

*Von Andy Puddicombe ist bereits
folgender Titel erschienen:*
Meditier dich schlank

Über den Autor:

Andy Puddicombe, geb. 1974, entschied sich mitten im Sportstudium, nach Tibet zu gehen und buddhistischer Mönch zu werden. Nach zehn Jahren kehrte er nach London zurück und gründete die *Headspace Foundation*. Heute leitet er zahlreiche Meditations-Workshops und ist als Berater für Achtsamkeit in einer Privatklinik tätig. Zu seinen Fans zählt er Kabinettsmitglieder, Schauspieler und Fußballer.
www.getsomeheadspace.com

ANDY PUDDICOMBE

Mach mal Platz im Kopf

Meditation bringt's!

Aus dem Englischen
von Ursula Richard

KNAUR 
MENSSANA

Die englische Originalausgabe erschien 2011 unter dem Titel
»Get Some Headspace« bei Hodder & Stoughton, London.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de



Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2016

© 2011 Andy Puddicombe

© 2012 der deutschsprachigen Ausgabe Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Maria Verde

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: FinePic®, München

Satz: Daniela Schulz, Puchheim

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-87629-9

Inhalt

Einführung	7
Die Herangehensweise	55
Die Praxis	109
Integration	147
Einige praktische Punkte	228
Zehn Vorschläge für ein achtsames Leben	246
Fallgeschichten	254
Dank	286

Einführung

Es war weit nach Mitternacht. Ich saß ganz oben auf der Mauer und schaute hinunter. Die hohen Kiefern im Innenhof gaben mir Deckung in der Dunkelheit, dennoch verspürte ich den Drang, ein letztes Mal zurückzublicken, um zu sehen, ob mir jemand gefolgt war. Wie hatte es so weit kommen können? Ich schaute noch einmal in die Tiefe. Es waren etwas mehr als drei Meter bis auf den gepflasterten Weg. Das hört sich vielleicht nicht hoch an, aber als ich da mit meinen ausgeleierten Sandalen und im Schlafanzug hockte, ließ mich der Gedanke, zu springen, zurückschrecken. Wie hatte ich nur Sandalen anziehen können? Ich hatte sie mir hinten in die Hose gesteckt, als ich mich leise durch das Kloster schlich, um die anderen Mönche nicht zu wecken. Ich war ins Kloster gegangen, um über das Leben nachzudenken. Aber hier saß ich nun, taxierte die Mauer und dachte über meine Sandalen nach – und war im Begriff, zurück in die Welt zu springen.

Dazu hätte es nie kommen sollen. Ich hatte schon früher als buddhistischer Mönch praktiziert, sogar unter viel schwierigeren Bedingungen. Andere Klöster hatten allerdings Wärme ausgestrahlt, die Mönche waren fürsorglich gewesen und offen für einen Lebensweg, der als herausfordernd und zugleich erfüllend beschrieben wird. Hier fühlte sich alles ganz anders an. Ein buddhistisches Kloster wie dieses kannte ich nicht. Tag und Nacht verschlossen, von hohen Mauern

umgeben, ohne eine Möglichkeit, mit irgendjemandem draußen Kontakt aufzunehmen. Man fühlte sich zuweilen wie im Gefängnis. Natürlich konnte ich niemanden außer mich selbst dafür verantwortlich machen, denn ich war ja freiwillig gekommen. Und dennoch: Ein traditionelles Klosterleben war völlig anders. Normalerweise ist, wenn man erst einmal Mönch geworden ist, die Sache damit nicht erledigt – es ist keine Entscheidung fürs Leben, ohne jeden Rückweg. Im Gegenteil: Buddhistische Klöster sind für ihre Toleranz und ihr Mitgefühl bekannt. Deshalb war es mir ein Rätsel, weshalb ich über eine drei Meter hohe Mauer abhauen und weglaufen wollte.

