



Sharon Salzberg

# WAHRE LIEBE

Der buddhistische Weg,  
mit sich selbst und anderen  
glücklich zu leben



Aus dem Amerikanischen  
von Gerd Bausch

O.W. BARTH 

Die in diesem Buch gegebenen Empfehlungen wurden von Verfasser und Verlag mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Sie sind allgemeiner Natur und können eine professionelle medizinische oder psychologische Behandlung nicht ersetzen. Eine Garantie und Haftung kann nicht übernommen werden. Leser mit gesundheitlichen Problemen sollten einen Arzt zu Rate ziehen, um abzuklären, ob die hier dargestellten Meditationen für sie in Frage kommen.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel  
»Real Love« bei Flatiron Books, New York.

**Besuchen Sie uns im Internet:**

[www.ow-barth.de](http://www.ow-barth.de)



Deutsche Erstausgabe

© 2017 by Sharon Salzberg

© 2017 der deutschsprachigen Ausgabe O. W. Barth Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit  
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Susanne Klein

Covergestaltung: atelier-sanna.com, München

Coverabbildung: Thinkstock / Hemera Technologies

Satz: Sandra Hacke

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-29253-2

2 4 5 3 1

*Für meine Lehrerin Nani Bala Barua (Dipa Ma),  
die große Verluste hinnehmen musste und schließlich  
die Kraft der grenzenlosen Liebe entdeckte.*



# Inhalt

Einleitung: <i>Suche nach Liebe</i>	9
<b>TEIL 1</b>	17
Einführung: <i>Jenseits des Klischees</i>	19
1 Die Geschichten, die wir uns erzählen	40
2 Die Geschichten, die andere über uns erzählen	52
3 Die eigenen Gefühle willkommen heißen	66
4 Treffen mit dem inneren Kritiker	79
5 Jenseits des Perfektionismus	92
6 Sich verkörpern	103
7 Scham überwinden	109
8 Zum Glück stehen	118
9 Ihrem ethischen Kompass folgen	123
<b>TEIL 2</b>	135
Einführung: <i>Lieben ist ein Verb</i>	137
10 Was uns davon abhält, wahre Liebe zu finden	150
11 Neugier und Erstaunen entwickeln	162
12 Authentische Kommunikation	173
13 Fair spielen: ein Vorschlag für eine Win-win-Situation	189
14 Im Raum dazwischen navigieren	202
15 Loslassen	214
16 Heilen, nicht siegen	228
17 Das Herz ist ein großzügiger Muskel	240
18 Vergebung und Aussöhnung	253
<b>TEIL 3</b>	275
Einführung: <i>Der umfassende Blick des Mitgefühls</i>	277
19 Den Prozess in Gang setzen	293

20	Unsere Annahmen in Frage stellen	305
21	Alle lieben	324
22	Eine Gemeinschaft gründen	335
23	Von der Wut zur Liebe	348
24	Zum Leben ja sagen	365
Wesentliche Punkte aus den verschiedenen Teilen des Buches		383
Anmerkungen		387
Danksagung		395

## EINLEITUNG: Suche nach Liebe



*Wir brauchen uns nicht auf die Suche nach Liebe  
zu machen, sondern sollten eher in Ruhe  
der Liebe erlauben, uns zu entdecken.*

– JOHN O'DONOHUE –

Unser Bild von der Liebe ist aus verschiedenen Stoffen gewebt, aus all den vielen Dingen, die wir von Kindesbeinen an über sie gehört haben. Wir erwarten, dass sie uns viel Aufregendes, Glück, Zuneigung, Feuer, Anmut, Zärtlichkeit, Annehmlichkeiten, Sicherheit und noch vieles mehr schenken wird – und am besten alles zugleich.

