

Main Huong Nguyen

Eins mit allem

Drei Wege in dein achtsames
und bewusstes Leben

HERDER The logo for Herder's 45th anniversary, featuring a large, stylized '4' with a '5' integrated into its lower right curve.

FREIBURG · BASEL · WIEN

Die diesem Buch zugrunde liegenden Forschungsergebnisse und die Empfehlungen wurden sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Gewähr kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags für Personen- oder Sachschäden ausgeschlossen. Die in diesem Buch vorgestellten Übungen und Informationen ersetzen nicht eine psychotherapeutische Behandlung.

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2023
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Illustrationen: Sabine Hanel, Gestaltungssaal, Rohrdorf
Satz: Carsten Klein, Torgau
Herstellung: Graspö CZ, Zlín

Printed in the Czech Republic

ISBN Print: 978-3-451-60123-1
ISBN E-Book (EPUB): 978-3-451-83120-1

Uống nước nhớ nguồn.

Wenn du Wasser trinkst, erinnere dich an die Quelle.

(Vietnamesisches Sprichwort)

Với niềm biết ơn dành cho Ba Mẹ và Sư Ông.

In Dankbarkeit für meine Eltern und

Zenmeister Thích Nhất Hạnh.

Inhalt

Einleitung	9
TEIL I Achtsam mit mir	13
Tut es mir gut? Unheilsame Gewohnheiten ablegen	15
Kennen wir uns? Die Sache mit der Körperwahrnehmung	28
Stress lass nach! Achtsamkeit bei Dauerbelastung und Druck	44
Du bist, <i>wie</i> du isst: Essen freudvoll genießen	55
Halb so wild? Unsere Wahrnehmung und die Wahrheit	64
Grübeln – wie sich das Gedankenkarussell stoppen lässt	76
Alles nur geblufft? Das Imposter-Erleben	84
Emotionen und Bedürfnisse: Was brauche ich wirklich?	97
Dankbarkeit: Bewusst wertschätzen, was ist	110
Glücklichsein ist nicht nur Glückssache	119
Was, wenn ...? Ängste und Sorgen	137
Teil II Achtsam mit dir	149
Verstehen und verstanden werden: achtsam kommunizieren	151
Dicke Luft: Achtsamkeit bei Konflikten	163
Vertrauen ist gut	176
TEIL III Achtsam mit allem	189
Eins mit allem: Intersein und Verbundenheit	191
Mitgefühl: Die Welt durch die Augen anderer	205

Kann das gehen? Vereinbarkeit von Arbeit und Achtsamkeit	217
Aus der Ohnmacht erwachen: Achtsamkeit angesichts der Klimakrise	234
Dank	247
Literatur	249
Namensverzeichnis	255

Einleitung

Liebe Leser:innen,

ich möchte dieses Buch mit dem Zitat einer jungen Patientin von mir einleiten, die im Laufe ihrer Psychotherapie die Achtsamkeitspraxis für sich entdeckte:

»Wann hält man denn im Leben schon an? Man lebt einfach so vor sich hin. Ich habe mich früher nie auf den Moment eingelassen, habe mir nie eine freie Minute genommen und saß immer nur am Handy oder habe etwas anderes gemacht. Achtsamkeit fühlte sich anfangs unnatürlich an. Es ist so komisch, das zu sagen, weil Achtsamkeit eigentlich der natürliche Zustand ist.«

In dieser kurzen Aussage steckt sehr viel: Dass die Schnelllebigkeit unserer Gesellschaft es uns erschwert, aus dem Hamsterrad der Verpflichtungen auszusteigen. Dass es besonders in der Rushhour des Lebens – wenn sich wichtige Lebensereignisse überschlagen – nicht einfach ist innezuhalten. Aber auch, dass Achtsamkeit uns genau dabei helfen kann. Und dass sie eine Fähigkeit ist, die *wir alle in uns* tragen.

