
Fünf Dinge, die wir nicht ändern können

... und das Glück, das daraus entsteht. Warum empfinden viele von uns trotz grösster Bemühungen ihr Leben im Grunde als unglücklich und unerfüllt? In seinem neusten Buch versucht der amerikanische Psychotherapeut und Autor die Wurzeln des Unglücklichseins zu klären und lüftet ein überraschendes Geheimnis, um Freiheit und Erfüllung zu finden. ■ *David Richo*

Es gibt einige Dinge im Leben, über die wir keine Kontrolle haben – wahrscheinlich sind es sogar die meisten Dinge. Wir finden im Laufe unseres Lebens heraus, dass die Wirklichkeit sich weigert, sich unseren Befehlen zu beugen. Eine andere Kraft, die – manchmal durchaus mit einem gewissen Sinn für Humor – andere Pläne hat als wir, kommt ins Spiel. Wir sehen uns gezwungen loszulassen, wo wir so gern festhalten würden, und gezwungen festzuhalten, wo wir so gern loslassen möchten. Unser Leben, das Leben eines jeden von uns, enthält unerwartete Wendungen, manch unerwünschtes Ende sowie alle möglichen unerklärlichen Herausforderungen.

Der amerikanische protestantische Theologe Reinhold Niebuhr dichtete ein Gebet, das zum Eckpfeiler der modernen Selbsthilfe-Programme geworden ist: «Gott gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.» Das ist ein tief gründender Wunsch. Doch was sind die Dinge, die wir nicht ändern können? Sind sie für jeden von uns einzigartig, oder gibt es da einige Dinge, die wir alle anerkennen und akzeptieren müssen, um in unserem Leben Frieden finden zu können?

Als Psychotherapeut, der mit Klienten arbeitet, wie auch in meinem eigenen Leben habe ich immer wieder dieselben Fragen und inneren Kämpfe auftauchen sehen. Es gibt fünf

unvermeidliche Gegebenheiten, fünf unveränderliche Tatsachen, mit denen ein jeder von uns oft genug zu tun hat:

1. Alles verändert sich und endet irgendwann.
2. Nicht immer geht alles nach Plan.
3. Das Leben ist manchmal nicht gerecht.
4. Leiden gehört zum Leben.
5. Die Menschen sind nicht immer liebevoll und loyal.

Dies sind die Kernherausforderungen, mit denen wir alle uns konfrontiert sehen. Doch allzu oft versuchen wir diese Fakten in unserem Leben zu leugnen. Wir verhalten uns, als wären diese Tatsachen nicht immer gültig oder nicht auf jeden von uns anwendbar. Wenn wir uns jedoch der Anerkennung dieser fünf grundlegenden Wahrheiten verweigern, stellen wir uns gegen die Wirklichkeit, und das Leben gerät zu einer endlosen Reihe von Enttäuschungen, Frustrationen und Leid.

Ich vertrete die vielleicht etwas radikale Ansicht, dass die fünf Gegebenheiten gar nicht so übel sind, wie sie erscheinen mögen. Das, was uns eigentlich Probleme bereitet, ist, dass wir diese Gegebenheiten fürchten und dagegen ankämpfen. Haben wir erst einmal gelernt, diese grundlegenden alltäglichen Tatsachen anzunehmen und zu schätzen, dann werden wir begreifen, dass sie genau das sind, was wir brauchen, um Mut, Mitgefühl und Weisheit zu erlangen – kurz gesagt, um wirklich glücklich zu werden.

Wenn wir uns jedoch der Anerkennung dieser fünf grundlegenden Wahrheiten verweigern, stellen wir uns gegen die Wirklichkeit, und das Leben gerät zu einer endlosen Reihe von Enttäuschungen, Frustrationen und Leid.

Wir müssen nicht verlangen, dass mit uns eine Ausnahme gemacht wird, oder müssen Zuflucht bei einem Glaubenssystem suchen, das die Wucht der Gegebenheiten dämpft, indem es uns ein Paradies ohne solche «Unannehmlichkeiten» verspricht.

Eine Gegebenheit ist eine Tatsache des Lebens, über die wir keine Macht haben. Sie ist etwas, das wir nicht ändern können, das in der Natur der Dinge liegt. So gesehen, gibt es im Grunde sehr viele Gegebenheiten. Ausser den fünf unangenehmen, oben angeführten, gibt es auch schöne Gegebenheiten:

Wir erfahren Wonne, unsere Hoffnungen werden manchmal übertroffen, wir entdecken einzigartige innere Gaben, die Dinge rücken sich irgendwie zurecht, das Glück ist uns hold und Wunder an Heilung geschehen.

