

MEHR KRAFT
ZUM LOSLASSEN

MELODY BEATTIE

*Mehr Kraft
zum Loslassen*

Neue Meditationen
zur inneren Heilung

Ins Deutsche übertragen
von Gabriel Stein

HEYNE <

Die Originalausgabe erschien 2000 unter dem Titel
MORE LANGUAGE OF LETTING GO. 366 New Daily Meditations
bei Hazelden, Center City, Minnesota

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

11. Auflage

© 2000 by Melody Beattie

© 2001 der deutschen Ausgabe by

Ullstein Heyne List GmbH & Co. KG, München

© 2005 dieser Ausgabe by

Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Eisele Graphik Design, München

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: Nørhaven Book A/S, Viborg

Printed in Denmark

ISBN: 978-3-453-19698-8

www.heyne.de

Dieses Buch ist Gott gewidmet, meinen Lesern
sowie Brady Michaels und seiner Familie –
Mutter, Vater und Bruder.

Man muss sich im Leben etwas Großes vornehmen,
das hast Du uns gelehrt, Brady.
Wir vermissen und lieben dich.

INHALT

Einleitung	9
Januar: Vertrauen Sie darauf, dass Ihnen Gutes zuteil wird	11
Februar: Rufen Sie <i>Juchhu!</i>	51
März: Lernen Sie, <i>Ich nehme es, wie es kommt</i> , zu sagen	91
April: Lernen Sie zu sagen, <i>was</i> Sie sich wünschen .	133
Mai: Lernen Sie, nach dem <i>Wann</i> zu fragen	169
Juni: Lernen Sie, <i>Entspann dich</i> zu sagen	213
Juli: Lernen Sie, Ihre Gefühle zu akzeptieren und auszudrücken	247
August: Lernen Sie, <i>Danke</i> zu sagen	285
September: Lernen Sie, <i>Das bin ich</i> zu sagen	327
Oktober: Sagen Sie: <i>Das sehe ich</i>	365
November: Lernen Sie, <i>Ich kann</i> zu sagen	407
Dezember: Wie schön es doch ist!	453
Danksagung	496

EINLEITUNG

Dies ist ein Buch mit Geschichten, Meditationen und Übungen für jeden Tag des Jahres. Sie können damit das Jahr am 1. Januar beginnen – oder an Ihrem Geburtstag, der für einige Menschen ja den Anfang *ihres* neuen Jahres markiert. Es ist ein Pendant zu (also weder ein Ersatz für, noch eine überarbeitete Ausgabe von) *Kraft zum Loslassen** und kann für sich, aber auch in Verbindung mit dem anderen Buch gelesen werden. Das heißt, Sie leben wie gewohnt weiter und nehmen das vorliegende Buch zur Hand, um sich mit anstehenden Problemen auseinanderzusetzen. Oder Sie betrachten es als Arbeitsbuch – meinetwegen sogar als »Spielbuch« –, um bestimmte Bereiche und Fragen, auf die Sie sich gerne im kommenden Jahr konzentrieren würden, ins Auge zu fassen: etwa, um eine inzwischen unpassende Beziehung oder Verhaltensweise aufzugeben, um wünschenswerte Ziele zu erreichen oder bei der Arbeit, in der Liebe, im Leben auf die nächste Stufe zu gelangen.

Der Text, der auf den ersten Tag eines neuen Monats fällt, dient als eine Art Einführung in das Thema des ganzen Monats. All diese Themen stellen wichtige Teilbereiche im Prozess des Loslassens dar. Darüber hinaus werden Sie feststellen, dass sich das Fallschirmspringen, meine neue Leidenschaft, als eine wunderbare Metapher für die Kunst des Loslassens erweist – für die Fähigkeit, Gott machen zu lassen, was wir allein nicht schaffen.

Ich verwende »Gott« als Sammelbegriff für Gott, Höhere Macht, Jehova oder Allah. Je nach Stimmung identifiziere ich diese Macht mit dem Pronomen »Er« oder »Sie«. Ich will niemanden verletzen, diskriminieren oder beleidigen. Setzen Sie einfach jenen Begriff ein, der Ihre Vorstellung von Gott am besten zum Ausdruck bringt.

* Erschienen 1991 im Wilhelm Heyne Verlag.

Die Gebete und Fingerzeige sind als Vorschläge gedacht.

Möge Gott Sie, Ihre Familie, Ihre Freunde und alle, die Sie lieben, in diesem Jahr segnen. Lassen Sie sich freudig auf jenem Weg führen, den Sie für sich gewählt haben – oder auf den Sie gerufen wurden.

Januar

*Vertrauen Sie darauf,
dass Ihnen Gutes zuteil wird*

*Vertrauen Sie darauf,
dass Ihnen Gutes zuteil wird*

1. JANUAR

Es war ein träger, langweiliger Januartag in der Blue Sky Lodge. Wir waren gerade eingezogen. Im Haus herrschte Chaos. Die Umbauarbeiten hatten noch nicht begonnen. Das Einzige, was wir besaßen, waren ein Plan und ein Traum. Es war zu kalt und regnerisch, um zum Fallschirmspringen zu gehen oder sich überhaupt draußen aufzuhalten. Die Möbel waren noch nicht da. Wir lagen auf dem Fußboden herum.

Ich weiß nicht, wer zuerst die Idee hatte, er oder ich. Jedenfalls nahmen wir fast gleichzeitig Filzstifte zur Hand und malten damit auf die Wand.

»Was wünschst du dir?«, fragte ich ihn. Er malte Wasserflüge, Berge und Boote, die das Ufer verlassen. Ein Bild zeigte einen Mann mit Videokamera, der aus einem Flugzeug sprang. »Ich wünsche mir Abenteuer«, antwortete er.

Ich malte Bilder einer Frau, die durch die Welt wandert. Sie besuchte vom Krieg zerrissene Länder, setzte sich dann auf einen Zaun und sah zu. Sie stieg auf Berge, reiste an Meere und andere aufregende Orte. Schließlich zeichnete ich ein Herz um das ganze Bild, und die Frau saß inmitten ihrer Erlebnisse auf einem hohen Bücherstapel.

»Ich wünsche mir Geschichten«, sagte ich. »Geschichten mit viel Herz.«

Quer über sein Bild schrieb er in großen Buchstaben »Juchhu!«.

Nachträglich malte ich eine Fallschirmspringerin, die gerade aus dem Flugzeug gesprungen war. Sie hatte Angst und verzog das Gesicht. Daneben schrieb ich die Worte »Entspann dich einfach«.

Und auf das untere Ende der Wand notierte ich: »Die Zukunft wird nur durch das begrenzt, was wir momentan sehen können.« Er nahm einen Stift, strich das Wörtchen »nur« durch und ersetzte es durch »niemals«.

»Na bitte«, sagte er, »fertig.«

Schließlich waren die Umbauarbeiten beendet und das Haus aufgeräumt. Die Möbel trafen ein; gelbe Farbe bedeckte die Bilder auf der Wand. Erst Monate später dachten wir wieder an sie. Jedes der Bilder, die wir gemalt hatten, begann, konkrete Gestalt anzunehmen – mal langsamer, mal schneller und manchmal auch auf eine Art und Weise, mit der wir am wenigsten gerechnet hätten.

»Es ist eine Zauberwand«, sagte ich.