Achtsamkeit

Das deutsche Wort *Achtsamkeit* ist eine Übersetzung des Pali-Wortes *sati* und des Sanskrit-Wortes *smṛti*.¹ Es bedeutet, sich an etwas zu *erinnern*. Genauer: sich daran zu erinnern, in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren. Zenmeister Thích Nhất Hạnh (2007) schreibt:

»Achtsamkeit ist das Gewahrsein dessen, was in uns und um uns herum im gegenwärtigen Moment geschieht. Sie erfordert ein Innehalten, tiefes Schauen und Erkennen sowohl der Einzigartigkeit dieses Moments als auch seiner Verbindung zu allem Vorausgegangenen und allem Zukünftigen.«

1 Pali ist eine mittelindische Sprache, Sanskrit ist eine altindische Sprache.

Wenn wir achtsam sind, nehmen wir uns bewusst Zeit, um innezuhalten. Denn nur dann können wir beobachten, was in uns und in unserer Umwelt geschieht. Indem wir unser Bewusstsein nach innen richten, können wir unsere Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und unser Verhalten bewusst wahrnehmen. Ebenso können wir unsere Achtsamkeit nach außen richten, um zu beobachten, was in unserer Umwelt geschieht. Wenn wir tief schauen, erfahren wir auch unsere Verbundenheit miteinander.

Ursprünge und Kontext der Achtsamkeit

Achtsamkeit ist nichts Neues, im Gegenteil. Mir ist es wichtig, diesen Punkt zu unterstreichen, denn in westlichen Gesellschaften hat die Praxis noch keine lange Tradition und steht immer wieder im Verdacht, nur ein »neues Selbstoptimierungswerkzeug«² im Dienste des Kapitalismus zu sein. Das wird der reichen Achtsamkeitstradition nicht gerecht. Ihre Ursprünge liegen im Buddhismus, der vor 2500 Jahren begründet wurde. Mit 29 Jahren verließ Prinz Siddharta Gautama seine Familie und sein luxuriöses Palastleben und machte sich auf, um zu lernen, wie er sein eigenes Leiden und das anderer Menschen beenden konnte. Nach sechs Jahren fand er schließlich Antworten auf seine Fragen. Dieser Moment wird als die Erleuchtung des Buddhas bezeichnet. Die Achtsamkeitspraxis ist im Buddhismus in ein ethisches System³ eingebettet. *Rechte Achtsamkeit* wird praktiziert, um so zu denken, zu sprechen und zu handeln, dass wir unser eigenes Leid und das anderer verringern können. Es geht also nie nur um einen Selbst, sondern immer um die Verbundenheit mit anderen und der Welt. In zwei Lehrreden⁴ beschreibt der Buddha konkret, wie Achtsamkeit während der Meditation kultiviert werden kann.

Eine Patientin erzählte mir nach dem letzten Treffen einer Achtsamkeitsgruppe:

2 <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2019/jun/14/the-mindfulness-conspiracy-capitalist-spirituality>

3 Der edle achtfache Pfad

4 Das *Anapanasati Sutra* (Lehrrede über das Bewusstsein des Atems), Majjhima Nikaya, Sutta 118 und das *Satipatthana Sutra* (Lehrrede über die vier Verankerungen der Achtsamkeit), Majjhima Nikaya, Sutta 10

»Ich hatte so ein oberflächliches Verständnis von Achtsamkeit. Ich dachte, es bedeutet, man schaut aus dem Fenster und achtet auf die Sinne ... was man hört und sieht. Aber nach unserer Gruppentherapie weiß ich nun, dass es so viel mehr bedeutet.«

Auch das chinesische Schriftzeichen für Achtsamkeit zeigt, dass mehr als ein individuelles Aufmerksamkeitstraining gemeint ist. Es setzt sich zusammen aus den Worten »Jetzt« und »Herz/Geist« und beschreibt einen Zustand, bei dem wir »mit Herz und Geist im Hier und Jetzt« sind beziehungsweise mit Mitgefühl in den gegenwärtigen Augenblick zurückkehren und in Verbindung mit anderen und der Umwelt treten. Achtsamkeit benötigt auch immer ein Objekt. Wir sind immer achtsam *auf etwas*, zum Beispiel auf unseren Körper, unsere Gewohnheiten oder unsere Gefühle. Die Liste könnte endlos fortgeführt werden, denn wir können alles in unserem Leben mit Achtsamkeit berühren.

Eins mit allem

In diesem Buch werden wir gemeinsam herausfordernde Alltagssituationen im Licht der Achtsamkeit betrachten, um einen besseren Umgang mit ihnen zu finden. Wir gehen dabei drei Wege: *Teil I: Achtsam mit mir* handelt davon, wie wir mit uns selbst achtsamer umgehen können. In *Teil II: Achtsam mit dir* geht es darum, wie wir in unseren unmittelbaren Beziehungen einen achtsameren Umgang finden können. Mithilfe von *Teil III: Achtsam mit allem* bringen wir die Achtsamkeit in unsere Umwelt. Alle drei Teile sind verbunden und beeinflussen sich gegenseitig: *ebens mit allem*. Für Ihre Achtsamkeitspraxis finden Sie zahlreiche Übungen und auch Audioübungen, die Ihnen zum Download bereitstehen.

