

CHRISTIAN MEYER  
Ein Kurs in wahrem Loslassen



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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

6. Auflage  
Originalausgabe  
© 2016 Arkana, München  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR)

Lektorat: Felicitas Holdau  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagmotiv: Gettyimages/picturegarden  
Bildnachweis: Noun Projekt: Icon Blüte (Andrew Was);  
Shutterstock: Icon Buch (stoklaima), Figuren  
(Fabrika Taz), Matte (Valeriya Kozoriz); S. 216 (Accent)  
Satz: Felicitas Holdau  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-34204-4

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

C h r i s t i a n  
M e y e r  
E i n      K u r s  
i n      w a h r e m  
L o s l a s s e n

Durch das Tor des Fühlens  
zu innerer Freiheit



### *Karen Horney gewidmet*

*Die deutsch-amerikanische Psychoanalytikerin wollte die Wissenschaft des Wachstums allen Menschen zur Verfügung stellen und war ihrer Zeit in vielem weit voraus. Sie hatte einen gewaltigen Einfluss auf die Entwicklung der Psychotherapie – sie inspirierte Fritz Perls und die Gestalttherapie, Claudio Naranjo und die Enneagramm-Arbeit, Abraham Maslow und die Transpersonale Psychologie, Erich Fromm und seine Verbindung von Psychoanalyse und Zen-Buddhismus. Ihre psychologischen Einsichten inspirierten auch dieses Buch.*

### *Hinweis*

*Weitere Informationen zu wichtigen Personen, Methoden und Begriffen sind im Glossar auf den Seiten 350–351 zu finden.*

# DANK



Ich danke allen, deren innere Reise auf dem Weg zu Lebendigkeit und Freiheit ich begleiten durfte und darf; durch sie habe ich immer weiter gelernt. Ich danke meinen Lehrerinnen und Lehrern, von denen ich so vieles lernen konnte und die mir das Wichtigste bereits mitgegeben und geschenkt haben. In allererster Linie danke ich Eli Jaxon-Bear, der das westliche psychologische Wissen verbunden hat mit der Weisheit verschiedener spiritueller Wege auf der Suche nach vollständiger Freiheit. Weiter danke ich dem Gestalttherapeuten Leland Johnson, der mir in intensiver und lebendiger Weise die Weisheit der Humanistischen Psychologie nahebrachte; er hat den Körper in das Persönlichkeitswachstum einbezogen, mit seiner Gestalt-Körpertherapie eine eigene Richtung menschlichen Wachstums entwickelt und zugleich die spirituelle Dimension verkörpert und integriert.

Von den vielen, die mich bei der Abfassung dieses Buches unterstützt haben, möchte ich vor allem Nici Rutrecht danken, die das ganze Manuskript sorgfältig und kritisch las und zahlreiche Hinweise und Anregungen gab. Für kritische und anregende Diskussionen des Manuskriptes und wichtiger Einzelaspekte danke ich vor allem Angelika Winklhofer, Corinna Vallant, Julia Kahrass und Corinna Schönebeck. Ich danke ebenfalls dem Verlag, der das Buch so wohlwollend und verständig begleitete, und Felicitas Holdau, die es so intelligent redigiert hat.

Sie alle und noch viele andere haben dazu beigetragen, dass der Prozess und die Struktur des Wachstums wie auch der tieferen befreienden Transformationen immer klarer, immer deutlicher und in der Praxis immer wirkungsvoller werden.

# ★ INHALT ★

LOSLASSEN, UM ZU WACHSEN	8
<b>1</b>	
WAS ICH WIRKLICH WILL UND WAS ICH LOSLASSEN KANN	15
Glücklich sein	15
Was hindert einen daran, sich das zu wünschen, was man wirklich will?	17
Bewusste und unbewusste Wünsche und Ziele	22
Die Ich-Bedürfnisse	24
Welchen Sinn hat das Leben?	27
Die Sehnsucht nach dem Ganzsein	29
Der Weg zur inneren Freiheit: Überflüssiges loslassen	31
<b>2</b>	
ALLES FÜHLEN DÜRFEN UND ALLES FÜHLEN KÖNNEN	48
Gefühle – der Reichtum des Lebens	48
Gefühle, Körperempfindungen und andere Ebenen	50
Was sind Gefühle?	55
Was dem Fühlen im Wege steht	69
Das Fühlen und die innere Freiheit	78
Akzeptieren und annehmen, was ist	93
Durch das Tor des Fühlens Freiheit finden	114
Die Bewusstheitsübung	141
<b>3</b>	
DAS DRAMA LOSLASSEN – ZUSCHAUER WERDEN	146
Der Modus des Lebens und der Modus des Kommentierens	146
Wahrnehmen, beobachten, achtsam sein	153
Das Drama	157
Dramen, die Gefühle verdrängen oder vervielfachen	162
Der innere Kritiker und Antreiber	176
Der Beobachter	181
Ganz drinnen und ganz draußen – beobachten und fühlen	189
Übungen für den inneren Beobachter	190
Ein Fazit: lebendig sein und bewusst sein	195

<b>4</b>	<b>MUSTER VERSTEHEN UND ALLE SOLLTES« LOSLASSEN</b>	197
	Das Idealbild von sich selbst und das falsche Selbst loslassen	197
	Ansprüche von Wünschen unterscheiden und loslassen	210
	Einengende Grundüberzeugungen loslassen	219
	Das Enneagramm: Die Charakterfixierungen loslassen	237
<b>5</b>	<b>KÖRPERANSPANNUNGEN LOSLASSEN</b>	260
	Warum der Körper eine Rolle spielt	260
	Der Körper und das Ich	263
	Kampf, Flucht oder Starre	269
	Was Körperanspannung und Körperhaltung mitbestimmt	271
	Der Weg hinaus: Wie können die Körperblockierungen gelöst werden?	278
	Körperübungen als Weg des Loslassens	291
<b>6</b>	<b>DIE VERGANGENHEIT LOSLASSEN</b>	293
	Das Bild im Kopf	293
	Die Vergangenheit und die Tendenz zur Ganzheit	301
	Das jüngere Selbst in den verschiedenen Lebensaltern	304
	Den Kampf gegen die Vergangenheit beenden und loslassen	310
	Den Kampf gegen sich selbst beenden	317
	Das Loslassen und die Lösung: annehmen, wie es war	318
	Das Recht, da zu sein	323
	Wenn die Vergangenheit zu Ende ist, wer bin ich dann?	328
<b>7</b>	<b>WAHRES LOSLASSEN: DER ANGST UND DEM TOD BEGEGNEN</b>	329
	Der Tod als Herausforderung des Lebens	329
	Sich auf den Himmel freuen?	332
	Den existenziellen Ängsten begegnen	334
	Das Unwichtige loslassen, dem Wichtigen Raum geben	338
	Ist der Abgrund das Ende?	340
	EPILOG	346
	ANHANG	350
	Literatur & CD/DVD-Tipps	350
	Glossar	351

## \* EINFÜHRUNG \*

# LOS LASSEN, UM ZU WACHSEN



Leben ist Wachstum. Es geschieht von allein. Auch das Wachstum eines Tomatenstrauches kann ich nicht dadurch fördern, dass ich ihn jeden Tag kräftig nach oben ziehe. Aber bestimmte Bedingungen erleichtern Wachstum; für die Tomate sind das Sonne, Wasser und fruchtbarer Boden. Das gilt auch für uns Menschen: Wachstum geschieht von allein, aber es kann behindert und blockiert oder durch gute Bedingungen gefördert werden. Inneres Wachstum ist das Anliegen dieses Buches.

Das Buch handelt von dem Ballast, den jeder mit sich herumträgt, von innerem Druck und innerer Hetze, von Gelassenheit und innerer Freiheit, von Langeweile und Kreativität – und vor allem handelt es von einem authentischen Leben und von dem, was dafür nötig ist oder einem dazu verhelfen kann.

