

Jonty Heaversedge & Ed Halliwell

Das Achtsamkeits-Manifest

Wie man in einer überdrehten Welt Gelassenheit findet

Übersetzt von Cornelia Eder



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2010 Jonty Heaversedge and Ed Halliwell
© 2012 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
The Mindful Manifesto
published in 2010 by Hay House (UK) Ltd

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2012

Titelfoto: © 2012 Mella/photocase.com
Lektorat: Lothar Scholl-Röse
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.
Weitere Informationen über unser Umweltengagement
finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

www.themindfulmanifesto.com
www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-062-3

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Sie brauchen psychotherapeutische Hilfe, wenn Sie sich durch die Übungen von Emotionen und Erinnerungen überwältigt fühlen. Bei ernsthafteren und/oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder einen Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung der Autoren und des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Inhalt

	Vorwort	7
	Einleitung	11
1	Aufruf zum Sein	13
2	Tief durchatmen	41
3	Achtsamkeit auf den Körper	75
4	Achtsamkeit auf den Geist	109
5	Achtsamkeit auf die Gefühle	145
6	Achtsamkeit auf das Leben	179
	Schlussbemerkung	211
	Das Manifest	217
	Und jetzt?	219
	Anmerkungen	225
	Dank	239

Vorwort

Irgendwann gelangt jedes Geheimnis in die Welt. So sehr wir es auch zu verbergen suchen, es kommt eine Zeit, in der es sich offenbart, sich manifestiert. Jahrhunderte lang lagen die Grundsätze und Techniken der Achtsamkeitsmeditation praktisch im Verborgenen. Wir mussten vielleicht bis nach Asien reisen, um einen Lehrer zu finden, der uns möglicherweise bei der inneren Arbeit dieser Meditation unterstützen konnte.

In den 1990er Jahren sorgte die Tatsache, dass bestimmte Formen der Konzentrationsmeditation im Westen gelehrt wurden, für einige Aufregung. Westliche Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen wurden neugierig: Wie wirkten sich diese Praktiken psychisch und physisch aus? Mit den damals neuen wissenschaftlichen Instrumenten wurden Körperreaktionen wie Herzfrequenz und geringfügige Schwankungen der Schweißabsonderung gemessen. Es zeigte sich, dass diese Meditationen Geist und Körper so wirksam wie die Tiefenentspannung beruhigten und Wohlbefinden mit sich brachten.

Doch das war es dann auch schon. Da sich die üblichen Entspannungsverfahren als genauso effektiv erwiesen, galten die „Extras“ der Meditation als unnötig. Warum Mantras rezitieren, wenn die gleiche Wirkung auch ohne sie erzielt werden konnte? Meditation als eine „Technik“ zur Stressreduktion wurde in der Wissenschaft zu einer Randerscheinung, für die sich lediglich eine kleine Gruppe angesehener westlicher Forscher und Forscherinnen interessierte.

Doch dann änderte sich etwas. Da uns die Auswirkungen dieser Veränderung immer noch beschäftigen, können wir nicht genau sagen, was eigentlich geschah. Vielleicht lag es an den vietnamesischen und tibetischen Mönchen, die in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts vermehrt in Erscheinung traten. Der Westen war durch das Interesse am

Zen-Buddhismus, der seit den 1950er Jahren in den Vereinigten Staaten einen bedeutenden kulturellen Einfluss ausübte, auf gewisse Weise darauf vorbereitet gewesen. Ebenfalls einen Einfluss hatten einige westliche Lehrer, die nach Asien reisten (insbesondere nach Thailand und Burma) und auf ihrer Rückreise eine weitere Form mitbrachten, die sie Einsichts- oder Achtsamkeitsmeditation nannten.

Die Achtsamkeitsmeditation konzentriert sich nicht allein darauf, die Aufmerksamkeit wieder und wieder auf ein einziges Objekt zu richten, sondern lädt ein, dieses Schulen des Geistes mit einer bewusst aufnehmenden, offenen Haltung zu verbinden, die, wenn sie kultiviert wird, zu einem direkten Erleben dessen führt, was gerade – von Moment zu Moment – in der inneren und äußeren Welt geschieht. Zudem bietet sie eine Möglichkeit, auf diese Ereignisse und unsere Reaktionen darauf mit offenem Herzen und Mitgefühl einzugehen.

Langsam wurde die Botschaft deutlicher: Wir müssen unseren Stress, unsere Müdigkeit und unsere Traurigkeit nicht „loswerden“, sondern ihre Muster klar erkennen und ihnen offen und freundlich mit Neugier begegnen. Diese Haltung unterscheidet sich von unserer gewohnten Reaktion, etwas, das uns nicht gefällt, entweder zu verdrängen oder darüber nachzugrübeln. Weil uns nie beigebracht wurde, anders mit Stress umzugehen, erkennen wir nicht, wie sehr unser gewohnheitsmäßiges Vermeiden oder Grübeln die Dinge nur noch verschlimmert und unsere momentane Müdigkeit in Erschöpfung, unsere momentane Angst in chronische Beunruhigung und unsere momentane Traurigkeit in chronische Unzufriedenheit und Depression verwandelt. Es ist also nicht unsere Schuld, dass wir schließlich erschöpft, ängstlich oder depressiv sind. Wir haben lediglich ein Hilfsmittel erhalten, um mit dem umzugehen, was uns nicht gefällt: loswerden, härter arbeiten, besser sein, perfekter sein – und wenn es uns nicht gelingt, etwas zu verändern, folgern wir daraus nur allzu leicht, auf der ganzen Linie ein Versager zu sein. So lautet das Rezept für eine Welt voller Probleme. Wir müssen – um mit den Worten von Jon Kabat-Zinn zu sprechen – buchstäblich und im übertragenen Sinn zur Besinnung kommen.

Die Dinge scheinen sich dahin gehend zu verändern, dass die Menschen nach dieser neuen Form des Verstehens, dem Weg der Achtsamkeit,

greifen. Sie erkennen klarer, woher ein Großteil unseres Leidens kommt, wie unsere Reaktionen den Stress noch verstärken und welcher Weg hinausführt. Sie wenden sich einigen der buddhistischen Originaltexte zu und – wichtiger noch – den Praktiken, die seit mehr als 2500 Jahren weitergegeben worden sind. Neuere wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass diese in weltlicher Form vermittelten Praktiken Menschen auf eine Weise von Stress, Angstzuständen und Unzufriedenheit befreit haben, die die üblichen Ergebnisse der bestehenden psychotherapeutischen Behandlungen übertreffen. Diese Studien ergaben, dass Achtsamkeit nicht nur die Stimmung hob und weitere Episoden klinischer Depression verhinderte, sondern selbst unter sehr tragischen Umständen das Wohlbefinden und die Lebensqualität steigerte, indem die Betroffenen befähigt wurden, Vermeidungsverhalten und das Grübeln loszulassen und positive Selbstzuwendung zu kultivieren.

Diese alte Weisheit aus dem Osten ist für den Westen eine neue Entdeckung mit sämtlichen Herausforderungen, die sich ergeben, wenn im Westen „etwas Neues ankommt“. Dennoch ist eines sicher: Etwas, das im Verborgenen lag, hat sich nun offenbart. Jetzt können wir es mit Händen greifen – deshalb auch der Begriff „Manifest“, der vom lateinischen Wort *manifestus* abgeleitet ist und ursprünglich *handgreiflich* bedeutete.

Schön, dass Jonty Heaversedge und Ed Halliwell dieses Buch geschrieben haben, in dem sie ihr eigenes Erleben und die enormen Möglichkeiten so freigebig mit uns teilen, die sich bieten, wenn wir Geist und Körper schulen, weniger zu tun und mehr wahrzunehmen. Ihr Manifest ist wie alle Manifeste sowohl eine Beschreibung des uns allen innewohnenden Potentials als auch ein Aufruf, dieses Potential zu erkennen. Im Zusammenhang mit Achtsamkeit lautet der Aufruf, das Leben von Moment zu Moment zu leben, als ob es wirklich darauf ankäme.

Professor Mark Williams, Universität Oxford

Einleitung

Mit diesem Buch wollen wir Einblicke in das vermitteln, was sich hinter „Achtsamkeit“ verbirgt – ihre Wurzeln in Meditation und Buddhismus, ihre Relevanz für unseren heutigen modernen Alltag und die zunehmende wissenschaftliche Basis für ihre Anwendung zur Optimierung von Gesundheit und Wohlbefinden. Darüber hinaus möchten wir die Erfahrungen einiger Menschen mit Ihnen teilen, die von der Achtsamkeitspraxis profitiert haben – und wir möchten Sie ermutigen, sie selbst auszuprobieren.

Wir haben versucht, einen Mittelweg zu gehen zwischen Ost und West, Buddhismus und Psychologie, weltlichem Ansatz und Spiritualität, Theorie und Erfahrungsorientierung, um das Buch für eine möglichst breite Leserschaft möglichst interessant zu machen. Wir hoffen, dass Sie diesen Ansatz zugleich spannend und herausfordernd finden und er Sie anregt, sich weiter mit diesem Thema zu beschäftigen.

Dieses Buch ist weder „buddhistisch“ noch will es religiöse (oder nicht-religiöse) Glaubensrichtungen in Frage stellen. Angesichts der Verbindung zwischen der Meditations- und Achtsamkeitspraxis und der buddhistischen Tradition war es uns jedoch wichtig, einige Informationen zum buddhistischen Kontext zu geben und zu zeigen, wie sich heutige Vorstellungen von Achtsamkeit daraus entwickelten. Wir hoffen, Sie finden den Inhalt dieses Buchs durch die Verbindung aus buddhistischer Philosophie und aktueller wissenschaftlicher Forschung im Bereich Psychologie, Immunologie und Neurologie authentisch und aktuell.

1

Aufruf zum Sein

„Seien“ Sie einfach einen Moment lang – richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was in Ihrem Körper, in Ihrem Geist und in der Welt um Sie herum geschieht. Begegnen Sie Ihrem Erleben mit Neugier und erlauben Sie sich, so langsam zu werden, dass Sie es wahrnehmen können.

Wir leben in einer rastlosen Welt. Für viele Menschen beginnt mit dem Aufwachen ein atemloser Spurt durch den Tag, der erst abends endet, wenn sie erschöpft ins Bett fallen. Ob wir Geld verdienen, Kinder aufziehen, Freunden helfen, an unserer Karriere arbeiten, die Welt retten, nach einem größeren Haus, einem schnelleren Auto, einem kräftigeren Körper oder einem attraktiveren Partner streben – es scheint, als wären wir unentwegt von dem Wunsch getrieben, uns in eine bessere Zukunft zu katapultieren. Wir tun und tun und tun – und wir sind gestresst. In Großbritannien sind rund sieben Millionen Erwachsene so angespannt, dass eine Angststörung diagnostiziert würde, wenn sie einen Arzt aufsuchten.¹

Grundsätzlich spricht nichts gegen das Tun – immerhin hat die Menschheit dadurch Beeindruckendes zuwege gebracht. Wir haben Geräte erfunden, die uns mit Menschen am anderen Ende der Welt verbinden. Wir haben wundervolle Kunstwerke, ergreifende Musik und bedeutende literarische Werke geschaffen. Wir haben architektonische Meisterleistungen vollbracht. Wir haben unvorstellbare Mengen an Wissen gesammelt, mit

dem sich das Wetter vorhersagen, Flugzeuge fliegen und Herztransplantationen durchführen lassen. Vor allem die letzten 100 Jahre haben einen erstaunlichen wissenschaftlichen und technischen Fortschritt mit sich gebracht. Dank dieses Fortschritts können wir noch mehr in noch kürzerer Zeit *tun*. Ein Klick mit der Maus, die Betätigung eines Schalters oder ein Druck auf eine Taste genügt, um Aufgaben auszuführen, für die frühere Generationen weitaus mehr Zeit benötigt haben – falls sie überhaupt zu bewältigen waren. Dank all dieser Errungenschaften führen viele Menschen ein Leben, das gesünder, sicherer und angenehmer erscheint als das, wovon unsere Vorfahren noch nicht einmal zu träumen wagten.