Ich wünsche Ihnen, dass dieses Buch Ihnen dabei hilft, im Alltag immer wieder innezuhalten und nachzuspüren, wie es Ihnen und Ihrer Umwelt wirklich geht. Mein tiefster Wunsch ist, dass die Achtsamkeitspraxis Ihnen und Ihren Liebsten viel Freude, Liebe, Frieden und Trost schenkt.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und Üben!
Main Huong Nguyen

Wie Sie dieses Buch für Ihre Achtsamkeitspraxis nutzen können:



Übungen und Meditationen erkennen Sie an diesem Symbol.



Alle Audioübungen und weiteren Zusatzcontent findest du unter: www.herder.de/extras beziehungsweise unter diesem QR-Code:



TEIL I

Achtsam mit mir

Tut es mir gut? Unheilsame Gewohnheiten ablegen

Jeden Morgen ist es das Gleiche: Nach dem Aufwachen greift Emilia direkt zum Handy und checkt erst einmal alle ihre Social-Media-Feeds. Warum sehen die anderen so glücklich aus? Alles läuft bei diesen Menschen besser: Sie trainieren offenbar täglich, während Emilia sich kaum überwinden kann, überhaupt ins Fitness-Studio zu gehen. Die anderen tragen einen Kleiderstil, den Emilia trotz ihrer vielen Klamotten nicht nachstylen kann, ihre Wohnungen sind perfekt und doch individuell eingerichtet und ihre Tage scheinen gefüllt mit wichtigen, kreativen, erfüllenden Aktivitäten ... Das zu sehen, gibt Emilia kein gutes Gefühl. Seit Monaten möchte sie deshalb weniger Zeit auf Social Media verbringen und bestimmten *Influencern* nicht mehr folgen. Auch die vielen Nachrichtenmeldungen belasten Emilia: Es ist doch irre, schon am Morgen Katastrophenbilder aus aller Welt zu sehen! Obwohl Emilia weiß, dass sie ihren Medienkonsum reduzieren sollte, fällt es ihr sehr schwer, das umzusetzen.

Wir alle haben Wünsche und Bedürfnisse, die wir uns erfüllen möchten. Für die eine ist es eine bessere Gesundheit, der andere möchte sich öfter mit Freunden treffen. Wir haben ein Idealbild, was wir erreichen möchten, und sind entsprechend enttäuscht, wenn wir sehen, dass wir uns unserem Ziel nicht nähern. »Ich weiß doch eigentlich, was ich tun muss. Doch die Umsetzung fällt mir so schwer!« – Wie oft habe ich diesen verzweifelten Ausruf schon von meinen Patient:innen gehört (und kenne ihn auch selbst zu gut). Es scheint auf den ersten Blick doch so einfach: Wir alle wissen, dass es gut ist, sich gesund zu ernähren, ausreichend zu bewegen und unser Stresslevel möglichst zu minimieren, und trotzdem klaffen Theorie und Praxis oft auseinander. Gerade weil Veränderungen auf einer theoretischen Ebene so einfach wirken, reagieren wir oft mit Selbstvorwürfen und verzeihen uns nicht. Deshalb die Frage: Was hilft *wirklich* dabei, unerwünschte Gewohnheiten abzulegen?

Gewohnheiten und ihre Funktion

Unter Gewohnheiten versteht man wiederholte Verhaltensweisen, die gelernt und unbewusst ausgeführt werden. Durch Wiederholungen und belohnende Erfahrungen (sogenannte *positive Verstärkung*) kommt es zu einer Gewöhnung, sodass die Gewohnheiten zunehmend automatisch ablaufen. Neben Verhaltensgewohnheiten wie Zähneputzen, Rauchen oder die Art und Weise, einen Streit zu führen, können auch Gedanken, Einstellungen und Emotionen eine Gewohnheit darstellen. Ausgeprägter Pessimismus kann z.B. eine *Denkgewohnheit* sein oder das wiederkehrende Erleben von Wut eine *Emotionsgewohnheit*.

