



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de



RUN

FOR YOUR LIFE

**Achtsamkeit und Bewegung für ein
glückliches und gesundes Leben**

William Pullen

Aus dem Englischen von Dieter Fuchs

KLETT-COTTA



Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »Run For Your Life. Mindful running for a happy life« im Verlag Penguin Books LTD, Great Britain

© 2017 by William Pullen

Für die deutsche Ausgabe

© 2018 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Cover: Rothfos & Gabler

unter Verwendung eines Fotos von © Maryna Stamatova/
shutterstock.com

Gesetzt von Kösel Media GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-96209-3

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

9 Einführung

- 9 Was ist Dynamisches Laufen?
- 15 Die Entstehung des Dynamischen Laufens
- 19 Wofür ist das Dynamische Laufen besonders geeignet?
- 25 Wie dieses Buch zu verwenden ist

27 Die Reise

- 27 Ein Schritt nach dem anderen
- 33 Die richtige Gangart
- 34 Der Prozess
- 45 Der Abschluss
- 46 Abschließende Zusammenfassung

51 Die heilende Umgebung

- 54 Das passende Gelände
- 57 Mit einem Partner laufen

67 Depressionen und gedrückte Stimmung

- 68 Depressionen und gedrückte Stimmung erkennen
- 69 Gängige Ursachen von Depressionen

- 71 Wie Dynamisches Laufen für Depressionen/
gedrückte Stimmung funktioniert
- 87 Angstzustände**
- 87 Was sind Angstzustände?
- 88 Woher kommen Angstzustände?
- 97 Wie Dynamisches Laufen für Angstzustände
funktioniert
- 111 Beziehungen**
- 111 Was geht hier vor?
- 112 Warum Beziehungen schwierig sind
- 114 Wie Dynamisches Laufen für Beziehungen
funktioniert
- 115 Personenzentrierte Beziehung
- 119 Die Dinge klarer sehen
- 151 Wut und Aggression**
- 153 Die häufigsten Auslöser von Wut
- 158 Wie viel Wut ist okay?
- 160 Was Sie erwartet
- 161 Wie Dynamisches Laufen bei Wut funktioniert
- 163 Fragen zur Wut
- 175 Entscheidungsfindung**
- 178 Allgemeine Probleme bei der Entscheidungs-
findung

180 Wie Dynamisches Laufen für die Entscheidungsfindung funktioniert

199 Eltern und Kinder

201 Womit Sie rechnen müssen

202 Wie Dynamisches Laufen für Kinder wirkt

203 Gemeinsam laufen

207 Empathie-Läufe

217 Achtsames Laufen

221 Vorbereitung auf einen achtsamen Lauf

225 Rückwärts laufen

226 Stolz, Scham und andere Lauf-Partner

227 Achtsames Bemühen

228 Ihre persönliche Landkarte

230 Akzeptanz

231 Sitzen mit Furcht und Schmerz

232 Laufen mit Furcht und Schmerz

233 Frieden schließen

234 Loslassen

236 Ihre Geschichte wahr werden lassen

239 Das Ende des Regenbogens

241 Was ist in meinem Rucksack?

243 Verschiedene Pfade

245 Gedanken über Ihre Reise

Einführung

Was ist Dynamisches Laufen?

Bewegung ist Medizin

Haben Sie je einen langen Spaziergang an der frischen Luft gemacht, allein oder mit Freunden, und dabei plötzlich einen Moment der Klarheit erlebt, so als würde sich alles in Ihrem Leben wie von selbst zurechtrücken? Oder sind Sie je Laufen gegangen, wenn Ihnen der Kopf nach einem anstrengenden Tag im Büro schwirrte, um danach heimzukommen und – erschöpft und verschwitzt zwar – die Vorfälle des zurückliegenden Tages mit frischem Blick betrachten zu können? Dieses Gefühl, diese Klarheit ist genau das, worum es bei der Methode des Dynamischen Laufens geht.

Die Dynamische Lauf-Methode (DLM) ist eine effektive, ansprechende und schrittweise funktionierende Methode (wenn nicht gar Therapieform), mit der Sie problematische Gefühle und Situationen in Ihrem Leben bewältigen können – und zwar mithilfe von Bewegung. Durch die Kombination von Körpertraining, Gesprächstherapie und der uralten Lehre von der Achtsamkeit ermöglicht sie Ihnen eine Rückkehr zu einem gesunden und erfüllten Leben. Versucht die Achtsamkeit traditionell eine Verankerung in der Gegenwart durch die Wahrnehmung des Körpers und der

unmittelbaren Umgebung zu erzielen, geht diese Methode aber einen Schritt weiter. DLM nutzt die Bewegung des Körpers, um Sie dem näher zu bringen, was gefühlsmäßig in Ihrem Inneren passiert, und hilft Ihnen sowohl, es besser zu verstehen, als auch, es besser zu verarbeiten. Diese dynamische Methode bietet einen Weg zur Genesung, der eigenmächtiger und pro-aktiver ist als in der traditionellen Therapie, schließlich erfolgt die Reise im Zeichen der eigenen Kompetenz und Leistung.

