



# Loslassen und inneren Frieden finden

Niemand bleibt vor Enttäuschungen, Kränkungen, Ungerechtigkeit und Zurückweisung verschont. Solche Erlebnisse verletzen und die Verletzung geht mitunter so tief, dass sich Groll und Bitterkeit in uns breitmachen. Doch es gibt einen Weg, wie wir uns aus diesem leidvollen Zustand befreien können.

**N**elson Mandela schrieb in seiner Autobiografie „Der lange Weg zur Freiheit“ einen bemerkenswerten Satz: „Als ich aus der Zelle durch die Tür in Richtung Freiheit ging, wusste ich, dass ich meine Verbitte- rung und meinen Hass zurücklassen musste, oder ich würde mein Leben lang gefangen bleiben.“ Fast dreißig Jahre war der Bürgerrechtler in den Gefängnissen Südafrikas eingesperrt. Nach seiner Freilassung setzte er ein für die ganze Welt sichtbares Zeichen der Vergebung: Bei seiner Ernennung zum Staatspräsidenten begrüßte er seinen ehemaligen Gefängniswärter Christo Brand auf der Ehrentribüne. „Mandela hat uns alle befreit“, sagte dieser danach.

Mandela wusste: Solange wir unsere Verbitte- rung nicht loslassen, bleiben wir nicht nur an diejenigen gebunden, die uns Unrecht zufügten, wir bleiben auch an unser vergangenes Leid gefesselt. Wenn wir anderen etwas nachtragen, dann tragen wir selbst am schwersten daran. Und nicht nur das:

Oft übertragen wir unsere unverarbeiteten Kränkungen auf gegenwärtige Beziehungen, verletzen Unschuldige und verursachen dadurch noch mehr Leid.

## Bittere Gefühle

Doch wer kennt sie nicht, die Gefühle von Bitterkeit und Groll, die sich nach Kränkungen, erfahre- nem Unrecht oder Herabwürdigung in einem ausbreiten? Meist kommen wir nach einiger Zeit von selbst darüber hinweg. Manchmal aber auch nicht. Dann graben sich diese Gefühle schmerzhaft und tief in unser Herz. Wir fühlen uns herabgewürdigt, das Vertrauen in geliebte Menschen ist erschüttert, der Glaube an Gerechtigkeit zerrüttet. Unablässig kreisen die Gedanken um das erlittene Unrecht, wodurch Empörung und Zorn ständig neu angeheizt werden. Wir sinnieren auf

Wenn die Gedanken unablässig um das eigene Leid kreisen.

Rache, ergötzen uns an Vergeltungsfantasien und fühlen uns zugleich hilflos und ohnmächtig. Es ist ein Zustand, der destruktive und zynische Gedanken geradezu befeuert, ein heißer Cocktail an negativen Gefühlen, der in uns brodeln, ein Sprengsatz, der jederzeit explodieren und uns und anderen um die Ohren fliegen kann.

## Unsere verletzlichen Stellen

Für den Psychiater Michael Linden gibt es drei Hauptauslöser für Verbitte- rung: Ungerechtigkeit, Herabwür- digung und Vertrauensbruch. „Verbitte- rung entsteht dann, wenn das Geschehnis den Betroffenen nicht nur enttäuscht, sondern darüber hinaus auch tief gekränkt hat“, schreibt er in dem gemeinsamen Buch mit Sigrid



Die Befreiung aus Verbitterung und Groll ist immer möglich.

Engelbrecht „Lass los! Wege aus der Verbitterung.“

Besonders schmerzhaft werden wir in den Lebensbereichen getroffen, die uns viel bedeuten. Wenn zentrale Werte angegriffen werden, die das Selbstverständnis und die eigene Weltsicht begründen. Wenn ich mich über den Erfolg in meinem Beruf identifiziere, trifft mich die unerwartete Kündigung weit schwerer als die Kollegin, deren Lebensmittelpunkt ihre große Familie bildet. Diese wiederum treffen Auseinandersetzungen mit ihren Kindern heftiger als den Kollegen, dessen Ideal ein freies und ungebundenes Leben ist, und der seine Erfüllung in Reisen um die Welt findet.

Die Bereiche, in denen wir unsere Stärken haben, sind zugleich auch unsere verwundbaren Stellen. Genau hier liegt unsere Achillesferse. Besonders tief geht die Verletzung, wenn sie von einem Menschen ausgeht, den wir wertschätzen oder lieben. Dies erklärt die dramatischen Zerrüttungen innerhalb von Familien und die Rosenkriege, die von ehemals Liebenden erbittert ausgefochten werden.

Loslassen – aber wie?

