

DAS GEHEIMNIS  
DES HERZMAGNETEN

– Die Befreiung –



RUEDIGER SCHACHE

DAS GEHEIMNIS  
DES HERZMAGNETEN

— Die Befreiung —



*nymphenburger*



© 2017 nymphenburger in der  
F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, Stuttgart  
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung, Innenlayout und Satz: Grafikdesign Storch, Ulrike Vohla  
Illustrationen: shutterstock und Dana Sitarzewski  
ISBN 978-3-485-06145-2

[www.nymphenburger-verlag.de](http://www.nymphenburger-verlag.de)

Website des Autors:  
[www.ruedigerschache.com](http://www.ruedigerschache.com)

Vorwort . . . . .	7
Das erste Geheimnis: <i>Unsichtbare Mäntel</i> . . . . .	8
Das zweite Geheimnis: <i>Die zweite Welt</i> . . . . .	34
Das dritte Geheimnis: <i>Geheime Markierungen</i> . . . . .	56
Das vierte Geheimnis: <i>Die Hüter der Schwelle</i> . . . . .	82
Das fünfte Geheimnis: <i>Magnetische Mantras</i> . . . . .	108
Das sechste Geheimnis: <i>Versteckte Botschaften</i> . . . . .	128
Das siebte Geheimnis: <i>Geheimnisse des Herzens</i> . . . . .	156
Das achte Geheimnis: <i>Die Familienchronik</i> . . . . .	178
Das neunte Geheimnis: <i>Wahrheitsfunken</i> . . . . .	204
Das zehnte Geheimnis: <i>Verborgene Helfer</i> . . . . .	224
Anhang: <i>Die Offenbarungen des Herzmagneten im Spiegel der Ereignisse</i> . . . . .	246





Für alle Beziehungen und die meisten wichtigen Ereignisse, die Sie bisher erlebt haben und künftig erleben werden, gibt es eine zentrale erschaffende Quelle. Diese Quelle liegt in Ihrem Herzen und verfügt über außerordentliche Kräfte.

Sie sendet aus, was Sie sind, was Sie denken und fühlen, was Sie erlebt haben, erleben wollen und nicht mehr erleben wollen.

Ihre Quelle kooperiert mit anderen Menschen, reagiert auf sie und verändert sich. Sie erzeugt viele Ihrer Gefühle und speichert zusätzlich viele Ihrer Erinnerungen.

Neben allem, was Sie sich für Ihr Leben wünschen und ersehnen, strahlt diese Quelle auch vieles aus, das Sie auf Ihrem Weg bis heute erfahren haben, und zieht damit Menschen und Ereignisse an, die zu alledem eine Verbindung haben.

Sobald Sie wissen, wie Ihr Herzmagnet funktioniert und welche Verbindungen er in Ihrem Leben gerade anzieht oder fernhält, können Sie gewünschte Wirkungen verstärken und sich von unerwünschten Wirkungen befreien.

Damit halten Sie den größten Schlüssel für positive Veränderungen in Ihrem Leben und Ihren Beziehungen in der Hand.




# DAS ERSTE GEHEIMNIS

## *Unsichtbare Mäntel*







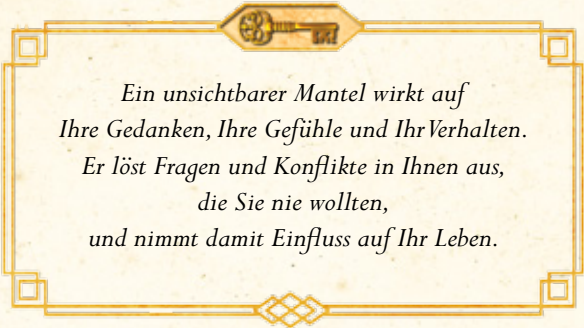
**D**ie Sichtweise eines Menschen  
umschließt Sie manchmal  
mit einer Hülle,  
die Sie dazu bringt, so zu sein,  
wie Sie gar nicht sein möchten.

Besonders dann, wenn Sie es  
vermeiden wollen.

**W**enn Sie erleben, dass Sie sich jemandem gegenüber so verhalten, wie Sie es gar nicht möchten, dass Sie Dinge tun und denken, die gar nicht Ihrer Natur entsprechen, könnte gerade die Kraft eines unsichtbaren Mantels auf Sie wirken.