Das Buch handelt zugleich von der Liebe. Es handelt von der Liebe, die nichts will und nichts braucht und die oft die bedingungslose Liebe genannt wird. Es handelt vor allem von der Liebe zu dir selbst. Diese Liebe zu dir selbst darf wachsen, von allen Gefühlen ist sie die größte Kraft – und sie ist viel mehr als ein Gefühl. Wenn die Liebe zu dir wächst, wird alles andere leichter, ja manchmal erst möglich. Sie führt zu einem freien Leben, sodass du im Einklang mit dir selbst und mit den anderen sein kannst. Die Liebe zu dir selbst ist der Weg zum Glücklichwerden.

Ich schreibe über den Unterschied von einem »Loslassen«, das einfach vergessen will, dabei aber alles nur ins Unbewusste, in den Untergrund verdrängt, und einem wahren Loslassen, das zur Frei-

## *Loslassen, um zu wachsen*

heit führt. Das wahre Loslassen macht leichter und freier und gleichzeitig erfüllter.

Dabei stehen das Fühlen und der Umgang mit dem Fühlen im Mittelpunkt. Wer seinen Gefühlen mehr Raum gibt – der Freude und dem Schmerz, der Lust und der Angst, der Wut und der Heiterkeit und vielen mehr –, gewinnt einen großen Teil seiner inneren Ressourcen zurück, die bisher brachlagen. Sogar noch mehr: Wenn Gefühle nicht wahrgenommen, gefühlt und gelöst werden, verliert man einen großen Teil seiner Lebendigkeit und seines Potenzials. Das Fühlen macht einen Großteil des Reichtums dieses Lebens aus. Das Leben wird dadurch nicht nur lebendiger, sondern das Fühlen öffnet auch das Tor zur Freiheit.

Jahrzehntelang habe ich Menschen auf ihrem Weg der Veränderung begleitet und dabei erforscht, wie menschliches Wachstum geschieht. Die »7 Schritte des Loslassens« sind das Ergebnis. All diesen Menschen danke ich, denn sie haben an der Entstehung dieses Buches mitgewirkt. Es gibt in der ganzen Welt zahlreiche Wege zu Veränderung und Wachstum, und ich hatte das Glück, sehr viele dieser Wege zu erlernen. Ich habe entdeckt, dass alle Wege etwas Gutes haben, und habe mich gefragt, was das Gemeinsame dieser Wege ist. Was ist das Wesentliche, das dem Einzelnen wirklich weiterhilft, sich zu verstehen und zu wachsen? Als Antwort sind diese »7 Schritte des Loslassens« entstanden. Viele kennen sie als die »7 Schritte zum Aufwachen«; mit dem jetzt vorliegenden Buch sind diese sieben Schritte viel konkreter geworden und mit zahlreichen, bisher unveröffentlichten und neuen Übungen versehen, sodass sie noch wirkungsvoller dabei helfen, das menschliche und persönliche Potenzial zu entfalten.

Die wirkungsvollen Wege der Psychologie und Psychotherapie, Verhalten zu verstehen und zu verändern, helfen nicht nur, psychische Probleme zu lösen, sondern sie sind für jeden wertvoll

## \* EINFÜHRUNG \*

und nützlich, um innerlich zu wachsen und die Persönlichkeit zu entwickeln. Dieser Gedanke wurde erstmals in den 1940er-Jahren von der Psychoanalytikerin Karen Horney geäußert und dann von vielen aufgegriffen. Er hat nicht an Aktualität verloren und kann daher auch heutzutage als Motto für dieses Buch gelten.

### *Ein Übungs- und Erfahrungsweg*

Es ist ein praktisches Buch, mit dem man arbeiten kann, ein Kurs mit vielen Übungen, die sich gut allein zu Hause, im Park oder im Kaffeehaus machen lassen. Manchmal ist es noch besser, sie mit einem guten Freund oder einer guten Freundin durchzuführen. Natürlich kann man dies über längere Zeit in Form einer regelmäßigen Partnerarbeit machen. In vielen Städten gibt es bereits Bewusstheitsgruppen, in denen sich Menschen treffen, um sich gegenseitig bei diesen Übungen zu unterstützen (Seite 348).

Man kann mit dem Buch unterschiedlich umgehen. Vielleicht möchte man es erst einmal als Ganzes lesen, ohne schon eine Übung zu machen, und es auf sich wirken lassen und sehen, was das Buch mit einem macht. Vielleicht hat man danach Lust, die eine oder andere Übung auszuprobieren und vielleicht dann auch mehrere. Man kann sich die Übungen auch gleich parallel zum Lesen Schritt für Schritt erarbeiten und ein Tagebuch dazu anlegen. Man kann die Übungen der Reihe nach durchgehen oder sich die herausgreifen, die einen besonders ansprechen.

In vielen Städten in Deutschland, Österreich, der Schweiz und auf Mallorca gibt es Bewusstheitsgruppen, die von kompetenten, bei mir ausgebildeten Trainern geleitet werden. Dort kann man Unterstützung beim Üben bekommen oder über ein bestimmtes Thema oder Problem, das auftaucht, sprechen und damit arbeiten. Hinweise gibt es am Ende des Buches.

*Loslassen, um zu wachsen*

*Es gibt vier verschiedene  
Übungsarten*

## SCHRIFTLICHE ÜBUNG



Wenn dieses Symbol auftaucht, handelt es sich um eine Übung, bei der man sich mit einem »Arbeitsbuch« und einem Stift an einen ruhigen Ort zurückzieht; das kann zu Hause sein, draußen auf der Parkbank (verbunden mit einem Spaziergang) oder in einem Kaffeehaus, in dem man sich wohlfühlt. Bei der Übung geht es dann oft darum, über eine bestimmte Frage nachzudenken oder zu »meditieren« und die jeweiligen Einfälle, Entdeckungen und Gefühle aufzuschreiben. Manchmal ist es eine sehr offene, manchmal eine strukturiertere Frage.

Die Übungen dienen nicht »nur« der Selbsterkenntnis, sondern sind zugleich ein Teil der inneren Veränderung.

## KÖRPERÜBUNG



Wenn dieses Symbol auftaucht, handelt es sich um eine Körperübung. Bei jeder Körperübung ist genau angegeben, was zu tun und worauf zu achten ist. Manche Körperübungen sollten anfangs einige Male zu zweit gemacht werden, damit man sich gegenseitig unterstützen kann.

## \* EINFÜHRUNG \*



### MENTALE ÜBUNG

Wenn dieses Symbol auftaucht, handelt es sich um eine Übung, bei der man sich ebenfalls an einen ruhigen Ort zurückzieht; das kann wieder zu Hause sein, draußen auf der Parkbank (verbunden mit einem Spaziergang) oder in einem Kaffeehaus, in dem man sich wohlfühlt.

Bei der Übung geht es dann oft darum, über eine bestimmte Frage nachzudenken oder zu »meditieren«. Manchmal ist es eine sehr offene, manchmal eine strukturiertere Frage.

Dabei geht es dann auch darum, die Gefühle zu entdecken, die mit den auftauchenden Antworten, Bildern und Erinnerungen zusammenhängen.

Manchmal kann es auch eine Übung sein, in der man mit geschlossenen Augen bestimmte Aufgaben erledigt, um neue Lösungen zu finden.

Diese Übungen dienen ebenfalls nicht »nur« der Selbsterkenntnis, sondern sie sind zugleich ein Teil der inneren Veränderung.



### PARTNERÜBUNG

Wenn dieses Symbol auftaucht, handelt es sich um eine Übung, die man gut zu zweit machen kann; alternativ kann sie aber auch allein gemacht werden.

