

Vertrauen, Freude, Loslassen

Beitrag in: Regen über den Kiefern. Zen-Meditation für chronisch Kranke und Tumorpatienten.

Hrsg. Arndt Büsing, Mayer 2001.

Vertrauen, Freude und Loslassen von Sylvia Wetzel

Bei meinem einundzwanzigjährigen Neffen wurde vor einigen Jahren die Diagnose Darmkrebs gestellt. Eine Woche vor seinem Tod - ich besuchte gerade meine Mutter - rief er mich mitten in der Nacht an und bat mich ins Krankenhaus zu kommen. Morgens um vier Uhr saß ich an seinem Bett, und er fragte mich: „Was geschieht mit mir, wenn ich sterbe. Was kommt nach dem Tod?“ Ich sagte ihm ehrlich: „Ich weiß es nicht. Christen glauben an Fegefeuer, Hölle und Paradies, und Buddhisten glauben an Wiedergeburt. Was denkst du?“ Auch er hatte mich in unserem Meditationszentrum besucht und wir hatten einige Male über Meditation gesprochen. Wir beide hielten es für wahrscheinlich, daß etwas von uns in irgendeiner Form weiter lebt, und daß die derzeitige innere Verfassung Auswirkungen auf das Leben hat, was da kommen wird. Er starb im Vertrauen auf das Weiterwirken seiner wichtigsten Wünsche: nach Verbundenheit mit anderen Menschen, nach Verstehen und einem sinnvollen Leben.

Warum haben Sie nach diesem Buch gegriffen? Möglicherweise haben Sie mit einer Tumorerkrankung zu tun. Vielleicht hat ein Angehöriger die Diagnose Krebs erhalten. Vielleicht sind Sie selbst betroffen. Es gibt heutzutage wohl nicht einmal Kinder, die den Begriff Krebs nicht kennen. Tumor klingt medizinischer und distanzierter und geht nicht so sehr unter die Haut.

Menschen, die mit einer schweren Krankheit oder Tod konfrontiert sind, gehen durch unterschiedliche Phasen: Schock und Dumpfheit, Ungläubigkeit, Zweifel und Nicht-wahrhaben-wollen, Verhandeln, Wut und Schuldgefühle und schließlich Akzeptanz. Die Reihenfolge dieser Zustände ist unterschiedliche, und nicht jede Phase dauert gleich lang und sie sind auch nicht gleich intensiv. Ein typischer Ablauf könnte so aussehen: In der ersten Zeit nach einem Verlust, einem Todesfall oder der Diagnose Krebs stehen die Betroffenen unter Schock. Sie spüren kaum Schmerz und fühlen sich dumpf. Manche sind sogar unternehmungslustig und aktiv. Fast könnte man meinen, sie hätten die „schlechte“ Nachricht bereits verarbeitet und ihr Los akzeptiert. Dann plötzlich können sie einfach nicht glauben, das es wahr ist. Sie wachen morgens auf und fühlen sich gesund und denken für Momente, die Welt sei wieder in Ordnung. Dann fangen sie an, mit dem Schicksal zu verhandeln: „Wenn die Diagnose nicht stimmt, werde ich für den Rest meines Lebens auf meine Gesundheit achten, Sport treiben, mich um andere Menschen kümmern, nicht mehr soviel arbeiten, Freundschaften pflegen und das Leben genießen.“ Schließlich werden die meisten Menschen wütend, entweder auf sich selbst oder auf andere. Sie fühlen sich schuldig: „Was habe ich bloß falsch gemacht? Warum geschieht das gerade mir? Ich habe doch noch so viel vor im Leben?“ Introvertierte und passive Menschen werden eher traurig als wütend. Sie erleben Schuldgefühle, Selbstmitleid und Unsicherheit, Angst und Verlorenheit. Können wir Wut spüren, hat die fünfte Phase eine Chance: Akzeptanz und etwas innere Ruhe und Frieden. Die meisten Menschen glauben dann, „es überstanden zu haben“. Doch nach einigen Wochen oder Monaten beginnt der ganze Zyklus wieder von vorne: Akzeptanz entpuppt sich als Dumpfheit, wir wollen die Situation nicht wahrhaben, wir verhandeln, werden wütend und können schließlich das, was ist, wieder ein Stück mehr annehmen. Und so geht es weiter, bis wir uns - je nach Art des Verlusts oder der Schwere der Krankheit oder der Art des Verlusts, anhängig vom sozialen Umfeld und der inneren Verfassung - vom „Schicksal“ nicht mehr „geschlagen“ fühlen, sondern das beste aus der Situation machen: intensiver leben, den Augenblick genießen, Freude an kleinen Dingen empfinden.

Natürliches und zusätzliches Leiden

In seinem ersten Vortrag, den der Buddha nach seinem Erwachen vor zweieinhalbtausend Jahren hielt, sprach er über die *Schwierigkeiten* des normalen Lebens, über die *Ursachen* unserer Unzufriedenheit, über die Möglichkeit, *Freude und inneren Frieden* zu erleben und den *Weg* dahin. Alle Lehren und

Übungen des Buddha und der Menschen, die seine Lehren weitertrugen, handeln von diesen *Vier Edlen Wahrheiten*. Das Vier-Phasen-Modell stammt aus der indischen Heilkunst. Menschen gehen erst dann zu einer Ärztin, wenn sie sich *krank fühlen* (Wahrheit vom Leiden). Auf der Basis der Symptome (Unzufriedenheit, Ängste, Sorgen) stellt die Ärztin eine *Diagnose* (Wahrheit von der Ursache des Leidens), spricht über eine *mögliche Heilung* (Wahrheit vom Ende des Leidens, vom inneren Frieden) und erklärt die *Therapie* (Wahrheit vom Weg).

