

# ÜBER DIE SIEBEN SCHRITTE DER HEILUNG

Aus dem Buch "Wenn der Wind weht, setze die Segel" von Martin Rubeau, erhältlich unter [www.martinrubeau.de](http://www.martinrubeau.de)

Dieses Papier unternimmt den Versuch, die zentralen Bestandteile von Veränderung zusammen zu fassen, so dass deutlich wird, wie sie aufeinander bezogen sind.

- 1) Anerkennen, was ist – oder: Die Dinge so sehen, wie sie sind
- 2) Ich öffne mich für die Möglichkeit, dass es auf einer unbewussten Ebene eine Entscheidung dafür gab und gibt, genau das Leben zu leben, das ich lebe
- 3) Von der Opferhaltung zur Selbstverantwortung:  
Ich fange an, die Verantwortung für mein Leben zu übernehmen
- 4) Ich bin verantwortlich und nicht schuldig
- 5) Fühlen, was geschieht, ohne zu reagieren
- 6) Der Ort jenseits des Verstandes, die spirituelle Dimension
- 7) Der Wunsch nach Veränderung und Wachstum

## 1) Anerkennen, was ist – oder: Die Dinge so sehen, wie sie sind

Es klingt einfach und es ist einfach.  
Und doch müssen wir, um die Dinge wirklich so sehen zu können, wie sie sind, eine Menge von mehr oder weniger festen Vorstellungen über uns und über das Leben aufgeben. Denn den meisten von uns ist beigebracht worden, dass wir so wie wir sind, nicht in Ordnung sind und uns gefälligst zu ändern haben, damit....

Akzeptiere Dich genau so, wie Du bist, schau Dich an, wie Du bist, und Veränderung kann in Gang kommen. Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass all die Probleme und Schwierigkeiten, die wir in dieser Welt haben, nur zu einem sehr, sehr geringen Teil damit zusammenhängen, dass wir so sind, wie wir sind. Sondern vielmehr damit, dass wir ständig anders sein wollen und sollen, als wir sind.

Dies ist - ganz kurz zusammengefasst - das Therapeutische Paradoxon der Humanistischen Psychologie. Probleme und Schwierigkeiten entstehen nicht aus den objektiven Bedingungen, sondern aus der Bewertung, die wir der Situation / dem Ereignis / dem Problem geben. Allein das Hinschauen schafft ein Veränderungspotenzial. Hinschauen lässt uns wacher werden und aufmerksam bleiben.

Annehmen was ist, der momentanen Wahrheit ins Auge schauen, die Dinge auch beim inneren Namen nennen ist sozusagen die unabdingbare Grundlage für jegliche Veränderung, für Heilung.

Um zu begreifen und zu erfahren, was Annehmen im ganz konkreten Zusammenhang bedeutet, kann eine Unterstützung äußerst hilfreich sein. Verstehe das folgende als „Splitter“:

- Annehmen bedeutet, JA zu sagen zu dem Umstand, dass etwas so ist wie es ist.
- Annehmen bedeutet, zu fühlen, was gerade zu fühlen ist.
- Annehmen bedeutet, z.B. die eigene Enge und Starrheit zu fühlen und anzunehmen.
- Annehmen ist das Bejahen des Augenblicks; die grundsätzliche Bereitschaft, zu meinem Leben, so wie es jetzt ist, JA zu sagen.
- Annehmen bedeutet JA zu sagen zu dem Umstand, dass etwas so war wie es war.
- Die Haltung des Dagegen-Seins, die Haltung des Nein und des Festhaltens am Nein, kreiert unser Leid – nicht die Situation an sich.
- Annehmen bedeutet, den äußeren und inneren Kampf gegen mich selbst aufzugeben. Dadurch ist Energie freigesetzt für das Wahrnehmen, Spüren, Aufklären und Loslassen. Beim Annehmen geht es darum, die aufsteigenden Gedanken, die Gefühle und die Körperempfindungen zuzulassen, zu fühlen und nichts damit zu tun: nichts wegmachen, nichts festhalten, sich nicht darin „suhlen“.
- Annehmen bedeutet anzuerkennen, dass ich gegen mich kämpfe und mich verurteile.
- Annehmen kann lange vergrabene Dinge ans Licht bringen: Sie bekommen die Erlaubnis, in unser klares und geschärftes Bewusstsein zu gelangen.
- Ich begreife mehr und mehr, dass das Anstreben und Warten auf einen Zustand der Perfektion einen permanenten Druck bedeutet und daher selbstschädigend ist.
- Selbstakzeptanz ist die Entschlossenheit, in den Spiegel zu blicken und mich so zu sehen, wie ich bin. Und bereit zu sein für die Konsequenzen.
- Selbstakzeptanz bedeutet, die/der zu werden, die/der ich bin!

