

Olaf Duchêne

Glücksleitfaden— achtsam ins Glück

Wegweiser für ein erfolgreiches, gesundes,
achtsames und glückliches Leben

© 2021 Olaf Duchêne

Autor: Dip. Psych. Olaf Duchêne

Umschlaggestaltung, Illustration: Olaf Duchêne

Lektorat, Korrektorat: Regina Merk

Verlag & Druck: tredition GmbH, Halenreie 40-44, 22359 Hamburg

ISBN:

978-3-347-21199-5 (Paperback)

978-3-347-21200-8 (Hardcover)

978-3-347-21201-5 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

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.

Hinweis:

Bezüglich der im Folgenden gemachten Ausführungen darf der Lerserin/der Leser darauf vertrauen, dass der Autor große Sorgfalt darauf verwendet hat, dass die Angaben in diesem Buch dem neuesten Stand der Wissenschaft entsprechen.

Die Erkenntnisse sind jedoch nie statisch, sondern unterliegen einem fortlaufenden Entwicklungsprozess. Alle Angaben können von daher immer nur dem aktuellen Wissensstand zum Zeitpunkt des Erscheinens des Buchs entsprechen. Deshalb kann der Autor für die gemachten Angaben keinerlei Verantwortung und Gewähr übernehmen. Die Durchführung, der in diesem Buch empfohlenen Übungen und Anwendungen erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Der Autor übernimmt keine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aufgrund der Ausführung, der hier erteilten „Ratschläge“.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei all jenen bedanken, die mich über die ganzen Jahre unterstützt haben und für Inspirationen gesorgt haben.

Zuerst möchte ich mich bei meiner verstorbenen Mutter bedanken. Sie hat mich und meine Schwester alleine aufgezogen, nachdem unser Vater sehr früh verstarb. Ohne sie wäre ich nicht der, der ich bin. Weiterer Dank gilt meinen lieben und klugen Kindern, Sarah und Maurice, die mich durch ihre Herausforderungen immer wieder zum Nachdenken brachten. Ebenso danke ich Marlies, der warmherzigen Mutter der beiden. Sie hat mich nicht nur jahrzehntelang begleitete, sondern ist mir heute noch eine sehr wichtige Stütze in wichtigen Fragen. All diese Menschen vermitteln mir ein wunderbares Gefühl, mit ihnen verbunden zu sein.

Verbunden fühle ich mich auch Prof. Paul Innerhofer und Dr. Ewald Lang. Die beiden sind für mich immer verlässliche, väterliche Freunde und Lehrmeister. Sie sind mitverantwortlich, dass es mir möglich war dieses Buch zu schreiben.

Dann gibt es noch mehrere hundert Trainingsteilnehmer, viele Patienten, Freunde und Bekannte, die mir täglich aufzeigen, dass wir alle voneinander abhängig sind. In der täglichen Interaktion mit ihnen konnte ich reifen. Aus diesem Kreis gab es die Anregung ein Buch zu schreiben.

Herzlichen Dank und ein achtsames, gesundes sowie glückliches Leben.

Olaf Duchêne

Vorwort

Wow, ich gratuliere Olaf Duchêne und vor allem den Lesern dieses Buches zu einem herausragenden Werk. Dem Autor ist es gelungen, ein sehr komplexes Thema umfassend und gleichzeitig leicht verständlich zu transportieren.

Die substanzielle Frage nach mehr Zufriedenheit, Glück und vor allem Gesundheit bildet das Leitmotiv für dieses Buch. Die Antworten, die dieses Buch gibt, sind fundiert und für jeden Leser, unabhängig von Lebenssituation, Alter oder Geschlecht hilfreich und wegweisend. Olaf Duchêne bezieht sich hierbei auf die Erkenntnisse, die aus jahrelangen, globalen Untersuchungen der neurowissenschaftlichen Forschung und Glücksforschung gewonnen wurde. Die Essenz aus diesen Erkenntnissen findet der Leser in diesem Buch.

Glücklicherweise verzichtet der Autor auf eine wissenschaftliche Darlegung zu Gunsten eines leicht zu lesenden und verständlichen Schriftstils. Die zahlreichen Metaphern und praxisnahen Beispiele führen dazu, dass es dem Leser Spaß macht, dieses Buch zu lesen. Dennoch empfehle ich jedem, sich Zeit für dieses Buch zu nehmen. Diese Zeit ist meines Erachtens erforderlich, die Tiefgründigkeit hinter den Metaphern und Schilderungen zu begreifen und die für den Einzelnen individuell geltenden Tipps zu verinnerlichen und in die Umsetzung zu bringen.

Darüber hinaus wünsche ich mir, dass der Inhalt dieses Buches zu vielen Diskussionen mit Familie, Freunden und Bekannten anregt. Denn durch die gemeinsame Auseinandersetzung mit den Inhalten dieses Buches, besteht neben dem Gewinn für jeden Einzelnen, die Chance eine gesellschaftliche Entwicklung voran zu treiben, die unser Zusammenleben emphatischer, toleranter und achtsamer werden lässt.