Ein paar Jahre zuvor hatte ich mich entschieden, meine Sachen zusammenzupacken, nach Asien zu gehen und Mönch zu werden. Damals studierte ich an der Universität Sportwissenschaften. Das mag nach einer einschneidenden Veränderung meines Lebens klingen, war aber eine der einfachsten Entscheidungen, die ich je getroffen hatte. Verständlicherweise hatten meine Familie und meine Freunde mehr Bedenken als ich und fragten sich, ob ich möglicherweise endgültig den Verstand verloren hatte; sie unterstützten mich aber dennoch. Mit der Universität war das jedoch ganz anders. Mein Tutor schlug mir einen Arztbesuch vor, als er von der Sache Wind bekam – ein Antidepressivum schien ihm die vernünftigere Lösung zu sein. Natürlich meinte er es nur gut mit mir, aber ich hatte den Eindruck, dass er nicht verstand, worum es mir ging. Dachte er wirklich, dass das Glück und die Erfüllung, die ich suchte, auf Rezept zu beziehen waren? Als ich sein Büro verließ, sagte er: »Andy, diese Entscheidung wirst du für den Rest deines Lebens bedauern.« Wie sich heraus-

stellte, war es eine der besten Entscheidungen, die ich je getroffen hatte.

Sie fragen sich vielleicht, was das für ein Mensch ist, der sich plötzlich entscheidet, nach Asien zu gehen und buddhistischer Mönch zu werden. Vielleicht stellen Sie sich einen Studenten vor, der vom Weg abgekommen ist und sich selbst therapieren will, oder den »alternativen Typ«, der gegen die Konsumgesellschaft rebelliert. Doch es war viel banaler: Ich hatte Probleme mit meinem Hirn. Mir machte mein Zwang, unaufhörlich denken zu müssen, zu schaffen. Es war, als sei mein Intellekt permanent aktiv, als drehe er sich pausenlos wie die Trommel einer Waschmaschine. Manche Gedanken gefielen mir. Viele mochte ich überhaupt nicht. Das Gleiche passierte mit meinen Gefühlen. Als wäre ein voller Schädel noch nicht genug, fühlte ich mich ständig von unnötigen Sorgen, frustrierenden Gedanken und Traurigkeit niedergedrückt. Meist blieben diese Gefühle auf einem normalen Level, doch hin und wieder gerieten sie außer Kontrolle. Und wenn dies geschah, gab es nichts, was ich tun konnte. Ich hatte das Gefühl, als sei ich diesen Zuständen auf Gedeih und Verderb ausgeliefert und würde von ihnen hierhin und dorthin gezerrt. An guten Tagen war alles in Ordnung. Aber an schlechten Tagen schien mein Kopf zu explodieren.

Meine Ohnmacht gegenüber diesen Gefühlen weckte in mir den Wunsch, meinen Geist zu schulen. Ich wusste nicht genau, wie man das effektiv tut, aber ich war schon früh in meinem Leben mit Meditation in Berührung gekommen und verstand, dass sie eine potenzielle Lösung anbot. Nicht dass Sie denken, ich sei ein Wunderkind gewesen, das als Teenager seine Zeit mit gekreuzten Beinen am Boden sitzend verbracht

hat, denn das war definitiv nicht der Fall. Ich war 22 Jahre alt, als ich mich ausschließlich der Meditation zuwandte, aber meine erste Erfahrung von *Headspace*^{*}, die ich mit elf machte, zeigte mir, was möglich ist. Natürlich würde ich gerne sagen können, dass mich der Wunsch, den Sinn des Lebens zu verstehen, dazu brachte, mich für die erste Meditationsklasse anzumelden. Doch die Wahrheit ist, dass ich mich nicht ausgeschlossen fühlen wollte. Meine Eltern hatten sich gerade getrennt, und meine Mutter meldete sich darauf für einen sechswöchigen Meditationskurs an, um die Trennung zu verkraften. Als ich sah, dass meine Schwester sie begleitete, fragte ich, ob ich auch mitgehen dürfe.