Selbst wenn Sie keine Ahnung haben, was als Nächstes kommt – entspannen Sie sich. Die guten Bilder verschwinden nicht. Bald ist die Wand bedeckt von der Geschichte Ihres Lebens. Gott sei Dank wird die Zukunft niemals durch das begrenzt, was wir momentan sehen können.

Denn nicht die Wand ist zauberkräftig. Der Zauber steckt in uns und in unseren Überzeugungen.

Ehe wir die Sprache des Loslassens sprechen, müssen wir verstehen, welch ungeheure Kraft dem Loslassen innewohnt – und wie befreiend es ist, Gott machen zu lassen.

Hilf mir, Gott, meinen Beitrag zu leisten. Und hilf mir dann, loszulassen und zuzulassen, dass du deinen Beitrag leistest.

Übung: Meditieren Sie kurz über das kommende Jahr. Erstellen Sie eine Liste der Ereignisse, die eintreten sollen, der Eigenschaften, die Sie erwerben möchten, der Dinge, die Sie gerne bekommen oder tun würden, der Veränderungen, die Sie herbeisehnen. Sie brauchen diese Liste nicht auf dieses Jahr zu beschränken. Was soll in Ihrem Leben geschehen? Erstellen Sie eine weitere Liste der Orte, die Sie besuchen möchten, und der Objekte, die Sie gerne sehen würden. Lassen Sie Platz für das Unerwartete und Unbeabsichtigte, aber schaffen Sie auch Platz für die Möglichkeiten, die Sie ergreifen möchten – für Ihre Pläne, Wünsche, Träume, Hoffnungen und Ziele. Listen Sie außerdem auf, was Sie bereitwillig loslassen – Dinge, Menschen, Einstel-

lungen und Verhaltensweisen. Wenn wirklich alles möglich wäre – was würden Sie dann gerne tun und erleben?

Den eigenen Beitrag leisten

2. JANUAR

Die sicherste Methode, angespannt, unbeholfen und verwirrt zu sein, besteht darin, einen Geist zu entwickeln, der sich allzu sehr anstrengt und zu viel denkt.

Benjamin Hoff, *Tao Te Puh.*

Das Buch vom Tao und von Puh dem Bären

Das Universum wird uns helfen, aber auch wir müssen unseren Beitrag leisten. Als Eselsbrücke gebe ich Ihnen das Akronym *My Part*:

Manifest Your Power, Accept, Relax, Trust

(Mein Beitrag: Verwirkliche Deine Stärke, Akzeptiere, Entspann dich, Vertraue).

Allzu oft sagen wir uns, die einzige Möglichkeit, von A nach B – oder Z – zu kommen, bestehe darin, sich anzuspinnen, ein wenig (oder sehr) obsessiv zu sein und in Angst und Sorge zu leben, bis schließlich das eintritt, was wir uns wünschen.

Das aber ist nicht der Weg zum Erfolg, sondern zu Angst und Sorge.

Akzeptieren Sie; entspannen Sie sich; atmen Sie. Vertrauen Sie sich selbst, Gott und dem Universum, bauen Sie darauf, dass Ihnen genau zum richtigen Zeitpunkt die günstigste Fügung offenbart wird.

Hilf mir, Gott, dass ich mich meiner Angst und meines Kontrollverhaltens entledige, um loszulassen und meiner wahren Kraft teilhaftig zu werden.

Es gibt eine Zen-Geschichte über zwei Mönche, die nach einem heftigen Regen eine Straße entlang gehen. An einer Ecke begegnen sie einem schönen, fein gekleideten Mädchen, das die schlam-mige Straße nicht überqueren kann, ohne sich schmutzig machen.

»Warten Sie, ich helfe Ihnen«, sagt einer der Mönche. Er hebt sie hoch und trägt sie auf die andere Seite. Daraufhin gehen die beiden Mönche lange schweigsam weiter.

»Wir haben das Gelübde der Keuschheit abgelegt und dürfen uns keiner Frau nähern. Es ist gefährlich«, sagt der zweite Mönch zum ersten. »Warum also hast du das getan?«

»Ich habe das Mädchen an der Ecke zurückgelassen«, erwidert der erste Mönch. »Trägst du es immer noch?«

Bisweilen finden wir uns in einer Situation wieder, in der sich unsere Ideale widersprechen. Einem Menschen freundlich und liebevoll gegenüberzutreten ist vielleicht nicht immer mit der Priorität zu vereinbaren, uns selbst liebevoll und fürsorglich zu behandeln.

Sobald ein Ideal mit einem anderen kollidiert, sollten Sie Ihr gesundes Urteilsvermögen entscheiden lassen. Tun Sie das Richtige für die Menschen, aber tun Sie auch das Richtige für sich selbst. Lassen Sie dann zu, dass das Ereignis seinen Lauf nimmt, und schreiten Sie weiter voran.

Für die Mönche in der Geschichte bestand die richtige Handlungsweise gewöhnlich darin, jeden Kontakt mit Frauen zu meiden. Als sie jedoch eine hilflose Frau auf der Straße trafen, war es richtig, ihr Beistand zu leisten. Die Ideale – geradliniges Denken, angemessenes Verhalten, wahrhaftige Rede – bleiben, aber der Weg dorthin mag voller Biegungen und Windungen sein. Seien Sie sensibel, und machen Sie sich bewusst, dass Sie einem Ideal folgen – nicht einer starren Überzeugung.

Hilf mir, Gott, wenn es Zeit ist loszulassen.

Übung: In der ersten Übung haben wir unsere Träume und Ziele untersucht. Jetzt bestimmen wir die ethischen Grundsätze und Ideale, nach denen wir leben möchten, den Verhaltenskodex, den wir zu befolgen gedenken. Was ist für Sie von größter Bedeutung? Ob Sie Ihre Träume verwirklichen oder nicht, ob Sie Ihre Ziele erreichen oder nicht? Ideale könnten sein, clean und trocken zu bleiben – oder das Engagement für andere ebenso zu respektieren wie das Engagement in eigener Sache. Viele Menschen wählen zusätzlich geistige Werte wie Mitgefühl, Ehrlichkeit, Toleranz. Einige entschließen sich, nach einem Ideal zu leben, das sie »Christus-Bewusstsein« oder »Buddha-Bewusstsein« oder »Zwölf-Schritte-Programm« nennen – oder auch nach den Zehn Geboten. Erstellen Sie eine Liste Ihrer Ideale und legen Sie diese zu der Liste mit Ihren Zielen. Lassen Sie diese Ideale ein Licht sein, das Ihnen die Richtung anzeigt und erlaubt, dass Sie mit sich selbst und anderen in Harmonie leben.

Seien Sie sich darüber im Klaren, wann Sie Kompromisse schließen müssen 4. JANUAR

Manchmal ist es wichtig, einen Kompromiss einzugehen. Manchmal ist es besser, sich den Wünschen eines anderen zu fügen, um in der Partnerschaft oder in der Gruppe Freude zu haben oder um für das Team einen positiven Beitrag zu leisten. Manchmal jedoch ist der Kompromiss gefährlich. Wir müssen aufpassen, dass wir unsere Maßstäbe nicht gegen faule Kompromisse eintauschen, nur um die Anerkennung oder Liebe eines Menschen zu gewinnen.

