

SAMEET KUMAR



*Der achtsame Weg  
durch Sorge und Grübelei*

Wie wir Seelenruhe finden und Angst  
und depressive Gedanken hinter uns lassen

aus dem Englischen übersetzt von Bettina Wehner



Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

© 2009 Sameet M. Kumar

© 2011 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

*The mindful path through worry and rumination:*

*letting go of anxious and depressive thoughts, New Harbinger*

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2011

Titelfoto: © tilla eulenspiegel/photocase

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](http://www.arbor-verlag.de/umwelt).

**[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)**

ISBN 978-3-86781-044-9

**Wichtiger Hinweis**

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Bei ernsthafteren oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder einen Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung des Autors oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

# Inhalt

Einleitung	7
1 Das Grübeln und die Emotionen	13
2 Der achtsame Weg	39
3 Der Irrgarten des Grübelns	61
4 Die Illusion von Perfektion	83
5 Wie Sie Ihr Gehirn neu verschalten können	103
6 Zufriedenheit	125
7 Angewohnheiten für Ihr psychisches und physisches Wohlbefinden	145
8 Sinnvolle Ziele erreichen	165
9 Psychische Widerstandskraft	185
10 Den Weg vervollkommen	203
Quellenangaben	217
Autor	223
Danksagungen	224

*Zuallererst ist dieses Buch allen Patienten, Klienten und Lesern gewidmet, denen ich im Laufe der Jahre begegnet bin und die mich so vieles über die menschliche Widerstandskraft, über Mitgefühl und inneres Potential gelehrt haben. Jedes Ihrer Leben ist in der Tat kostbar, und ich bin dankbar für das Privileg, in Momenten der Einsicht und des Staunens in Ihrem Leben präsent gewesen zu sein.*

*Dieses Buch ist ebenfalls den Früchten Ihrer Lebensreise und all der Freude gewidmet, die Ihnen im Leben möglich ist.*

*Die Lehre des Buddha, der Dharma, ist so unermesslich wie Sandkörner am Meeresstrand. Obwohl mein Wissen begrenzt und meine Praxis alles andere als vorbildlich ist, hoffe ich dennoch, durch meine Einsichten zu Ihrer inneren Entwicklung und zur Verwirklichung Ihres inneren Potentials beitragen zu können.*

***Sarve mangalam – mögen alle Wesen glücklich sein!***

**W**ährend ich hier an meinem Schreibtisch sitze und schreibe, steht unsere Welt auf der Kippe: Die Zukunft unserer Umwelt, unserer globalen Wirtschaft, unserer Sicherheit und unserer Gesundheit erscheint ungewiss. Es gibt großen Anlass zur Sorge und vielerlei Gründe für Zukunftsängste, Depressionen und sorgenvolle Grübeleien. Aufgrund all der Ungewissheit in unserer heutigen Welt ist dies der beste Zeitpunkt, um mit der Suche nach einem sinnvolleren, positiveren Lebensstil zu beginnen. Die Geschichte hat uns gezeigt, dass gerade in Zeiten großer Not die Samen für neue Möglichkeiten, Versprechungen und Veränderungen gelegt werden.

Dieses Buch soll Ihnen diese Erkenntnis in unseren bedrückenden Zeiten erleichtern. Es soll Ihnen den Ausweg aus Ihrem gegenwärtigen seelischen Zustand zeigen und den Weg in das Potential Ihrer Zukunft weisen. Dieses Buch verlangt nicht von Ihnen, dass Sie Ihre Probleme ignorieren oder angesichts der Herausforderungen des Lebens in Passivität verfallen sollten. Es fordert Sie vielmehr auf, sinnvolle und bewusste Entscheidungen zu treffen, die zu Ihrer anhaltenden Zufriedenheit und Aus-

geglichenheit führen werden. Sie selbst sollen die Kontrolle übernehmen über jene Wahlmöglichkeiten, die die Funktionen Ihres Gehirns und Ihres Denkens beeinflussen – und damit auch Ihr Lebensgefühl.

## *An wen sich dieses Buch richtet*

Wenn Sie Ihr eigenes Denken wie eine Last empfinden, die Sie mit sich herumschleppen, dann ist dieses Buch für Sie gedacht. *Zwanghaftes Grübeln* – das heißt, immer und immer wieder über dasselbe nachzudenken, sich Sorgen über die Zukunft oder die Vergangenheit zu machen oder aufgrund von Ängsten und Befürchtungen die ganze Nacht lang wach zu liegen, bis man in eine depressive Phase rutscht – all das kann einem das Gefühl geben, als trage man das Gewicht der ganzen Welt auf seinen Schultern. Es nimmt einem die Luft zum Atmen und verhindert klares Denken und Handeln.

Doch trotz der Last von Sorge und Grübelei sind Sie zu Großem fähig – auch dazu, sich besser zu fühlen. Der achtsame Weg, der in diesem Buch angeboten wird, fällt kein Urteil über Sie oder über Ihre Gedanken. Er bietet Ihnen vielmehr die Möglichkeit zu einer anderen, ganz neuen Beziehung zu Ihrem Geist und zu Ihrer Umwelt. Der achtsame Weg will Ihnen helfen, das höchste Potential Ihres Geistes zu verwirklichen und sich nicht mehr durch seine unkonstruktiven Angewohnheiten niederhalten zu lassen.

Darüber hinaus sind die Informationen, die ich hier wiedergebe, nicht einfach etwas, was ich selbst für eine gute Idee halte, sondern sie gründen sich auf Techniken, die seit Jahrtausenden von Praktizierenden erprobt worden sind und die in jüngerer Vergangenheit auch strengen wissenschaftlichen Untersuchungen standgehalten haben. Obwohl viele der Gedanken in diesem Buch im Buddhismus entstanden sind, wendet sich das Buch nicht nur an Buddhisten. Ich verwende die Sprache des Buddhismus, weil ich sie kenne. Das soll nicht heißen, dass der Buddhismus

der beste oder der geeignetste Weg sei; es bedeutet lediglich, dass ich damit vertraut bin.

Sie brauchen kein Buddhist zu sein, um von den Vorteilen des achtsamen Weges zu profitieren. Wenn Sie einen eigenen religiösen Glauben besitzen, dann können die Praktiken, die ich hier vorstelle, zu einer vertieften Gebetserfahrung beitragen. Wenn Sie Atheist sind, wird an keiner Stelle von Ihnen verlangt, dass Sie irgendwelche religiöse Anschauungen übernehmen müssten. Wirklich jeder kann von einer freudevolleren, erfüllteren Sinnempfindung im eigenen Leben profitieren. Sie können das, was Ihnen vertraut ist, nutzen, um die in diesem Buch vorgestellten Konzepte zu verstehen. Machen Sie sie zu Ihren eigenen.

Wenn Sie sich durch eine solche Chance zu Wachstum und innerer Wandlung angesprochen fühlen, dann lesen Sie bitte weiter.

## *Wie Sie dieses Buch nutzen können*

Meine Aufgabe als Psychotherapeut und Autor ist es, dafür zu sorgen, dass Sie mich nicht brauchen. Meine Aufgabe ist es, Ihnen beim Erwerb derjenigen Fähigkeiten und Weisheiten zu helfen, mit denen Sie eigenständig ein unabhängiges und gesundes Leben führen können. In diesem Buch präsentiere ich diejenigen Fertigkeiten, deren Erfolg ich immer wieder bei Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund und aus allen erdenklichen Schichten beobachten konnte – Menschen mit unterschiedlicher Religionszugehörigkeit, aus unterschiedlichen sozialen Schichten und mit unterschiedlichen persönlichen Lebensgeschichten. Dabei lege ich Wert darauf, dass diese Fertigkeiten auch in die Praxis umgesetzt werden müssen. Dieses Buch zu lesen genügt nicht – Sie müssen es in die Tat umsetzen.

Es genügt nicht, zu sagen, man praktiziere Achtsamkeit, und sie nur dann zu praktizieren, wenn es im Buch gesagt wird oder wenn man gerade Lust dazu hat. Es genügt nicht, zu sagen, man ernähre sich gesund, weil man in der letzten Woche einmal etwas

Gesundes gegessen hat – oder zu sagen, man treibe Sport, bloß weil man einmal im Monat einen Spaziergang macht – ohne mehr dafür zu tun. Der achtsame Weg fordert uns auf, diese Tätigkeiten in einer therapeutisch wirksamen Dosis auszuüben: So wie eine vom Arzt verschriebene Medizin wirken diese Fertigkeiten nur, wenn man sie zu den richtigen Zeiten und in der richtigen Menge anwendet.

Dieses Buch soll Sie zu einem tieferen Verständnis dessen führen, wie sich Ihr denkender Geist zu dem entwickelt hat, was er heute ist, und wie Sie ihn verändern können. Die meisten Konzepte werden zweimal besprochen. Die erste Hälfte dieses Buches besteht aus einem Überblick. Im 1. bis 5. Kapitel erhalten Sie die Informationen, mit denen Sie Ihre als solche erkannten Probleme besser verstehen können, so dass die Lösungen einen Sinn ergeben. Sie werden erfahren, was die Wissenschaft über den Kreislauf des Grübelns weiß und inwiefern sich Achtsamkeit besonders gut dazu eignet, die Funktionen Ihres Gehirns so zu verändern, dass es Ihnen besser geht.

Die zweite Hälfte dieses Buches (6. bis 10. Kapitel) soll Ihnen helfen, Ihr Wissen und Ihre Weisheit in den Alltag zu integrieren – sie in die Praxis umzusetzen. Achten Sie besonders auf die „Kernpraktiken“ in jedem Kapitel, die Sie jederzeit nutzen können, um sich auf den Weg der Achtsamkeit zu besinnen. Ohne Praxis bleibt eine Fertigkeit reines Wissen. Aber Wissen allein reicht zur Veränderung nicht aus – zur Veränderung ist Handeln erforderlich.