Ihre Wahrnehmung, dass Sie sich in diesen Momenten wie fremdgesteuert fühlen, ist richtig. Denn der Mantel umhüllt Sie und beeinflusst Ihre Gedanken, Ihre Gefühle und Ihr Handeln. Er wurde oder wird gerade von einer anderen Person auf Sie übertragen. Dieselbe Kraft kann auch umgekehrt wirken, sodass ein anderer sich Ihnen gegenüber seltsam gezwungen verhält. Diese Übertragungen finden meist so verborgen statt, dass sie einem leicht entgehen. Letztlich bleibt oft nur die Frage übrig, wie diese ungewollten Umstände schon wieder zustandekommen konnten.

Das Wissen über Herkunft, Beschaffenheit und Wirkung unsichtbarer Mäntel beantwortet Ihre Fragen und zeigt Ihnen Ihre persönlichen Auswege aus solchen Situationen.



*Ein unsichtbarer Mantel wirkt auf  
Ihre Gedanken, Ihre Gefühle und Ihr Verhalten.  
Er löst Fragen und Konflikte in Ihnen aus,  
die Sie nie wollten,  
und nimmt damit Einfluss auf Ihr Leben.*

## Was ist ein unsichtbarer Mantel?

Wenn Sie verstehen möchten, was ein unsichtbarer Mantel ist und wie er auf Sie wirkt, rufen Sie sich am besten zunächst nochmals die Wirkung sichtbarer Kleidung in Erinnerung.

### Die seltsame Wirkung sichtbarer Kleider

Falls Sie schon einmal eine Verkleidung an hatten, haben Sie vielleicht erlebt, dass sich mit dem ungewohnten Gewand auch ein Teil Ihres Gefühls dafür verändert, wer Sie gerade sind. Müssten Sie zum Beispiel heute das Gewand einer Königin tragen, eines Bettlers, einer Krankenschwester, eines Generals, einer Nonne, eines Popstars oder eines Priesters, so würden Sie sich deutlich anders fühlen als in Ihrer normalen Kleidung. Experimente haben gezeigt, dass Menschen, die man in eine Art Uniform kleidet, Dinge tun, die sie ohne die Uniform nie tun würden. Als gäbe ihnen die Kleidung Pflichten, Ziele, Aufträge und Rechte, die sie zuvor nicht hatten. So kann bestimmte Kleidung auf Dauer tatsächlich die Persönlichkeit auf eine Art verändern, wie es ohne die Kleidung nicht eingetreten wäre.

### ○ Wie ein Stoff Beziehung macht

Die rein sachliche Wahrheit ist, dass jede Art von Kleidung nur eine Ansammlung von zusammengenähtem, buntem Stoff ist. Eigentlich nichts, das Ihren inneren Zustand beeinflussen sollte. Und dennoch verändern bestimmte Gewänder Ihre Selbstwahrnehmung spürbar. Unmittelbar darauf verändern sich bestimmte Gefühle. Und gleich danach wandelt sich vielleicht schon Ihre Art, sich zu bewegen, also Ihr Körpergefühl. Als Folge davon verändern sich einige Ihrer Gedanken und die Art, wie Sie sich selbst gegenüber anderen Menschen sehen. Und natürlich beeinflusst Ihre auffällige neue Kleidung



auch, wie Sie gesehen werden, was wiederum auf Ihre Beziehungen im Beruf und im Privatleben einwirken kann. Die Volksweisheit »Kleider machen Leute« drückt also ganz richtig aus, dass die Bekleidung durchaus Persönlichkeit und Leben beeinflussen kann.

Das Geheimnis von alldem liegt nicht im Kleidungsstück selbst, sondern darin, was es im Kopf aller Beteiligten auslöst. Es erzeugt ein bestimmtes Bild mit Geschichten und Gefühlen. Der Träger übernimmt es und strahlt es als neue Identität nach außen aus. Die Welt sieht und fühlt dies und behandelt den Träger, wie seine Kleidung es verlangt.

So weit war Ihnen das vielleicht schon klar. Doch es geht noch weiter, denn es gibt Gewänder, die zwar niemand sieht, aber jeder fühlt.



### **Die verborgene Wirkung unsichtbarer Kleidung**

Wenn Ihnen jemand mit seinen Gedanken, Worten oder seinem Verhalten den Mantel eines unzulänglichen Menschen umhängt, werden Sie sich – obwohl er nicht Recht hat – der Wirkung kaum entziehen können. Er kleidet Sie gedanklich ein, und Sie fangen an, sich dagegen zu wehren, indem Sie diese »Behauptung« immer wieder richtigstellen. Oder Sie bemühen sich ständig, das Gegenteil zu beweisen. Oder Sie entziehen sich letztlich dem ganzen Mantel durch Flucht. Wie auch immer Sie reagieren – der Mantel nahm Sie auf eine Art gefangen und beeinflusste Ihr Verhalten.