Wer wäre nicht lieber gesund und reich, schön und beliebt, als krank und arm, häßlich und verachtet. Doch solange wir als Menschen auf dieser Erde leben, können wir krank werden. Wir können Krankheiten und Schwierigkeiten leichter annehmen, wenn wir begreifen, daß „krank werden zum Leben gehört“. Solange wir eine Kopf haben, können Kopfschmerzen auftreten, und Bauchschmerzen erinnern uns daran, daß es einen Bauch gibt. Der Buddha unterscheidet nun allerdings zwischen *natürlichem* Leiden, *natürlichen* Problemen und solchen, die wir uns *zusätzlich* aufladen. Auf Buddhas Liste *natürlicher Leiden* stehen acht existentielle Erfahrungen: geboren werden und altern, krank werden und sterben; verlieren, was man liebt; nicht bekommen, was man sich ersehnt; erleben, was man nicht will und schließlich, solange wir leben, nie sicher vor Leiden zu sein. Diese acht Arten von Leiden gelten als *normal*. Sie gehören zum Leben, und es ist normal, daß wir darunter leiden. Wer nun aber glaubt, sie vermeiden zu können oder sich ärgert oder schuldig fühlt, wenn sie vorkommen, schafft sich *zusätzliches* Leiden. Ich benutze in meiner meditativen Arbeit - für mich selbst und in Kursen - eine Statistik, die nicht stimmt, aber sehr gut funktioniert, da sie dazu anregt, sich den Problemen zu stellen, die da sind.

Die von Buddha erwähnten acht *normalen Leiden* oder Probleme sind für rund *fünf Prozent* unserer körperlichen und seelischen Schmerzen verantwortlich. Die restlichen *fünfundneunzig Prozent* Leiden schaffen wir uns selbst, weil wir Schmerzen ablehnen, sie leugnen und weghaben wollen oder glauben, sie durch kluges Verhalten in Zukunft vermeiden zu können. Wir können den größten Teil unseres Leids auflösen, wenn wir sagen: „Das tut jetzt zwar höllisch weh. Diese Krankheit ist sehr schlimm. Aber das gehört zur Bandbreite menschlicher Erfahrungen.“ Selbsthilfegruppen funktionieren auf dieser schlichten Einsicht, und sie fördern sie. In Kriegszeiten können Menschen unendlich viel Leid ertragen, weil die anderen Menschen auch leiden. „Geteiltes Leid ist halbes Leid“, weiß der Volksmund. Sind nur wir selbst betroffen, können wir an Menschen denken, die in diesem Augenblick das gleiche Leid erleben oder erlebt haben. Wir fühlen uns dann mit anderen verbunden, und das verringert unser Leiden zunächst subjektiv und damit auch objektiv.

Auf den nächsten Seiten möchte ich Ihnen einige Übungen vorstellen. Sie sind von der buddhistischen Tradition inspiriert und sollen Ihnen Orientierung bieten in einer schweren Zeit und Sie zur Neubesinnung anregen. Vielleicht können Sie so wieder Vertrauen ins Leben schöpfen, Lebensmut fassen, die kleinen Freuden des Alltags neu entdecken, Ihre existentielle Krise nutzen und genauer spüren, was sie „mit dem Rest Ihres Lebens, das heute beginnt“ (Ayya Khema), anfangen wollen.

Nehmen Sie sich für jede Übung zehn bis fünfzehn Minuten oder auch länger Zeit. Setzen Sie sich an Ihren Lieblingsplatz in einen gemütlichen Sessel oder machen Sie es sich im Bett bequem. Schließen Sie für einige Minuten die Augen, bleiben Sie ruhig sitzen oder liegen und lassen Sie die Gedanken frei schweifen. Dann nehmen Sie wieder das Buch zur Hand und fangen Sie an zu lesen. Nach jeder Frage können sie für einige Momente die Augen schließen und Bilder und Gedanken, Erinnerungen und Gefühle aufsteigen lassen. Dann lesen Sie weiter und nehmen sich immer einige Momente Zeit, die Fragen auf sich wirken zu lassen. Sie können jede Übung mehrere Male durchführen und jedes Mal an ein anderes Erlebnis denken. Sie können sich auch mit Ihrem Tagebuch hinsetzen und einige Gedanken aufschreiben. So lernen Sie sich und ihre Reaktionsmuster besser kennen und können mit der Zeit besser mit sich umgehen.

Den Körper spüren

Vorbemerkung: Diese Übung können Sie für einige Tage oder Wochen jeden Tag durchführen. Sie dient der Entspannung, fördert Aufmerksamkeit und Wachheit und stärkt Ihre Vitalität. In Verbindung mit für Sie geeigneten Bewegungsübungen - Spaziergänge, schnelles Gehen, Schwimmen, Tanzen, Yoga, Tai Chi oder Qi Gong - unterstützt sie körperliche und seelische Heilungsprozesse. Bei dieser Übung gehen Sie in zwanzig bis vierzig Minuten einmal mit der Aufmerksamkeit durch den ganzen Körper und registrieren grundlegende Körperempfindungen: warm, kalt, Druck, Spannung, weich, kribbeln, pochen,

stechen. Wenn Sie keinen Namen für eine Empfindung finden oder an einigen Stellen gar nichts spüren, macht das nichts. Nehmen Sie es zur Kenntnis und gehen sie langsam weiter.

