

CORY MUSCARA

# Verpasse nicht dein Leben

Die Kraft der Präsenz:  
wachsen, reifen, glücklich sein



Aus dem amerikanischen Englisch  
von Mike Schaefer und Anna Martin



Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

*Für meine Eltern, Cory und Lori.*

*Danke, dass ihr mich tanzen, lieben, weinen, singen  
und mitfühlen gelehrt habt.*

*Ich verdanke euch alles.*

# INHALT

## VORWORT

<b>Meine seltsame Karriere als Meditationslehrer</b>	13
--	----

## EINFÜHRUNG

<b>Vom »Präsent-Sein« zur »Präsenz«</b>	23
Mit einer Kultur der PRÄSENZ beginnen	26
Was dir dieses Buch bringen wird	28
Ein letzter, wichtiger Hinweis	31

## TEIL 1 WARUM PRÄSENZ NICHT EINFACH IST

<b>1 Menschsein ist schwer</b>	35
Das Trauma des Lebens	39
Wenn das Leben dich schockiert	43
Zusammenbrechen, während man aufwächst ...	48
<b>2 Das Risiko, du zu sein</b>	51
Der Schmerzkasten	56
Spirituelle Umgehung	60
Der Mythos der Katharsis	62
Sicherheit: Dreh- und Angelpunkt für Präsenz	65

## TEIL 2 PRÄSENZ AUFBAUEN UND VERTIEFEN

<b>3 Achtsamkeit und Meditation</b>	71
Meditation ist mir egal. Und dir sollte sie auch egal sein	72
Achtsamkeit: deine angeborene Superkraft	75
Mentale Fitness	78
Präsenz entsteht durch Praxis	81
Grundpfeiler der Präsenz: FACE	90
<b>4 Fokussieren – stabilisiere deinen Geist</b>	92
Raus aus dem Autopiloten-Modus	94
Fokus heißt Freiheit	97
Lass die Geschichte los, lass den Stress los	103
<b>5 Zulassen – die Erlaubnis, Mensch zu sein</b>	114
Der Kreislauf von Zug und Druckzyklus von Schieben und Zerren	116
Das Paradox der Unbesiegbarkeit	121
Statuenmeditation	124
Aber ich kann doch nicht <i>alles</i> zulassen! Oder?	128
<b>6 Neugier – das Gegenteil von Angst</b>	134
Erfahrung mal Neugier gleich Weisheit	136
Dein Geist will, dass du glücklich bist	141
Wie wir uns auf die Reise konzentrieren anstatt aufs Ziel	144
<b>7 Lebendig im Körper – das Tor zur Gegenwart</b>	149
Was wir alle vom Monatszyklus lernen können	152
Meine dicke, fette Höckernase	155
Fühlen lernen: die Bodyscan-Meditation	160

## TEIL 3 PRÄSENZ ZUM LEBEN ERWECKEN

<b>8 Wie wir uns verändern und wachsen</b>	171
Auf dem Trampelpfad	172
Warum tust du, was du tust?	175
Loslassen	180
Manchmal nur eine formlose Masse ...	184
<b>9 Werde deine beste Freundin / dein bester Freund</b>	186
Deinen Schatten zurückholen	188
Heilung, die ausreichend ist	195
Das Positive stärken	197
Im Einklang mit den eigenen Werten	204
<b>10 Sich für Verbundenheit entscheiden</b>	208
Intimität – jenseits von Sex & Romantik	210
Wenn du mich <i>wirklich</i> kennen würdest ...	212
Nähe braucht Zeit	215
Beziehungs-Meditation: »Circling«	217
Wie Circling geht	219
Dies ist keine Therapie	224
Die höchste Form der Verbundenheit	226
<b>11 Zeitlichkeit, Technologie und Alltagspräsenz</b>	229
Formelle Praxis	230
Mit dem Handy klüger umgehen	241
<b>Schlussbetrachtung</b>	255
Nach Hause kommen	258
Dank	261
Quellen	265
Über den Autor	270
Das Audio-Begleitmaterial	271

## VORWORT

# Meine seltsame Karriere als Meditationslehrer

Eine Berufsbezeichnung, die auf meiner Visitenkarte stehen könnte, ist »Meditationslehrer«. Ich fühle mich immer noch komisch, wenn ich das laut ausspreche, denn ich erinnere mich, dass meine erste Beschäftigung mit Meditation eher jugendlichem Leichtsinn entsprang: Ich wollte ein Mädchen beeindrucken.

Meine Freundin im College stand auf Meditation. Ich studierte im Hauptfach Wirtschaftswissenschaften und wusste über Meditation so gut wie nichts. Ich dachte mir: Wenn ich meditiere, dann findet sie mich cool. Also fing ich an zu meditieren.

Zwei Wochen später machte sie mit mir Schluss.

Trotz meiner etwas oberflächlichen Vorgehensweise und der unglücklichen Trennung meditierte ich weiter. Was ich da eigentlich machte, wusste ich nicht. Gewöhnlich legte ich mich im Wohnheim auf mein Bett, legte die Hände auf den Bauch und dachte: »EINATMEN... AUSATMEN ... EINATMEN ... AUSATMEN.« Ich fand es seltsam, aber ich tat es fünfzehn Minuten pro Tag, dreimal die Woche. Innerhalb eines Monats passierten dann ein paar coole Dinge.

