

HEYNE <

Das Buch

Permanenter Leistungsdruck im Job, Konflikte in Beziehungen, finanzielle Sorgen ... Pausenlos schwirren uns belastende Gedanken durch den Kopf, die verhindern, dass wir das kleine Glück des Augenblicks wahrnehmen. Wie schön wäre es, wenn wir jederzeit einen inneren Ort der Ruhe aufsuchen könnten, an dem wir Kraft, Klarheit und Frieden finden? Genau hierfür weist Joseph Emet den Weg: Er zeigt, wie wir mit einfachen buddhistischen Techniken jede stressige Lebenssituation gelassen meistern.

Effizientes Stress-Management der anderen Art – eine praktische Verbindung von bewährten buddhistischen Übungen und neuesten psychologischen Erkenntnissen.

Der Autor

Joseph Emet wurde von dem weltbekannten Zen-Meister Thich Nhat Hanh zum Dharma-Lehrer ausgebildet. Er ist Gründer und Leiter des *Mindfulness Meditation Centre* in Montreal, wo er Achtsamkeitstrainings, Kurse für Stress-Management und persönliche Entwicklung anbietet.

www.mindfulnessmeditationcentre.org

Joseph Emet

*Nimm's
gelassen,
sagt Buddha*

Der achtsame Weg zu
Ausgeglichenheit und weniger Stress

Aus dem Englischen übersetzt
von Anita Krätzer

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel
»Buddha's Book of Stress Reduction« im Verlag Tarcher/Penguin
a member of Penguin Group, New York.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Taschenbucherstausgabe 03/2019

Copyright © 2013 by Joseph Emet

All rights reserved.

Copyright © 2014 der deutschsprachigen Ausgabe by Lotos Verlag,
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © 2019 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag,
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Martina Darga

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,

unter Verwendung eines Motivs von ©nikolaj2/Getty Images

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70363-6

www.heyne.de

Thich Nhat Hanh in tief empfundener Dankbarkeit gewidmet – für das Geschenk der Achtsamkeit, für die Vermittlung von Buddhas Gegenwart und seiner Worte, für die Betonung so entscheidender Dinge wie Liebe und Glück und dafür, dass er so vielen von uns die Türen zur Poesie und zur Musik geöffnet hat.

Inhalt

Zum Geleit – von Thich Nhat Hanh 11

Vorwort 13

Teil I DER GEIST

1. Das Elend mit dem Stress	21
Übung: Lächeln!	27
2. Zwei Arten des Denkens	29
Übung: Gedanken identifizieren	55
3. Achtsamkeitstraining	59
Übung: Loslassen und präsent sein	73
Übung: Achtsamkeit und Ausgeglichenheit . .	74
4. Inspiration	79
Übung: Auf Empfindungen achten	90

Teil II
KONTROLLE UND AKZEPTANZ

5. Kontrolle	97
Übung: Der Gebrauch von zwei Körben	103
Übung: Nützliche Ängste	106
6. Leben Sie Ihre Werte, statt sich von Ihren Empfindungen leiten zu lassen	107
Übung: Achtsamkeit am Speisetisch	122
7. Selbststeuerung und Achtsamkeit	125
Übung: Morgens aufwachen	136
8. Suchen Sie sich Ihre Leidenschaften und Besessenheiten aus	139
Übung: Gedächtnisstützen oder visuelle Mantras	149
9. Akzeptieren lernen	155
Übung: Bespielen Sie Ihren I-Pod neu	166

Teil III
VERÄNDERUNG

10. Eine Begegnung mit der Veränderung	171
Übung: Achtsam fahren	174
11. Verändern Sie Ihre Geschichte, verändern Sie Ihre Identität	177
Übung: An der Bushaltestelle	187
12. Beziehungen	191
Übung: Herbstblätter	207

