

OLIVER PETERSEN



Gelassen
den Alltag durch
Alltag

WIE DIE BUDDHAISTISCHE LEBENSKUNST
UNS GLÜCKLICH MACHT

ullstein 
leben

VORWORT

Was ist Glück? Materieller Wohlstand, Lebenslust, Freiheit, Erfolg, ein Haus am See, Schönheit, am Sonntag ausschlafen, eine stabile Partnerschaft, glitzernde Tautropfen am Morgen? Die Liste könnte endlos fortgesetzt werden, wenn wir uns nur an Äußerlichkeiten orientieren. In diesem Buch zeige ich Ihnen einen Weg zum inneren und wahren Glück. Wir müssen nur die Schlüssel dafür finden. Die alten buddhistischen Weisheiten und Praktiken helfen uns dabei. Ich lade Sie deshalb ein, sich gemeinsam mit mir auf den Weg zu machen: auf in ein Leben voller Gelassenheit und Glück.

Eine berühmte Aussage des Buddha lautet sinngemäß, dass wir selbst der hilfreichste Freund, aber auch der schädlichste Feind in unserem Leben sind. Heutzutage bringen die Menschen im Westen dem Buddha und seiner Lehre große Sympathie entgegen, und viele Menschen erhoffen sich davon eine wertvolle Ergänzung in ihrem Leben. Zwar geht es den meisten von uns materiell gesehen recht gut, aber das allein führt offenbar nicht zu innerem Wohlsein und Glück. Im

Gegenteil scheinen die Lebensbedingungen in einer sich ständig beschleunigenden Welt – die sehr auf ökonomische Werte ausgerichtet ist – zunehmend psychische Unrast, Ängste und Erschöpfung auszulösen. Auch die menschlichen Beziehungen im Beruf, der Familie und der Partnerschaft vermitteln uns selten die Wärme, Wertschätzung und Nähe, die wir uns ersehnen. Wir wünschen uns mehr Freude, Leichtigkeit und Gelassenheit und das Gefühl der Sinnhaftigkeit in unserem Leben. Tatsächlich kann die jahrtausendealte große Tradition der geistigen Schulung des Buddhismus in diesem Zusammenhang eine Ergänzung zu unseren westlichen Errungenschaften in Wissenschaft und Technik darstellen, damit wir nicht nur äußerliche Annehmlichkeiten erfahren, sondern auch inneres Glück finden können. Dieses innere Glück können wir nicht in materiellen Dingen finden. Es ist abhängig davon, welche geistigen Einstellungen und Gewohnheiten wir entwickeln. Bestimmte Denkweisen führen zu Glück im Umgang mit uns selber und anderen. Sie können uns von größerem Nutzen sein als alle Freunde und uns überallhin begleiten. Andere Emotionen und Perspektiven dagegen führen zu mehr Leid, als es uns eine andere Person jemals zufügen kann, und auch dieses wird uns begleiten, wo immer wir hingehen. Wollen wir also in einem tieferen Sinne glücklich werden, tragen wir selbst die Verantwortung,

an uns zu arbeiten und positive Eigenschaften hervorzubringen. Jeder ist sein eigener Beschützer, sagt der Buddha dazu.