Ich vermute, beim ersten Mal hatte ich einfach Glück. Ich hatte keine Erwartungen, konnte also auch keine Hoffnungen oder Befürchtungen auf meine Erfahrung projizieren. Selbst in diesem Alter ist es schwer, die Veränderung der geistigen Verfassung zu ignorieren, die Meditation bewirken kann. Ich bin mir nicht sicher, ob ich jemals zuvor einen stillen Geist erfahren hatte. Jedenfalls hatte ich nie zuvor so lange still an einem Platz gesessen. Schwierig wurde es erst, als sich diese Erfahrung beim nächsten Mal nicht wiederholte und auch danach nicht und ich frustriert war. Je mehr

* *Headspace* ist für Andy Puddicombe ein zentraler Begriff. Er findet sich im Titel des Buches (*Get Some Headspace*) und ist der Name seiner Organisation zur Vermittlung von Meditation. Headspace steht aber auch für das Ergebnis von Meditation: Im Deutschen könnte man von einem »inneren Freiraum« sprechen, der sich bei der Meditation einstellt – oder auch von »mehr Platz im Kopf«. In den Worten des Autors: »[Headspace] verweist auf ein grundlegendes Gefühl des Friedens, der Erfüllung oder der nicht zu erschütternden Erfüllung, ganz gleich, welches Gefühl gerade vorherrscht.« Da der Begriff eine große Anschaulichkeit besitzt, aber so nicht ins Deutsche zu übersetzen ist, wird er im Folgenden unübersetzt verwendet. (Anm. d. Übers.)

ich versuchte, mich zu entspannen, umso mehr entfernte ich mich von einem entspannten Zustand. Das war also meine erste Berührung mit Meditation: ein Ringen mit meinem Geist und zunehmende Frustrationen.

Wenn ich zurückblicke, erstaunt mich das nicht. Der Ansatz war etwas »abgefahren«, wenn Sie verstehen, was ich meine. Die Sprache war eher die der sechziger Jahre als die der achtziger, und es wurden so viele Fremdwörter gebraucht, dass ich in dem Kurs einfach abschaltete. Außerdem wurden wir ständig aufgefordert, »einfach zu entspannen« und »einfach loszulassen«. Nun, wenn ich gewusst hätte, wie ich »einfach entspannen« und »einfach loslassen« kann, wäre ich gar nicht dort gewesen. Und was das dreißig oder vierzig Minuten lange Stillsitzen betraf – das konnte man gleich vergessen!

Diese Erfahrung hätte mir das Meditieren für den Rest des Lebens verleiden können. Was ich erlebte, ergab keinen Sinn. Meine Schwester langweilte sich und hörte einfach auf, und meine Mutter, die viele Verpflichtungen hatte, fand keine Zeit weiterzumachen. Was die Unterstützung von Freunden anging, weiß ich nicht, was ich mir dabei gedacht hatte, als ich ein paar Leuten in der Schule davon erzählte. Als ich am nächsten Morgen den Klassenraum betrat, saßen dreißig Schülerinnen und Schüler mit gekreuzten Beinen auf ihren Pulten und chanteten »Om«, während sie erfolglos Lachanfalle unterdrückten. Auch wenn ich mich heute darüber amüsiere, schämte ich mich damals in Grund und Boden. Danach erwähnte ich niemandem gegenüber mehr irgendetwas davon, und schließlich gab ich das Meditieren auf. Außerdem tauchten dann Sport, Mädchen und Alkohol am Horizont meiner Jugend auf und machten es schwierig, Zeit zum Meditieren zu finden.