Sie können die Übung im Liegen oder Sitzen durchführen. Sie können anfangs die folgenden Stichworte einfach langsam lesen und die Empfindungen in den entsprechenden Körperteilen registrieren. Sie können sich die Stichworte auf eine Tonkassette sprechen und als Gedankenstütze verwenden. Es empfiehlt sich, nach einiger Zeit die Übung ohne Hilfsmittel mit offenen oder geschlossenen Augen im Liegen oder Sitzen durchzuführen. Wenn Sie wenig Zeit haben, können Sie auch nur den Kopf, die Hände und Arme oder beide Beine spüren.

Wenn Sie sich eher beruhigen wollen, beginnen Sie am Scheitel und gehen langsam nach unten bis zum Becken, dann von den Fingerspitzen bis zu den Schultern und dann wieder weiter vom Becken bis zu den großen Zehen. Wenn Sie Energie tanken wollen, beginnen Sie bei den großen Zehen, wandern hoch bis zum Becken, dann von den Fingerspitzen bis zu den Schultern und vom Becken hoch bis zum Scheitel.

Zur Beruhigung: Scheitel - Stirn - Augen - Nase innen und außen - Wangen - Schläfen - Oberkiefer - Lippen - Unterkiefer - Mundinnenraum - Kinn - Hinterkopf von oben nach unten - Hals innen und außen - Schultern - Schlüsselbeine - Brustkorb - Rippen - Magen - Bauch - Becken - oberer Rücken - mittlerer Rücken - unterer Rücken - Oberkörper - Beckenraum - Zeigefinger - Mittelfinger - Ringfinger - kleiner Finger - Daumen - Handinnenfläche - Handaußenfläche - beide Hände innen und außen - Handgelenke - Unterarme - Ellbogen - Oberarme - Schultern - beide Arme von den Fingerspitzen bis zu den Schultern als Ganzes - Beckenraum - Oberschenkel - Kniegelenke - Unterschenkel - Fußknöchel - Fersen - Ballen - Sohlen - Füße innen und außen - die Zehen einzeln von den kleinen Zehen bis zu den großen Zehen - beide Beine von den Zehen zum Becken - den ganzen Körper als Ganzes.

Blieben Sie nach Abschluß der Übung noch einige Momente still sitzen und lassen Sie die Gedanken frei schweifen. Dann bewegen Sie sich sanft, recken und strecken sich, gähnen und beenden Sie die Übung.

Mit Freude gehen

Als Ergänzung zu Übungen im Sitzen oder Liegen können wir regelmäßig oder hin und wieder eine Übung im Gehen durchführen. Gehen wir alleine spazieren oder einkaufen, können wir mit etwas Übung auch einige Momente oder Minuten "mit Freude", mit Achtsamkeit gehen.

Für eine systematische Gehübung beispielsweise in der Wohnung oder im Garten suchen wir uns eine Strecke von etwa 20-30 Schritten und gehen anfangs im normalen Schrittempo hin und her. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf die Füße, auf unseren Kontakt mit dem Boden und registrieren "links - rechts", wenn wir den jeweiligen Fuß auf die Erde setzen.

Hin und wieder verlangsamen wir unser Tempo und gehen in Zeitlupe. Wir registrieren die einzelnen Phasen des Gehvorganges und benennen sie mit "heben, oben senken". Schweifen wir mit den Gedanken ab, registrieren wir, was wir gerade denken, benennen es mit einem einfachen Begriff wie "Vergangenheit, Zukunft, denken, hören, planen, jammern" und kehren zurück zum Gehvorgang.

Wir können statt dessen auch einfache Sätze verwenden: beim langsamen Gehen „Ja zum Leben - Danke fürs Leben“ sagen und beim schnellen Gehen „Ja - Danke“, oder beim langsamen Gehen „Ich komme an - Ich bin zu Haus““, und beim langsamen Gehen „ankommen - zu Hause“

Den Atem spüren

Diese Grundübung können Sie systematisch im Sitzen oder Liegen üben oder immer wieder für zwei, drei Minuten während des Tages, wenn Sie irgendwo warten müssen, am Tisch oder auf einer Bank sitzen, wenn Ihnen langweilig ist oder sie unter Anspannung stehen. Sie fördert die Entspannung und stärkt die Aufmerksamkeit für körperliche Prozesse, Gedankenschleifen, Gefühle und innere Bilder.

Zur Beruhigung: Achten sie zwei bis drei Mal etwas tiefer als gewöhnlich ein und aus. Dann lassen den Atem natürlich fließen und folgen für fünf bis zehn Minuten dem austretenden Atem und sagen dabei innerlich „Aus“. Wenn Sie Gedanken und Bilder bemerken, geben Sie ihnen einen Namen - „Zukunft, Vergangenheit, angenehm, unangenehm, hören, spüren“ - und kehren Sie wieder sanft

zurück zum Atem.