Man kann hart daran arbeiten, das Ausmaß von Sorge und Grübeleien im eigenen Leben einzuschränken, aber was dann? Der erste wichtige Schritt besteht darin, die Sorgenlast zu verringern, aber dazu gibt es viele Wege. Die Methode, für die Sie sich entscheiden, sollte auch dazu beitragen, dass Sie sich wohler und gesünder fühlen. Mit Hilfe der Übungen und Fertigkeiten, die Sie in diesem Buch erlernen werden, können Sie einen Raum in Ihrem Leben schaffen, der Sie darin unterstützt, gesünder, glücklicher und mitfühlender zu werden, als Sie es momentan sind. Achtsamkeit ist ein entscheidender Schritt, wenn Sie sichergehen wollen,



dass die Entscheidungen in Ihrem Leben zu denjenigen sinnvollen Ergebnissen führen, die Sie sich erhoffen. Der achtsame Weg ist die Vorgehensweise, Raum zu schaffen für Ihr Glück, und er beginnt im Hier und Jetzt.

Treffen Sie die Wahl, dem Weg der Achtsamkeit in ein glücklicheres Leben zu folgen.



## Das Grübeln und die Emotionen

Wie man durch übermäßiges Nachdenken  
in Depressionen, Ängste und Wut hineinrutscht

**I**n diesem Kapitel werden wir uns ansehen, was wir über das übermäßige Grübeln und Sorgen wissen und wie dieses unser Leben beeinträchtigen kann.

Das Wesen des menschlichen Geistes ist es, hierhin und dorthin zu schweifen. Manchmal sind die Orte, an die unsere Gedanken wandern, angenehm und schenken uns Momente der Freude und des Glücks, doch zu anderen Zeiten sind diese Orte bedrückend und bringen uns Unruhe, Depressionen, Angst und Frustration.

Man kann den eigenen Geist nutzen, um etwas zu durchdenken und dadurch froher zu werden. Man kann sich dem Nachdenken hingeben, um das eigene Verhalten zu verbessern, Probleme zu lösen und Pläne für die Zukunft zu schmieden. Bei dieser Art, den Geist einzusetzen, gibt es jedoch einen großen Nachteil, weil er durch diese natürlichen und manchmal sehr hilfreichen Neigungen auch Unheil anrichten kann.

So haben Sie vielleicht schon festgestellt, dass Sie sich häufig noch bedrückter fühlen, wenn Sie versucht haben, etwas zu durch-

denken oder grübelnd eine Lösung zu finden. Vielleicht geben Sie sich dann selbst die Schuld an all Ihren Problemen, verspüren noch mehr Wut oder Ärger auf andere oder fühlen sich im Gedankengebäude, das Sie selbst errichtet haben, hilflos und gefangen. Als besonders frustrierend empfinden Sie vielleicht, dass andere Leute aus Ihrem Bekanntenkreis anscheinend ständig irgendwie Glück haben, während sich Ihnen das Glück dauernd entzieht – trotz all Ihrer Bemühungen, es zu erlangen.

Ihr Denken scheint sich auf seiner endlosen Reise in einer Weise festgefahren zu haben, über die Sie keine Kontrolle mehr haben. Sie fühlen sich im Leben nicht nur verunsichert, bedrückt, verärgert oder verängstigt, sondern Ihre Gedanken wollen auch nicht mehr aufhören, um jene Dinge zu kreisen, die Sie so belasten. Die bedrückenden Gedanken und Gefühle scheinen sich voneinander zu ernähren. Wenn Sie je nachts wach gelegen haben, haltlos über irgendwelche Geschehnisse nachgegrübelt oder vorausgedacht und sich dabei in eine besinnungslose Erregung hineingesteigert haben, dann wissen Sie um die Fähigkeit Ihres Geistes, zwanghaft und unkonstruktiv, ja manchmal destruktiv, zu kreisen.

## *Was ist zwanghaftes Grübeln?*

Forscher, die das Grübeln von Berufs wegen erkunden, unterscheiden zwei Arten des Nachdenkens: das reflektierende Nachsinnen, das relativ angenehm sein kann, und das *Brüten* (*rumination*)\* (Treyner, Gonzalez und Nolen-Hoeksema, 2003). An und für sich ist Nachdenken nicht unbedingt etwas Schlechtes. Eine unserer lohnendsten geistigen Fähigkeiten ist die Leistung, auf diejenigen Dinge in unserem Leben zurückschauen zu können, die uns größte Freude,

---

\* Der englische Begriff „rumination“ bedeutet ursprünglich „Wiederkäuen“, hier im psychologischen Sinne also ein unkonstruktives Wiederholen von gedanklichen Kreisläufen, im Deutschen am ehesten durch „Grübeln“ oder „Brüten“ übersetzt; A. d. Ü.

Befriedigung und Erfüllung gebracht haben, uns im Stillen an die Geschichte unserer glücklichsten Momente zu erinnern oder uns auf zukünftige Quellen von Glück und Zufriedenheit zu freuen.

Wenn wir unseren Geist ausschalten würden, könnten wir die schönsten Momente unseres Lebens nicht mehr genießen, ob diese nun schon vergangen wären oder ihre Blüte erst noch in der Zukunft erwarteten. Und wir wären auch nicht mehr in der Lage, den gegenwärtigen Augenblick auszukosten. Das Leben wäre dann vielleicht frei von Kummer, es würde allerdings auch keine Freude mehr enthalten.

Brüten bzw. Grübeln ist sicherlich weit mehr als bloßes Nachdenken über immer die gleichen Themen. Beim Brüten, der problematischen Seite des Nachdenkens, erlebt man Gespräche und Interaktionen gedanklich und emotional erneut. Man nimmt die Zukunft gedanklich vorweg und zerbricht sich den Kopf über anstehende Entscheidungen. Das alles geschieht in einem Maße, dass die eigene Fähigkeit, erwünschte Ziele planmäßig zu erreichen, empfindlich gestört wird. Man nimmt zwar einen beachtlichen Zeit- und Energieaufwand in Kauf, um über die Dinge nachzudenken, die einen beschäftigen, doch diese Investition zehrt oftmals alle Vorräte auf, die einem helfen könnten, ein glücklicheres Leben zu führen. Man hat vielleicht das Gefühl, man stünde kurz vor dem Durchbruch zu einer Lösung, doch dann scheint sich der Geistesblitz wieder zu entziehen und man beackert gedanklich das gleiche Feld wie eh und je. Im Endeffekt ist man stärker mit den Problemen beschäftigt als mit deren Lösungen.

Das Denken vieler Menschen, die sich mit unkonstruktivem Grübeln beschäftigen, ist zum großen Teil durch eine kritische Haltung eingefärbt. So haben auch Sie vielleicht schon festgestellt, dass Sie nicht nur empfänglich für die Kritik durch andere, sondern häufig der schärfste Kritiker Ihrer selbst und Ihrer Mitmenschen sind. Dafür kann es mehrere Gründe geben, die wir später noch erkunden werden, doch zunächst ist es für Sie wichtig, zu wissen, dass Sie in der Lage sind, diese Einstellung zu verändern.

Momentan mögen Sie zwar das Gefühl haben, Ihr denkender Geist sei irgendwie Ihr Feind, doch in gewisser Weise haben Sie

dadurch, dass Ihr Geist sehr rege ist, auch mehr Möglichkeiten, ihn sich zum Freund zu machen. In diesem Buch werden Sie erfahren, wie Sie diejenigen Aspekte Ihres Geistes, die Sie gegenwärtig am meisten belasten, nutzen können, um mit ihrer Hilfe ein erfreulicheres, erfüllenderes Leben zu führen.

## *Worüber grübeln wir?*

Viele Leute stellen fest, dass sie irgendwelche Bemerkungen, die sie Kollegen, Freunden oder Familienangehörigen gegenüber gemacht haben, im Geiste erneut durchspielen. Fast immer erscheinen die Gespräche in solchen Fällen, durch grübelndes Nachdenken verzerrt und verstärkt, in einem negativen, übermäßig kritischen Licht. Anstatt zu versuchen, aktiv nach Lösungen für die als solche wahrgenommene Spannung in der jeweiligen Beziehung zu suchen, lassen sich Grübler von einer Flut von Details vereinnahmen, die ihnen an der Unterhaltung aufgefallen sind – entgegen ihrem Willen und ihren eigentlichen Wünschen.

Zu dem ist es oft so, dass man die eigenen Gedanken und das eigene Verhalten größtenteils in einem negativen Rahmen wahrnimmt, für die Zukunft die schlimmstmögliche Entwicklung erwartet und stundenlang irgendwelche bösen Folgen voraussieht, die vielleicht nie eintreten und die rational nicht gerechtfertigt sind.

Wenn diese beiden Tendenzen zusammenkommen, kreist man gedanklich nicht nur um die kleinsten Einzelheiten, sondern diese sind womöglich auch noch verzerrt – und schaffen weiteres Material, über das sich nachgrübeln lässt. Zudem ist es so, als gäbe es umso mehr, was man bedenken müsse, je mehr man versucht, denkend einen Ausweg aus seiner Lage zu finden. Dadurch erscheinen auch die Risiken für mögliche Fehler auf dem Weg umso größer.

Sie ertappen sich vielleicht oft dabei, wie Sie über eine zurückliegende Unterhaltung brüten, Scham oder Schuld wegen einer eigenen Äußerung oder Handlung empfinden oder über eine Bemerkung vonseiten eines anderen verärgert oder verunsichert

sind. Sie opfern möglicherweise kostbare Stunden für die Beschäftigung mit Details, die mit jeder vergehenden Minute größer und schlimmer erscheinen. Wenn manches, worüber man in dieser Weise nachdenkt, auch wichtiger erscheinen mag, bedeutet das noch lange nicht, dass es das auch wirklich ist. Am Ende legen Sie vielleicht sogar ein Verhalten an den Tag, das eher etwas mit Ihrer Grübelei zu tun hat als mit der Person oder Situation, die tatsächlich vorhanden ist. Ihre Grübelei kann zu Ihrer eigenen privaten Welt werden; einer Welt, die andere Menschen nicht verstehen oder von der sie gar nichts wissen.

