

Kimberly Brown  
MIT BUDDHA DURCH JEDE KRISE





Kimberly Brown

# MIT BUDDHA DURCH JEDE KRISE

25 Übungen für mehr Selbstmitgefühl und  
Gelassenheit in schwierigen Zeiten

*Aus dem amerikanischen Englisch  
von Marion Zerbst*



Die amerikanische Originalausgabe ist 2022 unter dem Titel *Steady, Calm, and Brave. 25 Buddhist Practices of Resilience and Wisdom in a Crisis* bei Prometheus Books, an imprint of Globe Pequot, the trade division of The Rowman & Littlefield Publishing Group, Inc., Lanham, MD erschienen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2023 Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Originalausgabe: STEADY, CALM, AND BRAVE

copyright © 2023 by Kimberly Brown

All rights reserved. Originally published in 2022.

Lektorat: Angelika Holdau

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München,  
Grafikerin Daniela Hofner

Umschlagmotiv: © AdobeStock/GoldenEyesL.A.

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34314-0

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

*An alle meine Lehrer – frühere, jetzige und zukünftige*

*Ich bin angekommen, ich bin zu Hause*

*Im Hier, im Jetzt.*

*Ich bin stabil, ich bin frei,*

*Im Letztendlichen verweile ich.*

*Thich Nhat Hanh<sup>1</sup>*



# INHALT

Vorwort . . . . .	11
Anmerkungen zu den Übungen . . . . .	15
Kapitel 1: Wie soll ich das nur durchstehen? . . . . .	17
<i>Übung 1: Platz schaffen</i> . . . . .	21
Kapitel 2: Mach es nicht noch schlimmer, als es ist . . . . .	25
<i>Übung 2: Zur Besinnung kommen</i> . . . . .	29
Kapitel 3: Mit Ungewissheit leben . . . . .	33
<i>Übung 3: Ein konzentrierter Geist</i> . . . . .	38
Kapitel 4: Leiden ist nichts Schlimmes . . . . .	41
<i>Übung 4: Ja sagen</i> . . . . .	45
Kapitel 5: Hoffnung und Vertrauen . . . . .	47
<i>Übung 5: Bau dich innerlich auf</i> . . . . .	52
Kapitel 6: Liebe dich selbst . . . . .	55
<i>Übung 6: Lieben lernen</i> . . . . .	58
Kapitel 7: Mit Trauer und Verlusten umgehen . . . . .	61
<i>Übung 7: Inneren Frieden finden</i> . . . . .	65
Kapitel 8: Wenn deine Familie dich in den Wahnsinn treibt . . . . .	69
<i>Übung 8: Ich sehe dich, Wut</i> . . . . .	74
Kapitel 9: Krisensituationen bewältigen . . . . .	77
<i>Übung 9: Öffne dein Herz für die Welt</i> . . . . .	81

Kapitel 10: Entspann dich einfach . . . . .	85
<i>Übung 10: Überlass es dem Universum . . . . .</i>	89
Kapitel 11: Wenn du Hilfe brauchst . . . . .	93
<i>Übung 11: Geben und empfangen . . . . .</i>	98
Kapitel 12: Wenn du wütend auf die Welt bist. . . . .	101
<i>Übung 12: Lass dein Herz brechen . . . . .</i>	106
Kapitel 13: Was tun, wenn man Angst hat? . . . . .	109
<i>Übung 13: Dich deiner Angst stellen . . . . .</i>	113
Kapitel 14: Wenn andere Menschen sich falsch verhalten . . . . .	117
<i>Übung 14: Loslassen . . . . .</i>	122
Kapitel 15: Wenn du ruhelos bist und dich langweilst. . . . .	127
<i>Übung 15: Genauer hinschauen . . . . .</i>	132
Kapitel 16: Eine Glaubenskrise . . . . .	135
<i>Übung 16: Vertrauen zurückgewinnen . . . . .</i>	140
Kapitel 17: In einer Krisensituation auf dich allein gestellt sein . . . . .	143
<i>Übung 17: Für dich selbst da sein. . . . .</i>	147
Kapitel 18: Verliere dich nicht . . . . .	149
<i>Übung 18: Nach Hause kommen . . . . .</i>	152
Kapitel 19: Keinen Schaden anrichten . . . . .	155
<i>Übung 19: Sicherheit schaffen . . . . .</i>	159
Kapitel 20: Eine Gesundheitskrise überstehen. . . . .	161
<i>Übung 20: Mögen alle Menschen geheilt werden . . . . .</i>	166
Kapitel 21: Ein paar Anmerkungen über Gedanken und Gebete . . . . .	169
<i>Übung 21: Richtig beten . . . . .</i>	172



