

Susan Bauer-Wu

*Wie ein Blatt
im Herbstwind*

Mit schwerwiegenden und
lebensbedrohlichen Krankheiten
voll und ganz leben

Übersetzt von Bettina Wehner



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Für Florence und Bill

© 2011 by Susan Bauer-Wu

© 2014 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg
by arrangement with New Harbinger Publications, Inc.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

*Living Fully with Serious & Life-Limiting Illness
Through Mindfulness, Compassion & Connectedness*

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2014

Titelfoto: © 2013 Maria Ismanah Schulze-Vorberg

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.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-083-8

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind von der Autorin 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 Autorin und des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	11

1. Teil Achtsamkeit

1	Was ist Achtsamkeit?	33
2	In den Körper hineinspüren	63
3	Nutzlose Gedanken und übermächtige Gefühle	87
4	Horchen und Schauen: Innen und außen	111
5	Alltägliche Tätigkeiten und das Annehmen von Veränderungen	141

2. Teil Mitgefühl

6	Die Tür öffnen: Mitgefühl, Freundlichkeit und Vergebung	173
----------	--	-----

7	Großzügigkeit pflegen und an der Freude anderer teilhaben	195
8	Das Gestern und das Heute wertschätzen	213

3. Teil *Verbundenheit*

9	Hilfe annehmen	239
10	Achtsam und aufrichtig kommunizieren	259
11	Ohne Worte: Die Kraft von Präsenz und Berührung	275
12	Im Heute gedeihen	291
	Quellen	301
	Über die Autorinnen	313
	Danksagungen	315
	Weiterführende Materialien (auf Englisch)	321

Vorwort

Susan Bauer-Wus kluges und nützliches Buch *Wie ein Blatt im Herbstwind* öffnet drei sehr wichtige Türen für uns alle, darunter auch für die, die eine lebensbedrohliche Krankheit haben: die Tür der Achtsamkeit, die Tür des Mitgefühls und die Tür der Verbundenheit. In jedem dieser Bereiche präsentiert Dr. Bauer-Wu zwingende wissenschaftliche Beweise, sensibel erzählte Patientengeschichten und leicht durchführbare Besinnungspraktiken, die zeigen, wie wichtig es ist, gut für den eigenen Geist zu sorgen, gut für den eigenen Körper und das eigene Herz zu sorgen und gut für sich selbst zu sorgen, während man den Weg der Krankheit geht.

Angesichts dieses bemerkenswerten Buches halte ich es für wichtig, daran zu erinnern, dass lediglich 10 Prozent von uns ganz plötzlich sterben

werden. Alle anderen werden vielen Entscheidungen gegenüberstehen, wie wir mit einer Krankheit leben und wie wir unser Sterben leben wollen. Bauer-Wu befindet sich seit vielen Jahren in einer einzigartigen Position, um uns den Weg zu den drei Türen der Achtsamkeit, des Mitgefühls und der Verbundenheit weisen zu können: Sie hat als Krankenschwester in der Palliativpflege gearbeitet, sie ist klinische Wissenschaftlerin, die Grundlagenforschung über die Wirksamkeit von Achtsamkeitspraxis bei Patienten mit einer Stammzellentransplantation durchgeführt hat, und sie praktiziert seit Langem Meditation. Ihr unbestreitbarer Mut als Pionierin, ihr einzigartiger Hintergrund in der Medizin, der neurowissenschaftlichen Forschung und der Meditation bringt den Leserinnen und Lesern eine große Fülle an Erfahrungen und eine wahre Tiefe an Weisheit.

Außerdem war Bauer-Wu aufgrund ihrer unmittelbaren Kenntnisse des großen Nutzens von Achtsamkeits- und Mitgefühlspraktiken bei Patienten mit schwersten Erkrankungen in der Lage, spezielle Besinnungspraktiken für Menschen mit lebensbedrohlichen Krankheiten zu entwickeln. Viele dieser Praktiken können auch für Ärzte und andere Pflegepersonen von Nutzen sein.

