

INA RUDOLPH

Loslassen



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

In diesem Buch stellt Ina Rudolph die effektivsten und erprobtesten Übungen zum Loslassen vor. Ein Jahr lang begleitet es den Leser aus seinen Denk- und Handlungsmustern heraus, die ihn jetzt noch behindern – hinein in ein Leben ohne lähmende Angst, ohne automatisch ablaufende Grübelschleifen, ohne Genervtsein, Frust, ständige Sorgen, Abhängigkeit, Stress und das Gefühl des Ausgeliefertseins.

Das Workbook zum erfolgreichen Vorgänger »Ich will ja loslassen, doch woran halte ich mich dann fest?«, mit dem jedoch auch unabhängig vom ersten Buch gearbeitet werden kann.

Autorin

Ina Rudolph wurde an der renommierten Hochschule für Schauspielkunst »Ernst Busch« Berlin in der darstellenden Kunst ausgebildet. Sie arbeitete viele Jahre für Fernsehen und Kino und hat an Drehbüchern und Theaterstücken mitgeschrieben. Im Frühjahr 2008 erschien als erste Veröffentlichung der Erzählband »Sommerkuss« mit sieben Erzählungen. Seit 2001 ist sie als Trainerin für »The Work« von Byron Katie tätig und hält dazu Vorträge, schreibt Bücher, gibt Seminare und bietet Einzelberatungen an. Ina Rudolph lebt in Berlin.

Von Ina Rudolph ist bei Goldmann außerdem erschienen:

Ich will ja loslassen, doch woran halte ich mich dann fest?
(22124)

Ich will mich ja selbst lieben, aber muss ich mich
dafür ändern? (22207)

INA RUDOLPH

Loslassen

Dein Arbeitsbuch
für ein ganzes Jahr

GOLDMANN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe Mai 2021

© 2021 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarcker Str. 28, 81673 München

Lektorat: Anne Nordmann

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München,
unter Verwendung einer Illustration der Autorin;

Kreis: FinePic®, München

Umschlagillustration und Illustrationen Innenteil: Ina Rudolph

Layout: Rita Nefzger, München

Motive Innenteil: Wolken: shutterstock/Blue Flourishes;

Yoga Icons: shutterstock/venimo

JG · Herstellung: cb

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck: Alföldi, Debrecen

Printed in Hungary

ISBN 978-3-442-22332-9

www.goldmann-verlag.de

Für dich



Inhalt

Loslassen führt dich in ein stimmiges Leben	8
Wie du mit diesem Buch arbeiten kannst	10
1. Monat: Den Widerstand gegen Gefühle loslassen	12
2. Monat: Wie du bekommst, was du willst	24
3. Monat: Nein sagen, wenn du ein Nein spürst	38
4. Monat: Dich ehrlich und transparent zeigen	52
5. Monat: Deine Sinne öffnen – der Grübelstopp	68
6. Monat: In deiner Angelegenheit bleiben	80
Extrateil zur Methode The Work	96
7. Monat: Die Aufmerksamkeit lenken	136
8. Monat: Das Geschenk der Kritik	148
9. Monat: Unliebsame Gewohnheiten ändern	164
10. Monat: Wie du immer Liebe bekommst	178
11. Monat: Selbstliebe	196
12. Monat: Was ist dir wirklich wichtig?	210

Wenn du etwas loslässt,
bist du etwas glücklicher.

Wenn du viel loslässt,
bist du viel glücklicher.

Wenn du ganz loslässt,
bist du frei.

Ajahn Chah (buddhistischer Mönch)



Loslassen führt dich in ein stimmiges Leben

In diesem Buch stelle ich dir die effektivsten und erprobtesten Übungen zum Loslassen vor, mit denen ich im Laufe von zwanzig erfahrungsreichen Jahren als Coach gearbeitet habe. Dieses Buch ist ein Schatz. Es begleitet dich ein Jahr lang aus deinen Denk- und Handlungsmustern heraus, die dich jetzt noch behindern – hinein in ein Leben ohne lähmende Angst, ohne automatisch ablaufende Grübelschleifen, ohne Genervtsein, Frust, ständige Sorgen, Abhängigkeit, Stress und das Gefühl des Ausgeliefertseins.

