

**KNAUR**.LEBEN

*Über den Autor:*

Dzogchen Ponlop Rinpoche gehört zu den führenden tibetischen Meistern der neuen Generation. Er wurde 1965 im Kloster Rumtek in Indien geboren und lebt heute in Seattle, USA. Nach einer traditionellen buddhistischen Ausbildung in Indien studierte er Vergleichende Religionswissenschaft und Englisch an der Columbia University in New York. Dzogchen Ponlop ist bekannt für seinen scharfen Intellekt, seinen Humor und die Klarheit seiner Unterweisungen.

Dzogchen Ponlop Rinpoche

# Emotionale Befreiung

Wie wir Stress  
in Lebenskraft umwandeln

Das 3-Schritte-Programm

Aus dem Englischen von  
Susanne Kahn-Ackermann

**KNAUR.LEBEN**

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel  
»Emotional Rescue« bei TarcherPerigee,  
einem Imprint von Penguin Random House, USA.

**Besuchen Sie uns im Internet:**  
**[www.knaur-leben.de](http://www.knaur-leben.de)**

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe  
Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet.  
Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas  
und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen.  
Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns  
für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klima-  
zertifikaten zur Kompensation des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes einschließt.  
Weitere Informationen finden Sie unter: [www.klimaneutralerverlag.de](http://www.klimaneutralerverlag.de)



Vollständige Taschenbuchausgabe Oktober 2021  
Knaur.Leben Taschenbuch  
© 2015 Ricky Kwahu Arnae  
© 2015 der deutschsprachigen Ausgabe O. W. Barth Verlag  
© 2021 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: Horst Kappen  
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München,  
inhouse gestaltet Isabella Materne  
Coverabbildung: FinePic®, München  
Satz: Adobe InDesign im Verlag  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
ISBN 978-3-426-87915-3

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Vorwort . . . . .  | 9  |
| Teil 1: mit Emotionen arbeiten . . . . .   | 15 |
| 1. Die eigenen Emotionen kennenlernen . . . . .  | 17 |
| Das Drei-Schritte-Programm zur emotionalen Rettung   | 20 |
| Emotion: eine Begriffsbetrachtung . . . . .  | 22 |
| Die guten Nachrichten . . . . .  | 23 |
| Den entscheidenden Moment erwischen . . . . .  | 25 |
| Do it yourself: Hinweise zur Selbstrettung . . . . .   | 29 |
| 2. Achtsamkeit ist der Schlüssel. . . . .  | 37 |
| Ihren inneren Frieden bewahren . . . . .   | 39 |
| Drei Einstellungen: negativ, positiv, neutral . . . . .  | 44 |
| Drei Auswege: 1. Zurückweisen, 2. Recyceln,<br>3. Erkennen . . . . .   | 47 |
| 3. Effektive Selbsthilfe . . . . .   | 63 |
| Das Drei-Schritte-Programm: Alternativen zum<br>Verhaltensmuster, unser eigener schlimmster<br>Feind zu sein . . . . . | 64 |
| Auf die Lücke gerichtete Aufmerksamkeit . . . . .  | 66 |
| Wenn die Emotion zuschlägt. . . . .  | 67 |

|  |     |
|--|-----|
| 4. Das Gesamtbild wahrnehmen . . . . .                                   | 81  |
| Was findet sich im Gesamtbild? . . . . .                                 | 82  |
| Den eigenen Fokus finden . . . . .                                       | 84  |
| Erstellen Sie Ihr emotionales Profil . . . . .                           | 85  |
| Emotionen, die sich gerne verstecken . . . . .                           | 89  |
| Auslöser und Muster erkennen . . . . .                                   | 90  |
| Schritt für Schritt in die Freiheit . . . . .                            | 92  |
| 5. Ein Seufzer der Erleichterung . . . . .                               | 97  |
| Sich motivieren . . . . .  | 99  |
| <i>Loslassen</i> : Sehen, Hören, Riechen,<br>Schmecken, Tasten . . . . . | 103 |
| <i>Loslassen</i> : Entspannen Sie den Körper . . . . .                   | 105 |
| <i>Loslassen</i> : Entspannen Sie den Geist . . . . .                    | 109 |
| Lassen Sie den Loslassenden/die Loslassende los . .                      | 112 |
| 6. Gedanken und Emotionen . . . . .                                      | 115 |
| Ihr Geist sagt »Rose« . . . . .  | 116 |
| Etiketten loslassen . . . . .  | 120 |
| Generationen der Verwirrung . . . . .                                    | 123 |
| 7. Ein unerwartetes Geschenk . . . . .                                   | 129 |
| Es ist in Ordnung, ich zu sein . . . . .                                 | 131 |
| Ihr ungehindertes Leben . . . . .  | 133 |
| Das Leben der anderen . . . . .  | 135 |
| 24 Stunden Freundlichkeit . . . . .                                      | 138 |
| Die Kraft des Positiven . . . . .  | 142 |
| Es muss Freude dabei sein . . . . .                                      | 144 |

|   |     |
|---|-----|
| Teil 2: Weiterführendes Training . . . . .  | 149 |
| 8. Übungen und Hinweise – Anmerkungen zum<br>weiterführenden Training . . . . .               | 151 |
| 9. Auf die Lücke gerichtete Aufmerksamkeit:   |     |
| Schauen . . . . .   | 153 |
| Schauen ... Achtsamkeit an der Küchenspüle . . . .  | 153 |
| Schauen ... ein Wechsel in der Wahrnehmung . . .  | 154 |
| Schauen ... im Fluss des Tuns . . . . .   | 156 |
| Schauen ... tägliches Sich-Erinnern . . . . .   | 158 |
| Schauen ... fangen und freilassen . . . . .   | 159 |
| 10. Klares Sehen: Erforschen . . . . .  | 165 |
| Erforschen Sie ... Ihre persönlichen Grenzen. . . .   | 165 |
| Erforschen Sie ... Ihre emotionalen Gewohnheiten<br>im Zusammenhang mit Beziehungen . . . . . | 168 |
| Erforschen Sie ... Mitgefühl in Ihrem<br>sozialen Umfeld . . . . .                            | 170 |
| Erforschen Sie ... wie Sie mit anderen sprechen<br>und ihnen zuhören. . . . .                 | 172 |
| Erforschen Sie ... mit dem Herzen zuzuhören . . . .   | 177 |
| 11. Loslassen: Sich entspannen. . . . .   | 181 |
| Entspannen Sie sich ... da, wo Sie sind . . . . .   | 181 |
| Entspannen Sie sich ... verbinden Sie sich mit Ihren<br>Sinnen . . . . .                      | 183 |

|   |     |
|---|-----|
| 12. Es geht nicht darum, perfekt zu sein . . . . .              | 193 |
| Wer sind Ihre Vorbilder? . . . . .                              | 193 |
| Überdenken Sie Ihre Ziele und Absichten . . . . .               | 194 |
| Wenn Sie sich Mühe geben, machen Sie<br>Fortschritte! . . . . . | 195 |
| Adressen . . . . .  | 199 |



# Vorwort

*E*motionale Befreiung ist das Ergebnis einer jahrzehntelangen inneren Entwicklung seines Autors. Dzogchen Ponlop Rinpoche gehört zu der Generation tibetischer Lamas, die schon nach dem Exodus der tibetischen Kultur im indischen Exil geboren wurde. Anerkannt als die Wiedergeburt seines Vorgängers, des 6. Ponlop Rinpoche, wuchs er als Sohn von Damchö Yongdu, dem Generalsekretär des Exilklosters Rumtek und engstem Vertrauten des 16. Gyalwa Karmapa, in Sikkim/Indien auf. Er wurde dort mit allen Meditationsmethoden einer alten tibetisch-buddhistischen Übertragungslinie vertraut gemacht und in deren philosophischen Disziplinen geschult.