Ich selbst bin in Deutschland wohlbehütet aufgewachsen, aber musste erfahren, dass sich trotzdem irgendwann große innere Turbulenzen ergaben und ich weit entfernt war von Zufriedenheit und Gelassenheit. Die Begegnung mit dem Buddhismus inspirierte mich deshalb zutiefst. Plötzlich bemerkte ich, dass ich den Schlüssel für mein Wohlergehen selbst in der Hand habe, und mittlerweile widme ich mich dieser indo-tibetischen Lehre in Theorie und Praxis seit über 40 Jahren, 16 Jahre davon als buddhistischer Mönch im Tibetischen Zentrum e. V. Hamburg. Die Freude und das Vertrauen in mich selbst, die ich durch die Lehre geschenkt bekam, hat mich niemals verlassen, und ich vermittele mittlerweile inzwischen seit einigen Jahrzehnten westlichen Schülern meine Erfahrungen, die ich durch die Lehren großer tibetischer Meister – wie dem Dalai Lama oder meinem persönlichen Lehrer Geshe Thubten Ngawang – machen konnte. Zusätzlich profitiere ich dabei von meiner Ausbildung und Praxis als Gestalttherapeut. Ich bemerke bei meiner Lehrtätigkeit, dass meine Schüler die gleichen Bedürfnisse und Fragen haben wie ich, als ich mit der Praxis begann. Sie spiegeln mir oft, dass auch ihnen die Übungen, die ich ihnen weitergebe,

von Nutzen sind, um mit ihrem Leben besser zurechtzukommen.

Allerdings stelle ich mich darauf ein, dass die meisten von Ihnen nicht unbedingt religiös sind oder gar Buddhisten werden wollen. Der Dalai Lama spricht in diesem Zusammenhang von der Vermittlung einer »säkularen Ethik« für jedermann. Diese Vorgehensweise hat sich schon bei der Einführung der Achtsamkeitspraxis in die Psychotherapie des Westens als sehr erfolgreich herausgestellt. Es gibt darüber hinaus aber noch sehr viel mehr bisher ungehobene Schätze des Buddhismus, die für die Menschen in unserer Kultur nützlich sein können. In diesem Buch erkläre ich Ihnen, systematisch und leicht verständlich, die buddhistische Geistesschulung und vermittele Ihnen grundlegende Übungen, die Ihnen im Alltag helfen werden, gleichmütig und glücklich zu sein.

Ich hoffe von Herzen, dass Ihnen mein Buch zeigt, dass auch in unruhigen Zeiten ein gelassenes Leben, mithilfe der buddhistischen Lebenskunst, im Alltag möglich ist. Ich verbinde damit auch den Wunsch, dass immer mehr Menschen durch die Entwicklung eines friedlichen Geistes zu einer glücklicheren Zukunft der Menschheit im 21. Jahrhundert beitragen werden.

KANN ICH GLÜCKLICHSEIN TRAINIEREN?

IST GLÜCK GLÜCKSSACHE?

Alle Menschen haben etwas gemeinsam: den Wunsch, glücklich zu sein und nicht zu leiden. Diese scheinbar banale Einsicht besitzt ein großes Potenzial und kann in unserem persönlichen Leben und in der Gesellschaft einen wirklichen Wandel zum Positiven bewirken. Es ist dafür allerdings notwendig, diese Erkenntnis zu einer Erfahrung zu machen, indem man sie nicht nur vom Kopf her akzeptiert, sondern sich davon im Herzen berühren lässt. Dann hat sie das Potenzial, zu einer Veränderung der psychischen Muster des Einzelnen zu führen. Und diese neue Konditionierung kann dann auch zu einem Wandel in der globalen menschlichen Gemeinschaft ausstrahlen.

Einstein sagte einmal sinngemäß, dass man die Probleme nicht mit den Denkstrukturen ändern kann, die sie bewirkt haben. Das entspricht auch der Aussage des historischen Buddha: »Den Dingen geht der Geist voran, der Geist entscheidet.« Dieses Zitat handelt nicht von der Frage, wie die Welt entstanden ist, sondern

wovon die Qualität unseres Lebens wesentlich abhängig ist. Äußere Verhältnisse sind demnach nicht die eigentlichen Ursachen unseres Glücks und Leidens, sondern höchstens Umstände, die diese Empfindungen auslösen. Die eigentlichen Wurzeln unseres Wohlbefindens liegen nicht außerhalb von uns, sondern in uns, wo sie unsere Lebenswelt prägen.

