



Leseprobe

Alberto Villoldo

Schamanische Schöpferkraft

Wie wir unsere Lebensvision Wirklichkeit werden lassen

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 08. März 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

DAS BUCH

Der »heilige Traum« ist das Herzstück schamanischer Weisheit: eine kraftvolle Vision, die das Potenzial hat, den Menschen zu seinem wahren Lebenssinn zu führen. Wie wir diesen Traum lebendig werden und uns von ihm leiten lassen, zeigt der weltberühmte Schamanismus-Experte Alberto Villoldo. Veranschaulicht durch spannende Erfahrungsberichte und anhand von praktischen Übungen wird es möglich, blockierende Glaubensmuster loszulassen und grenzenlose innere Freiheit zu erleben. Als bewusste Schöpfer unseres eigenen Schicksals können wir unsere verborgene Lebensvision erkennen und zu voller Blüte bringen!

DER AUTOR

Alberto Villoldo ist Psychologe und medizinischer Anthropologe. 25 Jahre lang bereiste er die Hochländer der Anden und des Amazonas und studierte die schamanischen Heilpraktiken. In seinen weltweiten Seminaren führt er alljährlich Tausende von Medizinern und Laien in diese energiemedizinischen Techniken ein. Seine Bücher über Schamanismus sind internationale Bestseller.

ALBERTO
VILLOLDO

SCHAMANISCHE
SCHÖPFER
KRAFT

Wie wir unsere Lebensvision
Wirklichkeit werden lassen

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Taschenbucherstausgabe 03/2022

Copyright © 2019 der deutschsprachigen Ausgabe
by Ansata Verlag München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Copyright © 2022 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-453-70422-0

www.heyne.de

Für La Loba,
Kriegsgöttin,
Hüterin der Träume

Betrachte ich einen Stern am Himmel,
sehe ich die Feuer alter Kulturen,
mutige Männer und Frauen
auf einer Reise in die Unendlichkeit.
In Schönheit träumen wir
neue Welten herbei.

Alberto Villoldo

Kapitel 7	
Den Traum von der Beständigkeit transformieren, die Unendlichkeit entdecken	139
Kapitel 8	
Den Traum von der bedingungslosen Liebe transformieren, die Furchtlosigkeit entdecken	163
Kapitel 9	
Die Welt herbeiträumen	195
Zum Schluss	
Die Alltagspraxis des leuchtenden Kriegers	207
Dank	219
Über den Autor	221

himmels sagten sie Sonnen- und Mondfinsternisse Jahrzehnte im Voraus vorher. Und weil sie begriffen, dass sie Teil eines Planes waren, der weit über sie hinausging, erfüllten sich ihre Herzen ganz natürlich mit einem Sinn für bedeutsames Handeln und erstrebenswerte Ziele.

Sobald wir uns des heiligen Traumes bewusst werden, erkennen wir, dass das Universum nicht aus toten Felsen besteht, die durchs Weltall rumpeln, aus lebloser Energie oder der dunklen Materie, von der die Naturwissenschaften sprechen. Vielmehr begreifen wir, dass der Kosmos etwas Pulsierendes, mit Bewusstsein Ausgestattetes ist, das sich danach sehnt, Schönheiten hervorzubringen wie blau-grüne Planeten, Spiralgalaxien und die mehr als zwanzigtausend Schmetterlingsarten, die es auf der Erde gibt.

Jedem von uns wurde ein Fragment des heiligen Traumes gegeben, damit wir es bewahren und auf unsere ganz eigene Art und Weise zum Ausdruck bringen. Sollten wir jedoch vergessen, dass wir einen wesentlichen, notwendigen Teil des heiligen Traumes verkörpern, gerät unser Leben in eine Abwärts-spirale, die schließlich ins Chaos führt, und unsere persönlichen Träume werden zu Albträumen.

An die Stelle des heiligen Traumes haben viele die Träume von Ruhm und Reichtum, von Macht und Facebook-Likes gesetzt. Doch sehen wir uns inzwischen globalen Krisen gegenüber – angefangen beim Klimawandel über das Artensterben bis hin zu Krieg, Hungersnöten, Krankheiten und Seuchen –, die uns in aller Dringlichkeit auffordern, einen ganz anderen Traum zu träumen – für uns und die Welt.

