



## Die Magie der Veränderung

*Wir würden gern in uns ruhen. Wir wären gern entspannt, glücklich, erfolgreich und beziehungs-fähig – sind es aber meist nicht. Der Wunsch, dorthin zu kommen, ist darum ein zentrales menschliches Thema. Ja, dieser Wunsch macht unser Menschsein erst aus – er ist in uns angelegt, er treibt uns an, er lässt uns auf die Suche gehen. Martin Rubeau hat durch jahrelange Beobachtungen seiner Klienten und unzählige eigene Erfahrungen vier Schritte ausgemacht, die zu wirklicher Transformation führen.*

**Wenn du wachsen möchtest, kann niemand dich aufhalten. Wenn du nicht wachsen möchtest, kann niemand dir helfen.**

*Sri Amma Bhagavan*

Die Mystiker sagen: Alles Leben ist Bewegung. Es gibt keinen Stillstand, ob es uns nun passt oder nicht – wir befinden uns in diesem Fluss des Lebens und nehmen damit auch an dem Fluss der Veränderung teil. Wir wollen uns hier jedoch nicht mit den ohnehin geschehenden Veränderungen beschäftigen, sondern mit solchen, die für uns persönlich erstrebenswert sind – und auf die wir in gewissem Maße Einfluss haben. Was aber können wir tun, um unser persönliches Glücksgefühl zu steigern oder überhaupt erst einmal zum Leben zu erwecken? Stehen ihm doch häufig innere Begrenzungen, alte Konditionierungen, Verhaltens- und Sichtweisen sowie Glaubenssätze im Wege.

Bei der Frage, was es genau braucht, um Veränderung zu initiieren und zu gestalten, bin ich auf vier zentrale Schritte gestoßen:

**Erster Schritt: Wahrnehmen, was ist – die wertfreie Wahrnehmung kultivieren**

Wer sich oder etwas in sich verändern möchte, fängt am besten mit einer Bestandsaufnahme an. Nehmen wir ein einfaches Beispiel: Lena fühlt sich nicht wohl in ihrer Haut, ist oft müde und etwas träge. Sie möchte das gerne verändern. Sie möchte sich mehr bewegen, denn sie weiß, dass regelmäßige Bewegung bzw. Sport ihr gut tut und ihr Energieniveau anhebt. Der erste

Schritt besteht für Lena nun darin, dass sie wahrnimmt, wie sie sich fühlt: „Ich fühle mich oft müde und träge. Mein Körper ist irgendwie schlapp und ich bin oft lustlos.“ Es ist wichtig für Lena, diese Tatsache wirklich wahrzunehmen, im Sinne einer Feststellung. Das mag banal klingen, ist es aber nicht: Viele Menschen fühlen sich zwar unwohl, machen sich dies aber nicht wirklich klar. Es gibt viele Möglichkeiten, der wirklichen Wahrnehmung aus dem Weg zu gehen: Wir schauen nicht wirklich hin, wir verschließen die Augen vor etwas, wir lenken uns mit anderen Themen ab etc. Dieser erste Schritt von Lena, dass sie ihr Unwohlsein voll und ganz wahrnimmt und voll

Abb. © Delphostock - Fotolia.com

und ganz JA zu diesem Umstand sagt, ist also enorm wichtig.

Wir unterscheiden in diesem Zusammenhang zwei Arten von Wahrnehmung: die nach außen gerichtete und die nach innen gerichtete. Viele Menschen beschäftigen sich vorwiegend mit der Wahrnehmung der Welt um sie herum, also ihrer Umgebung und der Umstände, in denen sie sich befinden. Sie kommen kaum auf die Idee, ihre Wahrnehmung nach innen zu richten. Sie haben keine Vorstellung davon, was ihr innerer Raum ist. Wenn wir uns verändern wollen, ist es aber notwendig, unsere Wahrnehmung auch nach innen zu richten. Dass wir anfangen, unsere Wahrnehmung von uns selbst regelrecht zu „kultivieren“. Es ist essenziell, dass wir anfangen, uns beim Handeln, Denken, Fühlen und Spüren zuzuschauen, dass wir unser eigener Zeuge und Beobachter werden. Das kann ein sehr spannender Prozess sein! Die Wahrnehmung zu kultivieren bedeutet, neugierig zu sein: Wie verhalte ich mich in dieser oder jener Situation? Wie fühle ich mich, wenn ich dies oder jenes sage/nicht sage, tue/nicht tue? Wann bin ich still, wann bin ich laut, wann werde ich unsicher, wann überheblich? Wir lernen, uns selbst differenzierter wahrzunehmen – und gleichzeitig bekommen wir ein Gefühl dafür, dass Ereignisse, Gedanken und Gefühle veränderbar sind.