- Akzeptieren ist Heilung. Das Paradoxe ist: Nimm Dich bedingungslos an, wie Du bist, und Du fängst an, Dich zu verändern. Dein System heilt sich dann von selbst!
- In dem Maße, in dem ich mich selbst annehme und liebe, werde ich auch offen für die Anerkennung, Liebe und Wertschätzung von anderen.

Außerdem zwei Zitate dazu aus den Büchern „*Gespräche mit Gott*“:

„Etwas, dem Ihr Euch widersetzt, das bleibt bestehen.

Das, was Ihr anschaut, das verschwindet.“

„Du kannst nicht verändern, was Du nicht akzeptierst.“

An dieser Stelle möchte ich noch einige Zitate von namhaften Vertretern der Humanistischen Psychologie anfügen. Zunächst von *Carl Rogers*, dem Begründer der Gesprächspsychotherapie, und von *Fritz Perls*, dem Begründer der Gestaltpsychotherapie. Das Therapeutische Paradoxon hat viel mit Poesie zu tun, es ist nicht hinreichend erklärt, wenn man es „versteht“. Man muss es fühlen, man muss ergriffen sein – mögen die folgenden Texte dazu beitragen.

„Manchen mag diese Entwicklung befremdlich erscheinen, mir ist sie deshalb wertvoll, weil es das merkwürdige Paradoxon ergibt: wenn ich mich so wie ich bin akzeptiere, dann ändere ich mich. Ich glaube, dies sowohl von meinen Klienten wie auch aus eigener Erfahrung heraus gelernt zu haben, dass wir uns nicht ändern können, uns nicht von dem, was wir sind, entfernen können, bis wir völlig akzeptieren, was wir sind. Dann ereignet sich fast unmerklich die Veränderung.“

*Carl R. Rogers: Entwicklung der Persönlichkeit, Stuttgart 1976, S. 33*

„Aber das ist gerade der paradoxe Aspekt meiner Erfahrung: Je mehr ich einfach gewillt bin, inmitten dieser ganzen Komplexität des Lebens ich selbst zu sein und je mehr ich gewillt bin, die Realitäten in mir selbst und im anderen zu verstehen und zu akzeptieren, desto mehr scheint Veränderung in Gang zu kommen. Es ist eine sehr paradoxe Sache - in dem Maße wie jeder von uns gewillt ist, er selbst zu sein, entdeckt er, dass er sich verändert, und nicht nur das: Er findet auch, dass sich andere verändern, zu denen er Beziehung hat. Dies ist zumindest ein sehr lebendiger Teil meiner

Erfahrung und eine der tiefsten Erkenntnisse, die ich in meinem persönlichen und beruflichen Leben gewonnen zu haben glaube.“

*a.a.O., S. 37*

"... dann sehen wir auch ein, dass wir in uns oder anderen vorsätzlich keine Änderung zustande bringen können. Das ist ein ganz entscheidender Punkt: Viele Leute opfern ihr Leben, um ein Bild dessen, wie sie sein sollen, zu verwirklichen, anstatt sich selbst zu verwirklichen. Dieser Unterschied zwischen Selbstverwirklichung und Verwirklichung des Selbstbildes ist sehr wichtig. Die meisten Menschen leben nur für ihre Vorstellung von sich. Wo einige Leute ein Selbst haben, ist bei den meisten Leere, weil sie so sehr damit beschäftigt sind, sich selbst als dieses oder jenes zu projizieren. Das ist wiederum der Fluch des Ideals. Der Fluch, dass du nicht sein sollst, was du bist."