Bevor du in einem Lebensbereich neu und frisch starten kannst, braucht es oft erst einmal ein Erkennen und loslassen, was dich zurückhält und dich auf die immer gleiche Art denken, reagieren und handeln lässt.

Je mehr du mit den Inhalten dieses Buches spielst und experimentierst, desto mehr merkst du, dass du deinem Leben tatsächlich selbst eine Form geben und nach deinen Werten leben, lieben und arbeiten kannst.

Loslassen ist für jeden Menschen möglich, so wie es für jeden Menschen möglich ist, etwas Neues zu lernen. Schmerz, Anspannung, Streit – alles,

was dich jetzt noch belastet, kann dir den Weg zeigen, wie du zu dem stehen kannst, was sich für dich stimmig anfühlt, ganz gleich, was andere darüber denken. Genau dort, wo du jetzt Belastung spürst, findest du auch dein Rezept für ein freies und gleichzeitig verbundenes Leben.

Denn es gibt mehr im Leben, als nur brav seine Arbeit zu erledigen und sich dann davon zu erholen. Das Leben kann voller Abenteuer sein und gleichzeitig von einer erleichternden Klarheit. Du kannst eine freie Version deiner selbst leben, ohne etwas an den Rahmenbedingungen zu verändern. Du kannst mit deiner Familie, Nachbarn und Kollegen in gutem Kontakt sein, ohne dass sich jemand von euch dafür ändern müsste. Du kannst für dich einstehen und dadurch genauer und schneller bekommen, was du wirklich willst.

*Lass los und
du bist frei!*



Wie du mit diesem Buch arbeiten kannst

Dieses Buch ist ein Arbeitsbuch, in dem jede Woche und jeden Monat neue Aufgaben auf dich warten. Sie alle sind darauf abgestimmt, dich deinem Ziel, loslassen zu können, ein Stückchen näher zu bringen.

Solltest du das Buch jetzt gerade gekauft oder geschenkt bekommen haben, bist du vielleicht hoch motiviert, möchtest gleich beginnen und am liebsten in einer Woche alle Inhalte verschlingen, verstanden und integriert haben. Das kann ich gut verstehen. Ich möchte dich ermutigen, dir für die Arbeit mit diesem Buch Zeit zu nehmen, um in Ruhe alles auszuprobieren, anzuwenden und zu vertiefen. Denn nur so werden aus Übungen Erfahrungen, nur so können sich nützliche Gewohnheiten wirklich automatisieren. Dies ist ein Buch für ein ganzes Jahr.

Auch wenn es hier um tiefgreifende Veränderungen geht, dürfen die Übungen durchaus Spaß machen. Loslassen muss keine bierernste Sache sein (Ist Bier überhaupt ernst?). Manches wird dich aber auch Überwindung oder Mut kosten – und das ist gut so. Echte Veränderung kannst du nicht herbeiführen, ohne deine Komfortzone zu verlassen. Bitte erlaube dir, dass manche Übungen dich ins Schwitzen

bringen oder du ein, zwei Anläufe dafür benötigst.

Als ich vor zwanzig Jahren begonnen habe, mein Leben grundsätzlich umzukrempeln, war mir vor wichtigen Schritten manchmal kalt, ich habe gezittert und gleichzeitig geschwitzt. Und dann habe ich es gewagt. Oft bin ich dafür belohnt worden. Du kannst davon ausgehen, dass gerade die Übung, die dir nicht gleich superleicht fällt, genau *deine* Übung ist.

Ich habe mir bei der Reihenfolge der Übungen natürlich etwas gedacht. Klar, wirst du vorspicken, dagegen ist nichts zu sagen. Doch solltest du alles wild durcheinander üben, wird dir vielleicht an manchen Stellen eine Information fehlen. Daher möchte ich dir ans Herz legen, alles hübsch der Reihe nach zu machen und jede Übung zu genießen.



Und nun geht's los!

