

David Dewulf

Achtsamkeit

Der Weg zu innerer Freiheit

Übersetzt von Claudia Seele-Nyima



Arbor Verlag
Freiamt im Schwarzwald

© 2007 by Acco (Academische Coöperatieve Vennootschap cvba), Leuven (België)

© 2009 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiamt,

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

Mindfulness, een pad van vrijheid

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2009

Titelbild und Illustrationen im Innenteil: © 2007 Huguette Declercq

Lektorat: Dr. Richard Reschika

Gestaltung: Sandy Riemer

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement

finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-936855-90-6

Inhalt

Ein Wort vorab	7
Die Einladung dieses Buches	9
1. Die Einsichten des Buddha	11
Einführung	13
Kein Buddhismus, kein Glaube	13
Medikamente	14
Selbst Verantwortung übernehmen	15
Die drei Juwelen	16
Buddha	16
Dharma	20
Sangha	24
Die vier edlen Wahrheiten	28
Es gibt Leiden	28
Es gibt einen Ursprung des Leidens	30
Es gibt Freiheit	46
Es gibt den achtfachen Pfad der Freiheit	51
Der achtfache Pfad	53
Heilsames Verständnis	53
Heilsame Absicht	69
Heilsame Rede	83
Heilsames Handeln	99
Heilsamer Lebenserwerb	111
Heilsame Anstrengung	117
Heilsames Gewahrsein (Achtsamkeit)	125
Heilsame Konzentration	147

Der achtfache Pfad und Depressionen	152
Der achtfache Pfad und Schmerzen	154
2. Achtsamkeit und Psychologie	157
Achtsamkeit in der Therapie	159
Therapeutische Formen	162
Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR)	162
Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT)	162
ACT und DBT	163
Mind-Body-Medizin (MBM)	163
Kognitive Psychologie	165
Einfluss der Gedanken auf die Stimmung	165
Einfluss der Stimmung auf die Gedanken	170
Der Körper in der Therapie	175
3. Achtsamkeit als Lebenskunst	177
Mit Achtsamkeit leben	179
Hier sein	184
Emotionale Intelligenz	187
Positive Psychologie	197
Die Praxis der Freundlichkeit	201
Der Autor	213
Dank	214
Literaturempfehlungen	215

Ein Wort vorab

Achtsamkeit hat meinem Leben einen tieferen Sinn verliehen. Als Kind versetzte mich die tiefe, heitere Gelassenheit meditierender Mönche, die ich im Fernsehen sah, in Erstaunen. Sie berührte eine verborgene Dimension in mir.

Viele Jahre vergingen, bevor ich direkt mit Meditation und Achtsamkeit in Kontakt kam. Zunächst ergab es sich, dass ich als Teenager Kriya Yoga, Taoismus und T'ai Chi kennenlernte und mich näher damit beschäftigte.

Nach Abschluss meiner Promotion in Medizin konnte ich mich ganz dem Studium des Bewusstseins, der Meditation und der Spiritualität widmen. Viele Jahre lang bin ich um die Welt gereist. Ich war in allen Kontinenten und habe ein Dutzend Traditionen studiert.

Dann kam der Tag, an dem mir klar wurde, dass vieles von meinem erworbenen Wissen mich daran hinderte, das Leben voll und ganz zu erfahren – ich hatte das Wesen der Achtsamkeit entdeckt.

Dieses Buch beruht auf meinen jahrelangen Erfahrungen mit dem klinischen Achtsamkeitsprogramm MBSR und MBCT. Die Abkürzungen stehen für „Mindfulness Based Stress Reduction“, deutsch „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ bzw. „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“, und „Mindfulness Based Cognitive Therapy“, „Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie“. Diese jeweils achtwöchigen Programme verbinden östliche Weisheit mit westlicher Psychologie. Etliche wissenschaftliche

Studien haben gezeigt, wie wirksam die Achtsamkeit innerhalb dieses Programms bei der Behandlung von Stress, Furcht, psychosomatischen Störungen, Schmerz und bei der Depressionsprävention ist.

Das vorliegende Buch präsentiert die Achtsamkeit in einer weiter gefassten Struktur. Diese Struktur bildet den Rahmen, in dem sie während der vergangenen 2500 Jahre blühte. Es werden Übungen und praktische Erkenntnisse dargelegt, die ihren Ursprung in uralten Traditionen haben. Auch andere Blickwinkel – die der Kognitiven Psychologie, der Positiven Psychologie und der Körper/Geist-Medizin – kommen zur Sprache.