Zur Aktivierung Ihrer Energie: Achten sie zwei bis drei Mal etwas tiefer als gewöhnlich ein und aus. Dann lassen den Atem natürlich fließen und folgen für fünf bis zehn Minuten dem eintretenden Atem und sagen dabei innerlich „Ein“. Wenn Sie Gedanken und Bilder bemerken, geben Sie ihnen einen Namen - Zukunft, Vergangenheit, angenehm, unangenehm, hören, spüren - und kehren Sie wieder sanft zurück zum Atem.

Zum Abschluß bleiben Sie ein, zwei Minuten ruhig sitzen und lassen Sie die Gedanken frei schweifen.

Vom Atem lernen: Abwehren, annehmen und loslassen

Bei der nächsten Übung denken wir an etwas, was wir derzeit unbedingt behalten wollen. Wir atmen ein und weigern uns einfach wieder auszuatmen. Wir halten den Atem an, solange wir können und schauen, was geschieht. Das machen wir zwei, drei Mal.

Dann kehren wir für sechs bis acht Atemzügen zurück zum natürlichen Atemfluß und genießen das ruhige Kommen und Gehen von Einatmen und Ausatmen.

Im nächsten Schritt denken wir an etwas, was wir derzeit nicht annehmen wollen. Wir atmen ein und aus und weigern uns einfach wieder einzuatmen, solange wir können und schauen, was geschieht. Das machen wir zwei, drei Mal.

Dann kehren wir wieder zurück zum natürlichen Atemfluß und genießen das ruhige Kommen und Gehen von Einatmen und Ausatmen. Wir atmen ein und nehmen an. Wir atmen aus und lassen los. Vom Atem lernen: Annehmen und loslassen

Wir folgen für zwei, drei Minuten dem natürlichen Atemfluß. Wir atmen ein und nehmen an, was geschieht. Wir atmen aus und lassen Widerstände los.

Dann erinnern wir eine schwierige Situation aus der Vergangenheit, vielleicht unsere Widerstände gegen eine Veränderung oder ein Geschehen. Wir erinnern so viele Einzelheiten wie nötig, um die Situation lebendig vor uns zu sehen oder zu spüren.

Was war Anlaß für den Konflikt? Wie hat er sich aufgelöst? Was folgte aus dem Konflikt? Was hat er bei mir und den anderen bewirkt? Wie fühle ich mich jetzt, wenn ich an die Situation und ihre Folgen denke?

Dann achten wir für einige Augenblicke auf den natürlichen Atemfluß. Wir atmen ein und nehmen an, was geschieht. Wir atmen aus und lassen unsere Widerstände los.

Im zweiten Schritt erinnern wir eine Veränderung in unserem Leben, die wir gut annehmen konnten. Worin genau bestand die Veränderung? Wie fühlten wir uns am Anfang? Was trug dazu bei, daß wir keine Widerstände entwickelten? Welche Folgen hatte die Veränderung für uns und die anderen? Wie fühlen wir uns jetzt im Augenblick, wenn wir an diese Veränderung denken?

Im dritten Schritt denken wir an einen aktuellen Konflikt. Wir erinnern eine konkrete Situation, und spüren unseren Widerstand gegen das, was geschieht. Nun versuchen wir vom Atem zu lernen. Wir atmen ein und nehmen an. Wir atmen aus und lassen los.

Täuschungen und Ent-täuschungen

Wenn etwas Unvorhergesehenes in unser Leben einbricht, wie eine schwere Krankheit, eine Trennung, ein Todesfall, der Verlust des Arbeitsplatzes oder der Wohnung fragen sich die meisten Menschen: „Warum gerade ich? Was habe ich falsch gemacht?“ Wir geben zwar auch gerne anderen Menschen oder der Gesellschaft die Schuld, aber viele Menschen empfinden Schuldgefühle, wenn Probleme auftauchen. Auch hier können wir die oben erwähnte „falsche“ Statistik auf ihre pädagogische Wirksamkeit testen. Der Großteil unseres Leiden entsteht nach diesem Ansatz nicht durch die Krankheit oder den Verlust selbst, sondern durch den Wunsch, es möge diese Ereignisse und Erfahrungen nicht geben. Der Wunsch, es möge alles anders sein, als es ist, gilt als Ursache von fünfundneunzig Prozent unserer Leiden. Varianten dieses Wunsches sind dann: „Ich möchte anders sein als ich bin. Du sollst anders sein, als du bist. Überhaupt soll mein Körper gesünder sein, als er ist.“ Wir bauen uns eine Traumwelt ohne Krankheit und Verlust und wundern uns, wenn unsere Erfahrungen nicht zu diesen Traumbildern passen. Die deutsche Sprache beschreibt den Zusammenhang zwischen unrealistischen Erwartungen und unangenehmen Gefühlen sehr genau mit

dem bildhaften Begriff Ent-*täuschung*. Nur wer sich täuscht, kann ent-*täuscht* werden. Wer das Leben sieht, wie es ist, wird nicht enttäuscht.