*Fritz Perls, Gestalttherapie in Aktion, Stuttgart 1976, S. 28*

"Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert - das bestätigt sich immer wieder. Jedes Vorhaben einer Änderung erreicht das Gegenteil. Das wisst ihr alle. Die Neujahrsvorsätze, der verzweifelte Versuch, anders zu sein, die Anstrengung, sich selbst zu beherrschen."

*a.a.O., S. 26*

"Warum verändere ich mich, wenn ich aufhöre, mich darum zu bemühen? Ich weiß nicht die Antwort auf die Frage, aber zwei Dinge fallen mir dazu ein. Zum einen: Lebende Organismen brauchen die Wärme der Liebe, um zu wachsen. Hass beendet Leben, er wirkt wie ein Todesurteil auf einen Organismus.... Zum anderen: Wir binden enorme Energien mit Selbstverachtung und dem Ersehnen einer Zukunft, die anders sein muss (...) Wenn wir uns lieben, dann sind wir in der Gegenwart, wir lassen unsere Energie im Hier und Jetzt fließen und die Bewegung von Augenblick zu Augenblick führt uns weiter."

*Nerim, W. F. Familienrekonstruktion in Aktion, Paderborn 1989, S. 154*

An dieser Stelle möchte ich noch mal auf den Text „Annehmen was ist“ verweisen – dort steht unter Punkt 6 ein langes Zitat von *Osho*, das auch hier gut passt.

## 2) Ich öffne mich für die Möglichkeit, dass es auf einer unbewussten Ebene eine Entscheidung dafür gab und gibt, genau das Leben zu leben, das ich lebe

Das ist für viele nicht leicht zu nehmen: „Ich soll mir meine Krankheit, meine Minderwertigkeit, meine Einsamkeit usw. selbst geschaffen haben? Nein, das ist mir zugefügt worden. Ich bin das Opfer.“ Diese Haltung scheint erst mal einleuchtend, außerdem wird sie in der Regel von der Umgebung geteilt. Insofern erfordert es eine große innere Bereitschaft, mit dieser neuen Hypothese zu spielen. Etwa so:

„Ich habe mich zu diesem Leben und zu den Schwierigkeiten und auch den Vorzügen darin entschieden. Auch wenn ich dies im Moment noch nicht bis auf den letzten Grund begreife oder fühle, bin ich bereit, diese Auffassung als ‚Arbeitshypothese‘ anzunehmen. Ich gehe also mal davon aus: Ich habe mich (auf einer unbewussten Ebene) tatsächlich dazu entschieden zu leiden, mir Sorgen zu machen, unglücklich zu sein. Ich habe mich auf einer unbewussten Ebene entschieden, dass ich keinen Partner finde, oder dass ich alle, die auftauchen, doof finde.“

Wir kreieren unsere Wirklichkeit, und das heißt, wir kreieren auch, WIE wir mit Ereignissen umgehen. Um das auch nur einigermaßen zu verstehen, ist es notwendig, in Kategorien von bewusst und unbewusst zu denken und zu fühlen, denn niemand schafft sich mit bewusster Absicht eine Situation, in der er leidet. Aber wir werden zu einem beträchtlichen Teil von unbewussten Kräften bestimmt und getrieben. Diese unbewussten Kräfte wollen möglicherweise unsere Schwäche, unsere Minderwertigkeit, unsere Krankheit. Dies hängt mit frühen Überzeugungen zusammen, die uns zunächst häufig von Eltern und anderen Bezugspersonen nahegelegt wurden, die dann in uns eingesickert sind und nun unser Unbewusstes „bevölkern“.

