









# Leichter Leben

Der Weg zur Freiheit  
durch achtsames Loslassen

1. Auflage, 2025  
© Alle Rechte vorbehalten.  
Jan Eickmann  
c/o Block Services  
EigenWort Publishing  
Stuttgarter Str. 106  
70736 Fellbach

[info@janeickmann.de](mailto:info@janeickmann.de)  
[www.janeickmann.de](http://www.janeickmann.de)

Korrektorat  
<http://www.lektorat-thon.de>

## **Vorwort**

Für Lolie.

Du hast mich inspiriert, herausgefordert  
und dann bist Du gewachsen.

Jede Sekunde.

Etwas Besseres hätte meinem Buch und mir  
nicht passieren können.







## INHALTSVERZEICHNIS

DIE KUNST DER AKZEPTANZ	12
DIE MACHT DER GEDANKEN	22
LOSLASSEN VON ERWARTUNGEN	34
DIE VERGANGENHEIT	41
GEFÜHLE ANNEHMEN	49
DIE KUNST DER VERGEBUNG	56
TRÄUME	63
GIB DIE KONTROLLE AB	70
ES PASSIERT FÜR DICH	77
STRESS	84
EHRliche SELBSTREFLEXION	90
DANKBARKEIT	95
NICHT URTEILEN	103
GROLL UND ÄRGER	110
LOSLASSEN VON VERANTWORTUNG	117
UNMITTELBARES ERKENNEN	123
LEBENSZEIT	128
GRENZEN	136
VERBUNDENHEIT	144
VERBESSERE DEIN LEBEN	152





## Die Kunst der Akzeptanz

Mit der Akzeptanz ist es so eine Sache. Jeder redet davon, alle wollen sie, selten jedoch wird sie gelebt. Wir sehen im Fernsehen Beiträge, lesen Artikel in Klatsch-Magazinen, und auch Instagram und TikTok sind voll von Dingen, die wir akzeptieren sollen. Doch was ist Akzeptanz eigentlich? Bedeutet es, alles so hinzunehmen und zu sagen: »Ja, das ist so jetzt, und ich kann nichts mehr dagegen tun«? Hier dürfen wir Akzeptanz nicht mit einem »Es ist so, wie es ist« verwechseln. Akzeptanz ist mehr. Es bietet dir die Möglichkeit, dich zu verändern und dein Leben neu auszurichten. Nichts ist in Stein gemeißelt, auch wenn wir das gern glauben. Oft greifen wir auf alte Erfahrungen zurück, aber bewerten die Situation im Jetzt völlig falsch. Wir glauben, dass Gefühle, die wir in diesem Moment wahrnehmen, auch gleichzeitig die Wahrheit sprechen, was aber nicht der Fall ist.

Akzeptanz lässt alles offen, wenn man es zulässt, jedoch braucht es dafür ein neues Denken und Fühlen, ein Abgleichen, ein neues Schauen auf die Dinge. Mit der Anerkennung kann auch mehr Frieden in dein Leben einkehren. Akzeptierst du nicht, baust du Druck auf. Druck weil du gegen etwas bist und somit etwas anderes möchtest, als das, was du gerade vom Leben bekommst. Du hast eine völlig andere Vorstellung, wie die Dinge um dich herum sein sollten. Du bist mit deinem Leben gerade unzufrieden, du wohnst in der Stadt, möchtest aber eigentlich am Meer leben. Du hast einen Arzttermin und willst ihn nicht wahrnehmen, musst aber hin. Deine beste Freundin will dich nicht mehr sehen, aber dir ist diese Freundschaft wichtig. Ich glaube, du weißt, was ich meine. Was machst du jetzt? Der erste Reflex ist erstmal zu sagen: »Das will ich aber nicht« - und das ist verständlich. Wir alle sind so konditioniert worden von unserer Umwelt. Wir lernen von unseren Mitmenschen und schauen uns deren Verhalten ab, ohne dies für uns selbst zu überprüfen. Wir laufen damit ein Leben lang durch die Welt und glauben, so für das Leben gewappnet zu sein. Doch was

