

Ronald D. Siegel

Achtsamkeit als Weg

Wie wir den Unwägbarkeiten
des Lebens achtsam begegnen können

Übersetzt von Peter Brandenburg



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Für Gina, meine Stütze, Inspiration und Liebe
und für meine Eltern Claire und Sol,
meine wichtigsten Lehrer

© 2010 Ronald D. Siegel

Published by The Guilford Press, A Division of Guilford Publications, Inc.

© 2011 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

The mindfulness solution: everyday practices for everyday problems

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2011

Titelfoto: © Yoshiko Funakoshi

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Gestaltung: Anke Brodersen

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 978-3-86781-021-0

Inhalt

Vorwort

TEIL I **Warum Achtsamkeit wichtig ist**

- | | | |
|---|---------------------------------------|-----|
| 1 | Das Leben ist schwer, <i>für alle</i> | 17 |
| 2 | Achtsamkeit | 49 |
| 3 | Lernen, Achtsamkeit zu praktizieren | 85 |
| 4 | Ein achtsames Leben führen | 125 |

TEIL II **Übungen im Alltag für unruhige Geister, Körper und Beziehungen**

- | | | |
|---|---------------------------------|-----|
| 5 | Sich mit Angst anfreunden | 157 |
| 6 | Zu den dunklen Stellen gehen | 207 |
| 7 | Mehr als Symptome bewältigen | 257 |
| 8 | Die ganze Katastrophe leben | 307 |
| 9 | Schlechte Gewohnheiten aufgeben | 363 |

10	Erwachsenwerden ist nicht leicht	407
11	Was kommt als Nächstes?	453
	Wenn Sie mehr Hilfe brauchen	465
	Quellen und Hilfsmittel	469
	Anmerkungen	477
	Über den Autor	483

Vorwort

Als ich während meiner Zeit auf dem College anfang, Achtsamkeit zu üben, war ich beeindruckt. Lernen, aufmerksam beim gegenwärtigen Augenblick zu sein und ihn anzunehmen – wirklich anzuhalten und den Duft der Rosen wahrzunehmen –, hatte unmittelbar eine gute Wirkung auf mich. Sorgen um gute Noten, eine Freundin zu finden und cool zu sein begannen allmählich, von mir abzufallen. Langeweile verschwand praktisch. Ich stellte mir vor, dass ich nach ein paar Jahren Praxis frei von Schmerz und Sorgen sein – und glücklich den Rest meines Lebens genießen würde.

Leider muss ich berichten, dass die Dinge sich nicht wirklich so entwickelten. Ich fand bald heraus, dass Achtsamkeit kein sehr gutes Narkotikum ist – sie lässt Schmerz nicht wirklich verschwinden. Aber legen Sie dieses Buch noch nicht beiseite. Praxis von Achtsamkeit bietet uns in Wirklichkeit etwas noch Wertvolleres: Statt uns zu betäuben, hilft sie uns, die Gewohnheiten unseres Denkens klarer zu sehen, die unnötiges Leiden hervorrufen – und bietet eine Möglichkeit, wie wir sie verändern können. In meiner eigenen Praxis dauerte es nicht lange, bis ich sah, wie mein Denken ständig dahin gezogen wurde, Phantasien von der nächsten Party zu entwickeln und die nächste Seminararbeit zu fürchten, und wie ich selten den gegenwärtigen Moment wertschätzte. Ich bemerkte auch, wie Gedanken, die darum kreisten, ob ich klug oder dumm, attraktiv oder hässlich, gut oder schlecht, erfolgreich oder ein Versager war, meine ständigen Begleiter waren, die meine Stimmung beeinflussten und mich in Anspannung hielten und Stress verursachten. Ich erkannte auch, dass trotz meiner fortgesetzten Anstrengungen die Hochstimmung, die Folge

einer guten Bewertung, des Liebesglücks mit einer neuen Flamme oder eines Sieges in einem Tennismatch war, nie von langer Dauer war – ich merkte, dass ich bald wieder hinter dem nächsten Sieg oder der nächsten angenehmen Erfahrung hinterherjagte.

Glücklicherweise zeigte mir diese Praxis von Achtsamkeit nicht nur, wie mich diese Gewohnheiten unglücklich machten, sondern sie bot mir auch eine Alternative – eine Weise, wie ich mein Leben mit mehr Leichtigkeit leben konnte – weniger damit beschäftigt, nach Highs zu jagen und Tiefs zu vermeiden. Ich konnte diese Praxis nutzen, die Bäume wahrzunehmen, wenn ich zu Seminaren ging, meine Mahlzeiten in der Mensa zu schmecken und intimeren Kontakt mit meinen Freunden zu pflegen. Ich konnte beobachten, wie Gedanken und Gefühle kamen und gingen, ohne zu sehr von ihnen eingenommen zu werden. Diese Art Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment begann meine Beziehung mit den Höhen und Tiefen des Lebens zu transformieren. Sogar schwierige Momente – etwa als meine Freundin wegzog, weil sie mit einem anderen Mann zusammen sein wollte – fühlten sich handhabbarer an, als ich lernte, eher aufmerksam bei meiner Wut, Traurigkeit und Verletzlichkeit zu sein, als ihnen entkommen zu wollen.

Meine eigenen Kinder, die jetzt im selben Alter sind und das College besuchen, sagen mir gern, dass ich nach fast 40 Jahren nach außen immer noch nicht wie ein Vorzeigekind für Achtsamkeitspraxis wirke. Wenn ich im Auto unterwegs und spät dran und nicht sicher bin, ob ich rechtzeitig zu einer Verabredung komme, werde ich oft angespannt und fange an, wie meine Kinder es liebevoll nennen, mit *dieser Stimme* zu sprechen. Und wenn sie sagen: „Papa – bringst du nicht Leuten bei, wie sie im Moment leben können? Hilft Dir die Achtsamkeitspraxis nicht, die Dinge anzunehmen, die Du nicht ändern kannst?“, bin ich von ihrer Klugheit nicht immer begeistert.

Jetzt, da meine Töchter alt genug sind, wissenschaftliche Methodologie zu verstehen, kann ich darauf hinweisen, dass wir keine gute Kontrollgruppe haben. Wir wissen nicht mit Sicherheit, wie verzweifelt mich Alltagsprobleme ohne die Praxis von Achtsamkeit machen würden. Und ich bin sowohl aufgrund meiner eigenen Erfahrung als auch von Forschungsergebnissen überzeugt, dass die Antwort lautet: *erheblich gestresster*. In der

Anfangszeit meiner Praxis hatte ich die Hoffnung, sie würde mir eine ganz neue Persönlichkeit verschaffen. Ich habe entdeckt, dass Achtsamkeitspraxis mir stattdessen tatsächlich geholfen hat, die eine, die ich habe, zu genießen, und mir zugleich die wirksamen Mittel an die Hand gegeben hat, mit den unvermeidlichen Schwierigkeiten des Lebens zu arbeiten – Mittel, ohne die es mir, fürchte ich, wirklich schlecht ginge.

Achtsamkeitspraxis war nicht nur für mich persönlich enorm nützlich, sie erweist sich auch für eine beachtlich große Anzahl von Menschen als hilfreich, die mit einer gleichermaßen beachtlichen Vielfalt an Alltagsproblemen zu kämpfen haben. Die Forschung zeigt, dass sie uns nicht nur helfen kann, mit Sorgen um Zuspätkommen bei Verabredungen und mit anderen Ängsten wirksam zu arbeiten, sondern auch bei Traurigkeit und Depression, bei stressbedingten Erkrankungen wie Schlaflosigkeit, Verdauungsproblemen, sexuellen Problemen und chronischen Schmerzen und bei Süchten jeder Art von Alkohol und Drogen bis zu Essen, Spiel- und Kaufsucht. Sie kann uns helfen, besser mit unseren Kindern, Eltern, Freunden, Kollegen und Partnern in Liebesbeziehungen auszukommen. Sie kann uns sogar helfen, leichter und mit mehr Grazie und Leichtigkeit alt zu werden und Glück zu finden, das nicht vom launischen Zufall abhängt.

Wie ist es möglich, dass eine einzige Praxis oder Übungsform bei so vielen verschiedenen Problemen helfen kann? Die Antwort lautet, dass diese Probleme alle durch dieselbe natürliche Neigung verschlimmert werden: In unserem Bemühen, uns gut zu fühlen, versuchen wir, Unangenehmes zu vermeiden oder ihm zu entkommen, und machen dann die Erfahrung, dass wir unser Elend damit in Wirklichkeit vervielfachen. Auf den folgenden Seiten werden Sie sehen, dass eine erstaunliche Vielfalt von Problemen eigentlich auf unsere Versuche zurückgeht, Probleme loszuwerden. Indem uns Achtsamkeit hilft, in jedem einzelnen Moment auf eine neue Weise bei unserer Erfahrung zu bleiben, bietet sie uns eine überraschende Lösung.

Viele von uns sind so beschäftigt, dass der Gedanke, sich noch eine einzige Sache mehr vorzunehmen – gleich, wie potentiell wohltuend sie ist –, einfach zu viel ist. Das Gute ist, dass man Achtsamkeitspraxis auf verschiedene Weise gestalten kann, um sie verschiedenen Lebensstilen anzupassen. Dass man sich Zeit für formale Meditation nimmt, ist zwar wichtig,

aber man kann Achtsamkeit auch als Teil des gewöhnlichen Tagesablaufs praktizieren, beim Zähneputzen, wenn wir zur Arbeit fahren, den Hund ausführen oder am Flughafen Schlange stehen. Die meisten Menschen haben sogar das Gefühl, dass sie *mehr* Zeit in ihrem Leben haben, wenn sie anfangen, Achtsamkeit zu üben – sie werden zunehmend fokussiert und effizient und fühlen sich dabei ausgeruhter und weniger gestresst. Es gibt sogar besondere Achtsamkeitsübungen, die wir in Krisen nutzen können, wenn wir dabei sind, unsere „Fassung zu verlieren“ – wenn wir so überreizt, erregt oder überwältigt sind, dass wir in Gefahr sind, etwas zu sagen oder zu tun, was wir bereuen werden. Diese Übungen machen das Leben leichter, indem sie uns helfen, weniger Chaos zu kreieren, das wir später aufräumen müssen.

Meine eigene Reise mit der Achtsamkeitspraxis habe ich von meinen Collegejahren an während meiner Ausbildung und Karriere als klinischer Psychologe ohne Unterbrechung fortgesetzt. Sie bildete den Hintergrund für mein Psychologiestudium. Zu Beginn meiner Ausbildung waren wenige Angehörige helfender Berufe auf dem Gebiet der psychischen Gesundheit an Achtsamkeitspraxis interessiert. Ich hatte das Glück, mich in den frühen 80er Jahren einer Gruppe Gleichgesinnter anzuschließen, die alle selbst Achtsamkeit übten. Viele Jahre lang trafen wir uns regelmäßig und diskutierten, was die Traditionen der Achtsamkeit der konventionellen Psychologie zu bieten hatten und was die konventionelle Psychologie den Achtsamkeitstraditionen zu geben hatte. In der weiteren professionellen Gemeinde sprachen wir nicht viel darüber, da Meditation und verwandte Praktiken in jenen Tagen nicht besonders geschätzt waren. Niemand wollte sich dem Vorwurf aussetzen, *ungelöste infantile Sehnsüchte nach der Rückkehr zu einem Zustand ozeanischen Einsseins* zu haben – was Freud als die unbewusste Motivation hinter der Meditation sah.

In den späten 90er Jahren begann sich die Situation zu verändern. Meine Kollegen und ich fingen an, in Workshops anzubieten, was wir privat diskutiert hatten. Allmählich interessierten sich immer mehr Institutionen psychischer Gesundheitsversorgung dafür. Das Tempo beschleunigte sich bald, und praktisch über Nacht wurde Achtsamkeitspraxis zu einem der am besten erforschten und diskutierten Behandlungsansätze auf dem Gebiet psychischer Gesundheit. Plötzlich wurden meine Kollegen und ich

eingeladen, zu schreiben und überall zu unterrichten, wie diese Praktiken innerhalb wie außerhalb der Psychotherapie genutzt werden konnten, um alle möglichen Arten emotionaler Schwierigkeiten und Verhaltensprobleme zu lösen. In der ganzen Welt wurden achtsamkeitsbasierte Behandlungsformen für jedes erdenkliche Problem entwickelt und erprobt – und sie erwiesen sich als bemerkenswert effektiv.

Während Achtsamkeitspraktiken im Westen relativ neu sind, haben asiatische Kulturen sie seit Tausenden von Jahren verfeinert. Diese uralten Lehren haben die Arbeit meiner Kollegen und meine eigene Arbeit während unseres ganzen Berufslebens geprägt. Dieses Buch enthält daher die Früchte der Bemühungen und des Engagements vieler Menschen. Es enthält Weisheit, die von den Traditionen überliefert ist, die die Achtsamkeitspraktiken ursprünglich entwickelten, Einsichten, die von meinen Kollegen erarbeitet wurden, die seit mehreren Jahrzehnten Achtsamkeit und Psychotherapie zusammen erforscht haben, und Innovationen von Forschern und Klinikern aus jüngerer Zeit, die achtsamkeitsbasierte Ansätze für die Arbeit mit einer Vielzahl psychischer Erkrankungen entwickelt haben. Es enthält auch Lektionen, die ich sowohl persönlich als auch von meinen Patienten gelernt habe, die Achtsamkeitspraktiken genutzt haben, um mit verbreiteten wie auch mit nicht so verbreiteten Problemen zu arbeiten.

Da nur ein sehr kleiner Teil dieses Buches wirklich allein meiner eigenen Leistung zu verdanken ist, gibt es viele Menschen, denen ich dafür danken möchte, dass sie es ermöglicht haben. Was meine langjährigen Freunde am Institute for Meditation and Psychotherapy zu meinem Verständnis dieses Themas beitrugen, ist kaum zu ermessen. Sie haben mich in wunderbarer Weise bei meinem Lehren und Schreiben unterstützt: Phillip Aranow, dessen Energie und leitende Inspiration das Institut vor seinem unzeitigen Tod ins Leben rief, und die Mitglieder des Vorstandes Paul Fulton, Trudy Goodman, Sara Lazar, Bill Morgan, Stephanie Morgan, Susan Morgan, Andrew Olendzki, Tom Pedulla, Susan M. Pollak, Charles Styron und Janet Surrey. Alle diese Menschen trugen ihre einzigartigen Sichtweisen und ihr eigenes fachliches Können und Wissen bei, und besonders Christopher Germer, der den Verlag The Guilford Press anregte, mich aufzufordern, dieses Buch zu schreiben, und mich ermutigt hat, diese Einladung anzunehmen.

Dafür, dass sie mich über Achtsamkeitspraxis unterrichtet und mir geholfen haben, ihr transformatives Potential zu verstehen, möchte ich allen Lehrern danken, von denen ich lernen durfte, besonders seiner Heiligkeit, dem Dalai Lama, Jack Kornfield, Joseph Goldstein, Sharon Salzberg, Chögyam Trungpa, Thich Nhat Hanh, Shunryu Suzuki, Ram Das, Pema Chödrön, Tara Bach, Surya Das und Larry Rosenberg. Ich möchte auch einigen der Pioniere danken, die unser Verständnis der Praktiken und Übungen der Achtsamkeit, und wie sie sowohl bei Alltagsproblemen wie auch bei ernsteren Störungen helfen können, vorangebracht haben, darunter Jon Kabat-Zinn, Marsha Linehan, Zindel Segal, Steven Hayes, Alan Marlatt, Liz Roemer, Susan Orsillo, Jack Engler, Daniel Goleman, Daniel Siegel, Richard Davidson, Mark Epstein, Barry Magid und Jeffrey Rubin.