Beispiele dafür sind sogenannte negative Glaubenssätze, sie entstehen in unserem Denken und strahlen von da aus, etwa:

- „Ich bin es nicht wert zu leben“
- „Mein Leben ist ein ständiges Dilemma“
- „Ich bin ein Verlierer“
- „Gott wird mich bestrafen“
- „Ich habe mein Leben gründlich satt“
- „Ich schaff's ja doch nicht“
- „Das wird böse enden“
- „Das Leben ist harte Arbeit“
- „Ich habe kein leichtes und freudvolles Leben verdient“

Solche und andere Glaubenssätze können unser Leben maßgeblich bestimmen, auch und vor allem, wenn sie uns kaum oder gar nicht bewusst sind. Es lohnt sich also, in dieser Richtung einmal zu forschen und mit der Hypothese zu spielen, dass bestimmte Schwierigkeiten in unserem aktuellen Leben mit derartigen inneren Überzeugungen zu tun haben. Hier noch ein Zitat aus den *Gesprächen mit Gott* dazu:

„Jegliche Krankheit wird zuerst im Geist erschaffen... In Deinem Leben geschieht nichts – gar nichts – was nicht zuerst als Gedanke existiert...“

Wenn wir davon ausgehen, dass wir unser Leben auf diese Weise selber kreieren, dann bedeutet dies jedoch nicht, dass wir dies alleine tun. Viele Faktoren und viele verschiedene Energieformen wirken zusammen, und die meisten davon verstehen wir nicht. So wäre es z.B. Unsinn zu behaupten, ein Tsunami- oder ein Unfall-Opfer habe seinen Tod durch die eigenen Gedanken herbeigeführt. Ich spreche hier also nicht von einem schlichten Ursache-Wirkungs-Mechanismus und will auch nicht sagen, dass wir Menschen allmächtig sind.

### 3) Von der Opferhaltung zur Selbstverantwortung:

**Ich fange an, die Verantwortung für mein Leben zu übernehmen**

**W**enn wir mit dem Vorigen etwas anfangen können, ist der dritte Schritt nicht mehr weit. Was ich (wenn auch unbewusst) geschaffen habe, dafür übernehme ich auch die Verantwortung. Ich übernehme die Verantwortung für alles, was ich schaffe und alle sich daraus ergebenden Konsequenzen. Ich bin Schöpfer und damit nicht das Opfer der Umstände oder der anderen.

Vergegenwärtigen wir uns zwei Personen, die jeweils von ihren Partnern verlassen werden: für beide sicher eine schmerzhaft und kränkende Erfahrung. In der Art, wie wir mit solchen Erfahrungen umgehen, sie verarbeiten, uns neu auf das Leben ausrichten, gibt es riesengroße Unterschiede. Hier zeigt sich, ob jemand sich als das Opfer des anderen, „der brutalen Männer“, „der hinterhältigen Frauen“ sieht und auf dieser Auffassung, diesem Groll, dieser Resignation beharrt oder ob er/sie alle aufkommenden Gefühle fühlt, sie als notwendig erachtet und aufhört, die „Schuld“ für seine Gefühle da draußen zu suchen.

Lernen wir unsere Lektion und gehen dann weiter oder verharren wir in der Situation und machen uns zum Opfer? Ich weiß, dass die Transzendenz des Opferbewusstseins nicht ganz einfach ist. Es scheint uns bis in die Zellen hinein eingetrichtert worden zu sein und es liegt sicher auch darüber hinaus in unserer ganzen Entwicklungsgeschichte: „Einer ist das Opfer, der andere ist der Täter“. Das scheint etwas ganz Archaisches in uns zu sein und das zu überwinden, ist nicht ganz einfach.

