

RONALD SCHWEPPE  
ALJOSCHA LONG  
Dieses Problem lasse ich bei dir



## **Buch**

Fühlst du dich schuldig, wenn es anderen Menschen schlecht geht? Glaubst du, dass du für ihr Glück verantwortlich bist und dass es deine Pflicht ist, ihre Probleme zu lösen? Falls du dich zu wenig um deine eigenen Bedürfnisse, dafür aber ständig um die Bedürfnisse anderer kümmerst, wird es Zeit, »Nein« zu sagen. Tappe nicht in die Beratungsfalle. Denn erst wenn du erkennst, dass du nicht für das Glück der anderen verantwortlich bist, kannst du loslassen und ihnen auf achtsame Weise helfen. Die Autoren Ronald Schweppe und Aljoscha Long zeigen, warum Selbstmitgefühl der erste Schritt ist: Für dich und für die, denen du hilfst. Dieses Buch bietet Wege, die dabei helfen, loszulassen und innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln. Anstatt sich von fremden Erwartungen abhängig zu machen, verdeutlichen die Autoren, wie wir neue Kraft schöpfen, indem wir uns selbst liebevoll annehmen.

## **Autoren**

Ronald P. Schweppe ist Orchestermusiker und Autor zahlreicher Bücher im Bereich Spiritualität und Lebenskunst. Ausbildung in NLP und MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Seit etwa 40 Jahren beschäftigt er sich praktisch und theoretisch mit fernöstlicher Philosophie und Zen-Buddhismus. Er lebt mit seiner Frau und seinen drei Kindern in München.

Aljoscha A. Long studierte Psychologie, Philosophie und Linguistik. Er ist als Autor, Komponist, Therapeut, Taijiquan- und Qigong-Lehrer tätig. Bekannt geworden ist er durch zahlreiche Publikationen und seine Seminartätigkeit in den Bereichen Psychologie und Philosophie. Er lebt mit seiner Frau, der chinesischen Heilerin Fei Long, in München und Guangzhou.

*Außerdem von Ronald Schweppe und Aljoscha Long  
bei Goldmann im Programm*

Der Seelenschlüssel (22026)

