



Annehmen – die stille Kraft des Vertrauens

Aus der Praxis für das Leben – eine Einladung zum bewussten Annehmen

Liebe Freunde, Leserinnen und Leser

Seit einem Jahr befinde ich mich in einem herausfordernden Prozess – dem Verkauf eines Hauses, das mit vielen Erinnerungen, Emotionen und ungelösten Fragen verbunden ist. Diese Situation hat mich immer wieder an meine Grenzen geführt. Angst, Selbstzweifel und Unsicherheit bestimmten oft meine Gedanken. Ich bemerkte, wie viel Energie ich in das Grübeln über das Problem steckte – und wie sehr ich dabei meine Mitte verlor.

Ich fühlte mich blockiert, getrennt von mir selbst, gefangen in einem inneren Kreislauf aus Denken und Suchen nach Lösungen. Gleichzeitig spürte ich, dass diese Phase kein Zufall war. Sie spiegelte etwas Tieferes – eine Lernphase, ein Prozess der inneren Reifung.

In einer stillen Sitzung mit der Quelle – jener inneren Verbindung, aus der ich Kraft und Orientierung schöpfe – tauchte plötzlich ein Wort auf: „**Annahme.**“ Dieses Wort berührte mich. Es schien mir wie ein Schlüssel, der eine neue Tür öffnete.

Ich begann, mich intensiver damit zu befassen. Was bedeutet Annehmen wirklich? Und worin unterscheidet es sich von Akzeptanz?

Mit der Zeit erkannte ich, dass Annehmen weit mehr ist als ein bloßes Einverständnis mit dem, was ist. Akzeptanz entsteht oft aus dem Verstand – sie bedeutet, eine Tatsache als gegeben zu erkennen, ohne sie zu bewerten. Annehmen hingegen ist ein innerer, ganzheitlicher Akt. Es geschieht im Herzen. Es ist die Bewegung, mit der wir uns dem Leben öffnen – auch in Momenten, die schmerzhaft oder unklar sind.

In der Annahme schwingt Vertrauen, Hingabe, Wahrheit und Licht. Sie entspringt der göttlichen Quelle, die uns trägt – auch dann, wenn wir sie gerade nicht spüren.

Akzeptanz sagt: „Es ist so.“

Annahme sagt: „Ich öffne mich dem, was ist, und lasse es in mein Herz.“

Diese Erkenntnis hat sich tief in mir verankert. Sie hat mich ermutigt, immer wieder bewusst Kontakt mit dieser göttlichen Quelle aufzunehmen – besonders in Momenten von Dunkelheit und Zweifel. Ich lernte, geistiges Licht in meine Gedanken zu bringen, Abstand zu gewinnen und das Geschehen aus einer höheren Perspektive zu betrachten.

Heute spüre ich: Wenn ich annehme, bleibt das innere Feuer ruhig. Es brennt nicht zerstörerisch, sondern leuchtend. Es verwandelt das Dunkle in Erkenntnis, das Unklare in Vertrauen.

Wie Annehmen in der Praxis wirkt

Wenn wir in einer schwierigen Situation stecken, versucht der Verstand oft, alles zu kontrollieren, zu erklären oder zu verändern. Er sucht Lösungen, doch je mehr wir nach ihnen greifen, desto mehr entfernen wir uns von unserem inneren Gleichgewicht. Der Widerstand gegen das, was ist, bindet unsere Energie. Genau hier beginnt die Praxis des Annehmens.

Annehmen bedeutet nicht, etwas gutzuheißen oder sich passiv zu fügen. Es bedeutet, die Realität dieses Augenblicks bewusst zuzulassen – mit allem, was sie in uns auslöst: Unruhe, Schmerz, Angst, Zweifel. Annehmen ist die Entscheidung, das Leben in seiner ganzen Wahrheit zu fühlen, anstatt es abzuwehren.

In meiner täglichen Praxis erlebe ich immer wieder, wie kraftvoll dieser innere Schritt ist. Wenn ich beginne, einen Zustand nicht mehr verändern zu wollen, sondern ihn einfach wahrzunehmen – ohne Urteil –, öffnet sich etwas in mir. Die Anspannung weicht, der Atem wird tiefer, mein Blick klarer.

Annahme geschieht im Moment der Präsenz.