Auch in der Neurowissenschaft hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass unser Gehirn formbar und wandlungsfähig ist. Jede Aktivität unseres Geistes in Form von Gedanken, Empfindungen und Wahrnehmungen prägt unser Gehirn. Wir haben also einen wesentlichen Einfluss darauf, wie wir die Welt erleben bzw. konstruieren. Geist und Gehirn sind untrennbar verbunden. Andere Forschungen zeigen, dass bewusste Meditation – zum Beispiel im Bereich der Achtsamkeit und der Schulung des Mitgefühls – unsere geistigen und neuronalen Strukturen trainiert und verändert. Damit haben wir den Schlüssel in der Hand, auf einer tieferen Ebene etwas für unseren inneren Frieden zu tun. Indirekt können wir damit auch etwas beitragen für die Entwicklung einer angesichts der Krisen der Gegenwart so dringend erforderlichen Kultur des Mitgefühls und des Dialoges. Dieser Prozess ist durchaus vergleichbar mit der Notwendigkeit, den Körper zu trainieren und vor Giften zu schützen, um ihn gesund zu erhalten. Auf der geistigen Ebene gilt das Gleiche,

nur dass wir diese Tatsache oft außer Acht lassen und davon ausgehen, dass unsere Charakterstruktur festgelegt und kaum beeinflussbar ist. Tatsächlich ist aber ein noch stärkerer und nachhaltigerer Effekt durch geistige Übungen möglich als durch körperliches Training, das immer limitiert sein wird.

Auf der Grundlage der Überzeugung, dass wir uns zum Positiven, oder wie es im Buddhismus heißt: Heilsamen, entwickeln können, stellt sich nun die Frage, wie wir tatsächlich ein glückliches Leben führen können und welche Bemühungen dazu eher sinnlos oder sogar destruktiv sind.

WEGE ZUM GLÜCK

Als Lebewesen zeichnen wir uns dadurch aus, dass wir Empfindungen von Glück und Leid erleben. Natürlich bevorzugen wir Glück und wollen Leiden vermeiden. Alles, was wir denken und tun, ist von diesem grundlegenden Instinkt motiviert. Sogar bei kleinsten Lebewesen, wie etwa Insekten, können wir beobachten, dass sie ausweichen, wenn sie ein Hindernis oder eine Gefahr auf dem Weg bemerken und sich etwa auf eine Nahrungsquelle zubewegen. Sie verfügen allerdings nur über beschränkte Mittel in ihrem Streben nach Glück, die im Wesentlichen aus Flucht, Angriff

oder Nahrungsaufnahme bestehen. Das menschliche Verhalten verfügt über ein weitaus reicheres Repertoire. Die gesamte Kulturgeschichte der Menschheit kann man als ein Experiment mit verschiedenen Strategien sozialer, religiöser und politischer Art zur Erlangung von Wohlergehen betrachten. Aber welche Methoden machen uns nun glücklich?

WENIGER IST MEHR

Die meisten Menschen streben zunächst nach materiellem Wohlstand. Das ist sicherlich legitim, und eine stabile ökonomische Situation trägt auch wirklich zum persönlichen Glück bei. Allerdings zeigen die Untersuchungen der Glücksforschung, die sich mittlerweile etabliert hat, dass bei einem gewissen Maß an materieller Sicherheit eine Sättigung eintritt und der weitere Ausbau des finanziellen Einkommens die Erfahrung von Glück nicht weiter befördert. Im Gegenteil: Übermäßig reiche Menschen neigen eher zu Misstrauen und Ängsten und verspüren keineswegs ein Gefühl der Befriedigung. Die Gier nach materiellem Besitz scheint unstillbar zu sein, als ob man Salzwasser trinken würde und dadurch niemals den Durst löschen kann. Auch wohlhabende Nationen sind nicht zwangsläufig glücklicher als die in eher bescheidenen Ver-