Am Anfang ihres Buches stellt Bauer-Wu die Frage: „Was heißt es, vollständig zu leben?“ Ihre Antwort auf diese wichtige Frage lautet, dass vollständig zu leben heißt, einen Geist zu haben, der in Frieden ist; es heißt auch, das eigene Leben wertzuschätzen und für alle Möglichkeiten offen zu sein. Sie behauptet, dass vollständig zu leben heißt, neugierig auf die Lebensreise zu sein und ein Gefühl von Leichtigkeit sowie von Sinnhaftigkeit zu kultivieren, auch wenn der Weg viele Irrungen und Wirrungen aufweist. Bauer-Wu weist auch darauf hin, wie wichtig es ist, alles im Leben anzunehmen, auch die schwierigsten Dinge, und wenn das bedeutet, dass wir unserem Sterben ins Gesicht sehen müssen, dieses Sterben dann vollständig zu leben.

Im Laufe des Buches erfahren wir, dass man auf dieser Reise zahlreichen Hindernissen begegnet. Und doch sind wir eingeladen zu begreifen, dass diese Hindernisse nicht einfach in unseren äußeren Umständen liegen, sondern vielmehr darin, wie wir auf unsere Umstände reagieren. Bauer-Wu hat durch ihre Forschungsarbeit wie auch durch ihre unmittelbare Arbeit mit den Patienten herausgefunden, dass eine der wirkungsvollsten Weisen, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen, durch das Mittel der Achtsamkeit geschehen kann.

Im weiteren Verlauf des Buches erfahren wir, dass mit der Achtsamkeit die Erfahrung von Mitgefühl einhergeht. Wir erkennen, dass Mitgefühl Weg, Praxis und Erfüllung ist. Bauer-Wu erinnert uns geschickt daran, dass wir durch Achtsamkeit zur Erfahrung von Mitgefühl gelangen und dass wir durch das Zusammenbringen von Achtsamkeit und Mitgefühl für das Potential offen werden, heil und ganz zu sein – unser Leben voll zu leben, auch wenn es durch eine Krankheit Veränderungen erfährt.

Bauer-Wu weist auf die interessante Tatsache hin, dass die Wörter „Medizin“ und „Meditation“ vom lateinischen *mederi* abstammen, das „heilen, (ab) helfen“ bedeutet. Dieses wunderbare Buch ist ein Leitfaden, wie wir uns selbst helfen, das Leben vollständig leben und dadurch auch gut für die Welt da sein können, während wir einer Erkrankung begegnen.

*DR. PHIL. JOAN HALIFAX
UPAYA INSTITUTE
SANTA FE, NEW MEXICO*

Einleitung

*Genug. Diese paar Worte sind genug.
Wenn nicht diese Worte, dann dieser Atemzug.
Wenn nicht dieser Atemzug, dann dieses Hier-Sitzen.
Dieses Sichöffnen dem Leben
Das wir immer
und immer wieder
verweigert haben
bis jetzt.
Bis jetzt.*

DAVID WHYTE

Gary, ein erfolgreicher Geschäftsmann, der sich selbst als „Machertyp“ beschrieben hätte, war 58, als er erfuhr, dass die Krebserkrankung, die er seit vielen Jahren hatte, fortgeschritten war und dass die verfügbaren Behandlungsmethoden nur wenig Hoffnung auf eine langfristige Remission boten. Ihm wurde bewusst, dass seine Zeit tatsächlich begrenzt war. Seine Gedanken rasten vor lauter Sorge, wie viel Zeit ihm noch bleiben würde, ob er bestimmte Projekte noch würde abschließen können, was mit seiner Familie und seinem Geschäft geschehen würde, wie er sich körperlich fühlen würde, wenn die Krankheit fortschritt, und wie er sterben würde. Seine ständig zunehmende körperliche Einschränkung frustrierte ihn immer mehr. Wut, Gereiztheit, Traurigkeit und Angst erfüllten seine wachen Momente, und er hatte das Gefühl, abgeschnitten zu sein von der Welt um ihn herum und von denen, die ihm nahestanden. Als er erkannte, dass dies nicht die Weise war, auf die er seine verbleibenden kostbaren Monate oder