Ronald Schweppe  
Aljoscha Long

# **Dieses Problem lasse ich bei dir**

Die Kunst, sich  
mitfühlend abzugrenzen

Der achtsame Weg des Loslassens

GOLDMANN

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

4. Auflage

Originalausgabe Oktober 2023

Copyright © 2023: Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der

Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Ralf Lay

SC · CB

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22377-0

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Ein paar Worte zuvor – Abgrenzung mit Gefühl .....     | 9  |
| <b>Not my circus – not my monkeys</b> .....            | 13 |
| Mach fremde Probleme nicht zu deinen .....             | 14 |
| Probleme sind nicht zum Lösen da .....                 | 15 |
| Von nervigen und traurigen Problemen .....             | 16 |
| Wie viel Zucker in den Teig? .....                     | 19 |
| Ein paar kritische Fragen .....                        | 20 |
| Verliere dich nicht in den Konflikten anderer .....    | 23 |
| Wie mitfühlende Abgrenzung dein Leben verwandelt ..... | 24 |
| Alles egal? .....                                      | 29 |
| Grenzen statt Mauern. ....                             | 30 |
| Abgrenzung aus (Selbst)mitgefühl .....                 | 31 |
| <b>Ohne mich! Schütze dich selbst.</b> .....           | 35 |
| Deine Probleme sind nicht mein Problem. ....           | 36 |
| Mach deine Haustür zu .....                            | 38 |
| Die eigene Grenze finden. ....                         | 40 |
| Raus aus der Nettigkeitsfalle .....                    | 41 |
| Erst du, dann die anderen .....                        | 43 |
| Das mach ich nicht gegen dich, sondern für mich. ....  | 47 |
| »Man muss immer für andere da sein«. ....              | 51 |
| Glaub nicht alles, was du glaubst .....                | 53 |
| Die eigene Mitte wahren. ....                          | 59 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Energieräuber und Zeitdiebe</b> .....                                   | 63  |
| Wölfe im Schafspelz .....  | 67  |
| Von Jammersusen und Meckerfritzen .....                                    | 68  |
| Kein Futter für den schwarzen Wolf.....                                    | 74  |
| <br>   |     |
| <b>Vom richtigen Umgang mit Problemmüll</b> .....                          | 79  |
| Wer ist schuld? .....  | 80  |
| Das Problem mit der vorauseilenden Anpassung.....                          | 81  |
| Vertraue deinen Gefühlen .....   | 82  |
| Kein Applaus für den Klagegesang und keine falschen<br>Signale senden..... | 84  |
| Mach die Probleme der Welt nicht zu deinen .....                           | 91  |
| <br>   |     |
| <b>Wenn Helfen zur Sucht wird</b> .....                                    | 103 |
| Die Aufopferungsfälle.....   | 104 |
| Der Blick hinter den Vorhang.....  | 107 |
| Wenn es zur Sucht wird, ist es keine Liebe.....                            | 115 |
| Falls Helfen nicht hilft.....  | 118 |
| Geteiltes Leid ist doppeltes Leid.....                                     | 121 |
| <br>   |     |
| <b>Liebe dich selbst, und Sorge gut für dich</b> .....                     | 129 |
| Schließe Freundschaft mit dir selbst.....                                  | 131 |
| Du musst es nicht allen recht machen .....                                 | 134 |
| Keine Angst vor fremden Erwartungen.....                                   | 137 |
| Wovor hast du Angst, wenn du Nein sagst?.....                              | 140 |
| Das Selbstwertgefühl stärken .....   | 142 |
| <br>   |     |
| <b>Probleme sind Entwicklungshelfer</b> .....                              | 149 |
| Ohne Herausforderungen keine Entwicklung.....                              | 150 |
| Mein Weg, dein Weg.....  | 153 |
| Du kannst das Schicksal nicht kontrollieren.....                           | 155 |

|  |         |
|--|---------|
| Wenn Eltern Hubschrauber fliegen .....                 | 157     |
| Vom Umgang mit seelisch kranken Angehörigen .....      | 160     |
| <b>Probleme achtsam loslassen</b> .....                | 165     |
| Vom weisen Umgang mit Problemen –                      |         |
| Der Weg der Achtsamkeit .....                          | 167     |
| Prinzipien der Achtsamkeit .....                       | 169     |
| Meine Gefühle, deine Gefühle .....                     | 181     |
| <b>Ja, so ist es – Radikale Akzeptanz</b> .....        | 185     |
| Dem Unbehagen ins Auge schauen .....                   | 186     |
| Die Sorgenfalle .....                                  | 188     |
| Abschied von der Sorgsucht .....                       | 191     |
| <b>Verbunden statt gebunden sein</b> .....             | 197     |
| Beim anderen sein, ohne sich selbst zu verlieren ..... | 199     |
| Gemeinsam den Augenblick teilen .....                  | 203     |
| Achtsame Kommunikation .....                           | 207     |
| Alle Probleme loslassen? .....                         | 217     |
| <br>Zum Schluss .....                                  | <br>227 |
| <b>Anhang</b>  |         |
| Das Wichtigste in dreißig Sätzen .....                 | 231     |
| Verzeichnis der Übungen .....                          | 233     |
| Weitere Veröffentlichungen der Autoren .....           | 235     |
| Literaturtipps .....                                   | 235     |
| Register .....   | 237     |





## Ein paar Worte zuvor – Abgrenzung mit Gefühl

Ein Buch über *Abgrenzung* zu verfassen, ist für uns, die wir normalerweise über Themen wie »Achtsamkeit«, »Gelassenheit« und »Mitgefühl« schreiben, mit einem gewissen Unbehagen verbunden. Nein zu sagen, und sei es noch so freundlich, ist eben nicht jedermanns Sache – und »jederfrau« ganz bestimmt auch nicht.

