

Susan Piver

Der achtsame Weg
zu einem
authentischen Leben

Übersetzt von Maria Harpner



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2012 Susan Piver

© 2014 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH Freiburg
by arrangement with Susan Piver, Padma Media

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:
*The Hard Questions for An Authentic Life. 100 Essential Questions
for Designing Your Life from the Inside Out*

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2014

Titelfoto: © 2013 derProjektor/photocase

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 978-3-86781-096-8

Für Josh Baran, für das Geschenk
seiner Freundschaft im Hier und Jetzt

Für Michael Carroll, meinen kundigen
und unerschütterlichen Dharmabruder

Für Duncan H. Browne III,
für seine authentische Liebe

Im Andenken an Julius Piver,
der ein Leben der Liebe und Erfüllung lebte

Wahre Unerschrockenheit bedeutet,
keine Angst vor sich selbst zu haben.

Chögyam Trungpa

Inhalt

Einführung	9
1 Familie	33
2 Freundschaften	51
3 Liebesbeziehungen	69
4 Arbeit	95
5 Geld	119
6 Kreativität	141
7 Spiritualität	159
Nachwort	171
Anhang	175
Danksagung	183
Über die Autorin	185

Einführung

Meine Mutter erzählt gerne folgende Geschichte aus meiner Grundschulzeit: Um uns den Übergang zur Mittelschule zu erleichtern, organisierte man kurz vor Ende des letzten Grundschuljahres ein Treffen zwischen Schülern und Lehrern. Es sollte uns die Möglichkeit geben, unsere neuen Lehrer kennenzulernen und mit ihnen über die Bedeutung dieses wichtigen Schulwechsels zu sprechen. Nachdem wir gehört hatten, wie sich unsere Welt verändern würde, mit welchen Schwierigkeiten wir zu rechnen hatten und was von uns in diesem neuen Umfeld erwartet wurde, fragte man uns, was wir uns für die Mittelschule vorgenommen hatten.

Für mich war der Gedanke an die neue Schule sehr aufregend, denn ich erwartete dort ein Universum an Möglichkeiten und Herausforderungen. Ich

war entschlossen, das Beste daraus zu machen, und wusste sofort ganz genau, wie meine Antwort lauten würde. Geduldig wartete ich, bis ich an der Reihe war. Einer nach dem anderen stand auf und meine elfjährigen Klassenkameraden sagten Dinge wie: „Ich möchte mich in Mathematik verbessern“, „Ich habe mir fest vorgenommen, mich im Unterricht öfter zu melden“ und „Ich hoffe, neue Freunde zu finden.“ Ich war fassungslos. *Das* war ihr Ziel? *Das* waren ihre Überlegungen zu diesem folgenschweren Wechsel in eine so offensichtlich andere Liga?

Dann war ich an der Reihe: „Das Wichtigste für mich in der siebenten Klasse ist, mir selbst treu zu bleiben.“ Ich erinnere mich, mit welcher Überzeugung ich das sagte. Ich stand kurz vor einer grundlegenden Veränderung. Ich hatte nicht die geringste Lust, mich selbst darin zu verlieren oder zu vergessen, wer ich eigentlich war. Ich wollte mich für diese neue Welt öffnen und ich selbst bleiben.

Ich erwartete, dass meine Worte diesem Unsinn ein Ende setzen und alle daran erinnern würde, um was es hier eigentlich ging. Was zählten schon Freunde und Mathematik, wenn es um wesentlich tief greifendere Dinge ging.

Stattdessen ertete ich Totenstille. Die anderen Mütter sahen meine Mutter peinlich berührt an, mit einem Blick, der sagen wollte: „Oh Sie Bedauernswerte ...“

Ich erinnere mich, wie mir die Tränen in die Augen schossen, weil ich so schockiert war, dass meine Sichtweise den anderen derartig fremd war, und scheinbar niemand verstand, wovon ich redete. Ich fühlte mich unendlich alleine.

Ich erzähle diese Geschichte aus zwei Gründen: Erstens, weil sich in den dazwischenliegenden (Trillionen von) Jahren im Grunde nichts geändert hat. „Mir selbst treu zu bleiben“ ist für mich noch immer das Wesentlichste, obwohl meine Auffassung davon, was das eigentlich ist, sich laufend ändert. Dieses Credo hat mir ein sehr interessantes Leben beschert. Es führte mich von den Vorstadtgärtchen und den 0815-Einkaufszentren einer amerikanischen Großstadt zu Orten, die für mich einzigartig und voll Leben waren: Austin, Texas und New York City. Ich arbeitete als Taxifahrerin, Kellnerin, Barkeeper, als leitende Angestellte im Musikgeschäft (was sich vom Job eines Barkeepers weniger unterscheidet, als man meinen würde) und bin jetzt Schriftstellerin und buddhistische Meditationslehrerin. Meine eigentliche Ausbildung endete mit meinem Highschool-Diplom (ich schätze, der Wechsel in die Mittelschule hatte doch keine so durchschlagende Wirkung ...), trotzdem habe ich nie aufgehört, mein Wissen zu erweitern: Ein Großteil meines Lebens dreht sich um die Freuden des Studiums, des Lesens

und Schreibens. Ich kann wirklich sagen, dass es mir in all diesen Jahren nicht *ein Mal* in den Sinn kam, die Prioritäten, die ich bereits als Kind hatte, neu zu überdenken. Sogar in den düstersten und hoffnungslosesten Momenten meines Lebens habe ich ein großes Interesse für mein inneres Erleben verspürt. Das war nicht immer leicht. Doch je älter ich werde, desto weniger glaube ich, mich dafür entschuldigen oder es verheimlichen zu müssen.