Von vorneherein war Ponlop Rinpoche dazu bestimmt, ein buddhistischer Lehrer für eine neue Zeitepoche zu werden, die damals gerade anbrach. Sein geistiger Hintergrund ist die 2500-jährige buddhistische Geschichte und die über 1000 Jahre alte tibetische spirituelle Übertragungslinie von Weisheitslehren. Doch der Buddhismus Tibets würde und musste sich durch die Annexion des Landes, die Zerstörung seiner Kultur und die Flucht vieler Tibeter, unter ihnen große Gelehrte und Meditationsmeister, völlig verändern.

Im Sommer 1980 traf ich Dzogchen Ponlop Rinpoche zum ersten Mal. Ich hatte ihn schon in der Entourage des 16. Karmapa gesehen, bevor ich einmal neben ihm auf der Rückbank eines weinroten amerikanischen Straßenkreuzers sitzen durfte, direkt hinter dem Karmapa, der vorne auf dem Beifahrersitz saß. Diese Begegnung fand in der Nähe des legendären Woodstock in Upstate New York

statt, im buddhistischen Zentrum Karma Triyana Dharmachakra. Ponlop Rinpoche war damals ein 15-jähriger schlanker und noch nicht ganz ausgewachsener tibetischer Junge in Mönchsrobe mit der Andeutung eines kleinen Oberlippenbärtchens. Er wirkte geschmeidiger und irgendwie lockerer als andere junge Mönche, zeigte aber durchaus eine Haltung von völliger Hingabe und tiefer Bescheidenheit gegenüber seinem großen Lehrer.

Der 16. Karmapa war eine Gestalt von einer subtilen, aber äußerst kraftvollen Ausstrahlung, die unsichtbar alle erfasste, die in seiner Nähe waren. Er war einer der einflussreichsten Lamas, die in diesen Anfangsjahren des tibetischen Buddhismus in Europa und Nordamerika durch ihre Rundreisen mit Vorträgen, Zeremonien, Zentrumsgründungen und zahllosen Begegnungen mit Menschen wirkten. Und Ponlop Rinpoche wuchs an seiner Seite und in seinem Licht heran bis zu dessen frühem Tod im Jahr 1981.

Ein weiterer wichtiger Lehrer für ihn war und ist Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoche, ein Lama mit einer ungewöhnlichen Direktheit und Klarheit, dem es neben den durchaus intellektuellen Studien der verschiedenen Philosophien des Buddhismus vor allem um die Erfahrung der Essenz des Buddhismus geht, die er auch westliche Schüler lehrt.

Vor 35 Jahren habe ich mir schon Gedanken darüber gemacht, was aus einem so jungen Lama einmal werden würde. Meine Generation von jungen Menschen, die sich damals von dem noch kaum im Westen etablierten tibetischen Buddhismus angezogen fühlte, hatte nur sehr vage Vorstellungen davon, wohin diese ganze »Reise« einmal gehen würde.

1986 traf ich Ponlop Rinpoche wieder, als er zu einem Besuch nach Europa aufbrach. Er war zwar erst 21 Jahre alt, aber nun bereits ein unterrichtender Lehrer. Sicherlich hat er damals vor allem den klassischen tibetisch-buddhistischen Unterrichtsstoff vermittelt, wie er ihn aus der Klosteruniversität in Rumtek kannte. Dazu gehören zum Beispiel die äußerst subtilen Beschreibungen der Funktionsweise des Bewusstseins (*Abhidharma*), die heute oft als buddhistische Psychologie bezeichnet werden. Diese werden in dieser Tradition im Zusammenhang mit den *Mahamudra*- und *Dzogchen*-Lehren betrachtet, speziellen meditativen Überlieferungen, die aufzeigen, wie man den Geist direkt anschauen und die Natur aller Gedanken und Gefühle in der Meditation betrachten kann, um sich so von emotionalem Leiden zu befreien.

So etwas konnte der junge Ponlop Rinpoche damals schon mit einer ganz ungewöhnlichen Brillanz und viel Humor vermitteln. Er schaute oft ganz verschmitzt aus seinen Augenwinkeln und konnte auch wunderbar mit den Augen rollen. Zudem gönnte er den Zuhörern durch sein gelegentlich etwas heiser wirkendes Lachen immer wieder kleine entspannende Pausen zur Verarbeitung des durchaus anspruchsvollen Lernstoffs. Er sprach bereits mit der Autorität eines Gelehrten, doch gleichzeitig war er irgendwie auch einer von uns, ein eher »westlicher« Typ, bei dem man sich durchaus vorstellen konnte, mit ihm auf ein Bier in eine Kneipe zu gehen, um ein Schwätzchen zu halten.

Ponlop Rinpoche hat dann tatsächlich auch an Universitäten in Nordamerika studiert und sich dort 1991 auch niedergelassen. Seit vielen Jahren leitet er in Seattle das Nalandabodhi-Institut, von dem aus verschiedene buddhistische Studien- und Meditationslehrgänge (wie das *Nitartha*-Programm) entwickelt und angeboten werden.

Zudem widmet er sich der Übersetzung alter Texte des tibetischen Buddhismus und legt entsprechende Archive und Programme im Internet an.

Ponlop Rinpoche ist inzwischen zu einem der bekanntesten Lamas im Westen geworden und hat sich durch mehrere Buchpublikationen hervor getan. Sie stellen zunächst komplexe traditionelle Lehren auf inspirierende und verständliche Weise dar wie in seinen Werken *Der Geist überwindet den Tod* zu den Bardo-Lehren über die Geschehnisse im Bewusstsein eines sterbenden Menschen, in *Der große Augenblick*, wo er erklärt, wie man mit Meditation die Natur des Geistes erforschen kann, und zuletzt in *Rebell Buddha*, wo er einen frischen und unkonventionellen Blick auf das Wirken des Buddha selbst und die Möglichkeit eines neuen Leitbilds für den modernen Menschen aufzeigt.

