

mind
& soul

MARIE MANNSCHATZ

Der Bestseller
jetzt mit
angeleiteten
Meditationen auf

CD

Buddhas Anleitung zum Glücklichsein

*Fünf Weisheiten, die
Ihren Alltag verändern*

G|U



Vorwort

Zauberkraft Achtsamkeit

10 Buddha ermuntert zum Aufbruch

10 Die Fünf Hindernisse erkennen
und loslassen

12 Achtsamkeit ist eine erhöhte
Aufmerksamkeit

14 Übung: Achtsam durch den Tag

16 Die Macht des Geistes

23 Übung: Erfahrungen unterscheiden

24 Die vier Grundlagen der Achtsamkeit

24 1. Körpersignale spüren

25 Übung: Achtsame Körperwahr-
nehmung

26 2. Gefühle erforschen

28 Übung: Ein Gefühl achtsam erleben

29 3. Das Denken bemerken

30 Übung: Den Gedankenstrom
unterbrechen

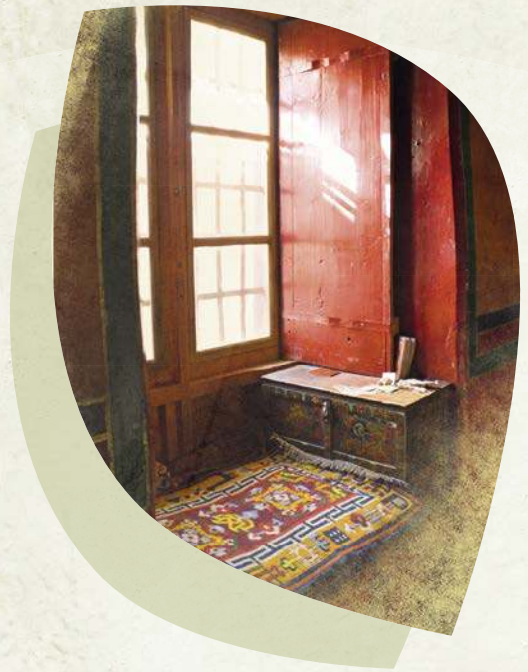
30 4. Gedankeninhalte erkennen

31 Übung: Gedankenmuster erkennen



Vertrauen aufbauen

- 36 Die Herausforderung: Zweifel**
- 36 Zweifel wird im Denken geboren
- 38 Selbstzweifel kosten Kraft
- 39 Den Zweifel wahrnehmen
- 40 Übung: Zweifel erkennen und benennen**
- 41 Zweifel in Beziehungen
- 41 Kleiner und großer Zweifel
- 43 Übung: Lösung im Körper spüren**
- 44 Das Hindernis Zweifel überwinden**
- 44 Vertrauen lässt sich üben
- 46 Übung: Mein Vertrauenspotenzial**
- 47 Buddhas Antwort
- 51 Veränderungen zulassen
- 53 Übung: Die Atem-Meditation**
- 54 Verschaffen Sie sich Klarheit und Überblick
- 55 Übung: Intuitive Antworten suchen**



Ruheinseln im Alltag finden

- 58 Die Herausforderung: Unruhe**
- 58 Die eigene Unruhe erfahren
- 62 Stress und Unruhe im Kontakt mit anderen
- 64 Sich vor der Unruhe schützen
- 65 Übung: Den Unruhegeist aufspüren**
- 66 Das Hindernis Unruhe überwinden**
- 66 Momente des Innehaltens
- 68 Geduld und Zielstrebigkeit entwickeln
- 73 Übung: Trainieren Sie Ihre Geduld**



Begeisterung wecken

- 76 **Die Herausforderung:
Trägheit**
- 76 Drei Definitionen von Trägheit
- 77 Wie wir Trägheit erleben
- 82 Übung: Trägheit im Alltag ausfindig
machen
- 83 **Das Hindernis Trägheit
überwinden**
- 83 Schritt für Schritt zum Ziel
- 84 Buddhas drei Kräfte
- 89 Übung: Woraus ziehen Sie Kraft?
- 91 Übung: Zwischenschritte
definieren