### „Reine“ Wahrnehmung

Ein weiterer Aspekt: Es ist wichtig, die „reine“ Wahrnehmung zu praktizieren. Viele Menschen nehmen allerhand wahr, aber sie packen sofort und unwillkürlich eine Wertung oder Interpretation auf diese Wahrnehmung. In unserem Beispiel würde Lena feststellen, dass sie sich heute schlapp fühlt – und praktisch gleichzeitig denkt sie: „Meine Güte, schon wieder fühle ich mich so schlapp, das ist ja furchtbar!“ Dies ist eine wertende Wahrnehmung. Die „reine“ Wahrnehmung könnte in unserem Beispiel etwa so aussehen: „Heute fühle ich mich schlapp. Ich spüre diese Schlappeheit in meinem Körper. Und ich bemerke auch eine Lustlosigkeit in mir. Es gibt keinen Impuls, außer dem, mich aufs Sofa zu legen und rumzuhängen.“ So in etwa könnte Lenas Wahrnehmung lauten, wenn sie ohne Wertung, ohne Urteil ist.

Der indische Philosoph und Mystiker Krishnamurti hat gesagt:

„Es ist die höchste Form menschlicher Intelligenz, zu beobachten ohne zu bewerten.“

### Zweiter Schritt: Annehmen, was ist

Der Begriff des „Annehmens“, der Akzeptanz, ist im Grundvokabular von Kolumnen und Ratgeberbüchern angekommen. Die Spatzen pfeifen es von den Dächern, und doch tun wir uns immer wieder schwer damit, uns so anzunehmen, wie wir eben nun mal sind. Zu gut und zu gründlich haben die meisten von uns gelernt, uns selbst kritisch oder gar abwertend zu beurteilen. Zu gut haben wir gelernt, uns von allen Seiten bedroht zu fühlen und deshalb mit einer kämpferischen Habacht-Haltung durch die Welt zu gehen. Mit anderen Worten: Wir haben gelernt, uns selbst abzulehnen anstatt uns anzunehmen.

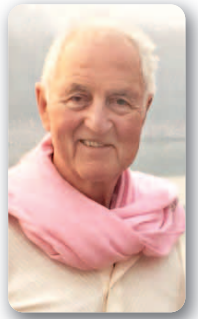
Deshalb bedarf es einiger Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, uns anders auszurichten. Es geht darum zu lernen, das, was wir in uns selbst (und letztlich auch außerhalb von uns selbst) beobachten, anzuerkennen, anzunehmen, zu akzeptieren. Die Buddhisten sagen: „Es ist, wie es ist.“ Die Kunst besteht darin, zu sehen und zu fühlen, was zu sehen und zu fühlen ist, ohne damit etwas zu tun, ohne zu reagieren. Wenn es uns gelingt, diese Haltung einzunehmen, dann sind wir bereit, uns selbst und die Dinge nicht nur so anzunehmen, wie sie sind, sondern sie auch genau so sein zu lassen. Dann nehmen wir wahr und fühlen alles, was da ist, ohne es sofort verändern zu wollen oder zu müssen. Wir sind bereit, auch unangenehme Gefühle wie etwa Schmerz, Ärger, Wut, Hass oder Scham zu fühlen. Wir sind bereit, diese Gefühle einfach da sein zu lassen, sie „auszuhalten“ oder vielmehr innezuhalten, um sie einfach zu fühlen und mit ihnen zu sein.

Wird ein Gefühl nicht weggedrückt oder „ausagiert“, sondern gehalten und gefühlt, dann kann es sich auflösen. Wenn wir ganz präsent sind mit einem Gefühl, wenn es nichts in uns gibt, was sich dagegen wehrt, dann verbrennt dieses Gefühl regelrecht. Es kann sich auflösen, transformieren und heilen.

So einfach es klingt, so anspruchsvoll ist es in der Umsetzung. Wir wollen deshalb das Verständnis von Annehmen und Akzeptanz vertiefen.

„Etwas, dem Ihr Euch  
widersetzt,  
das bleibt bestehen.  
Das, was Ihr anschaut,  
das verschwindet.“

aus: *Gespräche mit Gott*



Martin Rubeau ist Psychotherapeut und Gruppenleiter mit Herz und Seele. In seiner Arbeit vereint er jahrzehntelange therapeutische Erfahrung mit tiefer Liebe, einer bodenständigen Spiritualität und viel Humor. Er ist Leiter der Gefühlsschule und bietet neben Einzel- und Paarsitzungen laufende Abendgruppen in Berlin sowie Seminare in Mecklenburg an.

