

# **Gott wählen**

**Ein Kurs in Wundern  
aus der Vogelperspektive**

Charles L. Whitfield

**Gott wählen**  
**Ein Kurs in Wundern® aus der Vogelperspektive**  
**Charles L. Whitfield**

---

Titel der englischen Originalausgabe:  
**Choosing God**  
**A Bird`s eye View of A Course in Miracles**  
Erschienen bei Muse House Press  
Copyright © 2010 Charles L. Whitfield

Homepage des Autors: [www.charleswhitfield.org](http://www.charleswhitfield.org)

---

Deutsche Erstausgabe 2024  
Veröffentlichung der deutschen Ausgabe  
mit der Genehmigung von Barbara Whitfield.  
Alle Rechte für die deutsche Ausgabe vorbehalten.

Übersetzt und herausgegeben von:  
Florian Daniel ([www.praxis-freiraum.one](http://www.praxis-freiraum.one))

Email: [info@praxis-freiraum.one](mailto:info@praxis-freiraum.one)

YouTube- und gleichnamiger Telegram Kanal:  
@Ein Heiliger Augenblick

Illustration & Covergestaltung: Florian Daniel  
Korrektur: Judith Boine, Lisa Schwarz

Erschienen bei Jesus – Books  
Verlag für junges Bewusstsein  
[www.jesus-books.de](http://www.jesus-books.de)

ISBN 978-3-86841-153-0

The logo for Jesus Books features a stylized, colorful 'J' in red and blue, with the word 'Books' in blue and 'esus' in red and blue below it.

# Inhaltsverzeichnis

Danksagung und Anerkennung.....	11
Widmung.....	12
Verwendung von Textstellenangaben in diesem Buch.....	13
Vorwort zur deutschen Ausgabe.....	14
Vorwort von Charles Whitfield.....	15
<b>Kapitel 1 - Einführung in den Kurs.....</b>	<b>19</b>
Wie er zu Stande kam.....	20
Wer bin ich? Eine Landkarte des Geistes.....	22
<b>Kapitel 2 - Wunder und Beziehungen.....</b>	<b>29</b>
Hintergrund.....	29
Besondere Beziehungen.....	31
Die besondere Beziehung.....	32
Die Heilige Beziehung.....	34
Das Problem und die Antwort.....	35
<b>Kapitel 3 - Einige Wunder-Grundsätze .....</b>	<b>39</b>
Ein Wandel der Wahrnehmung.....	39
Natürliche Zeichen der Vergebung.....	41
Wunder als Hilfe in unserer Spiritualität.....	43
Lerneinrichtungen.....	44
<b>Kapitel 4 – Ähnlichkeiten mit dem Zwölf-Schritte-Programm.....</b>	<b>49</b>
Die Zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker.....	50
Demut.....	51
<b>Kapitel 5 - Das Verhältnis zur Bibel.....</b>	<b>57</b>
Ähnlichkeit.....	58
Fortsetzung.....	59
Verschiedenheit.....	60
Qualifizierte Erneuerung.....	61
Die Frage der Autorität.....	61
<b>Kapitel 6 - Das innere Königreich: Eine Erfahrung von Frieden .....</b>	<b>67</b>

<b>Kapitel 7 - Ebenen des Verstehens</b> .....	75
Die Reise nach Hause.....	79
<b>Kapitel 8 - Stufen von Genesung und Heilung</b> .....	87
<b>Kapitel 9 - Um wen geht es im Kurs?</b> .....	93
Das Ego.....	93
Das Ego definieren.....	94
Das Ego identifizieren.....	98
<b>Kapitel 10 - Gott</b> .....	105
Von welcher Art ist Gott?.....	105
Was gibt Gott jedem von uns ?.....	108
Gottes Wille für uns.....	109
<b>Kapitel 11 - Der Heilige Geist</b> .....	115
Unsere Verbindung und die duale Funktion.....	117
Der Prozess des Rückgängigmachens.....	118
Der Heilige Geist in anderen Glaubensrichtungen.....	120
<b>Kapitel 12 - Wer ist der Christus?</b> .....	125
Das Erste und das Zweite Kommen.....	126
Den Christus in anderen sehen.....	128
<b>Kapitel 13 - Der Geist</b> .....	133
Der Geist und das Innere Leben.....	134
Geist.....	136
Rechtgesinnter und Falschgesinnter Geist.....	136
Bewusstsein.....	137
<b>Kapitel 14 - Im Reinen Geist</b> .....	145
Reiner GEIST (fortgesetzt von Kapitel 13).....	146
Wir vergeben, was niemals passiert ist.....	148
Bewusstsein (fortgesetzt von Kapitel 12).....	151
<b>Kapitel 15 - Wahrnehmung und Erkenntnis</b> .....	155
Wahrnehmung.....	155
Ein Geist.....	158
Erkenntnis.....	159

<b>Kapitel 16</b>	
<b>Die Welt anders sehen: Ausdehnung oder Projektion?</b>	165
Projektion erzeugt Wahrnehmung	165
Ausdehnung erschafft Frieden und Liebe	166
Zwei Ebenen der Ausdehnung	171
<b>Kapitel 17 - Vergebung</b>	175
Warum vergeben ?	175
Merkmale der Vergebung	178
<b>Kapitel 18 - Vergebung Teil II</b>	185
Meinem Vater vergeben	185
Der Prozess der Vergebung	187
<b>Kapitel 19 - Mir selbst vergeben</b>	195
<b>Epilog</b>	203
Lehrer Gottes	204
<b>Anhang</b>	207
Evolution der Versionen des Kurses - Eine Zusammenfassung	207
Der Urtext	209
Hugh Lynn Cacye Version	211
Standard Kurs	211
Zweite Auflage	213
Mein persönlicher Gebrauch	214
Eine kurze Kontroverse über das Urheberrecht des Kurses	216
Websites für weitere Informationen über den Kurs	216
Über den Autor	218
Literaturangaben	221



## Danksagung und Anerkennung

Dank und Anerkennung für die Erlaubnis, Material aus den folgenden Quellen zu verwenden oder zu zitieren:

Kenneth Wapnick für mehrere gekennzeichnete Zitate und für die Erlaubnis, sein Schaubild 1 aus seinem Buch *A Vast Illusion* von 1990 wiederzugeben: Time according to ACIM.

Robert Perry für die Erlaubnis, einen Teil seiner Arbeit über den Kurs zusammenzufassen, mit dem Verweis zu einer Übersicht über die Entwicklung der Kursversionen in einem wissenschaftlichen Artikel auf seiner Website: [www.circleofa.org](http://www.circleofa.org).