Jahre verbringen wollte, fing er an, nach Wegen zu suchen, wie er inmitten all der Unruhe und Ungewissheit inneren Frieden, Sinn und das Gefühl von Kontrolle finden könne. Mit der Unterstützung durch seine Frau Christine und sein Behandlungsteam nahm Gary an einem Programm teil, in dem Achtsamkeit und Mitgefühls-Meditation unterrichtet wurden. Nach mehreren Wochen stellte er seine Erfahrung so dar: „Dieses Programm hat die Qualität meines Lebens vollständig verändert, und die Meditationspraktiken sind für mich zu einem täglichen Ritual geworden. Dies ist seither einer der wichtigsten Bestandteile meiner Heilung. Meine Angst ist dadurch weniger geworden und das Gefühl, die Kontrolle zu haben, ist größer geworden. Wenn ich meditiere, fühle ich mich entspannt und erfrischt. Je mehr ich praktiziere, desto ruhiger werde ich. Vorher war ich jemand, der sich über alles aufgeregt hat. Jetzt konzentriere ich mich auf das Angenehme in jedem Augenblick, und die Tage verlaufen nicht mehr so quälend – selbst, wenn ich mich richtig krank fühle.“

Wie ein Blatt im Herbstwind ist für jeden gedacht, der eine lebensbedrohliche Krankheit hat und sich aufrichtig wünscht, das Leben so vollständig wie möglich zu leben. *Lebensbedrohliche Krankheit*

bezieht sich auf gravierende und fortschreitende Erkrankungen, die die Qualität *und* die Dauer des Lebens vermindern. Mit praktischen und leicht nachvollziehbaren Übungen wird dieses Buch Ihre letzten Jahre, Monate und Tage durch seine Weisheit bereichern. Es bietet die Aussicht auf tieferen inneren Frieden, Trost und Verbundenheit mit anderen und mit dem, was das Leben sinnvoll macht. Im Einzelnen werden wir die Anwendung von Achtsamkeits- und Mitgefühlspraktiken, darunter auch persönliche Besinnung sowie angeleitete Meditationen, ausprobieren, um einen klaren, ausgeglichenen Geist, ein lebendiges Erfahren im Alltag und die zwischenmenschlichen Qualitäten der Dankbarkeit, der Großzügigkeit, der Vergebung und der Liebe zu entwickeln. Ziel dieses Buches ist es, Ihnen zu helfen, sich heil und ganz zu fühlen und gut zu leben – trotz der Veränderungen und Schwierigkeiten, die außerhalb Ihrer Macht stehen – und am Ende mit Gelassenheit zu sterben.

Die Perspektive der Autorin

Der Anstoß zu diesem Buch lag in der Kombination meiner professionellen Erfahrung als examinierte Krankenschwester in der Onkologie und Palliativpflege, als ausgebildete Lehrerin für Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung und als Mind/Body-Wissenschaftlerin mit einem besonderen Interesse an den klinischen Anwendungsmöglichkeiten von Meditation während ernster Erkrankungen und am Ende des Lebens. Ebenso bringe ich meine persönliche Erfahrung als ein Mensch mit ein, der seit vielen Jahren Achtsamkeits- und Mitgefühlsmeditation praktiziert und der den Weg von gravierender Krankheit und Tod mit Familienangehörigen und engen Freunden mitgegangen ist. Wieder und wieder habe ich den Nutzen von Achtsamkeits- und Mitgefühlspraktiken mit eigenen Augen gesehen und die Stimmen jener gehört, die sich in positiver Weise gewandelt haben. Die in diesem Buch beschriebenen Meditationen und anderen Besinnungspraktiken sind speziell auf Menschen zugeschnitten, die den besonderen körperlichen, geistig-seelischen und spirituellen Herausforderungen einer lebensbedrohlichen Krankheit gegenüberstehen, und sind

in der klinischen und in der Forschungspraxis von mir, von meinen Kollegen und von anderen mit Erfolg eingesetzt worden.