DLM funktioniert auch unabhängig vom Niveau Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit, solange Sie sich von Zeit zu Zeit über das gewohnte Maß hinaus fordern. Das bedeutet nichts anderes, als dass ein Spaziergang, der für Sie anstrengend ist, als DLM zählt. Analog dazu müssen Sie als jemand, der gern sprintet, genau das als Ausgangspunkt der DLM nehmen. Das Ziel ist, das Maß an Herausforderung zu finden, bei dem das Blut ein bisschen schneller zu fließen beginnt. Dabei muss sich niemand bei dem Versuch überanstrengen, das Tempo über die ganze Trainingseinheit zu halten. Man darf und soll ohne weiteres verändern und abwechseln, von Minute zu Minute, von einer Session zur anderen. Und an Tagen mit zu viel Regen oder zu wenig Bewegungsfreude ist eine im Sitzen verbrachte Einheit auch in Ordnung.

*Wenn ich das Leben in einem einzigen Begriff
zusammenfassen müsste, dann wäre das Bewegung.
Leben heißt sich bewegen.*

Jerry Seinfeld

Jeder, der einmal bei einer längeren Wanderung oder Autofahrt einem Freund sein Herz ausgeschüttet hat, kennt das Gefühl der Erleichterung, das sich beim Reden mit gleichzeitiger Bewegung einstellt. Die Worte scheinen zu fließen, von einer Geschichte zur nächsten zu springen. Im Bann dieses Energieschubs merkt man, wie man einen Weg entlanggeht, der sich im Kopf erst nach und nach auftut. Aber auch ohne genau zu erkennen, wo er hinführt, hat man nicht das Gefühl, stehenbleiben zu müssen. Im Gegenteil, gerade weil man die Bedeutung des Gesagten nicht versteht, wird man von der Wichtigkeit des Moments gepackt. Geheimnisse, die bisher nur selten verraten wurden, fließen ganz problemlos ins Gespräch ein. Wenn sich ein Schweigen einstellt, dann scheint es ein ganz natürlicher Teil der Reise zu sein, denn die Straße, die vor Ihnen liegt, hält Ihre ureigene »Einheitlichkeit« irgendwie zusammen. Manche Leute bezeichnen diesen Zustand als »Flow« – das Phänomen, bei dem man sich fühlt, als sei man genau da, wo man hingehört, und würde genau das tun, was in diesem Moment ansteht.

Dynamisches Laufen ist keine Garantie dafür, dass Sie ständig ein Gefühl von Flow erleben, aber weil es Gesprächs-therapie und Bewegung verbindet, ist es eine Trainingsform, bei der sich das Flow-Gefühl immer wieder einstellt. Denn Bewegung bedeutet Genesung – eine Medizin nicht nur für den Körper, sondern auch für Verstand und Seele. Wir wissen das im Inneren unserer Knochen und der Tiefe unseres Herzens. Bewegung ist instinktiv und tief in unsere DNA eingeschrieben – aus diesem Grund erleben wir den oben beschriebenen Flow und lassen die Hüften schwingen, als würden wir einen Rhythmus hören.

Warum sollte man also nur vom gesprochenen Wort oder von irgendwelchen Gedanken lernen, wo doch der in Bewegung befindliche Körper so viele Informationen birgt? Der Körper schreit geradewegs heraus, was er weiß, und erzählt einem alles, angefangen bei dem, was einen glücklich oder traurig macht, bis hin zu dem, wie mit Stress und Ängsten umzugehen ist. Ihre gebeugte Haltung verrät, wie schwer die Welt an diesem nassen, windigen Montagmorgen auf Ihnen lastet. Der Elan in Ihren Schritten könnte eine Folge Ihrer gestrigen Beförderung sein. Wie Sie laufen, kann anzeigen, wie Sie sich generell in der Welt bewegen, genau wie in Ihren zwischenmenschlichen Beziehungen oder im Zusammenhang Ihrer Arbeit. Fangen Sie schnell an und werden dann schnell wieder müde? Sind Sie ständig auf Trab und können nicht loslassen? Oder denken Sie nur an den Schlusssprint und wissen nicht, dass der Start Ihres Laufs ebenso wichtig ist?

Was die Dynamische Lauf-Methode ist

- DLM ist ein zeitlich unbegrenztes Training, das genau dann endet, wenn Sie es wollen.
- DLM wird von Ihnen selbst geleitet, ist also körperlich genau so anspruchsvoll, wie Sie das festlegen.
- Es wird neben dem Laufen auch gesessen oder gegangen – um zur Ruhe zu kommen und in verschiedenen Stadien der Bewegung präsent zu sein.
- DLM ist pro-aktiv – ein körperliches Aufrufen und Verarbeiten der Gefühle in Ihrem Leben sowie der Veränderungen, die Sie sich wünschen.

Was die Dynamische Lauf-Methode nicht ist

- DLM ist kein neuartiges Exklusiv-Trainingsprogramm.
 - DLM ist keine Methode von der Sorte »In zehn Tagen fit« – sei es körperlich, geistig oder emotional.
 - Um das Laufen geht es am allerwenigsten.
 - Man muss körperlich nicht besonders fit sein.
-