In *Emotionale Befreiung* spürt man das Ausmaß, mit dem sich Ponlop Rinpoche mittlerweile in die Mentalität, die Alltags- und Geisteszustände des westlichen Menschen hineingelegt hat und vermutlich selbst zu einem solchen geworden ist. Jetzt ist er ein über 50-jähriger Amerikaner und Kosmopolit mit vielfältigen Aktivitäten und nimmt auch im Rahmen der säkularen »Achtsamkeitsbewegung« seinen Platz als Lehrer und Ratgeber ein.

Der Zeitgeist erfordert eine Synthese aus Psychologie und meditativen Übungsmethoden, und diese bietet Ponlop Rinpoche hier auf eine originelle und erfrischende Weise an. Entstanden ist ein »Drei-Schritte-Programm« bei Stress und negativen Gefühlen. Es basiert auf einem meditativen Ansatz des Buddhismus, ohne dass die Leserin oder der Leser es besonders merken wird. Kaum ein buddhistischer Begriff fällt in diesem Buch, und würde ich nicht vom Autor dafür vorgeschlagen worden sein, dieses

Vorwort zu schreiben, hätte vermutlich auch niemand erraten, dass es hier diesen »buddhistischen Hintergrund« gibt.

Häufig sind in den letzten Jahrzehnten westliche Menschen zu tibetischen Lehrern gegangen und haben sie mit Fragen zu psychologischen Problemen und existenziellen Krisen herausgefordert. Diese Lehrer wurden oft von solchen Anliegen überrascht, denn in ihrer Kultur war es völlig unüblich, persönliche Emotionen anzusprechen oder sich über das eigene Leben zu beklagen. Dennoch gaben sie oft unerwartete Antworten und Ratschläge, die auch für die westliche Psychologie originelle Neuerungen darstellten. Sie sagten Dinge wie:

»Wenn du eine Emotion hast, schaue direkt in sie hinein, bis sie sich von selbst auflöst!« Oder: »Bei starken Emotionen suche nach demjenigen, der die Emotion hat, und wenn du dabei niemanden findest, bleibe in dem offenen Raum, der sich auftut.« Oder: »Schau direkt in die ›Lücke‹ zwischen den Gedanken.« Oder sie fragen: »Wer ist derjenige, der meint, ein Problem zu haben?« Oder: »Lerne schwierige Emotionen und Probleme selbst als die Lehrmeister zu sehen, die dir den Weg des Erwachens weisen.«

Anhand dieser Aussprüche erfasst man, dass Gedanken und Emotionen allesamt nur geistige Kreationen sind, die durchschaut werden können. Ponlop Rinpoche ist natürlich nicht zuletzt durch seine eigene langjährige Meditationspraxis bestens vertraut mit solchen Ansätzen, wie sie in den besonders tiefgründigen Sichtweisen des tibetischen Buddhismus zum Tragen kommen. Sie bilden die Grundlage dieses völlig säkularen, im Sinne von religions- und ideologiefrei gestalteten »Drei-Schritte-Programms«.

Im Vergleich zu anderen heute bekannten achtsamkeitsbasierten Übungen, die in der Regel der frühbuddhis-

tischen Tradition folgen und auf der »Einsichts-Meditation« des *Vipassana* fußen, kommen hier unkonventionelle und überraschende Vorschläge hinzu, die eher dem essenziellen und direkten Stil von Anleitungen aus dem tibetischen Buddhismus entsprechen. Diese bringt der Autor zudem mit der ganzen Würze seines Humors, der spielerischen Denkart seines »beautiful mind« und seiner ganzen Erfahrung aus einem Leben herüber, in dem er sich auch selbst – aus einer alten Kultur kommend – in die postmoderne Epoche hineinversetzt sieht.

Dieses Buch ist als Selbsthilfe-Programm konzipiert, und es bleibt zu wünschen, dass es als eine Methode verstanden wird, die von Menschen auch tatsächlich individuell oder in sich organisierenden Gruppen angewendet werden kann.

Man kann nun dieses Vorwort getrost vergessen und sich ganz dem »Drei-Schritte-Programm« anvertrauen, das auch ohne buddhistische Vorzeichen und Grundkenntnisse auskommt und keine wie auch immer gearteten Bekenntnisse erfordert.

Yesche U. Regel

(im Frühjahr 2015 in der Nähe des Kamalashila-Instituts in der Eifel, dessen spiritueller Leiter Dzogchen Ponlop Rinpoche seit vielen Jahren ist)

# Teil 1: Mit Emotionen arbeiten





# 1. Die eigenen Emotionen kennenlernen

*Sei du selbst. Alle anderen sind schon belegt.*

*Oscar Wilde*

Was wäre das Leben ohne Emotionen? Irgendwie langweilig, fade? Wie abgestandene Limonade? Wäre da nicht dieses Prickeln und Funkeln, wir hätten wohl kaum großes Interesse daran, das Leben in uns aufzusaugen. Emotionen bringen Energie, Farbe und Vielfalt ins Dasein, doch geraten wir durch sie einen Großteil unserer Zeit auch reichlich in Verwirrung. Sie können uns in Abgründe der Enttäuschung und Verzweiflung hinabziehen und in Zustände glückseliger Gipfelerfahrung versetzen – sowie in alles, was dazwischenliegt.

Emotionen treiben uns Menschen dazu, einander zu heiraten oder umzubringen (leider manchmal die Person, die wir geehlicht haben). Jeden Tag reihen wir uns ein in diese Achterbahnfahrt der Emotionen, die uns im einen Moment erregt, fasziniert und entzückt und im nächsten kopfstehen lässt und alles in uns umkrempelt. Was hat es mit diesen unberechenbaren Gefühlen auf sich, und warum scheinen sie uns zu beherrschen, statt dass wir sie beherrschen?

Die Antwort fällt unterschiedlich aus, je nachdem, wen wir fragen: Wissenschaftler, Therapeuten, Priester, Künstler oder die üblichen Adressaten unserer Liebe und unseres Abscheus, Familienangehörige und Freundfeinde. Es gibt ein asiatisches Sprichwort, das besagt: »Nimmt man es mit Kenntnis ein, ist es Medizin, missbraucht man es, ist es Gift.« Und so verhält es sich auch mit unseren Emo-

tionen. Wenn wir uns mit Geschick auf sie zu beziehen lernen, sind sie wie Medizin und bergen große Weisheit in sich; fehlt uns aber dieses Verständnis, sind sie wie Gift, das großen Schaden anrichtet und viel Leid verursacht. Wenn wir unter dem Bann unserer Emotionen stehen, sind wir gleichsam krank. Wir können die Qualen und Schmerzen und das Fieber nicht einfach wegwünschen. Wir müssen der Krankheit ihren Lauf lassen oder mit irgendeiner Art Behandlung eingreifen.