hältnissen lebenden Gesellschaften. Zudem führt das einseitige Streben nach materiellen Gütern zu einer Bindung an viele mühsame Aktivitäten und zu einer Verschwendung wertvoller Lebenszeit, die man besser in befriedigendere soziale Beziehungen investieren sollte. Im schlimmsten Fall lässt man sich zu egoistischen und unmoralischen Handlungen hinreißen, die menschliche Beziehungen belasten und die ganze Gesellschaft – wie im Falle der oft maßlosen Finanzwirtschaft zu beobachten ist – destabilisieren. Auch globale Probleme wie die Klimaerwärmung sind auf mangelnde Genügsamkeit der Menschen zurückzuführen. Deshalb ist es für die eigene Psyche und die weltweite Situation förderlicher, Maß zu halten in seinem Streben nach immer mehr und immer höherwertigerem Konsum.

FREUNDE – WICHTIGER ALS RUHM UND MACHT

Ein Großteil unserer Aktivitäten gilt auch dem Ziel, Einfluss und vielleicht sogar Macht über andere zu erlangen. Prominente werden in den Medien als Vorbilder dargestellt. Wir eifern ihnen nach und glauben, dass wir an ihrer Stelle zufrieden wären. Menschen, die tatsächlich berühmt sind, stellen aber fest, dass solch eine herausgehobene Position auch nicht glücklich macht. Wesentlich wichtiger als etwa Ruhm und

Bekanntheit sind stabile Beziehungen im Leben. So hört man zum Beispiel von einigen Hollywood-Stars, dass sie sich für Meditation interessieren. Das ist durchaus nachvollziehbar, da diese Menschen alles erlangt haben, was wir normalerweise an Geld, Ruhm und Attraktivität anstreben. Sie merken jedoch, dass es nicht zu dem gewünschten Wohlbefinden führt. Im Gegenteil muss man auch ständig darum bangen, es wieder zu verlieren. Persönliche Ängste durch das Erlangen von Macht über andere abzubauen scheint auch keine erfolgreiche Strategie zu sein. Um in eine solche Position zu kommen, muss man sich oft vielen Kämpfen stellen, die zumeist nicht von Erfolg gekrönt sind. Hat man aber die gewünschte Stellung erreicht, muss man befürchten, sie bald wieder zu verlieren. Im Zuge dieser Bemühungen kann es passieren, dass man sogar Gewalt anwendet, die letztlich die eigene Persönlichkeit zerstört und im politischen Maßstab bis hin zu Kriegen führen kann. Es ist hilfreicher, sich um einen Freundeskreis und dessen Wertschätzung zu bemühen. Übertriebenes Streben nach Bekanntheit, Ruhm oder gar Macht werden nicht das gewünschte Ziel von Sicherheit und Befriedigung mit sich bringen. Das zeigen auch die Biografien vieler Menschen, die diese Ziele verfolgt haben und oft viel Leid über sich und andere gebracht haben.

SCHÖNHEIT UND GLÜCK

Viel Aufmerksamkeit verwenden wir auf unsere körperliche Attraktivität. Es ist nachvollziehbar, dass man auf die Gesundheit des Körpers und eine gepflegte Erscheinung achten will. Eine Art Kult um den Körper zu betreiben und ihn zu perfektionieren wird aber ein aussichtsloses Unterfangen sein. Attraktive Menschen glauben häufig, dass sie nicht für ihre Persönlichkeit, sondern nur für ihr Äußeres Aufmerksamkeit bekommen. Außerdem müssen sie befürchten, dass diese Wertschätzung mit dem Alter oder bei körperlichen Gebrechen nachlässt. Darüber hinaus sind sie oft sehr kritisch mit ihrem eigenen Aussehen. Es geht viel Energie und Zeit verloren für solche Äußerlichkeiten, die niemals die Nähe zu anderen Menschen herbeiführen können, die wir eigentlich brauchen. Das gilt auch für die Fixierung auf die Sexualität in der Öffentlichkeit, die, wenn sie nicht von menschlicher Nähe begleitet wird, eher zu Frustrationen und Einsamkeit führt.