Allen Watson für die Erlaubnis, sein Diagramm der Reise nach Hause aus seinem Buch *The Journey Home* von 1994 abzurufen.

Meiner Frau Barbara für ihre Hilfe beim Tippen des Manuskripts und unser gemeinsames und individuelles Studium des Kurses.

Meinen vielen anderen Kolleginnen und Kollegen, von denen einige in den Literaturangaben genannt werden, die über den Kurs schreiben und lehren, für ihre fortwährende Inspiration, und den Vorstandsmitgliedern der Foundation for Inner Peace für die selbstlose Weitergabe des Kurses an uns.

Den Anonymen Alkoholikern für die Erlaubnis, ihre Zwölf Schritte zu vervielfältigen.

Und an Helen Schucman und Bill Thetford dafür, dass sie *A Course in Miracles* erhalten und mit der redaktionellen Unterstützung von Kenneth Wapnick und der verlegerischen Unterstützung von Judy Skutch Whitson von der Foundation for Inner Peace mit uns allen geteilt haben; und an die beiden Letztgenannten für die Erlaubnis, Fotos aus den Archiven von ACIM und der DVD *Memories of Helen & Bill* zu verwenden.

## **Widmung**

Gewidmet

allen spirituellen Suchern,

Menschen auf dem Genesungsweg,

denjenigen in Zwölf-Schritte-Programmen,

Menschen mit Nah-Tod-Erfahrungen,

Agnostikern, Atheisten

und

den religiös und spirituell Neugierigen.



## **Verwendung von Textstellenangaben in diesem Buch**

In diesem Buch wird die gängige Art der Textstellenangabe verwendet:

**T = Textbuch**

**Ü = Übungsbuch**

**H = Handbuch für Lehrer**

**P = Psychotherapie (Ergänzungen)**

**L = Lied des Gebets (Ergänzungen)**

**B = Begriffsbestimmungen**  
(am Ende des Handbuchs für Lehrer)

**OE = Originaledition**

### **Beispiele für Textstellenangaben:**

T-2.V.4	Textbuch Kapitel 2 Abschnitt 5 Absatz 4
H-28	Handbuch für Lehrer Abschnitt 28
B-6.2	Begriffsbestimmungen Abschnitt 6 Absatz 2
Ü169.2	Übungsbuch Lektion 169 Absatz 2
ÜII.254.3	Übungsbuch Teil II Lektion 254 Absatz 3
OE-T-1.I.25	Originaledition Textbuch Kapitel 1 Abschnitt 1 Abs. 25

## **Vorwort**

### zur deutschen Übersetzung

Als ich die beiden Bücher von Charles Whitfield (*Gott wählen & Lehrer Gottes*) las, entschlüsselte sich für mich Vieles, was ich in den fünf Jahren zuvor aus dem Kurs erfahren hatte, auf eine rasante Art und Weise. Sie waren wie ein Katalysator oder eine fehlende Zutat, die mir die Augen für den Kurs öffneten, weshalb ich die Bücher so lieb gewann, dass ich sie schließlich mit dem Einverständnis von Charles und Barbara Whitfield übersetzte. Was Charles Whitfields Sichtweise und Art des Schreibens so interessant macht, ist vielleicht die Tatsache, dass er – wie der Untertitel schon verrät – den Kurs aus der Vogelperspektive betrachtet und auch darüber hinaus durch seine praktische Arbeit als Psychologe einen sehr ganzheitlichen Blick hat. Man spürt, dass er den Kurs nicht zu einem Religionssystem oder einem Dogma machen will, ihn aber trotzdem als einen Leitfaden auf dem spirituellen Weg tief verstanden und durchlebt hat. Auch gewinnt man das Gefühl, dass der Blick, mit dem er das Leben betrachtete von einer sehr menschlichen und praktischen Psychologie geprägt war. So war er einer der ersten Psychologen in den USA, die über das Thema des Inneren Kindes sprachen. Sein Buch *Das Innere Kind heilen* erschien im Jahre 1987. Vielleicht rührt daher die spürbar lebensnahe und liebevolle Verbindung des Kernthemas des Kurses – der Unschuld – mit dem Inneren Kind, jenem Teil von uns, dem Charles Whitfield auch eine große Nähe zu unserem Wahren Spirituellen Selbst zuschreibt. Man gewinnt den Eindruck, dass seine Perspektive den Kurs aus den teilweise abstrakten Höhen philosophischer und spiritueller Suche auf die Ebene des Herzens bringt. Eine Einfachheit begleitet die Ausführungen über den Kurs, die einer Art Übersetzung gleichkommen, ohne die Tiefe und auch die Radikalität von *Ein Kurs in Wundern* dabei zu schmälern. So empfand ich die beiden Bücher als eine Weitergabe von durchlebtem und lebendigem Wissen. Sie haben etwas sehr Ursprüngliches an sich. Vielleicht ist genau dies eine passende Art, sich der essentiellen Botschaft von *Ein Kurs in Wundern* zu nähern. Auf meiner im Impressum genannten Homepage findet sich noch ein kostenloses Ebook mit Kommentaren zu Charles Whitfields Büchern und allgemeinen Gedanken zum Kurs. Mit der deutschen Ausgabe von *Gott wählen (Band 1 & 2)* wünsche ich allen Lesern viel Freude, Erkenntnisse, Erwachens- und Erinnerungsmomente auf der spirituellen Reise.

Florian Daniel, im Mai 2024

## **Vorwort**

von Charles Whitfield

*Ein Kurs in Wundern* ist das spirituell spannendste Buch, das ich je gelesen habe. Ich habe keine andere spirituelle Schrift gefunden, die intellektuell so anregend und doch so praktisch in unseren Beziehungen zu uns selbst, zu anderen und zu Gott ist.

Willst du Frieden oder Schmerz? Wenn du Frieden willst, so schlägt der Kurs vor: „Wähle Gott.“ So einfach ist es. Was nicht so einfach ist, ist genau zu wissen warum, wann und wie man Gott wählt. Der Kurs liefert Antworten über Antworten zu diesen Fragen und mehr. Und er nährt uns psychologisch auf vielfache Weise.

Ein Hauptaugenmerk legt der Kurs auf den Prozess des Vergebens durch das Loslassen unseres Egos. Aber während des letzten Jahrhunderts wurde das Ego mehr missverstanden als klar gesehen. Der Kurs macht unser Verständnis des Egos so klar, wie ich es sonst nirgendwo gesehen habe, was es einfacher macht, das Ego loszulassen.