Wenn wir tatsächlich den Großteil unseres Leidens durch unrealistische Wünsche „selbst schaffen“, hört sehr viel Leiden auf, wenn wir diese Wünsche erkennen und, zumindest für Momente, loslassen. Wenn Leiden zum Leben gehört, ist der Wunsch, Krankheit und Altern, Sterben und Verlust sollten nicht vorkommen, unrealistisch und sinnlos. Solche Wünsche erzeugen bloß falsche Erwartungen und Hoffnungen, Befürchtungen und Ängste. Ein tibetischer Lama schlägt vor, immer dann, wenn wir uns fragen: „Warum gerade ich?“, die Gegenfrage zu stellen: „Warum nicht ich?“

Wir können natürlich alles tun, was in unserer Macht steht und niemanden schadet, um Krankheiten und Probleme zu verstehen und die vielen Faktoren zu erkennen, die mitspielen, und entsprechend auf sie einwirken. Wir können unser Eßverhalten verändern, eine neue Wohnung suchen, den Wohnort wechseln, Sport treiben, Entspannungstechniken lernen, neue Menschen kennenlernen und unsere Lebensgeister mit positiven Gedanken stärken. Wir werden aber nie *alle Ursachen* für Krankheiten und Probleme erkennen und sie „in den Griff kriegen“. Die Einsicht, daß weder wir noch die Ärzte, weder östliche noch westliche Medizin, weder Mensch noch Gott unser Leben im Griff hat und kontrollieren kann, ist zunächst schwer zu ertragen, kann aber viel Druck von uns nehmen. Wenn Kontrolle nicht möglich ist, müssen *wir* auch nicht mehr kontrollieren. Die Einsicht, daß es keine Kontrolle gibt, löst dem Buddhismus zufolge auch die restlichen fünf Prozent Leiden auf, die noch verblieben sind. Diese Einsicht ist die psychologische Grundlage für Annehmen. Sie löst Anspannung und Schuldgefühle, zwanghaftes Grübeln und Niedergeschlagenheit auf, wir haben mehr Zeit und können die kleinen Freuden des Alltags genießen.

Es gibt eine ganze Reihe von einfachen Übung, mit deren Hilfe wir körperliche Schmerzen und Verspannungen, Ängste und Sorgen relativ angstfrei spüren lernen, und sie durch unsere Akzeptanz zumindest für kurze Zeit auflösen können. Je vertrauter wir mit diesen Übungen werden, desto wirksamer sind sie.

Unzufriedenheit spüren

Denken Sie an eine Begebenheit aus den letzten Tagen, wo Sie mit sich oder anderen, einer Situation oder einem Ablauf unzufrieden waren. Erinnern Sie so viele Einzelheiten wie nötig, um Ihre Unzufriedenheit wieder deutlich zu spüren.

Stellen Sie sich dann folgende Fragen: Was genau war Anlaß der Unzufriedenheit? Körperliche Schwäche oder Schmerzen, Worte oder Gesten, fehlende Worte oder Gesten.

Wie habe ich reagiert? Was habe ich getan, gesagt oder gedacht? Was habe ich nicht gesagt oder getan? Wer hat mein Verhalten bemerkt? Was folgte aus meinem Verhalten? Für mich, für andere Beteiligte? Wie habe ich mir die Situation erklärt? Wer oder was war „schuld“?

Überlegen Sie jetzt, was Sie selbst zur Situation beigetragen haben: In welcher Stimmung waren Sie unmittelbar vor der unangenehmen Situation? Gut gelaunt, ausgeschlafen, frohgemut, unter Zeitdruck, ärgerlich, müde, ängstlich, angespannt, hungrig, gelangweilt? Gibt es eine Vorgeschichte mit den Beteiligten Personen oder mit der Situation? Mögen Sie solche Situationen sowieso nicht leiden? Mögen Sie die Personen nicht? Passiert Ihnen das drei Mal die Woche?

Lassen Sie jetzt Ihrer Fantasie etwas Raum. Spielen Sie die Situation noch einmal durch: mit guter Laune und netten Leuten. Schauen Sie, ob sich etwas verändert und was.

Fassen Sie jetzt die Übung mit einer Frage zusammen: Was ist mir jetzt aufgefallen? Was hat mich in dieser Übung besonders berührt? Achten Sie auf Schlüsselsätze oder - Schlüsselworte, auf Bilder oder Gefühle, die hochsteigen.

Schließen Sie die Übung mit einem Wunsch ab: Möge ich Mut, Kraft und Klarheit entwickeln und aus allen Situationen das Beste machen.

Kinderkrankheiten

Gehen Sie zurück in der Zeit, in Ihre Kindheit, als Sie zwischen sechs und zehn Jahre alt waren. Denken Sie an eine Kinderkrankheit? Was hatten Sie? Mußten Sie das Bett hüten? Wie lange waren Sie krank? Wer hat Sie versorgt? Was haben Sie gespielt um mit wem? Können Sie sich an Fieberträume erinnern? Waren Sie gerne krank als Kind? Waren Sie häufig krank oder eher selten?

Wie war das in Ihrer Familie? Wer gehörte zur Familie? An welche Krankheiten können Sie sich erinnern? Wer war krank? Was hatten diese Familienmitglieder? Gab es besondere Familienrezepte für Krankheiten, spezielle Krankenspeisen, kleine Rituale, Lieder, Geschichten, die vorgelesen oder erzählt wurden?

Fassen Sie jetzt die Übung mit einer Frage zusammen: Was ist mir jetzt aufgefallen? Was hat mich in dieser Übung besonders berührt? Achten Sie auf Schlüsselsätze oder - Schlüsselworte, auf Bilder oder Gefühle, die hochsteigen.

Schließen Sie die Übung mit einem Wunsch ab: Möge ich Mut, Kraft und Klarheit entwickeln und aus allen Situationen das beste machen.