Mehr in meiner Nähe möchte ich allen meinen Lehrern, Freunden, Studenten und Kollegen an der Graduate School of Applied and Professional Psychology an der Rutgers University, der Harvard Medical School/Cambridge Health Alliance, dem Cambridge Youth Guidance Center und dem South Shore Counseling Center dafür danken, dass sie mir geholfen haben, etwas über Klinische Psychologie zu lernen, neben all den Patienten, die mir viele Jahre lang ihre Sorgen anvertraut und mich so viel über menschliches Leid und menschliches Glück gelehrt haben. Ich möchte ferner meinen Kollegen danken, die mir Gelegenheit gegeben haben, viele der Ideen in diesem Buch dadurch zu entwickeln, dass ich andere lehren konnte, darunter Ruth Buczynski, Richard Fields, Rob Guerette, Gerry Piaget, Judy Reiner Platt und Rich Simon.

Für ihre enthusiastische und zuverlässige Unterstützung bei der Gestaltung dieses Buches und Begleitung bis zu seiner Vollendung möchte ich allen bei The Guilford Press danken, besonders meinen Lektoren Chris Benton und Kitty Moore. Es war ein Privileg und ein Genuss, mit Profis mit ihrer Erfahrung, Intelligenz und psychologischer Kennerschaft zu arbeiten, die auch authentisch freundliche Menschen mit sehr viel Sinn für Humor sind.

Schließlich stehe ich in der Schuld meiner Freunde und meiner Familie, die mich mein Leben lang und besonders bei diesem Projekt unterstützt haben. Es gibt hier nicht den Raum, alle zu erwähnen, aber ich möchte besonders meinen Eltern, Sol und Claire Siegel, dafür danken, dass sie

dafür gesorgt haben, dass ich in meiner Kindheit in einem liebevollen, unterstützenden Zuhause ein Fundament bekam und dass ich mir ihrer Liebe und Anteilnahme bis heute immer sicher sein konnte. Ich möchte meinem Bruder Dan Siegel für seine stetige Begleitung und Freundschaft und meinen Töchtern Alexandra und Julia Siegel für ihre Liebe, ihr Verständnis und ihre Ermutigung danken.

Am meisten verdanke ich meiner Frau, Gina Arons, die mich ermutigt hat, dieses Projekt anzugehen, obwohl sie sehr gut wusste, worauf sie damit verzichten würde. Sie war während der ganzen Zeit der Arbeit an diesem Projekt mit liebevoller Unterstützung anwesend, mit praktischem und editorialem Beistand, mit Essen, mit Toleranz für meine emotionalen Höhen und Tiefen, mit Geduld, wenn sie darauf wartete, dass ich von zahllosen Stunden vor dem Computer wieder auftauchte, und mit unzähligen anderen Opfern, die mit einem weiteren Buchprojekt verbunden waren.



TEIL 1

Warum Achtsamkeit wichtig ist

1 Das Leben ist schwer, für alle

Stellen Sie sich manchmal die Frage: „Warum ist mein Leben so schwer?“? Ich frage mich das oft. Verglichen mit der überwältigenden Mehrheit der sechs Milliarden Menschen auf dem Planeten, habe ich es ziemlich gut gehabt. Gute Eltern, bisher keine wirklich ernsthaften Krankheiten, reichlich Nahrung und ein Zuhause, eine Frau und Kinder, die mich lieben, anteilnehmende, liebevolle Freunde und sogar einen interessanten Beruf. Doch kein Tag vergeht, ohne dass ich eine Art subtilen oder auch nicht so subtilen Leidens erzeuge:

„Bekomme ich eine Erkältung? Ich möchte wirklich nicht am Wochenende krank sein.“

„Ich hoffe, meine Tochter schreibt heute einen guten Test – nach dem letzten ging es ihr so schlecht.“

„Ich wollte, dieser Stau würde sich auflösen – ich kann nicht wieder zu spät kommen.“

„Wenn ich nur ...“

„Altwerden ist wirklich beschissen. Wer hätte das gedacht.“

Warum füllt sich mein Kopf den ganzen Tag lang mit Gedanken wie diesen? Habe ich schlechte Gene? Vielleicht – aber falls das so ist, geht es anscheinend ziemlich vielen Menschen so.

Emotionales Leiden gibt es in allen Formen und Größen. Wir können uns Sorgen um die Zukunft machen, ärgerlich oder traurig sein, Schuldge-

fühle haben oder Scham empfinden, uns mit körperlichem Schmerz quälen oder einfach gelangweilt oder gestresst sein. Manchmal ist es sehr subtil – wir „fühlen uns nicht so toll“ oder „schlecht drauf“. Ein anderes Mal können wir von Angst, Depression, Süchten oder Abhängigkeiten, Schmerz oder stressbedingten Symptomen so überwältigt sein, dass wir kaum noch funktionieren. Einen beträchtlichen Teil der Zeit ist Menschsein nicht leicht.

Glück ist möglich, aber man muss es wollen

Das Problem kann sein, dass Glück von der Evolution nicht vorgesehen ist. Natürliche Auslese – der Prozess, der die Evolution steuert – begünstigt Anpassungen, die uns helfen, uns erfolgreich zu vermehren. Dies bedeutet, dass wir lange genug überleben, um uns zu paaren, uns einen Partner zu angeln und dann das Überleben unserer Kinder zu unterstützen. Die Kräfte, die die Evolution bestimmen, sind nicht besonders „daran interessiert“, ob wir unser Leben genießen – außer dies steigert unser Potential, zu überleben oder uns zu paaren. Und sie sind nicht wirklich daran interessiert, was mit uns passiert, wenn unsere Jahre der Vermehrung und Aufzucht vorüber sind.

Aber wir machen uns Sorgen. Wenn auch die meisten von uns der Meinung sind, dass das Überleben der Menschheit eine gute Sache ist, wären wir auch gern in der Lage, uns *unseres* Lebens zu freuen, solange wir hier sind. Das scheint nicht zu viel verlangt zu sein.

Doch wir kämpfen. Als klinischer Psychologe hatte ich Einblick in das Leben vieler Menschen, und sie alle finden das Leben schwierig. Natürlich könnte es sein, dass meine Patienten eine ungewöhnliche Gruppe bilden. Suchen denn nicht die Menschen einen Psychotherapeuten auf, die Probleme haben? Daran ist zwar etwas Wahres, aber ich habe den Verdacht, dass die meisten von ihnen eigentlich nicht mehr leiden als die, die nicht in Therapie sind – sie sind nur motivierter und eher in der Lage, etwas daran zu verändern. Dazu kommt, dass alle Freunde, Kollegen und Menschen in meiner Familie, die ich gut gekannt habe – ob sie nun in Therapie waren oder nicht –, das Leben auch emotional schwierig zu finden scheinen.

Was fehlt uns eigentlich? Das Leben ist so beachtlich. Die Welt der Natur und die menschliche Kultur sind so erstaunlich komplex und interessant, und an historischen Maßstäben gemessen leben fast alle Menschen in entwickelten Ländern ein privilegiertes Leben voller Reichtum. Die meisten von uns haben niemals die Tragödien erlebt, von denen die Medien berichten, wie den Verlust der Familie in einer Naturkatastrophe, einen Angriff durch eine feindliche Armee oder einen schrecklichen Unfall, den man knapp überlebt – und doch kennen wir alle ein überraschend hohes Maß an Stress und emotionalem Schmerz.

Hat wirklich unsere Evolution dazu geführt, dass wir *unglücklich* sind? In gewissem Sinn ja. Was bei natürlicher Auslese zählt, ist das Überleben der *Art*. Bestimmte Instinkte und intellektuelle Fähigkeiten, die unserer Art geholfen haben, während der letzten paar Millionen Jahre zu gedeihen, haben für uns als Individuen zu ein paar ziemlich negativen Folgen geführt. Schauen wir uns ein Beispiel aus der Vergangenheit an:

Fred und Wilma waren frühe Individuen der Spezies *Homo sapiens*, die vor etwa 40000 Jahren auf den Ebenen Ostafrikas lebten. Sie hatten seit ihren Vorfahren, dem *Homo erectus*, eine lange Entwicklung zurückgelegt und ein enormes Gehirn entwickelt. Sie mussten tatsächlich allein 400 Kalorien pro Tag zu sich nehmen – ein Fünftel ihrer normalen Nahrung –, um es zu unterhalten. Die Paare nutzten ihr Gehirn, um alle möglichen wunderbaren Sachen zu machen, die ihnen zu überleben halfen: abstrakt denken, ihre Zukunft planen, für Probleme neue Lösungen finden und mit ihren Nachbarn Tauschhandel treiben. Sie waren sogar in der Lage, in ihrer Freizeit Höhlenmalereien anzufertigen und Schmuck aus Stein herzustellen.

Aber nicht alles war gut in der Savanne. Ihr Gehirn machte Fred und Wilma auch Probleme. Sie machten sich Sorgen wegen Nashörnern und Löwen, beneideten ihre Nachbarn, die eine größere Höhle hatten, und stritten darüber, wer an heißen Tagen das Wasser heranschleppen sollte. Wenn es kalt und regnerisch war, wurden sie beide leicht gereizt und erinnerten sich daran, wie viel lieber sie die Sonne hatten. Sie bemerkten die Veränderungen um sich herum, machten sich Sorgen, wenn es nicht so viele Früchte an den Bäumen, nicht so viele Wurzeln zum Essen oder Insektenlarven – eine Lieblingsleckerei – als Snack zwischendurch gab.

Wenn Nachbarn krank wurden oder starben, waren sie verzweifelt, da sie merkten, dass ihnen das auch passieren konnte. Manchmal regte Wilma sich auf, wenn Fred nach anderen Frauen schaute. Dann wollte sie keinen Sex mit ihm haben – was dann *ihn* aufregte. Manchmal dachten beide an ihren Hund, der von den Hyänen gefressen worden war. Und ganz schlimm ging es ihnen immer, wenn ihr Sohn von dem tyrannischen Kerl von der anderen Seite des Hügels verletzt wurde.

Auch wenn alles gut ging, kamen ihnen Gedanken an das, was in der Vergangenheit schiefgegangen war oder was ihnen in der Zukunft zustoßen könnte. Fred und Wilma überlebten ziemlich gut, und die Chancen ihres Sohnes waren groß, es auch zu schaffen, aber es gab doch eine Menge, was sie bedrückte.

In mancher Hinsicht haben sich die Dinge in den letzten 40000 Jahren nicht sehr verändert. Unser Gehirn – so wunderbar es ist – macht uns weiter zu schaffen. Glücklicherweise haben uns aber ein paar derselben Eigenschaften, die unseren Vorfahren zu überleben geholfen haben, befähigt, wirksame Praktiken zu entwickeln, mit unserem problematischen, manchmal lästigen Gehirn umzugehen und unser Glück zu fördern. Zum Glück haben sich diese Techniken seit Freds und Wilmas Zeiten sehr entwickelt.

Achtsamkeit: Ein Gegenmittel

Achtsamkeit ist eine dieser Praktiken. Sie entwickelte sich im Verlaufe Tausender von Jahren kultureller Evolution als ein Mittel gegen die natürlichen Gewohnheiten unseres Herzens und unseres Denkens, die das Leben schwieriger machen, als es sein muss. Achtsamkeit ist eine besondere innere Haltung gegenüber Erfahrung oder eine Weise, sich zum Leben zu verhalten, die verheißt, sowohl unser Leiden zu verringern als auch unser Leben reich und sinnvoll zu machen. Sie tut das, indem sie uns auf unsere Erfahrung in jedem einzelnen Moment einstimmt und uns unmittelbare Einsicht vermittelt, wie wir in unserem Inneren, in unserem Denken, unnötiges Leiden erzeugen.

Wenn wir mit unseren Vorstellungen und Gedanken in Sorge darüber verfallen, angegriffen zu werden oder nichts mehr zu essen zu haben, hilft uns Praxis von Achtsamkeit, zu der relativen Sicherheit des gegenwärtigen Moments zurückzugelangen. Wenn wir in unserer Vorstellung oder in unserem Denken neidvolle oder von Konkurrenzgefühlen motivierte Vergleiche mit Ehemann, Frau oder Zuhause unserer Nachbarn anstellen, hilft uns Achtsamkeit sehen, dass dies nur Symbole sind und dass kein dauerhafter Sieg möglich ist. Wenn wir innerlich gegen die Hitze oder die Kälte protestieren, hilft uns Achtsamkeit zu erkennen, dass es eigentlich dieses Protestieren ist – nicht die Temperatur an sich –, was unser Leiden verursacht. Sogar wenn Krankheit oder Tod uns oder die Menschen, die uns nahestehen, heimsuchen, hilft uns Achtsamkeit, die natürliche Ordnung zu verstehen und anzunehmen. Indem sie uns helfen, genau zu beobachten, wie wir unser eigenes Leiden selbst erzeugen oder herstellen, lehren uns Achtsamkeitsübungen, wie wir unsere schmerzhaften mentalen Gewohnheiten loslassen und sie durch nützliche ersetzen können.

Verschiedene Kulturen haben ihre eigenen Weisen entwickelt, Achtsamkeit zu kultivieren, die alle von besonderen philosophischen oder religiösen Sichtweisen geformt waren. Trotz unterschiedlicher Ansätze entwickelten sich alle diese Praktiken, um mit psychischen Schwierigkeiten umzugehen, die denen ähneln, mit denen wir heute konfrontiert sind. Im Osten entwickelte sich Achtsamkeit in hinduistischen, buddhistischen, taoistischen und anderen Traditionen als Bestandteil von Yoga- und Meditationspraktiken, die dazu bestimmt waren, den Geist von ungesunden Gewohnheiten zu befreien. Im Westen ist Achtsamkeit ein Element in vielen jüdischen, christlichen, islamischen und indianischen Praktiken, die spirituellem Wachstum dienen. Weltliche Künstler, Athleten, Schriftsteller und andere haben ebenfalls Techniken entwickelt – zu denen Achtsamkeit gehört –, um „den Kopf zu klären“ und ihre Arbeit zu erleichtern. Während einige dieser Praktiken exotische Formen annehmen, sind andere sehr einfach und praktisch.

Seit etwa einem Jahrzehnt entdecken Forscher und Praktiker auf dem Gebiet psychischer Gesundheit, dass uralte wie moderne Achtsamkeitspraktiken für die Linderung praktisch aller Arten psychischen Leidens sehr vielversprechend sind – von Alltags Sorgen, Unzufriedenheit und neurotischen

Gewohnheiten bis zu ernsteren Problemen mit Angst, Depression, Sucht und verwandten Erkrankungen. Sie erwiesen sich sogar als nützlich für die Verbesserung von Liebes-, Eltern-Kind- und anderen zwischenmenschlichen Beziehungen und sie fördern ganz allgemein das Wohlbefinden im Ganzen. Forschung und klinische Praxis fangen an zu belegen und wissenschaftlich zu beweisen, was in alten Kulturen schon lange verkündet wurde – dass Achtsamkeit Einsicht in das verschafft, was unser Leiden verursacht, und wirksame Möglichkeiten bietet, es zu erleichtern. Zu unserem Glück ist es eine Fertigkeit, die von fast jedem gelernt werden kann.

Glücklicherweise gibt es auch Möglichkeiten und Weisen, wie man Achtsamkeit ohne großen zeitlichen Aufwand kultivieren kann. Man kann Achtsamkeit wirklich entwickeln lernen, während man normalen alltäglichen Aktivitäten wie Gehen, Autofahren, Duschen und Abwaschen nachgeht. Wenn man aber auch regelmäßige Zeiten für formale Praxis von Achtsamkeit erübrigen kann, ist es möglich, dass man sich wirklich weniger unter Druck und besser in der Lage fühlt, mit Verpflichtungen umzugehen, wenn man in seinem Denken klarer und der Körper weniger gestresst wird.