## *Ein Weg zu tieferem Sein und Glück*

Aus eigener Erfahrung und aus der Erfahrung mit hunderten Teilnehmerinnen und Teilnehmern meiner Seminare und Retreats weiß ich: Über die alltägliche Gedankenwelt, die Bilder und Fantasien, die Gefühle und Körperempfindungen hinaus gibt es ein tieferes, ein erfüllendes Sein. Seit vielen Tausend Jahren sind die Menschen auf der Suche nach diesem tieferen Sein, und seit ebenso langer Zeit gibt es Menschen, die in diese tiefere Realität hineingefunden haben. Aus diesem tieferen Sein heraus lebten Buddha, Sokrates, Laotse, Jesus, Meister Eckhart und Johannes Tauler, Ramana Maharshi, Krishnamurti, Martin Luther King oder auch der UNO-Generalsekretär Dag Hammarskjöld in den 50er-Jahren. Rumi hat davon erzählt und Rainer Maria Rilke. Auch die Psychoanalytikerin Karen Horney sowie Erich Fromm, Fritz Perls und viele weitere Psychotherapeut(inn)en und Psycholog(inn)en waren auf der Suche nach dieser Selbstverwirklichung, die über das hinausgeht, was normalerweise unter Persönlichkeitswachstum verstanden wird. Die Psychologie hat in den letzten 100 Jahren so viel Wertvolles und Brauchbares entdeckt und erforscht! Gleichzeitig können wir uns vorurteilsfreier den alten und neuen spirituellen Wegen zuwenden und entdecken, was uns wirklich helfen kann, das Leben reicher, lebendiger und auch tiefer werden zu lassen.

Wenn man das Wertvollste der Psychologie und der spirituellen Wege miteinander verbindet – das ist seit 20 Jahren mein wichtigstes Anliegen – kann man viele praktische Methoden und Übungen entdecken und entwickeln, die helfen, lebendig zu werden und mit sich in Einklang zu kommen.

Wenn man dann noch weiter gehen will, kann man in der eigenen inneren Tiefe ein tieferes Sein, eine vollständigere Freiheit

## \* EINFÜHRUNG \*

und wirkliche Gelassenheit finden. Für beides – für die Lebendigkeit und den inneren Einklang einerseits und die Entdeckung der tieferen Wirklichkeit andererseits – gibt es nichts, was wichtiger wäre als das Loslassen.

Dieses Buch ist eine Einladung nicht nur zum Lesen, sondern auch zum Erfahren, zum Erforschen und Entdecken. »Erkenne dich selbst!«: Das war der wichtigste Rat, den uns schon griechische Philosophen wie Platon und Sokrates gegeben haben.

Es entsteht ein Weg der Selbsterkenntnis und der inneren Erfahrung. Dieser Weg hat ein entscheidendes Charakteristikum: Es ist ein Weg zu Authentizität und Lebendigkeit, es ist ein Weg, der mitten hineinführt in das Leben und dann weiter und darüber hinaus zur Entdeckung eines tiefen inneren Glücks und einer tiefen Gelassenheit, eines tiefen Friedens – ein Weg zu dem, was immer schon Ziel der menschlichen Sehnsucht war.

Das vorliegende Buch will alle auf diese Reise einladen. Es ist ein Buch für den Kopf und das Herz. Es ist ein Buch fürs Verstehen und Verändern. Es ist ein Buch für dich selbst.

Ich möchte nicht, dass du das Buch liest und aus den Händen legst mit der wehmütigen Frage: »Das sind so viele kluge und schöne Gedanken, aber wie komme ich bloß selbst zu dieser Gelassenheit, zu der inneren Mitte und zu den tieferen Erfahrungen?« Ich wünsche mir vielmehr, dass du das Buch aus der Hand legst und ein anderer Mensch geworden bist. Eigentlich gar nicht ein anderer, sondern genau der Mensch, der du bist, der bisher nur noch nicht so sichtbar war, sich nicht ganz zeigen konnte.

# WAS ICH WIRKLICH WILL UND WAS ICH LOSLASSEN KANN



## Glücklich sein

Der Mensch möchte glücklich sein, aber er weiß viel zu wenig darüber, was das eigentlich bedeutet, und er weiß noch weniger, wie Glück erreichbar ist.

Er sehnt sich nach einem erfüllten Leben. Oftmals merkt er aber irgendwann, dass es ihm nicht wirklich Erfüllung bringt, wenn er sich alles kaufen und überall auf der Welt Urlaub machen kann; dass es nicht in erster Linie die äußereren Objekte sind, die ihn glücklich machen.

Glücklich zu sein heißt, lebendig zu sein – und das mit all seinen Sinnen: spüren zu können, was wirklich im Augenblick spürbar ist, zu sehen und zu hören, zu riechen und zu schmecken und vor allem, das fühlen zu können, was das Leben im Augenblick gibt und schenkt. Manchmal ist es eine große Freude, und manchmal wird einem einiges zugemutet. Zum Lebendigsein gehört auch, in der Lage zu sein, sich einzusetzen für das, was einem wichtig ist, was man sich wünscht und was man will und möchte.

Glücklich zu sein heißt auch, lieben zu können, geliebt zu werden und sich geliebt zu fühlen. Lieben heißt: Die Menschen, die ich liebe, so wahrzunehmen, wie sie sind, und sie so sein zu lassen; offen für sie zu sein, für ihre Wünsche und Träume und für das, was im Augenblick ist. Lieben heißt auch, schenken zu wollen und zu begehrn. Die Liebe ist ein Kind der Freiheit, heißt es.

## \* SCHRITT 1 \*

Wirkliche Liebe hat nicht so viel zu tun mit einem Brauchen, Haben oder Besitzen. Liebe will frei sein und lebendig.

Glücklich zu sein heißt aber vor allem, im Einklang mit sich selbst zu sein. Dann stimmen die Ziele des eigenen Lebens mit den eigenen wirklichen Wünschen überein. Diese Übereinstimmung heißt auch Selbstverwirklichung, und die kann der Mensch nur fühlend entdecken. Daher kann man nicht im Einklang mit sich sein, wenn man nicht wirklich lebendig ist – innerlich lebendig und fähig zu fühlen; und das hängt nicht davon ab, ob der Körper Einschränkungen hat. Mit sich im Einklang zu sein heißt vor allem, einverstanden zu sein: mit sich selbst und seinem Leben, und aus tiefstem Herzen »Ja« zu sagen zum Leben, das immer im Hier und Jetzt geschieht.

Dazu gehört auch, im Einklang zu sein mit den anderen, mit den Menschen, die einem wichtig sind. Es bedeutet, sich verstanden zu fühlen und die anderen zu verstehen, ihnen nah sein zu können, genug Nähe zu bekommen und auch genug Raum für sich selbst zu haben.

Es gibt eine Sehnsucht nach einem Ganzsein, nach der Erfahrung des Einsseins und der Verbundenheit mit allem. Viele Menschen ahnen, dass dieses Einssein und Verbundensein einhergeht mit einem tiefen, lebendigen Frieden und dass darin ein tieferes Glücklichsein liegt.

Es setzt voraus, sich wirklich zu kennen und zu entdecken, wer man in Wahrheit ist – ob unter den Gedanken, Bildern und Fantasien, unter den Körperempfindungen und Gefühlen etwas Tieferes zu finden ist, vielleicht eine Tiefe, die mich und mein Menschsein ganz wesentlich ausmacht. Durch die Entdeckung dieser Tiefe, durch die Erfassung des ganzen Menschseins kommt man auch dem erfüllten Leben näher. Wir werden sehen, wohin uns unsere Reise noch führt.