13. Unsere Illusionen und unsere Bürden	213
Übung: Verwandeln Sie Bürden in Blumen ..	222
14. Arbeit und Stress	225
Übung: Zünden Sie eine kleine Kerze an	233
15. Sein Gleichgewicht durch einen spirituellen Weg finden	237
Übung: Gehmeditation	244
Statt eines Nachworts	249
Danksagung	251

Zum Geleit

Achtsamkeit ist ein Kind Buddhas. Dieses Buch vermittelt Achtsamkeitslehren auf gut umsetzbare Weise. Es tut dies anhand von Übungen, die uns zeigen, wie wir diese Lehren in unterschiedlichen Bereichen des Alltagslebens anwenden können. Es ist eine Kunst zu wissen, wie man im Alltagsleben achtsam sein kann: die Kunst des achtsamen Lebens. Stress ist in unserer Zeit eine ständige Herausforderung. Und wenn wir achtsam leben, leben wir im Wissen um die Wurzeln des Stresses in uns selbst und in unserer Gesellschaft. Sobald wir die Wurzeln des Stresses erkennen, ist es leichter für uns, so zu leben, dass wir es dem Stress nicht erlauben, unser Glück und unsere Gesundheit zu zerstören.

Möge dieses Buch ein Schritt auf Ihrem Weg zur Kunst des achtsamen Lebens sein.

Thich Nhat Hanh
Plum Village, Frankreich

Vorwort

Wenn Sie Stress als eines von vielen Problemen betrachten, dann bedenken Sie bitte Folgendes: Zentrale psychologische Probleme wie Burn-out, Depression oder Angstzustände haben alle eine Stress-Komponente, und vor allem beim Burn-out ist man der Meinung, dass er die direkte Folge von extremem, lang andauerndem Stress ist.

Stress erhöht die Unfall- und die Selbstmordzahlen und fördert die Entstehung von Krankheiten, die zu den Haupttodesursachen zählen, wie Herzerkrankungen, Krebs, Lungenkrankheiten oder Leberzirrhose. Weil er die Funktionsweise des Immunsystems beeinträchtigt, verschlimmert er die meisten Infektionskrankheiten.

Er spielt eine Rolle bei sexuellen Störungen und bei Gewalttätigkeiten in der Ehe und zerstört Beziehungen. Er fördert Süchte und den Missbrauch von Drogen und verstärkt Schlafprobleme.

Vielleicht ist das Wissen um diese Bedeutung der Grund dafür, warum heute manche bekannten Übersetzer buddhistischer Texte den buddhistischen Begriff »Dukkha«, der normalerweise als »Leiden« übersetzt wird, mit »Stress« wiedergeben.

Dieses Buch begleitet Sie den gesamten Weg vom Stress zum allgemeinen Wohlergehen. Zunächst macht es Ihnen bewusst, wie Sie in Ihrem Leben durch Ihre Haltung und Ihre Reaktionen in bestimmten Situationen zusätzlich Stress erzeugen.

Nein, es spielt sich nicht alles in Ihrem Kopf ab. Das Leben ist oft ziemlich anstrengend, und manche Leben sind dies mehr als andere. Zudem reagieren unterschiedliche Menschen auf ähnliche Situationen unterschiedlich. Aber ein Teil des Stresses spielt sich tatsächlich in Ihrem Kopf ab. Und genau von diesem Teil des Stresses sprechen alle Bücher über Stress, denn es ist der, den Sie kontrollieren können.

Für einen sinnvollen Umgang mit dem Stress ist entscheidend, dass wir den Unterschied zwischen dem, was wir kontrollieren können, und dem, was wir nicht kontrollieren können, erkennen. Und diese Erkenntnis ist per se eine Art von Erwachen.