Die besten Leute in Bereichen der Psychologie und Beziehungen erkannten schon lange das Bedürfnis nach einer Verbindung von Psychologie und Spiritualität. Der Kurs bietet diese Brücke an. Ich beobachte schon lange, wie es meinen Patienten besser ging durch das Einbeziehen von Spiritualität in ihr Heilungsprogramm. Ich habe auch eine Vielzahl von Menschen im Zwölf-Schritte-Programm gesehen, die den Kurs nutzten, um ihre Zwölf-Schritte-Praxis auszuweiten und weiterzuführen.

Ich persönlich habe den Kurs für über 30 Jahre genutzt als Quelle spiritueller Nahrung, und dies hat alle meine Beziehungen bereichert. Für acht Jahre haben meine Frau Barbara und ich uns meist morgens nach dem Frühstück einen Abschnitt des Kurses gegenseitig vorgelesen. Wir haben seine Prinzipien auch unterrichtet. Ich mag es besonders, dass der Kurs ein privater und persönlicher Austausch zwischen mir und seinem

Autor ist. Es gibt keine andere Autoritätsfigur, die sich zwischen mich und dem, was der Kurs sagt, stellt.

Dieses Buch ist eine **Einführung** in und die **Vogelperspektive** auf den Kurs. Es beginnt langsam und bietet schrittweise aufbauend Erklärungen für seine wichtigsten Lehrinhalte. Ich habe es genutzt in den Kursen, die ich gegeben habe zu Spiritualität im Allgemeinen und auch zum Kurs im Speziellen, hier in Atlanta und an der Rutgers University Summer School für Alkohol- und Drogenstudien.

Während dieses Buch einen klaren und nützlichen Überblick über seine wichtigsten Lehrinhalte liefert, beabsichtigt es **nicht**, ein **Ersatz** dafür zu sein, **den Kurs zu lesen und zu studieren**. Um seine volle Bedeutung und Botschaft zu verstehen, empfehle ich, dass jeder, der sich von diesem oder einem ähnlichen Buch angesprochen fühlt, sich eine Ausgabe des Kurses besorgt und sie regulär liest. Es gibt keinen Ersatz für die wirklichen Worte.

Mit diesen Worten hoffe ich, dass dieses Buch und der folgende Band *Lehrer Gottes* einen nützlichen Leitfaden liefern, um die kraftvolle und doch friedliche Botschaft von *Ein Kurs in Wundern* zu verstehen.



## **Einführung in den Kurs**



## Kapitel 1 Einführung in den Kurs

**E**in *Kurs in Wundern* ist ein moderner spiritueller Text, der 1975-76 in drei Bänden veröffentlicht wurde, bestehend aus einem *Textbuch*, einem *Übungsbuch für Studierende*, und einem *Handbuch für Lehrer*. Seitdem beginnt eine steigende Anzahl spiritueller Sucher, darunter auch Menschen, die sich in der Genesungsphase von Schmerzen, Problemen und Störungen befinden, den Kurs zu lesen und zu studieren. Gleichzeitig fanden einige ihn zu kompliziert und schwer verständlich. Trotz einiger Verständnisschwierigkeiten könnte es wegen dieses steigenden Interesse nützlich sein, für jeden von ihnen sowie für die helfenden Professionen, Zwölf-Schritte-Sponsoren, Freunde und Familien, etwas über das zu wissen, was der Kurs sagt.

Der Kurs hat keine religiösen Bestrebungen, da er ein universeller Lehrplan ist um effektive spirituelle Prinzipien zu erlernen. Obwohl er eine klare christliche Ausdrucksweise und christlichen Inhalt hat, haben Menschen aus unterschiedlichen Glaubensrichtungen ihn studiert und genutzt, um ihr Leben zu bereichern. Tatsächlich waren drei der vier Mitglieder des Kernteams, das den Kurs ins Leben gerufen und veröffentlicht hat, jüdischer Herkunft.

Der Kurs ist eine sanfte und liebevolle Beschreibung dessen, was Antworten sein können auf die vier ewigen Fragen: Wer bin ich? Was tue ich hier? Wo gehe ich hin? Wie kann ich Frieden finden?

Er umrahmt, re-interpretiert und erweitert das traditionelle jüdisch-christliche Verständnis, um es für viele seiner Leser auf eine angenehmere Art zu präsentieren. Während der Kurs auch kompatibel ist mit einer universellen Spiritualität, die auch östliche religiöse Prinzipien einschließt, sagt er, dass er nur einer von tausenden von spirituellen Wegen ist, und somit nicht für jeden geeignet sein muss.

Wenn eine Person sich entschließt, ihn zu lesen, sagt der Kurs wenig darüber, wie oder in welcher Reihenfolge dies zu tun ist, zum Beispiel

welches Buch oder welchen Abschnitt man zuerst lesen sollte usw. Ein Weg ist es, damit zu beginnen, das Übungsbuch täglich zu lesen, während man ebenfalls damit anfängt, das Textbuch und / oder das Handbuch für Lehrer zu überfliegen oder zu lesen.

### **Wie er zu Stande kam**

In den späten 1960er und frühen 1970er Jahren wurde der Kurs geschrieben über eine sieben Jahre lange Periode von einer nicht-religiösen Doktorin der Psychologie und Forscherin namens Helen Schucman, die als Professorin für Psychologie am Columbia University College für Ärzte und Chirurgen arbeitete. Sie und ihr Chef, Bill Thetford PhD hatten für einige Jahre zusammengearbeitet und gemerkt, dass sie wiederholt Konflikte und Spannungen miteinander und mit anderen im College hatten. Eines Tages sagte Bill zu Helen: „Es muss einen besseren Weg geben“. Helen überraschte Bill damit, dass sie sich bereit erklärte, ihn bei der Suche nach einem besseren Weg zu unterstützen.

Einige Monate später begann Helen, erinnerungsreiche Träume mit spirituellem Inhalt zu haben, bis sie 1965 eine Stimme hörte, die zu ihr sagte: „Dies ist ein Kurs in Wundern, bitte mache Notizen.“ Verärgert rief sie Bill an, der ihr zuhörte und ihr dann sagte, dass er alle Notizen, die sie machen würde, am nächsten Morgen privat mit ihr lesen würde. Beide waren so interessiert, dass Helen in den nächsten sieben Jahren aufschrieb, was die Stimme ihr sagte, und Bill tippte ab, was sie geschrieben hatte.