Als wir vor vielen Jahren das Buch *Die Egoisten-Bibel* in die Hand bekamen, sträubten sich uns die Nackenhaare. Nach einem kurzen Blick ins Buch stellten wir es mit spitzen Fingern schnell wieder zurück ins Regal. Die Kunst, ein Egoist zu sein? Nein danke – es gibt beileibe Wichtigeres. Aber da haben wir sie ja schon, diese vier magischen Buchstaben: das *Nein* in »Nein danke«.

Sich gegen etwas zu entscheiden, bedeutet immer, sich für etwas anderes zu entscheiden. Im Idealfall für das Wichtigere, Wesentlichere. Statt für die Kunst, an sich selbst zu denken zum Beispiel, lieber für die Kunst, sich achtsam mit anderen Menschen zu verbinden. Oder geht das vielleicht sogar beides?

Klar geht das! Davon sind wir fest überzeugt. Und auch davon, dass dies sogar der einzige Weg ist, um gute, har-

monische Beziehungen zu führen – sowohl mit anderen als auch mit sich selbst.

Falls du zu den Leser\*innen gehörst, die Abgrenzung mit Lieblosigkeit und das Eintreten für die eigenen Bedürfnisse mit Egoismus in Zusammenhang bringen oder sie gar miteinander verwechseln, dann hast du vermutlich genau das richtige Buch in der Hand. Ganz bestimmt gilt das jedenfalls, wenn

- du dich viel zu oft mit fremden Problemen herumschlägst,
- es dir schwerfällt, für dich und deine Bedürfnisse einzustehen und deinen Standpunkt zu vertreten,
- Schwierigkeiten, die nahestehende Menschen haben, dir sehr an die Nieren gehen und dich unglücklich machen,
- du Begegnungen mit anderen Menschen oft als anstrengend und energieraubend empfindest,
- du mehr gibst, als dir guttut, und du dir dabei oft ausgebeutet vorkommst.

In diesem Buch wirst du erfahren, dass es ziemlich unsinnig ist, die Probleme anderer Menschen zu deinen eigenen zu machen. Eigentlich ist es nicht nur unsinnig, sondern sogar die reine Energieverschwendung – du hilfst damit keinem, und es kostet dich deinen inneren Frieden.

Falls du dich ständig um die Bedürfnisse anderer, aber viel zu wenig um deine eigenen Wünsche kümmerst, wird es höchste Zeit, auch einmal Nein zu sagen. Wenn andere keine Hemmung haben, ihren »Problemmüll« bei dir abzuladen, dann solltest du auch keine haben, ihnen klipp und

klar zu sagen, dass du kein Abfalleimer für negative Energien bist. Klar und deutlich, aber mit offenem Herzen. Denn um sich abzugrenzen und seiner inneren Stimme zu vertrauen, ist es nicht nötig, sein Herz zu verschließen – im Gegenteil.

Wir hoffen, dass du im Laufe der nächsten Kapitel erkennen wirst, wie wichtig und befreiend es ist, die Probleme anderer Menschen – und seien es sogar die unserer Kinder, Freunde oder Partner – dort zu lassen, wo sie hingehören: nämlich bei ihnen! Und wir hoffen, dass dir dabei auch klar werden wird, dass du für das Glück anderer Menschen nun einmal einfach nicht verantwortlich bist.

Auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit, Selbstfürsorge und radikaler Akzeptanz wünschen wir dir eine spannende Reise.

Und wenn du Fragen hast oder uns von deinen Erfahrungen berichten möchtest, kannst du uns gern immer über unsere Homepage [www.longschweppe.de](http://www.longschweppe.de) anschreiben.