Kümmern Sie sich vielleicht fälschlicherweise um die Angelegenheiten anderer Menschen und darum, was sie tun? Verbrauchen Sie Ihre Energie damit, sich zu wünschen, dass andere ihre Verhaltensweisen ändern mögen? Wenn das so ist, dann verlassen Sie diesen Holzweg, weil er Sie nur auslaugt. Werden Sie sich Ihrer Reaktionen auf Ihre Umwelt bewusst, und achten Sie darauf, in welcher Weise Ihre Reaktionen zu Ihrem Stress beitragen. Kehren Sie zu Ihren eigenen Angelegenheiten zurück und kümmern Sie sich darum. Genießen Sie die Annehmlichkeiten und die Früchte Ihres eigenen Gartens. Auf diese Weise haben Sie mehr vom Leben.

Dieses Buch zeigt Ihnen mit einer Reihe von Übungen am Ende jedes Kapitels, wie Sie dies erreichen können. Einige dieser Übungen sind geführte Meditationen, andere sind Themen für die Meditation.

So sehr sich unser Blickfeld bei Stress verengt, so sehr erweitert es sich durch eine entspannte Haltung und gute Gefühle. Und während Stress eng mit negativen Gefühlen wie Furcht und Ärger verbunden wird, denkt man bei Wohlbefinden an positive Gefühle wie Liebe, Inspiration und Gelassenheit.

Stress hat tendenziell einen Scheuklappeneffekt, wodurch wir nur die negative Seite von Ereignissen und Umständen sehen, während positive Gefühle unsere Perspektive erweitern, sodass wir ein umfassenderes Bild wahrnehmen, das auch die guten Dinge berücksichtigt, die uns überall umgeben – sei es der blaue Himmel, die Blütenpracht der Blumen oder die Freude darüber, einfach am Leben zu sein.

Während uns Stress mögliche Gefahren bewusst macht, lassen uns positive Gefühle Chancen erkennen. Darum kann uns Stress in Untätigkeit gefangen halten. Positive Gefühle wie Hoffnung, Inspiration und Interesse hingegen treiben uns in Richtung Erfolg voran.

Und nicht zuletzt wird Stress mit Krankheit und einer Verkürzung der Lebensspanne in Verbindung gebracht, während der Forschung zufolge positive Gefühle unsere Gesundheit verbessern und uns länger leben lassen.

Wenn Stress die eine Seite der Münze ist, so ist Wohlergehen sprichwörtlich die Gegenseite. Auf der einen Seite der meisten Münzen sind nur Zahlen zu sehen, auf der

anderen Seite dagegen ein menschliches Gesicht, ein Natursymbol oder eine Erinnerung an unserer nationales Erbe – eine umfassendere Vorstellung vom Leben. Stress ist in die Struktur unseres Lebens eingewoben, und um die von uns empfundene Stressmenge verringern zu können, müssen wir alle Aspekte unseres Lebens überprüfen. Während wir dies tun, lernen wir uns besser kennen und werden zugleich weiser. Dies wiederum vermittelt uns ein Gefühl des Wohlbehagens, der Zufriedenheit und des inneren Friedens.

Stressabbau kann uns wachsen lassen, wenn wir ihn richtig betreiben, und um ihn richtig zu betreiben, müssen wir uns stets vor Augen führen, dass unser Ziel nicht nur darin besteht, uns vom Stress zu entfernen, sondern auch darin, uns in Richtung Wohlergehen zu bewegen. Positive Gefühle der Freude und Dankbarkeit sind ihrer Natur nach Gegenmittel zum Stress. Wie im sechsten Kapitel näher ausgeführt wird, schenkt es uns außerdem Erfüllung und Wohlbehagen, wenn wir nach den Werten leben, die uns persönlich wichtig sind. Diese Werte beeinflussen unser Handeln im jeweiligen Moment. Ziele hingegen liegen in der noch unbekanntem Zukunft. Der Druck, Ziele zu erreichen, kann zusätzlichen Stress erzeugen, wohingegen uns ein Leben im Einklang mit unseren eigenen Werten zufrieden macht.

Stress besteht aus zahlreichen Bestandteilen, die beispielsweise Sorge, Irritation, Ärger, Angst oder problematische Beziehungen heißen. Er hat auch viel mit unserer Denkweise zu tun. Diese Probleme werden in diesem Buch behandelt.