Helen und der Psychologe Ken Wapnick ordneten den Kurs schließlich in Kapitel, Abschnitte und Absätze. Mit Judy Skutch und einiger ihrer Kollegen veröffentlichten sie ihn in drei Bänden. (Um einen Überblick zu bekommen, wie der Kurs entstand, empfehle ich *Journey without Distance: The Story of ACIM* von Robert Skutch zu lesen sowie *Absence from Felicity* von Ken Wapnick). Für diejenigen die eine schnellere Präsentation



wünschen, produzierte die Foundation for Inner Peace, die den Kurs veröffentlichte, ein 2,5 stündiges Video/DVD mit dem Namen *The Story of A Course in Miracles*, das in einigen Büchereien, Unity Kirchen und New Age Buchläden für etwa 60\$ erhältlich ist. Auf dem Cover des Videos heißt es:

„Ein Kurs in Wundern ist ein Buch in 3 Bänden, ein Kurs zum Selbststudium, mit dem Ziel, einen Wandel in der Wahrnehmung zu erleichtern. Er wird oft als ein metaphysisches System spiritueller Psychotherapie bezeichnet und wurde niedergeschrieben zwischen 1965 und 1972 von Dr. Helen Schucman, einer hoch angesehenen forschenden Psychologin, die eine `Stimme` hörte, die ihr das Material diktierte. Während des gesamten Projektes erhielt sie Unterstützung und Assistenz von William N. Thetford, einem Professor für medizinische Psychologie am College für Mediziner und Chirurgen der Columbia Universität.“ (Die ACIM Website sagt, dass mehr als eine Millionen Kopien des Kurses weltweit in Umlauf sind – heute nahezu 2 Millionen. Der Kurs wurde in 18 weitere Sprachen übersetzt.)

Die erste Hälfte dieses denkwürdigen zweistündigen Films, *The Forgotten Song*, beschreibt die außergewöhnliche Geschichte, wie der Kurs zu Stande kam. Diese detaillierte Dokumentation mit Dr. Thetford wurde an Originalschauplätzen gedreht und umspannt eine 70-jährige Zeit von Helen Schucmans Leben. Sie zeigt dramaturgisch aufbereitete Szenen der psycho-spirituellen Visionen und Träume, die dazu führten, den Kurs tatsächlich niederzuschreiben. Helens eigene Worte aus ihrer unveröffentlichten Autobiographie, werden in klarer Sprache von der Schauspielerin Glynis Johns gesprochen. *The Song Remembered*, die zweite Hälfte des Films, zeigt Zeugnisse aus erster Hand von 27 Schülern des Kurses, die erzählen, was ihnen das Material bedeutet und wie es ihr Leben beeinflusst hat. Darunter sind Psychologen, Lehrer, Mediziner, Geschäftsleute, Gefängnisinsassen und andere.

## **Wer bin ich? Eine Landkarte des Geistes**

Die Einführung zum Kurs sagt:

„Dies ist ein Kurs in Wundern. Es ist ein Pflichtkurs. Nur die Zeit, in der du ihn machst, steht dir frei. Freier Wille bedeutet nicht, dass du den Lehrplan bestimmen kannst. Es bedeutet nur, dass du wählen kannst, was du zu einer gegebenen Zeit lernen willst. Der Kurs zielt nicht darauf ab, die Bedeutung der Liebe zu lehren, denn das ist jenseits dessen, was gelehrt werden kann. Er zielt vielmehr darauf ab, die Blockaden zu entfernen, die dich daran hindern, dir der Gegenwart der Liebe, die dein angestammtes Erbe ist, bewusst zu sein. Das Gegenteil von Liebe ist Angst, doch was allumfassend ist, kann kein Gegenteil haben.“ (T-Einl.1)

Dieser Kurs kann daher ganz einfach so zusammengefasst werden:

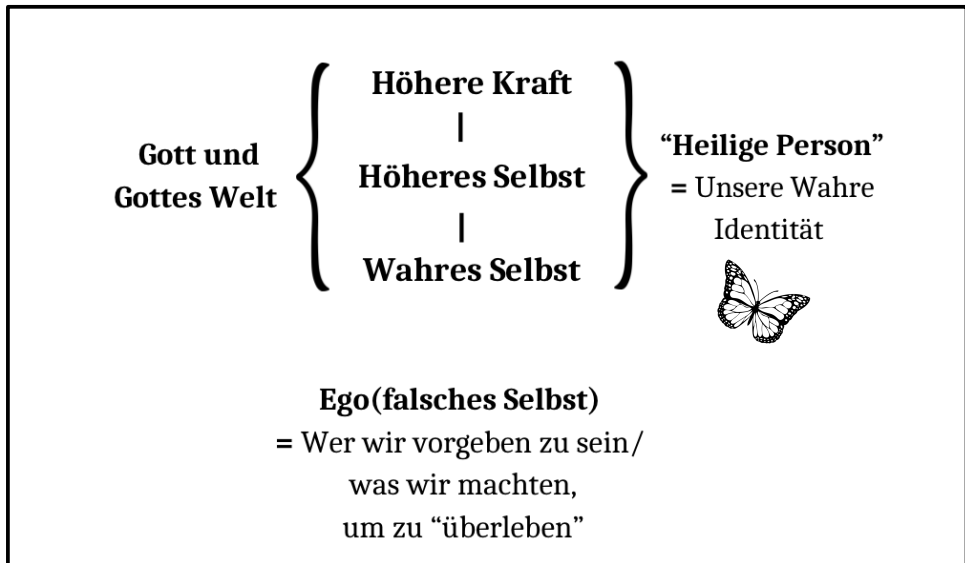
**Nichts Wirkliches kann bedroht werden.**

**Nichts Unwirkliches existiert.**

**Hierin liegt der Frieden Gottes.**

Wenn er sagt: „Nichts Wirkliches kann bedroht werden,“ verstehe ich darunter, dass das Wirkliche Gott und Gottes Welt ist. Dies steht im Kontrast zum Ego und seiner Welt, die unwirklich ist, und die dem Kurs nach nicht existiert.

Was ist Gott und Gottes Welt? Ich weiß es nicht genau. Hier ist eine Landkarte der Psyche, die uns vielleicht hilft, den Kurs besser zu verstehen. Ich fand sie nützlich, da sie damit beginnt, das Göttliche Mysterium zu beschreiben und wie wir in Gottes Welt hineinpassen. Wenngleich eine Karte nicht das Gebiet ist, können Karten nützlich sein.



### Landkarte der Psyche / des Selbst

Andere Namen für das Wahre Selbst, das ich wirklich bin, sind das Wirkliche oder Existenzielle Selbst, die Seele oder das Innere Kind. Sie sind alle das gleiche und bilden unsere wahre Identität. Ich habe ebenfalls in mir eine göttliche Natur, manchmal der Schutzengel, Atman, Buddha Natur, Christus Bewusstsein, Höheres Selbst oder einfach Selbst genannt. Und diese beiden – mein Wahres Selbst und mein Höheres Selbst – sind eng verbunden mit meiner Höheren Kraft, Gott / der Göttin / Allem-Was-Ist, von dem ein Teil auch in mir ist.