Das Leben mit einer lebensbedrohlichen Erkrankung

Dem ins Gesicht zu sehen, was allgemein als unheilbare Krankheit bezeichnet wird, kann einen im wahrsten Sinne des Wortes völlig überfordern. Auf der körperlichen Ebene können ganz alltägliche Tätigkeiten mehr Energie erfordern. Und trotz größter Bemühungen schafft man vielleicht nicht mehr alles, was man vorher geschafft hat, oder braucht sogar zusätzliche Hilfe von anderen. Man erfährt möglicherweise Schmerzen, Übelkeit oder extreme Erschöpfung. Auf der geistigen Ebene kämpft man vermutlich mit dem Bewusstsein, dass es einem nicht gut geht, und auch mit dem Wissen, dass man die Krankheit wahrscheinlich nicht überwinden und von ihr geheilt werden wird. Die Gedanken sind von Angst erfüllt vor dem Unbekannten und der Zukunft oder voller Reue über Dinge, die man getan oder versäumt

hat. Womöglich hat man solche Angst, nicht mehr genügend Zeit zu haben, dass man wie gelähmt ist. Vielleicht fühlt man sich auch bedrückt oder niedergeschlagen wegen all der Veränderungen und Verluste, die vor einem liegen. Auf der spirituellen Ebene versucht man möglicherweise, in dem, was mit einem geschieht, einen Sinn zu finden oder es in Frage zu stellen. Man mag sich gedrängt fühlen, den Sinn des eigenen Lebens zu finden und sich Fragen über den eigenen Tod zu stellen. In sozialer Hinsicht bemerkt man vielleicht, dass sich an den Beziehungen zu Freunden und Familienangehörigen etwas verändert, die eventuell enger oder weniger eng werden. Man stellt fest, dass man neue Formen finden muss, wie man miteinander Freude haben, sich nahe sein und schwierige Gespräche führen kann.

Vollständig zu leben ist möglich

Was soll das bedeuten, *vollständig zu leben*? Die Antwort darauf ist zwar für jeden Einzelnen unterschiedlich, doch ich möchte Ihnen gerne eine Definition anbieten, die ich als Leitmotiv für dieses Buch benutzen werde: „Vollständig zu

leben“ bedeutet, mit einem Gefühl von Leichtigkeit, Zufriedenheit, Neugier und Sinnhaftigkeit zu leben. Es bedeutet, all das anzunehmen, was einem das Leben zu bieten hat, sowohl seine Annehmlichkeiten als auch seine Dornen, und im Laufe jedes Tages offen zu sein für die unbegrenzten Möglichkeiten an Erfahrung. Es bedeutet, Ja zu sagen zu dem, was trotz körperlicher Schwäche, Eingeschränktheit und sogar des nahe bevorstehenden Todes *möglich ist*. Sich überfordert zu fühlen ist verständlich, aber optional. Vollständig zu leben ist *trotz allem möglich*.

Hindernisse, die dem vollständigen Leben im Weg stehen

Häufig beeinträchtigen bestimmte gedankliche und emotionale Hindernisse unsere Fähigkeit, vollständig zu leben. Es ist beispielsweise möglich, dass man durch die Angst, immer kränker zu werden, und die Angst vor dem Sterben wie erstarrt ist, oder dass man sich von der Krankheit und ihrer Behandlung vollkommen vereinnahmt fühlt. Es ist auch möglich, dass man sich wütend gegen Veränderungen sträubt, die sich der eigenen Macht entziehen, dass man eine Mauer aufbaut

zwischen sich selbst und denen, die einem nahe stehen, dass man sich von der Welt zurückzieht, in der Vergangenheit verharret, die eigenen Schritte und Möglichkeiten und die Schritte und Möglichkeiten anderer als ungenügend einstuft und dass man sich darauf fixiert, was mit einem selbst und der eigenen Situation nicht stimmt. Diese Hindernisse sind in Wahrheit innerer Natur: Es sind mentale Konstruktionen und emotionale Reaktionen, die eine schwierige Situation eher schlimmer machen. Noch dazu wirken sie hemmend und verdüstern die kostbaren Augenblicke, in denen man am Leben ist.