Der heilige Traum ruft uns. Und in diesem Buch werde ich dir erklären, wie du aus dem Schlummer aufwachen kannst,

in dem du lebst und mit offenen Augen träumst, damit dir in Zukunft alle Möglichkeiten offenstehen.

Du findest deinen heiligen Traum, indem du drei der gewöhnlichen Träume transformierst, die viele von uns für echt und wahr halten und aus denen sie scheinbar nicht aufwachen können: den Traum von der Sicherheit, den Traum von der Beständigkeit und schließlich den Traum von einer bedingungslosen Liebe. Sobald du diese Träume transformierst – also akzeptierst, dass sich das Leben permanent verändert, dass du unweigerlich sterben wirst und nur du selbst dich von Ängsten und Unsicherheit befreien kannst –, ordnet sich das Chaos in deinem Leben und weicht der Schönheit.

Sobald du deinen heiligen Traum gefunden hast, erhältst du Zugang zur schöpferischen Kraft des Universums, die den Schamanen als *Urlicht* bekannt ist, damit du Schönes erschaffen und nicht nur dich heilen kannst, sondern auch andere. Dann wirst du zu einem leuchtenden Krieger. Du lebst in Furchtlosigkeit, weißt die Antwort auf die Frage »Wer bin ich?« und kennst die Wege, die über den Tod hinaus in die Unendlichkeit führen.

Auch du bist ein leuchtender Krieger – genau wie die Schamanen der Anden, die Laika. Denn du traust dich, unbequeme Wahrheiten auszusprechen, die universellen, das Leben bejahenden Werte hochzuhalten und couragiert zu handeln, Tag für Tag.

All das wird dir nach der Lektüre dieses Buches gelingen. Die Übungen auf den folgenden Seiten unterstützen dich bei der Erschaffung deines heiligen Traumes und helfen dir beim Aufbau einer von Mut und Visionen durchdrungenen Zukunft.

In einer Zeit, in der wir nur im Schlaf träumen, in der Feigheit als ehrenwert, die Post-festum-Analyse als weise gilt und die Spiritualität völlig blutleer geworden ist, sind diese Übungen des leuchtenden Kriegers unverzichtbar.

Sie werden dir helfen, Licht und Frieden in deine Welt zu bringen und deinen Anteil am höheren heiligen Traum der Menschheit zu entdecken.

Alberto Villoldo

zunehmenden Alters seien gesundheitliche Zipperlein normal, und gewöhnst dich einfach daran, oder du hältst die Langeweile und den Frust deines Jobs beziehungsweise deiner Ehe für den Preis, den man für Sicherheit nun einmal berapen müsse. Vielleicht gelangst du auch zu der Überzeugung, du könntest nichts gegen die politisch-gesellschaftliche Spaltung in deinem Land oder gegen die zunehmende Gewalt in der Welt tun. Der Albtraum lähmt dich. Falls du Bekannte hast, die depressiv sind, kannst du mit großer Sicherheit davon ausgehen, dass sie in einem Albtraum gefangen sind, den sie mit der Wirklichkeit verwechseln und von dem sie nicht wissen, wie sie ihm entkommen sollen.

Sind wir in einer toxischen Beziehung gefangen, stellen wir uns über kurz oder lang vor, wie es anders sein könnte, und bringen unser gesamtes Konzentrationsvermögen auf, um uns eine alternative Realität zu erschaffen. Wir stellen uns vor, jemand Leichtfüßiges, Fröhliches träte an unsere Seite und damit zugleich auch die Chance, das Leben zu führen, das uns bislang entgangen ist. Eines Tages dann büxen wir mit unserer neuen Liebe aus – nur um zu erkennen, dass auch dieser Tagtraum ein Verfallsdatum hat.

Tagträume sorgen dafür, dass du weiterhin nach etwas außerhalb deiner selbst suchst, um dich heil und vollkommen fühlen zu können.

