

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.

Reinhold Niebuhr, ein amerikanischer protestantischer Theologe, 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 tiefgründender 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 an Enttäuschungen, Frustrationen und Leid.

In diesem Buch vertrete ich die Ihnen vielleicht etwas radikal vorkommende 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.

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 mögen, ihm aus