

Shunmyō Masuno

Lass los – das Leben darf leicht sein



Shunmyō Masuno

LASS LOS – DAS LEBEN  
DARF LEICHT SEIN

99 IMPULSE EINES ZEN-MÖNCHS

*Aus dem Englischen übersetzt von Ursula Bischoff*

Lotos

Die Originalausgabe erschien 2022 unter dem Titel »HOW TO LET THINGS GO« im Verlag PENGUIN BOOKS. An imprint of Penguin Random House LLC. USA.

Die Penguin Random House Verlagsgruppe weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH FSC® N001967.

2. Auflage 2025

Copyright © 2021 by Shunmyō Masuno

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. Published by arrangement with PENGUIN BOOKS. An imprint of Penguin Random House LLC.

Übersetzung ins Englische: Allison Markin Powell

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2025 by Lotos Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Redaktion: Florian Oppermann

Einbandgestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung von Motiven von © iStockphoto (Miodrag Kitanovic, perori 00, Elinalée, pharut)

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-7787-8322-1

www.ansata-integral-lotos.de

## INHALT

Vorwort . . . . .	11
Wenn wir über die Kraft verfügen, loszulassen, werden wir nicht zum Spielball persönlicher Beziehungen . . . . .	11
Wenn wir über die Kraft verfügen, loszulassen, sind wir in der Lage, Ablenkungen am Arbeitsplatz auszublenden . . . . .	11
Wenn wir über die Kraft verfügen, loszulassen, können wir unserem Leben mehr Leichtigkeit verleihen . . . . .	12
Wir wissen, was wir loslassen sollten . . . . .	12

## ERSTER TEIL

---

1 Loslassen ist der erste Schritt auf dem Weg in ein besseres Leben . . . . .	16
2 Misch dich nicht ungebeten ein . . . . .	18
3 Es ist unmöglich, andere zu ändern . . . . .	20
4 Es reicht aus, wenn andere nur die Hälfte von dir wissen . . . . .	22
5 Auch Familienangehörige sind Individuen, die sich voneinander unterscheiden . . . . .	24
6 Blende aus, was du beim besten Willen nicht nachvollziehen kannst . . . . .	26
7 Es ist okay, am Arbeitsplatz Abstand zu wahren . . . . .	28

8 Schotte dich nicht ab, aber schließ dich auch keiner Clique an, die andere ausgrenzt . . . . .	30
9 Sich jedem Menschen anzupassen, ist keine gute Idee .	33
10 Nimm dir vor, stillschweigend zu beobachten, statt unverzüglich einzugreifen . . . . .	35
11 Genieße die Zeit des Alleinseins . . . . .	38
12 Überfordere dich nicht . . . . .	41
13 Lass dem Schicksal seinen Lauf . . . . .	43
14 Verzichte auf einengende Gewinn- und Verlustanalysen . . . . .	46
15 Lass dich von den sozialen Medien nicht manipulieren . . . . .	48
16 Zeichne dich durch Demut und Bescheidenheit aus	50
17 Gib einer positiven Stimmung mehr Raum . . . . .	52
18 Lass deine Gefühle aus dem Spiel . . . . .	55
19 Halte niemanden auf, der geht . . . . .	58
20 Lass die Vergangenheit ruhen . . . . .	60
21 Hüte dich vor unverbesserlichen Pessimisten . . . . .	62

## ZWEITER TEIL

---

22 Hör auf, dir Sorgen über etwas zu machen, was ungewiss ist . . . . .	66
23 Entwickle die Fähigkeit, Unwichtiges zu vergessen .	68
24 Bemühe dich um mehr Gelassenheit . . . . .	70
25 Nimm die »Gutmenschen-Maske« ab . . . . .	72
26 Vergleiche dich nicht mit dem Durchschnitt . . . . .	74
27 Wenn du dich am Leben anderer orientierst, kämpfst du auf verlorenem Posten . . . . .	76