### ✿ *Donnas Bürde*

Eine meiner Klientinnen hatte sich in diesem Teufelskreis des negativen Denkens verfangen. Donna, eine 53-jährige Frau, die gerade von einer heilbaren Form von Brustkrebs genes, kam wutschnaubend zu einer Sitzung, bloß weil sie von einer Freundin gefragt worden war, wie es ihr denn ginge. Als wir Donnas Wutgefühle in der Therapiesitzung näher untersuchten, erfuhr ich, dass seit dieser Unterhaltung bereits mehrere Tage vergangen waren. Weil Donna wusste, dass ihrer Freundin ihre Krebserkrankung bekannt war, hatte sie deren Frage nach ihrem Befinden als Herablassung empfunden. Andererseits war Donna, da sie ja Krebs hatte, darüber beunruhigt, dass ihre Freunde sie nicht öfter anriefen, um ihr beizustehen. Sie verbrachte oft Stunden allein in ihrem Krankenzimmer, hob nicht ab, wenn das Telefon klingelte, und hakte stattdessen in einer Liste all diejenigen Leute ab, von denen sie sich im Stich gelassen fühlte. Nun erkannte sie, dass ihr Zorn ein Eigenleben angenommen hatte, und zwar in einem Maße, dass sie die höfliche Begrüßung einer Bekannten, die sich nur nach ihr hatte erkundigen wollen, nicht mehr vernünftig als solche deuten konnte. Sie sah ein, dass nichts, was ihre Freundin täte oder sagte, sie würde zufriedenstellen können, wenn sie selbst diese Denkungsart beibehielte. Donnas ganze Wut war vollkommen einseitig und unnützlich gewesen. Als wir den mentalen Prozess herausarbeiteten, welcher bei Donna stattgefunden hatte, erkannten wir, dass sie so

allein war, weil ihre Unzufriedenheit über die beiläufigen Bemerkungen einiger Leute sie verärgert hatte, was wiederum dazu führte, dass sich wohlmeinende Bekannte von ihr fernhielten.

So wie in Donnas Fall hilft einem die Grübeleien nicht, schwierige oder fordernde Situationen zu meistern; im Gegenteil, sie sperrt einen in der Regel in das Hamsterrad von passiver Negativität und verhindert eine positive, aktive Lösung oder Einigung. Wenn dies geschieht, steckt man in der Vergangenheit oder Zukunft fest und kann im gegenwärtigen Moment nichts machen. Noch dazu ist der Zeitaufwand, den man fürs Grübeln aufbringt, oftmals nicht zu unterschätzen. Man kann Stunden, Tage, Wochen, ja sogar Jahre für den Vorgang des Grübelns opfern – kostbare Lebenszeit, die zu vergeuden man sich eigentlich nicht leisten kann.

### ❖ *Judiths Fantasiegespinnst*

Judiths Geschichte veranschaulicht uns, was Grübeleien bewirken kann. Judith, eine Witwe von über neunzig Jahren, war von ihrem Onkologen zu mir geschickt worden. Obwohl sie selbst an Krebs erkrankt war, war es nicht ihre eigene Sterblichkeit, die ihr Sorgen bereitete. Sie verbrachte jeden Abend Stunden in der Überzeugung, die Ehe ihrer Tochter stünde kurz vor dem Zusammenbruch, bloß weil ihre Tochter einmal flüchtig erwähnt hatte, dass ihr Ehemann sie einmal am Tag vom Büro aus anriefe. Als Judiths Mann noch gelebt hatte, hatten beide viele Jahre lang im gleichen Betrieb gearbeitet. Sie hätte sich nicht vorstellen können, auch nur einen einzigen Moment lang von ihrem Mann getrennt zu sein. Daher war die Tatsache, dass ihre Tochter tagsüber nur einmal mit ihrem Mann sprach, für Judith der klare Beweis dafür, dass deren Ehe unheilbar zerrüttet wäre. Zu dem Zeitpunkt, als sie meine Hilfe suchte, hatte sie über viele Wochen hinweg bereits unzählige Stunden über den Einzelheiten der scheinbar kurz bevorstehenden Scheidung ihrer Tochter gebrütet – einschließlich der möglichen Anwaltskosten und der Sorgerechtsregelung hinsichtlich der Kinder. Als ich während eines der Besuche ihrer Tochter einmal persönlich mit



ihr über die Kümmernisse ihrer Mutter sprach, war sie überrascht zu hören, dass ihre gesunde Ehe für ihre Mutter solch einen Quell der Sorge darstellte. Hierbei ist wichtig festzuhalten, dass Judiths Ängste zwar nicht real begründet waren, dass die Depression, die sich aufgrund der wochenlangen sorgenvollen Grübeleien eingestellt hatte, jedoch nur allzu real war.

Judiths Geschichte ist kein Einzelfall. Obwohl nicht jeder über die gleichen Inhalte nachgrübelt, werden durch die vielen grübelnd verbrachten Stunden diejenigen Gedankenmuster verstärkt, die zu Depressionen und Angsterkrankungen führen. Wenn man den negativen Annahmen über sich selbst, über die Umwelt und über die Zukunft immer wieder neue Nahrung gibt, sorgt man nicht nur dafür, dass die Grundlage für eine Depression gelegt wird, sondern auch dafür, dass eine solche im eigenen Leben weiter andauert. In einer Atmosphäre ständigen Selbstvorwurfs und Bedauerns oder andauernder Wachsamkeit und Angst vor zukünftigen Folgen zu leben ist außerdem ungeheuer belastend. Es raubt einem die Energie, die man sonst für die Entwicklung hilfreicher innerer Fertigkeiten aufwenden könnte, welche zu einem zufriedeneren, sinnvolleren Leben führen. Nach der Theorie einiger Forscher (Noelen-Hoeksema 2000) leiden grübelnde Menschen mit höherer Wahrscheinlichkeit unter depressiven Episoden sowie unter sozialer Ängstlichkeit und anderen Angststörungen. Und unglücklicherweise sind häufig Grübelnde nicht nur anfälliger für Depressionen und Angstzustände, sondern sie erleben diese auch in weitaus schwererer Form.

## **Das Gefühl von Sorge und Bedrückung kann zur Normalität werden**

Vielleicht weil die Bahnen der Negativität in ihrem Gehirn stärker ausgeprägt sind und öfter benutzt werden als die positiveren Alternativen, können Grübler letztendlich zu dem Schluss gelangen, dass Depression und Angst ein normaler Teil ihres Le-

bens sind. Das kann so weit gehen, dass sie sich nicht mehr vorstellen können, dass das Leben Alternativen in der Form von Freude, Glück und Zufriedenheit für sie bereithält. Das, was das zwanghafte Grübeln zum Teil so schwer behandelbar macht, ist die Tatsache, dass man Depressionen und Angstgefühle nicht nur häufiger und schwerer erlebt als andere Menschen, sondern dass man unbewusst auch eher die deprimierenden, angsterregenden Aspekte im eigenen Leben sucht und findet als sonst irgendetwas. Das gehört zur natürlichen Tendenz des Geistes, Stabilität anzustreben, selbst wenn diese Stabilität zutiefst ungesund ist oder unglücklich macht.

Stellen Sie sich vor, dass Sie in einer Weise mit anderen Menschen umgehen könnten, die es zulässt, dass diese Ihnen gegenüber spontane Äußerungen tun können, und dass Sie selbst den anderen gegenüber spontane Äußerungen tun können. Stellen Sie sich vor, dass solche Interaktionen im Hier und Jetzt anfangen und auch wieder aufhören und dass Sie mit einem zurechtweisenden Gefühl aus einer solchen Begegnung herausgehen. Stellen Sie sich weiter vor, dass Sie keine Zeit mehr dafür aufwenden, sich innerlich für Ihr Verhalten den anderen gegenüber zu kritisieren; dass Sie Ihr Denken nicht mehr dafür einsetzen, sich selbst Vorwürfe zu machen. Und stellen Sie sich vor, dass das Zusammensein mit anderen ein Anlass zu müheloser Freude ist. Mit Hilfe dieses Buches können Sie eine neue Stabilität finden, die sehr viel erfreulicher und angenehmer ist als jene, an die Sie sich gewöhnt haben.

## **Ein Trauma ist etwas anderes**

Wenn das, woran Sie immer wieder denken müssen, ein traumatisches Ereignis ist, das vor langer Zeit geschehen ist, etwa ein Autounfall, ein Kriegserlebnis, ein körperlicher oder sexueller Übergriff, oder wenn Sie mit angesehen haben, wie jemand schwer verletzt oder getötet wurde, dann leiden Sie eventuell unter posttraumatischem Stress. In diesem Falle kann Ihnen dieses

Buch zwar in gewissem Maße helfen, doch sollten Sie es dabei nicht bewenden lassen. Suchen Sie sich bitte auch die Hilfe eines Therapeuten, der Erfahrung in der Behandlung der *Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS)* hat. Sie brauchen möglicherweise eine medikamentöse Unterstützung und zusätzliche Therapie zur Verarbeitung des Traumas, das Sie erlitten haben.

## *Wer grübelt?*

Wenn Sie hier lesen, was beim Grübeln vor sich geht und was diejenigen kennzeichnet, die unter „gedanklichem Wiederkauen“ leiden, empfinden Sie möglicherweise Hilflosigkeit, Frustration oder Wut. Vielleicht meinen Sie, Sie hätten ohnehin keine Chance und es gäbe nichts, was Sie tun könnten, um Ihre Geschichte oder Ihre Zukunft zu ändern. Weit gefehlt! Wenn ich hier die typischen Merkmale des Grübelns und der Grübelnden aufzeige, ist meine Absicht dabei nicht die, Sie in Hilflosigkeit zu versetzen, sondern Ihnen ein Verständnis dessen zu vermitteln, was wir über das grübelnde Denken und dessen mögliche Auswirkungen auf unsere Gesundheit wissen. Ebenso wenig möchte ich Sie in eine bestimmte Schublade oder Kategorie stecken, sondern ich möchte Sie wissen lassen, dass Sie in Ihrem Leiden nicht alleine sind. Es gibt bereits eine Kartierung dessen, woran Sie leiden, und deshalb brauchen wir nicht erst bei null anzufangen, wenn wir herausfinden wollen, was Ihnen helfen könnte.