Fang an, in den eher offensichtlichen und einfacheren Situationen damit zu üben: Du verpasst den Zug oder den Flieger und fühlst Dich als Opfer. Schaust Du genauer hin, dann erinnerst Du Dich an die Stimme, die Dir in einer konkreten Situation gesagt hat: „Du musst jetzt gehen, um noch einen Puffer zu haben“ – und Du hast diese Stimme bzw diesen Impuls ignoriert. Oder Du wirst von Deinem Partner verlassen und zunächst bist Du wie vom Blitz getroffen, alles kommt scheinbar aus heiterem Himmel. Wagst Du es, genauer und tiefer zu schauen, dann siehst Du diverse Anzeichen, Unzufriedenheiten und spürst auch, dass Du Dich in jenen Momenten „entschieden“ hast, nicht genauer hin zu sehen. **Die Verantwortung übernehmen bedeutet, jede Form von Vorwürfen, Beklagen, Opferhaltung und Jammern aufzugeben.**

Auch und insbesondere bei sogenannten Kleinigkeiten fange an, das Beklagen zu unterlassen und stattdessen die Verantwortung zu übernehmen. Wann immer Du Dich beim Beklagen, beim Jammern, beim Lamentieren erwischst, halte inne und spüre und fühle nach. Stell Dir eher die Frage: „Was soll ich hier lernen, was will mir das Ereignis sagen?“ Auch wenn Du keine Antwort weißt: Allein das Stellen solcher Fragen bringt Dich weg von der Opferhaltung und hin zur Selbstverantwortung. Wenn ich anfangs, mich als aktiver Gestalter meines Lebens zu begreifen, dreht sich die Welt buchstäblich in eine andere Richtung.

Viele sagen, Selbstverantwortung sei das Nadelöhr zum Aufwachen und zur Veränderung. Und es stimmt: Unser ganzes Lebensgefühl ändert sich, wenn wir die Tatsache begriffen haben, dass wir für uns selbst verantwortlich sind – wenn wir dies als Wahrheit sich in uns ausbreiten lassen. Solange wir die Umstände da draußen für unseren Zustand da drinnen verantwortlich machen, bleiben wir in der Opferhaltung gefangen. Solange ist keine Bewegung, keine Veränderung möglich.

#### 4) Ich bin verantwortlich und nicht schuldig

Wir können lernen, Fehler, Unzulänglichkeiten, Missstimmungen, unangenehme Eigenschaften an uns zu registrieren, ohne uns dafür zu verurteilen. Ich erkenne z.B. an, dass ich etwas vergessen habe und dass andere dadurch beeinträchtigt werden. Wenn ich die Verantwortung für die Konsequenzen meines Verhaltens übernehme, entschuldige ich mich, verfallende aber nicht in die übliche Schlussfolgerung, mich dafür schuldig zu fühlen und mich zu verurteilen, dass ich etwas falsch gemacht habe:

**Ich bin verantwortlich, aber nicht schuldig!!!**

Der offensichtliche Unterschied ist der der moralischen Bewertung bzw. Verurteilung. Während die Übernahme der Verantwortung uns offen bleiben lässt, uns neugierig macht und das Tor der Veränderung öffnet, lässt „Schuld“ uns klein, minderwertig und unterwürfig fühlen und uns letztlich bereit dafür sein, bestraft zu werden. Wir können Verantwortlichkeit üben, indem wir uns einen bedingungslos neugierigen Forscher vorstellen, der einfach nur beobachtet, ohne zu bewerten.

#### 5) Fühlen was geschieht, ohne zu reagieren

Dieser Schritt greift die grundlegenden Aussagen von Punkt 1 wieder auf und spezifiziert sie auf einer feineren und konkreteren Ebene.

Wenn ich von der Vorstellung loslasse, dass andere oder ich selbst „Schuld haben oder schuldig sind“ – dann habe ich das meiste geschafft. Es geht darum wahrzunehmen, was ist, was da ist, was weh tut. Dann geht es darum genau dies, was wir wahrnehmen, anzunehmen, genau so wie es ist. Die Kunst ist tatsächlich,



Informationen, Gefühle, äußere Sachverhalte so wie sie eben sind anzunehmen, ohne sie zu bewerten und sie bzw uns selbst und andere zu verurteilen.