Finden Sie heraus, wann Sie einen Kompromiss schließen können und wann nicht. Tun Sie dies, wenn er Ihnen nicht schadet und wenn Sie unentschieden sind. Wenn er hingegen dazu führen könnte, dass Ihre Wertvorstellungen verletzt werden, ist ein Kompromiss nicht ratsam.

Ist es in Ordnung, mit einer attraktiven Kollegin zu Mittag zu essen, wenn man verheiratet ist? Möglicherweise schon, aber nicht, wenn auf das Mittagessen ein Abendessen folgt, darauf dann eine Reihe von weiteren Treffen, die in einer Affäre gipfeln. Ist es richtig, nach der Arbeit mit Freunden eine Bar aufzusuchen? Vielleicht, aber nicht, wenn man daraufhin immer wieder ganz bewusst dorthin geht, bis das eigene Versprechen, nüchtern zu bleiben, gebrochen ist.

Vergessen Sie nicht: Was einem anderen Menschen als akzeptabler Kompromiss erscheint, mag für Sie völlig inakzeptabel sein. Vergewissern Sie sich Ihrer Grenzen, Ihrer Werte – und achten Sie auf die Gefahren, die daraus erwachsen können, dass Sie jene durch Kompromisse überschreiten beziehungsweise verwässern.

*Hilf mir, Gott, dass ich mir meiner Grenzen bewusst bin.
Verleih mir die Stärke, durch Kompromisse nicht die Werte
zu verraten, die ich auf meinem Weg brauche.*

Setzen Sie sich in Bewegung, wenn die Zeit dafür gekommen ist 5. JANUAR

Wir besuchten die Ruinen des Hovenweep National Monument im Südwesten der Vereinigten Staaten. Die Schilder am Weg enthielten Berichte über die Anasazi, die sich vor langer Zeit in dem kleinen, schmalen Canyon niedergelassen hatten. Die Archäologen hatten sich alle Mühe gegeben, um herauszufinden, wie diese indianischen Ureinwohner ihr Leben gestaltet hatten. Es wurde zum Beispiel die strategische Position der Gebäude erörtert, die gefährlich am Rand einer Felswand hingen, und danach gefragt, welche Faktoren zum plötzlichen Verschwinden jener Menschen geführt hatten.

»Vielleicht waren sie einfach ihres Wohnorts überdrüssig und gingen anderswohin«, bemerkte mein Freund.

Wir lachten, als wir uns vorstellten, wie einige dieser weisen Ureinwohner eines Nachts ums Lagerfeuer saßen. »Weißt du«, sagte einer von ihnen, »ich habe diese Wüste satt. Lass uns an den Strand ziehen.« In der Geschichte, die wir uns ausmalten, machten sie sich tatsächlich auf den Weg. Es gab keinen geheimnisvollen Grund, keinen Außerirdischen, der sie entführte. Sie zogen ganz einfach weiter, fast so, wie wir es tun.

Es ist leicht, das, was wir nicht wissen, in ein romantisches Licht zu tauchen und anzunehmen, dass jemand anders eine größere Vision hat, ein ehrenwerteres Ziel, als nur zur Arbeit zu gehen, eine Familie zu gründen und den Alltag zu bewältigen. Menschen sind Menschen, seit Urzeiten. Unsere heutigen Probleme sind weder neu noch einzigartig. Das Geheimnis des Glücks hat sich im Laufe der Epochen nicht verändert. Wenn Sie also mit Ihrem Aufenthaltsort unzufrieden sind, dann wechseln Sie ihn. Gewiss, Sie sind jetzt an dieser Stelle und lernen vielleicht schwierige Lektionen – aber nichts zwingt Sie, für immer hier zu bleiben. Wenn Sie sich an einem bestimmten Ofen die Hand verbrennen, dann berühren Sie ihn eben nicht. Wenn Sie gerne woanders wären, dann setzen Sie sich in Bewegung. Wenn Sie einen Traum verfolgen möchten, dann wagen Sie den ersten Schritt. Eignen Sie sich das jeweils notwendige Wissen an, doch ignorieren Sie nicht Ihre Fähigkeit, weiterzuziehen und in der Ferne neue Erfahrungen zu sammeln.

Sind Sie einverstanden mit der Richtung, die Sie eingeschlagen haben? Wenn nicht, mag es an der Zeit sein, eine andere zu wählen. Es muss kein wichtiger, geheimnisvoller Grund dafür vorliegen. Manchmal ist es schlicht zu heiß und zu trocken, und der Strand ruft Ihren Namen.

Seien Sie dort, wo Sie gerne sein möchten.

Gott, gib mir den Mut, dank der Stimme des Herzens den richtigen Weg zu finden. Hilf mir, dass ich aufbreche, sobald es nötig ist.

Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Leben

6. JANUAR

Bevor Sie mit dem Fallschirm abspringen können, bevor Sie eine Floßfahrt auf dem Wildbach unternehmen oder Bungee-jumping machen können, müssen Sie eine Erklärung unterschreiben.

Darin heißt es, dass Sie sich der Gefahren Ihrer Unternehmung bewusst sind, dass allein Sie die Entscheidung getroffen haben, daran teilzunehmen, und dass nur Sie die Verantwortung für den Ausgang tragen.

Sie verzichten auf das Recht zu klagen, zu jammern, zu protestieren – irgendetwas anderes zu tun, als Ihr Leben für eine neue Erfahrung zu riskieren.

Sie unterzeichnen das Papier, damit im Falle eines Unglücks die Haftung Dritter ausgeschlossen ist. Ich denke, solche Erklärungen erinnern uns nachhaltig daran, dass jeder für sein Leben selbst verantwortlich ist. Niemand anders kann verantwortlich gemacht, verklagt, um eine Entschädigung angegangen werden. Jeder trifft tagtäglich seine eigenen Entscheidungen und muss mit deren Konsequenzen zurechtkommen.

Das gilt für mich ebenso wie für Sie.

Es ist Ihr Leben. Unterzeichnen Sie die Erklärung, dass Sie die Verantwortung dafür übernehmen. Befreien Sie sich und die anderen Menschen.

Hilf mir, Gott, dass ich meine inneren Kräfte erkenne, für meine Entscheidungen die Verantwortung trage und die für mich besten Alternativen wähle.

Übung: Lesen Sie die folgende Erklärung aufmerksam durch. Füllen Sie unten die Leerstellen aus und machen Sie sich klar, was Sie da unterschreiben – schließlich ist das Ihr Leben. Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Tun.

ERKLÄRUNG

Ich verstehe, dass ich während meines Lebens zahlreiche Entscheidungen treffen muss, zum Beispiel die, an welchem Ort ich wohnen möchte, mit wem ich zusammenlebe, wo ich arbeite, wieviel Freude ich empfinde, wie ich mein Geld und meine Zeit investiere – einschließlich jener Zeit, in der ich darauf warte, dass bestimmte Situationen eine günstigere Wendung nehmen oder bestimmte Personen sich ändern – und wen ich liebe.

Ich verstehe, dass viele Ereignisse meinem Zugriff entzogen sind und dass alle meine Beschlüsse Gefahren und Risiken bergen. Das Leben und die Menschen sind in keiner Weise verpflichtet, meinen Erwartungen gerecht zu werden; ebensowenig bin ich verpflichtet, die Erwartungen von jemand anders zu erfüllen. Das Leben ist ein Sport mit hohem Risiko, und es kann durchaus sein, dass ich hier und da Blessuren davontrage.