Was möchtest du loslassen in deinem Leben? Was passt nicht mehr zu dir? Was reicht dir jetzt? Welcher Leidensdruck hat dich dazu bewogen, dieses Buch aufzuschlagen? Wenn du kannst, zerbrich dir darüber nun nicht lange den Kopf, versuche nicht, es »richtig« zu machen, sondern erlaube dir, deinen Emotionen Raum zu geben.

Beginne jetzt:

Handwriting practice area with ten horizontal dotted lines for writing.



1. Monat

Den Widerstand gegen Gefühle loslassen

Wie oft möchtest du dein Leben anders haben, als es gerade ist?
Wie oft bist du mit dem, was andere Menschen tun, nicht einverstanden?
Wie oft möchtest du etwas, was du in dir spürst, nicht fühlen? Und wie viel Energie und Nerven kostet dich das alles?

Emotionen wie Ärger, Angst, Wut, Enttäuschung oder Frust wollen wir meist nicht haben. Wir sträuben uns dagegen. Dennoch begleiten sie uns durch unser Leben. Wenn du etwas ablehnst, das bereits da ist, begibst du dich in einen Widerstand. Du musst Kraft aufbringen, um nicht zu fühlen, was du fühlst. Und du sendest dem, was dein

Körper oder dein Herz dir sagen will, das Signal: UNERWÜNSCHT.

WAS IST, IST!

In dem Augenblick, wo etwas bereits so ist, wie es ist, haben wir nur die Wahl: Stellen wir uns dagegen oder gehen wir mit dem mit, was ist? Fließen wir mit dem Strom oder versuchen wir, gegen ihn anzuschwimmen? Oft ist das Dagegen aussichtslos und kostet viel Kraft – Kraft, die wir gut gebrauchen könnten, um unserem Leben die Richtung zu geben, die uns guttut. Wie fühlt sich dein Leben an mit diesem Widerstand, mit diesem Kampf gegen etwas, was bereits da ist?

Was du in diesem Monat loslassen kannst:

- den Widerstand gegen das, was ist.
- den verzweifelten Kampf gegen deine Gefühle.
- die Überzeugung, dass du es schaffen müsstest, dich anders zu fühlen.

Mit dem zu leben, was ist, fühlt sich mühelos und fließend an.
Aus diesem inneren Frieden heraus kannst du leichter und authentischer dein Leben gestalten als aus einem Widerstand.

Gib dir ein paar Minuten Zeit und schau auf deine letzten Tage.
Wo hast du Widerstand gespürt gegen etwas, was da war?

1. Wo wolltest du nicht, dass etwas so ist, wie es ist? In welchen Situationen?
Bei welchen Tätigkeiten?

.....

.....

.....

.....

.....

2. Und dann erlaube dir zu spüren, wie dieser Widerstand sich anfühlt, dieser aufreibende Kampf. Wie viel Energie raubt er dir? Wie fühlt sich dein Leben in so einer Situation an?

.....

.....

.....

.....

.....

Und wie wäre es, wenn du das, was da ist, willkommen heißen könntest? Nur mal angenommen, du könntest das? Wenn die Empfindung da sein dürfte, ohne dass du darüber nachdenken müsstest, ohne dass du sie verstehen, analysieren oder eine Lösung finden müsstest? Wenn sie nur aus dem Grund da sein dürfte, weil sie ja bereits da ist, jede Traurigkeit, jede Anspannung, jeder Ärger, jede Enttäuschung? Wie du das umsetzen kannst, erfährst du im Laufe des Monats.

1. Woche

Übe, dir deine Gefühle zu erlauben

Mach diese Übung vorzugsweise, wenn du dich gestresst fühlst. Solltest du gerade überhaupt nicht im Widerstand gegen etwas sein, kannst du dir eine konkrete Situation aus deiner Vergangenheit suchen, in der du ein bestimmtes Gefühl nicht fühlen wolltest. Sieh diese Situation vor deinem inneren Auge und fühle, was du da gefühlt hast.

