

Elisabeth Reisch

---

# Wünsche loslassen – das Leben gewinnen

Das 7-Schritte-Programm  
für mehr innere Freiheit

Klett-Cotta

leben!

Alle Bücher aus der Reihe »Klett-Cotta Leben!«  
finden sich unter [www.klett-cotta.de/leben](http://www.klett-cotta.de/leben)

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659,  
Stuttgart 2009

Alle Rechte vorbehalten

Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des  
Verlages

Printed in Germany

Umschlag: Roland Sazinger, Stuttgart

Foto: Anja Krämer

Gesetzt aus der Concorde von Kösel, Krugzell

Auf säure- und holzfreiem Werkdruckpapier gedruckt

und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-86015-3

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliogra-  
fische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

## Einführung und Überblick

### Sieben Schlüssel zum Glück

*»Wenn wir eine große Enttäuschung erleben,  
wissen wir nicht, ob das das Ende der Geschichte ist.  
Es kann genauso gut der  
Anfang eines großen Abenteuers sein.«*

Pema Chödrön

Möchten Sie gerne einem Menschen begegnen, der großzügig und liebevoll mit anderen umgeht, dankbar ist für das, was er hat, ein Mensch, der weise ist, in Frieden mit sich und anderen lebt und sich dabei selbst akzeptiert?

Wer wünscht sich nicht, so einem Menschen zu begegnen, ihn vielleicht sogar zum Freund oder zur Freundin zu gewinnen?

Nun, wie wäre es, wenn Sie entdeckten, dass Sie selbst dieser Mensch sind? Jemand, der sich und andere liebt, ein freudvolles, offenes Herz hat und im Reinen ist mit dem, was geschieht – oder auch nicht geschieht? Sie denken, das wäre weit weg von dem, wie Sie sich selbst erleben? Und Sie haben recht – einesteils. Normalerweise sind wir eher identifiziert mit unseren Fehlern und Schwächen, mit dem, was uns nicht gefällt an uns – und an der Welt.

Unsere Unzufriedenheit drückt sich dadurch aus, immer etwas anderes sein zu wollen bzw. etwas anderes im Außen haben zu wollen als das, was gerade unsere Realität ist.

Wir alle wünschen uns dauerhaftes Glück und anhaltende Zufriedenheit ohne diese uns allen bekannten Einbrüche von Leid und Unglück. Was aber trennt uns von diesem vollkommen friedfertigen und gleichzeitig glücklichen Menschen, der wir alle sein wollen, aber augenscheinlich nicht sind?

Natürlich gibt es auch bei uns schöne, friedvolle, entspannte

und auch glückliche Augenblicke. Jedoch fehlt die Dauerhaftigkeit dieses Glücks. Sind unsere wechselhaften Stimmungen nicht ganz normal und menschlich, zumal um uns herum so viel passiert, was anscheinend die Ursache für unsere negativen Empfindungen ist? Freude, Glück, Ausgeglichenheit – wir wünschen uns das alle. Aber ist es nicht eine Illusion zu denken, dies solle *für immer* möglich sein – in jeder Situation unseres Lebens?

In diesem Buch nähern wir uns genau dieser Frage: Ist die Wechselhaftigkeit der Stimmungen unser eigentliches, natürliches Sein, oder ist es möglich, unabhängig, und zwar komplett unabhängig, von äußeren Bedingungen glücklich zu sein?

Gibt es Glück  
nur in kurzen  
Momenten?

Wann bekommen wir keinen Zugang zu unserem Glück – das wir ja durchaus kennen und immer mal wieder in ganz besonders schönen Augenblicken unseres Lebens kontaktieren können? Es gibt nur ein Problem für uns, wirklich nur ein einziges, dies allerdings in unzähligen Variationen.

Das wirklich Einzige, das uns vom dauerhaften Glück und Frieden trennt – egal, in welcher Situation wir uns gerade befinden –, sind zwei bzw. drei schlichte kleine Worte:

»Ich will« bzw. »Ich will nicht«.

Das ist alles.

So einfach soll das sein? Wir lassen unser »Wollen« los und bekommen dafür dauerhaftes Glück geschenkt? Ja, es ist so einfach, aber da wir ziemlich kompliziert sind, ist es in der Regel nicht möglich, dies sofort in seiner ganzen Tragweite zu verstehen und vor allem auch zu erleben.

