

Die eine Fähigkeit

Wie die Kunst des Loslassens
Ihr Leben verändern wird

Im Original

The One Skill

How Mastering the Art of
Letting Go Will Change Your Life

Von Leo Babauta

Übersetzt von Peter Mörs

peter.moers@ncn-ag.com

www.ncn-ag.com

Mit Hilfe von: www.deepl.com

Dieses Buch habe ich aus Dankbarkeit für meine wunderbaren Leser geschrieben, die über die Jahre hinweg eine ständige Quelle der Ermutigung und Unterstützung gewesen sind.
Es hat mir mehr bedeutet, als ich ausdrücken kann.

Danke - Leo Babauta

Uncopyright

Dieses Werk ist frei von Urheberrechten und ist gemeinfrei. Der Autor gibt ausdrücklich und vollständig alle Urheberrechte frei. Es ist keine Erlaubnis erforderlich, das Buch ganz oder teilweise nachzudrucken, allerdings ist eine Quellenangabe erwünscht.

Inhaltsverzeichnis

<i>Über den Autor</i>	4
<i>Warum Loslassen</i>	5
<i>Umgang mit Prokrastination (Aufschieberitis)</i>	7
<i>Umgang mit Angst</i>	8
<i>Umgang mit schwierigen Menschen</i>	10
<i>Umgang mit Ablenkungen</i>	12
<i>Umgang mit Gewohnheiten</i>	13
<i>Umgang mit Besitz</i>	14
<i>Umgang mit Widerständen anderer</i>	15
<i>Umgang mit Veränderungen</i>	16
<i>Umgang mit Verlust</i>	18
<i>Die Fähigkeit des Loslassens entwickeln</i>	20
<i>Die 1. Fertigkeit - Signale wahrnehmen</i>	21
<i>Die 2. Fertigkeit - Das Ideal erkennen</i>	22
<i>Die 3. Fähigkeit - das Leid erkennen</i>	24
<i>Die 4. Fähigkeit - Mit Liebe loslassen</i>	25
<i>Die 5. Fähigkeit - Die Realität sehen</i>	26
<i>Üben der Fertigkeiten</i>	27
<i>Wie man sich nach dem Loslassen verhält</i>	30
<i>Was Loslassen nicht ist</i>	31
<i>Beispiele für Loslassen</i>	34
<i>Wohin geht es als nächstes?</i>	38

Über den Autor

Leo Babauta ist der Schöpfer von [Zen Habits](#), einem Blog über Einfachheit, Gewohnheiten und Achtsamkeit. Er lebt mit seiner Frau und seinen sechs Kindern in San Francisco.

Leo begann seine Reise zur Veränderung seines Lebens im Jahr 2005, als er mit dem Rauchen aufhörte und mit dem Laufen begann.

Im Laufe des nächsten Jahres lief er einen Marathon, nahm mehr als 15 kg (und schließlich 35 kg) ab, wurde Vegetarier und später Veganer, reduzierte und tilgte schließlich seine Schulden, begann früher aufzuwachen, weniger aufzuschieben und beseitigte seine ganze Unordnung.

Er gründete Zen Habits, um weiterzugeben, was er beim Ändern von ein paar Dutzend Gewohnheiten gelernt hat, und hilft heute Menschen, ihr Leben durch seine Bücher und seine Trainings [Sea Change](#), nun [The Fearless Living Academy](#), zu verändern.

Peter Mörs ist Karriere-Mechaniker und Creator vieler [Tools](#), die den Suchenden bei der (beruflichen) Neuorientierung auf dem Weg zum Erfolg begleiten.

„Wer einen Fluss überquert, muss die eine Seite verlassen“ Mahatma Gandhi

„Loslassen können“ als eine Kompetenz zu entwickeln, ist bei der Neuausrichtung des Lebens äußerst förderlich. Gleichzeitig suchen wir aber in einer Situation der Unsicherheit nach Halt, dem Gegenteil von Loslassen.

Deshalb die Übersetzung dieses Buchs. Ein erster Schritt, ein erster Gedanke an die positive Absicht des Loslassens.

Warum Loslassen

Die Wurzel all unserer Probleme ist unsere Unfähigkeit, loszulassen.

Diesen Gedanken entnahm ich vor einigen Jahren einem Buch über den Zen-Buddhismus, und er beeindruckte mich in seiner Einfachheit.

Könnte das sein?

Stellen Sie sich Folgendes vor: ein Vogel im Flug. Der Vogel lebt ganz im Augenblick, ist ganz auf seinen Flug konzentriert und sucht mit seinen scharfen Augen nach Nahrung.

Er denkt nicht darüber nach: "Warum muss es hier so kalt sein? Was denken die anderen Vögel von mir? Was werde ich tun, wenn ich später auf die anderen Vögel treffe? Werde ich beim Nestbau erfolgreich sein? Warum kann ich keine größeren Brüste haben? Warum kann ich nicht früher aufwachen wie die anderen Vögel"?

Und so weiter.

Natürlich haben wir Menschen ein größeres Gehirn als der Vogel, und wir können Probleme lösen, Gedichte schreiben und Wolkenkratzer bauen. Wir haben also viel mehr Fähigkeiten und viel mehr zu tun als der einfache Vogel, der im Wind treibt.

Diese größeren Gehirne verursachen aber auch all die Probleme, die wir haben. Ich meine nicht Probleme wie Armut und Krankheit, sondern die Probleme, die damit zusammenhängen. Dass wir zu viel über Dinge nachdenken, dass wir Angst, Frustration, Depression und Wut über die Dinge empfinden, die uns passieren, die uns passieren könnten und die uns bereits passiert sind, über die wir aber nicht aufhören können, nachzudenken.

Ich habe also in den letzten Jahren diese Zen-Idee ausprobiert, und die Ergebnisse waren erstaunlich: Ich habe meinen Stress reduziert, angefangen, weniger zu zögern und aufzuschieben, meine Beziehungen verbessert, meine Fähigkeit verbessert, mit Veränderungen umzugehen, gelernt, ungünstige Gewohnheiten zu ändern und bin in meinem Leben präsenter geworden.

Die Fähigkeit des Loslassens kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Und der Widerstand, den die meisten Menschen gegen die Idee des Loslassens empfinden, ist ebenso groß.

Nehmen wir ein paar Beispiele (ich werde in späteren Kapiteln noch ausführlicher darauf eingehen):

- **Stress:** Unser Stress kommt daher, dass wir die Dinge auf eine bestimmte Art und Weise haben wollen und wenn die Dinge dann unweigerlich anders laufen, sind wir gestresst. Aber wenn wir loslassen könnten, wie wir es gerne hätten, und die Realität akzeptieren und schätzen würden, so wie sie ist, dann würden wir auch den Stress loslassen.
- **Prokrastination:** Wir zögern aus Angst vor dem Versagen, vor schwierigen Aufgaben, vor Verwirrung und Unbehagen. Aber wenn wir den Wunsch loslassen könnten, dass die Dinge einfach, erfolgreich, bequem sein sollen ... und einfach akzeptieren, dass es ein breites Spektrum an Erfahrungen gibt, könnten wir die Aufgabe einfach erledigen.
- **Gewohnheiten und Ablenkungen:** Übrigens fällt es den meisten Menschen aus demselben Grund schwer, Gewohnheiten zu ändern – wir schieben die Gewohnheit auf, genauso wie wir Arbeitsaufgaben aufschieben. Aus den gleichen Gründen lassen wir uns auch den ganzen Tag ablenken.

- **Irritation & Frustration über Menschen:** Wir ärgern uns über Menschen, weil sie sich nicht so verhalten, wie wir es gerne hätten. Doch das schadet unseren Beziehungen zu ihnen, weil wir dann wütend auf sie sind. Und das macht uns weniger glücklich. Stattdessen könnten wir loslassen und sie so akzeptieren, wie sie sind, und einfach mit ihnen zusammen sein. Das macht die Beziehung viel besser - ich habe das bei meinem Vater, meiner Frau und meinen Kindern erlebt.
- **Verlust & Tod:** Wenn ein geliebter Mensch stirbt, wir unseren Job verlieren oder wir eine schwere Krankheit bekommen, ist dies ein Verlust, der Trauer und Leid verursacht. Und obwohl das unvermeidlich ist (und wir unsere Trauer akzeptieren sollten), hilft uns die Fähigkeit, loszulassen, mit diesem Verlust umzugehen.
- **Präsent sein:** Viele von uns möchten im Leben präsenter sein, um es nicht zu verpassen, um es voll und ganz genießen zu können. Stellen Sie sich vor, Sie haben ein köstliches Gericht vor sich und essen es, denken dabei aber an die Arbeit, während Sie kauen ... Sie würden den Geschmack des Gerichts verpassen. Aber wenn Sie ihm Ihre volle Aufmerksamkeit schenken könnten, würden Sie es voll genießen. Das Leben ist genau so ... wir sind so besessen davon, über andere Dinge nachzudenken, dass wir nicht im Augenblick präsent sein können. Wir können lernen, dieses zukunfts- oder vergangenheitsorientierte Denken loszulassen und präsenter zu sein.
- **Angst:** Die Wurzel unserer Probleme ist Angst - vom Aufschieben über die Nichtgründung eines Unternehmens bis hin zum Übergewicht - und die Wurzel der Angst ist das Festhalten daran, wie wir die Dinge haben wollen. Mehr dazu später. Für den Moment genügt die Feststellung, dass wir, wenn wir loslassen oder uns davon lösen können, wie wir die Dinge haben wollen, auch die Angst loslassen können.

Das ist nur ein kleiner Vorgeschmack, aber Sie können sehen, wie das Loslassen zu einer unglaublichen Fähigkeit wird, die es Ihnen ermöglicht, mit allen Problemen des Lebens besser umzugehen.

Und Loslassen ist eine Fähigkeit, die geübt werden kann. Es ist nicht leicht, aber man kann es in nur 5 Minuten pro Tag lernen. Erstaunlich ist, dass diese kurze tägliche 5-Minuten-Übung, so einfach sie auch erscheinen mag, zu großen Dingen führt.

In diesem kompakten Buch werden wir uns ansehen, wie das Loslassen mit vielen Arten von Problemen funktioniert und wie wir die Fähigkeit des Loslassens entwickeln und üben können.

Umgang mit Prokrastination (Aufschieberitis)

Jeder schiebt etwas auf, aber warum?

Aus Angst: Angst vor dem Versagen, Angst vor etwas Schwierigem, Unbequemem oder Verwirrendem.

Und woher kommt diese Angst? Von einem Ideal: dass wir Erfolg haben werden, dass die Dinge bequem und ziemlich einfach sein werden, dass wir wissen, was wir tun.

Nehmen wir den Fall von Lukas, der eine Diplomarbeit schreiben muss. Er schiebt diese Arbeit nun schon seit Monaten vor sich her. Ich weiß, er ist wahrscheinlich der erste Mensch, der jemals eine Abschlussarbeit aufgeschoben hat.

Was hält ihn auf? Nun, es ist eine große, überwältigende Aufgabe, kompliziert und ein wenig bedrückend. Er weiß, dass die Arbeit Tage oder sogar Wochen dauern wird, und so hat sie in seinem Kopf einen enormen Status aufgebaut. Er weiß nicht einmal, wo er anfangen soll, und der Gedanke, all diese mühsamen Recherchen und Schreibarbeiten durchführen zu müssen, macht ihm Angst. Es ist alles beängstigend. Die Angst vor all dem führt dazu, dass er sich auf einfachere Dinge konzentriert, wie z. B. Online-Lektüre, soziale Medien oder Fernsehsendungen.

Lukas Angst rührt von einem Ideal her, über das er nicht einmal nachdenkt, das aber dennoch vorhanden ist. Das Ideal ist, dass das Leben bequem und einfach sein wird. Dass er weiß, was er tut und sich kompetent und erfolgreich fühlt. Wenn die Dinge nicht diesem Ideal entsprechen, meidet er sie.

Wenn Sie ein Ideal haben, fürchten Sie, diesem Ideal nicht zu entsprechen. Sie halten an diesem Ideal fest, und in Ihrem Kopf wird es real.

Was kann Lukas also gegen dieses Ideal tun, das die Angst verursacht, die die Prokrastination hervorruft? Wie kann er all das überwinden, um seine Abschlussarbeit fertigzustellen?

