

MARIE MANNSCHATZ

Buddhas Anleitung zum Glücklichein

Fünf Weisheiten, die Ihren
Alltag verändern

Inhalt

Inhalt

Vorwort 5

Zauberkraft Achtsamkeit

Buddha ermuntert zum Aufbruch ...	8
Fünf alte Gewohnheiten erkennen und loslassen	8
Destillierte Aufmerksamkeit	10
Achtsamkeit täglich üben	11
Mit Achtsamkeit aus Erfahrung lernen	14
Die Macht des Geistes	15
Achtsamkeit – im Hier und Jetzt	16
Achtsamkeit bewirkt Akzeptanz	18
Achtsamkeit fördert Ruhe und Konzentration	20
Achtsamkeit vereint Vorlieben und Abneigungen	21
Die vier Grundlagen der Achtsamkeit	24
Körperwahrnehmung – die erste Grundlage der Achtsamkeit	24
Gefühle – die zweite Grundlage der Achtsamkeit	26

Gedanken – die dritte Grundlage der Achtsamkeit	29
Gedankenmuster – die vierte Grundlage der Achtsamkeit	30

Vertrauen entwickeln

Die Herausforderung: Zweifel	34
Den Zweifel benennen	37
Kleiner Zweifel – großer Zweifel ..	39
Wege aus dem Zweifel: Vertrauen bilden	42
Buddhas Antwort auf Zweifel ...	45
Veränderungen zulassen	49
Verschaffen Sie sich Klarheit und Überblick	52

Inseln der Ruhe im Alltag finden

Die Herausforderung: Unruhe	56
Die eigene Unruhe erfahren	57
Den Unruhe-Geist benennen	62

Wege aus der Unruhe:	
Geduld und Entschiedenheit	64
Momente des Innehaltens	
finden	64
Geduld und Zielstrebigkeit	
entwickeln	66

Begeisterung wecken

Die Herausforderung: Trägheit	74
Drei Definitionen von Trägheit ..	74
Wie wir Trägheit erleben	75
Wege aus der Trägheit: Kraftvolle	
Ausdauer entwickeln	81
Energie wächst mit	
sinnvollem Tun	82

Das Gleichgewicht wahren

Die Herausforderung:	
Unersättliches Verlangen	92
Die Sucht nach dem	
Angenehmen	93
Das Problem Unwissenheit	95
Wo ist der Knopf zum Abstellen? ..	98
Wege aus dem Verlangen:	
Wandel akzeptieren	101
Vergänglichkeit bewusst	
erfahren	103

Einfacher leben	107
Großzügigkeit üben	109
Auf tiefer Ebene loslassen	115

Akzeptanz und Mitgefühl entwickeln

Die Herausforderung:	
Widerwille	118
Ursache Widerstand	119
Widerwille verstärkt	
Schmerz und Leid	122
Der Umgang mit körperlichem	
Leiden	126
Der Umgang mit emotionalem	
Leiden	128
Wege aus dem Widerwillen:	
Loslassen lernen	134
Körperlichen Schmerz	
bewältigen	134
Schwierige Gefühle meistern ..	137
Mitgefühl braucht keine	
Erklärung	144
Freude besänftigt den	
widerwilligen Geist	151

Zum Nachschlagen

Bücher und Adressen,	
die weiterhelfen	156
Register	157
Impressum	160

1

2

3

4

5

»» Wenn man **alles**,
was einem **begegnet**,
als **Möglichkeit** zu
innerem **Wachstum** ansieht,
gewinnt man innere **Stärke.** ««

[Milarepa | *tibetischer Meditationsmeister (1052–1135)*]

Vorwort

Vorwort

Glücklich sein – wer möchte das nicht? Doch liegt es überhaupt in unserer Macht, unser Leben zu verändern? Bestimmen nicht Schicksal, Veranlagung und Kindheit den Lebensweg?

