

*Achtsam
leben*

ROSETTE POLETTI & BARBARA DOBBS

Akzeptieren, was ist

Loslassen und
inneren
Frieden finden



SCORPIO



Rosette Poletti und Barbara Dobbs haben sich auf die Vermittlung von Gesundheitswissen und Themen der Lebensführung spezialisiert. Die beiden erfolgreichen Autorinnen sind ausgebildet als Krankenschwester und Heilpraktikerin und begleiten Menschen durch Lebenskrisen und Umbruchsituationen.

Die Originalausgabe ist 2005 unter dem Titel *Accepter ce qui est* bei Éditions Jouvence, S.A., Chemin du Guillon 20, Chasse 184, CH-1233 Bernex, erschienen.
www.editions-jouvence.com
info@editions-jouvence.com



6. Auflage 2018

© 2005 Éditions Jouvence
 © der deutschsprachigen Ausgabe
 2015 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München
 Übersetzung: Claudia Seele-Nyima
 Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie
 Werbeagentur, Zürich
 Layout und Satz: Veronika Preisler, München
 Druck und Bindung: Print Consult, München
 ISBN 978-3-95803-007-7
 Alle Rechte vorbehalten.
www.scorpio-verlag.de

Inhalt

Vorwort von Pierre Pradervand	5
Einleitung	13
1 Warum fällt es uns so schwer, die Realität zu akzeptieren – das, was ist?	19
2 Eine große Hürde: Falsche Glaubenssätze	26
3 Was uns noch daran hindert zu akzeptieren, was ist	40
Vergleiche	40
Neid	45
Eifersucht	47
Wettbewerb	50
Egozentrik	52
Groll	53
Schuldgefühle	57

Vorwort

Wir alle erschaffen unsere Realität durch die uns eigene Art, wie wir die Ereignisse, Personen und Umstände unseres Lebens betrachten und interpretieren. Jeder kann sich entscheiden, kein Opfer zu sein, die volle Verantwortung für sein Dasein zu übernehmen, ganz gleich, wie seine Lebensumstände sind.

Pierre Pradervand

Viele Jahre ist es her, da hatte ich mir ein Trainingsgerät angeschafft, mit dem sich zu Hause die Bewegungen beim Ski-Langlauf simulieren lassen (vergleichbar mit einem Hometrainer). Voller Begeisterung stürzte ich mich ins Training. Wahrscheinlich hatte ich es etwas übertrieben, denn nach etwa zwei Wochen stellten sich starke Schmerzen in der Herzregion ein, und eine tiefe Erschöpfung erfasste mich. Selbst das Aufstehen vom Stuhl strengte mich an! So schleppte ich mich mehrere Tage lang durch die Wohnung.

Doch dann, eines Tages zur Mittagszeit, spürte ich einen Impuls, der aus meinem tiefsten Inneren kam und mich dazu brachte, aufzuspringen und mich aufrecht hinzustellen. Ich breitete meine Arme aus,

4 Akzeptieren, was ist, fördert inneres Wachstum	61
5 Akzeptieren, was war: Die Vergangenheit	66
6 Akzeptieren, was ist: Die Gegenwart	75
7 Akzeptieren, was noch kommt: Die Zukunft	83
8 Akzeptieren, was ist, in der Beziehung zu anderen	86
9 Was uns unterstützen kann	99
Zum Schluss	108
Buchempfehlungen	110

die wunderbare Aussicht hinter dem großen Fenster vor Augen, und sagte kräftig und laut »Ja, ja, ja ...« *zu allem, was in mein Leben eintrat.*

Nicht nur die Müdigkeit und die Schmerzen verschwanden sofort, sondern ich entdeckte die unglaubliche Kraft des Ja angesichts des Lebens. Es kommt seither oft vor, dass ich die Straße entlanglaufe und bei jedem zweiten Schritt »Ja, ja, ja ...« sage – aber natürlich nicht laut! Diese Erfahrung erwies sich als die wichtigste Lehre, die ich in meinem ganzen Leben erhalten habe.

In diesem sehr lesenswerten Buch laden uns Rosette Poletti und Barbara Dobbs, die beiden Expertinnen der Persönlichkeitsentwicklung, dazu ein, grundsätzlich »Ja« zum Leben zu sagen, statt uns dagegen aufzulehnen. Diese positive Einstellung hat bereits das Leben von Millionen Menschen verändert!

