

GERI SCAZZERO
mit Peter Scazzero

Ich geb auf *mich* acht

Eigene Bedürfnisse wahrnehmen –
Nein sagen lernen

 **BRUNNEN**
Verlag GmbH · Giessen


WILLOW

Originally published in the U.S.A. under the title: **I Quit**.
Copyright © 2010 by Geri Scazzero with Peter Scazzero
Published by permission of Zondervan, Grand Rapids, Michigan
www.zondervan.com

Titel der amerikanischen Originalausgabe: **I Quit**.
Copyright © 2010 Geri Scazzero mit Peter Scazzero
Veröffentlicht mit Genehmigung von Zondervan, Grand Rapids, Michigan.

Deutsch von Antje Gerner
Lektorat: Renate Hübsch

Bibelzitate folgen i. d. R. der Übersetzung
Hoffnung für alle®, © 1983, 1996, 2002 Biblica, Inc.®.
Hrsg. von fontis – Brunnen Basel.
Alle weiteren Rechte weltweit vorbehalten.
Weitere verwendete Übersetzungen sind wie folgt gekennzeichnet:
L – Lutherbibel in der revidierten Fassung von 1984,
© 1985 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.



2. Auflage 2014
Die 1. Auflage erschien unter dem Titel: **Jetzt ist Schluss!**
Mein Aufbruch in ein selbstbestimmtes Leben

© der deutschen Ausgabe:
2012 Brunnen Verlag Gießen
www.brunnen-verlag.de
Umschlagmotiv: Shutterstock
Umschlaggestaltung: Daniela Sprenger
Satz: Die Feder GmbH, Wetzlar
Herstellung: GGP Media, Pößneck
ISBN 978-3-7655-2029-7

*Für Maria, Christ, Faith und Eva
mit dem Wunsch, dass ihr tief im Herzen
die Liebe Gottes in Christus erfahrt,
die besser ist als das Leben*

Lob für „Ich geb auf mich acht“

Ich habe Geris Buch in einer Zeit gelesen, in der ich sehr beansprucht war und unentwegt dachte: „Ich pack das alles nicht mehr!“ Ihre einfühlsamen, aber deutlichen Worte konnte ich für mich annehmen, ohne sofort in Abwehrhaltung zu gehen – wie sonst üblich, wenn ich mit unangenehmen Wahrheiten konfrontiert werde.

Was Geri schreibt, hat mich ermutigt und sogar dazu angetrieben, meine Beziehungsmuster zu Gott und zu meinem engsten Umfeld zu überprüfen. Geri ist für mich ein großes Vorbild, wie man in der Freiheit leben kann, die aus dem Vertrauen auf Gottes Liebe erwächst.

Meine Seele brauchte das. Danke, Geri!

*Kay Warren, Autorin von „Freude, die mich trägt“
und Ehefrau des Bestsellerautors Rick Warren*

Inhalt

Vorwort: Peter Scazzero	9
Einleitung: Loslassen, um zu leben	11
1 Schluss mit: Was denken die anderen von mir?	21
2 Schluss mit Lügen	41
3 Schluss mit falscher Selbstverleugnung	57
4 Schluss mit der Verdrängung von Wut, Traurigkeit und Angst	83
5 Schluss mit Schuldzuweisungen	107
6 Schluss mit Überengagement	131
7 Schluss mit falschem Denken	155
8 Schluss mit einem fremdbestimmten Leben	177
Dank	195
Anmerkungen	197

Vorwort

Der größte Liebesbeweis, den Geri mir je erbracht hat, war ihr Entschluss, die Gemeinde zu verlassen, in der ich Pastor bin. Ja, natürlich empfand ich das als demütigend und war entsprechend wütend und aufgebracht. Aber Gott hat ihre mutige Entscheidung dazu benutzt, mein Leben grundlegend zu verändern.

Ich geb auf mich acht ist aus Geris Geschichte erwachsen. Aber ich bin überzeugt, dass wir alle eine ähnliche Geschichte haben; jeder gelangt hin und wieder an Punkte, an denen er innehalten und etwas loslassen muss. Jeder, der Jesus nachfolgt, muss die Grundhaltungen entdecken, die dieses Buch beschreibt und die – leider – vielfach gar nicht als Teil unseres geistlichen Wachstums verstanden werden. Aber sie sind dafür entscheidend.