Auch die Popkultur hat in vielerlei Hinsicht unsere Vorstellungen verzerrt, da sie die Liebe gleichsetzt mit erotischen Abenteuern oder romantischen Affären, die wie ein Donnerschlag oder sanft wie der Mondschein daherkommen. Aufgrund dieser Idealisierung der Liebe sagen und tun wir Dinge, die wir eigentlich nicht meinen oder wollen. Wir halten verzweifelt an Beziehungen fest, obwohl sie notgedrungen im Wandel begriffen sind, uns in Frage stellen oder uns schlicht entgleiten. In vielen Buchhandlungen findet sich eine Abteilung mit Literatur über Liebe, wo allerdings hauptsächlich Bücher angeboten werden, in denen es um romantische Beziehungen geht. Sie beschreiben, wie man zu einer Beziehung kommt, wie man sie aufrechterhält und wie man sie heilt. Ein Verleger drückte dies mir



gegenüber folgendermaßen aus: »Der Markt an Büchern über Liebe ist gesättigt.«

Vielleicht glauben wir, wir bekämen so viel Liebe, wie wir verdienen, und das sei nicht besonders viel. Wir sagen uns möglicherweise: »Ich habe einfach kein Glück in der Liebe«, oder: »Ich bin einfach zu sehr verletzt worden, um liebesfähig zu sein!«. Unter Umständen sind wir auch so zynisch (was manchmal eine Maske ist, hinter der wir unser gebrochenes Herz oder unsere Einsamkeit zu verstecken suchen), dass wir überzeugt sind, Liebe sei eine armselige Täuschung. Einige von uns meinen, innerlich mit dem Thema Liebe abgeschlossen zu haben, da sie ihrer Ansicht nach weit mehr kostet, als sie je geben kann. In solchen Momenten, in denen unser Herz verletzt ist und wir Liebe eigentlich am meisten brauchen, erscheint es uns manchmal als die beste Verteidigung, unser Herz zu verschließen.

Vielen von uns hat man erzählt, dass, liebten wir die anderen nur genügend und opferten uns selbst auf, es nicht weiter ins Gewicht fiele, wenn wir uns selbst keine Liebe entgegenbrächten. Wir könnten durchaus weiterhin darauf verzichten. Oder wenn wir eine Freundin, einen Freund oder ein Kind nur tief genug liebten, die Liebe selbst alle Wunden heile, weswegen wir keine leidvollen Rückfälle und Enttäuschungen mehr erleben würden. Wenn wir leiden, käme es daher, dass wir bei der Liebe etwas falsch machten. Vielleicht hat man uns auch suggeriert, dass es in dieser Welt einfach nur Liebe bräuchte und es nicht nötig sei, Missstände zu bekämpfen oder Grausamkeiten und Ungerechtigkeiten zu benennen.

Doch abgesehen von all dem möchten wir als Menschen natürlich ein Leben führen, in dem wir dazugehören, mit anderen verbunden sind und uns in dieser Welt zu Hause

fühlen. Wir sehnen uns nach Wärme und nach einem erfüllteren Leben, in dem sich uns genügend Gelegenheiten bieten. Liebe scheint uns all dies zu ermöglichen. Intuitiv spüren wir, dass es da so etwas wie eine Qualität der wahren Liebe geben muss, die jenseits der engen Gassen liegt, in denen man uns auftrug, unser Leben zu führen – eine Möglichkeit, die nicht allein ein Ideal oder einfach nur abstrakt ist. Wir spüren, dass wir uns noch weit tiefer mit uns selbst und anderen verbinden können.

Während eines Meditationsretreats in Myanmar (das damals noch Burma hieß) kam es zu einem entscheidenden Wendepunkte in meinem Leben. Ich praktizierte intensive Liebende-Güte-Meditation und schenkte mir selbst und anderen den ganzen Tag über Wünsche des Wohlergehens wie: »Möge ich glücklich sein!«, oder: »Möget ihr alle glücklich sein!«. Im Verlauf der Praxis kam ich zu eben dieser Schwelle: Auf der einen Seite war meine bisherige Vorstellung, dass ich hinsichtlich jeglicher Gefühle der Liebe in meinem Leben gänzlich von anderen abhängig sei. Ich stellte mir Liebe quasi wie ein Paket vor, das in den Händen eines sehr mächtigen Postboten lag; sollte diese Person es sich an meiner Türschwelle anders überlegen und kehrtmachen, wäre ich ihrer beraubt – hoffnungslos unvollständig und ohne die Liebe, nach der ich mich so sehnte. Auf der anderen Seite tat sich ein Bild dessen auf, wer ich eigentlich bin – ein Mensch, der fähig ist zu lieben, ganz unabhängig davon, ob jemand bei mir ist und was gerade vor sich geht, jemand, die selbst Zugang zu der Liebe finden kann, die ein anderer Mensch dann vielleicht noch verstärken oder herausfordern kann. Doch in diesem Bild gab es niemanden, der mir diese Fähigkeit geben oder nehmen konnte. Ich tat den Schritt und ging auf die andere Seite.