Ich bestätige, dass ich sämtliche Entscheidungen selbst treffe, auch die, wie ich auf jene Begebenheiten reagiere, auf die ich keinen Einfluss habe.

Hiermit verzichte ich auf das Recht, in der Opferrolle Zuflucht zu suchen; weder werde ich jammern oder mich beklagen noch jemand anders die Schuld daran geben, dass ich eine bestimmte Richtung einschlage. Ich bin verantwortlich für meine Teilnahme – oder mein Desinteresse – am Leben. Darüber hinaus übernehme ich die volle Verantwortung für die Konsequenzen jeder meiner Entscheidungen, eingedenk dessen, dass es letztlich mir überlassen bleibt, ob ich froh, glücklich und unabhängig werde – oder aber unglücklich und abhängig.

Auch wenn mich einige Menschen von sich aus umsorgen und lieben, bin doch ich allein dafür verantwortlich, für mich zu sorgen und mich zu lieben.

Datum _____

Unterschrift _____

Halten Sie Ihr Leben in einem Tagebuch fest

7. JANUAR

Vergegenwärtigen Sie sich Ihr Leben, indem Sie Tagebuch schreiben?

Manchmal benutze ich eine Datei in meinem Computer als Tagebuch. Wenn ich schwafle, schimpfe oder schwärme – also etwas schreibe, das, wenn es bekannt würde, mich in Verlegenheit bringen könnte –, sichere ich das Dokument durch einen Geheimcode. Die Aufzeichnungen in meinem Tagebuch, ob sie nun dem Computer oder einem grünen italienischen Notizbuch anvertraut werden, sind nur für mich bestimmt.

Es gibt viele Möglichkeiten, Tagebuch zu führen. Wir können seitenlang das wiedergeben, was uns passiert ist. Das ist durchaus hilfreich, zumal wenn wir im Leben gerade nicht weiterkommen. Wir können unser Tagebuch als eine Art Protokoll betrachten, in dem wir notieren, was wir an dem jeweiligen Tag gemacht haben. Außerdem eignet es sich gut dafür, die eigenen Ziele zu fixieren und Fantasien oder Träume näher zu untersuchen. Wir können auch Gedichte oder Kurzgeschichten hineinschreiben. Wir können darin Briefe an Gott oder an unseren Schutzengel verfassen und um Rat bitten. Oder wir können einfach zum Ausdruck bringen, was uns aufgrund der täglichen Ereignisse in den Sinn kommt.

Einige Leute vertreten die Ansicht, es gebe eine richtige und eine falsche Methode, Tagebuch zu führen, aber damit bin ich nicht einverstanden. Es existieren diesbezüglich keine Richtlinien; wir zeichnen lediglich auf, was in unserem Leben geschieht.

Glauben Sie, dass Ihr Leben es wert ist, schriftlich festgehalten zu werden? Ich schon. Falls Sie diese Tätigkeit vernachlässigt haben, sollten Sie sich die Frage stellen: »Warum eigentlich?«

Gott, hilf mir, dass ich die Details meines Lebens bewusst wahrnehme und achte.

Übung: Übertragen Sie Ihre Liste mit Zielen in ein Tagebuch und beginnen Sie, Ihre Antworten auf die Meditationen und Übungen als Teil des täglichen Eintrags niederzuschreiben. Benutzen Sie Ihr Tagebuch als Logbuch, um aufzuzeichnen, was Sie tun und mit wem Sie es tun, während Sie Ihren Träumen nachgehen. Oder benutzen Sie es als Hilfsmittel, um zu erforschen, wie Sie sich fühlen, wer Sie sind und was Sie vorhaben. Halten Sie Ihr Leben in eben der Weise fest, die Ihnen zweckmäßig erscheint.

Loslassen, um das eigene Leben zu retten

8. JANUAR

Ich kauerte am Ausgang des Flugzeugs, neben meinem Trainer für das Fallschirmspringen. Mit der rechten Hand hielt ich mich am Griff fest, um im Gleichgewicht zu bleiben. Mit der linken Hand umklammerte ich die wattierte Lasche am Overall meines Trainers.

Ich sollte den Einsatz geben. »Auf die Plätze«, schrie ich. »Fertig...«

Ich lehnte mich zurück und atmete noch einmal tief durch. »Auf die Plätze, fertig...«

Ich hörte ein Kichern. »Raus aus der Kiste«, rief jemand.

»Los.«

Ich ließ den Griff los, schloss die Augen und tauchte kopfüber in die Luft, während meine linke Hand förmlich festklebte am Overall meines Trainers. Einen Moment lang taumelten wir. Wir hatten verabredet, uns zu drehen und uns einander zuzuwenden. Ich sollte die zweite Lasche an seiner Schulter ergreifen, ins Gleichgewicht kommen und mich dann von ihm lösen.

Er drehte sich zu mir hin. Ich fand die Lasche. Jetzt fiel ich, ohne zu schwanken, und hielt mich mit beiden Händen fest. Er nickte, gab mir das Zeichen, ihn loszulassen.

Ich schüttelte den Kopf – ganz vorsichtig, um nicht die Balance zu verlieren.

Er schaute mich verwirrt an, nickte noch einmal.

Ich schüttelte erneut den Kopf, klammerte mich fester an ihn.

Ich warf einen Blick auf meinen Höhenmesser. Sechstausend Fuß. Gott sei Dank. Gleich musste die Reißleine gezogen werden. Ich lockerte meinen Griff, ließ einfach los. Natürlich konnte ich sie nicht ziehen, solange ich an meinem Trainer hing.

Es war Zeit, mein Leben zu retten.

Er wich von mir.

Ich signalisierte ihm, dass ich die Reißleine ziehen würde, und tat es auch. Mein Fallschirm gab einen angenehmen zischenden Laut von sich, den er – wie ich gelernt hatte – immer dann macht, wenn er sich richtig öffnet und mit Luft füllt, um den freien Fall zu verlangsamen und in ein Schweben zu verwandeln.

Wow! dachte ich. *Das macht richtig Spaß!*

Manchmal sind wir so ängstlich, dass wir nichts anderes im Sinn haben, als uns festzuhalten. In diesem Fall war das eine dumme Illusion: Wir stürzten beide durch die Luft. An einer Beziehung festzuhalten, die nicht funktioniert, einem negativen Selbstbild, einem ungeeigneten Job, an vergangenen Momenten oder Emotionen wie Angst und Kummer – das kann ebenfalls eine dumme Illusion sein.

Um unser Leben zu retten, müssen wir manchmal zuallererst loslassen.

Gott, zeige mir, was ich loslassen muss und wann die Zeit dafür gekommen ist.

Lösen Sie sich liebevoll

9. JANUAR

In meinem Buch *Kraft zum Loslassen* habe ich die Geschichte von der Wüstenspringmaus erzählt. Da sie zu meinen bevorzugten Anekdoten zu diesem Thema gehört, gebe ich sie hier noch einmal wieder.

Vor vielen Jahren, als ich in Stillwater, Minnesota, lebte, wollten meine Kinder ein Haustier. Sie wünschten sich einen kleinen Hund, aber ich sagte nein. Wir versuchten es mit einem Vogel, doch dem fielen die Federn aus. Ich schlug einen Goldfisch vor, aber stattdessen einigten wir uns auf eine Wüstenspringmaus.

