



**Bruce H. Lipton**

**Der Honeymoon-Effekt**





Bruce H. Lipton

# Der Honeymoon-Effekt

Liebe geht durch die Zellen

KOHA

## Wichtiger Hinweis

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Um den Lesefluss nicht zu erschweren, wurde meist auf die Doppelung männlicher und weiblicher Nomen (z.B. »Ihr Partner oder Ihre Partnerin«) verzichtet. Selbstverständlich soll der weibliche Teil der Bevölkerung dadurch nicht benachteiligt werden.

Titel der Originalausgabe:

The Honeymoon-Effect

Copyright © 2013 by Bruce H. Lipton

English language publication 2013 by Hay House Inc. USA

Deutsche Ausgabe:

© KOHA-Verlag GmbH Burgrain

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2013

Übersetzung: Nayoma de Haën

Lektorat: Maria Müller-de Haën

Umschlag und Illustrationen: Robert Mueller


Layout: Birgit-Inga Weber

Schmuckbilder: Shutterstock

Gesamtherstellung: Karin Schnellbach

Druck: CPI, Moravia Books

ISBN 978-3-86728-211-6



Für den  
*Himmel* auf *Erden*

durch

*L*iebe zu uns selbst

Liebe füreinander

Liebe für unseren Planeten



# Inhalt

Einleitung	10
1. Unser Verlangen nach Bindung	18
2. Good Vibrations – gute Schwingungen	30
3. Liebesdrogen	58
4. Vier unterschiedlich denkende <i>Minds</i>	80
5. Edelgase: Zur Verbreitung von Frieden, Liebe & Tulsi-Tee	114
Epilog: Happy End ohne Ende	140
Quellen: Was Ihnen helfen kann, Ihren Himmel auf Erden zu erschaffen	160
Anmerkungen	170
Danksagung	180
Kommentare zum vorliegenden Buch	184