Bisher bin vor allem ich der Nutznießer dieser Botschaft gewesen; denn ich habe jeden einzelnen der „Schlussstriche“, die Geri in diesem Buch beschreibt, von ihr gelernt und durchbuchstabiert. In den vergangenen fünfzehn Jahren habe ich gelernt, wie und was ich aufgeben muss – als Vater, Ehemann und Pastor bzw. Gemeindeleiter. Das war anfangs schwierig; aber dieser Weg hat eine Freiheit und Freude in mein Leben gebracht, die für mich vorher völlig unvorstellbar gewesen sind.

Die Prinzipien von *Ich geb auf mich acht* sind zur Grundlage für unser Engagement für geistliches Wachstum und emotionale Gesundheit geworden und auch für die Führungskriterien in unserer Gemeinde, New Life Fellowship in Queens, New York. Ich bezweifle, dass es gelingen kann, gesunde, biblische Gemeinschaften aufzubauen, die das Evangelium wirksam in ihre Umwelt hineinsprechen und Menschen echte und tief greifende Veränderung ermöglichen, wenn nicht mutige Männer und Frauen die Herausforderung dieses Buches annehmen. Deswegen bin ich so begeistert, dass nun der Reichtum von Erfahrungen, den dieses Buch beschreibt, einer großen Leserschaft zugänglich ist.

Ich liebe Geri. Und sie ist alles andere als perfekt. Aber trotzdem

kann ich auch nach sechsundzwanzig Jahre Ehe voller Überzeugung sagen: Sie ist meine Lieblingsheldin im wirklichen Leben. Ihr Leben ist das schönste Geschenk.

Peter Scazzero
Gründer und Pastor der New Life Fellowship Church
Queens, New York City

Einleitung: Loslassen, um zu leben

Dieses Buch fragt, wie man heute Jesus folgen kann – und woher wir den nötigen Mut nehmen, das aufzugeben, was nicht zu einem Leben passt, in dem es vor allem um das Reich Gottes und um Gottes Herrschaft geht.

Christsein und Schlusstriche ziehen, aufgeben, kapitulieren sind Begriffe, die wir traditionell nicht unbedingt in einem Atemzug nennen würden. Im Gegenteil: Ausdauer und Durchhaltevermögen stehen sehr viel höher im Kurs. Die Vorstellung, aufzugeben, ist vielen völlig fremd. In meiner Kindheit galten Menschen, die aufgaben, als schwach, als Spielverderber und als unreif. Für mich war es unvorstellbar, Gruppen oder Teams zu verlassen, zu denen ich gehörte oder in denen ich mitarbeitete. Ja, einmal gab ich kurzzeitig die Mitgliedschaft bei den Pfadfindern auf, trat aber schnell wieder ein. Aufgeben, hinschmeißen, kapitulieren – das sind keine Eigenschaften, die wir bewundern, weder bei uns noch bei anderen.

Wenn ich von Aufgeben spreche, meine ich nicht Schwäche oder Kapitulation aus Verzweiflung. Im Gegenteil: Ich meine die Fähigkeit, einen entschlossenen Schlusstrich unter ein bestimmtes Kapitel meines Lebens zu setzen. Diese Art von Aufgeben setzt vielmehr Stärke voraus und die klare Entscheidung, wahrhaftig leben zu wollen. Sie erfordert, dass unsere Illusionen sterben. Aufgeben in diesem Sinn meint ein Verhalten, das nicht länger vorgibt, es sei alles in Ordnung, wenn eben nicht alles in Ordnung ist. Dass wir so sehr an Illusionen festhalten, ist ein universelles Problem – in Ehe, Familie, Freundschaften und am Arbeitsplatz. Auch in Gemeinden wird leider häufig so getan, als sei alles in Ordnung, obwohl das nicht stimmt, und dabei sollten doch gerade hier Wahrheit und Liebe am hellsten strahlen.

Biblisches *Aufgeben* hängt untrennbar mit *Entscheidungen* zu-

*Wenn ich von
Aufgeben spreche,
meine ich nicht
Schwäche oder
Kapitulation aus
Verzweiflung.*

sammen. Wenn wir aufgeben, was uns oder anderen schadet, gewinnen wir damit die Freiheit, für unser Leben und unsere Beziehungen Wege zu wählen, deren Ausgangspunkt Liebe ist und die damit zu Wegen ins Leben werden. Wir ziehen einen Schlusstrich und machen uns auf einen neuen Weg. Einige Beispiele:

Wenn wir die Furcht davor *aufgeben*, was andere über uns denken, *wählen* wir Freiheit.