Mir wurde klar, dass ich mich als Mensch nicht entwickeln kann, solange ich mich als passive Empfängerin der Liebe verstehe. (Mit dieser Einstellung ist man zum Abwarten verdammt. Alles, was man dann noch tun kann, wenn die Dinge nicht so laufen, wie man es sich gewünscht hat, ist, den Schaden zu begrenzen. Das führt darüber hinaus zu großer innerer Starre). Aber mir war klar, dass ich aufblühen würde, wenn ich mich selbst als Verkörperung der Liebe sehen könnte.

Ich schrieb dieses Buch mit dem Wunsch, Wege aufzuzeigen, mit denen wir wahre Liebe erkunden können – die Fähigkeit, die wir alle in uns tragen, um an jedem Tag aufs Neue Liebe zu leben. Wahre Liebe ist meiner Überzeugung nach die grundlegendste all unserer angeborenen Fähigkeiten. Ganz gleich, was wir bereits durchgestanden haben mögen oder was wir vielleicht noch erleben werden, nichts kann sie zerstören. Möglicherweise ist sie verdeckt, unserem Blick verborgen und schwer zu finden. Vielleicht fällt es uns auch nicht leicht, darauf zu vertrauen, dass sie wirklich in uns liegt. Aber nichtsdestotrotz ist sie da, zaghaft pulsierend, wie der Herzschlag. Sie schwingt in den Worten, mit denen wir jemanden begrüßen; sie ist anwesend, wenn wir abwägen, wie wir am besten die Arbeit von jemandem kritisieren, ohne ihn zu verletzen; sie ist gegenwärtig, wenn wir den Mut aufbringen, zu uns zu stehen, oder wenn uns klar wird, dass wir eine Beziehung aufgeben müssen – wahre Liebe strebt danach, authentisches Leben zu finden, dieses zu entwickeln und zur Blüte zu bringen.

Ich glaube, dass es nur eine Liebe gibt – die wahre Liebe. Sie drängt danach, in uns lebendig zu werden – trotz der begrenzenden Vorstellungen, die wir uns von ihr machen, trotz der Verzerrungen seitens unserer Kultur, trotz unserer angstbesetzten Gewohnheitsmuster, der Selbstverurtei-

lung und der Vereinsamung, in die wir uns im Lauf unseres Lebens manövriert haben. Wir alle sind fähig, wahre Liebe zu erleben. Mit weit offenem Blick können wir selbst in kurzen Momenten, in denen wir mit anderen Menschen in Kontakt treten, Liebe entdecken: in der Begegnung mit einem Angestellten im Supermarkt, mit einem Kind oder einem Haustier, bei einem Spaziergang im Wald, überall und mit jeder und jedem. Und wir können sie in uns selbst finden.

Wahre Liebe geht mit der kraftvollen Erkenntnis einher, dass wir ganz lebendig und vollständig sind, und dies trotz aller Verletztheit, der Ängste oder der Einsamkeit, die wir in uns tragen. Sie erlaubt es uns, zuzulassen, uns selbst wahrzunehmen und auch von anderen gesehen zu werden. Gleichzeitig schenken wir der Welt um uns unsere klare Wahrnehmung von ihr. Es ist eine Liebe, die heilt.

In diesem Buch stelle ich eine ganze Reihe an Achtsamkeitstechniken und anderen Übungen vor, mit denen wir Liebende Güte und Meditation praktizieren können und die ich bereits seit über vierzig Jahren lehre. Die Praxis der Achtsamkeit erlaubt es uns, einen Abstand zu schaffen zwischen unseren eigentlichen Erfahrungen und den inneren Kommentaren, die wir uns für gewöhnlich darüber erzählen – Kommentare wie: »Das ist genau das, was ich verdiene.« Wenn solche Urteile auf Angst und dem Gefühl, von der Welt um uns, dem gegenwärtigen Augenblick und unseren Emotionen abgeschnitten zu sein, basieren, hilft uns die Praxis der Liebenden Güte, diese Muster der vorprogrammierten Selbsteinschätzungen aufzugeben. So schaffen wir unser eigenes und völlig neues Bild von Liebe.