28	Lerne wertzuschätzen, was uns voneinander unterscheidet . . . . .	79
29	Lass dich von gebrochenen Versprechen nicht aus der Bahn werfen . . . . .	81
30	»So ist nun mal der Lauf der Welt« . . . . .	83
31	Selbstinszenierung? Nein danke! . . . . .	85
32	Nimm dein »gestriges Selbst« als Maßstab für einen Vergleich . . . . .	87
33	Lösche alle Erinnerungen daran, was du für andere getan hast, unverzüglich aus dem Gedächtnis . . . .	89
34	Überdenke zuerst dein eigenes Verhalten . . . . .	91
35	Bedanke dich bei den Menschen, die dich unterstützen . . . . .	93
36	Blende geringfügige Unterschiede aus . . . . .	96
37	Lerne, schwierige Erfahrungen in kurzweilige Geschichten umzuwandeln . . . . .	99
38	Selbstbesinnung statt Selbstzerfleischung lautet das Gebot der Stunde . . . . .	101
39	Trenne dich von Dingen, die du nicht wirklich brauchst . . . . .	103
40	Weitergeben statt wegwerfen . . . . .	105

## DRITTER TEIL

---

41	Nimm nicht alles für bare Münze . . . . .	108
42	Du entscheidest, welche Informationen du ausblendest . . . . .	110
43	Informationen können süchtig machen: Schränke den Konsum ein . . . . .	112
44	Lass dich nicht so leicht beirren . . . . .	114
45	Nichtwissen ist keine Schande . . . . .	116

46 »Herunterschalten, herunterschalten, herunterschalten« . . . . .	118
47 Achte auf eine möglichst produktive Nutzung deiner Zeit . . . . .	120
48 Beachte deine Leistungsgrenze . . . . .	122
49 Wähle deine Worte mit Bedacht . . . . .	124
50 Halt einen Moment inne, bevor du reagierst . . . . .	126
51 Wer langsam geht, kommt auch ans Ziel . . . . .	128
52 Lass nicht zu, dass sich die Traurigkeit bei dir einnistet . . . . .	130
53 »Halt, das ist total engstirnig!« . . . . .	132
54 Gestalte dein Leben in eigener Regie und schöpfe es voll aus . . . . .	135
55 Betrachte die Dinge einmal aus einer anderen Perspektive . . . . .	137
56 Wer den gleichen Fehler zweimal macht, hat nichts dazugelernt . . . . .	139
57 Nimm dir das Motto »Jeder nach seiner Fassung« zu Herzen . . . . .	142
58 Erwarte nicht zu viel . . . . .	144
59 Vertiefe dich in die Arbeit, die du verrichtest . . . . .	146
60 Deine persönlichen Umstände sind für andere nur selten von Interesse . . . . .	148
61 Du musst nicht jedem Trend folgen . . . . .	150

## Vierter Teil

---

62 Richte den Blick auf die positiven Aspekte einer Situation . . . . .	154
63 Bleib nicht tatenlos in einer »Endlosschleife« stecken . . . . .	156



64 Vertraue deinem eigenen Weg . . . . .	158
65 Verrichte jede Aufgabe mit Hingabe . . . . .	160
66 Nimm dir jeden Tag eine kleine Veränderung vor . .	162
67 Schöpfe den gegenwärtigen Augenblick und dein Potenzial voll aus . . . . .	164
68 Wandel ist das Gesetz des Lebens; wer nur auf die Vergangenheit oder die Gegenwart blickt, verpasst mit Sicherheit die Zukunft . . . . .	166
69 Arbeit sollte fließend und dynamisch sein . . . . .	168
70 Verschiebe nichts auf morgen ... . . . .	171
71 Fördere deine Stärken . . . . .	174
72 Erzwingen nichts – weder bei dir noch bei anderen .	176
73 Verabschiede dich von Rollenklischees . . . . .	178
74 Theoretische und praktische Qualifikationen sind zwei Paar Schuhe . . . . .	181
75 Nächtliche Entscheidungen sind selten gut . . . . .	184
76 Sei weder zu sparsam noch zu verschwenderisch mit Eigenlob . . . . .	186
77 Halte dich von verhängnisvollen Situationen fern .	188
78 Verzichte darauf, dir einen ungerechtfertigten Vorteil zu verschaffen . . . . .	190
79 Filtere die besten Optionen heraus . . . . .	192
80 Schütze dich vor Kampfmüdigkeit . . . . .	194
81 Schärfen deine Planspiele nach . . . . .	197

## FÜNFTER TEIL

---

82 Glückskinder und Pechvögel gibt es nur im Märchen . . . . .	200
83 Nichts ist von sich aus gut oder schlecht . . . . .	202