Wenn wir Lügen *aufgeben*, *wählen* wir Wahrheit.

Wenn wir Schuldzuweisungen *aufgeben*, *wählen* wir Eigenverantwortung.

Wenn wir falsches Denken *aufgeben*, *wählen* wir ein Leben in der Realität.

Durch Aufgeben können wir das ablegen, was die Bibel Falschheit und das alte Leben nennt. Paulus schreibt dazu: „Ihr sollt euer altes Leben ablegen ... Zieht das neue Leben an ... Ihr gehört zu Gott und lebt so, wie es ihm gefällt. Belügt einander also nicht länger, sondern sagt die Wahrheit“ (Epheser 4,22-25).

Wenn wir aus den richtigen Gründen aufgeben, verändert uns das. Etwas in uns löst sich, wenn wir endlich sagen: „So nicht mehr. Jetzt ist Schluss!“ Der Heilige Geist wirkt eine neue Entschlossenheit. Wir können unsere Ängste und unsere Abwehrhaltung hinter uns lassen. Der harte Boden unseres Herzens wird weich und aufnahmefähig für neues Wachstum und neue Möglichkeiten.

Alles auf der Welt hat seine Zeit, sagt die Bibel (Prediger 3,1). Auch das Aufgeben. Aber die Gründe müssen stimmen, der Zeitpunkt muss passen und auch die Art und Weise. Und genau darum geht es in diesem Buch.

Das Seil zerschneiden

1985 in den peruanischen Anden: Simon Yates und sein Kletterpartner Joe Simpson haben gerade den Gipfel eines über 6000 Meter hohen Berges erklommen, als das Unglück passiert: Simpson stürzt ab und bricht sich mehrfach das Bein. Am Himmel ziehen dunkle Wol-

ken auf; ein Schneesturm bricht los. Yates versucht, seinen verletzten Freund vorsichtig abzuseilen und ihn so in eine sichere Position zu bringen. Joe Simpson fällt jedoch über einen Felsvorsprung und hängt hilflos in der Luft. Yates versucht verzweifelt, seinen Partner zu halten, aber irgendwann verlassen ihn die Kräfte und er muss eine grausame Entscheidung treffen: Das Seil durchschneiden und damit das eigene Leben retten, aber den Partner in den sicheren Tod schicken – oder bei einem erneuten Rettungsversuch selbst sterben.

Yates beschreibt später diese schrecklichen Augenblicke:

Ich konnte nichts tun. Eineinhalb Stunden lang lag ich einfach nur da. Meine Lage wurde immer verzweifelter ... Der Pulverschnee gab unter meinem Gewicht immer mehr nach und ich rutschte buchstäblich den Berg hinunter. Dann fiel mir mein Taschenmesser ein, und plötzlich war klar, was ich tun musste. Unter den gegebenen Umständen erschien mir die Entscheidung mehr als richtig. An Ort und Stelle zu bleiben war unmöglich, denn früher oder später würde ich hinunterstürzen. Ich zog das Taschenmesser heraus.

Yates kappt das Seil nur wenige Augenblicke, bevor er selbst über die Felskante in den Tod gestürzt wäre.

In der Annahme, sein Partner sei tot, kehrt Yates zum Basislager zurück – voll Trauer und mit quälenden Schuldgefühlen. Wie durch ein Wunder überlebt Joe Simpson den Sturz jedoch. Er kriecht über Gletscher und Felsen zurück ins Lager und erreicht es schließlich nur wenige Stunden, bevor Simon Yates aufbrechen und ins Tal zurückkehren will. Yates' Beschreibung des Moments seiner Entscheidung, das Seil zu kappen, drückt den inneren Kampf aus, den jeder bestehen muss, der etwas aufgeben muss.

Nie zuvor hatte ich mich so allein gefühlt. Hätte ich das Seil nicht durchgeschnitten, hätte ich sicherlich nicht überlebt. Wer schneidet schon einfach so das Seil durch? So schlimm kann das doch gar nicht gewesen sein! Warum hast du nicht noch dies versucht oder jenes? Ich hörte schon die Fragen und sah den Zweifel in den Augen derer, die meine Geschichte akzeptierten. Es war bizarr – und es war grausam ... Unzählige Male versuchte ich mich selbst davon zu überzeugen, dass ich keine andere Wahl gehabt hatte, aber immer blieb der quälende Gedan-

ke, dass es auch anders hätte gehen können. Mein Handeln erschien mir wie Blasphemie. Das ging gegen jeden Instinkt: selbst gegen den der Selbsterhaltung. Gegen das Gefühl, Schuld auf mich geladen zu haben und ein Feigling zu sein, kamen keine rational begründeten Argumente an. Ich erwartete Strafe und fand Strafe auch angemessen als Sühne dafür, dass ich ihn getötet hatte, so als ob allein der Umstand, überlebt zu haben, ein Verbrechen sei.¹