ERSATZBEDÜRFNISSE ALS GLÜCKSBINGER

Vielleicht streben wir nicht so extrem nach Besitz, Macht und Attraktivität wie manche Personen, die in der Öffentlichkeit stehen. Wenn wir aber unser Leben

beobachten, werden wir feststellen, dass sich ein großer Teil unserer Aufmerksamkeit auf das Erlangen äußerer Annehmlichkeiten richtet – zum Beispiel auf angenehme Sinneserfahrungen, Attraktivität oder Einfluss. Wir überschätzen diese oft in ihrer Bedeutung für unser Leben. Es besteht zumeist nur die Alternative, frustriert zu sein, weil man diese Dinge nicht in dem Maße erlangt, wie man es sich in seinen Träumen wünscht; oder aber man erlangt sie und wird bemerken, wie unbefriedigend oder unwichtig sie sind.

KRISEN ALS CHANCEN NUTZEN

Krisen können auftreten, wenn wir Erfahrungen der Trennung von Personen, Situationen und Dingen erleben, die uns scheinbar Sicherheit geben konnten. Das kann eintreten, wenn eine Partnerschaft sich auflöst, man den Arbeitsplatz verliert oder gesundheitliche, vielleicht sogar lebensbedrohliche Probleme auftreten. Die ganze Illusion eines sicheren und glücklichen Lebens durch das Festhalten an äußeren Dingen bricht angesichts der Realität des Wandels aller Erscheinungen und der Unsicherheit jeder Situation in sich zusammen.

Heutzutage beobachten wir, dass psychische Instabilitäten wie Ängste, Erschöpfungszustände und De-

pressionen zunehmen. Gerade in den wohlhabenden Ländern des Westens grassieren sie fast epidemisch. Das mag auch mit dieser Erfahrung der Sinnlosigkeit allein äußerlicher Bestrebungen zusammenhängen. Diese Situation wird durch die zunehmende Beschleunigung in allen Bereichen der Gesellschaft und die Vereinzelung des modernen Individuums noch verstärkt. Einige Menschen reagieren auf diese Lage, indem sie ihre Bemühungen um eine große Karriere, finanziellen Wohlstand und ihre äußerliche Erscheinung noch intensivieren und immer egoistischer handeln. Sie bemerken dann jedoch, dass sie sich im sprichwörtlichen Hamsterrad befinden und das Leiden weiter zunimmt.

Für andere stellt diese Krise eine Chance dar, die sie ergreifen, um eine Art Umkehr zu bewirken. Sie fragen sich, ob es nicht auch alternative Lebenshaltungen gibt, die die Sehnsucht nach Glück eher erfüllen können als diese Ersatzbefriedigungen. Vielleicht nutzen sie eine Psychotherapie und beginnen ihre bisherigen Vorstellungen von den Erwartungen des Lebens infrage zu stellen. Welche Bedürfnisse sind in ihrem Leben zu kurz gekommen? Erfreulicherweise orientiert sich mittlerweile zum Beispiel die Positive Psychotherapie mehr an der Entwicklung der inneren Ressourcen eines Menschen, anstatt die Ursachen des Leidens nur in der Vergangenheit zu suchen. So er-