Er kann das Ideal loslassen. Das Leben muss nicht einfach sein - tatsächlich sind es die schwierigen Dinge, durch die wir etwas von Wert erreichen. Das Leben muss nicht bequem sein - tatsächlich wachsen wir, wenn wir unsere Komfortzone verlassen. Er muss nicht wissen, was er tut - gerade, wenn wir Dinge tun, von denen wir nicht wissen, wie sie zu tun sind, lernen wir neue Dinge, neue Fähigkeiten, und werden besser darin.

Er kann dankbar sein für die Schwierigkeiten, die zu Erfolgen führen, für die Unannehmlichkeiten, die zu Wachstum führen, für die Unsicherheit, die zu Lernen führt.

Er kann das Ideal loslassen, so dass es nicht mehr so beängstigend ist.

Er kann akzeptieren, dass die Dinge schwierig und unangenehm sein werden, dies annehmen und es trotzdem tun. Er kann ganz bei der Aufgabe sein und sie in diesem Moment erledigen.

Loslassen, annehmen, umarmen, präsent sein, tun. Das beste Mittel gegen Prokrastination.

Umgang mit Angst

Nicht nur Aufschieberitis wird durch Angst verursacht - so gut wie alle unsere Probleme haben ihre Wurzeln in der Angst. Mit sehr tiefen Wurzeln in unseren Idealen, Erwartungen und Fantasien, wie wir im letzten Kapitel gesehen haben.

Werfen wir einen Blick auf einige andere häufige Probleme, die durch Angst verursacht werden:

- **Schulden:** Es gibt viele mögliche Ursachen, aber oft geben Sie aufgrund eines Einkaufsverhaltens oder der Angst, einige der gewohnten Annehmlichkeiten aufzugeben, mehr aus, als Sie verdienen. Die Kaufgewohnheit kann durch Angst verursacht werden (Angst, dass etwas, das Sie wollen, nicht eintrifft) oder durch Einsamkeit (Angst, dass Sie nicht gut genug sind) oder durch den Wunsch, Ihr Leben besser zu machen als es ist (Angst, dass Sie so, wie Sie sind, nicht in Ordnung sind).
Das Loslassen von Annehmlichkeiten (wie Ihrem morgendlichen Starbucks Kaffee, Ihrem schönen Haus oder Auto) kann schwierig sein, wenn Sie Angst vor Unannehmlichkeiten haben. Angst, dass es Ihnen nicht gut geht, wenn Ihr Leben weniger komfortabel ist. Angst, dass andere Sie verurteilen werden, wenn Ihr Haus/Auto/Kleidung nicht so schön ist.
- **Beziehungsprobleme:** Es gibt natürlich viele mögliche Ursachen (einschließlich der, dass die andere Person große Probleme hat, obwohl man immer auch auf sich selbst schauen sollte) ... aber einige Ängste, die Beziehungsprobleme verursachen, sind die Angst, die Kontrolle loszulassen (was dazu führt, dass man die andere Person kontrollieren will). Die Angst, nicht gut genug zu sein, die Angst, verlassen zu werden und andere Vertrauensprobleme. Die Angst, nicht akzeptiert zu werden und die Angst, die andere Person zu akzeptieren (eigentlich ist das ein Problem der Angst vor Kontrolle).
- **Keine Bewegung:** Auch hier gibt es viele Gründe, aber einige davon sind: zu wenig Zeit (Angst, etwas Gewohntes aufzugeben), Bewegung ist zu anstrengend (Angst vor Beschwerden), Ablenkungen wie Fernsehen und Internet (Angst, etwas zu verpassen, Angst vor Unbehagen).
- **Keine Ernährungsumstellung:** im Grunde dasselbe wie Bewegung. In diesem Fall können die Ängste denen ähneln, die zur Kaufsucht und zu finanziellen Problemen führen.
- **Nicht die Arbeit, die Sie lieben:** Vielleicht wissen Sie nicht, was Sie wirklich tun wollen. Was bedeutet, dass Sie sich noch nicht darauf eingelassen haben, es wirklich zu ergründen. Oder Sie wissen es, haben aber noch nicht den entscheidenden Schritt gewagt (Angst vor dem Scheitern), oder Sie haben Angst, dass Sie nicht gut genug sind.
- **Gestresst wegen Arbeit, Schule, ...:** Sie haben viel zu tun, aber die Menge ist nicht das Problem. Die Menge ist eine objektive Tatsache, und entweder haben Sie genug Zeit, um alles zu erledigen (und das vielleicht auch noch gut) oder nicht.
Das eigentliche Problem ist, dass Sie sich Sorgen machen, ob Sie alles schaffen, was bedeutet, dass Sie ein Ideal haben (ich werde alles rechtzeitig und perfekt erledigen) und befürchten, dass dieses Ideal nicht in Erfüllung gehen wird. Die Angst basiert also auf einem Ideal, das aber nicht realistisch ist. Sie werden es nicht schaffen, alles perfekt und rechtzeitig zu erledigen. Das schafft niemand.
Akzeptieren Sie die Realität, dass Sie einiges nach bestem Wissen und Gewissen erledigen werden, und wenn Sie scheitern, werden Sie daraus lernen, so funktioniert die Welt. Keiner ist perfekt. Das Ideal gibt es in der Realität nicht.

Und so weiter. Alle anderen Probleme sind Ausprägungen der obigen Beispiele.

Angst vor dem Versagen, Angst, nicht gut genug zu sein, Angst, die Kontrolle loszulassen, Angst vor dem Alleinsein, Angst vor dem Verlassenwerden, Angst vor Unbehagen, Angst, etwas zu verpassen, Angst, dass man so, wie man ist, nicht in Ordnung ist, oder dass das Leben so, wie es ist, nicht in Ordnung ist, Angst, dass irgendein Ideal nicht in Erfüllung geht.

All dies hat seinen Ursprung in Idealen und einem Mangel an Vertrauen in sich selbst und in den gegenwärtigen Moment.

Wenn wir uns darin üben können, die Ideale loszulassen und anfangen, uns selbst und den gegenwärtigen Moment zu akzeptieren und zu vertrauen, dann können wir viele Probleme überwinden. Probleme wurzeln in der Angst, die in Idealen verwurzelt ist. Lassen Sie die Ideale los.

Umgang mit schwierigen Menschen

Menschen können frustrierend sein, von unhöflichen Autofahrern auf der Straße über Mitarbeiter, deren Gewohnheiten Sie nerven, bis hin zu Kindern, die nicht tun, was Sie von ihnen verlangen.

Und obwohl ich nicht sage, dass wir uns mit dem schrecklichen Verhalten anderer Menschen zufriedengeben sollten, kann es uns sehr viel glücklicher machen, wenn wir loslassen, wie wir sie haben wollen.

Nehmen wir Marie als Beispiel: Sie ist wütend, weil ihr Kollege Max sie im Zorn angeschnauzt hat und sehr unhöflich und beleidigend war.

Es gibt keine Entschuldigung für Max schlechtes Verhalten - aber eine wütende Reaktion von Marie wird in der Situation wahrscheinlich nicht helfen. Auch wird es Marie nicht glücklich machen, wenn sie weiter wütend darüber nachdenkt.

Hier gibt es ein paar Dinge zu beachten:

- Max hat wahrscheinlich einen schlechten Tag. Oder kann einfach nicht gut mit Stress umgehen oder sich nicht gut ausdrücken. Was auch immer das Problem ist, es wurzelt in den Problemen des Kollegen, nicht bei Marie. Sie sollte sein Verhalten also nicht persönlich nehmen – die Unhöflichkeit und Wut waren nicht wirklich auf sie bezogen.
- Selbst wenn Max ein berechtigtes Argument gegen Marie vorzubringen hatte (vielleicht hat sie etwas falsch gemacht), hätte er das ruhig und konstruktiv machen können. Das hat er nicht getan, und obwohl Marie vielleicht etwas lernen kann (verwende Comic-Sans nicht für Geschäftsberichte), sollte sie nicht zu viel in seine Wut hineininterpretieren. Er hat ein Problem mit Wut, das aber mit ihm zu tun hat, nicht mit ihr.
- Marie kann und sollte auf Max reagieren, aber eine wütende Reaktion ist nicht hilfreich. Wenn sie die Wutreaktion (die natürlich aufkommt) loslassen kann, kann sie ruhig und konstruktiv reagieren.
- Es liegt nicht in der Verantwortung von Marie, Max zu ändern. Sie kann ihn nicht zwingen, ein netterer Mensch zu sein, selbst wenn sie es versuchen würde. Stattdessen kann sie ihre eigene Reaktion ändern, und das liegt in ihrer Verantwortung.
- Marie kann hier jedoch mitfühlend handeln, auch wenn sie nicht der Meinung ist, dass Max es "verdient" hat. Was er verdient, steht nicht zur Debatte. Wenn er leidet, kann sie die größere Person sein und versuchen, mit seinem Leiden (und ihrem eigenen) Mitgefühl zu haben. Das wird die Situation verbessern und sie möglicherweise beide glücklicher machen.

Mir ist klar, dass sich viele Leute damit aufhalten werden, was in dieser Situation "richtig" ist. Max ist im Unrecht und verdient es, bestraft oder korrigiert zu werden, und definitiv sollte er keinen Freifahrtschein erhalten oder mitfühlend behandelt werden.

Das ist das Problem: unsere Vorstellung davon, was "richtig" ist. Es gibt kein absolutes „Richtig“ - sondern nur ein Ideal, das wir haben. Wir haben die Erwartung, dass sich jeder "richtig" verhält, aber das wird in der Realität nicht der Fall sein.

Das Festhalten an unseren Idealen, wie jeder handeln sollte – was unrealistisch ist – verursacht unseren Ärger, unsere Frustration, unseren Stress und unsere Enttäuschung. Stattdessen können wir diese Ideale loslassen und die Realität akzeptieren.

Wie sieht die Realität aus? Max leidet, hat Wutprobleme, ist wegen irgendetwas gestresst und hat sich schlecht benommen. Marie kann dies akzeptieren, ihre Ideale und die daraus resultierende

Wut loslassen und stattdessen mit Mitgefühl und Ruhe reagieren. Sie kann mit Max auf angemessene Weise umgehen, anstatt aus Wut unangemessen zu handeln.

Es ist nicht leicht, aber das Loslassen von Idealen, das Akzeptieren der Realität und das angemessene und mitfühlende Handeln kann geübt werden.

Umgang mit Ablenkungen

Ablenkungen sind die Kehrseite der Prokrastination - wir wollen uns nicht auf eine Sache konzentrieren, weil sie unangenehm oder schwierig ist, und so lassen wir uns von Ablenkungen verleiten.

Diese Ablenkungen sind bequem und einfach. Wir sind gut darin. Wir müssen uns nicht vor ihnen fürchten, nicht davor, zu versagen, nicht vor Unbehagen oder Unsicherheit. Ob Videospiele, Online-Lektüre, soziale Medien oder Fernsehen - Ablenkungen sind die Orte, an die sich unser Geist gerne zurückzieht.

Wie gehen wir also mit der Anziehungskraft dieser Ablenkungen um? Es überrascht nicht, dass wir üben können, sie loszulassen. Probieren Sie diese kleine Loslassen-Übung aus:

1. Schauen Sie, zu welcher Ablenkung Sie neigen und welchen Reiz sie für Sie hat. Vielleicht ist es eine Bestätigung oder eine kleine Dosis von etwas Interessantem oder Unterhaltsamem. Diese Anziehungskraft ist das, wonach Sie sich sehnen, warum Sie sich dazu hingezogen fühlen.
2. Sehen Sie sich nun die Nachteile dieser Ablenkung an. Wie schadet sie Ihnen?
3. Sehen Sie die Vergänglichkeit dieser Ablenkung – sie bereitet Ihnen ein vorübergehendes Vergnügen, aber kein dauerhaftes Glück. Man bekommt eine Dosis Vergnügen, braucht aber gleich danach eine weitere Dosis und so weiter, ohne Ende.
4. Versuchen Sie, die Ablenkung loszulassen, nur für eine kurze Zeit. Üben Sie stattdessen, mit Ihrem Leben, ohne die Ablenkung zufrieden zu sein. Für was in Ihrem Leben ohne Ablenkung können Sie dankbar sein?
5. Welche anderen Quellen des Glücks können Sie finden, die eher in Ihnen als außerhalb von Ihnen liegen (wie die Ablenkungen)? Können Sie mit sich selbst zufrieden sein? Können Sie sich an der Tätigkeit erfreuen, die vor Ihnen liegt, z. B. einen Roman lesen oder etwas schreiben oder Zeit in der Natur verbringen?
6. Erkennen Sie die Freiheit, die sich aus dem Loslassen der Ablenkung ergibt? Das ist eine gute Sache.