Kapitel 22: Vielleicht brauchst du einfach eine kleine Auszeit . . . . .	175
<i>Übung 22 a: Zeit für dich selbst</i> . . . . .	180
<i>Übung 22 b: Achtsames gehen</i> . . . . .	182
Kapitel 23: Freu dich des Lebens, solange du kannst .	185
<i>Übung 23: Deine Freude mit anderen Menschen teilen</i> . . . . .	189
Kapitel 24: Hab keine Angst davor, anderen Menschen etwas zu geben . . . . .	193
<i>Übung 24: Dankbarkeit</i> . . . . .	198
Kapitel 25: Was kommt als Nächstes? . . . . .	201
<i>Übung 25: Dir die Veränderlichkeit des Lebens bewusst machen</i> .	206
Anhang A: Anleitung zur Achtsamkeitsmeditation . .	209
Anhang B: Anleitung zur <i>metta</i> -Meditation . . . . .	213
Anhang C: Meditation zur Heilung der Welt . . . . .	217
Anhang D: Brahmavihara <i>Paritta</i> . . . . .	221
Sachregister . . . . .	225
Literaturverzeichnis . . . . .	229
Danksagungen . . . . .	235





## VORWORT

*Nach den Bergen kommen noch mehr Berge.*

Haitianisches Sprichwort

Ursprünglich hatte ich dieses Buch schon im Jahr 2020 geschrieben – ein paar Monate nach dem Beginn der COVID-19-Pandemie. Meine Familie, meine Freunde, meine Schüler und die ganze Welt standen unter Schock. Alle hatten Angst vor dieser unvorstellbaren Krise, und ich wollte ihnen mit meinen buddhistischen Meditationen und anderen Übungen wieder auf die Beine helfen. Doch während wir darauf warteten, dass die Pandemie abklang und das Leben endlich wieder seinen »normalen« Gang nahm, wurde mir klar, dass es auch nach Corona immer wieder neue Krisen geben würde. Denn eine Krise ist keine einmalige Situation, sondern ein ganz normaler Bestandteil des Lebens – etwas, das wir alle immer wieder durchmachen müssen. Während wir uns mit Corona-Lockdowns und anderen Einschränkungen unseres täglichen Lebens herumschlugen, passierten auf der Welt schon wieder neue Katastrophen, Unglücke und Tragödien: Waldbrände im Nordwesten der USA, verheerende Überschwemmungen in Australien, Hungersnöte aufgrund der Dürre in Angola und der Abzug westlicher Truppen

aus Afghanistan, der die dortige Bevölkerung in herzzerreißendes Elend stürzte. Der Gesundheitszustand meines Vaters verschlechterte sich, bis er schließlich starb; meine Ärztin erfuhr, dass ihre immer schlimmer werdenden Rückenschmerzen in Wirklichkeit Krebs im vierten Stadium waren; und mein Cousin wurde plötzlich ohne jede Vorwarnung von seiner Frau verlassen, nachdem die beiden fast zehn Jahre lang verheiratet gewesen waren.