### **Die zwei Arten von unsichtbaren Mänteln**

In einem unsichtbaren Mantel zu stecken, hat gegenüber sichtbaren Kleidern einen Nachteil. Weil Sie ihn nicht sehen, könnten Sie glauben, es gäbe ihn gar nicht, und finden deshalb auch keinen Weg, sich von seiner Wirkung

zu befreien. Sie beobachten zwar bestimmte Auswirkungen, wissen aber nicht genau, woran das liegt. Ganz einfach gesagt, gibt es zwei Arten unsichtbarer Mäntel.

### ○ Von anderen übergestülpte Mäntel

Absichtlich oder ungewollt hat jemand über Sie eine Sichtweise entwickelt, steckt Sie in eine Rolle oder überträgt Ihnen eine Aufgabe. Sie haben nie darum gebeten. Sie haben es vielleicht nicht einmal bewusst mitbekommen. Doch eines Tages stellen Sie fest, dass Sie immer mehr Dinge tun, die Sie nie tun wollten. Dass Sie in so einen Mantel gekleidet wurden, kann schon sehr lange zurückliegen, zum Beispiel in Ihrer Kindheit. Es kann aber auch erst vor Kurzem passiert sein, zum Beispiel durch einen Partner oder Kollegen. Ganz gleich, wann es geschah – solange Sie einen solchen Mantel noch nicht bewusst und vollständig abgelegt haben, könnte er noch heute unerwünschte Wirkungen haben.

### ○ Selbst angezogene Mäntel

Manchmal zieht sich ein Mensch absichtlich oder unbewusst selbst einen Mantel an. Er macht sich zum Beispiel ärmer, damit man ihn nicht ausnutzt. Er macht sich schwach, damit man ihm viel hilft. Oder er macht sich leidend, damit man ihn bedauert und ihm Nähe gibt. Ob jemand diese Verhaltensweisen gezielt oder versehentlich an den Tag legt, ist ein fließender Übergang und für die Befreiung nicht entscheidend. Wichtig ist immer nur, dass Sie einen Mantel entdecken und ablegen. Damit das, was Sie in Wahrheit sind, nach außen strahlt.







## Warum Anneliese erst einen Mann, dann ein Kind, dann einen Patienten und dann die Nase voll hatte

Anneliese ist Ärztin und das, was man eine starke Frau nennen kann, die mit beiden Beinen im Leben steht. Ihr Vater war ebenfalls Arzt, und sie wurde von klein auf dazu erzogen, sich neuen Problemen zu stellen und ihre Dinge so weit wie möglich auch allein zu schaffen. Mit diesem Selbstvertrauen studierte sie Medizin und gründete anschließend eine eigene Praxis. Anderen Menschen zu helfen, liegt Anneliese seit Anbeginn im Familienblut, deshalb wurde sie wirklich gut in ihrer Arbeit. Die Praxis lief sehr erfolgreich, und um den beruflichen und materiellen Teil ihres Lebens brauchte sie sich nie irgendwelche Sorgen zu machen.

Privat wünschte sich Anneliese allerdings einen guten Mann. Jemanden, der für sie da war, wenn auch sie sich einmal ein wenig erschöpft fühlte. Jemanden, mit dem sie angenehme Freizeit verbringen und schöne Erinnerungen erschaffen konnte. Einen Mann fürs Leben außerhalb ihres Berufs. Zwei Jahre nach der Eröffnung von Annelieses Praxis lernte sie Brian kennen und fand in ihm einen solchen Partner. Er zog bald darauf in ihr Haus ein, und das Glück schien perfekt.

Einige Jahre später hatte die Beziehung einen Zustand erreicht, den Brian in Ordnung fand, der aber für Anneliese eine große Belastung geworden war. So wie es ihrer Natur entsprach, untersuchte sie den Verlauf ihrer Partnerschaft, ähnlich, wie ein Mediziner den Verlauf einer Krankheit untersucht. Mit dem Ergebnis besuchte sie dann eine Kollegin, bei der sie sich schon immer gut aussprechen konnte.

»Es bedrückt mich, wie sich alles entwickelt«, sagte Anneliese. »Zuerst war



Brian ein wirklich guter Mann. Er unterstützte mich bei allem, für das ich aufgrund der Praxisarbeit nicht genug Zeit übrig hatte. Anfangs klappte das sehr gut, doch im Laufe unserer Beziehung veränderten sich unsere Rollen. Brian wurde immer passiver. Selbst wenn ich spätabends nach Hause kam, musste ich noch den Haushalt erledigen und uns das Essen bereiten. Häufig war nichts im Haus, also begann ich damit, auf dem Heimweg einzukaufen und danach zu kochen. Ich habe nichts gegen Hausarbeit, aber ich finde, man sollte das Leben so aufteilen, dass jeder seinen Teil einbringt. Brian brachte immer weniger ein und ich immer mehr.

