

SARAH NAPTHALI

Der kleine buddhistische Elternratgeber

Entspannt durch
die ersten Schuljahre

Aus dem Englischen von
Irmentraud Schlaffer

MensSana 

Die australische Originalausgabe erschien 2009 unter dem Titel
»Buddhism for Mothers of Schoolchildren« bei Allen & Unwin.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.knaur.de

Alle Titel aus dem Bereich MensSana finden Sie
im Internet unter: www.mens-sana.de



Deutsche Erstausgabe September 2011

Knaur Taschenbuch

© 2009 Sarah Naphthali

Für die deutschsprachige Ausgabe:

© 2011 Knaur Taschenbuch

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

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

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: FinePic®, München

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-87544-5

INHALT

Vorwort	7
1 Stress	17
2 Ausgewogenheit	45
3 Langeweile	69
4 Erklären	99
5 Zusammensein	129
6 Teilen	161
7 Angst	189
8 Selbst	215
9 Disziplinieren	241
10 Glück	273
Hier ist eine Idee	303
Die vierzehn Achtsamkeitsübungen von Thich Nhat Hanh	305
Literatur	313
Quellen	317
Dank	319

VORWORT

Kaum ein Anblick ist so berührend oder emotional überwältigend wie der unseres Kindes, das unsere Hand lässt und sich am ersten Schultag zu seinem Klassenzimmer aufmacht. Die Vorschuljahre sind vorüber. Unsere Verantwortlichkeiten verändern sich, und von neuem sind wir in der Rolle der Anfänger. Schulkinder zu erziehen, erweist sich als eine völlig andere Erfahrung als die Fürsorge für Kinder unter fünf Jahren. Wiederum sind wir Amateure, und jedes Mal, wenn eines unserer Kinder in die Schule kommt, stehen wir vor einer neuen Phase der Mutterschaft.

Für viele von uns sind diese ersten Schuljahre die goldenen Jahre der Elternschaft, das schwer verdiente Fenster zwischen dem anstrengenden Kleinkindalter und der unvorhersagbaren Pubertät. Dennoch gibt es Herausforderungen im Überfluss. Das Anpassungsvermögen unserer Kinder an das Schulsystem ist unterschiedlich, und ihre Fähigkeit, sich einzufügen, bestimmt unseren geistigen Gesundheitszustand. Anders als in den Jahren des Kleinkinds können wir nun zumindest zu einem weit größeren Grad vernünftig mit einem Kind im Schulalter reden, aber in den meisten Fällen fordert der Versuch, ihnen beizubringen, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, ein unendliches Ausmaß an Geduld.

Der erste Schultag unseres jüngsten Kindes mag etwas sein, das wir uns seit langem in der Fantasie vorgestellt haben, dennoch stellen viele Mütter fest, dass sie das Ende einer Phase in ihrer Elternschaft betrauern. Der Verkauf von Papiertaschentüchern steigt rapide an und überall tupfen sich Mütter die Tränen ab, die sie vor ihren Kindern zu verbergen suchen. Für viele von

uns bedeutet dieser Meilenstein eine Rückkehr in die Arbeitswelt, einen Anstieg der Arbeitsstunden oder einen plötzlichen Entscheidungsdruck, was wir mit dem Rest unseres Lebens anfangen sollen. Ob wir uns nun wie traumatisierte Eltern fühlen mögen, deren Zuhause plötzlich ein leeres Nest ist, oder wie eine Frau, die endlich ihr Leben zurück hat – unser Gefühl von Identität verlagert sich: Wir fühlen uns nicht wie die gleiche Person, die wir noch vor einem Jahr waren. Unsere Rolle hat sich verändert wie auch unsere Beziehung zu Zeit: Es gibt nun mehr Stunden in unserer Woche oder, falls wir unsere Arbeitszeit erhöht haben, sogar weniger.