Die Einladung dieses Buches

Eine Handvoll Erfahrung ist mehr als eine Tonne Wissen

Sie können dieses Buch auf verschiedene Weise lesen. Es ist möglich, einfach irgendwo in der Mitte zu beginnen oder der Struktur von Anfang an zu folgen. Erfahren Sie selbst, ob Sie in dieses Experiment mit einem offenen, forschenden Geist einzutauchen vermögen, wie in diesem Buch dargestellt. Sie werden Praktiken des Reflektierens und der Meditation kennenlernen. Die Erfahrung, die diese Übungen Ihnen vermittelt, wird es Ihnen ermöglichen, dieses Buch nicht nur mit dem Intellekt, sondern mit einer umfassenderen Intelligenz zu durchdringen.

Die *Reflexionen* und Fragen sind eine Einladung, das Gelesene in das eigene Leben einzubringen. Sie unterstützen Sie dabei, Ihre Aufmerksamkeit auf neue Möglichkeiten hin auszurichten, sind jedoch nicht dafür gedacht, sich den Kopf darüber zu zerbrechen. Lassen Sie sie im meditativen Gewahrsein ruhen. Erlauben Sie der Stille, zu sprechen. Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass sich eine Einsicht oder ein Aha-Erlebnis im Allgemeinen dann einstellt, wenn man nicht aktiv danach gesucht hat? Ein solches Erlebnis erfordert eine offene Aufmerksamkeit in jedem Moment des Lebens.

Die *Meditationen* laden dazu ein, dieses Buch aus einer auf Erfahrung beruhenden Perspektive heraus zu leben und es nicht rein verstandesmäßig

zu studieren. Die Meditationsanleitungen können 20 bis 30 Minuten lang praktiziert werden. Es sind einfache Übungen, die jedoch unter Umständen vieles zutage fördern. Emotionen und schmerzliche Erinnerungen können dabei aufkommen. Es ist empfehlenswert, unter der Anleitung einer erfahrenen Lehrperson zu meditieren.

Wichtige Gründe, die dafür sprechen, sich von einem erfahrenen Meditationslehrer oder Psychologen anleiten zu lassen, sind:

Akute Depression

Psychose

Ungelöstes sexuelles Trauma

Posttraumatisches Stresssyndrom

Schwerwiegende Stimmungsstörungen

Persönlichkeitsstörungen

Psychische Probleme, die der Behandlung bedürfen

Wenn Sie es nicht gewohnt sind, täglich zu meditieren, oder keine Erfahrung mit Meditation und Achtsamkeit haben, ist es am besten, die Übung des Atemfokussierens täglich zu praktizieren, solange Sie mit diesem Buch arbeiten. Im Kapitel „Achtsamkeit in der Therapie“ finden Sie diese Meditation im Einzelnen dargelegt.

Weitere Informationen unter www.mindfulness.be.

TEIL 1

Die Einsichten des Buddha

Einführung

Kein Buddhismus, kein Glaube

Die drei Juwelen, die vier edlen Wahrheiten und der achtfache Pfad bilden den gemeinsamen Nenner aller buddhistischen Traditionen. Sie sind frei von Dogmen und Ritualen. Es sind natürliche Gesetzmäßigkeiten, die der Buddha vor etwa 2500 Jahren entdeckte und die dem menschlichen Geist und der menschlichen Existenz innewohnen.

Diese Komponenten der Weisheit des Buddha werden im vorliegenden Buch neu formuliert. Sie werden an die Anforderungen des Alltags und an jene Herausforderungen angepasst, die wir in unserer Meditationspraxis und im Leben selbst finden.

Ich betrachte mich weder als Buddhisten noch als einen Experten des Buddhismus. Das Folgende sind lediglich einige einfache Einsichten und praktische Untersuchungen, die ich im althergebrachten Rahmen der vier edlen Wahrheiten und des achtfachen Pfades vorstellen möchte.

Medikamente

Als westliche Gesellschaft leben wir unter vergleichsweise leichten Bedingungen: Wir kommen in den Genuss westlicher Technologie; wir haben ein komfortables Haus; wir haben Kranken- und Sachversicherungen. Wenn wir arbeitslos sind, kümmert sich die Gesellschaft um uns.