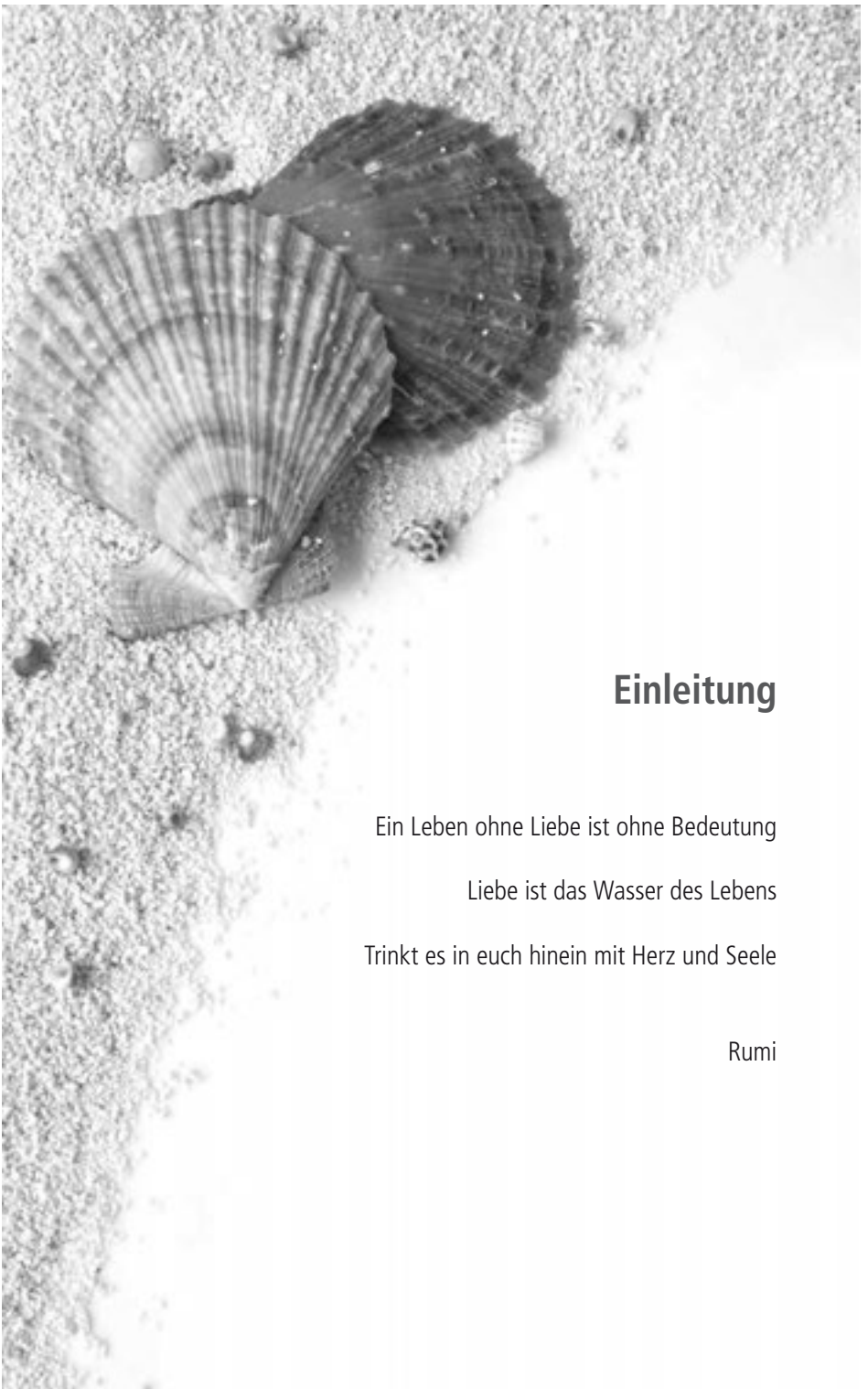




## Der Honeymoon-Effekt

Ein durch große Liebe hervorgerufener Zustand der Glückseligkeit, Leidenschaft, Energie und Gesundheit. Das Leben ist so schön, dass man es kaum erwarten kann, am nächsten Morgen aufzuwachen, einen neuen Tag zu begrüßen und dem Universum dafür zu danken, dass man lebt.





## Einleitung

Ein Leben ohne Liebe ist ohne Bedeutung

Liebe ist das Wasser des Lebens

Trinkt es in euch hinein mit Herz und Seele

Rumi

Hätte mir in jungen Jahren irgendjemand gesagt, ich würde einmal ein Buch über Beziehungen schreiben, hätte ich ihn für verrückt erklärt. Meiner Ansicht nach war die Liebe etwas, das sich Dichter und Hollywood-Produzenten ausgedacht hatten, damit sich die Leute nach etwas sehnen, was sie nie bekommen werden. Ewige Liebe? Glücklich für alle Zeit? Vergiss es!

Wie die meisten Menschen wurde ich so programmiert, dass sich manches in meinem Leben problemlos ergab. Meine Programmierung setzte vor allem auf Bildung. Nach Meinung meiner Eltern machte Bildung den Unterschied zwischen einem harten Dasein als Straßenarbeiter und einem bequemen Leben als Krawattenträger aus. Sie waren davon überzeugt, ohne Bildung könne man es im Leben zu nichts bringen.

Daher überrascht es nicht, dass es unsere Eltern in Bezug auf Bildung an nichts mangeln ließen. Ich erinnere mich noch gut an jenen Tag in meinem zweiten Schuljahr, als ich aufgeregt aus Mrs. Novaks Klasse nach Hause lief. Ich hatte meinen ersten Einblick in die erstaunliche mikroskopische Welt der Amöben und der wunderschönen einzelligen Algen mit dem faszinierenden Namen Spirogyra erhalten. Ich platzte fast vor Begeisterung und bat meine Mutter inständig um ein eigenes Mikroskop. Ohne zu zögern, fuhr sie noch am selben Tag los, um mir mein erstes Mikroskop zu kaufen. Kein Vergleich zur Reaktion meiner Mutter auf meinen verzweifelten Wunsch, einen Roy-Rogers-Cowboyhut, einen Trommelrevolver und einen Revolvergürtel zu bekommen!