Ein Verlust

Denken Sie an ein etwas schwieriges Erlebnis vor zehn, fünfzehn Jahren. Vielleicht ist eine Nachbarin gestorben, die Sie gerne hatten. Vielleicht ist Ihre Lieblingskatze von einem Auto überfahren worden. Rufen Sie sich so viele Einzelheiten ins Gedächtnis wie sie jetzt brauchen, um sich gut zu erinnern. Lassen Sie dann folgende Fragen auf sich wirken und registrieren Sie, welche Gedanken oder Bilder dieser Fragen auslösen.

Wie haben Sie die Nachricht erfahren? Was haben Sie gerade gemacht? Wie ging es Ihnen in den ersten Stunden danach? Wie haben Sie auf den Verlust reagiert? Mit Angst, Wut, Schuldgefühlen, Müdigkeit, Trauer, Rückzug? Wie fühlten Sie sich eine Woche später? Nach drei Wochen? Nach einem halben Jahr? Nach zwei Jahren?

Was hat Ihnen geholfen, mit dem Verlust fertig zu werden? Welche Bücher, Gedanken, Bilder, Musikstücke haben Sie in dieser Zeit begleitet? Welche Menschen haben Ihnen beigegeben? Wie fühlen Sie sich jetzt im Augenblick, wenn Sie daran denken? Haben Sie den Verlust verdaut? Ist ein Rest geblieben?

Fassen Sie jetzt die Übung mit einer Frage zusammen: Was ist mir jetzt aufgefallen? Was hat mich in dieser Übung besonders berührt? Achten Sie auf Schlüsselsätze oder - Schlüsselworte, auf Bilder oder Gefühle, die hochsteigen. Schließen Sie die Übung mit einem Wunsch ab: Möge ich Mut, Kraft und Klarheit entwickeln und aus allen Situationen das beste machen.

Mitgefühl als Weg

Vorbemerkung: Der Volksmund weiß: Geteiltes Leid ist halbes Leid. Der Buddhismus empfiehlt uns, unser Leiden mit allen Lebewesen zu teilen, denn so verringert es sich subjektiv und objektiv. Wenn Sie Schmerzen haben, unter emotionalem Druck stehen oder sich Sorgen machen, können Sie einmal folgende Übung ausprobieren:

Richten Sie die Aufmerksamkeit auf die Körperempfindungen oder Ihre Stimmung. Spüren Sie Ihr eigenes Leiden. Dann denken Sie an Menschen, die jetzt im Augenblick das gleiche Leid erleben. An Menschen, die Sie kennen und die Sie nicht kennen.

Wünschen Sie sich jetzt von Herzen: Mögen wir alle frei sein von diesem Leiden. Wo das nicht möglich ist, mögen wir alle so mit unseren körperlichen und geistigen Problemen umgehen, daß sich unser Leid verringert und nicht vergrößert. Mögen wir Mut fassen und das beste aus unserer Lage machen.

Ent-täuschungen

Erinnern Sie eine Situation, in der Sie sehr enttäuscht waren. Spüren Sie die Enttäuschung im Körper. Fragen Sie sich: Welche Bedürfnisse kamen in den Erwartungen zum Ausdruck? Was wollte ich bekommen, erleben, spüren?

Was habe ich von den Beteiligten in der Situation erwartet? Was habe ich möglicherweise falsch eingeschätzt? Gibt es andere Möglichkeiten, diese Bedürfnisse zu stillen, diese Wünsche zu erfüllen? Kann ich meine Vorstellungen über mich selbst und über die anderen durch diese Erfahrung korrigieren und verändern? Kann ich mich und sie realistischer sehen, mit Stärken und Schwächen?

Wir können die Situation noch einmal durchspielen und dabei unsere Bedürfnisse deutlicher spüren und klarer äußern und die Beteiligten in ihren Stärken und Schwächen realistischer sehen.

Fassen Sie jetzt die Übung mit einer Frage zusammen: Was ist mir aufgefallen? Was hat mich besonders berührt? Achten Sie auf Schlüsselsätze oder - Schlüsselworte, auf Bilder oder Gefühle, die hochsteigen. Schließen Sie die Übung mit einem Wunsch ab: Möge ich Mut, Kraft und Klarheit entwickeln und aus allen Situationen das Beste machen.

Übung: Energie umwandeln

Erinnern Sie eine Situation, in der Sie sich geärgert haben und Wut, Ohnmacht, Unsicherheit oder Angst gespürt haben. Spüren Sie den Druck und die Anspannung im Körper.

Spüren Sie nun die Kraft, die in diesem Druck steckt. Stellen Sie sich nun die Energie, die Sie spüren als Licht oder Wärme im Körper. Spüren Sie, wie sie sich im ganzen Körper ausbreitet. Spüren Sie Ihre Kraft, Ihre Energie.

Sie können diese Übung zuerst systematisch im Sitzen oder Liegen einüben und mit der Zeit auch im Alltag einsetzen, immer dann, wenn Sie emotional aufgewühlt sind oder sich wütend, hilflos und ohnmächtig fühlen.