Diese Übung, in kleinen Häppchen ist nicht schwer. Versuchen Sie es jetzt, nur ein paar Minuten lang. Und dann nach einer Weile wieder. Mit etwas Übung werden Sie immer besser werden.

Umgang mit Gewohnheiten

Der Aufbau einer neuen Gewohnheit ist recht einfach: Sie machen die gewünschte Gewohnheit (z. B. Sport) direkt nach einem Auslöser (z. B. Ihrem Morgenkaffee) und wiederholen dies so oft, dass es automatisch wird. Nach einer Weile, wenn der Auslöser auftritt, entsteht automatisch der Drang, die Gewohnheit auszuführen.

Warum fällt es uns dann so schwer, neue Gewohnheiten zu entwickeln? Weil einiges diesem einfachen Prozess im Weg steht:

- **Angst vor der neuen Gewohnheit.** Bewegung und Meditation sind zwei gute Beispiele - die Menschen haben Angst davor (sie sind schwer, unbequem, irritierend, usw.) und vermeiden sie deshalb und flüchten stattdessen in Ablenkungen.
- **Müdigkeit oder andere Dinge, die sich in den Weg stellen.** Es gibt immer legitime Gründe, die neue Gewohnheit nicht zu tun. Wenn wir uns der neuen Gewohnheit aber verschrieben haben, finden wir Lösungen für diese Hindernisse, z. B. früher ins Bett gehen oder einen neuen Zeitpunkt für die Gewohnheit planen, falls uns morgen etwas dazwischenkommt. Es ist also ein Lernprozess. Doch was uns wirklich in die Quere kommt, ist, dass wir aufgeben, wenn wir scheitern, weil wir die Vorstellung haben, dass wir sofort Erfolg haben müssen.
- **Alte Gewohnheiten sind schwer abzulegen.** Wenn wir eine neue Gewohnheit beginnen, ändern wir eine alte Gewohnheit. Sport am Morgen ersetzt das Lesen von Facebook und Blogs am Morgen. Die neue Gewohnheit erfordert also, dass man die alte Gewohnheit bewusst loslässt und die neue Gewohnheit bewusst ausführt, bis sie automatisch und eben zur Gewohnheit wird.

Das sind keine unüberwindbaren Hindernisse, aber jedes einzelne erfordert, dass man etwas loslässt:

1. Lassen Sie das Ideal los, das die Angst verursacht.
2. Wir sollten uns von der Vorstellung verabschieden, dass wir sofort erfolgreich sein werden, und stattdessen Misserfolge als Teil des Lernprozesses akzeptieren und bewusst und kontinuierlich Wege zur Verbesserung finden.
3. Lassen Sie die alte Gewohnheit los und tun Sie stattdessen achtsam die neue.

Und so kann uns die Fähigkeit des Loslassens dabei helfen, achtsam neue Gewohnheiten zu entwickeln.

Umgang mit Besitz

Eines der besten Dinge, die ich getan habe, war, mein Leben zu entrümpeln und mich von viel Zeugs und unnötigen Besitztümern zu trennen - von Möbeln, Kleidung, Geräten, Werkzeugen, Büchern, Geschirr, Erinnerungsstücken und vielem mehr.

Ein aufgeräumtes Zuhause ist für mich eine Sache von Schönheit und Freude. Aber noch wichtiger ist, dass ich in dem Prozess des Loslassens von Besitztümern etwas über mich selbst gelernt habe.

Warum hatte ich überhaupt so viele Zeugs angehäuft? Es stellte sich heraus, dass meine Familie (mich eingeschlossen) die Angewohnheit hatte, Impulskäufe zu tätigen und aus Tradition zu kaufen. Wir haben auch die Angewohnheit, Dinge zu erwerben, ohne alte loszuwerden. Wir stopfen Dinge ins Lager, um Platz für neue zu schaffen, und vergessen sie dann.

Aber warum hielt ich an ihnen fest? Viele der Gegenstände waren überraschend leicht loszuwerden, aber von vielen konnte ich mich auch nur sehr schwer trennen. Ich hatte eine emotionale Bindung zu diesen Dingen.

Es stellte sich heraus, dass sie für mich emotionale Bedürfnisse erfüllten: Sie gaben mir ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit, sie gaben mir Trost, sie gaben mir Erinnerungen (und Liebe), sie waren Hoffnungen, die ich für die Zukunft hatte (ungelesene Bücher, Trainings- und Sportgeräte). In Wahrheit brauchte ich diese Gegenstände für keines meiner emotionalen Bedürfnisse - ich konnte diese Bedürfnisse auf andere Weise befriedigen, ohne Besitz.

Und so bedeutete das Loslassen von Dingen, die ich besaß, auch das Loslassen dessen, was ich dachte, dass diese Dinge für mich bedeuteten. Es bedeutete, das Selbst loszulassen, das ich war, als ich diese Besitztümer hatte. Es bedeutete, das Leben loszulassen, das ich hatte, als diese Gegenstände zu meinem Leben gehörten.

Es war ein wunderbarer Prozess, dieses Loslassen. Es hat mich gelehrt, dass ich in der Lage bin, auch ohne Dinge glücklich zu leben, die ich für notwendig hielt.

Ich habe gelernt, dass das Loslassen sowohl schmerzhaft als auch freudvoll sein kann, ein Prozess des Verlustes und der Befreiung.

Umgang mit Widerständen anderer

Oft wollen wir, dass sich andere Menschen ändern, oder wir wollen etwas verändern, aber andere Menschen widersetzen sich dieser Veränderung.

Warum können sie nicht einfach loslassen und die Veränderung akzeptieren? Weil wir anderen Menschen keine Veränderungen aufzwingen können - wir haben keine Macht über sie.

Und so wird das Loslassen zu einem Prozess des Akzeptierens, dass wir andere Menschen nicht kontrollieren können, und auch nicht so viel in der Welt. Das Leben ist nichts, was wir kontrollieren können, egal wie sehr wir es versuchen.

Die Illusion der Kontrolle loslassen.

Ein gutes Beispiel dafür ist, wenn Sie Eltern werden: Zunächst scheinen Sie das Leben Ihres Kindes vollständig zu kontrollieren, denn Sie bestimmen über sein Zuhause, seine Kleidung, sein Essen und sein Spielen. Sie denken, Sie formen dieses kleine Kind zu dem Menschen, den Sie sich wünschen.

Wenn sie älter werden, wird das sehr frustrierend. Sie verhalten sich nicht so, wie man es sich wünscht. Sie sind nicht an den Hobbys interessiert, die Sie sich für sie wünschen. Sie haben nicht immer die Werte, die Sie ihnen vorgeben. Sie stimmen mit vielem, was Sie sagen, nicht überein.

Man will sie kontrollieren, aber sie widersetzen sich. Es stellt sich heraus, dass sie eigene Persönlichkeiten sind. Sie sind unabhängige, individuelle Menschen, und sie werden sich zu den Menschen entwickeln, die sie werden wollen. Darauf haben Eltern natürlich einen gewissen Einfluss, aber keine Kontrolle.

Und es stellt sich heraus, dass wir nie wirklich die Kontrolle hatten. Selbst wenn sie Babys und Kleinkinder sind, kontrollieren wir zwar ihre Umgebung, aber sie entscheiden, wie sie das verinnerlichen, und jedes Baby reagiert anders. Und wir reagieren auf ihre Reaktionen, also verändern sie uns genauso sehr wie wir sie verändern.

Das gilt für alle Menschen in unserem Leben. Wir haben keine Kontrolle über sie, und wir können es auch nicht. Wir können sie beeinflussen und sie beeinflussen uns.

Lassen Sie los, die Menschen kontrollieren und verändern zu wollen. Ihr Widerstand ist ganz natürlich. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf sich selbst und seien Sie das leuchtende Beispiel. Seien Sie der mitfühlende Mittelpunkt. Schauen Sie, ob Sie den anderen auf eine Weise helfen können, die hilfreich erscheint.

Umgang mit Veränderungen

Eine der Wahrheiten, die ich gelernt habe, ist, dass alles - jede Person, jede Situation, jedes Objekt, jedes Wesen - vergänglich ist.

Wir sind keine unveränderlichen Wesen. Selbst unser „Selbst“, für das wir uns halten, verändert sich ständig - es gibt vielleicht eine gewisse Kontinuität, aber nicht dasselbe Selbst. Jeder Mensch ist so.

Selbst Dinge, die gleich zu bleiben scheinen, sind es nicht. Sie zersetzen sich, werden älter, versteinern, verwittern, werden brüchig.

Diese Vergänglichkeit ist beängstigend, aber auch befreiend.

Wenn wir diese vergängliche Natur in allem um uns herum, in uns selbst, in unserem Leben sehen können ... können wir erkennen, dass wir nichts im Griff haben. Es ist, als ob man mit den Händen nach dem Wind greifen würde. Und dieses Greifen, dieser Versuch, etwas festzuhalten, das nie dasselbe ist, das nie stillsteht ... das ist der Grund, warum wir leiden. Deshalb fürchten wir uns vor Dingen, deshalb zögern wir und lassen uns ablenken, deshalb sind wir gestresst, wütend und frustriert.

Dieser ständige Wandel, diese Unbeständigkeit und der damit einhergehende Verlust (wir verlieren ständig unser Leben, verlieren uns selbst, wie wir es kennen) ... das macht uns Angst. Wir wollen, dass die Dinge gleichbleiben, und doch tun sie das nie. Das ist der Grund, warum wir leiden.

Wie können wir also mit dieser Angst vor ständiger Veränderung, Unsicherheit und Verlust umgehen? Wir können damit beginnen, sie zu akzeptieren. Das ist die Realität des Lebens. Wir können die Vergänglichkeit des Lebens oder uns selbst nicht ändern. Wir können dagegen ankämpfen und leiden, oder wir können sie akzeptieren.

Und wir können die Befreiung in dieser Unbeständigkeit sehen. Wenn wir nie derselbe bleiben, dann verlieren wir zwar diese sichere Vorstellung von uns selbst, die gleich bleibt ... aber wir haben auch die Möglichkeit, uns neu zu erfinden. In jedem Augenblick! Dieses sich verändernde Selbst kann so neu geschaffen werden, wie wir es wollen. Es ist nicht an das gebunden, was es vor einer Minute war.

Ein Beispiel: Vor einer Minute war ich noch jemand, der das Schreiben dieses Buches aufgeschoben hat. Ich könnte denken: "Oh, was für ein furchtbarer Schriftsteller, was für ein Zauderer ich bin!" Und mich furchtbar fühlen. Oder ich könnte dieses Bild von mir loslassen und mich stattdessen als jemand neues erfinden, der gerade schreibt. Das mache ich, indem ich anfangen zu schreiben.

Wenn Sie also schlechte Angewohnheiten hatten, lassen Sie dieses vergangene Ich los, denn es ist weg. Beginne ein neues Ich. Und dann ein neues.

Wenn Ihr geliebter Mensch wütend auf Sie geworden ist, fühlt sich das schlecht an. Aber die Wut des geliebten Menschen wird durch sein oder ihr Leiden verursacht, und dieses Leiden kann verändert und gelindert werden. Ihr Leiden als jemand, dem Unrecht widerfahren ist, kann ebenfalls verändert werden. Stattdessen können Sie ein mitfühlender, einfühlsamer Mensch werden, der dem leidenden geliebten Menschen Trost spendet. Sie können die verletzte Version von sich loslassen und die ruhige, mitfühlende Seite von sich selbst werden. Ihre Beziehung kann geheilt werden, weil sie ständig neu erfunden wird.