Das Gleichgewicht wahren

- 94 **Die Herausforderung:
Verlangen**
- 95 Die Sucht nach dem Angenehmen
- 87 Verstehen, was uns antreibt
- 102 Übung: Das Verlangen erkennen
- 103 **Das Hindernis Verlangen
überwinden**
- 104 Alles ist im Wandel – Leben heißt
Veränderung
- 107 Übung: Vergänglichkeit bewusst
erfahren
- 107 Das Begehren entmachten
- 109 Einfacher Leben
- 111 Großzügigkeit üben
- 117 Übung: Werden Sie großzügig



Akzeptanz und Mitgefühl entwickeln

- 120 Die Herausforderung:**
Widerwille
- 121 Unser natürlicher Widerstand
- 124 Wie wir Schmerz und Leid
vergrößern
- 128 Umgang mit körperlichem Leid
- 129 Übung: körperliche Schmerzen
verstehen**
- 130 Umgang mit emotionalem Leid
- 135 Das Hindernis Widerwillen
überwinden**
- 135 Schmerzen bewältigen
- 137 Übung: Der kleine Wunderheiler**
- 138 Schwierige Gefühle meistern
- 141 Übung: Sicher durch Grounding**
- 145 Übung: Mit Ärger konstruktiv
umgehen**
- 146 Mehr Mitgefühl, bitte
- 150 Übung: Wie Sie Ihr Mitgefühl
nähren**
- 152 Freude besänftigt den wider-
willigen Geist
- 155 Übung: Die Freude wecken**



Zum Nachschlagen

- 156 Bücher und Adressen,
die weiterhelfen
- 158 Register
- 160 Impressum



Zauberkraft Achtsamkeit

Wir alle haben mehr oder weniger stark ausgeprägte Gewohnheiten, die uns daran hindern, das Beste aus unserem Leben zu machen: Zweifel, Unruhe, Trägheit, Verlangen und Widerwille. Buddha nennt diese Gewohnheiten die »Fünf Hindernisse«. Er zeigt uns, wie diese Hindernisse im Alltag auf uns einwirken und wie wir sie auflösen können. Das wichtigste Instrument, um die Fünf Hindernisse zu erkennen, ist Achtsamkeit.



BUDDHA ERMUNTERT ZUM AUFBRUCH

Vor mehr als zweitausend Jahren ließ ein Königssohn Familie und Palast hinter sich, um als Wandermönch die Geheimnisse des Lebens zu ergründen. Er wollte den Menschen zeigen, was zu allen Zeiten und in allen Kulturen Glück und Unglück bedingt. Über fünfzig Jahre lang lehrte er als Wanderprediger. Den Namen Buddha (= der Erwachte) erhielt der Prinz erst, nachdem die Antworten, die er fand, von Tausenden von Zuhörern diskutiert und überprüft worden waren. Auch in der heutigen Zeit hat seine Lehre nichts von ihrer Aktualität verloren. Dank Buddhas Anregungen können wir lernen, unsere Aufmerksamkeit so zu schulen, dass sie Herz und Geist durchdringt. Dadurch wird es uns möglich, unsere persönliche Lebens- und Leidensgeschichte zu verstehen und loszulassen. Wenn wir uns mit Buddha auf den Weg machen, werden wir freier und zufriedener leben.

DIE FÜNF HINDERNISSE ERKENNEN UND LOSLASSEN

Buddha beschreibt fünf geistige Gewohnheiten, die Fünf Hindernisse, die unsere Wahrnehmung trüben. Diese Fünf Hindernisse heißen: Zweifel, Unruhe, Trägheit, Verlangen und Widerwille. Sie verschleiern Herz und Geist so sehr, dass wir unter ihrem Einfluss nur eingeschränkt denken und handeln können. Die fünf Gewohnheiten, die unser Denken und Fühlen trüben, lassen sich gut mit dem Wetter vergleichen, das uns daran hindert, eine Aufgabe zu erledigen, die wir uns vorgenommen haben.

- **Der Zweifel** ist wechselhaft wie das Aprilwetter. Wir fühlen uns hin und hergerissen und verharren schließlich, wo wir sind.

- **Die Unruhe** entspricht Winden aus wechselnden Richtungen. Wir finden keinen Ort zum ruhigen Verweilen.
- **Die Trägheit** legt sich wie dichter Nebel auf uns, der den Antrieb hemmt.
- **Widerwille** (auch Aversion) braust auf wie ein Gewittersturm, der sich allem entgegenstellt.
- **Das Verlangen** ist wie ein himmlischer Sommertag, dem wir uns einfach nur hingeben möchten.