Wenn wir unsere Krankheit kennen und verstehen, können wir Schritte zur Selbstheilung unternehmen und unser Leiden beenden. Wenn wir aber nicht wissen, was wir tun – wenn wir die falsche Medizin nehmen –, kann uns das noch kränker machen. Und so verhält es sich auch mit unseren Emotionen: Wenn wir sie verstehen und wissen, wie sie funktionieren, können wir mit ihrer gewaltigen Energie arbeiten und anfangen, unser Leiden zu heilen.

Echte Selbsthilfe setzt voraus, dass wir mit dem Verständnis unserer Emotionen über das simple Lehrbuchwissen hinausgehen. Es reicht nicht, einfach nur zu wissen, wie viele und welche Arten von Emotionen es gibt. Was finden wir, wenn wir einmal alles, was wir zu wissen glauben, beiseitelassen und uns mit unverstelltem Blick unsere persönlichen Erfahrungen von Wut, Begierde oder Eifersucht anschauen? Es geht nicht einfach darum, nur zu erkennen, welche Gedanken wir haben. Es geht darum, zu entdecken, welcher Art unsere Emotionen in ihrem innersten Kern sind. Zu sehen, dass die Wut in uns den Wunsch weckt, zurückzuschlagen, oder dass unser Verlangen dazu führt, dass wir jemandem gefallen möchten, ist nur der Anfang. Unsere Emotionen wirklich kennenzulernen bedeutet eine Herausforderung – kann uns aber auch Anregung und Ansporn sein. Wenn wir sehen, dass wir von unseren Emotionen ständig Prügel beziehen,

kann das in uns den Entschluss wecken, zu lernen, wie wir uns davor schützen und bewahren können.

Bevor wir zu einem echten Verständnis unserer Emotionen kommen und tiefere Einsicht in ihr Wesen erlangen können, brauchen wir zunächst eine klare Vorstellung von ihrer Beschaffenheit und Funktionsweise. Emotionen beziehen ihre Energie aus einer einfachen, aber tiefsitzenden Quelle: unserem Mangel an Selbstkenntnis. Aus diesem Grund geschieht etwas ganz Erstaunliches, wenn wir unser Gewahrsein darauf richten, wie wir unsere Emotionen erfahren. Unsere Emotionen verlieren die Kraft, uns elend fühlen zu lassen. Es ist also von ganz entscheidender Bedeutung, dass wir erkennen, wie Emotionen sich in unserem Leben auswirken und wie verheerend ihr Einfluss sein kann, wenn wir uns von ihnen beherrschen lassen. Mit diesem Wissen beginnen wir, unsere Unabhängigkeit zurückzugewinnen. Wir erkennen allmählich, wie wir uns von den alten Mustern der Angst, des Zweifels, der Wut, und Eifersucht befreien können, die uns um so viel Glück gebracht haben. Wir gewinnen die Macht zurück, die Richtung unseres Lebens selbst zu bestimmen.

Doch unsere Emotionen begleiten uns schon lange, sind wie alte Freunde, deren vertraute Gesichter uns fehlen würden, wenn sie sich eines Tages nicht mehr blicken ließen. Und doch ist uns auch bekannt, wie sie uns täuschen, wie sie uns mit ihren Versprechungen immer und immer wieder hereinlegen können: »Hör auf mich, dieses Mal ist es etwas anderes! Dieses Mal hast du jedes Recht, vor Wut zu explodieren! Du wirst dich so viel besser fühlen. Dieses Mal wird es dieses Loch in deinem Innern füllen.«

# Das Drei-Schritte-Programm zur emotionalen Rettung

Was tun, wenn Sie von Emotionen gequält werden? Vermutlich suchen Sie nach einem Fluchtweg. Aber wohin sich wenden, da Emotionen für uns nun mal nicht so sichtbar sind wie zum Beispiel Rauch oder Feuer? »Meine Wut hämmert gegen die Haustür, dann geh ich eben durch die Hintertür raus«, so läuft das hier nicht. Wenn Sie panisch reagieren und die Sache nicht durchdenken, kommen Sie möglicherweise vom Regen in die Traufe. Sie wissen nie, was Sie im Hinterhof erwartet. Statt Ihr Wohlbefinden dem Zufall zu überlassen, wäre es gut, für die Fälle, in denen Sie sich emotional auf schwankendem Boden befinden und nach einem Rettungsseil Ausschau halten, einen Rettungsplan zu haben.

Das in diesem Buch vorgestellte Drei-Schritte-Programm kann Ihnen helfen, die Fähigkeiten zu erlernen, die Sie brauchen, um schmerzvolle alte Gewohnheiten zugunsten neuer und angenehmerer Methoden des Selbstausdrucks aufgeben zu können. Diese drei Schritte sind: *Auf die Lücke gerichtete Achtsamkeit*, *Klares Sehen* und *Loslassen*. Es sind progressive, aufeinander aufbauende Methoden, die Sie nach und nach befähigen, auch mit Ihren allerschwierigsten Emotionen zu arbeiten und sie umzuwandeln.

*Auf die Lücke gerichtete Achtsamkeit* meint kurz gesagt die Praxis, zwischen sich und den eigenen Emotionen eine sichere Distanz herzustellen, die Ihnen dann den psychischen Freiraum zum Arbeiten mit deren Energien lässt. *Klares Sehen* ist die Praxis, sich die Emotionen im Kontext der Situation anzuschauen. Sie versuchen ein Gesamtbild zu erkennen, das zugleich Ihre Verhaltensmuster

sichtbar macht. *Loslassen* ist die Praxis, sich durch Körperübungen, Entspannung und vor allem Gewahrsein von physischem und emotionalem Druck zu befreien.

Mit jedem Lernschritt werden Sie mit den inneren Mechanismen und Funktionsweisen Ihrer Emotionen zunehmend vertrauter. Sie durchdringen allmählich die äußeren Schichten, die deren wahre Natur verhüllen. Schließlich blicken Sie direkt ins Zentrum Ihrer Wut, Ihrer Begierde, Ihrer Eifersucht und Ihres Hochmutes. Sogar die Unwissenheit und Angst werden durchsichtig.

Alles in allem kann das Meistern dieser drei Schritte eine tiefgreifende emotionale Heilung bewirken. Jeder Schritt kann zum Wendepunkt werden, zu einem Ort, an dem sich Ihre Beziehung zu Ihren Emotionen verändern und weiterentwickeln kann. Sie können eine kreative Partnerschaft mit Ihren Emotionen aufbauen, statt einfach nur mit ihnen zu kämpfen. Mit der Zeit und Übung weichen Angst und Zweifel dem Selbstvertrauen und der Zuversicht. Sie entdecken nach und nach, dass die Emotionen selbst das Tor zur Freiheit sind, nach dem Sie suchen – dass sie den Weg für Sie frei machen, statt Sie zu behindern.