Gewohnheiten verfolgen das Ziel, dass wir Energie und Zeit sparen. Stellen Sie sich vor, Sie würden jeden Morgen aufs Neue die Vor- und Nachteile des Zähneputzens abwägen. Das wäre bestimmt ganz schön anstrengend! Forschende der Duke University haben herausgefunden, dass ca. 45 Prozent unserer täglichen Verhaltensweisen als Gewohnheiten ausgeführt werden (Neal, Wood & Quinn, 2006). Dieser Segen eines entlastenden Automatismus kann jedoch auch zum Fluch werden: die Chips zum Filmabend, stundenlanges Scrollen am Handy – all das sind automatisierte Gewohnheiten, die nur schwer abzulegen sind, gerade weil wir uns ihrer nicht bewusst sind. Es gibt übrigens keine genaue Angabe, wie lange es dauert, bis sich eine neue Gewohnheit etabliert. Im Durchschnitt geht man von ca. 2 Monaten aus (Lally et al., 2010; Keller et al., 2021).

Heilsame und unheilsame Gewohnheiten

Ich finde es nicht hilfreich, einzelne Verhaltensweisen direkt zu verurteilen. Mir fällt dabei meine frühere Chemielehrerin ein, die zu sagen pflegte: »Die Dosis macht das Gift.« Chips können uns sehr glücklich machen, jedoch nicht, wenn wir im Autopilotmodus eine Tüte nach der nächsten verputzen, ohne noch wahrzunehmen, wie viel wir essen. Wie bereits erwähnt, sind Gewohnheiten ein Mechanismus, um Zeit und Energie zu sparen. Deshalb greift unser Gehirn besonders dann gerne auf sie zurück, wenn wir gestresst und erschöpft sind. Damit

Sie später erkennen können, welche Gewohnheiten »hilfreich« oder »weniger hilfreich« sind, ist der erste Schritt, sich Zeit zu nehmen und zu beobachten, welche Gewohnheiten in Ihrem Leben überhaupt vorhanden sind. Dabei ist es wichtig, dass sie die Verhaltensweisen zunächst nur sammeln und sie nicht direkt bewerten. Fokussieren Sie sich nacheinander auf einzelne Bereiche Ihres Lebens: von Ernährung über Medienkonsum ... Vielleicht merken Sie beim bloßen Beobachten und Dokumentieren schon, dass Ihnen bestimmte Gewohnheiten negativ auffallen?

Gewohnheiten erforschen



Beobachten Sie sich eine Woche lang mit den Augen einer Forscherin oder eines Forschers: Notieren Sie möglichst alle Verhaltensweisen, die Sie an sich feststellen. Stellen Sie sich vor, dass Ihre Notizen in ein Drehbuch für einen Dokumentarfilm einfließen: Sie sollten so genau sein, dass man sich bildlich vorstellen kann, was Sie gemacht haben. Verhalten ist alles, was man beobachten kann. Zum Beispiel »Ich stehe auf und mache mir einen Kaffee« oder »In der S-Bahn schaue ich auf mein Handy«.

Eine Vorlage finden Sie hier: www.herder.de/extras

Aufgabe für Streber: Neben Ihren Verhaltensweisen notieren Sie auch *Denkgewohnheiten* oder *Emotionsgewohnheiten*.

	Montag	Dienstag	...	Sonntag
früher				
6 Uhr				
7 Uhr	Scrolle im Bett 20 Minuten durch Social Media.	Schreibe Text- nachrichten im Bett.		
8 Uhr	Esse im Bus stehend Schoko- croissant.	Frühstücke zu- hause Porridge.		
9 Uhr				Gehe ins Fitness- Studio und in die Sauna.
10 Uhr				
11 Uhr				Schreibe To- do-Liste für die nächste Woche.
12 Uhr	Hole Pizza und esse am Schreib- tisch.	Esse vorgekoch- tes Essen im Kreis von Kolle- ginnen.		Treffe Freundin zum Brunch.
...				
18 Uhr	Kaufe auf Heimweg eine Falaffel.	Besuche Yoga-Kurs.		Bestelle mir eine Pizza und esse sie während ich einen Film gucke.
19 Uhr	Esse Falaffel, während ich eine Serie schaue.	Schaue eine Serie, während ich einen Salat vorbereite.		Mach Abend- spaziergang.
...				
23 Uhr		Schaue vor dem Schlafen Serie weiter.		
später				

Wochenplan: Tragen Sie Ihre Verhaltensweisen und Gewohnheiten in einen Wochenplan ein, ohne sie zu bewerten.