Eines Tages nahm sie Reißaus. Sie entfloh ihrem Käfig und flitzte über den Fußboden. Sie rannte so schnell, dass niemand von uns sie einfangen konnte. Wir beobachteten nur, wie sie unter einem Spalt in der Wand verschwand. Dann standen wir herum und überlegten, was zu tun sei – aber da war nicht viel zu tun.

In den folgenden Monaten ließ sich die Wüstenspringmaus ab und zu blicken. Sie kam hinter der Wand hervor, schnellte durchs Zimmer und wieder zurück hinter die Wand. Wir jagten sie, versuchten uns schreiend auf sie zu stürzen.

»Da ist sie. Fang sie!«

Obwohl ich sie kaum zu sehen bekam, machte ich mir ihretwegen Sorgen. Das ist nicht gut, dachte ich. Ich kann nicht dulden, dass eine Wüstenspringmaus frei im Haus herumrennt. Wir müssen sie fangen. Wir müssen etwas unternehmen.

Ein kleines Tier in der Größe einer Maus versetzte den ganzen Haushalt in Aufruhr.

Als ich einmal im Wohnzimmer saß, bemerkte ich, wie sie über den Flur huschte. Wie gewöhnlich hastete ich hinter ihr her, hielt dann aber inne.

»Nein«, sagte ich mir. »Ich bin fix und fertig. Wenn diese Maus unbedingt in den Winkeln und Spalten dieses Hauses leben will, dann lasse ich sie. Ich habe keine Lust mehr, mir deswegen Sorgen zu machen. Ich habe es satt, sie zu jagen.«

Ich ließ die Wüstenspringmaus an mir vorbeirennen, ohne zu reagieren. Meine neue Reaktion – nämlich nichts zu tun – bereitete mir zunächst ein leichtes Unbehagen, aber ich behielt sie bei. Bald war ich regelrecht zufrieden mit der Situation. Ich hatte aufgehört, die Maus zu bekämpfen. Wenige Wochen nachdem ich begonnen hatte, meine neue Einstellung zu praktizieren, flitzte die Maus eines Nachmittags wieder einmal durchs

Zimmer und ich beachtete sie kaum. Sie stoppte, drehte sich um, schaute mich an. Ich sprang in ihre Richtung und sie lief weg. Ich entspannte mich.

»Schön«, sagte ich. »Mach, was du willst.« Das meinte ich auch so.

Etwa eine Stunde später kam sie, setzte sich neben mich und wartete. Ich hob sie sanft in die Höhe, brachte sie in ihren Käfig, wo sie sich erneut zufrieden einrichtete.

Stürzen Sie sich nicht auf die Wüstenspringmaus! Sie ist bereits verängstigt, und wenn Sie sie durchs Haus jagen, bekommt sie nur noch mehr Angst – und Sie werden allmählich verrückt.

Ist da jemand, dem Sie gerne nahe wären? Gibt es in Ihrem Leben einen irritierenden Umstand, den Sie nicht ändern können? Es hilft, innerlich loszulassen, zumal wenn es liebevoll geschieht.

Gott, zeige mir, wie wirkungsvoll es ist, die innere Loslösung als Mittel in all meinen Beziehungen zu benutzen.

Drücken Sie einen anderen Knopf 10. JANUAR

Wenn Sie immer wieder denselben Knopf drücken, erhalten Sie stets die gleichen Resultate. Und wenn Sie gleiche Resultate nicht mögen, könnten Sie vielleicht versuchen, einen anderen Knopf zu drücken.

»Ich nehme einen Anlauf nach dem anderen. Nichts scheint sich zu ändern. Ich weiß nicht, warum er unfähig ist, sich anzustrengen und mir ein bisschen mehr Freude zu machen. Ich habe so viel für ihn getan.« – »Die Arbeitskollegen schätzen meine Bemühungen einfach nicht, nach all dem, was ich geleistet habe.«

Wenn Sie merken, dass Sie auf die gleichen Situationen stets in der gleichen Weise reagieren und trotzdem eine Änderung erwarten, müssen Sie innehalten! Wenn Sie dauernd denselben

Knopf drücken, werden Sie wahrscheinlich nur das Resultat erzielen, das sich vorher schon ergab.

Nehmen Sie Ihre Beziehungen einmal unter die Lupe. Gibt es eine Situation, die sich trotz bestem Vorsatz, den richtigen Knopf zu drücken, ständig verschlechtert? Stellen Sie fest, dass Sie auf die gleichen Situationen immer wieder in der gleichen Weise reagieren und nie zufrieden sind mit dem, was dabei herauskommt? Sind Sie pausenlos mit derselben Sache beschäftigt in der Hoffnung, dass sich in der Außenwelt etwas ändert – anstatt selbst etwas anders zu machen? Vielleicht ist es dann an der Zeit, nicht mehr diesen einen Knopf zu drücken, Abstand zu gewinnen und eine neue Methode auszuprobieren.

Gott, gib mir die innere Klarheit, meine Lebensumstände aufrichtig zu betrachten und in meinen Beziehungen ebenso klug wie verantwortungsvoll zu handeln.

Werfen Sie den Ball

11. JANUAR

»Loslassen heißt für mich soviel, wie einen Baseball zu werfen«, erklärte mir ein Freund. »Das Problem ist nur, dass ich ihn nicht loslassen will.« Wir sind versucht, den Ball festzuhalten. Immerhin liegt er in unserer Hand. Warum sollten wir ihn nicht da lassen? Wenn wir über ein Problem nachgrübeln, haben wir wenigstens das Gefühl, etwas zu tun. Aber dem ist nicht so. Wir klammern uns regelrecht an den Ball, weshalb es durchaus sein kann, dass wir das Spiel verzögern.

Es ist nicht verkehrt, ein Problem lösen oder einen dringend erbetenen Rat geben zu wollen. Doch wenn wir alles Mögliche getan haben und uns nichts mehr bleibt, als irgendwelchen Zwangsvorstellungen nachzuhängen, müssen wir uns Einhalt gebieten.

Dazu einige Faustregeln:

- Wenn Sie dreimal versucht haben, ein bestimmtes Problem zu lösen – fixe Ideen zählen nicht zu den Methoden, die dabei behilflich sind –, müssen Sie sich zur Räson bringen. Lassen Sie los. Werfen Sie den Ball, zumindest für heute.
- Wenn andere Menschen Sie um Rat fragen, so erteilen Sie ihn einmal. Werfen Sie ihnen dann den Ball zu. Sagen Sie nichts mehr.
- Wenn eine Person Sie gar nicht um Rat gefragt hat oder wenn Sie einen Rat erteilt und keinen Dank dafür geerntet haben, gibt es nichts zu werfen. Der Ball befindet sich nicht in Ihrer Hand.

Erinnern Sie sich an Situationen, in denen Sie bereitwillig losließen. Überlegen Sie, wie anschließend alles zu Ihren Gunsten ausging. Und erinnern Sie sich nun an die Situationen, in denen Sie darauf beharrten, nicht loszulassen. Ob Sie es wollten oder nicht – haben Sie nicht am Ende den Ball geworfen?

Gott, bitte zeig mir die Vorteile des Loslassens.

Beenden Sie das Tauziehen

12. JANUAR

Loslassen kann einem Tauziehen mit Gott gleichen.