Doch da ist ein Problem. Sind wir – trotz all des unglaublichen Fortschritts – wirklich glücklich? Tun wir nicht all dies, um das Leben leichter und angenehmer zu machen? Wenn wir einen schnelleren Computer oder ein neues Medikament entwickeln, dann tun wir dies in der Hoffnung, Unannehmlichkeiten oder Leiden zu verringern. Leider deutet aber alles auf das Gegenteil hin: Selbst in der westlichen Welt, in Ländern mit dem höchsten materiellen Wohlstand sind wir überall mit Leiden konfrontiert. Die Sprechzimmer der Ärzte² sind voll von Patienten mit chronischen Krankheiten. Wir fürchten uns vor Verbrechen und Terrorismus. Unsere Beziehungen gehen in die Brüche. Unsere Kinder „versagen“ in der Schule. Wir streiten uns mit unseren Nachbarn. Wir arbeiten zu viel oder gar nicht. Oder wir haben einen Job, der uns nicht gefällt.

Als ob das nicht schon genug wäre, stehen wir auch noch vor enormen globalen Herausforderungen wie Kriegen, Armut und Umweltzerstörung, für die es Lösungen zu finden gilt. Manchmal vergrößern unsere Erfindungen das Leiden sogar noch. Die beeindruckenden technischen Entwicklungen des 20. Jahrhunderts haben ohne jeden Zweifel Leben gerettet und Verbesserungen mit sich gebracht. Doch einige wurden auch dazu benutzt, Millionen von Menschen zu töten, andere führen möglicherweise zu einer Klimakatastrophe, die das Überleben unserer Spezies gefährdet.

Untersuchungen zufolge führen selbst alltägliche Gegenstände, die eigentlich dazu gedacht waren, Dinge schneller zu erledigen (und damit Zeit zu sparen), schließlich dazu, dass wir uns gestresster fühlen.³ Wir nutzen Geräte in dem Versuch, mehrere Aufgaben möglichst rasch gleichzeitig zu

erledigen und im Eiltempo gewaltige Mengen an Informationen zu verarbeiten, die aus allen Richtungen auf uns einströmen. „Schnelle Technik“ lässt uns noch mehr hetzen. Sie bombardiert uns mit einem so großen Angebot, dass wir nichts und niemandem mehr unsere ungeteilte Aufmerksamkeit schenken können. Wir laufen mit Kopfhörern herum und senden einem Freund eine Nachricht, während wir gleichzeitig mit einem anderen telefonieren, gehen beim Essen ans Telefon und beantworten berufliche E-Mails am Strand. Wir sind so oft abgelenkt.

Wir wünschen uns ein Leben ohne Stress und eine Welt ohne Leiden, weil wir glücklich sein möchten. Wir wollen weniger Angst und weniger Schmerzen verspüren, wir möchten uns in unserem Umfeld sicher fühlen und in einer guten Beziehung leben. Wir wünschen uns, dass unsere Kinder in der Schule gut sind und wir Karriere machen. Wir wollen erfolgreich sein. Und so tun wir vielleicht noch mehr in der Hoffnung, dass es uns dann besser geht. Wir gehen zu einem anderen Arzt, ziehen um, wechseln den Partner, nehmen eine neue Stelle an – vielleicht eine besser bezahlte, damit wir noch mehr Dinge kaufen können, von denen wir annehmen, dass sie uns Zufriedenheit schenken. Wir schlucken Pillen, dehnen und strecken uns, machen Diäten und Entschlackungskuren – alles in der Hoffnung, eine Lösung für unser Leiden zu finden, wenn wir uns nur genug anstrengen. Wir beißen die Zähne zusammen. Oder wir machen das Gegenteil und lenken uns mit Alkohol, Zigaretten, Drogen oder übermäßigem Essen von unseren Problemen ab.

Manche Menschen beschließen, etwas für andere zu tun. Sie wollen Krebs heilen, also werden sie Ärzte oder Wissenschaftler. Sie wollen Verbrechen bekämpfen, also gehen sie zur Polizei. Sie wollen die globale Erderwärmung, Hunger und Kriege stoppen, also recyceln sie Plastiktüten, spenden an Wohltätigkeitsorganisationen oder nehmen an Demonstrationen teil – getreu dem Motto „Sitz nicht herum, sondern tu etwas“.

Einige Menschen wollen so sehr etwas tun, dass sie in die Politik gehen. Sie wollen unsere Probleme von oben lösen – mit Programmen zur Verbesserung der Lebensbedingungen in den Städten, Ländern oder sogar weltweit. Solche Programme kommen von links, von rechts und aus der Mitte des politischen Spektrums – von Kommunisten und Kapitalisten,

von Anarchisten und Armeegenerälen, von religiösen Menschen und Humanisten. Im Inhalt mögen sich die Pläne unterscheiden, die zugrunde liegende Botschaft ist jedoch gewöhnlich dieselbe: Wenn wir die Welt zu einem glücklicheren Ort machen wollen, müssen wir etwas tun – *jetzt!*

Doch, was wäre, wenn all dieses Tun Teil des Problems wäre? Wenn es darum ginge, weniger statt mehr zu tun? Was wäre, wenn der Zwang, uns so angestrengt um ein besseres Leben zu bemühen, mit ein Grund dafür ist, dass wir so ängstlich sind? Wenn wir keine Technik brauchten, um schneller zu sein, sondern uns selbst, um langsamer zu werden? Könnte es sein, dass sich chronische Krankheiten lindern und Stress abbauen lassen, wenn wir weniger statt mehr tun? Was würde geschehen, wenn wir uns entschieden, die Dinge so anzunehmen, wie sie sind, und einmal einfach nur zu „sein“? Könnten wir klarer erkennen, wie sich die Welt zu einem glücklicheren Ort machen lässt, wenn wir lernten, langsamer und achtsamer zu werden?

Lernen zu *sein*

Dieses *Achtsamkeits-Manifest* handelt davon, wie wir lernen können zu *sein*, indem wir weniger tun und mehr wahrnehmen. Es ist jedoch kein gewöhnliches Manifest im Sinne eines großartigen Plans, der auf der Stelle all unsere Probleme lösen soll. Es ist vielmehr eine Einladung, zumindest eine Zeit lang nichts zu tun und zu lernen, wie wir *sein* können – jetzt, in diesem Augenblick.

Der Begriff „Manifest“ stammt von dem lateinischen Verb *manifestare* und bedeutet „sichtbar werden“. Wir sind davon überzeugt, dass wir zu tiefer Weisheit gelangen, wenn wir lernen zu *sein*. Diese Weisheit kann uns den Blick dafür öffnen, wie die Dinge wirklich sind und was wir tun müssen, ohne dass es dazu irgendwelcher Programme bedarf. Die Dinge können sich zeigen, wir erkennen unsere tiefsten Werte und beginnen zu wissen, was zu tun ist. Indem wir den Begriff Manifest so verstehen, verwenden wir ihn in seiner eigentlichen Bedeutung – nicht als Handlungsanweisung, sondern als Aufruf zum Sein.

Indem wir lernen zu *sein*, nehmen wir den Fuß vom Gaspedal unseres Tuns, entschleunigen uns und stellen das geistige und körperliche Gleichgewicht wieder her. Statt verzweifelt nach einer Lösung für unsere Probleme zu suchen, lassen wir los und beginnen, einem natürlichen Wohlfühl, einer Wachheit und Weisheit Raum zu geben. Wir suchen nicht länger nach Antworten, sondern lassen sie zu uns kommen. Wir geben den Kampf auf – *und* den damit verbundenen Stress.

Dies könnte einige chronische Krankheiten lindern helfen, unter denen so viele von uns leiden. Psychische Störungen wie Depressionen und Angsterkrankungen machen rund 30 Prozent der Fälle aus, die in einer Hausarztpraxis im Durchschnitt behandelt werden.⁴ Laut Weltgesundheitsorganisation wird sich die Depression innerhalb der nächsten 20 Jahre weltweit zu der am stärksten belastenden Erkrankung entwickeln.⁵ Zudem haben wir jede Menge stressbedingter körperlicher Symptome entwickelt, deren Ursache sich nicht diagnostizieren lässt und die sich nicht wirksam behandeln lassen. Bis zu einem Drittel der Patienten suchen aufgrund solcher „medizinisch nicht erklärbarer“ Symptome wie chronische Rückenschmerzen, Magen- oder Brustschmerzen, Reizdarm und Erschöpfungszustände ihren Hausarzt auf.⁶

Weder als Arzt noch als Patient fühlen wir uns gerne machtlos und so versuchen wir oft, solchen Krankheiten zu begegnen, indem wir *mehr* tun. Wir probieren ein neues Medikament oder eine neue Behandlungsform aus, ziehen einen Facharzt zurate oder lassen Tests durchführen. Da solche Symptome häufig durch Stress und Überaktivität bedingt sind, macht unser Tun möglicherweise alles nur noch schlimmer und beide – Arzt und Patient – werden immer frustrierter.

Und selbst wenn ein Arzt eine Diagnose stellen *kann*, besteht noch lange keine Garantie auf Heilung. Infektionen und einige Krebsarten lassen sich gut behandeln, doch die meisten Erkrankungen, die uns zu schaffen machen, sind chronischer Natur – wir müssen lernen, mit ihnen zu leben. Die weitverbreitete Ansicht, dass es ein Arzt „wieder in Ordnung bringen kann“, ist leider falsch.

Wie wäre es, Krankheiten schlicht als Teil unseres Lebens zu akzeptieren, statt gegen sie anzukämpfen? Vielleicht nehmen wir weiterhin

Medikamente, lassen uns operieren oder probieren eine andere Therapie aus. Indem wir jedoch lernen, mit der Krankheit zu *sein*, statt so sehr gegen sie anzukämpfen, lässt sich der Stress reduzieren. Damit erhalten Behandlungen die größte Chance, ihre Wirkung zu entfalten – und wir erhalten die größte Chance zu genesen.

Wenn wir lernten zu „sein“, könnte sich mehr als nur unsere Gesundheit bessern. Die positiven Auswirkungen auf unser Wohlbefinden wären auf allen Ebenen spürbar – für uns als Einzelne, Paare, Familien, Bürgerinnen und Bürger und nicht zuletzt in unserem Zusammenleben als Nationen und Bewohner einer Welt. Geben wir einer schwierigen Beziehung, einer Suchterkrankung oder einem drohenden Krieg Raum, können sich Lösungen zeigen. Sobald sich der Staub legt, den wir mit unserem Stress aufgewirbelt haben, können wir uns öffnen, in die Situation entspannen und klarer sehen. So entsteht Raum für Weisheit und wir können beginnen, kreativ, entschlossen und angemessen zu handeln und uns spontaner auf unsere Welt einzustimmen.

Das klingt einfach, nicht wahr? In gewisser Weise ist es das auch. Wenn wir uns richtig entspannen, beginnen wir nicht nur, die Dinge so zu sehen, wie sie sind, sondern wir sind ganz wir selbst, handeln angemessener und fühlen uns zufriedener. Und es kostet noch nicht einmal Geld. Das *ist* zwar einfach, lässt sich jedoch nicht leicht verwirklichen. Probieren Sie es aus und Sie werden feststellen, was wir meinen. Legen Sie dieses Buch doch einfach einmal kurz aus der Hand und tun Sie zwei Minuten lang *nichts*. Wo immer Sie sich gerade befinden, „*seien*“ Sie einfach!

Rastlosigkeit als Normalzustand

Wie war es? Waren Sie verwirrt („Ich weiß nicht genau, was ich tun soll – sollte jetzt etwas geschehen?“), irritiert („Was für eine sinnlose Übung! Ich weiß doch, wie ich sein kann – immerhin bin ich die ganze Zeit, oder?“) oder aufgeregt („Super, jetzt kommt der Teil, in dem ich erfahre, wie es mir besser gehen kann!“)? Vielleicht wurden Sie auch von jemandem

unterbrochen, in dessen Augen Sie sich komisch verhielten oder der verzweifelt wollte, dass Sie mit ihm sprechen. Vielleicht haben Sie sich vom Geräusch eines Fahrzeugs, von einer schönen Blume, vom Gedanken, die Herdplatte nicht ausgeschaltet zu haben, oder von Bauchschmerzen ablenken lassen. Vielleicht haben Sie die Übung auch gar nicht gemacht, weil Sie unbedingt weiterlesen wollten oder schlicht keine Lust dazu hatten.

Wie auch immer – wetten, dass Sie sich nicht sofort auf ganz natürliche Weise offen, entspannt und weise gefühlt haben oder sich spontan im Einklang mit der Umgebung erlebten? Warum *ist* „Sein“ so schwierig? Es kann doch nicht so schwer sein, einfach einmal zwei Minuten lang nichts zu tun.