Dieses Buch wird Ihnen zeigen, wie Sie Achtsamkeit bei Ihren alltäglichen Tätigkeiten kultivieren und wie Sie sie durch ein Programm formaler Übungen schrittweise entwickeln können. Auf die eine wie auf die andere Weise wird Lernen von Achtsamkeit Ihnen helfen, gute Zeiten und Momente reicher zu machen und effektiver mit schlechten zu arbeiten.

Um zu verstehen, wie Achtsamkeit so nützlich sein kann, müssen Sie ein bisschen mehr verstehen, warum das Leben, wie wir es normalerweise leben, so schwer sein kann. Beginnen wir mit dem Offensichtlichen.

Unsere Prognose ist schrecklich

In den Workshops über Achtsamkeit und Psychotherapie, die ich für Menschen anbiete, die auf dem Gebiet psychischer Gesundheit arbeiten, frage ich die Gruppe manchmal: „Wer von Ihnen wird sterben?“ Es meldet sich nie mehr als die Hälfte. Alles verändert sich, und alles, was ge-

boren wurde, stirbt. Wir wissen das, aber wir möchten nicht daran denken. Ein großer Zenmeister, der für seine Weisheit bekannt war, wurde einmal gefragt: „Was ist das Bemerkenswerteste, was Du in all den Jahren der Meditation und des Studiums gelernt hast?“ Er antwortete: „Das Bemerkenswerteste ist, dass wir alle sterben werden, aber jeden Tag so leben, als wäre es nicht so.“

Er rührte an etwas ganz Wichtiges. Tatsächlich können wir viel von unserem emotionalen Leiden verstehen, wenn wir uns anschauen, wie wir auf die Veränderung von Dingen reagieren:

„Ich will meinen Schnuller nicht hergeben.“

„Ich möchte nicht auf den Topf gehen – ich mag meine Windeln.“

„Ich will nicht zur Schule gehen.“

Unser Widerstand gegen Veränderung beginnt sehr früh in unserem Leben und setzt sich mit jedem folgenden Übergang fort – Umziehen, Freunde und Menschen verlieren, die einem nahestehen, Veränderung von Rollen im Leben. Wer möchte wirklich erwachsen werden und einen Kleinbus fahren? Bei der Abfahrt meiner beiden Zwillingstöchter zu ihrem College habe ich geweint. Warum mussten sie nach all der Mühe und nach so vielen gemeinsamen intimen Momenten von uns wegziehen? (Meine Frau meinte, dass die Alternative – wenn sie emotional oder intellektuell nicht in der Lage wären, das College zu besuchen – vielleicht noch schlimmer wäre.) Wenn ich in die Zukunft schaue, sagt mir etwas, dass ich nicht besonders begeistert sein werde, wenn es einmal soweit ist, in eine Einrichtung für betreutes Wohnen umzuziehen, oder wenn ich mich von dieser Welt ganz verabschiede.

Widerstand gegen diese unvermeidlichen Veränderungen ist für uns die Ursache von beträchtlichem Leid. Judith Viorst hat ein bahnbrechendes Buch mit dem Titel *Necessary Losses* geschrieben,¹ das viele Psychotherapeuten in den 80er Jahren gelesen haben und das erklärt, dass das *meiste* dessen, was uns unglücklich macht, mit der Schwierigkeit zu tun hat, mit der Unvermeidlichkeit von Veränderung umzugehen. Dies passt mit Sicherheit zu meiner Erfahrung – persönlich wie in meinem Beruf. Könnte das auch für Sie gelten?

**Bestandsaufnahme zum Thema
Widerstand gegen Veränderung**

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und fertigen Sie unten zwei kurze Listen an. Listen Sie erst ein paar der emotional schwierigeren Veränderungen auf, zu denen es im Laufe Ihres Lebens gekommen ist – die, die Ihnen wirklich nicht willkommen waren. Listen Sie dann die paar Veränderungen in jüngster Zeit auf – gleich wie geringfügig –, bei denen Sie Ihren Widerstand wahrgenommen haben.

Dann notieren Sie neben jedem Punkt, welche Emotionen die Veränderung zu der Zeit ausgelöst hat.

Schwierigste Veränderungen

*Meine emotionale Reaktion
auf jede dieser Veränderungen*

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

*Jüngste unwillkommene
Veränderungen*

*Meine emotionale Reaktion
auf jede dieser Veränderungen*

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

Vielleicht haben Sie festgestellt, dass Ihr Leben voller unwillkommener Veränderungen, großer wie kleiner, gewesen ist. Vielleicht haben die Linien nicht gereicht. Haben die Veränderungen, die Ihnen eingefallen sind, etwas gemeinsam? Kamen ähnliche Emotionen als Reaktion auf sie auf? Da wir alle manche Veränderungen leichter als andere finden, kann die Antwort auf diese Fragen Hinweise darauf enthalten, welche Sie am schwierigsten finden und welche Gefühle am häufigsten auftreten. Diese Hinweise werden Ihnen später helfen, die Achtsamkeitsübungen zu wählen, die Ihren Bedürfnissen am besten entsprechen.

Süchtig nach Lust und Angenehem

Haben Sie sich einmal gefragt, warum Doughnuts so unwiderstehlich sind? Ernährungswissenschaftler vermuten, dass wir von Doughnuts – trotz ihrer tödlichen biologischen Wirkung – so angezogen sind, weil der Geschmack von Süßem und Fettigem damit assoziiert war, dringend benötigte Nährstoffe zu bekommen, als Nahrung sowohl natürlich als auch knapp war. Es ist keine Überraschung, dass wir die Anlagen haben, diese Dinge zu genießen, die uns historisch geholfen haben, zu überleben und uns fortzupflanzen. Aus demselben Grund, aus dem unsere Autos von selbst den Doughnut-Laden anzusteuern scheinen, gefallen uns Liebe, Sex und angenehme Temperaturen. Und wir tun alles, was wir können, um Schmerz und Unangenehmes zu vermeiden. Diese Empfindungen werden allgemein mit Schaden für den Körper assoziiert: Es ist sowohl unangenehm als auch gefährlich, wenn man eine Hand zu nahe an das Feuer hält, wenn man von einem Säbelzahniger gebissen wird oder im Schnee vor Kälte erstarbt.

Das Problem ist, dass unsere wunderbar adaptive Tendenz, Lust zu suchen und Schmerz zu vermeiden, zwar toll für unser kollektives Überleben ist, uns aber den ganzen Tag darauf festlegt, um der Lust willen einzukaufen und vor Schmerz wegzulaufen. Der Speizes geht es prächtig, aber als Individuen leben wir jeden Tag unter dauerndem Stress. Zusätzlich zu der Unvermeidlichkeit von Veränderung und Verlust haben wir hier also eine andere eingebaute Quelle emotionalen Schmerzes.

Sowohl antike Philosophen als auch moderne Psychologen haben über unsere Neigung, nach Lust zu streben, nachgedacht. Freud beschrieb sie als „Lustprinzip“ und zeigte, dass dieses Prinzip einen großen Teil unseres Verhaltens erklärt. Später beobachteten behavioristische Psychologen, dass wir die Handlungen weiter wiederholen, auf die Belohnungen folgen (was im Allgemeinen als lustvoll erlebt wird). Diese Kräfte spielen bei allem eine Rolle, was wir tun. Unsere ganze Ökonomie dreht sich um das Produzieren und Verkaufen von Waren und Dienstleistungen, die dazu bestimmt sind, uns Lust zu verschaffen.

Leider macht das Lustprinzip es uns auch schwer, einfach nur zu *sein*. In praktisch jedem Moment versuchen wir, unsere Erfahrung anzupassen, versuchen wir, lustvolle Momente festzuhalten und unangenehme zu vermeiden. Dies macht es sehr schwierig, ganz zu entspannen und uns ungezwungen und zufrieden wohlzufühlen. Wir werden wie Goldlöckchen – wir reagieren auf fast alles als zu heiß, zu kalt, zu groß, zu klein, zu hart oder zu weich. Nehmen Sie sich jetzt eine Minute Zeit und schauen Sie auf die vergangenen 24 Stunden zurück. Wie oft waren Sie wirklich zufrieden und haben wertgeschätzt, wie sich Ihr Leben in jedem einzelnen Moment entfaltet? Für die meisten von uns sind diese Momente Ausnahmen – sie ragen in ihrer Erinnerung heraus. Während der übrigen Zeit verfolgen wir rastlos irgendein Ziel und versuchen mit begrenztem Erfolg, Lust zu maximieren und Schmerz oder Unbehagen zu minimieren. Diese Schwierigkeit, wirklich zufrieden zu sein, wird dann durch einen anderen misslichen Zug unseres evolutionären Erbes vergrößert.

Schlauer, als gut für uns ist

Als Menschen haben wir andere Fähigkeiten neben dem Instinkt, nach Lust zu streben und Schmerz zu vermeiden, die uns zu überleben geholfen haben. Es ist auch eine gute Sache. Aber großartig, wie sie sind, unsere Körper sind für das Leben in der Wildnis kümmerlich ausgestattet – wir haben keine scharfen Klauen, großen Zähne oder schnelle Füße. Man stelle sich einfach vor, wir wollten einen Löwen oder Tiger mit Fletschen

der Zähne oder Drohen mit den Klauen verjagen oder ihm durch Weglaufen entkommen. Auch unsere Haut bietet praktisch keinen Schutz und unser Fell ist wahrlich komisch – ein Paar Büschel oben, unter den Achseln und um die Geschlechtsorgane. Unser Gesichtssinn und unser Gehör sind verglichen mit denen anderer Geschöpfe auch nicht so toll, und unser Geruchssinn ist absolut kläglich (man frage nur einen Hund).

Aber hier finden wir einen anderen adaptiven Mechanismus, der so gut zu unserem Überleben passt und der uns oft unglücklich macht. Denken und Planen spielen – wunderbar und nützlich, wie sie sind – eine entscheidende Rolle bei unserem täglichen emotionalen Leiden, weil wir sie – anders als andere Werkzeuge – anscheinend nicht abschalten können, wenn wir sie nicht brauchen. Sie bewirken, dass wir uns weiter um die Zukunft sorgen, das Vergangene bedauern, uns miteinander auf tausenderlei Weise vergleichen, und wir grübeln ewig darüber nach, wie wir die Dinge verbessern können. Dies macht es sehr schwierig, länger als nur kurze Zeit wirklich zufrieden zu sein. Unser ständiges Denken kann es wahrhaft unmöglich machen, aus vollem Herzen eine Mahlzeit zu genießen oder einem Konzert zu lauschen, unserem Kind ganz zuzuhören oder mitten in der Nacht wieder einzuschlafen. Es kann unsere Emotionen auf eine pausenlose Achterbahn schicken, je nachdem, wie unsere Stimmung auf der Grundlage von Gedanken steigt oder sinkt. Einen Tag sind wir klug, attraktiv, populär oder erfolgreich – am nächsten sind wir dumm, hässlich, ungewollt oder Versager. Schon eine oberflächliche Beobachtung, wie wir denken, belegt, dass wir zwanghafte Denker sind.

Wenn Sie den Inhalt Ihrer Gedanken untersuchen, bemerken Sie vielleicht, dass es bei vielen von ihnen um die Vergangenheit oder die Zukunft geht und mit Wünschen zu tun hat, Lust zu steigern und Schmerz zu verringern.

Zum Beispiel sitze ich in diesem Moment, während ich dies schreibe, in einem Flugzeug, das sehr früh am Morgen gestartet ist. Bevor ich das Flugzeug bestieg, habe ich überlegt, ob ich ein Granola-Yoghurt-Parfait zu mir nehmen sollte. mmmh, 400 Kalorien – das ist eine Menge. Aber wenn ich im Flugzeug Hunger bekomme? Denk daran, normalerweise servieren sie auf solchen Flügen kein Essen mehr.

Denken anhalten

Ich möchte, dass Sie in diesem Moment ein kleines Experiment ausprobieren. *Schließen Sie etwa eine Minute lang Ihre Augen und halten Sie Ihre Gedanken an. Schauen Sie, ob Sie vermeiden können, dass sich Worte in Ihrem Kopf bilden.* (Bitte mögen Sie nicht ... tun Sie dies, bevor Sie weiterlesen.)

Was ist passiert? Die meisten Menschen machen die Erfahrung, dass sie nicht länger als ein paar Sekunden aufhören können zu denken.

Jetzt schreiben Sie ein paar der Gedanken auf, die Ihnen gekommen sind.

Als ich dann im Flugzeug saß, fragte ich mich: „Soll ich ein bisschen schlafen oder soll ich schreiben? Ich bin ziemlich müde. Werde ich erschöpft sein, wenn ich nicht schlafe? Aber vielleicht fühle ich mich besser, wenn ich mit dem Buch vorankomme.“ (Bisher hat diese Vorstellung die Oberhand.) Dies sind alles vollkommen vernünftige Gedanken. Das Problem ist, dass meine Gedanken, wenn ich die Augen schließe, um ein paar Minuten auszuruhen, nicht aufhören. Ich plane innerlich weiter, wie Lust maximiert und Schmerz minimiert werden kann, außer ich habe das Glück und schlafe ein.

Den größten Teil unseres Lebens leben wir so – in Gedanken verloren – und denken häufiger über das Leben nach, als dass wir es leben. Aber dass wir den Reichtum des Lebens in jedem einzelnen Moment verpassen, ist nicht unser größtes Problem. Leider machen uns unsere Gedanken häufig unglücklich. Wir sind alle für eine Art *Krankheit des Denkens* anfällig. In unserem Versuch, sicherzustellen, dass wir uns gut fühlen, denken wir an alle möglichen Entwicklungen, die zur Folge haben könnten, dass wir uns schlecht fühlen. Auch wenn das manchmal hilfreich ist, erzeugt das genauso oft unnötiges Leiden, da jeder negative antizipatorische Gedanke mit ein bisschen Spannung oder schmerzhaftem Gefühl verbunden ist.

Die Anzahl der mindestens leicht negativen Gedanken, die im Laufe eines Tages entstehen, ist außerordentlich groß – sogar an guten Tagen.

Bestandsaufnahme negativer Gedanken

Nehmen Sie sich jetzt einen Moment Zeit und schauen Sie auf die Gedanken zurück, die Ihnen heute bisher durch den Kopf gegangen sind. Versuchen Sie, alle aufzuschreiben, die unangenehm waren oder mit Sorgen zu tun hatten (vielleicht brauchen Sie einen Moment, um sich zu erinnern – wir versuchen manchmal, solche Gedanken zu vergessen).

Was haben Sie gefunden? Haben Sie mit Ihrem Denken aktiv daran gearbeitet, Unglück abzuwenden, indem es alle schlechten Dinge antizipiert hat, die Ihnen oder denen, die Ihnen nahestehen, zustoßen könnten?