Mach es dir bequem und setze oder lege dich so hin, dass deine Muskeln entspannt sind. Nimm deine Aufmerksamkeit freundlich an die Hand und verlagere sie aus dem Denken in deinen Körper. Nimm wahr, was du dort gerade spüren kannst. Du brauchst es nicht zu analysieren oder gedanklich zu erforschen. Es spielt jetzt keine Rolle, warum du das Gefühl hast, wo es herkommt und wer daran schuld ist. Nimm einfach wahr, was du in deinem Körper spürst. Konzentriere dich auf deine reinen Körperempfindungen:

- Es zieht oder drückt.
- Es pulsiert oder ist fest.
- Es ist eng oder weit.
- Es ist warm oder kalt.
- Es ist hart oder weich.

Komm dabei, wenn möglich, ohne gedankliche Bewertung aus. Sag also nicht: Ich bin traurig oder verzweifelt, und das ist schlecht. Solche Gedanken zu den Empfindungen sind nur mögliche Interpretationen, die dich wieder tiefer in die stressige Geschichte ziehen können. Am besten probierst du es einfach mal ohne Bewertung aus, dann wirst du den Unterschied merken.

Bleib nun mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei der Empfindung, die du gerade am deutlichsten wahrnehmen kannst, wenn möglich, ohne darüber nachzudenken:

- Kannst du diese Empfindung jetzt zulassen?
- Wie wäre es, wenn sie nicht weg müsste?
- Wie wäre es, wenn sie nicht anders sein müsste, als sie jetzt gerade ist?
- Wie würde es sich anfühlen, wenn du sie willkommen heißen könntest?
- Wenn du dich ihr freundlich zuwenden könntest?

Lass dir nach jeder dieser Fragen Zeit, um eine Antwort zu fühlen. Du brauchst nicht darüber nachdenken, es geht um das Spüren.

Während deine Aufmerksamkeit bei den Körperempfindungen liegt, können diese sich verändern oder wandern. Übergib ihnen die Regie und beobachte, was in deinem Körper vor sich geht.

Achtung: Manchmal höre ich den Einwand, dass es zerstörerisch sein könnte, seine Gefühle komplett zuzulassen. Die Menschen befürchten, dass sie zum Beispiel handgreiflich werden könnten, wenn sie sich ihre Wut vollständig erlaubten.

Deshalb: Handle nicht aus deinem stressigen Gefühl. Setze oder lege dich irgendwohin und erlaube dir lediglich, die Körperempfindung zu spüren.

Was kannst du mit der Erlauben-Meditation erreichen?

Die Angst vor starken Gefühlen lässt nach. Du musst dich nicht mehr übermäßig schützen oder Menschen und Situationen vermeiden.

Du gewinnst Selbstvertrauen, weil du weißt, dass du mit jedem Gefühl, das in dir auftaucht, umgehen kannst. Du sparst Kraft, da du nicht mehr gegen Gefühle kämpfen musst.



*Die Erlauben-Meditation
auf einen Blick:*

1. *Nimm deine Körperempfindungen wahr (ohne Nachdenken).*
2. *Nimm diese Empfindungen ohne gedankliche Bewertung wahr.*
3. *Erlaube diesen Empfindungen, jetzt da zu sein.*
4. *Nimm wahr, wie es dir nach dem Erlauben geht.*
5. *Sollten neue stressige Gefühle auftauchen, beginne von vorn.*

Hier kannst du dir die Meditation anhören und dich von mir hindurchbegleiten lassen:
www.sinnsucher.de/loslassen-downloads

Was kann dir noch geschehen, wenn du bereit bist, mit allem, was in dir auftaucht, zu sein und zu bleiben?

2. Woche

Das starre Meditationsmuster loslassen

Nachdem du eine Woche lang die ausführliche Variante der Erlauben-Meditation gemacht hast, kannst du in dieser Woche mit einer kurzen und einer eigenen Variante experimentieren.



Kurzversion der Erlauben-Meditation:

Setze oder lege dich entspannt hin und nimm wahr, welche Empfindungen in deinem Körper gerade präsent sind. Denke nicht darüber nach und bewerte sie nicht. Spüre, wo es in dir zieht oder drückt, eng ist oder weit, warm oder kalt und erlaube einer jeden Empfindung, da zu sein. Einfach nur, weil sie sowieso schon da ist. Sei freundlich mit ihr und entspanne dich in die Empfindung hinein, ohne sie weghaben zu wollen.