*Ronald Schweppe und Aljoscha Long  
München, im Frühjahr 2023*





## **Not my circus – not my monkeys**

Als Zirkusdirektor hat man's nicht leicht. Da trägt man eine Menge Verantwortung – für das Zirkuszelt, die Artisten, das Programm und natürlich auch dafür, dass nichts schief läuft. Dafür, dass beispielsweise die Schimpansen-Nummer nicht aus dem Ruder läuft, die Affen nicht die Flucht ergreifen, im Publikum herumtoben und Popcorn klauen. Aber weißt du, was? Zum Glück bist du kein Zirkusdirektor (das wäre zumindest ein Riesenzufall). Als Zuschauer hast du es viel besser: Du kannst dich entspannt zurücklehnen und das Spektakel amüsiert beobachten, was viel vernünftiger ist, als zu versuchen, die Affen einzufangen. Also: »Not my circus – not my monkeys.«

Fühlst du dich oft mies, wenn es anderen Menschen schlecht geht, vor allem wenn diese anderen Menschen deine Kinder, Freunde oder dein Partner sind? Hast du dann das Gefühl, dass du für ihr Wohlbefinden verantwortlich bist? Und irgendwie versuchen musst, ihre Probleme zu lösen?

Dann bist du damit nicht allein.

Tatsache ist jedoch, dass du sehr viel weniger bewirken kannst, als du denkst. Wie andere Menschen sich füh-

len, das liegt definitiv nicht in deinem Einflussbereich. Du kannst zwar bewirken, dass *du* dich gut oder schlecht fühlst, bei anderen wird das jedoch nicht so einfach klap-  
pen. Falls du die Dinge gern in der Hand hast und das Leben und die Menschen um dich herum kontrollieren möchtest, ist das wahrscheinlich eine schlechte Nachricht. Wenn du dich aber nach mehr Leichtigkeit und Freiheit sehnst, wenn du achtsamer und offener mit dir selbst und anderen umgehen möchtest, ist es eine sehr gute: »Ich bin hier nicht zuständig. Das ist nicht mein Zirkus ...«

*Es gibt nur einen Menschen,  
der deine Probleme lösen  
kann: du selbst!  
Genauso gibt es aber auch  
nur einen Menschen, der die  
Probleme deiner Freundin  
lösen kann: sie ganz allein.*

Ob dein Partner, deine Nachbarin, deine Mutter oder deine Kinder mit Schwierigkeiten zu kämpfen haben – du kannst sie unterstützen, kannst sie beraten oder, was oft noch besser ist, ihnen einfach nur achtsam zuhören und Mitgefühl für ihre Nöte entwickeln.

Eines aber wirst du ganz bestimmt nicht schaffen: ihre Probleme für sie zu lösen.

## **Mach fremde Probleme nicht zu deinen**

Probleme entstehen immer dann, wenn wir Widerstand leisten gegen das, was im Leben geschieht, weil wir die Dinge gern anders haben wollen, als sie sind. Und da das bei fast jedem Menschen so gut wie immer der Fall ist, gibt es auf unserer Welt auch unzählige Missstände und

Unzulänglichkeiten. Es wird also bestimmt nicht lange dauern, bis jemand mit seinen Problemen zu dir kommt. Aber ganz egal, wie nah dir dieser Jemand steht, solltest du dich sehr klar dafür entscheiden, sein Problem niemals zu deinem eigenen zu machen. Nicht nur, weil das für dich selbst sehr belastend wäre, sondern auch, weil es dem anderen gar nicht wirklich weiterhelfen würde – eher im Gegenteil.

Wir schreiben hier ganz bestimmt keine Gebrauchsanleitung für Egozentriker. Doch wie du noch sehen wirst, sind Grenzen sehr sinnvoll für dich und für andere. Die Unfähigkeit, gegebenenfalls Nein zu sagen und sich abzugrenzen, führt zu vielen Problemen und Missverständnissen in Beziehungen und im Alltag – und das sind dann wirklich *deine* Probleme.