Eckhart Tolle sagt in seinem herausragenden Buch *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart* etwas Erstaunliches: »Was immer der gegenwärtige Augenblick enthält, *nimm es an, als hättest du es selber so gewählt*« (Hervorhebung von mir). Und in seinem Buch *Eine neue Erde: Bewusstseinsprung anstelle von Selbstzerstörung* macht er sogar diese verblüffende Feststellung: »Eines ist gewiss: Das Leben gibt euch die Erfahrung, die für eure Bewusst-

seinsentwicklung am nützlichsten ist. Und woher wisst ihr, dass es die Erfahrung ist, die ihr braucht? Weil es die Erfahrung ist, die ihr in diesem Moment macht.«

Eine der grundlegendsten Entscheidungen des Lebens ist die, ob wir uns als voll und ganz verantwortlich für unser Leben betrachten oder aber uns als Opfer der Ereignisse sehen wollen.

Rosette Poletti und Barbara Dobbs betonen nachdrücklich, dass ein Opfer durch sein Verharren im Klagen, im Selbstmitleid, in der Auflehnung nicht in der Lage ist, das, was ist, zu akzeptieren. Und wie schon so oft festgestellt, sind wir erst an dem Tag erwachsen, an dem wir die Verantwortung für unser Leben vollständig übernehmen ... und unseren Eltern verzeihen.

Ein verantwortlicher Mensch, jemand, der das annimmt, was ist, entscheidet sich dafür, das Glas als halb voll zu betrachten. Wer sich dagegen selbst zum Opfer macht, trifft die Wahl, das Glas als halb leer anzusehen.

Es ist eine Entscheidung, liebe Leserin, lieber Leser, die Sie ganz bewusst treffen können, und vielleicht ist es die grundlegendste Entscheidung Ihres Lebens: im Positiven oder im Negativen zu leben, mit dem großen kosmischen Ja zum Leben oder dem Nein, in der Akzeptanz oder in der Ablehnung.

Eine sehr gute Freundin von mir erlebte eine der schwierigsten Ehen, die ich je gesehen habe und die schließlich mit einer Scheidung endete. Sie und ihr Mann hatten einen alten Hof in Frankreich wieder hergerichtet. Rechtlich gesehen stand ihr ein Drittel des Hauswertes zu, doch ihr Mann weigerte sich, ihr auch nur einen Cent zu geben, und wollte ihr noch nicht einmal ein Nutzungsrecht zugestehen. Sie war Italienerin, er Engländer und ihr damaliger Wohnort befand sich im Französischen Jura ... das ideale Szenario für ein totales juristisches Wirrwarr! Sie entschied sich, loszulassen und *das, was war, zu akzeptieren*. Sie gab ihrem Exmann die Schlüssel zurück mit ein paar sehr freundlichen Zeilen, in denen sie ihm viel Glück wünschte und ihn in diesem Haus segnete, in das sie so viele Jahre lang ihre Energie investiert hatte.

Wenige Tage später erhielt sie von einem Mann, den sie im Rahmen ihrer karitativen Tätigkeit für eine humanitäre Organisation kennengelernt hatte, für die auch er ehrenamtlich arbeitete, die Schlüssel seines Chalets in einer der schönsten Gegenden der Berner Alpen und außerdem noch die Schlüssel seiner Wohnung, die an einem wunderschönen See mit Blick auf die Berge lag. Dabei wusste er nicht das Geringste von alledem, was mit

dem alten Hof zusammenhing. Sie hatte *bereitwillig* eine Bleibe aufgegeben, das Leben gab ihr nun zwei zurück!

Manche meinen, *akzeptieren, was ist*, sei gleichbedeutend mit einer passiven, beinahe fatalistischen Haltung. Doch genau das Gegenteil ist der Fall! Wie die beiden Autorinnen in ihren Berichten und Fallbeispielen sehr klar zum Ausdruck bringen, braucht man unendlich viel mehr innere Kraft, um wirklich anzunehmen, was ist, als dafür, sich aufzulehnen oder in Passivität oder Depression zu versinken.