Werner Knigge (Trainerkollege, Autor, Freund)

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	6
1 Vor dem Lesen – „Ein Weg-Weiser zur Freude“	11
2 Ziele des Buches	13
3 Hindernis: Überangebot an Möglichkeiten	15
3.1 Umgang mit Leid als Hindernis.....	16
3.1.1 Erkenntnisse durch ein Maiskorn	17
3.1.2 Wir können den Himmel auf Erden haben.....	18
3.1.3 Die zwei Pfeile: Unnötigen Schmerz und Leid verhindern	19
3.2 Unser eigener Geist als Hindernis.....	22
3.3 Unseren klareren Geist nutzen.....	23
4 Mögliche Folgen von Hindernissen	26
5 Zufriedenheit mit unserem Leben erlangen.....	28
5.1 Befriedigung unserer existentiellen Grundbedürfnisse.....	28
5.2 Selbstwirksamkeit und Kompetenzkreise	29
5.3 Erwartungen fallen lassen und unser Leben gestalten	32
5.4 Unsere innere Werte und Ziele zur Selbststeuerung	33
5.5 Modell der Wahlfreiheit.....	34
5.6 Persönlichkeitsgebäude –Modell zum besseren Verständnis	37
5.7 Wege in unserem Gehirn kennen und beeinflussen	39
6 Naturgesetze akzeptieren.....	42
6.1 Alles hat einen Anfang und ein Ende	42
6.2 Gesetz der Leere	43
6.2.1 Experiment: Gerade versus ungerade Tage	44
6.2.2 Der chinesische Bauer und sein Pferd	44
6.3 Gesetz der Anziehung	46
6.3.1 Sich-selbst-erfüllende-Prophezeiung.....	47
6.3.2 Galton's Walk.....	48
6.4 Gesetz des bedingten Entstehens – No mud no lotus	50

6.4.1	Burnout: „Der erfolgreiche Familienvater“	51
6.4.2	Die 5 Burn-Out Phasen	53
6.4.3	Depression als Chance – Wege zur Freude	55
6.5	Gesetz der Verbundenheit	58
6.6	Gesetz von Rhythmus und Schwingung	60
6.7	Gesetz der Polarität.....	60
7	Achtsamkeit und Schematherapie – Zweigleisig fahren	63
7.1	Achtsamkeit – was ist das?	63
7.2	Das ABCDE-Modell des achtsamen Umgangs mit Situationen	64
7.3	Achtsamkeit als Grundlage für Gesundheit.....	67
7.4	Tun- versus Sein-Modus	68
7.5	Der gegenwärtige Augenblick – unser Zuhause	70
7.6	Achtsamkeit mit Kindern, Schülern und Partnern	75
7.7	Beenden von Verhaltensschleifen in Beziehungen.....	76
7.8	Geheimnisse einer Schildkröte.....	78
7.9	Achtsamkeitsmeditationen	84
7.9.1	Thai kommt nach Hause.....	84
7.9.2	Atemachtsamkeit im Sitzen – Fünf Formeln zum Sein	84
7.9.3	Atemachtsamkeit im Sitzen – Zen-Variante	87
7.9.4	BodyScan, die achtsame Reise durch den Körper	88
7.9.5	Übung: Ihr „Innerer geschützter Raum“.....	88
7.10	Buddhismus – eine achtsame Lebenseinstellung, keine Religion	90
7.10.1	Buddhas Erkenntnisse zum Leid – Vier edle Wahrheiten	90
7.10.2	Buddhas Weg aus dem Leid – Achtfacher Pfad	93
7.11	Selbstliebe, Basis für eine verständnisvolle Gemeinschaft.....	98
7.11.1	Als ich mich selbst zu lieben begann – eine Anleitung	99
7.11.2	Übung zur Liebenden Güte	100
8	Schemacoaching und -therapie, der Unterschied	102
8.1	Unsere (Verhaltens-)Schemata.....	102

8.1.1	Schemata – Entstehung, Auswirkung.....	103
8.1.2	Die Entstehungsgeschichte unserer Schemata	104
8.2	Der Bus der Modi, unsere Persönlichkeitsanteile.....	113
8.3	Das Modusmodell in der Schematherapie	115
8.3.1	Auf der Bühne unseres Lebens	119
8.3.2	Der Kind-Modus.....	121
8.3.2.1	Gefühle	121
8.3.2.2	Innere Konflikte zwischen den Kind-Modi.....	123
8.3.3	Die Inneren Kritiker oder Verinnerlichten Eltern	123
8.3.3.1	Zwei mangelhafte Backsteine.....	123
8.3.3.2	Wirken der Inneren Kritiker.....	126
8.3.3.3	Gedanken können sehr gefährlich werden.....	127
8.3.3.4	Unsere Antreiber.....	127
8.3.3.5	Die Geschichte vom Schwertfechter	129
8.3.4	Bewältigungsmodi – Spontane Reaktionstendenz	130
8.3.4.1	Autopilot – Wenn das Gehirn entscheidet	131
8.3.4.2	Demonstration: Stockübung	131
8.3.5	Der „Gesunde Erwachsene“ am Steuer – Autopilot beenden	132
8.3.5.1	Gesunder Erwachsener als regulierende Funktion	133
8.3.5.2	Perspektivenwechsel – Bewusst Sein und unser „Ich“	134
8.3.5.3	Optimale Leistung durch Achtsamkeit	137
8.3.5.4	Moduslandkarte gibt Orientierung	138
8.3.5.5	Selbststeuerung – Fahrer sein, nicht Beifahrer	138
8.3.5.6	Das Tiger-Prinzip – Von der Natur lernen	145
8.3.5.7	Unsere Stimmung – Unser Schicksal	147
8.3.5.8	Unsere Stimmung gehört uns – Bettkantenübung	148
8.3.5.9	Ein Schicksal am Beispiel Abraham Lincolns.....	149
8.3.5.10	Der Sieger und der Verlierer.....	150
8.3.6	„Innerer Beobachter“ – Berater des Gesunden Erwachsenen	150