Lange haben wir Medikamente als Lösung für alles angesehen. In den 1960er Jahren verkündete Präsident John F. Kennedy im Brustton der Überzeugung: „Binnen fünf Jahren werden wir den Krebs besiegt haben!“ Bis zum heutigen Tag werden große Summen für die wissenschaftliche Krebsforschung gespendet. Das hat zwar zu einer Verbesserung in der Behandlung und im Verständnis dieser Krankheit geführt, doch der Krebs ist noch immer nicht besiegt.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Medikamente den meisten Menschen Schutz vor einem Rückfall in die Depression bieten. Die logische Konsequenz daraus ist: Wenn die Medikation beendet wird, wird auch der Schutz beendet, und das Risiko, in die Depression zurückzufallen, ist so groß wie eh und je.

Bei Schlafmitteln ist das Risiko sogar noch größer. Nach Absetzen des Mittels kommt es zu verschiedensten Anzeichen physischer Abhängigkeit, wie zum Beispiel Ruhelosigkeit, die sogar zeitweise bewirkt, dass die betroffene Person noch weniger schläft. Dieses Phänomen erzeugt Sucht, denn es entsteht der Drang, die Medikamente wieder einnehmen zu wollen, um das Auftreten der Symptome zu verhindern. Schlafmittel sind ohnehin niemals zu empfehlen. Denken Sie einmal darüber nach: Warum wollen Sie überhaupt Schlaftabletten nehmen? Um sich tagsüber ausgeruht und fit zu fühlen. In Wirklichkeit hat jedoch keine einzige Studie jemals erwiesen, dass man dadurch tatsächlich tagsüber ausgeruhter und leistungsfähiger ist, im Gegenteil: Das Ergebnis zahlreicher Untersuchungen war, dass man tagsüber schläfriger wird und dass das Schlafmuster von Grund auf gestört ist. Untersuchungen haben gezeigt, dass man sich aufgrund der negativen Wirkung, die Schlafmittel auf das Gedächtnis ausüben, noch nicht einmal daran erinnert, schlecht geschlafen zu haben!

Es ist also wichtig zu sehen, dass Medikamente ihren Nutzen, aber auch ihre Grenzen haben.

Selbst Verantwortung übernehmen

Wir sind in einer Selbstbedienungsgesellschaft aufgewachsen. Oft denken wir: „Dies ist mein Problem. Ich brauche eine Pille, um es wieder loszuwerden. Und bitte erzählt mir nicht, dass ich bestimmte Dinge in meinem Leben anders machen soll!“

In der Realität ist es jedoch ganz einfach: Wollen Sie von innen her frei werden, sind Sie selbst der Experte. Das bedeutet, nur Sie können die volle Verantwortung übernehmen. Es ist Ihr Leben, nur Sie gehen den Weg. Medikamente mögen von Zeit zu Zeit notwendig sein, aber wenn wir bereit sind, das Problem von innen heraus anzugehen, ist die Wirkung offenbar dauerhafter. So vermag Psychotherapie im Gegensatz zu Medikamenten dauerhaften Schutz zu bieten, um Depressionen vorzubeugen, und wenn Sie Entspannungsübungen mit Kognitiver Verhaltenstherapie kombinieren, werden Sie unter Umständen feststellen, dass Sie wirklich besser schlafen.

Das müssen wir jedoch nicht ganz allein schaffen. Wir werden unterstützt von den Erkenntnissen der Kognitiven Psychologie und der uralten Weisheit der drei Juwelen, der vier edlen Wahrheiten und des achtfachen Pfades.

Nur Sie selbst können sich von Ängsten, fixen Ideen, innerer Unruhe und jenen Dingen befreien, die bewirken, dass Sie sich unglücklich fühlen:

Anhaften, Hass und Verblendung.

Das ist das Geschenk der Achtsamkeit.

Sie können es von innen her tun.

„Gib jemandem einen Fisch, und er hat einen Tag zu essen.
Lehre ihn zu fischen, und er hat sein ganzes Leben zu essen.“

Aus China

Die drei Juwelen

Buddha

Die erste Kraft ist der Buddha. „Der Buddha“ bezieht sich nicht so sehr auf den historischen Charakter des Buddha Gautama. „Der Buddha“ bedeutet im Wesentlichen, dass wir uns der Macht des gegenwärtigen Moments, dem Hier und Jetzt, überantworten. Der Buddha steht für den erwachten Geist, und dieses Erwachen ist immer der gegenwärtige Augenblick.

