

Sylvia Wetzel

**Lass los, was dich beschwert**

## Das Buch

Loslassen, was einen beschwert und somit leichter leben – wer möchte das nicht! Wie wir kreativer mit dem, was uns beschwert, umgehen und zu einer neuen Leichtigkeit finden, dazu gibt Sylvia Wetzel in ihrem Buch vielfältige Anregungen, verbunden mit praktischen Übungen aus dem reichen Schatz des Buddhismus. Ihre Schlüsselworte sind Achtsamkeit, Selbsterkenntnis, Vertrauen sowie Lust, Neues auszuprobieren. Nehmen wir uns in unserem Denken, Fühlen und Tun realistischer wahr, merken wir auch, wodurch wir es uns selbst oft schwerer machen als nötig. Wir können dann geschickter mit alten Strukturen umgehen und sie auf sanfte Weise verändern, so dass unser Herz sich öffnet und unser Geist sich klärt. Dies sind wichtige Voraussetzungen dafür, in unserem Leben mehr Glück und Leichtigkeit, Verbundenheit und Freude zu erfahren. Das Buch enthält eine Fülle inspirierender Gedanken und Meditationsübungen, insbesondere für die Erkundung der eigenen Gefühlswelt. Die Autorin zeigt, wie wir uns vertraut machen mit dem, was uns heilt und unterstützt; wie wir unnötigen Ballast abwerfen und neue Wege für uns entdecken; wie wir Gewohnheitsmuster sanft verändern und tiefe Wertschätzung für uns und andere entwickeln; wie wir die vielen positiven Möglichkeiten des Lebens besser wahrnehmen und nutzen. Denn für die eigene Gemütslage ist entscheidend, wie wir mit angenehmen und unangenehmen Gefühlen umgehen, ob wir uns das Leben schwer oder leicht machen.

## Die Autorin

Sylvia Wetzel, geb. 1949, Publizistin und Politologin, beschäftigt sich seit 40 Jahren mit politischen und psychologischen Wegen der Befreiung und seit 30 Jahren mit dem Buddhismus. Sie ist eine der bekanntesten buddhistischen Lehrerinnen in Deutschland und mit ihren kulturkritischen und feministischen Ansätzen eine Pionierin des europäischen Buddhismus. Sylvia Wetzel lebt auf dem Land bei Berlin, sie ist Buchautorin und lehrt in ihren Kursen Entspannung, Meditation und Buddhismus. [www.sylvia-wetzel.de](http://www.sylvia-wetzel.de).

Sylvia Wetzel

# Lass los, was dich beschwert

Meditationen für die innere Leichtigkeit

In Zusammenarbeit mit Susanne Billig

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C083411

Neuausgabe 2018

Titel der Originalausgabe: Leichter leben. Praktische Meditationen  
zum Umgang mit Gefühlen

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2007  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Agentur IDee  
Umschlagmotiv: © nadtytok28/Fotolia

Herstellung: CPI books GmbH, Leck  
Printed in Germany

ISBN 978-3-451-06916-1

## Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort</i> . . . . .	11
<i>Danksagung</i> . . . . .	13

### I. MEDITATION

<i>Was ist Meditation?</i> . . . . .	16
Achtsamkeit . . . . .	16
Merken, was geschieht 16 – Erinnern, was wir wollten 17 –	
Achtsamkeit ist schon da 18 – »Wie geht es dir?« 19 –	
Spüren und benennen 20	
Vertraut werden mit Heilung . . . . .	22
<i>Übungen: Den Atem spüren</i> 24 – <i>Den Körper spüren</i> 25 –	
<i>Gehen</i> 26	

### II. GEFÜHLE

<i>Grundgefühle und Reaktionen</i> . . . . .	30
Die drei Grundgefühle . . . . .	30
Heilende Gefühle . . . . .	33
Geteilte Freude ist doppelte Freude 33 – Geteiltes Leid ist	
halbes Leid 34 – Achtsamkeit statt Routine 35	
<i>Übungen: Angenehme Gefühle</i> 36 – <i>Unangenehme Gefühle</i> 37	