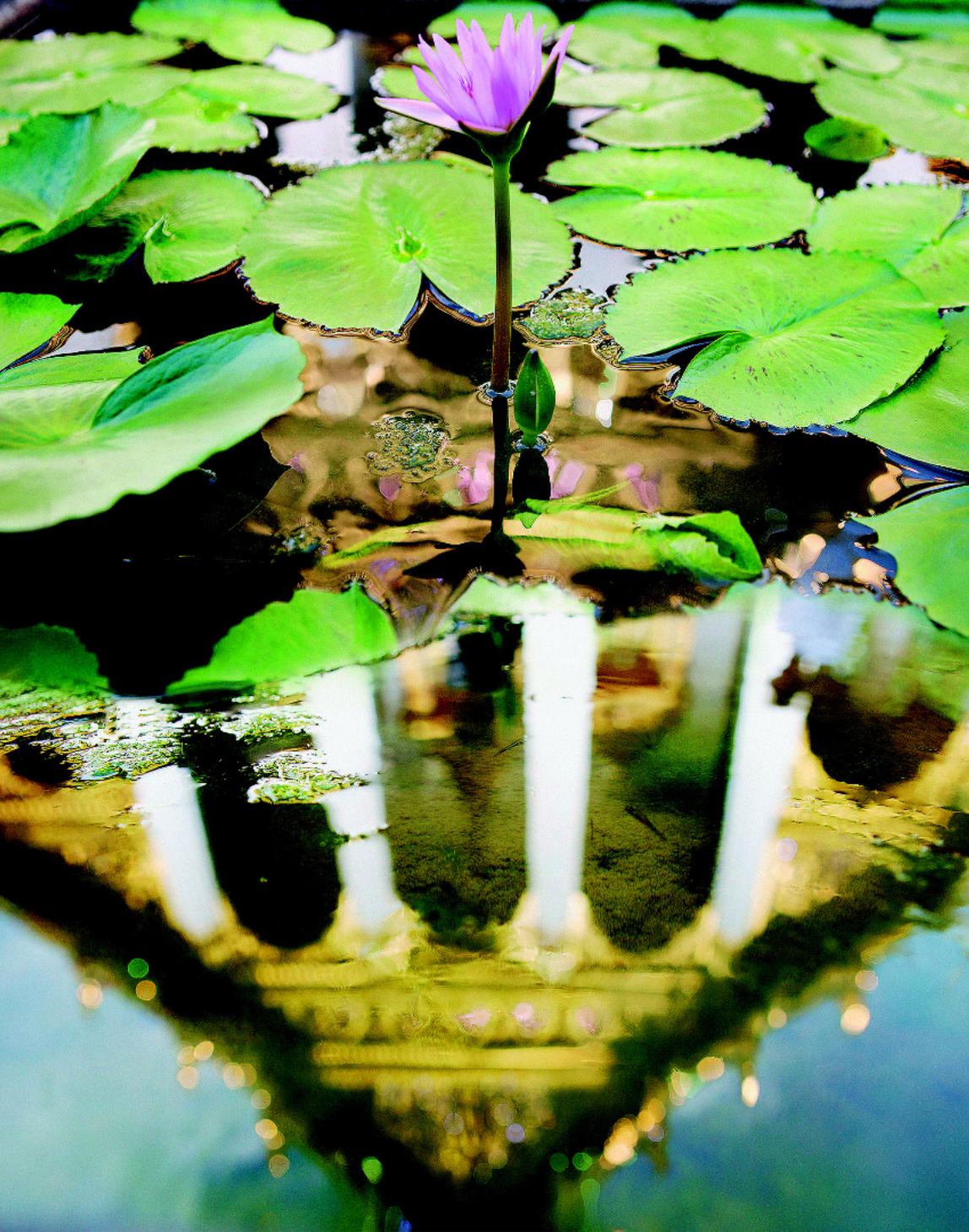
Mit der Lehre von den Fünf Hindernissen, die uns ständig unbewusst beeinträchtigen, legt Buddha uns ganz **persönlich die Verantwortung ans Herz**. Jeder kann – nicht von heute auf morgen, aber Schritt für Schritt – die Fünf Hindernisse auflösen und sein Leben verwandeln.

In den vergangenen dreißig Jahren habe ich die **befreiende Kraft buddhistischer Praxis** in meinem eigenen Leben erfahren. Deshalb möchte ich Ihnen in diesem Buch zeigen, wie die Fünf Hindernisse auf uns wirken und wie Sie durch Meditation und Achtsamkeitsübungen Ihren Alltag zunehmend freier und unbeschwerter gestalten können.

Marie Mannschatz

Zauberkraft Achtsamkeit

- Wir alle haben mehr oder weniger stark ausgeprägte Gewohnheiten, die uns daran hindern, das Beste aus unserem Leben zu machen: Zweifel, Unruhe, Trägheit, Verlangen und Widerwille. Buddha nennt diese Gewohnheiten die »Fünf Hindernisse«. Er zeigt uns, wie diese Hindernisse im Alltag auf uns einwirken und wie wir sie auflösen können. Das wichtigste Instrument, um die Fünf Hindernisse zu erkennen, ist Achtsamkeit.