Manchmal tauchen gleich mehrere Hindernisse auf einmal auf, manchmal ist nur eines vorhanden. Natürlich wird jede Beschreibung der Hindernisse immer etwas idealtypisch erscheinen. In Wirklichkeit lassen sie sich nicht klar voneinander abgrenzen, sie vermischen sich und beeinflussen sich gegenseitig. Die meisten von uns nehmen sie gar nicht wahr, denn sie legen sich unterschwellig und unbemerkt über alle unsere Wahrnehmungen. Erst wenn wir uns mit Buddhas Lehren auseinandersetzen, erkennen wir, wie die Hindernisse auf unseren Geist wirken. Warum ist das wichtig? Buddha lehrt, wir sollten unser Leben selbst in die Hand nehmen und die Verantwortung für unser Handeln übernehmen. Doch genauso wenig wie der Baum verantwortlich ist für den Wind, der ihn schüttelt, sind wir auch nicht verantwortlich für das Hindernis, von dem unser Geist geplagt wird. Unsere Verantwortung besteht vielmehr darin, wie wir mit dem Hindernis umgehen. Widerwille und Verlangen begleiten uns durch unser ganzes Leben. Ob wir uns aber diesen Triebkräften unbedacht ausliefern oder nicht, das können wir selbst bestimmen. Unser Lebensglück liegt in unseren eigenen Händen, denn wir können ergründen, welches Verhalten uns glücklich stimmt und welche Erfahrungen uns unglücklich machen. Daraus ergeben sich Prioritäten für unser alltägliches Handeln. Dieses Buch möchte Sie darin unterstützen, eine klare Ausrichtung in Ihrem Leben zu entwickeln. Sie werden die Fünf Hindernisse zunächst kennenlernen und dann üben, wie Sie die Hindernisse durch gesunde Gegengewichte ausgleichen und mehr und mehr loslassen können.



ACHTSAMKEIT IST EINE ERHÖHTE AUFMERKSAMKEIT

Um zu bestimmen, was in unserem Leben Vorrang haben soll, brauchen wir Klarheit und Achtsamkeit. Buddha lehrt, dass Aufmerksamkeit der Stoff ist, aus dem unser Geist besteht. Und dieser Stoff hat ganz spezielle Eigenschaften: Er kann sich selbst ernähren und vermehren, und er kann sich auch selbst erkennen. Stellen Sie sich vor, Sie könnten sich selbst mit eigenen Augen sehen. Das entspricht der Möglichkeit, dass Aufmerksamkeit sich selbst mit Aufmerksamkeit betrachtet – Ihre Aufmerksamkeit erkennt, dass Sie tatsächlich aufmerksam sind. Diese erhöhte Form von Aufmerksamkeit wird als Achtsamkeit bezeichnet. Achtsamkeit ist somit eine Aufmerksamkeit, die weiß, dass sie jetzt gerade aufmerksam ist und was sie gerade in diesem Moment mit Aufmerksamkeit erkennt. Ein Beispiel: Ich lese diese Zeilen. Ich weiß, dass ich lese und dabei im Sofa versinke, Kaffeeduft zieht mir in die Nase, ich komme darüber ins Sinnieren und schweife ab. Das bemerke ich und kehre aufmerksam zum Text zurück. Ich freue mich, weil es mir gelungen ist, nicht länger als zwei Minuten abzuschweifen. Nun überlege ich, welche enormen Kräfte in unserem Geist freigesetzt werden würden, wenn wir alle immer hundertprozentig achtsam wären. Und ich stelle fest, dass ich schon wieder mechanisch über die Buchstabenreihen schweife, anstatt mich auf das zu konzentrieren, was direkt vor mir liegt. So kommt und geht achtsames Wahrnehmen, verdichtet sich und verliert sich wieder. Es ist ein beständiger Impuls nötig, hier und jetzt mit allen Sinnen anwesend zu sein.