84 Jede Entscheidung, die du triffst, ist die richtige . . .	204
85 Blende die Stimmen anderer aus . . . . .	206
86 Bedauern über die Vergangenheit ist nichts weiter als ein Trugbild . . . . .	209
87 Ein Fehler ist kaum mehr als ein Stolperstein . . .	211
88 Wer langsam und stetig geht, gelangt eher ans Ziel .	214
89 Gib deinen Träumen Raum, statt sie einzugrenzen .	216
90 Gestehe dir eine Auszeit zu, vor allem wenn du voll ausgelastet bist . . . . .	218
91 Was heißt schon »normal«? . . . . .	220
92 Blicke nicht auf andere herab, wenn du einen Sieg errungen hast . . . . .	222
93 Lösche die Flamme des Konflikts, bevor sie sich zum Flächenbrand entwickelt . . . .	224
94 Mit Logik allein ist niemand zu überzeugen . . . .	226
95 Sei bereit, Zugeständnisse zu machen . . . . .	228
96 Alles ist nichts, und nichts ist alles . . . . .	230
97 Suche deinen persönlichen Daseinszweck in deinem Innern . . . . .	232
98 Geh deinen Weg durchs Leben leicht und frei . . .	234
99 Gib stets dein Bestes . . . . .	236

## VORWORT

Wenn wir über die Kraft verfügen,  
loszulassen, werden wir nicht zum Spielball  
persönlicher Beziehungen

Wir fühlen uns nicht gezwungen, ständig in den sozialen Medien unterwegs zu sein, mit Freundinnen und Freunden sieben Tage in der Woche rund um die Uhr Textnachrichten auszutauschen oder uns an der Verbreitung von Klatsch und Tratsch zu beteiligen.

Wir wissen, dass in einer echten Freundschaft die Qualität mehr zählt als die Quantität der Begegnungen. Wir haben gelernt, Meinungen und Aktivitäten von Leuten zu ignorieren, die wir nicht einmal persönlich kennen.

Wenn wir über die Kraft verfügen,  
loszulassen, sind wir in der Lage,  
Ablenkungen am Arbeitsplatz auszublenden

Wir lassen uns weder von anderen manipulieren noch grübeln wir zwanghaft über die Werturteile oder persönlichen Einstellungen von Kolleginnen und Kollegen nach. Wir lassen uns nicht von nutzlosen oder unnötigen Informationen antreiben: Erst nach reiflicher Überlegung, ob oder in welcher Hinsicht sie für uns relevant sein könnten, treffen wir eine richtungs-

weisende Entscheidung und handeln entsprechend. Wir sind in der Lage, überflüssige Informationen und externe Einflüsse auszublenden, zum Beispiel das, was andere sagen oder tun.

## Wenn wir über die Kraft verfügen, loszulassen, können wir unserem Leben mehr Leichtigkeit verleihen

Wir belasten uns weder mit einer Vergangenheit, die wir bedauern mögen, aber nicht ändern können, noch verschwenden wir Zeit mit Sorgen um eine Zukunft, die noch nicht eingetroffen ist. Wir verzichten darauf, uns mit unseren Gedanken zu quälen. Wir haben gelernt, loszulassen, was sich unserer Kontrolle entzieht, was unvermeidlich ist, was ein für alle Mal der Vergangenheit angehört.

## Wir wissen, was wir loslassen sollten

Diese Erkenntnis trägt dazu bei, Ballast auf der Kopf- und Herzebene abzuwerfen und uns auf das zu konzentrieren, was im Leben wirklich wichtig ist. Damit vermeiden wir unnötige Komplikationen und haben die Freiheit, das Potenzial unseres Lebens bestmöglich, gesund und erfüllend auszuschöpfen. Es gibt viele Dinge, die sich unserer Kontrolle entziehen: unsere Mitmenschen, die Vergangenheit, die Zukunft ... das alles gilt es loszulassen. Statt ihnen zu gestatten, unsere Gedanken und unsere Energie zu vereinnahmen, sollten wir unsere Bemühungen auf das richten, was wir im Hier und Jetzt erreichen können.

Im Zen gibt es den Ausdruck *hogejaku*, was »Alles loslassen« bedeutet. Ein Leben, in dem du loslassen kannst, ist ein Zen-Leben, das von der Beschränkung auf das Notwendige geprägt ist.