Idealerweise lasse ich die in einer bestimmten Situation auftauchenden Gefühle sich in meinem Körper ausbreiten, nehme wahr, wie sich dies anfühlt, welche Gedanken kommen, welche Färbung die Gefühle haben, wie sich dies wiederum auf meinen Körper, insbesondere auf meinen Atem auswirkt. Es gilt die Gefühle, so wie sie sind zu halten, also nichts mit ihnen zu tun, dabei zu erkennen und zu spüren: Das sind jetzt meine Gefühle, die sind in mir, die äußern sich so und so, die beinhalten die und jene Gedanken, ohne Schlussfolgerungen daraus zu ziehen. Dies zu üben und zu praktizieren, das ist der Königsweg von Veränderung.

Üblicherweise sind wir sogenannte „Reiz-Reaktions-Maschinen“. Es kommt irgend etwas von außen, z.B. eine Kritik an uns und schon reagieren wir. Das geht in Bruchteilen von Sekunden: Wir rechtfertigen uns, wir weisen zurück, wir gehen in den Gegenangriff über, wir sind beleidigt etc. – um nur einige der üblichen Reaktionsweisen zu beschreiben. Das Problem bei dieser Methode besteht darin, dass sich nichts ändern kann: Bevor ein Gefühl sich in uns ausbreiten kann, wird es sofort zurück gegeben - das System weigert sich, es zu fühlen und zu halten. Das System glaubt außerdem, es sei gesund und notwendig, sich gegen alles sofort zu wehren und zurück zu ballern. Es glaubt, dass wir ständig unsere Unschuld und unsere Makellosigkeit unter Beweis stellen müssen, um uns zu entlasten. Diese Auffassung ist zwar höchst gängig, verbreitet und akzeptiert – sie ist jedoch nicht richtig.

Wenn von außen ein Angriff, ein Vorwurf oder eine Anklage kommt, dann trifft uns dies. Es ist ein Gefühl, das in uns dringt, und uns vielleicht klein und hilflos fühlen lässt. **Dieses Gefühl können wir nur fühlen, wenn wir uns nicht dagegen wehren, wenn wir also nicht sofort mit einer Rechtfertigung und / oder einem Gegenangriff reagieren.** Dann geht es darum, dieses Gefühl zu fühlen, alle Ausprägungen zu fühlen, es im Körper zu spüren, mich also ganz diesem Gefühl hinzugeben. Ich verdeutliche mir, dass dieses Gefühl in **mir** aufsteigt, dass es **mein** Gefühl ist, dass der andere nur der Auslöser war und ist, dass ich also selbst ganz und gar für dieses Gefühl verantwortlich bin. Ich mache mir klar, dass dieses Gefühl mich auf etwas **Ungeheiltes** in mir hinweist.

Diese Methode, zu fühlen ohne zu reagieren und ohne abzuwehren, ist wie gesagt der Königsweg der Veränderung. Er deckt sich auch mit den Seligpreisungen der Bergpredigt: „Selig sind die Verletzlichen“.

## 6) Der Ort jenseits des Verstandes, die spirituelle Dimension

Ich glaube daran, dass alles, was mir und auch anderen widerfährt, einen tieferen Sinn hat. Mir persönlich hilft die Arbeitshypothese „Es gibt keinen Zufall“ ganz außerordentlich.

Wenn mir etwas widerfährt, versuche ich, mich nicht als Opfer des Schicksals oder der Umstände zu betrachten, sondern eher: Warum ist mir diese Situation oder dieses Problem gegeben worden, was soll ich wohl hier lernen, was habe ich bislang noch nicht begriffen usw.? Allein schon das Stellen dieser Frage löst mich aus der Fixierung. Und was ich an mir selbst als hilfreich erlernt habe, das integriere ich auch in meine Arbeit. Fühl Dich eingeladen, über einen möglichen Sinn nachzudenken und nachzufühlen und damit über den Tellerrand hinaus zu blicken. **Es gibt einen Ort in uns, wo wir uns im Einklang fühlen, mit allem verbunden.** Wo alles möglich ist, selbstverständlich und einfach. Wo wir EINS sind und ganz frei.

