



Erika J. Chopich
Margaret Paul

**AUSSÖHNUNG
MIT DEM
INNEREN KIND**



ullstein

welchen Preis? Trotz allen Fortschritts sehen wir uns heute mit vielfältigen Problemen konfrontiert: Umweltverschmutzung, Kriege, Hunger, Kriminalität, Furcht, Elend und Armut. Was ist falsch gelaufen? Woran fehlt es in unserer Welt, in unseren Beziehungen, unseren Familien und bei uns selbst?

Das Überleben unseres Planeten hängt davon ab, zu begreifen und zu erfahren, daß wir alle eins sind. Wenn wir bei jedem Menschen, den wir wahrnehmen, das Gefühl haben, mit ihm verbunden zu sein, dann können wir uns nicht länger gegenseitig physisch und psychisch Gewalt antun. Dieses Gefühl der Einheit mit allem, was lebt, können wir erst dann spüren, wenn wir uns selbst als eine

Einheit erleben. Unser Gefühl der Isolation und Einsamkeit kann nur durch die Erfahrung innerer Ganzheit und Verbundenheit transzendiert werden.

Wir fühlen uns allein, wenn wir keine Verbindung zu uns selbst haben, und sehr bald kommt dann ein Gefühl der Einsamkeit hinzu, da wir keinen Kontakt zu anderen finden können, bevor wir ihn nicht zu uns selbst hergestellt haben. In diesem Buch wollen wir zurückverfolgen, wie es kam, daß wir den Kontakt zu uns selbst verloren haben und wie wir diesen Kontakt wiederherstellen können. Es geht darum, die Leere in uns zu füllen. Es geht darum zu erkennen, wie wir unsere innere Leere und unser Alleinsein selbst verursachen und wie wir auf der anderen

Seite unsere innere Fülle erschaffen können. Was hat uns dazu gebracht, uns selbst im Stich zu lassen, und was müssen wir tun, um uns selbst zu lieben? Erst wenn wir uns selbst lieben, werden sich unsere Herzen füllen, und unsere Liebe wird auch zu unseren Mitmenschen hinüberfließen. Wir können andere nicht mehr lieben als uns selbst, und wir können die Liebe anderer nicht annehmen, wenn wir uns nicht selbst lieben können.

Danksagung

Wir möchten Michael Toms, unserem Herausgeber, danken, der den Wert unserer Aussagen erkannte und uns den Kontakt zu Harper & Row verschaffte.

Wir möchten Drs. David und Rebecca Grudmeyer und Jackie Benster dafür danken, daß sie das Manuskript durchgesehen und uns viele hilfreiche Hinweise gegeben haben.

Wir möchten Sheryl Paul und Danielle Ray danken, daß sie das Manuskript gelesen und dessen Inhalt in ihrem eigenen Leben erprobt haben.

Vor allem möchten wir unseren Klienten danken, die ihre Erfahrungen mit uns

teilten und uns erlaubten, einige ihrer Sitzungen als Beispiele zu zitieren, und die auch Texte zu diesem Buch beigesteuert haben.