Ich persönlich habe keine einzige Träne geweint, als Alex, mein jüngerer Sohn, in die Schule kam, und ich habe niemals auch nur für eine Minute zurückgeblickt. Obwohl meine Liebe für Alex und das große Vergnügen, das ich oft in seiner Gesellschaft empfinde, über die Maßen groß ist, hatte ich genügend Stunden mit ihm Verstecken gespielt, hatte ihm beim Backen einer ausreichenden Anzahl von Kuchen assistiert und keine Ecke des Zoos unentdeckt gelassen. Vermutlich war ich von meiner Erfahrung mit Alex' älterem Bruder Zac beeinflusst, aber ich zog die Gesellschaft von Kindern im Schulalter der von Kindern unter fünf vor. Zac war ein schwieriges Kleinkind gewesen, aber nach seinem Schulbeginn, abgesehen von gelegentlichen Fehltritten, zu einem höchst angenehmen Jungen aufgeblüht. Zac war von seinem ersten Jahr in der Schule so begeistert, dass ich nicht anders konnte, als mich auf eine ähnliche Erfahrung mit Alex zu freuen. Ich jedenfalls war bereit.

Die Mutterlast ließ erheblich nach, allerdings tauchten neue Quellen von Stress auf. Für uns Schulmütter vervielfältigten sich die festen Termine in unserem Leben: vor neun Uhr in der Schule sein, gegen drei wieder zum Abholen, Hausaufgaben müssen bis sieben fertig sein, dann die Kinder zu einer vernünftigen Zeit ins Bett schicken. Außerdem müssen wir pünktlich zu den

sportlichen Verpflichtungen und einer Unmenge anderer außerschulischer Aktivitäten kommen. Zum Glück sind die Lehren des Buddha höchst relevant für den Umgang mit Stress, ein Thema, das ich in den ersten beiden Kapiteln in Angriff nehme. Manche buddhistischen Lehrer ziehen es sogar vor, die Erste Edle Wahrheit des Buddha »Es gibt Leiden« als »Es gibt Stress« zu übersetzen, und zwar mit dem Argument, die zweite Übersetzung umfasse eine weitere Bandbreite unbefriedigender Erfahrungen.

Eine unserer größten Herausforderungen als Mütter von Schulkindern ist Zeitmanagement: Zig Aufgaben in eine begrenzte Zeitspanne pressen, als potenzielle Sklaven unserer »To-do-Listen« leben und das nagende Gefühl von Misserfolg in Bezug darauf, wie effektiv wir unseren Tag nutzen. Wir mögen uns auf einige zusätzliche Stunden in unserer Woche gefreut haben, wo doch unsere Kinder in der Schule sind, nur um nun erstaunt zu sein, wie schnell diese Stunden von neuen Verantwortungsbereichen aufgeschluckt werden. Unsere Kinder mögen zwar in der Schule sein, wir jedoch trudeln immer noch durch den Tag und erreichen nie alle unsere Ziele.

Mehr denn je finden wir uns in einer Routine wieder. Wir machen die Kinder für die Schule fertig, wir holen sie am Nachmittag ab und verbringen viele Stunden mit den Verantwortungen des Abends, die irgendwann beginnen, sich Tag für Tag wie die gleichen anzufühlen. Manche Mütter beklagen den Eindruck, immer wieder den gleichen Tag zu erleben. Obwohl die Sicherheit einer Routine beruhigend sein kann, langweilt sie uns zuweilen zu Tode, und wir schlagen uns mit Ruhelosigkeit und Unzufriedenheit herum. Wie wir in Kapitel 3 sehen werden, bieten buddhistische Anleitungen neue Perspektiven für die Wahrnehmung unserer Umgebung und helfen uns, einige der Ursachen hinter der Langeweile zu betrachten und diese zu beseitigen.