Während des Achtsamkeitstrainings bemerkte ein Teilnehmer einmal: „Die Vorstellung macht mir Angst, dass ich die nächsten zwanzig Jahre mit diesem Schmerz leben muss.“ Hier kann es wichtig sein, sich dem Buddha zu überantworten: „Wie ist es jetzt? Kann ich mit diesem Augenblick umgehen?“ Nicht später – nur jetzt. Im Allgemeinen lautet die Antwort „ja“, und wir sehen, dass es jetzt, in diesem Moment, durchführbar ist. *Letztendlich ist das Leben nur eine Folge von Augenblicken.*

Ich weiß nicht, wie die kommenden Jahre sein werden. Was ich jedoch weiß, ist: Wenn ich mir jetzt wegen der kommenden zwanzig Jahre Sorgen mache, fühle ich mich jetzt schlechter. Darum können wir unseren Gedanken ihren Lauf lassen und uns auf das Hier und Jetzt konzentrieren. Sehr oft werden wir feststellen, dass das Jetzt in Ordnung ist. Ein alter Mann sagte einmal: „Mein Leben war voller Probleme, von denen keines jemals eingetreten ist.“

Sich dem Buddha zu überantworten bedeutet auch, offen für das zu sein, was *hier* ist, und sich nicht nur auf das zu konzentrieren, was *nicht hier* ist. Eine Frau hat mir erzählt, es sei für sie in jenen Momenten, in denen sie von negativen Gedanken mitgerissen wurde, sehr hilfreich gewesen, sich für den Raum zu öffnen und den Himmel und die Bäume zu betrachten. Sie sah die Dinge einfach in einem breiteren Blickwinkel und gewahrte die Einfachheit und Ganzheit des Augenblicks.

Was sollen wir tun, wenn wir „das Jetzt“ unzureichend erfahren?

Hier bietet Achtsamkeit eine ausgezeichnete Einsicht. Die Stärke der Achtsamkeit liegt nicht in etwas Speziellem oder in der Tatsache, dass wir plötzlich die Dinge anders machen. Wir lernen einfach, die Dinge anders zu sehen, nämlich mit Wertschätzung und Respekt. Das ist etwas, das wir lernen können. Es ermöglicht uns, eine neue Dimension des Hier und Jetzt zu entdecken, wie es in dem alten Wortspiel formuliert wird: Es ist ein Geschenk, im gegenwärtigen Moment gegenwärtig zu sein.¹

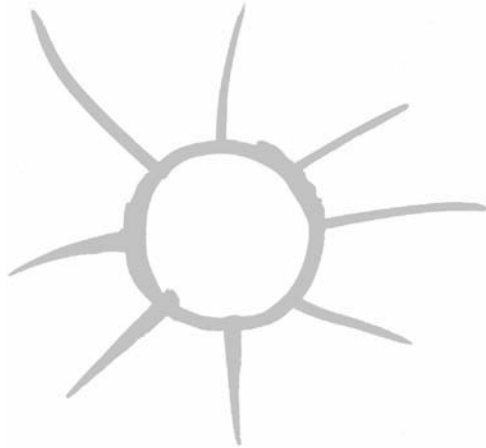
1 Engl.: It is a present to be present in the present moment. (Anm. d. Ü.)

Gestern ist Geschichte.

Morgen ist ein Geheimnis.

Heute ist ein Geschenk.

Darum wird es „Präsent“² genannt.



2 Eine Anspielung auf die doppelte Wortbedeutung von engl. „present“: 1. Präsens, Gegenwart; 2. Geschenk. (Anm. d. Ü.)

Reflexion: Dasselbe mit neuen Augen sehen

Diese Übung wird in verschiedenen Traditionen praktiziert und ist ganz einfach. Sie besteht darin, einmal am Tag zehn Dinge aufzulisten, für die Sie dankbar sind. Die Zeit vor dem Zu-Bett-Gehen eignet sich gut dafür.

Erinnern Sie sich an das, was Sie tagsüber getan haben. Wenn Sie nur drei Dinge finden, für die sie dankbar sind, sollten Sie auf jeden Fall fortfahren. Es bedeutet, dass diese Übung für Sie bestimmt ist.

Beginnen Sie die Übung mit der Aussage „ich bin dankbar für ...“. Wiederholen Sie sie mindestens eine Woche lang. Diese Übung hilft Ihnen dabei, sich für den Reichtum des gegenwärtigen Moments und für das, was bereits hier und jetzt ist, zu öffnen.

Meditation: Nur dieser Augenblick

Achten Sie auf Ihren Atem.

Bezeichnen Sie das Einatmen als „dieser“ und das Ausatmen als „Moment“.

Die komplexen Verflechtungen aus Sorgen und Plänen, Vergangenheit und Zukunft werden sich von selbst einfinden.