Du wirst niemals ein »krisenfreies« Leben führen, auch wenn du dir noch so sehr wünschst, von unerwarteten, gefährlichen oder gar katastrophalen Ereignissen verschont zu bleiben. Vielleicht klingt das wie eine schlechte Nachricht; möglicherweise ist es sogar das Allerletzte, was du im Augenblick hören möchtest. Aber es ist eine unausweichliche Tatsache, dass Dinge sich zusammenfügen und wieder auseinanderfallen – so ist das Leben nun mal, ob es uns gefällt oder nicht. Unser Widerstand dagegen erzeugt ein Phänomen, das man im Buddhismus *dukkha* nennt – unnötiges Leid oder Unbehagen oder überflüssiger Stress: lauter Empfindungen, die unseren schwierigen menschlichen Weg noch schwerer und schmerzhafter machen. Dieses Buch will dir dabei helfen, dein *dukkha* zu erkennen und zu verstehen, es mit Mitgefühl zu betrachten und dann loszulassen. Denn dadurch gewinnst du die Freiheit, all das Schöne und all die Verbundenheit, die wir auf dieser Welt miteinander teilen, auch unter den schlimmsten Umständen genießen zu können und selbst inmitten schrecklicher Ereignisse immer noch einen klaren Kopf zu behalten, damit du kluge Entscheidungen für dich, deine Familie und die ganze Welt treffen kannst.

Manche Menschen denken: Aber wenn wir einer Krise ins Auge sehen und unser *dukkha* loslassen, bedeutet das doch,

dass wir das alles *gutheißen* – dass wir Krebs, rücksichtsloses Verhalten, Gewalt, Unterdrückung oder Ungerechtigkeit akzeptieren. Doch der Wahrheit ins Auge zu sehen, bedeutet zu wissen, dass etwas passiert, was wir nicht vermeiden können – und dass unsere Bemühungen, es zu vermeiden, alles nur noch schlimmer machen. Wenn du dieses Buch liest, steckst du wahrscheinlich in irgendeiner Situation, die du dir nicht gewünscht hast, und ich kann verstehen, wie dir zumute ist. Deshalb möchte ich dir in diesem Buch erzählen, was ich während meiner Zeit als buddhistische Schülerin und Meditationslehrerin und aus meinen eigenen schmerzlichen Erfahrungen gelernt habe – als meine beste Freundin an Krebs starb, als ich den 11. September in Manhattan miterlebte und als meine Mutter nach ihrer Entlassung aus dem Krankenhaus gleich wieder in die nächste Kneipe fuhr, um weiterzutrinken. Eines kann ich dir mit Gewissheit sagen: Du kannst solchen schrecklichen Augenblicken mit der Zuversicht gegenüberreten, dass sie dich nicht kaputtmachen werden und dass du sie ohne Scham, Verleugnung oder Schuldzuweisung bewältigen wirst. Die Übungen und Meditationen in diesem Buch werden dir dabei helfen. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass man sich auch in den schlimmsten Situationen ein offenes Herz und einen klaren, unbeirrbaren Verstand bewahren kann. Du kannst die Fähigkeit entwickeln, die ständigen Veränderungen des Lebens zu akzeptieren und dir selbst und deinen Mitmenschen mit Offenheit und Freundlichkeit zu begegnen. Und du kannst lernen zu unterscheiden, welche Ereignisse sich beeinflussen lassen und welche nicht.

Natürlich wird das nicht immer einfach sein. Du wirst Zeiten großer Zweifel durchmachen – Momente, in denen du dich einsam und verloren fühlst und Angst hast; Situa-

tionen, in denen dir all deine Bemühungen nutzlos erscheinen und du am liebsten aufgeben würdest. Und dann wirst du hoffentlich dieses Buch zur Hand nehmen und dich an deinen Mut erinnern – an dein großes, tapferes Herz, das dich auch in niederschmetternden Augenblicken, wenn dir deine Zukunft in den düstersten Farben erscheint, nicht im Stich lässt. Ich weiß, dass du diesen Mut hast, weil ich ihn auch habe. Wir alle besitzen ihn. Und auch wenn du jetzt vielleicht noch nicht daran glaubst, wird er in solchen schwierigen Lebensphasen da sein und dir weiterhelfen. Ich selbst hätte auch nie gedacht, dass ich standhaft, ruhig oder mutig sein kann; doch dank der traditionellen buddhistischen Techniken und Übungen, die ich in diesem Buch beschreibe, habe ich mein großes, tapferes Herz entdeckt. Und ich bin sicher: Mit ein bisschen Zeit, Mühe und Übung wird dir das auch gelingen.