Das meines Erachtens erstaunlichste Beispiel für Akzeptanz ist das des in Texas zum Tode verurteilten Schwarzen Roger McGowen, mit dem wir seit vielen Jahren korrespondieren und ein Buch herausgebracht haben (McGowen/Pradervand: *Messages de vie du couloir de la mort*; engl. Ausgabe: *Messages of Life from Death Row*). Er stellt fest:

»Wir sind verantwortlich für alles, was in unser Leben eintritt, denn genau das, was wir in unserem Leben akzeptieren, formt unser Leben. Wir selbst entscheiden, ob es aus der Hölle oder dem Himmel kommt.«

Im Februar 2001 schrieb Roger uns, die Vorsehung habe einen *vollkommenen* Plan für sein Leben. In einem anderen Brief fügte er hinzu, der Himmel habe ihn genau an den Ort gestellt, den er brauchte, um seine Aufgabe auf Erden erfüllen zu können! Und wir persönlich kennen wenige Orte auf dieser Erde, die der Hölle näher kommen als der Todestrakt des Staatsgefängnisses Allan B. Polunsky Unit bei Livingston, Texas. 2003 erschien Roger McGowens Buch, das Hunderte Leben auf der ganzen Welt völlig verändert hat. Er ist für viele Menschen – zuallererst für mich – ein Meister des Lebens geworden.

Eines wollen wir jedoch klarstellen: Roger sagt nicht Ja zum Todestrakt, das versteht sich von selbst. Aber er sagt Ja zur Erkenntnis, dass das Leben ihm genau die Lektion erteilen wird, die er lernen muss, vorausgesetzt, er akzeptiert das, was ist. Desgleichen wird auch ein Arbeitsloser nicht Ja zur Arbeitslosigkeit sagen, sondern Ja zu der wichtigen *Lehre*, die das Leben ihm durch diese Erfahrung vermittelt.

Meiner bescheidenen Auffassung nach beruht dieses große kosmische Ja angesichts des Lebens, dieses Annehmen dessen, was ist, auf der Tatsache, dass es ein grundlegendes Prinzip der Harmonie geben muss, das letztendlich in diesem außerge-

wöhnlichen Universum, in dem wir leben, die Strippen zieht. Oft sage ich, dass es mir an Glauben fehlt, um Atheist zu sein. Denn zu glauben, dass dieses erstaunliche Universum – bevölkert von Dutzenden Milliarden Galaxien, die jede für sich Milliarden Sterne enthalten – oder einfach unser Körper mit seinen Milliarden Zellen, die so harmonisch zusammenarbeiten, das Ergebnis eines Zufalls sein soll, übersteigt zumindest mein Vorstellungsvermögen.

Ein Pilger macht sich in aller Frühe auf den Weg. Das Wetter wirkt sehr unbeständig. Als er einem Schäfer begegnet, fragt er ihn, wie das Wetter an dem Tag wohl werden würde. »Es wird so sein, wie ich es mag«, antwortet dieser dem verblüfften Pilger.

»Aber wie können Sie denn sagen, das Wetter wird genau so sein, wie Sie es mögen, wo es doch so unbeständig ist?«, wundert sich der Pilger.

»In dreißig Jahren als Schäfer habe ich gelernt, das Wetter genau so zu mögen, wie es gerade ist.«

Danke an Rosette Poletti und Barbara Dobbs, dass sie uns auf unserem Weg begleiten und uns helfen, genau das Wetter anzunehmen, das sich ergibt. Denn es ist genau das Wetter, das wir brauchen, um zur nächsten Etappe weiterzugehen.



Danke, liebes Leben!
Um zu wachsen, brauche ich den Regen ebenso
wie die Sonne!

Pierre Pradervand

*Autor von Segnen heilt. Wie dein Segen die Welt
verändert und dich selbst*

Einleitung

Akzeptanz lässt uns reifen.
Akzeptanz stärkt.
Akzeptanz befreit.

Placide Gaboury

Es war einmal in einem fernen Land ein Vater, der sehr bekümmert war. Er hielt seine letztgeborene Tochter in den Armen. Das Kind hatte seit mehreren Tagen seinen Hunger nicht stillen können und der Vater fürchtete um sein Leben.

Seit Monaten war der Regen ausgeblieben und die Medizinmänner sahen auch für eine weitere lange Zeit nicht die kleinste Wolke voraus. Also versammelte der Vater, der in der Landessprache »Aufrechter Mann« hieß, alle gesunden Männer um sich. Er erinnerte sie daran, dass es im Zentrum des Dorfes einen Baum gab, der das ganze Jahr über Früchte im Überfluss trug. Diese Früchte wurden von niemandem gepflückt, denn seit Urzeiten wusste man, dass einer der beiden großen Äste, die vom Stamm ausgingen, gute Früchte trug, während der andere Ast giftige Früchte hervorbrachte, die todbringend waren. Im Lauf der Jahrhunderte war jedoch in Vergessenheit geraten, welche die gute Seite war.