Buddha

ermuntert zum

Aufbruch

Vor mehr als zweitausend Jahren ließ ein Königssohn Familie und Palast hinter sich, um als Wandermönch die Geheimnisse des Lebens zu ergründen. Er wollte den Menschen zeigen, was zu allen Zeiten und in allen Kulturen Glück und Unglück bedingt. Über fünfzig Jahre lang lehrte er als Wanderprediger. Den Namen Buddha (= der Erwachte) erhielt der Prinz erst, nachdem die Antworten, die er fand, von Tausenden von Zuhörern diskutiert und überprüft worden waren. Auch in der heutigen Zeit hat seine Lehre nichts von ihrer Aktualität verloren. Dank Buddhas Anregungen können wir lernen, unsere Aufmerksamkeit so zu schulen, dass sie Herz und Geist durchdringt. Dadurch wird es uns möglich, unsere persönliche Lebens- und Leidensgeschichte zu verstehen und loszulassen. Wenn wir uns mit Buddha auf den Weg machen, werden wir freier und zufriedener leben.

Fünf alte Gewohnheiten erkennen und loslassen

Buddha beschreibt fünf geistige Gewohnheiten, die Fünf Hindernisse, die unsere Wahrnehmung trüben. Diese Fünf Hindernisse heißen: Zweifel, Unruhe, Trägheit, Verlangen und Widerwille. Sie verschleiern Herz und Geist so sehr, dass wir unter ihrem Einfluss nur eingeschränkt denken und handeln können. In ihrem Kern bestehen die Fünf Hindernisse aus Begehren und Widerstand. Sie lassen sich gut mit dem Wetter vergleichen, das uns daran hindert, eine Aufgabe zu erledigen, die wir uns vorgenommen haben. Der Zweifel etwa ist wie



Aprilwetter, mal regnet es, mal scheint die Sonne, man kann sich auf nichts verlassen. Die Unruhe entspricht Winden aus wechselnden Richtungen. Die Trägheit legt sich wie dichter Nebel auf einen. Widerwille braust gleichsam dahin wie ein Gewittersturm. Das Begehren dagegen ist wie ein himmlischer Sommertag, an dem wir einfach nicht arbeiten mögen.

Doch Hindernisse ziehen ebenso vorüber wie das Wetter. Manchmal tauchen gleich mehrere Hindernisse auf einmal auf, manchmal ist nur eines vorhanden. Natürlich wird jede Beschreibung der Hindernisse immer etwas idealtypisch erscheinen. In Wirklichkeit lassen sie sich nicht klar voneinander abgrenzen, sie vermischen sich und beeinflussen sich gegenseitig. Die meisten von uns nehmen sie gar nicht wahr, denn sie legen sich ganz unterschwellig über all unsere Wahrnehmungen. Erst wenn wir uns mit Buddhas Lehren auseinandersetzen, erkennen wir, wie die Hindernisse auf unseren Geist wirken.

Buddha lehrt, dass es zahlreiche Gründe gibt, sich vom Einfluss der Hindernisse zu befreien. Je mehr wir aus unseren Kinderschuhen herauswachsen, desto mehr sollten wir unser Leben selbst in die Hand nehmen und die VERANTWORTUNG für unser Handeln übernehmen.

Genauso wenig wie der Baum verantwortlich ist für den Wind, der ihn schüttelt, sind wir auch nicht verantwortlich für das Hindernis, von dem unser Geist geplagt wird. Unsere Verantwortung besteht jedoch darin, wie wir mit dem Hindernis umgehen, welche Reaktion wir daraufhin zeigen. Widerwille und Verlangen begleiten uns durch unser ganzes Leben. Doch ob wir uns diesen Triebkräften ausliefern

 Wege entstehen dadurch,
dass man sie geht. 

[Franz Kafka | *deutscher Schriftsteller (1883–1924)*]

oder nicht, das können wir selbst bestimmen. Um unsere Lebensziele zu erreichen, benötigen wir Fähigkeiten, die uns erlauben, aus Fehlern zu lernen und Herausforderungen auf bestmögliche Weise zu begegnen. Da unser LEBENSGLÜCK in unseren eigenen Händen liegt, ist es wichtig zu ergründen, welches Verhalten uns glücklich stimmt und welche Erfahrungen uns unglücklich machen. Daraus ergeben sich Prioritäten für unser alltägliches Handeln.

Dieses Buch möchte Sie darin unterstützen, eine klare Ausrichtung in Ihrem Leben zu entwickeln. Sie werden die Fünf Hindernisse zunächst kennenlernen und dann üben, wie Sie die Hindernisse durch gesunde Gegengewichte ausgleichen und mehr und mehr loslassen können.