Bewegung ist in unserem Leben etwas Entscheidendes. Um wachsen oder Probleme bewältigen zu können, müssen wir uns fühlen, als würden wir eine Phase des Wandels durchlaufen. Bewegung verändert die Perspektive und sorgt so für Klarheit, was zu mehr Hoffnung, Antrieb und Gelegenheit führt. Die Wirksamkeit dieses Vorgehens wird durch etwas gewährleistet, das man »emotion in motion« nennt – »Gefühl in Bewegung« –, den Zustand, sich voll und ganz mit seinen Gefühlen verbunden zu spüren, während wir uns bewegen. Vielleicht nimmt man sogar Verbindung mit Gefühlen auf, die ganz tief im Inneren verborgen liegen. Sobald wir uns bewegen, steigen diese Gefühle nach oben, angeregt durch die Energie, die wir umsetzen, und die Geschichte, die wir uns erzählen. Es ist, als würde die Bewegung als solche zu einer Inszenierung oder Darstellung unserer innersten Gefühle werden. Dieses »Ausleben« oder »Ausagieren« dessen, was sich im Inneren befindet, kann das Gefühl erzeugen, mehr im Besitz von uns selbst zu sein, uns stärker im Einklang mit uns selbst zu befinden. Dieser kraftvolle Prozess des Mit-den-Gefühlen-, In-die-Gefühle- oder Durch-die-Gefühle-hindurch-Gehens beziehungsweise -Laufens kann erstaunlich erhellend und befreiend sein und bildet den eigentlichen Kern der Dynamischen Lauf-Methode.

Manchmal geht es bei dem Erlebnis nur darum, mit einem speziellen Gefühl bekannt zu werden, sich ihm zu nähern oder mehr darüber zu erfahren. Manchmal ist die Sache aber auch schmerzhafter, wenn etwa ein unterdrücktes Gefühl endlich freigesetzt werden soll. Und manchmal bewegt man sich auch einfach nur vorwärts und versucht, genauer wahrzunehmen, wer man ist und welchen Platz man in der Welt einnimmt.

Ob Sie alleine oder mit einem Freund unterwegs sind – machen Sie sich klar, worauf Sie sich einlassen. Es ist wichtig, Respekt vor der Kraft dieses Prozesses zu haben und sich mit ihm zu verbünden. Oft entwickelt sich eine Dynamik, die zu überraschenden Erkenntnissen führt – Momenten der Erleuchtung, wenn man plötzlich die zugrundeliegende Wahrheit einer speziellen Erinnerung versteht oder sich erstmals an ein bestimmtes Detail erinnert. Oder man empfindet ein Gefühl so vollständig und umfassend, wie das noch nie zuvor der Fall war. Das kann dann angenehm oder schmerzhaft sein. Es kann sich um die Erinnerung an eine besondere Situation oder eine Würdigung handeln, deren Bedeutung für Ihr Leben Sie erst jetzt erkennen. Vielleicht auch um eine gefürchtete Konfrontation mit jemand, der Ihnen nahesteht, oder um das Ende einer wichtigen Beziehung. Lassen Sie sich Zeit damit, es gibt keine Eile. Setzen Sie sich auch nicht unter Druck, das Ihrem Freund mitteilen zu müssen.

Vermeiden Sie Übertreibungen

Es ist ungemein wichtig, dass während der DLM kein übertriebener Eifer aufkommt, keinerlei Druck entsteht. Übertreibung geht stets mit Angst einher und ist ein moderner Fluch ersten Ranges. Verständnis und Heilung erreicht man am besten, indem man sich einen Weg auf sie zu bahnt, und nicht, indem man in sie hinein und durch sie hindurch rast. Frieden erlangt man nicht durch fortwährenden Druck. Es ist sinnlos, so schnell wie möglich so weit wie möglich zu laufen und dabei so viel wie möglich zu verstehen. Im Zuge Ihres eigenen Fortschritts werden Sie Ihr Tempo und die richtige Gangart finden – versuchen Sie also nicht, die Sache so schnell wie möglich hinter sich zu bringen.

Die Entstehung des Dynamischen Laufens

Die ersten Schritte des Dynamischen Laufens bilden einen Kreis entlang des Wegs, der um den Serpentine Lake im Londoner Hyde Park führt. Der Park befindet sich mitten im Zentrum der Metropole und war im Sommer 2007 mein Zuhause fernab meiner Wohnung – eine Zuflucht vor der lärmigen Stadt um mich herum sowie dem Wahnsinn in meinem Kopf. Seine belaubten Ecken und Schlupfwinkel, seine ruhigen Nischen und verborgenen Hügelchen wurden zu meinem grünen Ort der Genesung. Hier im Park hatte ich das Gefühl, Platz zu haben. Die Gedanken, die nor-

malerweise mein Gehirn überfluteten, schienen hier ein wenig zur Ruhe zu kommen. Zu meiner großen Überraschung fand ich hier, inmitten von Bäumen und Vögeln, zu meiner Berufung.

Wie jeder von uns habe auch ich in meinem Leben Höhen und Tiefen erlebt. Ich habe ein paar schlechte Entscheidungen getroffen, aber auch ein paar gute, und manchmal auch welche, die andere Menschen vielleicht extrem nennen würden. Für mich war jede einzelne dieser Entscheidungen einfach ein weiterer Schritt auf meinem Weg – wie jeder andere tat ich, was ich mit dem mir zur Verfügung Stehenden tun konnte. Es ist aber wichtig, der Erinnerung an das, was uns im Lauf der Jahre widerfahren ist, nicht mehr Bedeutung beizumessen als der Verantwortung, uns heute damit auseinanderzusetzen. Heilung erfolgt oft, indem man erkennt, welche Entscheidungen man auf seiner Reise getroffen hat, und nicht etwa, indem man sie wieder und wieder durchlebt. Dieses Potenzial nimmt sogar noch zu, wenn man versteht, welchen Anteil man selbst an der Situation hat, in der man sich jetzt befindet. Was ich in diesem Sommer im Hyde Park gelernt habe, war, dass ich, wie jeder andere auch, die Verantwortung für viele meiner schlimmsten Entscheidungen übernehmen musste. Noch wichtiger war aber die Erkenntnis, dass das eigentliche Problem nicht das war, was ich in der Vergangenheit erlebt hatte, sondern wie ich in der Gegenwart zu mir selbst stand. Zuallererst musste ich lernen, eine Beziehung zu mir als wertvoll zu erachten, dann erst, sie auch gut zu führen.