9	Die Rolle der zwischenmenschlichen Kommunikation	153
9.1	Ein Kommunikationsmodell	154
9.2	Gewaltfreie Kommunikation	156
10	Mit Verhaltenstherapie zum Zielverhalten	158
10.1	Theorie und Praxis?	158
10.2	Sechs Paramitas – Wertvolle Fähigkeiten	159
10.3	Lernen im Erwachsenenalter	161
10.3.1	Unser „blinder Fleck“ – Wir benötigen Rückmeldungen	162
10.3.2	Minimum-Gesetz und unsere Fähigkeiten	163
10.3.3	Zusammenspiel der logischen Ebenen der Veränderung	163
10.4	Münchener Trainingsmodell – ein Veränderungsmodell	164
10.4.1	Erkennen	165
10.4.2	Verstehen	165
10.4.3	Akzeptieren	165
10.4.4	Verändern	166
10.5	Veränderungsmodell von Kübler-Ross	167
10.5.1	Die Mäusestrategie – Veränderung findet immer statt	167
10.5.1.1	Leitlinien des Wandels	168
10.5.2	Unsere Entwicklungszonen nutzen	168
10.6	Systematische Problemlösung	170
11	Transfer	173
11.1	Installieren von neuen funktionalen Verhaltensweisen	173
11.2	Erinnerungshilfen	174
11.3	Das Modell der Verhaltenstherapie	175
11.4	Ziele und Werte zur Selbststeuerung	176
11.5	Wege zur Gelassenheit	177
11.6	Ein achtsamer Tagesablauf	178
11.7	Uhr der positiven Autosuggestionen	182
11.8	Do-it-yourself-Uhr der positiven Affirmationen	184

11.9	Wochenplan zum achtsamen Umgang mit mir selbst	185
11.10	Schema- und Achtsamkeitsprotokoll	186
11.11	Wochenrückblick.....	187
11.12	Jahresrückblick	189
12	Ausblick	191
13	Anhang	192
13.1	Literaturverzeichnis.....	192
13.2	Abbildungen.....	196
	Auflösung der Rätselaufgabe.	200
	Moduslandkarte	201
	ABCD-Modell Arbeitsblatt.....	202
	BEATE-Schema.....	203
	Über den Autor	206

1 Vor dem Lesen – „Ein Weg-Weiser zur Freude“

„Alles Gescheite ist schon gedacht worden, man muss nur versuchen, es noch einmal zu denken.“ (Goethe)

Manchmal fragen wir uns, was der **Sinn des Lebens** ist. Suchen wir nicht alle **Freude**? Nicht immer ist dies uns bewusst, wenn wir handeln. Egal was wir tun, wir möchten uns wohl fühlen. Also richten wir all unser Handeln danach aus, dass es uns gut gehen soll, oder? Weshalb gelingt das nicht immer? Dann stellen wir fest, dass wir leiden, statt uns zu freuen. Schade.

Ein großer Teil unseres Leids entsteht durch unsere unerfüllten Wünsche und Erwartungen. Unerfüllte Wünsche führen dazu, dass negative Gedanken und Emotionen wie Ärger, sogar Hass, entstehen. Deshalb sind unsere Wünsche und Erwartungen miterantwortlich für Leiden. Sehr oft deckt sich unsere Erwartung nicht mit den Erfahrungen, die wir machen.

Manchmal ist es auch unsere Unwissenheit oder die Tatsache, dass wir natürliche Gesetze nicht beachten. Oft denken wir, dass die Außenwelt daran schuld sei. Manchmal stimmen die Bedingungen nicht, oder die Zeit ist noch nicht da.

Im Laufe des Buches erhalten Sie Möglichkeiten und Werkzeuge, die Ihnen dabei helfen, die Zusammenhänge zu durchschauen. Erkenntnisse werden zunehmen. Fest steht, dass wir die Verantwortung für unsere Freude und unser Glück tragen, mit dem was wir tun – und dem, was wir nicht tun.