In gewisser Weise lehrt das Buch Sie nichts, was Ihrer Erfahrungswelt völlig fremd wäre. Sie tragen bereits viel vom Wissen in sich, das Sie brauchen, um sich vom gewohnheitsmäßigen Umgang mit Ihren Emotionen befreien zu können. Es sind schließlich Ihre Gewohnheiten. Wer könnte besser mit ihnen vertraut sein als Sie selbst? Doch hilft es, neue Anwendungsmethoden dieses Wissens – Ihr gesunder Menschenverstand und Ihr Einsichtsvermögen – zu erlernen, um zu erkennen, was Sie zurückhält und was Sie voranbringt und in die Freiheit führt.

## Emotion: eine Begriffsbetrachtung

Es ist nützlich, wenn wir uns, bevor wir auf die Einzelheiten dieses Drei-Schritte-Programms bei emotionalem Stress eingehen, die Definition von »Emotion« ansehen. Was sagen die Lexika? Haben wir eine solche Grunddefinition, können wir uns anschauen, was eine Emotion aus der Sicht unseres Drei-Schritte-Programms ist, wodurch eine weitere Dimension hinzukommt. Würde die Definition im Wörterbuch schon alles erklären, könnten wir möglicherweise genug daraus lernen, um unsere Emotionen zu beherrschen und ihren Schmerz auf ein Mindestmaß zu reduzieren, müssten uns aber nach wie vor andernorts umsehen, um einen flüchtigen Einblick in eine transzendente Erfahrung zu erhalten.

Laut dem Oxford English Dictionary ist Emotion »eine jede Aufregung oder Störung des Geistes, des Gefühls (oder der) Leidenschaft; ein jeder vehemente oder aufgeregte geistige Zustand«. Solche Gefühlszustände unterscheidet man im Allgemeinen von mentalen Zuständen, bei denen wir wissen, was passiert, und bewusste Entscheidungen treffen können. Zustände emotionaler Verstörung werden auch oft von körperlichen Symptomen begleitet (Herzklopfen, schnelles Atmen, vielleicht auch Weinen oder Zittern).

Doch was ist mit den Emotionen, die uns glücklich machen? Sind Liebe und Freude nicht auch Emotionen? Ja, das sind sie. Aber Gemütsverfassungen wie Liebe, Freude und Mitgefühl machen uns nicht den Tag kaputt. Sie führen dazu, dass wir uns besser, klarer und mehr im inneren Frieden fühlen. Sie werden also nicht ganz mit gleichen Augen gesehen. Wenn wir »emotional werden«, fühlen wir uns gewöhnlich nicht besonders großartig. Wenn bei

unserem Drei-Schritte-Programm vom »Arbeiten mit unseren Emotionen« die Rede ist, dann ist damit die Befreiung vom schweren Gepäck unseres Schmerzes und unserer Verwirrung gemeint.

## Die guten Nachrichten

Hier beim Drei-Schritte-Programm werden die Emotionen aus zwei Blickwinkeln betrachtet. Im gewöhnlichen Sinn verstanden gibt es natürlich die »guten« und »schlechten« Emotionen – diejenigen, die Glück, und diejenigen, die Verzweiflung und Schmerz mit sich bringen. Doch auf tieferer Ebene sind alle Emotionen – ob wir sie nun als gut oder schlecht ansehen – wesensgleich und jenseits von gut oder schlecht. Ganz gleich, wie sie sich an der Oberfläche betrachtet ausnehmen oder wie wir sie beurteilen, Emotionen sind – in ihrem Kern – eigentlich positiv. Das sind gute Nachrichten! Wir sind im Prinzip auch dann okay, wenn wir an uns zweifeln oder uns mit unerfreulichen und schwierigen Gefühlen herumschlagen.

In ihrem Kern sind unsere emotionalen Energien eine grenzenlose Quelle schöpferischer Kraft und Intelligenz, die fortwährend »eingeschaltet« ist wie der elektrische Strom, den wir so mannigfaltig nutzen. Wenn wir schließlich direkt ins Herz unserer Emotionen hineinschauen, erblicken wir diese Kraftquelle. Hinter jeder Emotion – ob sie sich bis zum Siedepunkt steigert oder wir es schaffen, sie abzukühlen – steht eine grundlegende Energie, aus der sie hervorgeht. Diese Energie durchzieht alle unsere Emotionen – die guten, schlechten und neutralen. Diese sind einfach nur ein Aufwallen, das durch irgendetwas in unserer Umgebung angeregt wurde – so wie ein Span-

nungsanstieg beim Strom, der durch eine Elektroleitung fließt. Handelt es sich nur um eine leichte Zunahme, bemerken wir es vielleicht gar nicht, aber wenn es ein massiver Ausbruch ist, kann er uns einen ziemlichen Schock versetzen. Deshalb haben wir bei empfindlichen Geräten Vorrichtungen, die sie bei plötzlichen Stromanstiegen und Stromstößen vor Schaden bewahren. Schade, dass wir keinen inneren Überlastungsschutz haben, der bei unseren Temperamentsausbrüchen regulierend eingreift.

Es kann ein innerer Vorgang sein, der etwas in uns bewegt – eine durch einen vertrauten Song geweckte Erinnerung. Es kann aber auch etwas in der Außenwelt sein, zum Beispiel ein blöder Witz, den unser Partner erzählt, obwohl er weiß, dass wir das nicht ausstehen können. Rufen Sie sich den letzten Fall in Erinnerung, bei dem Sie wirklich aufgebracht waren. Genau vor dem Augenblick, in dem Sie in Wallung gerieten und die wütenden Gedanken einsetzten, gab es eine Lücke. Das normale Geplapper Ihres Geistes hörte für einen Moment auf – ein stiller Augenblick ohne Denken. Diese Lücke war nicht einfach nur leerer Raum. Es war das erste Aufblitzen Ihrer im Anmarsch befindlichen Emotion: die kreative Energie Ihrer natürlichen Intelligenz.

Sie denken vielleicht: »Das hört sich ja alles ganz gut an, trifft aber nicht auf mich zu. Ich bin nicht der kreative Typ.« Sie sind aber die ganze Zeit kreativ, die ganze Zeit am Erschaffen. Sie erschaffen Ihre Welt rings um sich herum. Sie fällen Entscheidungen, bauen Beziehungen auf und organisieren Ihren Lebensraum. Sie erträumen sich Ihre Ziele, Arbeitsstellen und Spielwiesen und stellen sich ganz allgemein die Welt vor, die Sie sich wünschen. Mit ein bisschen Hilfe durch den elektrischen Strom können Sie die Nacht zum Tag werden lassen, können Sie eine kalte Wohnung in ein gemütliches Heim verwandeln.