Haben Sie je Tauziehen mit einem jungen Hund gespielt und versucht, ihm eine Socke oder ein Spielzeug zu entreißen? Sie ziehen, er zieht. Sie ziehen den Gegenstand aus seinem Maul, er schnappt ihn erneut und schüttelt sich und knurrt. Je fester Sie zerren, desto fester zerrt er. Schließlich lassen Sie einfach los. Dann kommt er winselnd zurück und will das Spiel fortsetzen.

In meinem Leben konnte ich noch nie ein Problem durch Zwangsvorstellungen oder Kontrollmaßnahmen in den Griff bekommen oder lösen. Meine Manipulationen haben noch kein einziges positives Ergebnis gezeitigt. Aber das vergesse ich manch-

mal, weil ich alle meine Ziele dadurch zu erreichen versuche, dass ich mir Sorgen mache.

Das beste Ergebnis kommt zustande, wenn ich loslasse. Das heißt nicht, dass ich jedes Mal meinen Kopf durchsetze. Aber die Dinge klären sich und schließlich wird auch die Lektion deutlich. Wenn wir unbedingt ein Tauziehen veranstalten möchten, so können wir das tun – doch es ist kein wirkungsvolles Mittel, um Hindernisse zu beseitigen.

Gott, steh mir bei, damit ich mich deinem Willen füge.

Gehen Sie fürsorglich mit sich selbst um

13. JANUAR

Sobald ein Mensch diesen Weg des Wissens beschreitet, richtet er den Blick nach innen und lernt, sich um sich selbst zu kümmern, anstatt die Probleme anderer Leute lösen zu wollen.

Rav Brandwein

Loslassen bedeutet weder, dass uns alles egal ist, noch dass wir einfach zumachen.

Es bedeutet, dass wir nicht mehr versuchen, Ergebnisse zu erzwingen und das Verhalten der anderen zu manipulieren. Loslassen zeigt an, dass wir vorübergehend unseren Widerstand gegen die äußeren Verhältnisse aufgeben. Es beinhaltet, dass wir aufhören, das Unmögliche – etwa die Kontrolle über andere – zu erstreben, und uns lieber auf das Mögliche konzentrieren, was vor allem heißt, auf uns selbst Acht zu geben. Und das tun wir, so weit es geht, mit Sanftmut, Freundlichkeit und Liebe.

Haben Sie sich eingeredet, eine bestimmte Person kontrollieren zu können? Wenn ja, sollten Sie den Tatsachen ins Auge sehen. Hören Sie auf, Ihre Macht dort zu demonstrieren, wo Sie gar keine besitzen. Bringen Sie Ihren Willen lieber so zum Aus-

druck, dass er ebenso greifbare wie nützliche Resultate bewirkt. Über *eine* Fähigkeit verfügen Sie immer – nämlich loszulassen und sich selbst etwas Gutes zu tun.

Hilf mir, Gott, das Loslassen und den fürsorglichen Umgang mit mir selbst zu einer Lebensform zu machen.

Sagen Sie ja zu sich selbst

14. JANUAR

Sind Sie ausgeglichen? Teilen Sie Ihre Zeit, Ihre Kraft, Ihr Leben ebenso sehr mit sich selbst wie mit den Menschen ringsum? Wir alle wissen, wie einfach es ist, immer wieder ja zu sagen, sobald jemand eine Bitte an uns richtet. Schließlich stimmt uns das froh; wir haben das angenehme Gefühl, gebraucht und geliebt zu werden. Je öfter wir ja sagen, desto mehr verlangt man von uns. Und so glauben wir, dass dies ein Beweis für noch größere Liebe sei.

Doch bald sagen wir zu allzu vielem ja. Mit der Zeit werden wir ganz bitter wegen der anderen. *Können die denn überhaupt nichts alleine machen? Hier würde überhaupt nichts klappen, wenn ich nicht dahinter her wäre. Gibt es denn niemanden sonst, der mal helfen kann?* Und irgendwann geht dann gar nichts mehr, Versprechen bleiben unerfüllt und Beziehungen brechen auseinander – wie wir selbst.

Das braucht nicht so zu sein. Erkennen Sie Ihre Grenzen. Sie gehören zu den wichtigsten Menschen, nach denen Sie schauen und die Sie lieben müssen. Teilen Sie Ihre Zeit, Ihre Kraft, Ihr Leben vernünftig mit den Ihnen nahe stehenden Menschen ein. Dann werden Sie ihnen großzügiger und freudiger etwas geben können und zugleich empfänglicher sein für die Gaben des Universums.

Es ist nicht verkehrt, für die anderen da zu sein; aber es ist auch in Ordnung, zu sich selbst ja zu sagen.

Hilf mir, Gott, ein ausgeglichenes Leben zu führen und zu lernen, wann es Zeit ist, zu mir selbst ja zu sagen.

Erziehen Sie sich zum Loslassen

15. JANUAR

Es mag seltsam klingen, aber man befreit sich aus dem Zustand übermäßigen Beherrschtseins, indem man um so disziplinierter losläßt.

Stella Resnick, *The Pleasure Zone*

Eines Tages saß ich besorgt zu Hause, als ein Freund anrief. Er fragte, wie es mir gehe. Ich antwortete, dass ich mir Sorgen machte. Tatsächlich war ich gerade im Begriff, wegen einer damaligen Angelegenheit fast verrückt zu werden. »Du kannst nichts daran ändern«, sagte er. »Entspann dich einfach. Die Sache entzieht sich deiner Kontrolle.«

Im Grunde meinte er, dass ich die Disziplin einüben müsse, innerlich loszulassen. Nachdem ich den Hörer aufgelegt hatte, ignorierte ich meine Sorgen und Zwangsvorstellungen ganz bewusst. Ich fügte mich ins Unabänderliche, entspannte mich. Es war, als würde ein Wunder geschehen: Plötzlich konnte ich den nächsten Schritt tun und meinem Leben eine neue Richtung geben.

Wenn wir loszulassen beginnen, mag es uns fast unmöglich erscheinen, lockerer zu werden und loszulassen. Wie in jedem anderen Bereich werden wir auch hier durch Übung und Wiederholung geschickter. Das heißt nicht, dass wir uns nicht immer wieder anstoßen müssten, es wirklich auch zu tun. Nein, es heißt, dass uns das Loslassen mit der Zeit leichter fällt.

Wenn Sie dazu neigen, sich Sorgen zu machen, fixen Ideen nachzuhängen oder alles kontrollieren zu wollen, dann sollten Sie gezielt lernen, sich zu entspannen und loszulassen, bis Sie das gut können.

Hilf mir, Gott, die Entspannung und das Loslassen zu einem täglichen Bestandteil meines Lebens zu machen. Bringe mir bei, mit Anmut, Würde und Leichtigkeit inneren Abstand zu gewinnen.

Lassen Sie es fallen

16. JANUAR

Wie läßt man los? *Ich kann einfach nicht loslassen. Es ist unmöglich, das loszulassen.* Solche Gedanken gehen uns durch den Kopf, wenn wir besorgt sind, grübeln und Obsessionen haben.

Nehmen Sie etwas zur Hand, ein Buch zum Beispiel. Halten Sie es fest. Lassen Sie es dann einfach fallen. Befreien Sie sich davon. Lassen Sie es aus der Hand gleiten.