Leider sind einige unserer Handlungen nicht dazu geeignet, langfristig Freude zu erzielen. Manche machen sogar krank oder unglücklich. Aus unserer Situation heraus überlegen wir, was wir brauchen, um Freude zu haben. Dann formulieren wir Ziele und Wünsche, um gesund und glücklich zu sein, z.B.:

- a. Ich möchte lernen, Freude, Sicherheit, Geborgenheit und Ruhe in mir selbst zu finden.
- b. Ich möchte Orientierung für mein Leben finden, lohnende Ziele und den richtigen Weg kennen.
- c. Ich möchte mir selbst vertrauen, statt mich zu sorgen und zu ängstigen.
- d. Ich möchte ein Leben ohne Hektik, die mich unruhig macht und mich gereizt reagieren lässt.
- e. Ich möchte, dass meine Enttäuschungen und Verletzungen heilen.



Abbildung 1 Weg- weiser zu Bedürfnissen

- f. Ich möchte mit mir selbst, meinem Aussehen, meinen Leistungen und mit meinem Leben zufrieden und glücklich sein.
 - g. Ich möchte Ich sein: so wie ich bin glücklich sein.

Kommen Ihnen einige dieser Wünsche bekannt vor? Dann sind Sie in guter Gesellschaft. Um diese Themen wird es im Buch gehen.

Dabei ist das Buch für diejenigen gedacht, die sich gerne besser fühlen möchten, und auch für jene, denen es schon gut geht. Denn wir können uns alle weiterentwickeln.

Gerade weil wir heute ein verwirrendes Überangebot an Möglichkeiten haben, ist es nicht leicht, den richtigen Weg zur Freude zu finden. Manchmal sind wir auf dem Holzweg oder gelangen auf einen Irrpfad. Dann ist es hilfreich, dies bald zu bemerken und zurück auf den richtigen Weg zu gehen. Darum soll es in diesem Buch gehen.



Platz für Ihre wichtigen Notizen:



Handwriting practice lines. There are 10 horizontal lines for writing practice, with a larger top line and a smaller bottom line for each row.

2 Ziele des Buches

„Wer das Ziel nicht hat, kann den Weg nicht haben, muss also sein Leben im Kreise traben.“ (Morgenstern)

In diesem Buch möchten wir sehr unterschiedliche Ziele erreichen. Ziele sind sehr wichtig, weil sie uns die notwendige Motivation liefern.

- Vorderstes Ziel ist es, dass Leser ihre **Lebensqualität verbessern** können, wenn sie das möchten. Damit sind alle Menschen gemeint, die diese Chance nutzen möchten. Dadurch wird gleichzeitig eine Vorbeugung vor Störungen geschaffen.
- Ein weiteres Ziel ist es, dass Menschen im Leid, mit psychischen oder anderen Störungen (Schmerzen, Partnerprobleme, usw.), einen **Weg aus dem Leid** finden. Sie erfahren, wie Störungen entstehen und behoben werden können, sowie Möglichkeiten einer „Rückfallprophylaxe“.
- Auch **Angehörige** sind oft ratlos und geben dadurch gut gemeinte, jedoch weniger hilfreiche Ratschläge, z.B. „Du musst Dich nur zusammenreißen“. Deshalb möchte ich diesen aufzeigen, wie sie zuerst sich selbst und dann dem erkrankten Menschen **helfen** können: „Aus einer leeren Tasse kann ich anderen nichts anbieten“.
- Vielleicht kann sogar der eine oder andere aufgeschlossene **Kollege** darin **Methoden und Werkzeuge** finden, mit denen er für sich selbst und seinen Patienten noch besser reagieren kann, sodass die Behandlung dadurch sogar verkürzt werden kann.

Die Wege zum Ziel sind Werkzeuge aus unterschiedlichen Fachgebieten, wie z.B. Achtsamkeit, Schematherapie, gewaltfreie Kommunikation, NLP, usw. Generell können Probleme mit den zahlreichen Werkzeugen besser bewältigt werden.

Dieser Leitfaden kann unterstützen, indem es schwarz auf weiß aufzeigt, wie gut wir für uns sorgen. Es enthält Anleitungen und Werkzeuge, wie wir das noch besser bzw. eleganter tun können. Mit Hilfe der Abendreflexion können wir jeden Abend eine Bilanz darüber erhalten, wie unsere Bedürfnisse, Gedanken, Emotionen und unser Verhalten zusammengespielt haben. Bei Bedarf können wir, für den nächsten Tag, unsere Schlüsse ziehen, was wir an folgenden Tag noch besser tun können, um die Bilanz unserer Bedürfnisse positiv und gleichmäßig zu gestalten, also zu steuern. Ein weiterer Vorteil ist, dass sichtbar wird, was wir getan haben. Oft sehen wir nicht, wie viel wir leisten. Nicht jeder ist ein Schreiner, der am Abend auf seinen fertiggestellten Schrank schaut und stolz auf sich ist. Mit Hilfe der Abendreflexion machen wir sichtbar und erinnern uns an unsere Tatkraft. Das befriedigt unseren Selbstwert. Wir erreichen dadurch einen kontinuierlichen Verbesserungsprozess.