Dein nächster Tagtraum kann im Gewand deiner Hoffnungen und Sehnsüchte auftreten, in Form des Ziels, dein Leben in Ordnung zu bringen. Das Erstellen einer Liste mit allem, was du schon erreicht hast, der Plan, an deiner Beziehung zu arbeiten, oder Überlegungen, wie du die Bedingungen dafür schaffen kannst, dass sich dein Leben zum vermeintlich Besseren

wendet – das hört sich alles vielversprechend an, kann aber ebenfalls zum Albtraum werden. Denn auch wenn du Job oder Partner wechselt, dir das gewünschte Haus oder Auto kaufst, bist du am Ende womöglich immer noch unzufrieden und findest deine Erfüllung nicht darin. Na, du verstehst schon, was ich meine: Das ganze Listenerstellen und schwere Schuften hat dich geradewegs in den Frust zurückgeführt.

Der Tagtraum veranlasst dich, aus dem Augenwinkel nach deinem wahren Seelengefährten zu schielen, obwohl du schon in einer Beziehung lebst. Er bewegt dich dazu, permanent nach einem neuen Guru, einer neuen Diät, einer neuen Wellnessanwendung Ausschau zu halten und dich zu fragen, was du dir womöglich alles entgehen lässt.

Ich selbst habe auch so einen Tagtraum gelebt, aus dem ein Albtraum geworden ist. In meinen Dreißigern traf ich jemanden, und wir dachten, wir hätten uns ineinander verliebt. Wir glaubten, die Liebe würde uns glücklich machen und all unsere Probleme lösen. Nun, da ich meine Seelengefährtin gefunden hatte, war ich überzeugt, ich würde für immer glücklich sein. Schließlich hatte ich ja mein ganzes Leben lang auf sie gewartet, dachte ich. Und dann wachte ich eines Tages auf und fragte mich: *Wer ist denn die Frau da in meinem Bett? Doch bestimmt nicht die, die ich geheiratet habe, oder?* Der Tagtraum hatte sich in einen meiner schlimmsten Albträume verwandelt. Ein Glück nur, dass wir keine Kinder hatten! Denn wir gingen im Groll auseinander und schoben uns gegenseitig die Schuld für das Scheitern unserer Ehe in die Schuhe. Vielleicht hattest du einen ähnlichen Albtraum ja auch einmal?

Tagträume mögen dir harmlos vorkommen oder eventuell sogar ganz angenehm sein, enden aber fast immer in einer

Katastrophe. Und ein Tagtraum, der sich nicht als Albtraum entpuppt, wiegt uns womöglich im Gefühl der Behaglichkeit, lässt uns aber nicht wachsen – und führt letztlich dazu, dass wir das Leben als fad und sinnlos empfinden. Manchmal narren uns Tagträume auch, und zwar, indem sie sich als mutige Träume – die immer die lohnendsten sind – tarnen, diese jedoch verhindern. Dann meinen wir ein bedeutsames, sinnvolles Leben zu führen und erkennen eines Tages, dass es überhaupt nicht an dem ist.

Woran du erkennst, dass du dein Leben unter dem Einfluss eines Tagtraumes führst?

Tagträume beinhalten immer eine Verabredung beziehungsweise eine Vereinbarung, die du mit dem Leben schließt – und zwar nach dem Muster »Wenn ..., dann ...«.

»*Wenn* ich erst einmal mehr Geld habe, *dann* verliere ich meine Angst.« »*Wenn* ich erst einmal glücklich bin, *dann* kann ich auch Dankbarkeit empfinden.« »*Wenn* wir erst einmal eine neue politische Führung haben, *dann* werden wir auch einen ernsthaften Dialog führen können.« Oder: »*Wenn* ich erst einmal die wahre Liebe, meine eigentliche Berufung, das perfekte Haus, den Superjob gefunden habe, *dann* werde ich ...«

Vor einigen Jahren wurde mir vom Arzt eine dramatische Diagnose gestellt. Auf meinen Reisen durch das Amazonasgebiet hatte ich mir zig verschiedene Parasiten zugezogen. Bis dahin war ich überzeugt gewesen, dass zwar andere Menschen alterten oder erkrankten, aber ich doch nicht. Nun jedoch war ich selbst beinahe todkrank und fühlte mich wie ein alter Mann. Ich betete zu Gott: »*Wenn* ich erst einmal wieder gesund bin, *dann* werde ich mein Leben in den Dienst anderer stellen und ihnen helfen.«

Gott aber mag solche Deals nicht. Doch als ich den »Wenn, dann«-Vertrag umdrehte, begann ich aufzuwachen.