## ANMERKUNGEN ZU DEN ÜBUNGEN

Bei den Übungen in diesem Buch handelt es sich um Abwandlungen traditioneller Meditationen, die ich während meiner buddhistischen Ausbildung erlernt habe. Sie sollen dir dabei helfen, Trost zu finden, Erkenntnisse über deine Lebensgewohnheiten und dein Verhalten zu gewinnen und dich letztendlich von Leid zu befreien.

Diese Übungen lassen sich so abwandeln, dass sie jeder – unabhängig von seinen Fähigkeiten – machen kann. Wenn du nicht gehen kannst, dann übe im Sitzen. Wenn du nicht sitzen kannst, leg dich hin. Wenn du unter Asthma oder Atembeschwerden leidest, benutze statt deines Atems bestimmte Laute als Anker. Du kannst die Augen beim Üben offen oder geschlossen halten. Es gibt keine falsche Art zu meditieren, solange du dich dabei in der Gegenwart zentrierst, aufmerksam bist und dir selbst mit liebevoller Freundlichkeit begegnest.

Obwohl es sich bei dem, was ich in diesem Buch beschreibe, lediglich um Anregungen und nicht um Vorschrif-

ten handelt, möchte ich dir dringend ans Herz legen, alle Übungen zu machen. Denn meiner Erfahrung nach haben Meditation und die Zeit, die du allein in der Stille bringst, eine heilsame, beruhigende und entspannende Wirkung – aber nur, wenn du das alles auch wirklich konsequent durchziehst. Am Anfang wird dir das vielleicht schwerfallen – vielleicht wirst du dabei zappelig werden oder dich langweilen –, und das ist auch gar nicht schlimm. Es dauert seine Zeit, bis du dich daran gewöhnt hast, dir auf eine neue Art und Weise Aufmerksamkeit zu schenken. Gib nicht auf – ich bin überzeugt davon, dass du es schaffen wirst, denn auch mir fiel es anfangs schwer; aber nun, da ich ein bisschen Zeit und Übung in die Meditation investiert habe, fühle ich mich dabei sehr wohl und entspannt, selbst an Tagen, an denen mein Geist frustriert oder träge ist oder von einem Gedanken zum nächsten springt.

Am wichtigsten ist es, beim Üben das richtige Augenmaß walten zu lassen. Wenn dein Durchhaltevermögen nachlässt, und du anfängst, dich überfordert zu fühlen, dann höre lieber auf und versuche es später noch einmal. Wenn du zu müde zum Meditieren bist, mach ein kleines Nickerchen. Und wenn du den Mut verlierst und am liebsten aufgeben würdest, erinnere dich an den Grund deines Übens, und zwar zu lernen, in schwierigen Zeiten (und darüber hinaus) gut und liebevoll für dich selbst zu sorgen.





## KAPITEL 1

# WIE SOLL ICH DAS NUR DURCHSTEHEN?

*Wenn dein Geist beschränkt ist, regst du dich  
sehr leicht über Kleinigkeiten auf.  
Lass deinen Geist zu einem Ozean werden.*

Lama Yeshe<sup>1</sup>

Wenn du in einer Krise steckst, erscheint dir diese Situation vielleicht ziemlich unwirklich. Möglicherweise ist die Krise so plötzlich eingetreten, dass du immer noch unter Schock stehst. Oder sie hat sich schon lange angebahnt, und du hast dir Sorgen gemacht, dass etwas passieren könnte; aber jetzt, wo sie da ist, kannst du es trotzdem nicht fassen.

