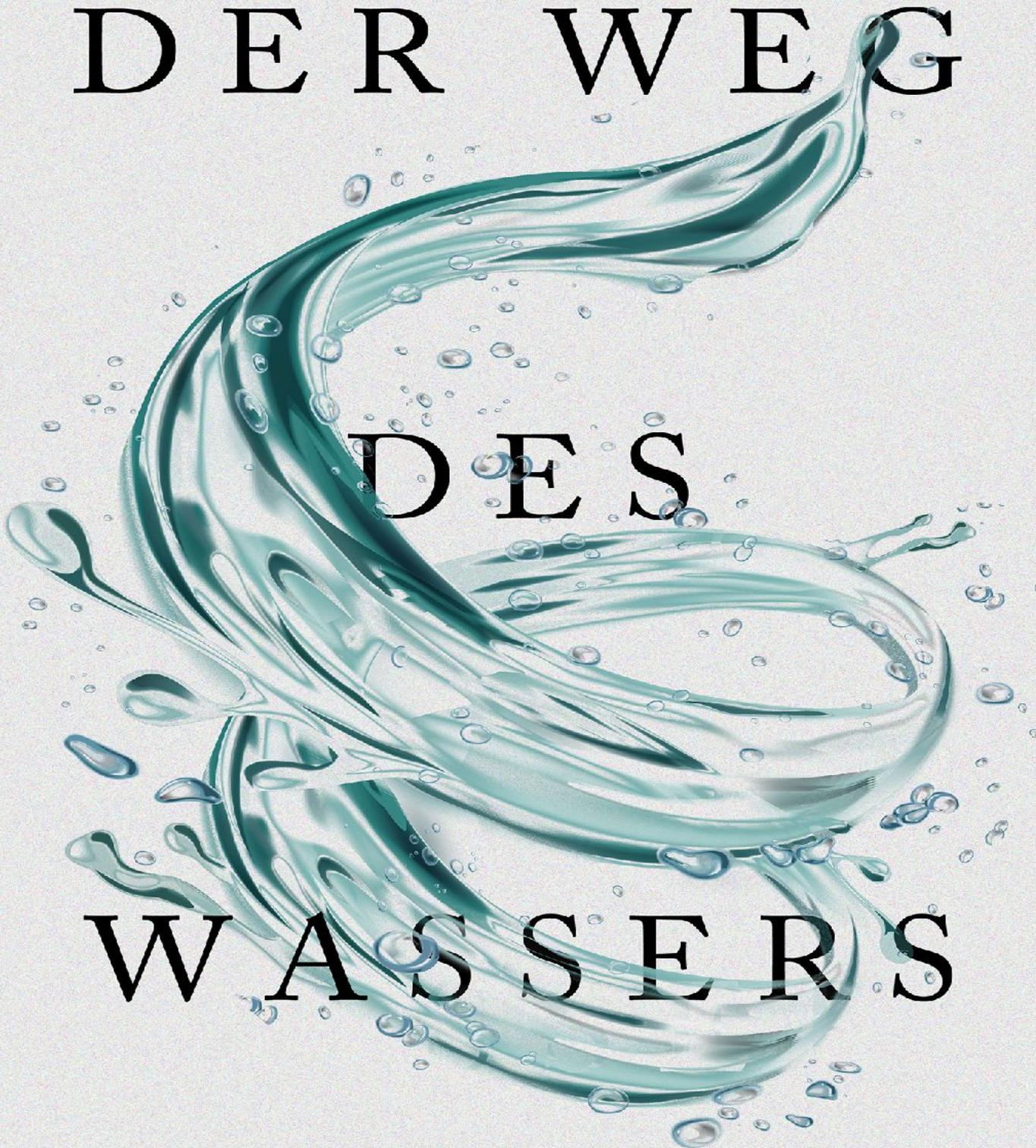


DER WEG



DES

WASSERS

Warum dir alles zufließt, wenn du endlich loslässt

NORMAN BRENNER

# **Der Weg des Wassers**

Warum dir alles zufließt, wenn du endlich  
loslässt

Von Norman Brenner

### **Über den Autor:**

Nachdem Norman zwei Studiengänge als Jahrgangsbester und trotz Stipendium abgebrochen hat, hat er erkannt, worauf es wirklich im Leben ankommt. Seither hilft er unter [www.vernuenftig-leben.de](http://www.vernuenftig-leben.de) auch anderen Menschen, ein Leben zu führen, das Sinn macht und sich gut anfühlt.

# **Der Weg des Wassers**

Warum dir alles zufließt, wenn du endlich  
loslässt

Von Norman Brenner

[www.vernuenftig-leben.de](http://www.vernuenftig-leben.de)

[www.vernuenftig-leben.de](http://www.vernuenftig-leben.de)

1. Auflage, 2020

© 2020 Alle Rechte vorbehalten.

Norman Brenner

Lindenstraße 34

55758 Bruchweiler

Lektorat / Korrektorat: Hans-Joachim Schneider

Umschlaggestaltung: May Phan mit Bildern von  
HstrongART/Shutterstock.com

ISBN: 978-3-752940-30-5

## **Hinweise zu Copyright und Disclaimer**

**Links:** Dieses Buch enthält ggf. Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte ich keinen Einfluss habe. Deshalb kann ich für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.

**Haftungsausschluss:** Ich muss erwähnen, dass ich weder Psychologe noch Therapeut einer anderen Fachrichtung bin. Ich bitte dich also darum, alle Informationen in diesem Buch kritisch zu betrachten und dir im Zweifel zusätzliche Meinungen einzuholen. Auch wenn alle Angaben in diesem Buch sorgfältig recherchiert wurden, übernehme ich als Autor keine Haftung für etwaige Folgen, die im Nachgang durch eigenverantwortliches Handeln resultieren.