Sie brauchen sie nicht zu bewerten.

Lösen Sie sich einfach freundlich von ihnen, und kehren Sie zu „dieser“ und „Moment“ zurück.

Wiederholen Sie dies tausendmal.

Ihr Atem ist Ihr Anker.

Es ist eine Gelegenheit, Geduld, Respekt und Bereitwilligkeit zu kultivieren.

Dharma

Die zweite Kraft ist der Dharma. Der Dharma steht für die Gesetzmäßigkeiten der Natur, denen wir als Menschen unterworfen sind. Das größte Verdienst des Buddha Gautama ist es, dass er klar abgesteckt hat, wie wir dafür sorgen, dass unser Leben entweder elend oder schön ist. Das war nach einer langen Periode der Innenschau, nachdem er ehrlich das, was ist, betrachtet und tief in sich hineingehorcht hatte.

Der Dharma wurde schließlich in den *vier edlen Wahrheiten* und dem *achtfachen Pfad* schriftlich niedergelegt.

Sich dem Dharma zu überantworten bedeutet, sich der Lehre des Buddha zu überantworten. Seine Lehren sind während der vergangenen 2500 Jahre von Millionen Menschen erprobt worden, und die Anzahl derjenigen, die sich für diese Lehren interessieren, nimmt stetig zu.

Darüber hinaus zeigen neue wissenschaftliche Forschungsergebnisse, dass buddhistische Meditationspraktiken sich in verschiedener Weise positiv auf die körperliche und geistige Gesundheit auswirken. Sie beugen nachweislich einem Rückfall in die Depression vor. Zudem wurden unmittelbare positive Wirkungen auf das Gehirn und auf das Immunsystem gemessen. Manche Interessierte benötigen wissenschaftliche Ergebnisse, um Vertrauen in die Lehren zu fassen.

Sich zu überantworten ist jedoch nicht mit blindem Glauben gleichzusetzen, im Gegenteil: Empfehlenswert ist, nichts zu glauben, was man nicht erfahren hat. Es ist wichtig, sich einen kritischen, untersuchenden Geist zu bewahren, der sich darauf einlässt, Neues zu erkunden. Die Gefahr liegt darin, dass der kritische Geist sich verschließt. Ein Geist voller Vorurteile ist nicht bereit zu experimentieren. Ein zu offener Geist wird unter Umständen leichtgläubig.

Ein offener, kritischer Geist ist ein wissenschaftlicher Geist. Als Studierende des Lebens sind wir Wissenschaftler.

Wir suchen nach dauerhaften, sicheren Angaben. Wir wollen eine Theorie finden, die alles erklärt und uns Frieden gibt. Früher oder später wird jedoch eine neue Theorie kommen, die etwas anderes aussagt. An

diesem Punkt wird erneut Unsicherheit vorherrschen. Dann stehen wir vor der Wahl, was wir glauben sollen.

Die Herausforderung der Achtsamkeit besteht darin, nur der unmittelbaren Erfahrung im gegenwärtigen Augenblick zu glauben. Sie verlangt, offen zu sein für das Experiment des Lebens. Sie verlangt von uns, einfach loszulassen. Wenn wir an unserem Wissen oder unseren vorgefassten Ideen festhalten, werden wir niemals entdecken, was hier ist. Loslassen erfordert Mut.

Um die Haltung eines Wissenschaftlers einzunehmen, ist es wichtig, zu untersuchen und nachzuforschen, damit man sieht, ob es so ist, wie es ist. Sie mischen sich nicht ein. Sie beobachten nur mit reinem Gewahrsein. Sie betrachten jeden Moment als etwas völlig Neues.

Diese kritische Offenheit, etwas Neues zu erforschen, ist wesentlich während des Acht-Wochen-Trainings. Es ist auch eine Fähigkeit, die kultiviert wird. Was Sie von innen heraus entdecken, verleiht Ihnen Weisheit und innere Stabilität.

Im Geist eines Anfängers
gibt es unendlich viele Möglichkeiten,
im Geist eines Spezialisten
nur wenige.

Shunryu Suzuki





Reflexion: Glaube

Was glaube ich, weil es in einem Buch steht?
Was glaube ich, weil ein Professor oder ein Experte es gesagt hat?
Wo ignoriere ich meine eigenen Erfahrungen, und wann glaube ich, was andere sagen?