Aufgeben kann sich anfühlen wie das Durchtrennen einer Rettungsleine, das einen Menschen, möglicherweise sogar uns selbst, in den sicheren Tod schickt. Darum ist dieser Gedanke für viele so unvorstellbar, besonders in christlichen Gemeinden. Er erscheint „bizarrr“ und „grausam“. Wer möchte sich schon gern unbeliebt machen, Staub aufwirbeln oder „geordnete“ Verhältnisse stören? Ich bestimmt nicht.

Aber es kommt der Punkt, an dem wir eine bestimmte Schwelle überschreiten und es einfach nicht mehr aushalten können. Wie Simon Yates wissen wir: Wir werden sterben – spirituell, emotional oder in anderer Hinsicht –, wenn wir nicht kapitulieren, einen Schlusstrich ziehen und ganz bewusst einen anderen Weg einschlagen. Wir setzen uns endlich über unsere Ängste hinweg und tun den ersten Schritt hinein in das große unbekannt Land, das vor uns liegt.

Andere Bergsteiger kritisierten Simon Yates dafür, dass er die heilige Regel des Bergsteigens verletzt hatte – niemals den Partner zurücklassen –, selbst wenn es für beide den Tod bedeutet. Joe Simpson selbst verteidigte Yates' Entscheidung, das Seil zu durchtrennen, vehement. Sie hatte letztlich beiden das Leben gerettet.

Der unfreie Christ

Ich war neunzehn, als ich zum Glauben fand. Ich studierte damals am College, und diese Entscheidung bedeutete für mich einen radikalen Wandel. Ich war förmlich überwältigt von Gottes unglaublicher Liebe und begab mich auf eine leidenschaftliche Suche nach die-

sem lebendigen Jesus. Was immer nötig war, um ihm zu gefallen, ich wollte es tun.

Ab dem Zeitpunkt meiner Bekehrung strukturierte ich mein Leben nach geistlichen Prinzipien: Bibellesen, Bibelverse auswendig lernen, Gebet, Gemeinschaft, Gottesdienst, Fasten, Spenden, Dienen, Rückzug in die Stille und Bekennen meines Glaubens vor anderen. Ich wollte Christus ähnlicher werden und verschlang geradezu Bücher darüber, wie wichtig geistliche Übungen sind, von Autoren wie Richard Foster, J. I. Packer und John Stott. Durch sie verstand ich den christlichen Glauben zunehmend besser, und sie halfen mir, Christus zur Mitte meines Lebens zu machen. Allerdings verstand ich dabei eine große Wahrheit nicht: dass zu einem gesunden spirituellen Leben eine gesunde Balance gehört – die Balance zwischen dem Eingehen auf Bedürfnisse und Wünsche anderer und der Berücksichtigung der eigenen Bedürfnisse und Wünsche. Mein Schwerpunkt lag stattdessen auf der Sorge und dem Einsatz für andere – auf Kosten meiner eigenen Seele.

Der verborgene Schmerz und das innere Grollen über dieses Ungleichgewicht staute sich in mir an und führte zu meiner ersten großen „Kapitulation“. Ich war siebenunddreißig. Nach siebzehn engagierten Jahren als überzeugte Christin wurde mir klar, dass meine exzessive Selbstverleugnung aus mir eine freudlose und von Schuldgefühlen geplagte Frau gemacht hatte. Jesus hatte mich zu einem Fest eingeladen, aber ich fühlte mich eher wie eine Sklavin, die schuftet, um die Gäste zu bedienen, und von dem Festessen selbst nichts hat. Meine Beziehung zu Jesus hatte sich verändert: Die große Freude über seine überwältigende Liebe war dem bitteren Gefühl gewichen, dass mich seine Erwartungen an mich schlicht überforderten.