Damit Sie sich hierbei nicht so allein fühlen, nenne ich Ihnen als Beispiel meine Ergebnisse bei dieser kleinen Übung. Im Moment bin ich in einem anderen Flugzeug und bearbeite dieses Kapitel, nachdem ich meine Tochter am Elternwochenende an ihrem College besucht habe. Angefangen bei den jüngsten Gedanken, gehe ich in meiner Erinnerung zurück. Dies hier sind die Hits unter meinen negativen Gedanken allein aus der letzten Stunde:

- Was, wenn der Kerl vor mir seinen Sitz zurückstellt – wird dann mein Laptop beschädigt?
- Mein Kopf tut ein bisschen weh – ich hoffe, ich bekomme keine Kopfschmerzen.
- Hat der Pilot die Landeklappen ausgefahren? Ich habe gerade gelesen, dass Piloten in den vergangenen acht Jahren fünfundfünfzig Mal vergessen haben, das zu tun – was vor Kurzem in Spanien zu einem verhängnisvollen Unfall geführt hat.
- Ich frage mich, ob es dazu kommt, dass ich meine Tochter noch einmal im College besuche – sie ist jetzt im zweiten Studienjahr und kommt sich jetzt vielleicht ein bisschen zu alt dafür vor, dass ich sie an einem anderen Elternwochenende besuche.
- Verflixt – *wieder* hat gerade ein Patient nur 24 Stunden vor seinem Termin abgesagt. Ich wette, es ist zu spät, um ihn an jemand anders zu vergeben, und finanziell sieht es nicht gut aus.
- Ich hoffe, meine Tochter entscheidet sich richtig bei der Wahl ihres Hauptfachs – ist sie wirklich an dem Fach interessiert oder entscheidet sie sich nur dafür, weil sie meint, sie sollte das tun?

Und dies ist ein guter Tag!

Unser Leben herausfiltern

Indem wir ständig denken und versuchen, Lust zu maximieren und Schmerz zu minimieren, filtern wir viel von dem potentiellen Reichtum des Lebens heraus. Wir tendieren zu Dingen, die wir mögen, versuchen zu vermeiden, was wir nicht mögen, und ignorieren die Dinge, gegenüber denen wir keine starken Gefühle in der einen oder anderen Richtung haben. Dieses unaufhörliche Verfolgen von Zielen macht es schwer, die Fülle der Welt zu genießen – und leicht, wichtige Informationen zu verpassen.

Wenn ich die Straße hinuntergehe, kann es ein, dass ich weit genug aus meinen Gedanken herauskomme, um Menschen wahrzunehmen, die ich attraktiv finde (wie süße kleine Kinder oder schöne Frauen). Es könnte sein, dass ich auch Menschen wahrnehme, die ich bedrohlich finde – entweder weil sie mich an meine Vergänglichkeit oder Verletzlichkeit erinnern (wie sehr alte oder behinderte Menschen) oder weil ich Angst habe, sie könnten mich verletzen (wie jemanden, der zu einer Jugendbande gehört). Im Grunde ignoriere ich alle anderen. In gewissem Sinn sind wir immer beim Einkaufen, beim Shopping – entweder geht es buchstäblich um Waren oder Dienstleistungen, von denen wir uns vorstellen, dass sie uns glücklich machen, oder im übertragenen Sinn, nämlich um attraktive Sinneswahrnehmungen: Dinge, die wir sehen, hören, schmecken oder mit anderen Sinnen wahrnehmen. Damit engen wir unseren Fokus ein, und das hat zur Folge, dass wir eine Menge verpassen.

Bei der einfachen Übung auf der nächsten Seite können Sie die Tendenz unseres Denkens beobachten, alles, was uns begegnet, als angenehm, unangenehm oder neutral zu bewerten und zum Angenehmen zu neigen, während wir uns von dem Unangenehmen zurückziehen. Schauen Sie sich diese Tendenz jetzt einmal an.

Wenn Sie aufmerksam sind, werden Sie nicht lange brauchen, eine Spalte zu füllen. In unserem Inneren bewerten wir ständig unsere Umwelt und stellen fest, was uns Lust oder Schmerz bringen könnte, und alles andere beachten wir nicht.

Dies hat seinen Preis. Wir können das Problem deutlich sehen, wenn wir reisen. Haben Sie einmal eine neue Gegend oder ein neues Land mit einer Liste der Orte besucht, die Sie „sehen müssen“ – was Sie wirklich machen möchten –, für die Sie aber keine Zeit haben?

Anziehung/Abneigung: Eine Bilanz

Am leichtesten macht man dies, wenn man einen Spaziergang macht oder wenn man Lebensmittel oder etwas anderes einkauft. Nehmen Sie einen kleinen Notizblock oder ein Heft mit. Legen Sie zwei Spalten mit den Überschriften „Anziehung“ und „Ablehnung“ an. Jedes Mal, wenn Sie etwas sehen, was Ihnen gefällt oder was Sie attraktiv finden, machen Sie einen Strich in der Spalte mit der Überschrift „Anziehung“. Jedes Mal, wenn Sie etwas sehen, was Sie nicht mögen oder was Sie unattraktiv finden, machen Sie einen Strich in der Spalte „Abneigung“. Achten Sie bei jedem Impuls auf das Gefühl, das Angenehme festhalten und das Unangenehme wegdrängen zu wollen. Schauen Sie, wie lange es dauert, bis eine Spalte voll ist.

Während wir von Ort zu Ort jagen, sind wir mit unserem Denken darauf fokussiert, unsere Lust zu maximieren und die Enttäuschung zu vermeiden, etwas zu verpassen. Aber in diesem Prozess versäumen wir es, die kleinen Dinge wahrzunehmen – den Jungen im Park, den Händler, der Obst verkauft, den Mann, der die Lotterielose anbietet. Erfahrene Reisende lernen, dass dieser Ansatz, der zielorientiert und auf Lust ausgerichtet ist, eigentlich weniger interessant und erfüllend ist, als sich Zeit zu nehmen, um einfach in einer neuen Umgebung zu *sein* und dabei auf die zufälligen Anblicke, Gerüche und Geräusche zu achten. Dasselbe stellt sich für das tägliche Leben als wahr heraus, aber den meisten von uns fällt es schwer, ihr Streben nach Lust und ihre Zielorientierung lange genug zu entspannen und loszulassen, um dies wertschätzen zu können.

Und es geht nicht nur darum, dass wir den Reichtum der Welt verpassen. Es kann passieren, dass wir über eine Bordsteinkante stolpern und uns einen Knöchel verstauchen, während wir jemand Attraktivem hinterherschauen, oder geistesabwesend eine Autobahnausfahrt verpassen, während wir über das Wochenende phantasieren. Kennen Sie von sich, dass Sie nervös, traurig oder gereizt sind und nicht wissen, warum? Es kann an Emotionen liegen, die mit etwas damit zu tun haben, was zuvor passiert ist – als Sie zu sehr

damit beschäftigt waren, ein Ziel zu verfolgen, statt Ihre Gefühle wahrzunehmen. Vielleicht haben Sie eine Reue, weil Sie mit Ihrer To-do-Liste beschäftigt waren und Ihrem Sohn nicht richtig zugehört haben, als er Ihnen etwas Wichtiges erzählt hat. Oder vielleicht haben Sie noch einen gewissen Groll von einem Moment her, als Sie – konzentriert auf ein wichtiges Ziel – die Tatsache übergangen, dass Ihr Chef Sie grob angedreht hat.

Während wir achtlos die Myriaden Ziele verfolgen, die in das Gewebe unseres täglichen Lebens eingeflochten sind, kann es sein, dass wir einfache, wichtige Dinge versäumen oder verpassen, die hier und jetzt passieren – wie die Bordsteinkante, die Ausfahrt oder andere Menschen. Und indem wir uns von wichtigen Emotionen ablenken, macht uns die Achtlosigkeit für uns selbst für Probleme wie Angst, Depression und Suchtverhalten anfällig.

Alles muss vergehen

Da sich alles verändert und wir unablässig darüber nachdenken, wie wir Lust maximieren und Schmerz minimieren können, ist es kein Wunder, dass wir das Leben schwierig finden. Gleich was wir tun, Lust wird vergehen und Schmerz zurückkehren (natürlich vergeht auch der Schmerz und Lust kommt wieder – wir werden das später besprechen). Als intelligente Geschöpfe lernen wir bald, dass alles vergänglich ist. Dieses Wissen bewirkt ein durchdringendes, überall vorhandenes Gefühl von Unzufriedenheit. Sogar in den angenehmsten Momenten sind wir uns bewusst, dass sie enden werden. Bald ist das Eis, das wir in der Hand haben, aufgezehrt, das Sommerlager ist vorbei und unser Freund oder unsere Freundin werden abreisen. Beim nächsten Test bekommen wir vielleicht kein „Sehr gut“, unser Arbeitsplatz kann gestrichen werden. Kindern wird irgendwann klar, dass ihre Eltern sterben werden. Die meisten von uns haben Angst davor, kein Geld mehr zu haben, krank zu werden oder selbst zu sterben. Wenn wir einmal wahrnehmen, dass alle Dinge wirklich vergehen müssen, wird das Lustprinzip – kombiniert mit unaufhörlichem Denken – zu einem wirklichen Problem. Einer meiner Patienten fand das während eines Urlaubs heraus, den er sehr nötig hatte.

Alex war als Leiter einer erfolgreichen Import-Export-Firma ein sehr beschäftigter, überlasteter Mann. Seine Arbeit war mit viel Stress verbunden, aber sie gefiel ihm, und er nahm sich selten frei, denn er hatte Angst, ohne ihn ginge es drunter und drüber. Nach monatelangen Überredungsversuchen vonseiten seiner Frau machte er schließlich den Sprung und plante eine Woche Urlaub in der Karibik. Er informierte sich gründlich, denn er wollte die richtige Insel aussuchen, damit seine Frau glücklich wäre.

Als der Tag der Abreise kam, stand Alex unter Stress. Er war nervös, weil er unerledigte Arbeit zurückließ und unsicher war, ob er den richtigen Urlaubsort gewählt hatte. Aber es fing an, ihm besser zu gehen, als sie bei ihrem Hotel ankamen. Der Strand und das Meer waren schön, und seiner Frau gefiel der Ort wirklich.

Die ersten Tage waren aufregend. Sie entdeckten alle möglichen neuen Genüsse und freuten sich auf mehr. „Das wird schön sein, in dem Restaurant essen zu gehen.“ „Wir sollten die Tauchtour machen.“ Aber bald merkte Alex, dass eine Woche nicht sehr lang ist. Am dritten Tag dachte er: „Verdammt – fast die Hälfte ist schon vorbei – wir werden nie die Zeit haben, diesen Ort wirklich voll zu genießen.“ Die letzten Tage waren noch schön, aber gefärbt von Unruhe. Als es regnete, wurde Alex sehr unruhig, weil sie nur noch so wenig Zeit hatten. Gedanken an Arbeit machten sich immer mehr breit.

Diese Reise machte Alex bewusst, dass er eine Veränderung seiner inneren Haltung brauchte. Auch wenn die Karibik toll war, konnte er sie nicht voll genießen, da er wusste, dass er bald würde abreisen müssen.

Die meisten von uns erleben Alex' Problem ständig in irgendeiner Form. Wer hat sich nicht schon einmal auf das Wochenende gefreut und ist dann unruhig geworden, als der Sonntag kam? Und an das große Ende zu denken ist so schmerzhaft, dass wir normalerweise versuchen, es vollständig aus unserem Bewusstsein auszublenden.

Ein altes Problem

Achtsamkeitsübungen wurden entwickelt, um mit diesem Dilemma umzugehen. Eigentlich geht es bei der zentralen Legende der buddhistischen Tradition um das Problem der Begegnung des Lustprinzips mit der Realität der Vergänglichkeit.

Die Geschichte geht ungefähr so: Es wird erzählt, dass der historische Buddha als Prinz in einem kleinen Königreich geboren wurde, das im heutigen Nepal lag. Dem Brauch der damaligen Zeit entsprechend ließ der Vater Brahmanen kommen, um das neugeborene Baby zu begutachten. Statt auf den Apgar-Wert der heutigen Kinderärzte schauten die Priester nach den 32 Zeichen der Größe – und fanden sie. Dies bedeutete, dass dem Prinzen bestimmt war, entweder ein großer weltlicher Führer oder ein großer spiritueller Lehrer zu werden. Da der König wie viele Väter wollte, dass sein Sohn seinen Fußstapfen folgen sollte, suchte er zu verhindern, dass er sich für spirituelle Dinge interessierte. Deshalb hielt er ihn in den Anlagen des Palastes eingeschlossen, wo er von schönen Dingen umgeben war. Der Gedanke dahinter war, dass sein Sohn, wenn er keinen Schmerz und kein Leid erlebte oder miterlebte, auch nicht motiviert sein würde, ein spiritueller Lehrer zu werden.

Bei den seltenen Gelegenheiten, wenn der Prinz den Palast verließ, sorgte der König dafür, dass störende, beunruhigende Dinge außer Sichtweite blieben – wie man das heutzutage macht, wenn in einer Stadt die Olympischen Spiele ausgetragen werden. Als der Prinz älter wurde, wurde er jedoch unruhig und neugierig, und eines Tages überzeugte er den Fahrer seines Wagens, mit ihm einen unerlaubten Ausflug außerhalb der Tore des Palastes zu unternehmen. Es wird erzählt, dass der junge Mann auf dieser Ausfahrt einen alten Menschen sah. Er fragte seinen Fahrer: „Was ist das?“

„Das Alter“, antwortete sein Fahrer.

„Und mit wem passiert das?“ fragte der Prinz.

„Den Glücklichen“, antwortete sein Fahrer.

Verstört durch diese Entdeckung kehrte er in den Palast zurück. Auf einer zweiten unerlaubten Fahrt sahen sie einen kranken Mann. „Was ist das?“ fragte der Prinz.

Der Fahrer antwortete: „Krankheit.“

„Und mit wem passiert das?“ fragte der Prinz.

„Irgendwann einmal fast jedem.“

Auf einer dritten Ausfahrt sahen sie eine Leiche. „Was ist das?“

„Der Tod.“

„Und mit wem passiert das?“

„Jedem, fürchte ich.“

Jetzt war der Prinz wirklich erschüttert und noch mehr motiviert, die Welt kennenzulernen. Er überzeugte also seinen Fahrer, noch einmal mit ihm einen Ausflug außerhalb des Palastes zu machen. Sie begegneten einem wandernden spirituellen Sucher (von denen gab es zu der Zeit viele in dem Königreich). „Was ist das?“ fragte der Prinz.

„Jemand versucht herauszufinden, wie man damit umgehen soll, was wir bei unseren früheren Besuchen gesehen haben“, könnte sein Fahrer geantwortet haben.

Das saß. Seine Illusionen waren zerstört, und der Prinz war mit seinem Leben nicht mehr zufrieden. Er musste (wie wir) herausfinden, wie man mit der Realität leben kann.

Unser zentrales Problem ist also, dass Alter (wenn wir Glück haben), Krankheit und Tod unvermeidlich sind. Wenn man dem die Millionen kleiner Enttäuschungen hinzufügt – wenn wir nicht bekommen, was wir wollen –, dann ist klar, dass Schmerz unvermeidlich ist. Da wir die meisten unserer Momente damit verbringen, darüber nachzudenken, wie wir Lust maximieren und Unangenehmes vermeiden können, ist es kein Wunder, dass wir schließlich unzufrieden werden.

Erfolg als Scheitern

Es wird noch schlimmer. Wir scheinen auch daraufhin angelegt zu sein, versuchen zu müssen, unser Selbstwertgefühl zu steigern. Robert Sapolsky ist Neurowissenschaftler an der Stanford University, der die Physiologie von Stress untersucht. Ich habe im Radio ein Interview mit ihm gehört, das Terry Gross mit ihm gemacht hat. Ich erinnere mich, wie er erklärte,

dass er die letzten Jahrzehnte damit verbracht hatte, mit seinen Kollegen in der afrikanischen Savanne in der Vegetation versteckt und getarnt Herden von Pavianen zu beobachten. Die Wissenschaftler warteten auf eine besonders dramatische seifenopernähnliche Interaktion zwischen den Pavianen und betäubten sie dann alle mit anästhetisierenden Pfeilen. Dann entnahmen sie ihnen Blutproben und untersuchten die physiologische Reaktion der Paviane auf Stress.