Innen und Außen . . . . .	38
Anlässe 39 – Stimmung 41 – Hintergrund 43 – »Weise Selbstsucht« 44	
<i>Übungen: Innen und Außen bei Konflikten 45 – Innen und Außen bei angenehmen Gefühlen 46</i>	
Sand im Getriebe: Wie kommt der Ärger in mein Herz? . . .	46
Sechs Faktoren wühlen Emotionen auf 47	
<i>Übungen: Schlechte Gewohnheiten erkennen 52 – Heilendes Verhalten einüben 53 – Was mache ich den ganzen Tag? 54</i>	
<b>Grundstimmungen . . . . .</b>	<b>55</b>
Grundstimmungen und Kontinuität . . . . .	56
Drei Typen von Persönlichkeiten . . . . .	57
<i>Übung: Mein soziales Umfeld 59</i>	
Angenehme und unangenehme Gefühle . . . . .	60
Fünf Hindernisse 60 – »Es ist doch einfach so!« 61 – Habenwollen 62	
<i>Übung: Mit allen Sinnen leben 65 – Sternstunden 66</i>	
Nicht-Habenwollen . . . . .	67
Unangenehme Gefühle akzeptieren 67 – Mitgefühl und Gleichmut 69 – Körperliches Wohlbefinden 71	
<i>Übungen: Mitgefühl und Mitleid 72 – Gleichmut und Gleichgültigkeit 74</i>	
<b>Trägheit, Sorgen, Zweifel, Schuldgefühle . . . . .</b>	<b>75</b>
Drei Arten von Trägheit . . . . .	75
Kreativer Umgang mit Trägheit 76	
<i>Übungen: Müdigkeit und Trägheit 79 – Energie tanken 80 – Was ist mir wichtig im Leben? 80</i>	
Unruhe und Sorgen . . . . .	81

Selbstzweifel und Unentschlossenheit . . . . .	83
Am Ball bleiben	86
<i>Übungen: Meine Lieblings Sorgen 86 – Meine Lieblingszweifel 87 – Was ist mir wichtig im Leben? 88</i>	
Schuldgefühle . . . . .	88
<i>Übung: Meine Lieblingsvorwürfe an mich selbst</i>	90
Verantwortung	90
<i>Übung: Welche Fähigkeiten an mir schätze ich?</i>	91
<i>Die Leiden des Lebens</i> . . . . .	93
Angst . . . . .	93
<i>Übung: Wie fühlt sich Angst an?</i>	95
Angst und Abgetrenntheit	96 – Konkrete Furcht und existenzielle Angst
97 – Die Vier Edlen Wahrheiten	100
Leiden als Grundtatsache des Lebens	101
Acht Arten von Leiden spüren und annehmen	102
<i>Übung: Vor welchem Leiden fürchte ich mich am meisten?</i>	103
Sechs Arten von Leiden spüren und annehmen	103
<i>Übungen: Sicherheit im Leben 105 – Von der Unzufriedenheit zum inneren Frieden 108 – Leben und Tod gehören zusammen 110 – Was kommt nach dem Tod? 113 – Auf und Ab 115 – Geteiltes Leid ist halbes Leid 118</i>	
Positive Angst . . . . .	118
Das Ende allen Leidens	120
<i>Übung: Heilsames und unheilsames Verhalten</i>	120

### III. WIRKLICHKEIT

<i>Vertrauen und Erwachen</i> . . . . .	124
Drei Ebenen des Vertrauens . . . . .	125