Es ist schwierig, weil wir es nicht gewohnt sind. Von Geburt an werden wir mit Reizen überflutet, die uns vermitteln, dass wir stets beschäftigt sein sollten. Wir haben es von unseren Eltern gelernt, die wahrscheinlich rastlos versuchten, alles zusammenzuhalten, während wir aufwuchsen. In der Schule hat man uns vermutlich beigebracht, dass wir nur dann in einer geschäftigen Welt überleben, wenn wir selbst ständig etwas tun. Und nicht zuletzt vermitteln es uns die Medien mit ihrem unaufhörlichen Strom an Informationen, Unterhaltung und Drama. Sie zeigen uns, womit andere Menschen beschäftigt sind – insbesondere einflussreiche Persönlichkeiten wie Politiker, Sportler und Prominente. Die Botschaft lautet, dass wir reich werden, wenn wir viel tun. Und wenn wir reich sind, können wir uns all die Dinge leisten, die uns glücklich machen werden.

Die meisten von uns wissen, dass uns all diese Geschäftigkeit *nicht* glücklich macht. Wenn uns jemand stoppt und fragt, was uns zufrieden sein lässt, sind wir gefordert nachzudenken – und wir antworten weise. Laut einer Studie stimmen wir zu 81 Prozent der Aussage zu, dass „der schnelle Lebensrhythmus und all das, was wir heutzutage tun müssen und worüber wir uns Sorgen machen, zu den Hauptursachen für Stress, Unzufriedenheit und Krankheit in unserer Gesellschaft zählen“; 86 Prozent sind der Meinung, dass „wir glücklicher und gesünder wären, wenn wir wüssten, wie wir uns entschleunigen und im Jetzt leben könnten“.⁷ Aber wir tun es nicht, weil uns die Rastlosigkeit zur Gewohnheit geworden ist. Der Kult der Geschäftigkeit hat mittlerweile überall Eingang gefunden

und es fällt schwer, sich seinen Verlockungen zu entziehen. So hetzen wir also weiter durch das Leben, obwohl wir irgendwo tief in uns wissen, dass etwas nicht stimmt.

Nicht nur unser Körper, auch unser Geist ist immerzu beschäftigt. In derselben Studie gaben mehr als die Hälfte der Befragten an, dass es ihnen „schwerfällt, sich zu entspannen oder abzuschalten und nicht an das zu denken, was noch zu tun ist oder was sie quält“. Die Botschaften, die uns vermitteln, permanent beschäftigt sein zu müssen, sind so mächtig, dass sie sich tief in unser Denken eingegraben haben und unser Verhalten selbst dann bestimmen, wenn es uns seelisch oder körperlich krank macht. Und selbst, wenn wir „nichts tun“, meinen wir damit oft, dass wir vor dem Fernseher „abschalten“.

Kein Wunder, dass wir Menschen des 21. Jahrhunderts uns oft nach „Freiraum im Kopf“ sehnen. Wir sind gestresst, weil es oft so wenig Raum in unserem Kopf gibt. Und weil unser Kopf so voll ist und wir so gestresst sind, fehlt uns der Raum, um darüber nachzudenken, wie wir uns aus dieser misslichen Lage befreien können. Je rastloser wir sind, desto mehr neigen wir dazu, impulsiv zu reagieren und unseren unbewussten, gewohnten Mustern zu folgen. Um aus diesem Teufelskreis auszusteigen, benötigen wir Hilfe. Wir brauchen ein starkes Mittel gegen Hektik. Wir brauchen eine Methode.

Achtsamkeit als Methode

Eine kraftvolle Methode ist die Achtsamkeitspraxis. In der Achtsamkeitsmeditation üben wir, aufmerksam zu sein und wahrzunehmen, was in unserem Körper, unserem Geist und in der Welt um uns herum geschieht. Wir entschleunigen uns und richten unser Gewahrsein immer wieder bewusst und behutsam auf unsere Erfahrung. Durch diese Praxis erkennen wir zunehmend, wie sehr wir auf Autopilot geschaltet haben und unbewusst unseren gewohnten Denkmustern, Gefühlen und Verhaltensweisen folgen, die Stress und Leiden mit sich bringen. In der Achtsamkeitsme-

ditionation werden wir uns unserer Gedanken und Gefühle voll und ganz bewusst und schaffen Raum in unserem Geist und unserem Körper.

Indem wir unseren Geist ruhig und freundlich beobachten, nehmen wir unsere wiederkehrenden, negativen Gedankenmuster und als unangenehm empfundene Gefühle wie Wut, Traurigkeit oder Angst wahr und beobachten, wie sie uns zu Reaktionen zwingen, die Leiden verursachen, obwohl wir hoffen, dass sie uns glücklicher machen.

In der Achtsamkeitsmeditation lassen wir das Tun los und beobachten unseren Geist neugierig und freundlich. Wir nehmen wahr, wie Gedanken und Gefühle auf ganz natürliche Weise kommen und gehen, und wir erkennen, dass wir uns in all das, was wir denken, fühlen und tun, gar nicht so verstricken müssen. Wir beobachten es einfach freundlich, mitfühlend und mit Interesse. Wir erkennen, dass wir nicht unsere Gedanken und Gefühle sind und dass sie uns nicht beherrschen müssen. Wir nehmen die Dinge nicht mehr so persönlich. Das ist die Basis für eine weisere, freundlichere, mitfühlendere und vertrauensvolle Beziehung zu unserem Geist und unserem Leben.

Vergleichen wir diese achtsame Art des Seins mit unserer üblichen hektischen Betriebsamkeit, wird uns rasch klar, dass wir nicht gerade besonders aufmerksam sind, wenn wir so durch das Leben hetzen. Wir lassen uns stattdessen von Gedanken und Gefühlen mitreißen und reagieren gewohnheitsmäßig, denn Gewohnheit ist der mächtige Impuls, so zu handeln, wie wir schon immer gehandelt haben.

Bei negativen Gedanken beobachten wir normalerweise nicht, wie sie kommen und wieder gehen, sondern wir verweilen bei ihnen, betten sie in eine Geschichte ein und überschütten uns mit schonungsloser Kritik: „Wenn ich Sally sehe, fühle mich immer so nutzlos. Sie ist so erfolgreich. ... Von wegen, sie ist langweilig und kennt nur ihre Arbeit. ... Toll, warum bin ich jetzt nur wieder so negativ?“ Und wenn uns jemand anschreit, beobachten wir nicht, wie dies in unserem Körper Wut oder Angstreaktionen hervorruft, sondern wir schreien zurück oder laufen davon. Wir sind ständig in Eile, grübeln über die Vergangenheit nach oder machen uns Sorgen über die Zukunft. Wir machen das, was wir immer schon gemacht haben – mit denselben altbekannten Ergebnissen. Das ist *Achtlosigkeit*.

In der Achtsamkeitsmeditation lernen wir, unserem Impuls standzuhalten, alte, nicht hilfreiche Muster zu wiederholen. Wir kultivieren einen Moment des Innehaltens zwischen Gedanke und Handlung, in dem wir uns einfach unserer Erfahrung bewusst sein können. Uns wird es zunehmend besser gelingen, in diesem Moment zu verweilen, und wir werden uns immer seltener zu impulsiven, reflexartigen Reaktionen hinreißen lassen. Wir können lange genug bei unserer Erfahrung bleiben, um unsere Möglichkeiten zu prüfen, uns mit unseren tiefsten Werten zu verbinden und allmählich eine klügere Wahl zu treffen. Wir schalten nicht länger auf Autopilot. Indem wir anfangen, bessere Entscheidungen zu treffen, wird auch unser Leben zunehmend besser gelingen. Wir beginnen, mit dem Fluss des Lebens zu fließen, statt permanent zu versuchen, sich ihm zu widersetzen oder ihm zu entfliehen. Mit der Achtsamkeitspraxis legen wir den Grundstein für tiefe, anhaltende Veränderungen. Wir schaffen einen Raum, in dem wir neue Denkgewohnheiten und Verhaltensweisen einüben können, die uns selbst dienlicher sind und uns überdies helfen, anderen besser zu dienen.

Achtsamkeitsmeditation ist keine Schnellschusslösung. Ihr Sinn besteht vielmehr darin, die Suche nach schnellen, von außen kommenden Antworten aufzugeben und einen großen, radikalen Schritt zu machen, um das Leiden an seiner Wurzel zu packen – in unserem Geist. Ein solches Vorgehen ist äußerst kraftvoll. Wir können zwar die von außen kommenden Einflüsse nicht völlig kontrollieren. Doch wir haben jederzeit die Möglichkeit, mit unserem Geist zu arbeiten und unsere Aufmerksamkeit darauf zu lenken, ihn immer wieder freundlich und bestimmt darin zu schulen, sich inmitten der Herausforderungen des Lebens zu entfalten. Wir „basteln“ uns nicht einfach nur zusammen, was wir arbeiten, wo wir leben, wie viel Geld wir verdienen und mit wem wir befreundet sein wollen – wir verändern die Art und Weise, wie wir mit unserem Bewusstsein in Beziehung treten, also mit dem Teil von uns, der all dies erlebt. Indem wir die Beziehung zu unserem Geist verändern, nehmen wir unser Wohlbefinden in die eigenen Hände.

Dies lässt sich gut am Beispiel eines Fernsehers mit Bildstörung verdeutlichen: Das Bild wird schwarz oder zeigt Streifen und Schnee. Wir schalten

auf einen anderen Kanal um, probieren alle Tasten der Fernbedienung aus, schalten den Fernseher aus und wieder ein oder schlagen gegen das Gerät. Schließlich bestellen wir einen Fernsehtechniker, der auf das Dach klettert und die Antenne neu ausrichtet, die durch den Wind leicht verstellt worden war. Jetzt haben wir wieder einen guten Empfang.

Mit unseren Problemen gehen wir oft genauso um: Wir schalten auf einen anderen Kanal um, hämmern auf der Fernbedienung herum oder schlagen gegen das Gerät – um den Inhalt unseres Erlebens zu ändern. Die Achtsamkeitsmeditation lehrt uns, unsere Antenne neu auszurichten und die Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Wir schulen unseren Geist darin, unser Erleben klar und genau zu empfangen.

Achtsames Üben

Praktizieren wir die Achtsamkeitsmeditation regelmäßig in einer Haltung von Neugier und Freundlichkeit und ohne ein Ergebnis erzielen zu wollen, wird sich eine positive Wirkung einstellen. Wir beginnen zu erkennen, wie unsere Sucht nach Vergnügen Leid verursacht und wie unsere Versuche, dieses Leid nicht spüren oder ihm entfliehen zu wollen, es nur noch größer machen. Wir sind dann vielleicht nicht mehr so sehr Gefangene unserer Konditionierungen aus der Kindheit und unterwerfen uns auch nicht mehr ganz so schnell dem sozialen und kulturellen Druck, immer schneller zu werden, mit der Herde zu laufen und Dinge zu tun, die weder für uns noch für andere oder für die Welt gut sind. Vielleicht erkennen wir sogar irgendwann, dass sich die Probleme eines rastlosen Geistes nicht mit einem rastlosen Geist lösen lassen.

Möglicherweise regt es uns dann auch nicht mehr so auf, wenn etwas schiefläuft, und wir beginnen, das natürliche Auf und Ab der menschlichen Existenz zu akzeptieren und realistisch zu sehen. Wir empfinden das Leben nicht mehr so sehr als Kränkung, sondern können uns mehr an ihm freuen. Achtsamkeit lässt uns das Schöne unseres Daseins genießen – ohne Anhaftung und ohne Ausbeutung der Ressourcen unserer Erde. Es kann

bedeuten, dass wir andere weniger häufig unbewusst verletzen. In einer Haltung der Achtsamkeit können wir bessere Entscheidungen treffen, und wir sind nicht mehr so sehr versucht, Träumen hinterherzujagen, die uns nicht glücklich machen. Wir beginnen, bewusst zu wählen und Verhaltensweisen zu kultivieren, die uns echte Zufriedenheit schenken. Wenn wir achtsam sind, verbringen wir weniger Zeit in unseren Köpfen und lassen uns nicht so stark von unseren Gedanken und Gefühlen beherrschen – wir verstricken uns weniger in uns selbst. Wir beginnen zu erkennen und die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind. Wir beginnen zu sein.