Nachdem Sie fleißig Ihre Verhaltensweisen der vergangenen Woche notiert haben, schauen Sie sich den gesamten Wochenplan noch einmal in Ruhe an. Gewohnheiten sind Verhaltensweisen, die sich *wiederholen*. Können Sie ein Muster sehen? In unserem Beispiel sieht man z. B., dass die Person zum Yoga, ins Fitness-Studio und Spazieren geht. Bewegung ist für sie also eine Gewohnheit. Die Person verbindet Essen mehrmals mit Serienschauen – auch das ist eine Gewohnheit. Nun stellt sich die wichtige Frage, welche Gewohnheiten heilsam oder unheilsam sind. Überlegen Sie, ob Ihnen die Gewohnheit *langfristig* körperlich und mental guttut. Oft ist es so, dass Dinge, die kurzfristig unangenehm sind (z. B. Muskelkater nach dem Training), langfristig dazu beitragen, dass Sie zufriedener und gesünder sind. Neben dem individuellen Wohlbefinden führen heilsame Gewohnheiten auch dazu, dass wir in unseren Beziehungen glücklicher sind. Ich denke, sie wirken sogar positiv auf unsere Umwelt und Gesellschaft. Wenn Sie sich gut um sich selbst kümmern können (gute, gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung ...), profitieren auch Ihre Partnerschaft und Familie davon, weil Sie froh und entspannt sind. Wenn Sie bei Ihren Lebensmitteln auf Nachhaltigkeit achten und mit dem Rad statt dem Auto einkaufen, dann hat auch die Umwelt gewonnen.

Warum ist es so schwer, Gewohnheiten zu verändern?

Es erfordert großen Mut, sich seiner unheilsamen Gewohnheiten bewusst zu werden und sich ihnen zu stellen. Wenn Sie die Übung *Wochenplan der Gewohnheiten* gemacht haben, seien Sie stolz und gratulieren Sie sich. Sie haben einen blinden Fleck ausgeleuchtet und damit den ersten und wichtigsten Schritt zu einer positiven Veränderung gemacht. Aber meine ursprüngliche Frage, »Was hilft *wirklich* dabei, unerwünschte Gewohnheiten abzulegen?« ist damit noch nicht beantwortet.

Dass es so schwierig ist, Gewohnheiten zu ändern, liegt an unserer menschlichen Informationsverarbeitung. Stellen Sie sich vor, Sie gehen im Wald spazieren. Plötzlich hören Sie ein lautes Rascheln dicht

neben sich und im Augenwinkel sehen Sie ein schlauchartiges, eingewickeltes Etwas. Vermutlich werden Sie zur Seite springen und wahrnehmen, dass ihr Herz schneller schlägt. Erst nach dieser Schreckreaktion schauen Sie noch einmal genauer hin. Sie sehen nun, dass es sich statt um eine drohende Natter um ein altes, mit Moos bedecktes Stück Seil handelt und daneben ein Buchfink auf Futtersuche im Laub raschelt. Sie beruhigen sich, weil es ein falscher Alarm war.

Im Gegensatz zu plötzlichen Reaktionen kennen Sie sicherlich auch Situationen, in denen Sie lange abwägen. Wenn Sie z. B. überlegen, welche Vor- und Nachteile ein neues Laptop-Modell hat, das Sie anschaffen wollen.

Hier zeigen sich zwei unterschiedliche Informationsverarbeitungsprozesse (Eysenck & Keane, 2020): Die Schreckreaktion im Wald ist ein Beispiel für die sogenannte *Bottom-up*-Verarbeitung, bei der Reize (z. B. Geräusche, visuelle Signale) aus den tieferen Hirnschichten direkt in Gehirnareale geleitet werden, die für die emotionale Verarbeitung zuständig sind, unter anderem die *Amygdala*. Der Vorteil von Bottom-up ist der kurze, schnelle Verarbeitungsweg, der Nachteil, dass dabei manchmal Details übersehen werden. Aber nicht nur potenzielle Gefahrensituationen werden über den Bottom-up-Weg verarbeitet, sondern auch Reize, die Lust und Vergnügen versprechen (z. B. Chips, Schokolade, sexuelle Reize). Noch hinzu kommt: Je häufiger wir ein Verhalten mit einer Belohnung koppeln (z. B. Fernsehen + Chips = Glück), desto tiefer verankert sich diese Gewohnheit und wird zukünftig eher über diesen kurzen Weg verarbeitet.

Im Gegensatz dazu können Informationen auch über den längeren, bewussten *Top-down*-Weg verarbeitet werden wie beim Kauf eines neuen Laptops. Die Reize werden dann zum *präfrontalen Kortex* weitergeleitet, der unter anderem für bewusste Entscheidungen und Planung verantwortlich ist, wobei die Reize auch mit Vorerfahrungen abgeglichen werden. Das alles dauert natürlich länger (folglich denken Sie wochenlang über das richtige Laptopmodell nach).