## **Probleme sind nicht zum Lösen da**

Sie sind zum Loslassen da. Wenn du ein Problem loswerden willst – und wir sprechen hier von psychologischen, nicht von technischen Problemen –, musst du es einfach sein lassen, ohne es durch immer mehr Gedanken und Fantasien oder in langen Gesprächen auszuwalzen. Das gilt nicht nur für deine eigenen Probleme, sondern auch für die aller anderen.

Das Leben ist eine Reise voller Hindernisse. Manchmal ein ruhiger Fluss, aber sehr oft ein rei-

*Vergiss den Wunsch, fremde Probleme lösen und die Welt dadurch in Ordnung bringen zu wollen. Kämpfe nicht gegen Windmühlen.*

ßender Wildbach: Wohin man auch schaut, ragen gefährliche Felsen aus dem Wasser, bilden sich Strudel und Stromschnellen. Doch lass die Felsen Felsen, lass die Stromschnellen Stromschnellen sein. Nimm die Hindernisse zur Kenntnis, aber steure nicht auf sie zu. Die beste Chance, deine Reise mit heiler Haut zu überstehen, besteht darin, die Klippen achtsam links und rechts zu umfahren. Schenk ihnen nur so viel Beachtung, wie du brauchst, um dein Kanu sicher durch den Fluss zu steuern. Und dann lass das Ganze hinter dir – das Meer ist nicht weit ...

Sollte dir das bei deinen eigenen Problemen vielleicht noch schwerfallen, dann versuche, damit anzufangen, wenigstens die Probleme anderer Menschen loszulassen. Konzentriere dich ganz auf deinen Einflussbereich – auf das, was du tatsächlich verändern kannst. Nur so wirst du anderen letztlich wirklich helfen können.

*Widerstehe der Versuchung, gegen all die Ereignisse anzukämpfen, wie sie nun einmal ständig im Leben stattfinden. Widerstehe der Versuchung, Probleme »lösen« zu wollen. Lass los.*

## Von nervigen und traurigen Problemen

Probleme sind nicht gleich Probleme. Es macht schon einen gewaltigen Unterschied, ob es um eher banale Unannehmlichkeiten geht – wenn andere zum Beispiel erwarten, dass du alltägliche Aufgaben für sie löst – oder ob es sich um Situationen handelt, die dich zutiefst berühren, weil es sich um existenzielle Fragen handelt.

Da sind zum einen die Probleme, die Menschen verursachen, die dir ihre Schwierigkeiten aufbürden wollen. Bewusst oder unbewusst nützen sie deine Gutmütigkeit aus. Sie hören sich gern reden und missbrauchen dich als emotionalen Mülleimer. Das kennst du bestimmt – vielleicht in Form der geschwätzigen Nachbarin, die dir mit ihren Alltagsnöten auf die Nerven geht. Oder als die Kollegin, die unbedingt gemeinsam mit dir über andere Kollegen herziehen will, mit denen du selbst eigentlich gar keine Schwierigkeiten hast. Oder womöglich geht es auch um deine eigenen Kinder, die dir mit ihren Wünschen nach einem neuen Handy oder den neuesten Sneakers in den Ohren liegen.

Mit manchen dieser Dinge wirst du wahrscheinlich keine Schwierigkeiten haben. Du lässt deine Kinder einfach reden, sagst klar Nein oder erfüllst ihnen vielleicht sogar gern einen Wunsch. Mit der Nachbarin ist es wohl schon etwas schwieriger. Schließlich lebt man ja Tür an Tür und will miteinander auskommen. Und am Arbeitsplatz kann es dann richtig unangenehm werden, wenn man Kolleg\*innen seine Grenzen zeigen muss. Dennoch ist das wichtig. Wenn es dir nämlich schwerfällt, dich abzugrenzen, werden solche Menschen schnell zu regelrechten »Energie-Vampiren«. Sie werden regelmäßig deine Grenzen überschreiten. Anfangs mag das noch ganz gut auszuhalten sein, doch mit der Zeit raubt es dir immer mehr Energie, Kraft und Lebensfreude.