Destillierte Aufmerksamkeit

Um zu bestimmen, was in unserem Leben Vorrang haben soll, brauchen wir Klarheit und Achtsamkeit. Buddha lehrt, dass Aufmerksamkeit der Stoff ist, aus dem unser Geist besteht. Und dieser Stoff hat ganz spezielle Eigenschaften: Er kann sich selbst ernähren und vermehren, und er kann sich auch selbst erkennen. Stellen Sie sich vor, Sie könnten sich selbst mit eigenen Augen sehen. Das ist gleichbedeutend mit der Möglichkeit, dass Aufmerksamkeit sich selbst mit Aufmerksamkeit betrachtet. Erkennt Ihre Aufmerksamkeit, dass Sie tatsächlich aufmerksam sind, dann wird diese erhöhte Form von Aufmerksamkeit als Achtsamkeit bezeichnet.

Achtsamkeit ist somit eine Aufmerksamkeit, die weiß, dass sie jetzt gerade aufmerksam ist, und sie kann auch sagen, was sie gerade in diesem Moment mit Aufmerksamkeit erkennt. Ein Beispiel: Ich lese diese Zeilen. Ich weiß, dass ich lese und dabei im Sofa versinke, Kaffeeduft zieht mir in die Nase, ich komme darüber ins Sinnieren und schweife ab. Das bemerke ich und kehre aufmerksam zum Text zurück. Ich klopfe mir anerkennend auf die Schulter, weil es mir gelungen ist,

nicht länger als zwei Minuten abzuschweifen. Nun überlege ich, welche enormen Kräfte in unserem Geist freigesetzt werden würden, wenn wir alle immer hundertprozentig achtsam wären. Und ich stelle fest, dass ich schon wieder mechanisch über die Buchstabenreihen schweife, anstatt mich auf das zu konzentrieren, was direkt vor mir liegt. So kommt und geht achtsames Wahrnehmen, verdichtet sich und verliert sich wieder. Es ist ein beständiger Impuls nötig, hier und jetzt mit allen Sinnen anwesend zu sein.

Achtsamkeit täglich üben

Mir entfährt noch heute ein lauter Stoßseufzer, wenn ich mich an eine Unachtsamkeit erinnere, die schon zwanzig Jahre zurückliegt. Andrew, ein Freund aus New York, war bei mir zu Besuch. Er ist Reiseschriftsteller und tippte gerade eifrig auf einem der ersten Laptops, das ich je gesehen hatte, während ich eine kleine Bügelaktion vorbereitete. Um das Bügeleisen aufzuheizen, zog ich den Stecker seines Laptops raus. Im gleichen Augenblick stieß Andrew einen lauten Schrei aus! Mit der von mir ausgelösten Stromunterbrechung hatten sich seine Texte in Luft aufgelöst. Die Arbeit einer ganzen Stunde verpuffte im Bruchteil einer Sekunde. Es war mir so peinlich! »Warum hast du mich nicht vorher gefragt?«, stöhnte Andrew. Ich hatte einfach nicht nachgedacht. Achtsamkeit schrieb ich damals noch mit kleineren Buchstaben. Doch diese Episode ist mir so sehr in die Glieder gefahren, dass sie ab und zu an völlig unvermuteter Stelle auftaucht und mich daran erinnert, mich täglich neu in Achtsamkeit zu üben.

Wenn wir uns kontinuierlich darum bemühen, kann die **ACHTSAMKEIT WACHSEN** – ähnlich wie ein Muskel, den wir regelmäßig trainieren. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich feste, ungestörte Zeiten – vielleicht eine halbe oder eine Stunde am Tag – für die Beschäftigung mit diesem Buch und den darin enthaltenen Übungsaufgaben reservieren.

Sie wollen ja nicht nur lesen, sondern auch in sich hineinhorchen und sich Notizen machen, Sie möchten still sitzen und Ihren Atem spüren – das braucht alles seine Zeit. Machen Sie es sich zur lieben Gewohnheit, bei einer Tasse Tee oder Kaffee diese Anleitungen, die auf Buddhas überlieferten Lehren basieren, in meditativer Muße kennenzulernen.

Wenn du das Geheimnis des Buddhismus
wissen möchtest, hier ist es:

Alle Dinge sind im Herzen.