Ich sehe diese Beziehung – Wahres Selbst, Höheres Selbst, Höhere Kraft – als so eine wichtige Beziehung an, dass ich sie auch als eine Person sehen kann, die ich die *Heilige Person* nenne. Als Teil des Mysteriums macht oder konstruiert mein Wahres Selbst einen Assistenten, der mir hilft, während ich die menschliche Erfahrung erlebe. Wir nennen diesen Assistenten den Handlanger, das Ego – auch bekannt als das *falsche Selbst* oder das co-abhängige Selbst. Wenn das Ego hilfreich für uns ist, wie zum

Beispiel beim Prüfen, Aussortieren und Handhaben der vielen Aspekte unserer inneren und äußeren Realität, nennen wir es das positive Ego. Aber wie Lazaris (1980) es beschreibt, wird es zum negativen Ego, wenn es versucht, das Ruder zu übernehmen und unser Leben zu führen. Während er nicht den Begriff „negativ“ verwendet, konzentriert sich der Kurs auf das negative Ego, und wie es zu transzendieren ist.

Meiner Ansicht nach ist diese Karte der Psyche weiter evolviert als die Karten von Freud, Jung und ihrer Kollegen vor 100 Jahren, als sie den Begriff „Ego“ verwendeten um beides zu beschreiben, das Wahre und das falsche Selbst. Seit den 1930er Jahren haben wir angefangen, diese präzisere Differenzierung zwischen Wahrem Selbst und falschem Selbst zu machen, und heute können wir meistens treffend „Ego“ als Begriff benutzen, der synonym mit dem falschen Selbst ist. In Kapitel 14 zeige ich eine ausgedehntere Karte, die entstanden ist aus meinem Verständnis einiger Begriffe aus dem Kurs. Obwohl die obige Karte nicht direkt dem Kurs entnommen ist, fanden einige Menschen, die wir unterrichtet haben und Ich, dass sie eine Basis bildet, auf der wir den Kurs leichter verstehen können.

Was wirklich ist, ist Gott und Gottes Welt, die der Heiligen Person. Der Kurs besagt, dass das Ego und seine Welt nicht real seien, und deshalb, im Großen und Ganzen des Mysteriums nicht existieren. Wenn wir diese Differenzierung machen, liegt darin unser Frieden und unsere Gelassenheit.



*„Das einzige, was das Ego wahrnimmt, ist ein separates Ganzes,  
ohne die Beziehungen, die das Sein ausmachen.“*

*Ein Kurs in Wundern (T-4.VII.2)*





## Wunder und Beziehungen





## Kapitel 2 Wunder und Beziehungen

**O** bwohl das Folgende zu sehr vereinfacht wurde, um den vollumfänglichen Inhalt und die Botschaft des Kurses zu beschreiben, kann es dem Erstleser einen Überblick verschaffen und weiterhin einen Rückblick, möglicherweise sogar eine neue Perspektive für einen Leser, der mit dem Kurs vertraut ist.

In der Aussage des Kurses ist ein Wunder kein Ereignis, wie das Speisen einer großen Menge mit Brot oder das Erwecken der Toten. Vielmehr ist es eine Erfahrung, die geschieht, wenn wir Gott wählen anstelle des Egos. Und es ist viel mehr. Um diese heilende Erfahrung zu verstehen, werde ich in den nächsten Absätzen einige der grundlegenden Prinzipien zusammenfassen, die ich gelernt habe beim Lesen des Kurses seit 1977 und durch die Arbeit von zwei Meisterlehrern des Kurses Robert Perry and Ken Wapnick.<sup>1</sup>

### Hintergrund

Vieles von dem, was nun folgt, ist ein „verkopftes“ oder etwas trockenes Material und es unterscheidet sich auf eine gewisse Art vom gewöhnlichen Religionsverständnis. Trotzdem empfinden die meisten Leser des Kurses seine Inhalte befreiend auf psychologischer und spiritueller Ebene. Also habe Geduld, wenn ich in diesem Kapitel einige essentiellen Prinzipien des Kurses zum Thema Beziehungen zusammenfasse. Nach diesem Kapitel erweitert sich das Material und bietet eine lebendigere und kraftvollere heilende Psychologie und Spiritualität. Wenn

---

<sup>1</sup> Während Perry und Wapnick den Kurs zumeist ähnlich betrachten, haben beide einige Differenzen, die sich in ihren Schriften und Lehren widerspiegelt. Zusammengefasst auf dieser Website: [www.circleofa.org/articles/BigPicture.php](http://www.circleofa.org/articles/BigPicture.php)

Du dieses Material zu schwierig findest, wechsele zum nächsten Kapitel.

Eine Hauptbotschaft des Kurses ist eine spezielle Art des Loslassens, die er *Vergebung* nennt, was eigentlich ein Loslassen unseres Egos ist, das die hauptsächlichste Blockierung unserer Erfahrung Gottes darstellt. Das Ego ist ein Glaube, den wir über uns selbst haben, der besagt, dass wir getrennt von anderen und von Gott sind und vollständig auf uns allein gestellt sind.

Die Art, wie wir unser Ego loslassen (und den emotionalen Schmerz, den es kontinuierlich in uns generiert) ist, dass wir – wann immer wir nicht in Frieden sind – Gott wählen. Der Kurs sagt, dass wir, wann immer wir keinen Frieden fühlen, uns erinnern können, Gott zu wählen anstatt des Egos. Ich habe entdeckt, dass wir dies ganz einfach tun können, indem wir ein einfaches Ein-Wort-Gebet sprechen können: „Hilfe.“

Der Kurs besagt, dass sich das Ego zusammensetzt aus etwas, was er die „unheilige Trinität“ aus Sünde, Schuld und Angst nennt. Er beschreibt *Sünde* als unseren Glauben an Trennung, Schuld als all unsere schmerzhaften Gefühle und Glaubenssätze, und sagt, dass unsere Angst aus unserem Glauben resultiert, wir bedürfen der Strafe Gottes, da wir denken, dass wir durch die Trennung von Gott jenen verletzt oder zurückgewiesen haben.