Eines Tages war ich wieder mit den Einkäufen auf dem Heimweg, da wurde mir bewusst, dass ich nicht mehr zu meinem erwachsenen Mann fuhr, sondern ein Kind versorgte, das jeden Abend auf das Eintreffen der Mutter wartete. Das war auch der Grund, warum ich keine Freude an der Beziehung mehr hatte. Vom eigenen Partner den Mantel einer Mutterfigur umgehängt zu bekommen, ist schrecklich, und ich wollte es auf keinen Fall darauf beruhen lassen. Also sprach ich es an.

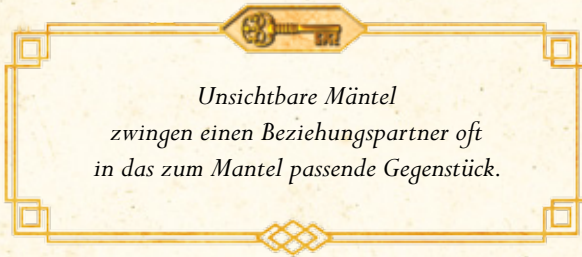
Zunächst wirkte es, und Brian gab sich wieder Mühe. Aber schon bald trat der alte Zustand wieder ein. Nach meinem Gefühl war ich fast nur noch Versorgerin und Mutterersatz. Ich habe viel probiert und es immer wieder mit Brian durchgesprochen, weil ich wollte, dass er es versteht. Aber irgendwie hat es sich einfach nicht verbessert.

Nach einer Weile überlegte ich, mich zu trennen. Noch während ich darüber nachdachte, wurde Brian krank, und ich hatte in den folgenden Jahren alle Hände voll damit zu tun, ihn zu behandeln. Bis mir eines Tages die nächste grundlegende Erkenntnis kam. Nachdem ich endgültig den Mantel der Mutter abgelegt hatte, war Brian fast zeitgleich in die Rolle meines Patienten gerutscht. Ich war zu seiner Ärztin geworden, und schon wieder waren wir auf eine Beziehungsart verbunden, die keinem gut tat. Ich sprach auch diesen

*Zusammenhang an, aber ich konnte Brian mit meinen Erkenntnissen leider überhaupt nicht erreichen.*

*Das alles klingt jetzt schnell, aber in Wahrheit entwickelte sich diese Situation über Jahre hinweg. Erst waren wir Kind und Mutter geworden und dann Patient und Ärztin. Nur eines waren wir nicht mehr: Ehemann und Ehefrau, Liebende und Geliebte.*

*Also beschloss ich, mich zu trennen, und sagte es ihm auch. Was dazu führte, dass Brian noch kränker wurde. Darauf war ich vorbereitet gewesen. Ich hatte mich ganz bewusst von der Mutterschürze und dem Ärztemantel verabschiedet. Ich war jetzt nur noch eine Frau, die ein gutes Leben mit ihrem Mann wollte. Das Wunder an dieser Geschichte ist, dass es Brian zunehmend besser geht, seit ich die Rollen nicht mehr bediene und ihm klar ist, dass er mich mit seiner Bedürftigkeit nicht an sich binden kann. Ich weiß nicht, ob wir zusammenbleiben werden, aber einen Teil von ihm liebe ich ja, und dieser Teil scheint umso mehr zurückzukommen, je mehr ich die Gegenrolle nicht mehr spiele. Brian geht nun zu anderen Ärzten, kauft wieder ein und hilft auch sonst mehr mit. Mir ist dadurch leichter ums Herz, und ich bin inzwischen für alles offen, was die Zukunft mir bringen wird. Hauptsache, ich muss diese falschen und belastenden Rollen nicht mehr ausfüllen.«*





## Mäntel und ihre Gegenstücke

- ◆ Wenn sich jemand einen Kindermantel umlegt, zieht er anderen damit einen Mutter- oder Vatermantel an.
- ◆ Wer sich einen Krankenmantel umhängt, hüllt andere in einen Pflegermantel.
- ◆ Wer sich einen »Ich kann das nicht«-Mantel umlegt, steckt andere in Helfermäntel.
- ◆ Wenn jemand einen starken Heldenmantel trägt, macht er andere zu Bewunderern, Zuarbeitern oder Statisten.
- ◆ Wer einen Opfermantel trägt, steckt andere in Beratermäntel oder wirft seinem Gegenüber sogar den Tätermantel um.
- ◆ Wer sich in einen Mantel des Mangels kleidet, hofft, dass andere einen Lieferantenmantel anziehen.