**Copyright:** Du kannst gerne Inhalte und Gedanken aus diesem Buch nutzen. Für die Nennung der Quelle bin ich dir dankbar und auch deinem „Karma-Konto“ wird es guttun. Sobald du mehr als einen Absatz kopierst oder für eigene Zwecke verwenden möchtest, bitte ich dich um vorherige Absprache.

„Der Ursprung all unserer Probleme ist unser Unvermögen, loslassen zu können.“ (Buddha)

- Du fühlst dich gestresst, kommst nicht zur Ruhe und hast Probleme, mit den ständig wachsenden Anforderungen um dich herum klarzukommen?

- Du leidest unter Selbstzweifeln, willst es allen recht machen und schaffst es nicht, dich selbst zu finden und deinen eigenen Weg zu gehen?

- Du kämpfst mit emotionaler Abhängigkeit, Verlustängsten, Eifersucht und treibst die Menschen, die du liebst, immer wieder von dir weg?

Wenn du irgendeine dieser Fragen mit Ja beantwortet hast, dann ist dein Ausweg der Weg des Loslassens.

Der Weg des Loslassens ist mehr als eine Strategie oder eine Technik, um dich kurzzeitig von Problemen im Leben zu befreien, die dann später wieder in geballter Form zurückkommen. Es ist eine grundlegende Fähigkeit, mit der du ein für alle Mal gelassener, zufriedener und glücklicher wirst, weil du damit die wahren Ursachen deiner Probleme erkennst und genau dort ansetzt.

Loslassen ist nicht eine weitere Methode, mit der du versuchst, das Leben auszutricksen - es ist selbst das Grundprinzip des Lebens. Es geht darum, zu verstehen, wie die Mechanismen im Leben wirken und wie du diese Mechanismen für dich arbeiten lassen kannst, anstatt mit aller Anstrengung gegen sie anzukämpfen.

Loslassen ist die Befreiung aus dieser Tretmühle und die Lösung (fast) aller Probleme im Leben.

# Inhaltsverzeichnis

## TEIL 1

### Warum loslassen?

- 1 Loslassen
- 2 Der Weg des Wassers
- 3 Ausblick

## TEIL 2

### Warum du leidest (Festhalten)

- 4 Festhalten
- 5 Erwartungen
- 6 Schuld
- 7 Gedanken
- 8 Negativität
  - 8.1 Selbsterfüllende Prophezeiung
  - 8.2 Teufelskreis
  - 8.3 Vermeiden
  - 8.4 Überleben
- 9 Angst
  - 9.1 Rationale Angst
  - 9.2 Verlustangst
- 10 Ego
- 11 Zusammenfassung

## TEIL 3

## **Wie du dich von deinem Leid befreien kannst** **(Loslassen)**

12 Die Lösung

13 Widerstand gegen das Loslassen

14 Im Fluss sein

15 Der Weg

## **TEIL 4**

### **Lerne loszulassen und befreie dich von deinem Leid**

16 Schritt 1: Wahres Selbst

16.1 Ent-Täuschung

16.2 Zwickmühlen

16.3 Vertrauen

16.4 Dein wahres Selbst

16.5 Leben auf zwei Leveln

16.6 Selbsterkenntnis

17 Schritt 2: Leben im Moment

17.1 Ängste überwinden

17.2 Hier und Jetzt

17.3 Ziele erreichen

17.4 Präsenz

18 Schritt 3: Positivität

18.1 Zulassen

18.2 Das Gesetz der Anziehung

18.3 Achtsamkeit

19 Schritt 4: Intuition

19.1 Dein wahres Wesen

19.2 Nicht denken

19.3 Leichter leben

19.4 Leichtigkeit

## 20 Schritt 5: Verantwortung

20.1 Abhängigkeit

20.2 Schuld

20.3 Macht

20.4 Karma

20.5 Unabhängigkeit

## 21 Schritt 6: Erwartungslosigkeit

21.1 Eigentum

21.2 Alles fließt

21.3 Dualität

21.4 Bewerten

21.5 Realität

21.6 Wahrnehmung

## 22 Ergebnis: Loslassen

### **TEIL 5**

#### **Loslassen und dann?**

23 Meditation

23.1 Warum meditieren?

23.2 Wie meditieren?

24 Danach

24.1 Das Loslassen-Wollen loslassen

24.2 Das Loslassen lehren

25 Fazit

26 Bonus

27 Literatur

TEIL 1

**WARUM LOSLASSEN?**

# 1 Loslassen

## Die Lösung (fast) all deiner Probleme

„Der Ursprung all unserer Probleme ist unser Unvermögen loslassen zu können.“  
(Buddha)

Leer, antriebslos, lustlos, machtlos, frustriert, unzufrieden, unglücklich. Das war mein Dauerzustand vor etwa 10 Jahren, bevor ich auf die Gesetzmäßigkeit aufmerksam wurde, von der du in diesem Buch erfährst.

- Ich war der personifizierte Jähzorn. Extrem unausgeglichen, leicht reizbar und gab jedem und allem die Schuld dafür, nur nicht mir selbst. Sobald etwas nicht meiner Vorstellung entsprach, geriet ich in Panik und verlor die Fassung.
- Ich fühlte mich fehl am Platze, hatte keine Perspektive, wusste nicht, was ich will, und legte mich selbst lahm, aus Angst, die Erwartungen anderer und meine eigenen nicht zu erfüllen.
- Ich fühlte mich einsam und abgelehnt, sehnte mich nach einem Menschen, mit dem ich das Leben teilen könnte, verbaute mir aber selbst jegliche Chance durch meine Eifersucht und ein klammerndes Verhalten.