geschieht da eigentlich? Das Erste, was passiert, ist Unzufriedenheit, schließlich möchte ich ja am Meer leben und nicht in dieser schmutzigen Stadt. Nur warum gehe ich dann nicht? Na ja, da ist zunächst der Job, der sicher geglaubte Job. Und was ist mit der Familie? Was ist, wenn die Eltern mich mal brauchen? Oder ich sie? Freunde fänden es bestimmt auch nicht so toll, wenn ich mich davonmache. Jetzt greife ich auf meine Erfahrung aus der Vergangenheit zurück und fange an, mir alles wieder auszureden. Ich finde etliche Gründe, warum es nicht geht, denn es ist eben so. Und genau hier verknüpfen wir das »Es ist eben so« mit Akzeptanz und Resignation, obwohl das alles völlig verschiedene Dinge sind. Entflechten wir das doch mal. Wir haben einen Wunsch nach Veränderung, nach einem neuen Lebensgefühl. Wieso zerstören wir den Gedanken und das Gefühl, bevor wir eine passende Lösung haben? Weil wir in den Widerstand gehen, dabei ist der Weg des Friedens wesentlich effektiver.

Wir könnten als Erstes den Ist-Zustand annehmen. Wir leben in der Stadt, wir sind nicht, wo wir sein möchten, und wir schauen,

was das mit uns macht. Ist es ein weg von oder ein hin zu? Das stellt einen wesentlichen Unterschied dar. Möchte ich von etwas weg, ist das eher ein negatives Gefühl, möchte ich jedoch zu etwas hin zu, sehe ich das Positive, das mich erwartet. Doch das alles kann nicht passieren, wenn ich in den Widerstand gehe und mich nicht öffne, für den Frieden. Druck, Wut und Ärger über etwas verstellen den Blick für neue Sichtweisen und Gedanken, weil wir so sehr damit beschäftigt sind, das, was wir nicht wollen, das, was anders sein soll, emotional zu bekämpfen und mit aller Macht verändern zu wollen. Unser Kopf arbeitet unermüdlich daran, wie wir aus der Situation herauskommen können, in der wir stecken. Das schafft Leid, denn ich denke und rede ständig über dieses Leid und bringe mich so in eine unendliche, negative Spirale, aus der ich eigentlich herausfinden wollte, sodass ich Lösungen für einen Frieden mit der Situation finde. Der Mensch kann immer nur einen Gedanken zur gleichen Zeit denken, auch wenn wir in den vergangenen Jahren etwas anderes in den Medien erzählt bekommen haben. Versuche doch mal, einen positiven und gleichzeitig einen negativen

Gedanken zu denken, ich wette, das wird dir nicht gelingen. Nacheinander funktioniert das alles, aber gleichzeitig eben nicht. Das heißt, wir entscheiden uns auch dafür, negativ zu denken und alles so zu bewerten, dass ein *Dann ist das eben so* entsteht und eben keine Akzeptanz. Wir brauchen also Strategien für unser Weiterkommen.

Ich glaube, dass in dem Wort Akzeptanz viel Kraft und etliche Möglichkeiten stecken, aber eben auch das Wort Tanz. Doch was meine ich damit?

Akzeptanz ist der erste Schritt zur Veränderung. Wenn du den Widerstand aufgibst, öffnest du dich für neue Möglichkeiten und das Leben lädt dich zum Tanzen ein. Akzeptiere, was du nicht ändern kannst, und entdecke deine Möglichkeiten. Vertraue dem Fluss des Lebens und sei bereit, dich anzupassen. Akzeptanz ist ein fortwährender Prozess, der Mut erfordert, aber auch unermessliche Belohnungen birgt. Also, gib den Widerstand auf und tanze mit dem Leben. Das klingt jetzt in deinen Ohren etwas esoterisch und vielleicht auch nach etwas Geschwätz, aber lass es mal einen Moment auf dich wirken. Was, wenn es doch so ist? Wenn



wir den Groll und den Widerstand aufgeben und das Leben wie eine Reihe von Möglichkeiten sehen, die Möglichkeit, uns vom Leben leiten zu lassen, wie ein Blatt in einem leichten Wind? Alles könnte sich anders anfühlen, leichter und beschwingter, eben wie ein Tanz. Du könntest mit dem Leben tanzen und gleitest nur so durch, statt dich nur gegen den Wind zu stellen und Druck auszuüben. Alles könnte sich entspannen, deine Muskeln, dein Kopf und dein Sein. Leichtigkeit und Spaß könnten dein Leben bereichern, Glück und Zufriedenheit, mit dem, was du hast, könnten in dein Leben kommen, und obwohl du gerade nicht am Meer lebst, fallen dir auf einmal Möglichkeiten ein, die dir vorher durch dein negatives Denken verborgen geblieben sind. Du könntest schauen, ob es unbedingt das Meer sein muss, was du gerade brauchst, oder ist es der See fünf Kilometer weiter entfernt, den du besuchen kannst, um deine Sehnsucht erstmal zu befriedigen.