Stellen Sie sich jetzt einmal vor, Sie wären nicht der einzige Mensch, der sich vorgenommen hätte, achtsamer zu sein. Stellen Sie sich vor, Ihre Familie und alle Ihre Freunde hätten beschlossen, ebenfalls zu meditieren. Dann würde nicht nur Ihnen auffallen, wie Gewohnheiten Wohlbefinden verhindern und wie permanentes Verlangen und Tun nur noch mehr Leiden erzeugen. Alle Menschen um Sie herum würden ihr Leben entschleunigen, ihrem Geist Aufmerksamkeit schenken und beginnen, die Früchte größerer Bewusstheit zu ernten. Auch sie werden vielleicht entspannter und nehmen sich selbst stärker wahr. Ihre Erfahrungen decken sich möglicherweise mit Ihren Einsichten über den Geist und Sie beginnen, sich von Ihrer Umgebung nicht länger herausgefordert, sondern unterstützt zu fühlen. Ihre Freunde und Ihre Familie empfinden vielleicht das Gleiche und so kommen sie sich näher und leben miteinander im Fluss. Die Energie der Achtsamkeit würde stärker und mit steigendem Selbstvertrauen hielten sie als Gruppe dem kulturellen und sozialen Druck stand, schnell zu sein und materialistisch zu denken. Sie würden sich alle weitaus weniger gestresst fühlen. Sie wären möglicherweise seltener krank und begännen, sich häufiger glücklich zu fühlen und die Freuden des Lebens öfter miteinander zu teilen. Sie würden beginnen, achtsam zu leben. Sie würden beginnen zu sein – gemeinsam.

Stellen Sie sich nun vor, die Botschaft von der positiven Wirkung der Achtsamkeitsmeditation würde sich immer weiter verbreiten. Stellen Sie sich vor, alle an einer Krankheit leidenden Menschen hätten die Möglichkeit, die Achtsamkeitspraxis zu erlernen. Stellen Sie sich vor, Zeitungen und Zeitschriften würden nicht mehr über die neuesten Automodelle, die neueste Diät oder den neuesten Klatsch über Prominente berichten, son-

dern verbreiten, dass die Kultivierung der Achtsamkeitspraxis zu einem glücklicheren und gesünderen Leben beitragen kann. Stellen Sie sich vor, Arbeitgeber würden ihre Angestellten nicht mehr zu härterem und schnellerem Arbeiten antreiben, sondern sie ermutigen, sich täglich Zeit für Meditation zu nehmen – in dem Wissen, dass nur entspannte und energiege-ladene Mitarbeiter mit einem klaren Kopf wirklich produktiv sein können. Stellen Sie sich vor, Achtsamkeit würde an allen Schulen gelehrt, so dass die Kinder nicht nur lernen, wie sie Prüfungen bestehen und Ziele erreichen, sondern von früh an erfahren, wie es ist, zu „sein“, und ihr Lernen in einen Kontext von größerem Mitgefühl und Kreativität einbetten. Und stellen Sie sich bloß einmal vor, die Politiker würden vor jeder Parlaments-sitzung zehn Minuten lang Achtsamkeitsmeditation praktizieren, statt die Opposition lautstark der Nutzlosigkeit zu bezichtigen. Sie würden innehalten, um ihr Ego loszulassen und wahrzunehmen, wie sehr sie sich in ihren Entscheidungen von nicht hilfreichen alten Denk- und Gefühlsmustern leiten lassen. Das Regieren wäre dann nicht mehr von Verteidigung und Konfrontation bestimmt, sondern von Kooperation und einem konstruktiven Miteinander. Stellen Sie sich schließlich vor, wie es wäre, wenn Achtsamkeit das Fundament unseres gesamten Lebens bilden würde, die Basis, von der aus wir die glückliche Welt erschaffen, die wir uns alle so sehr wünschen und die sich scheinbar doch so schwer manifestieren lässt.

Vielleicht erscheint Ihnen all dies als unrealistisch und Traumtänzeri. Ein frommer Wunsch. Dazu wären die Menschen niemals bereit. Sie meinen jetzt schon, nicht genug Zeit zu haben. Weshalb sollten sie sich also hinsetzen und meditieren? Außerdem glauben die meisten Menschen sowieso, Meditation wäre so eine seltsame „New Age“-Geschichte, etwas, das mit östlicher Religion oder Realitätsflucht zu tun hat. Wieso sollten sie ihre Meinung ändern? Ich könnte es ja mal versuchen – immerhin habe ich deswegen ja dieses Buch in die Hand genommen. Aber die Vorstellung, dass die Mehrheit der normalen Menschen so handeln würde, ist ein Hirnge-spinnst. Das ist unmöglich. Und verschonen Sie mich mit der Vorstellung, Ärzte, Lehrer, Arbeitgeber und Politiker würden Meditation empfehlen.

Achtsamkeit im Mainstream

Wenn Sie so denken, haben wir eine gute Nachricht für Sie. Es geschieht bereits hier und dort. Achtsamkeitsmeditation ist nicht länger nur eine spirituelle Randerscheinung, auf die man allenfalls in der Selbsthilfeabteilung von Buchhandlungen und bei Heilpraktikern stößt. Sie ist im Mainstream angekommen. Bedeutende Persönlichkeiten beginnen sich hinzusetzen und wahrzunehmen, weil sie verstehen, dass es tatsächlich klüger sein könnte, einig der enormen Probleme unserer Welt mit Achtsamkeit zu begegnen.

Sie mögen sich fragen, warum sie dann erst jetzt darauf kommen. Immerhin wissen Meditierende schon lange um die heilsame Wirkung dieser Art der Arbeit mit dem Geist. Zudem handelt es sich bei der Achtsamkeitspraxis nicht gerade um eine neue Methode – die grundlegenden Übungen sind bereits seit Tausenden von Jahren bekannt.

Die Antwort lautet: *Wissenschaft*. Eine große und immer noch wachsende Zahl an Untersuchungen stützt seit Neuerem manche Aussage über die positiven Effekte der Achtsamkeitspraxis.⁸ Einige Psychologen und Psychologinnen haben Pionierarbeit geleistet und nicht nur neue Therapien auf der Basis der Achtsamkeitspraxis entwickelt, sondern auch sorgfältig untersucht, ob und wie sie wirken. In renommierten wissenschaftlichen Fachzeitschriften sind zahlreiche Studien veröffentlicht worden, die zeigen, dass sich durch die Achtsamkeitspraxis tatsächlich Stress, Ängste und Depressionen abbauen, das Immunsystem stärken und die Heilung beschleunigen lassen. Bei einer Vielzahl körperlicher Krankheiten hilft sie den Menschen zudem, mit der Erkrankung umzugehen.

Studien belegen, dass Achtsamkeit Aufmerksamkeit, Konzentration, Gedächtnisleistung und Kreativität fördert, unser emotionales Gleichgewicht und unser Selbstwertgefühl stärkt und uns besser schlafen sowie weniger wütend sein lässt. Es hat sich gezeigt, dass Achtsamkeit negative Gedanken reduziert und uns hilft, zufriedener Beziehungen zu leben. Neurowissenschaftler haben überdies festgestellt, dass die Achtsamkeitspraxis positive Veränderungen in Form von erhöhter Aktivität im Gehirn bewirkt und das Wachstum der mit dem Wohlbefinden assoziierten neuronalen Netzwerke fördert.

Studien haben zudem gezeigt, dass von Natur aus achtsamere Menschen weniger neurotisch sind und sich nicht so schnell angegriffen fühlen. Sie sind extrovertierter, energiegeladener und bewusster und im Allgemeinen zufriedener mit ihrem Leben. Sind sie niedergeschlagen, finden sie schneller wieder aus diesem Zustand heraus. Sie nehmen stärker Anteil und sind empathischer – achtsame Menschen sind nicht nur für andere da, sondern fühlen sich ihnen auch näher und stärker verbunden.

Wir leben in einem wissenschaftlichen Zeitalter. Sobald Studien belegen, dass etwas funktioniert, nehmen Menschen in Machtpositionen davon Kenntnis. Das ist verständlich – wissenschaftliche Methoden haben in den letzten Jahrhunderten insbesondere in der Medizin und im Gesundheitswesen zu vielen großen Errungenschaften der „Welt des Tuns“ geführt. Behaupten dagegen lediglich einige Anhänger einer spirituellen Lehre oder ein paar New-Age-Aussteiger, dass Meditation hilfreich sei, werden sie nie den Mainstream überzeugen können. Beginnen jedoch angesehene Wissenschaftler von Universitäten wie Harvard und Oxford dasselbe zu sagen und ihre Aussagen mit Daten zu untermauern, ist das etwas ganz anderes. Einige Daten belegen sogar, dass sich Geld sparen lässt, wenn wir Menschen Achtsamkeit lehren – solche Informationen lassen Menschen in Machtpositionen endgültig aufhorchen.

Die Achtsamkeitspraxis ist einfach und lässt sich dennoch bei so vielen unterschiedlichen Problemen einsetzen. Eine grundlegende Einführung erfordert nur wenige Minuten. Nahezu jeder Mensch kann diese Praxis erlernen und fast überall anwenden, im Bus, im Supermarkt, am Schreibtisch, im Bett. Sie erfordert keine besondere Ausrüstung – nur den Geist. Es gibt wahrscheinlich keine Situation, in der ein Mehr an Achtsamkeit nicht hilfreich wäre – von kleinen alltäglichen Ärgernissen bis hin zu den größten globalen Problemen.

Die Vorstellung, dass Achtsamkeit die Grundlage für ein glücklicheres Leben und eine zufriedenerere Welt bilden könnte, ist nicht neu. Doch dank all der wissenschaftlichen Bemühungen erreicht sie nun auch einige derjenigen Menschen, die ihrer am meisten bedürfen. In den Vereinigten Staaten wird Achtsamkeit bereits an Hunderten von Kliniken gelehrt. Die „Schüler“ sind Menschen mit Angststörungen, Erschöpfungszuständen,

Rückenschmerzen, Herzerkrankungen, Aids und Krebs. In Großbritannien hat die Regierung kürzlich Achtsamkeit als Behandlungsmethode für Menschen empfohlen, die an wiederholten depressiven Episoden leiden. Allgemeinärzte sind immer häufiger von ihrem Nutzen überzeugt – in der bereits angeführten Studie der britischen Mental Health Foundation (Stiftung für geistige Gesundheit) zeigte sich, dass 68 Prozent der britischen Hausärzte der Ansicht sind, ihre Patienten könnten von der Achtsamkeitspraxis profitieren. Überdies werden Programme für Menschen mit Suchterkrankungen, für Schwangere und deren Partner, für Schulkinder und für Paare entwickelt, die sich eine harmonischere Beziehung wünschen.

Der Samen für eine achtsamere Gesellschaft ist gelegt, doch noch liegt ein weiter Weg vor uns. Achtsamkeit ist unter den Angehörigen der Gesundheitsberufe zwar mittlerweile relativ bekannt und auch anerkannt, dennoch sind die Chancen, ein Meditationstraining „verschrieben“ zu bekommen, relativ gering.⁹ Angesichts der vielen Menschen, die unter Stress, Depression und chronischen körperlichen Erkrankungen leiden, stellen die bestehenden Angebote nicht viel mehr als einen Tropfen auf den heißen Stein dar.

Dasselbe gilt für Schulen, Unternehmen, Gefängnisse und politische Institutionen – es gibt zwar hochinteressante Pilotprogramme, doch die meisten Menschen haben wahrscheinlich noch nie etwas von Achtsamkeit gehört, geschweige denn sie praktiziert.

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet, sich der gegenwärtigen Erfahrung von Augenblick zu Augenblick mit Neugier und ohne zu urteilen bewusst zu sein.

Die meisten von uns haben sicher eine Vorstellung von achtsamem Verhalten – gegenüber den Gefühlen anderer Menschen, beim Heranfahren an einen Fußgängerüberweg auf einer stark befahrenen Straße oder beim Aussteigen aus dem Zug. Wir verwenden den Begriff „achtsam“ gewöhnlich, um auszudrücken, dass wir auf etwas oder jemanden besonders achten oder aufpassen bzw. wahrnehmen sollten, was um uns herum geschieht. Eher überraschen wird uns wahrscheinlich, dass Achtsamkeit eine Qualität ist, die wir entwickeln und schulen können – ein Werkzeug, mit dem sich eine stärkere Ausgeglichenheit und Glück kultivieren lassen.