Das Erste betraf meinen Schlaf. Ich schlief zu diesem Zeitpunkt sehr unruhig. Es hatte in der Pubertät angefangen, dass meine Gedanken die ganze Nacht lang tobten. Ich probierte Schlafmittel, aber sie machten mich groggy. Innerhalb von ein paar Wochen, in denen ich mit den Händen auf dem Bauch »EINATMEN ... AUSATMEN« machte, wachte ich nicht mehr jede halbe Stunde auf, sondern nur noch zwei-, dreimal pro Nacht. Es kam sogar vor, dass ich eine Nacht lang gar nicht aufwachte, was vorher nie passiert war (außer wenn ich betrunken war).

Eine zweite positive Änderung betraf die Konzentration. Ich ging zwar in die Vorlesung, aber ich war nicht wirklich anwesend. Soll heißen: Mein Körper war physisch anwesend, aber mein Geist war woanders. Ich wollte eigentlich fokussiert sein, doch mein Geist war überall und nirgends. Nach ungefähr einem Monat Meditation hatte ich das Gefühl, als hätte ich diese neue Superkraft, die manche Leute »Aufmerksamkeit« nennen. Damit fing das Lernen an, mir allmählich echt Spaß zu machen, meine Noten wurden besser, ich konnte besser zuhören, und mein Geist war nicht mehr so chaotisch.

Manchmal huschte ein Lächeln über mein Gesicht. Mein Schritt wurde beschwingter. Ich fühlte mich friedlicher.

Ich will nicht übertreiben. Es war nicht so, als hätten sich die Wolken aufgelöst, und alle meine Probleme waren verschwunden. Aber: Nachdem ich die ganze Jugend hindurch mit Depressionen und nervöser Unruhe zu kämpfen hatte, war es schon ein größerer Umschwung in meinem Leben, dass ich mich, scheinbar aus heiterem Himmel, einfach »gut« fühlte.

Dann geschah etwas, was dieses interessante Hobby mit angenehmen Nebenwirkungen zu einem festen Bestandteil meines Lebens werden ließ.

Im dritten Jahr an der Uni besuchte ich mit dreißig anderen Studenten aus der Wirtschaftsfakultät die New Yorker Börse, um einen einflussreichen Hedgefondsmanager kennen zu lernen. Alle sagten, das sei der Typ, den man einfach kennen *müsse*. Die Fahrt vom Allegheny College bis nach Manhattan dauerte acht Stunden, dann saßen wir in einem Konferenzraum mit raumhohen Fenstern und Blick auf die Stadt.

Irgendwann kam ein Typ herein, in einem Anzug, der sicher 10.000 Dollar gekostet haben musste. Er sortierte seine Folien und gab eine zweistündige Powerpoint-Präsentation, an deren Ende ich mich fühlte, als hätte man mir die Seele aus dem Leib gerissen. Ich war gelangweilt, enttäuscht und völlig von der Rolle. Ich erinnere mich an meine fast körperliche Abneigung und dass ich dachte: »Also, ich weiß noch nicht, was ich werden will, aber eins weiß ich sicher: So wie der will ich auf keinen Fall werden.«

Um fair zu sein: Ich habe keine Ahnung, warum er so ein Bild des Jammers bot. Vielleicht hatte er vor dem Vortrag eine Darmspiegelung gehabt, also kann ich nicht behaupten, dass er chronisch unzufrieden war. Aber unabhängig von der realen Sachlage – ich schulde ihm ein Dankeschön, denn dieses Erlebnis brachte mich dazu, mich zu fragen: »Also, das will ich nicht. Aber was will ich dann?«

Nachdem ich mich monatelang mit dieser Frage herumgeschlagen hatte, tauchte immer wieder eine Antwort auf: *Ich will glücklich und zufrieden sein.*

Mich schaudert immer noch, wie banal das klingt. Es klingt wie diese typischen Posts in den sozialen Medien, die behaupten, dass »wir immer die Wahl haben« und dass der »Sinn des Lebens ist, glücklich zu sein«, und das stößt mich genauso ab wie der Wall-Street-Überflieger. Aber ich kann nicht leugnen, dass glücklich und zufrieden zu sein mein neuer Fokus wurde. Ich vertiefte mich in eine große Frage: Was heißt es, eine Zufriedenheit zu kultivieren, die nicht ausschließlich von externen Faktoren wie Geld oder Karriere abhängt, oder davon, dass alles »gut läuft«?

Stell dir vor, da kehrt ein junger Mann nach dem Studium nach Hause zurück, redet mit seinem Vater und sagt: »Hey, Papa! Ich weiß, ich wollte eigentlich in die Wirtschaft gehen. Aber jetzt will ich lieber verstehen, was es heißt, Zufriedenheit zu kultivieren, die nicht ausschließlich von externen Faktoren wie Geld oder Karriere abhängt!«

Wahrscheinlich kriegst du da eine Antwort wie: »Schön für dich, mein Sohn. Aber jetzt suche dir bitte erstmal einen Job.«

Glücklicherweise lief es nicht so ab. Denn eines der großen Geschenke in meinem Leben ist, dass mein Vater, in seiner Hausarztpraxis auf Long Island, schon länger nach Wegen gesucht hatte, wie er seinen Patientinnen und Patienten helfen könnte, ihren Lebensstil zu ändern, ihre Gesundheit zu fördern und zufriedener zu werden. Die Richtung, in der das Gesundheitssystem sich bewegte, frustrierte ihn zunehmend, und er hatte das Gefühl, er könne seinen Patient\*innen nicht auf die Art und Weise dienen, die er von Anfang an angestrebt hatte. Deshalb begann er, evidenzbasierte Ansätze zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden zu studieren, und zwar im wissenschaftlichen Fachgebiet der Achtsamkeitsmeditation – einer Übungspraxis, in der Bewusstheit von Augenblick zu Augenblick entwickelt wird, und der positiven Psychologie (der wissenschaftlichen Erforschung, wie Wohlbefinden zustande kommt).