Der Umgang mit Vorbildern . . . . .	126
Die Welt als Spiegel . . . . .	128
<i>Übungen: Ent-täuschungen</i> 129 – <i>Vertrauen</i> 130 –	
<i>Vorbilder</i> 130 – <i>Was klappt im Leben?</i> 131 – <i>Wasser findet</i>	
<i>immer einen Weg</i> 132 – <i>Meine höchsten Lebensziele</i> 132	
<i>Freude als Weg</i> . . . . .	133
Vier Ebenen des Glücks	134
<i>Übungen: Freude am Tun</i> 137 – <i>Angenehme Gefühle</i> 137 –	
<i>Mit allen Sinnen leben</i> 137 – <i>Sternstunden</i> 137	
Kostbares Menschenleben . . . . .	138
Wie wunderbar, ich kann sehen 139	
<i>Übung: Freude an den Sinnen</i> 140	
Gute Bedingungen 141	
<i>Übung: Was klappt im Leben?</i> 142	
Probleme, die wir nicht haben . . . . .	143
Leben in der Hölle 143 – Leben in der Gier 144 – Leben in	
Zwang und Gewohnheit 145 – Leben mit zu vielen	
Privilegien 146	
Die richtige Mischung aus Glück und Leid . . . . .	149
<i>Übung: Welche Probleme habe ich nicht?</i> 149	
Das Wunder des Augenblicks 150	
<i>Übungen: Verbundenheit</i> 152 – <i>Sternstunden</i> 152	
<i>Annäherungen an die Natur des Geistes</i> . . . . .	153
Verschiedene Aspekte der Einsicht 154	
Buddha-Natur . . . . .	155
Offen und weit wie der Himmel 156 – Leuchtend wie die	
Sonne und warm wie ihre Strahlen 157 – Ruhen in der Natur	
des Geistes 158 – Weisheit, Liebe und kluges Handeln 160	
<i>Übung: Öffnen, spüren, erkennen</i> 160	



Wie wirklich ist die Wirklichkeit? . . . . .	161
Was ist das? 163	
Vier Schleier . . . . .	164
Die Schleier lüften 166 – Gültige und ungültige Konzepte 168 – Die Gegenwart nüchtern zur Kenntnis nehmen 170 – Die innere Weisheit entdecken 171 – Drei Arten von Weisheit 172 <i>Übungen: Gewohnheiten 174 – Ent-täuschungen 174</i>	
Ruhe und Einsicht . . . . .	175
Aus dem Traum erwachen 176 <i>Übungen: Alle Dinge sind wie ein Traum 178 – Untersuche die     Natur des Geistes 179 – Leben ist ein Wunder 180 – Ruhe in der     Natur des Geistes 180 – Nach der Übung: Sei ein Kind der     Illusion 181</i>	

#### IV. ÜBUNG

<i>Was ist Übung?</i> . . . . .	184
Systematisch üben . . . . .	184
Die Einstellung beim Üben 185 – Inspiration, Sammlung, Einsicht 187 – Stabil, aufrecht und entspannt 188 – Selber erleben und verstehen macht frei 188 – Allein und mit anderen 189	
Stichworte für die regelmäßige Übung . . . . .	189
Einstimmung 190 – Motivation und Inspiration 190 – Sammlung 190 – Einsicht 190 – Ausklang 191	
Überblick über einfache Grundübungen . . . . .	191
Den Atem spüren 191 – Den Körper spüren 192 – Gehen 192	

Die Übungen in alphabetischer Reihenfolge . . . . .	193
<i>Texte für die Meditation</i> . . . . .	195
Warum willst du meditieren? 195 – Herzensrat 197 – Sehen befreit 198 – Freiheit 199 – Geist 199 – Nackt ward ich geboren 199 – Sitz aufrecht! 200 – Frei und leicht. Ein spon- taner Vajragesang 200 – Was ist Geist? 202 – Alle Dinge sind Buddha 203 – Kanzeon! 203	
<i>Nachwort</i> . . . . .	205
Der Buddha und seine Lehren . . . . .	205
Der Buddha 205 – Die Lehren 207 – Weiterführende Literatur 208 – Literatur zu den Themen dieses Buches 209	
<i>Anhang</i> . . . . .	213
Leseempfehlungen . . . . .	213
Adressen . . . . .	224