TÄGLICH ÜBEN

Mir entfährt noch heute ein lauter Stoßseufzer, wenn ich mich an eine Unachtsamkeit erinnere, die schon zwanzig Jahre zurückliegt. Andrew, ein Freund aus New York, war bei mir zu Besuch. Er ist Reiseschriftsteller und tippte gerade eifrig auf einem der ersten Laptops, das ich je

gesehen hatte, während ich eine Bügelaktion vorbereitete. Um das Bügeleisen aufzuheizen, zog ich den Stecker seines Laptops raus. Im gleichen Augenblick stieß Andrew einen lauten Schrei aus! Mit der von mir ausgelösten Stromunterbrechung hatten sich seine Texte in Luft aufgelöst. »Warum hast du mich nicht vorher gefragt?«, stöhnte Andrew. Es war mir so peinlich! Ich hatte einfach nicht nachgedacht. Achtsamkeit schrieb ich damals noch mit kleineren Buchstaben. Doch diese Episode ist mir so sehr in die Glieder gefahren, dass sie ab und zu an völlig unvermuteter Stelle auftaucht und mich daran erinnert, mich täglich neu in Achtsamkeit zu üben. Denn nur wenn wir uns kontinuierlich darum bemühen, kann die Achtsamkeit wachsen – ähnlich wie ein Muskel, den wir regelmäßig trainieren. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich feste, ungestörte Zeiten – vielleicht eine halbe oder eine Stunde am Tag – für die Beschäftigung mit diesem Buch und den darin enthaltenen Übungsaufgaben reservieren.

MACHEN SIE SICH NOTIZEN

Ich empfehle Ihnen, sich ein Übungsheft anzuschaffen, in dem Sie sich regelmäßig Notizen machen: zu den Übungen, den Meditationen und den Vorschlägen, die Sie jeweils am Ende der einzelnen Kapitel finden. Kaufen Sie ein hübsches Heft, dick genug, um all Ihren Reflexionen zu den Übungen Platz zu geben. Das Aufschreiben hilft Ihnen, innere Prozesse zu erfassen. Sobald Sie Erfahrungen in Worten ausdrücken können, stehen sie Ihnen unmittelbar zur Verfügung. Sie lernen dadurch schneller und intensiver und können Fortschritte auf Ihrem Weg erkennen. Durch Ihre persönliche Veränderung werden auch Ihre Beziehungen positiv beeinflusst. Ihr ganzes Leben gewinnt an Farbigkeit und Lebendigkeit, wenn Sie kontinuierlich und mit persönlichem Einsatz Buddhas Anleitungen in Ihrem Alltag umsetzen. Da Achtsamkeit die entscheidende Fähigkeit auf Ihrem Weg hin zu Veränderungen ist, stelle ich Ihnen nun die erste Übung vor, die Ihre Achtsamkeit schult. Sie lässt sich überall und jederzeit durchführen.



Beispiel: »Sollen wir ein zweites Kind bekommen? Soll ich noch einmal eine neue Berufsausbildung beginnen? Wäre es sinnvoll, in eine andere Stadt zu ziehen? In welcher Kirche kann ich mein Zuhause finden?« Solche Fragen entspringen dem großen, dem existenziellen Zweifel. Sie brauchen unsere Beachtung und Aufmerksamkeit, denn sie bringen unser Leben in Bewegung, wenn wir uns bemühen, die Wurzeln dieses Zweifels aufzudecken.

Der große Zweifel birgt die Kraft zur Veränderung, zur Klärung und zum tieferen Frieden in sich. Wenn wir auf ihn hören, finden wir heraus, was in unserem Leben wirklich Priorität hat. Es gilt also,

- **den alltäglichen Zweifel** zu benennen und schließlich Abstand davon zu nehmen, damit er uns nicht zermürbt,
- **den existenziellen Zweifel** zu benennen und ihm große Aufmerksamkeit zu schenken, damit er uns voranbringt im Leben.

Während der alltägliche Zweifel ein Nagetier ist, erscheint mir der existenzielle Zweifel wie ein Elefant. Der Elefant gilt als Verkörperung von Weisheit. Ihn kann man nicht einfach beiseiterücken. Er ist unübersehbar. Wenn wir dem existenziellen Zweifel bewusst Zeit und intensives Nachdenken widmen, ihn auch mit anderen erörtern, können wir seine verborgenen Kräfte freilegen. Wenn wir ihn akzeptierend ergründen, bringt er fruchtbare Veränderungen in unser Leben.