Vielleicht glauben Sie, meine Erziehung habe mir dabei geholfen, mich für die Idee der Meditation zu öffnen. Möglicherweise stellen Sie sich einen »alternativen« Schüler vor, der mit ausgestellten Jeans, Pferdeschwanz und nach Räucherstäbchen duftend durch die Welt lief. Oder Sie sehen Eltern vor sich, die ihren Sohn in einem mit Hanf betriebenen und mit Blumen bemalten VW-Bus von der Schule abholten. Ich erwähne das, weil es so einfach ist, voreilig Schlüsse zu ziehen, in Klischees über das Meditieren steckenzubleiben und zu denken, es sei nur für bestimmte Menschen gemacht. In Wirklichkeit war ich so normal, wie man als Teenager nur sein kann.

Bis zu meinem 18. Lebensjahr meditierte ich hin und wieder, aber dann erlebte ich eine Krise. Eine Reihe tragischer Ereignisse, auf die ich später noch zu sprechen komme, ließen der Meditation plötzlich eine Wichtigkeit und Bedeutung zukommen, die sie bis dahin nicht gehabt hatte. In jedem Alter ist es schwer, mit Trauer umzugehen. Wir sind nicht darauf vorbereitet. Es gibt kein Rezept. Und die meisten von uns versuchen, irgendwie damit zurechtzukommen. In meinem Falle bedeutete es, das Einzige zu tun, was ich kannte: alles runterzuschlucken und darauf zu hoffen, mit den Gefühlen des Verlustes und der Trauer, die mich zur völlig falschen Zeit erwischt hatten, nicht mehr umgehen zu müssen.

Doch ist es wie mit allem im Leben: Je mehr man sich gegen irgendetwas wehrt, umso mehr Druck erzeugt man. Und irgendwann will dieser Druck nach draußen. Machen wir einen Zeitsprung von ein paar Jahren: Ich bin Student an der Uni. Das erste Jahr fliegt vorbei, und das Leben könnte nicht besser sein. Doch dann drängen nach und nach diese

Spannungen, die Gefühle, die ich immer wieder ignoriert habe, an die Oberfläche. Zuerst fühle ich mich einfach nur nicht so gut, aber dann beeinflussen meine Emotionen jede Facette meines Lebens. Das Treffen mit meinem Tutor, in dem ich ihm meinen Entschluss mitteilte, die Uni zu verlassen und Mönch zu werden, war noch das Geringste.

Ich war als Christ erzogen worden, aber schon als Teenager fühlte ich mich keiner Religion mehr verbunden. In den folgenden Jahren las ich einige Bücher über Religionen. Und ein Freund von mir sprach oft über die Philosophie und Psychologie des Buddhismus. Was mich daran ansprach, war, dass mir das Ganze nicht wie eine Religion vorkam. Außerdem klangen die Geschichten über Mönche und Nonnen, die Meister ihres Geistes geworden waren, sehr verlockend – nicht so sehr als Lebensweg, sondern als Ziel.

Wenn ich gefragt werde, wie man Mönch wird, klingt das meist so: »Du läufst also einen Hügel hoch, klopfst an die Pforte und fragst, ob du Mönch werden kannst?« – So merkwürdig das auch klingen mag, genau das ist es, was man tut. Bevor einer jetzt aber gleich voller Elan die Koffer packen will – das sollte ich noch erwähnen –, gibt es noch ein paar Dinge zu bedenken: Zunächst sollte man mehrere Jahre als Laie praktiziert haben, auf diese Zeit folgt dann ein Noviziat, in dem man sich schon vollständig der Praxis widmet, bevor man schließlich mit dem Einverständnis seines Lehrers zum Mönch oder zur Nonne ordiniert wird.

In meiner Ungeduld, den richtigen Lehrer zu finden, zog ich von einem Kloster zum nächsten, von einem Land ins andere. In dieser Zeit lebte ich in Indien, Nepal, Thailand, Burma, Russland, Polen, Australien und Schottland, reiste auf meiner Suche durch viele weitere Länder. Ich lernte neue

Techniken und fügte den Grundlagen, die ich mir erarbeitet hatte, Neues hinzu. Ich tat mein Bestes, alles in mein Leben zu integrieren. Mit Ausnahme des von Mauern umgebenen Bollwerks, von dem hinunterzuspringen ich gerade im Begriff war, traf ich überall, wo ich lebte, auf eine einladende, freundliche, die Übung unterstützende Atmosphäre. Ja, und schließlich fand ich, zu meinem Glück, den richtigen Lehrer beziehungsweise eine Gruppe von Lehrern.