In meinem eigenen Werdegang hatte es etliche Drehungen und Wendungen gegeben, großartige Momente ebenso wie ganz entsetzliche. Ich wusste um die verjüngenden

Eigenschaften von Sport und frischer Luft, deshalb machte ich für meine dunkelsten Momente diese zum Kern meines Erholungsplans. Ich fing an, so gut wie jeden Tag um den Serpentine Lake zu laufen. Für mich als lebenslangen Raucher bedeutete das, dass ich zunächst gerade mal eine Viertelmeile schaffte, also rund 400 Meter. Bald wurde daraus eine halbe und schließlich eine ganze Meile. Ich kann mich noch genau an den Tag erinnern, als ich zum ersten Mal die ganze Runde schaffte – zwei Meilen. Ich erlangte nicht allein mein Stärke wieder, sondern auch ganze Teile meiner selbst, die über Jahre in tiefem Schlummer gelegen hatten. Ich war zunehmend von Energie und dem Gefühl der Möglichkeiten erfüllt – also dem genauen Gegenteil der depressiven Gedanken, die ich vorher gehabt hatte. Langsam entstand so etwas wie Hoffnung. Es dauerte viele Monate und noch mehr Schritte, nicht nur nach vorne, sondern teilweise auch wieder zurück, aber mit der Zeit war ich genügend in Bewegung, um aus meinem Loch herauszukommen.

Auf diesem geweihten Boden war ich nicht allein. Die Gesellschaft, die ich in diesen kritischen Tagen für meine Laufrunden fand, entpuppte sich als wahrer Segen. Mein Partner war ein Freund, der seinen eigenen Kampf ausfocht. Er befand sich in den letzten Stadien einer Beziehung, die dann zu Ende ging und in der Scheidung mündete. Das gemeinsame Laufen brachte uns beiden mehr als nur eine lebensrettende Kameradschaft: Wie ich schnell merkte, ermöglichte es uns beiden, uns zu öffnen. Ich zog heraus, was zuvor tief unten vor sich hingeköchelt hatte, und brachte es an die Oberfläche, wo ich es bearbeiten konnte. Seltensamerweise war das Reden über meine geheimsten Sorgen und Nöte nicht nur okay, sondern geradewegs essenziell,

so als sei ich auf einmal völlig besessen von dem Drang, mich mitzuteilen. Das war eine riesige Überraschung. Wo kam dieser Mann her, der so viel über das Leben zu erzählen hatte? Wer hatte hier auf einmal Sehnsucht danach, sich die Probleme eines anderen anzuhören? Wer fühlte sich inmitten all dieser Intimität so wohl wie die Made im Speck?

Ich freute mich auf diese Lauftreffs, bei denen sich so problemlos eine Ehrlichkeit einstellte, und dass ich mich ausdrücken konnte und angehört wurde, war für mich so befreiend wie heilend. Aber ich fühlte mich auch gestärkt – ich war der Kapitän meines Schiffs und nahm aktiv Kurs auf meine Gesundheit. Ein Jahr später wagte ich den Sprung aus meiner eigenen Therapie und fing an, eine Therapeutenausbildung zu machen. Auf diesem Pfad sollte ich sechs Jahre lang gehen. Die Ausbildung war intensiv und verschaffte mir eine umfassende Kenntnis sowohl der Geschichte als auch der Beschaffenheit der verschiedenen Formen der Psychotherapie, wie sie heute existieren. Die Institutionen, in denen ich dann arbeitete, lieferten mir wertvolle Einblicke in die Art und Weise, wie Menschen mit sich selbst und anderen in Verbindung stehen. Ich lernte die Bedeutung der Geduld, der Stille und des Raums. Ich lernte auch, was wahre Verbindung und wahres Mitgefühl sind, und ich lernte, wie wichtig Klarheit ist.

Ich bin ungemein glücklich über das Privileg, Freude und Zuversicht in die Gesichter derer zurückkehren zu sehen, mit denen ich Dynamisches Laufen praktiziere. Beobachten zu können, wie Stress und Sorge verschwinden und Platz für Ruhe und Zufriedenheit machen, ist ein bewegendes Erlebnis. Jeder Mensch hat einen anderen Berg zu erklim-

men und ich fühle mich geehrt, jeden von ihnen bei seinen schwierigen und wichtigen ersten Schritten begleiten zu dürfen.

Wofür ist das Dynamische Laufen besonders geeignet?

Wenn du nicht fliegen kannst, dann renne. Wenn du nicht rennen kannst, dann gehe. Wenn du nicht gehen kannst, dann krieche. Aber egal was du tust, bewege dich unbedingt weiter vorwärts.