Denken Sie auch daran, dass es sich hier um sehr breit gefasste Charakteristika handelt. Es gibt keine ehernen Gesetze, die festlegen würden, dass die Forschungsergebnisse oder die Erfahrungen anderer Menschen genau auf Sie zutreffen. Jeder Mensch ist einzigartig. Ihre Geschichte und Ihr Geist sind ein Teil dessen, was Sie so einzigartig macht; es gibt niemanden, der genau so wäre wie Sie, und es wird nie so jemanden geben. Deshalb werden Sie sich vielleicht durch einige der Beispiele, die ich hier anführe, in gewisser Weise angesprochen fühlen, während Sie sich mit den

besonderen Einzelheiten der Fälle nicht identifizieren können. Das ist vollkommen in Ordnung. Selbst wenn Sie mit den spezifischen Erlebnissen der anderen nichts anfangen können, sollten Sie überprüfen, ob Sie sich nicht mit deren Gefühlen identifizieren können. Auch wenn die jeweiligen Umstände bei jedem anders sind, können Sie vielleicht zu den Erfahrungen anderer, die die gleichen Probleme haben wie Sie, einen Bezug herstellen. Eventuell stellen Sie fest, dass Sie vieles gemeinsam haben.

## **Typische Merkmale bei zwanghaft Grübelnden**

Ausgedehnte Forschungen haben gezeigt, dass einige allgemeine Aussagen darüber gemacht werden können, wer Sie sind und wie Sie denken, wenn Sie unter häufigem Grübeln leiden. Zunächst scheint es sich bei den Inhalten des Grübelns hauptsächlich um Fragen der Beziehung zu anderen zu handeln (Vassilopoulos 2008). So können Gespräche, Erwartungen, beiläufige Bemerkungen und unterstellte Absichten von ihrer Intensität und Häufigkeit her Ihre Gedanken über die Beziehungen zu anderen dominieren. Vermutlich denken Sie oft und intensiv über diejenigen Momente in Ihrem Tagesablauf nach, in denen Sie mit anderen Menschen zu tun haben.

Außerdem konzentrieren Sie sich, wenn Sie über Ihr Verhältnis zu anderen Menschen nachdenken, wahrscheinlich eher auf die negativen oder belastenden Aspekte Ihrer Interaktionen, was soweit führen kann, dass Ihnen positive Aspekte derselben entgehen (Lyubomirsky und Nolen-Hoeksema 1995). Das Gegrübel über die Rolle, die Sie selbst in Ihren Beziehungen einnehmen, kann oft die Wahrnehmung Ihres eigenen Parts ebenso sehr aufblähen wie die Wahrnehmung vermeintlich negativer Gefühle, die andere Ihnen entgegenbringen. Das Grübeln vermittelt Ihnen auch den Eindruck, dass andere oft und viel über Sie nachdenken – Letzteres im Allgemeinen in einem negativen Licht. Dieses Gefühl von negativer Wichtigkeit lässt Sie zwar zum Mittelpunkt Ihrer eigenen Aufmerksamkeit werden, macht Sie aber nicht glücklicher.

Infolgedessen mag man sich vielleicht sogar selbst davon überzeugt haben, dass es an geselligen Situationen nur negative Aspekte gibt und sonst nichts. Das geht so weit, dass man Wege findet, das Zusammensein mit anderen ganz zu vermeiden – aus der Angst heraus, was dabei geschehen könnte und insbesondere, was dabei schiefgehen könnte. So sind eventuell auch Sie im Zusammensein mit anderen empfänglicher für Unsicherheit und Beklemmung als für die Freude und Entspannung, die Freunde und Familie Ihnen bringen könnten. Dieses Muster besteht vielleicht schon so lange bei Ihnen, dass Sie überzeugt sind, man könne es nur schwer mit Ihnen aushalten, man könne Sie nicht lieben oder zum Freund haben. Sie empfinden gesellige Situationen nicht nur als stressig, sondern Sie sind häufig auch kritisch hinsichtlich Ihres eigenen Beitrags zu jedweder zwischenmenschlichen Interaktion und hinsichtlich Ihrer Fähigkeit, gut mit anderen auszukommen. Bei vielen Menschen sind soziale Interaktionen und Ängstlichkeit so sehr miteinander verwoben, dass sie sich nicht mehr voneinander trennen lassen.

Wer sich als Grübler identifizieren lässt, ist mit höherer Wahrscheinlichkeit weiblich (Nolen-Hoeksema, Larson und Grayson 1999). In der Forschung über das Grübeln hat man übereinstimmend festgestellt, dass Frauen stärker zum Grübeln neigen als Männer. Allgemein anerkannt ist, dass doppelt so viele Frauen wie Männer unter kreisendem Denken leiden und dass es inhaltlich dabei meist um Beziehungsfragen geht (ibd.). Wissenschaftler haben unterschiedliche Theorien darüber, weshalb Frauen mehr zum Grübeln neigen als Männer. Es könnte biologische Unterschiede geben, die den Frauen das Grübeln erleichtern, aber es grübeln auch genügend Männer, so dass eine biologische Erklärung für sich allein unzureichend erscheint. Es könnte sein, dass in der Gesellschaft mehr Druck auf Frauen ausgeübt wird, umgänglich und gesellig zu sein, als auf Männer; aus diesem Grund empfinden Frauen eventuell in Verbindung mit geselligen Situationen eine größere Belastung. Größere gesellschaftliche Erwartungen können Stress erzeugen, der bewirkt, dass viele Frauen ihre zwischenmenschlichen Bezüge bis ins kleinste Detail hinein auseinandernehmen und überprüfen.

Wenn Sie also zu dem einen Drittel der Problemgrübler gehören, das männlich ist, haben auch für Sie soziale Interaktionen aufgrund Ihres spezifischen Hintergrunds, Ihrer Lebensumstände oder Ihrer Persönlichkeit eine besondere Bedeutung angenommen, die Sie unzufrieden und oftmals unsicher macht. Sie können sich zwar gut von Stress ablenken, müssen aber feststellen, dass der Stress durch zwischenmenschliche Interaktionen immer wiederkommt. Sie haben tatsächlich ein höheres Risiko, sich zu isolieren, als grübelnde Frauen, weil das Gehirn von Männern offenbar stärker zum sozialen Rückzug neigt als das von Frauen. So sind Sie eventuell auch noch ein introvertierter Typ und haben das Gefühl, nicht zu den anderen Männern zu passen, die Sie kennen. Dieses Gefühl begleitet Sie möglicherweise schon sehr lange in Ihrem Leben – eventuell schon seit der Grundschulzeit.

Neueste Forschungsergebnisse, die wir später noch genauer besprechen werden, haben gezeigt, dass das Beziehungsmuster, das Sie in sehr jungen Jahren, vielleicht sogar schon im Mutterleib, zu Ihren Eltern hatten, einen gewaltigen Einfluss auf all Ihre weiteren Beziehungen im Leben nehmen kann (Waters et al. 2000). Doch verlieren Sie jetzt nicht den Mut; dieselbe Forschungsrichtung hat auch erkannt, dass diese Muster nicht ein für alle Mal in Stein gemeißelt sind. Ihre Beziehungsmuster lassen sich sehr wohl verändern, und die Fähigkeiten, die Sie mit Hilfe dieses Buches erlernen werden, können Ihnen dabei helfen. Nichtsdestotrotz, wenn Sie ein Problem mit dem Grübeln haben, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass die Beziehung zu Ihren Eltern nicht so gut war, wie Sie es sich gewünscht hätten. Ja, Ihre Eltern hatten vermutlich selbst eine schwierige Beziehung zu ihren eigenen Eltern! Aber denken Sie daran: Obwohl dieses Muster der schwierigen Eltern-Kind-Beziehung über Generationen zurückreichen kann, ist es dennoch veränderbar und kann neu gestaltet werden. Sie können zwar Ihre Vergangenheit nicht mehr ändern, doch Sie können die Richtung verändern, in die Ihre Zukunft geht.

Aus der Forschung über das Grübeln geht auch hervor, dass Sie in der Vergangenheit wahrscheinlich schon einmal eine Depression oder eine Panikattacke hatten oder öfters krank waren

(Cox et al. 2001). Vielleicht lesen Sie dieses Buch ja gerade, weil Sie gegen einen erneuten Rückfall in eine Depression ankämpfen. Wenn man bereits einmal eine Depression hatte, ist das Risiko für eine erneute depressive Phase höher. Das Gleiche gilt auch für die Panikattacke. Jedoch sind diese Tendenzen ebenso wenig für alle Zeiten festgelegt wie Ihre Beziehungsmuster. Es ist nicht Ihre Bestimmung, Ihr Leben lang unter Depressionen zu leiden. Aus den Forschungen geht nämlich auch Folgendes hervor: Wenn Sie derzeit depressiv sind oder es in der Vergangenheit einmal waren, werden Depressionen oder Angstzustände, sollten diese erneut einmal in Ihrem Leben auftreten, nicht mehr so intensiv oder langwierig verlaufen wie zuvor, sofern Sie die in diesem Buch präsentierten Fertigkeiten erlernt haben und diese eigenständig praktizieren können (Teasdale et al. 2000).

Das gemeinsame Merkmal bei den soeben beschriebenen Symptomen – der sozialen Ängstlichkeit, den depressiven Schüben und den Rückfällen – ist das Grübeln. Von anderen Faktoren einmal abgesehen, ist die Angewohnheit des Grübelns, wenn Sie ein Erwachsener sind, derjenige Faktor, der all diese Symptome zusammenhält. Nun verfallen Sie womöglich wieder in Selbstvorwürfe, wenn Sie von diesen Tendenzen hören. Doch das ist vollkommen unangebracht. Ob Sie nun männlich oder weiblich sind, all diese hier beschriebenen Eigenschaften lassen sich verändern, und Sie selbst können dafür sorgen, dass diese Veränderungen eher eintreten, indem Sie bestimmte Praktiken und Methoden ausüben, deren Erfolg ich schon viele Male beobachten konnte.