**Parallel existiert in uns die Ebene des Persönlichen. Probleme und Konflikte treten nur auf dieser Ebene auf.** Diese Ebene wird vom Verstand regiert, der sich in einer Welt der Dualitäten, Vergleiche, Verurteilungen, Zweifel und Resignation bewegt. Wenn wir üben wahrzunehmen, wo wir uns jeweils befinden – in der Ebene des Persönlichen oder der des EINS-SEINS, dann schaffen wir günstige Voraussetzungen, um mehr und mehr wählen zu können.

Je mehr wir uns in der Einheit befinden, uns verbunden fühlen, desto mehr verliert die persönliche Ebene an Macht und Bedeutung. Was nicht heißt, dass sie verschwindet: Wir sind ja genau deshalb hier, um mit dieser Persönlichkeit und in diesem Körper zu leben und unsere Erfahrungen genau damit zu machen. Vielmehr ist es so, dass die tiefe Freude, die Stille und die Abwesenheit von Angst, die wir auf der Ebene des EINS- SEINS erleben, in die Ebene des Persönlichen ausstrahlt. Dies erlebe und betrachte ich als einen wesentlichen Schlüssel zu mehr Zufriedenheit und persönlichem Glück.

## 7) Wunsch nach Veränderung und Wachstum

In diesem Feld von Annehmen entsteht ein natürliches und gesundes Bedürfnis nach Veränderung, nach neuen Wegen, nach Offenheit. Es ist dies kein zwanghaftes Bedürfnis, das aus der Ebene „ich sollte, ich müsste“ stammt, sondern aus der Ebene, die sich „darunter“ befindet. Es ist die tiefe Ebene und das Bedürfnis, in Frieden und Liebe und Leichtigkeit zu leben, mit sich und der Welt verbunden und im Einklang zu sein. Das Geheimnis scheint in der Gleichzeitigkeit zu liegen:

**Annehmen was ist – und im Prozess des Annehmens gleichzeitig den Wunsch nach einer anderen Art zu leben haben**

*Deepak Chopra* schreibt in seinem Buch *„Die Sieben geistigen Gesetze des Erfolgs“* unter dem 5. *Geistigen Gesetz*, dem Gesetz von Absicht und Wunsch:

„Energie und Information existieren überall in der Natur. Und dieses Feld von Energie und Information wird von Absichten und Wünschen beeinflusst. Bewusste Veränderung bedarf zweier Eigenschaften, die im Bewusstsein angelegt sind: **Aufmerksamkeit und Absicht. Aufmerksamkeit lädt mit Energie auf und Absicht transformiert.** Immer, wenn man seine Aufmerksamkeit auf etwas richtet, nimmt es größeren Raum im Leben ein. Wendet man seine Aufmerksamkeit davon ab, welkt es, löst sich auf und verschwindet... – **Absicht, wenn sie auf den fruchtbaren Boden der Aufmerksamkeit fällt, entwickelt grenzenlos wirksame Kräfte...** Absicht ist die wahre Kraft hinter einem Wunsch, Absicht stellt einen Wunsch ohne Bindung an den Ausgang her. Absicht zielt auf die Zukunft, aber die Aufmerksamkeit herrscht in der Gegenwart. Wenn die Aufmerksamkeit in der Gegenwart verbleibt, kann die Absicht die Zukunft manifestieren, denn die Zukunft wird in der Gegenwart geschaffen.... **Wenn man die Gegenwart akzeptiert, kann man die Zukunft beeinflussen.**“

Und dies sei auch das Schlusswort, denn hier schließt sich der Kreis sehr schön:

**Akzeptanz führt zu Veränderung**

Möge dieses Papier eine Inspiration für Dich sein.