Genau das tun Sie mit allem, worüber Sie zwanghaft nachdenken. Falls Sie ein bestimmtes Thema erneut aufgreifen, lassen Sie es noch einmal fallen. Sehen Sie? Loslassen ist eine Fähigkeit, die jeder erwerben kann.

Leidenschaft und Konzentration können uns führen und helfen, den richtigen Weg zu finden. Manie dagegen deutet darauf hin, dass wir die gesunde Grenze abermals überschritten haben. Wir sind imstande, uns selbst und andere Menschen ebenso einfühlsam wie konsequent zu behandeln, während wir lernen, unseren festen Griff zu lockern und die Dinge einfach loszulassen.

Gott, hilf mir einzusehen, dass ich nicht gezwungen bin, mir wegen eines Problems dauernd den Kopf zu zerbrechen. Ich habe immer die Wahl, es fallen zu lassen.

Entspannen Sie sich.

Sie werden die Lösung finden.

17. JANUAR

Lassen Sie zu, dass die Antworten sich von selbst ergeben.

Kam es schon einmal vor, dass Sie in ein Zimmer gingen, um etwas zu holen, und dann vergaßen, was Sie eigentlich holen wollten? Oft ist unser Gedächtnis um so schlechter, je intensiver wir uns zu erinnern versuchen.

Aber wenn wir uns entspannen und kurzzeitig etwas anderes tun – also loslassen –, fällt uns spontan ein, woran wir uns vorher beim besten Willen nicht erinnern konnten.

Wenn ich vorschlage loszulassen, schlage ich nichts anderes vor als das. Ich sage nicht, dass das Problem unwichtig ist oder dass wir alle Gedanken an den Gegenstand völlig auslöschen müssen oder dass die Person, an der uns liegt, nicht mehr zählt. Ich sage nur, dass wir in der betreffenden Angelegenheit wahrscheinlich längst etwas geändert hätten, wenn dies möglich gewesen wäre. Indem wir unsere Ohnmacht erkennen, fällt uns das Loslassen leichter.

Hilf mir, Gott, dass ich mich entspanne und die Frage, was als Nächstes zu tun sei, auf natürliche Weise von Dir beantworten lasse.

Lassen Sie die Vergangenheit los

18. JANUAR

Eines Morgens saß ich draußen auf der Terrasse. Ein nebliger Dunst bedeckte sanft die Bergspitzen des Ortega Mountain Range. Die Vögel sangen. Ich erinnerte mich an die Zeit vor zehn Jahren und mein damaliges Leben in Minnesota mit meinen beiden Kindern Shane und Nichole.

Shane lebte noch und Nichole wohnte noch zu Hause. Unsere Liebe, unsere Familienbande waren sehr stark. »Unsere Geburtstage verbringen wir immer zusammen«, hatten wir geschworen. »Unsere Liebe, unser Zusammengehörigkeitsgefühl wird überdauern.« Ich hatte gerade das beste und glücklichste Jahr meines Lebens hinter mir. Ich sehnte mich danach zurück. *Wenn ich meinen Sohn doch nur für einen Augenblick wieder sehen könnte. Wenn wir drei einfach einen Tag lang wieder zusammen sein könnten*, dachte ich wehmütig, *dann wäre das Leben wunderbar.*

Später am Vormittag nahm ich eine Osho-Zen-Meditationskarte zur Hand – nicht um die Zukunft vorherzusehen, sondern um Einblick in die Gegenwart zu gewinnen.

Der Text auf meiner Karte handelte vom »Festhalten an der Vergangenheit«.

Da stand: »Es ist Zeit, sich mit der Tatsache abzufinden, dass die Vergangenheit vorbei ist und dass jeder Versuch, sie zu wiederholen, zwangsläufig in die Sackgasse der alten Verhaltensmuster führt, die Sie bereits hinter sich gelassen hätten, wenn Sie sich nicht so fest an Ihre bisherigen Erfahrungen klammern würden.«

»Ich bin dumm«, dachte ich, als ich auf die Terrasse zurückkehrte. »Obwohl sich mein Leben geändert hat und ich die Kinder vermissem, geht es mir doch ziemlich gut.«

Lassen Sie all Ihren Verlustgefühlen in Bezug auf die Menschen und Augenblicke, die Sie geliebt und geschätzt haben, freien Lauf. Seien Sie so traurig, wie es Ihnen angemessen erscheint. Grämen Sie sich. Aber entledigen Sie sich dann dieser Gefühle und der Vergangenheit. Lassen Sie nicht zu, dass die Erinnerungen Sie davon abhalten zu erkennen, wie kostbar und herrlich jeder Moment Ihres jetzigen Lebens ist.

Hilf mir, Gott, das Gestern loszulassen, damit ich mein Herz den Geschenken des Heute öffnen kann.

»Meine Freundin starb und ich war völlig durcheinander«, erzählte mir ein Mann. »Ich unternahm eine Reise, fuhr im Südwesten umher, durchwanderte den Bryce Canyon. Ich sah die dunkelroten, wie gemeißelten, zum Himmel aufragenden Gipfel. Ich sah die unermessliche Weite des Universums und die Schönheit, die all dem innewohnt. Ich hatte mich auf den Weg gemacht, um mir zu beweisen, wie einzigartig und allein ich in meinem Kummer war. Am Ende der Reise aber wurde mir bewusst, wie fest ich mit dieser Welt verbunden bin.«

Das Loslassen besteht auch in der Einsicht, dass man Teil des Universums ist – dass man ihm also nicht fremd gegenübersteht.

Vielleicht hat sich in Ihrem Leben kürzlich eine Situation ergeben, die auf ein Ende hinweist – hervorgerufen durch den Tod eines Verwandten, das Scheitern einer Beziehung, den Verlust des Arbeitsplatzes. Die Menschen, die wir lieben, und die Dinge, die wir tun, beeinflussen unser Selbstbild. Wenn sie gefährdet oder weggenommen werden, können wir uns dagegen auflehnen. Wir klammern uns gern an das Bekannte und wollen nicht sehen, was sich jenseits davon befindet.

Lassen Sie das Unkontrollierbare los. Sie sind kein einsames Wesen in diesem Kosmos, das gegen all dessen Kräfte ankämpfen soll, sondern ein Teil des Ganzen. Und auch die eintretenden Veränderungen – ob beglückend oder betrüblich, ob leicht oder schwer zu bewältigen – sind nur ein Teil des Entwicklungsprozesses, den jeder von uns durchläuft.

Fühlen Sie den Schmerz, wenn Sie jemanden oder etwas verloren haben, empfinden Sie die Freude, wenn Sie triumphieren – und lassen Sie dann los, um weiter zu wachsen.

Entdecken Sie, wie fest Sie mit allem verbunden sind.

Gott, hilf mir zu erkennen, dass ich ein Teil deiner Schöpfung bin und mich nicht dagegen zu wehren brauche. Hilf mir, mein Leben in Frieden zu verbringen und es zu feiern.

Wir können nur bis zu einem bestimmten Punkt gehen

20. JANUAR

So etwas wie völlige Bejahung gibt es nicht. Wenn man sich mit etwas Abstand und viel weniger Schmerz an einen Verlust erinnern kann, hat man ihn in jeder Hinsicht betrauert und akzeptiert. Man sieht ein, dass das Leben jetzt anders ist, und setzt seinen Weg fort.