Was aber ist das Erfolgsrezept derjenigen, die Gefühle von Groll, Vergeltung

und Bitterkeit hinter sich lassen? Selbst schwere Verletzungen scheinen ihr grundlegendes Vertrauen in das Leben nicht zerstören zu können. Behertzt bahnen sie sich einen Weg durch Schmerz, Wut und Kummer. Anstatt Verletzungen zum Anlass für Vergeltung zu nehmen, suchen sie nach Möglichkeiten, mit diesen so weise und besonnen umzugehen, dass weder ihnen noch anderen Menschen weiterer Schaden zugefügt wird. Sie wissen, dass leidvolle Erfahrungen in diesem Leben nicht verhindert werden können, dass sie jedoch selbst darüber entscheiden können, wie sie



# Einfach ICH 2019 ist da!

IDEAL ALS  
GESCHENK!



Iris Meier  
**Einfach ICH!**  
*Der Coaching-Kalender 2019*

*Blicke in dein Inneres! Dorthin, wo vielleicht niemand sonst hinschaut. Je öfter du auf deine innere Stimme hörst, desto mehr kannst du dir vertrauen! – Marc Aurel*

Dieser Kalender ist Jahresplaner und Personal Trainer zugleich. Und: Er hilft dir, nach und nach dein eigener Coach zu werden. Zu verschiedenen Lebensbereichen findest du Impulse und Übungen, die dich darin unterstützen, deine Ziele im Auge zu behalten, Glücksmomente zu sammeln und mit Frustrationen umzugehen. Das Tempo bestimmst du! Der Schlüssel zum Glücklichsein ist allein in dir zu finden. Tag für Tag, Moment für Moment: Einfach ICH!

Liebevoll illustriert und ausgestattet mit Lesebändchen, Einstecktasche und Gummiband ist dieser Kalender ein Freund und Begleiter, der in jede Handtasche passt!

144 Seiten, gebunden • € (D) 17,00 • ISBN 978-3-95571-672-1

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

damit umgehen wollen. Und so aktivieren sie ihre inneren Ressourcen, um das Geschehene zu verarbeiten und begreifen es letztlich sogar noch als Chance, um menschlich daran zu wachsen.

Wenn wir uns verletzt und angeschlagen fühlen, ist es wichtig, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und tröstend, fürsorglich und mitfühlend mit uns selbst umzugehen. Dadurch nehmen wir der Kränkung die Macht über uns. Und wir erhalten die Kraft, uns dem Schmerz zuzuwenden.

Loslassen beginnt immer mit der Entscheidung, sich zuerst einmal denjenigen Gefühlen zuzuwenden, die wir am liebsten loswerden wollen. Denn alle Gefühle wollen gesehen, erkannt und wahrgenommen werden. Insbesondere die schmerzhaften, von denen wir uns so gerne abwenden. Erst wenn wir auch diese gewürdigt haben, werden sie weiterziehen.

## Akzeptanz durch Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Machen Sie sich bewusst: Was geschehen ist, ist geschehen. Es lässt sich nicht mehr rückgängig machen, so sehr Sie sich dies auch wünschen. Solange Sie sich Widerstand gegen das Geschehene leisten, solange sind Ihre Kräfte gebunden. Wenn Sie sich jedoch beherzt dem Schmerz zuwenden und akzeptieren, was geschehen ist, öffnen Sie sich der Heilung und Veränderung geschieht. Akzeptanz heißt übrigens nicht, alles gutzuheißen, was geschehen ist. Unrecht bleibt Unrecht. Indem wir aber akzeptieren, dass es geschehen ist, verausgaben wir uns nicht länger im Kampf und im Widerstand gegen das Unveränderliche. Dann haben wir die Kraft, das zu verändern, was wir verändern können: unsere Sicht auf

die Dinge und unsere Reaktion darauf. Wenn wir uns der Realität stellen und ihr keinen Widerstand mehr entgegenzusetzen, wenn wir aufhören, zu werten und zu urteilen, öffnet sich die Tür für neues Wachstum und Entwicklungen. Und so paradox es klingen mag: Annehmen ist der Grundstein für jegliche Veränderung.

## Vertrauen durch Verbundenheit

Es ist wichtig, dem Schmerz Raum zu geben. Doch es ist ebenso wichtig, ihn nicht übermächtig werden zu lassen. Das gelingt uns am besten, indem wir die Aufmerksamkeit gezielt auf die schönen Dinge des Lebens richten. Indem wir auf das blicken, was uns Kraft gibt und Freude bereitet. In jedem Menschenleben, so schwierig es auch sein mag, gibt es Momente des Glücks. Diese zu erkennen und wahrzunehmen ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben. Wenn wir uns am Morgen dafür entscheiden, für alles, was uns an diesem Tag begegnet, dankbar zu sein, werden wir am Abend bereits deutlich glücklicher sein. Wir blicken auf das, was gut gelaufen ist und lösen damit die Fixierung auf unsere Verletzungen und Kränkungen. Ganz entscheidend kann Sie das tägliche Schreiben eines Dankbarkeitstagebuchs dabei unterstützen. Blicken Sie auf den Tag zurück und schreiben Sie jeden Tag fünf Ereignisse oder Begegnungen, für die Sie dankbar sind. Und Sie werden schon bald spüren können: Dankbarkeit und Verbitterung schließen sich.