kundet die Positive Psychotherapie solche positiven Eigenschaften, die Zufriedenheit, Freude, Optimismus und Schwung bewirken. Damit kann diese Therapie sicherlich hilfreich sein. In jedem Fall ist es ein nützlicher Ansatz, die eigenen psychischen Muster in Begleitung einer kompetenten und zugewandten Person zu erforschen. Allerdings ist die Psychotherapie des Westens noch recht jung und verfügt nicht über die Tiefe der spirituellen Traditionen der Menschheit, um die tiefsten Ursachen des Leidens aufzudecken und zu überwinden. Manche Menschen beschäftigen sich auch mit der akademischen Philosophie, um einen Sinn in ihrem Leben zu finden. Auch das ist sicher ein förderlicher Ansatz. Wenn die Erkenntnisse allerdings nicht praktisch umgesetzt werden, wird das keine echte Veränderung der Persönlichkeit mit sich bringen. Trotz der Errungenschaften der Aufklärung und der Entwicklung humanistischer Philosophien, die auch zu der Idee der allgemeinen Menschenrechte führte, kam es im 20. Jahrhundert zu den barbarischen moralischen Regressionen, die sich in zwei furchtbaren Weltkriegen Bahn brachen. Die Ausrichtung auf die Naturwissenschaft ist natürlich auch ein Bemühen der Menschen, zur Erkenntnis der Welt und ihrer Zusammenhänge zu kommen. Doch richtet sie sich heutzutage meistens auf die äußere Welt. Diese Erkenntnisse werden die Menschen nicht zwangsläufig glücklicher machen.

Die Bemühung um Kontrolle über die äußere Welt, die sich darin auch oft spiegelt, wird bei allen Fortschritten für die Entwicklung eines angenehmeren Lebens letztlich immer scheitern. Je mehr neue Erkenntnisse vorliegen, desto mehr neue Fragen ergeben sich. Wenn das explosionsartig gewachsene Wissen der Menschheit über die Natur und Technik nicht mit einer inneren Entwicklung einhergeht, können aus dieser Ausrichtung sogar katastrophale Entwicklungen im Bereich der Waffentechnik und der Umweltverschmutzung folgen. Dadurch werden sich neue Leiden einstellen.

DIE GEISTIGE AUSRICHTUNG

Die gründlichsten Antworten auf die Frage nach den Ursprüngen von Glück und Leid finden sich meines Erachtens in den großen spirituellen Traditionen der Menschheit. Über Jahrtausende wurden dabei tiefgehende Erfahrungen über die spirituellen Potenziale des Menschen gewonnen. Ein großer buddhistischer Meister Indiens schrieb einmal: »Alle Wesen wollen Glück erfahren und zerstören es doch wie einen Feind. Alle Wesen wollen nicht leiden und laufen doch direkt in das Leiden hinein.« In diesem Zitat geht es darum, dass eine egoistische und um äußere Dinge bemühte Lebenshaltung anstelle des gewünschten Glücks letzt-

lich nur Leiden mit sich bringt. Diese Erkenntnis, die in einer persönlichen Lebenskrise zutage treten kann, hat die Kraft, einen Menschen zu motivieren, sein Leben zu verändern. Anstatt das Glück von außen zu erwarten, können wir beginnen, innere Ursachen des Glückes in Form von positiven Gedanken und Emotionen hervorzubringen. Statt uns egoistisch zu verhalten, können wir uns dem Mitgefühl zuwenden. Ganz allgemein kann man sagen: Glück ist das Ergebnis einer inneren positiven Einstellung, einer seelischen Haltung. Diese Neuausrichtung muss nicht zwangsläufig mit dem Bekenntnis zu einer Religion einhergehen. Viele Menschen des Westens haben kein Vertrauen mehr in die Religion; insbesondere, weil es in den Institutionen der Religionen auch oft Fehlverhalten gegeben hat. Außerdem gibt es vielfältige Religionen, und wir können uns nicht alle auf ein Bekenntnis einigen. Gleichzeitig brauchen wir aber heute in einer globalen Gesellschaft gemeinsame Werte, um friedlich und kooperativ zusammenzuleben. Diese Werte finden sich in den spirituellen Traditionen der Menschheit. Man kann diese auch ohne ein Bekenntnis zu einer Religion, allein mit säkularen Zielen praktizieren. Auch die moderne Anthropologie und Neurowissenschaft kann darin bestärken, zu erkennen, was vernünftige Werte und Lebenshaltungen sein können, die sich aus dem Wesen des Menschen ergeben. Die