Denn ich erkannte:

1. Sobald ich dankbar bin, bin ich auch zufrieden.
2. Sobald ich mein Leben der Dienstbereitschaft widme, werde ich gesund.
3. Sobald ich mich verpflichte, stets die Wahrheit zu sagen, werde ich zu einer echten Führungspersönlichkeit.

Bevor ich wieder gesund werden konnte, musste ich mein Leben umwidmen, es einer Mission weihen, die über mich hinauswies. Ich musste den Albtraum der Erkrankung transformieren, um den heiligen Traum entdecken zu können, der meinem Leben einen neuen Sinn gab, auch wenn ich keine Garantie dafür hatte, dass ich wieder gesund würde und mir noch ein langes Leben bevorstünde.

Ein heiliger Traum verleiht deinem Leben eine Richtung, in der es nicht einfach nur darum geht, nicht zu sterben oder Unbehagen zu vermeiden und dabei noch einigermaßen zufrieden zu sein. Vielmehr ermutigt er dich, die Mysterien des Lebens und der Liebe zu erkunden, dir einen Eindruck von einer Wirklichkeit jenseits des Todes zu verschaffen und eine zeitlose Wahrheit für dich zu entdecken. Der heilige Traum setzt voraus, dass du kühn und couragiert agierst und nicht in das gesellschaftliche Konsensgequatsche einstimmst – das von allen Bejahte und von niemandem Infragegestellte –, obwohl es sich dabei doch bloß um ein populäres Märchen handelt, das uns zu Tagträumen veranlasst, die sich in Albträume verwandeln.

Woran du erkennst, dass du auf einen heiligen Traum gestoßen bist?

Daran, dass er viel größer ist als du und dass es dir unmöglich vorkommt, alles, was du dir vornimmst, auch erreichen zu können. Ein heiliger Traum katapultiert dich auf eine Mission, wie es zum Beispiel bei Martin Luther King jr. und Mahatma Gandhi der Fall war. »Aber ich bin doch kein Gandhi«, wirst du vielleicht einwenden. Stimmt. Und du musst dir ja auch nicht das Ziel setzen, eine Milliarde Menschen in die Freiheit zu führen. Was aber, wenn deine Bestimmung in etwas weit Größerem bestehen würde, als du es dir bislang vorgestellt hast?

Solltest du krank, traurig oder depressiv sein, wirst du dich schwertun, einen heiligen Traum zu finden. Unter diesen Umständen fallen deine Träume viel kleiner aus. Dann genügt es dir schon, deinen alten Daseinszustand zurückzugewinnen. Ich erinnere mich noch gut an meine Heilkrise, als ich schon nach 50 Schritten völlig erschöpft war. Zu der Zeit habe ich nur davon geträumt, wieder um den Block gehen zu können, ohne anschließend total k.o. zu sein. Doch ich war zu dem größeren Traum berufen, anderen zu Diensten zu sein, auf welche – bescheidene – Weise auch immer. Aber wie sollte das gehen, wo ich doch kaum aus dem Bett kam und die Ärzte ernsthaft bezweifelten, dass ich je wieder zu einer meiner geliebten Bergwanderungen würde aufbrechen können? Doch da erkannte ich: Sobald du einen heiligen Traum hast, schlägt sich das Universum aktiv auf deine Seite, damit das Unmögliche möglich wird. Es versieht dich mit Energien und Fähigkeiten, die dir vorher nie zur Verfügung standen. Bald konnte ich tatsächlich wieder einen Spaziergang um den Block machen,

und heute bin ich auf der ganzen Welt unterwegs, um ins Leben aller, denen ich begegne, mehr Schönheit zu bringen – das Herschenken (»Give-away«) von Schönem zu praktizieren, das ich später noch näher erläutern werde.