Falls Sie etwas davon kennen, sollten Sie sich immer als Erstes fragen: Befindet sich jemand wirklich in der Situation? Oder hat er sich den Mantel nur angezogen, damit andere die Gegenrollen einnehmen und dabei diese spezielle Form von Beziehung entsteht? Falls ja, dann verhilft das Ausfüllen der Gegenrolle keinem zu einem guten Leben.



## Verbreitete unsichtbare Mäntel und ihre Wirkung

### Der Wunschtraum-Mantel

Sie erfüllen zu Beginn der Beziehung den Traum des anderen und erhalten dafür dessen allerbeste Gefühle. Das ist schön, und Sie versuchen, ihm zu



zeigen, dass er damit auch Recht hat. Etwas, das im weiteren Verlauf zu einer sehr anstrengenden Arbeit werden kann und – falls Sie es nicht einhalten können – vielleicht sogar zu Vorwürfen und Konflikten führt.



### **Der Albtraum-Mantel**

Sie bekommen Vorwürfe umgehängt, die mit Ihnen gar nichts zu tun haben. Alles entspringt nur persönlichen Ängsten des anderen, zum Beispiel Verlassensängsten. Das fühlt sich für Sie schrecklich an, denn zusammen mit den Vorwürfen spüren Sie auch den inneren Albtraum, in dem der andere gerade steckt. Und plötzlich befinden auch Sie sich mitten in einem Albtraum.



### **Der Schnellurteils-Mantel**

- ◆ »Diese Person passt einfach nicht zu ihm, und er merkt es nicht einmal.« In Wahrheit ist er glücklich damit und freut sich darüber.
  - ◆ »Er hat wirklich viele Mäntel umhängen, an denen er arbeiten muss.« In Wahrheit lebt er einfach ein ganz anderes Leben, das ich nicht verstehe.
  - ◆ »Sie sieht für ihr Alter ganz schön verlebt aus.« In Wahrheit war sie viel krank oder hatte harte Zeiten, und das hat an ihrem Körper und ihrer Seele gezehrt.
  - ◆ »So wie er dreinblickt, ist er ein unfreundlicher Mensch.« In Wahrheit hat er ständig Schmerzen und deshalb ist sein Gesicht verzerrt.
- Es könnte immer auch ganz anders sein, als wir vermuten, weil wir etwas Entscheidendes nicht wissen.



### **Der Altlasten-Mantel**

Fast jeder hatte schon ungute Beziehungserlebnisse. Wenn Sie jedoch mit anderen Partnern verglichen werden und es nun besser machen sollen, bekommen Sie damit die Bürde eines Altlasten-Mantels auferlegt. Sie haben nichts damit zu tun, was jemand früher erlebt hat. Deshalb ist es gut, darauf hinzuweisen und den Mantel sofort wieder auszuziehen. Denn falls Sie ihn annehmen und denken: »Ich bin anders, ich werde ihn/sie darin nicht enttäuschen«, so wäre es eine typische Nebenwirkung des Altlasten-Mantels, dass auch Sie es am Ende nicht schaffen.



### **Der Elternbeziehungs-Mantel**

Sowohl übergestülpt als auch selbst angezogen – und deshalb besonders trickreich und wirkungsvoll – ist der Elternbeziehungs-Mantel aus frühester Jugend. Die Partnerschaft Ihrer Eltern ist die früheste Beziehung zwischen einer Frau und einem Mann, die Sie kennenlernten. Wahrscheinlich ist es auch die Beziehung, die Sie am intensivsten und längsten studieren konnten, um sich dazu eine Meinung zu bilden. Zudem versuchten Ihre Eltern vermutlich, Ihnen alle ihre Erfahrungen zum Thema »richtiges Beziehungsverhalten« anzutrainieren.

Diese drei Tatsachen haben Ihnen schon früh einen Mantel mit besonderer Wirkung umgelegt. Gegen einen Teil davon (»die Fehler«) wehren Sie sich vielleicht den Rest Ihres Lebens. Manches ist Ihnen egal, und wieder anderes finden Sie erstrebenswert (»das Gute«). Diese ganz auf Sie persönlich zugeschnittene Mischung aus Abwehren plus Kopieren bildet wahrscheinlich den am stärksten magnetisch wirkenden Mantel Ihres künftigen Lebens. Dieser Mantel wirkt meist anders, als Sie es sich wünschen, denn er hat seine ganz eigene, scheinbar verdrehte Logik.



Deshalb wird Ihnen dieser Mantel auch immer dann auffallen, wenn wieder einmal eine Beziehung trotz aller guten Pläne völlig verrückt abläuft und Sie damit wirklich unglücklich sind.