Wir alle brauchen das Achtsamkeitsmantra SEI JETZT HIER. Denn es ist uns allen eigen, häufig in unseren Gedanken abwesend zu sein statt bei der Person, mit der wir gerade zusammen sind. Wir können geistig woanders sein, statt das Leben zu genießen, das sich in und um uns herum entfaltet. Das Achtsamkeitsmeditationstraining hilft uns, diese weitverbreitete Angewohnheit abzubauen und ein glücklicheres Leben zu führen.

Manchmal hält uns eine schwierige Kindheit oder ein Kindheitstrauma davon ab, ganz und gar präsent zu sein. Wenn wir Verdauungsstörungen haben, versuchen wir am Morgen noch immer, das Essen vom vergangenen Abend zu verdauen. In ähnlicher Weise lecken wir jetzt möglicherweise noch alte Wunden. Das hält einen Teil von uns dort statt hier.

Wenn wir das Bedürfnis haben, uns besser zu fühlen, greifen wir eventuell zu Alkohol, Drogen oder Essen. Solche Genussmittel stehen uns überall zur Verfügung, und sie wirken direkt und sofort. Ihre Wirkung verschwindet jedoch auch schnell wieder; eine nachhaltige Veränderung findet nicht statt.

Bedenken Sie dies: Wenn Sie versuchen, sich dadurch besser zu fühlen, dass Sie ein paar Biere trinken, befinden Sie sich am Ende des Tages noch immer auf Feld eins. Nach einem mit Achtsamkeitsübungen verbrachten Tag befinden Sie sich hingegen auf Feld zwei. Und die Wirkungen der Achtsamkeitsübungen addieren sich weiterhin. Nach einem Jahr voller Ablenkungen sind Sie noch immer auf Feld eins, während Sie sich nach einem Jahr,

das Sie mit Achtsamkeitstraining verbracht haben, auf Feld dreihundertfünfundsechzig befinden – einem erheblich besseren Platz! Ablenkungen mögen ihre Rechtfertigung haben, aber sie vermitteln Ihnen keine Selbsterkenntnis und befreien Sie auch nicht von der Tyrannei automatisch ablaufender Gedanken.

Es gibt zahlreiche Bücher über Stress – eine ganze Bibliothek voll. Das Gleiche gilt für Literatur über das Wohlbefinden oder über das Glück. Dieses Buch deckt beide Bereiche ab, denn es war mein Ziel, sie zusammenzubringen und aufzuzeigen, in welcher Weise sie miteinander verbunden sind.

Zu lernen, vom Stress zum Wohlbefinden hinzugehen, ist ein Hauptantrieb der buddhistischen Tradition – eine Lehre, die ich während meines Trainings der Praxis der Achtsamkeit mit dem Zen-Meister Thich Nhat Hanh aufgenommen habe. Ich betone diesen zukunftsweisenden Ansatz in meinen eigenen Kursen zum Stressabbau, und ich würde Ihnen diese wichtige Lehre gern in diesem Buch nahebringen. Ich nenne diesen Prozess Achtsamkeitstraining zum Stressabbau und zum persönlichen Wachstum. Die Verbindung zwischen diesen beiden Zielen wird Ihnen während des Lesens des vorliegenden Buches schrittweise klarer werden.

Teil I

DER GEIST



© beboy

1.

Das Elend mit dem Stress

Wissenschaftlichen Studien zufolge lächelt ein Säugling 50- bis 70-mal am Tag, ein Kleinkind etwa 600-mal. Ich bin sicher, einige von uns haben sich schon einmal gefragt, wohin dieses Lächeln verschwindet.

Was beraubt uns dieses Lächelns?