Heute würde ich mich selbst als das komplette Gegenteil dieses Menschen beschreiben. Ich bin gelassener, habe meinen Weg im Leben gefunden, beschreite ihn selbstsicher und habe erkannt, was es wirklich heißt, zu lieben und geliebt zu werden. Wie kann das sein? Was hat diese Änderung bewirkt? Das Loslassen.

## Loslassen - die Lösung

Der entscheidende Punkt ist, dass ich losgelassen habe und dass du deine Probleme genau so lösen kannst. In jedem einzelnen der drei Fälle und in vielen weiteren in meinem Leben löste das Loslassen nicht nur sofort mein Problem und mein Leid, sondern verbesserte dann sogar meine Situation dermaßen, wie ich es mir niemals hätte erträumen können. Das Loslassen ist zu meinem Lebensmotto geworden. Ich habe gelernt, Materielles, Karrierechancen, Situationen, Ansehen und sogar Menschen loszulassen. Dabei habe ich festgestellt:

**» Je mehr ich loslasse, desto erfüllter lebe ich.**

Das Loslassen hat mich von meinem Leid befreit und mein Leben in Sachen Gelassenheit, Selbstbestimmung, Liebe und vielem mehr verbessert und das kann und wird es auch für dich tun.

## Warum das Loslassen dir helfen kann (und wie)

„Lerne loszulassen, das ist der Schlüssel zum Glück.“  
(Buddha)

Die meisten Probleme, die wir im Leben haben, lassen sich grob in eines der folgenden drei Themenfelder einordnen:

- Innere Ruhe & Gelassenheit
- Selbstfindung & Selbstbestimmung
- Liebe & Partnerschaft

Anhand meiner Andeutungen kannst du erahnen, wie das Loslassen mir in diesen drei Bereichen geholfen hat. Und das wird es auch für dich tun. Und noch viel mehr. Woher ich das weiß? Lies weiter, und du wirst die Antwort finden. Vielleicht entdeckst du sie schon im ersten Kapitel, vielleicht erst auf den letzten Seiten, aber du wirst sie erkennen.

## **Innere Ruhe & Gelassenheit durch Loslassen**

Innere Unruhe, Ängste und Sorgen sind die Nummer-Eins-Plage unserer Gesellschaft. Sie halten uns davon ab, das Leben zu genießen, und kosten uns Nerven, unsere Gelassenheit und oft unsere Gesundheit.

- Wir fühlen uns unausgeglichen,
- haben Angst, die Kontrolle zu verlieren,
- geben die Schuld immer anderen,
- sind ungeduldig,
- intolerant
- oder leicht reizbar.

## **Wie das Loslassen Sandrine half, gelassener zu werden (und ihre Ängste zu überwinden)**

Sandrine fand eine tiefe innere Ruhe und Gelassenheit, weil sie das Prinzip des Loslassens verinnerlichte:

„Ich habe durch das Lesen deiner Artikel allerdings schon insgesamt eine viel gelassener Grundstimmung, so dass die Situationen, wo ich deine jetzigen Tipps gut gebrauchen kann, erheblich gesunken sind. Ich erzähle z. Zt. fast jedem, der es gebrauchen könnte, von dir und deinem Blog. Du hast mir schon viele Ängste genommen.“

Sandrine K.

## **Wie das Loslassen dir hilft, gelassener zu werden**

„Du kannst dir inneren Frieden und Glückseligkeit nicht herstellen. Sie sind deine wahre Natur.

Sie bleiben übrig, wenn du all das aufgibst, was dich leiden lässt.“

(Buddha)

Solange du versuchst, jegliche Bedrohungen von dir fernzuhalten, wirst du keine wahre Gelassenheit erfahren können.

**» Du musst die Kontrolle und deine Ängste loslassen, um wahre Gelassenheit und innere Ruhe zu finden.**

Das Loslassen hilft dir:

- Wut und Ärger abzulegen und ausgeglichener zu leben
- eine grundlegende innere Ruhe zu erlangen, mit der dich nichts mehr aus der Fassung bringen kann
- unabhängiger von den äußeren Umständen zu werden und damit eine unerschütterliche innere Gemütsruhe zu erlangen
- besser mit Stress umzugehen und in brenzligen Situationen ruhig und entspannt zu bleiben
- geduldiger und toleranter gegenüber den ungeplanten Ereignissen im Leben zu werden
- die Umstände zu akzeptieren und konstruktiv mit ihnen umgehen zu können

## **Selbstfindung & Selbstbestimmung**

Nicht sein eigenes Leben leben zu können ist nicht nur eine der größten Ängste vieler Menschen unserer Zeit, es ist auch eines der Dinge, die Sterbende Menschen am meisten bereuen. [\[Fußnote 1\]](#) Selbstzweifel und die Angst vor der Meinung anderer halten uns davon ab, wir selbst zu sein, uns unseren Herausforderungen zu stellen, persönlich zu wachsen und unser Leben so zu leben, wie wir es wirklich wollen.

- Wir fühlen uns leer,
- leben oberflächlich,
- leiden unter mangelndem Selbstbewusstsein
- und orientieren uns ausschließlich an anderen und kaum an unseren eigenen Werten und Wünschen.