In diesem Buch werden wir erforschen, was Achtsamkeit sowohl aus buddhistischer als auch aus einer eher wissenschaftlichen Perspektive bedeutet. Wir werden untersuchen, wie sie sich nutzen lässt, um den Geist zu schulen, destruktive Gedanken und Verhaltensweisen zu ändern, die körperliche und psychische Gesundheit zu stärken und uns im Alltag zu unterstützen.

„Achtsamkeit“ zählt zu den Begriffen, die sich umso schwerer definieren lassen, je mehr wir darüber nachdenken und sie zu erfassen suchen. Es ist ein Begriff mit zahlreichen Facetten. In jüngster Zeit ist er hauptsächlich benutzt worden, um einen psychologischen Ansatz zur Behandlung einer Reihe gesundheitlicher Probleme zu beschreiben. Daher wird Achtsamkeit mittlerweile von vielen als ein rein therapeutisches Verfahren betrachtet. Es wäre jedoch ein Irrtum, würden wir sie lediglich als ein psychologisches Konzept oder einen Prozess begreifen, der ausschließlich bei der Behandlung von Stress oder Depression hilfreich ist. Es geht um viel, viel mehr. Achtsamkeit ist eine Möglichkeit, uns selbst und die Welt, in der wir leben, zu erfahren. Sie ist eine Art, zu sein, die seit Tausenden

von Jahren als förderlich für die körperliche, psychische und spirituelle Gesundheit gilt. Achtsamkeit ist eine Art, dem Leben zu begegnen und mit uns selbst und der Welt um uns herum in Verbindung zu treten.

Auf einer Ebene geht es schlicht darum, im gegenwärtigen Moment zu verweilen, unseres Geistes, unseres Körpers und unserer Umgebung mit Neugier und ohne zu urteilen bewusst zu sein, uns nicht von unseren Gedanken und Gefühlen – dem permanenten Geplapper in unserem Kopf – ablenken zu lassen, um jede einzelne Situation authentisch, offen und neugierig so zu erleben, wie sie ist. Mit der Zeit beginnen wir wahrzunehmen, was in unserem Kopf vor sich geht – wir werden mit unseren Gedanken und Gefühlen und ihren Auswirkungen auf uns vertraut. Allmählich nehmen wir unsere Gedanken als das wahr, was sie sind – schlicht Gedanken. Wir sind nicht unsere Gedanken. Sie legen uns nicht fest, sie sind weder „wirklich“ noch „wahr“ oder „falsch“ – es sind einfach nur Gedanken. Das bedeutet nicht, dass sie keinen Wert besitzen. Indem wir uns jedoch nicht mit ihnen identifizieren oder sie Schicht um Schicht mit Emotionen oder Bedeutung ausschmücken, können wir sie leichter loslassen und uns dessen bewusst sein, was im gegenwärtigen Augenblick geschieht. Wir können uns nach und nach von den Beschränkungen durch unsere gewohnten Denkmuster und Reaktionsweisen befreien. Unsere Gedanken verlieren die Macht, uns in Verzweiflung zu stürzen, uns mit Tagträumen abzulenken oder uns vor Verlangen blind werden zu lassen. Wir können wählen, was wir tun wollen.

Die meiste Zeit unseres Lebens verbringen wir im Autopiloten-Modus. Größtenteils merken wir noch nicht einmal, was wir denken, sagen oder tun, wenn wir Auto fahren, Freunden zuhören, duschen, frühstücken oder Sex haben. Die Achtsamkeitspraxis lässt uns wach werden für unser Erleben, uns mit einem klareren, weiten Geist verbinden und uns auf neue Weise all dem nähern, was uns begegnet, statt in unser gewohntes acht/oses Verhalten zurückzufallen.

Achtsamkeit bedeutet also nicht einfach, „nichts zu tun“, sondern sie ist ein aktiver, absichtsvoller Prozess, der Einsatz erfordert. Wir müssen uns

permanent daran erinnern, aufmerksam zu sein. In einigen Definitionen für Achtsamkeit wird tatsächlich der Begriff „erinnern“¹⁰ benutzt – nicht an das, was gestern oder letzte Woche geschah, sondern von Moment zu Moment an den Ort, an dem wir uns gerade befinden, an das, was wir tun, und an die Menschen, mit denen wir zusammen sind. Kognitive Psychologen sprechen hier vom „Arbeitsgedächtnis“, das die Gedächtnisinhalte von Moment zu Moment, das heißt lediglich wenige Sekunden lang speichert. Dieses Gedächtnis ermöglicht es uns, mit unserer Aufmerksamkeit bei dem zu bleiben, was wir gerade tun. Schweifen wir mit unseren Gedanken ab und vergessen, wo wir sind, was wir tun und warum wir es tun, kann uns Achtsamkeit „zurückholen“. Lassen wir uns von Gedanken über die Zukunft oder die Vergangenheit ablenken, hilft uns Achtsamkeit, im Hier und Jetzt zu bleiben. Meditation und weitere Praktiken, die in diesem Buch beschrieben werden, stellen Möglichkeiten dar, diese Qualität zu kultivieren.

An dieser Stelle sei jedoch ein wichtiger Hinweis erlaubt. Es geht nicht darum, nie über die Vergangenheit nachzudenken oder Zukunftspläne zu schmieden. Es geht auch *nicht* darum, dem Lustprinzip folgend in den Tag hinein zu leben. Es geht darum, „im“ Moment zu leben, was nicht ausschließt, eine Wahl oder Entscheidungen zu treffen. Die Praxis sollte uns nicht unserer Kraft berauben oder uns völlig ziellos werden lassen. Wie wir sehen werden, sollte sie uns in die Lage versetzen, bessere, gesündere, intelligentere Entscheidungen für uns und unsere Welt zu treffen. Wenn wir Gedanken schlicht als Gedanken betrachten, heißt das nicht, dass wir ihren *Inhalt* nicht bewerten. Wenn wir bemerken, dass wir uns selbst oder andere hassen oder verletzen, macht es wenig Sinn, dies zwar zu bemerken, jedoch nicht in der Lage zu sein, unsere Intelligenz zu nutzen und künftig anders zu handeln. Der Unterschied besteht darin, dass wir einen Möglichkeitsraum für solche Veränderungen schaffen, wenn wir unsere Gedanken schlicht als Gedanken betrachten und uns nicht zu sehr mit ihnen identifizieren.

Dürfen wir jemals hoffen, den Vormarsch chronischer Krankheiten und Leiden in unserer Gesellschaft aufhalten zu können, wenn wir wirklich in einer Welt leben wollen, in der die Menschen glücklich sind, wenn wir wirklich eine Chance haben wollen, der Achtlosigkeit, die so viel Leid und Stress mit sich bringt, etwas entgegenzusetzen, dann müssen immer mehr Menschen vom Nutzen der Achtsamkeit erfahren. Wir werden lernen müssen, wie wir miteinander achtsam sein können.

Deshalb haben wir uns entschieden, dieses Buch zu schreiben. Wir möchten Sie einladen, Achtsamkeit kennenzulernen und sie zu praktizieren. Wir möchten Sie einladen, aus der Tretmühle manischen Tuns auszusteigen und das Sein zu erforschen. Wir versprechen jedoch nicht, dass sich sofort Ergebnisse einstellen. Im Gegenteil: Soll die Praxis Wirkung zeigen, müssen Sie jegliches zielgerichtete Verlangen und das Bedürfnis nach schnellen Lösungen loslassen. Doch wenn Ihnen dies gelingt, können Sie sich entspannen und die Reise genießen.

Achtsamkeit ist nicht immer bequem. Wir haben unsere gewohnten Verhaltensmuster über lange Zeit eingeübt und werden sie daher nicht über Nacht loswerden können. Wir werden uns immer noch in unsere Hoffnungen und unsere Ängste verstricken. Wir werden weiterhin in Hektik und alte Gewohnheiten verfallen. Diese Gewohnheiten so klar zu erkennen und zu erleben kann schmerzlich sein. Doch wenn wir motiviert sind, kann die neue Perspektive, die wir entwickeln, nach und nach Früchte tragen. Unser Geist beginnt sich zu entspannen und die Gewohnheiten werden uns nicht mehr so stark beherrschen. Wir werden immer öfter präsent, vertrauensvoll, offen und entspannt sein können.

Dann können wir die Praxis in unser Leben tragen und beginnen, den Menschen in unserem Umfeld achtsamer zu begegnen. Den anderen wird unsere Entwicklung vielleicht auffallen und sie werden sich fragen, was wir eigentlich gemacht haben. Wenn wir es ihnen dann erzählen, fühlt sich der eine oder andere möglicherweise inspiriert, selbst mit der Praxis zu beginnen.

Schritt für Schritt könnte die Achtsamkeitspraxis so mehr und mehr Menschen aus allen Lebensbereichen und somit auch Arbeitgeber, Herausgeber von Zeitungen, Lehrer, Gesundheitsbeauftragte und Politiker erreichen. Wenn mehr Menschen Achtsamkeit in ihrem Leben manifestieren,

könnte unser kollektiver Stresspegel zu sinken beginnen, unsere Gemeinschaften stärker werden und sich unsere Welt zu einem friedlicheren Ort entwickeln.

Dieses *Achtsamkeits-Manifest* ist nicht nur ein Selbsthilfebuch. Es reicht nicht aus, nur uns selbst zu helfen – es sei denn, wir wollen aussteigen, für immer in einer Höhle meditieren und uns auf diese Weise von den äußeren Zwängen abschirmen. Für die meisten von uns ist dies jedoch weder möglich noch wünschenswert – wir möchten mit anderen Menschen leben und versuchen, die Welt zu einem besseren Ort zu machen.

Indem wir gemeinsam mit anderen an der Schaffung eines achtsameren Umfelds arbeiten, wird es für uns leichter, selbst achtsam zu sein. Drängt uns die Welt weiterhin in Richtung *Achtlosigkeit*, wird es schwieriger werden, nicht immer wieder in alte Verhaltensmuster zurückzufallen. Gestalten wir jedoch unser eigenes Leben achtsamer und stecken andere mit unserem Beispiel an, beginnen wir, dem Teufelskreis der Hektik ein „lebendiges Sein“ entgegenzusetzen.

Einen Unterschied machen

Das Leben wird sich nicht quasi über Nacht radikal verändern. Doch wenn wir geduldig sind, *können* wir beginnen, einen Unterschied zu machen. Wir können dazu beitragen, dass sich ein Gleichgewicht zwischen Tun und Sein einstellt, und selbst Teil einer neuen „Nicht-Bewegung“ von Menschen sein, die bereit sind, innezuhalten – und sei es jeden Tag nur für einen kurzen Moment.

Lassen wir uns trotz allem Zeit. Wir brauchen nicht zu versuchen, Verbesserungen durch Willenskraft oder noch mehr Überaktivität herbeizuführen – so funktioniert Achtsamkeit nicht. Veränderungen dürfen sich ergeben, aber nicht durch die Vorstellung großartiger Theorien oder die Umsetzung gewichtiger Aktionspläne. Mit der Zeit werden wir wissen, was zu tun ist. Zunächst sollten wir aber nicht einfach irgendetwas tun, sondern uns hinsetzen.

Was können Sie vom *Achtsamkeits-Manifest* erwarten? Sie werden etwas über den Ursprung der Achtsamkeitspraxis erfahren, deren Wurzeln in Jahrtausende alten spirituellen Praktiken zu finden sind. Wir werden beschreiben, inwieweit Achtsamkeit das Herzstück alter buddhistischer Lehren über die Befreiung von Leiden ist. Anschließend werden wir erklären, wie sie Ende des 20. Jahrhunderts in den Westen kam und so angepasst wurde, dass sie für Patienten mit chronischen Krankheiten hilfreich ist. Wir werden zeigen, wie sich Achtsamkeit auf den Körper auswirkt und wie die Praxis den Stresspegel senken und Ihnen helfen kann, körperliche Gesundheitsprobleme zu bewältigen.

Sie erfahren, wie Psychologen und Psychologinnen Mitte der 1990er Jahre Achtsamkeit für die von ihnen behandelten Menschen mit psychischen Störungen entdeckten. Und wir werden über den beeindruckenden Erfolg dieser „neuen“ Behandlungsmethode bei Menschen berichten, die zu Depressionen neigen. Wir werden uns überdies mit neurowissenschaftlichen Untersuchungen beschäftigen, die nahelegen, dass sich Achtsamkeit tatsächlich positiv auf die Funktion unseres Gehirns auswirkt.