Trotz meiner Roy-Rogers-Phase wurde Albert Einstein zum konkurrenzlosen Helden meiner Jugend. Ich liebte die Bilder von ihm, auf denen er mit wirrem weißem Haarschopf der Welt die Zunge herausstreckt. Ich liebte es auch, Einstein auf dem winzigen Bildschirm des kürzlich erfundenen Fernsehers in unserem Wohnzimmer zu sehen, wo er wie ein liebevoller, weiser, verspielter Großvater wirkte.

Ich war vor allem stolz darauf, dass Einstein, ein jüdischer Immigrant wie mein Vater, durch seine wissenschaftliche Brillanz alle Vorurteile außer Kraft setzte. In Westchester County im Staat

New York, wo ich aufwuchs, fühlte ich mich oft wie ein Aussätziger. Es gab Eltern, die ihren Kindern verboten, mit mir zu spielen, weil ich sie mit »Bolschewismus« infizieren könnte. Es machte mich stolz und gab mir Sicherheit, zu wissen, dass Einstein als Jude überhaupt nicht ausgeschlossen, sondern international geachtet und geehrt wurde.

Gute Lehrer, meine bildungsbesessene Familie und meine Leidenschaft dafür, Stunden am Mikroskop zu verbringen, führten schließlich zu einem Dokortitel in Zellbiologie und einer festen Stelle an der University of Wisconsin School of Medicine. Doch erst als ich die University of Wisconsin verließ, um die »neuen Wissenschaften« mitsamt der Quantenmechanik zu erkunden, begann ich, die eigentliche Bedeutung des Beitrags meines Jugendhelden Einstein zu ermessen.

Während meine akademische Laufbahn florierte, war ich in anderen Bereichen meines Lebens ein Vorbild der Dysfunktionalität, vor allem im Bereich der Beziehungen. Ich heiratete in meinen Zwanzigern, als ich für eine sinnerfüllte Beziehung noch viel zu jung und emotional unreif war. Als ich nach zehn Jahren Ehe meinem Vater erklärte, wir würden uns scheiden lassen, hielt er vehement dagegen: »Eine Ehe ist ein Geschäft!«

Für jemanden, der 1919 aus dem von Pogromen, Hungersnot und Revolution geschüttelten Russland emigriert war, erscheint mir diese Reaktion im Rückblick verständlich. Für meinen Vater und seine Familie war das Leben unvorstellbar hart gewesen. Immer ging es ums Überleben. Kein Wunder, dass eine Ehe für meinen Vater eine Arbeitsbeziehung war, ähnlich den »Bräuten auf Bestellung«, die die Pioniere im Wilden Westen des 19. Jahrhunderts per Post orderten.

Die Ehe meiner Eltern spiegelte diese geschäftsorientierte Haltung meines Vaters wider, obwohl meine in den USA geborene Mutter seiner Philosophie nicht anhing. Meine Eltern arbeiteten sechs Tage die Woche in einem erfolgreichen Familienunternehmen zusammen, ohne dass irgendeines ihrer Kinder sich an einen Kuss oder irgendeine romantische Geste erinnern könnte.

In meinen Jugendjahren wurde der Bruch zwischen ihnen immer offensichtlicher. Der Zorn meiner Mutter über eine lieblose Beziehung und die Trunksucht meines Vaters stachelten sich gegenseitig an. Meine jüngeren Geschwister und ich verkrochen uns in die Einbauschränke, wenn ihre lautstarken Streitigkeiten mal wieder unser ehemals friedvolles Zuhause erschütterten. Nachdem meine Eltern sich endlich zu getrennten Schlafzimmern entschlossen, kam es zu einem instabilen Waffenstillstand.