Beachte: Mach diese Meditation nicht mit dem Hintergedanken, dass Empfindungen durch das Erlauben weggehen sollen. Auf diese Weise würdest du sie nur zum Schein erlauben.

Die kurze Variante der Erlauben-Meditation kannst du dir hier anhören:
www.sinnsucher.de/loslassen-downloads



Deine eigene Variante der Erlauben-Meditation:

Du kennst jetzt die ausführliche und die kurze Variante dieser Erlauben-Meditation. Du kannst diese beiden Möglichkeiten natürlich immer wieder und so oft du möchtest hören. Du kannst auch damit experimentieren, dich ohne Kopfhörer und ohne

In der Erlauben-Meditation hast du gelernt, deine Empfindungen von den Interpretationen der Empfindungen zu trennen. Du hast mit Sicherheit auch gespürt, dass du jede Empfindung überleben kannst und dass sie sich, wenn du sie zulässt, in einem ständigen Veränderungsprozess befindet. Häufig rutscht sie nach einer Weile in den Hintergrund oder löst sich ganz auf.

Text entspannt hinzusetzen und schauen, was hängen geblieben ist und was von allein in dir auftaucht. Vielleicht hast du eigene Formulierungen, die dir den Zugang zum Erlauben von Empfindungen erleichtern oder die besser für dich passen. Oder dir kommen während des Meditierens Ideen, die du gern einbauen oder anhängen möchtest.

Und schließlich kannst du dir auch eine eigene Meditation auf dein Handy sprechen und dich dann von dir selbst durch die Übung führen lassen. So eine eigene Version hat den Vorteil, dass du dir zwischen den Sätzen so lange Zeit lassen kannst, wie es für dich passt. Außerdem kannst du den Text immer wieder veränderten Bedürfnissen anpassen.



Deine eigene Erlauben-Meditation:

.....

.....

.....

.....

3. Woche

Kommunizieren, was ist

In dieser Woche kommt zum Wahrnehmen und Erlauben noch das Kommunizieren hinzu:

- Wahrnehmen, was ist.
- Erlauben, was ist.
- Kommunizieren, was ist.

Die allermeisten stressigen Gefühle bekommen wir, weil wir stressigen Gedanken glauben, zum Beispiel, dass etwas gegen uns gerichtet ist, etwas eine Katastrophe ist, sich bestimmte Dinge niemals ändern werden oder wir selbst einfach nicht genügen. Solche Gedanken sind aber oft gar nicht wahr. Es sind Interpretationen, Befürchtungen, Annahmen, Urteile oder Bewertungen. Daher kann es hilfreich sein, sich klarzumachen, dass Gedanken erst mal nur Gedanken sind und keine Tatsachen. Auch wenn sie sich wahr anfühlen.

Übe mit deinen Freunden in einem ersten Schritt, deine Empfindungen und deine Gedanken über diese Empfindungen voneinander zu trennen. In einem zweiten Schritt übe, deine Gedanken mitzuteilen.

*Ich nehme wahr... (Körperempfindung).
Und habe folgende Gedanken dazu: ...*

Beispiele:

*Ich fühle gerade ein Brennen im Brustkorb.
Ich glaube, ich habe gerade Angst vor...*

*Ich nehme eine Leere in meinem Kopf wahr
und ich befürchte, das ist Müdigkeit.*

*Ich spüre ein Wirbeln im Bauch
und vermute, ich bin gerade unsicher.*

*Ich bemerke eine Kühle im ganzen Körper
und habe Gedanken, die mir sagen, dass
ich nicht gut genug bin.*

Die Gedanken, die du im Zusammenhang mit bestimmten Empfindungen hast, kannst du mithilfe von The Work überprüfen (siehe den Extrateil ab Seite 96). Wenn du das ein paarmal gemacht hast, wirst du vermutlich feststellen, dass keiner von deinen stressigen Gedanken auf die Art zutreffend war, wie du ihn geglaubt hast.

Deine Beispiele:

A large white rectangular area with horizontal dotted lines for writing examples. The lines are evenly spaced and extend across the width of the area.