Das soll nicht heißen, dass die Vergangenheit keine Rolle spielt. Sie hat natürlich Auswirkungen auf die Gegenwart und die Zukunft. Aber wir sind nicht völlig an die Vergangenheit gebunden - wenn sich alles verändert, dann auch die Verletzungen und das Leid der Vergangenheit.

Das hört sich vielleicht hochtrabend an, und das ist es auch. Wir werden uns bald mit konkreteren Dingen beschäftigen, aber es ist gut zu sehen, womit wir es zu tun haben, wenn wir uns mit dem Loslassen beschäftigen. Die Fähigkeit des Loslassens hilft uns, mit der Realität so umzugehen, wie sie ist, und nicht so, wie wir sie gerne hätten, und innerhalb dieser sich ständig verändernden Realität kompetenter zu sein.

Umgang mit Verlust

Eines der schwierigsten Dinge, mit denen man umgehen muss, ist ein großer Verlust, wie der Verlust des Arbeitsplatzes, der Verlust eines Hauses, der Verlust eines geliebten Menschen, der gestorben ist oder im Sterben liegt.

Aber es gibt auch kleinere Verluste, unter denen wir ständig leiden: der Verlust eines Auftrags, der Verlust unserer Gesundheit, wenn wir erkältet sind, der Verlust dessen, was wir dachten, wer wir sind, wenn wir in Verlegenheit geraten oder versagen.

Diese Verluste, ob groß oder klein, verursachen uns großes Leid. Und dieses Leiden am Verlust ist ein Teil des Lebens ... aber es muss nicht so groß sein, wie es oft ist. Wir verlängern das Leiden aus Gewohnheit.

Nehmen wir ein paar Beispiele:

- Mein Lieblingskaffeeteller geht kaputt. Das ist ein Verlust, und ich bin natürlich traurig oder verärgert, wenn das passiert. Aber an diesem Punkt könnte ich loslassen und mein Leid wäre nicht allzu groß. Ich könnte aber auch wütend auf denjenigen sein, der die Tasse zerbrochen hat, und ihm eine Zeit lang verärgert gegenüberstehen.
Oder wenn es einfach passiert ist, frage ich vielleicht: "Warum ist mir das passiert?" Dann leide ich eine Weile und wünsche mir, dass die Tasse wieder ganz und das Universum nicht so ungerecht zu mir wäre. Dieses anhaltende Leiden wird durch mich verursacht, nicht durch das Zerbrechen der Tasse. Ich halte an dem fest, was ich mir vom Leben gewünscht habe (dass ich eine tolle Tasse habe), und akzeptiere nicht, was jetzt ist.
- Amir verliert seinen Job. Das ist natürlich ein großer Verlust, und sein Leben scheint jetzt schlechter als vorher. Und der Verlust eines Arbeitsplatzes ist ein schwerer Schlag für das Selbstwertgefühl, worunter Amir verständlicherweise leidet. Aber auch an diesem Punkt kann er den Verlust loslassen, seine neue Realität akzeptieren (er ist ohne Job) und nun versuchen, herauszufinden, wie es weitergehen soll.
Er kann anfangen sich auf Jobs zu bewerben, eine billigere Wohnung finden, sein Auto verkaufen und ein Fahrrad kaufen usw. Oder er kann wütend über den Verlust sein, nachtragend und verletzt. Dieses anhaltende Leiden wird sich negativ auf seine Bewerbungsgespräche auswirken oder ihn vielleicht sogar davon abhalten, geeignete Maßnahmen zu ergreifen. Er könnte sich mit seiner Freundin streiten, weil er so verärgert ist. Dieses anhaltende Leiden wird durch Amir verursacht, nicht durch den Verlust.
- Petras Mann Thomas verlässt sie und reicht die Scheidung ein. Petra ist verständlicherweise verletzt und wütend über diesen Vertrauensbruch, den Verlust ihrer Ehe und ihres besten Freundes. Das ist ganz natürlich, und es ist nichts Falsches daran, verletzt oder wütend zu sein - tatsächlich versuchen viele Menschen, ihre Gefühle zu verdrängen, anstatt sie zu akzeptieren, und das macht alles noch schlimmer.
Aber nach einer ersten Reaktion kann sie sich dafür entscheiden, das loszulassen, was sie war (eine verheiratete Frau mit Thomas in ihrem Leben) und ihre neue Realität zu akzeptieren (eine alleinstehende Frau, die eine Scheidung durchmacht) und dann geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um ihr Leben und sich selbst neu zu erfinden. Das kann befreiend sein, diese Möglichkeit der Neuerfindung.
Oder ... sie kann sich mit dem Verlust, dem Verrat und dem Schmerz beschäftigen. Sich wünschen, es wäre anders. Fragen, warum er sie nicht mehr liebt. Ihn auf Facebook stalken und seine neue Freundin hassen. Sich monatelang in Selbstmitleid suhlen, essen, um sich zu trösten, übergewichtig und ungesund werden, nie zu Verabredungen gehen, weil sie immer

noch an Thomas hängt, sich selbst nicht mag und ihren Körper hässlich findet. Okay, das ist ein schlimmes Szenario, aber es kommt in verschiedenen Formen vor. Petra hat sich selbst verletzt, weil sie nicht losgelassen hat.

- Karls Vater wird an Krebs sterben. Das ist sehr schmerzhaft für Karl, denn er ahnt bereits, dass er seinen Vater in weniger als einem Jahr verlieren wird. Seine Angst macht es ihm schwer, seinem Vater in dieser schweren Zeit zu helfen. Statt Wege zu finden, seinem Vater zu helfen, konzentriert er sich auf sein eigenes Leiden. Anstatt die Zeit zu genießen, die ihm mit seinem Vater noch bleibt, und seinen Vater in diesem Moment zu schätzen, denkt er an das, was noch kommen wird, und kann diese Angst nicht loslassen. Stattdessen könnte er diese vorweggenommene Zukunft und das, was er sich wünscht (er wünscht sich, dass sein Vater nicht stirbt), loslassen und die Situation akzeptieren und sein eigenes Leiden annehmen. Er kann seinen sterbenden Vater als den einzigen Vater akzeptieren, den er hat (es gibt keinen gesunden Vater mehr), und diesen neuen Vater in diesem Moment schätzen. Er kann das Leid sehen, das sein Vater durchmachen muss, dieses Leid akzeptieren und auf jede erdenkliche Weise Mitgefühl für seinen Vater empfinden. Er kann dankbar sein für jeden Augenblick, den er mit seinem Vater verbringen kann, dankbar für seine eigene Gesundheit, dankbar für das, was sein Vater ihm im Laufe der Jahre gegeben hat.

Auch wenn ein Verlust äußerst schwierig und schmerzhaft sein kann, können wir das Leiden verlängern oder verkürzen, je nachdem, ob wir die Fähigkeit des Loslassens einsetzen.

Wie können wir nach einem Verlust loslassen? Nun, zunächst einmal können wir unsere Gefühle über den Verlust akzeptieren. Es ist nicht falsch, wütend oder traurig über einen Verlust zu sein. Aber nach diesem Trauern können wir erkennen, dass wir an etwas aus der Vergangenheit festhalten, an einer Vorstellung davon, wie wir uns das Leben wünschen, anstatt zu akzeptieren, wie das Leben jetzt ist. Und dieses Festhalten an einer Vorstellung vom Leben, wie wir es gerne hätten, schadet uns.

Wenn wir den Schmerz wahrnehmen, können wir loslassen, denn wir haben die Wahl: Entweder wir halten an der Vorstellung der Vergangenheit fest und leiden, oder wir lassen los und akzeptieren die Realität, so wie sie ist, und leiden weniger.

Wir können dann unsere Aufmerksamkeit auf die Realität richten, so wie sie ist, und das Gute darin erkennen. Wertschätzen, was wir gerade vor uns haben. Die Gelegenheit zur Neuerfindung sehen. Mitgefühl für uns selbst und die Menschen um uns herum aufbringen, die ebenfalls unter diesem oder anderen Verlusten leiden. Das neue Leben, das wir haben umarmen, denn es ist alles, was wir haben.

Das ist die Fähigkeit des Loslassens, und sie hilft enorm bei jeder Art von Verlust.

Die Fähigkeit des Loslassens entwickeln

Wir sehen also einige der Vorteile des Loslassens und können uns vorstellen, wie es funktionieren könnte. Das ist alles großartig, aber wie können wir diese Fähigkeit tatsächlich entwickeln? Das geht nicht einfach mit einem Fingerschnippen.

Stattdessen müssen wir die Fähigkeit des Loslassens üben.

Und um eine Fähigkeit zu üben, hilft es, sie in kleinere Teilfähigkeiten aufzuteilen und diese einzeln zu betrachten und zu üben, bevor man diese zu einer größeren Fähigkeit zusammenfügt.

Ein Tänzer kann zum Beispiel an verschiedenen Schritten einer komplexen Tanzbewegung arbeiten, bevor er sie zusammenfügt und die gesamte Bewegung ausführt. Genau das werden wir mit der Fertigkeit "Loslassen" tun: sie in Teile zerlegen und jeden Teil, jede Minifertigkeit, üben. Und dann fügen wir sie als Ganzes wieder zusammen.

Hier sind die einzelnen Teile:

1. **Signale wahrnehmen:** Wenn Sie an etwas festhalten, das schädlich ist, zeigt sich das in verschiedenen kleinen Signalen, Symptomen wie Ärger oder Zaudern. Diese Signale zu erkennen, wenn sie auftreten, ist die erste Mini-Fertigkeit.
2. **Das Ideal sehen:** An welchem Ideal halten Sie fest, dass das Symptom verursacht?
3. **Den Schaden sehen:** Lässt das Ideal Sie leiden, schadet es Ihrer Beziehung, hält es Sie davon ab, glücklich zu sein?
4. **Mit Liebe loslassen:** Wenn das Ideal Schaden verursacht, dann ist das Loslassen ein Akt der Liebe und des Mitgefühls.
5. **Die Realität sehen:** Nachdem Sie nun ein Ideal losgelassen haben, wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit der Realität zu und sehen Sie sie, wie sie ist. Akzeptieren Sie dies und reagieren Sie entsprechend.

Das alles zusammen ergibt die Fähigkeit des Loslassens. Die Praxis hört damit nicht auf ... es stellt sich immer noch die Frage, wie man handelt, nachdem man losgelassen hat. Auch das werden wir besprechen.

Aber lassen Sie uns zunächst die kleineren Fähigkeiten untersuchen und dann darüber sprechen, wie man sie alle üben und die Gewohnheit des Loslassens entwickeln kann.

Die 1. Fertigkeit - Signale wahrnehmen

Die erste Fähigkeit besteht darin, zu bemerken, wenn Sie an etwas Schädlichem festhalten - es wird eine Art Signal erscheinen, ein Zeichen dafür, dass Sie leiden.

Das sind die Signale, dass Sie die Fähigkeit des Loslassens üben sollten.

Was sind einige dieser Signale? Es gibt viele, aber hier sind einige gängige:

- Zorn
- Gereiztheit
- Frustration
- Stress
- Angst
- Depression
- Eifersucht
- Sich verletzt fühlen
- Der Wunsch, Recht zu haben
- Jemanden zu verprügeln
- Prokrastination
- Sich wünschen, dass die Dinge anders wären
- Sich beleidigt fühlen
- Der Wunsch, zu seinem Recht zu kommen
- Wütendes Autofahren

Es ist absolut nichts Falsches daran, diese Dinge zu fühlen. Wir können nicht aufhören, sie zu fühlen, und sie nicht fühlen zu wollen, macht das Leiden sogar noch schlimmer. Das Erste, was wir wissen müssen, ist, dass es in Ordnung ist, diese Dinge zu fühlen, und dass wir sie einfach fühlen und akzeptieren sollten.

Sie sind jedoch Signale dafür, dass etwas im Gange ist. Nachdem wir uns also erlaubt haben, das Gefühl zu spüren, können wir innehalten, bevor wir um uns schlagen oder eine Handlung begehen, die wir vielleicht bereuen. Wir können den Prozess des Loslassens einleiten, damit wir unser Leiden nicht verlängern.