Ein weiteres schwieriges Gelände sind die heiklen Fragen, die uns unsere Schulkinder entgegenschleudern, manchmal in Momenten, die für solche Diskussionen alles andere als ideal sind. Schulkinder fordern Antworten auf Sex, Tod, Gott, die Regierung und menschliche Grausamkeit. Viele von uns müssen sich zuerst ihre eigenen Standpunkte vergegenwärtigen, sie überdenken oder zumindest klären, bevor wir sie für die Perspektive eines Kindes darstellen können. Als moderne Eltern, die solch schwerwiegende Themen besprechen, vermeiden wir, unsere Kinder als leere Gefäße zu betrachten, die nur darauf warten, dass wir alle unsere Ansichten und Meinungen in sie hineingießen. Wir beachten die Warnung des Buddha, nicht an irgendeinen unserer Standpunkte anzuhaften. Eine buddhistische Herangehensweise, wie sie in Kapitel 4 dargelegt wird, erlaubt uns, unsere Werte mit unseren Kindern zu teilen, sie aber gleichzeitig dabei zu unterstützen, sich ihre eigenen Gedanken zu machen und zu ihren eigenen Schlussfolgerungen zu kommen.

Bedeutsam ist, dass wir mit Schulkindern zu einer neuen Gemeinschaft gehören. Wir sind nicht in der Lage, uns die Mitglieder dieses Kollektivs auszusuchen, sondern dazu gezwungen, uns so gut wir können anzupassen. Wie sehr wir uns doch als menschliche Wesen mit unserem Herdeninstinkt danach sehnen, uns zugehörig zu fühlen. Während manche von uns dieses Bedürfnis innerhalb der Elterngemeinschaft erfüllt bekommen, wird das anderen von uns aus verschiedensten Gründen nie gelingen – oder sie werden Monate oder sogar Jahre brauchen, um potenzielle Freunde zu identifizieren. Alle diese neuen Familien in unserem Leben versorgen uns womöglich mit den unschätzbar wertvollen Gaben von Freundschaft, Unterstützung und glücklichen Erinnerungen. Allerdings fordern uns manche dieser Beziehungen auch heraus, indem sie sowohl moralische Dilemmata mit sich bringen als auch die Notwendigkeit, Kompromisse einzugehen oder Grenzen zu ziehen. Kapitel 5 bietet

einige buddhistische Perspektiven zu diesem heiklen Themenbereich.

Viele Mütter von Schulkindern werden, wie schon während deren Zeit als Kleinkinder, weiterhin von Schuldgefühlen heimgesucht: Bin ich als Mutter gut genug? Verbringe ich genug Zeit mit meinen Kindern? Verpasse ich manche ihrer wichtigsten Momente? Schreie ich sie zu oft an? Bin ich so gut, wie meine eigene Mutter war? Vernachlässige ich meine Kinder in irgendeiner Weise? Stelle ich alle zufrieden? Mache ich alles gut genug? Alle diese Fragen sind es wert, gestellt zu werden – im Idealfall mit einer nicht beurteilenden und forschenden Haltung. Wenn diese Fragen jedoch an uns nagen, unser Glücklichein im Alltag untergraben, ohne dass wir sie jemals lösen, dann müssen wir womöglich genauer hinsehen, was da vor sich geht. Mehrere Kapitel werden sich mit diesem Thema befassen, da es das Leben der meisten Mütter durchdringt.

Besonders eine Mutter wird in diesem Buch auftauchen: Camilla. Sie hat zwei Jungen und ein Mädchen im Alter von zwölf, zehn und acht. Camilla ist eine leidenschaftliche Anhängerin der Unterweisungen des Buddha und liebt nichts mehr, als sich in eine ruhige Ecke zurückzuziehen, um ein tiefes Gespräch über das Potenzial dieser Unterweisungen zu führen. Sie spricht langsam und überlegt und unterstreicht in vielen Sätzen die Worte »für *mich*«, als wolle sie betonen, dass sie weiß, was für sie persönlich funktioniert, aber niemals annimmt, sie habe eine Antwort für die übrige Menschheit.