## **Was hindert einen daran, sich das zu wünschen, was man wirklich will?**

Die Bedürfnisse, die wir wahrnehmen, und die Wünsche und Ziele, denen wir nachrennen: Sind das eigentlich unsere wirklichen Bedürfnisse und unsere eigenen Wünsche und Ziele? Was geschieht, wenn man sich diese Frage ernsthaft stellt und offen ist für jegliche Antwort? Ist nicht vieles von dem, was wir tun, bestimmt durch Gewohnheiten, von denen wir gar nicht mehr wissen, wie sie entstanden sind? Ist nicht manches von all dem, für das wir vielleicht sogar viel Energie, Zeit und Geld aufwenden, etwas, das wir nur von anderen übernommen haben? Wie viel von dem, was wir tun, tun wir deshalb, weil es die anderen auch so machen, ohne dass wir uns ernsthaft gefragt hätten, ob wir das eigentlich wirklich selbst tun möchten?

## *Was man sich wünschen sollte ...*

Ein großer Teil der Wünsche und Ziele folgt dem, *was man tun und haben sollte*. Dies liegt daran, dass für die meisten Menschen das Bedürfnis nach Anerkennung und Bewunderung sehr wichtig ist, vielleicht wichtiger als alles andere. Um Anerkennung zu bekommen, strengt der Mensch sich an, das und jenes zu haben und so zu sein, wie er glaubt, *in den Augen des anderen sein zu sollen*.

Manch einer mag sein Urlaubsziel mit der Absicht aussuchen, im Anschluss gut dazustehen, wenn er erzählt, wo er war. Das Meiste läuft jedoch vermutlich viel subtiler und unbewusster ab. Was man anzieht, wird subtil von der Mode bestimmt oder davon, was die anderen tragen. Das Fahrrad kann genauso wie ein Auto ein Statussymbol sein. Wenn man regelmäßig ins Fitnesscenter geht: Tut man es, weil die Bewegung mit den Gewichten

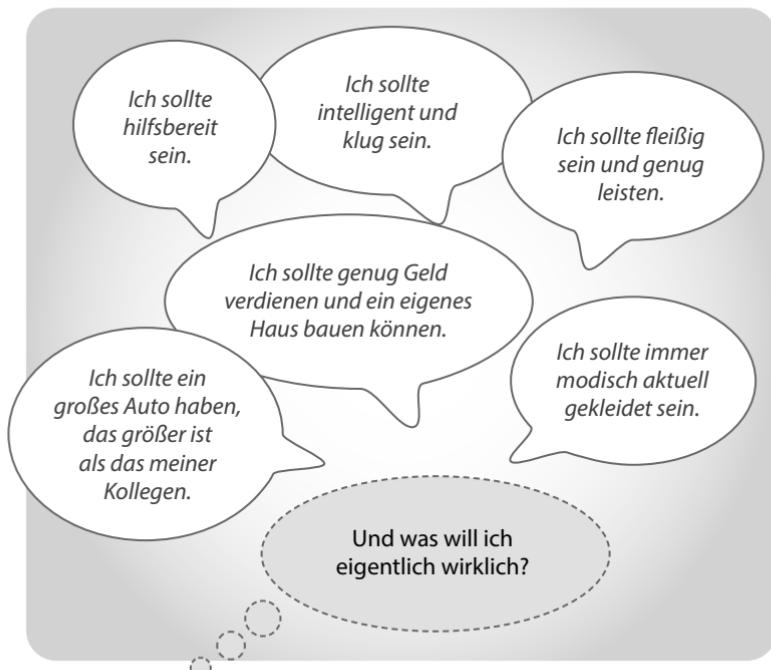
## \* SCHRITT 1 \*

und in den Übungen, auch wenn es anstrengend ist, sich dennoch gut anfühlt, weil die gleichmäßige und konzentrierte Bewegung eine Art angenehme und erfüllende Meditation darstellt und weil man sich über die Energie und Spannkraft des Körpers freut, die durch das regelmäßige Training zunimmt? Oder geht man doch nur hin, weil es die anderen tun und es gut angesehen ist oder weil man für andere attraktiver werden will? Nimmt man dafür in Kauf, dass man es lustlos tut, die Anstrengung unangenehm findet und letztlich froh ist, wenn man wieder draußen ist?

Besonders wichtig ist, dass nicht nur die Erwartungen der anderen ausschlaggebend sein können für das, was jemand sich wünscht und als Ziel verfolgt. Es ist vor allem das eigene Bild, das jemand von sich selbst hat, das bestimmt, *wie er sein sollte*. Eigentlich hat jeder ein solches Idealbild von sich selbst, nach dem er strebt und dem er nachjagt. Wenn er diesem Idealbild, diesem Selbstideal entspricht, glaubt er, dass er dann mit sich zufrieden sein kann und von anderen genug Anerkennung bekommt. Dieses Selbstbild ist nicht einfach nur 1:1 von anderen übernommen worden – es wurde zwar übernommen, hat sich dann aber weiterentwickelt in dem Versuch, nicht mehr der Angst, der Hilflosigkeit und dem Alleinsein ausgesetzt sein zu müssen. Dieses Thema wird uns später im vierten Kapitel über die Muster des Lebens wiederbegegnen.

Wenn man diesem Idealbild nachjagt, verbiegt man sich. Man ist sich selbst entfremdet, weil man gar nicht mehr wahrnimmt, was man eigentlich wünscht und will. Man hat den Kontakt zu sich selbst buchstäblich verloren und damit auch den Zugang zu seinen eigenen Gefühlen. Sobald man seine Gefühle – wieder – fühlen kann, sie erlebt und manchmal auch erleidet, erfährt man die Unzufriedenheit und das Zerrissensein dieser Entfremdung und dass die bisherigen Ziele gar nicht zu einem selbst gehören.

## *Was ich wirklich will und was ich loslassen kann*



Die »Solltes« und die Wünsche

## *Haben oder Sein*

Das Buch von Erich Fromm, das den Titel »Haben oder Sein« trägt, ist eines der psychologischen Bücher, das weit über den Kreis der Fachleute hinaus bekannt geworden ist. Das Streben des modernen Menschen ist viel zu sehr darauf ausgerichtet, Dinge zu haben und sie zu besitzen, Reichtum anzuhäufen oder Geld zu sparen, ohne zu wissen, wofür, und oft ohne die Möglichkeit, es je auszugeben. Da scheint der Selbstwert davon abzuhängen, wie viel man hat. Da ist das Haben wichtiger als das Sein. Aber es geht noch weiter: Etwas, das eigentlich ein Erleben beinhaltet, wird zu einem Ding, zu einem Objekt, das man besitzt und »hat«.

## \* SCHRITT 1 \*

Auch ein Urlaub, der eigentlich ein Erlebnis sein könnte, kann als Statussymbol zu einem Objekt werden, wodurch sich Wahrnehmung und Aufmerksamkeit verschieben können. Man ist nicht mehr gefesselt vom Spüren, vom Fühlen und von der Lebendigkeit, sondern man steht mehr neben sich selbst und erlebt den Urlaub gar nicht wirklich.

Ist die sexuelle Begegnung wirklich lebendig erlebt, eine körperliche Ekstase, die sich aus dem Augenblick entfaltet und im Augenblick ganz gefühlt und gespürt wird, oder ist Sexualität etwas, das getan werden sollte, das eine Erwartung befriedigt oder eine »Nummer« ist? Etwas, das vielleicht sogar nur auf den Imagegewinn abzielt, mit dem oder der im Bett gewesen zu sein, und dadurch zu einem Objekt geworden ist?

### *Das entfremdete Leben*

Es sind vor allem Erwartungen, die »Solltes«, das »Ich sollte dies, ich sollte das ...«, die uns vom Leben entfremden. Mit dem, was jemand wirklich will und fühlt, hat das oft gar nichts zu tun; es sind eher Wünsche nach etwas, das man haben sollte, ohne dass man fühlen kann, ob man es tatsächlich möchte. Das Schlimme ist, dass die eigenen Gefühle und damit auch die wirklichen Wünsche und Bedürfnisse gar nicht mehr wahrgenommen werden. Dann sind die Wünsche, auf die man ausgerichtet ist, entfremdet, sie haben mit einem selbst nicht mehr wirklich viel zu tun. Dann wird das Leben als leer erlebt, dann gibt es Wünsche, die, selbst wenn sie erfüllt werden, kein Gefühl von Glück und kein Erfülltsein hervorrufen können.