Ich werde Meditationen, Reflexionen und interaktive Übungen vorstellen, die so konzipiert sind, dass sie allen

zugänglich sind. Sie zeigen einen Weg des Erkundens, der spannend, kreativ und sogar verspielt sein kann. Ich greife dabei sowohl auf meine eigenen Erfahrungen als auch auf die meiner Meditationsschülerinnen und -schüler zurück, von denen einige so großzügig waren, mit der Schilderung ihrer eigenen Erfahrungen zum Buch beizutragen. Insbesondere die Meditationen sind dazu gedacht, mehr als nur einmal ausprobiert zu werden, denn mit ihrer Hilfe können wir eine stabile Grundlage für Achtsamkeit und Liebende Güte in unserem Leben entwickeln.

Unsere Entdeckungsreise beginnt mit der Person, bei der wir oft vergessen, dass ihr wahre Liebe fehlt: uns selbst. Allmählich schließen wir andere in diese Erkundung mit ein: unsere Geliebten, Eltern, Partner, Kinder, unsere besten Freunde und Arbeitskollegen; schließlich kommen wir auch zu den Themen Scheidung, Sterben und Vergebung – all den Herausforderungen, mit denen wir in unserem täglichen Leben zu tun haben. Anschließend entdecken wir, dass wir in der tiefen Verbindung mit allen Lebewesen verweilen können, sogar mit jenen, von denen wir uns normalerweise stark abgrenzen oder deren Erfolg wir zu behindern suchen. Auch wenn wir sie vielleicht nicht alle mögen, können wir ihnen dennoch wünschen, frei zu sein (und uns selbst wünschen, nicht mehr unter ihren Handlungen zu leiden). Diese sehr umfassende Erfahrung von gegenseitigem Verbundensein – innen und außen – begleitet uns auf dem Weg dahin, das Leben selbst zu lieben.

Ich habe dieses Buch für all jene geschrieben, die die Sehnsucht in sich tragen, glücklicher zu werden, und die mutig genug sind, sich vorzustellen, dass sie in Hinsicht auf Liebe noch zu weit mehr in der Lage sind, als sie bislang dachten. Und ich schreibe es für diejenigen, die, so wie ich früher, manchmal darunter leiden, sich nicht geliebt zu

fühlen und nicht zu wissen, wie sie ihr Schicksal ändern sollen. Ich hoffe, dass ich Ihnen mit diesem Buch helfen kann, wahre Liebe zu kultivieren, diesen wunderbaren Raum der Fürsorge, der uns dazu einlädt, mit der Ganzheit des Lebens in Einklang zu kommen.



# TEIL 1







## EINFÜHRUNG: Jenseits des Klischees



Sie sind es wert, geliebt zu werden – und dafür brauchen Sie nicht einmal etwas Besonderes zu leisten. Sie müssen nicht den Mount Everest erklimmen, keinen Ohrwurm komponieren, der auf YouTube zum Renner wird, und nicht Geschäftsführer eines Start-up-Unternehmens werden, der jede Mahlzeit ausschließlich mit den Zutaten aus dem eigenen biologischen Gemüsegarten kocht. Auch wenn Sie noch nie eine Auszeichnung bekommen haben und Ihre Wände keine Urkunden schmücken, die von Ihren außergewöhnlichen Fähigkeiten zeugen, verdienen Sie dennoch Liebe in dieser Welt. Sie müssen sich die Liebe nicht verdienen, sondern brauchen einfach nur da zu sein. Wenn wir uns selbst und das Leben besser kennenlernen, erinnern wir uns daran, dass wir uns auf eines verlassen können: Wir verdienen den Segen der Liebe.

Ein Mangel an wahrer Liebe für uns selbst ist eine der einengendsten und schmerzhaftesten Erfahrungen, die wir machen können, denn er trennt uns von unserem tiefsten Potenzial der Verbundenheit und Fürsorge ab; wir sind dann Gefangene dieser machtvollen – und dennoch sehr wohl überwindbaren – Konditionierung, die darin besteht, zu denken, man müsse etwas leisten, um geliebt zu werden.