Wie der Mantel das macht und wie Sie seine Wirkung beenden können, wird gut verständlich, wenn Sie die Geschichte von Jessica und den dominanten Männern kennengelernt haben.



## Jessica und der doppelt gepolte Männermagnet

*Wenn die attraktive Jessica auf die Beziehungen ihres bisherigen Lebens zurückblickte, stellte sie fest, dass sie zwei Arten von Männern anzog. Die einen waren freundlich, liebevoll, kompromissbereit und nachgiebig. Das führte dazu, dass Jessica sie nach kurzer Zeit nicht mehr als »richtigen Mann« respektieren konnte und sie erst innerlich, später auch direkt mit abwertenden Bezeichnungen betitelte – woraufhin eine solche Beziehung wieder einmal mit unschönen Worten und Gefühlen endete.*

*Wie zum Ausgleich zog sie anschließend die zweite Art Mann an. Maskuline, selbstbewusst wirkende Typen, die Jessica aber bald schon entwürdigten, dominierten und sich unehrlich verhielten.*

*Nach einer wieder einmal geplatzten Partnerschaft traf Jessica ihre Freundin Mina, um darüber zu sprechen.*

*»Mina, glaubst du, dass es überhaupt jemanden für mich gibt?«, fragte sie.*

*»Einen, der wirklich männlich ist, so wie ich es mir vorstelle, und gleichzeitig auch ehrlich, liebevoll und kompromissbereit?«*



»Ich denke, es gibt jede Art von Mann dort draußen«, sagte Mina.

»Ich weiß schon«, sagte Jessica. »Aber wenn nichts Zufall ist und ich ständig Beziehungstypen anziehe, die ich aus ganzem Herzen nicht will, was sorgt dann für diese vermaledeite Anziehung?«

»Vielleicht ist da etwas, das stärker nach außen wirkt als dein Wille«, schlug Mina vor.

»Genau das spüre ich ja auch«, sagte Jessica. »Aber ich komme da nicht raus. Es ist, als würde ich ein Kleid tragen auf dem steht: Hallo, bitte keine männlichen Typen, die gleichzeitig liebevoll sind.«

»Ja, so wirkt es fast«, sagte Mina. »Woher könnte das nur kommen?«

»Woher ich das ganze Thema kenne, ist mir immerhin klar«, sagte Jessica.

»Mein Vater war ein schwacher Mann, jedenfalls in meinen Augen. Meine Mutter dominierte ihn und mich dazu. Ich hasse meine Mutter dafür. Und ich verachte meinen Vater, weil er mich nie vor ihr in Schutz genommen hat und sich nie gegen sie durchsetzen konnte. Aber ich liebe ihn trotzdem, weil er ein herzensguter Mensch ist.«

»Ist das nicht genau die eine Art deiner Männerbeziehungen?«, fragte Mina.

»Die lieben Softies, die du gleichzeitig für ihre Schwäche verachtest?«

»Du meinst, ich ziehe genau die Eigenschaften an, die ich an meinem Vater ablehne?«, fragte Jessica. »Obwohl ich es auf keinen Fall will? Das widerspricht sich doch!«

»Finde ich gar nicht«, sagte Mina. »Du liebst deinen Vater, weil er warmherzig, anständig, ehrlich und friedliebend ist. Auf eine Art magst du das, also ziehst du Männer an, die es haben. Wenn sie dann da sind, verurteilst du sie, weil du glaubst, es wären alles Schwächen, die schon deinen Vater klein gemacht haben. Am Ende machst du laute Vorwürfe, drohst mit Beziehungsabbruch und schickst sie schließlich weg.«

»Oh, mein Gott«, sagte Jessica und hielt erschrocken die Hände vor den Mund.

»Ich behandle sie genauso, wie meine Mutter meinen Vater behandelt hat.« Sie überlegte einen Moment. »Jetzt fällt mir auch ein, dass ich ihr immer wieder versprochen musste, mir einen starken Mann zu suchen, damit mir nicht dasselbe passiert wie ihr.«

Mina nickte. »Was du ja auch machst, nachdem du eine Beziehung zu einem sanften Mann beendet hast. Du suchst dir dann immer einen, der nicht friedliebend und ehrlich ist, nicht warmherzig und nachgiebig. Stattdessen ist er maskulin, ichbezogen und dominant. Weil dir diese Eigenschaften aber am Ende immer weh tun, suchst du als Nächstes wieder die erste, ungefährliche Variante.«

Jessica starrte Mina mit weit geöffneten Augen an. »Das ist mir nie aufgefallen«, sagte sie. »Aber genauso läuft es ab. Ich suche einen Mann, der so lieb ist wie mein Vater, bereue es anschließend und hole mir dann das Gegenteil.«

Sie machte eine Pause und dachte nach.