Terry Gross fragte ihn: „Was haben Sie gelernt?“

„Es ist wirklich sehr komplex und schwer, etwas zu verallgemeinern“, antwortete er.

„Gab es Ergebnisse, die Sie wirklich beeindruckt haben?“

„Ja, wir stießen immer wieder auf eins: *Es ist besonders schlecht für die Gesundheit, wenn man in einer Horde Paviane ein männliches Tier von niedrigem Rang ist.*“

Ja, wir sind keine Paviane. Aber als die „klugen Affen“, die wir sind, ähneln unsere Interessen und Sorgen in beachtlicher Weise denen anderer Primaten. Es ist kein Zufall, dass Kinder in der Grundschule und Mittelschule (die vielleicht unseren affenartigen Vorfahren am nächsten sind) ihre Beleidigungen untereinander als einander „einschätzen“ (ranking) oder als „kritisieren“ (ranking out) anderer Kinder bezeichnen. Als Erwachsene sind wir ein bisschen subtiler.

Vergleichen Sie sich manchmal mit anderen? Kennen Sie Gefühle von Neid oder Überlegenheit? Nehmen Sie manchmal wahr, wer mehr gemocht wird, mehr Geld verdient, das schönere Auto oder Haus besitzt, oder wer attraktiver ist, den begehrenswerteren Partner oder die attraktivere Familie hat, gesünder oder intelligenter ist oder mehr respektiert wird? Die Liste solcher Beispiele ließe sich endlos fortsetzen, und solche Fragen beschäftigen uns während einer beachtlichen Anzahl unserer wachen Momente. Um zu sehen, wie präsent diese Tendenz ist, machen Sie folgendes Experiment:

Kriterien für Ihren Rang

Schreiben Sie die Kriterien auf, die Sie verwenden, um Ihren Rang zu bestimmen. Es kann sein, dass Sie das ein wenig in Verlegenheit bringt, aber es ist auch lehrreich. Listen Sie in ungefährer Reihenfolge der Wichtigkeit nach die Qualitäten auf, die Sie am meisten interessieren, wenn Sie sich mit anderen vergleichen (wie Reichtum, Stärke, Intelligenz, Attraktivität, Großzügigkeit usw.).

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

Wenn Sie Ihre Liste betrachten, sehen Sie vielleicht, dass dies auch die Themen sind, die Sie am meisten unglücklich machen können.

Als Menschen können wir niemals einen wirklich stabilen Rang in unserer sozialen Ordnung erlangen. Das liegt daran, dass unser Geist die bemerkenswerte Fähigkeit besitzt, unsere Situation zu überdenken und zu verändern, wenn wir in unsere Gruppe aufnehmen. Wenn ein intelligentes Mädchen auf der Highschool ist, ist sie stolz, wenn sie besser als ihre gleichaltrigen Mitschüler ist. Aber wenn sie dann auf ein College kommt, ist sie plötzlich enttäuscht, sich in einer neuen Horde in der Mitte wiederzufinden.

Wir bestimmen auch ständig das Niveau an Lust oder dessen, was wir angenehm finden, neu, das wir als „genug“ betrachten. Für junge Erwachsene fühlt es sich als Errungenschaft an, wenn sie sich ihr eigenes Apartment leisten können; ein paar Jahre später „brauchen sie ganz bestimmt“ ein größeres Haus. Die Skala, an der wir unseren Erfolg oder unsere Befriedigung messen, wird ständig neu eingestellt.

Erreichte Ziele

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über ein Ereignis in Ihrem Leben nachzudenken, von dem Sie sich einmal vorgestellt haben, es würde Ihnen ein dauerhaftes Wohlfühl verschaffen. Manchmal sind unsere Ziele klein: Ich möchte nur, dass die Zahnschmerzen weggehen. Alles, was ich brauche, ist, dass mein Kind diese Nacht durchschläft. Ein andermal sind es große Wendepunkte, wie das Erlangen eines bestimmten Abschlusses, die Begegnung mit dem richtigen Menschen, ein guter Job, eine neue Ebene an Wohlstand oder dass man ein Kind bekommt.

-
-
-
-

Notieren Sie ein paar Ziele, auf die Sie sich eine gewisse Zeit lang konzentriert und die Sie dann erreicht haben.

-
-
-

Hat es zu dauerhafter Befriedigung führt, dass Sie Ihre Ziele erreicht haben? Oder haben Sie sich, von Fall zu Fall, an Ihre neue Errungenschaft oder Ebene des Wohlstands gewöhnt und angefangen, nach etwas mehr Ausschau zu halten? Haben Sie sich weiter vorgestellt, dass das Glück irgendwo in der Zukunft liegt? – „Ich kann es nicht erwarten, dass ich mit der Schule fertig bin, dass ich heirate, ein Haus kaufe oder mich pensionieren lasse.“

Ein Patient, mit dem ich vor ein paar Jahren gearbeitet habe, hat mich eine wichtige Lektion gelehrt, wie dies funktioniert. Er hatte gerade sein Erdölunternehmen für 30 Millionen Dollar bar verkauft. Er verwendete immer wieder diesen Ausdruck: „30 Millionen Dollar bar“, und ich stellte mir immer eine Schubkarre voller Scheine vor. Aber er litt unter Depression. Er hatte sein Leben dem internationalen Energieverkauf gewidmet, und jetzt, da er keine Geschäfte mehr machte, war er aufgeschmissen, ohne Sinn oder eine Aufgabe. Da ich eine philosophische Ader habe, fand ich es spannend, mit ihm zu arbeiten. Ich stellte mir vor, dass er an einem entscheidenden Punkt in seinem Leben war, und ich ihm helfen könnte, wichtige menschliche Werte zu entdecken und neuen Sinn in seiner Existenz zu finden.

Wie es oft passiert, wenn ein Therapeut mit seiner eigenen Vorstellung vom richtigen Vorgehen identifiziert ist, verliefen die ersten Sitzungen nicht gut. Ich bekam einfach keinen Kontakt zu ihm. Etwa in der vierten Sitzung aber kam er herein und sah viel besser aus. Ich fragte ihn, was passiert sei, und er sagte: „Neulich ist mir eine Idee für ein Geschäft gekommen, bei dem ich meine 30 Millionen in ein 50-Millionen-Dollar-Geschäft investieren kann. Ich glaube, wenn es mir gelingt, ein 50-Millionen-Dollar-Geschäft auf die Beine zu stellen, habe ich endlich das Gefühl, dass ich erfolgreich bin.“

Es war ihm damit vollkommen ernst, und das war das Letzte, was ich von ihm hörte.

Als junger Psychologe machte ich mir viele Gedanken um meinen beruflichen und sozialen Erfolg und um meinen Erfolg in der Liebe. Mein Patient hatte mir ein wirkliches Geschenk gemacht. Ich erkannte an dem Tag, dass, gleich was ich erreichte, die Tendenz, mich mit anderen zu vergleichen, wahrscheinlich weiter bestehen würde – ich würde mir einfach neue Menschen suchen, die mir gleichgestellt waren, mit denen ich in Kon-

kurrenz treten würde. Wir tendieren nicht dazu, uns leidenschaftlich mit anderen einer anderen Rangstufe zu vergleichen – der Anwalt vergleicht sich nicht beruflich mit dem Portier, das junge Model vergleicht sich nicht mit der alten Frau –, sondern vergleichen wir uns eher mit Menschen, die ein bisschen mehr oder ein bisschen weniger haben. Unsere Referenzgruppe verändert sich, aber unsere ruhelose Sorge um unseren Rang in der Horde bleibt bestehen.

Diese Sorge um „Erfolg“ verursacht wiederholte Schwierigkeiten, weil wir mal gewinnen und mal verlieren. (Ich fragte einmal in einem Workshop: „Wer unter den Anwesenden gewinnt immer?“ Eine Hand ging nach oben. Ich dachte: „Dem gehe ich beim Essen besser aus dem Weg.“) Nicht nur gewinnen und verlieren wir die kleinen alltäglichen Konkurrenzkämpfe, bei denen wir uns mit anderen vergleichen, sondern wir werden krank, alt (wieder, wenn wir Glück haben) und sterben.

Große und kleine Niederlagen

Ich möchte, dass Sie noch einmal zwei Listen anlegen. In der ersten Spalte notieren Sie die bedeutenderen Momente in Ihrem Leben, als Sie unglücklich waren oder sich unfähig gefühlt haben, weil Sie in einer Konkurrenzsituation unterlegen waren oder sich „weniger“ oder „geringer“ als jemand anders gefühlt haben. In der zweiten Spalte schreiben Sie auf, wann dies – vielleicht auch auf sehr unbedeutende Weise während der vergangenen Stunden oder Tage – geschah.

Größte Niederlagen

Kürzliche Niederlagen

.....

.....

Wenn wir aufrichtig mit uns selbst sind, finden wir wahrscheinlich ziemlich viele Einträge für beide Listen. Können Sie irgendwelche Muster oder bestimmte Themen erkennen? Es kann interessant und befreiend sein, wenn Sie in den Vorfällen ein Muster erkennen können und wenn sie mit den Dingen zu tun haben, die Sie in der Übung *Kriterien für Ihren Rang* aufgelistet haben. Während wir alle mit unserem Rang in der Primatenhorde beschäftigt zu sein scheinen, neigen wir dazu, den Rang an verschiedenen Maßstäben zu messen. Unsere Erfahrungen von Gewinnen und Verlieren hängen davon ab, wie wir unsere Identität herstellen. Wir werden dies in Kapitel 6 weiter erforschen, wo wir untersuchen, wie uns die Praxis von Achtsamkeit helfen kann, diese mentalen Gewohnheiten zu relativieren (die besonders dann tendieren, außer Kontrolle zu geraten, wenn wir eine Niederlage erleben oder deprimiert sind).

Liebe tut weh

Hier sind wir nun: kluge Affen, die mit dem Instinkt programmiert sind, nach Lust zu streben und Schmerz zu vermeiden, unseren Rang in der Horde zu verbessern, in einer Welt zu leben, in der Krankheit, Altern und Tod neben einer Unzahl kleinerer Enttäuschungen unvermeidlich sind. Obendrein besitzen wir die Fähigkeit, uns vorzustellen, dass die Dinge dauernd schiefgehen. Es ist ein Wunder, dass wir das Leben nicht *noch* schwieriger finden, als wir das ohnehin tun.

Als wäre dies nicht schon genug, gibt es noch einen anderen evolutionär adaptiven Mechanismus, der biologisch in uns angelegt ist und der uns zu überleben geholfen hat, aber unsere Probleme vermehrt: unsere Veranlagung zur Liebe. Während erwachsene Menschen in der Wildnis physisch bemitleidenswerte Tiere sind (ohne große Zähne oder Klauen), sind unsere Kinder noch weniger gut ausgestattet. Ein menschlicher Säugling würde im Dschungel oder in der Savanne ohne Eltern nicht länger als ein paar Minuten überleben. Glücklicherweise haben wir mächtige emotionale Reaktionen entwickelt, die Eltern dazu bringen, sich um ihre Kinder zu kümmern, und Kinder dazu bringen, Schutz und Fürsorge bei

ihren Eltern zu suchen. Verwandte Gefühle verbinden Sexualpartner und Partner in Liebesbeziehungen miteinander. Diese Emotionen binden uns in Paaren, Großfamilien, Stämmen und größeren kulturellen Gruppen. Sie befähigen uns, einander zu nähren und zu schützen und verbessern so unsere Überlebenschancen dramatisch.

Aber diese Emotionen machen uns auch für eine Menge schmerzhafter Erfahrungen anfällig. Abgesehen davon, dass wir innerlich ständig damit beschäftigt sind, für uns selbst nach Lust zu streben und Schmerz zu vermeiden, haben wir die Gelegenheit, uns um das Wohlbefinden unserer Nächsten Sorgen zu machen, die wir lieben. Ich habe einen Patienten, der vor Kurzem Vater wurde – ein Ereignis, vor dem er sich eine Zeit lang gefürchtet hatte. Im Kern seiner Sorge ist, dass er sich „emotional zu sensibel“ findet. Er ist von jedem lustvollen oder schmerzhaften Ereignis tief berührt und lebt in Angst vor Enttäuschung. Der Gedanke, jetzt auch für die Höhen und Tiefen seines Sohnes empfänglich zu sein, ist fast nicht auszuhalten.

Seine Angst ist berechtigt. Für die unter uns, die Kinder haben, ist Sicherheit noch schwerer zu erreichen, als sie es war, bevor sie geboren wurden. Wir machen uns jetzt nicht nur Sorgen um enttäuschende oder tragische Ereignisse in unserem eigenen Leben, sondern sind auch tief von den Erfahrungen von Lust und Schmerz unserer Kinder betroffen. In verschiedenem Grad sind wir von den Höhen und Tiefen anderer Familienmitglieder, von Freunden und Menschen in unserer weiteren Umgebung berührt. Je mehr wir lieben können, um so mehr werden Lust und Leid aller zu unseren eigenen. Während diese Fähigkeit für Bindung und Empathie ein wunderbarer Teil des Menschseins ist, macht sie das Projekt des Versuchs, Lust festzuhalten und Schmerz zu vermeiden, sogar noch unmöglicher.

Bestandsaufnahme des Problems mit der Liebe

Fertigen Sie noch einmal zwei Listen an. Tragen Sie in die erste ein paar bedeutsame Vorfälle aus der Vergangenheit ein, bei denen Ihre Verbundenheit mit einem geliebten oder einem anderen Menschen Sie besorgt, wütend oder traurig gemacht hat. In der zweiten Liste notieren Sie ein paar Beispiele dafür, wie dies während der letzten Tage geschah, vielleicht auch auf subtile Weise.

*Großer Schmerz um
einen geliebten Menschen*

*Schmerz um einen geliebten
Menschen vor Kurzem*

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

Auch hier sehen die meisten Menschen, dass diese Gedanken sie ziemlich regelmäßig heimsuchen. Auch wenn es allen, die wir kennen, ziemlich gut geht, wissen wir, dass es nur eine Frage der Zeit ist, bis einem uns lieben Menschen in irgendeiner Form etwas Unangenehmes zustoßen wird.

Schmerz vor Lust

Als wäre dies nicht genug, scheinen wir uns so entwickelt zu haben, dass wir negative Erfahrungen lebendiger wahrnehmen und erinnern als positive. Nancy Etkoff, Evolutionspsychologin an der Harvard Medical School, zeigt auf, dass dies für das Überleben sehr sinnvoll ist.² Wir können unser emotionales System als eine Art Rauchmelder betrachten – wir sterben

nicht an einem falschen Alarm, aber wenn die Alarmanlage bei einem wirklichen Feuer nicht funktioniert, verbrennen wir (buchstäblich). Zum Beispiel zeigt die Forschung, dass unsere Geschmacksknospen auf bitteren Geschmack stärker reagieren als auf süßen. Es ist möglich, dass sich das so entwickelt hat, um uns vor Gift zu schützen – was viel wichtiger ist, als eine Frucht voll genießen zu können. Da wir uns in einer Welt voller unmittelbarer Gefahren entwickelt haben – Schlangen, Tiger, Abgründe und giftige Pflanzen –, ist es kein Wunder, dass wir besser darin sind, uns an negative Erfahrungen zu erinnern und aus ihnen zu lernen, als an positive. Wenn man eine Gelegenheit verpasst, einen schmackhaften Happen oder eine sexuelle Begegnung zu genießen, wird das wahrscheinlich nicht unsere DNA-Linie beenden, aber wenn man einen Tiger oder einen Abgrund übersieht, wird das der Fall sein.