Ebenso können Ihre Emotionen Ihre Welt heller und fröhlicher werden lassen, können Sie erwärmen und mit ihrer vitalen, spielerischen Energie aufwecken. Wenn Sie das Gefühl haben, sich verirrt zu haben, können Sie ein neues Gefühl von Richtung und Inspiration in Ihr Dasein bringen.

## Den entscheidenden Moment erwischen

Emotionen müssen also nicht unbedingt ein Problem für uns sein. Jede von ihnen kann ein willkommenes Gefühl von positiver Energie mit sich bringen oder aber das Gegenteil – eine Dosis an Hoffnungslosigkeit und Untergangsstimmung. Das hängt einfach davon ab, wie wir damit arbeiten, wie wir auf das Aufwallen von Energie reagieren. Es kann sich so oder so entwickeln. An dieser Stelle mögen Sie sich fragen: Wenn das erste Aufblitzen meiner Emotion einfach nur grundlegende kreative Energie ist, was passiert denn dann, dass es schiefgeht? Wenn Sie nicht aufpassen, passiert tatsächlich eine ganze Menge.

Stellen Sie sich vor, es ist ein schöner Tag und Sie gehen mit Ihrem Partner spazieren. Sie schlendern dahin, stolpern plötzlich über einen großen Stein und verlieren das Gleichgewicht. Das passiert so schnell, dass Ihr Geist eine Sekunde lang ganz leer ist. Aber dann setzt der Gedankensturm ein. *Was zum Teufel ...! Wer hat denn den hier liegen lassen? Ich hätte mich wirklich verletzen können!*

An diesem Punkt haben Sie die Wahl. Sie können darüber lachen oder ausrasten und sich nach jemandem oder etwas umsehen, den oder das Sie dafür verantwortlich machen können – die Parkverwaltung, den Stadtrat, Ihren

Partner (der nichts bemerkt hat und einfach weitergegangen ist) oder den ärgerlichen Stein selbst. Oder Sie können sich bücken und den Stein entfernen, damit der Nächste nicht auch darüber stolpert. Sie können auch mehr oder weniger impulsiv alles davon tun. Das ist kein wohlgeordneter und wohldurchdachter Vorgang.

Wenn wir merken, dass wir in Aufregung oder außer Fassung geraten, suchen wir gemeinhin im Außen nach einem Grund dafür. Wir zeigen mit dem Finger auf unseren Partner oder Nachbarn oder den Kerl im Auto, der uns den Weg abgeschnitten hat. Aber jedes Mal, wenn wir das tun, vertiefen und verstärken wir unsere Gewohnheit, anderen die Schuld zuzuweisen, machen damit die Dinge noch schwieriger. Sollten Sie dazu neigen, auf Ihren Ehegatten wütend zu werden, sobald Sie sich nicht einig sind, wird es mit jeder Meinungsverschiedenheit leichter sein, in dieses aggressive Muster hineinzuschlittern. Da sitzen Sie vielleicht in Ihrem Lieblingsrestaurant, um etwas ganz Spezielles zu feiern, und enden mit einem Riesenkrach. So muss es aber nicht kommen.

Bevor Sie Ihr Abendessen zur Feier des Jahrestages ruinieren oder eine Freundschaft aufs Spiel setzen, könnten Sie lernen, den Augenblick zu erkennen, in dem Sie aus dem Konzept geraten und das Gleichgewicht verlieren. Da gibt es diesen Augenblick, in dem Sie perplex und sprachlos sind – eine Art »Aha«-Moment. Nur eine Sekunde lang ist da kein Gedanke, kein Konzept zur Erklärung der Erfahrung. Doch das Schwirren ist da, das Sprudeln im Selterswasser, der elektrische Strom, der durch die Leitungen braust. Sie sind wach und aufmerksam, sind aber noch nicht vom Geschnatter des Geistes über das Geschehene abgelenkt. Achten Sie auf diesen »Aha«-Moment und beobachten Sie, wie schon im nächsten Augenblick alle gewohnheitsmäßigen Reaktionen einsetzen.

Wenn wir der Wut nachgeben, setzt jeder hasserfüllte, unfreundliche Gedanke einen weiteren Schub zorniger Energie frei und noch mehr negative, schuldzuweisende Gedanken in Gang. Wir schaffen es, uns fast augenblicklich eine Geschichte auszudenken, die sich wahr anfühlt – so legitim wie die allabendlichen Nachrichten. *Mir ist etwas widerfahren, und entschuldige, wenn ich mich da ein bisschen aufrege.* Wenn wir unsere Gedanken in diese Richtung laufen lassen, gerät unser Geist ins Trudeln. Wir sind uns nicht mehr sicher, was wir da tun. Wir verlieren den Kontakt mit dem ursprünglichen Geschehen und beginnen auf unsere eigenen Reaktionen zu reagieren. Wir können ein Problem, das vom gegenwärtigen Augenblick so weit abgelöst ist, nicht klar erkennen oder lösen. Das ist so ähnlich wie mit dem Entziffern einer Botschaft, die uns über den Freund eines Freundes eines Bekannten erreicht hat. Ist die Bedeutung klar? Ist etwas hinzugefügt oder ausgelassen worden?

Wenn wir derart aufgebracht und damit beschäftigt sind, den einen die Schuld zuzuweisen und andere davon freizusprechen (vor allem uns selbst), dann entgeht uns, wie der Prozess funktioniert. Aber wenn wir es schaffen, ihm in seinem Ablauf Einhalt zu gebieten, noch bevor er zu weit gediehen ist, können wir unseren Geist in eine positive Richtung wenden. Dann werden unsere Gedanken, auch wenn wir doch noch mitgerissen werden, zumindest konstruktiver und optimistischer sein. Gelingt uns das aber nicht einmal ansatzweise, fühlen wir uns am Ende als Opfer und fragen uns: »Warum passiert mir das immer wieder?«

Wir können uns dazu entscheiden, wach zu sein und uns auf unser Leben einzulassen, oder einfach nur die Augen zumachen und auf das Beste hoffen. Ob es uns nun gefällt oder nicht, es ist unsere Wahl. So oder so werden

unsere Emotionen und Gedanken immer weiter in uns auftauchen. Wenn wir nicht auf sie achten, geraten sie gern außer Kontrolle. Wenn wir sie nicht schnell genug bemerken, werden wir vielleicht feststellen, dass diese Gefühle unser Leben beherrschen und uns unserer kostbaren geistigen Gesundheit berauben. Wenn wir dann zu einer besseren Kenntnis unserer Emotionen gelangen, bemerken wir, dass sie keine eindimensionalen, festgefügt geistigen Zustände sind, die viele Stunden, Tage oder Jahre anhalten. Sie kommen und gehen, schwellen an und verebben, so wie unsere Atemzüge, die nur ein paar Sekunden lang andauern. Mit ein bisschen Übung können wir diese Vorgänge sogar beobachten.