Anschließend werden wir zeigen, wie sich Achtsamkeit bei der Behandlung von Suchterkrankungen einsetzen lässt und hilft, Fähigkeiten zu entwickeln, um destruktives Verhalten loslassen zu können. Und wir werden erfahren, wie sich Achtsamkeit nutzen lässt, um in anderen Lebensbereichen wie zum Beispiel im Berufsleben oder in Beziehungen effektiver und glücklicher zu sein.

Schließlich werfen wir noch einen Blick auf das große Ganze und erfahren, wie Achtsamkeit dazu beitragen kann, unser Potential als menschliche Wesen voll und ganz auszuschöpfen, hilfreichere Antworten auf soziale Probleme zu finden und uns den Myriaden an Herausforderungen des 21. Jahrhunderts zu stellen.

Bei all dem werden wir über unsere eigenen Erfahrungen und über diejenigen von Menschen berichten, die Achtsamkeit als unterstützend erlebten, und wir werden Ihnen Tipps und Vorschläge an die Hand geben, wie Sie zu Ihrer eigenen Praxis finden.

Wir behaupten nicht, dass der Weg der Achtsamkeit ein leichter ist. Er erfordert Geduld, Disziplin, Energie und Mitgefühl. Manchmal mag er

frustrierend, langweilig oder verwirrend erscheinen – und manchmal vielleicht sogar so, als geschähe fast nichts. Doch wenn wir gemeinsam praktizieren, werden Rastlosigkeit und Stress nach und nach fast unmerklich nachlassen und wir erschaffen eine gesündere, weisere Welt.

Wir dachten, es wäre an dieser Stelle vielleicht hilfreich, Sie daran teilhaben zu lassen, was uns so sehr vom Nutzen der Achtsamkeit überzeugt hat. Zunächst einmal ist da unsere berufliche Erfahrung. Als Allgemeinarzt sieht Jonty Heaversedge täglich Menschen in seiner Praxis, die an Krankheiten leiden, die entweder stressbedingt sind oder sich durch Stress noch verschlimmert haben. Ed Halliwell ist sich im Laufe seiner Recherchen und seiner Autorentätigkeit immer stärker bewusst geworden, dass der Zwang zur Überaktivität die Wurzel zahlreicher Probleme darstellt. In unserem Berufsalltag haben wir beide immer wieder erfahren, wie unerbittlicher Druck enorme Schmerzen und Leiden mit sich bringt. Wir haben die wissenschaftlichen Untersuchungen studiert und kennen Menschen, denen die Achtsamkeitspraxis sehr geholfen hat – ihr Angstniveau sinkt, sie lernen, mit ihrem Zustand besser umzugehen und können trotz häufig ernstlicher gesundheitlicher Probleme gut leben.

Nicht zuletzt sind wir so überzeugt, weil wir beide selbst von der Achtsamkeitspraxis profitiert haben.

Wir kennen beide den in unserer Gesellschaft so stark verbreiteten Druck, etwas tun, erreichen und konsumieren zu müssen, und sind selbst für diesen Druck und den damit verbundenen Stress anfällig. Meditation hat sich für uns beide als enorm kraftvolles Gegenmittel erwiesen. Wir sprechen hier nicht von Wunderheilungen, sondern von einer zugleich einfachen und effektiven Möglichkeit, mit unserem Erleben zu arbeiten. In den sich anschließenden Erfahrungsberichten erläutern wir kurz, wie wir beide jeweils zu dieser Erkenntnis gelangt sind und wie sie in unserem Leben fortwirkt.

Jonty Heaversedges Erfahrung

Ich kam mit Achtsamkeit und Meditation zum ersten Mal vor ungefähr acht Jahren in Berührung. Ich war gerade 30 Jahre alt geworden und es gab viel zu feiern. Meine Tätigkeit als Allgemeinarzt

empfund ich als erfüllend, ich hatte gute Freunde und keine besonderen finanziellen Sorgen. Eigentlich hätte sich also ein Erfolgsgefühl einstellen müssen, stattdessen hatte ich den Eindruck, festzustecken. Ich war unglücklich und wusste nicht, warum.

Ich fühlte mich nicht depressiv und wusste, dass ich kein Medikament brauchte. Ich erkannte jedoch, dass ich Hilfe benötigte, um den Knoten in meinem Kopf zu lösen. Ich begann eine Psychotherapie, die unglaublich hilfreich war. Am Schluss dieser Therapie wusste ich, dass ich auf irgendeine Weise mit meinem Geist weiterarbeiten wollte. Daher begann ich mich für Meditation zu interessieren.

Als ich zum ersten Mal von Meditation hörte, hatte ich - wie die meisten Menschen - alle möglichen Bilder im Kopf, und meine Freunde machten Witze, wie ich mit gekreuzten Beinen sitzen und Linsen essen würde (beides ist nicht nötig, um Achtsamkeit zu praktizieren). Mein größter Widerstand rührte daher, dass Meditation ihren Ursprung im Buddhismus hat. Ich konnte mich mit buddhistischen Glaubenslehren nicht wirklich aus, hatte aber Bedenken, mich in etwas „Religiöses“ zu verwickeln. Als Allgemeinarzt versuche ich, das Leben von einem wissenschaftlichen Standpunkt aus zu betrachten. Zwar respektiere ich Menschen aller Glaubensrichtungen und Traditionen, doch ich suchte nach etwas, das ich hinterfragen und das mir einen *Beweis* seiner Wirksamkeit liefern konnte – sowohl persönlich als auch beruflich.

Zum Glück erfuhr ich vom Shambhala-Meditationszentrum in London, das mir einen mehr weltlichen Meditationsansatz bot. Überdies standen die Lehrer meiner Forschernatur vollkommen aufgeschlossen gegenüber.

Während die Psychotherapie den ersten Schritt in Richtung einer Veränderung meiner Beziehung zu mir selbst bedeutete, gab mir die Meditation ein sehr praktisches Verfahren zur Beobachtung und Reflexion an die Hand. Ich würde mich zwar nach wie vor nicht als „Buddhisten“ bezeichnen, das Wissen und die

Weisheit, die mir während dieses Prozesses begegneten, boten mir jedoch eine Struktur, die mir nicht nur half, meinen Geist zu beruhigen, sondern auch seine Natur besser zu verstehen. Das gibt mir große Sicherheit, während ich meine neurotischen Neigungen mehr und mehr wahrnehme.

Ich bin kein neuer Mensch geworden. Aber ich kann besser wahrnehmen, was ich denke und tue und wie sich das auf mich und meine Umgebung auswirkt. Der größte Unterschied besteht darin, dass ich mir im Vergleich zu früher mit mehr Mitgefühl und Humor und weniger Verurteilung und Selbstkritik begegne. Ich kann mich dem Leben mit Neugier zuwenden, ohne jedes Problem lösen zu wollen, das mir begegnet, und ohne permanent das Gefühl zu haben, etwas an mir verbessern zu müssen – eine Falle, in die ich nur allzu leicht gerate.

Anfänglich empfand ich das Meditieren als unbequem – sowohl für den Körper als auch für den Geist. Einfach nur dazusitzen, zu beobachten und loszulassen unterschied sich sehr von meinem gewohnten dynamischen, lösungsfokussierten Lebensstil. Ich erlebte das Praktizieren als unglaublich frustrierend (und oft geht es mir immer noch so). Mit der Zeit begann ich jedoch, Unterschiede in der Art und Weise wahrzunehmen, wie ich mit beruflichen Situationen umging. Mein Selbstvertrauen in Beziehungen stieg und ich stellte vor allem sehr erfreut fest, dass sich meine Verbindung zu meinen Patienten verändert hatte. Ich war aufmerksamer und stand ihnen in der Sprechstunde mehr zur Verfügung, da ich mich weniger von all den anderen Gedanken ablenken ließ, die sich um meine Aufmerksamkeit balgten. Als ich regelmäßig zu meditieren begann, stellte ich fest, dass ich in allen Situationen – beruflich und privat – präsenter sein konnte. Das ist nicht immer angenehm – Achtsamkeit lässt uns die Dinge so sehen, wie sie sind, statt so, wie wir sie gerne hätten. Doch sie versetzt uns auch in die Lage, jeder sich uns bietenden Situation mit Herz und Verstand zu begegnen. Ich kann meine sprichwörtlichen Scheuklappen abnehmen und kreativ, angemessen

und mitfühlend „antworten“, statt angesichts neuer Herausforderungen meine gewohnte Verteidigungshaltung einzunehmen.

Ich habe erkannt, wie hilfreich diese Praxis für mich ist – in meiner Beziehung zu mir selbst und zu anderen Menschen, in Bezug auf meine Fähigkeit, mich selbst, meine Patienten, meine Familie und meine Freunde im Blick zu behalten, und meinen Mut, „Ja“ zu etwas zu sagen, was ich mich vorher nicht getraut hätte (wie mich im Fernsehen vor Millionen von Menschen zu zeigen oder sogar ein Buch zu schreiben!) oder „Nein“, wenn ich um einen Gefallen gebeten werde, den ich aus Unsicherheit zuvor nicht abgeschlagen hätte.

Ed Halliwells Erfahrung

Die Meditationspraxis bildete den Wendepunkt in einer fast drei Jahre anhaltenden Phase mit chronischer Depression und Angstzuständen, der meine Gesundung einleitete. Meine Karriere in der Medienbranche, die mir viele materielle Vorteile gebracht hatte, endete mit einem plötzlichen Zusammenbruch unter dem Gewicht des mit dieser rastlosen, hektischen und achtlosen Tätigkeit verbundenen Stresses. Nach der Kündigung fühlte ich mich elend und verängstigt.

Ich glaubte, die Antwort auf meine Probleme lautete, etwas zu *tun*. Ich war so angsterfüllt, dass ich bereit war, alles auszuprobieren. Innerhalb weniger Monate besaß ich so viele Psychologie- und Selbsthilfebücher, dass es für eine kleine Bibliothek gereicht hätte. Ich war in psychotherapeutischer Behandlung, nahm Antidepressiva, besuchte Selbsthilfegruppen und Seminare und probierte alle möglichen alternativen Behandlungsformen aus. Ich wechselte meine Freunde, meine Jobs, meinen Wohnort – doch nichts schien wirklich einen Unterschied zu machen. Im Gegenteil, ich fühlte mich nur noch ohnmächtiger.

Ich suchte mit derselben Hast, die meine Krise herbeigeführt hatte, nach Antworten und wiederholte damit die alten Muster:

Wenn ich mir nur noch mehr Mühe gäbe, so dachte ich, könnte ich mich aus meiner Not herauskatapultieren. Unter all meinen Büchern befanden sich auch einige über Meditation. Es hieß, dass Meditation helfen könnte, also ging ich in ein Zentrum, das entsprechende Kurse anbot.

Zunächst ging ich an die Praxis wie gewohnt mit dem Wunsch nach „Schnellschusslösungen“ heran – ich warf mich regelrecht auf sie in der Hoffnung, endlich die Antwort gefunden zu haben. Doch Meditation hat etwas sehr Kluges an sich – ich kann nicht gleichzeitig die Anleitung korrekt befolgen und Ergebnisse hinterherjagen. So dauerte es nicht lange, bis der Groschen zu fallen begann: Das Problem bestand nicht so sehr darin, *was* ich tat, sondern darin, *wie* mein Geist funktionierte. Er strengte sich viel zu sehr an und war viel zu schnell. In der Meditation wurde ich mir zum ersten Mal meiner gewohnten Muster bewusst: Hast und impulsives Handeln. Ich ließ los - zumindest ein wenig. Nach einigen Monaten täglichen Meditierens begannen meine Depression und meine Ängste nachzulassen.

Ich neige immer noch zur Hast und so bin ich bei der Praxis geblieben, denn Gewohnheiten lassen sich nur schwer wieder loswerden. Doch langsam wurden die Phasen mit Depressions- und Angstsymptomen, die so regelmäßig auftraten und mich so sehr schwächten, seltener und kürzer.

2

Tief durchatmen

Nehmen Sie sich jeden Tag etwas Zeit, um sich Ihres Atems und damit der beeindruckenden Erfahrung bewusst zu werden, dass Sie lebendig sind.

