

*Im Knaur Taschenbuch Verlag sind bereits
folgende Bücher von Maren Schneider erschienen:*

Der Weg der Achtsamkeit

Stressfrei durch Meditation. Das MBSR-Kursbuch nach der Methode von Jon Kabat-Zinn

Über die Autorin:

Maren Schneider ist Heilpraktikerin für Psychotherapie sowie ausgebildete Lehrerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) und für Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT). Sie verfügt über jahrzehntelange Übungserfahrung. Nach einem umfassenden Studium der buddhistischen Lehre setzt sie sich intensiv für deren Umsetzung im täglichen Leben ein. Seit 2004 unterrichtet sie MBSR und MBCT und leitet Meditations- und Achtsamkeits-Retreats. Darüber hinaus begleitet sie Menschen in Umbruchphasen, Stress- und Krisenzeiten.

Infos unter: www.achtsamkeit-duesseldorf.de

Maren Schneider

Entdecke
den Buddha
in dir!

Schwierige Situationen
gelassen meistern



KNAUR 
MENSANA

Dieser Titel erschien bereits 2009
im Knaur Taschenbuch Verlag
unter der Bandnummer 87451

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de

Alle Titel aus dem Bereich MensSana finden Sie
im Internet unter: www.mens-sana.de



Vollständige Taschenbuch-Neuausgabe Juli 2015
© 2015 Knaur Taschenbuch
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Ursula Richard
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung: FinePic®, München
Buddha: Shutterstock / vladmark
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-87712-8

2 4 5 3 1

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	12
Der Esel und die Möhre	16

Teil I

Mit den Grundlagen vertraut werden

Gelassen wie ein Buddha	
Buddhistisches Stress- und Krisenmanagement	23
Laufen oder Raufen	
Das Überlebensprogramm der Steinzeit	33
Ausstieg aus dem Hamsterrad	
durch Achtsamkeit und Meditation	51
Reif für die Insel	
Einführung in die Meditation	70
Ansichtssache	
Von der Kunst, nicht zu bewerten	88
Gib dem Affen keinen Zucker	
Umgang mit Gedanken und Grübelattacken	99
Einmal Hölle und zurück	
Vom heilsamen Umgang mit starken Gefühlen	112
Den Kern berühren	
durch Liebende Güte und Mitgefühl	123

Teil II

Den Alltag gestalten

Mit Katastrophen leben	
Vom Umgang mit alltäglichen Problemen	137
Die Quelle der Kraft	
Innere Ruhe und Gelassenheit finden	193
Praxis im Alltag	
Übungen für jeden Tag	204
Frieden schließen	
Die heilsame Kraft der Vergebung	223
Der Weg entsteht beim Gehen	
Schritte in die Freiheit	229

Anhang

Dank	233
Adressen	235
Literaturtipps	237

Vorwort

Vor gut vierzehn Jahren arbeitete ich als Grafikerin in einer angesehenen kleinen Werbeagentur in der Düsseldorfer Altstadt, und mit meiner Karriere schien es stetig bergauf zu gehen. Mein Leben erschien mir spannend und bunt, doch unter der Oberfläche nagten an mir schon seit längerem Zweifel an der Sinnhaftigkeit vieler Dinge in meinem Leben und in meiner Umgebung. Ich beobachtete, wie meine Kollegen und Freunde sich Häuser und Autos kauften, wir uns die Nächte mit Arbeit und exzessiven Partys um die Ohren schlugen und wie schnell unsere tollen und wichtigen Ideen Schnee von gestern waren. Es wurden viele Überstunden gemacht, Unmengen von Kraftreserven aufgebraucht. Stress galt als chic. Mit dem Begriff *Work-Life-Balance* konnte damals noch keiner von uns etwas anfangen.

1997 veränderte sich auf einmal mein Leben entscheidend. Das Jahr begann mit einer Familientragödie, die mein Verständnis von den Fähigkeiten, Neigungen und Emotionen der Menschen vollkommen aus dem Gleichgewicht brachte. Diese Erfahrung gab mir einen tiefen Einblick in die Zerbrechlichkeit und Vergänglichkeit des Lebens.