Ich hatte immer andere an erste Stelle gestellt und dadurch meine eigene Identität mehr und mehr verloren. Ich dachte nur noch daran, was unsere vier Töchter brauchten. Ich machte mir Sorgen um die große Verantwortung, die Pete trug. Wo immer in unserer wachsen-

*Jesus lud mich zu
einem Festmahl ein,
aber ich fühlte mich
eher wie eine Sklavin.*

den Gemeinde Hilfe gebraucht wurde – ich war da. Das alles ist an sich nichts Schlechtes. Aber bei mir war die Liebe nicht länger ein Geschenk, mit dem ich verschwenderisch umgehen durfte; sie war zu einem „Muss“ verkümmert. Fälschlicherweise dachte ich, ich hätte keine andere Wahl.

Erst ein neues Verständnis meiner eigenen Würde und menschlicher Grenzen machte es möglich, dass ich begann, mich auf eine Art und Weise abzugrenzen, die vor allem mir selbst guttat. Mir wurde schnell klar, dass das der entscheidende Punkt sein würde, wenn ich anderen meine Liebe wieder als aufrichtiges und echtes Geschenk anbieten wollte. Liebe muss umsonst sein, so wie Gottes Liebe zu uns. Und daran, wie sehr ich mich selbst schätzte und liebte, machte sich fest, in welchem Maß ich anderen mit Liebe begegnen konnte.

Sterben um zu leben

Etwas aufgeben heißt, sich ganz von Dingen zu lösen, die im Leben eines Christen nichts zu suchen haben. Das ist immer auch ein bisschen wie Sterben und mit das Schwierigste im Leben eines Christen. Die gute Nachricht dabei: Der Akt des Aufgebens markiert nicht nur ein Ende, sondern auch einen Anfang. Ein solches Aufgeben im Sinn des Evangeliums ist Gottes Weg dahin, dass Neues in unserem Leben geschieht; sein Weg zur Auferstehung. Und doch ist dieser Weg hin zu einer Auferstehung niemals leicht.

Innere Stimmen schüren Ängste:

- „Was denken die anderen?“
- „Ich bin bloß egoistisch; das hat mit Nachfolge nichts zu tun.“
- „Ich werde alles vermasseln.“
- „Andere werden verletzt werden.“
- „Meine Welt wird sich auflösen.“
- „Ich werde meine Ehe gefährden.“

Alles in uns wehrt sich gegen den Schmerz, der mit dem Sterben zusammenhängt – der unabdingbaren Voraussetzung für Auferstehung.

So geben wir – in einer Art kurzfristiger Entlastungsstrategie – unseren Ängsten nach. Aber langfristig führt das zu schmerzhaften Konsequenzen: anhaltende innere Zerrissenheit, Freudlosigkeit und wachsende Verbitterung. Wir treten auf der Stelle und können keine wirkliche Frucht mehr für Christus bringen. In meinem Fall führte diese Strategie zu einem „Schrumpferzen“, und ich ging Menschen lieber aus dem Weg, als ihnen liebevoll zu begegnen.

Fest steht: Nur durch Sterben können wir wirklich leben. Oder – um es mit den Worten Jesu zu sagen: „Wer sich an sein Leben klammert, der wird es verlieren. Wer aber sein Leben für mich und für Gottes rettende Botschaft einsetzt, der wird es für immer gewinnen“ (Markus 8,35). Genau das passierte, als ich endlich kapitulierte und aufgab: Ich habe mein Leben zurückbekommen. Und nicht nur das. Es folgten noch viele Veränderungen, die sich nicht nur auf mich auswirkten, sondern auch auf Pete, auf unsere Ehe, unsere Kinder, unsere Gemeinde und unzählige andere Menschen.

Aufgeben hat mein Herz gereinigt. Ich musste mir Wahrheiten eingestehen, denen ich lieber aus dem Weg gegangen wäre. Fehler und Versäumnisse in Charakter, Ehe, Erziehungsarbeit und Beziehungen zuzugeben, war beängstigend. Manchmal hatte ich das Gefühl, als würde ich das Seil kappen, das am Berg mein einziger Halt war. Aber Gott hat den freien Fall genutzt, um mein Herz zu reinigen und mir seine Gnade und Barmherzigkeit nur umso intensiver vor Augen zu stellen. Ich habe ein tieferes Bewusstsein für meine eigene Sündhaftigkeit entwickelt, gleichzeitig aber auch immer mehr von Gottes leidenschaftlicher und unbeirrter Liebe für mich verstanden.