## *Vorwort*

Lass los, was dich beschwert. Wer möchte nicht mit mehr Leichtigkeit durchs Leben gehen und Glück und Verbundenheit, Frieden und Freude erleben? Schnell stoßen wir dabei auf Schwierigkeiten und Hindernisse. Wenn wir ehrlich sind, müssen wir zugeben: Die meisten Schwierigkeiten machen wir uns selbst. Warum ist das so? Es fehlt uns an Selbsterkenntnis, sagen die buddhistischen Traditionen. Buddhistische Übungen können uns helfen, unsere Verhaltensweisen, emotionalen Muster und verborgenen Gefühle deutlicher zu bemerken. Und was wir bemerken, können wir auf sanfte Weise so verändern, dass unser Herz sich öffnet und unser Geist sich klärt. Nach und nach entdecken wir Spielräume für neues Verhalten. Wir werfen unnötigen Ballast ab – unser Leben wird leichter.

Wir alle fangen auf dem Weg der Selbsterkenntnis und der Herzensschulung da an, wo wir stehen. Manche Menschen suchen Entspannung und wollen sich nach der Arbeit erholen. Andere fühlen sich von dem positiven Menschenbild des Buddhismus angesprochen. Wieder andere möchten sich besser konzentrieren oder ihre Gefühle genauer verstehen. Alles das ist willkommen. Die Thesen und Übungen dieses Buches sind so formuliert, dass niemand Meditationserfahrungen oder Wissen über den Buddhismus braucht. Lehren und Praktiken wurden weitgehend kulturneutral aufbereitet und in einer eher psychologischen Sprache formuliert. Dreh- und Angelpunkt eines guten Lebens ist tiefe Wertschätzung für uns und andere Menschen. Im Grunde unseres Wesen sind wir alle in Ordnung, behauptet der Buddhismus, weil die Natur unseres Geistes offen, klar und feinfühlig ist. Je mehr wir das spüren, desto leichter wird unser Leben. Aus diesem Grund sind die Hinweise auf die Natur des Geistes der rote Faden des Buches.

Die Beschäftigung mit den Thesen und Übungen dieses Buches ersetzt allerdings keine psychotherapeutische Begleitung in schweren Lebenskrisen oder bei psychischen Krankheiten. Das Buch richtet sich

in erster Linie an Menschen, die einigermaßen mit ihrem Leben zurechtkommen.

Aus der großen Vielfalt buddhistischer Thesen und Übungen habe ich für dieses Buch diejenigen ausgewählt, die besonders gut funktionieren. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer meiner Übungstage und -wochen haben sie ausprobiert und für gut befunden. Als Buddhistinnen und Buddhisten empfinden sich viele von ihnen übrigens nicht. Dieses Buch wendet sich ausdrücklich auch an Menschen, die nicht zum Buddhismus konvertieren wollen. Es reicht, wenn Sie einen kontemplativen Zugang zu ihren Lebensproblemen suchen und offen sind für Anregungen aus den buddhistischen Traditionen.

Sie können das Buch systematisch durcharbeiten oder einfach mit dem Kapitel beginnen, das Sie besonders anspricht. In beiden Fällen empfiehlt es sich, nach der Lektüre eines Kapitels zumindest eine der vorgeschlagenen Übungen durchzuführen, um »auf den Geschmack des Übens« zu kommen.

Ich freue mich sehr, dass dieses Buch wieder beim Herder-Verlag erscheint, nun mit dem neuen Titel »Lass los, was dich beschwert«. Auch unter seinem alten Titel »Leichter Leben« hat es seit vielen Jahren (Theseus 2002, Herder 2007) schon viele Menschen auf einem Weg zur mehr inneren Leichtigkeit begleitet.