Wenn sich die Ziele und Wünsche an den tatsächlichen und vermeintlichen Erwartungen der anderen ausrichten sowie an den Erwartungen, die man an sich selbst hat, dann ist es buchstäb-

lich nicht das eigene Leben, das gelebt wird, sondern ein entfremdetes Leben. Solch ein Leben ist nur dazu da, eine bestimmte Fassade aufrechtzuerhalten. Es ist das »falsche Selbst«, ein Begriff, den Karen Horney zum ersten Mal verwendete.

Um zum »wahren Selbst« zu kommen, also zu dem, was man wirklich ist und sein könnte, ist es notwendig, wirklich fühlen zu können. Mit dieser Fähigkeit steht und fällt alles, wenn man sich auf den Weg der Selbsterkenntnis begeben möchte.

### *Das heilsame Gefühl*

Oft ist jemand erschüttert, wenn er wirklich begreift, wie weit er von seinem eigenen Fühlen entfernt ist und dass er sich stattdessen nur auf das bezieht, was seiner Meinung nach sein sollte und sein müsste; er ist erschüttert, wenn er wirklich sieht und spürt, wie entfremdet sein bisheriges Leben war und wie wenig es mit ihm zu tun hatte. Diese Erschütterung, so schmerhaft sie auch ist, bewirkt jedoch vielleicht zum ersten Mal seit langem, das wirklich etwas gefühlt wird, nämlich Schmerz und Verzweiflung. Zum ersten Mal seit langem ist da ein Moment, in dem jemand endlich einmal wieder wirklich er selbst ist. In dieser Erschütterung taucht oft reflexhaft die Frage auf: »Was soll ich jetzt tun?«

Dabei ist genau diese Frage fehl am Platz; sie schiebt das so unendlich heilsame Gefühl der Erschütterung, des Schmerzes und der Verzweiflung einfach beiseite. Das ist die Funktion dieser Frage, dieses Gedankens: die unangenehmen Gefühle beiseitezu-schieben. Wir werden im zweiten Kapitel genauer sehen, welches Unheil daraus entsteht. Die Frage: »Was soll ich jetzt tun?« enthält sofort wieder das »ich soll«.

Wenn sie doch wenigstens lauten würde: »Was will ich jetzt tun?« Aber auch diese Frage hat Zeit, und wird sie ernst genom-

## \* SCHRITT 1 \*

men, weiß man: Bevor man nicht wirklich fühlt, kann man auch nicht entdecken, was man wirklich will. Der Untertitel dieses Buches, »Durch das Tor des Fühlens zu innerer Freiheit finden«, deutet darauf hin: Nur durch das Tor des Fühlens kann ich entdecken, was ich wirklich will und was zu mir gehört.

Dem »Fühlenkönnen« ist ein eigenes, das zweite Kapitel gewidmet. Das Thema des Fühlens zieht sich zugleich durch alle anderen Kapitel, und die »Solltes« werden uns aufgrund ihrer Wichtigkeit im vierten Kapitel wiederbegegnen.

### Bewusste und unbewusste Wünsche und Ziele

Es gibt viele verschiedene Wünsche und Ziele, die nur zum Teil bewusst und zum Großteil unbewusst sind. Mehr als 98 Prozent unserer Informationen werden unbewusst aufgenommen und auch unbewusst verarbeitet. Das Unbewusste gleicht einer gigantischen Fabrikanlage mit verschiedensten Maschinen und Abteilungen, die aber ganz im Untergrund, unterhalb des Sichtbaren, arbeiten und von Zeit zu Zeit einen Gedanken ausstoßen, der ins Bewusstsein dringt.

Wir sind nicht Herr im eigenen Hause, das war die Erkenntnis Sigmund Freuds, die auch »die dritte große Kränkung des Menschen« genannt wird – nach der ersten Kränkung, dass die Erde durchaus nicht der Mittelpunkt des Universums ist, um den sich die Sonne und auch alles andere dreht, und der zweiten Kränkung, dass wir uns nicht im Mittelpunkt des Universums, sondern ganz weit am Rand davon bewegen.

Wie wenig ist uns von all den inneren Prozessen eigentlich bewusst und wie wenig davon unterliegt unserer Kontrolle! Oft regieren die unbewussten Wünsche unser Leben viel stärker als

die bewussten. So mag sich einer mit all seiner Energie wünschen, beruflich Karriere zu machen; es gibt da jedoch einen unbewussten Wunsch, den Vater nicht zu übertrumpfen aus Angst, ihn dadurch so zu verletzen, dass er seine Liebe verlieren würde. Daher wird derjenige bezüglich seiner Karriere ein ums andere Mal scheitern und nie verstehen, weshalb, solange der zweite Wunsch unbewusst bleibt und er sich deswegen nicht damit auseinandersetzen kann.

In einem anderen Fall mag der bewusste Wunsch darin bestehen, eine Doktorarbeit oder einen Roman zu schreiben; gleichzeitig ist aber ein unbewusster Wunsch darauf gerichtet, sich so zu verhalten, dass man auf jeden Fall einer möglichen Kritik aus dem Weg geht und ihr zuvorkommt, aus der unbewussten Angst heraus, mit einer Kritik zugleich ausgeschlossen zu werden aus der Gemeinschaft und allein umzukommen – so wie es immerhin vier Millionen Jahre lang war, wenn man aus der Horde ausgeschlossen war. Dann wird man die Doktorarbeit oder das Buch einfach nicht fertig bekommen, weil man damit einen Standpunkt einnehmen müsste und Kritik in welcher Form auch immer auf einen zukommen könnte.

Die unbewussten Wünsche und Ziele können also unsere besten Pläne sabotieren und scheitern lassen.

Mit den konflikthaften, oft entgegengesetzten Wünschen und Zielen verhält es sich wie mit jemandem auf einem Segelschiff ohne Ruder und mit Segeln, die in verschiedene Richtungen gesetzt sind, wodurch das Schiff mal in die eine, mal in die andere Richtung getrieben wird. Solange ein großer Teil der Wünsche unbewusst bleibt, weiß man noch nicht einmal – um im Bilde zu bleiben –, woher der Wind weht.

Da ist es gut, wenn die zuvor unbewussten Wünsche bewusst werden, damit man die verschiedenen Wünsche ins Auge fassen

## \* SCHRITT 1 \*

und entscheiden kann, welche bestehen bleiben sollen und was besser losgelassen wird, weil es nichts als Ballast darstellt. Und vor allem: »Für welches Ziel lohnt es sich wirklich, meine Energie einzusetzen? Was von all den Wünschen ist mir wirklich wichtig?«

Sigmund Freud ging noch einen Schritt weiter, als er sagte: »Wer nichts hat, für das er bereit wäre, sein Leben aufs Spiel zu setzen, nimmt sich selbst und das ganze Leben nicht ernst.« Und Albert Einstein sagte dazu: »Wenn du glücklich sein willst, dann suche dir ein Ziel, für das du dein Leben einsetzt.«

### Die Ich-Bedürfnisse

Glücklich zu sein, so hatten wir gesagt, heißt: lebendig zu sein, zu lieben und sich geliebt zu fühlen; im Einklang zu sein mit sich und den anderen, die einem wichtig sind; und Ja sagen zu können zu seinem Leben. Dies wird unterstützt und leichter, wenn man getragen ist von dem Gefühl der Verbundenheit mit allen und mit dem Ganzen. Aber leider erleben sich die meisten Menschen als getrennt – als getrennt von den anderen und sogar als getrennt von sich selbst.