Die Entdeckung des heiligen Traumes setzt eine gehörige Portion Mut voraus. Denn du kannst dann kein passiver (und ängstlicher) Zuschauer mehr sein, der das bedeutsame Leben beobachtet, das die anderen führen. Und an deiner Haustür klingeln wird der heilige Traum auch nicht: Du musst schon bereit sein, dein gewohntes Umfeld zu verlassen, und dich auf die Suche begeben. Und du darfst deine persönliche Integrität nicht gefährden, darfst dich nicht verführen lassen, den »einfachen Weg« zu wählen. Denn der heilige Traum fordert dich auf, der Lüge entgegenzutreten, dein Tagtraum wäre ausreichend, um dir auf Dauer ein gutes Gefühl zu geben.

Aus allen diesen Gründen wird der heilige Traum auch als Weg des leuchtenden Kriegers bezeichnet.

Der Ausbruch aus dem Tagtraum

Die folgende Übung wird dir helfen, die »Wenn, dann«-Gleichung hinter dir zu lassen und den Kampf gegen einen Tagtraum zu beenden, der sich allmählich in einen Albtraum verwandelt. Das geht, indem du die mit dir selbst geschlossene Vereinbarung aufkündigst, in der du festgelegt hast, ab wann du glücklich oder gesund sein beziehungsweise innere Ruhe gefunden haben wirst. Deine Wünsche sollten nie an Bedingungen irgendeiner Art gekoppelt sein.

Ergänze die folgenden Sätze so, dass du die drei Hauptvereinbarungen mit dir erkennst, die du gleich heute noch aufkündigen solltest:

1. Wenn ich _____,
dann werde ich _____.
2. Wenn ich _____,
dann werde ich _____.
3. Wenn ich _____,
dann werde ich _____.

Ginge es in diesem Buch um die Verbesserung deines persönlichen Wohlbefindens, könnten wir es an dieser Stelle bereits gut sein lassen. Denn dann hättest du jetzt eine einfache Formel an der Hand, die dich glücklich machen würde. Aber hier geht es nicht nur um Tagträume und das Erwachen aus dem Albtraum, den du lebst, sondern vielmehr um die Entdeckung deines heiligen Traumes.

Schau dir die Vereinbarungen, die du mit dir getroffen hast, jetzt noch einmal an. Warst du dir ihrer eigentlich bewusst?

Streiche dann den ersten Teil der Sätze und formuliere den zweiten so um, dass er »Ich werde ...« lautet.

1. Ich werde _____.
2. Ich werde _____.
3. Ich werde _____.

Damit hast du neue Ziele formuliert, die du zudem exakt in diesem Moment erreichen kannst. Meine Ziele damals lauteten:

1. Ich werde dankbar sein.
2. Ich werde mein Leben in den Dienst der Menschen stellen.
3. Ich verpflichte mich, stets die Wahrheit zu sagen.

Anders als bei sonst üblichen Zielen musst du bei diesen nicht lange überlegen, wie du sie erreichen willst. Vielmehr bekenntst du dich zu ihnen und nimmst jede Gelegenheit wahr, sie praktisch umzusetzen. Indem du dankbar bist. Indem du deine Dienstbarkeit unter Beweis stellst. Indem du die Wahrheit sagst. Und so weiter und so fort. Die Ausreden, weshalb du das Leben, das du dir wünschst, noch nicht führen kannst, sollten jetzt endgültig der Vergangenheit angehören.

Bitte überspring diese erste Übung auf gar keinen Fall, denn sie ermöglicht es dir, die drei Albträume zu identifizieren und zu transformieren, die dir bei der Entdeckung deines heiligen Traumes helfen werden.