Natürlich gibt es am Arbeitsplatz, in zwischenmenschlichen Beziehungen und in allen anderen Lebensbereichen Dinge, von denen wir uns nicht befreien können. Wie unterscheiden wir zwischen dem, was wir loslassen, und dem, woran wir festhalten sollten? Diesen Fragen gehen wir auf den folgenden Seiten nach.

Ich hoffe von ganzem Herzen, dass dir dieses Buch hilft, loszulassen – und das Potenzial deines Lebens in seiner ganzen Fülle bestmöglich auszuschöpfen.

Gassho

*SHUNMYO MASUNO*



# ERSTER TEIL

---

LASS DICH NICHT  
VEREINNAHMEN

*Wahre eine gesunde Distanz  
in deinen Beziehungen*

# 1

---

LOSLASSEN IST DER ERSTE  
SCHRITT AUF DEM WEG  
IN EIN BESSERES LEBEN

*Eine unverzichtbare  
Lebenskompetenz*



## Nun ist es an der Zeit, zu entscheiden, was du loslassen solltest.

Vielleicht misst du dem Begriff »etwas loslassen« eine negative Bedeutung bei.

Auf halbem Weg aufgeben; etwas nicht zu Ende bringen; sich heraushalten, wenn jemandem Unrecht widerfährt; versäumen, etwas weiterzuverfolgen ... sind das Situationen, die du mit »loslassen« in Verbindung bringst? Alle diese Zuschreibungen scheinen auf einen Mangel an Verantwortungsbewusstsein hinzuweisen.

Ich gebe zu, dass sie zweifellos ein Körnchen Wahrheit enthalten. In diesen Beispielen scheint »loslassen« tatsächlich alles andere als vorteilhaft zu sein.

Doch in unserer Welt gibt es dennoch viele Dinge, von denen wir uns lieber verabschieden sollten. Wir können nicht auf alles reagieren, was geschieht – vor allem in der heutigen Zeit, in der wir ständig mit Informationen überflutet werden und die sozialen Medien persönliche Beziehungen zu einer Angelegenheit gemacht haben, die rund um die Uhr unserer Aufmerksamkeit bedarf.

Genau deshalb ist es umso wichtiger, das Loslassen zu lernen. Wir sollten es sogar als eine »Überlebenskompetenz« betrachten.

Heute ist es mehr als jemals zuvor ein Gebot der Stunde, zu entscheiden, was wir loslassen und woran wir festhalten sollten. Nur so können wir den Freiraum schaffen, den wir brauchen, um das Potenzial unseres Lebens voll auszuschöpfen.

## 2

---

MISCH DICH NICHT  
UNGE BETEN EIN

*Diese Fähigkeit ist für deine  
persönlichen Beziehungen  
unerlässlich*

## Zwischen Aufmerksamkeit und Aufdringlichkeit liegt ein schmaler Grat

Wie reagierst du, wenn du merkst, dass jemand Kummer und Sorgen hat? Du hast die Wahl zwischen zwei Optionen.

Eine Möglichkeit wäre, die betreffende Person umgehend darauf anzusprechen und zu versuchen, ihr Mut zu machen.

Eine andere Möglichkeit wäre, sich zurückzuhalten und abzuwarten, wie sich die Situation entwickelt.

Es gibt keinen richtigen Weg, zu reagieren. Dir sollte nur bewusst sein, dass die erste Option als aufdringlich betrachtet werden könnte, während die zweite als aufmerksam und zugewandt wahrgenommen wird.

Viele Menschen brauchen Zeit, um Kummer und Sorgen zu verarbeiten – und zwar alleine. Sie sind nicht in der Stimmung, sich von anderen sagen zu lassen, was sie tun oder lassen sollten, ihnen steht nicht der Sinn nach Aufmunterungsversuchen oder Einladungen zu einem Glas Wein, um »abzuschalten«. Der Umgang mit solch gut gemeinten Reaktionen gleich welcher Art kann anstrengend sein. Sie bringen nichts, sondern fügen der Liste nur eine weitere Sorge hinzu.

Versetze dich einmal in die Person, die von Kummer und Sorgen geplagt wird. Wäre es dir nicht auch lieber, eine Zeit lang in Ruhe gelassen zu werden, bis du die Chance hättest, aus eigener Kraft zur Ruhe zu kommen?