Als ich ihm sagte, ich sei am Thema Zufriedenheit interessiert, blockte er mich nicht ab, sondern ermutigte mich. Und das tat auch meine Mutter, die Sozialarbeiterin ist und ebenfalls zutiefst daran interessiert, anderen Menschen dabei zu helfen, ein besseres Leben zu führen. Im Grunde sagten sie: »Die Menschen wollen eigentlich immer ein bisschen glücklicher sein. Es gibt eine neue Wissenschaft, die Menschen dabei hilft, also wenn du dich auf dieses Fach einlässt und die richtigen Fähigkeiten erwirbst, könntest du es schaffen, das zum Beruf zu machen.« Mein Vater gab mir ein Buch über Achtsamkeitsmeditation, mit dem Titel »Gesund durch Meditation« von Jon Kabat-Zinn, einem am MIT ausgebildeten Molekularbiologen, der als Pionier der Achtsamkeit in der westlichen Medizin gilt, sowie »Der Glücks-Faktor« von Martin Seligman, einem weltbekannten Psychologen, der 1998 an seine Zunft appellierte, sich nicht nur darum zu kümmern, was im Leben schief läuft, sondern auch darum, was gut läuft. Beide Bücher halfen mir, die einfache Idee zu verstehen, dass Glück etwas ist, das sich mit den richtigen Werkzeugen und der richtigen Ausbildung entwickeln lässt.

Zu der Zeit beschäftigte mich Achtsamkeit am meisten. Ich glaube, die Aussicht, in meinem Leben tatsächlich präsent zu sein, hatte etwas Überzeugendes, aber auch die Aussicht darauf, eine sehr klare Übungspraxis zu haben, um diese Fähigkeit zu entwickeln: Meditation. Drei Monate später besuchte ich mein erstes Achtsamkeits-Meditationsretreat, und am Ende weinte ich mir vor 150 Leuten die Augen aus. Mein Bruder, der das Retreat ebenfalls besucht hatte, macht sich über diesen Moment heute noch lustig – wie mir die Tränen und der Rotz das Gesicht hinunterliefen und aufs Mikrofon, während ich schluchzte: »Es sind ... einfach ... so ... wunder ... bare ... Menschen hier!« Heute lachen wir darüber, aber es lag etwas zutiefst Bedeutsames darin.

Die Tränen kamen nicht daher, dass ich ein wirklich tiefes Leid berührt hatte; sie kamen, weil ich das Gefühl hatte, mich wieder mit mir selbst und der Welt um mich herum zu verbinden. Ich hatte diese neue Wertschätzung für mein Leben – Farben waren leuchtender, Essen schmeckte besser, ich fühlte mich ruhiger, und ich begann eine tiefere Verbindung zu anderen Menschen zu spüren. Ich war präsenter und glücklicher. Ich hatte gar nicht gemerkt, wie viel vom Leben ich verpasst hatte.

Ich erinnere mich, wie ich dachte: »Wenn Achtsamkeit und Positive Psychologie Zufriedenheit versprechen und Zufriedenheit das ist, was ich suche, dann kann es nicht falsch sein, diesen Weg weiter zu verfolgen. Auch wenn es bedeutet, ein bescheidenes Leben zu führen, das anders ist, als ich es früher anscheinend wollte, wird mich dieser Weg an einen Ort der Erfüllung führen. Warum mich nicht erst einmal darauf konzentrieren, verstehen zu wollen, was ein *wirklich zufriedenes Leben* ausmacht, statt das Risiko eines anderen Weges einzugehen, der mich vielleicht glücklich macht, vielleicht aber auch nicht?«

Meinem zwanzigjährigen Verstand leuchtete das so deutlich ein. Und wieder hatte ich das Glück, bei diesem Plan die Unterstützung meiner Familie zu haben. Ich weiß, dass es schon ein Privileg ist, einfach diese Frage stellen zu können, ganz zu schweigen davon, ihr konkrete Taten folgen zu lassen.

Und so fing ich an, am Allegheny College Kurse in Psychologie, Meditation und Yoga zu belegen. Ich besuchte Retreats zur Ausbildung von Achtsamkeitslehrern, die vom »Center for Mindfulness« der Universität von Massachusetts organisiert wurden. Ich fuhr immer wieder ans »Duke Integrative Medicine Center«, um Gesundheitscoach zu werden. Ich verschlang so viele Bücher zum Thema »Wohlbefinden«, wie ich konnte. Während all dem hat mich die Achtsamkeits-Meditation immer wieder am meisten beeindruckt und ich stellte fest, dass meine Aufmerksamkeit sich mehr und mehr in diese Richtung bewegte.

Als ich das College abschloss, war es Zeit, über die nächsten Schritte zu entscheiden. Mein Leben hatte sich im vergangenen Jahr drastisch verbessert, aber ich war immer noch unsicher, was der beste nächste Schritt sein würde. Ich hatte mitbekommen, wie meine Jahrgangskollegen, aber auch Ältere nach konventionellem Erfolg strebten. Ein paar ältere Freunde hatten »Traumjobs« ergattert und dachten, sie hätten ausgesorgt, nur, um binnen zwei Jahren festzustellen, dass sie sich da, wo sie waren, nicht mehr wohl fühlten, sondern gefangen. Ich wurde Zeuge, wie Menschen sich auf Beziehungen und Ehen einließen, in der Meinung, diese oder jene Person würde ihnen Glück bringen, und ein paar Jahre später beklagten sie sich, dieselbe Person mache sie unglücklich. Und dann waren da noch die Leute, die viel Geld machen wollten, und dachten, das würde sie glücklich machen, aber wenn sie es geschafft hatten, kämpften sie immer noch mit Dingen, die sie zuvor schon geplagt hatten.