Was mich jedoch am meisten an ihrer Praxis beeindruckte, war die Anzahl ihrer Erfolgsgeschichten. Durch das Praktizieren dessen, was der Buddha lehrte, gelang es ihr, eine beachtliche Anzahl von schädlichen Verhaltensweisen aufzugeben: Rauchen, Tratschen und wegen vergangener Fehler den Kopf hängen zu lassen, um nur wenige zu nennen. Zu gerne hätte ich sie damals schon gefragt, ob ich sie für mein erstes Buch inter-

viewen dürfte, aber ich war zu schüchtern. Ich konnte die Vorstellung nicht ertragen, dass sie ablehnte, und die daraus resultierende Peinlichkeit, sie jede Woche in meiner buddhistischen Gruppe zu sehen. Für dieses Buch fand ich schließlich den Mut, sie zu fragen, wenn auch per E-Mail. Und ja, anfänglich zögerte sie, aber zum Glück änderte sie ihre Meinung, nachdem sie mit ihrer Mutter gesprochen hatte.

Ich lernte Camilla in meiner buddhistischen Gruppe kennen, wo sie die Sekretärin des Vorstands war. Ich stellte fest, dass sie jedes Mal, wenn ich mit ihr sprach, etwas sagte, was mich noch Tage danach inspirierte. In einem unserer Gespräche beklagte ich, wie viel Hausarbeit Mütter erledigen müssen, und sie verblüffte mich mit: »Oh, ich liebe Hausarbeit – ich übe einfach Achtsamkeit.« Sie versuchte nicht, mir ein Gefühl der Unterlegenheit zu vermitteln, sondern sagte es ganz schlicht. Bei anderer Gelegenheit erzählte mir Camilla: »Ich wuchs in einem wohlhabenden Haushalt auf, der sehr unglücklich war, daher verspüre ich kein Bedürfnis, Geld hinterherzujagen: Ich habe selbst erfahren, dass es dich nicht glücklich macht.«

Ihr leidenschaftliches Interesse für Philosophie und Naturwissenschaft führte dazu, dass Camilla bezüglich der Aussicht, ihren Beruf als Buchhalterin weiter auszuüben, immer weniger Begeisterung empfand; besonders in Anbetracht der Anzahl von Stunden, die dieser Beruf von ihrer Woche verschlang. Camilla arbeitet vier Tage pro Woche, und die Kinder kommen nach der Schule mit dem Bus zu ihrer Arbeit. Von dort aus fährt sie sie mit dem Auto nach Hause. An der Heimatfront ist es ihr gelungen, ein kleines Wunder einer glücklichen, inspirierenden Ehe zu schaffen, und sie kann ihren Ehemann, einen Zimmermann, häufig und ausführlich loben.

Da ich mit Camilla einige buddhistische Veranstaltungen außerhalb von Sydney besuchte, fand ich die Gelegenheit zu langen Gesprächen und habe sie sehr gut kennengelernt. Ich weiß

zum Beispiel, dass sie der Gedanke verdrießen würde, ich könne sie als eine Art buddhistisches Modell für Mütter porträtieren, und sie würde sich bemühen, jeden davon zu überzeugen, dass sie eine ganz gewöhnliche Mutter sei, die noch jede Menge spiritueller Arbeit vor sich habe. In Wahrheit hat sie keinerlei Glauben an die Möglichkeit, jemals völlig erwacht zu sein. Sie sieht sich selbst einfach als jemand, der aus der Reise zum letztendlichen Ziel Nutzen zieht.

Camilla hat sich wie die meisten Mütter auf eine aufregende Zeit des persönlichen Wachstums eingelassen. Als Mütter von Kindern im Schulalter sehen wir uns selbst jenseits dessen gehen, wozu wir uns selbst in der Lage hielten. Wir beobachten in uns Extreme der Wut, die uns schockieren. Aber wir sehen auch mehr Liebe in unseren Herzen, als wir uns das jemals hätten vorstellen können. Mehr darüber zu lernen, wozu wir fähig sind, und uns zu all dem zu bekennen, ist der Ausgangspunkt für unser spirituelles Wachstum. Wenn wir einem spirituellen Weg folgen, beginnen wir zu bemerken, dass das Potenzial für unser Selbstvertrauen nicht von irgendeiner begrenzten Vorstellung eines Selbst mit seinen festgelegten Stärken und Schwächen kommt, sondern von einem Vertrauen in unsere wachsende Verbindung zu unserer inneren Weisheit.