Das Prägendste jedoch war, dass ich im Sommer 1997 einem Menschen begegnete, in den ich mich Hals über Kopf verliebte. Er war Buddhist. Unser erstes Treffen be-

stand darin, dass er mir das Meditieren beibrachte. Ich hatte mich schon seit meiner Kindheit für spirituelle Fragen interessiert und seit einiger Zeit versucht, dem Buddhismus und der Meditation auf die Spur zu kommen. Jedoch verstand ich die Worte nicht wirklich, die ich in den Büchern las, welche ich mir zu diesem Thema gekauft hatte. Durch ihn bekam ich endlich einen Zugang zu diesem Bereich, erhielt Antworten auf meine Fragen und begab mich auf den buddhistischen Weg. Kurze Zeit später stellte mich das Leben erneut auf die Probe, denn mein neuer Freund, in den ich mich mittlerweile sehr verliebt hatte, erklärte mir freudestrahlend, dass er in ein buddhistisches Kloster in Frankreich eintreten werde, um an einem traditionellen Drei-Jahres-Retreat teilzunehmen und sein Leben der intensiven Praxis als buddhistischer Mönch zu widmen. Für mich war es ein Schock. So bestand meine erste Lektion auf dem neuen buddhistischen Weg im Loslassen. Wir lösten seine Wohnung auf, verschenkten seine Habseligkeiten, und er machte sich zwei Wochen später auf den Weg ins Kloster. Drei gemeinsame Freunde und ich folgten ihm, um ihn in sein neues Leben zu begleiten. Im Kloster begegnete ich dem tibetischen Meditationsmeister Gendün Rinpoche und meinen heutigen Lehrern, kam in einen sehr nahen Kontakt mit einer authentischen Übertragungslinie des tibetischen Buddhismus, traf viele Menschen, die den gleichen Weg gingen, und begann, mich ernsthaft in Meditation zu üben.

Dieses Erlebnis hat mein Leben vollkommen verändert. Wieder zurück in meinem nicht gerade klösterlich anmutenden Alltag in Deutschland, glichen die darauffol-

genden Jahre einer Waschmaschine im Schleudergang. Der Stress nahm zu, der Druck – äußerlich wie innerlich – erhöhte sich, meine Emotionen spielten verrückt, und ich fühlte mich wie in einem Schnellkochtopf. Ich tat mein Möglichstes, meditierte, ging zu buddhistischen Kursen und zog mich ab und zu ins Kloster zu einem Retreat (Meditationsklausur) zurück. Der Dharma (buddhistische Lehre) half mir, mit den Herausforderungen des Lebens besser umzugehen. Doch der Druck nahm immer weiter zu. Irgendwie schien das nicht mehr mein Leben zu sein, so wie ich es lebte. Ich packte meinen Rucksack und reiste auf Sinnsuche in den Himalaja, wanderte mit einer Gruppe am Fuße des Mount Everest und erlebte durch die Erfahrung der Höhenkrankheit, wie es ist, mit dem Leben abzuschließen und mit der Unmittelbarkeit und der Einsamkeit des nahen Todes vertraut zu werden.

Ein Jahr später rasten zwei Flugzeuge in die Zwillingstürme des World Trade Center und erinnerten auch die Welt wieder einmal an ihre Endlichkeit. Dieses Erlebnis ließ mich innehalten und mein Leben, so wie ich es lebte, gründlich in Frage stellen. Das war der Wendepunkt. Obwohl ich meditierte und versuchte, dem Buddha-Weg im Alltag zu folgen, förderte ich durch meine Arbeit als Werbegrafikerin die Konsumgüterindustrie und investierte unglaublich viel Kraft und Zeit in die Entwicklung eines der vergänglichsten Phänomene unserer Zeit: Werbung. Wollte ich das wirklich, oder gab es einen nutzbringenderen Weg? Ich spielte ernsthaft mit dem Gedanken, auch ins Kloster zu gehen und Nonne zu werden. Die Börse brach ein, viele Menschen verloren ihre Arbeit.