Führen Sie sich vor Augen, dass nicht Sie selbst oder das Grübeln das eigentliche Problem sind, sondern vielmehr die Tatsache, dass Ihre Gedanken in stärkerem Maße um negativ Wahrgenommenes und um belastende Gefühle kreisen als um positive Wahrnehmungen und um die Gefühle von Freude oder Zufriedenheit.

## *Mit dem eigenen Geist arbeiten*

Was empfinden Sie, wenn Sie über die soeben beschriebenen typischen Merkmale nachsinnen? Fühlen Sie Anspannung? Gibt es Stellen in Ihrem Körper, wo Sie Enge oder unangenehme Gefühle empfinden, etwa im Kiefergelenk, im Magen, in der Brust oder im Rücken? Empfinden Sie sich selbst gegenüber Scham, Traurigkeit, Mitleid oder Wut? Sind Ihre Gedanken beim Lesen dieses Abschnitts öfter abgeschweift? Mussten Sie diese Seiten ein paarmal erneut durchlesen?

Wenn Sie ungefähr spüren, was Sie gerade im Moment empfinden, dann besitzen Sie die Fähigkeit, sich zu verändern. Falls Sie Schwierigkeiten haben, Ihre Gefühle in diesem Moment zu identifizieren, dann können Sie dieses Buch nutzen, um Ihre Gefühle klarer wahrzunehmen, und dadurch einen Weg finden, wie Sie Ihr Denken in Richtung Glück und Zufriedenheit bewegen können. Wenn Sie die vorhin beschriebenen Merkmale – die Art, wie Sie von sich selbst denken und die Ihrer Erfahrung von Glück im Wege steht – durch Beispiele aus Ihrem eigenen Leben illustrieren können, dann besitzen Sie die Fähigkeit, Ihre eigenen geistigen Vorgänge zu beobachten.

Der erkenntnisfähige Geist, der gelernt hat, sich auf Negatives zu konzentrieren, kann dazu umerzogen werden, dass er sich stattdessen auf Freude konzentriert. Diese innere Weisheit ist eine unentbehrliche Fähigkeit zur Umwandlung von negativen Gefühlen in positive – eine Fähigkeit, die wir im Laufe dieses Buches gemeinsam immer weiter entwickeln werden. Meine Absicht mit diesem Buch ist die, Sie darüber aufzuklären, was in Hinsicht auf die Neigung zum Grübeln für Ihren Geist hilfreich ist und was nicht. Außerdem möchte ich Ihnen Fertigkeiten beibringen, die es Ihnen, wie die Geschichte und die Wissenschaft zeigen, im Endeffekt beträchtlich leichter machen, ein glückliches, mit anderen verbundenes und sinnerfülltes Leben zu führen. Wenn Sie eines Tages die vorhergehenden Seiten lesen und dabei Annahme, ja sogar Liebe zu sich selbst und zu Ihrem erschöpften Geist empfinden können anstelle von Stress und



negativen Gefühlen, dann werden Sie wissen, dass die Werkzeuge, die Sie sich im Laufe dieses Buches angeeignet haben, wirklich funktionieren.

Den Geist in seiner Fähigkeit zu üben, in liebevoller Güte nachzudenken und Stabilität in der Freude, statt in der Angst zu finden, das ist ein weitaus produktiverer und nützlicherer Weg, mit der Wirklichkeit in Bezug zu treten, und auch eine sehr viel schönere Lebensweise. Jede Lösung für das zwanghafte Grübeln oder Brüten muss so beschaffen sein, dass sie den denkenden Geist nicht abschaltet, sondern dass sie ihn dahin gehend umerzieht, dass er seine angeborene Fähigkeit zur Selbstfürsorge verwirklichen kann, anstatt sich selbst in die Enge zu treiben. Das Brüten über negative Ereignisse, Erfahrungen und Gefühle führt zu negativen Ergebnissen. Sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und in Ruhe Lösungen zu finden, die die Zukunft in die richtige Richtung lenken, und dabei auch noch zu besserer physischer und psychischer Gesundheit und zu größerem Mitgefühl mit sich selbst und anderen zu gelangen, das sind Gewohnheiten, in deren Anwendung Sie Ihren Geist schulen können. Und genau das kann Ihnen dieses Buch beibringen.

## **Die Wissenschaft von Veränderung und Glück**

Viele Jahre lang hat man, wenn man untersuchen wollte, warum unser denkender Geist so funktioniert, wie er funktioniert, nach einer einzigen, simplen Erklärung gesucht. Erst kürzlich hat sich eine realistischere Sichtweise auf den menschlichen Geist entwickelt. Anstatt nach einfachen Antworten zu suchen, die das Ganze immer nur teilweise erklären, berücksichtigt man nun viele verschiedene Faktoren, die dazu beitragen, dass Muster entstehen und so bleiben, wie sie sind. Diese Sicht von komplexen Interaktionssystemen bietet uns nicht nur ein besseres Verständnis dessen, wie wir so geworden sind, wie wir sind, sondern auch dessen, was wir beachten müssen, wenn wir nachhaltige Veränderungen bewirken wollen.

Wissenschaftler, die die Dynamik des Grübelns erforschen, untersuchen auch die Mechanismen, die diese Dynamik verändern. Im Laufe der Jahre sind bereits zahlreiche unterschiedliche Strategien entworfen und ausprobiert worden. Heute können wir uns ein realistisches Bild davon machen, wie sich das zwanghafte Grübeln erfolgreich behandeln lässt. Wir besitzen auch ein sehr viel größeres Wissen darüber, wie das Gehirn, das Denken und die Seele miteinander interagieren und dadurch Einfluss darauf nehmen, wie wir die Höhen und Tiefen in unserem Leben erleben.

### Einfach nicht daran denken?

Die psychologische Forschung hat nahezu übereinstimmend festgestellt, dass der Versuch, einfach nicht an etwas zu denken – auch *Gedankenunterdrückung* genannt – für sich allein genommen größtenteils nicht funktioniert (Wegner et al. 1987). Die Gedankenunterdrückung steht in einer paradoxen Beziehung zum Grübeln: Je heftiger man versucht, nicht an etwas zu denken, desto schwerer scheint es sich auf Dauer vermeiden zu lassen. Das, worüber man nachdenken möchte, lässt sich nicht unterdrücken.

Es scheint hingegen auf Dauer besser zu funktionieren, wenn man lernt, diese Gedanken geschehen zu lassen und anders darauf zu reagieren (Broderick 2005). Eine besonders gut erforschte und erfolgreiche Methode besteht darin, die Gedanken zu beobachten, wenn sie aufkommen, ohne ihnen weitere Nahrung zu geben, und dabei die eigene Aufmerksamkeit größtenteils auf den eigenen Atem zu richten. Diese auch Achtsamkeit genannte Vorgehensweise scheint negative Denkgewohnheiten wie das Grübeln und die Bedrückung, die es häufig mit sich bringt, konsequent zu bessern.

### Unser Wohlbefinden

Bevor wir tiefer in das Thema Achtsamkeit eintauchen, erscheint es hilfreich, uns einmal näher anzusehen, wie unser Ziel eigentlich aussieht. Was wissen wir über das Glücklichein, über die

Zufriedenheit im Leben und über das Gefühl von anhaltendem Wohlbefinden? Glücklicherweise leben wir in einer Zeit, in der wir auf Forschungsergebnisse zurückgreifen können, um eine Vorstellung dessen zu entwickeln, was uns zu größerer Zufriedenheit und Gelassenheit im eigenen Leben verhelfen kann.

**DIE GENE** Überraschenderweise kann ein Großteil unseres Gefühlslebens auf unsere Gene zurückgeführt werden (Lyubomirsky, Sheldon und Schkade 2005). Anscheinend gibt es bei jedem Menschen einen Fixpunkt, auf den er ausgerichtet ist, so wie die Temperatureinstellung bei einem Thermostaten. Während unseres Lebens bewegen wir uns um diesen Fixpunkt herum und kehren nach Höhen und Tiefen dorthin zurück. Wenn Ihre Eltern zu Depressionen und Ängsten neigten, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Ihre Gene ebenfalls auf Depression und Angst eingestellt sind. Doch unser Wissen darüber, inwiefern unsere Gene für die Langzeitwirkung unserer Gehirn- und Körperfunktionen verantwortlich sind, ist ebenso gewachsen wie die Kenntnis von unserer Fähigkeit, über unser Fühlen und Handeln trotz alledem selbst entscheiden zu können. Aus diesem Grunde sagt ein und dieselbe wissenschaftliche Forschung nicht nur aus, dass unsere emotionalen Fixpunkte wahrscheinlich genetisch bedingt sind, sondern auch, dass die Art und Weise, wie wir mit unseren Lebensumständen und unseren Zielsetzungen umgehen, einen gewaltigen Einfluss darauf nehmen kann, wie unsere Gene diese Fixpunkte zum Ausdruck bringen. Unsere Gene beherrschen nicht unseren Geist, sondern unser Geist kann mitbestimmen, wie sich unsere Gene auswirken.

**UNSERE ZIELE** Um die Funktionsweise unseres Denkens zu verändern, brauchen wir ein Ziel, auf das es hinarbeiten kann. Anderenfalls läuft man Gefahr, zu stranden bzw. ziellos dahinzuwirren, ohne merkliche Fortschritte auf das Leben hin zu machen, das man eigentlich leben möchte. Um uns für die Bewältigung des Grübelns realistische Ziele setzen zu können, müssen wir uns auch mit dem Thema Glück und innere Zufriedenheit beschäftigen. Glück ist kein Lichtschalter, den man einmal anschalten

kann und dann angeschaltet lässt. Es gleicht mehr einer Kerzenflamme im Luftzug, die oft ausgeht und dann immer wieder neu angezündet werden muss. Wenn wir lernen, wie wir die Flamme neu entzünden können, werden wir mit der Zeit mehr Freude empfinden und uns unserer Fähigkeit sicherer werden, allein und mit anderen zusammen Glück empfinden zu können.