Sie braucht keine Methode, sondern Bewusstheit:

- Ich spüre meinen Körper.
- Ich bemerke, was in mir geschieht – ohne zu analysieren.
- Ich sage innerlich: „Ja, so ist es jetzt.“

Dieses innere „Ja“ ist leise, doch es verändert alles. Es öffnet den Raum, in dem Heilung, Einsicht und Frieden entstehen können.

Akzeptanz wirkt im Denken – Annahme im Herzen.

Akzeptanz beruhigt den Verstand – Annahme verwandelt das Bewusstsein.

Akzeptanz endet mit dem Erkennen – Annahme führt weiter, in eine tiefere Erfahrung des Vertrauens.

Annehmen in der Praxis – Wege in die innere Erfahrung

Annahme ist keine Theorie, sondern eine tägliche Übung. Sie entfaltet ihre Kraft erst, wenn wir sie in kleinen Momenten des Alltags leben. Jeder Tag schenkt uns Gelegenheiten, sie zu üben – wenn etwas nicht so läuft, wie wir es wünschen, wenn wir uns verletzt, überfordert oder unsicher fühlen.

1. Wahrnehmen, was ist

Bevor wir etwas annehmen können, müssen wir es sehen – klar, ohne Bewertung. Wenn du bemerkst, dass dich etwas verunsichert oder dich ein Gedanke festhält, halte inne. Atme. Spüre deinen Körper. Sage dir leise: „Da ist Angst.“ „Da ist Widerstand.“ „Da ist Traurigkeit.“

2. Den Atem als Tor nutzen

Der Atem ist ein direkter Weg in die Präsenz. Wenn du in schwierigen Momenten bewusst ein- und ausatmest, beginnt sich dein Körper zu entspannen. Manchmal reicht ein einziger, tiefer Atemzug, begleitet von dem stillen Satz: „Ich lasse es sein, wie es ist.“

3. Das innere Ja finden

Annehmen geschieht, wenn wir innerlich „Ja“ sagen – nicht zu der Situation, sondern zu der Erfahrung, die sie in uns auslöst.

4. Die Perspektive der Seele einnehmen

Frage dich: „Was will mir diese Erfahrung zeigen?“ „Welche Qualität möchte jetzt in mir wachsen – Vertrauen, Geduld, Mitgefühl?“

5. Ein stilles Ritual der Verbindung

Eine Hand aufs Herz legen, eine Kerze entzünden oder einen Moment der Stille halten – kleine Gesten, die dich erinnern, dass du geführt bist, getragen, verbunden.

Die stille Wandlung – Leben aus der Annahme heraus

Je tiefer ich mich auf die Erfahrung des Annehmens eingelassen habe, desto klarer wurde mir: Annahme ist kein Zustand, sondern ein Weg. Sie geschieht immer wieder. In jedem Moment, in dem wir Ja sagen zu dem, was uns begegnet, wächst etwas Neues in uns.

Manchmal führt dieser Weg durch Dunkelheit und Nicht-Wissen. Doch gerade dort entfaltet sich das Vertrauen, das nicht mehr an Bedingungen geknüpft ist.

Wenn wir annehmen, beginnen wir, das Leben mit anderen Augen zu sehen. Das, was vorher Last war, verwandelt sich in Erkenntnis.

Das, was uns ängstigte, wird zu einem Tor der Reifung. Und das, was wir verändern wollten, verändert uns selbst.

Ich habe erfahren, dass im Moment des wahren Annehmens ein tiefer Friede entsteht. Nicht, weil sich die äußeren Umstände sofort verändern, sondern weil wir innerlich nicht mehr dagegen ankämpfen. Wir sind da. Wach. Gegenwärtig. Verbunden.

Vielleicht ist das die eigentliche Einladung dieses Lebens:
Nicht alles verstehen zu wollen, sondern alles zu durchfühlen.
Nicht alles zu kontrollieren, sondern sich führen zu lassen.
Und inmitten von Bewegung, Verlust und Veränderung zu wissen:
Es gibt eine Kraft, die uns trägt.
Eine Quelle, die niemals versiegt.

Ich wünsche dir, dass du diese Kraft in dir findest – im Kleinen wie im Großen. Dass du dich selbst mit Güte und Vertrauen begleitest, gerade in den Phasen, die unklar oder schmerzhaft sind. Denn dort, im Raum des Annehmens, beginnt wahre Wandlung.

Aus der Praxis für das Leben – eine Einladung zum bewussten Annehmen.
Angela Shirahama

11. November 2025