Jütchendorf im Herbst 2017  
*Sylvia Wetzel*

## *Danksagung*

Mein erster Dank geht an meine buddhistischen Lehrer und Lehrerinnen, die mich in die lebendigen Traditionen des tibetischen Buddhismus, des Rinzi-Zen und des Theravada eingeführt haben. Ebenso sehr danke ich den Teilnehmerinnen und Teilnehmern meiner Kurse. Mit ihren positiven Erfahrungen bestärken sie mich darin, einen eigenständigen westlichen Weg im Buddhismus zu suchen. Gemeinsam finden wir Wege, wie wir – Frauen und Männer – die zeitlosen Lehren des Buddha in unserer Kultur leben können.

Ein großes Dankeschön an Susanne Billig, die das Manuskript dieses Buches stilistisch einfühlsam überarbeitet und mit einem guten Sinn für dramaturgischen Aufbau und pädagogische Wirkung neu gegliedert hat. Ihre Erfahrungen als Autorin und Journalistin trugen sehr zur Klarheit und Alltagsbezogenheit der endgültigen Fassung bei. Die Gespräche mit Susanne Billig, wir kennen uns seit 1990, inspirierten mich insbesondere auch dazu, dem Thema »schwierige Erfahrungen« mehr Raum zu geben und auch Formen der Angst ausführlicher zu behandeln, als das im buddhistischen Kontext üblich ist. Durch unsere Gespräche über Sinn und Unsinn spiritueller Praxis in größeren Lebenskrisen wurde mir noch deutlicher, wie bedeutsam stabile soziale Gefüge für die Heilung emotionaler Verletzungen und für die Entwicklung eines gesunden und tragfähigen Selbstvertrauens sind. Spirituelle Praxis allein reicht da wirklich nicht aus.

Gute Buchtitel erleichtern den Zugang zu Büchern – ein besonderes Dankeschön an Andrea Krug für den Titelvorschlag.

Ich möchte mich an dieser Stelle auch bei Ursula Richard, der Lektorin des Theseus Verlages, für den Anstoß zu diesem Buch bedanken. Durch ihr Engagement für zeitgenössische Interpretationen des Buddhismus aus westlicher Feder trägt sie sehr dazu bei, dass westliche Menschen Zugang zu den lebensnahen Konzepten und praktischen Methoden des Buddhismus finden. Dank auch für viele anregende Gespräche zu einzelnen Themen.

I.

---

MEDITATION

# *Was ist Meditation?*

## Achtsamkeit

Das Schlüsselwort buddhistischer Meditation ist Achtsamkeit. Das deutsche Wort Achtsamkeit ist die Übersetzung eines buddhistischen Fachbegriffs, der im indischen Sanskrit *smṛti* und im indischen Pali *sati* heißt. Der Begriff *smṛti* oder *sati* hat die beiden Bedeutungen »merken« und »erinnern«.

Die erste Bedeutung besagt: Achtsam sein oder Achtsamkeit üben bedeutet schlicht merken, was wir gerade tun, sagen oder denken. Alle Menschen können ab einem bestimmten Alter nicht nur sehen, hören, riechen, schmecken, spüren oder denken. Sie können auch *merken*, dass sie dies alles tun. Meist sind wir jedoch so identifiziert mit dem, was wir tun, sagen und denken, dass wir auf unsere Wahrnehmung nicht achten. Stattdessen halten wir unser unmittelbares Tun und unsere Gedanken für das ganze Leben. Nun, und wenn schon? Das mögen Sie jetzt vielleicht einwenden. Warum müssen wir merken, was wir tun und denken? Was nützt uns das?

## Merken, was geschieht

Wenn wir nicht merken, dass wir müde sind, arbeiten wir zu lange. Wenn wir nicht merken, dass wir satt sind, essen wir zu viel. Wenn wir nicht merken, dass wir uns ständig einreden, keine Zeit zu haben, glauben wir das. Dann fühlen wir uns unter Zeitdruck, obwohl uns vielleicht niemand vorschreibt, welche Aufgaben wir in



welcher Zeit erledigen müssen. Wenn wir nicht merken, dass wir selbst schlechter Laune sind, glauben wir, all unsere Arbeitskollegen seien mit dem falschen Bein aufgestanden. Wenn wir nicht merken, dass unsere Nachbarin heute einen schlechten Tag hat, nehmen wir ihre Unfreundlichkeit persönlich und sind verletzt. Merken wir jedoch, was mit uns und mit anderen geschieht, haben wir mehr Raum. Wir können prüfen, ob eine Situation außen und innen so ist, wie sie uns gerade erscheint, oder ob Gedanken, emotionale Muster oder körperliche Beschwerden unseren Blick auf uns und die Welt verzerren.