Wenn der Mensch sich als getrennt erlebt, hat sein Ich einen drängenden Wunsch, sich zu behaupten, besonders zu sein und auch besser zu sein als die anderen. Es werden nicht nur Gedanken, Gefühle und Handlungen wahrgenommen, sondern alle diese Wahrnehmungen werden auf ein Ich bezogen. Es entstehen dadurch besondere Ich-Bedürfnisse.

Der menschliche Geist entwickelte sich durch die wachsende Fähigkeit des Vorausschauens und später dann durch die des Planens beständig weiter. Die Aussaat des Kornes wird begleitet von der Erwartung des Erntens, und trotz des Hungers im Winter durfte eben wegen dieser Erwartung nicht das gesamte Korn auf-

## *Was ich wirklich will und was ich loslassen kann*

gegessen werden. Die Erfahrung, dass Erwartetes eintrifft, war für unsere Vorfahren in der Steinzeit ein außerordentlich positives Erleben. Das ist etwas, das wir gar nicht mehr richtig wahrnehmen können, denn es ist uns ganz selbstverständlich geworden, zu glauben, dass unsere Erwartungen eintreffen werden.

Der ich-hafte Verstand drängt darauf, dass unsere Erwartungen *in allen Bereichen* eintreffen. Er will recht haben und recht behalten. Es gibt ein schönes Sprichwort, das besagt, man könne entweder recht haben oder Freunde, aber nicht beides. Eine Variante davon ist, dass man glücklich sein oder recht haben könne, aber nicht beides. Das Ich möchte Kontrolle ausüben und nicht nur da, wo Kontrolle sinnvoll und nötig ist, wenn es darum geht, eine Maschine zu bauen oder ein Essen zuzubereiten. Es möchte auch Kontrolle über Gefühle haben, über die jeweilige Situation und oftmals sogar über den anderen. Es ist nicht unbedingt die reale Kontrolle, auf die das Ich abzielt, die ja auch oftmals gar nicht möglich ist, sondern es geht um die Kontrolle in der Vorstellung, die Kontrolle über das Wissen, was als Nächstes geschieht. So denkt man sich eine Theorie darüber aus, wie der andere funktioniert und was er aus welchen Gründen tut.

## *Reale Bedürfnisse werden verbogen und pervertiert*

Bei der Gestaltung der materiellen Welt kann Planung notwendig sein, und wir freuen uns, wenn unsere Erwartungen erfüllt werden. Das Ich verbiegt dies jedoch gern zu dem Bedürfnis, dass auch das innere Erleben und die Gefühle mit den eigenen Erwartungen übereinstimmen und der eigenen Kontrolle unterliegen. Wie oft sagt jemand über ein Gefühl: »Ja, das kenne ich, und daher ...« Das entspricht dem Bedürfnis des Ichs, dass es möglichst nichts Unbekanntes und Unkontrollierbares geben möge.

## \* SCHRITT 1 \*

Die Einzigartigkeit des Menschen, das Bedürfnis nach Lebendigkeit und das Bedürfnis, die eigenen Fähigkeiten und Talente zu entfalten, werden pervertiert zum Bedürfnis, besonders zu sein und besser zu sein als die anderen.

Das reale und fundamentale Bedürfnis nach Wahrheit, nach Verstehen und Weisheit wird verdreht zum Bedürfnis nach Konzepten und Kontrolle auch in all den Bereichen, wo Konzepte und Kontrolle dem Leben nur im Wege stehen. Unterschiedliche Konzepte von Gott haben zu furchtbaren Kriegen geführt. Wie viele Konzepte von den anderen, gerade gegenüber Fremden, waren und sind nur dazu da, die eigene Unsicherheit nicht fühlen und die Angst vor dem Unbekannten nicht ertragen zu müssen.

Die Ich-Bedürfnisse haben eine wesentliche Ursache: das Gefühl von Mangel, der immer als quälend und bedrückend erlebt wird. Was das materielle und vor allem das kulturelle Leben angeht und die Möglichkeiten, sich schöpferisch und kreativ in der Arbeit und in anderen Tätigkeiten zu entfalten, lebt ein Großteil der Menschen in unserer so reichen Gesellschaft tatsächlich im Mangelzustand.

Als noch schmerzlicher und größer wird der Mangel an Liebe erfahren. Die Ursache dieses Mangels ist eine Verzerrung der Perspektive: Liebe wird als etwas wahrgenommen, das von außen zu bekommen sein muss. Wenn der Mensch erst einmal die innere Erfahrung macht, ganz und gar Liebe und überfließende Liebe zu sein, hört die Suche im Außen auf. Und paradoxe Weise wird dann, und erst dann auch fließende Liebe im Außen wahrgenommen und im Kontakt mit Menschen erlebt und gefühlt. Es ist eine der verschiedenen Paradoxien des Daseins: Erst wenn ich die Erfahrung mache, selbst Liebe zu sein, verschwindet der Mangel.

Neben dem materiellen Mangel und dem Mangel an Liebe wird ein dritter Mangel erlebt: der Mangel an Sinn.

## Welchen Sinn hat das Leben?

Wenn nach dem Sinn des Lebens gefragt wird, geht man meistens an diese Frage genauso heran wie an die Frage: »Welchen Sinn hat der Stuhl?« Bei dem Stuhl ist es einfach: Der Stuhl hat den Sinn (gleichbedeutend mit Zweck), dass er Gelegenheit zum Sitzen gibt. Und eigentlich ist uns klar, dass wir an den Sinn des menschlichen Lebens anders herangehen müssen. Aber genau das wird oftmals nicht getan.

Wenn jemand fragt: »Welchen Sinn hat mein Leben denn?«, dann meint er tatsächlich oft: »Welchen Nutzen hat es?« Und er meint damit: »Welchen Nutzen hat es für andere?« Oder es wird gefragt: »Welche Bedeutung hat es?« Aber auch dahinter steckt die Frage, was es darstellt, bewirkt, für andere bedeutet ... Hier schlägt sich sicher auch das Erbe des Reformators Calvin nieder, der glaubte, dass am wirtschaftlichen Erfolg des Menschen abzulesen sei, ob Gott ihn liebe und für den Himmel vorgesehen habe. Auch das instrumentelle, das auf die Zweckmäßigkeit gerichtete Denken durch die Industrialisierung und Ökonomisierung des ganzen Lebens wirkt sich hier aus.

Was steckt hinter dem Zweifel am Sinn des Lebens, hinter der Frage nach dem Zweck und Nutzen des eigenen Daseins? Es ist der Versuch, sein Dasein zu rechtfertigen, sodass man zu Recht einen Platz in der Welt bekommt, weil man nützlich ist und eine Bedeutung hat. Die Tragödie besteht genau darin, dass den meisten Menschen ihr Dasein nicht als ganz und gar selbstverständlich erscheint und die Daseinsberechtigung ebenso wenig.

Die Selbstverständlichkeit drückt sich als ein ganz und gar grundlegend gefühltes »Ich bin« aus. Ein unbezweifeltes, weil unmittelbar erfahrenes »Ich existiere«. Ohne ein »Ich bin dies oder jenes«, genauso ohne ein »Ich existiere, damit ...«

## \* SCHRITT 1 \*

Wenn diese gefühlte und erfahrene Selbstverständlichkeit fehlt, dann besteht das ganze Leben aus dem Kampf, seinen Platz im Leben zu behaupten oder überhaupt erst zu bekommen. Es ist eine kontinuierliche Anstrengung, sein Dasein zu rechtfertigen, indem man etwas Wichtiges leistet und für andere nützlich ist. Man muss etwas geben, um da sein zu dürfen. Die Selbstverständlichkeit dagegen ist ein Dasein ohne Zweck und Nutzen. Meister Eckhart hat gesagt, das Leben selbst würde auf die Frage, warum es lebe, antworten: »Ich lebe, um zu leben«, ohne ein Warum.