## **Wie das Loslassen Michaela half, endlich ihr eigenes Leben zu leben (und sogar die Angst vor dem Tod zu überwinden)**

Michaela, ebenfalls Blogleserin, schaffte es, ihre panische Angst vor dem Tod loszulassen und endlich ihr eigenes Leben so zu leben und zu genießen, wie sie es will:

„Ich habe schon seit Jahren immer wieder Probleme mit dem Tod gehabt. Es wurde immer schlimmer, jede Nacht musste ich mich ablenken, um nicht an den Tod zu denken. Einige Sachen habe ich schon ausprobiert, um die Angst zu lindern. Es half aber am Ende nichts. Bis ich eines Nachts aus dem Schlaf hochgeschreckt bin und eine Panikattacke hatte. Ich vertraute mich meinem Freund an, der mir dann einen Link von deiner Internetseite gesendet hat ... später hatte ich dann die Erleuchtung. Ich lebe nicht so wie ich es möchte. Die nächsten Tage habe ich damit verbracht deine Internetseite und deinen Blog zu lesen. Fazit, ich fühle mich besser, lebendiger und glücklicher, weil ich schon ein paar deiner Tipps umsetzen konnte und noch umsetzen werde.“  
Michaela H.

## **Wie das Loslassen dir hilft, deinen eigenen Weg zu gehen**

„Wenn ich loslasse, was ich bin, werde ich, was ich sein könnte. Wenn ich loslasse, was ich habe, bekomme ich, was ich brauche.“  
(Laotse)

Solange du dich selbst definieren willst, kannst du dich selbst nicht finden.

**» Du musst dich selbst beziehungsweise dein Ego, deine Glaubenssätze, deine Vergangenheit, dein Bild von dir loslassen, um dich selbst zu finden.**

Auch hier hilft dir das Loslassen:

- unabhängiger von der Meinung anderer zu werden
- Selbstzweifel und zu hohe Erwartungen abzulegen
- weniger kontrollierend und perfektionistisch zu sein
- „Nein“ sagen zu lernen
- mit Hindernissen und Rückschlägen umzugehen
- deine innere Zerrissenheit zu überwinden und selbstsicher Entscheidungen zu treffen
- falsche Rollen- und Selbstbilder loszulassen
- selbstbewusst deinen eigenen Weg zu gehen
- echten Sinn im Leben zu finden
- erfolgreicher zu werden und deine Ziele zu erreichen
- negative Glaubenssätze abzulegen, die dich zurückhalten
- deine Trägheit zu überwinden und ins Tun zu kommen

- das ewige Vergleichen aufzugeben und endlich zufrieden sein zu können

## **Liebe & Partnerschaft**

Emotionale Abhängigkeit ist die Ursache fast all unserer Probleme in Sachen Liebe und Beziehung. Verlustängste und Zweifel an unserer eigenen Liebenswürdigkeit halten uns davon ab, unsere Beziehungen zu genießen und unseren Partnern die Freiräume und Liebe zu schenken, die sie brauchen. Diese Ängste bringen uns sogar oft dazu, unsere Beziehungen selbst zu sabotieren, zu klammern, zu kontrollieren und die Menschen zu vertreiben, die uns so viel bedeuten.

- Wir leiden unter Verlustängsten,
- sind eifersüchtig,
- nachtragend,
- chronisch unzufrieden
- und erniedrigen uns selbst, um die Menschen nicht zu verlieren, die wir so dringend zu brauchen glauben.

## **Wie das Loslassen Christian half, eine schwere Trennung zu überstehen (und die Situation sogar umzukehren)**

Christian, ein Leser meines Blogs, ließ nach einer Trennung und einem langen Kampf endlich seine Ex-Partnerin los, um kurze Zeit später folgendes festzustellen:

„Dein Tipp des Loslassens ist sicher schwer umzusetzen, aber wenn man es geschafft hat, ein Befreiungsschlag! Jetzt kämpft auf einmal sie. Hab ihr zum Abschied den Link deines Blogs gesendet.“  
Christian H.

## **Wie das Loslassen dir hilft, dein Glück in der Liebe zu finden**

„Was du liebst, lass frei. Kommt es zurück, gehört es dir – für immer.“(Konfuzius)

Solange du die Liebe oder einen Menschen festhältst, kannst du niemals wahre und bedingungslose Liebe erfahren.

» **Du musst die Liebe beziehungsweise die Menschen, die du liebst, loslassen, damit wahre Liebe entstehen kann.**

Das Loslassen hilft dir:

- eine Trennung zu verarbeiten und ein gebrochenes Herz zu heilen
- eine bestehende Beziehung zu retten und deinem Partner wahre Liebe und Freiheit zu schenken
- emotionale Abhängigkeit zu beseitigen
- Verlustängste abzulegen
- selbstbewusster und attraktiver auf andere zu wirken
- Erwartungen loszulassen und sich selbst ein besserer Wegbegleiter zu werden
- mehr Liebe zu verspüren, zu schenken und zu empfangen
- Egoismus abzulegen und Selbstfürsorge zu entwickeln
- Schuldzuweisungen loszulassen und verzeihen zu lernen

## **Die Eckpfeiler deines Lebens**

Das war nur ein kurzer Abriss über all die Probleme und das Leid, die unsere Ängste und Sorgen in unserem Leben erzeugen. Es beschränkt sich bei Weitem nicht nur auf die Themen Liebe, Selbstfindung und innere Ruhe. Da diese drei Themenfelder aber die drei wesentlichen Eckpfeiler sind, die vermutlich auch in deinem Leben immer wieder eine große Rolle spielen, werden wir sie im Verlauf dieses Buches ausführlich behandeln. Wir wollen uns genau anschauen, wo das jeweilige Problem in jedem dieser drei Bereiche liegt und wie es durch Loslassen gelöst werden kann. Ich selbst habe mein Leben auf viele verschiedene Weisen maßgeblich verbessert, indem ich gelernt habe loszulassen. Und ich will, dass du das auch schaffst. Deshalb möchte ich meine Erkenntnisse nicht für mich

behalten, sondern auch sie loslassen und mit dir teilen.  
Darum schreibe ich dieses Buch.