Ich wusste, dass auch ich in diese Falle tappen konnte, wenn ich einfach nur versuchte, die richtigen Puzzleteile zusammen zu fügen in der Annahme: »So sieht das Glück aus, das ich mir ausmale«– um dann später festzustellen, dass ich mich geirrt hatte. Ich glaubte immer noch: Wenn es mir gelänge, zunächst eine Zufriedenheit zu kultivieren, die weniger von äußeren Faktoren abhing, dann würde ich auf dieser Grundlage den Rest meines Lebens aufbauen können. Ich würde die ganzen anderen Dinge – Haus, Auto, Beziehung, Kinder – immer noch anstreben können, aber ich würde sie nicht *brauchen*, um glücklich zu sein. Und wenn

mein Leben eines Tages auf den Kopf gestellt würde, würde mich das nicht in abgrundtiefe Verzweiflung stürzen, weil meine Zufriedenheit tiefer gegründet sein würde. So zumindest dachte ich damals.

Also ... beschloss ich, mich von den Dingen zu trennen, die mir im Moment Zufriedenheit schenkten – Freunde, Familie, Status, Zukunftspläne – und zu schauen, ob ich eine innere Zufriedenheit entwickeln könnte. Ich beantragte die Stundung meiner Studienkredite von über 50.000 Dollar und reiste nach Burma. Dort lebte ich sechs Monate lang als Mönch, schwieg, meditierte über 14 Stunden pro Tag und studierte unter einem Lehrer namens Sayadaw U Pandita – welcher allgemein als einer der bedeutendsten (und kompromisslosesten) Meditationslehrer der damaligen Zeit galt. Lesen, Musik hören, reden, Kontakt mit der Außenwelt – Fehlanzeige. Jeden Tag wachten wir um drei Uhr morgens auf und gingen gegen 21:30 ins Bett, wobei wir vor elf Uhr Frühstück und Mittagessen aßen und dann bis halb sechs am nächsten Morgen fasteten (Abendessen gab es keines). Oft war es an die 40 Grad heiß (ohne Klimaanlage!); überall waren Moskitos, Ameisen und Spinnen; und die Matratzen waren so dünn, dass man, wenn man sie zwischen den Fingern zusammendrückte, die eigenen Knochen spürte.

Es war das Härteste, was ich je gemacht habe. Das mag übertrieben klingen, wenn man bedenkt, dass ich in Sicherheit war, alle Mahlzeiten serviert bekam, keine E-Mails beantworten und keine Kinder versorgen musste und es von außen so aussah, als würden wir tagelang einfach nur dasitzen, langsam gehen und nichts tun (davon aber sehr viel). Aber es war das intensivste »Nichts«, das man sich vorstellen kann.

Wenn dir alle Zerstreungen und Vergnügungen deines Lebens weggenommen werden – das Handy, die Musik, die Nachrichten, die Freunde, der Beruf, der Sex (ja, ich war enthaltsam; nicht einmal Masturbation war erlaubt) –, dann fällst du auf dich selbst zurück. Du mit dir selbst, die ganze Zeit, 24/7. Die Meditation fügt dem eine neue Stufe der Intensität hinzu, indem sie eine tiefe Bewusstheit in deine innere Welt bringt – deine Gedanken, Emotionen und Schmerzen ... alles.

Auf diese Weise in den Spiegel zu schauen ist schwer, aber wow, es ist unglaublich, was passiert, wenn man es denn tut. Wenn man sich voll und ganz begegnet, sich nicht nur der Freude und dem Guten in einem selbst zuwendet, sondern auch den tiefen Wunden, womöglich der Scham, dann kann man die Arbeit der Wertschätzung, des Verstehens, des Verzeihens und der Aussöhnung mit sich selber beginnen. Sonst riskiert man, vor sich selbst davonzulaufen. Dieselben Probleme, das verzerrte Denken, die negativen Muster, die du immer hattest, bleiben unter der Oberfläche bestehen, werden nie gelöst, sondern wirken weiter und beschneiden deine Zufriedenheit und das der Menschen in deiner Umgebung. Wenn wir unseren *gesamten* Erfahrungen Bewusstheit entgegenbringen, haben nicht nur die Aspekte, für die wir dankbar sind, sondern auch die, vor denen wir uns versteckt haben, die Chance, an die Oberfläche zu kommen. Auch wenn es schmerzhaft sein kann, manche dieser Anteile zu sehen und zu fühlen, so erlaubt doch die Begegnung mit dir mit sanftem Gewahrsein, wie es in der Meditation geschieht, dass diese Erfahrungen beginnen, sich zu verwandeln, sich integrieren oder gänzlich aufhören.

Dieser Prozess, für die Gesamtheit unseres Wesens empfänglich und präsent zu sein, zusammen mit einem Geist, der mitfühlend und ruhig ist, führt zu einem tiefen Gefühl des Friedens und zu der Fähigkeit, sich in der sich ständig wandelnden Landschaft des eigenen Lebens und der Welt geschmeidig zu bewegen.

Als ich aber aus Burma zurückkam, traf mich ziemlich abrupt die Erkenntnis: In einem abgeschiedenen Urwaldkloster, in dem ich mit wenig Ablenkung den ganzen Tag meditieren konnte, Frieden und Zufriedenheit zu erleben, war eine Sache. Eine völlig andere Sache war es aber, sich inmitten von Beziehungen, Familiendynamiken, des Kampfes ums Geld, inmitten von Smartphones, Nachrichten und notorischer Zeitknappheit diesen Gleichmut zu bewahren. Die sogenannte »wirkliche Welt« stellte mich vor Herausforderungen, mit denen ich mich im Kloster nicht hatte abgeben müssen. Obwohl ich deutlich besser gerüstet

war als zuvor, mit diesen Herausforderungen umzugehen, musste ich mich in einer neuen Landschaft zurechtfinden.

