

## Wahre Liebe leben

Hans Kreis, Visionscoach, mit sehr viel Erfahrung im Bereich Beziehungen und den daraus resultierenden Lebenskrisen, hat ein sehr interessantes, motivierendes, einleuchtendes und hilfreiches Buch geschrieben, wie man sich aus einer Lebenslüge wieder befreien kann, den 7. Himmel neu entdecken kann und so in den 8. Himmel findet, wie der Autor ihn nennt. Dazu bedarf es, salopp gesagt, acht Schlüssel. Wie man diese bekommt, welche Türen man damit öffnen kann, verrät der Autor in diesem wunderbaren Ratgeber, der allerdings keine Therapie oder einen Arztbesuch ersetzen kann oder soll! Hans Kreis arbeitet seit Jahren mit der Kraft unserer Sehnsucht. Das von ihm entwickelte IMACO-Visions-Coaching wird mittlerweile von Ärzten, Therapeuten und im klinischen Kontext eingesetzt.

Sich selbst wertschätzen ist die Grundvoraussetzung für eine gute Beziehung, so Kreis. Man muss sich verabschieden von falschen Tauschgeschäften. Sex und Liebe wird ebenso verwechselt wie Fürsorge und Liebe. Doch weder Sex noch Fürsorge sind die wahre Liebe. Kreis sagt, dass man oftmals in Rollenspiele verwickelt ist. Er zeigt verständlich auf, wie sehr einen die Erziehung beeinflusst, das Leben, der Glaube und die Prinzipien von Eltern, Großeltern – ganzer Generationen, denen man erliegt und sich plötzlich in einer Opferrolle wiederfindet. Das sind die sog. Lebenslügen, die hartnäckig vererbten Einstellungsmuster, die man als Kind kritiklos aufgenommen und nie hinterfragt hat. Kreis nennt es die genialen Dienste des Überlebens, die nur leider veraltet sind. Bedingungen sind der Tod der Liebe, sie führen zu Beziehungskonflikten. Der 1. Beziehungskonflikt knüpft den roten Faden, der zum Liebesverrat führt. Dieser Verrat ist heimtückisch, weil er einem nicht bewusst ist. Oft ein Leben lang nicht. Und so ziehen sich Konfliktverhaltensmuster wie rote Fäden durch unser Leben. Und so sagt Kreis: "Wer wahrnehmen kann, der kann auch würdigen. Wer würdigen kann, wird wieder frei und liebesfähig." Es gilt die Erlösung zu finden, die zur Liebe und Konfliktlösung führt.

Kreis schreibt in wunderbaren Metaphern, die treffender nicht sein können. Er benutzt Mythen und Märchen zum Transport, aber auch Hirnforschung, Neurobiologie, also das erforschte Wissen. Es ist so einfach zu verstehen, dass Hoffnung unser Motivator ist, der uns zu unserer Sehnsucht führt. Ebenso einfach zu begreifen ist, dass Respekt die Bedingungen ablösen kann, in dem wir den anderen freigeben. Flirten, ruhig auch mal mit sich selbst. Träume wahrnehmen, erst recht, wenn sie uns durch ihre Hartnäckigkeit etwas sagen wollen. Sich öffnen.

Kreis' Sprache ist klar und verständlich und der Leser muss niemals zwischen den Zeilen lesen und macht sich trotzdem manchmal so seine Gedanken zwischendurch, wie einfach es eigentlich ist, richtig zu lieben. Und so führt er uns ganz zum Schluss, nach wissenschaftlichen Exkursen, Liebesmärchen, Liebesübungen, Fallbeispielen mit anonymisierten Betroffenen auch noch an spirituelles, altes Wissen heran. So findet der Leser nach und nach jeden Schlüssel...

Tanja Küsters 01.12.2008

Quelle: [www.literaturmarkt.info](http://www.literaturmarkt.info)