Wie bei meinem letzten Buch habe ich den unkonventionellen Ansatz angewandt, aus buddhistischen Lehren aller wichtigen Traditionen zu schöpfen: Zen, tibetischer Buddhismus und Theravada (das in Sri Lanka und den meisten Ländern Südostasiens praktiziert wird). Was jedoch die Praxis angeht, so wählen ernsthafte Buddhisten einen oder mehrere Lehrer von einer der Hauptschulen und bleiben dabei. Dies schützt sie davor, sich endlos auf der Oberfläche des Buddhismus herumzutreiben, und erlaubt ihnen, tiefer in die von ihnen gewählte Praxis einzudringen. Sie sehen eine Gefahr darin, Buddhismus länger wie einen spirituellen Supermarkt zu behandeln, in dem wir all

unseren Launen und Impulsen folgen, von Neuigkeiten angezogen werden und Herausforderungen meiden.

Ich schöpfe absichtlich aus allen wichtigen Schulen, um Müttern bei ihrer Entscheidung zu helfen, welche Richtung ihnen am besten zusagt. Ein weiterer Grund ist, dass fast alle bekannten Bücher über Buddhismus die Perspektive einer einzigen Tradition darstellen; deshalb ist es interessant, die verschiedenen Perspektiven an einem Ort vorzustellen. Zudem sind die wesentlichen Lehren des Buddhismus in jeder Tradition die gleichen. Die Unterschiede liegen mehr darin, *wie* man praktizieren soll: die Meditationstechniken, die sich subtil unterscheidenden Prioritäten und das variierende Heranziehen von Ritualen.

Beim Schreiben dieses Buches schöpfte ich aus den Erfahrungen meiner eigenen Familie, und ich habe meine Söhne um Erlaubnis gefragt, möglicherweise peinliche Geschichten über sie einzubauen, und sie haben mir großzügig ihre Erlaubnis gegeben. Zac war zunächst bezüglich einer oder zwei Geschichten zögerlich, aber diese Gefühle waren nichts, was nicht ein neues Jojo hätte beheben können. Mein Ehemann Marek hat mir immer einen Freibrief ausgestellt, über ihn zu offenbaren, was auch immer ich wollte. Es macht ihm nichts aus, was ich schreibe – vermutlich, weil er meine Bücher nicht liest, nicht lesen »kann«, da er verkündet, spirituelle Themen seien »nicht sein Ding«. Obwohl ich mich insgeheim danach sehne, dass er sich mir auf dem Weg zum »Erwachen« anschließt, ist er doch ein Ingenieur und ich bin eine Schriftstellerin, und es ist Teil meiner spirituellen Praxis, unsere Verschiedenheit zu respektieren, ohne ihn dazu zu zwingen, sich selbst in meinem Image neu zu erschaffen.

Ich habe kein Buch geschrieben, das Müttern erklärt, wie sie ihre Kinder erziehen sollen, denn ich bin sicher, dass sie besser als ich wissen, was in ihrer jeweils einzigartigen Situation funktioniert – und Bücher von Autoren, die theoretisch viel mehr

über Kindererziehung wissen als ich, gibt es im Überfluss. Die meisten Kapitel in diesem Buch sind auf die *Bedürfnisse der Mütter* ausgerichtet, und zwar aus dem Grund, weil es unseren Kindern nützt, wenn wir in guter Form sind und deshalb umso weisere und geschicktere Mütter sein können. Wie können wir unsere besten Seiten für die Aufgabe des Mutterseins zum Ausdruck bringen, so dass wir den täglichen Frustrationen, Ängsten und Sorgen nicht ausgeliefert sind? Wie können wir über gewohnheitsmäßige Reaktionen von Gereiztheit, Stress und Ungeduld hinauswachsen? Und was sind für uns die zuverlässigsten Quellen der Zufriedenheit? Derartige Fragen packt dieses Buch an, indem es Unterweisungen untersucht, die seit zweieinhalbtausend Jahren erprobt sind.