Wann immer deine Mitmenschen aufdringlich werden und dir zu nahe kommen, tust du gut daran, dich gegen diese Angriffe zu schützen. Lass nicht zu, dass sie dich

mit ihren Forderungen und Problemen stressen. Werde dir im ersten Schritt deiner Grenzen bewusst, und bring diese dann im zweiten Schritt klar zum Ausdruck, indem du rechtzeitig »Stopp« sagst.

Aber dann gibt es auch eine andere Kategorie von Problemen, und die wiegen sehr viel schwerer. Wenn deine Liebsten beispielsweise sehr krank werden, einsam oder unglücklich sind oder die Orientierung im Leben verloren haben, dann geht dir das sicher sehr nahe. Oder wenn du von den vielen Gräueln, die in der Welt herrschen, überwältigt wirst. Falls dich die Schreckensnachrichten über Klima oder Kriege nicht mehr schlafen lassen. Bei diesen Problemen kannst du nicht einfach eine äußere Grenze setzen, um dich zu schützen. Weder ein Krieg noch das Klima, Erdbeben oder andere Naturkatastrophen werden Rücksicht auf dich nehmen, nur weil du sagst: »Stopp! Bis hierher und nicht weiter!«

*Schütze dich nach außen:  
Grenze dich nach außen ab,  
wenn andere dir mit ihrem  
Gejammer auf die Nerven  
gehen oder über deine Zeit  
verfügen wollen.*

*Schütze dich nach innen: Geh  
auf Abstand zu deinen eigenen  
Gedanken und Sorgen, wenn  
du existenziellen Problemen  
begegnest, die dir an die Nie-  
ren gehen und dein Denken  
und Fühlen belasten.*

Ohnehin wird dir der Satz »Dieses Problem lass ich bei dir« bei deiner besten Freundin, die gerade eine verheerende Diagnose bekommen hat, vor einer Scheidung steht und in einer tiefen Krise steckt, wohl kaum in den Sinn kommen. Zum Glück! Ohne Einfühlungsvermögen und Verständnis für andere wärst du nämlich sehr viel eher ein seelenloser Roboter als ein fühlender Mensch.

Und doch sind auch diese existenziellen Probleme letztlich nicht wirklich deine Probleme. Es ist mindestens genauso wichtig, dass du dich vor ihnen schützt wie vor denen der »Energie-Vampire«. Nur ist dieser Schutz nicht nach außen, sondern nach innen gerichtet.

Verliere dich nicht in den Konflikten der anderen. Identifiziere dich nicht mit ihren Problemen. Lass los – aber nicht auf rücksichtslose, egoistische Weise, sondern achtsam und mitfühlend.

## **Wie viel Zucker in den Teig?**

Wenn du nicht weißt, wie viel Zucker du brauchst, um einen Apfelstrudel zu backen, kannst du das durch einen Anruf bei einer Freundin oder einen Blick ins Internet schnell herausfinden.

»Wo kriege ich Umzugskartons her?«, »Wer leiht mir tausend Euro?«, »Warum springt mein Auto schon wieder nicht an?«: Ob du die vielen mehr oder weniger kleinen Herausforderungen des Alltags überhaupt als Probleme bezeichnen willst, wissen wir nicht. Aber auf jeden Fall lassen sich solche Hindernisse gut überwinden. Auch wenn's manchmal ein wenig dauert – du kannst etwas machen, wenn du aktiv wirst.

Ob du das dann auch willst, ist eine andere Frage – vor allem wenn es nicht um deine eigenen Probleme geht. Braucht ein guter Freund dringend Geld, kannst du entscheiden, ob du ihm etwas leihst, aber vielleicht gibt es auch gute Gründe, dieses Problem bei ihm zu lassen – bei-