Martin Luther King

Sich freimachen

Besonders wirksam ist Dynamisches Laufen bei Menschen, die sich fühlen, als würden sie »feststecken« oder seien abgenutzt, oder aber unter gedrückter Stimmung, Ängsten, Stress oder Depressionen leiden. Das liegt daran, dass die zur DLM gehörende Bewegung den Prozess des »Freimachens« geradewegs »verkörpert« oder auslebt. Wie die Forschung belegt, mildern Gehen oder Laufen die Symptome dieser Störungen. Wenn man das mit der Stärkung oder Ermächtigung kombiniert, die man dadurch erfährt, dass man seinen Problemen körperlich und aktiv begegnet, mit einem so messbaren wie machbaren Schritt nach dem anderen, dann hat man ein Rezept, das tatsächlich einen Wandel herbeiführen kann.

Viele Menschen fühlen sich hilflos, wenn sie mit einem überwältigenden Schmerz oder einer übermächtigen Herausforderung konfrontiert sind. Es kommt dann zu Symptomen wie einer Zunahme von Stress, Schlafstörungen, Gereiztheit, Einsamkeitsgefühlen – die Liste ist fast schon endlos. Dynamisches Laufen kann das Gefühl von Stärke erzeugen, von Motivation und Erfolg, mit denen diesen Symptomen begegnet werden kann und man genügend Platz hat, um das zu bearbeiten, was in den tieferen Schichten des Ich passiert.

Wut und Aggression bewältigen

Körperliche Betätigung lässt das Energieniveau ansteigen und kann die geistige Erschöpfung mildern, die mit Zorn und Frustration oft einhergehen. Sie kann als Ventil für Ärger und aufgestaute Wut dienen. Auch hier ergibt sich durch die Linderung der Symptome die Möglichkeit, die zugrundeliegende Situation und den Auslöser dieser Gefühle zu betrachten.

Mit Beziehungsproblemen umgehen

Die gemeinschaftliche und vertrauensvolle Atmosphäre, die durch diesen Prozess entsteht, sorgt für genau den sicheren Ort, an dem schwierige Dinge wie Untreue oder sexuelles Versagen besprochen werden können. Das führt im Gegenzug zu besserer Selbstwahrnehmung und mehr Selbstvertrauen. Wenn das Verhalten nahestehender Menschen uns ängstigt oder in Mitleidenschaft zieht, kann dieser Prozess helfen, Licht auf sowohl die Situation als sol-

che zu werfen als auch auf unsere Reaktion darauf, sowie außerdem die Möglichkeiten zeigen, die wir beim Umgang damit haben.

Auf ein Ziel hinarbeiten

Das Dynamische Laufen ist bestens für Menschen geeignet, die ein bestimmtes Ziel erreichen wollen oder bei einer Entscheidung Hilfe brauchen, denn indem man jede Lauf- oder Gehsession Schritt für Schritt absolviert, erzeugt man ein starkes Gefühl von Fortschritt und Tätigkeit. Aus dem gleichen Grund ist sie gut geeignet für Lebensveränderungen wie etwa eine Scheidung oder eine neue Arbeitssituation. Für Menschen, die trauern, kann sie ein hilfreiches Mittel sein, um wieder Hoffnung zu schöpfen und sich dem Leben zuzuwenden.

Achtsamkeit

Es ist erstaunlich, wie befreiend die Erkenntnis sein kann, dass Gedanken nur Gedanken sind und keineswegs »man selbst« oder »die Realität«... die simple Handlung, seine Gedanken als Gedanken anzuerkennen, kann einen von der verzerrten Wirklichkeit befreien, die sie oft erzeugen, und für mehr Klarsicht sowie ein viel stärkeres Gefühl der Machbarkeit sorgen.

Jon Kabat-Zinn

Die Achtsamkeit hat in den vergangenen Jahren sehr viel Aufmerksamkeit auf sich gezogen, dabei gibt es sie schon lange – ursprünglich stammt sie aus der buddhistischen Tradition. Einen Großteil ihrer Popularität verdankt sie Jon Kabat-Zinn, einem buddhistischen Professor an der University of Massachusetts, der die »Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung« (Mindfulness-based Stress Reduction; MBSR) entwickelt hat – eine Methode, die überall auf der Welt im Zusammenhang mit Stress angewendet wird.

Das zentrale Konzept der Achtsamkeit besteht darin, die Konzentration nicht auf Vergangenheit oder Zukunft, sondern auf die unmittelbare Gegenwart zu richten, dabei aber keinerlei Wertungen vorzunehmen. Vielmehr soll man auf das achten, was in genau diesem Moment um einen herum und in einem drin geschieht. Dazu gehören sämtliche Gedanken, Gefühle und Empfindungen, die momentan erlebt werden. Gewahrsein ohne Wertung bedeutet, vollkommen offen für das zu sein, was im jeweiligen Augenblick passiert, aber nicht zu bewerten, ob das jetzt angenehm oder eher unangenehm ist. Sollte sich eine solche Wertung einstellen, lässt man sie vorbeiziehen. Denn Meinungen sind nun mal keine Tatsachen – sie kommen und gehen, ändern sich von Tag zu Tag. Wenn man das gelernt hat und Achtsamkeit zur Gewohnheit geworden ist, entdeckt man einen stillen, wertungsfreien Ort in sich, den man sowohl in Stressphasen aufsuchen kann, als auch dann, wenn man einfach Frieden finden will.