Wie viele konventionelle unglückliche Ehepaare der Fünfziger blieben auch meine Eltern um der Kinder willen zusammen – sie ließen sich scheiden, sobald mein jüngster Bruder ausgezogen war. Ich wünschte, sie hätten gewusst, dass sie mit ihrem Vorbild einer dysfunktionalen Beziehung ihren Kindern sehr viel mehr schaden, als wenn sie sich getrennt hätten.

Damals gab ich meinem Vater die Schuld für unser unglückliches Familienleben. Als Erwachsener erkannte ich jedoch, dass meine Eltern gleichermaßen für die Situation verantwortlich waren, die ihre Beziehung und unsere Familienharmonie untergrub. Vor allem wurde mir bewusst, wie ihr in mein Unterbewusstsein eingraviertes Verhalten meine eigenen Bemühungen um eine liebevolle Beziehung zu den Frauen in meinem Leben beeinflusste und sabotierte.

So durchlebte ich Jahre des Leidens. Das Scheitern meiner eigenen Ehe war eine emotionale Katastrophe, vor allem wegen meiner beiden kleinen wundervollen Töchter, die heute zu liebevollen, gestandenen Frauen herangewachsen sind. Es war so schrecklich, dass ich mir schwor, nie wieder zu heiraten. Aus der tiefen Überzeugung heraus, wahre Liebe sei ein Mythos, sagte ich mir 17 Jahre lang jeden Morgen beim Rasieren vor: »Ich werde nie wieder heiraten.« Ich werde nie wieder heiraten.«

Ich brauche wohl kaum zu erwähnen, dass ich damit für keine verbindliche Beziehung taugte. Doch trotz meines Morgenrituals blieb auch mir der biologische Imperativ nicht erspart, der allen Organismen zu eigen ist, von den Einzellern bis zu unseren 50-Billionen-Zellen-Körpern: der Drang, sich mit anderen Organismen zu verbinden.

Meine erste große Liebe war ein Klischee: Ein älterer Mann mit einem schlimmen Fall von unterbrochener emotionaler Entwicklung verliebt sich in eine jüngere Frau und durchlebt eine intensive, hormongesteuerte, Teenager-artige Liebesaffäre. Ein Jahr lang schwebte ich von »Liebesdrogen« verzückt durchs Leben. Ich werde diese berauschenden Neurochemikalien und Hormone im dritten Kapitel noch ausführlicher beschreiben. Als meine berauschende Affäre platzte – was vorauszusehen war (sie meinte, sie bräuchte mehr Abstand, und fuhr mit ihrem Fahrrad gar nicht weit in die Arme eines Herzchirurgen) –, wälzte ich mich in meinem großen leeren Haus ein Jahr lang seufzend und schmachtend in Selbstmitleid. Kalter Entzug ist nicht nur für Heroinabhängige entsetzlich, sondern auch für alle, deren Biochemie nach einer geplatzten Liebesaffäre wieder in ihren Normalzustand zurückfinden muss.

An einem kalten Wintertag saß ich wie üblich allein in meinem Haus und grübelte über die Frau nach, die mich verlassen hatte. Plötzlich dachte ich: »Verdammt, lass mich doch einfach in Ruhe!« Worauf eine weise Stimme, die sich manchmal in entscheidenden Situationen in mein Leben mischt, antwortete: »Ist das nicht genau das, was sie getan hat, Bruce?« Ich musste laut lachen und brach damit den Bann. Wann immer ich danach anfang, mich wieder im Kreis zu drehen, fing ich an zu lachen. So bewältigte ich den Entzug schließlich durch Lachen, obwohl ich immer noch einen langen Weg der Gesundung vor mir hatte.