Sie können sich abends einige Minuten nehmen, den Tag innerlich an sich vorbeiziehen lassen und überprüfen welche Erwartungen hinter Ihren unangenehmen Gefühlen und Erfahrungen standen und stehen. Im Freiraum einer Entspannungsübung, im Labor unserer Innenwelt können Sie ausprobieren, was geschieht, wenn Sie Ihre Vorstellungen korrigieren, wenn Ihre Enttäuschungen darauf hinweisen, daß sie im Widerspruch zur Wirklichkeit stehen. Nur wenn wir immer wieder „am eigenen Leib“ erleben, wie sich Enttäuschungen auflösen, wird dieses Denken Teil unseres Lebens. Wenn wir unsere Täuschungen erkennen und loslassen - und sei es nur für Sekunden - wird diese Fähigkeit zu einer praktischen Magie, die uns aus dem Leiden heraus ins Glück der Offenheit, der Gegenwärtigkeit und Lebensfreude führt.

Freude und Gegenwärtigkeit

„Probleme umwandeln: Wie man glücklich sein kann, wenn man es nicht ist!“, verspricht ein Buchtitel. Sein Autor ist ein tibetischer Lama. Die meisten Menschen im Westen glauben nicht, daß das geht. Sie glauben, man kann nur wirklich glücklich sein, wenn man gesund und wohlhabend, einigermaßen ansehnlich und beliebt ist. Wenn dem wirklich so wäre, wären die reichen Länder des Westens das Paradies. Die Heilung, die der Buddha allen Menschen in Aussicht stellt, sind Glück und Frieden, die durch Gegenwärtigkeit und Aufmerksamkeit, durch Akzeptanz und Hingabe an den Augenblick entstehen. Gegenwärtigkeit gilt als der Schlüssel zum Glück. Gegenwärtigkeit *ist* Aufmerksamkeit, Gegenwärtigkeit *ist* Freude, so heißt es.

Sicherlich kennen Sie alle besondere Momente im Leben, in denen Sie sich rundherum wohl fühlen, und sei es nur für Augenblicke. Wir spüren den ersten Sonnenstrahl auf der Haut im Frühling, oder die beruhigende Wärme eines Kachelofens beim Besuch eines Freundes. Im Bus zur Arbeit lächelt uns jemand an, oder eine Kollegin hat ein Blümchen neben den Computer gestellt. Die Nachtschwester hat uns eine Extraration Pudding reserviert oder kennt die Autorin unseres aktuellen Lieblingsbuchs. Wir freuen uns über die schmale Mondsichel am Nachthimmel oder das Lachen eines Kindes in der Nachbarwohnung. Was genau macht uns da glücklich? Wir meinen, es läge an der Mondsichel oder dem Kinderlachen, dem Pudding oder der Blume. Dem Buddhismus zufolge entsteht Glück, wenn wir uns für Momente ganz auf etwas konzentrieren, wenn wir für Sekunden oder Minuten „mit dem Herzen ganz bei der Sache sind“. Natürlich lösen bestimmte äußere Aufhänger eher Freude oder Interesse aus als andere. Doch was uns berührt, was Aufmerksamkeit weckt, hängt ab von unserer augenblicklichen Verfassung und unseren Wertvorstellungen, von Vorlieben und Abneigungen.

Durch Schulung unserer Aufmerksamkeit können wir diese Zusammenhänge genauer erkennen und mit „Leib und Seele“, mit allen Sinnen spüren. Entspannungsübungen hellen unsere aktuelle Stimmung auf und öffnen unser Herz und unsere Sinne. Wir nehmen „Aufhänger“ für Glück im Außen wahr und nutzen sie. Das ist Übung im Alltag. Wir schulen uns, nicht nur das zu sehen, was nicht funktioniert, sondern mit wachen Sinnen auf das zu achten, was da ist, was funktioniert und was Freude weckt. Sind wir offen und entspannt, und erleben wir immer wieder kleine Momente der Freude, können wir auch mit unangenehmen Gefühlen, mit Schmerzen und Problemen besser

umgehen. Das wiederum stärkt unser Selbstvertrauen und verringert das Gefühl, Opfer der Umstände zu sein. Das wiederum ist der Schlüssel für ein kluges und kreatives Umgehen mit jeder Situation. Wer sich als Opfer fühlt, wartet immer auf eine Lösung im Außen. Wer am eigenen Leib spürt, daß Freude entsteht, wenn er oder sie mit allen Sinnen bei einer Sache ist, spürt Kraft und faßt Mut. So lernen wir immer geschickter mit unseren Erfahrungen umzugehen und vertrauen darauf, daß wir aus allen Umständen das beste machen können, wie schwierig die Lage auch aussehen mag und wenn etwas sehr weh tut.

Jede der folgenden Übungen können Sie eine oder zwei Wochen lang täglich durchführen und schauen, was Sie bewirken. Je vertrauter Sie mit diesen Übungen sind, desto häufiger fallen Sie Ihnen ein. Mit der Zeit fangen verändern sie Ihre Lebenseinstellung, und Sie freuen sich wieder an den kleinen Dingen des Lebens.

Die fünf Sinne

Ich berühre meine Augen: Wie wunderbar, daß ich sehen kann.

Ich berühre meine Ohren: Wie wunderbar, daß ich hören kann.

Ich berühre meine Nase: Wie wunderbar, daß ich riechen kann.

Ich berühre meinen Mund: Wie wunderbar, daß ich schmecken kann.

Ich berühre meine Hände: Wie wunderbar, daß ich spüren kann.