Mentale und emotionale Hindernisse überwinden

Zu lernen, wie man vollständig leben kann, indem man solche mentalen und emotionalen Hindernisse durch die Entwicklung von Achtsamkeit, Mitgefühl und bewusster Verbundenheit überwindet, das stellt das Herzstück dieses Buches dar.

Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, dass man dem gegenwärtigen Augenblick in einer Haltung von Neugier und Offenheit bewusste Aufmerksamkeit schenkt. Achtsamkeit ist eine Seinsweise, in der man sich all dessen bewusst ist, was man gerade erfährt – durch die fünf Sinne, die Empfindungen im Körper, die Gedanken und Gefühle –, und das in einer behutsamen und empfänglichen Einstellung. Dabei werden die Dinge einfach so wahrgenommen, wie sie sind, ohne irgendwelche Geschichten dazuzutun, ohne Erfahrungen als gut oder schlecht zu bewerten, ohne das festhalten zu wollen, was einem gefällt oder was man zu verlieren fürchtet, und ohne das abwehren zu wollen, was einem nicht gefällt.

Diese Qualität von Achtsamkeit kann man durch formale Praktiken kultivieren, wie etwa das achtsame Atmen und das Wahrnehmen von Körperempfindungen, und auf formlose Weise durch eine bewusste Einstellung bei Alltagstätigkeiten wie dem Zähneputzen, dem Essen, dem Spaziergehen oder dem Geschirrspülen. Wenn sich Achtsamkeit entwickelt, treten positive mentale und emotionale Eigenschaften hervor. Man sieht die Dinge klarer. So wie Yoga einen

körperlich biegsamer werden lässt, lassen einen die Achtsamkeitspraktiken geistig flexibler werden und bereiter, mit dem „Fluss“ mitzugehen. Wenn Sie achtsam sind, sind Sie emotional im Gleichgewicht, erfahren weniger extreme Höhen und Tiefen, und sind innerlich weit und aufgeschlossen gegenüber allem, was gerade da ist. Sie können sich rechtzeitig bremsen, wenn sich Ihr Denken in einer Abwärtsspirale aus negativen Gedanken verfangen hat oder wenn andere geistige Fußangeln Sie zu Fall bringen wollen. Anstatt automatisch zu reagieren, verhalten Sie sich klüger und sind eher in der Lage, das zu akzeptieren, was geschieht.

Achtsamkeitsmeditation und andere Ansätze, bei denen Achtsamkeit kultiviert wird, gibt es schon seit Jahrtausenden. Ihre Integration in den Rahmen konventioneller westlicher Medizin begann jedoch erst vor etwas mehr als 30 Jahren, als das Achtsamkeitsbasierte Programm zur Stressbewältigung (MBSR) von Jon Kabat-Zinn und seinen Kollegen an der Medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts in Worcester entwickelt wurde. Es gibt immer mehr wissenschaftliche Untersuchungen darüber (Bohlmeijer et al., 2010; Grossman et al., 2004; Ledesma und

Kumano, 2009), und MBSR-Programme werden als solche nun bereits in Hunderten von Kliniken rund um die Welt angeboten. Die in diesem Buch beschriebenen Achtsamkeitspraktiken haben ihre Wurzeln im MBSR, sind jedoch speziell für Menschen, die mit einer ernsten Erkrankung leben, erweitert und angepasst worden.