Buddha und die zwei Pfeile

Buddha hat gelehrt, dass wir bei jedem Ereignis in unserem Leben von zwei Pfeilen getroffen werden. Der erste Pfeil ist das Ereignis als solches. Der zweite Pfeil ist unsere Reaktion auf das Ereignis und alles, was wir da noch hinzufügen. Den ersten Pfeil können wir nicht vermeiden, aber wir können lernen, etwas gegen den zweiten zu tun. Unter Einsatz eines achtsamen Gewahrseins können wir lernen, länger bei dem ersten Pfeil zu verweilen und so die Verwirrung, Frustration und Grübelei vermeiden, die der zweite mit sich bringt.

Jede DLM-Session beginnt mit einem vierstufigen Prozess, der »Grounding« genannt wird und der eng mit der Achtsamkeit zusammenhängt. Eine genaue Anleitung zum Grounding wird im Kapitel »Die Reise« unter der Überschrift »Erster Schritt: Grounding« (s. S. 35) gegeben. Als Teil der DLM ist der Prozess zwar kürzer als sonst in der achtsamen Meditation, aber dennoch hilft er denjenigen, die nicht für längere Zeit stillhalten können, denselben achtsamen Zustand zu erreichen.

Dynamisches Laufen basiert genau wie das Achtsamkeitskonzept auf der Überzeugung, dass wir durch Anerkennung unserer Gefühle und Gedanken mit ihnen Frieden schließen können. Wir beginnen zu sehen, dass es möglich ist, von unseren Gedanken abgetrennt zu sein, dass ein Gedanke kommen und gehen kann. Das befreit uns davon, uns allzu sehr mit unseren Gedanken zu identifizieren, was ja oft zu einem Gefühl des Überwältigtseins, der Ohnmacht führt. Es befreit uns außerdem von der selbstzerstörerischen Strategie, unsere Gedanken und Gefühle zu ignorieren, was oft genug bewirkt, dass sie

noch beängstigender werden oder an anderer Stelle wieder auftauchen.

Die Menschen glauben im Ernst, dass sie nur lange genug über ihr Unglück nachdenken müssen, um irgendwann zu einer Lösung zu kommen.

Mark Williams und Danny Penman,

Meditation im Alltag: Gelassenheit finden in einer hektischen Welt

Die meisten von uns wissen, wie es ist, wenn man über etwas nachdenkt, bis es über jedes Maß hinauswächst. Viele tun so etwas täglich und benutzen dabei ihren Verstand, um unangenehme Gefühle »wegzudenken«. Wie Williams und Penman in ihrem Buch sagen, ist es nicht die Stimmung oder die Emotion, die den Schaden anrichtet – es ist unsere Reaktion darauf. Oft verfallen wir nämlich in die alte Gewohnheit, das »problematische« Gefühl zu identifizieren und dann unseren Verstand nach einer passenden Lösung zu durchsuchen. Das bedeutet in der Regel, dass alle ähnlichen »Probleme« noch einmal aufgewärmt werden, bis wir das zutreffende dann finden – was meist ebenso schmerzhaft wie sinnlos ist. Vielleicht machen Sie sich sogar Vorwürfe, keinen Treffer erzielt zu haben. Diese Verhaltensspirale tut uns nicht gut. DLM hilft Ihnen, loszulassen und stattdessen gegenwärtiger und akzeptierender zu sein.

Wie dieses Buch zu verwenden ist

Zuallererst sollten Sie festlegen, was Sie mit der Dynamischen Lauf-Methode bearbeiten wollen. Vielleicht wissen Sie schon ganz gut, was das sein könnte, sind sich aber noch nicht vollkommen sicher. Dann lesen Sie am besten das Buch ganz durch und achten darauf, welches Kapitel Sie am meisten anspricht oder Ihnen am zutreffendsten vorkommt. Manche Leser werden sich in mehreren Kapiteln wiedererkennen. Das ist völlig in Ordnung, schließlich sind wir alle recht komplexe Wesen. Haben Sie keine Angst, mit allen Aspekten der DLM zu experimentieren. Wenn Sie etwa eine Übung möchten, die Ihnen hilft, Ihre Beziehung zu sich selbst zu erkunden, dann finden Sie eine solche im Kapitel »Beziehungen« mit der Bezeichnung »In sich selbst hineinlaufen«.

Als nächstes legen Sie fest, wie Sie das Dynamische Laufen gern praktizieren wollen: Laufen Sie alleine oder vielleicht doch lieber mit einem Partner? Wenn Sie sich nicht sicher sind, finden Sie in den beiden folgenden Kapiteln Hinweise darauf, was für Sie am besten funktioniert. Sobald Sie sich entschieden haben, können Sie loslegen: Zunächst mit den Grounding-Techniken und im Anschluss dann mit dem Training als solchem. Es gibt in diesem Buch ausreichend Platz, um jede Laufrunde zu dokumentieren und kritisch zu hinterfragen. Sie werden merken, dass das Niederschreiben Ihrer Gedanken und Gefühle eine großartige Möglichkeit ist, Sie durch den Prozess zu leiten. Am allerwichtigsten ist aber, dass Sie sich Zeit lassen und auf Ihrer Reise mit sich selbst Geduld haben. Viel Glück!

Die Reise

Wenn man auf dem Weg, der vor einem liegt, jeden einzelnen Schritt erkennen kann, dann weiß man, dass es nicht der eigene Weg ist. Auf diesem macht man einen Schritt nach dem anderen. Genau deshalb ist es der eigene Weg.