Wie weit ich davon entfernt war, wurde mir kristallklar vor Augen geführt, als ich in die Karibik zog, um an einer medizinischen Offshore-Hochschule zu lehren. Ich lebte am schönsten Ort auf Erden in einer Villa am Meer mit wundervoll duftenden Blumen; zur Villa gehörten sogar ein Koch und ein Gärtner. Ich wollte mein neues Leben gerne mit jemandem gemeinsam verbringen (natürlich ohne zu heiraten, ich war immer noch auf mein Morgen-Mantra fixiert). Ich wollte mehr als eine Sexualpartnerin. Ich wollte mein neues Leben an diesem schönsten Platz der Welt mit jemandem teilen. Aber je mehr ich suchte, desto weniger fand ich, obwohl ich meiner Meinung nach den besten Anmach-Spruch der

Welt draufhatte: »Wenn du gerade nichts anderes vorhast, könntest du doch für eine Weile zu mir in meine karibische Villa kommen?«

Eines Abends versuchte ich diese doch eigentlich todsichere Masche bei einer Frau, die gerade auf Grenada angekommen war. Grenada ist einfach die vollkommene Bilderbuch-Insel. Wir gingen in die Bar des Yachtclubs und unterhielten uns. Ich fand sie interessant und fragte sie daher, ob sie nicht eine Weile bleiben wolle, statt zu ihrem Job auf einer Yacht zurückzukehren. Sie sah mir ins Gesicht und meinte: »Nein, ich könnte nie mit dir zusammen sein. Du bist zu bedürftig.«

Der Schlag saß. Stumm lehnte ich mich auf meinem Stuhl zurück. Nach einem langen Moment des Schweigens fand ich meine Sprache wieder: »Danke, das musste mir wohl mal jemand sagen.«

Ich wusste nicht nur, dass sie recht hatte, ich wusste auch: Ich musste erst einmal mein eigenes Leben in den Griff bekommen, bevor ich die echte Liebesbeziehung haben konnte, nach der ich mich so sehnte.

Und dann geschah etwas Merkwürdiges ... Sobald ich meine verzweifelte Suche nach einer Beziehung losgelassen hatte, tauchten Frauen in meinem Leben auf, die eine Beziehung wollten. Bis endlich die eigentliche Inspiration für dieses Buch, meine geliebte Margaret, in mein Leben trat und wir das lebten, was ich in den romantischen Komödien immer als Fantasie abgetan hatte.

Aber ich will den Ereignissen nicht vorgreifen. Zunächst musste ich folgende Lektion lernen: Es war nicht mein »Schicksal«, allein zu sein, es war auch nicht mein »Schicksal«, immer wieder gescheiterte Beziehungen zu erleben. Ich hatte nicht nur jede gescheiterte Beziehung meines Lebens selbst erschaffen, sondern konnte auch die wundervolle Beziehung kreieren, die ich mir wünschte!

Der erste Schritt begann in der Karibik, als ich die wissenschaftliche Offenbarung erlebte, die ich in meinem ersten Buch »Intelligente Zellen« beschrieben habe. Im Nachsinnen über meine Forschungsergebnisse erkannte ich, dass Zellen nicht von ihren Genen gesteuert werden – und wir auch nicht. Dieses Aha-Erlebnis war der Anfang meiner Verwandlung von einem ungläubigen Wis-

senschaftler in einen Rumi zitierenden Wissenschaftler, der uns alle für fähig hält, uns den Himmel auf Erden zu erschaffen, und der glaubt, dass das ewige Leben über den Körper hinausgeht.

Jener Moment war auch der Anfang meiner Verwandlung von einem Skeptiker mit Ehephobie in einen Erwachsenen, der endlich die Verantwortung für alle gescheiterten Beziehungen seines Lebens übernahm. Ich erkannte, dass ich die Beziehung meiner Träume erschaffen konnte.

