

## Alles ist so in Ordnung

Eine weitere Ursache dafür, dass wir es in unserem Leben unnötig schwer machen, ist, *dass wir nicht akzeptieren können, was ist*. Wir wollen etwas anders haben, als es wirklich ist: Wir leiden daran, dass die Kinder sich entfremden, wir leiden daran, dass wir unseren Partner nicht so nehmen können, wie er ist, wir leiden an unserer Unzufriedenheit im Beruf.

---

### Übung 7:

Machen Sie sich einmal eine kleine *Liste, was Sie in Ihrem Leben nicht akzeptieren können*. Was nervt oder schmerzt Sie, weil es nicht so ist, wie Sie es gerne hätten. Vergessen Sie nicht, dabei auch zu notieren, was Sie an sich selbst nicht mögen.

---

Es mag banal klingen, aber es ist eine Lektion, die viele nicht zu lernen in der Lage sind: *Alles ist so, wie es ist*. Es ist einfach so und nicht anders. Was uns das Leben schwer macht, ist die wenig sinnvolle Einstellung, dass wir die Realität einfach nicht akzeptieren wollen.

Verstehen Sie mich jetzt nicht falsch! Es geht nicht darum, dass auch alles so bleiben soll, wie es ist. *Das ist ein ganz anderes Thema!* Alles ist jetzt so, wie es ist. Doch *nichts bleibt so, wie es ist*.

Sie haben überhaupt nur eine Chance, etwas zu verändern, wenn Sie erst einmal akzeptieren, dass es so ist, wie es ist.

Wenn Ihr Partner eine Marotte hat, die Sie nicht akzeptieren können, dann reagieren Sie einfach genervt. Sie wünschen Ihren Partner anders, als er ist, Sie sind gar nicht bei Ihrem Partner, sondern bei einem Wunschbild. Ihr Partner wird das spüren und blockieren. Wenn Sie aber diese Marotte akzeptieren können, Ihren Partner wirklich lieben, so wie er ist — vielleicht *nicht trotz* der Marotte, sondern gerade *wegen* ihr, weil sie ihn menschlich macht (oder möchten Sie einen Heiligen?) —, dann kann das Wunder auch

**Aus: Kurt Tepperwein - Erfinde dich neu! - ÜBUNG 7 (S. 48 - 50)**

geschehen: So akzeptiert und geliebt lösen sich Blockaden bei dem anderen, und das Problem löst sich so oder so wie von selbst: indem Sie es lieben können oder es sich tatsächlich verändert und auflöst. Mit anderen Worten: Sie machen es sich im Leben viel leichter, wenn Sie dem, was ist, keinen Widerstand mehr entgegensetzen. *Widerstand verändert nichts und nervt Sie nur.* Im Gegenteil: Widerstand blockiert nur und verfestigt das, was man verändern möchte. Wer das Leben zu nehmen weiß, wie es ist, der kann es auch genießen. Es ist ein sicheres Zeichen, dass wir es uns im Leben leicht machen: es einfach genießen zu können.

Gehen wir noch einen Schritt weiter: Akzeptieren Sie nicht nur Einzelnes in Ihrem Leben, sondern *Ihr ganzes Leben, so wie es ist.*

Erkennen Sie, dass der Platz, auf dem Sie stehen, der einzig richtige ist. Nur von diesem Platz aus können Sie die notwendigen Schritte in die Freiheit tun, Ihr Leben neu gestalten und sich »neu erfinden«. *Nur von diesem Platz aus können Sie den Augenblick erfüllen.* Sie leben nicht wirklich im Jetzt, wenn Sie nicht alles in Ihrem Leben akzeptieren können, es integriert haben. *Sie leben erst dann in der Wirklichkeit, wenn Sie rundherum mit Ihrem Leben zufrieden sein können.* Sonst leben Sie mehr oder weniger in einer Fantasiewelt.

Ohnehin ist es im Leben nicht so wichtig, auf welchem Platz Sie stehen, sondern nur, wie Sie ihn ausfüllen! So sollten Sie *jetzt* ganz bewusst »ja« sagen zu dem Platz, auf dem Sie stehen, ihn frohen Herzens annehmen!

Das ist der erste Schritt, sich selbst zu akzeptieren, so wie Sie *sind.* Und auch damit kann ein Wunder geschehen: Wenn Sie alles akzeptieren — vielleicht sogar lieben — können, dann können Sie auch Ihre ganze Vergangenheit loslassen. Dann war ja alles ein Bestandteil, ein Schritt hin zu dem, der Sie jetzt sind. Sagen Sie Ihrer Vergangenheit ein »Danke!« und »Tschüss!« Sagen Sie also »ja« zu Ihrem Platz, auf dem Sie jetzt stehen, denn nur von diesem Platz aus können Sie Ihr Leben wirklich für die Zukunft wirksam verändern, sonst sind Sie *nicht an dem Ort*, an dem Veränderung möglich ist.