Die Komplexität unserer Alltagswirklichkeit, dieses manchmal unüberschaubare Bedingungsgefüge erscheint uns manchmal so, als ob wir vor einem riesengroßen, durcheinandergerateten verfilzten Wollknäuel säßen und nicht wüssten, wie wir es entwirren sollen. Manchmal neigen wir dann dazu, an allen möglichen Stellen zu zerren und zu ziehen, was das Problem nur noch schlimmer macht. Oder wir resignieren und haben keine Lust mehr, das Wollknäuel zu entwirren – gleichzeitig brauchen wir aber etwas zum Anziehen, das uns wärmt.

Lassen Sie uns Schritt für Schritt vorgehen, wir nehmen als Ausgangspunkt das kleine Stück Wolle, das vor uns liegt, und – ohne zu zerren oder alles resigniert wegzulegen, fädeln wir das verknottete Wollknäuel Stück für Stück auf – bis alles glatt, schlicht und einfach vor uns liegt.

Wir fangen da an, wo wir uns befinden.

Unser Ausgangspunkt sind unsere Wünsche, Sehnsüchte, Hoffnungen und Befürchtungen, unsere vielen »Ich-will-« und »Ich-will-nicht«-Sätze in unserem Leben. Und unsere Hilfsmittel sind die folgenden Qualitäten, die wir in uns freisetzen wollen: Selbstakzeptanz, Mitgefühl, Dankbarkeit, Mitfreude, Verzeihen, Mut und Loslassen.

Die sieben  
Qualitäten

Das alles stellt unser Arbeitsmaterial dar.

In diesem Buch können Sie lernen, damit zu arbeiten.

Wie nun gehen wir konkret vor?

Wie kontaktieren wir diese Qualitäten, über die Sie, aber auch jeder andere Mensch ganz selbstverständlich verfügt? Wie können wir dies auf eine natürliche und uns selbst gegenüber freundliche Art und Weise erreichen?

Wie gewinnen wir dadurch eine innere Freiheit, die unabdingbare Voraussetzung zum Glücklichsein ist?

Wir nehmen uns so an, wie wir sind, und erschrecken oder überfordern unser kleines, noch nicht so gut erzogenes Ego nicht, sondern nehmen es freundlich bei der Hand und bieten ihm an, sich ein bisschen umzusehen in der Welt der Werte und Qualitäten. Vielleicht ist ja etwas dabei, was ihm gefällt und uns glücklich macht?

Die Kernaussage lautet, dass wir von unerfüllten Wünschen zu erfüllenden Qualitäten gelangen können. Dazu gehen wir Schritt für Schritt vor:

## Der erste Schlüssel zum Glück: Selbstakzeptanz

*»Ich will ... und erkenne mich damit komplett an.«*

In diesem ersten Schritt wenden wir uns selbst mit freundlicher Aufmerksamkeit zu. Welche Lebensthemen beschäftigen mich gerade? Was bewegt mich in meinem Leben? Was genau hält mich im Moment davon ab, komplett glücklich zu sein?

Wir öffnen uns dem gegenüber, was uns gerade beschäftigt, und formulieren dies schriftlich. Im Anschluss daran »extrahieren wir« den oder die »Ich-will-« bzw. »Ich-will-nicht«-Sätze, die unseren Beschreibungen zugrunde liegen, und erkennen uns damit komplett an.

Ab diesem Punkt lassen wir die inhaltliche Ausschmückung unserer Geschichten über uns selbst beiseite und arbeiten mit den zugrunde liegenden Wünschen weiter.

## Der zweite Schlüssel zum Glück: Mitgefühl

*»Ich will ... und beziehe andere in meine Wünsche mit ein.«*

Schon hier verlassen wir die übliche Egospur und starten unser erstes Überholmanöver:

Wir verallgemeinern unseren Wunsch und erkennen ihn als universelles, menschliches Grundbedürfnis an. Wir fühlen uns mit unserem Wunsch auch nicht mehr isoliert und allein, sondern öffnen uns für eine Herz-zu-Herz-Beziehung mit all jenen, die im Moment genauso empfinden wie wir.

Wir hören auf, um uns selbst zu kreisen, ohne unser Ego zu kränken, zurückzuweisen oder zu erschrecken.