Ich wurde mittels eines Aufhebungsvertrags in die Selbständigkeit katapultiert. Als ich im Sommer 2002 in Frankreich wieder das tibetische Kloster besuchte, hatte ich eine Begegnung mit dem 17. Gyalwa Karmapa, dem Oberhaupt der Karma-Kagyü-Linie des tibetischen Buddhismus. Er segnete während einer Zeremonie jeden Einzelnen der Anwesenden. Als er mir seinen Segen gab, war mir, als würde alles in mir in tausend Stücke zersplittern, zerbrechen und zerkrümeln, bis nichts mehr von mir übrig war. Das war mein Tod, und gleichzeitig war es meine Geburt. Ich erlebte einen klassischen Burnout und durchschritt neun Monate das dunkle, tiefe Tal einer Erschöpfungsdepression, bis ich eines Tages nach einem Weinkampf mit einer dampfenden Tasse Tee erschöpft auf der Terrasse in der Sonne stand und wusste, die dunkle Zeit war vorüber. Es war wie nach einer Gewitternacht, und im morgendlichen Licht glitzerten die Tropfen auf den Grashalmen, und alles sah frisch und neu aus. Ich fühlte mich wie wiedergeboren, ein Phönix aus der Asche. Ich kehrte der Werbung den Rücken, orientierte mich neu und arbeite seither als Therapeutin sowie Achtsamkeits- und Meditations-Lehrerin (MBSR und MBCT).

Der Dharma hat mich in diesen ganzen Jahren gelehrt, besser mit den Höhen und Tiefen umzugehen, stabil im Brennpunkt zu bleiben, Vergänglichkeit zu akzeptieren, Schwierigkeiten und Herausforderungen als Lehrmeisterinnen zu sehen, die Dinge zu nehmen, wie sie sind, beharrlich und geduldig in der Praxis zu bleiben, der Weisheit und den Empfehlungen meiner Lehrer zu vertrauen

und mich im freien Fall zu entspannen. Und zu guter Letzt, den Humor nicht zu verlieren.

Allerdings werde ich immer noch jeden Tag daran erinnert, wie weit das Feld der Erkenntnis ist und was ich alles noch auf diesem Weg zu lernen und zu entwickeln habe. Im gleichen Maße bin ich immer wieder entzückt und tief berührt von den Erfahrungen, die durch die Praxis des Buddha-Dharma möglich werden, erlebe erhebende Momente des Glücks, der Klarheit und Gelassenheit. Erfahre Zuversicht in Situationen, in denen ich früher normalerweise mit Angst, Panik oder starker Wut reagiert hätte. Ja, ich kann sagen, das Üben der Anweisungen des Buddha hat mein Leben verändert, es reicher, achtsamer, sinnvoller, entspannter, bunter und glücklicher gemacht und auf einer sehr relativen Ebene auch sicherer. Und das ist für jeden möglich und erreichbar! Wie das gelingen kann, möchte ich Ihnen in diesem Buch vorstellen.

Einführung

Fern von festgefühten Dogmen bieten die Lehre und die Erkenntnisse des Buddha gerade Menschen, die nicht einfach nur blind etwas glauben, sondern aktiv erfahren und überprüfen wollen, eine Möglichkeit, sich mit dem eigenen Leben und Erleben auseinanderzusetzen und alternative Wege zu Frieden, Erfüllung und im Umgang mit Stress und den Problemen und Krisen des Alltags zu finden. *Entdecke den Buddha in dir!* ist geschrieben für Menschen wie Sie und mich. Es schöpft aus dem reichen Schatz der Lehren Buddhas und zeigt, wie man auf Basis der seit 2500 Jahren bestens erprobten Empfehlungen Buddhas lernen kann, mit den stressigen und belastenden Situationen des Lebens gelassener und konstruktiver umzugehen.