## Besondere Beziehungen

Durch unser Ego und seine unheilige Trinität verwandeln wir Gott in unseren Gegner oder Feind, und wenden uns in einem Teufelskreis an unser Ego, um Schutz zu suchen. Unser Ego sagt auf zwei Arten: „Ich werde dich retten.“ Zuerst leugne oder unterdrücke deine Schuld und Angst.<sup>2</sup> Wenn dies nicht funktioniert, dann projiziere deine Schuld und Angst *auf andere*. Wir können so unseren Schmerz projizieren durch das was der Kurs *besondere Beziehungen* nennt. Er beschreibt zwei Arten:

- 1) die besondere Hassbeziehung, durch Angriff, Hass, Groll oder Vorurteil.
- 2) Die besondere Liebesbeziehung. In der besonderen Liebesbeziehung sage ich „Ich liebe dich“ und wenn du mich auf die von mir gewollte Weise liebst, wirst du mich vervollständigen. Wenn du dies nicht tust, greife ich dich an. Die besondere Liebesbeziehung nutzt bedingte Liebe, und ist teilweise das, was wir „Co-Abhängigkeit“ nennen. (Whitfield 1997)

In beiden Arten dieser besonderen Beziehungen sage ich, durch mein Ego: „Du hast mir meinen Frieden genommen.“ Und umso mehr ich angreife, desto mehr Schuld und Scham fühle ich. Basierend auf meinem Studium des Kurses und auf Wapnicks Broschüre von 1978 „*Christliche Psychologie in Ein Kurs in Wundern*“ habe ich die hauptsächlichen Charakteristika dieser beiden Arten von besonderen Beziehungen wie folgt zusammengefasst (Whitfield 1992, 97):

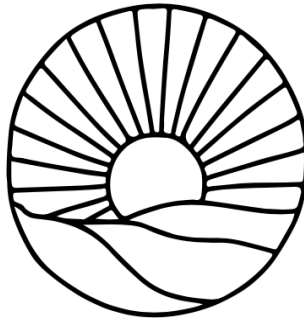
---

2 Der Kurs beschreibt Schuld als das, was Therapeuten und Berater besser als Scham kennen (was zu 80% das ist was der Kurs meint, wenn er sich auf Schuld bezieht. Während die verbleibenden 20% das ist was wir als Schuld verstehen.

## **Die besondere Beziehung**

- 1. Leugnet die Notwendigkeit einer Beziehung zu Gott oder die Assistenz von Ihm.**
- 2. Basiert auf Selbsthass bedingt durch Schuld und Scham.**
- 3. Versteckt diese Scham und Schuld unter dem Deckmantel der Liebe oder des Hasses voreinander.**
- 4. So positioniert sie die Antwort auf Scham/Schuld außerhalb von uns.**
- 5. Nimmt an, dass es an etwas in uns mangelt und, dass wir es bräuchten, um glücklich zu sein.**
- 6. Hat Erwartungen an den anderen (d.h. die besondere Beziehung). Dadurch leugnet sie die wahre Identität der anderen in Gott (d.h. dass sie ein Teil Gottes sind.)**
- 7. Basiert auf dem „Mangel-Prinzip“, dass es nur ein begrenztes Maß an Liebe gibt.**
- 8. Wird zum Fokus für Ärger und Verbitterung.**
- 9. Schiebt die Verantwortung für unser Glückhsein auf den anderen (d.h. die besondere Beziehung). Zum Beispiel: „Wenn du nur so und so wärest, dann wäre ich glücklich.“**
- 10. Das Ego (das falsche oder co-abhängige Selbst) benutzt die besondere Beziehung, um den anderen anzugreifen, indem es Scham und Schuld auf den anderen projiziert und trotzdem Erlösung verspricht (Glückhsein und Erfüllung).**

Wenn viele Beziehungen so gestaltet sind, wie können sie je funktionieren? Die Antwort des Kurses ist, dass wir nicht mehr Kontrolle ausüben müssen, indem wir versuchen, etwas zu sein oder zu tun, was wir nicht sind (unser Ego), zum Beispiel dadurch, dass wir mehr tun, es besser oder anders machen wollen, wie unser Ego es will. Stattdessen ist alles, was notwendig ist, eine kleine Bereitwilligkeit, uns für die Heilkraft Gottes zu öffnen, auf die sich der Kurs bezieht als „das Gewahrsein für die Präsenz der Liebe“, neben anderen Umschreibungen.



Wenn wir dies tun, geschieht ein Wunder. Wir verlagern unsere Wahrnehmung dadurch, dass wir Gott wählen (was der Kurs *Rechtgesinntheit* nennt) anstelle des Egos (*Falschgesinntheit*), und wir heilen. Wir wandeln einfach unsere Art des Denkens. Wir ändern unsere Sichtweise über unseren Geist. Dies resultiert in einem Prozess, der folgt als die Antwort des Kurses auf die besondere Beziehung, den er die Heilige Beziehung nennt. Dies lässt sich folgendermaßen zusammenfassen:

## **Die Heilige Beziehung**

- 1. Basiert auf meiner Liebe zu Gott und zum Wahren Selbst / Höheren Selbst.**
- 2. Ich sehe diese Liebe in jedem Menschen.**
- 3. Ich übernehme Verantwortung für mein Leiden, indem ich nach innen schaue.**
- 4. Ich wende mich meiner Scham, Schuld, meinem Schmerz, dem Ärger und der Verbitterung zu und lasse sie los, durch Wunder und den Vergebungsprozess.**
- 5. Ich erkenne, dass es nur Überfluss und Liebe gibt und dass das Mangelprinzip eine Illusion ist.**
- 6. Ich weiß, dass es in mir an nichts mangelt, dass ich ein vollendetes Kind Gottes bin und dass mein natürlicher Zustand Frieden und Gelassenheit ist.**
- 7. Ich respektiere mein (positives) Ego (Lazaris 1980) und nutze es als einen Assistenten in meinem Wachstum.**
- 8. Um diese Erfahrung zu erleichtern, wende ich tägliche spirituelle Übung an.**
- 9. Ich lebe und handle aus dem gegenwärtigen Moment heraus, dem Jetzt (d.h. dem Heiligen Augenblick).**
- 10. In Beziehungen bin ich offen und kommunikativ, vertrauensvoll, freundlich, sanft, friedvoll, freudig und feierlich.**

Diese Charakteristika einer Heiligen Beziehung sind auch die einer gesunden Beziehung, die eine Balance von gesunder Abhängigkeit und gesunder Unabhängigkeit beinhaltet. Sie sind kompatibel mit dem Zwölf-Schritte-Programm und mit den Kernlehren der großen Weltreligionen, sowohl der östlichen als auch der westlichen.