Wie können wir diese erste Fähigkeit, die Signale wahrzunehmen, üben? Es ist ein Lernprozess, aber der erste Schritt besteht darin, sich zu verpflichten, zu bemerken, wenn diese Dinge auftauchen. Es wird Sie vielleicht überraschen, wenn Sie sich selbst beobachten, wie oft Sie ein wenig Irritation, Frustration oder Ärger empfinden, vor allem, wenn Sie mit anderen Menschen zusammen sind.

Fangen Sie einfach an zu bemerken. Sie müssen die anderen Schritte noch nicht tun - üben Sie einfach ein paar Tage lang das Wahrnehmen, bis Sie ziemlich gut darin werden.

Die 2. Fertigkeit - Das Ideal erkennen

Jetzt, da Sie das Signal wahrgenommen haben, besteht der nächste Teil des Prozesses darin, sich nach innen zu wenden und zu sehen, was dieses Signal, dieses Symptom, verursacht.

Es ist nicht zufällig passiert - es gibt eine Ursache für das Signal. Wenn Sie wütend sind, ist es nicht einfach nur die Schuld des anderen. Ja, vielleicht hat der andere etwas getan, aber das ist nur ein Ereignis in der Außenwelt und passiert um Sie herum; so, wie ein Blatt, das fällt, ein Windhauch oder ein Stein, der von einer Klippe fällt. Diese Dinge passieren einfach. Aber Ihr Ärger kommt nicht von dem Ereignis im Außen, sondern weil Sie nicht wollen, dass es passiert.

Der Grund für den Ärger oder die Frustration ist, dass Sie nicht wollen, dass das, was passiert ist, auch passiert, oder dass Sie nicht wollen, dass die Dinge so sind, wie sie sind.

Stellen Sie sich vor, Sie wären nur eine Kamera, die das Geschehen aufnimmt, neutral und ohne den Wunsch, dass die Dinge auf eine bestimmte Weise ablaufen oder die Menschen sich auf eine bestimmte Weise verhalten. In diesem Fall würden Sie nicht wütend werden, wenn jemand etwas tut, weil Sie ein neutrales Beobachtungsinstrument sind, ohne irgendwelche Vorlieben für das, was in der Welt passiert.

Natürlich sind Sie in Wirklichkeit keine Kamera. Sie haben Erwartungen an andere, Ideale für sich selbst, Ideale, wie die Welt sein sollte. Und es sind diese Ideale und Erwartungen, die den Ärger und die Frustration verursachen.

Diese Ideale und Erwartungen entsprechen nicht der Realität - würden sie der Realität entsprechen, wären Sie nicht wütend. Es sind Ihre Fantasien darüber, wie die Realität sein sollte. Die Fantasien sind nicht die Realität, und sie verursachen den Ärger.

Schauen Sie also einen Moment nach innen: An welchem Ideal halten Sie fest, dass dieses Signal verursacht?

Manchmal ist es schwer zu erkennen, welches Ideal man hat, aber wenn man das eine Weile übt, wird man besser darin.

Nur ein paar Ideale, die Sie vielleicht haben:

1. Menschen sollten rücksichtsvoll sein.
2. Menschen sollten fair sei.
3. Menschen sollten mich respektieren und nicht beleidigen.
4. Menschen sollten positiv sein und sich nicht beschweren oder launisch sein.
5. Ich werde bei dem, was ich tue, erfolgreich sein.
6. Ich fühle mich wohl und tue nur einfache Dinge.
7. Mein Leben wird voller Freude und Vergnügen und ohne Schmerzen sein.
8. Ich werde gut darin sein, Gewohnheiten zu ändern.
9. Menschen auf der Straße oder dem Bürgersteig werden mir nicht in die Quere kommen.
10. die Dinge werden dort sein, wo ich sie brauche.
11. Mein Haus wird ordentlich sein und die Menschen, die mit mir arbeiten und leben, werden immer ordentlich sein.
12. Meine Kinder werden genau das tun, was ich sage.
13. Mein Partner oder meine Freunde sind begeistert und unterstützen mich bei all meinen Ideen.
14. Die Leute werden meine Brillanz sofort erkennen und mich einstellen wollen.
15. Geliebte Menschen werden nicht gehen oder sterben.
16. Menschen, die ich liebe, werden mich genau so lieben, wie ich sie liebe..

Dies ist nur ein Anfang - es gibt Hunderte, vielleicht Tausende von Idealen, die wir zu verschiedenen Zeiten haben. Wir können sie erkennen, denn wenn jemand gegen sie verstößt oder das Leben ihnen nicht gerecht wird, sind wir unglücklich. Unser Ideal ist also das Gegenteil von dem, was passiert ist.

Nachdem Sie eine Weile geübt haben, die Signale wahrzunehmen, beginnen Sie, sich nach innen zu wenden und zu bemerken, was Ihr Ideal ist, das das Signal verursacht. Machen Sie das weiter, bis das Ideal leicht zu erkennen ist.

Die 3. Fähigkeit - das Leid erkennen

Sie haben das Zeichen bemerkt, und jetzt können Sie das Ideal erkennen, dass das Zeichen verursacht. Aber was ist falsch daran, Wut, Frustration, Eifersucht oder verletzte Gefühle zu haben? Ist das nicht Teil des Menschseins?

Ja, das ist absolut ein Teil der menschlichen Lebenswirklichkeit, und es ist nichts Falsches daran. Wenn wir jedoch auf diese Empfindungen reagieren und an ihnen festhalten, werden wir unglücklich und verlängern unseren Stress, bis er ungesunde Ausmaße annimmt.

Unsere Beziehungen nehmen Schaden, indem wir uns über die Menschen in unserem Leben ärgern, und sogar der Beziehung zu uns selbst Schaden wir, weil wir in ähnlicher Weise wütend oder frustriert über uns selbst werden und uns an Idealen festklammern.

Gefühle sind also nicht schlecht, und Ideale zu haben auch nicht - sie sind ein natürlicher Teil unserer menschlichen Existenz. Aber wenn die Ideale uns selbst und den Menschen um uns herum Schaden zufügen, sollten wir sie vielleicht loslassen.

Wenn die Ideale bewirken, dass wir in dieser Welt Gutes tun, dann brauchen wir sie nicht loszulassen. Ein Ideal könnte uns zum Beispiel dazu bringen, mitfühlend oder großzügig zu sein. Es ist nichts Falsches daran, Ideale zu haben - tatsächlich glaube ich nicht, dass wir es vermeiden können, sie zu haben.

Wenn das Ideal aber uns oder anderen schadet, wäre es gut, es loszulassen.

Wenn Sie also das Symptom und das Ideal, das es verursacht, wahrnehmen, fragen Sie sich, ob es Ihnen oder anderen schadet. Im Falle von Ärger oder anderen Arten von Unglücklichsein ist es fast sicher, dass es Schaden verursacht.

Wenn Sie den Schaden bemerken, den es verursacht, dann ist das Loslassen ein mitfühlender Akt. Es ist ein Akt der Beendigung des Leidens. Loslassen kann eine schmerzhaft Sache sein - schließlich sind diese Ideale oft ein großer Teil dessen, was wir sind, und unserer Weltanschauung. Aber der Schmerz des Loslassens ist geringer im Vergleich zu den Vorteilen des Loslassens von etwas, das uns oder den Menschen um uns herum schadet.

Üben Sie, das Leid zu erkennen, wenn Sie das Symptom und das Ideal wahrnehmen.

Sie werden das im Handumdrehen beherrschen.

Die 4. Fähigkeit - Mit Liebe loslassen

Loslassen kann also ein Akt des Mitgefühls sein, wenn das Ideal Leid verursacht.

Hier lernen Sie, wie Sie mit Mitgefühl und Liebe loslassen können:

Wünschen Sie zunächst sich selbst und den Menschen um Sie herum Glück. Erkennen Sie, dass das Ideal Leiden verursacht. Beenden Sie dieses Leiden, indem Sie das Ideal loslassen.

Wenn Sie das Ideal nicht loslassen wollen, konzentrieren Sie sich nicht darauf, das Ideal zu wollen, sondern darauf, wie gut es wäre, wenn Sie es nicht hätten.

Lassen Sie Ihr Herz und Ihren Geist entspannen, so dass Sie das Wunschbild davonschweben lassen können. Die angespannte Brust lockert sich ein wenig, Sie atmen ein wenig tiefer, ein warmes Gefühl der Liebe wächst in Ihnen, und Sie lassen los, was immer was die Anspannung verursacht hat.

Sie sind jetzt ein neuer Mensch, mit einem Ideal weniger (jedenfalls im Moment - Ideale können später wieder auftauchen und tun es oft auch). Diese neue Person ist anders als die Person, die Sie waren. Das bedeutet, dass Sie diese Person neu erfinden können, dass Sie diese Person ruhig und mitfühlend machen können.

Seien Sie dieser neue Mensch.

Sobald Sie das Ideal losgelassen haben (was Übung erfordert - mehr dazu später), stellt sich die Frage: Was nun?

Damit befassen wir uns im nächsten Kapitel (Die Realität sehen) und in Kapitel 18 (Wie man nach dem Loslassen handelt).

Die 5. Fähigkeit - Die Realität sehen

Nehmen wir an, Sie haben erfolgreich losgelassen. Das ist nicht immer einfach, und Sie werden diese Fähigkeit im nächsten Kapitel üben – aber nehmen wir an, Sie haben losgelassen.

Es ist jetzt an der Zeit, Ihre Aufmerksamkeit auf die Realität zu richten und sie so zu sehen, wie sie ist. Akzeptieren Sie dies und reagieren Sie angemessen.

Nehmen wir an, Sie sind von Ihrem Sohn enttäuscht, weil er sich nicht so verhalten hat, wie Sie es gerne hätten, und Ihre Erwartungen nicht erfüllt hat. Sie sehen, dass diese Enttäuschung und Ihr Ideal Ihnen Schaden zufügt, also versuchen Sie, das Ideal loszulassen. Und jetzt wenden Sie sich Ihrem Sohn zu und versuchen einfach, ihn so zu sehen, wie er ist. Er ist ein guter Mensch mit Hoffnungen und dem Wunsch, glücklich zu sein, und er leidet und ist unsicher, wie er sich in einer chaotischen Welt verhalten soll. Das ist die Realität Ihres Sohnes.

Sie können dies ablehnen oder ihn so akzeptieren, wie er ist. Versuchen Sie, mitfühlend mit ihm zu sein, wenn er leidet. Versuchen Sie, dankbar zu sein für das, was ist. Seien Sie einfach mit ihm zusammen und freuen Sie sich, dass Sie mit ihm zusammen sein können.

Man kann eine Menge tun, wenn man ihn so sieht, wie er ist, aber man muss sich ihm erst zuwenden, um zu sehen, was da ist.

Das gilt nicht nur für andere Menschen, sondern auch für Sie selbst. Messen Sie sich nicht an Ihren Idealen, wie Sie sein sollten, sondern sehen Sie sich so, wie Sie wirklich sind.

Und so ist es auch mit dem Leben um Sie herum: Es ist nicht so, wie es nach Ihren Idealen sein sollte. Aber es ist ziemlich großartig, so wie es ist.

Richten Sie Ihre Kraft und Aufmerksamkeit auf die Realität und versuchen Sie sie so zu sehen, wie sie ist. Danach gibt es noch mehr zu tun, aber lassen Sie uns zuerst diese fünf Mini-Fertigkeiten üben.

Üben der Fertigkeiten

Wir haben fünf Minifähigkeiten, die wir üben und zu einer großen Fähigkeit, zu einem Heilungsprozess zusammenfügen werden.

Hier sind meine Empfehlungen für die Praxis:

1. **Als erstes verpflichten Sie sich, nur ein paar Minuten pro Tag zu üben.**

Sie werden nicht konsequent üben, wenn Sie sich nicht ausdrücklich dazu verpflichten. Dies ist jedoch eine einfache Verpflichtung - es wird nicht viel Zeit in Anspruch nehmen, und Sie werden leicht in der Lage sein, zu üben, wenn Sie sich daran halten.

Gehen Sie die Verpflichtung ein, weil es wichtig ist - es wird Ihnen helfen, glücklicher zu sein, weniger zu zögern, bessere Beziehungen zu haben und mit Veränderungen umzugehen.

Gehen Sie eine Verpflichtung gegenüber anderen ein - einem geliebten Menschen, einem Partner, der für Sie da ist. Eine Verpflichtung gegenüber sich selbst ist großartig, aber wenn Sie es ernst meinen, dann verpflichten Sie sich auch gegenüber jemand anderem, täglich zu üben.