spirituellen Traditionen verfügen mit ihrer Methodik zur Transformation in diesem Zusammenhang über einen reichen Schatz. Der Dalai Lama spricht hier von der Notwendigkeit der Verbreitung von Werten wie Mitgefühl, Genügsamkeit, Geduld und der Einsicht in die gegenseitige Abhängigkeit der Menschheit. Er fordert sogar eine Art spirituelle Revolution der Menschheit, um den Herausforderungen persönlichen Unwohlseins und politischen Unfriedens gerecht werden zu können. Die Wurzel allen Glücks und Leidens liegt in unserem eigenen geistigen Verhalten. Positive Emotionen, wie etwa Mitgefühl und Zufriedenheit, bewirken das Glück des Einzelnen und der Gesellschaft. Negative Emotionen wie Hass und Gier sind die eigentlichen Ursachen des Leidens auf allen Ebenen. Der Buddha hat diese Erkenntnis in der grundlegenden Struktur seiner Lehre mit den *Vier Edlen Wahrheiten* ausgedrückt. Diese sind die Wahrheit vom Leiden, den Ursprüngen des Leidens, der Beendigung des Leidens und des Weges, der zur Beendigung des Leidens führt. Die Systematik der buddhistischen Lehre ist mit dem Vorgehen eines Arztes bzw. Therapeuten vergleichbar. Allerdings handelt es sich hier um die Heilung des ganzen Menschen und nicht nur um eine bestimmte Symptomatik des Leidens. Es wird eine Diagnose des eigenen Unwohlseins erstellt, nach den möglichen Verursachern im Verhalten gesucht, Hoffnung auf Heilung

gemacht und schließlich eine Therapie empfohlen. Es handelt sich dabei um eine doppelte Kausalität in Bezug auf unsere Ausgangsfrage nach Leiden und seinen Ursachen und nach Glück und seinen Ursprüngen. Die positiven und negativen Emotionen sind die grundlegenden Ursachen für unsere Frustrationen bzw. Freuden. Danach sind Unwissenheit und die aus diesen Projektionen des Geistes folgenden inneren Haltungen der Gier und des Hasses die wahren Ursprünge des Leidens. Diese negativen Emotionen ihrerseits führen zu weiteren verwirrten Zuständen des Bewusstseins wie Stolz, Neid, Eifersucht usw. Negative Handlungen wie Lügen, Beschimpfungen und Streitsucht über Stehlen bis hin zum Töten ergeben sich wiederum daraus und führen zu Verstrickungen im persönlichen und gesellschaftlichen Leben.

Denen entgegengesetzt sind Emotionen wie Genügsamkeit, Liebe, Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut, Geduld, Dankbarkeit usw. Diese sind der wahre Weg zum Glück und bringen Frieden im eigenen Herzen und in der Beziehung zu seinen Mitmenschen mit sich. Dieser drückt sich dann in physischen Handlungen der Freigebigkeit und Kooperation aus. Allen Handlungen geht zunächst eine Motivation voraus, die deren Qualität maßgeblich bestimmt.

Diese Erkenntnis des Buddhismus wird heute von der Neurowissenschaft, der Glücksforschung und der

Verhaltenstherapie zunehmend verifiziert. Sogar in der Welt der »harten Fakten« wie in der Physik wird immer deutlicher, dass wir die Welt unter dem Einfluss unserer subjektiven Prägungen erleben. Wir nehmen die Welt je nach unseren Modellen und Mustern bzw. unserer Bewusstseinsentwicklung sehr unterschiedlich wahr und reagieren dann entsprechend unterschiedlich darauf.

BESINNUNG ZUM POSITIVEN

Wenn wir für die Erkenntnis aufgeschlossen sind, dass unsere Gedanken die eigentliche Ursache unseres Glücks und Leidens sind, stellt sich nun die Frage, ob und wie wir uns zum Positiven verändern können. Halten Sie dafür einmal inne, fliehen Sie nicht vor sich selbst, gönnen Sie sich Muße und richten Sie den Blick auf den eigenen Geist.