4. Woche

Unstimmigkeiten loslassen

Wie oft hast du dich schon in deiner Interpretation von Situationen, Umständen oder dem Verhalten anderer Menschen geirrt? Und haben andere Menschen sich nicht auch schon von dir falsch interpretiert gefühlt? Sind daraus Unstimmigkeiten oder Streitigkeiten entstanden?

Wie wäre es, wenn du sagen könntest, was du fühlst und denkst, ohne behaupten zu müssen, dass deine Interpretation wahr ist?

Nachdem du in der letzten Woche deine Empfindungen und die Gedanken über deine Empfindungen getrennt voneinander kommuniziert hast, kannst du in dieser Woche üben, das, was du außerhalb von dir wahrnimmst, und deine Interpretationen dessen voneinander zu trennen.

Ich nehme wahr...

Und habe folgende Gedanken dazu: ...

Beispiele:

Ich bemerke deinen Blick, in meinem Brustkorb zieht sich etwas zusammen und ich denke, dass du ärgerlich auf mich bist.

Ich höre die Stimme der Frau am Nebentisch, spüre einen Stich im Kopf und glaube, dass sie angespannt ist und schimpft.

Weitere mögliche Formulierungsvorschläge:

Ich nehme ... wahr,

- *und die Geschichte, die ich mir darüber erzähle, ist ...*
- *und meine Theorie dazu ist ...*
- *und es tauchen Gedanken dazu auf, die sagen ...*

Meist reagieren andere Menschen entspannter, wenn wir nicht behaupten, dass unsere Interpretation von dem, was wir über sie glauben, objektiv richtig ist. Wenn dir das seltsam vorkommt oder du das Gefühl hast, dass dein Gespräch dadurch erst mal holprig verläuft, kannst du deinen Gesprächspartner einweihen: »Ich probiere gerade aus, wie es ist, wenn ich deutlich zwischen meinen Empfindungen und meinen Gedanken zu einer Sache trenne. Ich brauche dazu ein bisschen Zeit, weil es noch ungewohnt ist. Ist das o.k. für dich?«

Wenn ja, kannst du im Anschluss auch nachfragen, wie es sich für dein Gegenüber angefühlt hat, deine Empfindungen und Gedanken getrennt voneinander mitgeteilt zu bekommen.

Deine Beispiele:

A large white rectangular area with rounded corners, containing ten horizontal dotted lines for writing examples.

Resümee

1. Monat

Deine Erfahrungen:

.....

.....

.....

.....

.....

Deine Erkenntnisse:

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Übung hat dir besonders gut gefallen?

.....

.....

.....

.....

.....

Was war dir neu?

.....

.....

.....

.....

.....

Was möchtest du weiter üben und wie?

.....

.....

.....

.....

.....

Was konntest du loslassen?

.....

.....

.....

.....

.....

2. Monat

Wie du bekommst, was du willst

In diesem zweiten Monat wollen wir die Gewohnheit etablieren, nach dem zu fragen, was wir wollen und um das zu bitten, was wir uns wünschen. Als ich mich selbst noch nicht getraut habe, um das zu bitten, was ich mir wünsche, habe ich mich hinter allgemeinen Benimmregeln versteckt. Anstatt zum Beispiel die Bitte zu äußern, dass jemand das, was er

sagen will, kurz fassen möge, habe ich gedacht: »Um so etwas zu bitten, tut man nicht« oder »Das gebietet doch der gesunde Menschenverstand, dass man sich kurz fasst«.

Nimm in deinem Alltag wahr, ob du ähnliche Konzepte bemühst, wenn du dich in dem Moment nicht traust, nach dem zu fragen, was du möchtest.

Was du in diesem Monat loslassen kannst:

- dein Gefühl, ausgeliefert zu sein.
- die Überzeugung, dass du sowieso nicht bekommst, was du möchtest.
- das qualvolle Warten, dass andere dir deine Wünsche von den Augen ablesen.

Bitte immer mindestens drei Leute um das, was du möchtest. Und wenn keiner Ja sagt, finde einen Weg, wie du dir deine Bitte selbst erfüllen kannst.

Du kannst viel mehr bekommen, als du glaubst. Du brauchst dich nur zu trauen, klar und aufrichtig danach zu fragen.