Was unsere Stimmungen angeht, verheißt dies nichts Gutes. Da wir dazu neigen, uns an schmerzhaft Erfahrungen zu erinnern, neigen wir auch dazu, sie in der Zukunft zu erwarten und vorwegzunehmen. Jede unangenehme Erinnerung, jeder besorgte Gedanke und jede pessimistische Schlussfolgerung ist mit ein wenig emotionaler Verletzung verbunden – auch wenn in Wirklichkeit nichts passiert. Solange wir in unserem Kopf leben und uns in Erzählungen über die Vergangenheit und die Zukunft verloren haben, empfinden wir eine Menge Schmerz.

Und es ist alles mein Fehler

Ironischerweise versehen viele von uns den Kuchen ihres Leidens mit Zuckerguss, mit einer einzigen menschlichen Zugabe – sie ziehen den Schluss, dass unsere Unzufriedenheit an uns selbst liegt. Die Tatsache, dass wir in einer mehr oder weniger freien Marktwirtschaft leben, verschärft dies noch. (Ich plädiere nicht für andere Systeme – sie haben alle ihre Probleme.) Ich kann Sie motivieren, meine Waren oder Dienstleistungen zu kaufen, indem ich Ihnen nahebringe, dass sie Ihnen mehr Lust bringen und ihr Leid verringern. Unternehmer und Vermarktungsfachleute sind schlau – sie wissen, dass es das ist, was uns antreibt. Wenn wir das glückliche Paar

in seinem neuen Cabrio oder den sexy Surfer mit seiner schönen Begleiterin sehen, die ein Bier hält, schließen wir daraus, dass wir uns toll fühlen, wenn wir nur dieses Auto oder dieses Bier hätten.

Abgesehen davon, dass das zu einem beträchtlichen Maß an überflüssigen, umweltschädlichen Ausgaben für Konsum führt, trägt so eine Vermarktung zu unserem persönlichen Leiden bei. Wenn man aufwächst und in seinem Inneren von diesen Botschaften überschwemmt wird, gelangen die meisten von uns zu der Auffassung, dass sie entweder schlechte Entscheidungen getroffen haben, wenn sie nicht glücklich sind, oder dass mit ihnen etwas grundsätzlich nicht stimmt. „Wenn ich nur den richtigen Beruf ergriffen oder den richtigen Partner oder die richtige Partnerin gewählt, die richtige Ernährung gewählt hätte, eine Schönheitsoperation hätte machen lassen oder das richtige Shampoo oder die richtigen Jeans hätte – dann wäre ich glücklich. Warum mache ich es immer falsch?“

Bestandsaufnahme meiner Fehler

Wie dies funktioniert, können Sie verstehen, wenn Sie eine Bestandsaufnahme Ihrer angenommenen „Fehler“ vornehmen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und schreiben Sie ein paar Entscheidungen auf, die Sie bereuen – Beispiele, wo Sie sich im einen oder anderen Moment vorgestellt haben, Sie wären glücklicher, wenn Sie anders entschieden hätten.

Vervollständigen Sie diese Bestandsaufnahme und schauen Sie sich dann Ihre Liste an. Hätte die andere Entscheidung wirklich zu dauerhafter Befriedigung für Sie geführt?

Natürlich sehen wir es manchmal nicht so, dass wir schlechte Entscheidungen getroffen haben. Die andere Überzeugung, dass ich gute Entscheidungen getroffen habe, aber trotzdem unglücklich bin, ist sogar noch schlimmer: Sie bedeutet, dass mit mir etwas so verkehrt sein muss, dass sogar die richtigen Entscheidungen nicht funktionieren.

In jedem Fall machen wir uns schließlich eher Vorwürfe, als dass wir wahrnehmen, dass der größte Teil menschlichen Leidens auf unsere evolutionäre Geschichte, auf unsere biologische Ausstattung und auf unser existentielles Dilemma zurückgeht. Indem wir wahrnehmen, dass Leiden in universellen Denkgewohnheiten begründet ist und nicht in unseren persönlichen Schwächen, erledigen wir unser Problem.

Die Überzeugung, dass unser Leiden unser Fehler ist, hält uns auch davon ab, anderen Menschen davon zu erzählen. Wir haben Angst, dass es ihre Sicht von uns negativ beeinflussen wird, wenn wir gegenüber anderen zugeben, dass unser Leben schwierig ist, und niemand möchte als „Verlierer“ dastehen. Wir tendieren deshalb dazu, unser Leiden zu verharmlosen, wenn wir mit anderen sprechen, wobei wir uns selbst das Gefühl vermitteln, unfähig oder mangelhaft zu sein, weil *unser* Leben schwierig ist, während es allen anderen gut zu gehen scheint. Dies zeigt sich manchmal darin, dass wir plötzlich eine Art Bedrückung empfinden, wenn wir jemanden fragen: „Wie geht es Dir?“ und er oder sie ärgerlicherweise antwortet: „*Wunderbar!*“

Da wir angelegt sind, uns ständig mit anderen zu vergleichen, können diese Gefühle der Unzulänglichkeit unser Leben wirklich färben. Sie liegen einem Großteil unseres Dranges, mit anderen zu konkurrieren, und sogar dem Gefühl zugrunde, das man auf Deutsch Schadenfreude nennt – unserer geheimen Freude am Unglück anderer.

Praxis von Achtsamkeit als Rettung

Freds und Wilmas schmerzhaftes Sorgen um wilde Tiere und Knappheit der Nahrung, Spannungen um Begehrlichkeiten in Bezug auf die Höhle und Partner ihrer Nachbarn, Mühsal mit Hitze und Kälte, Sorgen um Krankheit, Tod und das Wohlergehen ihres Sohnes waren alles die natürlichen Folgen ihrer enormen Gehirne, deren Funktion davon bestimmt war, ihre DNA weiterzugeben. Wie wir alle litten sie, weil sich alles verändert, doch sie entwickelten sich, um nach Lust zu streben und Schmerz zu vermeiden, die Vergangenheit zu analysieren, um sich auf die Zukunft einzustellen, um ihren sozialen Rang zu behaupten und für ihre Kinder und füreinander zu sorgen.

Glücklicherweise haben wir Menschen nicht nur mentale Gewohnheiten entwickelt, die uns in emotionale Schwierigkeiten bringen, sondern auch Fähigkeiten, mit deren Hilfe wir uns von ihnen befreien können. Dieselben Fertigkeiten, die wir seit Jahrtausenden genutzt haben, um unsere Umwelt zu verstehen und in ihr zu gedeihen, können uns verstehen helfen, wie wir mit unserem Denken unnötiges Leiden erzeugen und wie wir uns von ihm befreien können.

Im Folgenden geht es in diesem Buch um Kultivieren von Achtsamkeit. Diese täuschend einfache Weise, uns zu unserer Erfahrung zu verhalten, die seit Tausenden von Jahren geübt und praktiziert wird, kann genau die Art von psychischem Leiden lindern, das wir besprochen haben. Achtsamkeit kann uns helfen, die unvermeidlichen Höhen und Tiefen anzunehmen, statt ihnen Widerstand entgegenzusetzen, und uns in die Lage versetzen, unser menschliches Dilemma zu bewältigen. Sie kann uns helfen, damit umzugehen, dass wir sterbliche Wesen mit einer Neigung sind, nach Lust zu streben und Schmerz zu vermeiden, während wir in einer Welt leben, die voll von beidem ist. Sie kann uns auch sehen helfen, wie närrisch es ist, uns zu sorgen, wie wir im Vergleich mit anderen dastehen, und unfähig zu sein, länger als ein paar Sekunden darauf zu verzichten, an die Vergangenheit oder die Zukunft zu denken. Und sie kann unsere Fähigkeit vertiefen, andere zu lieben, auch wenn uns das nicht nur für unsere eigenen Erfolge und Fehlschläge empfänglich und verletzlich macht, sondern auch für ihre Freuden und Sorgen.

2 Achtsamkeit

Eine Lösung

Wenn Fred und Wilma nur gelernt hätten, Achtsamkeit zu praktizieren. Auch wenn sie immer noch kein fließendes Wasser oder Airconditioning hätten, hätten sie es leichter gefunden, mit den täglichen Belastungen und Unannehmlichkeiten fertig zu werden, hätten sich weniger um Krankheit, Alter und Tod gesorgt, es wäre ihnen weniger wichtig gewesen, wie sie im Vergleich zu ihren Nachbarn dastanden, sie hätten sich weniger um Erfolg und Versagen gesorgt und alles weniger persönlich genommen. Dies hätte Fred vielleicht davor bewahrt, Magenprobleme zu bekommen, Wilma davor, immer mehr fermentierten Beerensaft zu brauchen, um nachts schlafen zu können, und ihr Sohn hätte nicht so viel Zeit in der Höhle verbringen und sich vor den Tieren verbergen müssen, die ihn verschlingen würden, wovon er überzeugt war. Es hätte ihnen allen erlaubt, den gegenwärtigen Moment wirklich wahrzunehmen und zu genießen, sich mit ihren Nachbarn, der natürlichen Umgebung und miteinander verbunden zu fühlen und kreativer mit den alltäglichen Gefahren und Enttäuschungen zu arbeiten. Sie hätten vielleicht sogar Homo sapiens sapiens werden können – zu wirklich weisen, klugen Menschen

Für uns ist möglich, was für sie nicht möglich war – von Achtsamkeitsübungen zu profitieren, die im Laufe von Tausenden von Jahren entwickelt wurden. Um sie in vollem Maß zu nutzen, müssen wir weiter anschauen, wie wir und unser Denken normalerweise funktionieren.

Es klingt so einfach

Was meinen wir, wenn wir von „Achtsamkeit“ sprechen? Der Begriff bezieht sich nicht auf einen besonderen inneren Zustand (wie einen friedlichen oder freudigen Zustand) oder besondere Inhalte (wie positive Gedanken oder Gefühle), sondern eher auf eine bestimmte *innere Haltung* gegenüber unserer Erfahrung – unabhängig davon, worin die Erfahrung besteht. Es ist schwierig, dies mit Worten ganz zu vermitteln, weil Achtsamkeit ihrem Wesen nach eine nichtverbale Haltung ist. Dennoch können Worte helfen, uns auf Achtsamkeit hinzuweisen, und sie können uns auch lehren, wie wir sie kultivieren können.

Die Arbeitsdefinition von Achtsamkeit, die meine Kollegen und ich am hilfreichsten finden, lautet: *Bewusstheit der gegenwärtigen Erfahrung mit Akzeptanz*. Dies klingt ziemlich einfach, daher denken Sie vielleicht: „Ich bin schon bewusst und akzeptiere meine gegenwärtige Erfahrung“. Dies denken wir oft, bis wir unsere normalen inneren Zustände genauer anschauen, von denen sich die meisten als alles andere als achtsam herausstellen. Tatsächlich machen Forscher die Erfahrung, dass sie unseren Grad an Achtsamkeit am zuverlässigsten messen können, wenn sie uns auffordern, unsere Momente alltäglicher *Achtlosigkeit* zu untersuchen.

Alltägliche Achtlosigkeit

Möchten Sie einmal raten, was der Hauptgrund für Besuche in den Notaufnahmen der Krankenhäuser in Manhattan am Sonntagmorgen ist? Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und überlegen Sie, was das sein kann. (Schauen Sie nicht in den Text.) Es sind *Unfälle beim Bagelschneiden*. Während sie am Sonntagmorgen gemütlich mit ihrer Familie plaudern, sind die Leute reihenweise so von ihren Lieben abgelenkt, dass ihr Körper den Bagel automatisch schneidet – und ihr Körper ist dabei ohne bewusste Führung nicht sehr geschickt.

Die Häufigkeit der Unfälle beim Bagelschneiden sollte uns nicht überraschen. Schon bei nur flüchtiger introspektiver Betrachtung sehen wir,

dass unser typischer innerer Zustand – besonders wenn wir ein geschäftiges Leben in der modernen Gesellschaft leben – ziemlich achtlos ist. Wir verbringen den größten Teil unserer Zeit in Erinnerungen an die Vergangenheit und Phantasien von der Zukunft. Überwiegend leben wir in einem Zustand, den man mit einem „Autopiloten“ vergleichen kann und in dem unser Denken und Bewusstsein einen Raum einnehmen und unser Körper einen anderen. Es ist so, als hätten Denken und Bewusstsein ein Eigenleben, einen eigenen Geist.

Ich gebe Ihnen ein etwas peinliches Beispiel. Folgendes ist mir vor Kurzem passiert, als ich unterwegs war, um einen Workshop abzuhalten, und zwar ausgerechnet über *Achtsamkeit und Psychotherapie*.

Ich war in Eile und spät dran. Als ich ein paar Minuten unterwegs war, merkte ich plötzlich, dass ich auf dem Massachusetts Turnpike in der falschen Richtung unterwegs war. Der „Mass Pike“ ist nun aber eine gebührenpflichtige Autobahn, deren Ausfahrten, wenn man eine verpasst, 100 Meilen auseinander zu liegen scheinen. Unterwegs in die falsche Richtung und mittlerweile sowieso zu spät hatte ich eine Menge Zeit, über die Frage nachzusinnen: „Wer fährt das Auto?“ Ich hatte keine Erinnerung an eine Entscheidung, nach Westen statt nach Osten zu fahren. Ich konnte mich an das Bild erinnern, als mein Auto in die rechte Spur statt in die linke einbog, aber nicht, dass ich mich entschieden hätte, nach Westen zu fahren. Innerlich bereitete ich mich auf meinen Auftritt vor, während mein Körper das Auto fuhr – ganz als Autopilot.

Andere Beispiele für alltägliche Achtlosigkeit gibt es im Überfluss. Ist Ihnen aufgefallen, wie oft das Gespräch, wenn Sie in einem Restaurant sind, sich darum dreht, wo Sie in der Vergangenheit einmal gegessen haben oder wo Sie in der Zukunft einmal essen könnten? Wir sitzen mit unseren Freunden oder mit unserer Familie zusammen und sind in Erinnerungen an vergangene Mahlzeiten oder Phantasien von zukünftigen vertieft und schmecken und genießen nur gelegentlich das Essen, das wir tatsächlich auf unseren Tellern haben. Oder haben Sie schon einmal gemerkt, wie Sie bei der Arbeit vom Urlaub träumen, um dann später, wenn Sie im Urlaub sind, an die Arbeit zu denken, die sich auf Ihrem Schreibtisch auftürmt?

Vielleicht können Sie sogar in diesem Moment alltägliche Achtlosigkeit beobachten. Wo sind Sie innerlich, während Sie dieses Buch lesen? Hat-

ten Sie Gedanken wie „Ich frage mich, ob dieses Buch wirklich nützlich ist“, „Ich frage mich, ob ich mit diesem Achtsamkeitszeug klarkomme“ oder „Ich hoffe, dieses Kapitel wird nicht so deprimierend wie das erste“? Vielleicht haben Sie das Buch ganz verlassen und angefangen, daran zu denken, was Sie später tun werden oder was heute passiert ist, bevor Sie zu lesen angefangen haben. Jeder dieser Gedanken hätte Sie von der Erfahrung der Lektüre dieser Worte hier und jetzt weggebracht. Eigentlich hat der Akt des Lesens selbst Sie wahrscheinlich schon von der Bewusstheit der Haltung Ihres Körpers, der Temperatur der Luft um Sie herum, ob es Tag oder Nacht ist oder ob Sie Hunger oder Durst haben, abgebracht.

Zum Achtsamwerden gehört, dass man beobachtet, wohin die Aufmerksamkeit von Minute zu Minute geht. Dies schließt ein, dass man die vielen Weisen wahrnimmt, wie unser Geist abgelenkt oder beschäftigt wird. Die meisten von uns sind so daran gewöhnt, achtlos zu sein, dass sie wie ein Fisch im Wasser sind – sie nehmen nicht wahr, dass sie innerlich den gegenwärtigen Moment verlassen, weil sie das andauernd tun. Sie können selbst sehen, wann Sie am achtlosesten sind, wenn Sie die *Bestandsaufnahme von Achtlosigkeit* durchführen.