*Ich musste mir
Wahrheiten
eingestehen,
denen ich lieber
aus dem Weg
gegangen wäre.*

Durch mein „Jetzt ist Schluss!“ wurde die Ehe mit Pete so, wie ich sie mir immer erträumt hatte. Als wir erst einmal anfangen, ungesunde Beziehungsmuster auszuräumen und uns neue, emotional gesunde Verhaltensweisen anzueignen, haben wir in unserer Ehe ganz konkret die Liebe erlebt, die Christus für seine Braut, die Gemeinde, empfindet. Auch alle anderen Beziehungen haben sich verändert: zu

unseren Kindern, Verwandten und der größeren Gemeinschaft der New Life Fellowship Church.

Aufgeben hat mich gelehrt, den richtigen Dingen gegenüber loyal zu sein. „Jetzt ist Schluss!“ – das mag so klingen, als ginge es nur darum, etwas zurückzulassen. Aber mir hat es geholfen, mich neu und ganz konsequent für das Richtige zu engagieren. Ich habe gelernt, anderen aufrichtig und nicht nur widerwillig zu dienen. Im Galaterbrief beschreibt Paulus sehr anschaulich das Paradox, das mit dem Aufgeben zusammenhängt:

Was geschieht, wenn wir so leben, wie Gott es will [*wenn wir aufgeben*]? Er bringt Gaben in unser Leben, so wie Früchte, die in einer Obstplantage wachsen – Dinge wie Zuneigung zu anderen, Lebendigkeit, Gelassenheit. *Wir entwickeln die Bereitschaft zur Konsequenz*, ein von Herzen kommendes Mitgefühl und die Überzeugung, dass Dinge und Menschen von einer fundamentalen Heiligkeit durchdrungen sind. *Verpflichtungen kommen wir loyal nach, wir müssen uns den Weg durchs Leben nicht mit Gewalt ebnen, sondern können unsere Kraft in aller Weisheit einteilen und einsetzen* (Galater 5,22.23, wörtliche Übersetzung aus *The Message*, Hervorhebung durch die Autorin).

Ich hätte mir nie träumen lassen, dass meine Kapitulation, mein Aufgeben, meine Schlussstriche zu dieser Art von Freiheit und fruchtbarem Leben führen würde. Und auch die Früchte des Heiligen Geistes, um die ich mich vorher so angestrengt bemüht hatte, sind von ganz allein gewachsen – weil ich Gottes Weg gefolgt bin und nicht länger meinem eigenen. Das ist ein Wunder vor meinen Augen, und ich möchte es gegen nichts in der Welt eintauschen.

Was ich letztendlich entdeckte, indem ich kapitulierte, war ein Weg zum wahren Sinn des Lebens: verwandelt zu werden durch die Liebe Gottes und durch das anhaltende Wirken des Heiligen Geistes fähig zu werden, auch anderen in dieser Liebe zu begegnen.

In den folgenden Kapiteln wird es um acht Felder der Kapitulation, acht Schlussstriche oder „Aufgaben“ gehen, wobei dieser Begriff bewusst in einer doppelten Bedeutung verwendet wird, die Sie sicherlich schnell entdecken werden.

Die einzelnen Kapitel bauen zwar aufeinander auf und sollten

wenn möglich der Reihe nach gelesen werden, aber jedes ist in sich abgeschlossen. Es kann sein, dass eine Überschrift genau in Ihre Lebenssituation spricht und Sie daher mit dem entsprechenden Kapitel anfangen wollen. Sie sollten dann aber wieder zum Anfang zurückkehren, um zu entdecken, wie der Inhalt dieses Kapitels in das Gesamtbild passt.

Die Entscheidung, eine bestimmte Sache oder ein Verhalten aufzugeben, ist nichts Einmaliges. Entscheidungen dieser Art werden uns ein Leben lang begleiten und wohl nie endgültig abgeschlossen sein. Dieses Buch möchte Ihnen auf diesem Weg eine Hilfe sein – ein Leben lang. Und wenn Sie sich nun auf diesen Weg des Aufgebens machen, sollten Sie noch etwas wissen: Sie müssen nicht alles allein bewältigen. Etwas (oder jemanden) aufzugeben ist ein sehr komplexer Vorgang, der allein nicht immer leicht zu durchschauen ist. Suchen Sie sich kluge und erfahrene Mentoren, die Sie dabei unterstützen. Es ist wichtig, dass wir merken, wann wir etwas aufgeben sollten, aber mindestens ebenso wichtig ist die Erkenntnis, was (noch) nicht dran ist.