So erging es auch Jennifer. Sie und ihr Mann Brian waren seit zehn Jahren verheiratet, und obwohl sie in vielerlei Hinsicht gut zueinander passten – beide waren Lehrer, sie unterrichtete an der Grundschule, er am Gymnasium –, gab es oft Streit zwischen ihnen. Das kam sogar so häufig vor, dass Jennifer oft dachte, sie würden sich trennen; aber es gelang ihnen dann doch jedes Mal, eine Lösung zu finden. Sie gingen zur Paarberatung und lernten, respektvoller und ein-

fühlsamer miteinander umzugehen; trotzdem kam es immer wieder aufs Neue zu Streitigkeiten. Und letztes Jahr – eine Woche nach dem Valentinstag, nachdem sie sich wieder mal einen ganzen Abend lang angeschrien hatten – wurde ihnen klar, dass ihre Ehe endgültig vor dem Aus stand. Als Brian die Wohnung verließ, um bei einem Freund zu übernachten, und Jennifer die Tür hinter ihm ins Schloss fallen hörte, setzte sie sich wie benommen auf die Couch. Was sollte sie jetzt tun? Wollte sie sich scheiden lassen? Und wie würde ihr Leben danach weitergehen? Konnte sie überhaupt eine bezahlbare Wohnung finden? Sie hatte keine Ahnung, was sie als Nächstes tun sollte, und fühlte sich verängstigt, verloren und am Ende ihrer Kraft.

Vielleicht ist dir genauso zumute wie Jennifer – und das ist auch gar nicht schlimm. Dieses Buch möchte nichts an deinen Emotionen ändern und dir auch nicht vorschreiben, wie du dich fühlen sollst, sondern dir dabei helfen, allem, was in deinem inneren oder äußeren Leben gerade passiert, mit Verständnis, Einsicht und liebevoller Freundlichkeit zu begegnen. Das kannst du erreichen, indem du zunächst mal einen Gang zurückschaltest und deinem Körper und deinem Herzen ruhige Aufmerksamkeit entgegenbringst. Vielleicht ist das das Allerletzte, was du tun möchtest, wenn du aufgeregter bist; und das kann ich auch gut verstehen, denn den meisten Menschen geht es so. Wenn du mitten in einem großen Problem steckst oder das Gefühl hast, dass sich eine Katastrophe anbahnt, drängt es dich wahrscheinlich dazu, sofort zu handeln: Entscheidungen müssen getroffen, Schwierigkeiten aus der Welt geschafft, Hindernisse beseitigt werden.

Doch bevor du etwas unternimmst, solltest du deinen Schock, deine Aufregung oder deinen Kummer zunächst

einmal in den Griff bekommen, damit deine Handlungen von gesundem Menschenverstand getragen und nicht von deinem Seelenschmerz getrübt werden. Jennifers erster Impuls bestand zum Beispiel darin, im Internet nach einer Wohnung zu suchen, einen Anwalt zu finden und ein Glas Wein zu trinken. Dann rief sie ihre Schwester Teri an, die sich ihr verzweifelter Schluchzen am Telefon anhörte und sagte: »Hör auf damit, Jen. Du musst dich um dich selbst kümmern.« Da entgegnete Jennifer ihr wütend: »Ich kümmere mich doch um mich selbst! Hörst du mir denn nicht zu?«

.....

Wenn du so großen Kummer hast und so aufgewühlt bist, dass du nicht weißt, was du tun sollst, sondern einfach nur möchtest, dass der Schmerz aufhört, ist das ein Zeichen dafür, dass du deine Aufmerksamkeit mehr auf dich selbst richten solltest. Lege eine Hand auf deine Brust und spüre deinen Herzschlag und deinen Atem. Sage dir: »Ich habe gerade ein echtes Problem« und atme zehnmal ganz tief durch. Wiederhole das, sooft du ein Bedürfnis danach verspürst.

.....

Dich um dich selbst zu kümmern, bedeutet, in dich hineinzuhören. Es bedeutet, auf liebevolle Weise für dich da zu sein, auch wenn du gerade mit bitterem Groll oder tiefem, erdrückendem Kummer zu kämpfen hast. Manche buddhistischen Lehrer bezeichnen es als »Platz schaffen«, wenn man lernt, alle Gefühle vorbehaltlos in seinem Geist und Körper aufsteigen zu lassen, ohne sie zu verurteilen. Platz zu schaffen, ist eine Art liebevoller Aufmerksamkeit für das, was ge-