[Ryokan | japanischer Zen-Meister (18. Jahrhundert)]

Ich empfehle Ihnen, sich ein Übungsheft anzuschaffen, in dem Sie sich regelmäßig Notizen machen: zu den Übungen, den Meditationen und den Vorschlägen, die Sie jeweils am Ende der einzelnen Kapitel finden. Kaufen Sie ein Heft, das Sie zum Schreiben inspiriert, mit oder ohne Linien, dick genug, sodass für alle Übungen Platz ist. Das Aufschreiben hilft Ihnen, innere Prozesse zu erfassen. Sobald Sie Erfahrungen in Worten ausdrücken können, stehen sie Ihnen unmittelbarer zur Verfügung. Sie lernen dadurch schneller und intensiver und können Fortschritte auf Ihrem Weg erkennen. Durch Ihre PERSÖNLICHE VERÄNDERUNG werden auch Ihre Beziehungen positiv beeinflusst. Ihr ganzes Leben gewinnt an Farbigkeit und Lebendigkeit, wenn Sie kontinuierlich und mit persönlichem Einsatz Buddhas Anleitungen in Ihrem Alltag umsetzen. Da Achtsamkeit die entscheidende Fähigkeit auf Ihrem Weg hin zu Veränderungen ist, stelle ich Ihnen nun die erste Übung vor, die Ihre Achtsamkeit schult. Sie lässt sich überall und jederzeit durchführen.

ÜBUNG

Tägliche Achtsamkeit

Widmen Sie die ersten Minuten nach dem Aufwachen und die letzten Minuten vor dem Einschlafen der folgenden Achtsamkeitsübung.

→ Bevor Sie morgens aus dem Bett steigen, bleiben Sie einige Minuten ganz ruhig mit offenen Augen liegen und rufen Sie sich ins Bewusstsein: »Ich bin wach, ich liege noch, spüre meinen Körper, nehme mir vor, mich heute immer wieder daran zu erinnern, mit Achtsamkeit allen Erfahrungen zu begegnen.«

→ Oder Sie setzen sich auf die Bettkante, spüren die aufrechte Haltung Ihres Körpers, horchen in sich hinein und lassen die ersten Gedanken heraufziehen. Gedanken an den neuen Tag, vielleicht auch Nachklänge von Träumen der vergangenen Nacht. Wie sieht es in diesem Moment in Ihrem Körper und Geist aus, welche Gefühle herrschen vor? Nehmen Sie alle Wahrnehmungen nur zur Kenntnis, ohne etwas ändern zu wollen, stellen Sie mit liebevoller Akzeptanz fest: So ist es jetzt.

→ Gehen Sie mit Achtsamkeit durch den Tag. Halten Sie von Zeit zu Zeit inne, erinnern Sie sich daran, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen, und versuchen Sie, die eigene Erfahrung innerlich in Worte zu fassen. Mit jeder Erfahrung, die Sie machen, verbindet sich ein Gefühl, eine Empfindung im Körper. Sie steigen Treppen hoch und empfinden eine Last auf Ihren Schultern. Sie öffnen eine Tür, und Ihr Herz hüpfte vor Freude. Je genauer Sie diese Eindrücke registrieren, umso besser können Sie künftig mit Ihren Gefühlen umgehen.

→ Vor dem Einschlafen rufen Sie sich ins Bewusstsein, mit wie viel Achtsamkeit Sie tagsüber da sein konnten, in welchem Moment Sie gerne achtsamer gewesen wären und wo Sie wirklich einverstanden waren mit Ihrem eigenen Verhalten. Wie waren die Körperempfindungen, die Gefühle und Gedanken in diesem Moment?

→ Versuchen Sie, drei Minuten am Morgen, drei Minuten am Abend und – für den Anfang – dreimal eine Minute am Tag ganz achtsam zu sein.

Mit Achtsamkeit aus Erfahrung lernen

Bald werden Sie herausfinden: Achtsamkeit ist eine faszinierende Kraft. Mit ihrer Hilfe wird es Ihnen immer öfter gelingen, aus Erfahrungen, die Sie im Laufe Ihres Lebens machen, bewusste Schlüsse zu ziehen, und es wird Ihnen nach und nach immer leichter fallen, ungünstiges Verhalten abzulegen. Denn aus Achtsamkeit entsteht die **KRAFT FÜR VERÄNDERUNG**. Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie oft Sie gegen Ihre eigenen Interessen handeln, wenn Sie sich nach zu wenig Schlaf mühsam durch den Tag schleppen? Wie oft haben Sie sich schon geschworen, beim nächsten Mal lieber früher nach Hause zu gehen? Wenn zwei Bedürfnisse in uns miteinander ringen, sollten wir uns ausmalen, mit welchen Konsequenzen wir im einen oder anderen Fall rechnen müssen. Das heißt nicht, dass es prinzipiell schlecht ist, abends spät ins Bett zu gehen. Aber wir sollten, da wir die Konsequenzen kennen, eine bewusste Entscheidung dafür oder dagegen treffen – und zwar mit wachen Sinnen. Wenn ich jemanden mit meinen Worten verletze und hinterher gar nicht mehr genau weiß, was ich eigentlich gesagt habe, ist es schwierig, die Situation zu klären. Auch im Gespräch mit anderen ist Aufmerksamkeit notwendig.