## **Die Grundlage dieses Buches**

Neben meinen persönlichen Erfahrungen mit dem Loslassen habe ich mich in den vergangenen Jahren intensiv mit sämtlicher Literatur beschäftigt, die ich zu dem Thema in die Finger bekommen konnte. Ich habe Jahrtausende alte Texte aus dem Hinduismus, dem Daoismus oder dem Buddhismus studiert, die Werke der größten Philosophen und Wissenschaftler aller Zeiten konsultiert und sogar die neuesten Erkenntnisse aus der modernen Psychologie und der Hirnforschung herangezogen. Ich wollte verstehen, was es mit dem Loslassen auf sich hat und wie das alles zusammenhängt und funktioniert. Dabei habe ich entdeckt, wie sich das Prinzip des Loslassens wie ein roter Faden quer durch alle Zeitalter, Kulturen und Religionen zieht, von den ersten Aufzeichnungen bis heute. Ich habe meditiert und experimentiert, um das Wesen dieser fantastischen Fähigkeit und ihre Folgen besser zu begreifen. Aber vor allem habe ich einen Lehrmeister gefunden, der mir mehr als alle Texte dieser Welt oder all meine bisherige und künftige Lebenserfahrung über das Wesen des Loslassens beigebracht hat. Und weil er uns dankenswerterweise auch in diesem Buch immer wieder begegnen und uns beim Begreifen des Loslassens helfen wird, möchte ich ihn dir kurz vorstellen. Unser Lehrmeister im Loslassen: das Wasser.

Wahrscheinlich fragst du dich jetzt: *„Warum soll denn ausgerechnet Wasser ein guter Lehrer fürs Loslassen sein?“*

## **2 Der Weg des Wassers**

### **Warum das Wasser der beste Loslass-Lehrer ist**

Wasser ist der Stoff des Lebens. Ohne Geschmack, Geruch oder Farbe, und doch für uns der wichtigste Stoff auf der Welt. Aber nicht nur auf der biologischen Ebene. Wasser ist ein so unscheinbarer, so selbstverständlicher und doch gleichzeitig so geheimnisvoller und seltener Stoff im Universum. Vor allem in seiner flüssigen Form. Flüssiges Wasser ist nicht nur eine Lebensnotwendigkeit für uns. Es ist eine Metapher. Ein manifestiertes universelles Prinzip des Lebens, das wir hier auf der Erde beobachten und anfassen können. Es ist das größte Geschenk, das wir bekommen konnten und nach dem Lesen dieses Buches wirst du genau wissen warum. Aber, um dir einen kurzen Überblick zu geben, hier ein paar Gründe, warum Wasser so wichtig für uns und dieses Buch ist:

### **Warum Wasser der Schlüssel ist**

Wasser ist die Essenz, der Schlüssel des Lebens. Warum?

#### **1) Dein Körper besteht zur Hälfte aus Wasser**

Im Erwachsenenalter besteht unser Körper zu über 50 % aus Wasser. Im Kindesalter sind es sogar 70 %.

#### **2) Ohne Wasser entsteht kein Leben**

Zumindest nach dem bisherigen Stand der Forschung. Nicht alle Lebewesen brauchen Sauerstoff oder

Sonnenlicht zum Leben. Aber scheinbar brauchen alle Wasser. Zumindest alle, die wir kennen.

### **3) Wasser ist unser Ursprung**

Das Leben entstand sogar im Wasser; im Urozean, um genauer zu sein. Dieser Ozean war nicht plötzlich da. Kometen brachten bei ihren Einschlägen auf die junge Erde das Wasser mit. Natürlich geschah das nicht „eimerweise“, sondern Tropfen für Tropfen. Über eine lange Zeit hinweg bildete sich so der Urozean, der alles Leben ermöglichte.

### **4) Wasser selbst ist überall und nirgendwo**

Wasserstoff ist das häufigste Element im Universum. Kein Element kommt öfter vor. Jedenfalls nicht in den Teilen des Universums, die wir beobachten können. Und dennoch ist Wasser in seiner flüssigen Form extrem selten. Damit es so existieren kann, muss nicht nur genügend davon vorhanden sein, sondern es müssen unzählige andere Faktoren, wie zum Beispiel der richtige Abstand eines Planeten zu seiner Sonne, eingehalten sein. Wenn wir es so betrachten ist alleine die Tatsache, dass wir hier auf diesem Planeten leben können und Wasser erfahren können ein unaussprechliches Geschenk.

### **5) Wasser schenkt uns Licht und Wärme**

Eben erwähnten wir das Sonnenlicht. Nicht alle Lebewesen brauchen es, aber wir Menschen schon. Woher kommt Sonnenlicht? Von unserer Sonne. Was ist die Sonne? Ein Stern. Wie funktionieren Sterne? Durch Kernfusion. Was ist dazu nötig? Wasserstoff.

### **6) Wasser ist so alt wie das Universum**

Wegen seiner simplen Struktur (Wasserstoff ist das erste Element im Periodensystem) war es wohl das erste Element im Universum. Aber das wichtigste Merkmal des Wassers für dieses Buch ist zweifellos das folgende:

## **7) Wasser fließt**

Dieses Prinzip des Fließens beschränkt sich aber nicht bloß auf das Wasser. Wir finden es überall in der Welt wieder: Wir finden dieselben Stromlinien, die fließendes Wasser auszeichnen, in unseren Knochen, in unseren Muskeln, in der Maserung von Holz und sogar in Steinen wieder. Unser Körper hält uns durch fließendes Blut am leben, fließender Strom brachte uns enorme technologische Fortschritte, genauso wie die Strömungslehre in der Luftfahrt. Wenn wir die Erde von Weitem und im Zeitraffer betrachten könnten, würden wir feststellen, dass sämtliche Veränderungen wie der Drift der Kontinente oder das Entstehen und Vergehen von Gebirgen, einem einzigen großen „Fluss“ der Materie gleicht. Selbst Planeten, Sterne und ganze Galaxien scheinen sich fließend durch das Universum zu bewegen. Aber es beschränkt sich nicht auf materielle Dinge. Das Prinzip des Fließens gleicht dem Prinzip des Loslassens so stark, dass es das Ideale Sinnbild für dieses Buch ist. Und wir sind nicht die Ersten, die diesen Zusammenhang erkennen. Vor allem im Daoismus war und ist Wasser und die Idee des Fließens schon immer ein wohlbekanntes und heiliges Prinzip.