2. **Nehmen Sie sich ausreichend Zeit zum Üben.**

Nur ein paar Minuten am Morgen, am Abend oder in der Mittagspause.

Nehmen Sie sich eine konkrete Zeit, sonst üben Sie nicht.

3. **Sorgen Sie für Erinnerungshilfen**

Sie werden vergessen, zu üben. Kleben Sie also einen Zettel auf Ihren Laptop, erstellen Sie Kalendererinnerungen, telefonische Erinnerungen, bitten Sie Ihren Partner, Sie zu erinnern. Hängen Sie eine schriftliche Notiz irgendwo auf, wo Sie sie sehen können.

Das ist unglaublich wichtig - die meisten Menschen lassen diesen Schritt aus und üben ihre neue Gewohnheit nicht.

4. **Setzen Sie sich hin und üben täglich.**

Fangen Sie morgen an, nur 2-3 Minuten. Sagen Sie Ihrem Vertrauenspartner oder Ihrer Gruppe, wenn Sie fertig sind.

Nun zur Übung: Denken Sie an einige Hinweise, die Sie in letzter Zeit hatten, dass Sie an etwas festzuhalten versuchen. Versuchen Sie zumindest ein paar Tage lang, sich an so viele dieser Anzeichen wie möglich aus den letzten Tagen zu erinnern. Wenn Sie dann besser darin werden, versuchen Sie, die Ideale zu erkennen, an denen Sie festhalten und die die Anzeichen verursachen.

Dann, nach ein paar weiteren Tagen, üben Sie sich darin, das Leid zu sehen, das die Ideale verursachen.

Dann, nach ein paar weiteren Tagen, üben Sie sich darin, das Ideal mit Liebe und Mitgefühl loszulassen. Nach ein paar weiteren Tagen üben Sie, die Dinge oder Menschen so zu sehen, wie sie wirklich sind.

Sie brauchen nicht eine Fähigkeit nach der anderen zu üben, wenn es Ihnen leichtfällt. Wenn Sie die Zeichen, die Ideale und das Leid leicht erkennen können, dann üben Sie sofort das Loslassen.

Weitere Übung: Wenn Sie die obige Übung ziemlich gut beherrschen, dann versuchen Sie dies in Ihrer täglichen Sitzung.

Bedenken Sie, dass Sie eines Tages sterben werden. Jeder um Sie herum wird sterben. Auch die Pflanzen und Tiere um Sie herum werden sterben. Jeder Gegenstand in Ihrem Haus wird eines Tages zugrunde gehen oder verrotten. Das ist der natürliche Prozess des Lebens - es verändert

sich ständig, und anstelle der alten Dinge wird Neues geschaffen. Alles ist unbeständig. Sehen Sie, wie sich alles verändert, stirbt, zerbricht und neu geschaffen wird.

Betrachten Sie nun die Vergänglichkeit des Versuchs, alles beim Alten zu belassen. Erkennen Sie, dass alles vorübergehend ist und dass der Wunsch nach Dauerhaftigkeit Ihnen nur Leid zufügt.

Sehen Sie, dass Sie nicht wollen, dass die Dinge sterben, was sie nicht daran hindert, zu sterben - aber Sie fühlen Angst, weil Sie sich wünschen, dass die Dinge nicht so wären, wie sie sind. Und dann sehen Sie, wie das Loslassen dieses Wünschens und das Akzeptieren der sich verändernden Natur der Dinge und das Nicht-Anhaften an jeden Moment dieser sich verändernden Dinge Ihnen helfen wird, ruhiger und glücklicher zu sein. Nimm die Nicht-Anhaftung an. Nimm die sich verändernde Natur der Dinge als schön an. Akzeptiere die Unbeständigkeit.

Noch mehr Übung: Diese tägliche Loslass-Sitzung ist nur der Anfang. Sobald Sie die einzelnen Schritte gut beherrschen, verpflichten Sie sich, die Warnzeichen zu sehen, wenn sie auftreten, und zwar während des Tages, nicht nur während der Sitzung. Sie können zu dieser Übung gehen, wenn Ihnen das Ganze leichtfällt.

Wenn Sie die Anzeichen sofort erkennen, üben Sie die anderen Schritte. Nach einer Weile werden Sie gut darin, diesen Prozess im richtigen Moment durchzuführen, vor allem, wenn es nicht zu viel auf dem Spiel steht. Wenn Ihre Emotionen hochkochen, kann es sehr schwierig sein, das Loslassen zu üben. Deshalb ist es am besten, die Emotionen einfach zu spüren, aber nicht zu reagieren, bis Sie die Möglichkeit haben, sich zu beruhigen und das Loslassen zu üben.

Wenn Sie Schwierigkeiten haben loszulassen: Oft kann der Teil des Loslassens sehr schwierig sein. Hier ist mein Vorschlag:

- **Üben Sie zuerst mit einfachen Dingen.** Üben Sie das Loslassen von Besitztümern, die Ihnen nicht wichtig sind.
- **Tun Sie es in kleinen Schritten.** Üben Sie, ein Ideal, wie zum Beispiel ein sauberes Haus, nur für einen Tag loszulassen, nicht für immer.
- **Üben Sie mit Menschen, mit denen Sie keine Schwierigkeiten haben.** Wenn es einen Mitarbeiter oder Verwandten gibt, zu dem Sie ein gestörtes Verhältnis haben, kann es schwierig sein, Dinge loszulassen. Üben Sie mit Menschen, zu denen Sie eine bessere Beziehung haben, denn das ist einfacher.
- **Üben Sie fünf Minuten lang, einen Wunsch loszulassen,** z. B. etwas zu kaufen oder ein wenig Wein zu trinken. Dann üben Sie weitere fünf Minuten. Dann gönnen Sie es sich.
- **Üben Sie, Ablenkungen loszulassen,** und zwar jeweils nur 10 Minuten lang. Setzen Sie sich mit einer wichtigen Aufgabe auseinander, z. B. etwas zu schreiben, und lassen Sie sich nicht ablenken. Lassen Sie die Ablenkungen vorübergehend los und sehen Sie das Ideal (wahrscheinlich wollen Sie, dass die Dinge einfach und bequem sind) und wie es Ihnen schadet.

Das Üben verbessern: Wenn Sie feststellen, dass Sie vergessen zu üben oder Ihre Praxis ins Stocken gerät, gibt es einige Dinge, die Sie tun können, um besser zu werden:

Berichten Sie täglich einem Vertrauenspartner. Senden Sie sich gegenseitig E-Mails mit Notizen zu Ihrer Praxis. Oder führen Sie ein Tagebuch und tauschen Sie es zweimal pro Woche aus.

Planen Sie Ihr Training für die Woche. Überprüfen Sie am Ende der Woche, wie gut Sie den Plan eingehalten haben und welche Hindernisse Sie davon abgehalten haben. Was können Sie tun, um diese Hindernisse in Zukunft zu überwinden? Verbessern Sie Ihren Plan in der nächsten Woche,

indem Sie diese Techniken zur Überwindung Ihrer Hindernisse hinzufügen. Wenn Sie diesen Prozess beibehalten, werden Sie mit der Zeit immer besser in der Umsetzung.

Wie man sich nach dem Loslassen verhält

Loslassen und die Dinge so sehen, wie sie wirklich sind - das ist noch nicht das Ende. Jetzt stellt sich die Frage, wie man sich verhält, wenn man losgelassen und seine Aufmerksamkeit der Realität zugewandt hat.

Es gibt einige gute Übungsmöglichkeiten:

- Akzeptieren Sie diesen Moment als das, was er ist, seien Sie dankbar dafür und genießen Sie ihn.
- Akzeptieren Sie eine andere Person so, wie sie ist, und genießen Sie ihre Gesellschaft. Einfach mit ihr in der Akzeptanz sein.
- Akzeptiere dich so, wie du bist, und sei mit dir selbst zufrieden.
- Erkennen Sie, dass jemand anderes (oder Sie selbst) sich so verhält, weil er leidet, und versuchen Sie ihm gegenüber Mitgefühl zu zeigen.
- Erkennen Sie, dass es ein ernsthaftes Problem gibt, das gelöst werden muss, abgesehen vom Ärger, den Sie beide empfinden, der aber nur ein Symptom ist. Doch das Loslassen des Ideals und der Wut hilft Ihnen und der anderen Person, das Problem ruhiger und mitfühlender zu lösen.
- Lassen Sie das Ideal los, sehen Sie die Realität, wie sie ist, und reagieren Sie angemessen. Ohne etwas persönlich zu nehmen. Einfach auf die Realität reagieren.
- Sei einfach in der Realität, wie sie ist, ohne zu urteilen. Einfach sein, nicht versuchen, ein Problem zu lösen oder irgendetwas zu erreichen, nur für eine kurze Zeit.
- Die Dinge nicht mehr zu kontrollieren, sondern sie einfach geschehen zu lassen, im Augenblick zu sein, ohne zu versuchen, alles zu kontrollieren.
- Erkennen Sie die flüchtige Natur der Realität - beobachten Sie, wie sie sich jeden Moment verändert und fließt. Dies ist ein faszinierender und erhellender Lernprozess.

Es gibt selbstverständlich noch andere Möglichkeiten, aber dies sind einige Anregungen, über die Sie nachdenken sollten, wenn Sie entscheiden, wie Sie sich verhalten wollen, nachdem Sie losgelassen haben.

Was Loslassen nicht ist

Es gibt viele Missverständnisse und Einwände gegen die Idee des Loslassens, vor allem, weil sie so sehr im Gegensatz zu unserer normalen Denkweise steht. Wir sind daran gewöhnt, die Dinge zu kontrollieren, zu versuchen, etwas zu bewirken, für Gerechtigkeit zu kämpfen und dafür, wie die Dinge sein sollten, zu versuchen, Menschen dazu zu bringen, rücksichtsvoll und fair zu handeln, zu versuchen, die Welt und uns selbst ständig zu verbessern.

Akzeptieren ist nicht Teil der Weltanschauung. Loslassen ist nicht Teil des Weltbildes.

Aber Mitgefühl und Liebe, Schmerz und Wut sind allesamt Teil der Weltanschauung, so dass wir das Loslassen und Annehmen als Mittel zum Umgang mit diesen Gefühlen betrachten sollten.

Was Loslassen nicht ist:

- 1. Loslassen heißt nicht aufgeben.** Nehmen wir an, Sie haben einen Streit - ein bestimmtes Wunschbild loszulassen, fühlt sich an, als würden Sie aufgeben und jemand anderen gewinnen lassen. Aber eigentlich geht es bei dem Streit nicht ums Gewinnen, sondern darum, ein Problem zu lösen und die Beziehung zu verbessern.
Wenn Sie loslassen können, was Sie wütend macht, können Sie ruhiger und mitfühlender reden und stattdessen ein vernünftiges Gespräch darüber führen, was schiefgelaufen ist (nicht darüber, wer die Schuld trägt) und wie das Problem gelöst werden kann. Man kann sogar mitfühlend über Gefühle sprechen, ohne dass die Wut auf die andere Person überspringt. Es geht nicht darum, aufzugeben, sondern darum, das Problem auf angemessene Weise zu lösen.
- 2. Loslassen bedeutet nicht, Opfer zu sein.** Wenn jemand Ihnen etwas Schlimmes angetan hat, ist das natürlich furchtbar. Und natürlich sind Sie dann verletzt und wütend und fühlen sich angegriffen. Es ist nichts Falsches daran, diese Gefühle zu haben, und man sollte sie sogar zulassen. Aber oft entsteht der Wunsch, sich zu rächen, was sowohl für Sie als auch für die andere Person schädlich ist.
Auch wenn es sich gut anfühlt, der anderen Person zu schaden, macht es die Dinge nicht wirklich besser. Es macht Sie nicht wirklich glücklicher. Und was passiert, wenn Sie die andere Person aus irgendeinem Grund nicht verletzen können? Sie bekommen diese Genugtuung nicht. In jedem Fall leiden Sie noch länger.
Wenn Sie stattdessen das Leiden loslassen können (nachdem Sie sich erlaubt haben, den Schmerz eine Zeit lang zu fühlen), können Sie anfangen zu heilen. Das ist das Wichtigste - nicht Rache. Heilung ermöglicht es Ihnen, glücklich zu sein, anstatt für den Rest Ihres Lebens unter dem Verbrechen der anderen Person zu leiden.
- 3. Loslassen heißt nicht, sich nicht zu verbessern.** Viele Menschen glauben, sie bräuchten Ideale, um ihr Leben zu verbessern, sich selbst zu verbessern - und dass das Loslassen von Idealen bedeutet, sich nicht zu verbessern.
Erstens: Wenn das Ideal Ihnen hilft, brauchen Sie es nicht loszulassen, aber wenn es Ihnen schadet, sollten Sie versuchen, es loszulassen, auch wenn das schwierig ist.
Zweitens brauchen Sie wirklich nur dann eine "Verbesserung", wenn Sie glauben, dass Sie im Moment nicht gut genug sind - und in Wahrheit haben Sie bereits alles, was Sie brauchen, um glücklich zu sein. Sie sind gut genug, wenn Sie lernen, die Ideale loszulassen, die Sie für sich selbst aufgestellt haben, und sich so zu akzeptieren, wie Sie sind. Es liegt ein großes Wunder in dem, was Sie bereits sind. Wenn Sie sich selbst akzeptieren, können Sie immer neue Gewohnheiten entwickeln, nicht um zu versuchen, sich selbst zu verbessern, sondern weil es ein Akt des Wohlwollens für Sie selbst oder andere ist.