Gewohnheiten prägen unser Leben. Es kostet viel Kraft, sie zu verändern.

Wer sich vornimmt, sich anders zu ernähren, mehr Sport zu treiben oder nicht jeden Abend vor dem Fernseher zu sitzen, weiß, von welchen Anstrengungen ich rede. Je aufmerksamer wir solche eingeschliffenen Verhaltensmuster im Alltag ergründen, desto deutlicher erkennen wir, welche Macht sie über uns haben. Deshalb lehrt der Buddhismus, den Wunsch nach Veränderung auf zwei Säulen zu gründen: Tiefes Verstehen und achtsames Wahrnehmen stehen am Anfang des buddhistischen Weges. Wirkliches Verständnis erlangen wir nur dadurch, dass wir mit Achtsamkeit aus unseren eigenen Erfahrungen lernen.

Die Macht des Geistes

Buddha sagt, unser ganzes Leben ist die Schöpfung unseres Geistes. Alles, was wir erleben, wissen und tun, entspringt der Geistestätigkeit. Auch wenn Geist und Körper nicht ohne einander existieren können, so hat der Geist doch die lenkende Funktion. Er verarbeitet die Eindrücke, die durch die Sinne auf der körperlichen Ebene gewonnen werden, und formt daraus Merkmale, die wir wiedererkennen und mit bestimmten Vorstellungen verknüpfen. So wissen Sie etwa dank der Hilfe des Geistes, wenn Sie ein bestimmtes Geräusch hören: »Das ist die Stimme meines Bruders Max.« Der Geist interpretiert aufgrund des Klangs seiner Stimme seine Gesichtszüge: Max ist jetzt glücklich. Auch Jahre nach seinem Tod können Sie ihn noch vor dem inneren Auge sehen und von ihm träumen.

Obwohl wir den Geist nicht sehen, nicht anfassen und nicht räumlich zuordnen können, haben wir die Möglichkeit, ihn zu erfahren und zu beschreiben. Das Auge nimmt beispielsweise Lichtreize auf, und der Geist vereint diese zu einem vollständigen Bild. Egal, ob es sich um die Tätigkeit unseres Gehirns oder des Nervensystems, um Wissen und Wahrnehmung, um Gefühle, Erinnerungen oder Gedanken handelt – unser gesamtes nichtstoffliches Erleben geschieht im geistigen Raum. Viele Menschen betrachten ihren Geist daher auch als »Ich«. Doch in der buddhistischen Psychologie ist die **ICH-VORSTELLUNG** nur ein Bruchteil der Vorgänge, die im Geist in ungeheurer Geschwindigkeit und Dichte ablaufen. Je genauer wir das erkennen, umso mehr wird deutlich: Es gibt keine abgegrenzte Ich-Einheit, mit der wir uns identifizieren können und die es zu verteidigen gilt. Das Ich ist eine Konstruktion des Denkens – in vielen Situationen hilfreich und nötig, aber nichts, das überlebt, wenn Körper und Geist zerfallen.

Im Buddhismus heißt es, dass unsere geistige Verfassung unser Dasein bestimmt. Ein glücklicher Geist bewirkt glückliche Lebenserfahrungen, ein unglücklicher Geist bewirkt unglückliche. Ganz gleich, wie die tatsächlichen Lebensumstände sind, es ist eine Frage unserer Interpretation, wie wir sie erleben. Leuchtet im Geist Licht, erscheint die Welt hell; ist der Geist verdunkelt, sieht auch das Leben düster aus. Oft sind wir uns unserer eigenen Geistesverfassung jedoch gar nicht bewusst.



Gebt jedem Problem, jeder Erfahrung
einen einfachen Namen.

Benennt den Geist, der mit Freude gefüllt ist,
und den Geist, der mit Ärger erfüllt ist,
benennt das Auftauchen und
das Entschwinden von Erfahrungen.

So wird euer Verständnis
auf natürliche Weise wachsen.