Ich beschloss: Ich will diese Arbeit *hier* machen – die Arbeit, tief präsent zu sein in der Welt, in der wir leben; zu lernen, wie man unter anderen Menschen menschlich ist; und mitten im Chaos echte Zufriedenheit zu finden. Ich wollte das hier tun, in der wirklichen Welt, wo es am schwierigsten ist und am meisten gebraucht wird. Dem habe ich mein Leben gewidmet, und ich hoffe, dass ich auch anderen dabei helfen kann.

Es ist ein Privileg, mit dir auf dieser Reise zu sein.

## EINFÜHRUNG

# Vom »Präsent-Sein« zur »Präsenz«

Ich sitze in einem Unterrichtsraum an der Pennsylvania-Universität, wo ich die letzten vier Jahre als Lehrbeauftragter in einem Master-Studiengang in Angewandter Positiver Psychologie tätig war. Trotz der oberflächlichen Vorstellungen, die der Ausdruck »Positive Psychologie« hervorrufen mag, geht es dabei nicht um »positives Denken« oder »keep smiling«; es handelt sich um eine Wissenschaft, die verstehen will, was Individuen, Gemeinschaften und Organisationen gedeihen lässt, das heißt: Sie untersucht die Frage, wie ein gutes Leben aussieht.

Heute wird Angela Duckworth, weltbekannte Forscherin und Autorin des Buches »Grit«, den Vortrag halten. Für uns in der Welt der positiven Psychologie ist das etwa so, als würden wir zu einem Beyoncé-Konzert gehen. Angela Duckworth ist eine lebende Legende. Während des Vortrages sitze ich neben einer Kollegin, Julia, mit der ich auch befreundet bin. Julia und ich haben eine dieser einzigartigen Bruder-Schwester-Freundschaften, die darin bestehen, dass man sich immer ein bisschen foppt und so tut, als könne man sich nicht leiden.

(Wenn ich das so sage, klingt es eher wie eine misslingende Ehe als eine Geschwisterbeziehung.)

Wie auch immer, für uns funktioniert es, und hinter unserem Geplänkel steckt gegenseitige Fürsorge und Liebe. Was ich an unserer Freundschaft am meisten mag: Wir sprechen es an, wenn wir Mist bauen.

Julia und ich sitzen in der hintersten Reihe in einem Raum mit ungefähr fünfzig Leuten, die alle gespannt sind auf den Vortrag. Julia ist besessen von Angela. Ich meine, echt besessen. Ich liebe Angela auch – im Ernst, sie ist unglaublich –, aber mittlerweile habe ich sie ungefähr schon zwanzig Mal gehört, und ich habe im Moment selbst ordentlich zu tun. Also hole ich nach ungefähr zehn Minuten unter dem Tisch mein Handy heraus, um ein paar E-Mails zu checken. Obwohl ich diskret zu sein versuche, sieht Julia meinen gesenkten Blick und stichelt sofort drauflos: »Aha, Mr. Mindful! Ein Buch über Präsenz schreiben, aber am Handy kleben! Toll!«

(Augenrollen)

Herrgottnochmal, Julia.

Ich bin ertappt. Ich schneide ihr eine Grimasse, schiebe mürrisch das Handy in die Hosentasche zurück und widme mich wieder dem Vortrag. Währenddessen sitzt Julia in ihrer charakteristisch eleganten Haltung weiter da, aufrecht, Hände auf dem Tisch verschränkt, ein stolzes Grinsen im Gesicht.

Herrgottnochmal, Julia. Herrgottnochmal.

Normalerweise sind solche Wortwechsel schnell vergessen und liefern höchstens Stoff für das nächste spielerische Wortgefecht. Aber hier war es anders. Die nächste halbe Stunde wurmt mich irgendetwas, das ich nicht so richtig zu fassen kriege. Ihr Kommentar hat einen Frust ausgelöst, der an mir nagt. Es liegt nicht daran, dass sie mich zurechtgewiesen hat; das bin ich gewohnt. Es liegt nicht daran, dass es mir peinlich wäre, weil meinen Worten keine Taten folgen; ich habe zu viele Macken, um behaupten zu können, ich wäre ein Buddha. Es ist was anderes. Während ich zuschauen, wie diese Anspannung in mir steigt, dämmert es mir schließlich:

*Sie versteht nicht, was ich sagen will. Sie versteht nicht, worum es in dem Buch geht.*

Julias Kommentar hat meine Arbeit auf eine viel zu einfache, eindimensionale, fast kommerzielle Vorstellung von Präsenz reduziert: »Im Moment sein«. Das ist ein *Teil* dessen, was ich lehren möchte. Aber die Art von Präsenz, die mich interessiert, ist ... na ja ... größer.

Bevor ich erkläre, was ich damit meine, schauen wir doch einmal unsere derzeitige Lebenswirklichkeit an. Falls es dir noch nicht aufgefallen sein sollte: Wir befinden uns mitten im Zeitalter der »Präsenz«. Sie wird in Zeitschriften propagiert, mit Aufklebern überall hingepflastert, und ich habe sogar schon Uhren gesehen, die dir nicht die Zeit ansagen, sondern bloß verkünden: »Sei präsent«. Ich verstehe zwar nicht, wozu man Geld für eine Uhr ausgeben soll, die die Uhrzeit gar nicht anzeigt, aber ich bin froh, dass die Welt sich für diese Idee öffnet.