Buddhistisches Krisenmanagement

Aus buddhistischer Sicht ist eine Krise eine Situation, in der wir massiv mit den bisher verdrängten Gegebenheiten der Unbeständigkeit und Unvollkommenheit unserer Welt konfrontiert werden. Das erleben wir möglicherweise als einen fundamentalen Kontroll- und Sicherheitsverlust, was große Angst und sogar Panik in uns auslösen kann. Buddhistisches Krisenmanagement bedeutet, mit den Gegebenheiten und Veränderungen unseres Lebens wirklich umgehen zu lernen und an ihnen zu wachsen

und uns zu entwickeln. Das gelingt, indem wir uns mit den tatsächlichen Wurzeln unserer Krisen befassen, statt nur auf der Symptomebene zu bleiben. Wir erforschen, wie wir auf Situationen und Gegebenheiten reagieren, welche Gedankenmuster Leid und Probleme verstärken und welche geistige Haltung schwierige Situationen entschärft. Wir lernen, mit Gefühlen in angemessener Form umzugehen, Verantwortung für unser Leben und Handeln zu übernehmen und uns uns selbst und anderen gegenüber in Situationen zu öffnen, in denen wir uns normalerweise verschließen würden. Durch buddhistisches Krisenmanagement lernen wir, gelassener zu werden und regelrecht den Buddha in uns zu entdecken. Darum geht es in diesem Buch.

Zum Aufbau dieses Buches
und wie Sie es lesen sollten

Dieses Buch versteht sich nicht als reines Ratgeberbuch. Vielmehr will es Ihre Selbstreflexion anregen und Sie inspirieren. Es will deutlich machen, dass und wie wir für die Gestaltung unseres Lebens selbst verantwortlich sind. Diese Selbstverantwortlichkeit für alles, was wir tun und erleben, ist ein ganz zentraler Punkt im buddhistischen Krisenmanagement. Wir werden uns also anschauen, woraus Probleme eigentlich bestehen, welche Prozesse dabei wirksam werden, welche Rolle unser Geist spielt und was wir tun können, um mit äußeren Umständen so umzugehen, dass Probleme und Krisen zu unserer Chance werden, unser Leben aktiv zu gestalten.

Es ist ratsam, die Kapitel in der vorgegebenen Reihenfolge zu lesen, da die Inhalte aufeinander aufbauen. So wird sich Ihnen das buddhistische Krisenmanagement Schritt für Schritt, Kapitel für Kapitel erschließen.

Das Buch gliedert sich in zwei Teile. Im ersten Teil machen wir uns mit den Grundlagen des Buddhismus und des buddhistischen Krisenmanagements vertraut und erfahren Wissenswertes über die Wirkungen von Stress in unserem Organismus und über die daraus folgenden Reaktionsweisen. Wir befassen uns mit den geistigen Wurzeln und den Entstehungsprozessen von Stress und Krisen und wie sie aufgelöst werden. Da Meditation ganz praktisch die Stressresistenz stärkt, folgt eine Einführung in diese wichtige buddhistische Übung.

Im zweiten Teil geht es mehr um die praktische Anwendung. Anhand einer Reihe von Beispielen aus alltäglichen Belastungssituationen werden erprobte Anregungen und buddhistische Handlungsempfehlungen, die zur Auflösung der Situationen beitragen, vorgestellt. Eine Reihe von alltagsbezogenen meditativen Übungen zeigt, wie das tägliche Leben achtsamer und entspannter gestaltet und mehr Ruhe in den Alltag gebracht werden kann. Das Buch wird abgerundet durch eine Vergebungsmeditation, die Ihnen die Gelegenheit gibt, mit alten Situationen abzuschließen, Verletzungen zu heilen und sich dem Leben wieder freier zu stellen.

Es ist empfehlenswert, sich in einem kleinen Notizbuch Gedanken zu den einzelnen Übungen, Fragen und Anregungen aufzuschreiben. So wird sich das Gelesene in

Ihnen festigen und leichter in den Alltag integrieren lassen.

Wenn Sie sich nach der Lektüre dieses Buches tiefer mit dem buddhistischen Weg auseinandersetzen möchten, empfehle ich Ihnen, persönlichen Kontakt zu einem qualifizierten Lehrer, einer kompetenten Lehrerin zu suchen. Entsprechende Adressen finden Sie im Anhang dieses Buches.

Möge dieses Buch Sie inspirieren, Ihnen ein Licht im Dunkeln sein und Sie darin bestärken, den Buddha in sich zu entdecken!

Ihre Maren Schneider