Dann bleibt der Wunsch des Menschen, zu schenken und zu geben, ohne dies als Rechtfertigung seines Daseins zu brauchen. Dies entspricht der natürlichen Bewegung der Liebe. Dieser Wunsch ist anstrengungslos und eine Freude. Er entspringt dem Gefühl, mehr als genug zu haben und im inneren Reichtum, ja sogar im Überfluss zu leben.

Zu geben, um nützlich zu sein, um einen Platz zu haben und sich zugehörig fühlen zu dürfen, ist immer eine große Anstrengung und führt zu Erschöpfung. Dann ist das Geben ein Muss, und nützlich zu sein wird zu Zwang und Bürde.

Wenn man das Gefühl hat, in der Fülle und im Überfluss zu sein, dann ist der Wunsch zu geben auch begründet in einer Dankbarkeit dem Leben gegenüber. Dann bleibt es ein Geben-wollen und wird niemals zu einem Gebenmüssen.

Wenn Nützlichkeit und Zweck genauso verschwinden wie Bedeutung, welchen Sinn hat das Leben dann? Der Sinn ist das unmittelbare Dasein. Es braucht nichts hinzuzukommen. *Ganz da zu sein, mit allen seinen Sinnen, das ist der Sinn.* Wenn ich ganz da bin und alles andere ganz da sein lasse, das ist Liebe. *So ist die Liebe der Sinn.* Wenn ich ganz da bin, mit allen Sinnen, und alles liebe, mich, die anderen, die Welt und das Leben, dann gibt es *ein tiefes und vollständiges Ja zum Leben. Das ist der Sinn.*

## Die Sehnsucht nach dem Ganzsein

Es gibt Wünsche und Ziele auf verschiedenen Ebenen. Da ist die Ebene der drei Grundtriebe: der Trieb zur Selbsterhaltung, der Trieb zur Vermehrung – der sexuelle Trieb – und der Hordentrieb. Dann gibt es die physischen Bedürfnisse nach Sauerstoff, Nahrung, Hautkontakt und Wärme, außerdem die emotionalen Bedürfnisse nach Nähe, Liebe, Selbstachtung und Glück, die geistigen Bedürfnisse nach Verstehen, Schönheit und Wissen, die sozialen Bedürfnisse nach Kontakt, Respekt, Anerkennung, Freundschaft und Liebe, und es gibt die bereits dargestellten Bedürfnisse nach Lebendigkeit, Selbstverwirklichung und Einklang mit sich selbst und anderen als Grundlage des Glücklichseins.

Es gibt noch eine weitere Ebene, das ist eine Sehnsucht nach Verbundenheit und nach Einssein. Eine Sehnsucht danach, anzukommen – anzukommen in etwas, das sich auf eine unzweifelhafte Weise anfühlt wie »zu Hause anzukommen«. Es ist eine Sehnsucht nach tiefem und vollständigem Frieden. Ein Dasein, in dem das Sehnen und das Suchen Ruhe gefunden haben. Diese Sehnsucht hat es schwerer als die anderen, sie wird nicht so leicht wahrgenommen, sie hat noch nicht einmal einen klaren Namen. Der Mensch spürt diese Sehnsucht als ein Unerfülltsein und richtet dies zunächst auf Ziele, die greifbar sind: das Fernweh nach fremden Ländern, der Erfolg im Beruf und eine wundervolle Beziehung. Aber auch dann, wenn all das gelingt, fühlen viele weiterhin eine tiefe Unerfülltheit. Eine Frage bleibt: »Das kann doch noch nicht alles sein?«

Der Mensch ist schon mehr bei sich angekommen, wenn er diese Sehnsucht tatsächlich fühlt und wahrnimmt und nicht mehr auf Ersatzbefriedigungen verschiebt, wenn er nicht mehr Erfüllung sucht, wo sie nicht zu finden ist. Denn das ist die Quelle von

## \* SCHRITT 1 \*

Unglück, das vor allem viele Beziehungen und die Liebe betrifft. Der Mensch sucht Erfüllung und glaubt – weil er es nicht anders weiß –, dass ihm der Beruf, die Liebe und die Familie Erfüllung geben. Genau damit ist die Liebe überfordert.

Der andere und die Beziehung könnten die Quelle von so viel Freude, Lust und Glück sein. Wer aber seine ganze Erfüllung in der Beziehung sucht, wird all das, was möglich ist, immer noch als »zu wenig« wahrnehmen – und das dann dem anderen vorwerfen. Doch der andere ist ja wahrscheinlich genauso neurotisch wie man selbst; warum sollte all die Unvollkommenheit, die man selbst mitbringt und die man auch dem anderen zugestehen muss, in wundervolle Vollkommenheit verwandelt werden, nur weil man jetzt zu zweit ist? Die fehlende Erfüllung wird in der Regel dem anderen vorgeworfen, er ist nicht gut genug. Oft begibt man sich dann auf die Suche nach einem neuen Partner, der endlich die Erfüllung bringen soll.

So viele Beziehungen zerbrechen unter der Last des falschen Anspruchs. Wie viel wäre gewonnen, wenn dieser Anspruch losgelassen werden könnte! Wenn die Erfüllung dort gesucht wird, wo sie gefunden werden kann, nämlich in sich selbst.

Wenn der Mensch diese Sehnsucht also fühlt und weiß, dass er die Erfüllung nur in sich selbst finden kann, ist er schon wesentlich mehr im Einklang mit sich und wesentlich mehr bei sich angekommen. Aber dann ist es noch ein Stück Weg, auch dort anzukommen, wohin einen die Sehnsucht drängt: bei sich selbst anzukommen, aber in einer größeren Tiefe und in einer tieferen Wirklichkeit.

## Der Weg zur inneren Freiheit: Überflüssiges loslassen

### *1. Herausfinden, was du willst*

Der Weg in die Freiheit beginnt damit, seine Wünsche und Ziele kennenzulernen und die unbewussten Ziele bewusst werden zu lassen. Dabei helfen die Übungen und Schritte aus den folgenden Kapiteln, vor allem dem vierten Kapitel, in dem es darum geht, die Muster des Lebens und des Verhaltens zu verstehen.

Viele Menschen kennen ihre Wünsche nur in der Negation, wie etwa: »Ich möchte nicht mehr so erschöpft sein; ich möchte nicht mehr so schüchtern sein; ich möchte nicht so wie die anderen sein; ich möchte nicht schwach sein; ich möchte nicht arbeitslos sein.« Das bedeutet nicht, dass die jeweiligen Wünsche, die in dieser Negation versteckt sind, nicht wirklich wichtige Wünsche wären. Nur kann sich das Unbewusste auf diese Negation nicht produktiv einstellen.

Wenn zum Beispiel einem Kind gesagt wird: »Verschütte die Milch nicht«, denkt das Kind die ganze Zeit daran, die Milch nicht zu verschütten. Natürlich ist jetzt das Verschütten der Milch dauerhaft als Bild präsent, sodass es sogar wahrscheinlicher wird, dass das Kind die Milch verschüttet. Das Unbewusste kennt tatsächlich keine Negation, was oft mit der Aufforderung veranschaulicht wird: »Denk jetzt nicht an einen rosa Elefanten.«

Der Wunsch, nicht mehr schüchtern zu sein, richtet also die ganze Zeit die Energie und die Aufmerksamkeit auf das Schüchternsein und gerade nicht auf das, was jemand sich eigentlich wünscht, nämlich, offen gegenüber anderen Menschen zu sein, sich mitteilen und ausdrücken zu können und eine kreative und liebevolle Nähe herstellen zu können.