4. **Beim Loslassen geht es nicht darum, jemand anderen mit etwas davonkommen zu lassen.** Ja, andere Menschen benehmen sich schlecht, und ja, Sie werden sie zur Rechenschaft ziehen oder sie zurechtweisen wollen. Aber wenn Sie herumlaufen und versuchen, in dieser Welt für Gerechtigkeit zu sorgen, werden Sie immer wütend sein, und Sie werden die Menschen nicht wirklich ändern. Menschen ändern sich nicht, weil Sie sie anschreien. Sie ändern sich vielleicht, wenn Sie Ihre Wut loslassen und mitfühlend mit ihnen über das Problem sprechen. Oder vielleicht auch nicht, aber so oder so, Sie haben Ihre Wut losgelassen und sind glücklicher.

5. **Loslassen heißt nicht, das Haus in Unordnung geraten zu lassen.** Wenn Sie ein Idealbild davon haben, wie Ihr Haus aussehen sollte (oder etwas Ähnliches), könnten Sie frustriert oder wütend werden, wenn andere Menschen Ihnen nicht dabei helfen, Ihr Haus sauber zu halten. Dann nehmen Sie es ihnen übel und schlagen vielleicht in irgendeiner Weise auf sie ein. Das macht Sie nicht glücklich und ist nicht gut für Ihre Beziehung zu ihnen. Heißt das aber, dass Sie unfairerweise die ganze Arbeit des Aufräumens übernehmen müssen oder dass Sie das Haus in eine Müllhalde verwandeln sollten - nicht unbedingt. Wenn Sie sich von dem Ideal lösen können, dass jeder das Haus sauber halten muss, können Sie Ihren Ärger und Ihren Groll loslassen. Dadurch werden Sie ruhiger und können die Menschen so akzeptieren, wie sie sind (und sehen, dass sie leiden und dass sie keine guten Gewohnheiten haben, die Ihrem Ideal entsprechen). Menschen so zu sehen, wie sie sind, hilft Ihnen, eine bessere Beziehung zu ihnen zu haben, aber auch, ruhig und mitfühlend mit ihnen darüber zu sprechen, wie das Problem zu lösen ist. Wenn sie das Problem nicht lösen wollen, was dann? Nun, Sie können akzeptieren, dass Sie die Menschen nicht kontrollieren können, und sich stattdessen auf das konzentrieren, was Sie kontrollieren können. Das kann nur dann frustrierend sein, wenn Sie der Meinung sind, dass Sie in der Lage sein sollten, andere Menschen zu kontrollieren. Sie könnten eine Vereinbarung für das Haus treffen, der alle zustimmen können. Sie könnten irgendwann ausziehen, wenn Ihre Mitbewohner nicht tragbar sind. Am wirksamsten ist es, mit gutem Beispiel voranzugehen, um zu sehen, ob das einen Einfluss auf sie hat. Sprechen Sie weiterhin (in aller Ruhe) mit ihnen über Ihre Gefühle bezüglich des Hauses und hoffen Sie, dass Sie eine Lösung für Ihren Streit finden können. Wie auch immer Sie es anstellen, Sie tun es ohne Groll und Wut.

6. **Loslassen heißt nicht, die Welt nicht besser zu machen.** Es ist großartig, die Welt zu verbessern, aber wenn Ihre Ideale darüber, wie die Welt sein sollte (dass sich alle perfekt verhalten und gemeinsam auf die von Ihnen gewünschten Lösungen hinarbeiten), Sie leiden lassen, dann ist es an der Zeit, Ihren Anspruch zu lockern. Akzeptieren Sie, dass die Welt nicht ideal ist, sondern dass sie so, wie sie ist, großartig ist. Und sehen Sie auch, dass Sie, wenn Sie sich entspannt haben und die Welt so akzeptieren, wie sie ist, immer noch das Leiden der Menschen sehen und aus Mitgefühl handeln können, um das Leben der Menschen zu verbessern.

7. **Beim Loslassen geht es nicht darum, der anderen Person Recht zu geben, wenn sie im Unrecht ist.** Eine der größten Quellen der Frustration ist oftmals der Wunsch, anderen zu zeigen, dass wir Recht haben und sie im Unrecht sind. Das macht uns wütend und aufdringlich und führt dazu, dass andere genauso handeln. Das macht uns alle unglücklich und schadet unseren Beziehungen. Stattdessen können wir das Ideal loslassen, Recht zu haben, und stattdessen akzeptieren, dass wir eine Meinungsverschiedenheit haben. Wie können wir ruhig und mitfühlend auf diese Meinungsverschiedenheit reagieren - ist es wichtig, dem anderen ein Recht aufzudrängen - oder eine gute Beziehung zu haben und den besten Weg für das weitere Vorgehen zu finden?

8. **Loslassen bedeutet nicht, die Regeln des allgemeinen Anstands in unserer Gesellschaft aufzugeben.** Menschen sollten sich gegenseitig mit Rücksicht und Respekt behandeln. Die Menschen sollten fair sein und sich nicht gegenseitig im Straßenverkehr abschnelden. Dies sind einige der Normen, die wir in der Gesellschaft haben - bedeutet ihr Loslassen also eine Abkehr von diesen Normen? Nein - es ist eine Abkehr von dem Anspruch, dass alle Menschen diese Normen immer einhalten müssen. In Wirklichkeit werden sich viele Menschen an die Normen halten, und viele werden sie verletzen. Wahrscheinlich leiden sie auf irgendeine Weise, was ihr Fehlverhalten nicht entschuldigt, aber es kann uns helfen, mit ihnen mitzufühlen und mitfühlend mit ihnen zu arbeiten. Und uns helfen, zu vergeben. Vielleicht können wir sie über die Regeln belehren, oft aber auch nicht, und wenn nicht, können wir unsere Frustration loslassen. Wir können Gruppendiskussionen über die Regeln führen und ihnen zustimmen, aber wir können auch akzeptieren, dass die Regeln nie vollständig eingehalten werden. Und das ist in Ordnung.

Es gibt noch viele andere Dinge, die das Loslassen nicht bedeutet, aber Sie können den roten Faden erkennen: Es beginnt mit dem Loslassen und dem Akzeptieren der Realität, damit wir angemessen reagieren können und nicht mehr leiden, als wir unbedingt müssen.

Und das ist eine so große Veränderung gegenüber dem, was die meisten von uns tagtäglich tun, dass es sich lohnt, ein wenig zu üben.

Beispiele für Loslassen

Wie sieht nun das Loslassen im Alltag aus? Sehen wir uns einige Beispiele dafür an, was Sie in verschiedenen Situationen mit dieser Methode tun können.

- **Ihr Kollege ist unhöflich zu Ihnen.** Ihre erste Reaktion könnte Wut oder ein Gefühl der Beleidigung sein, weil Sie an einem Ideal festhalten, wie man Sie behandeln sollte. Die Wut macht die Situation jedoch nur noch schlimmer, und Sie werden ärgerlich und ungehalten sein. Also üben Sie, das Ideal und die Wut beiseitezuschieben und stattdessen zu versuchen, das Leiden zu sehen, das der Mitarbeiter durchmacht, um sich so zu verhalten. Entweder leidet er heute besonders und schlägt auf Sie ein (er geht mit seinen Problemen nicht gut um) oder er tut dies immer wieder, was bedeutet, dass er sein Leben lang leidet. Sie können sich in das Leiden einfühlen, da Sie selbst leiden, und auch Sie haben schon einmal Menschen verletzt, so dass Sie wissen, dass dies ein allzu menschlicher Fehler ist. Wenn Sie dieses Leid sehen und mitfühlen, können Sie angemessen reagieren und schauen, ob Sie das Leid lindern können. Später, wenn er sich ein wenig beruhigt hat, können Sie versuchen, auf mitfühlende Weise zum Ausdruck zu bringen, dass Sie sich unhöflich behandelt gefühlt haben, und versuchen, gemeinsam mit ihm nach einer besseren Möglichkeit zu suchen, wie Sie beide Ihre Frustration zum Ausdruck bringen können.
- **Ihr Sohn räumt sein Zimmer nicht auf.** Sie sind frustriert und wütend, weil Ihr Sohn sich anders verhalten soll - er ist rücksichtslos. Sie haben es ihm schon tausendmal gesagt usw. Ihre Wut wird nicht durch Ihren Sohn verursacht, sondern durch Ihr Wunschbild, wie er sich verhalten sollte. Seine Verhaltensweisen entsprechen nicht Ihrem Ideal, also sind Sie frustriert. Diese Wut schadet Ihrer Beziehung zu ihm, denn Sie schlagen um sich und zeigen ihm, wie unglücklich Sie mit ihm sind. Im Gegenzug geht er in die Defensive und ist es leid, dass Sie um sich schlagen, was verständlich ist. Darüber sind Sie nicht glücklich. Deshalb versuchen Sie, Ihr Ideal für den Moment beiseitezuschieben, sich zu beruhigen und Ihren Sohn so zu sehen, wie er ist: ein guter Mensch, der glücklich sein will, aber nicht die richtigen Gewohnheiten hat (wie Sie) oder vielleicht andere Prioritäten setzt als Sie. Seine Art, glücklich zu sein, ist eine andere als Ihre. Schätzen Sie ihn also für das, was er ist, gehen Sie zu ihm und schauen Sie, was ihn glücklich macht, umarmen Sie ihn, verbringen Sie Zeit mit ihm und akzeptieren Sie ihn so, wie er ist. Wenn es ein Problem mit seinen Aufräum- und Reinigungsgewohnheiten gibt, könntet ihr vielleicht in aller Ruhe darüber reden und eine Lösung finden, die für alle Beteiligten funktioniert. Dabei sollten Sie bedenken, dass er bei dieser Verhaltensweise wahrscheinlich Fehler machen wird und Sie ihn einfach dabei unterstützen müssen, neue Gewohnheiten zu entwickeln.
- **Ihre Tochter bekommt einen Wutanfall.** Sie verhält sich nicht so, wie Sie sich ein perfektes Kind vorstellen, und deshalb sind Sie frustriert. Sie rasten aus, reagieren wütend, was Ihnen und ihr wehtut. Oder Sie legen Ihr Ideal vom perfekten Verhalten des Kindes beiseite und akzeptieren ihr "schlechtes" Verhalten. Dann erkennen Sie, dass sie tatsächlich frustriert ist und dass dies die einzige Art ist, wie sie sich verhalten kann, wenn sie frustriert ist. Sie hat mit denselben Problemen zu kämpfen, wie Sie, wenn Sie loslassen wollen! Doch sie geht nicht gut damit um. Sie können also 1) sehen, wie sie leidet, 2) sie in ihrem Leid trösten und 3) ihr in aller Ruhe beibringen, wie sie besser mit ihrer Frustration umgehen kann, wenn sie sich beruhigt hat. Aber machen Sie sich bewusst, dass sie lernt, wie Sie mit Ihrer Frustration umgehen, und nicht, was Sie zu ihr sagen. Gehen Sie also mit gutem Beispiel voran, indem Sie loslassen und Ihre Frustration beiseiteschieben, und sie wird von Ihrem Beispiel lernen.