»Das klingt alles total logisch, aber auch total verstrickt und so kompliziert. Wie soll ich da jemals rauskommen?«

»Auf jeden Fall hat es mit deinen Eltern zu tun«, sagte Mina. »Und mit irgendwelchen Rollen, die jeder dem anderen aufgedrückt hat. Und die auch du heute noch anderen Männern aufdrückst. Bitte entschuldige.«

»Ist schon gut. Es stimmt ja irgendwie«, sagte Jessica.

»Ideal wäre, wir könnten das gesamte Thema aus deinem Magneten löschen«, sagte Mina.

»Das wäre perfekt. Aber wie?«

Mina runzelte nachdenklich die Stirn. »Ich denke mal darüber nach«, sagte sie. »Und jetzt muss ich gehen, wir sehen uns morgen.«

Am nächsten Tag trafen sich die beiden wieder. Es war Sonntagnachmittag. Mina hatte eine Tüte dabei und lächelte wie jemand, der heimlich einen Weihnachtsbaum geschmückt hat.



»Gestern auf dem Heimweg hatte ich eine Idee«, sagte sie und tätschelte dabei die Tüte. »Wir ahnen, dass es diesen unsichtbaren Mantel gibt, den deine Mutter auf dich übertragen hat. Den Mantel, der sagt: Suche dir bloß nicht so einen Mann wie deinen Vater.«

»Stimmt«, sagte Jessica und nickte.

»Und du spürst, dass er nun ständig entgegen deinem Herzenswunsch entweder deinen Vater oder das Gegenteil von deinem Vater produziert.«

Jessica nickte nochmals: »So ist es.«

»Weil wir diesen vertrackten Mantel nicht wirklich sehen, wissen wir auch nicht, wie wir ihn loswerden sollen.«

»Genau das ist das Problem«, sagte Jessica.

»Ab sofort nicht mehr«, sagte Mina. Sie griff in die Tüte und holte eine Art Hausmeistermantel hervor, hellgrau mit fünf großen Knöpfen, wie man ihn in Heimwerkermärkten bekommt. Doch es war kein normaler Mantel. Mina hatte mit Filzstiften unzählige Male – kreuz und quer auf Front und Rücken verteilt – die immer gleichen vier Wörter geschrieben:

Schwach. Stark. Vater. Mutter.

So sauber und gleichmäßig verteilt wie ein modernes Stoffdesign. Sogar die Knöpfe waren beschriftet. Sie musste den ganzen Abend dafür gebraucht haben.

»Darum geht es doch andauernd, oder?«, fragte Mina.

»Genau darum geht es«, sagte Jessica.

»Und du willst all das loswerden.«

»Ja.«

»Zieh ihn an«, sagte Mina. »Spüre, was es mit dir macht, wenn du ihn trägst.«  
Jessicas erster Gedanke war, dass sie das verrückt fand.

»Ich will das nicht anziehen«, sagte sie.

»Aber du hast ihn doch schon an«, sagte Mina. »Hiermit machen wir ihn nur sichtbar.«

Plötzlich verstand Jessica, worum es ging. Sie schlüpfte in den Mantel, knöpfte ihn zu und stellte sich in die Mitte des Raumes. Im Fensterglas sah sie ihr Spiegelbild und sich selbst, wie sie sich in dem wortgemusterten Mantel betrachtete. Während dieser wirklich seltsamen Sekunden erlebte sie zwei Dinge. Das eine war eine unendliche Traurigkeit, als würde der Mantel ihr Herz zerdrücken und steinschwer auf den Schultern lasten. Ihr ganzes bisheriges Leben hatte sie sich mit dem Kampf gegen diese vier Themen beschäftigt. Zu stark, zu schwach, zu sehr wie die Mutter, zu sehr wie der Vater.

Jessicas zweites Erlebnis war die in jeder Körperzelle gefühlte Erkenntnis, dass dieser Mantel nicht ihrer war, sondern der ihrer Eltern. Dieser Stoff hatte deren gesamte Beziehung umhüllt. Jessica hatte damit nichts zu tun.

»Jetzt weiß ich, was ich zu tun habe«, sagte sie mit Tränen in den Augen.

Nach über dreißig Jahren öffnete sie ganz langsam, Stück für Stück, die mit »Mutter«, »Vater«, »stark« und »schwach« beschrifteten Knöpfe. Sie fühlte, wie bei jedem Knopf ihr Brustkorb leichter wurde. Als der Mantel vollständig offen war, entfuhr Jessica ein tiefer Seufzer der Erleichterung. Sie zog ihn von ihren Schultern, langsam, um genau zu spüren, was dabei mit ihr geschah.