BEWEGUNG INS LEBEN BRINGEN

Bei meiner Arbeit als Psychotherapeutin habe ich oft die Frage gehört: »Was soll ich nur tun? Woran merke ich, ob es sinnvoll ist, in einer zweifelhaften Lage auszuharren oder einen Schlusstrich zu ziehen? Welche Zeichen soll ich lesen lernen?« Nach ausführlicher gemeinsamer Abwägung der Situation stellte sich oft heraus, dass es ein »Richtig« oder »Falsch« gar nicht gibt, sondern jegliche Bewegung, in welche Richtung auch immer, bei festgefahrenen Lebenssituationen nur gut sein kann. Mit der folgenden Übung erhalten Sie Ansatzpunkte für einen lösenden Umgang mit kleinen und großen Zweifeln.



ÜBUNG

Lösung im Körper spüren

Wenn Sie in einer Zwickmühle stecken und sich nicht entscheiden können, nehmen Sie sich etwa eine halbe Stunde Zeit und beantworten Sie die folgenden Fragen im Geiste mit kurzen, klaren Sätzen:

- Benennen Sie zunächst Ihren Konflikt innerlich mit ein bis zwei Sätzen. (»Ich kann mich nicht entscheiden, ob ich ...«)
- Wiederholen Sie diese Sätze innerlich mehrfach. Welche Empfindungen im Körper treten dabei in den Vordergrund?
- Geben Sie diesen Empfindungen viel Raum, versuchen Sie nicht, etwas daran zu ändern. Akzeptieren Sie den Konflikt sowie auch die Gefühle, die dazu im Körper auftauchen.
- Nun lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst zu Bereichen im Körper, die sich warm, weich und angenehm anfühlen. Sie spüren dadurch: Nicht alles ist vom Zweifel berührt.
- Nachdem Sie sich im angenehmen Körpergefühl einige Minuten entspannt haben, stellen Sie sich vor, dass der Konflikt, der Sie zurzeit quält, bereits hinter Ihnen liegt, Stellen Sie sich vor, dass es irgendeine Lösung gab, und sehen Sie sich selbst in der neuen Lebenssituation. Machen Sie sich das beste Bild von sich selbst in der neuen Lage. Sehen Sie sich ganz entspannt in wohlthuender Umgebung, guter Dinge und voll neuer Energie.
- Nehmen Sie wahr, wie sich dieses positive Selbstbild in Ihrem Körper anfühlt. Spüren Sie die Erleichterung, dass alles hinter Ihnen liegt, spüren Sie die entsprechenden Empfindungen im Körper.
- Fragen Sie sich, wie dieses positive Selbstbild sich in Ihrem Alltag umsetzen lässt und ob es Ihren Zweifel auflösen kann.



VERSCHAFFEN SIE SICH KLARHEIT UND ÜBERBLICK

Doch nicht nur Ihr Herz, auch Ihr Verstand kann Ihnen im »Zweifelsfall« helfen: Statt die Gedanken zwischen den Mühlrädern des kleinen oder großen Zweifels zu mahlen, sammeln Sie lieber Informationen, die Ihren Verstand stärken. Fragen Sie sich: Welchen Nutzen hätte diese Entscheidung für mich, und was kostet sie mich? Forschen Sie nach Expertenmeinungen. Welche Themen liegen Ihrem Zweifel zugrunde, wer hat darüber nachgedacht, geschrieben? Vertrauen Sie darauf, dass mit zunehmender Ergründung der Themen eine Lösung sichtbar werden wird. Richten Sie Ihre Gedanken auf die Frage: Was brauche ich, um vertrauen zu können? Welche Sicherheit, welcher Schutz kann meine Entscheidung begleiten, egal, wie sie ausfällt? Das heißt auch, sich zu fragen: Was brauche ich, um das Vertrauen darauf zu entwickeln, dass alle meine Entscheidungen sinnvoll sind – auch wenn ich das jetzt nicht gleich erkennen kann?

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen im Zuge der Entscheidungsfindung der Boden unter den Füßen entgleitet, unterstützen Sie sich selbst, indem Sie täglich kleine Schritte machen, die Ihr Selbstvertrauen untermauern und Ihr Selbstwertgefühl stärken. Spüren Sie eine aktive innere Verbindung zu sich selbst und schirmen Sie sich nicht ab von Ihren inneren Empfindungen. Erinnern Sie sich zum Beispiel an andere Lebenssituationen, in denen Sie klar und kraftvoll gehandelt haben. Erinnern Sie sich an Momente in Ihrem Leben, in denen Sie Ihrer Intuition vertraut haben.