Ja, Menschen enttäuschen. Sobald sie aufeinandertreffen und Gefühle füreinander entwickeln, geschehen auch Kränkungen und Verletzungen, seien sie gewollt oder unabsichtlich. Verlorenes Vertrauen kann jedoch

wieder nachwachsen. Deshalb ist es gerade nach erlittenen Verletzungen so wichtig, sich den Beistand anderer Menschen zu suchen. Denn nichts und niemand vermag uns so glücklich zu machen wie andere Menschen. Sie erfüllen unser Leben mit Wärme, Glück und Zufriedenheit. Fragen Sie sich daher: Wer sind die Menschen, auf die ich mich verlassen kann, in guten und in schlechten Zeiten? Wem kann ich meine Verletzungen und Kränkungen anvertrauen? Wer hört mir zu und stärkt mir den Rücken? Gute Freundes- und Familienbande sind Gold wert und der zuverlässigste Schutz vor Verbitterung. Blicken Sie auf die Menschen, die Ihnen gut tun und lassen Sie die gehen, die Ihnen Schaden zufügen. Natürlich hofft jeder Mensch nach erlittenem Unrecht auf ein Schuldeingeständnis des anderen und auf dessen Bitte um Verzeihung. Doch solange wir unser Lebensglück davon abhängig machen, bleiben wir an den Menschen ge-

Vergeben ist eine klare Entscheidung für das eigene Lebensglück.

kettet, der uns verletzt und übergeben ihm den Schlüssel für unseren Heilungsprozess. Was, wenn er seine Schuld abstreitet? Oder wenn er sie gar nicht mehr eingestehen kann, weil er zu alt oder nicht mehr am Leben ist? Hier kann es hilfreich sein, sich einen Stellvertreter zu suchen, einen nahestehenden Menschen oder vielleicht auch einen Therapeuten, der einem sagt: „Ja, dir ist Unrecht zugefügt worden. Es tut mir leid.“ Diese Worte aus dem Munde eines anderen Menschen werden als sehr befreiend und heilend erlebt. Manche Menschen haben darauf ihr ganzes Leben gewartet.

### Vergeben befreit

In meinen Seminaren treffe ich immer wieder auf Menschen, die sich danach sehnen, das Vergangene loslassen und vergeben zu können. Nichts wünschen Sie sich mehr als Befreiung aus dem Kreislauf von Wut, Ohnmacht und Bitterkeit. Mit der Bereitschaft zur Vergebung stellen sie hierfür die entscheidende Weiche. Denn Vergebung ist die klare Entscheidung für das eigene Lebensglück. Wir lassen los um unserer selbst willen. Weil wir die Erfahrung machen, dass Hass der eigenen Seele nur Schaden zufügt.

### Sich dem Wunder der Vergebung öffnen

Die Entscheidung, sich der Vergebung zu öffnen, ist zugleich ein Schritt der Selbstermächtigung. Menschen verabschieden sich aus der Opferrolle und übernehmen Verantwortung für ihr Leben im Hier und Jetzt. Was übrigens überhaupt nicht bedeutet, Unrecht hinzunehmen oder zu entschuldigen. Worum es geht ist vielmehr im eigenen Herzen mit dem, was geschehen ist, Frieden zu schließen. Befreiung aus dem selbsterrichteten Gefängnis von Bitterkeit und Groll ist jeden Augenblick möglich. Indem wir uns dafür entscheiden, den Glauben an das Gute im Menschen zu stärken.

Deshalb machen Sie sich stets bewusst: Sie selbst tragen den Schlüssel für Ihre Befreiung in der Hand. Vergebung ist ein Akt der Stärke. Und ein Akt der Liebe. Sie geben sich und dem Leben eine neue Chance und öffnen der Zukunft die Tür. Worauf also warten Sie?



Christa Spannbauer

Anzeige

**Aktiviere deine DNS**  
**Erweitere Dein Bewusstsein**  
**Beschleunige Deine Entwicklung**

**MANNA**  
**Monoatomisches Gold**

**Das echte alchemische Elixier & 20 weitere 5. Elemente**  
**[www.MonoAtomischesGold.de](http://www.MonoAtomischesGold.de)**