Joseph Campbell

Ein Schritt nach dem anderen

Dynamisches Laufen ist weder kompliziert noch besonders anstrengend – es geht dabei mehr darum, ein paar einfache, aber äußerst wirksame Techniken zu erlernen und dabei zu erforschen, wer man ist. Wie bei fast jeder Reise ist es auch hier am wichtigsten, dass man einen Fuß vor den anderen setzt. Versuchen Sie, sich bei der Vorwärtsbewegung Ihrer Reise bewusst zu sein – also genau darauf zu achten, was Sie bei Ihrem Voranschreiten erleben. Indem Sie sich auf der Reise Ihres »Fortschritts« bewusst sind, schaffen Sie den Rahmen für eine mitfühlende, freundliche und akzeptierende Beziehung zu sich selbst. Vergessen Sie nicht, dass Sie keine aktive Veränderung vornehmen – sondern nur auf Ihren inneren Dialog achten und allem, was Sie dort ent-

decken, mit Akzeptanz und Geduld begegnen, um es dann von selbst weiterziehen zu lassen.

In unserer hektischen, reizüberfluteten Welt behandeln wir die Beziehung, die wir zu uns selbst haben, als etwas Zweitrangiges, etwas nachträglich Hinzugekommenes, um das wir uns auch zu einem späteren Zeitpunkt kümmern können. Oft nehmen wir uns vor, die Dinge morgen langsamer anzugehen, uns ab nächster Woche besser zu ernähren, oder ab kommendem Monat mehr an der Selbstachtung zu arbeiten. Das führt dazu, dass unsere Beziehungen leiden, denn unsere Verbindung mit der Welt und den Menschen um uns herum wird immer schwächer. Wenn wir uns bewusst werden, wer wir sind, können wir uns anderen besser öffnen und mehr Freude an der Welt haben.

Es klingt einfach. Und das ist es auch. Aber man braucht ein bisschen Disziplin und muss ein bisschen Einsatz zeigen. Bei ihrem TED-Talk meinte die Schriftstellerin Elizabeth Gilbert in Bezug auf ihre kreative Inspiration: »Ich bin nicht die Pipeline, ich bin ein Maultier.« Damit wollte sie sagen, dass Kreativität nicht einfach davon kommt, dass man sich verfügbar hält, sondern im Gegenteil entschlossen ist und hart arbeitet. Eine Beziehung zu sich selbst aufzubauen, ist eine schöpferische Handlung, die Spielbereitschaft, Experimentierfreudigkeit und vor allem echte Hingabe und großen Einsatz erfordert. Wir können uns nicht zurücklehnen und erwarten, dass die Welt jeden Morgen an unsere Tür klopft und einen göttlichen Plan für den Tag dabei hat. Um uns dem Leben wirklich öffnen und unsere Ziele erreichen zu können, müssen wir aktiv auf sie zugehen. Manchmal werden unsere Versuche scheitern, aber das ist dann Teil unseres Lernprozesses – erst durch ein

Scheitern erkennt man oft, dass man es zumindest versucht hat. Manchmal gerät man in eine Sackgasse, sei es körperlich, geistig oder emotional, aber auch das ist okay: Man setzt die Reise fort und wird dorthin gelangen, wohin man muss. Vielleicht endet sie nicht an dem Ort, an den man ursprünglich wollte, und vielleicht dauert sie länger als anfangs gedacht, aber Hartnäckigkeit wird sich bezahlt machen.

Wenn es Ihnen bislang schwer fiel, sich Ihren Problemen und Unsicherheiten zu stellen, machen Sie dennoch weiter, denn Sie sind nicht allein. Das Leben ist nun mal nichts anderes als ein beständiger Strom des Wandels, bestehend aus Sieg und Niederlage, Liebe und Verrat, Geburt und Tod. Dynamisches Laufen hilft Ihnen, sich mit Ihren Problemen und Triumphen zu verbinden und sie schätzen zu lernen, indem Sie den Raum und die Zeit erhalten, sich selbst so kennenzulernen, wie sie wirklich sind.

Dieser Prozess bietet keine Garantie für Frieden und ewiges Leben – aber er bietet die Möglichkeit zu lernen, wie Sie nicht nur sich selbst besser akzeptieren können, sondern außerdem all jene Dinge, die Ihnen bisher widerfahren sind und Ihnen auch in Zukunft widerfahren werden. Er hilft Ihnen dabei, das wertschätzen zu können, was im Hier und Jetzt wirklich ist – und nicht die Geschichten, die Sie sich selbst einreden. Er hilft Ihnen dabei, nicht mehr an das zu denken, was in der Vergangenheit passiert ist oder in der Zukunft vielleicht passieren wird – und stattdessen zu genießen, was momentan geschieht.

Selbstakzeptanz wird durch Übung besser – genau wie andere Dinge erlernt man auch sie, indem man beständig trainiert. Einer meiner Klienten verlor in einem einzigen Jahr seine Firma, seine Frau und seine Mutter. Für ihn

bestätigte das, dass nichts, was er anfasste oder liebte, beständig sein könnte, und er glaubte, dass die Verletzlichkeit, die er als Folge davon verspürte, anderen ebenso einleuchten würde wie ihm selbst. Mit der Zeit – im Zuge unserer gemeinsamen Arbeit und seiner intensiven Auseinandersetzung – erkannte er aber, dass die konstante Vernachlässigung durch ebendiese Mutter in seiner Kindheit die Wurzel seiner eigenen Selbst-Vernachlässigung war. Dieser Moment der Erkenntnis warf Licht auf seine eigene Verantwortung für eine Selbstfürsorge.