Mitgefühl

Mitgefühl bedeutet, dass man sein Herz öffnet. Es ist der ehrliche Wunsch, geistiges und körperliches Leiden zu lindern – bei sich selbst und bei anderen. Wenn das Mitgefühl größer wird, begünstigt es Freundlichkeit, Freude und Aufgeschlossenheit. Es erweicht den Schutzschild um unser Herz. Mitgefühl kann man durch persönliche Besinnung, durch „Herzens-“ und Vergebungsmeditationen und durch Akte der Güte und der Nächstenliebe kultivieren. Jüngste Forschungen haben gezeigt, welche Vorteile die Kultivierung von Mitgefühl und Freundlichkeit für die Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden hat (Pace et al., 2009; Fredrickson et al., 2008). In meiner Arbeit mit Menschen mit Schwerkranken habe ich beobachtet, wie kraftvoll dieser Weg wirkt, indem er

das Herz der Menschen aufschließt und Liebe, Dankbarkeit, Freude am Glück anderer, Großzügigkeit und Vergebung aufkommen lässt. Eine Frau namens Mary fällt mir da ein. Mary fand heraus, dass sie im Laufe der Zeit und mit Hilfe von Praxis dazu fähig wurde, die harte Schale um ihr Herz herum aufzuweichen, ihren Angehörigen zu verzeihen und ihnen dankbar zu sein. Das war eine ungeheure Erleichterung für Mary, die dadurch ihr Leben wieder genießen und mehr Zusammengehörigkeit mit ihrer Familie und mit ihren Freunden empfinden konnte.

Verbundenheit

Achtsamkeit und Mitgefühl schaffen auf natürliche Weise einen fruchtbaren Nährboden, auf dem das Gefühl von Verbundenheit entstehen kann – Verbundenheit mit dem, was dem Leben Sinn verleiht: mit Familie und Freunden, mit schlichten Freuden und persönlichen Werten, mit der Natur und mit der Welt im Allgemeinen. Als kollektive und gemeinsam wirkende Kräfte verhelfen uns eine bewusste Einstellung (Achtsamkeit), Offenheit des Herzens (Mitgefühl) und gegenseitige Verbundenheit zu dem Gefühl, heil und ganz zu sein.

Heilen und sich heil fühlen

Sich heil und ganz zu fühlen steht mit Heilung in Zusammenhang. Die Wörter „heil“ und „heilen“ entstammen ja dem gleichen Wort. *Heilung* kann definiert werden als die Wiederherstellung des Gefühls von persönlicher Ganzheit und Integrität. Deshalb ist es, auch wenn eine Heilung im herkömmlichen biomedizinischen Sinne (beispielsweise die Anzeichen der Krankheit loszuwerden) vielleicht nicht möglich ist, mit Sicherheit dennoch möglich, dass man heil wird und sich ganz fühlt, selbst wenn der physische Körper nicht mehr so funktioniert wie früher oder wenn die Tage gezählt sind. Wenn man sich heil und ganz fühlt, sind die eigenen Erfahrungen und Beziehungen reicher, intensiver und sinnvoller. Kurz gesagt, man lebt vollständiger.

Wie Sie dieses Buch nutzen können

Dieses Buch gliedert sich in drei Teile: „Achtsamkeit“, „Mitgefühl“ und „Verbundenheit“. Jeder Teil enthält Kapitel, in denen spezifische Themenbereiche erörtert werden und die sowohl Informationen als auch angeleitete Praktiken zum

Selbsterfahren umfassen. Jedes Kapitel beleuchtet bestimmte Fragen, denen Menschen mit einer lebensbedrohlichen Erkrankung gegenüberstehen, und enthält einfache praktische Übungen. Ich gebe darin auch authentische Berichte wieder, um zu zeigen, wie andere, die ähnliche Erfahrungen durchgemacht haben, durch die Praktiken gelernt haben und gewachsen sind. Außerdem möchte ich jeweils einige Hintergrundinformationen zur klinischen und neurowissenschaftlichen Forschung liefern, um zu erklären, wie diese kontemplativen Praktiken funktionieren und wie sie auch Ihnen helfen könnten.