Das Mönchsleben ist durchaus heikel. Nicht jeder versteht, was diese »kahlköpfigen Männer in Kutten« bedeuten sollen. Außerdem vermittelt es widersprüchliche Botschaften, wenn man versucht, Meditation für ein weltliches Publikum zu entmystifizieren, während man selbst ein Mönchsgewand trägt, was ich eine Zeitlang tat. Es ist *eine* Sache, in einer klösterlichen Gemeinschaft oder in einem Retreat zu sein, wo die Mitmenschen das Schlichte einer Mönchsrobe verstehen, es ist jedoch eine *andere*, wenn man in der Stadt lebt. Je häufiger ich mit Menschen über die Vorteile der Meditation sprach, desto mehr verstand ich, wie verzweifelt sie nach einem Weg suchten, zur Ruhe zu kommen, und wie unwohl sie sich zugleich mit dem religiösen Element fühlten, das bei Mönchsroben immer eine Rolle spielt. Sie suchten nach einem Ansatz, mit ihrem Leben zurechtzukommen, den Stress zu bewältigen – im Beruf, in Beziehungen, im eigenen Kopf. Sie wollten wieder das Gefühl der Offenheit erfahren, das sie in ihrer Kindheit gekannt hatten, es wieder wertschätzen, einfach lebendig zu sein. Weder ging es ihnen um spirituelle Erleuchtung, noch brauchten sie eine Therapie. Sie wollten einfach lernen abzuschalten, wenn sie von der Arbeit nach Hause kamen, nachts einzuschlafen, ihre Beziehungen zu verbessern, weniger ängstlich, traurig oder

wütend zu sein. Es waren Menschen, die lernen wollten, ihre Begierden zu kontrollieren, ihre Süchte aufzugeben und dem Leben eine andere Perspektive zu verleihen. Aber vor allem wollten sie wissen, wie sie mit dem bedrängenden Gefühl, dass alles nicht so war, wie es sein sollte, umgehen sollten. Dem Gefühl, das Leben müsse mehr sein als das, was es ist. Die Integration von Meditation und Alltag war das Schlüsselement in meiner Entscheidung, nicht mehr als Mönch, sondern als Laie zu leben.

In den Jahren, die ich als Mönch verbrachte, wurde ich recht scheu. Zum Teil lag das an der nach innen gerichteten Lebensweise, aber ebenso wichtig war, dass ich immer mehr begriff, wie mein Geist funktionierte. Ich fühlte mich dadurch ungeschützt, irgendwie nackt, und das war etwas, dem ich mich stellen wollte. Ich wollte mich auch damit beschäftigen, warum ich so passiv geworden war. Vor meinem Klosterleben war ich körperlich sehr aktiv gewesen, aber in den zehn Jahren im Kloster hatte sich das verändert. Irgendwann sprach ich mit einer Freundin, die erwähnte, dass eine ihrer alten Kommilitoninnen eine Ausbildung am Moskauer Staatszirkus machte. Sie wusste, dass ich ein leidenschaftlicher Jongleur und Turner gewesen war, und fand, dass ich mir überlegen sollte, zum Zirkus zu gehen. Es dauerte nicht lange, und ich nahm Privatstunden, und es gefiel mir sehr. In einer dieser Stunden fragte mich mein Lehrer, ob mir der Studiengang »Zirkuskünste« bekannt sei, der in London angeboten werde. Ja, Sie haben richtig gelesen: ein Universitätsabschluss in Zirkuskünsten – so was kann man sich doch nicht ausdenken! Ich stellte ein paar zaghafte Nachforschungen an, und tatsächlich, es gab ihn. Es gab aber auch viel mehr Bewerber als Plätze (mal im