Sind Sie sich jetzt, während Sie diese Zeilen lesen, Ihres Atems bewusst? Sind Sie sich *wirklich* der direkten *Erfahrung* Ihres Atems bewusst, so, wie er im Körper geschieht – nicht nur in Form des Gedankens „Ja, natürlich atme ich“? Sind Sie sich der Luft bewusst, die beim Einatmen leicht an der Innenseite der Nase entlang streicht? Spüren Sie die Bewegung des Brustkorbs, wenn er sich zu dehnen beginnt? Können Sie Ihr Herz wahrnehmen, das sauerstoffreiches Blut durch den Körper pumpt? Und spüren Sie Ihren Atem, wenn Sie ausatmen – das Senken des Brustkorbs, den sanften Hauch im Gesicht, wenn die Luft wieder in die Umgebung entweicht?

Versuchen Sie, die Aufmerksamkeit auf diese Weise eine oder zwei Minuten lang auf den Atem zu richten. Folgen Sie mit Ihrem Geist entspannt seiner Bewegung beim Ein- und Ausatmen – in einer Haltung freundlicher Neugier. Schauen Sie, ob Sie wirklich *mit Ihrem Atem sein* können und *wissen*, dass Sie lebendig sind – nicht auf intellektuelle Weise, sondern mit Ihrem ganzen Sein. Nehmen Sie wahr, wie sich der Atem in Ihrem Körper anfühlt. Erzeugt er besondere Empfindungen? Falls ja, wo spüren Sie sie? Sie brauchen sie nicht zu analysieren – es reicht, sie einfach nur wahrzunehmen.

Ist das nicht beeindruckend? So atmet unser Körper Tag und Nacht, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Selbst wenn wir einschlafen oder unbewusst sind, saugen wir Luft ein, füllen unsere Lungen und versorgen unsere Organe – unser Körper erhält uns am Leben. Wir müssen dafür nichts tun, sondern können es einfach geschehen *lassen*. Unser Körper atmet für uns. Das ist schon ein ziemliches Wunder.

Wie häufig sind wir uns unseres Atems wirklich so *bewusst*, wie wir es gerade praktiziert haben? Und wie oft halten wir das Atmen dagegen für selbstverständlich und gehen davon aus, dass unser Körper uns am Leben erhalten wird – einfach, weil er das schon immer getan hat? Das Atmen ist unsere grundlegendste Tätigkeit. Stellen wir es für nur wenige Minuten ein, sterben wir. Und doch gehen die meisten von uns selten in Kontakt mit diesem beeindruckenden Prozess – wir nehmen kaum wahr, wie es sich auf fundamentalster, körperlicher Ebene anfühlt, lebendig zu sein.

Wenn wir schon kaum Beschaffenheit, Qualität und das grundlegende Gefühl für unseren Atem wahrnehmen, der einen so fundamentalen Aspekt unserer Existenz darstellt, dass wir ihn jeden Tag tausendmal wiederholen – was entgeht uns dann noch alles? Welche sonstigen Erfahrungen gehen ständig an uns vorbei, weil wir vielleicht so damit beschäftigt sind, uns Gedanken über die Vergangenheit oder die Zukunft zu machen, oder versuchen, irgendwohin zu gelangen, statt dort zu sein, wo wir uns gerade befinden? Wie viel von unserem Leben verbringen wir auf Autopilot?

Wir könnten viel mehr über uns selbst und unsere Umgebung erfahren, wenn wir in der Lage wären, dem gegenwärtigen Augenblick, dem Hier und Jetzt, auf dieselbe Weise größere Aufmerksamkeit zu schenken, wie wir uns gerade unseres Atems bewusst waren. Der Zauber des Alltags umgibt uns überall: zum Beispiel in der majestätischen Erscheinung eines Baumes, der vielleicht schon seit Hunderten von Jahren an seinem Platz steht und dessen lebende Teile – Blätter, Zweige und Stamm – so wunderbar und geheimnisvoll sind wie unser Körper. Dieser Zauber findet sich in so vielen Wundern der natürlichen Welt: in den Insekten und Nagetieren, die unter uns herumkrabbeln und -trippeln, und in den Sternen und der Sonne, diesen riesigen Formationen, die dennoch nichts weiter als einen winzigen Punkt in einem Universum darstellen, über das wir so wenig wissen.

Vielleicht könnten wir auch den von Menschenhand geschaffenen Wunderwerken mehr Aufmerksamkeit schenken, indem wir zum Beispiel die Bestandteile eines köstlichen Gerichtes, ihren exquisiten Geschmack wahrnehmen, während wir sie mit der Zunge in unserem Mund bewegen. Vielleicht könnten wir die Häuser in unserer Straße betrachten und wahrnehmen, dass sie Stein für Stein sorgfältig gebaut worden sind und uns vor den Elementen schützen. Vielleicht könnten wir auch dem Cursor Aufmerksamkeit schenken und wahrnehmen, wie er über den Bildschirm flitzt, wenn wir die Maus bewegen. Wie viele von uns wissen eigentlich, warum und wie diese Technik funktioniert und wie es zu ihrer Erfindung kam?

Eine uralte Praxis

Unserer Umgebung auf diese Weise – mit Achtsamkeit – zu begegnen ist von weisen Frauen und Männern im Laufe der Geschichte immer wieder empfohlen worden, um unseren Blick auf neue Art zu weiten und uns einem gesünderen Lebensstil zuzuwenden. Der griechische Philosoph Sokrates warnte uns vor der „Unproduktivität eines rastlosen Lebens“ und verkündete, dass „Weisheit im Wunder beginnt“ und mehr noch, dass „das unerforschte Leben *nicht lebenswert sei*“.

Meditation wird schon seit Urzeiten genutzt, um den Blick auf diese Weise zu weiten. Menschen haben meditiert, solange wir uns zurückerinnern können. In Hindu-Schriften, die 2000 bis 3000 Jahre vor Christus verfasst wurden, finden sich Beschreibungen von Yoga-Techniken. Die Praxis mag sogar noch älter sein. Es wird vermutet, dass sich unsere Vorfahren in einem Zustand von Achtsamkeit wiederfanden, wenn sie wie hypnotisiert in die flackernden Flammen eines wärmenden Feuers starteten.

Meditation ist nahezu aus jeder Kultur rund um den Globus bekannt. Manchmal hat sie – wie im Christen- und Judentum, im Islam oder in schamanischen Ritualen – die Form einer religiösen Praxis angenommen. Manchmal wird sie wie in der modernen westlichen Psychologie ganz „weltlich“ in der Therapie eingesetzt. Im 20. Jahrhundert war sie überdies in

Gegenkulturen wie der „Hippie“- und der „New Age“-Bewegung beliebt. Ob wir sie nutzen, um uns mit unserer Spiritualität zu verbinden oder um ruhig zu werden – Meditation findet sich auf stille Weise überall. Allein diese Tatsache legt nahe, dass sie als hilfreich erlebt worden sein muss.

Wir haben wahrscheinlich selbst dann, wenn wir niemals meditiert haben, Augenblicke erlebt, in denen wir uns unseres Körpers, anderer Menschen oder unserer Umwelt zutiefst bewusst gewesen sind – vielleicht in den Armen eines Geliebten oder am Meer. In solchen Momenten fühlen wir uns verbunden und im Kontakt mit allem, was wir erleben. Unser Körper, unser Geist und die Welt scheinen auf natürliche Weise synchronisiert und im Einklang. Der Psychologe Abraham Maslow nannte solche Erfahrungen „Gipfelerlebnisse“. Sie können spontan auftreten, zeigen sich jedoch häufiger, wenn Menschen zu meditieren beginnen – willentlich herbeiführen lassen sie sich aber nicht.

Der Begriff „Meditation“ geht auf den indogermanischen Wortstamm *me [d]* zurück, der soviel wie „abmessen“ bedeutet. Betrachten wir etwas auf meditative Weise, so „ermessen“ wir es in „gemessener“ Weise. Wir betrachten es bewusst und in einer nicht urteilenden Haltung in dem Wunsch, es so zu sehen, wie es wirklich ist – ohne die Projektionen, die unser Geist gewöhnlich über die Welt stülpt.

Vielfältige Praktiken

Der Begriff „Meditation“ umfasst eine Vielzahl an Praktiken. Einige arbeiten mit Konzentration oder Visualisierung, während andere auf Kontemplation und Introspektion beruhen. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Praktiken wie Kampfkunst oder Yoga, die körperliche Bewegungen nutzen. Hinter dem lateinischen Begriff *meditatio* verbirgt sich tatsächlich *jegliche* Art von Übung, sei sie nun körperlicher oder mentaler Natur. Nicht alle Meditationspraktiken sind Achtsamkeitsmeditationen, doch da die meisten das aufmerksame Wahrnehmen eines beliebigen Objekts beinhalten, dürfte sich mit ihnen Achtsamkeit kultivieren lassen.

Die Achtsamkeitspraktiken, mit denen wir uns in diesem Buch beschäftigen – einschließlich der bereits vorgestellten Übung „Achtsamkeit auf den Atem“ – werden oft mit dem indischen Prinzen Siddhārtha Gautama in Verbindung gebracht, der vor 2500 Jahren lebte. Siddhārtha, der in ein sehr privilegiertes Leben hineingeboren und von seinem Vater mit Luxus überhäuft wurde, erkannte schließlich, dass alle Reichtümer der Welt weder ihn noch andere Menschen vor dem unvermeidlichen Leid bewahren können, das untrennbar mit der menschlichen Existenz verbunden ist – Leid, das durch Alter, Krankheit und Tod oder durch Verlust und Unglück bedingt ist. Er erkannte, dass es einen anderen Weg geben musste, und beschloss, die materiellen Annehmlichkeiten des königlichen Palastes aufzugeben und sich auf der Suche nach Befreiung von dem allgegenwärtigen Leiden, das die menschliche Existenz zu charakterisieren scheint, stattdessen seinem Geist zuzuwenden.

Es heißt, dass sich Siddhārtha zunächst mehreren Lehrern anschloss und einige Zeit als Asket lebte, bevor er selbst einen Weg aus dem Leiden fand. In den folgenden 45 Jahren gab er seine Methoden an all diejenigen weiter, die ebenfalls nach Befreiung strebten. Siddhārtha wurde als der Buddha bekannt, der „vollkommen Erwachte“, und in seinen Lehren über das Erwachen kam auch Achtsamkeit zum Tragen. Diese Belehrungen sind seither an Millionen von Menschen weitergegeben und von ihnen praktiziert worden.

Die vier edlen Wahrheiten

Das Herzstück der Belehrungen des Buddha waren einige Grundsätze, die er als die vier edlen Wahrheiten bezeichnete.¹¹ Diese vier Wahrheiten enthalten eine prägnante Diagnose des mit dem menschlichen Leben verbundenen Leids sowie eine Beschreibung, wie dieses Leid überwunden werden kann.

Die erste edle Wahrheit

Die erste Wahrheit des Buddha ist die offensichtlichste: Als menschliche Wesen erfahren wir Leid. Wir werden geboren, erkranken und sterben

und dazwischen erleiden wir die unterschiedlichsten körperlichen und seelischen Schmerzen. Unser Körper funktioniert immer schlechter, nutzt sich ab und fällt schließlich auseinander. Unser Geist gerät immer wieder in Aufruhr – wir werden wütend, regen uns auf, sind ängstlich und niedergeschlagen. Ganz gleich, wie reich wir sind, wie durchtrainiert unser Körper ist oder wie ausgeglichen wir sind, wir empfinden dennoch ein grundsätzliches Unbehagen, das schlicht daher zu rühren scheint, dass wir menschliche Wesen sind.

Die zweite edle Wahrheit

Die zweite edle Wahrheit des Buddha lautet, dass all dieses Leiden eine Ursache hat. In seinen Augen macht uns nicht so sehr zu schaffen, dass wir den Unbilden des Lebens ausgeliefert sind, sondern dass wir sie *nicht* erfahren möchten. Wir ersehnen Vergnügen, jagen hinter ihm her und haften an ihm an. Und wir versuchen, Schmerz nicht an uns heranzulassen und dem Leid zu entfliehen. Wir wollen Alter, Krankheit und Tod nicht ins Auge blicken, obwohl alle drei unausweichlich sind. Indem wir jedoch versuchen, angenehme Erfahrungen festzuhalten und Leid zu vermeiden, haften wir daran, wie wir die Dinge haben *wollen*, und weigern uns zu sehen, wie sie wirklich *sind*.