Vielleicht möchten Sie gerade jetzt häufiger die Wahrheit sagen, aufrichtiger sein, ohne andere jedoch unnötig vor den Kopf zu stoßen? Vielleicht möchten Sie mehr Zeit alleine verbringen? Vertrauen und Achtung vor sich selbst entstehen dadurch, dass Sie in Übereinstimmung mit Ihrem innersten Wissen handeln und dafür auch bereit sind, ein Risiko auf sich zu nehmen.



ÜBUNG

Intuitive Antworten suchen

Lernen Sie einen inneren Ort kennen, der Ausblick auf Neues gewährt. Sie können diese und die Übung auf Seite 46 direkt nacheinander machen.

- Nehmen Sie sich zehn Minuten Zeit, in der Sie ganz ungestört sind. Setzen Sie sich entspannt hin und schließen Sie die Augen.
- Vergegenwärtigen Sie sich die zwei Lösungsmöglichkeiten, zwischen denen Sie sich nicht entscheiden können.
- Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich in einem Raum mit zwei Türen. Jede Tür ist ein Symbol für eine dieser Lösungsmöglichkeiten. Schauen Sie mit Ihrem inneren Auge auf beide Türen.
- Wählen Sie nun die erste Lösungsmöglichkeit aus und sagen Sie innerlich klar und deutlich zu sich selbst: »Eine Möglichkeit, die ich sehe, lautet ...« Vollenden Sie den Satz im Stillen.
- Spüren Sie, wie es sich in Ihrem Körper anfühlt, wenn Sie an diese Lösungsmöglichkeit denken, und stellen Sie sich genauestens vor, wie die linke Tür aussieht, die zu dieser ersten Lösung gehört.
- Verfahren Sie genauso mit der zweiten Lösungsmöglichkeit: »Die zweite Möglichkeit, die ich sehe, besteht darin ...« Spüren Sie dabei Ihre Körperempfindungen und visualisieren Sie die rechte Tür.
- Sehen Sie nun in dem Raum wieder beide Türen vor Ihrem inneren Auge. Entscheiden Sie sich intuitiv, durch welche Sie gerne gehen möchten.
- Wie fühlt es sich an, diese Tür zu öffnen? Wie ist der erste Eindruck von dem Raum dahinter? Was empfinden Sie, wenn Sie sich vorstellen, ihn zu betreten? Kann Ihnen dieser Eindruck bei Ihrer Entscheidung helfen?



Meditationskurse aber zeichnen sich dadurch aus, dass man sich der Erfahrung stellt, für die im Alltag keine Zeit bleibt, auch wenn wir anfangs die Unruhe auf allen drei Ebenen – im Körper, in den Gefühlen und im Denken – noch deutlicher erfahren und uns gar nicht zu helfen wissen. Bevor ich jedoch in der zweiten Hälfte dieses Kapitels Lösungsmöglichkeiten für den Unruhegeist vorstelle, soll er in den folgenden Abschnitten noch genauer erforscht werden.

DER KÖRPER SPIEGELT DEN UNRUHEGEIST WIDER

Wenn ich in Zeitnot bin, spüre ich – bei entsprechender Achtsamkeit –, dass ich ein Stückchen vor mir selbst herlaufe. Getrieben vom Unruhegeist kann ich nicht innerhalb meiner eigenen Körperumrisse verweilen. In Gedanken eile ich planend voraus und verliere mich mit jedem Schritt. Sobald ich das bemerke, versuche ich, immer noch im schnellen Gehen, die Aufmerksamkeit erst einmal in die Füße zu lenken und den Boden klar zu spüren. Dann stelle ich mir vor, dass ich mich in meiner Haut innerlich zurücklehne, um mich nicht herauslocken zu lassen aus meiner Form. Ich schmiege mich mit meiner Aufmerksamkeit von innen her an meinen Rücken an. Wenn ich so die Grenzen meines Körpers spüre, komme ich zu mir und befinde mich wieder im Hier und Jetzt. Sobald das gelingt, kann ich aufatmen. Ich laufe zwar immer noch so schnell wie zuvor, doch das achtsame Hinspüren erlaubt mir, wacher bei mir selbst zu bleiben. Es ist typisch für den unruhigen Geist, dass wir uns selbst verloren gehen. Bei allen Anforderungen bleibt kein Raum zur Selbstwahrnehmung. Auch dem Körper ist kein Entspannen möglich. Verdauungsstörungen und Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen und Hautprobleme sind nur einige der Störungen, die auf der körperlichen Ebene durch Unruhe hervorgerufen werden. Aber sogar um körperliche Probleme auf einer umfassenderen Ebene zu verstehen, fehlt vielen Menschen die Zeit und innere Entschlossenheit. Stresspatienten hasten zum Arzt, um sich Medikamente zu besorgen. Sie wollen schnelle Lösungen und verzichten darauf, in sich