### **Die Bedeutung des Wassers im Daoismus**

Kuan Chung, ein berühmter chinesischer Politiker und Philosoph, drückte es um 700 v. Chr. folgendermaßen aus:

„Wasser ist das Blut der Erde und fließt durch ihre Muskeln und Adern. Man sagt daher, dass Wasser alles vermag... Es sammelt sich in Himmel und Erde und lagert in den mannigfaltigen Dingen (der Welt). Es dringt in Metall und Gestein und konzentriert sich in den Lebewesen. Daher sagt man, dass Wasser etwas Geistiges ist. Es sammelt sich in Pflanzen und Bäumen, und so haben deren Stämme ihr ordnungsgemäßes Wachstum, ihre Blüten die rechte Zahl und ihre Früchte das rechte Maß. Die Leiber der Vögel und Tiere werden, da sie Wasser haben, feist und groß; ihr Gefieder und Haar wird üppig, und ihre Streifen und Merkmale treten hervor. Die Geschöpfe entfalten ihre Möglichkeiten und wachsen zu ihrer Norm heran, weil der innere Haushalt ihres Wassers dem entspricht ... Der Mensch ist Wasser, und wenn die Zeugungsorgane des

Männlichen und Weiblichen sich vereinen, so wird aus Flüssigkeit die Gestalt... So sammelt sich das Wasser in der Jade, und die neun Tugenden erscheinen. Es verdichtet sich zur menschlichen Gestalt, und seine neun Öffnungen und fünf inneren Organe treten in Erscheinung. Das ist sein ureigenstes Wesen... Was ist es also, das alles vermag? Es ist das Wasser. Nicht eines der mannigfaltigen Dinge gibt es, das nicht aus ihm hervorgeht. Nur wer (mit seinen Prinzipien) umzugehen weiß, kann in rechter Weise handeln ... Für den Weisen ist daher das Wasser der Schlüssel zur Wandlung der Welt. Denn wenn das Wasser unvergiftet ist, ist das Herz der Menschheit befriedet. Ist das Herz der Menschheit lauter, so ist nichts Böses in ihrem Wandel. Wenn der Weise daher die Welt regiert, so lehrt er nicht jeden einzelnen Menschen oder jedes einzelne Haus, sondern nimmt sich das Wasser als

Schlüssel.“ [\[Fußnote 2\]](#)

(Kuan Chung)

Das ist das Prinzip des Wassers. Und es ist gleichzeitig das paradoxe Prinzip des Loslassens und des ganzen Lebens, das du in diesem Buch kennenlernen wirst. In den folgenden Kapiteln wird uns das Beispiel des Wassers immer wieder begegnen. Warum? Weil es, wie du bereits erahnen kannst, die perfekte Metapher für so viele Prinzipien und Vorgänge ist, die wir uns ansonsten nur schwer veranschaulichen könnten. Aber warum brauchen wir diese Metapher? Können wir nicht einfach direkt über das Loslassen reden? Jain ...

## **Warum brauchen wir Metaphern?**

Wir werden auch direkt über das Loslassen reden, aber viele Aspekte davon sind nicht leicht verständlich. Was wir hier verstehen wollen, ist oft schwer in Worte zu fassen. Das Loslassen ist beispielsweise Grundlage des ZEN, welches von Schülern Jahrzehnte oder ihr ganzes Leben lang studiert und geübt wird. ZEN-Meister sagen, dass die Lehre nicht in Schriftform, sondern immer nur unmittelbar von Meister zu Schüler weitergegeben werden kann. Es liegt soviel nicht beschreibbares darin, dass man ein Beispiel braucht, um es wirklich zu verstehen. Da ich aber

nicht persönlich zu dir kommen und dir ein Beispiel vorleben könnte und mich bei weite nicht ansatzweise als eine Art ZEN-Meister bezeichnen könnte, kommt uns das Wasser zur Hilfe. Das Wasser ist das perfekte Beispiel für alles, was wir uns in diesem Buch anschauen wollen. Jeder kennt Wasser. Jeder hat Wasser zu Hause. Es ist universell und eignet sich perfekt, um das wahre Wesen des Loslassens zu beschreiben. Wenn du mein Ebook „Weisheiten des Flusses“ kennst, weißt du, wovon ich rede. Aber lass uns doch direkt seine wunderbare Eignung als Beispiel für dieses Buch in Form einer Metapher beschreiben:

» **Das wahre Wesen des Loslassens ist wie fließendes Wasser.**

- Wenn du das Wasser packen willst, rinnt es dir durch die Finger.
- Willst du das Wasser genauer betrachten, siehst du hindurch oder nur Partikel, die in oder auf ihm treiben.
- Wenn du das Wasser in einem Eimer fängst, fließt es nicht mehr. Es kann nur als fließendes Wasser existieren, wenn du es los- und fließen lässt.
- Weil das Wasser nichts bezwecken oder erreichen will, ist es nützlich, versorgt Wiesen, Wälder, Tiere und uns Menschen und treibt sogar Kraftwerke an.