Lassen wir uns einmal weniger von äußeren Dingen ablenken und schauen wir nach innen, werden wir vor allem feststellen, dass es uns gegenwärtig an innerer Freiheit fehlt. Wollen wir uns etwa auf eine Handlung oder auch nur auf unseren Atem konzentrieren, bemerken wir eine innere Stimme, die fortwährend vor sich hin plappert, ob wir es nun wollen oder nicht. Sie zieht uns von unserer Aufmerksamkeit fort, als seien

wir ferngesteuert. Oft folgen wir diesen inneren Einflüsterungen, indem wir von einer Assoziation zur anderen springen und dabei auch überwiegend eher hinderliche Vorstellungen hervorbringen. Diese sind meistens mit Ängsten über die Zukunft oder Schuldgefühlen über die Vergangenheit verbunden. Es ist ein großer Fortschritt, sich überhaupt darüber bewusst zu werden, dass wir im Moment nicht Beherrscher unseres eigenen Geistes, sondern automatisiert in gewohnheitsmäßigen Denkschleifen gefangen sind. Wir können froh sein, das zu bemerken. Gleichzeitig ist es aber besorgniserregend. Wir nehmen wahr, dass die Gedanken maßgeblich für die Qualität unseres Lebens verantwortlich sind, und gleichzeitig erkennen wir, dass wir nicht ausreichend über Kontrolle verfügen, den Geist positiv auszurichten, sondern ständig abgelenkt sind. Die Situation ist so ähnlich, wie es Platon in einem Bild schildert: Der ungeschulte Mensch ist wie ein Schiff im Sturm, während der Kapitän in Ketten im Schiffsrumpf liegt. Es ist nur eine Frage der Zeit, wann das Schiff an den Klippen zerschellt. Es wird also Zeit, sich aus den Ketten zu befreien und zu lernen, selbst wirksam zu werden, das Steuer zu ergreifen und einen stabilen Kurs einzuschlagen.

Dafür müssen Sie segeln lernen. Die hilfreichste Technik, um sich von den inneren Fesseln zu befreien und den Geist an positive Gedanken zu gewöhnen,

ist die Geistesschulung, vor allem in Form der Meditation.

In den letzten Jahren wurden erfahrene Meditierende während ihrer Übungen im Magnetresonanztomografen (MRT) untersucht. Der bekannte Wissenschaftsautor Manfred Spitzer erklärte, dass Menschen, die regelmäßig meditieren, vor allem aufmerksam und ausgeglichen sind.

Diese Beobachtung der Wissenschaft deckt sich auch mit zwei wesentlichen Fähigkeiten, die es beim Meditieren zu schulen gilt.

Zunächst ist es nämlich nötig, mithilfe von Achtsamkeitstechniken längere Zeit intensiv bei einer sinnvollen Beobachtung zu bleiben. Damit kann man, insbesondere wenn man seinen eigenen Geist beobachtet, eine Art Bestandsaufnahme machen. Man kann das mit einer Firma vergleichen, die wirtschaftliche Probleme hat. Zunächst wird sie einen Berater einstellen, der die einzelnen Bereiche des Unternehmens genau beobachtet und prüft. In einem zweiten Schritt können dann Veränderungen eingeleitet werden, die zu einer Gesundung des Betriebes führen. Wenn wir also unsere eigenen inneren Strukturen mithilfe der Achtsamkeit erforscht haben, können wir gezielt positive Emotionen einüben. Diese werden schließlich den eigenen Charakter formen, innere Stärke bzw. Resilienz bewirken und die Grundlage

für ein sinnvolles und glückliches Leben bilden können.

Um zu verstehen, dass eine solche überaus wünschenswerte Entwicklung tatsächlich möglich ist, werden wir uns im folgenden Kapitel mit dem Wesen des Geistes und seinen Möglichkeiten zur Entfaltung von positiven Ressourcen und Potenzialen beschäftigen.