Info und Kontakt  
Tel.: 030-832 031 88  
info@martinrubeau.de  
www.martinrubeau.de

Annehmen bedeutet, JA zu sagen zu dem Umstand, dass etwas so ist, wie es ist. Annehmen bedeutet zu fühlen, was gerade zu fühlen ist. Selbstakzeptanz ist das Bejahen des Augenblicks: die grundsätzliche Bereitschaft, zu meinem Leben, so wie es war und so wie es jetzt ist, JA zu sagen.

Annehmen bedeutet, den inneren und äußeren Kampf gegen mich selbst und gegen meine Lebensumstände aufzugeben. Durch dieses Aufgeben wird Energie freigesetzt für das Wahrnehmen, Spüren, Aufklären und Loslassen. Alles, was ich durch bewusste Wahrnehmung sehe und anerkenne, ohne mich dagegen zu wehren, kann sich bewegen, verändern, transformieren.

Akzeptieren ist Heilung. In dem Maße, in dem ich mich selbst annehme, werde ich auch offen für die Anerkennung, Liebe und Wertschätzung von anderen. Selbstakzeptanz ist die Entschlossenheit, in den Spiegel zu blicken und mich so zu sehen, wie ich bin. Selbstakzeptanz bedeutet, die/der zu werden, die/der ich bin.

Ein praktischer Hinweis zum Selbstcheck: Woran erkenne ich, ob ich ein Gefühl, einen Umstand etc. wirklich annehme – oder mir dies vielleicht nur einrede, weil ich weiß, dass es gut wäre? Wenn wir ehrlich mit uns selbst sind, dann spüren wir, ob da Härte, Groll, Verbitterung oder auch nur Spuren von Empörung in uns sind. Wenn dies der Fall ist, sind wir noch nicht in der tiefsten Schicht des Annehmens angelangt. Was vollkommen in Ordnung ist und lediglich bedeutet, dass wir noch ein wenig weiter das Annehmen üben können. In der tiefsten Schicht fühlt sich das Annehmen friedlich an, ein vollkommenes Einverständnis. Dort gibt es keine Einschränkungen und kein „aber“ mehr, dort ist innere Ruhe.

### Dritter Schritt: Verantwortung übernehmen

Hand in Hand mit dem Annehmen all meiner Gefühle und der Tatsache, dass es meine und nur meine Gefühle sind, geht folgende Einsicht: Ich und nur ich bin verantwortlich für alle diese Gefühle und Gedanken sowie für meine Verhaltensweisen. Dies ist das Gegenteil von einer „Opferhaltung“. In der Opferhaltung empfinden und sagen wir: Weil du so handelst, weil du dich so verhältst, weil du mir dies oder jenes sagst / nicht sagst oder dieses oder jenes gibst / nicht gibst, geht es mir jetzt so. Ich bin das Opfer deiner Aussage, deines Verhaltens. Noch etwas drastischer: Du bist schuld. Wenn ich hingegen die Verant-

sein, unser Fühlen/ Nichtfühlen, unser Verhalten/Nichtverhalten übernehmen? In manchen Bereichen ist dies gar nicht so einfach und manchmal sind wir unsicher. Auch hier gibt es recht klare Kriterien: Wenn ich Härte, Bitterkeit, Groll oder Empörung in mir finde, wenn ich eher zähneknirschend die Verantwortung für etwas übernehme, wenn es in mir ein Hadern mit dem Schicksal gibt, dass ich so bin und andere anders sind, dass ausgerechnet mir dieses und jenes widerfährt und anderen nicht, dann bin ich noch nicht in der Tiefe, in der Friedfertigkeit des Einverständenseins angelangt. Natürlich ist auch das vollkommen in Ordnung – es bedeutet lediglich, dass es sich lohnt, uns noch ein wenig

dafür gefunden hat. Dies ist ein mehr oder weniger subtiler Versuch, die Verantwortung den Umständen zuzuschreiben und sie somit von ihr fern zu halten.

### Vierter Schritt: Das Feld für Veränderung und die Rolle der Absicht

Wenn wir mit größtmöglicher Bereitschaft Dinge und Ereignisse wahrnehmen, zu uns nehmen, sie anerkennen und auch bereit sind, voll verantwortlich dafür zu sein, dann entsteht ein besonderes Energiefeld. Dieses Energiefeld zeichnet sich durch Offenheit und Schutzlosigkeit aus. Es ist ein ungeschützter, ein heiliger Raum, in dem Hingabe und völlige Entspannung walten. Bedingungslose und



Abb. © Jamrooerpx - Fotolia.com

Nach jeder Transformation immer weiter Richtung Freiheit: endlich unbelastet von alten Konditionierungen die Zukunft in Angriff nehmen

wortung übernehme, dann spüre und begreife ich auf einer tieferen Ebene: „Ich habe das Leben, das ich lebe, so gewählt. Ich bin verantwortlich für mein Leben. Niemand kann mich zwingen, in einer bestimmten Weise zu fühlen. Es gibt keine Opfer, es gibt keine Schuldigen!“

Auch hier wieder ein Hinweis zur praktischen Anwendung. Wie können wir erkennen, ob wir wirklich die Verantwortung für unser

darin zu üben, die Verantwortung zu übernehmen.