Siehst du, wie uns dieser kurze bildliche Vergleich schon zu Beginn des Buches geholfen hat, das wahre Wesen des Loslassens besser zu verstehen? Hätten wir es ohne einen bildlichen Vergleich beschreiben wollen, hätten wir seitenweise Text dafür gebraucht, wenn wir es überhaupt geschafft hätten. Das ist die Kraft von Metaphern und deswegen findest du sie überall in diesem Buch.

» **Wenn man etwas nicht versteht, ist es am einfachsten, es mit etwas zu vergleichen, das man versteht.**

- Wenn jemand das Prinzip der Symbiose nicht versteht, kannst du es ihm mit der Metapher von Bienen und

Blumen erklären.

- Wenn jemand das Prinzip des Fliegens nicht versteht, kannst du es ihm mit dem Vergleich der Fortbewegung im Wasser erklären.
- Und wenn jemand das Prinzip des Loslassens nicht versteht, kannst du es ihm durch den Vergleich mit fließendem Wasser näher bringen.

Die erklärten Phänomene entsprechen nicht genau diesen Sinnbildern. Sie sind nur ähnlich wie diese Sinnbilder. Die Vergleiche genügen aber, um einen guten Eindruck davon zu bekommen. Einen Eindruck, den man ohne diese Metaphern wenn überhaupt nur mit hohem Aufwand vermitteln könnte. Deshalb wimmeln alle guten Bücher nur so von Metaphern. Vor allem in religiösen Schriften kommt man oft keine zwei Seiten weit, ohne eine neue Metapher zu entdecken. Die Bibel, der Koran, hinduistische oder buddhistische Schriften. Überall wird versucht, das Unfassbare mit Hilfe von Metaphern fassbar zu machen. Laotsees Meisterwerk, das Tao Te King, das als Gründungsschrift des Daoismus gilt, besteht sogar ausschließlich aus Metaphern. Eine nach der andern. Es sind sogar viele Metaphern, die das Wasser beinhalten. Es ist die mysteriöseste und zugleich einleuchtendste Schrift, die ich je gelesen habe. Deshalb wirst du in diesem Buch einige Auszüge davon finden. Trotzdem folgt hier noch eine wichtige allgemeine Warnung im Bezug auf Metaphern ...

### **Eine Warnung beim Umgang mit Metaphern**

» **Metaphern sind nicht die absolute Wahrheit!**

Ein wichtiger Teil wird immer fehlen, weil er in Worten nicht vermittelt werden kann. Es ist wie mit dem Geschmack einer Frucht: Willst du einem Freund erklären, wie die Frucht schmeckt, kannst du ihn mit anderen Geschmäckern vergleichen, die er kennt. Damit dein Freund diesen Geschmack aber vollkommen versteht, muss er die Frucht selbst probieren. Dschuang Dsi

veranschaulicht das mit einer trefflichen Metapher, in der der Wagner Flach zum Herzog Huan spricht:

„Wenn man beim Rädermachen zu bequem ist, so nimmt man's zu leicht, und es wird nicht fest. Ist man zu eilig, so macht man zu schnell, und es paßt nicht. Ist man weder zu bequem noch zu eilig, so bekommt man's in die Hand, und das Werk entspricht der Absicht. Man kann es mit Worten nicht beschreiben, es ist ein Kunstgriff dabei. Ich kann es meinem eigenen Sohn nicht sagen, und mein eigener Sohn kann es von mir nicht lernen. So bin ich nun schon siebzig Jahre und mache in meinem Alter

immer noch Räder.“ [\[Fußnote 3\]](#)

(Dschuang Dsi)

Die Wahrheit ist etwas anderes als die Metapher. Etwas das nicht erklärt werden kann. Aber die Metaphern kommen dem eben sehr nahe. Sie sind, wie ein ZEN-Sprichwort so treffend sagt, „wie Finger, die auf den Mond zeigen: Wenn du nur auf den Finger schaust, siehst du den Mond nicht“. Deshalb ist es so fatal, Metaphern wörtlich auszulegen. Bei unserem Sinnbild des Wassers ist dies zwar nicht so gefährlich, aber wenn wir beispielsweise versuchen, die Bibel oder den Koran wörtlich auszulegen, kann das große Probleme verursachen. Und das tut es ja auch oft. Jetzt weißt du alles Nötige über unseren Lehrmeister, das Wasser. Bevor wir nun tiefer in das Thema Loslassen einsteigen, wollen wir uns noch kurz anschauen, was dich in diesem Buch genau erwartet und wie du das meiste aus ihm herausholen kannst. Gleich nach diesen wenigen kurzen Absätzen geht es dann auch schon ans Eingemachte.

# 3 Ausblick

## Was dich erwartet

Dieses Buch ist anders. Dieses Buch enthält keine Lehre. Wer einer Lehre folgt, kommt immer in Konflikt zwischen seiner Wirklichkeit und der Lehre. Kein System auf der Welt kann in der Lage sein, dir dein Leben zu erklären, es dir zu erleichtern und dir wahre Erfüllung zu Teil werden zu lassen. Aus dem einfachen Grund, dass Systeme starr sind und du und dein Leben alles andere als starr. Dein Leben ist flexibel, es ist ein fließender Strom, der sich in jedem Moment verändern kann. Und weißt du was passiert, wenn man versucht etwas lebendiges, fließendes in ein starres System zu pressen? Es bricht aus. Deshalb wünsche ich mir, dass du den Inhalt dieses Buches nicht als absolut ansiehst. Ich möchte nicht, dass du es auswendig lernst oder die Bedeutung jeder einzelnen Aussage untersuchst. Dieses Buch ist ein Samen. Die daraus entstehende Pflanze geht in deinem Leben auf und dort findest du auch ihre Früchte. Dieses Buch soll viel mehr eine Motivation und Inspiration sein, dir selbst deine eigenen Maßstäbe zu setzen, das vermittelte Prinzip in deinem eigenen Leben zu studieren und danach zu leben. In diesem Buch findest du deshalb:

- eine Hilfestellung, keine Anleitung
- Inspiration, kein Handbuch
- Motivation, keinen Leitfaden
- einen praktischen Weg, keine graue Theorie
- eine Lebenseinstellung, keine Technik

- deine Aha-Momente, nicht mein Wissen
- ein Beispiel, keine ultimative Wahrheit, denn die ist immer individuell und deshalb geht es darum, was du in deinem Leben daraus machen kannst und nicht, wie du dein Leben danach ausrichten kannst

Selbst hier begegnet uns schon das Prinzip des Loslassens und ich möchte, dass du es beim Lesen dieses Buches anwendest:

» **Lies das Buch, dann lass es los. Betrachte dieses Buch und seine Inhalte als Beispiel, nicht als Vorschrift.**

## **Warum du dieses Buch schon beim Lesen loslassen solltest**

### **1) Leichtere Umsetzung**

Der Unterschied ist, dass man sich freier fühlt, wenn man etwas nicht annehmen muss und es dann paradoxerweise eher tut. Du hast mehr Energie und Antrieb, dein Leben aus eigenem Willen zu verändern, nicht weil du es verändern sollst. Wenn du in deinem Leben verblüfft feststellst, dass du nach den Prinzipien aus diesem Buch gehandelt hast, das ist der Zustand, den wir erreichen wollen. Nicht, dass du dir Aufgaben vornimmst und sie am Ende doch nicht umsetzt.

### **2) Bessere Aufnahme**

Dazu kommt noch, dass du Inhalte, die dir leicht und spielerisch vermittelt werden, viel besser aufnehmen und behalten kannst. Erinnerung dich an deine Kindheit: Denke an ein Buch oder eine Geschichte, die du zu Hause entdeckt und freiwillig aufgesogen hast. Wahrscheinlich erinnerst du dich noch heute detailliert daran. Nun denke an ein Buch oder eine Geschichte, die du in der Schule durchnehmen

musstest. Wie viel weißt du davon noch? Und wie viel schwerer fiel es dir erst, das ganze Buch zu lesen?

### **3) Besserer Transfer**

Wenn du den Inhalt dieses Buches locker und ohne Druck in dein Unterbewusstsein beziehungsweise Überbewusstsein aufnimmst (auf die Begriffe gehen wir gleich genauer ein), wird der Transfer auf deine individuelle persönliche Situation fast von selbst erfolgen. Du wirst nicht krampfhaft versuchen müssen, Zusammenhänge zu deinem Problem zu finden, sie werden dir von selbst ins Auge fallen, weil dein Unterbewusstsein dein Leben damit abgleicht.

### **4) Keine Angst vor Fehlern**

Außerdem schwindet mit diesem Ansatz eine weitere Hürde: die Angst, Fehler zu machen. Du kannst keine Fehler machen, wenn du dir deine eigenen Maßstäbe setzt! Es gibt kein richtig oder falsch. Es zählt nur das, was du selbst definierst. Und wer keine Angst vor Fehlern hat, ist mutiger, wenn es darum geht, Neues auszuprobieren.

### **5) Die Botschaft verstehen, nicht nur die Worte**

Das wichtigste aber ist: Wenn du diesem Buch mit einem lockeren, offenen Geist begegnest, bist du in der Lage, zu erkennen, was dahinter steckt. Verfolgst du nur stur nach Schema F die Worte und Sätze, verpasst du das große Ganze. Oder wie das bereits erwähnte ZEN-Sprichwort sagt:

„Wenn du nur auf den Finger schaust, siehst du den Mond nicht.“

Deshalb ist meine wichtigste Bitte an dich:

**Genieße dieses Buch!**

Siehe es nicht als Pflichtlektüre oder Anleitung an, sondern als aufregende Reise, auf der du dich jederzeit umschaun und gerne einmal vom Weg abkommen und etwas verweilen kannst. Nimm den Geschmack der Worte auf, nicht die Worte selbst. Lies das Buch wie eine spannende Geschichte und geh dann mit dem gesagten „schwanger“. Lass es in dir keimen und entwickle seine Früchte selbst. Du kannst natürlich gerne immer wieder zu bestimmten Kapiteln und Tipps zurückkehren, aber betrachte diesen Kurs nicht als To-do-Liste, in dem es ein Kapitel nach dem anderen abzuhaken gilt. Diese Vorgehensweise entspräche nicht dem Wesen des Loslassens. Vieles von dem, was du hier findest, wirkt im Unbewussten. Gib ihm Raum, um dort zu wirken. Wenn du Erfolge messen willst, beginne Tagebuch zu führen oder mach dir Notizen über Zusammenhänge und Erkenntnisse, die dir in deinem eigenen Leben auffallen. Im Buch selbst findest du am Ende fast aller Kapitel einen Aufruf dazu. Falls du nicht in das Buch hineinschreiben willst oder das Ebook liest, kannst du einfach ein separates Notizheft benutzen. Aber auch das ist nur ein Angebot. Sieh es nicht als Pflichtübung an, etwas aufschreiben zu müssen. Auch wenn du nichts aufschreibst, wird das Buch seine Wirkung haben. Dieser lockere Umgang mit dem Buch ist mein einziger und wichtigster Tipp an dich, denn das ist das Prinzip des Loslassens, um das es hier geht. Du findest außerdem am Ende fast aller Kapitel eine stichpunktartige Zusammenfassung der wichtigsten Punkte. Wenn du das Bedürfnis hast, ein Kapitel wieder aufzufrischen oder dir schnell einen Überblick zu verschaffen, kannst du jederzeit dort ansetzen. Nun kommen wir aber endlich zum Thema.

## **Was dich gleich erwartet**