hineinzuhorchen, zu spüren und zu fühlen, denn das würde zu viel Zeit brauchen. »Woher soll ich die Zeit dafür nehmen?«, fragen sie verzweifelt, »ich schaffe es doch kaum, meine dringendsten Aufgaben zu erfüllen.« Ihr ganzer Körper vermittelt Getriebensein. Fahrige, nervöse Bewegungen, Augenzucken – all das zeigt, wie erregt der Geist ist.

SCHWIERIGE GEFÜHLE NÄHREN DIE UNRUHE

Ablenkung ist eine beliebte Methode, um unangenehme Gefühle nicht zu spüren. Wir nehmen die Aufmerksamkeit von einem unangenehmen Gefühl fort, suchen interessantere Reize und wundern uns, wenn sich auf einmal in allen Erfahrungen ein vages Gefühl von Getriebensein zeigt. Schon vor dreißig Jahren schrieb der Sozialpsychologe und Psychoanalytiker Erich Fromm: »Wie viele Fälle sehen wir im Leben, wo die Menschen wie verrückt arbeiten, und in Wirklichkeit erkennt man, dass die Angst sie treibt. Wir sind eine Gesellschaft notorisch unglücklicher Menschen: einsam, von Ängsten gequält, deprimiert, destruktiv, abhängig – Menschen, die froh sind, wenn es ihnen gelingt, die Zeit totzuschlagen, die sie ständig zu sparen versuchen.«

Unruhe verdeckt oft Gefühle, mit denen wir noch nicht im Reinen sind. Wenn wir uns zum Beispiel Wut oder Neid verbieten, lösen diese verbotenen Gefühle dennoch Handlungsimpulse aus, die bruchstückhaft zum Ausdruck kommen. Das fühlt sich an wie losgehen und sich gleich wieder bremsen und wirkt aufwühlend und anstrengend zugleich. Impuls und Gegenimpuls blockieren einander, weil wir uns kein Verweilen in der schwierigen Erfahrung erlauben. Durch dieses innere Hin und Her wird der unruhige Geist angefeuert. Wir fühlen uns immer mehr getrieben, können nicht einmal mehr schlafen, suchen verzweifelt nach Möglichkeiten zum Loslassen. Vielleicht fühlen wir uns zu schwach, überfordert, um uns den Schwierigkeiten zu stellen. Doch wenn wir versuchen, das unangenehme Gefühl zu vermeiden, kommen wir nie zu einer Lösung. Unruhe wirkt wie ein schleichendes Gift, das alles durchdringt und zersetzt.



DER WIDERSTAND ERNÄHRT SICH VON GEDANKEN

Je mehr Raum wir den abwertenden, böswilligen Gedanken geben, desto mehr breiten sie sich aus und überschatten unsere Wahrnehmung. Diese Gedankenketten (ich nenne sie die »Geschichte« oder die »story«, die zu unserer Erfahrung gehört) können nur durch innere Entschiedenheit aufgelöst und gelöscht werden. Immer wieder müssen wir versuchen, unser eigenes Empfinden besser zu verstehen, um Widerstandsmuster aufzuweichen und durch Großzügigkeit, Mitgefühl und Akzeptanz zu ersetzen. Üben Sie, neben all Ihre negativen Gedanken ebenso viele wohlwollende Gedanken zu stellen. Statt also Ihre Ablehnung auf weitere Nachbarinnen auszudehnen, sollten Sie zu diesen ganz bewusst einen guten Kontakt pflegen – in der Hoffnung, dass Sie eines Tages auch wieder die Person einbeziehen können, die Sie jetzt noch meiden.