Um das Buch leicht lesbar zu machen, verzichte ich auf die vielleicht von einigen gewünschte Tiefe oder Wissenschaftlichkeit. Auch erlaube ich mir, aus Gründen der Leserlichkeit die generisch männliche Wortform zu benutzen. Dies geschieht

aus rein pragmatischen Gründen und soll in keinerlei Hinsicht das „Weibliche“ herabsetzen. Wer dieses Buch liest, wird erkennen, dass auch darin Bewertungen liegen, die ich möglichst ausschalten möchte.

Leser können sich folgende Fragen stellen:

- Was hat das Geschriebene mit mir, meinem Leben, meiner Situation zu tun?
 - Was sagt mir der Inhalt angesichts meiner derzeitigen Situation?
 - Wie kann ich den Inhalt für mich nutzen?
 - Wie kann es mir helfen?
 - Wie kann ich es in den Alltag integrieren?
 - Was kann ich wie anders machen, um ein gesundes, glücklicheres Leben zu führen?



Platz für Ihre wichtigen Notizen:



Handwriting practice lines. There are 10 horizontal lines for writing practice, with a slightly taller top line and a shorter bottom line.

3 Hindernis: Überangebot an Möglichkeiten

Ein fünfjähriges Mädchen fragt seine Mutter, weshalb so viele Menschen traurig sind. Darauf antwortet seine Mutter: „Wir leben in einer gefährlichen Umgebung mit ungesundem Essen, fragwürdigen Informationen, arbeiten in ungeliebten Jobs, weil wir Dinge kaufen, die wir nur brauchen, um Menschen zu imponieren, die wir nicht mögen. All das vergiftet langsam unsere Seelen.“

Zu unserer Lebenszeit registrieren wir ein Überangebot an Möglichkeiten, um unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Da könnten wir eigentlich überglücklich sein. Da es uns bewusst ist, dass wir nur eine begrenzte Zeit zu leben haben, steigt bei uns die Erwartung, möglichst viel vom Angebot zu nutzen.

Das erzeugt Entscheidungs- und danach Durchführungsstress. Das ist wie bei Algazels Esel. In diesem Gleichnis verhungert ein Esel zwischen zwei gleichweit entfernten Heuhaufen. Weil beide Heuhaufen in gleicher Entfernung liegen, kann der Esel sich nicht entscheiden. Beide Lösungen blockieren sich gegenseitig. Es handelt sich um einen „Deadlock“, eine Situation, in der sich beide Alternativen eines Dilemmas gegenseitig blockieren. Ein Annäherungs-Annäherungs-Konflikt, wie wir ihn häufig erleben.

Wir befinden uns ständig zwischen mehreren Entscheidungen, unterschiedliche Grundbedürfnisse zu befriedigen. Ohne es zu bemerken, geraten wir in ein Marathon-Hamsterrad. Zuerst getrieben von der Entscheidung, was zu tun ist, dann vom Druck, möglichst viel in kurzer Zeit zu tun. Dabei vergessen wir folgenden Hinweis:

„Alles kann, nichts muss!“

Wir brauchen etwas nicht nutzen, nur weil es da ist! Wenn wir wissen, was wir brauchen, genügt es vollkommen, das mit voller Achtsamkeit zu tun. Dadurch haben wir jede Menge positiver Konsequenzen:

- Weniger Entscheidungen
- Weniger Tun-Modus
- Mehr Zeit für unseren Sein-Modus
- Weniger finanzielle Belastung, weil wir nicht alles haben wollen
- Weniger arbeiten, weil wir weniger Geld benötigen

Das Überangebot, das die Gier in uns aktivieren könnte, ist nur eine der Ursachen von Leid. Weitere Ursachen wollen wir in diesem Buch aufdecken. Zu ihnen gehören sicherlich die Anhaftungen an die Dinge, von denen wir glauben, sie haben zu



Abbildung 2 Algazels Esel

wollen oder zu „müssen“. Das sind nicht nur materielle Objekte, sondern auch mentale, wie z.B. der Status. Viele strengen sich an, um einen bestimmten Status zu erlangen. Wenn sie ihn dann haben, wollen sie ihn auch „halten“. Verlustangst ist die Folge. Es ist also immer mit der Anstrengung des „Haltens“ verbunden und verbraucht Energie. Weshalb ist das so wichtig? Zum einen hängt es sicherlich mit unserem Selbstwert zusammen. Selbstwertsteigerung ist ein angeborenes Bedürfnis. Es kann jedoch auch ein unentdeckter Zwang durch die Inneren Kritiker, erzeugt durch Schemata, dahinter stecken. Das ist uns oft nicht bewusst. Dann strengen wir uns an, um unseren Antreibern zu gehorchen, wie wir es als Kind gelernt haben. Deshalb ist es wichtig zu prüfen:

Weshalb tue ich das, was ich gerade tue oder vorhave?