Im vorliegenden Buch beschreibe ich mit Hilfe derselben (und anderer) wissenschaftlichen Hintergründe genau diese Verwandlung. Ich werde erklären, warum nicht Ihre Hormone, Ihre Neurochemikalien, Ihre Gene oder Ihre suboptimale Kindheit Sie davon abhalten, die Beziehung zu leben, die Sie zu wünschen behaupten. Ihre Überzeugungen sind es, die Sie davon abhalten, solche wundervollen Liebesbeziehungen zu erleben. Verändern Sie Ihre Überzeugungen, und Sie verändern Ihre Beziehungen.

Natürlich ist es ein bisschen komplizierter als das, denn in einer Beziehung zwischen zwei Menschen wirken *vier* verschiedene Arten von Bewusstseinssebenen oder Geistesverfassungen (*minds*) mit. [Der amerikanische Begriff *mind* ist nicht mit einem Wort ins Deutsche übersetzbar. *Mind* bedeutet: menschlicher Geist im Sinne von all dem, was das Gehirn hervorbringt – Denken, Wahrnehmung, Stimmung, Erinnerung etc. Bruce Lipton vergleicht dabei das Gehirn mit einem Radio und den *mind* mit dem Programm. Sie sind nicht dasselbe und doch unerlässlich füreinander.] Solange wir nicht verstehen, wie diese vier Bewusstseinssebenen miteinander statt gegeneinander arbeiten können, werden wir bei der Suche nach Liebe auch bei bester Absicht weiterhin im Dunkeln tappen. Deswegen bewirken Selbsthilfebücher und Therapien oft zwar Erkenntnisse, aber keine Veränderungen – sie wenden sich nur an zwei der vier Beteiligten!

Denken Sie einmal an die tollste Liebesaffäre Ihres Lebens zurück, an jene wundervolle Zeit, in der Sie sich tagelang liebten, in der Sie nichts zu essen und kaum etwas zu trinken brauchten und doch endlos Energie zu haben schienen – jenen »Flitterwochen«-



bzw. Honeymoon-Effekt, der ewig zu halten versprach. Doch nur allzu schnell wird aus der Romanze alltägliches Genörgel. Manche lassen sich scheiden, andere schalten auf Durchhalten. Die gute Nachricht lautet: Es muss nicht so enden.

Sie meinen vielleicht, Ihre große Liebe sei bestenfalls ein Zufall und schlimmstenfalls eine Selbsttäuschung und ihr unglückliches Ende eben Pech gewesen. Ich werde Ihnen in diesem Buch jedoch erklären, wie Sie sowohl den Honeymoon-Effekt als auch seinen Niedergang selbst erschaffen haben. Wenn Sie wissen, wie Sie den Honeymoon-Effekt erzeugt und wie Sie ihn verloren haben, können Sie wie ich aufhören, über Ihr schlechtes Beziehungskarma zu jammern, und eine anhaltende glückliche Beziehung erschaffen, die jedem Hollywood-Produzenten gefallen würde.

Nach Jahrzehnten der Fehlschläge habe ich genau das endlich manifestiert! Weil so viele Menschen gefragt haben, wie uns das gelungen ist, werde ich im Epilog erklären, wie wir seit siebzehn Jahren unseren Honeymoon-Effekt glücklich aufrechterhalten. Wir möchten unsere Geschichte erzählen, weil die Liebe für uns Menschen der stärkste Wachstumsfaktor ist – und sie ist ansteckend! Holen Sie den Honeymoon-Effekt in Ihr Leben, dann werden auch Sie merken, wie immer mehr ebenso liebevolle Menschen in Ihr Leben treten – je mehr, desto besser!

Lassen wir uns von Rumi und seinen achthundert Jahre alten Versen inspirieren und unsere Liebe zueinander gedeihen, auf dass dieser Planet für alle Organismen zu einem Himmel auf Erden werde (mehr dazu im fünften Kapitel).

Dies ist kein Selbsthilfebuch, sondern ein Buch, das Sie, wie ich hoffe, in Bewegung versetzt – so wie mich jener Augenblick in der Karibik in Bewegung versetzte –, um den Honeymoon-Effekt an jedem einzelnen Tag Ihres Lebens zu erzeugen.