Achtsamkeit schafft Raum. In diesem Raum können sich Mut, Vertrauen und Ausdauer entfalten. Diese Eigenschaften sind wichtig, wenn wir unsere Einstellungen und Verhaltensweisen an die vielen Situationen anpassen möchten, auf die wir täglich treffen. Und wenn wir unser Verhalten angemessen ausrichten können, werden diese Situationen für uns und für andere angenehmer und produktiver.

Achtsamkeit bedeutet also zunächst zu merken, was geschieht. Wir brauchen nicht sofort alles zu verändern, und das können wir auch nicht. Wir können auch nicht sofort alles merken, was geschieht.

*Wie immer, wenn wir etwas Neues lernen, fangen wir mit kleinen Schritten an.*

## **Erinnern, was wir wollten**

Die zweite Bedeutung von *sati* ist »erinnern«. Woran sollen wir uns erinnern? Wenn wir gerade auf dem Weg ins Wohnzimmer sind, uns dann am Tisch wiederfinden und nicht mehr wissen, was wir eigentlich hier wollten – dann ist es vorteilhaft, wenn wir uns daran erinnern können, dass wir die Zeitung holen wollten. Wenn wir uns bei der Meditation in Plänen, Gedanken oder Sorgen verlieren,

dann ist es vorteilhaft, dies zu merken und zu unserer Übung zurückzukehren. Wir brauchen Achtsamkeit für unsere alltäglichen Verrichtungen. Wir brauchen Achtsamkeit für die Meditation, für die Gespräche, die wir führen, und für die Arbeit, die wir erledigen möchten. Je achtsamer wir sind – je häufiger wir merken, was wir tun, sagen und denken, je häufiger wir uns erinnern, was wir eigentlich wollten – desto einfacher wird unser Leben. Dann sind wir präsent und wach und können angemessen handeln und reagieren.

Vielen Menschen erscheint es aber anstrengend und lästig, allzu viel über sich und andere nachzudenken. Sie möchten lieber spontan leben, »aus dem Bauch heraus«. Dieser Wunsch ist verständlich. Dennoch: Wenn wir nicht merken, was wir tun, kann es passieren, dass wir uns lediglich in eingefahrenen Gewohnheiten bewegen. Was wir für spontanes Handeln halten, ist möglicherweise eingefahren und automatisch. Wie können wir unterscheiden, ob wir eingefahren oder spontan handeln? Wenn wir nur *eine* Möglichkeit des Verhaltens sehen und andere Vorgehensweisen als störend empfinden, ist unser Verhalten sehr wahrscheinlich automatisch und nicht spontan. Spontaneität kann auf unvorhergesehene Ereignisse gut reagieren und geht mit einem Gefühl von Offenheit und Raum einher, mit Lebendigkeit, Leichtigkeit und Freude. Spontane Menschen sind eher heiter. Spontaneität erwächst nicht daraus, dass wir Aufmerksamkeit vermeiden, sondern im Gegenteil:

*Wir können spontan reagieren, wenn wir den vielen Möglichkeiten des Lebens unseren achtsamen Respekt entgegenbringen.*

## **Achtsamkeit ist schon da**

Der Buddhismus geht davon aus, dass alle Menschen von vornherein ein gewisses Maß an Achtsamkeit besitzen. Achtsamkeit gilt als eine der »fünf Fähigkeiten«, die allen Menschen ab einem bestimmten Alter zur Verfügung stehen. Achtsamkeit müssen wir also nicht