Selbst ein Schwimmbad kann dir helfen, das Wasser um dich herum zu spüren und das Gefühl von Freiheit zu leben. Das wiederum setzt nur Ideen und Gedanken frei, was gehen kann. Dir kommt vielleicht der Gedanke, dich

dort zu bewerben, wo das Meer ist, und du sprichst mit deinen Eltern darüber. Du erzählst Ihnen mit Begeisterung von deinen Plänen und wie du leben möchtest. Du erzählst, dass du auch schon Zugverbindungen herausgesucht hast, um sie zu besuchen, dass der neue Job mehr Geld bringt und du dich noch nie so frei und glücklich gefühlt hast, weil Freude in dein Leben eingezogen ist. Deine Eltern und Freunde werden erkennen, wie du strahlst und dich freust, und auf einmal passieren Dinge, die du vorher nicht für möglich gehalten hast. Auf einmal fühlt sich dein Leben durch Akzeptanz wie eben ein Tanz an, leicht und mit positiver Energie, weil du den Druck, den Widerstand und deine pessimistischen Glaubenssätze abgegeben hast. Es gibt kein: *Ich traue mich nicht* oder *Das geht nicht mehr*. Oft glauben wir, dass etwas nicht geht, nur weil wir der Meinung sind, dass das eben Gedachte die Wahrheit sei, ohne sie zu überprüfen. Ich möchte, dass du dir folgende Situation vorstellst.

Sieh dich und deine Gefühle auf einem Bahnhof stehen, in dem ein Zug einfährt. Du stehst am Gleis mit all deinen Zweifeln, mit Wut und negativen Gedanken. Früher bist du in diesen

Zug eingestiegen und hast dich von ihm wegbringen lassen, ohne zu wissen, wohin er fährt. Du hast zugelassen, dass der Zug den Schienen folgt und alles so ist, wie es eben ist. Jetzt probierst du gedanklich etwas Neues. Du siehst, wie der gleiche Zug in den Bahnhof einfährt und anhält und sich die Türen öffnen, um dich mit all dem, was du gerade mit dir herumschleppst, mitzunehmen, jedoch entscheidest du dich dieses Mal, nicht in diesen Zug einzusteigen und ihn ohne dich fahren zu lassen. Der Zug fährt aus dem Bahnhof heraus und du verlässt den Bahnsteig. Jetzt darf sich etwas verändern in dir. Oft begegnen dir neue Sichtweisen, Empfindungen und Menschen, weil du jetzt anders auf das siehst, was dich umgibt. Eigentlich bist du noch in der gleichen Situation. Objektiv hat sich im Außen nichts verändert, jedoch du hast dich verändert und damit auch das Außen. Du bekommst einen neuen Blick auf die Dinge, siehst Sachen, die du vorher nicht wahrgenommen hast, und gehst vieles anders an. Du kannst den Frieden in dir spüren, du nimmst jetzt an, wie die Situation ist, und richtest den Blick mehr nach rechts und links. Du fühlst dich im Tanz, im Tanz deiner Mög-

lichkeiten und Wunder, die sich auftun. Dieses Gefühl kann dich durch das Leben tragen, welches du dir wünschst. Plötzlich ruft ein alter Freund an, der nicht weit von der Küste entfernt lebt. Du gehst in den Urlaub, triffst dort Menschen und kommst mit ihnen ins Gespräch, erzählst von dir und deinem Wunsch. Du setzt neue Möglichkeiten in deinem Leben um, und natürlich wird sich nicht alles gleich in deinem Leben verändern, aber in deinem Inneren wird sich Schritt für Schritt etwas tun. Das wiederum trägst du sichtbar für deine Umwelt vor dir her, was andere Menschen sehen und empfangen können. Was ich damit sagen möchte: Du kannst deine Umwelt nicht erzwingen. Mit Gewalt und Wut, mit dem Gefühl, dass du dich ungerecht behandelt fühlst, wirst du nichts erreichen, denn niemand möchte mit solch einem Menschen arbeiten oder befreundet sein. Wir Menschen sehnen uns nach Liebe und Freundlichkeit, in diesen Zeiten von Corona und Krieg umso mehr. Leichtigkeit und der Tanz durch dein Leben gibt dir die Möglichkeit, Wirklichkeiten anstehen zu lassen. Vorher war es dir nicht gegeben, dass aus einer Möglichkeit