Um die wirklichen Beweggründe zu erkennen, sind unsere Gedanken zu prüfen, unser Geist. Wie das geht, wird im Buch erklärt. Man sagt:

„Ein guter Musiker weiß, wann sein Einsatz ist. Ein guter Jazzer spürt es. Wir spielen die Melodie auf der Bühne unseres Lebens. Am besten mit voller Achtsamkeit.“

Nun gibt es, neben den bereits genannten Anhaftungen, an materielle und immaterielle Objekte, noch weitere Gründe für Leid. Buddha hat sich lange damit beschäftigt und hat letztendlich seine „vier edlen Wahrheiten“ formuliert. In ihnen erklärt er die Zusammenhänge seiner Erforschung und Erleuchtung zum Thema Leid. Diese sind an späterer Stelle im Buch beschrieben. In 2500 Jahren hat sich einiges verändert. Was sind also die heutigen Ursachen von Leid? Was macht es mit uns? Wie können wir es verhindern? Wie können wir damit umgehen? Wie können wir Leid transformieren, um Freude zu erlangen?

3.1 Umgang mit Leid als Hindernis

Wir alle kennen Leid. Wir möchten es nicht, denn es schmerzt uns. Leiden ist ein Eindruck, ein geistiges Empfinden oder ein geistiges Bild, eine Vorstellung. Leiden wird neuronal erzeugt. Es ist nichts Fassbares, nur neuronale Vorgänge!

Wie schön wäre ein Leben ohne Leid. Eine Zeit ohne Leid wird uns im Himmel versprochen. Wie wäre es, wenn wir diese Zeit bereits jetzt haben könnten, den Himmel auf Erden? Wir würden dann ohne Leid leben, nur Glückseligkeit. Könnten wir diesen Zustand dann überhaupt noch genießen? Es fehlt ja das Gegenstück. Nur im Kontrast von Freude und Leid können wir überhaupt wissen, was Freude ist!

Nehmen wir ein Blatt weißes Papier und halten es vor einen weißen Hintergrund. Wir sehen es nicht. Erst, wenn der Hintergrund dunkler wird, können wir das helle Blatt erkennen. So ist das auch mit Freude und Leid. Ohne Leid würden wir die Freude nicht kennen!

Leid existiert nicht einfach aus dem Nichts. Wie nichts im Leben einfach da ist. Alles hat eine Entstehungsursache.

3.1.1 Erkenntnisse durch ein Maiskorn

Eine Maispflanze entsteht aus dem Maiskorn. Schauen wir, nachdem wir ein Maiskorn in die Erde gesetzt haben und es jeden Tag gewässert haben, nach einer Woche nach, können wir erkennen, dass es jetzt eine Pflanze ist. Wenn wir es vorsichtig ausgraben, können wir dann das Maiskorn noch erkennen? Es ist weg, oder? Ist es gestorben, oder ist es in der Maispflanze enthalten? Das Maiskorn hat sich aufgeopfert. Seine Existenz wird in eine größere, die Maispflanze, transformiert. Selbst wenn wir das Maiskorn aufgeschnitten hätten, hätten wir darin die Maispflanze nicht erkennen können. So hat alles einen Sinn, den wir im Augenblick nicht immer erkennen, wie uns die Geschichte, vom Bauern und seinem Pferd, noch verraten wird.

Wir erkennen also, dass es für alles einen Grund gibt. Das Maiskorn, Wasser und Erde sind die Gründe und Bedingungen für die Entstehung der Maispflanze. Die Maispflanze besteht also aus lauter „Nicht-Maispflanzen-Anteilen“ und ist nicht einfach plötzlich da.

So ist es auch mit Leid. Leid besteht auch aus lauter „Nicht-Leid-Anteilen“. Das zeigt uns, dass wir Leid nur genau anzuschauen brauchen und dann erkennen, aus was es entsteht.

Würden wir die Maispflanze nur isoliert anschauen und den Prozess vernachlässigen, kämen wir nie darauf, dass Sie einmal ein Maiskorn war, denn dieses ist ja nicht mehr sichtbar. So ist auch bei Leid, das wir erkennen und fühlen, die wahre Ursache nicht direkt erkennbar. Nur mit Achtsamkeit, Konzentration und Einsicht erkennen wir, woher das Leid kommt. Wir erkennen dann alle Nicht-Leid-Anteile und können durch unser Handeln Leid transformieren. Handeln wir entsprechend unserer Einsicht, können wir die Erkenntnisse nutzen und daraus entsteht Freude.

Weil Freude auch, wie alles, aus „Nicht-Freude-Anteilen“ besteht, ist ein Teil der Freude das Überwinden oder Transformieren unseres Leides. Schauen wir genau hin, erkennen wir, dass es ohne Leid keine Freude gibt. Es sind beides Pole einer Dimension. Freude ist die Abwesenheit von Leid und umgekehrt.

Ähnlich wie die Lotuspflanze, mit einer der schönsten Blüten (Freude), nur entstehen kann, wenn ihre Wurzeln im Schlamm (Leid) die Nährstoffe bekommen, benötigen wir Leid, um Freude zu empfinden. Ähnlich, wie sie es schafft, aus totem Material die Blüte erblühen zu lassen, können wir durch Transformieren aus Leid Freude schaffen.