Das Ende unserer kollektiven Albträume

- Aus dem Tagtraum der Sicherheit ist der Albtraum der Unsicherheit geworden: Was kann dir in einer gefährlichen Welt Schutz bieten?
- Aus dem Tagtraum der Beständigkeit und Dauerhaftigkeit ist der Albtraum des Todes geworden: Warum muss alles enden, auch dein Leben?

- Aus dem Tagtraum einer Liebe ohne Wenn und Aber ist der Albtraum einer an Bedingungen gekoppelten Liebe geworden: Wie findest du den einen Menschen, den du liebst und der dich genauso liebt, wie du bist?

Diese drei Albträume sind nicht bloß individueller Natur, sondern fest in unserer modernen Gesellschaft verankert. Sicherheit, Gesundheit und Liebe wünschen wir uns ja alle und können, scheint's, gar nicht genug davon bekommen. Doch am Ende leben wir in Angst und gefühlter Unsicherheit, suchen in einer Welt, die sich unserer Kontrolle entzieht, vergebens nach Sicherheit. Nicht weniger als den Tod selbst fürchten wir die Zeugnisse dafür, dass wir ihm langsam, aber sicher entgegenschlittern, und wünschen uns verzweifelt, die Zeichen des Alterns und Verfalls ignorieren zu können. Aus Angst vor Ablehnung bleiben wir einsam und ungeliebt zurück. Um in Beziehungen auf gar keinen Fall mehr zu geben, als wir bekommen, gehen wir auf Nummer sicher – und machen sie damit über kurz oder lang kaputt. In genau diesen Albträumen landen wir schließlich – obwohl wir doch so bemüht sind, uns Schmerzen zu ersparen und glücklich zu werden.

Sobald wir beginnen, diese Albträume einzeln zu analysieren, geraten wir auf eine Erkundungsreise, an deren Ende wir unseren heiligen Traum entdecken können – nach dem sich im Übrigen die meisten von uns sehnen. Wie Parzival zu Zeiten von König Artus können auch wir den Heiligen Gral entdecken – unseren heiligen Traum. Dafür müssen wir aber tapfer sein und statt des bereits von vielen Füßen breitgetretenen Pfades, der nie zum Erfolg führt, den unmarkierten Weg zum Schloss wählen.

Bleibst du deiner Suche treu, wird sich dir dein heiliger Traum offenbaren. Und du wirst zu einem leuchtenden Krieger. Wie schwer die Herausforderung auch sein mag, mit der du es zu tun bekommst: Auf deinem Weg werden dir ungeahnte spirituelle Ressourcen zur Verfügung stehen, die es dir ermöglichen, all deinen Mut zu fassen und deine Bestimmung anzunehmen. Sie besteht darin, im Einklang mit dem Spirit eine neue Welt herbeizuträumen.

Der heilige Traum, der sich dir zeigen wird, besteht aus Licht. Aus reinstem Licht, das keinerlei Gestalt besitzt – und doch die Quelle aller Formen darstellt, die uns umgeben. Im heiligen Traum ist das Licht die wahre Natur des Wassers, der Erde, des Feuers und des Windes. In dem Maße, in dem du den heiligen Traum erkundest, wird dir klar, dass sogar Planeten und die Sonne nicht weniger als Bäume und Wale aus dick in Materie verpacktem Licht bestehen. Licht ist der »Urstoff« des Universums, dem die Weisen Gestalt verleihen, indem sie »die Welt herbeiträumen« – nicht viel anders als der Töpfer, der aus Tonerde und Wasser eine Schüssel gestaltet.

Den Weisen der Anden war das Licht des heiligen Traums, das auch Urlicht genannt wird, als *Ti* bekannt. Hört sich kompliziert an, ich weiß. Aber schauen wir mal weiter.

Unsere Tagträume verwandeln sich über kurz oder lang in Albträume. Selbst die besten schlagen irgendwann um. Und die erste Übung zur Transformation dieser Albträume besteht darin, die »Wenn, dann«-Verträge, die wir mit uns selbst geschlossen haben, mit sofortiger Wirkung zu kündigen.

Nun möchte ich dich bitten, die »Wenn, dann«-Übung durchzuführen – jetzt gleich. Mit deinen Willenserklärungen