Selbst wenn wir der Welt die größten Heldentaten vorweisen, hätten die meisten von uns dennoch weiterhin Zweifel an ihrem eigenen Wert. Wir fürchten, nicht begeh-

renswert genug, nicht gut genug und nicht erfolgreich genug zu sein. Kurzum: Wir haben Angst, nicht zu genügen. Verstandesmäßig mögen wir durchaus davon überzeugt sein, dass uns selbst zu lieben eine gesunde Basis schaffen würde, von der aus wir unsere Liebe in die Welt tragen könnten. Aber bei den meisten von uns ist dies rein rational und kommt nicht von Herzen. Normalerweise glauben wir nicht einfach so Dinge, die uns nicht wirklich überzeugen, und die meisten von uns haben kein echtes Vertrauen, es wert zu sein sind, geliebt zu werden.

Dieser Widerspruch verwirrte anfangs auch Nora: »Wir hören immer wieder, dass man, will man andere lieben, sich zuerst selbst lieben muss. Aber niemand erklärt uns, *wie* wir lernen, uns zu lieben. Einerseits scheint Liebe ein Allheilmittel zu sein: Ich muss mich nur selbst lieben, dann finde ich auch einen Liebhaber. Andererseits glaube ich, dass viele Menschen Romanzen als Ausweg suchen, um sich selbst nicht lieben zu müssen. In gewisser Hinsicht ist Selbstliebe das Schwierigste. Und man ist sich ja auch die passendste Person, die man hassen kann.«

Michelle beschreibt ein Erlebnis, das ihr in dieser Hinsicht die Augen öffnete: »Eines Tages – ich war da Ende zwanzig – sagte mir ein naher platonischer Freund: ›Weißt du eigentlich, wie sehr ich dich liebe?‹ Mich überkam sofort eine Welle der Traurigkeit. ›Nein‹, erwiderte ich, ›ich weiß es nicht!‹ ›Ich weiß‹, antwortete er einfühlsam. In diesem Augenblick wurde mir klar, dass ich mich selbst nie für liebenswert gehalten hatte und ich daher ebenso wenig in der Lage war, Liebe zu empfangen.«

Warum fällt es uns so schwer, uns selbst zu lieben? Warum ist es so viel schwerer, uns selbst die Fürsorge und Güte entgegenzubringen, die wir unseren Freundinnen und Freunden so bereitwillig schenken?

Einerseits hat die Vorstellung, sich selbst zu lieben, völlig unberechtigterweise einen negativen Beigeschmack, nämlich ungefähr so: Es ist narzisstisch, egoistisch und maßlos; es ist die höchste Verklärung eines entfesselten Egos, das nichts als die »Nummer eins« sein möchte.

In Wirklichkeit ist das Gegenteil der Fall. Wenn der Druck in der Flugkabine absinkt, wird es keiner einem Vater vorwerfen, wenn er sich als Erstes selbst eine Sauerstoffmaske überzieht, bevor er seinem Kind hilft. Allgemeiner ausgedrückt: Wenn man sich selbst wahrhaft liebt, kommt man mit dem Leben selbst in Einklang – und dies schließt alle anderen mit ein. Die Psychotherapeutin Linda Caroll, die auch Meditation praktiziert, erklärt den Unterschied folgendermaßen: »Sich selbst zu lieben bedeutet, die Verantwortung dafür zu übernehmen, sich in seinem Leben so gut und ethisch wie möglich zu verhalten. Narzisstische Liebe hingegen kennt kein solches Verantwortungsgefühl.«<sup>1</sup> Mit anderen Worten: Wenn wir bei allem, was wir erleben, Zärtlichkeit und Mitgefühl kultivieren – bei schwierigen und schmerzhaften Erfahrungen genauso wie bei unseren Erfolgen –, verhalten wir uns anderen gegenüber ganz natürlicherweise freundlicher und verantwortungsvoller. Unsere Herzen werden zarter, und wir sehen, dass wir alle uns auf unsere jeweils eigene Art mit dem menschlichen Dasein herumschlagen, das Zorba der Grieche einmal »die komplette Katastrophe« nannte, reichlich versehen mit Wundern und Leiden.

Daher beginnen wir mit uns selbst.