Dieses Anhaften und diese Weigerung schaffen das *eigentliche* Leiden. Was wir erreichen wollen, ist unmöglich, und was wir zu vermeiden suchen, ist unausweichlich. All unser Bemühen, Dinge zu ändern, die sich nicht ändern lassen, ist vergeblich und zum Scheitern verurteilt. Indem wir solche Anstrengungen unternehmen, befinden wir uns nicht mehr im Einklang mit dem Leben, sondern reiben uns an der Wirklichkeit. Das schmerzt. Es ist unser verzweifelter und aussichtsloser Kampf gegen die Dinge, so wie sie sind, der so viel Elend erzeugt, und nicht so sehr die Wirklichkeit an sich.

Auch wenn wir meinen, dies vom Verstand her zu wissen („Natürlich werde ich sterben, das ist doch klar!“), so ist es dennoch zweierlei, ob wir um diese Tatsache nur wissen oder ob wir sie auch akzeptieren. Mit unseren Emotionen und unserem Verhalten wehren wir uns gegen diese Wahrheit. Der explosionsartige Anstieg bei Schönheitsoperationen ist der beste Be-

weis: In Großbritannien werden jedes Jahr über 34 000 invasive Eingriffe durchgeführt, und in den USA sind es über 12 Millionen.¹² Keine dieser kostspieligen Behandlungsmethoden kann unser Leben verlängern, und auch den Prozess des Alterns können sie allerhöchstens verzögern oder verschleiern. Wir sterben dann vielleicht ohne Falten und mit einem Lächeln im dauerhaft gelähmten Gesicht, doch werden wir deshalb glücklicher sein? Je mehr wir versuchen, die Realität zu leugnen, desto größer ist die Chance, Leid zu erfahren. Doch wir kämpfen einfach immer weiter, ärgern uns über die Kränkungen des Lebens, versuchen ihnen zu entkommen oder denken uns raffinierte Strategien aus, um so zu tun, als gäbe es sie nicht. Wir sind wie Tiere, die man in einen Käfig gesperrt hat.

Die dritte edle Wahrheit

Doch, so sagt der Buddha, es gibt eine gute Nachricht. Die dritte edle Wahrheit besagt, dass es einen Ausweg aus dieser misslichen Lage *gibt*. Die Befreiung erfolgt in Form einer vierten Wahrheit, die er den achtfachen Pfad nannte.

Die vierte edle Wahrheit

Der achtfache Pfad des Buddha ist eine intensive Übung, durch die wir unseren Geist so ausrichten, dass wir mit der Realität in Einklang kommen und uns mit dem Fluss des Lebens bewegen, statt gegen ihn zu schwimmen. Der Buddha war der Ansicht, dass uns diese Übung davon abhalten würde, unerreichbaren Zielen hinterherzujagen. Stattdessen würden wir wirkliche Befreiung erfahren, die sich darin zeigt, dass wir auf andere Weise sehen und sind. Dieser vor 2.500 Jahren beschriebene Pfad beinhaltet:

- Rechte Erkenntnis
- Rechte Gesinnung
- Rechte Rede
- Rechtes Handeln
- Rechter Lebenserwerb

- Rechte Anstrengung
- Rechte Achtsamkeit
- Rechte Sammlung

Der Buddha war davon überzeugt, dass wir unser Dasein harmonischer gestalten können, wenn wir diesem Pfad folgen – einem Pfad, mit dem sich nicht nur die Weisheit des Geistes, sondern auch eine weisere Lebensführung kultivieren lässt. Unser Geist kann beginnen, von Moment zu Moment im Einklang mit der Welt – so, wie sie ist – zu sein, statt sich damit zu beschäftigen, wie wir die Welt in Zukunft gerne hätten oder in der Vergangenheit am liebsten gehabt hätten.

Der Buddha benutzte einmal eine einprägsame Analogie: Unsere Erfahrung von Leiden verglich er damit, wie jemand von zwei Pfeilen getroffen wird. Nachdem er vom ersten Pfeil getroffen worden ist, denkt er nicht etwa, dass dies schmerzhaft genug war, sondern er entscheidet sich freiwillig, sich auch noch dem zweiten Pfeil auszusetzen. Der erste Pfeil steht für das mit unserer Existenz unvermeidlich verbundene Leid. Der zweite Pfeil repräsentiert all den geistigen und seelischen Schmerz, den wir uns zusätzlich aufladen. Wir können vielleicht nicht vermeiden, dass der erste Pfeil uns trifft, aber wir *können* lernen, weise auf den von ihm verursachten Schmerz zu antworten.¹³ Und wir können vermeiden, *nicht auch noch vom zweiten Pfeil getroffen zu werden*. Wir transformieren unser Erleben, indem wir entdecken, wie wir auf andere Weise damit in Beziehung treten können. Der Buddha war überzeugt, dass wir tatsächlich zu dem Punkt gelangen, an dem unser Leiden ein Ende findet, wenn wir auf diese Weise mit unserem Geist arbeiten.

Rechte Achtsamkeit

Rechte Achtsamkeit als Qualität des achtfachen Pfades ist ein wesentlicher Teil des buddhistischen Übungsprogramms. Da unser Geist an sich ungezähmt und rastlos ist, wird uns natürlich auffallen, dass wir häufig hastig denken, sprechen und handeln – vielleicht sogar, bevor wir merken, was wir eigentlich tun. Hätten die Anhänger des Buddha keine rechte Acht-

samkeit kultiviert, wären sie in der gewohnten Tretmühle von Überaktivität geblieben. Sie wären weiterhin ihren alten Mustern gefolgt und hätten impulsiv gehandelt, auch wenn sie versucht hätten, sich zu ändern.

In traditionellen Schriften wird ein rastloser Geist mit wilden Tieren verglichen. Manchmal ist das Denken wie ein Affe, der sich von Ast zu Ast schwingt. Zu anderen Zeiten wirkt er wie ein wilder Elefant, der wie verrückt durch den Dschungel pflügt und nichts als Zerstörung hinterlässt. Dabei geht es immer um das Gleiche: Solange wir unseren Geist nicht stabilisieren, wird er wahrscheinlich nicht das tun, was wir ihm sagen.

Der buddhistische Lehrer Sakyong Mipham Rinpoche vergleicht den Geist mit einem Pferd.¹⁴ Durch die Meditationspraxis engen wir den Bewegungsraum des Pferdes weder zu stark ein, noch lassen wir es völlig frei herumlaufen. Bei geeignetem Training werden wir und das Pferd mehr und mehr zusammenarbeiten – das Pferd wird beginnen, uns zu vertrauen, und wir lernen zu reiten.

Indem wir uns zu einer regelmäßigen Praxis der Achtsamkeitsmeditation verpflichten, beginnen wir, unseren Geist zu zähmen. Wir lehren ihn, die Welt mit einem unterscheidungsfähigen Bewusstsein zu betrachten. Wenn wir uns entschleunigen, weniger tun und mehr wahrnehmen, können wir die Dinge auch klarer sehen. Wir beginnen zu erkennen, wie unsere gewohnten Denkmuster Leiden verursachen. Wir beginnen zu verstehen, welche Gedanken und Handlungen das Leiden verschlimmern und welche zu größerem Wohlbefinden beitragen. Durch das Achtsamkeitstraining entwickeln wir die Fähigkeit, von nicht hilfreichen Gedanken und Handlungen Abstand zu nehmen und einen Lebensstil zu kultivieren, der stärker mit der natürlichen Ordnung der Dinge in Einklang steht und zu wirklicher Zufriedenheit führen kann. Aus buddhistischer Sicht macht es die Anwendung rechter Achtsamkeit eher möglich, die anderen sieben Qualitäten des achtfachen Pfades zu entwickeln.

Die vier Säulen der Achtsamkeit

Was hat der Buddha darüber gesagt, wie sich diese Qualität der Achtsamkeit kultivieren lässt? Glücklicherweise hat er sich zu dieser Frage ziemlich direkt geäußert; die berühmteste seiner Belehrungen dazu ist bekannt als die vier Säulen der Achtsamkeit. Diese Anweisungen gelten als wesentlich – der Buddha begann seine Ausführungen mit den Worten: „Dies ist der direkte Weg, o Mönche, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Beenden von Schmerz und Trübsal, [und] zur Gewinnung des rechten Pfades [...]“¹⁵

Anschließend beschreibt er vier Bereiche, in denen sich Achtsamkeit entwickeln lässt. Die vier Säulen der Achtsamkeit beziehen sich auf Körper, Geist, Gefühle und das alltägliche Erleben. Er geht auf jeden dieser Bereiche im Detail ein, bittet uns jedoch zunächst, unserem Atem *besondere* Aufmerksamkeit zu schenken, da dieser seiner Ansicht nach bei der Entwicklung aller vier Bereiche das wichtigste Element darstellt. Er schlägt vor, an einen ruhigen Ort („in den Wald, zu einem Baum oder an einen menschenleeren Ort“) zu gehen und uns mit „gekreuzten Beinen und wacher Aufmerksamkeit aufrecht“ hinzusetzen. Dann leitet er die Achtsamkeitsmeditation an. Der Schüler „atmet achtsam ein [und] er atmet achtsam aus. Atmet er lang ein, weiß er: ‚Ich atme lange ein‘. Atmet er lang aus, weiß er: ‚Ich atme lange aus‘“.

Die Anweisung klingt einfach, vielleicht täuschend einfach. Der Buddha schlägt nichts anderes vor, als dem Atmen auf solche Weise Aufmerksamkeit zu schenken, dass wir wirklich *wissen*, was wir tun, wenn wir atmen – nicht rein intellektuell, sondern mit der Ganzheit unseres Erlebens, mit Körper und Geist – wie zu Beginn dieses Kapitels beschrieben. Warum nicht diese Übung jetzt noch einmal wiederholen? Atmen Sie tief ein und lenken Sie dabei Ihre ganze Aufmerksamkeit auf nichts anderes als auf den Atem. Spüren Sie, wie die Luft durch die Nase strömt, der Brustkorb sich hebt und der Bauchraum sich weitet. Seien Sie sich *bewusst*, dass Sie „lang einatmen“. Atmen Sie dann achtsam aus und richten Sie dabei Ihre Aufmerksamkeit auf die Bewegungen, die beim Ausatmen entstehen. Seien Sie sich *bewusst*, dass Sie „lang ausatmen“.

Der Buddha fährt fort mit seiner Beschreibung: „Atmet er kurz ein, weiß er: ‚Ich atme kurz ein‘. Atmet er kurz aus, weiß er: ‚Ich atme kurz aus‘.“

Wie oft am Tag atmen Sie auf diese Weise mit vollkommenem Gewahrsein und dem zutiefst körperlich empfundenen *Wissen* um das, was Sie tun? Und wie oft am Tag atmen Sie im Autopiloten-Modus, ohne wirklich darauf zu achten, was da gerade geschieht? Meinen Sie, Sie könnten die Fähigkeit entwickeln, jeden Tag für eine gewisse Zeit bewusst zu atmen? Und wenn Sie sich die Zeit nehmen, Ihren Atem häufiger auf diese Weise zu beobachten, wie könnte sich dies auf Ihre Hektik und Ihren Stresspegel auswirken?

Übung

Achtsamkeit auf den Atem

Die folgenden ausführlicheren Anweisungen sollen Ihnen den Einstieg in die Praxis der Achtsamkeit auf den Atem erleichtern.

Erster Schritt: Körperhaltung

Wählen Sie zunächst einen ruhigen Ort, an dem Sie eine Weile ungestört sein können. Dieser Ort kann Ihr Schlafzimmer sein oder, wenn bei Ihnen zu Hause immer viel los ist, ein ruhiger Park. Es bietet sich an, auf einer bequemen und dennoch festen Unterlage zu sitzen, die Ihrem Körper hilft, aufrecht zu bleiben. Sie können mit gekreuzten Beinen auf einem Kissen am Boden sitzen. Mit ein paar Telefonbüchern oder sonstigen Büchern in vergleichbarer Größe unter dem Kissen lässt sich eine solche feste Unterlage herstellen. Sie können aber auch auf einem Stuhl oder einer Bank sitzen. Wichtig ist dann nur, dass Sie sich nicht anlehnen, sondern versuchen, ihre Wirbelsäule so gerade zu halten, dass sie sich selbst trägt, ohne jedoch starr zu sein. Die Beine sollten parallel zueinander stehen und die Fußsohlen den Boden ganz berühren. Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel oder bequem in den Schoß. Halten Sie die Augen geöffnet und richten Sie den Blick etwa anderthalb Meter vor

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