Wenn Sie wie die meisten Menschen sind, werden Sie wahrscheinlich wahrnehmen, dass Sie sich einen großen Teil der Zeit innerlich überhaupt nicht *der gegenwärtigen Erfahrung mit Akzeptanz bewusst* sind.

Was am meisten zählt

Die Allgegenwart alltäglicher Achtlosigkeit wird besonders deutlich, wenn wir daran denken, was für uns am meisten zählt. Um dies zu tun, wenden Sie sich der Übung *Was wirklich zählt* zu.

Erinnern Sie sich jetzt daran, wo Sie während dieses wichtigen Moments innerlich waren. War Ihre Aufmerksamkeit darauf gerichtet, sich an die Vergangenheit zu erinnern oder die Zukunft vorzustellen? Oder waren Sie auf die gegenwärtige Erfahrung in jedem einzelnen Moment fokussiert? (Die richtige Antwort lautet: *Sie waren auf die gegenwärtige Erfahrung in jedem einzelnen Moment fokussiert.*)

Bestandsaufnahme von Achtlosigkeit

1 Selten 2 Ab und zu 3 Oft 4 Sehr oft 5 Meistens oder fast immer

Schätzen Sie ein, wie oft es zu den unten aufgezählten Verhaltensweisen kommt, und benutzen Sie dabei diese Skala von 1 bis 5:

- Ich zerbreche oder verschütte etwas (.....)
- Ich funktioniere automatisch ohne viel Bewusstsein für das, was ich tue (.....)
- Ich mache Dinge schnell, ohne aufmerksam bei der Sache zu sein (.....)
- Ich konzentriere mich so sehr auf bestimmte Ziele, dass ich Kontakt mit dem verliere, was ich gerade tue (.....)
- Ich höre mit einem Ohr zu und mache zugleich etwas anderes (.....)
- Ich verliere mich in Gedanken an die Zukunft oder die Vergangenheit (.....)
- Ich esse etwas, ohne mir bewusst zu sein, was ich esse (.....)
- Ich verliere mich in Gedanken und Gefühlen (.....)
- Ich bin in Gedanken woanders und bin leicht abgelenkt (.....)
- Ich funktioniere als „Autopilot“, ohne darauf zu achten, was ich tue (.....)
- Ich träume oder denke an andere Dinge, wenn ich Aufgaben wie Putzen oder Waschen erledige (.....)
- Ich mache mehrere Dinge auf einmal, statt mich immer nur auf eine Sache zu konzentrieren (.....)

Was wirklich zählt

Nehmen Sie sich ein paar Sekunden Zeit und erinnern Sie sich an einen Moment, den Sie wirklich wertgeschätzt haben. Vielleicht war es ein besonderes Moment mit einem geliebten Menschen oder eine besondere Erfahrung in der Natur. Vielleicht war es ein Moment, als Sie ein Kind gehalten, einen Berg bestiegen oder einen Freund unterstützt haben, als er das brauchte. Schreiben Sie auf, was in dem Moment passiert ist.

Trotz der Tatsache, dass zu den Erfahrungen, die für uns am bedeutsamsten sind, gehört, dass wir präsent sind, versuchen wir aus Gewohnheit denkenderweise, dem Moment zu entkommen – gewöhnlich, um das „Gute“ zu bekommen. Dies ist eine besonders allgegenwärtige Form von Achtlosigkeit.

- Passiert es Ihnen manchmal, dass Sie hastig abwaschen, damit Sie zu Ihrer Tasse Tee, Ihrem Buch oder dem Fernsehprogramm kommen?
- Ertappen Sie sich schon einmal dabei, wie Sie bei der Arbeit auf die Uhr schauen und möchten, dass sie schneller geht?
- Hören Sie sich innerlich manchmal wie ein Kind auf einer Autofahrt sprechen, das fragt: „Wann sind wir endlich da?“

Wenn wir gegenüber uns selbst aufrichtig sind, bemerken wir, dass wir uns wirklich sehr oft in dem Versuch beeilen, *diese* Lebenserfahrung loszuwerden, um zu einem besseren Moment zu gelangen. Dies ist das Ergebnis davon, dass das Lustprinzip unser Leben leitet. Unser unaufhörlicher Trieb, Lust zu suchen und Unangenehmes zu vermeiden, bewirkt, dass wir auf das zustürzen, was wir uns als einen besseren Moment vorstellen. Bizarriertweise hat dies zur Folge, dass wir auf den Tod zu eilen und den Moment versäumen, den wir tatsächlich leben.

Eine andere Form der Achtlosigkeit – die auch vom Lustprinzip getrieben ist – lässt uns das Leben versäumen, weil wir so sehr versuchen, es dazu zu bringen, unseren Plänen entsprechend zu verlaufen:

Susie freute sich immer auf Weihnachten. Es war die einzige Zeit im Jahr, zu der alle zusammen waren, und es sollte alles perfekt sein. Sie fing gleich nach dem Erntedankfest mit den Vorbereitungen an – kaufte Geschenke, dekorierte das Haus und plante das Festessen.

Aber als dieses Jahr Weihnachten kam, war sie unsicher. Das Haus war nicht vollkommen fertig, und sie hatte immer noch kein großes Geschenk für ihre Tochter. Als alle kamen, fühlte sie sich zerstreut. Sie wollte den Kreis ihrer Familie genießen, konnte sich aber nicht wirklich entspannen – sie dachte immer wieder daran, was sie alles noch zu tun hatte und was noch nicht ganz so war, wie es sein sollte.

Als alles vorbei war und alle wieder weg waren, fühlte sich Susie wie eine Versagerin. Sie war so sehr darum besorgt gewesen, dass alles gut würde, dass sie es nicht wirklich genossen hatte, mit ihrer Familie zusammen zu sein.

Wir kennen alle ähnliche Erfahrungen. Es kann passieren, wenn man eine Party gibt, ein Essen vorbereitet, eine Rede hält oder mit einem Kind den Zoo besucht. Man kann mit Voltaire sagen: „Das Beste wird zum Feind des Guten.“

Zu Beginn meiner Ausbildung hat mir ein älterer Supervisor gesagt, dass Menschen, die ihrem Lebensende nahe sind, selten denken: „Verdammt – ich hätte mehr Zeit im Büro verbringen sollen.“ Sehr wenige bedauern, dass sie nicht mehr erreicht haben, reicher oder mächtiger geworden sind oder andere äußere Ziele erreicht haben. Eher bedauern Menschen häufiger, dass sie sich nicht mehr um wichtige Beziehungen gekümmert haben – und in den gewöhnlichen Momenten ihres Alltags nicht präsenter gewesen

sind. Wir können dies sogar wahrnehmen, wenn wir nicht glauben, dass wir unmittelbar mit dem Tod konfrontiert sind. Wer hat nicht zurückgeschaut und beklagt, die kleinen Momente verpasst zu haben, wenn die Kinder das Haus verlassen oder jemand stirbt, den wir lieben?

Die Alternative zu Achtlosigkeit besteht darin, wirklich zu erfahren, was im Moment passiert: aufmerksam bei dem zu sein, was wir tun, statt automatisch zu funktionieren, den gegenwärtigen Moment wertzuschätzen, statt ihn wegzuwünschen. Dies bedeutet Wahrnehmen unseres Körpers und der Sinnesempfindungen, wenn wir einen Bagel halten und ihn schneiden. Es bedeutet, dass wir uns bewusst sind, was in Geist und Körper vor sich geht, wenn wir Auto fahren, und wahrnehmen, ob wir nach Osten oder nach Westen fahren. Es bedeutet, dass wir schmecken, was wir essen, und auf unsere Freunde und die Menschen, die uns nahestehen, achten, wenn wir mit ihnen zusammen sind. *In diesem Moment* bedeutet es, dass Sie Ihre Hände wahrnehmen, während Sie dieses Buch halten, sich der physischen Erfahrung Ihres Körpers im Raum bewusst sind und wahrnehmen, wie Sie innerlich auf diese Worte reagieren. Meine Kollegin Metta McGarvey drückt es so aus: „Achtsamkeit ist *Mono*tasking.“ Es bedeutet, mit ganzem Herzen in unserem Leben präsent zu sein.

Die Ursprünge von Achtlosigkeit

Was wir mit „Achtsamkeit“ meinen, wenn wir dieses Wort in westlichen psychologischen Kreisen verwenden, stammt vor allem aus den 2500 Jahre alten buddhistischen Lehren. Während viele verschiedene Kulturen Methoden entwickelt haben, um Achtsamkeit zu kultivieren, wurden Hunderte dieser Techniken über 25 Jahrhunderte ohne Unterbrechung in der buddhistischen Tradition beschrieben und verfeinert. (Das bedeutet nicht, dass man Buddhist werden muss, um von diesen Übungen oder Praktiken zu profitieren. Vielmehr können Sie die detaillierten Anweisungen der Tradition für die Praxis von Achtsamkeit und die Beschreibungen der Einsichten nutzen, die sich aus ihnen entwickeln, und unabhängig von Ihren persönlichen Überzeugungen auf Ihr eigenes Leben anwenden.)

Um die Legende des Buddha da wieder aufzunehmen, wo wir sie im letzten Kapitel unterbrochen haben, erinnern Sie sich vielleicht an den jungen Prinzen, der verzweifelt wurde, als er die Unvermeidlichkeit von Alter, Krankheit und Tod erkannte. Sein Leben in Bequemlichkeit und Luxus fühlte sich vor dem Hintergrund seines Bewusstseins unserer kollektiven Prognose jetzt unbefriedigend an. Deshalb beschloss er, den Palast zu verlassen und einen anderen Weg zur Zufriedenheit zu suchen.

Der Geschichte nach praktizierte er fünf oder sechs Jahre lang strenge Askese, wobei er sich fast zu Tode hungerte. Obwohl er alle möglichen spirituellen Übungen meisterte, fand er auch diesen Ansatz unbefriedigend – er war weiter unzufrieden, da Konflikte und Begierden fort dauerten. Eines Tages war er so schwach, dass er fast ertrank, und er erkannte, dass er auf dem falschen Weg war. Er beschloss, wieder anzufangen, normaler zu essen, um seinen Geist und seinen Körper zu nähren. Der Prinz nahm sich dann vor, solange unter einem Baum zu sitzen und zu meditieren, bis er eine Weise gefunden hatte, wie er mit seinem (und unserem) existentiellen Dilemma umgehen konnte. Man sagt, dass er nach 49 Tagen und Nächten „erwachte“. Er hatte eine Möglichkeit gefunden, seelisches Leiden zu überwinden.

Dieses Erwachen kam dadurch, dass er die Vorgänge seines eigenen Geistes genau beobachtete und eine Menge angenehmer und unangenehmer innerer Zustände erlebte und ertrug. Er unterzog sich einiger der gleichen Achtsamkeitsübungen, die wir hier besprechen werden und die sich beim Umgehen mit einer weiten Bandbreite zeitgenössischer psychischer Probleme als bemerkenswert nützlich herausstellen.

Was genau machte der Prinz unter diesem Baum? *Achtsamkeit* ist eine Übersetzung des Pāli-Wortes *sati*, das Bewusstheit, Aufmerksamkeit und Erinnern bedeutet (Pāli ist die Sprache, in der die Geschichten und Lehren des Buddha ursprünglich aufgeschrieben wurden). Die Worte *Bewusstheit* und *Aufmerksamkeit* werden dieser Definition nach ziemlich genauso verwendet, wie wir sie normalerweise verstehen – wissen, dass etwas passiert und aufmerksam dabei sein. Das „Erinnern“ wird jedoch anders verstanden – es geht nicht so sehr darum, sich an vergangene Ereignisse zu erinnern, sondern eher darum, sich ständig daran zu *erinnern*, bewusst und aufmerksam zu sein.

Ich hatte das Privileg, einen Vortrag von John Donne, einem Gelehrten der Emory University zu hören, der Pāli-Texte studiert. Er erklärte, dass die Art und Weise, wie wir den Begriff Achtsamkeit im Westen gegenwärtig verwenden, eigentlich beträchtlich über die ursprüngliche Bedeutung Bewusstheit, Aufmerksamkeit und Erinnern hinausgeht. Er benutzte das Beispiel eines Scharfschützen, der auf einem Gebäude positioniert ist und mit einem Spezialgewehr auf ein unschuldiges Opfer zielt. Der Scharfschütze wäre sehr bewusst und aufmerksam und jedes Mal, wenn er mit seiner Aufmerksamkeit abschweift, würde er daran denken, sie wieder darauf zu richten, sein Opfer durch das Zielfernrohr zu beobachten. Diese Art Fokus ist zwar nützlich, wenn es um solche Aufgaben wie die geht, aus der Entfernung auf Menschen zu schießen, aber sie ist nicht wirklich die innere Haltung, die den meisten von uns hilft, mit den Problemen des Lebens umzugehen.

Was bei dem Scharfschützen fehlt, ist Akzeptanz oder Nichtwerten. Diese fügen der inneren Haltung Wärme, Freundlichkeit und Mitgefühl hinzu. Für viele ist Kultivieren einer annehmenden Haltung gegenüber unserer Erfahrung sowohl der wichtigste als auch der schwierigste Aspekt der Praxis von Achtsamkeit. Annehmen ermöglicht uns, sowohl für Lust als auch Schmerz offen zu sein, sowohl Gewinnen als auch Verlieren zu akzeptieren und mitfühlend mit uns selbst und anderen zu sein, wenn Fehler gemacht werden. Akzeptanz oder Annehmen erlaubt uns, „Ja“ zu den Teilen unserer Persönlichkeit zu sagen, die wir beseitigen oder verbergen wollen. Sie ist im Herzen davon, wie uns Achtsamkeit erlaubt, wirksam mit Angst, Sorge, Traurigkeit, Depression, physischem Schmerz, Sucht und Beziehungsproblemen zu arbeiten – was alles, wie wir bald sehen werden, durch unsere Weigerung aufrechterhalten wird, manche Gedanken, Gefühle oder andere Erfahrungen zu akzeptieren und anzunehmen. Letztlich ist es dieses Annehmen, das es uns ermöglicht, sowohl unser sich ewig veränderndes Leben als auch die immer anwesende Realität des Todes anzunehmen.

Praxis von Achtsamkeit

Auch wenn es beunruhigend sein kann, wenn man sieht, wie oft wir achtlos sind, wie viele Momente unseres Lebens wir weghaben möchten und wie viel Kummer wir bei uns selbst und bei anderen verursachen, indem wir die Dinge nicht so akzeptieren, wie sie sind, so gibt es doch eine gute Nachricht: *Achtsamkeit kann kultiviert werden*. Wenn man Achtsamkeit kultiviert, sind die positiven Wirkungen weitreichend. Weil sie eine wirk-same Weise darstellt, wie man mit unserem menschlichen Dilemma, das im letzten Kapitel besprochen wurde, umgehen kann, kann sie unsere all-tägliche Erfahrung erheblich verbessern.