»Aufrechter Mann« sagte zu den anderen Männern des Dorfes: »Es ist so: Meine Tochter wird sterben und ich kann mich nicht damit abfinden. Also werde ich auf den Baum klettern und von den Früchten essen. Wenn ich auf der richtigen Seite bin, bleibe ich am Leben und Sorge dafür, dass das Dorf überlebt, denn jeder kann dann seinen Hunger an den Früchten stillen, mit denen der Baum sich Nacht für Nacht bedeckt. Wenn ich auf der falschen Seite bin, werde ich sterben, und dann wisst ihr, dass ihr die Früchte auf der anderen Seite des Baumes pflücken müsst. Versprecht mir, dass ihr meiner Tochter zu essen gebt, falls ich sterbe.«

So geschah es. »Aufrechter Mann« kletterte auf den Baum, nahm eine Frucht, verspeiste sie und ... blieb am Leben! Von diesem Tag an ging es dem Dorf gut. Ein paar Monate später kehrte der Regen zurück und die Felder wurden grün. Alles stand offenbar zum Besten. Dann aber kamen in einer Vollmondnacht die jungen Männer des Dorfes zusammen. Sie sprachen über den großen Baum und beklagten, dass er zwei Arten von Früchten trug. Sie vermochten nicht zu akzeptieren, dass die Gefahr, die beiden Fruchtarten zu verwechseln, weiterhin bestand. Also beschlossen sie, den Ast, der die schlechten Früchte trug, abzusägen. Gesagt, getan. Stolz auf ihr Werk, gingen sie schlafen. Doch am nächsten Morgen war der Schrecken der Dorfbewohner groß: Der ganze Baum war tot, die

guten Früchte lagen zusammen mit den schlechten verstreut auf dem Boden. Die außergewöhnliche Hilfsquelle des Dorfes gab es nicht mehr!

Das war ein schrecklicher Verlust! Betrübt stellten die Dorfältesten fest: »Die jungen Männer haben nicht verstanden, dass es das Gute nicht ohne das Böse gibt, Frieden nicht ohne Krieg, Wahrheit nicht ohne Lüge und Glück nicht ohne Leid. So ist das Leben und die tiefste Weisheit besteht darin, das, was ist, anzunehmen.«

Nach einem Volksmärchen

Seit Urzeiten haben die Menschen Leid erfahren – mitunter so intensiv, dass sie sich den Tod wünschten. Dann wieder waren die äußeren Umstände zwar günstiger, doch das Leid war immer noch vorhanden. Es wurde nicht mehr von äußeren Ursachen hervorgerufen, sondern durch den unsinnigen Wunsch, jemand anders zu sein oder etwas anderes zu haben als das, was man hat.

Die großen Religionen haben versucht, Antworten auf die unzähligen Aspekte der Unzufriedenheit zu finden und zu lehren, oft mit Erfolg. Sei es, dass wir uns in Entsagung üben, unser Karma akzeptieren oder das Paradies erwarten sollen, das uns nach unserem Tod für alles entschädigt, was wir hier auf Erden nicht hatten – die Botschaft hieß:

Dein Leid ist nur vorübergehend, hinterher erwartet dich etwas viel Besseres. Diese Ideologie findet man heute noch vor allem bei religiösen Fanatikern. Die großen politischen Systeme fügten ihre Sichtweise hinzu: »Arbeitet hart, Leute, dann erwartet euch eine leuchtende Zukunft und eure Kinder werden etwas davon haben«, oder, andere Variante: »Werdet die Besten, seid die Gewinner, wer wirklich etwas erreichen will, der schafft es auch!«

Die modernen Gesundheitssysteme haben die Fackel übernommen: »Sie sind traurig, empfinden alles als sinnlos? Wir haben die Lösung für Sie: Eine chemische Arznei wird Ihnen helfen, Sie werden wieder in Topform sein und können einfach weitermachen, ohne sich groß Fragen zu stellen.«

In bestimmten Situationen kann eine Behandlung mit Medikamenten völlig angemessen und sogar notwendig sein. Die Gefahr besteht jedoch darin, dass man der Illusion erliegt, man könne jegliches menschliche Leid auf die gleiche Weise heilen wie eine Infektion: indem man das richtige Antibiotikum gibt.

Dem Leid entkommen bedeutet zuallererst, dass man es annimmt – dass man akzeptiert, was ist.