## \* SCHRITT 1 \*

Du kannst nun selbst wahrnehmen, welches Gefühl schon beim Lesen ausgelöst wird: Was geschieht innerlich bei der ersten Formulierung, »nicht mehr schüchtern zu sein«, und was geschieht beim Lesen der zweiten, nämlich »offen gegenüber anderen Menschen sein zu können«? Einmal wird der Blick und auch die innere Energie nur auf das gerichtet, woran ich leide und was mich unglücklich macht; im anderen Fall, bei der positiven Formulierung des Ziels, wird der Blick und die innere Energie auf das gerichtet, wie ich es mir wünsche, also auf das, was mich glücklich macht. Daraus ergibt sich eine einfache und zugleich wichtige Konsequenz, gerade auch bei den folgenden Übungen: *Fasse Wünsche und Ziele immer in eine positive Formulierung, finde einen Satz, der beschreibt, was du erreichen möchtest, und nicht, was du nicht mehr möchtest.*

Der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass eine Negation da Sinn macht, wo es sich um einen direkten, knappen Imperativ, einen kurzen, schnellen Hinweis handelt, beispielsweise: »Nichts tun, sondern geschehen lassen.« Oder: »Den Atem nicht verstärken und nicht festhalten.«

### WÜNSCHE 1: »WAS WILL ICH?«



- Setze dich mehrmals für eine halbe Stunde hin und schreibe alle Wünsche auf, die dir jeweils in den Sinn kommen. Stelle dir immer wieder dieselbe Frage: »Was möchte ich?«
- Notiere die Antworten untereinander auf der linken Seite des Blattes und lasse die rechte Seite frei.

## *2. Das Motiv hinter dem Wunsch*

Der Wunsch selbst sagt nicht so viel über dich und dein Leben aus, noch nicht einmal darüber, was du eigentlich möchtest. Als Beispiel: Da gäbe es den Wunsch, ein neues Auto zu bekommen. Welche Bedeutung aber hat dieser Wunsch, welche Wünsche stehen dahinter, was möchte ich mit dem neuen Auto erreichen und bekommen? Die Frage »Was wünsche ich mir?« ist also nur der erste Schritt; darauf folgt die zweite Frage: »Wenn ich das neue Auto habe, was soll es mir geben?«

Mögliche Antworten könnten sein:

- ◆ Die Nachbarn und die Arbeitskollegen sollen mich beneiden.
- ◆ Ich möchte im Winter nicht jeden zweiten Tag mein altes Auto anschieben oder zu Fuß gehen müssen.
- ◆ Ich will ein größeres Auto, damit ich zu zweit in den Urlaub fahren und mit dem Kombiwagen genug Gepäck und auch die Fahrräder mitnehmen kann.

Die Antwort klärt also, welche Intention hinter dem Wunsch steht, sie klärt, was mir eigentlich wichtig ist.

Wenn man sich nun noch eingehender mit der wirklichen Motivation beschäftigen möchte, kann man einen dritten Schritt anfügen und erneut die Frage stellen: »Was soll mir dieses Ziel, wenn ich es erreicht habe, geben?« Zum Beispiel: »Wenn die Nachbarn und die Arbeitskollegen mich beneiden, was soll mir das geben?« Eine mögliche Antwort könnte sein: Anerkennung und Liebe.

\* SCHRITT 1 \*



**WÜNSCHE 2:  
»WAS SOLL MIR DAS GEBEN?«**

1. Setze dich zu einem späteren Zeitpunkt hin, gehe jeden einzelnen Wunsch aus Übung 1 durch und stelle die zweite Frage nach der Intention hinter dem Wunsch:

*»Was soll mir die Erfüllung dieses Wunsches geben?«*

2. Wende dich dann wieder jedem einzelnen Wunsch zu und stelle nun die dritte Frage nach der tieferen Intention:

*»Was soll mir dieses Ziel, wenn ich es erreicht habe, geben?«*

3. Dann kannst du im Anschluss die Frage stellen:

*»Gibt es für das, was ich erreichen möchte, vielleicht einen viel besseren und viel befriedigenderen Weg?«*



**WÜNSCHE 3: »SOLLTE ICH ES?  
ODER WILL ICH ES?«**

- Gehe alle notierten Wünsche durch und stelle dir die Frage:

*»Ist es ein wirklicher Wunsch, oder ist es etwas, das ich ›sollte‹? Ist es eine Erwartung, die andere an mich haben? Ist es eine Erwartung, die ich selbst an mich habe? Oder kann ich den Wunsch wahrhaftig fühlen und die Sehnsucht danach?«*

### *3. Vergessene und verborgene Wünsche entdecken*

Alle Menschen hatten in ihrer Kindheit und Jugend Träume und Visionen, die auf der Strecke geblieben sind. Manch einer gab sie auf, weil die Arbeit oder die Familie es erforderlich machten, darauf zu verzichten, oder weil diese es erforderlich zu machen schienen. Andere wieder kamen nicht dazu, weil sie es sich nicht mehr zutrauten, ihre Träume zu leben.

Es macht jedoch viel lebendiger und kreativer, sich an die Wünsche und Träume des Kindes und Jugendlichen wieder zu erinnern, um dann zu entdecken, dass einige davon immer noch eine wesentliche Bedeutung haben. Natürlich wird man mit 40 nicht mehr in die Fußballnationalmannschaft kommen – vielleicht war das der wichtigste Traum in der Kindheit –, doch viele Wünsche können noch realisiert werden, vielleicht nur in einer anderen Form. Und manche Wünsche oder eine tiefe Sehnsucht können vielleicht zum ersten Mal entdeckt werden ...

Wenn sich bei den vorigen Übungen und Selbsterforschungen einiges an blockierenden, unbewussten Wünschen und Zielen gelöst hat und sich einige Aktivitäten als eine überflüssige Gewohnheit gezeigt haben, dann entsteht wieder Freiraum im Leben.

Das Loslassen des Überflüssigen kann dich freier machen, alles entschleunigen und dir mehr Zeit zum Durchatmen verschaffen. So kann auch wieder Raum für Neues oder Vergessenes entstehen. Wenn es nicht mehr die Fußballnationalmannschaft sein kann, so doch vielleicht die Seniorenmannschaft, oder man bringt sich vielleicht im Jugendtraining ein.



## VERGESSENE WÜNSCHE UND VISIONEN

1. Wie ist es mir mit meinen Wünschen ergangen, welche Träume und Visionen von der Zukunft hatte ich?
  - ◆ ... im Alter von 12–13 • 16–17 • 19–20 • 24–26
2. Was sollten mir die einzelnen Wünsche und Visionen geben?  
Was war mir an ihnen wichtig?
3. Der Wunsch selbst sagt oft gar nicht so viel aus, zum Beispiel wird der Wunsch »erfolgreich im Beruf sein« erst mit der zweiten Frage verständlich: »Wenn ich das Ziel erreicht habe, was soll es mir geben?« Soll mir der Erfolg ein hohes Einkommen garantieren, mit dem ich andere Wünsche und Ziele finanzieren kann, oder soll der Erfolg im Beruf ermöglichen, einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung der Gesellschaft zu leisten, oder soll es das Ziel sein, in erster Linie mein Selbstwertgefühl zu stärken, sodass ich endlich stolz auf mich sein kann?
4. Was habe ich von meinen Wünschen, Visionen und Träumen inzwischen realisiert? Hat es mir das gebracht, was ich mir von diesem Ziel früher erhofft hatte?
5. Welche Wünsche habe ich wegen der Arbeit, der Familie oder anderer Gründe, nicht zuletzt aus Ignoranz mir selbst gegenüber, zurückgestellt? Wie könnte ich ihnen in meinem jetzigen Leben, mit allem, was inzwischen ist, Raum geben?
6. Welchen Wunsch will ich tatsächlich realisieren?
7. Was brauche ich dafür: Wie viel Zeit? Wie viel Geld? Andere Menschen? ...