Meditation: Immer wieder ganz hier, in diesem Moment

Sitzen Sie mit Würde.
Achten Sie auf Ihren Atem.
Beobachten Sie, wie Sie ein- und ausatmen.
Beobachten Sie den Anfang, die Mitte und das Ende jedes Atemzugs.
Bleiben Sie offen für jeden neuen Atemzug.
Wenn Sie das Interesse am Atem verlieren, nehmen Sie es zur Kenntnis, ohne zu urteilen.
Erneuern Sie Ihre Absicht, bei jedem Atemzug zu sein, und erfahren Sie ihn als etwas völlig Neues.
Öffnen Sie Ihre Augen und nehmen Sie diese Neugierde mit im Experiment Ihres Lebens, wie es sich von Augenblick zu Augenblick entfaltet.



Sangha

Schließlich gibt es noch die dritte Kraft: der Sangha. Zum Sangha gehören jene Menschen um uns herum, die uns dabei helfen, im Prozess beharrlich zu bleiben und durchzuhalten. Während des achtwöchigen Übungsprogramms gibt es Teilnehmer, die uns durch ihre menschliche Präsenz unterstützen. Oft fühlen wir uns bestärkt, wenn wir sehen, dass

andere mit denselben Frustrationen und Ängsten zu kämpfen haben wie wir. Wir erkennen, dass wir mit unserem Schmerz nicht allein stehen. Auch in einem formellen Meditations-Retreat unterstützt uns die Gruppe, die an den Übungen teilnimmt. Es ist erheblich schwieriger, die geplanten Meditationszeiten einzuhalten, wenn man ganz auf sich allein gestellt ist.

Häufig haben wir gelernt, uns zu isolieren und alles im Alleingang zu tun. Dahinter steht die Vorstellung: „Wenn ich niemandem zu nahe bin, kann ich nicht verletzt werden.“ Und wir sind davon überzeugt, dass wir uns auf diese Weise etwas Gutes tun.

Ich habe selbst eine schwierige Zeit durchlebt. Besonders der Umgang mit anderen war mit viel Schmerz verbunden. Meditation schien vorübergehend etwas Erleichterung zu bringen. Irgendwo, so sagte ich mir, brauchte ich die anderen überhaupt nicht, ich konnte es allein schaffen. Als ich jedoch meine Gefühlswelt ehrlich betrachtete, wusste ich, dass ich etwas übersehen hatte. Kontakt mit anderen zu suchen erschien mir zu bedrohlich.

Welche Macht dem Verbundensein mit anderen zukommt, wurde mir klar, als Wilfried Van Craen über seine Arbeit sprach. Unter Hypnose führte er Hunderte von Menschen zurück zu Erlebnissen ihres Lebens, die am meisten hervorstachen. In den meisten Fällen, so schien es, hatten die Ereignisse etwas mit Gruppen zu tun.

Als ich tief in mich ging, erkannte ich dieses grundlegende Bedürfnis: das Bedürfnis, in Freundschaft verbunden und zusammen zu sein. Für Sterbende, die auf ihr Leben zurückblicken, ist dies ein Eckpfeiler. Wenn sie etwas bedauern, dann geht es niemals um die große Villa oder das Auto, das sie nicht gehabt haben, sondern immer um etwas, das mit Menschen zu tun hatte. Nach einer Nahtoderfahrung schlagen die Betroffenen tendenziell einen neuen Weg ein. Fragen Sie sich einmal selbst, was Sie täten, wenn Sie nur noch einen Monat zu leben hätten.

Das Paradox unserer Zeit

Wir haben größere Häuser, aber kleinere Familien;
mehr Annehmlichkeiten, aber weniger Zeit.

Wir haben mehr Diplome, aber weniger Verstand;
mehr Wissen, aber weniger Urteilsvermögen;

mehr Experten, aber mehr Probleme;
mehr Medikamente, aber weniger Gesundheit.

Wir haben erfolgreich die gesamte Strecke
zum Mond und zurück bewältigt,
doch es bereitet uns Probleme, die Straße zu überqueren,
um den neuen Nachbarn zu besuchen.

Wir bauen mehr Computer,
die mehr Informationen enthalten
und mehr Kopien produzieren als je zuvor,
aber wir kommunizieren weniger.

Wir haben es zu enormer Quantität gebracht,
doch es mangelt an Qualität.

Dies sind die Zeiten des Fast Food,
aber der langsamen Verdauung;
großer Menschen, aber kleiner Persönlichkeiten;
hoher Profite, aber seichter Beziehungen.

Es ist eine Zeit, in der viel im Fenster ist,
aber nichts im Zimmer.