1 STRESS

Mütter von Schulkindern können ein gespanntes Verhältnis zu Zeit haben und in manchen Fällen eine zwanghafte Anhaftung daran, sie effektiv zu nutzen. Eine der größten Verletzungen, die man einer Mutter zufügen kann, ist, ihre Zeit zu vergeuden. Jede Form von Zeitverschwendung wird als schmerzhaft erlebt und lässt unser Stressbarometer in die Höhe schnellen: rote Ampeln, Warteschlangen, ein abgestürzter Computer, sogar eine Minute seichte Konversation. Es lohnt sich, uns unsere Beziehung zu Zeit bewusst zu machen: Welchen Preis zahlen wir bei einer übermäßigen Anhaftung an die Idee, Zeit effektiv nutzen zu müssen? Bedeutet unsere Beziehung zu Zeit zum Beispiel, dass wir weniger Zeit haben für die Verbindung zu unseren Kindern, unserer Familie und unseren Freunden? Beeinflusst sie unsere gesamte Fähigkeit, uns zu entspannen und zufrieden zu sein, sogar wenn wir Urlaub haben? Wie wirkt sie sich allgemein auf unsere Stimmung und unsere Haltung zu anderen aus? Üben wir mehr Druck auf uns selbst aus als nötig?

Der Buddha setzte sich nicht zur Meditation unter den Bodhibaum, um eine Liste von Techniken zur Stressbewältigung zu ersinnen. Sein Anspruch war noch viel höher, denn er war auf der Suche nach nichts Geringerem als der Befreiung vom Leiden. Dennoch können Mütter tatsächlich ein sehr stressvolles Leben führen, und buddhistische Unterweisungen zu praktizieren, bietet ihnen eine Möglichkeit, den Stress an seinen verschiedenen Wurzeln anzugreifen. Um in unserem Leben weniger gestresst zu sein, müssen wir Bedingungen der Ausgewogenheit in unserem Lebensstil schaffen und uns dagegen wehren, unaufhörlich angetrieben zu sein. Wir sollten vermei-

den, unser Leben der Kultur der Geschäftigkeit zu opfern. Wir erkunden die Themen der Ausgewogenheit und der Vermeidung von Extremen im nächsten Kapitel, aber es gibt viele andere Angebote aus buddhistischen Lehren, die uns helfen, Stress zu reduzieren, und dieses Kapitel stellt Ihnen eine breite Auswahl vor, aus der Sie sich etwas aussuchen können.

Der erste Schritt im Umgang mit Stress ist die Anerkennung, dass er entgegen allem Anschein nicht von »dort draußen« kommt, sondern aus unserem Inneren, aus einer Reaktion. Wir können uns zwar bemühen, unsere äußeren Umstände bis zu einem gewissen Grad zu verändern und zu kontrollieren, aber der Weg, eine beständige Stressreduzierung zu bewirken, besteht darin, an unseren gewohnheitsmäßigen Reaktionen auf Ereignisse in unserem Leben zu arbeiten. Es lässt sich immer für den Moment ein Pflaster auf einen Stressausbruch kleben – etwas Alkohol trinken, fernsehen, so tun, als würde es nicht passieren ... Vielleicht können wir jedoch tiefer schauen und uns eine Methode aneignen, die unsere weniger hilfreichen Reaktionen überflüssig macht.

MIT DEM STRESS SEIN

Einen Aspekt, den ich im Zusammenhang mit meiner eigenen Erfahrung von Stress bemerkt habe, ist Ablehnung, eine Zurückweisung des Stresses, den ich empfinde. Ich bemerke die Anwesenheit von Stress und gerate sofort in Panik: »Nein, du kannst nicht gestresst sein, du musst ruhig sein, du musst cool und entspannt wirken.« Ich versuche dann vielleicht, den Stress zu unterdrücken oder zu verleugnen. Oder ich bin zu streng zu mir selbst, habe Schuldgefühle, weil ich gestresst bin, oder werde sogar auf mich wütend. Solche Reaktionen auf die Wahrnehmung von Stress verschlimmern ihn zweifellos nur.