Und doch – je mehr sie sich verbreitet, desto mehr wird die Aufforderung, »präsent zu sein«, zu einer Plattitüde, die nicht mehr besagt als: »Sei präsent, damit du präsent bist«.

Ist dir das auch schon aufgefallen? Die Idee des »Präsent-Seins« wird langsam, aber sicher zu etwas unbestreitbar »Gutem«. Auf dieselbe Art, wie »Trink deine Milch, das stärkt die Knochen« einmal ganz selbstverständlich für richtig gehalten wurde. Oder wie »Auf ältere Menschen sollte man immer hören« als Gipfel der Weisheit galt.

Meine Sorge ist: Wenn wir es als Endpunkt betrachten, »präsent zu sein«, als etwas, was per se angestrebt werden sollte – also als *die Sache schlechthin*, die uns glücklich machen wird –, dann geraten wir in eine Sackgasse. Präsent zu sein ist nämlich sinnvoll, wenn es uns gut geht, aber nicht, wenn es uns schlecht geht.

Natürlich wollen wir präsent sein, wenn die flüssige Füllung aus dem warmen Schokoladen-Kuchen in das Vanilleeis tropft. Natürlich wollen wir präsent sein und übers ganze Gesicht lächeln, wenn unsere Kinder die ersten Schritte machen. Natürlich wollen wir präsent sein, wenn wir uns verlieben, oder für den flüchtigen Augenblick eines Sonnenuntergangs. Das sind Momente, in denen wir da sein *wollen*. Aber was ist mit den Momenten, die voller Schmerz sind, Stress, Trauma, Chaos,

Verzweiflung? Was ist mit den Momenten, in denen der Partner oder die Partnerin uns anschreit? Was ist mit den Momenten im Leben, in denen man sich völlig verloren fühlt und keinen Schimmer hat, wie es weitergehen soll? Normalerweise wollen wir aus diesen Momenten *raus*, und in ihnen präsent zu sein scheint den Schmerz oft nur intensiver zu machen.

Wenn wir aber die Binsenweisheit »Sei präsent!« nicht hinterfragen, sondern sie guten Mutes an die Wand hängen (am besten neben das Schild »Leben, lieben, lachen«...), dann entgehen uns diese Feinheiten. Meine Befürchtung ist: Ohne ein tieferes Verständnis dafür, wohin »Präsent-Sein« uns führt und welche Art von Zufriedenheit dadurch kultiviert wird, wird die Motivation, es in unser Leben zu integrieren, sehr gering sein, wenn die Erwartungen nach sofortiger Befriedigung unserer Wünsche nach Glück und Zufriedenheit sich nicht erfüllen. Wir werden die Sache als eine weitere oberflächliche Modeerscheinung auf dem Jahrmarkt der Esoterik-Sinnsucher abtun.

Ich glaube, wir brauchen ein größeres »Warum«, um uns in den gegenwärtigen Moment zu ziehen. Etwas, auf das wir hinarbeiten und wofür wir auch bereit sind, ein paar Unannehmlichkeiten zu ertragen. Und etwas, das unser Leben bereichern wird, unsere Beziehungen und unsere Gemeinschaften – eine Art und Weise, wirklich da zu sein, die zu vertiefen wir inspiriert sind.

Ich nenne diese Art des Da-Seins und Sich-Beziehens PRÄSENZ. Und ich glaube, wir sind ausreichend vorbereitet und deshalb bereit dafür.

## MIT EINER KULTUR DER PRÄSENZ BEGINNEN

Obwohl es so aussieht, als würden immer mehr Menschen ihren Kopf mit dem Handy vertauschen, besessen von der Jagd nach dem nächsten Spielzeug und noch mehr »Likes« auf Instagram, sehe ich auch noch

eine andere Geschichte: eine Welt, die aufwacht und irgendwie mehr will. Nicht »mehr« im Sinne von »neue Spielzeuge«, sondern »mehr« im Sinne von: Echter. Tiefer.

Wir sind desillusioniert von den perfekt inszenierten Instagram-Fotos und der Fassade »Wir wissen, wo's langgeht«. Wir haben die Botschaften satt, die behaupten: »Wenn du das hier hast oder das da erreichst, dann hast du's geschafft.«

Wir wollen Ehrlichkeit. Wir wollen Liebe. Wir wollen Nähe. Wir wollen in der unfertigen, chaotischen Realität des Lebens miteinander verbunden sein, nicht durch irgendeine künstliche Schau-mal-wie toll-ich-bin-Fassade. Die ständige Sorge, die mit dieser Nummer einhergeht, lähmt uns, und sie fordert ihren Tribut. Hinter jedem luxuriösen Lebensstil steckt ein realer Mensch mit realen Problemen, realen Bedürfnissen und einer realen Geschichte. Und wenn Menschen anfangen, aus dieser verletzlichen Position zu leben und sich zu zeigen, fühlen wir uns zu ihnen hingezogen.

Diese Sehnsucht nach Echtheit ist, glaube ich, ein tiefes, archaisches, existenzielles Verlangen ... ein Hunger ... nein ... eine *Hungersnot!*, etwas zu dürfen ... nach der Erlaubnis, wirklich Mensch zu sein. Sich verletzt fühlen zu dürfen. Sich verwirrt fühlen zu dürfen. Sich irren zu dürfen. Sich freuen zu dürfen. Lieben zu dürfen. Weinen zu dürfen. Begehren zu dürfen. Dinge ernst nehmen zu dürfen, zutiefst ernst. Die Erlaubnis, nicht aus jeder Minute das Maximum herausholen zu müssen. Tatsächlich fühlen zu dürfen, wie gigantisch und schön diese komplexe Sache namens Leben ist, ohne grandiose Ideen, »gewinnen« oder »es meistern« zu wollen.