### Merkmale des Glücklichseins

Innerhalb der Bereiche der Gehirn- und Geistesforschung gibt es einige Übereinstimmung hinsichtlich der vorherrschenden Merkmale, die Menschen mit dem höchsten Grad an Glück und Wohlbefinden aufweisen. Ebenso wie Menschen, die eine höhere Depressionsrate aufweisen, neigen auch die „glücklichen“ Menschen zu einer unrealistischen Sichtweise ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen. Während Grübler und Depressionsanfällige ihre Interaktionen mit anderen eher in negativem Lichte sehen, scheinen sich glücklichere Menschen eine illusionäre Welt aufgebaut zu haben, die ihnen dabei hilft, zufrieden zu bleiben, anderen leichter zu vergeben und gerne mit anderen zusammen zu sein (Taylor und Brown 1994).

In gleicher Weise, wie Ihre negative Weltsicht Ihr Leben so beeinflussen kann, dass es mit der Zeit tatsächlich negativer wird oder zumindest so erscheint, könnte die positive Illusion der zufriedeneren Menschen deren Gefühle von Erfolg und Glück verstärken. Die Ironie ist die, dass depressive Menschen zwar ein unrealistisches und unzutreffend negatives Bild von sich haben, dass ihr Bild von der Welt jedoch in gewissem Sinne zutreffender ist als das der glücklichen Menschen (Ackermann und DeRubeis 1991). Zu Depressionen neigende Menschen sind also ungenau, wenn sie über sich selbst nachdenken, aber realistischer, wenn sie über die Welt nachdenken; zu Glück und Zufriedenheit neigende Menschen sind unrealistisch, wenn sie über die Welt nachdenken, aber zutreffender, wenn sie über sich selbst nachdenken.

Worte wie „zutreffend“ oder „realistisch“ mögen Ihnen vielleicht nun den Eindruck vermitteln, dass man ein zu 100 Prozent

richtiges Bild von sich selbst und der Welt haben könne. Doch nur die Wenigsten von uns besitzen jemals eine vollkommen akkurate Wahrnehmung der Realität. Vielmehr scheint es so zu sein, dass unsere Sicht von der Welt und von uns selbst ein subjektiver Prozess ist, der auf mehreren Ebenen gleichzeitig stattfindet.

So können wir uns selbst auf die eine Weise, unsere Erfahrungen auf die andere Weise und unsere Beziehungen und unsere Umwelt wieder auf einer anderen Ebene wahrnehmen. Die Tatsache, dass diese unterschiedlichen Ebenen auf unserer eigenen Erfahrung von der Realität beruhen und nicht auf der objektiven Realität selbst, schenkt uns in Wahrheit eine gewisse Wahlfreiheit hinsichtlich dessen, wie wir uns von Tag zu Tag fühlen. Unser Geist besitzt eine größere Freiheit in der Frage, wie er funktionieren soll, als wir in jedem anderen Bereich unseres Lebens besitzen. Wir können uns unsere Eltern nicht aussuchen. Wir können uns unseren Körper nicht aussuchen. Zum größten Teil können wir uns gewiss auch nicht aussuchen, wie die Dinge im größeren Weltgeschehen laufen sollen. Ein Beispiel, das Seine Heiligkeit der Dalai Lama in vielen seiner Vorträge anführt, liegt hier nahe (Gyatso 2003). Er erläutert darin, dass die Pflege der seelischen Gesundheit fürs Glücklichein entscheidender sei als die Pflege der körperlichen Gesundheit, denn selbst bei körperlichem Schmerz könne man Glück empfinden. Das Gegenteil träfe nicht zu; körperliche Gesundheit bringe nicht unbedingt auch Glück und Zufriedenheit. Der Geist besäße also eine weitaus größere Macht.

In vielerlei Hinsicht scheint es tatsächlich so, als sei das Glück eine Entscheidung, die nicht immer von der Realität oder der Welt um einen herum abhängig ist. Glücklichere Menschen scheinen die Welt auf eine inakkurate Weise zu erfahren und wahrzunehmen, um dadurch glücklicher zu bleiben, als man es von ihnen erwarten würde. Bei meiner Arbeit mit Hunderten von todkranken Krebspatienten bin ich immer wieder über die Tatsache erstaunt, dass der Grad an Krankheit, an Schmerzen und an Leid manchmal gar nichts mit den Gefühlen der Patienten und ihrer Angehörigen zu tun hat. Sie müssen vielleicht mit ungeheuer schmerzvollen Situationen fertig werden, entscheiden sich aber, sich auf die winzig

kleinen Körnchen der Freude zu konzentrieren, die sie nur finden, wenn sie das ganze schmerzhaftes Leid durchsieben. Am Ende des Tages erinnern sie sich am stärksten an diese kostbaren Körnchen und nehmen ihr Leid fast wie selbstverständlich hin.

Wir können von diesen „fröhlich unrealistischen“ Menschen auf der Welt viel lernen. Sie zeigen uns, dass wir alle in Welten leben, die größtenteils aus Illusionen bestehen. Negative Illusionen verhelfen uns zu einem negativeren Leben, während positive Illusionen uns helfen, positiver zu leben. Wenn Sie dieses Buch lesen, können Sie selbst entscheiden, wo Sie sich auf der Skala des Glücklichseins ansiedeln möchten – vielleicht ja fast auf halbem Weg zur „Seligkeit der Unwissenden“. Sie haben eine Entscheidung zu treffen, eine Wahl, wie Sie sich an Ihre Tage erinnern möchten. Wollen Sie glücklich sein? Ich glaube schon.

Ein Verständnis vom Glück ist der modernen Wissenschaft relativ neu. Es gibt jedoch einige Gruppen von Menschen, die seit Jahrtausenden die Schulung des Geistes studieren und ein umfassendes Wissen darüber besitzen, was für die Kultivierung von anhaltendem Glück und Wohlbefinden für uns alle hilfreich ist und was nicht. In den spirituellen Traditionen der Erde wird von jeher über die Lage des Menschen und seinen Kampf um ein glückliches, erfülltes Leben im Angesicht einer manchmal grausamen und gleichgültigen Welt gesprochen. Diejenige Tradition, über die ich aus eigener Erfahrung berichten kann und die wir auch anhand von wissenschaftlicher Forschung beleuchten können, ist der Buddhismus. Seit seinen Anfängen in den Mönchsgemeinschaften und den Universitäten des alten Indiens haben sich buddhistische Mönche und weltliche Praktizierende auf der ganzen Welt dem lebenslangen Prozess der geistigen Wandlung als spiritueller Praxis gewidmet.

Auf meinen zahlreichen Reisen in Länder, in denen der Buddhismus von breiten Teilen der Bevölkerung praktiziert wird, bei Gesprächen mit Dutzenden von Mönchen und während meiner Schulungen bei einigen herausragenden buddhistischen Meistern habe ich niemals auch nur einen einzigen Menschen getroffen, der darauf bestanden hätte, dass man ein Buddhist werden müsse, um sich mit

buddhistischen Praktiken beschäftigen oder um davon profitieren zu können. So wenig man einen Dokortitel benötigt, um von der modernen Medizin profitieren zu können, so sehr ist das Wissen über geistige Transformation ein Teil der gesamt menschlichen Erfahrung. Es gibt kein Patent darauf, noch kann irgendjemand sie zu seinem alleinigen Besitz erklären. Das Recht auf inneres Wohlergehen ist unser grundlegendes Menschenrecht.

## Der Buddhismus und der Geist

Wenn ich vom Buddhismus spreche, habe ich nicht die Absicht, dafür Werbung zu machen oder ihn als anderen spirituellen Traditionen überlegen darzustellen. Ich erläutere den Buddhismus nur deshalb so ausführlich, weil eine große Vielzahl wissenschaftlicher Forschungen denjenigen Ideen und Praktiken recht gibt, welche in seinen Traditionen hoch entwickelt worden sind. In diesem Buch beziehe ich mich hauptsächlich auf Praktiken, die von wissenschaftlichen Studien unter vorrangig nichtbuddhistischen Praktizierenden gestützt werden. Wir werden auch die Bedingungen untersuchen, unter denen diese Praktiken erstmals entstanden sind, ebenso den Rahmen, in dem sie genutzt wurden, um Ihnen ein besseres Verständnis dafür zu vermitteln, welche Bedeutung sie heute in unserem Leben haben können.

### Die Bedürfnisse des Geistes

Meinem Eindruck nach sind viele buddhistische Lehrer im Laufe der Jahrhunderte zu der Einsicht gelangt, dass der menschliche Geist gewisse Strukturen braucht, um geschult werden zu können. In vielerlei Hinsicht braucht der Geist feste Überzeugungen und Annahmen über seinen Ort in dieser Welt, damit er herausfinden kann, wie man gut in ihr leben kann. Wir brauchen unsere Illusionen, um unsere Erfahrung von der Welt zu organisieren und zu verankern. Ohne diese selbst gemachten Strukturen, auf die wir

uns stützen können, würden wir alle schließlich ziellos, ja sogar chaotisch durch die Welt irren. Wir brauchen einen Rahmen für unsere Reise zum Wohlbefinden, damit wir uns Ziele setzen und unseren Fortschritt auf diese Ziele hin überprüfen können. Seit Jahrtausenden sind positive Zielsetzungen das Gebiet der verschiedenen Religionen und spirituellen Praktiken dieser Welt.