In unserem Beispiel könnte dies so aussehen: Lena weiß schon irgendwie, dass sie niemanden anders als sich selbst dafür verantwortlich machen kann, dass sie sich schlapp und träge fühlt, weil sie seit Monaten keinen Sport macht. Und doch schiebt sie danklich immer wieder die Tatsache vor, dass sie aus diesen und jenen Gründen einfach keine Zeit

rückhaltlose Hineinentspannung in das, was ist. Und die völlige Abwesenheit von Kampf, Anspruch und Druck, welche Energien binden und Veränderung verhindern. Noch einmal: Wo reine Wahrnehmung, völlige Akzeptanz und Selbstverantwortung mit Bewusstheit einhergehen, entsteht ein natürliches Potenzial für Veränderung, das wir uns als ein Energiefeld vorstellen können.

Dieses Feld hat eine innewohnen-



de Bereitschaft, sich auszudehnen. Hier ist Offenheit für Beeinflussung, hier ist Bereitschaft für Bewegung. Hier können Wunder geschehen. Hier kann die Magie der Veränderung wirken. Hier geschieht Wandel in unserer Sicht der Dinge und unserem Umgang damit. Und hier haben wir Gelegenheit, Einfluss auf die Richtung der Veränderung zu nehmen. Kraft unserer Aufmerksamkeit und kraft unserer Absicht können wir den Prozess in diesem Feld stimulieren.

In unserem Beispiel mit Lena drückt sich das so aus: Lena hat die Tatsache, dass sie sich schlapp fühlt und seit Monaten keinen Sport gemacht hat, akzeptiert, und sie hat ohne Wenn und Aber Verantwortung dafür übernommen. Sie hat alle inneren und äußeren Aspekte dieses Umstandes betrachtet, anerkannt und zu sich genommen. Der Raum ist geklärt, Entspannung hat sich ausgebreitet. Nun entsteht das magische Feld, in dem Veränderung möglich ist. In diesem Feld trifft Lenas Bedürfnis nach einem lebendigeren Körpergefühl sozusagen auf fruchtbaren Boden. Hier kann sie ihre Ausrichtung als Saat in den Boden geben, hier kann sie frei von Anspruchsdenken und Druck ihren Wunsch und ihre Absicht empfinden und formulieren, wieder ein besseres und lebendigeres Körpergefühl zu haben. Hier kann die Alchemie der Veränderung geschehen und in Lena eine

innere Motivation entstehen, sich zu bewegen – die nicht aus einem Anspruch oder inneren Druck getrieben ist, sondern aus einem „reinen“ Bedürfnis.

### Eine neue Sicht der Welt

Aufmerksamkeit und Absicht stimulieren den Prozess der Veränderung, der zu einer neuen Sicht der Welt, zu einem anderen Umgang mit mir selbst, meinen Mitmenschen, meinen Lebensumständen und meiner Umwelt führen kann. Absicht ist dabei zu verstehen als eine sanfte Einwirkung, etwa im Sinne von: Ich bin bereit, all dies zu akzeptieren und die Verantwortung zu tragen. In diesen offenen, durchlässigen und heiligen Raum gebe ich meinen Wunsch, meine Absicht nach einer Veränderung in dieser oder jener Richtung.

Wenn wir unsere Absicht in diesen offenen Raum, in dieses Energiefeld hinein formuliert haben, können wir den Prozess durch Hingabe, Gottvertrauen und Gebet unterstützen. Lenken können wir ihn nicht.

Deepak Chopra hat das in „Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs“ sehr präzise so ausgedrückt:

„Bewusste Veränderung bedarf zweier Eigenschaften, die im Bewusstsein angelegt sind: **Aufmerksamkeit und Absicht**. Aufmerksamkeit lädt mit Energie auf und Absicht transformiert. (...) 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.**“ ☞

## Die vier Schritte

1. Schritt: Alles beginnt mit meiner Wahrnehmung dessen, was ist.
2. Schritt: Ich übe mich in Annahme und Akzeptanz dessen, was ist.
3. Schritt: Ich übernehme die völlige Verantwortung für das, was ist.
4. Schritt: In den offenen und durchlässigen Raum, der in Schritt 1 bis 3 entstanden ist, gebe ich als Zutaten meine Aufmerksamkeit und meine Absicht hinzu, um günstige Bedingungen für Veränderung in die von mir gewünschte Richtung zu schaffen.

[www.martinrubeau.de](http://www.martinrubeau.de)