**Dies ist die erste Dimension der Präsenz:** *Die Mauern auflösen, die wir aufgebaut haben; die Masken, die wir tragen; die Urteile, an denen wir festhalten, die uns ständig dazu zwingen, etwas anderes zu sein, als wir wirklich sind, und die nicht in der Lage sind, die vielen Seiten dessen zu würdigen, was es heißt, ein Mensch zu sein.*

Aber das ist noch nicht alles.

**Wir brauchen auch noch etwas anderes:** Wir brauchen einen Geist, der für die Komplexität des Lebens gerüstet ist. Einen Geist, der geerdet bleibt; zentriert, aber offen für die volle Bandbreite des menschlichen Seins: die Höhen und Tiefen, die Verwicklungen und überraschenden Wendungen, die Beziehungen, die uns gerade angenehm sind, und die, die uns herausfordern; ohne dass wir abstumpfen oder zumachen müssen, ohne dass wir uns zurückziehen und auf einen Bildschirm starren müssen, wenn es uns langweilig oder zu viel wird.

**Im Herzen der Präsenz** liegt die Fähigkeit, für die Fülle unserer selbst und des Lebens um uns herum offen zu bleiben. Die inneren Ressourcen dafür zu entwickeln, befähigt uns nicht nur, in Harmonie mit der Welt und den Beziehungen in ihr zu leben, sondern es schafft auch auf vielerlei Arten ein tiefes Wohlbefinden.

Präsenz ist das Gegenteil davon, sein Leben zu verpassen.

## WAS DIR DIESES BUCH BRINGEN WIRD

Um es zusammenzufassen: Dieser Weg hin zur *Präsenz* (und dahin, dass du anfängst, dein Leben voll und ganz zu leben) erfordert zwei Dinge.

1. Das Aufweichen der Mauern, die uns veranlassen, uns vor dem Leben zu verschließen ←— LEBEN! Das ist eine große Sache.
2. Die Ressourcen aufzubauen, um für das Leben offen bleiben zu können ←— damit wir nicht zumachen und das Leben verpassen!

Denk einen Moment über diese beiden Punkte nach. Wie fühlt sich der Gedanke an, sie zu verwirklichen?

Beides sind gewaltige Unternehmungen, und auch, wenn es dich nicht sofort anspricht, möchte ich argumentieren: Der Weg zu beiden führt zu dem, was du wahrscheinlich am allermeisten willst.

Mehr Fokussiertheit? Inbegriffen.

Intimität? Auch das.

Du willst weniger Sorgen und Ängste? Yep.

Du willst besser schlafen? Sicher doch.

Du willst produktiver sein? Geht klar.

Du willst bessere Beziehungen zu deinem Partner und deinen Kindern? Schon erledigt.

Du willst einfach das Leben genießen und alles, was es zu bieten hat? Sogar das.

Oft versuchen wir, diese Dinge isoliert zu entwickeln. Aber du wirst nicht zu größerer Fokussiertheit gelangen, wenn du mit unverarbeiteter Wut zu kämpfen hast. Du wirst keine Nähe und Intimität erleben können, ohne deine Schutzmechanismen fallen zu lassen und wirklich verletzlich zu sein. Du wirst mit Sorgen und Ängsten nicht besser umgehen können, wenn du nicht zuerst einen Geist entwickelst, der sich in Sicherheit fühlt und gewappnet für die Komplexität des Lebens.

Die Dinge, die du am meisten willst, sind Erweiterungen deiner Fähigkeit, integriert zu sein, alle Teile deiner selbst zusammenarbeiten zu lassen. Dazu ist es nötig, die Mauern aufzuweichen, die uns von unserem Leben abschotten, und neue Ressourcen aufzubauen, um offen für das Leben bleiben zu können. Dazu braucht es Fokussierung, ein stabiles Nervensystem, einen offenen Geist, Kreativität, Liebe, Mitgefühl, Grenzen, Akzeptanz und einiges mehr. Während wir die Fähigkeit entwickeln, offen zu bleiben, fördern und nähren wir diese vielen Seiten unserer selbst, was wiederum direkt alle unsere Beziehungen und das, was uns auf der Welt am wichtigsten ist, beeinflusst.

Ein paar Bereiche, die wir uns anschauen werden:

- Wie wir alle mehr oder weniger große Traumata erlitten haben und weshalb wir ohne eine Einsicht, auf welche Weise wir traumatisiert sind, nicht über »Präsenz« sprechen können

- Wie wir innere Wände aufbauen (die ich »Schmerzkasten« nenne), die uns einst schützten, die uns aber jetzt daran hindern, uns auf tiefe Weise mit anderen zu verbinden und ein erfülltes Leben zu leben
- Warum es ein Risiko zu sein scheint, so, wie wir wirklich sind, in der Welt zu leben, und warum *Sicherheit* (damit ist nicht Bequemlichkeit gemeint) ein notwendiger Faktor ist, um Präsenz erfahren zu können
- Wie ein vorschnelles Bild von »Präsenz« sogar dazu führen kann, dass wir genau die Dinge umgehen, denen wir uns stellen und die wir durcharbeiten müssen, um Präsenz entwickeln zu können
- Die vier Grundpfeiler der Präsenz – Fokus, Zulassen, Neugier, Verkörperung – und wie der Schlüssel zu vertiefter Präsenz und einem nicht verfehlten Leben darin liegt, diese Grundpfeiler durch praktische Übung aufzubauen
- Wie wir neue Verhaltensweisen schaffen, die Selbstsabotage am eigenen Wachstum beenden und die Dinge loslassen können, die uns von einem erfüllten Leben abhalten
- Warum Meditation unsere Beziehungen und Kommunikation nicht zwangsläufig verbessert und was wirklich nötig ist, um Nähe und Verbundenheit zu schaffen
- Wie wir uns mithilfe einer relationalen Achtsamkeitsübung (Meditation in Kontakt), »Circling« genannt, in der Kunst üben können, uns tief mit anderen zu verbinden