Der Buddhismus ist vor etwa 2500 Jahren entstanden, als sich Siddhārtha Gautama, ein Edelmann aus dem Shākya-Clan in Indien, zum Buddha oder „zum Erwachten“ erklärte, nachdem er ein tiefes Erleuchtungserlebnis gehabt hatte, das eine Woche lang andauerte. Während dieser mystischen Erfahrung, so wird überliefert, soll er das Wesen des Lebens und der Wirklichkeit selbst erfahren haben. Als er aus diesem Erlebnis wieder auftauchte, war er wochenlang wie in Ehrfurcht erstarrt und konnte nicht mehr sprechen und nicht mehr handeln. Als er seine früheren Gefährten – Asketen wie er selbst – schließlich aufsuchte, begann er mit einer Lehrtätigkeit, die er sein ganzes Leben lang weiterführte, und zwar darüber, wie jeder Einzelne von uns auf seinem eigenen, einzigartigen Weg zur Erleuchtung vorgehen kann, beginnend und endend mit einer Reihe von Techniken zur Schulung unseres Geistes.

### Die richtige Motivation entwickeln

Den Lehren des Buddha zufolge brauchen wir, wenn wir uns auf die Suche nach geistiger Disziplin machen, die richtige Motivation. Wenn wir Glück und Zufriedenheit nur als Flucht vor dem Leiden anstreben, dann wird das Glück, das wir finden, sehr flüchtig sein, denn Kummer und Leid sind ein natürlicher, allgegenwärtiger Bestandteil unseres Lebens. Das Glück kann dann zwar eine Linderung bedeuten, aber keine, die auch einen tieferen Sinn innehat. Wie Seine Heiligkeit der Dalai Lama gelehrt hat, stellt sich die Frage, was unser eigenes Glück denn für die Welt Gutes bringe, wenn wir zwar die Erleuchtung für uns selbst erlangten, andere aber weiter leiden müssten? Wir müssen also nach mehr streben als nur nach unserem eigenen, individuellen Glück. Dabei



bildet unsere eigene innere Zufriedenheit allerdings durchaus die wesentliche Grundlage zur Linderung des großen Kummers und Leids, die in unserer Welt nur allzu gegenwärtig sind.

Dauerhaftes Glück ist ein Glück, das nicht bloß eine vorübergehende Erleichterung darstellt, sondern vielmehr auch eine grundlegende Veränderung in der Sicht unseres Lebenssinns und unserer Lebenserfahrungen. Wir müssen danach streben, die Motivation zu unserem eigenen Glück zu einer Motivation der Ehrfurcht und Achtung vor unserem eigenen Leben und dem Leben anderer werden zu lassen. Eine geistige Schulung als spirituelle Disziplin heranzuziehen bedeutet, unser eigenes Wohlergehen dem der anderen zu widmen, um auf diese Weise sowohl unser eigenes Leben als auch das Leben anderer zu verbessern.

Ein Gefühl von Ehrfurcht vor unserem Leben zu entwickeln, während wir uns gerade mitten in einem emotionalen oder seelischen Schmerz befinden – das kann sich irgendwie unrealistisch anhören. Es klingt ja gerade so, als sollten wir den Schmerz auch noch gutheißen. Doch das ist nicht der Fall. In seinen ersten Reden lehrte der Buddha, dass Leid universal sei – dass es uns in scheinbar unendlich vielen Formen ständig umgebe. Die erste der Vier Edlen Wahrheiten, die er lehrte, sagt aus, dass Kummer, Leid und Elend die häufigsten und garantiertesten Erfahrungen aller lebenden Wesen sind. Freude, Glück und innere Zufriedenheit erfordern Anstrengung; im Gegensatz zum Leid sind sie nicht von selbst gegeben. Frieden und Freude müssen kultiviert werden.

### Die Kostbarkeit eines menschlichen Lebens

Freude zu kultivieren bedeutet, wirklich zu verstehen, dass das Leiden und dessen Aufhebung zwei Seiten ein und derselben Medaille sind. Diese Medaille ist unser Leben, ein Geschenk, das über jeden materiellen Wert hinausgeht. Nach dem traditionellen Glauben des Buddhismus können wir alle potentiell in einer Vielzahl von verschiedenen Lebewesen wiedergeboren werden, von ätherischen Geistern über Tiere und Menschen bis hin zu göttlichen Wesenheiten, die in paradiesischen Himmeln leben. Doch nur die

Menschen besitzen die Fähigkeit, Erleuchtung auf der Ebene der höchstentwickelten Lebewesen, der Buddhas, zu erlangen. Deshalb ist es eine seltene und kostbare Gelegenheit, zu einer Geburt als Menschenwesen zu gelangen; eine erstaunliche Chance, tiefste Freude und tiefstes Glück im Universum zu finden.

In einem traditionellen buddhistischen Text, dem *Chiggala Sutta* (Thanissaro Bhikkhu 2007; Samyutta-Nikāya 56.48), wird eine äußerst ausdrucksstarke Metapher verwendet, um zu beschreiben, wie ungeheuer wertvoll ein menschliches Leben ist. Wir sollen uns einen Planeten vorstellen, der ganz von Wasser bedeckt ist. Auf der Oberfläche dieses Planeten gibt es nichts außer einer einzigen schwimmenden Reuse, die auf dem Ozean treibt. Die Chance, als Mensch geboren zu werden, so heißt es, ist genauso groß wie die, dass eine einäugige Wasserschildkröte, die alle 100 Jahre einmal auftaucht, mit ihrem Hals in diese Reuse gerät. Ein Menschenleben ist so schwer zu erlangen, dass man es, wenn man es erlangt hat, nicht als selbstverständlich hinnehmen, sondern vielmehr jede Gelegenheit wahrnehmen sollte, die es einem bietet, um dauerhaftes Glück zu erlangen.

### Das Leid von Sorge und Grübeleien

Ob Sie mit der vorhergehenden Metapher etwas anfangen können oder nicht, so können wir doch mit Sicherheit sagen, dass jedes menschliche Leben aufgrund der Möglichkeiten, die es bietet, einzigartig und kostbar ist, und dass das Ihre mit in dieser Kategorie enthalten ist. Damit Sie besser für sich selbst Sorge tragen können, müssen Sie zu würdigen lernen, wie einzigartig Sie selbst sind und warum diese Einzigartigkeit genährt und geschützt werden muss, selbst wenn Sie mit Kummer konfrontiert sind. All das sorgenvolle Grübeln, in dem Ihr Geist so geübt ist, lässt Sie doppelt leiden: zuerst aufgrund dessen, worüber Sie sich sorgen und grübeln, und zweitens durch die Tatsache, dass Ihr sorgenvolles Grübeln so leicht ein Eigenleben annimmt und Sie der Erfahrung von Freude, Wohlbefinden und eines besseren Lebens beraubt. Dies ist das Leid, in dessen Linderung Sie sich schulen können.

Wenn in einer Mine ein Diamant gefunden wird, sieht er in seiner Rohform zunächst wie ein schmutziges Steinchen aus. Doch wenn er dann einmal geschliffen und poliert worden ist, reflektiert der Diamant das Licht auf die einzigartige Weise, die ihn zu einem Edelstein macht; er funkelt und glänzt. Ebenso mag auch Ihr einzigartiges Leben nicht so geschliffen sein, wie Sie es gerne hätten. Der Ruß eines sorgenvollen, beladenen Geistes, der so leicht in Stress gerät, überdeckt Ihr Funkeln und Glänzen. Um ihm jenes einzigartige Strahlen und Leuchten wiederzugeben, bedarf es der Anstrengung, nicht nur der Reflexion.

### Die Schulung in geistiger Disziplin

Das bewusste Arbeiten mit Ihrem Geist ist ein Vorgang, der Übung und Disziplin erfordert. Für die meisten von uns erscheint die Vorstellung, unseren eigenen Geist zu schulen, eher merkwürdig. Uns allen ist beigebracht worden zu lesen, zu schreiben, die Toilette zu benutzen und uns Informationen zu merken, aber uns wird nicht beigebracht, wie wir unseren Geist schulen können, so dass er zu unserem Freund wird. Unser Geist ist wie ein Segelboot mit zerrissenen Segeln, das auf hoher See dahintreibt und der Gnade der Meeresströmungen ausgeliefert ist, die es hierhin und dorthin treiben lassen, während die Besatzung verzweifelt nach einem sicheren Hafen Ausschau hält. Ohne eine Steuerung besteht keine Möglichkeit, die eigene Richtung zu finden; ohne einen Anker ist man der Willkür des Ozeans bei stürmischem Seegang hilflos ausgeliefert. Die Achtsamkeit kann Ihr Anker werden, und Ihr Atem Ihr Steuerruder, so wie es seit Jahrtausenden von Millionen von Menschen praktiziert wird.

Traditionell glauben Buddhisten, dass von all den Formen, in denen ein Wesen inkarnieren kann, allein ein Mensch zur Erleuchtung finden kann. Zu dieser Anschauung gehört auch, dass es die Pflicht eines jeden Menschen ist, aktiv nach Erleuchtung zu streben, anstatt darauf zu warten, dass sie vom Himmel fällt. So wie ein Diamant geschliffen werden muss, erfordert auch diese Aufgabe des Menschen Übung, Geschick und diszipliniertes

Bemühen. Zu diesem Zwecke ist die Praxis der Achtsamkeit eine tragende Säule, wenn wir das Geschenk des Lebens zum höchsten Wohle aller und der Welt nutzen wollen.

## Der achtsame Weg

Seit Tausenden von Jahren praktizieren Millionen von Menschen Achtsamkeit, um Linderung von ihrem Leid zu erfahren und ein glücklicheres, friedvolleres Leben führen zu können. In jüngster Vergangenheit hat die Achtsamkeit nun aufgrund ihrer offensichtlich positiven Auswirkungen ein großes Maß an wohlwollender wissenschaftlicher Erforschung und Beachtung erfahren. Bei einer Vielzahl von krank machenden körperlichen und seelischen Störungen scheint Achtsamkeit zu helfen, so dass die Betroffenen weniger seelisches Leid und mehr Freude erleben und wieder besser schlafen können.