*Ich assistierte bei einem Paar, das in den späten 40ern war und wiederholte schmerzvolle Konflikte miteinander hatte, und dies über mehrere Jahre hinweg. Beide waren Erwachsene, die in unruhigen dysfunktionalen Familien aufgewachsen waren und einige Jahre an Ihren Themen in einem Recovery Programm gearbeitet hatten. (Dies beschreibe ich als Stufe Zwei im Genesungsprozess - später in Kapitel 8). Sie hatten beide den Kurs sowohl alleine als auch miteinander für mehrere Jahre studiert, und beide hatten oft gebetet für Hilfe mit ihren Konflikten. Während ihre Konflikte anhielten, zeigten sich einige Verbesserungen als sie den Kurs studierten und seine Prinzipien praktizierten, wie Wundergesinntheit, Vergebung und Loslassen ihrer Egos. Ihre wiederkehrenden Konflikte hatten verschiedene Merkmale der besonderen Beziehung und als sie heilten, war der zunehmende Frieden eine Widerspiegelung der Heiligen Beziehung. Schließlich entschieden sie sich eines Tages zu beten und den Heiligen Geist um Hilfe zu bitten, was schrittweise zu mehr Frieden in ihrer Beziehung führte.*

### **Das Problem und die Antwort**

Der Kurs sagt, dass wir nur ein einziges Problem haben: Die Trennung. Durch die eingebildete Trennung von Gott und den anderen glaubt das Ego, wir hätten Gott angegriffen, der dadurch wütend auf uns wird und uns deswegen bestrafen wird. Unglücklicherweise führt die Illusion des Egos dazu, dass wir Schuld / Scham und Angst fühlen, was wir dann oft auf andere projizieren (Wapnick 1976, 85). Zu diesem einzigen Problem gibt es nur eine Antwort: Vergebung, welche ein Verschieben unserer Wahrnehmung und Erfahrung ist, was geschieht, wenn wir Gott wählen anstelle des Egos. Dieses Wählen und die Wendung zum Gefühl des Friedens ist also das Wunder.







## **Einige Wunder – Grundsätze**



## Kapitel 3 Einige Wunder-Grundsätze

**I**m Kapitel 1 des *Textbuches* listet der Kurs 50 Grundsätze von Wundern auf und gibt eine kurze Erklärung sowie Diskussion zu ihnen wieder. Es bleibt dann dem Leser überlassen, auf kognitiver sowie erfahrungsba-  
sierter Weise *das Textbuch, das Arbeitsbuch und das Handbuch für Lehrer* danach zu durchsuchen, wie diese Wunder und ihre Prinzipien geschehen und wie sie sich anfühlen. In den folgenden Abschnitten werde ich einige dieser Wunderprinzipien oder ihrer **Charakteristika** kommentieren, die in **fettgedruckter** Schrift zu lesen sind.

### Ein Wandel der Wahrnehmung

Ich erwähnte oben, dass ein Wunder ein **Wandel der Wahrnehmung** ist, der geschieht, wenn wir Gott oder Gottes Heiligen Geist wählen anstelle des Egos. Diese Wahl führt eine psychologische und spirituelle **Korrektur in unserem Denken** herbei. Ebenso in unserem Fühlen und Verhalten, was uns andernfalls Konflikt und Schmerz verschaffen würde. In diesem Sinne ist das Wunder eine Heilung von Konflikt und Schmerz.

#### Ein Wunder ist ...

- ein Wandel der Wahrnehmung, der geschieht,
- ... wenn wir Gott wählen.
- eine Korrektur des Denkens, Fühlens und des Verhaltens.
- eine Erfahrung des Friedens.

**Wunder geschehen natürlicherweise als ein Ausdruck der Liebe.** Das Wunder ist eine Lehr- und Lerneinrichtung, um Einheit und Versöhnung zu erfahren, und dadurch korrigiert und heilt es die Trennung (die nie stattgefunden hat). Es lehrt uns, dass Geben Empfangen ist, sodass wenn wir Liebe geben, wir sie dadurch empfangen. In diesem Sinne ist der Geber der Empfangende, der Lehrer ist der Schüler, das Elternteil ist das Kind usw. Wunder lehren auch, dass der Geist - nicht der Körper - das Problem ist, wenn er falsch wählt. Wenn unser Geist **Gott wählt**, den Heiligen Geist oder Christus, nennt der Kurs dies *rechtgesinnter Geist*, was vielleicht der nächstgelegene Begriff zum Wahren oder Wirklichen Selbst oder dem Inneren Kind ist, den er benutzt. Wenn er das Ego (oder das falsche Selbst) wählt, nennt er es *falschgesinnter Geist*.

**Wunder transzendieren verschiedene Dinge, den Körper und alles Physische eingeschlossen.** Dieses Prinzip erinnert mich an den Satz von Antoine de Saint Exupery in *Der Kleine Prinz* als der Fuchs sagt: „Denke daran, man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ Diese Aussage, die Jahrzehnte vor dem Kurs geschrieben wurde, antizipiert diese Eigenschaft von Wundern. Ken Wapnick (1985) fügte hinzu, dass Wunder auch weltliche Gesetze transzendieren (wie zum Beispiel jene, die sich auf Biologie beziehen, auf Ernährung, Freundschaft, Religion, Ökonomie, Stress, Immunisierung und den Tod) – die allesamt vom Ego gemacht wurden oder sich an ihm orientieren.

### **Ein Wunder ist...**

- ein Segen von Gott, der ..
- inspiriert von Christus sowie ..
- überbracht oder ausgeführt vom Heiligen Geist und ..
- immer möglich ist.



## Natürliche Zeichen der Vergebung

Wunder sind **nie verloren** und sie sind ein **Dienst**, indem sie andere bewegen und ein Weg sind, unseren Nachbarn wie uns selbst zu lieben. In diesem Sinne sind sie **natürliche Zeichen der Vergebung**. Sie sind eine Korrektur unserer falschen Wahrnehmung und unseres falschen Denkens, was dann zu einem Wandel oder einer Veränderung in unserem Verhalten führen kann. Wunder-Grundsatz 25 sagt:

„Wunder sind Teile einer ineinander greifenden Kette der Vergebung, die, wenn sie vollständig ist, die Versöhnung bildet. Dieser Vorgang ist zu jeder Zeit und in allen Dimensionen der Zeit wirksam.“ (OE-T-1.1.25)

Während das konventionelle Christentum die Sühne / Versöhnung (unserer Sünden) nur durch Reue, Opfer und durch Leid geschehen sieht, beschreibt der Kurs Versöhnung als die Korrektur oder das Rückgängigmachen des Glaubens an die Fehlannahme des Egos, dass wir getrennt sind. Somit ist sie auch die Aufhebung der Angst.

