprache verschlagen hat. Du bist der Liebe begegnet! Die Liebe macht uns sprachlos. Versuche jetzt trotzdem, Worte zu finden, egal, wie merkwürdig sie dir erscheinen.

Mindestens 10! Nach oben unbegrenzt. Schreibe viel oder wenig, beides ist gut. 20 richtig starke

Worte können mehr sein als ein Roman. Wenn dir das Romanschreiben liegt – genauso gut. Es ist eine Frage des Typs.

Nimm jetzt einen Stift und schreibe in das Buch, in dein Tagebuch oder in dein Laptop. Wie auch immer, halte inne und schreibe!



---

---

---

---

---

Lies nicht weiter, wenn du die Schreibaufgabe nicht gelöst hast! Betrüge dich nicht selbst. Betrüge die Liebe nicht.

**Wenn du keine 20 Worte für die Liebe übrig hast, hat sie auch nicht viel für dich übrig.**

So einfach ist das.

Wenn dir das Schreiben überhaupt nicht behagt, kannst du auch etwas anderes für die Liebe tun:

etwas malen oder jemandem ein Geschenk machen, im Bewusstsein, dass du es der Liebe schenkst. Tue es jetzt!

Wenn du die Aufgabe nicht bearbeitet hast, lies nicht weiter und bearbeite sie!

Vielen Dank! Du hast den ersten Schritt gewagt. Du bist jetzt gerade in die Hall of Fame (die Halle des Ruhms) der Heldinnen und Helden der Liebe aufgenommen worden. Ich meine damit die Turnhalle, in der sich am Anfang alle versammeln, die sich auf den Weg zur echten, wahren Liebe machen wollen. Du weißt schon, da wo es nach Schweiß riecht und wo man sich ernsthaft anstrengen muss. Da, wo man anfängt, wenn man zur Goldmedaille will. Da, wo man ganz banal Kniebeugen machen muss oder 10 Worte aufschreiben.

Willkommen! Du bist hier unterwegs mit einigen Milliarden anderer Erdenbürger, die sich auf dem abenteuerlichen Weg zur Liebe befinden, vom Neugeborenen zum Sterbenden, vom Eskimo zum CEO.

Okay, das hier gehört noch zur 1. Aufgabe:

Ich möchte dich jetzt bitten, dich vorzustellen. Auf eine andere Art, als du es bisher kennst. Wir wollen zwar deinen Namen wissen, aber dein Beruf, dein Bankkonto, dein Bildungsstand und deine Besitztümer interessieren uns nicht. Wir sind neugierig, wie es

in deinem Herzen aussieht. Was weißt du über die Liebe? Was hast du mit der Liebe erlebt?

„Hallo, ich heiße Barbara, 3 Mal verheiratet, 3 Mal geschieden. 4 Hunde. Tiere haben mich die Liebe gelehrt. Ich hoffe immer noch, dass ich sie auch unter den Menschen finde.“

Oder: „Hallo, ich bin Elisa. Ich war noch nie verliebt, außer in Orlando Bloom. Ich würde mich so wahnsinnig gern verlieben, aber es passiert einfach nicht.“

Oder: „Hallo, ich bin Tobias. Ich stehe auf blonde, kurvige Mädels, aber ich weiß nicht, ob das Liebe ist. Es macht auf alle Fälle Spaß.“

Oder: „Hallo, ich bin Walter, was die Liebe angeht, habe ich viel Dramatisches erlebt. Ich gerate einfach immer wieder in katastrophale Beziehungen, aber irgendwie gibt mir das auch etwas. Die Liebe ist das große Rätsel!“

Bitte stehe jetzt auf, ja, aufstehen und frei sprechen, auch wenn du allein bist. Schau aus dem Fenster oder such dir einen Ort, den du magst in deinem Zuhause. Stell dir vor, du sprichst zu all den Menschen, mit denen du diesen Planeten teilst. Stell dir vor, du wirst durch dein Sprechen ein Teil von ihnen. Du bist eine oder einer der Milliarden Menschen, die hier sind, um die Liebe zu erfahren. Du bist eines der Milliarden Gesichter der Liebe, eine der unzähligen Facetten, in denen sie sich zeigt. Und indem du sie zeigst, lässt du sie lebendig werden. Dies ist eine Übung. Später,

wenn du andere triffst, wirst du Worte oder Gesten oder Taten finden, mit denen du deine Art zu lieben ausdrückst. Mit dieser Übung fängst du an. Lege das Buch jetzt zur Seite. Steh auf, sprich und stelle dich vor. Werde ein Teil der großen Gemeinschaft.

Vielen Dank! Das war wunderbar! Wenn du die Aufgabe wirklich gemacht hast, dann bist jetzt ein Teil der Gemeinschaft der Liebenden des Planeten Erde. (Das bist du natürlich auch so ...) Du wirst geliebt! Ja, es ist wahr: Du wirst geliebt.