Ich würde Ihnen empfehlen, einen Teil des Buches nach dem anderen zu lesen und innerlich zu erfahren, denn jeder Teil baut auf dem vorhergehenden auf. Fangen Sie also am besten mit dem ersten Teil, „Achtsamkeit“, an. Eine Grundlage in Achtsamkeit ist wesentlich, damit sich Mitgefühl entwickeln kann („Mitgefühl“ ist der zweite Teil). Achtsamkeit und Mitgefühl zusammengenommen ermöglichen, dass „Verbundenheit“ (Teil 3) entsteht. Ich möchte anregen, dass Sie das Buch zunächst einmal ganz durchgehen und dann zu denjenigen Abschnitten zurückkehren, die Sie besonders interessieren.

Eine weltliche Praxis, keine religiöse

Anzumerken wäre, dass die Prinzipien und Übungen aus diesem Buch weltlicher Natur sind und keiner bestimmten Religion zugehören. Achtsamkeit, Mitgefühl und Verbundenheit sind zwar Grundlagen der buddhistischen Philosophie, doch in diesem Buch geht es nicht um Buddhismus oder irgendeine andere Religion an sich. Jeder einzelne Mensch kann den Wert dieser grundlegenden menschlichen Qualitäten – die viele Religionen und Kulturen miteinander gemein haben – schätzen und davon profitieren, wenn er sie in sich kultiviert.

In ähnlicher Weise kann auch der Begriff *Meditation* in diesem Buch eher allgemein als „Besinnungspraxis“ verstanden werden denn als irgendeine ganz bestimmte Methodik. Es ist interessant, dass die Wörter „Meditation“ und „Medizin“ vom gleichen Wort abstammen, nämlich vom lateinischen *mederi*, das „heilen, sorgen für“ bedeutet. Sie können also die Meditationspraktiken als einen Weg betrachten, wie Sie sanft und liebevoll für sich selber sorgen können.

Erfahren und Praktizieren sind wesentlich

Jedes Kapitel enthält wesentliche Erfahrungspraktiken, die aus Meditation und aus einer schriftlichen Besinnung bestehen. Ich möchte anregen, dass Sie zur Durchführung dieser Praktiken *lesen, innehalten, durchführen* und *reflektieren*.

Lesen

Lesen Sie sich jeweils einen Satz durch.

Innehalten

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um das Gelesene zu verinnerlichen.

Durchführen

Erfahren Sie im Innern das, was der Satz vermittelt, und gehen Sie dann zum nächsten Satz oder Aufzählungszeichen weiter.

Reflektieren

Beobachten Sie an sich, welche neuen Einsichten Sie möglicherweise durch die Praxis gewonnen haben.

Es wird nicht genügen, sich die Meditations- und Schreibpraktiken lediglich durchzulesen. Damit Sie einen Nutzen davon haben, müssen Sie sie praktisch durchführen und erfahren. Deshalb heißen sie ja auch *Praktiken*. Je mehr Sie praktisch üben, desto mehr Zugang werden Sie zu den inneren Qualitäten finden und diese immer mehr verfeinern können. Damit werden diese dann allmählich zu einem natürlichen Bestandteil Ihrer Persönlichkeit. Studien bestätigen den direkten Zusammenhang zwischen Praxis und positivem Nutzen (Carmody und Baer, 2008). Die Durchführung der Praktiken wird dazu führen, dass Sie tatsächlich achtsamer und mitfühlender *sind* und dadurch mehr Verbundenheit erfahren. Und das wiederum wird dazu führen, dass Sie sich heil und ganz fühlen und erfüllter leben können.

1. Teil

Achtsamkeit

1

Was ist Achtsamkeit?

Die Qualität unseres Erfahrens, von Augenblick zu Augenblick, wird die Qualität unseres Lebens bestimmen.