[Buddha]

Achtsamkeit – im Hier und Jetzt

Alle körperlichen Empfindungen existieren nur in der Gegenwart, alle Regungen im Geist ebenso. Im Voraus zu fühlen ist uns nicht möglich, auch nicht im Nachhinein. Sie spüren nur jetzt, in diesem Moment, in Ihrem Körper, dass Sie am Leben sind. Das sprudelnde Leben gibt es nur im Hier und Jetzt, nicht in der Vergangenheit, nicht in der Zukunft. Es ist bemerkenswert, dass wir alle ohne Probleme achtsam sein können, wenn wir uns nur regelmäßig daran erinnern und es nicht ständig



wieder vergessen. In der Achtsamkeitsübung auf Seite 13 habe ich schon erwähnt, dass Sie tagsüber immer wieder auf sich selbst zurückkommen sollten. Die große Aufgabe bei der Achtsamkeitsübung besteht darin, sich immer und immer wieder ins Gedächtnis zu rufen: Du wolltest doch achtsam sein! Achtsamkeit ermöglicht es, alle Erfahrungen, Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen erst einmal nur zu registrieren, ganz bewusst, jedoch ohne diese zu bewerten. Ihr Leben gewinnt an **INTENSITÄT** dadurch, dass Sie in jedem Augenblick ganz gegenwärtig sind. Unachtsames Leben dagegen findet in unbewussten Reaktionsketten statt, wirkt unbeweglich und unflexibel. Da ist beispielsweise die Verkäuferin, die in Gedanken ganz woanders weilt und den Kohlkopf auf die Weintrauben in Ihrer Einkaufstüte legt. Sie gibt Ihnen die falsche Summe Wechselgeld und sagt: »Das war keine Absicht«, und Sie glauben ihr das und ärgern sich trotzdem. Wie unangenehm ist auch der Nachbar, der bei jeder Gelegenheit denselben Spruch über berufstätige Rabenmütter klopft und gar nicht merkt, wie unglücklich seine Frau mit ihrer Rolle als Hausfrau ist.

Der Achtsamkeitswecker

Da es uns allen schwerfällt, uns an achtsames Wahrnehmen zu erinnern, ist es hilfreich, ein häufig wiederkehrendes Ereignis in unserem Alltag als »Achtsamkeitswecker« zu nutzen, der uns sagt: »Dieses kleine Zeichen erinnert dich an deinen Wunsch, achtsam zu sein – spüre jetzt genau, was du alles wahrnehmen kannst.« Solch ein Zeichen kann zum Beispiel jedes Telefonklingeln sein oder das Läuten der Haustür oder die rote Ampel, an der wir warten müssen. Im Büro ist ein Bildschirmschoner mit einem aufmunternden Zitat hilfreich, das in die Gegenwart zurückruft. Zu Hause kleben Sie sich am besten einen Spruch in Augenhöhe innen an die Haustür, damit Sie vor dem Verlassen Ihrer Wohnung noch einmal an die Achtsamkeitsübung von Seite 13 erinnert werden.

Wie Sie Achtsamkeit vertiefen können

1. Geben Sie achtsamer Wahrnehmung Priorität in Ihrem Alltag. Erinnern Sie sich so oft wie möglich daran, in Körper, Herz und Geist hineinzuspüren.
2. Installieren Sie einen Achtsamkeitswecker: Definieren Sie ein wiederkehrendes Ereignis im Tagesablauf als Erinnerungszeichen für Ihre achtsame Wahrnehmung.
3. Nehmen Sie Veränderungen in der Körperhaltung bewusst wahr: Ich liege, ich sitze, ich stehe, ich gehe – und ich bin mir dessen bewusst.
4. Gehen Sie mehrere Minuten täglich ganz und gar achtsam und mit wachen Sinnen durch Ihren Alltag. Machen Sie sich wiederholt innerlich Notizen, welche Sinneseindrücke Sie im gegenwärtigen Moment erleben: Jetzt sehe, höre, rieche ich...
5. Achten Sie darauf, ob und wie Sie Ihre Erfahrungen bewerten. »Das finde ich richtig« – »Das kann ich nicht leiden« – »Zum Glück hat das keiner gesehen« und so fort.
6. Genießen Sie Aufgaben, bei denen Sie Ihre Achtsamkeit üben können, wie etwa alle Arbeiten in Haus und Garten, bei denen Sie das Tempo bestimmen und Ihre Hände und Füße intensiv spüren können.
7. Suchen Sie bewusst den Umgang mit achtsamen Menschen.