Wir sind geboren, um zu lieben und geliebt zu werden. Dieses Recht haben wir von Geburt an. Unsere Fähigkeit, mit anderen in Beziehung zu treten, ist uns ureigen und in unser Nervensystem verwoben. Wir brauchen diesen Austausch genauso wie unser tägliches Brot. Doch genauso sind

wir geboren, um zu lernen. Von unseren ersten Lebenstagen an beginnen wir, unsere Karte der Welt und unseren Platz in ihr zu zeichnen. Wir entwickeln einfache Erwartungen: Wenn ich schreie, wird jemand kommen – oder auch nicht. Schon bald weben wir aus den Fragmenten unserer Erfahrungen Geschichten, mit denen wir uns erklären, warum uns und in der Welt um uns etwas geschieht. In unserer frühesten Kindheit sind diese Geschichten *implicit* in unserem Körper und unserem Nervensystem gespeichert und bestimmen unsere Handlungen und Reaktionen eher unbewusst. Werden wir dann aber älter, werden diese mehr und mehr *explizit*, das heißt, wir können über sie reflektieren, und erinnern uns möglicherweise manchmal daran, wann, wo und wie wir zum ersten Mal eine bestimmte Botschaft erhalten haben, die unser Selbstbild hinsichtlich unseres Werts und unserer Fähigkeit zu lieben und geliebt zu werden, mitgeprägt haben.

## Botschaften aus unserer Familie und unserer Lebensgeschichte

Wir alle haben unsere persönliche Geschichte, haben in der eigenen Familie oder sonst im Leben verschiedene Erfahrungen gemacht, die wir im Unterbewusstsein abgespeichert haben. Diese Erinnerungen senden wie ein Nachrichtenkanal rund um die Uhr Botschaften aus und bestimmen unser Verhalten mit. Auch wenn manche von ihnen uns zu Bewusstsein kommen, bleiben die meisten jedoch un bemerkt, und es kann Jahre dauern, sich ihrer bewusst zu werden und sie zu artikulieren. Elliot erinnert sich, dass sein Vater versuchte, ihm als kleiner Junge die Gefühle auszu reden. Immer wenn er sagte, er sei traurig oder er fürch-

te sich, pflegte dieser zu sagen: »Du bist nicht traurig!«, oder: »Du siehst gar nicht aus wie ein Huhn, warum bist du dann so ängstlich?«. Ohne sich dessen bewusst zu sein, verinnerlichte Elliot daher, dass es gefährlich sei, seine Gefühle auszudrücken. Erst als seine Ehe zu zerbrechen drohte – was durch eine Kombination aus Psychotherapie und Meditation noch abgewendet werden konnte –, fühlte er sich schließlich frei genug, seine wahren Gefühle mitzuteilen.

Die Lebenserfahrungen mischen bei den meisten von uns einen reichen Cocktail aus Positivem und Negativem. Evolutionsbiologen erklären uns allerdings, dass wir eine Neigung haben, negativen Phänomenen mehr Aufmerksamkeit zu schenken, um so besonders bei existenziellen Gefahren und Bedrohungen wie etwa der, von einem Tiger aufgefressen zu werden (oder einem anderen Tier, vor dem uns eine instinktive Reaktion warnt), besser gewappnet zu sein. Um unser Überleben zu sichern, fixiert sich unser Gehirn stärker an negative als an positive Ereignisse und erinnert sich entsprechend auch besser daran (umso besser, dass wir nicht vergessen, wo sich der Tiger für gewöhnlich versteckt hält). Während diese ursprüngliche Konditionierung in Gefahrensituationen sicherlich für unser Überleben notwendig ist, kann sie in anderen Situationen allerdings großes Leiden verursachen. Wenn wir uns zum Beispiel verloren oder deprimiert fühlen, macht es uns diese Veranlagung möglicherweise nur noch schwerer, wieder mit Gefühlen der Freude und des Wohlbehagens in Kontakt zu kommen.

Meditation gibt uns allerdings ein Mittel an die Hand, unser Nervensystem so zu trainieren, dass wir unsere Angriff-oder-Flucht-Reaktionen überwinden können. Bei dieser Neuorientierung lernen wir, unsere Gedanken und Gefühle als das zu erkennen, was sie sind, statt uns von ihnen überwältigen und davontragen zu lassen.