David Viscott, *Emotionally Free*

Es gibt bestimmte Ereignisse, die wir vielleicht nie ganz akzeptieren. Wir können jedoch einsehen, dass wir aufgefordert sind, mit diesen Verlusten zu leben und einen Weg zu finden, auf dem wir weiter gehen können.

Einige Menschen wurden als Kinder schrecklich misshandelt, weit über das Maß hinaus, das man jemandem zumuten kann. Einige von uns mussten später im Leben unvorstellbare Verluste erleiden. Vielleicht hat uns der Ehepartner betrogen; durch Unfall oder Krankheit mag unsere Gesundheit geschädigt sein; möglicherweise ist jemand gestorben, der uns sehr nahe stand.

Nicht mehr darauf zu hoffen, dass man Derartiges völlig akzeptiert, ist durchaus in Ordnung. Zugleich aber sollten wir jeden Tag mit einer behutsamen Geste zu erkennen geben, dass wir weiterhin bereit sind, im Leben voranzukommen.

Gewähre mir, Gott, Mitgefühl mit mir selbst und anderen Menschen. Hilf mir, dass ich lerne, mit gebrochenen Herzen – auch dem meinen – sanft umzugehen.

Übung: Erstellen Sie eine Liste all der Fragen, die Sie an Gott richten möchten, aller »Warum«-Fragen. Zum Beispiel: Warum musste der- oder diejenige sterben? Warum musste ich meine Familie verlieren? Warum musste mir das passieren? Grübeln Sie dann so wenig wie möglich über diese Fragen nach. Vertrauen Sie darauf, dass Sie die Antwort vielleicht später erhalten, wenn Sie einmal mit Ihrer Höheren Macht von Angesicht zu Angesicht sprechen können. Zählen Sie diese Fragen vorerst zu den ungelösten Geheimnissen des Lebens.

Versuchen Sie, andere an Ihrem Leben teilhaben zu lassen 21. JANUAR

Wenn wir horten, was uns zuteil wurde, verhindern wir, dass wir mehr bekommen. Falls Sie das Gefühl haben, dauernd auf der Stelle zu treten, sollten Sie ein wenig von dem, was Ihnen gegeben wurde, mit einem anderen Menschen teilen.

Lassen Sie einige Ihrer kummervollen Erfahrungen los, indem Sie darüber sprechen – und über das Mitgefühl, das Sie dadurch gelernt haben. Teilen Sie Ihren Erfolg, indem Sie jemand anders Ihre Methoden beibringen. Teilen Sie den Reichtum, den Sie erworben haben; spenden Sie für eine wohltätige Einrichtung Ihrer Wahl oder für die Kirche. Und auch wenn Sie nicht besonders erfolgreich oder vermögend sind – verschenken Sie etwas von Ihrem Geld, Ihrer Zeit, Ihren Fähigkeiten. Sobald Sie geben, bereiten Sie den Boden dafür, weitere Gaben zu empfangen.

Andere Menschen an den eigenen Erlebnissen, Stärken und Hoffnungen teilhaben zu lassen spielt im Zwölf-Schritte-Programm eine große Rolle. Hierin liegt ein Schlüssel zu sämtlichen Aspekten des Lebens, ob wir nun von einer Sucht genesen oder nicht.

Finden Sie eine Möglichkeit, etwas zu geben oder sich persönlich einzubringen. Vielleicht zahlen Sie einfach nach einem

gemeinsamen Mittagessen die Rechnung. Oder Sie engagieren sich freiwillig für ein örtliches Projekt. Schon eine kleine Geste genügt. Geben Sie, ohne an irgendwelche Gegenleistungen zu denken. Verlangen Sie kein Dankeschön, geben Sie ohne jede Erwartung. Nehmen Sie bewusst wahr, wie Sie sich dabei fühlen, achten Sie auf das Glühen in Ihrem tiefsten Innern. Seien Sie dann erneut großzügig. Verschenken Sie immer wieder einen Teil Ihrer Gaben – Ihrer Erfahrung, Ihrer Stärke, Ihrer Hoffnung –, bis diese Handlung völlig selbstverständlich ist.

Öffnen Sie Ihr Herz für all das, womit Sie gesegnet sind, indem Sie es Ihrem Gegenüber zukommen lassen. Jener schwache Funke, der anfangs in Ihrer Seele aufglomm, wird bald überspringen in Ihr Leben. Und wenn Sie in gewissen früheren Situationen ebenso zwanghaft wie freudlos etwas hergegeben haben, so besteht die Lösung nun nicht darin, überhaupt nichts mehr zu geben, sondern zu lernen, wie man mit Freude schenkt.

Gott, hilf mir, überreichlich zu verschenken, was mir geschenkt wurde. Zeige mir, wie das geht, damit Geben und Empfangen im Gleichgewicht und nicht an Forderungen gebunden sind.

Lassen Sie Ihre Pläne los

22. JANUAR

Loslassen kann uns sehr unnatürlich erscheinen. Wir arbeiten hart für eine Beförderung, eine Beziehung, ein neues Auto, einen Urlaub. Und dann besitzt das Universum die Frechheit, dazwischenzufunken und unsere Pläne durcheinander zu bringen. Wie kann es nur so etwas wagen! Anstatt empfänglich zu sein für die daraus resultierenden neuen Erfahrungen, halten wir lieber an den eigenen Plänen fest. Oder wir sind verbittert darüber, dass sie schief gegangen sind.

Manchmal schmerzt uns der Verlust unserer Träume und Zukunftspläne wie der Verlust eines greifbaren Gegenstandes. Manchmal aber akzeptieren wir einen Verlust auch, geben unsere geplatzten Träume auf und akzeptieren, dass sie geplatzt sind.

Lassen Sie Ihre festen Erwartungen los. Das Universum tut, was es will. Ab und zu werden sich Ihre Träume erfüllen, doch nicht immer. Sobald Sie von einem geplatzten Traum Abschied nehmen, kann es durchaus sein, dass ein anderer behutsam an dessen Stelle rückt.

Achten Sie darauf, was geschieht – und nicht darauf, was Ihrer Meinung nach geschehen sollte.

Gott, bitte hilf mir, meine Erwartungen loszulassen und die Geschenke anzunehmen, die Du mir täglich machst – in der Gewissheit, dass das Leben voller Schönheit und Wunder ist.

Vergessen Sie nicht loszulassen

23. JANUAR

Ein Freund rief mich ins Nebenzimmer. Ich hatte keine Lust, mich zu bewegen; ich war versunken in Zwangsvorstellungen, besorgt wegen etwas, das ich – zumindest im Moment – nicht ändern konnte. Widerwillig und in jenem steifen, unnatürlichen Gang, den wir bei derartigen Anwandlungen haben, trottete ich zum Fenster, wo er stand.

»Schau, wie das Mondlicht von den Wellen reflektiert wird«, sagte er.

Ich starrte auf die weiß schimmernden Meereswellen, die wie Diamantketten in der Nacht aussahen.

Wir sprachen kurz darüber, ob es sich um ein Phosphoreszieren handelte – jenes herrliche, seltene Phänomen, das das Meer in der Dunkelheit zum Leuchten bringt – oder ob sich einfach das Mondlicht in den Wellen spiegelte, und kamen zu dem Schluss, dass es das Mondlicht sei.