Im weiteren Verlauf dieses Kapitels werde ich Ihnen eine Reihe von heilsamen Gegengewichten zu der ablehnenden Geisteshaltung vorstellen. Doch zuvor möchte ich Ihnen noch ausführlicher aufzeigen, wie vielfältig und tief greifend wir alle den Widerstand gegen unangenehme Erfahrungen erleben.

WIE WIR SCHMERZ UND LEID VERGRÖßERN

An der Art unseres Umgangs mit Schmerz und Leid wird besonders deutlich, wie wir auf das Unangenehme reagieren. Schmerz ist fast immer unangenehm – wir wollen ihn nicht haben und wehren uns dagegen. Schmerz provoziert Widerstand. Alle biologischen Systeme, also auch Menschen, antworten auf Schmerz, indem sie sich zusammen- und zurückziehen. Schmerzen sind ein Signal für Ungleichgewicht, für Verletzung und Gewalteinwirkung. Schmerzen – seelische wie körperliche – haben eine Warnfunktion. Sie sind unser »Wachhund«, der anzeigt, dass die Grenze erreicht und überschritten wurde,

dass Überreizung oder Verletzung stattgefunden hat. Schmerz ist eine Form von Kommunikation, denn er möchte verstanden werden – und zwar von uns selbst und nicht nur vom Arzt oder Therapeuten.

Allerdings brauchen wir Mut und Entschiedenheit, um den Schmerz achtsam untersuchen zu können.

Wenn wir Schmerz mit Achtsamkeit wahrnehmen und immer genauer hinspüren, erkennen wir, dass er nicht statisch ist. Schmerz wirkt wellenförmig, er möchte fließen, so wie alle Gefühle. Er verwandelt sich dauernd und lässt sich in viele minutiöse Details unterscheiden, die sich von Sekunde zu Sekunde verändern. Mal ist er ganz subtil, mal fühlt er sich stumpf, mal brennend oder stechend an. Wenn wir den Schmerzfluss unterdrücken, kommt es zu einem Stau, dann erhöht sich der Druck und verstärkt den Schmerz.

KÖRPER UND GEIST SIND UNTRENNBAR

Körperlicher und seelischer Schmerz sind jeweils Kehrseiten der gleichen Medaille. Sie bedingen sich gegenseitig. Jeder Gedanke, jedes Gefühl spiegelt sich in einem körperlichen Vorgang wider. Jeder körperliche Vorgang löst auch emotionale Schwingungen aus. Wenn wir körperlich stark erschöpft sind, fühlen wir uns auch psychisch nicht in Hochform. Eine beginnende Grippe erkennen wir manchmal eher am seelischen als am körperlichen Angeschlagensein. Dennoch können wir nicht jeden körperlichen Schmerz auf psychisches Erleben zurückführen, wir können nur sagen: »Der Schmerz, den ich jetzt erlebe, hat gerade diese psychische Wirkung auf mich.« So können uns Zahnschmerzen nervös und ärgerlich machen, weil wir uns selbst ankreiden, dass wir nicht früher zum Zahnarzt gegangen sind. Ständige Magenbeschwerden können uns unterschwellig Angst machen, weil wir uns sorgen, dass sich dahinter eine ernsthafte Krankheit versteckt.

Manchmal ist der Geist so entsetzt über den Schmerz, dass er ihn als Strafe ansieht, als böses Zeichen oder persönliche Entwertung. »Dass ich gerade jetzt Kopfschmerzen bekomme, heißt wohl, dass ich kein

Wie Sie Ihrem Glück auf die Sprünge helfen

Fünf Hindernisse sind es, so lehrte Buddha, die uns davon abhalten, glücklich zu sein. Nicht von außen kommen sie auf uns zu. Wir selbst nähren sie in unserem Inneren und wir selbst haben es in der Hand, sie zu überwinden und unbeschwerter, erfüllter und glücklicher durchs Leben zu gehen.

Achtsamkeit hilft uns, destruktive Zweifel, Unruhe, Trägheit, Verlangen und Widerwillen in unserem Denken und Verhalten zu erkennen und zu verwandeln. Durch Übungen und Meditationen gelingt es mehr und mehr, die heilsamen Gegenpole Vertrauen, Ruhe, Begeisterung, inneres Gleichgewicht und Akzeptanz zu entfalten.

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-5100-1



9 783833 851001

€17,99 [D]
€18,50 [A]

www.gu.de

G|U