Es erfordert Mut, auf sich selbst aufmerksam zu werden, sich selbst zu erkennen. Wenn man nicht wirklich Frieden schließt mit dem, was man wirklich ist, kann das zu einem Leben voller Angst führen; sobald man aufhört, sich selbst zu betrügen, wird das, was man entdeckt, erfrischend sein. Wenn deine »Wahrheit« nichts als Fantasie ist, wird dieses Ausweichen nicht zu Sicherheit oder Glückseligkeit führen. Man kann sich noch so lange einreden, dass man in seiner derzeitigen Beziehung glücklich ist oder dass der »Traumjob«, für den man so viele Jahre gekämpft hat, total gut läuft – aber wenn diese Geschichten falsch sind, wird man sein Gefühl von Wohlbefinden vom Innersten ausgehend zersetzen. Die Welt, wie sie vor einem liegt, ist oft viel einfacher zu bewohnen als diejenige in unserer komplizierten Vorstellung.

Für den Fall, dass Sie sich tatsächlich auf die DLM-Reise begeben wollen, dann ist der beste Rat, den ich Ihnen geben kann, folgender: Lassen Sie sich auf das Erlebnis ein, so vollkommen Sie das nur irgend können. Widmen Sie sich dem Weg, der vor Ihnen liegt. Setzen Sie sich in Bewegung – und bleiben Sie in Bewegung. Auch wenn die Schritte zu Beginn

klein sind, machen Sie einen nach dem anderen, bis Sie irgendwann weiter und zuversichtlicher ausgreifen. Seien Sie sich selbst ein freundlicher und einfühlsamer Mentor. Wenn Sie straucheln, sammeln Sie sich in aller Ruhe wieder, aber bleiben Sie dabei in Bewegung. Stellen Sie sich vor, Sie würden einen guten Freund oder eine geliebte Person betreuen, und gehen Sie mit sich selbst genau so um, wie Sie diesen Mensch an Ihrer Stelle behandeln würden. Die besten Trainer sind geduldig, verständnisvoll, nachsichtig und inspirierend. Seien Sie Ihr eigener Champion, liefern Sie sich selbst die Motivationsrede vor dem Spiel und feuern Sie sich selbst von der Seitenlinie aus an.

Ein guter Trainer bringt einem auch die Bedeutung der Disziplin und des Lernens bei. DLM fordert Sie auf, im Zuge ihrer Ausübung von sich selbst zu lernen – Ihre Reise bewusst wahrzunehmen und schriftlich festzuhalten, inklusive der schlechten Momente. Zu lernen, wie man sich selbst gut trainiert, heißt, sich selbst aufzufangen, wenn man strauchelt. Versuchen Sie, jeden Moment der Selbstkritik als Möglichkeit zum Wachsen zu behandeln. Begrüßen Sie solche Momente als das, was sie sind – wiederkehrende Gelegenheiten, mit sich selbst immer freundlicher umzugehen und sich immer mehr zu akzeptieren. Das ist nicht sehr kompliziert und wird umso selbstverständlicher, je öfter man es praktiziert. Jedes Mal, wenn Sie Selbstvorwürfe durch Selbstakzeptanz ersetzen und weitermachen, haben Sie einen Sieg errungen. Sie feiern damit, wer Sie sind, im Guten wie im Schlechten. Sie werden auch bemerken, um wie viel leichter Ihnen das fällt – es ist weit weniger anstrengend, wahrzunehmen und vorbeizugehen, als zu analysieren und sich zu geißeln.

Beim Dynamischen Laufen geht es um die Reise und nicht um das Ziel, also seien Sie geduldig und bleiben Sie in Bewegung. Jeder Schritt, den Sie machen, ist *Ihr* Schritt. Er gehört Ihnen und niemandem sonst. Es ist Ihre Beziehung zu jedem einzelnen Augenblick, der die Dauer Ihres Lebens mit Bedeutung erfüllt – und nicht etwa der Ort, an den der Weg irgendwann führt.

Denken Sie immer an die Worte des berühmten Buddhistenlehrers Pema Chödrön, wie er sie aus den Bodhichitta-Sprüchen Atishas zitiert:

*Versuche nicht, der Schnellste zu sein.
Lass jede Hoffnung auf Erfüllung fahren.
Erwarte keinen Applaus.*

Und zu guter Letzt, seien Sie bereit, sich ein wenig anzustrengen. DLM schafft es, wirklich schwierige Wahrheiten über uns selbst an die Oberfläche zu befördern – genau die Wahrheiten, die uns befreien können. Auf dem Weg dorthin setzt vielleicht Furcht oder Scham ein. Oft gehen diese beiden Hand in Hand mit den schwierigsten Bereichen unseres Ichs – den Teilen, mit denen wir schon ein Leben lang nichts zu tun haben wollen. Versuchen Sie, keine von beiden überhandnehmen zu lassen. Das ist keine leichte Aufgabe. Anerkennen und integrieren Sie sie als Teil Ihrer Reise – und bewegen Sie sich weiter. Furcht und Scham sind Formen eines »Feststeckens« – eines Versinkens in einer speziellen und recht enggefassten Vorstellung von uns selbst. Seien Sie achtsam, erlauben Sie ihnen, so schnell zu verschwinden, wie sie gekommen sind. Denn Sie wissen ja: Sie und Ihre Gedanken sind zwei verschiedene Dinge.