3.1.2 Wir können den Himmel auf Erden haben

Wir können also den Himmel auf Erden haben, wenn wir lernen, mit Leid umzugehen. Wir brauchen nicht zu warten, bis wir sterben. Heißt es nicht im Vaterunser:

„Wie im Himmel also auch auf Erden.“

Wenn wir unser Leid annehmen, weil es da ist, und achtsam unseren Atem beobachten, ganz bei ihm bleiben und unsere störenden Gedanken weiterziehen lassen, kommt irgendwann die Einsicht. Wichtig ist, dass wir möglichst konzentriert dabeibleiben. Am Anfang wird das nicht so leicht sein, da immer wieder unsere störenden Gedanken kommen werden. Das liegt in der Natur unseres Geistes. Der ist im ungezähmten Zustand wie eine wilde Affenhorde. Er macht, was er will und narrt uns oft. Wenn wir lernen, durch Konzentration Herr über unseren Geist zu werden, können wir diese Affenhorde zähmen und sie pflückt uns Kokosnüsse.

Wir betrachten die auftauchenden störenden Gedanken wie Wolken, die kommen und gehen. Wir lassen die störenden Gedanken ziehen, halten sie nicht fest, und kehren zu unserem Atem zurück. Je konsequenter wir das üben, umso eher kommen wir in den Zustand der Konzentration. Zuerst verschwinden äußere Störungen, dann die inneren. Je konzentrierter wir sind, desto eher kommen wir zur Einsicht. Dieser Prozess der Achtsamkeit wird in einem späteren Kapitel genauer erläutert. Mit der Einsicht erkennen wir die Ursachen unseres Leides. Dann können wir durch entsprechendes Handeln entweder Leid verhindern oder besser damit umgehen. Nicht immer können wir Leid verhindern. Durch den richtigen Umgang damit leiden wir jedoch weniger.

Wenn wir erkennen, dass wir leiden, z.B. weil wir unser Bedürfnis nach Freude nicht ausreichend befriedigen, ist unser Leid aus einem Mangel an Freude entstanden. Freude ist der Nicht-Leid Anteil. Nun können wir uns überlegen, wie wir mehr Freude in unser Leben bringen. Erkennen wir weiterhin, dass wir mehr auf die negativen Dinge des Lebens schauen, weil wir pessimistischen Schemata in die Falle gegangen sind, haben wir auch schon die Lösung. Wir brauchen nicht viel zu tun. Wir achten mehr auf die positiven Dinge, die genauso da sind. Wie das möglich ist, werden Sie, durch Ihre Erkenntnisse aus dem Experiment zu negativen und positiven Tagen, erfahren. Die Thematik wird im Buch noch behandelt.

Weil Freude aus „Nicht-Freude-Anteilen“ besteht, ist ein Teil der Freude das Überwinden oder Transformieren unseres Leides. Schauen wir genau hin, wird bestätigt, dass es ohne Leid keine Freude gibt. Nur durch den Kontrast zwischen Freude und Leid beginnt deren Existenz. Sie sind wie zwei Seiten eines Blattes. Ohne das eine ist das andere nicht möglich.

Wenn wir in unserem „Wohnzimmer der Achtsamkeit“ sitzen, spüren wir ein unangenehmes Gefühl (Leid). Gleichzeitig ist auch Achtsamkeit da. Wir betrachten dann achtsam das unangenehme Gefühl. Durch die Fähigkeiten unseres Geistesbewusstseins erkennen wir, dass durch unsere pessimistische Neigung dem

Schönen im Leben zu wenig Beachtung geschenkt wurde. Das hat unser Bedürfnis nach Freude nicht befriedigt. Jedoch nicht, weil es zu wenig Freude gibt, sondern weil wir sie nicht gesehen haben. Unser Geistesbewusstsein gibt deshalb dem Handlungsbewusstsein den Auftrag, ganz bewusst auf die positiven Dinge zu achten und die andere Seite des Negativen auch zu sehen. Von diesem Zeitpunkt an verläuft unser Leben anders, weil wir es „aus anderen Augen sehen“. Wir sehen auch die zweite Seite der Medaille. Dadurch, dass wir mehr Freude spüren, ist das Bedürfnis befriedigt und wir leiden nicht mehr oder weniger.

Die Lotusblüte steht für Freude. Diese Pflanze kann nur gedeihen, wenn sie Nahrung durch matschigen Boden erhält. Der Matsch des Sees besteht aus abgestorbenen Pflanzen und steht für Leid. Ohne die Nährstoffe des matschigen Untergrunds kann die Lotuspflanze nicht wachsen. Sie gedeiht aus Leid. Auch wir wachsen durch Leid, wenn wir es schaffen, wie die Lotuspflanze, das Leid in Freude zu transformieren.