Obwohl das dünne, graue Baumwolltuch kaum etwas wog, fühlte es sich an, als würde eine schwere Last von ihr gehoben.

Sie legte das Kleidungsstück vor sich auf den Tisch. Schwäche. Stärke. Vater.

Mutter. Obwohl dieses Thema vorhin noch eines der wichtigsten in ihrem Leben gewesen war, empfand Jessica den Mantel mit den Worten nun als fremd. Sie spürte, wie dankbar sie Mina für die ganze Arbeit war.

»Was machen wir jetzt damit?«, fragte sie.

»Was machst DU damit?«, fragte Mina zurück.

»Am liebsten würde ich ihn meinen Eltern per Post schicken«, sagte Jessica.

»Das würden sie nicht verstehen«, sagte ihre Freundin. »Es würde sie traurig machen, und eure Beziehung wäre damit noch schlechter.«



»Dann werde ich ihn im Kamin verbrennen«, sagte Jessica.

»Oder in die Mülltonne geben«, sagte Mina.

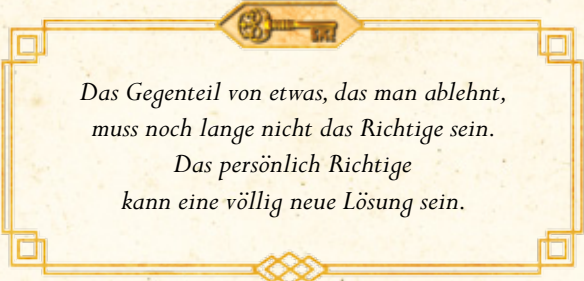
»Oder irgendwo begraben, wo er verwittert und zu Erde wird.«

»Oder in hundert Stücke zerschneiden.«

Am Ende warf Jessica den Mantel, der ihr nie gehört hatte, in das Feuer ihres Kamins. In hundert kleinen Stücken, weil sie jedes Wort einzeln ausgeschnitten und dann zerteilt hatte. Die Zeit, die sie dafür brauchte, war wie der Übergang in ein neues Leben. Sie machte diesen Schritt ganz allein und dachte bei jedem Geräusch der Schere darüber nach, was sie gerade losließ. Zuletzt füllte sie die Asche in eine kleine Schachtel und schrieb darauf: »Vergangenheit«.

Jessica zog künftig weder Machomänner noch Softiemänner an, weil sie keine Urteile mehr fällte und keine Wut mehr auf die einen oder anderen hatte. Das ganze Thema in ihrem Herzmagneten war erloschen.

Jessicas große Erkenntnis liegt inzwischen zwei Jahre zurück. Seit einem Jahr lebt sie zusammen mit Niklas, dem »Mann ihres Herzens«, wie sie ihn selbst bezeichnet. Er ist weder zu sanft noch zu stark, sondern einfach nur ein guter Mensch.



Das Gegenteil von etwas, das man ablehnt,  
muss noch lange nicht das Richtige sein.

Das persönlich Richtige  
kann eine völlig neue Lösung sein.



## Wie Sie einen unsichtbaren Mantel loswerden

Es kann gut sein, dass ein Thema sich schon allein dadurch auflöst, dass Sie alle Zusammenhänge vollständig verstanden haben. Dann wären Sie an dieser Stelle bereits frei von der Wirkung.

Falls Sie zu den Menschen gehören, die schon einmal die befreiende Kraft von Ritualen erlebt haben, möchten Sie – so wie Jessica – vielleicht noch einen letzten eigenhändigen Schritt durchführen.



### Der letzte Schritt

Ein unsichtbarer Mantel besteht aus bestimmten Erlebnissen und Ihren damit verknüpften Bildern, Gefühlen, Gedanken und Beschlüssen. Entweder haben Sie das alles von anderen Menschen übernommen oder es unbewusst selbst erschaffen. Weil dies alles kompliziert, verborgen und vage erscheint, glaubt man oft, es selbst nicht verändern zu können.

Aber Sie können es.

Aus kompliziert machen Sie einfach.

Aus verborgen machen Sie sichtbar.

Aus vagen Gefühlen machen Sie deutliche Gefühle.

Und dann verändern Sie die ganze Sache.



#### i) Einfach machen

- ◆ Woher kenne ich das alles? Mit einem oder zwei Worten beschreiben Sie, von wem der Mantel stammt, in dem Sie sich fühlen. Wem also das Thema in Wahrheit gehört.