**Jedes Mal, wenn wir anderen oder uns selbst vergeben, indem wir Gott / den Heiligen Geist / Christus wählen** anstelle des Egos, was das Wunder ist, tragen wir zur Kette oder zum **Kreis der Versöhnung** bei, was später noch besprochen wird. Der Kurs sagt, dass es unsere einzige Aufgabe ist, die Versöhnung für uns selbst zu akzeptieren. Wenn jeder von uns dies tut, ist der allumfassende Plan der Versöhnung vollständig.

### **Ein Wunder...**

- **ist ein natürliches Zeichen der Vergebung.**
- **lehrt, dass der Geist, nicht der Körper, der Schlüssel ist.**
- **verringert unsere Konflikte und unseren Schmerz.**

Wunder verringern unsere schmerzhaften Gefühle der Angst, Schuld und Scham und lehren uns, dass Sünde ein Irrtum ist, der der Korrektur bedarf, nicht ein angeborener Fehler oder ein Verhalten, das bereut oder bestraft werden muss. Wunder sind universelle Segnungen von Gott inspiriert durch Christus für all seine Brüder und Schwestern und durch sie lobpreisen wir Gott im Gegenzug. Wunder erlauben es uns, jenseits unserer Unterschiede, Irrtümer, Fehler, „Sünden“ oder Egos zu schauen zu Christus, der in jedem von uns wohnt und scheint. Ich habe bemerkt, dass wenn ich in einem Konflikt bin und dadurch Schmerz verspüre, ich gewöhnlicherweise in der Lage bin, ein Wunder zu wirken. Ich halte an, frage Gott (oder den Heiligen Geist oder Christus) um Hilfe und innerhalb weniger Sekunden fühle ich gewöhnlich weniger Schmerz und mehr Frieden. Für mich sind diese Prozesse und Erfahrungen das, was als Wunder verstanden wird. Manchmal ist diese eine Wundererfahrung ausreichend, um hilfreich zu sein in meinem bestimmten Konflikt. Ein andermal ist es erforderlich, dass ich nochmals um Hilfe bitte und machmal mehrere Male. Aber was mir wichtig ist, ist, dass mein Bitten für gewöhnlich funktioniert. Ich habe auch bemerkt, dass wenn ich betete, etwas über kurz oder lang in mein Leben eingriff, das auf eine heilende Art sanfter, kreativer, und kraftvoller ist als alles, was ich mir hätte vorstellen können. Diese Entscheidung für Gott und die darauffolgende Erfahrung des Friedens erstaunt und erfreut mich für gewöhnlich.

## Wunder als Hilfe in unserer Spiritualität

Wunder **unterstützen** uns dabei, unsere **Spiritualität** zu erfahren, indem sie den Geist ins Zentrum rücken und dadurch auch zur **Dankbarkeit inspirieren**. Sie lehren und erkennen an, dass **jeder von uns heilig und liebenswürdig** ist. Sie bringen uns Frieden und stellen unsere geistige Gesundheit wieder her, die wir auch erfahren, wenn wir in unserem rechtgesinnten Geist leben. Sie zeigen uns, dass es uns an nichts mangelt. Wunder sind ein Ausdruck der Liebe und können Menschen berühren, die wir zuvor nicht getroffen haben, so können sie Wirkungen haben, derer wir uns nicht bewusst sind.

**Während Christus Wunder inspiriert, ist der Heilige Geist ihr Mechanismus**, da er allumfassend sehen kann anstatt selektiv. Der Heilige Geist ist eine Brücke und hat „einen Fuß“ in der Realität („Himmel“) und den anderen in dem Traum, in den wir eingeschlafen sind. (Wapnick 1985) **Der Heilige Geist löst den Irrtum auf**, indem er ihn als falsch und unwirklich erkennt, so wie die Dunkelheit verschwindet, wenn Licht auf sie scheint. Die Ausdehnung des Wunders oder dessen, *was danach geschieht* (was Versöhnung oder Vergebung ist), *ist nicht unser Anliegen*; dies ist vielmehr die Aufgabe des Heiligen Geistes – wenn wir das Anliegen „übergeben haben“, indem wir Gott wählen.

Der Heilige Geist stellt die höchste Form der Kommunikation dar und **Wunder sind zeitweilige Wege der Kommunikation**. Wenn wir wiederkehren zur direkten Offenbarung, was unsere ursprüngliche Form der Kommunikation mit Gott ist, endet unser Bedarf an Wundern (Wunder-Grundsatz 46). Die Erfahrung der Offenbarung vereint uns auf direkte Weise mit Gott, und wir fühlen Gottes Präsenz, was temporär ist. (Nach dem Kapitel 1 wird die Offenbarung im Kurs nur zweimal erwähnt.)

Wunder korrigieren unsere Fehlwahrnehmung des Mangels (d.h. des Mangelprinzips). Wunder entstehen durch unser Offen-Sein für sie, durch

unsere Wunder-Bereitschaft, welche Teil davon sind, in unserem rechtgesinnten Geist zu leben.

## **Lerneinrichtungen**

**Wunder sind Lerneinrichtungen, die unser Bedürfnis für Zeit verringern**, und sind das Mittel, das der Heilige Geist gebraucht, um uns zu lehren, dass wir nicht Opfer der Welt sind. Schließlich **wägen sie ab**, was wir mit der Schöpfung (Gottes Schöpfung) tun, **akzeptieren, was in Übereinstimmung mit der Schöpfung** ist, als wahr, und weisen als falsch zurück, was nicht in Übereinstimmung ist (Prinzip Nummer 50). Das Folgende bezieht sich auf die abschließenden Zeilen der Einleitung zum Kurs, und besagt:

**Nichts Wirkliches kann bedroht werden.**

**Nichts Unwirkliches existiert.**

**Hierin liegt der Frieden Gottes.**

### **Ein Wunder ...**

- **transzendiert den Körper und die Welt.**
- **ist ein zeitweiliger Weg der Kommunikation.**
- **hilft uns dabei, Einheit und Versöhnung zu erfahren.**

Das Obige ist ein Überblick über die Haupteigenschaften der Wunder-Grundsätze. Was das gesamte Material in dieser Vogelperspektive betrifft, so schlage ich vor, dass der Leser im Kurs selbst nach diesen 50 Grundsätzen sucht, die in Kapitel 1 aufgeführt sind und dann in den drei Bänden weiter ausgearbeitet werden.





*„Das Ego sucht immer zu zerteilen und zu trennen.  
Der HEILIGE GEIST sucht immer zu einen und zu heilen.“*

*Ein Kurs in Wundern (T-7.IV.5)*