Seelisches Leid tritt in vielen verschiedenen Formen auf. Die Psychologie unterscheidet bei seelischem Leid hauptsächlich drei einander überlappende Emotionen: die Depression, die Angst und die Wut. Alle drei scheinen bei den Betroffenen die Gedanken, Gefühle und Annahmen über die eigene Person und die Welt im Ganzen negativ einzufärben. Diese drei miteinander verwobenen Gemütszustände beziehen ihre Nahrung aus dem Treibstoff von Sorge, Grübeleien und Stress. Achtsamkeit nun scheint in der Lage zu sein, diese Dreierlei mitsamt der Wurzel auszumerzen, indem sie dem seelischen Leid den Treibstoff entzieht, den es zum Überleben braucht – und der einen zum Wahnsinn treibt.

## *Der Ursprung der Achtsamkeit*

Bevor wir die Praxis von Achtsamkeit und die wissenschaftlichen Beweise für ihren Nutzen weiter besprechen, wollen wir zunächst untersuchen, was Achtsamkeit eigentlich ist.

Als sich der indische Prinz Siddhārtha Gautama vor 2500 Jahren am Fuße einer Pappelfeige niederließ, schwor er sich, nicht eher wieder aufzustehen, bis er gestorben oder aber spirituell erwacht sein würde. Als er sich schließlich als Buddha oder „der Erwachte“ wieder von seinem Meditationsplatz erhob, blickte er in der Ehrfurcht vollkommener Glückseligkeit darauf zurück. Dem buddhistischen Glauben zufolge hatte er sich einen festen Punkt ausgesucht, der der körperlichen Strenge seiner Erleuchtungserfahrung standhalten konnte. Der Meditationsplatz musste so hart wie ein Diamant sein, denn die Erleuchtung selbst glich in ihrer unzerstörbaren Klarheit einem Diamanten. Er wurde danach als der „diamantene Thron“ bekannt – ein Fleckchen Erde und Wurzeln, das zum strahlenden Sitz der Erleuchtung geschliffen worden war.

Es ist interessant, dass sich der Buddha gar nicht sicher war, ob er überhaupt Erleuchtung erlangen würde. Wie Sie und wie jeder andere hatte er da seine Zweifel. Er war sich nur sicher, dass er mit seinen geistigen Beschränkungen nicht länger weiterleben wollte. Er hatte die vorhergehenden sechs Jahre ein streng enthaltsames Leben geführt, hatte seine Familie und sein Zuhause aufgegeben, hatte wochenlang gefastet und weitere, noch strengere Formen der Askese praktiziert, die aber alle nur zu körperlicher Schwäche und zu noch mehr geistiger Verwirrung, Bedrückung und Angst geführt hatten. Bei seinem allerletzten Versuch, Erleuchtung im Schatten einer Pappelfeige (Bodhibaum) zu erlangen, reduzierte er diese Praktiken auf die grundlegendste und reinste Form: die stille, bewusste Wahrnehmung seines Atems, d. h. die Achtsamkeit. Aus dieser ersten Erleuchtungserfahrung heraus und mit der Achtsamkeitsmeditation als Grundlage aller späteren Praktiken lehrte er dann jahrzehntelang eine Vielzahl weiterer Meditationen, Yogapraktiken und anderer Richtlinien für ein spirituelles Leben.

Die praktische Umsetzung derjenigen Lehren des Buddha, die mit dem Geist und der Meditation zu tun haben und einen Bezug zum Phänomen des Grübelns haben, soll unser Schwerpunkt in diesem Buch sein. Insbesondere werden wir uns auf diejenige Praxis konzentrieren, die der Buddha als grundlegendste und universal anwendbare Meditationsform gelehrt hat: die Achtsamkeit. Wie der Hauptstamm eines Banyanbaumes ist sie die Hauptform, aus der alle anderen Meditationsformen erwachsen. Und in ähnlicher Weise wird sie Ihnen als Fundament und Basislager auf Ihrer Reise hin zu mehr Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und Sinnerfüllung dienen.

## *Achtsamkeit heißt nicht, den Geist leer zu machen*

Achtsamkeit ist eine Meditationstechnik; man kann sagen, dass sie die grundlegendste aller Meditationstechniken ist. Es gibt zwar viele verschiedene Anwendungsmöglichkeiten für Achtsamkeit, doch alle diese haben einige grundlegende Aspekte gemeinsam. Lassen Sie uns die Achtsamkeit einmal von anderen Meditationsformen unterscheiden, von denen Sie vielleicht gehört oder die Sie selber schon praktiziert haben. Dabei können wir zunächst einmal festhalten, was Achtsamkeit *nicht* ist. Achtsamkeit bedeutet nicht, den Geist zu entleeren oder ihn zu bereinigen. Das wäre eine übermenschliche Aufgabe, denn es geht gegen die Natur des menschlichen Geistes, leer zu sein.

Bedenken wir die Tatsache, dass unser Schädel ein schalenförmiges Behältnis ist, das unser Gehirn enthält. Im übertragenen Sinne ist auch unser Geist eine Schale, die unsere Gedanken enthält. Diese Schale ist nicht dazu gedacht, leer zu sein, und sie füllt sich auch schnell auf. Besonders wenn es um den grübelnden Geist geht, ist es so gut wie unmöglich, den Geist von Gedanken zu entleeren, und obwohl das manchen als Erleichterung erscheinen

könnte, wäre es doch unglaublich stumpfsinnig. Darüber hinaus ist das Streben nach einem leeren Geist ein Ziel mit fragwürdigem, möglicherweise unschönem Beigeschmack – warum nach einem sterilen geistigen Ödland streben, wenn man doch auch eine friedliche, ausgeglichene Wertschätzung aller Elemente des Lebens erreichen kann? Machen Sie es sich also zum Ziel, einen ruhigen, wachen und bewussten Geist zu haben, anstatt einen „leeren Geist“ zum Maßstab Ihres Erfolgs zu machen.

## Mit Ablenkungen arbeiten

Die meisten Menschen, die ich in Achtsamkeit unterrichtet habe, hatten sich schon vorher einmal in Meditation versucht, aber wieder aufgegeben, weil sie der Meinung waren, ihre Gedanken sollten nicht mehr abschweifen, und weil ihr Meditieren diese Neigung nicht beheben konnte. Doch die Achtsamkeit ist nicht zuletzt gerade deshalb so gut zum Umgang mit dem Grübeln geeignet, weil bei ihrer Praxis die Tatsache betont wird, dass die Gedanken *abschweifen werden*. Das wird sich auch nicht ändern. Sehr wohl ändern wird sich jedoch, *wohin* die Aufmerksamkeit abschweift, wie Sie auf diese Ablenkungen *reagieren* und wie Sie sich daraufhin *fühlen werden*. Sie werden die Fähigkeit erlangen, die Richtung Ihrer Gedankengänge liebevoll zu beobachten und zu lenken. Auf diese Weise schränken Sie sich nicht ein, indem Sie gar nichts mehr denken oder fühlen, sondern Sie erlangen die Fähigkeit, das Beste an Ihnen selbst und in Ihrem Leben voll und ganz auszukosten.

Achtsamkeit ist nicht von den Vorgaben irgendeiner Visualisierung abhängig, sondern davon, dass man Zeuge der eigenen Gedanken ist und dabei die Aufmerksamkeit immer wieder auf den eigenen Atem lenkt. Einige Achtsamkeitspraktizierende nennen dies *reine Aufmerksamkeit* – das Bewusstsein, dass das, was im Augenblick des Praktizierens geschieht, das einzig Geschehende ist. Es gibt kein Bemühen, das zu vertuschen, was im eigenen Geist oder in der Umgebung vor sich geht; vielmehr ist da die Freiheit



des Annehmens, eine Freiheit, die an die Stelle der Anspannung tritt, wenn man seine Umgebung anders haben, die Heizung neu einstellen, sich am juckenden Ohr kratzen oder dem Nachbarn befehlen möchte, die Musik leiser zu machen. Lass zu, dass alle Ablenkungen von dir bezeugt werden können – das ist die Quintessenz der Achtsamkeitspraxis.

Wenn ich in einer größeren Gruppe Achtsamkeit lehre, dann merke ich am Anfang unserer Sitzungen immer an, dass die Teilnehmenden sich auf Ablenkungen und Störungen gefasst machen sollen. Und prompt setzt in dem Augenblick, in dem wir die Gruppenmeditation beginnen, wie auf Kommando der Krach von Baumaschinen, lärmenden Menschen oder heulenden Sirenen ein. Als ich mit meiner eigenen Achtsamkeitspraxis begann, war ich zunächst von diesen scheinbar vorsätzlichen Ruhestörungen genervt. Im Laufe der Jahre bin ich jedoch zu der Einsicht gelangt, dass diese lärmenden Ablenkungen in Wirklichkeit die Flammen sind, in denen der Stahl unserer Entschlossenheit zur Achtsamkeitspraxis gehärtet wird. In der Tat deuten diese Störungen auf die Essenz der Achtsamkeitspraxis hin; es sind aus den Umgebungsgeräuschen bestehende Metaphern für unseren eigenen inneren Lärm. Sie bringen Bewusstheit in unseren Geist, so wie Eiswasser uns unseren Mund, unsere Zunge und unseren Hals bewusst werden lässt, wenn wir es trinken.

In gewisser Hinsicht sind diese äußerlichen Ablenkungen leichter zu überwinden als unsere innerlichen bzw. gedanklichen Abschweifungen. Normalerweise können wir die Geräusche aus der äußeren Welt ebenso wenig unter Kontrolle bringen, wie wir den Fluss der Gedanken und Gefühle in unserem Kopf abstellen können. Aber wir können sehr wohl kontrollieren, wie wir auf beides reagieren. Jamgön Kongtrul Lodro Thaye, der tibetische Meister aus dem 19. Jahrhundert, von dem ich so viel gelernt habe, hat es folgendermaßen beschrieben:

## Online.

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen,  
ausführliche Leseproben aller unserer Bücher,  
einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren  
kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf  
unserer Website.

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)

Mehr zu Sameet Kumar:

[www.arbor-verlag.de/sameet-kumar](http://www.arbor-verlag.de/sameet-kumar)