MATTHIEU RICARD

Achtsamkeit ist unsere Fähigkeit, jeden einzelnen gegenwärtigen Augenblick ganz bewusst zu erfahren, und zwar in einer Haltung von Offenheit und Neugier. Das bedeutet, dass wir mit allen fünf Sinnen hier und jetzt wach sind für die Fülle unseres Lebens, und dass wir die sich ständig wandelnde Landschaft in unserem Innern beobachten, ohne etwas festzuhalten oder etwas zu verdrängen.

Achtsamkeit ist eine bestimmte Weise, da zu sein und für uns selbst, für unsere Umstände, füreinander und für unsere Umwelt offen zu sein. Es ist tatsächlich eine angeborene menschliche Eigenschaft. Denken wir einmal daran, wie ein Kind präsent ist, während es an einer Eistüte leckt oder einen kleinen Hund streichelt. Das Kind geht ganz natürlich in der Erfahrung auf, das kalte, süße Eis auf seiner Zunge zu spüren und zu schmecken, oder das weiche Fell des Hündchens zu tasten und ihm in die Augen zu schauen. Das Kind bemüht sich nicht angestrengt, achtsam zu sein; es ist es einfach. Doch wenn wir älter werden, verlieren wir

zumeist den Bezug zu solch einer Frische und Neugier, weil die Erfahrungen des Lebens unser Denken konditionieren und mit Erwartungen, Fakten, Regeln, Plänen, Sorgen, Gedanken der Reue und Phantastereien erfüllen. Die Geschäftigkeit unserer modernen Hightechgesellschaft, in der nur wenig Gelegenheit zum Berühren besteht, hindert uns ebenfalls daran, unser tägliches Leben mit allen Sinnen zu erfahren. Achtsamkeit bedeutet, uns zu erinnern, wer wir eigentlich sind, und mit unseren Erfahrungen Freundschaft zu schließen, ob es nun angenehme oder unangenehme sind. Es bedeutet, in genau diesem Augenblick offen, liebevoll und annehmend heimzukehren zu uns selbst und zur Wahrheit unseres Lebens.

Wenn man mit einer ernststen Erkrankung lebt, stellt man sich immer wieder die Frage *Warum?* und *Was ist, wenn ...?* und lässt sich von den aufwühlenden Gedanken mitreißen. Achtsamkeit kann uns helfen, eine Erdung zu finden in dem, was genau hier und jetzt geschieht, und dann wohlbedacht zu reagieren und eine Entscheidung zu treffen, die mit unseren eigenen Werten und Bedürfnissen in Einklang steht. Die Wahrheit ist: Der gegenwärtige Augenblick ist das Einzige, was wir mit Sicherheit wissen, und wir selbst können

eine aktive Rolle darin übernehmen, wie wir genau in diesem Augenblick leben. Achtsamkeit verhilft uns in den Zeiten, in denen sich die Umstände unserer Kontrolle zu entziehen scheinen, zum Bewusstsein, das Ruder selber in der Hand zu haben.

Sie können Achtsamkeit durch die relativ einfachen Praktiken kultivieren, die im Laufe dieses Buches geschildert werden.

Die Dinge so erfahren, wie sie sind

Achtsamkeit bedeutet, offen zu sein für alles, was gerade vor sich geht – in unserem Körper, in unserem Geist und in unserer physischen Umgebung –, und die Dinge so zu erfahren, wie sie sind, ohne den Zwang zu verspüren, irgendetwas anders haben zu wollen. Das heißt nicht, dass Ihnen immer gefallen wird, was Sie erfahren. Es ist ganz normal, Momente zu erleben, in denen man sich verwirrt, frustriert und erregt fühlt. Wenn Sie es sich erlauben können, sich in diesen Augenblick hinein zu entspannen und einfach nur wahrzunehmen, was ist, anstatt sich innerlich zu verschließen, Widerstand zu leisten oder blind

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

Mehr von Susan Bauer-Wu:

www.arbor-verlag.de/susan-bauer-wu