Achtsamkeit kann uns auch helfen, die Dinge so zu sehen und zu akzeptieren, wie sie sind. Dies bedeutet, dass wir mit der Unvermeidlichkeit von Veränderung und der Unmöglichkeit, immer zu gewinnen, unseren Frieden machen können. Die Sorgen, dass Dinge schiefgehen, die uns jeden Tag besetzen, fangen an, ihren Zugriff auf uns zu verlieren. Der Verkehrsstau, das verregnete Picknick, verlegte Schlüssel und entgangene Umsätze sind leichter zu akzeptieren. Wir können uns mehr auf die Realität einlassen, dass wir manchmal das Date oder die Beförderung bekommen und manchmal nicht. Indem wir unser angestregtes Bemühen aufgeben, alles zu kontrollieren, werden wir weniger leicht von den Höhen und Tiefen des Lebens aus dem Sattel geworfen – und weniger wahrscheinlich in emotionale Probleme wie Depression und Angst verwickelt oder von stressbedingten körperlichen Problemen wie chronischem Schmerz und Schlaflosigkeit geplagt.

Achtsamkeit hilft uns auch, unsere schmerzhaft Beschäftigung mit uns „selbst“ zu lockern. Was die Realität vor allem so schmerzhaft macht, sind ihre Auswirkungen und Implikationen für *mich*. Achtsamkeit kann uns helfen, weniger darum besorgt zu sein, was diesem *Ich* passiert. Sorgen um meine Gesundheit, um Wohlstand, Schönheit und Selbstwertgefühl werden relativiert. Dinge wie eine Erkältung, eine Autopanne, ein Tag, an dem alles schiefgeht, und die Angst, dass ich mich eben wie ein Idiot angehört haben könnte, werden leichter zu ertragen. Mich weniger mit *mir* zu beschäftigen ist eine große Erleichterung – besonders vor dem Hintergrund dessen, was unvermeidlich mit jedem von uns passieren wird.

Außer dass sie Leiden auf diese Weise reduziert, erlaubt uns Achtsamkeit, den Reichtum der Momente unseres Lebens zu erleben. Jeden Tag nehmen wir den Duft der Rosen wirklich wahr, schmecken, was wir essen, erleben den Sonnenuntergang und empfinden unsere Verbundenheit und Beziehung mit anderen. Langeweile verschwindet, wenn wir zu der reichen Komplexität jedes Augenblicks erwachen. Alles wird lebendig, wenn unsere Aufmerksamkeit sich aus unseren Gedanken über das Leben heraus und dahin bewegt, wahrzunehmen, wie es sich wirklich anfühlt, wenn wir gehen, stehen, sitzen oder Auto fahren. In dem Maß, in dem wir sehen, dass keine zwei Augenblicke gleich sind, werden sie alle wertvoll und interessant.

Endlich befreit Achtsamkeit uns dafür, bei unseren Entscheidungen des Alltags in dem Maß klüger und geschickter zu handeln, indem wir uns weniger mit den Auswirkungen unserer Handlungen auf unser besonderes Wohlergehen beschäftigen und mehr auf das größere Bild fokussieren. Dies ermöglicht uns, jeden Tag mit einem Gefühl der Würde und Wertschätzung zu leben. Wir machen tatsächlich die Erfahrung, dass unser Geist klarer funktioniert, wenn er nicht so mit Angst davor belastet ist, was andere von uns denken werden oder ob wir bekommen, was wir wollen. Es macht Freude, zuzuschauen, wie unser Geist frei tätig ist, während sich unsere Kreativität entfaltet.

Unterstützung aus dem Laboratorium

Wenn Sie nicht viel Erfahrung mit der Praxis von Achtsamkeit haben, könnte dies alles zu schön klingen, um wahr zu sein. Kann Kultivieren einer anderen inneren Haltung gegenüber unserer täglichen Erfahrung unser Leben einfach so entscheidend verändern?

Eine Fülle wissenschaftlicher Belege sagt, dass es das kann. Die Forschung dokumentiert Veränderungen sowohl der inneren Erfahrung als auch des äußeren Verhaltens, die auf das Üben von Achtsamkeit zurückgehen. Kürzlich haben auch Studien, die die Wirkungen von Achtsamkeit auf Hirnfunktion und -struktur belegen, unter Wissenschaftlern für

ziemliches Aufsehen gesorgt. Diese Studien beziehen sich auf eine Form der Praxis, die wir gleich besprechen werden: auf formale Achtsamkeitsmeditation.

Wirkungen auf die Hirnfunktion

Ein Forschungszweig, der mir besonders wichtig ist, wird in dem Laboratory for Affective Neuroscience an der University of Wisconsin verfolgt. Beginnen wir mit ein wenig Hintergrund: Richard Davidson und seine Kollegen haben gezeigt, dass Menschen, die typischerweise unglücklich oder verzweifelt sind, mehr Aktivität im rechten präfrontalen Cortex des Gehirns (einem Bereich hinter der Stirn) als im linken präfrontalen Cortex aufweisen. Diese rechtsseitige Aktivierung wird am meisten bei Menschen beobachtet, die ängstlich, deprimiert oder überwacht (ihre Umgebung auf Gefahren hin beobachten) sind. Auf der anderen Seite haben Menschen, die im Allgemeinen zufrieden sind und weniger negative Stimmungen kennen, tendenziell mehr Aktivität im linken präfrontalen Cortex.

Davidson und seine Kollegen haben Daten über die Hirnaktivität bei Hunderten von Menschen gesammelt. Erstaunlicherweise war der Mensch, der von allen Versuchspersonen die deutlichste Aktivierung des linken präfrontalen Cortex zeigte, ein tibetischer Mönch mit vielen Jahren Erfahrung mit Praktiken der Achtsamkeitsmeditation (und mit anderen Formen der Meditation). Die Wirkung war nicht auf einen Fall beschränkt. Tief greifende Veränderungen in Richtung linksseitiger präfrontaler Aktivierung wurden im Gehirn einer Reihe tibetischer Mönche gefunden, die 10000 bis 50000 Stunden Meditation hinter sich hatten.³

Als Forscher musste Davidson die Möglichkeit in Betracht ziehen, dass Menschen, die von Natur aus mehr linksseitige Aktivierung haben, sich entscheiden, zu meditieren oder Mönch zu werden – es könnte sein, dass die größere linksseitige Aktivität, die bei diesen Testpersonen beobachtet wurde, nicht von der Meditationspraxis verursacht wurde, sondern dass sie sie veranlasst hat, sich der Meditation zuzuwenden. Um dies zu überprüfen, rekrutierten Davidson und Jon Kabat-Zinn eine Gruppe von Arbeitern einer Firma für Biotechnologie, die unter Druck standen, und

brachten der Hälfte von ihnen über einen Zeitraum von acht Wochen drei Stunden pro Woche Achtsamkeitsmeditation bei. Sie verglichen diese Gruppe mit einer ähnlichen Gruppe von Kollegen, die nicht meditierten. Im Durchschnitt neigten alle Arbeiter, bevor sie mit der Meditation begannen, zu einer stärkeren Aktivität im rechten präfrontalen Cortex. Nach dem achtwöchigen Kurs wurde bei der meditierenden Gruppe jedoch mehr linksseitige Aktivierung festgestellt als bei denen, die nicht meditierten. Diejenigen, die meditierten, berichteten auch, dass sich ihre Stimmung verbesserte und dass sie bei ihren Aktivitäten engagierter waren.⁴

Diese Ergebnisse waren beeindruckend, aber die Forscher entdeckten noch etwas sehr Interessantes, als sie die Reaktion der Testpersonen auf Grippeimpfmittel untersuchten. Es stellte sich heraus, dass die meditierende Gruppe eine stärkere Immunreaktion hatte (ihr Körper erzeugte mehr erwünschte Antikörper) als die Gruppe der Nichtmeditierenden. Der Grad dieses Unterschiedes entsprach bei ihnen dem Grad der Zunahme linksseitiger präfrontaler Aktivierung. Dies bedeutet, dass die Meditation nicht nur zur Folge hatte, dass eine Gruppe der Arbeiter sich besser fühlte, sondern dass die Veränderungen, die von der Meditation in ihrem Gehirn bewirkt wurde, messbar waren und die Meditationspraxis auch ihre Immunreaktion gestärkt zu haben schien.

Wirkungen auf die Struktur des Gehirns

Zu einem anderen spannenden Bereich der Forschung über Achtsamkeitsmeditation gehören Veränderungen der tatsächlichen physischen Struktur des Gehirns. Viele von uns machen sich Sorgen, weil ihr Haar schütter oder grau wird, wenn sie altern. Dies ist keine große Sache, wenn wir sehen, dass auch unser zerebraler Cortex mit der Zeit an Substanz verliert und die graue Materie wirklich abnimmt. Glücklicherweise kann Achtsamkeitsmeditation helfen.

Eine Freundin und Kollegin, Sara Lazar, arbeitet in der biologischen Forschung am Massachusetts General Hospital in Boston. Sie hat Kernspintomografien (MRIs) von Testpersonen im Westen untersucht, die lange meditieren, und von Probanden, die nicht meditieren. Eine ihre

Untersuchungen nahm die wissenschaftliche Gemeinde im Sturm. Sie hatte eine Gruppe von Menschen untersucht, die im Schnitt 9 Jahre lang etwa sechs Stunden pro Woche meditiert hatten. Sie hatte sie dann mit Kontrollgruppen in jeweils entsprechendem Alter verglichen. Es stellte sich heraus, dass die Probanden, die Meditationserfahrung besaßen, an drei Bereichen einen dickeren zerebralen Cortex besaßen: im Bereich der anterioren Insula, des sensorischen Cortex und des präfrontalen Cortex.⁵ Alle drei Bereiche sind an Aufmerksamkeit auf die Atmung und anderen sinnlichen Stimuli beteiligt, wie sie bei der Meditationspraxis üblich ist. Der präfrontale Cortex ist auch an dem beteiligt, was Arbeitsgedächtnis genannt wird – damit hält man Gedanken lange genug, um über sie reflektieren zu können, Entscheidungen zu treffen und Probleme zu lösen. Die Unterschiede an Dicke waren bei älteren Personen deutlicher, und der Grad der Verdickung entsprach der Menge an Zeit, die jemand im Laufe seiner Lebenszeit meditiert hatte. Die Bedeutung dieser Ergebnisse für den Erhalt unserer kognitiven Fähigkeiten wird zwar noch untersucht, aber sie sind vielversprechend. (Ich hatte das Privileg, als einer der meditierenden Probanden an Lazars Untersuchung teilzunehmen, und wenn ich auch oft denke, dass ich mit dem Alter den Verstand verliere, habe ich das Vertrauen, dass es schlimmer wäre, wenn ich nicht meditiert hätte.) Andere Forschungsergebnisse belegen bei Menschen, die meditieren, einen geringeren Verlust an grauer Materie mit dem Alter, was einem geringeren Verlust ihrer Fähigkeit entspricht, Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten – eine wichtige Komponente bei vielen mentalen Aufgaben –, verglichen mit einer Kontrollgruppe von Menschen, die nicht meditiert hatten.⁶

In einer weiteren ermutigenden Studie fand Lazar auch messbare Veränderungen in einem Teil des Hirnstamms, der an der Produktion von Serotonin beteiligt ist, einem Neurotransmitter, der Stimmungen reguliert.⁷ Dieser Bereich wurde schon nach acht Wochen Achtsamkeitspraxis dichter. Die Zunahme an Dichte war bei den Personen am größten, deren Praxis am intensivsten war. Dies waren dieselben Personen, die von der größten Zunahme an Gefühl von Wohlbefinden berichtet hatten, nachdem sie mit Achtsamkeitsmeditation begonnen hatten.

Wirkungen auf Gedanken und Gefühle

Diese Veränderungen der Hirnfunktion und -struktur liefern eine aufregende Bestätigung für das, wovon Praktizierende von Achtsamkeit seit Tausenden von Jahren in Anekdoten berichten – diese Übungen und Praktiken verändern in dramatischer Weise unser Denken und Bewusstsein. Während westliche Psychotherapeuten und die psychologische Forschung begeistert Behandlungsansätze entwickeln, die Achtsamkeitsmeditation mit einbeziehen, werden ähnliche Entdeckungen über die Wirkung der Praxis von Achtsamkeit auf Gefühle und Verhalten gemacht. Diese Entdeckungen sind von weitreichender Bedeutung und erklären sowohl warum Achtsamkeit so viel professionelle Aufmerksamkeit anzieht als auch warum sie uns bei so vielen verschiedenen Problemen helfen kann.

Wie Sie in Teil II des Buches sehen werden, wurde gezeigt, dass Achtsamkeitsmeditation bei der Arbeit mit Depression, Angst, Suchtproblemen, Essstörungen, Wut und anderen Beziehungsproblemen, Rückenschmerzen und chronischem Schmerz der Skelettmuskulatur und einer Vielzahl anderer stressbedingter medizinischer Probleme nützlich ist. Sie bringt Menschen sogar dazu, mit mehr Mitgefühl zu handeln.

Ein Problem oder viele Probleme?

Trotz sich ansammelnder Belege dafür, dass Achtsamkeit Hirnfunktion und -struktur verändern kann, kann man sich vielleicht nur schwer vorstellen, wie sie bei so einer Vielzahl von Alltagsthemen helfen könnte. Könnte es sein, dass sie alle etwas gemeinsam haben?

Als ich in den 70er Jahren meine Ausbildung als Psychologe begann, war unser diagnostisches System relativ einfach. Die meisten Patienten schienen unter einer von ein paar verschiedenen Störungen zu leiden, wie Angst, Depression, Sucht oder, was seltener vorkam, einer schweren psychischen Erkrankung wie Schizophrenie oder einer manisch-depressiven (bipolaren) Störung. Es gab relativ wenig empirisches, auf Experimenten beruhendes Material, das andere Behandlungsformen unterstützte, deshalb

lernten wir von unseren Professoren und Supervisoren Techniken, die auf ihrer eigenen Ausbildung und den darauf folgenden klinischen Erfolgen oder Misserfolgen beruhten.

Im Laufe der Jahre nahm die Forschung auf dem Gebiet psychischer Gesundheit explosionsartig zu. Es wurden immer detailliertere diagnostische Systeme entwickelt, die dazu bestimmt waren, uns entscheiden zu helfen, welche Therapien für verschiedene Patienten nützlich waren. Als sich die Anzahl möglicher Diagnosen verdoppelte, nahm auch die Wahrscheinlichkeit zu, dass ein bestimmter Mensch unter mehr als einer Störung litt.

Die Forscher, die zurzeit das diagnostische System revidieren und überarbeiten, ringen mit einem Thema, das zu einer politischen Schlacht zwischen zwei Parteien geworden ist: *Diejenigen, die mehr Differenzierung verlangen*, behaupten, dass unser diagnostisches System nicht differenziert und verfeinert genug ist – wir würden immer noch Äpfel und Birnen in einen Topf –, und wir müssten Kategorien weiter unterteilen, um neue Medikamente und Psychotherapien besser testen zu können. *Diejenigen, die an allgemeineren Kategorien interessiert sind*, haben dagegen das Gefühl, dass wir die Orientierung verloren haben und so von unseren Etiketten und Bezeichnungen verzaubert sind, dass wir die gemeinsamen Faktoren nicht mehr verstehen, die menschlichem emotionalem Leiden zugrunde liegen. Die meisten praktizierenden Kliniker stehen eher auf der Seite derer, die an allgemeineren Kategorien interessiert sind, während viele Forscher zum Lager derjenigen, die mehr Differenzierung verlangen, gehören.

Die, die an allgemeineren Kategorien interessiert sind, stellen fest, dass die Vorstellung, dass verschiedene Formen psychischen Leidens etwas miteinander gemeinsam haben, von der Forschung bestätigt wird, wenn man sich einen Überblick über ihre Ergebnisse verschafft. Und das gemeinsame Element sei so einfach wie überraschend.

Vermeiden von Erfahrung

Die, die an allgemeineren Kategorien interessiert sind, behaupten, dass der größte Teil unseres psychischen Leidens auf unsere Versuche zurückgeht, psychisches Leiden zu vermeiden.⁸ Es sind eigentlich die Dinge,