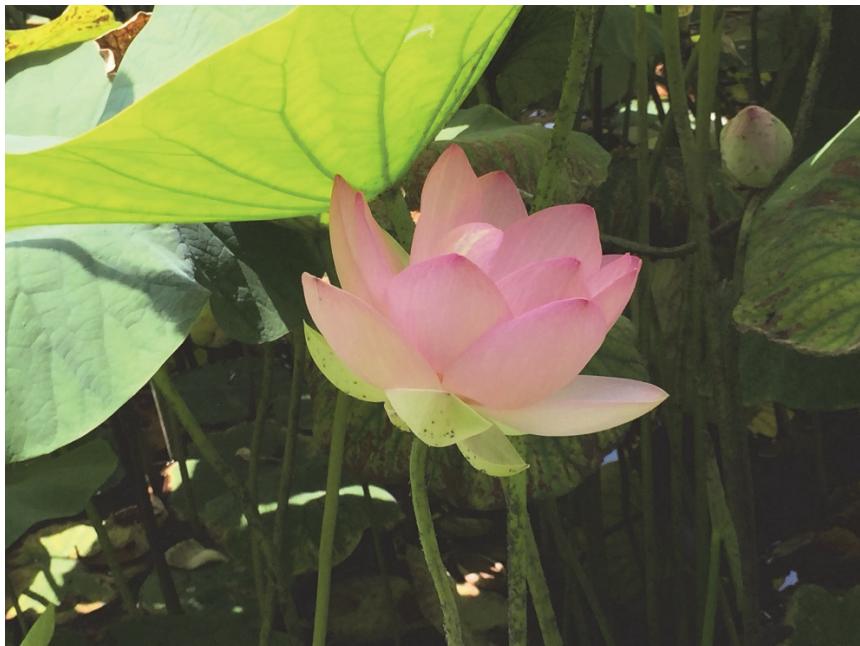


Abbildung 3 No mud no Lotus

3.1.3 Die zwei Pfeile: Unnötigen Schmerz und Leid verhindern

Nicht immer können wir Leid verhindern. Durch den richtigen Umgang mit Leid leiden wir weniger.

Stellen Sie sich vor, dass Sie von einem Pfeil getroffen werden. Das tut verdammt weh. Jetzt trifft ein zweiter Pfeil genau dieselbe, bereits schmerzende Stelle. Der Schmerz potenziert sich. Den ersten Pfeil konnten wir nicht verhindern, weil das Leben uns manchmal hart trifft. Was hat es aber mit dem zweiten Pfeil auf sich?

Er entsteht durch unseren Geist. Es hängt ganz davon ab, wie wir mit dem Schmerz des ersten Pfeiles umgehen, mit dem Leid umgehen. Wehren wir uns dagegen, stellen uns die Frage „Weshalb gerade ich?“ oder „Warum ich schon wieder?“, schießen wir den zweiten Pfeil selber ab. Schlimmer ist es noch, wenn unsere Inneren Kritiker uns die Schuld für etwas geben: „Ich bin selbst schuld. Ich bin halt unfähig.“; „Ich habe es nicht besser verdient.“

Was können wir stattdessen tun? Zuerst ist es wichtig zu wissen, dass der Hauptbestandteil des Schmerzes die Angst ist. Nehmen wir die Angst weg, bleibt nur noch das körperliche Gefühl. Dann verhalten wir uns wie oben beschrieben. Wir lassen den Schmerz zu und achten auf unseren Atem. Dann vertrauen wir auf unseren heilsamen Geist, der uns zur Einsicht bringen wird. Alles, was wir dazu benötigen, ist bereits in uns. Wir haben diese „göttliche Energie“, diesen Schatz des Wissens, wie unser Körper von Geburt an auch das Wissen hat, dass wir immer atmen. Wir vertrauen darauf. Wir brauchen uns nicht darum zu kümmern. Unser inneres Wissen steuert unseren Atem. So können wir auch lernen, mit unserem Schmerz umzugehen.

Wir nehmen ihn an. Das ist, wie gesagt, nicht so leicht. Brahm (2006) konnte es. Dennoch klagten seine Kunden, die großen Schmerzen erlitten, dass seine Methode nicht funktioniere. Sie beschwerten sich und behaupteten, Brahms Zahnschmerzen wären mit den Qualen, die sie durchmachen müssten, überhaupt nicht vergleichbar. Er erwiderte: „Das stimmt nicht.“

Schmerz ist sehr persönlich und kann nicht gemessen oder gewogen werden. Um diesen Leuten zu erklären, weshalb das Verfahren bei ihnen nicht funktionierte, erzählte er ihnen die Geschichte von seinen drei Schülern:

Der erste Schüler hat große Schmerzen und versucht loszulassen.

„Loslassen“, schlägt er sich selbst sanft vor und wartet ab. „Loslassen“, wiederholt er, während sich überhaupt nichts verändert.

„Jetzt lasse doch los!“, „Mach schon! Lass endlich los!“

„Was soll ich denn noch sagen! Los-las-sen!“ Das klingt zwar recht komisch, aber genauso handeln wir meistens. Wir lassen das Verkehrte los. Wir sollten den Spruch „Loslassen“ loslassen, den „Kontroll-Freak“, der in uns wohnt. Wir alle wissen, was damit gemeint ist. Loslassen bedeutet, die Kontrolle aufzugeben.

Der zweite Schüler hat auch entsetzliche Schmerzen. Doch er erinnert sich an diesen Rat und verabschiedet den Kontrolleur. So bleibt er mit seinem Schmerz sitzen, er denkt, dass er losgelassen hat. Nach zehn Minuten quält ihn immer noch dieselbe Pein, und