»Hör auf, dein Leben zu verpassen« ist für alle die gedacht, die spüren, dass es eine tiefere, umfassendere und erfüllendere Art und Weise geben muss, in dieser Welt zu leben. Es handelt von der Erkenntnis, dass das ganze Leben von Nuancen und Unsicherheiten geprägt ist und dass wir, um aufblühen zu können, einen Geist entwickeln müssen, der mit dieser sich ständig wandelnden Landschaft klarkommt.

Also, nein, ich glaube nicht, dass Präsent-Sein als Selbstzweck so ganz das Wahre ist. Aber als Weg, um PRÄSENZ zu kultivieren? Dahinter kann ich stehen. Und davon handelt dieses Buch.

## EIN LETZTER, WICHTIGER HINWEIS

Dieses Buch ist anders als andere Bücher.

Natürlich sagt das jeder Autor über sein Buch, aber es gibt ein paar Dinge, die das, was wir hier tun, einzigartig machen.

Wenn wir das Eingangstor durchschritten haben, sind wir reale Menschen aus Fleisch und Blut. Die ersten beiden Kapitel behandeln »Das Trauma des Lebens« und »Das Risiko, du zu sein«. Das wird nicht unbedingt positiv und erbaulich sein.

Und genau darum geht es.

Ich will, dass wir uns von vornherein darüber im Klaren sind: Es ist nicht einfach, ein Mensch zu sein. Alles zu erleben, was das Leben einem bietet, ist oft die viel größere Herausforderung, als es zu vermeiden. Ein Sein in tiefer Präsenz ergibt sich nicht automatisch. Wenn es so wäre, dann wären alle, die jemals ein Buch über Persönlichkeitsentwicklung oder im »Time«-Magazin einen Artikel über Achtsamkeit gelesen haben, glücklich und zufrieden.

So läuft es nicht, und ich glaube nicht, dass wir jemandem einen Gefallen tun, wenn wir das verschweigen.

Dich mithilfe eines Buches zu tieferer Präsenz zu geleiten, bringt allerdings die Schwierigkeit mit sich, dass ich nicht persönlich bei dir sein kann – ich weiß nicht, wie deine Vergangenheit aussieht, und ich weiß nicht, was du im Moment durchlebst. Deshalb können diese Lehrinhalte nicht für dich maßgeschneidert sein, dass wir also zum Beispiel langsamer vorgehen, wenn es für dich zu viel auf einmal oder zu schnell ist. Und obwohl ich schon Einiges an Ausbildung absolviert habe, um Menschen bei der Bewältigung von Trauma und Leid helfen zu können, bin ich doch kein Arzt, und dieses Buch erhebt nicht den Anspruch, medizinische Beratung zu liefern.

Deshalb würde ich mit dir gerne eine Abmachung treffen. Wenn du dich irgendwann überfordert fühlst, dann möchte ich dich bitten, deiner Intuition und deinem Selbstmitgefühl den Vorrang zu geben vor

dem, was ich dir vorschlage. Du kannst beim Lesen eine Pause einlegen, Abschnitte überspringen oder einen Moment die Augen schließen und erst zurückkommen, wenn du soweit bist. Wenn du mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten zusammenarbeitest, kannst du ihm oder ihr auch mitteilen, was für Übungen (einschließlich Meditation) du machst, und um Unterstützung bitten.

Wir werden in diesem Buch eine Menge Spaß haben. Meine Lehrinhalte sind darauf angelegt, praktikabel, ansprechend und spielerisch zu sein, und auch mit Humor wird nicht gespart. Aber wir steuern auch geradewegs auf das Herz dessen zu, was für echte Veränderung, Entwicklung und Zufriedenheit nötig ist. Das ist manchmal einfach, und manchmal ist es schwierig.

Finde dein eigenes Tempo. Vertraue deinen Instinkten. Und Sorge gut für dich.

Ich bin jetzt schon stolz, dass du es bis hierher geschafft hast.

Beginnen wir unsere Reise.

## KAPITEL 1

# Menschsein ist schwer

Wie ist es, du zu sein?

Wenn du so bist wie ich, dann bist du von diesem Buch jetzt schon frustriert, denn es bittet dich, den Lesefluss zu unterbrechen und nach innen zu gehen.

Denn, ja: Ich frage dich ernsthaft, wie es ist, du zu sein!

Du musst nichts an dem ändern, was du jetzt schon machst. Vielleicht sitzt du in deinem Lieblingssessel, liegst im Bett, bist auf der Fahrt zur Arbeit oder hörst dir im Auto das Hörbuch an. Wo immer du bist: Ich lade dich ein, tief Atem zu holen und dann nachzuspüren, wie es sich anfühlt, du zu sein – das, was nur du wissen kannst und kein anderer.

Nimm dir einen Moment Zeit, dich darauf einzustimmen, bevor du weiterliest.

Ich warte solange.

Während du dich einstimmst, was wird dir da bewusst?

Ist es eine spezielle Empfindung in deinem Körper? Spürst du, wo dein Körper Kontakt zum Fußboden oder zum Stuhl hat?

Hat dein Geist eine bestimmte Einstellung? Neugier, Apathie oder vielleicht Skepsis?