Ausserdem gibt es Gegebenheiten, die nur für uns als Individuen gelten:

Unser Körper, unsere Gestalt und Persönlichkeit, unsere einzigartigen psychischen und geistigen Gaben oder Grenzen, unser Temperament, unsere genetische Zusammensetzung, unser Intelligenzquotient, unser konventioneller oder unkonventioneller Lebenswandel, ob wir introvertiert oder extrovertiert sind und so weiter.

Tatsächlich haben wir es ständig mit Gegebenheiten zu tun, was wir auch tun und wohin wir auch gehen. Wenn wir einen Arbeitsplatz haben, besteht die Gegebenheit darin, dass wir befördert oder gefeuert werden können – oder alle möglichen Optionen dazwischen. Eine Gegebenheit in einer Beziehung kann sein, dass sie ein Leben lang hält oder mit dem nächsten Telefonanruf endet.

Ich habe festgestellt, dass alles, was unserem so genannten Ego den Kampf ansagt, eine machtvolle Quelle der Transformation und inneren Evolution ist. Die fünf einfachen Tatsachen des Lebens bieten dem mächtigen Ego, das die totale Kontrolle für sich beansprucht, Paroli und versetzen es in Angst und Schrecken. Das Leben geschieht uns auf seine ihm eigene Weise, so sehr wir auch protestieren und versuchen, ihm aus dem Weg zu gehen. Niemandem sind die unerbittlichen Gegebenheiten des Lebens jemals erspart geblieben. Wenn wir nicht bereit sind, sie zu ertragen, dann fügen wir unserem Leben unnötigen Stress hinzu, weil wir auf verlorenem Posten kämpfen.

Wir brauchen angesichts der Gegebenheiten unseres Lebens nicht zu verzweifeln. Wir können lernen, das Leben zu seinen

Bedingungen anzunehmen. Wir können diese Bedingungen sogar befriedigend finden. Wir brauchen dem Himmel nicht zu zürnen. Wir müssen nicht verlangen, dass mit uns eine Ausnahme gemacht wird, oder müssen Zuflucht bei einem Glaubenssystem suchen, das die Wucht der Gegebenheiten dämpft, indem es uns ein Paradies ohne solche «Unannehmlichkeiten» verspricht. Wir können uns ein gesundes und authentisches Leben gestalten, indem wir Ja zum Leben sagen, so wie es ist. Und in der Tat ist unser Weg eben das, «was ist».

Die Geschichte von Buddhas Erleuchtung illustriert, dass die Gegebenheiten eines Lebens die Grundlage von Wachstum und Transformation sind. Der Buddha wurde als der indische Prinz Siddhartha Gautama geboren. Sein Vater, der König, versuchte, ihm die Begegnung mit allem Schmerz und jeglichen Unannehmlichkeiten zu ersparen. Er versuchte, eine perfekte Umgebung für Siddhartha zu schaffen, indem er ihm alle erdenklichen Befriedigungen verschaffte und ihn von allem Unangenehmen abschirmte. Doch eines Tages wollte der junge Prinz wissen, was hinter den Palastmauern läge. Als er sich hinauswagte, begegnete er schon bald zum ersten Mal Krankheit, Alter und Tod – den natürlichen Umständen eines jeden Lebens. Dieser Anblick berührte ihn tief und brachte ihn dazu, sich auf eine spirituelle Reise zu machen, die ihn letztlich zur Erleuchtung führte. Seine legendäre Transformation begann, als er sich den Gesetzen des Lebens mit Neugier und Mut stellte. Damit kann auch unsere Transformation beginnen.

Dr. David Richo gehört in den USA zu den populärsten Psychotherapeuten und Autoren. Er lehrt u.a. am bekannten Esalen Institute in Kalifornien und am New York Open Center.

In seinem Buch beschreibt Richo, wie wir uns durch das Loslassen tiefsitzender Widerstände gegen die unabänderlichen Dinge im Leben befreien können. Mit einem Mix aus westlicher Psychologie und östlicher Spiritualität sowie praktischen Übungen zeigt er, wie wir uns auch den schmerzvollen und enttäuschenden Aspekten des Lebens öffnen und dabei unsere inneren Gaben entdecken können.

David Richo: **Fünf Dinge, die wir nicht ändern können und das Glück, das daraus entsteht.** Windpferd-Verlag, 2008. 214 S. Fr. 23.90/Euro 12.90.