Goldie Hawn

Ein ungezwungenes Lächeln ist eines der ersten Dinge, die verschwinden, wenn wir unter Stress stehen. Als Kinder haben wir viel gelächelt, weil wir ganz in dem jeweiligen Augenblick lebten. Wir hatten ein »Hier und jetzt«-Bewusstsein. Die einfachen Freuden des Lebens reichten aus, um uns fröhlich zu stimmen.

Aber mit dem Erwachsenwerden lernen wir, jenes »Hier und jetzt«-Bewusstsein zugunsten eines auf die Zukunft ausgerichteten Bewusstseins aufzugeben. Die Zukunft kann Zielsetzungen erzeugen. Denken Sie an das in der Gegenwart lebende Kleinkind, das einfach mit seinen Schnürsenkeln spielt, statt seine Schuhe anzuziehen, oder das Verstecken spielt und sein T-Shirt dabei als Requisite benutzt, statt sich anzuziehen, wie seine Mutter es ver-

langt. Es hat Spaß, weil es nicht über die Gegenwart hinausgeht. Anders als seine Mutter hat es keinen Plan und keine Aufgabenliste für den Nachmittag. Eine Zielsetzung hingegen verschiebt unsere Aufmerksamkeit von der Gegenwart auf die Zukunft. Und wenn wir alles mit einem Ziel im Kopf tun, verschwindet die Gegenwart.

Wie oft wurden wir, während wir aufwuchsen, von unseren Eltern gedrängt, das zu tun? Wie oft am Tag?

Achtsamkeitsübungen können uns dabei helfen, jenes Lächeln wiederzufinden und es zurück in unsere Herzen und in unser Bewusstsein zu bringen. Mit Achtsamkeitsübungen können das Lächeln in unser alltägliches Leben zurückbringen.

Lächeln entspannt. Ein aufrichtiges Lächeln kommt aus dem Herzen und strahlt durch den gesamten Körper, wodurch es jeden Körperteil besänftigt und heilt.

Finden Sie Ihr Lächeln wieder

Versuchen Sie es jetzt. Schließen Sie für eine Minute die Augen, und stellen Sie sich ein Lächeln vor, das Ihnen das Herz öffnet, so wie eine erblühende Blume ihre Blütenblätter öffnet. Nachdem Sie nun das Bild von der Blüte in ihrem Herzen vor Augen haben, malen Sie sich aus, wie sich Ihr Lächeln wie Frühlingsblüten auf der Wiese in jedem Teil Ihres Körpers ausbreitet. Das Lächeln erscheint in Ihrem Gesicht, wenn die Blumen dort ankommen. Dies ist ein Körperscan mithilfe von Blumen. (Ein Körperscan ist eine geführte Meditationsübung, die entwi-

ckelt wurde, um die Wahrnehmung von körperlichen Empfindungen und die Konzentration zu fördern. Wenn Sie bei YouTube »body scan meditation« eingeben, finden Sie viele Körperscans unterschiedlicher Länge.)

Versuchen Sie nun, die Blumen im Geist zu behalten, während Sie die Augen öffnen. Sieht die Welt jetzt nicht anders aus?

»Lächle, das Leben ist ein Wunder«, sagt Thich Nhat Hanh. Verlieren Sie sich wieder in diesem Wunder, wie Sie es einst als Kind taten. Sie sind dieses Wunder. Das Leben von innen her zu fühlen, ist wirklich ein Wunder.

Manche Menschen greifen begierig nach Körperscansübungen, so wie ein Durstiger nach einem Glas mit kühlem Wasser greift. Sie kennen das »ausgedörrte« Gefühl, das sich einstellt, wenn man nicht fähig ist, den Augenblick zu genießen, weil man ständig an die nächste Sache denkt oder für den nächsten Tag plant. Sie haben erfahren, wie es sich anfühlt, den ganzen Tag irgendwelchen Pflichten nachzukommen und sich abzumühen, ohne je den Lohn dafür einzustreichen – den Lohn, der darin besteht, den Augenblick zu genießen.