Sagen wir, eines Tages denken Sie an Ihre verflossene Freundin oder Ihren ehemaligen Freund. Sie haben den Gedanken, dass sie oder er wirklich die richtige Person für Sie war, und jetzt ist sie oder er weg. Sie oder er zog aus und nahm Ihre ganze Comicssammlung mit. Wirklich traurig! Ganz egal, was Sie anstellen, nichts kann Sie aufmuntern. Sie lauschen Ihrem iPod. Sie sehen ein bisschen fern. Sie sind immer noch traurig. Das geht stundenlang so weiter. Schließlich beschließen Sie, einen Spaziergang zu unternehmen. Sie machen sich auf den Weg zum örtlichen Café, und dabei fallen Ihnen all die lebhaften Farben auf – überall kommen die Frühlingsblumen heraus. Sie spüren die Wärme der Sonne auf Ihrem Rücken. Jemand winkt Ihnen zu, und es weht eine leichte, angenehme Brise. Als Sie beim Café ankommen, lächeln Sie. Die Welt sieht anders aus.

So ist das nun mal. Sie glauben, in einem schmerzlichen geistigen Zustand erstarrt zu sein, aus dem es keinen Ausweg gibt. So fühlt es sich zumindest an, ganz gleich, was Logik oder Erfahrung Ihnen sagen mögen. Sie denken, *ich werde mich nie wieder besser fühlen. Diese Verletzung*

(oder diese Eifersucht, dieses gebrochene Herz, diesen Groll oder was immer es ist) *werde ich nie wieder loswerden*. Aber auf der anderen Seite Ihrer Traurigkeit gibt es Ihre Fähigkeit, Glück und Freude zu erfahren. Auf der anderen Seite Ihrer Wut gibt es Ihre Friedfertigkeit und Ihre Sanftheit. Jede Emotion hat ihre Kehrseite: Wenn Sie sich das eine Gesicht anschauen, ist das andere Gesicht ebenfalls da, auch wenn Sie es nicht sehen können. Gleich also, welches Gesicht Ihre Emotionen Ihnen zeigen – ob glücklich oder traurig –, die andere Seite, ihr Gegenteil, ist ebenfalls immer gegenwärtig.

Ihre Traurigkeit und Ihre Freude, Ihre Wut und Ihre Gelassenheit entspringen allesamt demselben kreativen Energiefluss. Diese Energie kann nie dauerhaft stocken oder erstarren. Natürlich kann sie auch einmal blockiert sein, und das tut weh, aber schließlich kommt doch wieder etwas in Bewegung. Im einen Moment sind Sie so niedergeschlagen und fertig, dass Ihnen nicht mal Ihr Lieblingssong Freude macht; aber ein paar Stunden später genießen Sie den Duft von frischem Kaffee und lächeln und winken einer Freundin zu. Ihre Zuversicht kehrt zurück, und Sie denken: *O ja, ich bin okay. Das Leben ist gut.*

## Do it yourself: Hinweise zur Selbstrettung

Haben wir keinen effektiven Plan für den Umgang mit unseren Emotionen, dann ist es schwierig zu wissen, wie wir uns von dem Leiden, das sie erzeugen, wirklich befreien können. Manchmal lässt sich durch schiere Willenskraft oder große Angst vor den Konsequenzen (Verlust der Arbeitsstelle oder Ehe) verhindern, dass unsere Wut nach au-

ßen überquillt. Aber wie oft haben wir schon abends Dampf abgelassen, nur um festzustellen, dass wir am nächsten Tag noch genauso wütend sind? Dann müssen wir wieder aufs Neue versuchen, unsere Wut abzukühlen.

Befinden wir uns in emotionalem Stress, liegt der Schlüssel zur Rettung oder Befreiung im Wissen. Sie beschließen, alles Ihnen Mögliche über diese Energien in Erfahrung zu bringen, die so schwierig sein können dieser Schlägertyp in Ihrer Nachbarschaft. Mit ein bisschen Übung können Sie lernen, wie Sie sich Emotionen wie Wut, Begierde oder Eifersucht mit größerer Klarheit anschauen und die erforderlichen Schritte erkennen, um mit ihnen zu arbeiten und sie zu transformieren. Sie sind dann nicht nur in der Lage, sich von ihrer Herrschaft zu befreien, sondern könnten schließlich auch dahin gelangen, dass Sie deren reine vitale Energie schätzen und genießen. Und darum geht es in diesem Buch.

Wenn Sie vorhaben, mit den machtvollen Energien Ihrer Emotionen zu arbeiten und sich von alten zerstörerischen Mustern zu befreien, brauchen Sie eine starke Entschlusskraft, um dabeizubleiben. Das ist ein Prozess, bei dem Sie angehalten sind, jeden Tag mit Ihrem Geist zu arbeiten und willens zu sein, ab und zu Unbehagen und Missstimmung in Kauf zu nehmen. Diese Entschlusskraft wird Sie dann, wenn Sie keine Lust haben, besonders geduldig oder freundlich zu sein, unterstützen und Ihnen helfen, in der Spur zu bleiben. Wenn Sie ein wenig Übung gewonnen haben, werden Ihnen Ihre sogenannten Fehler allmählich helfen, sich auf die einfache, reine Energie Ihrer Emotionen zu besinnen – und schon die bloße Erinnerung daran versetzt Sie sogleich in dieses Gewahrsein.

Sie werfen nun einen frischen Blick auf die Beschaffenheit Ihrer Emotionen. Schauen Sie sich Ihre Einstellung zu die-

sen Emotionen an. Welche Gefühle hegen Sie gegenüber Ihren Gefühlen? Hassen oder lieben Sie sie? Wie gehen Sie mit Ärger um? Mit Ihrer Traurigkeit? Mit Ihrem Begehren? Wenn Sie das erst einmal herausbekommen haben, verstehen Sie besser, wie Sie mit Ihren Gefühlen arbeiten können. Dann können Sie das in diesem Buch dargestellte Drei-Schritte-Programm in Stresssituationen anwenden, um sich auf der Stelle mit Ihren Emotionen zu befassen.

Fragen Sie sich als Erstes:  
Was erwarte ich mir davon?

Bevor Sie ein langfristiges Projekt angehen, das Ihnen zuweilen harte Arbeit abverlangt und manchmal vielleicht auch ein bisschen langweilig ist, werden Sie sich wahrscheinlich fragen: »Warum will ich mir das überhaupt antun?« Und: »Wie viel liegt mir an der Sache?« Um erfolgreich sein zu können, brauchen Sie hier für sich klare Antworten. Sie müssen fest entschlossen sein, sich auf den Prozess einzulassen.