Mir steht jedoch eine einfache buddhistische Herangehensweise zur freien Verfügung. Ich kann innehalten und langsam sagen: »Stress ist jetzt hier« – und ihn genau dort lassen. Ich brauche ihn nicht zurückzuweisen, zu unterdrücken, zu verleugnen, zu ignorieren oder von ihm abzulenken. Ich kann einfach *mit dem Stress sein*.

Der buddhistische Ansatz geht in ähnlicher Weise mit Wut, Traurigkeit oder Ruhelosigkeit um. Wir können einfach sagen: »Wut ist jetzt hier« oder »Traurigkeit ist jetzt hier« oder »Ruhelosigkeit ist jetzt hier« und dann damit sein. Diese Qualität des *Seins* erfordert von uns nicht nur Mitgefühl, sondern auch Neugier. Was ist Wut eigentlich? Was sind Traurigkeit, Ruhelosigkeit oder Stress eigentlich? Wie fühlen sie sich in meinem Körper an? Wie spüre ich sie in meinem Geist? Wie lange dauern sie an? Verändern sie ihre Intensität? Die Antwort auf die letzte Frage ist in jedem Fall: *Ja* – dessen können wir uns sicher sein. Keiner dieser mentalen Zustände ist beständig, ganz gleichgültig, wie intensiv sie sich in der jeweiligen Situation anfühlen mögen. Sie sind bloß vorübergehende geistige Phänomene, an die wir nicht glauben beziehungsweise denen wir nicht zu trauen brauchen.

Vor allem können wir mit Mitgefühl bei unseren Gefühlen von Stress sein – das heißt mit einem gewissen Mitgefühl für uns selbst –, anstatt unsere üblichen strengen Urteile hinzuzufügen, die uns diktieren wollen, ob wir so empfinden sollen, wie wir es tun, oder nicht.

Einmal traf ich eine Mutter, die sich selbst als stressanfällig beschrieb. Sie erzählte mir, dass sie manchmal beim Meditieren zu sich selbst sagte: »Beruhige dich.« Meine erste Reaktion war, über ihre altmodische Art zu lachen, aber nach einiger Überlegung begriff ich die Sanftheit in ihren Worten, die so mütterlich und nährend waren. Eine solche Ebene des Mitgefühls für uns selbst ist es wert, kultiviert zu werden –

sowohl in der Meditation als auch während der Stressphasen. Ich entschuldigte mich bei der Mutter dafür, dass ich gelacht hatte.

Wir versuchen, für unser Gefühl von Stress Neugier zu kultivieren, und fragen uns: »Was geht hier vor sich?« Wenn wir extrem gestresst sind, stellen wir natürlich fest, dass wir in dem Moment nicht besonders darum bekümmert sind, was vor sich geht. Wir fühlen uns womöglich so frustriert, dass wir keine Kraft dafür übrig haben, uns nach innen zu wenden. Dennoch können wir später immer noch darüber nachdenken und fragen: »Was ist da eigentlich vor sich gegangen?« Der erfahrene buddhistische Lehrer Christopher Titmuss geht sogar so weit zu sagen, dass von allen Qualitäten, die wir in die buddhistische Praxis einbringen, Neugier die wichtigste ist.

KEIN ZEUG HINZUFÜGEN

Viele Jahre lang empfand Camilla die morgendliche Routine, mit der sie ihre drei Kinder für die Schule bereitmachte, als stressig. Sie begann während dieses Prozesses genauer auf ihren Geist zu achten und entdeckte Angst und viele Gedanken:

Wenn wir zu spät kommen, dann:

- werde ich mir wie eine inkompetente Mutter vorkommen,
- werde ich von Eltern und Lehrern als hoffnungsloser Fall angesehen,
- werde ich drei Lehrer und drei Schulklassen voller Kinder enttäuschen,
- werde ich schlecht gelaunt sein, weil mir eine einfache Aufgabe, der Millionen Mütter überall auf der Welt täglich nachkommen, nicht gelingt.