Ernst, wer will schon Atomphysik studieren, wenn man den ganzen Tag lang wie ein Affe an einem Trapez hin- und herschwingen kann), also sahen meine Chancen nicht so gut aus. Doch eines Abends, es war schon spät, erhielt ich eine E-Mail, in der mir vorläufig ein Studienplatz angeboten wurde – vorläufig, weil ich zuerst eine Erklärung unterschreiben sollte, in der sehr eindeutig stand, dass ich schon alt war, mich deshalb sehr viel leichter verletzen konnte und die volle Verantwortung für mein Training übernahm. Alt mit 32? Wer hätte das gedacht!

Auch wenn der Wechsel vom Mönch zum Clown nicht sehr naheliegend zu sein scheint, so gibt es doch mehr Gemeinsamkeiten, als auf den ersten Blick erkennbar ist. Die Anwendung meiner Achtsamkeitspraxis – also jeden Moment präsent zu sein – auf körperliche Aktivitäten war in mehr als einer Hinsicht unbezahlbar. Wenn man sich einen Zirkusakt vorstellt, egal, ob Jonglieren, Seillaufen, Akrobatik oder die Trapezkunst, wird deutlich, dass er eine perfekte Balance von Konzentration und Entspannung erfordert. Bemüht man sich zu sehr, macht man einen Fehler. Bemüht man sich zu wenig, fällt man runter oder rutscht ab.

Eine der wesentlichen Regeln während unserer Ausbildung war, jeden Tag aufs Neue die eigene Bequemlichkeit zu überwinden. In diesem Lernprozess muss man Schläge einstecken können und darf sich selbst nicht so wichtig nehmen. Witzigerweise ist das ganz ähnlich wie in der Ausbildung zum Mönch, wo das eigene Ich ebenfalls gefordert ist, an sich zu arbeiten. In Clown-Workshops (nicht so einfach, das mit ernstem Gesicht zu schreiben) wurden wir aufgefordert, uns selbst zum Narren zu halten, Risiken einzugehen, etwas auszuprobieren und unserer Fähigkeit, zu scheitern,

zu vertrauen. Wir wurden ohne Vorbereitung auf die Bühne geschickt, und erst da bekamen wir gesagt, was wir tun sollten. In diesen Momenten gab es einfach nur Stille und nichts, wo man sich verstecken konnte. Wenn wir zu lange nachdachten, schlugen die Lehrer auf eine Trommel, was hieß, dass unsere Zeit um war und wir von der Bühne verschwinden mussten. Wir hatten keine Gelegenheit, uns große Gedanken zu machen oder mit einer originellen Bemerkung zu reagieren. Die Situation verlangte Präsenz, die brutale Ehrlichkeit, etwas auszudrücken und zu sehen, was dann passierte. Manchmal war das inspirierend und der Nervenkitzel berauschend, dann wieder tat es weh, und das Ergebnis war beschämend. Aber irgendwie war das nicht wichtig. Was wichtig schien, war, rauszugehen und aktiv zu sein. Und nicht, darüber nachzudenken, sich den Kopf darüber zu zerbrechen, was andere dachten, ja noch nicht einmal an einem bestimmten Ergebnis festzuhalten, sondern es einfach zu tun.

Im Leben verstricken wir uns so oft im Beurteilen von Dingen, klopfen alles auf seine Konsequenzen ab und verpassen dadurch manche Gelegenheit. Natürlich muss man vieles reiflich überlegen, aber je achtsamer man lebt, umso stärker entwickelt man einen Sinn für das, was richtig ist. Nennen Sie es Bauchgefühl, Intuition, Führung oder einfach das Wissen, was für einen selbst das Richtige ist. In jedem Fall ist es befreiend, das zu entdecken.