# 3

---

ES IST UNMÖGLICH,  
ANDERE ZU ÄNDERN

*Die einzige Person,  
die du ändern kannst, bist du selbst*

## Zuerst musst *du etwas bei dir* ändern

»Mein Mann schafft es nicht, Ordnung zu halten – überall lässt er seine Sachen herumliegen, vor allem die Socken, und ich muss hinter ihm herräumen. Jetzt sind wir schon so lange verheiratet, aber er ist einfach unverbesserlich, egal wie oft ich ihn bitte, sich endlich zu ändern!«

Solche Klagen sind in manchen Ehen oder Partnerschaften an der Tagesordnung, obwohl nicht immer klar ist, ob es sich tatsächlich um ein schwerwiegendes Problem oder eine aufrichtige Beschwerde handelt.

Falls dir das vertraut vorkommt, kann ich nur sagen:

Dein Durchhaltevermögen ist bewundernswert, aber es wird dir nie gelingen, andere Menschen zu ändern, deinen Partner oder deine Partnerin eingeschlossen. Du würdest dich viel besser fühlen, wenn du sie einfach so akzeptierst, wie sie sind.

Wenn du dich über jede Kleinigkeit aufregst, machst du dir nur selbst das Leben schwer. Gleich ob es sich um große oder kleine Dinge handelt, die dich stören, es gibt nur wenige Situationen, in denen alles genau so läuft, wie wir es uns vorstellen, und die sollten wir wertschätzen. Anders ausgedrückt: Es kommt auf den Blickwinkel an, aus dem du eine Situation betrachtest, und den kannst nur du selbst ändern.

Es ist an der Zeit, das Bedürfnis loszulassen, Menschen zu verändern, auf die du keinen Einfluss hast. Richte deinen Fokus vielmehr darauf, etwas bei dir selbst zu verändern, um dir das Leben zu erleichtern. Dieser Sinneswandel kann sich positiv auf das Verhalten anderer auswirken und auch bei ihnen einen Veränderungsprozess in Gang setzen.

# 4

---

ES REICHT AUS, WENN ANDERE  
NUR DIE HÄLFTE VON DIR WISSEN

*Auch dreißig oder  
vierzig Prozent sind genug*

## Eine pragmatische Sichtweise ist von Vorteil

Neuerdings scheinen immer mehr Menschen geradezu versessen darauf, dass andere alles über sie erfahren. Ein Anzeichen dafür ist das Bedürfnis, in den sozialen Medien jedes noch so kleine Detail ihres Lebens zu teilen.

Ähnlich verhalten sich diejenigen, die zahlreiche Social-Media-Freundinnen und -Freunde haben, von denen sie den meisten nie persönlich begegnet sind. Sie posten fortwährend und in allen Einzelheiten, was sie gerade tun oder getan haben, und antworten gleichermaßen ausführlich auf die Beiträge, die andere ins Netz stellen. Es kommt mir so vor, als würde sich hinter dieser pausenlosen Kommunikation die Botschaft verbergen: »Hallo? Ich brauche eure Aufmerksamkeit und euer Verständnis – hier, jetzt, überall!«

Ich möchte solche ernst zu nehmenden Gefühle nicht entmutigen, aber außer dir ist niemand in der Lage, alles zu verstehen, was dich als Mensch ausmacht. Und auch du wirst deine Freundinnen und Freunde niemals voll und ganz kennen.

Realistisch betrachtet kannst du dich glücklich schätzen, wenn du eine kleine Anzahl handverlesener Freundinnen und Freunde hast, mit denen du die Hälfte dessen teilst, was voneinander wirklich wissenswert ist. Wir sollten dankbar sein, wenn wir zu dreißig oder vierzig Prozent mit anderen verbunden sind. Der Gedanke, eine enge emotionale Beziehung zu einer großen Anzahl von Personen aufbauen zu können – und das Bedürfnis an sich –, ist eine Illusion.

# 5

---

AUCH FAMILIENANGEHÖRIGE  
SIND INDIVIDUEN,  
DIE SICH VONEINANDER  
UNTERSCHIEDEN

*Anzunehmen, dass sie dich  
blindlings verstehen, wäre töricht*