- **Ihr Vater stirbt an Krebs.** Das ist verständlicherweise sehr traurig, und man spürt sofort den Verlust und die Trauer. Man fühlt es monatelang, während er stirbt, und wünscht sich, es ginge ihm besser. Sie wünschen sich, dass er nicht stirbt.

Das sind Ideale (ein gesunder Vater, einer, der nicht stirbt), die natürlich nicht der Realität entsprechen. Was können Sie also tun? Üben Sie, diese Ideale loszulassen, und akzeptieren Sie Ihren Vater so, wie er jetzt ist (jemand, der im Sterben liegt), und akzeptieren Sie auch Ihr und sein Leiden. Seien Sie mit ihm zusammen, akzeptieren Sie ihn und schätzen Sie ihn so, wie er ist. Seien Sie dankbar für Ihre Zeit mit ihm und für alles, was er Ihnen gegeben hat. Seien Sie mitfühlend mit ihm und versuchen Sie, ihm durch sein Leiden zu helfen.

Denken Sie über Ihr eigenes Leben nach und erkennen Sie, dass Ihnen nicht mehr viel Zeit bleibt, und entscheiden Sie, wie Sie die Zeit, die Sie haben, verbringen wollen - indem Sie sich wünschen, dass die Dinge anders wären und leiden, oder indem Sie Beziehungen aufbauen, Glück finden und andere glücklich machen.
- **Ihre Frau wirkt distanziert und desinteressiert an Ihnen.** Sie sind frustriert oder verletzt, weil sie nicht Ihrem Ideal entspricht, wie sie sich verhalten sollte (mit Liebe und Wärme und Fürsorge, die ganze Zeit). Das führt dazu, dass Sie sich schlecht verhalten, was der Beziehung noch mehr schadet und Sie unglücklich macht. Versuchen Sie stattdessen, loszulassen, wie sie sich verhalten sollte, und sehen Sie sie so, wie sie ist: leidend. Sie macht gerade etwas durch, und vielleicht können Sie ihr gegenüber mitfühlend sein. Vielleicht möchte sie mit Ihnen darüber reden, oder sie möchte Abstand.

Stellen Sie sich eine Zeit vor, in der Sie Raum brauchen, um etwas allein durchzustehen. Machen Sie sich klar, dass es nicht um Sie geht, sondern um etwas, das sie gerade durchmacht. Aber wenn sich die Lage beruhigt hat, sollten Sie auf jeden Fall mit ihr darüber reden, was los ist und wie Sie beide gemeinsam eine Lösung finden können.
- **Sie haben heute zu viel zu tun.** Das verursacht Angst und Stress, denn Ihr Ideal ist es, genau die richtige Menge zu tun zu haben und alles gut, ruhig und gelassen zu erledigen. Der Stress führt dazu, dass Sie einen schlechten Tag haben und vielleicht einiges von dem, was Sie tun, schlecht machen, weil Sie sich aufgrund des Stresses nicht voll konzentrieren können. Versuchen Sie stattdessen, Ihr Ideal beiseitezulegen. Akzeptieren Sie Ihr Leiden, trösten Sie sich. Akzeptieren Sie die Situation: Sie haben eine Menge Arbeit und nur wenig Zeit. Nutzen Sie die begrenzte Zeit sinnvoll, indem Sie eine Sache nach der anderen erledigen, so gut Sie es angesichts Ihrer Zeitbeschränkung können, und dann die nächste Sache. Verhandeln Sie die Bedingungen neu, wenn es offensichtlich wird, dass Sie die Fristen nicht einhalten können. Sie können nicht mehr als eine Sache auf einmal erledigen, also konzentrieren Sie sich, erledigen Sie Ihre Arbeit und akzeptieren Sie Ihre Grenzen. Wenn Sie diese Methode "eine Aufgabe nach der anderen" praktizieren, können Sie lernen, konzentriert und ruhig zu arbeiten und mit Ihrer Arbeit zufrieden zu sein.
- **Sie wollen Sport treiben, schieben es aber immer wieder auf.** Sie werden Ihren Vorstellungen von Disziplin nicht gerecht, und das frustriert Sie und gibt Ihnen ein schlechtes Gewissen. Sie trösten sich, weil Sie sich schlecht fühlen, mit Essen und Fernsehen. Dadurch fühlen Sie sich auf Dauer nur noch schlechter, weil Sie sich nicht aufraffen können. Lösen Sie sich stattdessen von dem Ideal, wie diszipliniert Sie sein sollten. Akzeptieren Sie, dass Sie leiden, dass Sie viel zu tun haben und müde sind und deshalb den Sport aufschieben wollen. Haben Sie Mitgefühl für dieses Leiden. Und sehen Sie die Übung als einen mitfühlenden Weg, das Leiden zu lindern - sie baut Stress ab, lässt Sie sich besser fühlen. Lassen Sie die schlechten Gefühle über Ihre früheren Misserfolge hinter sich, überlegen Sie sich einen besseren Trainingsplan, der Ihnen hilft, Ihre Hindernisse zu überwinden (schlafen Sie früher, wenn Sie müde sind, trainieren Sie in der Mittagspause, wenn Sie es nach der

Arbeit nicht schaffen, usw.). Seien Sie bei der Übung im Moment, anstatt zu wollen, dass die Übung etwas ist, was sie nicht ist (leicht und bequem).

- **Sie haben darauf gewartet, dass Ihr Visum heute fertig wird, damit Sie reisen können, aber es wird nicht vor nächster Woche fertig sein.** Das wird Ihre geplante Reise zunichte machen! Das ist unglaublich frustrierend, denn Sie haben zwei Monate lang von dieser Reise geträumt, Sie haben sich mit Freunden verabredet, Sie haben dort ein großes Treffen, und jetzt müssen Sie alle enttäuschen. Das Leben entspricht nicht Ihrem Ideal, dass alles perfekt läuft, dass Sie die perfekte Reise haben und niemanden im Stich lassen müssen. Sie sind also superfrustriert, wütend auf die Visastelle und wünschen sich, dass alles anders wäre. Ihre Wut führt nicht dazu, dass das Visum schneller kommt, sie macht Sie nur unglücklich. Lassen Sie stattdessen Ihr Ideal los - es existiert in der Realität nicht und wird es auch nicht. Es macht Sie nur unglücklich. Wenden Sie sich Ihrem Leiden zu, akzeptieren Sie es, trösten Sie es. Akzeptieren Sie, dass diese Reise nicht wie geplant stattfindet. Sagen Sie den Leuten, dass sich die Dinge geändert haben. Überlegen Sie sich einen neuen Plan, der auf der Realität der neuen Umstände basiert. Erkennen Sie, dass diese neue Realität nicht wirklich schlechter ist als das, was Sie sich erhofft hatten, sondern nur schlechter, wenn Sie sie mit Ihrer Fantasie vergleichen. Das Leben ist nicht Ihre Fantasie, daher wird es Ihnen sehr helfen, die Fantasie fallen zu lassen und die Realität zu schätzen.
- **Sie sind unzufrieden mit Ihrem Körper.** Ihr Körper entspricht nicht Ihren Idealvorstellungen, wie er aussehen sollte - schlank, mit großen Brüsten oder Muskeln oder was auch immer. Sie sind also unzufrieden mit sich selbst, und um diese Unzufriedenheit zu lindern, essen Sie vielleicht und machen alles noch schlimmer. Ihr Ideal macht Sie unglücklich. Legen Sie stattdessen das Ideal für eine Weile beiseite. Es ist nur eine Fantasie. Akzeptieren Sie die Realität Ihres Körpers - er ist wirklich großartig, so wie er ist, wenn Sie lernen, die Größe in ihm zu sehen. Stellen Sie sich all die erstaunlichen Dinge vor, die er tun kann! Denken Sie daran, wie er Ihnen jeden Tag dient. Wow! Was für ein toller Körper. OK, er entspricht nicht dem Bild eines Fotomodells, aber das ist nur ein Hirngespinnst, das dich dazu bringen soll, eine Zeitschrift oder Kleidung zu kaufen. Seien Sie stattdessen mitfühlend mit Ihrem Leiden. Akzeptieren Sie, dass Sie übergewichtig sind, und überlegen Sie in aller Ruhe, was Sie tun können, um gesünder zu werden. Sie werden nie einen idealen Körper erreichen (das ist ein Hirngespinnst), aber Sie können 1) lernen, für Ihren Körper dankbar zu sein, so wie er ist, und 2) sich auf die Gesundheit konzentrieren. Tun Sie gesunde Dinge, wie mehr Gemüse und weniger Junkfood essen, Sport treiben und meditieren. Das ist produktiver, als deinen Körper mit einer Fantasie zu vergleichen.

Natürlich könnte ich noch Dutzende weiterer Beispiele anführen, aber wenn Sie die obigen Beispiele aufmerksam lesen, werden Sie ein Muster erkennen, das sich herauskristallisiert, und Sie werden in der Lage sein, das Muster auf jede Situation anzuwenden:

- Sehen Sie, wie das Ideal Sie leiden lässt.
- Erkennen Sie, wie das Ideal die Situation verschlimmert (wenn Sie wütend sind, schadet das Ihrer Beziehung, wenn Sie unglücklich sind, trösten Sie sich mit Essen usw.).
- Versuchen Sie, Ihre Ideale und Ihren Ärger beiseitezuschieben.
- Wenden Sie sich Ihrem Leiden zu, akzeptieren Sie das Leiden und trösten Sie sich.

- Sehen Sie die andere Person oder die Situation so, wie sie wirklich ist. Sehen Sie, dass auch die andere Person leidet. Akzeptieren Sie die andere Person so wie sie ist, akzeptieren Sie die Situation so wie sie ist.
- Schenke der anderen Person Mitgefühl.
- Gehen Sie ruhig und angemessen mit der Situation um. Finden Sie Wege, die Situation zu verbessern, wenn es ein Problem zu lösen gibt. Seien Sie dankbar für die Dinge, wie sie sind.

Natürlich werden Sie nicht immer diesem idealen Ablauf folgen Sie werden die Dinge schlecht angehen, wie wir es alle tun. Und das ist in Ordnung. Schauen Sie sich im Nachhinein an, was passiert ist, und überlegen Sie, wie Sie es anders hätten machen können, wie die Anwendung des obigen Konzepts vielleicht geholfen hätte. Versuchen Sie dann, dies beim nächsten Mal zu üben.

Wohin geht es als nächstes?

Sie sind am Ende dieses Buches angelangt, aber vielleicht ist dies erst der Anfang der Reise.

Das hängt von Ihnen ab.

Werden Sie bei diesem Buch mit dem Kopf nicken und sagen: "Interessante Ideen" und dann mit Ihrem Leben weitermachen wie bisher?

Oder werden Sie sich darauf einlassen, sich im Loslassen zu üben, um zu sehen, ob das in Ihrem Leben etwas bringt?

Meine Hypothese ist, dass Sie, wenn Sie sich im Loslassen üben, weniger wütend, gereizt und frustriert sein werden. Sie werden sich weniger wünschen, dass die Dinge anders wären, sich weniger oft fragen, warum Sie leiden müssen, und präsenter sein.

Aber das ist nur eine Hypothese. Wir werden es nicht wirklich wissen, bis Sie es ausprobiert haben.

Probieren Sie es ein paar Wochen lang aus. Verpflichten Sie sich gegenüber jemand anderem. Verpflichten Sie sich zu einer täglichen Übung von 2-3 Minuten. Richten Sie Erinnerungen ein.

Setzen Sie sich für ein paar Minuten hin und üben Sie.

Schauen Sie, was passiert.

Dann lassen Sie es mich wissen: [Letting Go Results](#)

Sie können mir mitteilen, wie es gelaufen ist oder ob Sie Fragen oder Schwierigkeiten haben, über die Sie berichten möchten.

Das würde mir wirklich weiterhelfen.

Danke fürs Lesen, meine Freunde. Viel Spaß auf der Reise.

Leo Babauta
Zen Habits