Wenn Ihnen nicht klar ist, aus welchen Gründen Sie dieses Drei-Schritte-Programm erlernen und praktizieren wollen, wird Ihre Motivation, wenn Sie sich das nächste Mal in einer schwierigen Situation befinden, nicht greifen. Sie werden an Ihrem Vorhaben nicht festhalten und sich einmal mehr von Ihren Emotionen überrollen lassen. Sie brauchen ein echtes Gefühl von Zielsetzung und Sinnhaftigkeit. Denn

wie wollen Sie die emotionale Befreiung erfahren, nach der Sie suchen, wenn Sie nur mal ab und zu auf Ihre Emotionen achten? Dann würden Sie sich irgendwann fragen, warum das Projekt nicht funktioniert, warum Sie sich nicht besser fühlen und ob Sie diese Methode nicht besser aufgeben lassen und etwas anderes ausprobieren sollten.

Die schriftliche Übung am Ende dieses Abschnitts soll der Klärung Ihrer Motivation dienen. *Warum wollen Sie überhaupt eine Achtsamkeitspraxis aufnehmen?* Und sie soll es Ihnen erleichtern, eine persönliche Verbindung zu den drei Schritten herzustellen, die Ihnen beim Erreichen Ihrer Ziele helfen: *Auf die Lücke gerichtete Aufmerksamkeit, Klares Sehen und Loslassen.*

Bitte lesen Sie, bevor Sie beginnen, die Anleitung zum »achtsamen Schreiben« sorgfältig durch. Diese Herangehensweise ans Schreiben wird Ihnen eine Hilfe sein, wenn Sie über jede Frage in der folgenden Übung nachdenken und dann darauf antworten:

## Achtsames Schreiben

Beim Arbeiten mit Ihren Emotionen kann das Schreiben ein Schlüsselement für den Erfolg bilden. Viele der folgenden Übungen sehen als Option vor, sich einer Form des schriftlichen Nachdenkens zu widmen. Eine gute Idee ist das Führen eines Journals (sei es auf Papier oder digital), um das Geschriebene aufzube-



wahren. Wie die Übung der *Auf die Lücke gerichteten Aufmerksamkeit* kann auch das achtsame Schreiben dann ganz besonders hilfreich sein, wenn wir mit starken Emotionen im eigenen Innern oder mit schwierigen Situationen im äußeren Umfeld konfrontiert sind. Wenn wir achtsam schreiben, verlangsamen wir unseren Denkprozess. Wenn wir auf den physischen Vorgang des Schreibens oder Tippens konzentriert sind, auf den Akt, dass die Finger einen Strom von Worten hervorbringen, können wir nur so und so schnell schreiben. Das achtsame Schreiben kann auch die Schwungkraft unserer emotionalen Energie dämpfen und uns ein bisschen mehr Zeit und Raum verschaffen, um zu sehen, was vor sich geht. So betrachtet kann der Akt des Schreibens eine Übungsform der *Auf die Lücke gerichteten Aufmerksamkeit* sein.

### Einstieg – allgemeine Richtlinien für schriftliche Übungen

- Für jede der folgenden Übungen in diesem Buch wird ein Zeitrahmen vorgeschlagen. Sie können mehr oder auch weniger schreiben, aber entscheiden Sie vorab, wie viel Zeit Sie auf das Schreiben verwenden wollen.
- Achten Sie beim Schreiben auf die körperliche Empfindung Ihrer Finger beim Kontakt mit dem Stift und dem Papier oder der Tastatur, und erspüren Sie die Bewegungen Ihres

Körpers, während die Worte auf dem Papier oder Bildschirm erscheinen.

- Achten Sie auf die Gedanken und Emotionen, die aufsteigen und vor Ihren Augen zu Worten werden.
- Halten Sie nicht inne, um nachzudenken; schreiben Sie weiter, auch wenn Sie nicht wissen, was Sie als Nächstes sagen sollen.
- Wenn Sie unsicher werden, schreiben Sie so etwas wie »Ich weiß nicht, was ich sagen soll«. Es kann sein, dass Sie das einige Male schreiben werden. Oder notieren Sie Ihre körperlichen Empfindungen: Haben Sie einen steifen Nacken? Sind Sie durstig oder müde? Oder schreiben Sie einfach noch einmal das Thema auf oder die Frage, mit der Sie sich befassen.
- Machen Sie nach einer Weile des Schreibens Pause und lassen Sie Ihren Geist ruhen.
- Lesen Sie, wenn nicht gleich, dann irgendwann noch einmal durch, was Sie geschrieben haben.
- Vorschlag: Bewahren Sie das Geschriebene (mindestens ein Jahr lang) in irgendeiner Form auf.

Wenn Sie das Schreiben auf diese Art praktizieren, hat die innere Kritikerstimme, die uns oft tadelt und zur »Perfektion« antreibt, keine Chance, sich einzunisten. Akzeptieren Sie einfach urteilslos das, was beim Schreiben hochkommt. Bewahren Sie klare Aufmerksamkeit, und lassen Sie sich schreiben, ohne zu redigieren.

Achten Sie darauf, wie sich diese Heran-

gehensweise auf Ihr Nachdenken über die Fragen auswirkt, die Sie in den Übungen dieses Buches finden. Die gleichen Prinzipien achtsamer Aufmerksamkeit können Sie bei jeder Form Ihrer Reaktion auf die Übungen anwenden, einschließlich derer, die verbale oder körperliche Aktivitäten, allein oder in der Gruppe, einschließen. Wenn Sie ein Journal führen, brauchen Sie es nicht auf das geschriebene Wort zu beschränken. Sie können auch Zeichnungen oder Fotos darin aufnehmen oder andere Beobachtungen zu Ihren Erfahrungen festhalten.

### Was verspreche ich mir davon?

Schauen Sie sich die folgenden Fragen kurz an, denken Sie darüber nach, und wählen Sie dann eine aus, um fünf oder zehn Minuten lang darüber zu schreiben:

- Was will ich an meinem Gefühlsleben unbedingt ändern?
- Warum ist gerade diese Veränderung so wichtig – was ist passiert, dass sie so dringlich ist?
- Was erwarte ich vom Erlernen der Techniken der *Auf die Lücke gerichteten Aufmerksamkeit*, des *Klaren Sehens* und des *Loslassens*? Was würde ich gerne geschehen sehen?
- Wenn ich einen Wunsch für mich frei hätte, der sich erfüllt – welcher wäre es? (Es han-

delt sich hier nur um eine Annahme ... was wünschen Sie sich wirklich?)

- Formulieren Sie Ihre Antworten so konkret wie möglich. Allgemeine Antworten wie »ich möchte glücklich sein« oder »ich wünschte, ich wäre ein besserer Mensch« bedürfen weiterer Klärung. Sie können allgemein anfangen und dann weitere Einzelheiten hinzufügen, so wie Sie Ihnen in den Sinn kommen. Aber beginnen Sie bei sich selbst und Ihren persönlichen Zielen, bevor Sie darüber nachdenken, wie Sie das Leben anderer verbessern könnten. (Das kommt noch bald genug.)