Der gegenwärtige Moment ist immer da, aber sie sind nicht da, um ihn zu genießen. Sie haben ständig an letzte Woche oder den nächsten Tag gedacht und wurden nie belohnt. So zu leben ist, als würde man Rabattmarken sammeln, ohne sie je einzulösen.

Andere sind skeptisch. Sie haben gelernt, aus der Planung für die Zukunft eine Tugend zu machen. Sie wollen nicht, dass der nächste Tag einfach kommt und sie unvorbereitet trifft. Sie plagen sich stoisch ab, weil es »richtig ist,

das zu tun«. Sie sehen sogar Menschen, die sich die Zeit nehmen, ihr Leben zu genießen, schief an, weil sie glauben, ihnen fehle eine gewisse Charakterstärke.

Sie kennen das Bewusstsein eines Kindes, und Sie kennen auch das Bewusstsein einer Mutter. Sie wissen, dass ein Kind in einer anderen Welt lebt, in dem es kein Morgen gibt, nur ein Heute. Bezaubernd, aber auch frustrierend. Die Arbeit muss getan werden und Nahrungsmittel müssen eingekauft werden. Und Sie befinden sich jetzt in einer Sackgasse, in der Sie den Stress spüren und merken, dass Ihre Lebensfreude verfliegt.

Ich schlage nicht vor, dass wir die Fähigkeiten zur Bewältigung des Alltags, die wir als Erwachsene besitzen, einfach über Bord werfen. Diese mühevoll angeeigneten Fähigkeiten haben durchaus ihre Berechtigung. Mein Vorschlag lautet vielmehr, dass wir aufhören, systematisch den Augenblick wegzuworfen. Vielen von uns ist es zur Gewohnheit geworden, in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu leben. Wir tun das selbst noch in unserer Freizeit oder im Urlaub. Für manche Menschen sind fest umrissene Erholungsphasen sogar belastender als Arbeit. Aber zumindest ist unser Bewusstsein, wenn wir mit unserer Arbeit beschäftigt sind, nicht auf die Vergangenheit fixiert oder befasst sich mit Sorgen um die Zukunft. Arbeit ist eine Möglichkeit, das Bewusstsein auf die Gegenwart zu lenken.

Wenn der Arbeitsdruck von Ihnen weggenommen wird, empfinden Sie möglicherweise mehr statt weniger Druck. Plötzlich hat Ihr Geist nichts zu tun, und ohne Übung darin, den Augenblick zu genießen (genau das, was eine

Mutter einem Kind mühsam abzugewöhnen versucht), stellen Sie vielleicht fest, dass Sie nun nichts haben, was Sie genießen können. Vielmehr sind Sie zusätzlich gestresst und denken noch mehr über die Zukunft nach oder überdenken vergangene Handlungen. Tatsächlich empfinden viele Menschen, wie ich später noch ausführen werde, den Ruhestand als besonders belastende Zeit. Viele andere finden den Urlaub aufreibend. In beiden Fällen geht es um das Jetzt, nicht um die Zukunft.

Das Jetztbewusstsein

Präsent zu sein ist eine der Grundlagen des Achtsamkeitstrainings. Aber diese Unterweisung scheint der Ausrichtung der protestantischen Ethik entgegenzustehen, die betont, dass man *jetzt* hart arbeiten und sich mühen soll, um seinen Erfolg (vielleicht) *später* zu genießen. Aus der Perspektive dieser Weltsicht wird Spaß haben und den Augenblick genießen häufig als moralische Schwäche betrachtet.

Doch Leben findet nur in der Gegenwart statt, und die protestantische Arbeitsethik kann selbst eine Quelle von Stress sein. In der Vergangenheit oder in der Zukunft können wir nur in unserer Vorstellung leben. Und wenn wir in unserer Vorstellung leben, haben wir Probleme, zu entspannen. Nicht nur das Leben steht allein in der Gegenwart zur Verfügung, sondern auch die Erholung.