Wir können diese Übung auch durchführen, wenn eine wir eine Brille tragen oder nicht mehr gut hören, riechen oder schmecken können. Zumindest funktionieren einige Sinne noch einigermaßen und darüber können wir uns freuen.

Sternstunden

Wir erinnern einen Augenblick aus den letzten Tagen oder Wochen, in dem wir uns rundherum zufrieden gefühlt haben, einig mit uns und der Welt. Vielleicht haben wir auf dem Weg zur Arbeit eine Blume gesehen. Vielleicht hat uns jemand im Bus angelächelt. Vielleicht saßen wir am ersten warmen Tag im Jahr für ein paar Minuten in einem Park und haben die Wärme der Sonne genossen. Vielleicht haben wir bei einer Geburtstagsfeier unsere Scheu überwunden und mit anderen zusammen ein Lied gesungen. Vielleicht haben wir eines unserer Lieblingsbücher in die Hand genommen und zwei, drei Zeilen oder einen Vers gelesen. Vielleicht haben wir über ein Problem nachgedacht, und plötzlich ist uns eine einfache Lösung eingefallen.

Wir erinnern eine dieser Sternstunden, einen dieser besonderen Augenblicke so deutlich wie nötig, um das Gefühl zu spüren, das wir damals hatten.

Dann schauen wir, welche Bedingungen an dieser Situation mitgewirkt haben. Waren wir draußen in der Natur oder drinnen im Haus? Waren wir alleine oder mit einer oder mehreren Personen zusammen. Waren wir in Ruhe oder haben wir etwas getan?

Welche Sinne waren besonders beteiligt? Standen bei dem Wohlbefinden Sinnesempfindungen im Vordergrund? Oder ein Gefühl der Verbundenheit mit Menschen oder der Natur? Ein Gefühl der inneren Ruhe und Gelassenheit? Ein plötzliches tiefes Verstehen?

Fragen Sie sich dann: Was kann ich in den nächsten Tagen tun oder lassen, um solche Momente zu fördern? Welche Menschen und Umständen können mich dabei unterstützen.

Fassen Sie jetzt die Übung mit einer Frage zusammen: Was ist mir jetzt aufgefallen? Was hat mich in dieser Übung besonders berührt? Achten Sie auf Schlüsselsätze oder - Schlüsselworte, auf Bilder oder Gefühle, die hochsteigen. Schließen Sie die Übung mit einem Wunsch ab: Möge ich Mut, Kraft und Klarheit entwickeln und aus allen Situationen das beste machen.

Wertschätzung

Wir denken an all unsere Fähigkeiten und Fertigkeiten, an all das, was wir können, was wir gerne tun, was uns Freude bereitet.

Wir denken an alles, was uns im Leben gelungen ist, was wir genießen können, was uns fördert, inspiriert und stärkt. Wir denken an Probleme, die wir gemeistert haben, an schwierige Situationen, aus denen wir das Beste gemacht haben. Wir denken an Menschen, die uns in der Vergangenheit etwas Gutes getan haben und uns heute immer wieder Gutes tun. Wir denken an Menschen, von denen wir wichtige Dinge gelernt haben.

Aus ganzem Herzen freuen wir uns über all das Gute und Positive in unserem Leben und spüren das Vertrauen, daß wir aus allen Situation das beste machen können.

Wertschätzung für andere

Wir denken an ein, zwei Menschen, die uns nahestehen, die wir gut kennen. Wir denken an ihre guten Seiten, ihre Fähigkeiten und Stärken. Wir denken an die Probleme, die sie schon gemeistert haben. Wir denken an das, was sie in diesem Leben schon gelernt haben. Wir denken an ihre Wünsche und Sehnsüchte. Aus ganzem Herzen wünschen wir ihnen alles Glück der Welt. Mögen sie glücklich sein.

Wir können diese Übung zuerst mit Menschen durchführen, die wir verehren, achten und gerne mögen. Mit zunehmender Vertrautheit können wir sie ausdehnen auf Menschen, die wir nur flüchtig oder gar nicht kennen, auf Menschen, die in anderen Ländern wohnen. Zuletzt versuchen wir Gedanken des Wohlwollens und der Liebe für die Menschen zu entwickeln, mit denen wir zur Zeit Schwierigkeiten haben, die wir nicht mögen.

Je offener unser Herz ist, je mehr und je häufiger wir das Gefühl des Wohlwollens anderen Menschen gegenüber spüren, desto leichter wird unser Leben und desto wohler fühlen wir uns.

Zum Weiterlesen

Viktor E. Frankl, *Psychotherapie für den Alltag*. Herder Spektrum, Freiburg 1971/1992. Eine Sammlung gut verständlicher Radiovorträge, die aufbauen, inspirieren und Mut machen.

Edie Irwin, *Heilende Entspannung. Nach der Tara Rokpa Methode*. Theseus, Berlin 2000.

Christine Longaker, *Dem Tod begegnen und Hoffnung finden. Die emotionale und spirituelle Begleitung Sterbender*. Piper, München 1997. Theseus, Berlin 1988. Das Grundlagenbuch einer erfahrenen Hospizarbeiterin, die auch in Deutschland Kurse in Sterbebegleitung abhält.

Thich Nhat Hanh, *Das Wunder der Achtsamkeit*. Theseus, Berlin 1988. Mit knapp vierzig praktischen und inspirierenden Übungen zur Achtsamkeit im Alltag.