*»Schau mal, es ist nicht persönlich. Deine Wünsche sind universell.«*

Auch hier ist liebevolle Achtsamkeit der Weg der Wahl: Wir bleiben nicht in unseren selbst kreierte Dramen stecken, noch werten wir uns ab oder beschimpfen uns, wenn wir leiden (»Stell dich nicht so an, anderen geht es noch viel schlechter als dir« usw.). Im liebevollen und sorgfältigen Sichselbstannehmen öffnen wir uns Schritt für Schritt den bzw. dem anderen. Es ist so,

als ob wir in unserem abgedunkelten, etwas miefigen Krankenzimmer die Fenster öffnen und frische Luft hereinlassen. Wir schauen nach draußen mit einem tiefen Atemzug und stellen fest:

»Ah, ich bin nicht allein mit meinen Lebensthemen.«

Dieser kleine Schritt vom Persönlichen hin zu anderen ist ein zutiefst kraftvolles Mittel zur persönlichen und spirituellen Reife.

### **Der dritte Schlüssel zum Glück: Dankbarkeit**

*»Ich will ... und erkenne, was ich schon alles habe.«*

Wir bleiben auf der Überholspur und geben noch etwas Gas. An diesem Punkt arbeiten wir mit Methoden, die unser kleines Ego, solange es sich um sich selbst dreht, allein nicht entdecken würde.

Anstatt uns immer weiter darauf zu konzentrieren, was uns alles fehlt, kümmern wir uns an dieser Stelle darum, was wir schon alles haben.

Gewöhnt sich unser Ego erst einmal an diese kleine Veränderung der Sichtweise, wird es immer mehr entdecken, wie viel stabiler sein Lebensglück dadurch wird.

### **Der vierte Schlüssel zum Glück: Mitfreude**

*»Ich will ... und freue mich darüber, wenn es andere bekommen.«*

Nun gewinnen wir weiter an Fahrt. Beim Thema Mitfreude mag der eine oder andere vielleicht lieber abbremsen und die nächste Ausfahrt ansteuern, als hier in diese Richtung noch einen Meter weiterzufahren.

Mitfreude? Das geht nun doch etwas zu weit.

Von unserer Egologik aus ist dies verständlich und nachvollziehbar. Wenn wir einen Wunsch haben, sollen wir uns darüber freuen, wenn andere ihn erfüllt bekommen?

Lassen Sie sich überraschen und überfordern Sie sich nicht. Das Buch verträgt es, skeptisch gelesen zu werden, bevor Sie sich vielleicht entscheiden, das eine oder andere in Ihrem Leben selbst auszuprobieren, um die heilende Wirkung kennenzulernen.

### **Der fünfte Schlüssel zum Glück: Verzeihen**

*»Ich will ... und verzeihe mir, den anderen und dem Leben, wenn ich es nicht bekomme.«*

Verzeihen ist auch nicht gerade eine Qualität, die unserem kleinen Ego auf Anhieb gut gefällt. Wir werden hier jedoch sehen, dass Verzeihen uns selbst, anderen und dem Leben im Allgemeinen gegenüber unabdingbar für unser Glück ist.

### **Der sechste Schlüssel zum Glück: Mut**

*»Ich will ... und nehme die Herausforderungen meines Lebens komplett an.«*

Hier können Sie lernen, die Schwierigkeiten und Probleme des Lebens zu nutzen, um zum Besten aller Liebe, Mitgefühl und Weisheit zu entwickeln. Es geht hier darum, mit offenem Herz und offenem Geist allem zu begegnen, vor dem wir uns normalerweise im Leben lieber verstecken. Wann immer wir bemerken, dass wir uns vor unseren Lebensaufgaben verschließen, nehmen wir dies als Herausforderung an, den scheinbar bequemen Weg zu verlassen und zum Besten aller Mut zu entwickeln.

### **Der siebte Schlüssel zum Glück: Loslassen**

*»Ich will ... und entdecke die Kunst der Widerstandslosigkeit.«*

Wenn wir die Qualitäten Selbstakzeptanz, Mitgefühl, Dankbarkeit, Mitfreude, Verzeihen und Mut in uns entdeckt haben, wird es uns leichter fallen, die letztendliche Weisheitsebene, die in der Kunst des Loslassens liegt, zu kontaktieren.