Achtsamkeit bewirkt Akzeptanz

Wenn Sie achtsam sind, nehmen Sie all Ihr Erleben erst einmal wohlwollend wahr. Sie akzeptieren die Dinge mehr und mehr, so wie sie sind. Sie spüren, wie Regungen im Körper und Gefühle gleichzeitig auftreten. Ohne sogleich darauf zu reagieren, stellen Sie in einer für Sie brenzligen Situation fest: »In meinem Körper spüre ich eine Spannung im Solarplexus-Bereich. Mein Herz scheint ein wenig schneller



zu schlagen. Ich habe einen leichten Schweißausbruch und denke mir: ›Jetzt muss ich aber gut aufpassen.« Achtsamkeit erlaubt Ihnen, anerkennend Raum um das Erlebte zu lassen. Sie nehmen alles, was Sie erfahren, einfach nur zur Kenntnis und lassen sich Zeit, die inneren Stimmen miteinander in Einklang zu bringen. Eine Stimme sagt vielleicht: »Du hast Angst, das ist doch nicht schlimm.« Eine andere Stimme sagt: »Stell dich nicht so an, was sollen die anderen Leute von dir denken.« Eine dritte Stimme meint: »Schäm dich – aus diesem Alter solltest du nun wirklich heraus sein, in solchen Situationen noch Angst zu haben.« Es kann gut sein, dass Sie es am Anfang als unangenehm empfinden, diese verschiedenen Stimmen zu hören. Versuchen Sie deshalb, sich für Ihre **INNEREN DIALOGE** zu interessieren, sie wie ein inneres Theaterstück wahrzunehmen, mit dem Sie sich nicht zu identifizieren brauchen, das Sie auch nicht beurteilen. Keine dieser inneren Stimmen ist falsch oder richtig. Jede entspringt verschiedenen Aspekten Ihres Selbst, die noch nicht in Übereinstimmung sind. Deshalb tut es gut, alles zur Kenntnis zu nehmen und sich Zeit zu lassen. Achtsamkeit hilft Ihnen, Ihre gegenwärtige Erfahrung zu akzeptieren, ohne sie gleich abweisen oder festhalten zu wollen. Diese Art des Annehmens umschreibe ich häufig mit »Raum geben«. In den folgenden Kapiteln weise ich Sie immer wieder darauf hin.

Anfangs mag Ihnen das schwierig, ja unerreichbar erscheinen. Doch je mehr Sie sich auf die Achtsamkeitsübung einlassen, so wie in den beiden letzten Kästen auf den Seiten 13 und 18 beschrieben, umso offensichtlicher werden Ihre Fortschritte sein. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie in der ersten Zeit hauptsächlich sehen, was alles *nicht* klappt. Sie finden sich selbst und Ihr Umfeld vielleicht schrecklich unaufmerksam? Gut so! Diese **BEOBSACHTUNG** ist schon Ausdruck Ihrer gesteigerten Achtsamkeit. Sie würden ja die Unaufmerksamkeit gar nicht wahrnehmen, wenn Sie nicht genauer hinschauen würden.

Achtsamkeit fördert Ruhe und Konzentration

In unserem Alltag rennen wir von einem Ereignis zum nächsten. Unsere Gedanken schwirren dabei immer woanders herum und sind nicht dort, wo wir gerade sind. Wir fahren gedankenverloren Auto und erinnern uns nicht einmal mehr, wie wir von A nach B gekommen sind. So ist es nicht verwunderlich, dass die meisten Unfälle wohl aus Geistesabwesenheit passieren. Eine Schweizer Versicherung hat einmal Zitate aus Unfallberichten gesammelt. Da heißt es zum Beispiel: »Beim Heimkommen fuhr ich versehentlich in eine falsche Grundstücksauffahrt und rammte einen Baum, der bei mir dort nicht steht.« Oder: »Da sich der Fußgänger nicht entscheiden konnte, nach welcher Seite er rennen sollte, fuhr ich obendrüber.«

Wie oft fragen wir uns mit einem Stoßseufzer: »Wo soll ich nur anfangen, um alles zu schaffen, was ich mir vorgenommen habe?« Die Wohnung putzen, bügeln, kochen, Anrufe erledigen, für die Kinder sorgen, zum Arzt gehen und so fort. Dabei sind wir von tausend Gedanken erfüllt und von Gefühlen geplagt, die in schnellem Wechsel durch uns hindurchziehen. Aus Freude wird Langeweile, daraus Ärger, dann wieder Hoffnung, Sehnsucht, sogar Furcht. Die Aufgabe, jeden Moment achtsam zu erleben und innerlich zu benennen, was in Körper und Geist an Sinneserfahrungen abläuft, kann uns helfen, den Wirrwarr im Alltag zu entknoten und Prioritäten zu setzen. Wenn wir unseren Geist auf den gegenwärtigen Moment ausrichten, lernen wir, uns zu konzentrieren.

»Achtsamkeit strebt **nichts** an.

Sie sieht einfach, was bereits **da** ist.«

[Mahathera Gunaratana | *Meditationslehrer aus Sri Lanka*]