Von der Geburt bis zum Tod bringt das Leben uns nicht unbedingt immer das, was wir wollen. Ist es dann das Leben, das wir ändern müssen? Oder

liegt es bei jedem von uns, das zu akzeptieren, was ist, damit wir weitergehen können? Annehmen, was ist – das ist kein endgültiges Vorhaben. Es bedeutet nicht, »fatalistisch zu sein.«



*Anzuerkennen, was ist,
nur für den Augenblick,
ist der einzige Weg, wie wir das,
was ist, eventuell ändern oder
verwandeln können.*

Wenn ein Mensch, eine Gruppe, ein Volk die Fähigkeit entwickelt, die Aussage »Was geschehen ist, ist geschehen« wirklich zu akzeptieren, dann legt sich der Zorn, kommt die Auflehnung zur Ruhe und die Kreativität kann sich erneut daranmachen, Wege, Strategien, Lösungen zu finden.

All das erscheint auf den ersten Blick leicht. Warum ist es dann so schwierig in die Tat umzusetzen? Wie können wir unsere Fähigkeit des positiven Annehmens entwickeln?

Über all dies nachzudenken, dazu möchte Sie das kleine Buch, das Sie in den Händen halten, einladen.

1



Warum fällt es uns so schwer, die Realität zu akzeptieren – das, was ist?

Warum ist das so? Weil wir sehr oft gelernt haben, dass es nur eine richtige Art gibt, die Dinge zu tun, zu leben, der eigenen Wahrheit Ausdruck zu verleihen. Weil wir nicht gelernt haben, zu sehen, was ist, sondern eher das, was wir unserer Meinung nach glauben müssen.

Die fünf Freiheiten

In den Siebzigerjahren hat Virginia Satir, eine bekannte Psychotherapeutin und Pionierin der Familientherapie, diese Situation meisterhaft zusammengefasst, indem sie fünf Freiheiten postulierte, die jeder Mensch auf sich anwenden lernen sollte, um ein erfülltes Leben zu führen.

● *Die erste dieser Freiheiten besteht darin*, »zu sehen und zu hören, was im Moment wirklich da ist, anstatt das, was sein sollte, gewesen ist oder erst sein wird«.

Annehmen, was ist – das bedeutet, dass wir fähig sind, zeitweilig alles, was man uns über diese Realität gesagt hat, außer Acht zu lassen, mit der Realität in Kontakt zu treten und dabei so wenig Filter und geistige Programmierungen wie möglich aktiv sein zu lassen. Scheinbar ist es so einfach, das, was ist, zu sehen und zu hören, doch kommt uns unsere Interpretation in die Quere: Wir sehen das, was wir meinen, sehen zu müssen; wir hören das, was wir meinen, hören zu müssen.

Eine Mutter, deren 22-jähriger Sohn unter schweren psychischen Problemen litt, hatte vier Jahre lang dabei zugesehen, wie ihr Sohn sein Studium aufgab, seine Freundin verließ, tagsüber stundenlang schlief, sich in sich selbst zurückzog und schließlich sein Zimmer überhaupt nicht mehr verließ, bevor sie Hilfe für den jungen Mann suchte.

Wenn ihre Freundinnen oder Familienmitglieder sich Sorgen um das Schicksal des jungen Mannes machten, hob die Mutter immer hervor, wie erschöpft er gewesen war, als er sich auf das Abitur

vorbereiten musste; es sei ganz normal, dass er sich nun ausruhen wolle und sich ein bisschen Zeit nähme, um über seine Zukunft zu entscheiden.

Diese Frau wollte die Realität nicht wahrhaben, also war sie nicht imstande, die Bemerkungen ihrer Angehörigen und Freunde wirklich zu hören. Sie betrachtete ihren Sohn als einen von zu viel Lernen erschöpften Schüler, weil ihr dieses Bild gut gefiel. Entsprechend war sie überhaupt nicht offen für die Beobachtungen ihrer Umgebung – im Gegenteil, sie erschienen ihr als geradezu böswillige Kommentare.

Sehen und hören, was ist! »Ich bin kein Alkoholiker! Ich trinke abends nach der Arbeit ein Gläschen, um mich zu entspannen«, erklärt der Familienvater, der sich in zwei Tagen eine ganze Flasche Whisky einverleibt. Es ist keine Lösung möglich, wenn man das, was ist, nicht anerkennen kann; wenn man nicht zulässt, dass man das, was ist, sieht und hört.

● *Die zweite Freiheit besteht darin*, »das auszusprechen, was ich wirklich fühle und denke, und nicht das, was von mir erwartet wird«.

So viele Menschen verfügen nicht über diese persönliche Freiheit. Dementsprechend ist das, was sie

sagen, nicht das, was ist; es entspricht nicht ihren wahren Gefühlen und Gedanken, sondern dem, was sie aufgrund ihrer geistigen Programmierungen meinen, fühlen und denken zu müssen, weil sie es für angemessen halten.

So viele Existenzen sind verpfuscht, weil Männer und Frauen jeden Alters und jeglicher Lebensumstände nicht frei sind, zu sagen, was sie fühlen und denken! Sei es in der Familie, in der Beziehung, im Berufsleben oder in Freundschaften: So viele Menschen haben gelernt, nur das zu sagen, was ihrer Auffassung nach der Situation angemessen ist und den Personen zusagt, mit denen sie zu tun haben. Es beginnt bei der Erziehung, wenn die Eltern weder zuhören noch ein offenes Gespräch führen können oder in Zorn geraten, sobald das Kind ehrlich sagt, was es denkt oder empfindet, statt dass sie die Aussage des Kindes anhören, sie in sich aufnehmen und es lehren, sich freundlich und wohlwollend auszudrücken. Dieses Muster setzt sich dann im familiären und gesellschaftlichen Leben fort, insbesondere in Partnerschaften, in denen einer der Partner die Macht ergreift und den anderen dazu »verpflichtet«, all seine Äußerungen im Sinne des dominanten Partners zu filtern und häufig etwas anderes zu sagen, als er denkt und empfindet.

»Wie ist denn das Wetter?«

»So, wie der Herr es gerne hätte.«

Diese Situation kommt sehr viel häufiger vor, als man denkt.

● *Die dritte Freiheit besteht darin*, zu seinen Gefühlen zu stehen und nicht etwas anderes vorzutäuschen. Wenn zum Beispiel in einer Partnerschaft die Liebe geschwunden ist, wenn einer der Partner den anderen nicht mehr liebt, dann kommt es vor, dass er sich selbst einredet, er *müsse* Liebe empfinden, und dass er nicht zulässt, mit seinen wirklichen Gefühlen in Verbindung zu sein. Daraus entsteht eine verfälschte Art von Beziehung und Kommunikation, die ihn daran hindert, das zu sehen, was ist, und es vielleicht anzunehmen, um daraus etwas anderes aufbauen zu können.

● *Die vierte Freiheit ist die*, klar um das zu bitten, was wir brauchen, anstatt darauf zu warten, dass uns von außen die Möglichkeit bzw. die Erlaubnis dazu gegeben wird.

Zahllose Menschen leben aufgrund ihrer Erziehung und ihrer Überzeugungen in einer leidvollen Illusion, die sie fälschlicherweise für die Realität halten. Sie haben nicht das, was sie gerne hätten, sie leben ein reduziertes Leben, weil sie sich

selbst verbieten, ihre Bedürfnisse und Wünsche mitzuteilen.

● *Die fünfte Freiheit besteht darin*, in eigener Verantwortung Risiken einzugehen, anstatt immer nur auf »Nummer sicher zu gehen« und nichts Neues zu wagen.

Je nach unseren Fähigkeiten, die Realität zu sehen und sie zu akzeptieren, gestehen wir uns entweder das Recht zu, etwas zu unternehmen, zu handeln, kalkulierte Risiken einzugehen, oder aber wir führen ein eingeschränktes Leben, aus dem jegliches Wünschen und Streben eliminiert wurde.

Dementsprechend versetzt uns die Fähigkeit, wirklich im Kontakt mit der Wirklichkeit zu sein und im gegenwärtigen Moment zu leben, in die Lage, nach und nach zu akzeptieren, was ist, um dann über unseren weiteren Weg zu entscheiden.

Sich die oben erläuterten fünf Freiheiten vorzuenthalten heißt, in einer leidvollen Welt der Illusion leben, sich in einer Reihe von falschen Mythen oder Glaubenssätzen eingesperrt fühlen, die so verbreitet sind, dass man sie für wahr hält; es heißt, hohe Erwartungen an das Alltagsleben, an die anderen und sich selbst zu haben, die in den meisten Fällen enttäuscht werden.



»Wir wollen stets etwas anderes als das, was ist. Wir beharren darauf, zu glauben, der Sinn des Lebens, ebenso wie das Glück, sei woanders, läge in etwas verborgen, das uns fehlt und nach dem wir blindlings suchen. Deswegen erscheint alles als unsinnig ... Der Sinn liegt jedoch in der aktuellen Situation, die wir zurückweisen, ablehnen und vor der wir fliehen.«

Placide Gaboury