Und dann wollte ich diese Geschichte hier mit Ihnen teilen, weil der Schmerz des Nicht-Gesehen- oder Nicht-Gehört-Werdens darin eine zentrale Rolle spielt. Sie kennen es sicher, dieses Gefühl, unsichtbar zu sein. Jedem von uns ist das schon passiert – man versucht, sich selbst treu zu bleiben und ... keinen kümmern's.

Denken Sie zurück an eine Zeit, als Sie eine klare Vorstellung von Ihrem Leben und dessen tieferer Bedeutung hatten und sich nicht scheuten, Ihre Wahrheit unbefangen zum Ausdruck zu bringen. Sie waren vielleicht vier ... oder auch vierzig Jahre alt. Es spielt keine Rolle. Mein authentisches Selbst meldete sich unüberhörbar zu Wort, als ich elf Jahre alt war, aber es war immer schon da, genau, wie Sie tief in Ihrem Innern immer schon derjenige waren, der Sie eigentlich sind. Statt Sie bei der *Schaffung* eines authentischen Selbst zu unterstützen, sind die Fragen

in diesem Buch dazu gedacht, Sie an Ihr authentisches Selbst zu *erinnern*. Alles, was Sie brauchen, um dem Sinn ihres Lebens auf die Spur zu kommen, ist bereits vorhanden. Es ist nicht nötig, sich neue Fähigkeiten anzueignen oder Hindernisse zu überwinden, um diese Entdeckung zu machen. Sie müssen sich einfach nur entspannen.

Dabei kann dieses Buch der Fragen hilfreich sein.

Um sie zu beantworten, müssen Sie keine endgültigen Entscheidungen treffen, Sie müssen sich selbst auch von nichts überzeugen. Stattdessen lade ich Sie ein, etwas wesentlich Radikaleres zu tun: Reichen Sie sich selbst die Hand zur Freundschaft. Lernen Sie sich selbst kennen, jenseits von Werturteilen, Kritik und den vielen „Ich sollte doch“. Wenn es uns gelingt, ganz klar *Ja* zu uns selbst zu sagen, so wunderbar, verrückt, scharfsinnig und verwirrt, wie wir eben sind, dann passiert etwas Interessantes: Das macht Mut. Und Mut ist unerlässlich für ein authentisches Leben.

Eine kurze Warnung noch: Viele von uns verbringen ihre Zeit damit, sich für ihre Gedanken, Wünsche und Gefühle zu schämen. Ich habe keine Ahnung, warum, aber scheinbar wird uns – irgendwo zwischen Konsumdenken, den alles durchdringenden Werbebotschaften und unseren (ganz egal wie wohlmeinenden) Eltern und Freunden – der Eindruck vermittelt, wir wären nicht gut genug, nicht intelligent

genug, reich genug, dünn genug, erfolgreich genug, cool genug, aufmüpfig genug, politisch genug, schön genug etc. ... Falls wir empfänglich dafür sind, bieten sich an jedem beliebigen Tag zahllose, erschreckende Indizien für unsere Unzulänglichkeit.

Natürlich würde es uns allen nicht schaden, an uns zu arbeiten. Ich sage nicht, dass wir mit den Worten: „Ich bin perfekt, da gibt es nichts zu verbessern“ die Hände in den Schoß legen sollen. Schließlich lesen Sie dieses Buch, weil Sie sich glücklicher und erfüllter fühlen möchten, und das ist eine wirklich gute Sache. Und doch, wenn wir uns voller Selbstzweifel und Unzufriedenheit auf die Suche machen – statt uns daran zu erfreuen, wer wir sind und welche Möglichkeiten in uns stecken –, dann wird das Ganze zu einer weiteren Pflichtübung, die einzig und allein dazu dient, uns selbst wieder mal an den Pranger zu stellen.

Und es *ist* möglich, mit einem Gefühl der Freude und Fülle – und nicht des Mangels – an die Sache heranzugehen.

Ich sage das nicht ohne Grund:

Im Jahre 1990 gab es ein Zusammentreffen zwischen dem Dalai Lama und einigen westlichen Wissenschaftlern und buddhistischen Lehrern in Dharamsala, Indien. Sharon Salzberg, eine bekannte buddhistische Lehrerin, stellte die Frage, wie sie ihren Schülern mit deren niedrigem Selbstwertgefühl hel-

fen könnte. Die anderen westlichen Teilnehmer warteten gespannt auf die Antwort Seiner Heiligkeit, weil dieses Problem ja weit verbreitet war.

Der Dalai Lama wandte sich an seinen Übersetzer und bat ihn um eine Erklärung für den Begriff „niedriges Selbstwertgefühl“, der im Tibetischen nicht existiert. Die beiden begannen ein langes, immer eindringlicher werdendes Gespräch. Schließlich gelang es dem Übersetzer, sich verständlich zu machen. Der Dalai Lama war verwundert: Er hatte noch nie von solch einem Zustand gehört. Er fragte die Teilnehmer, ob sie sicher seien, dass ihre Schüler und Patienten wirklich darunter litten, dass sie sich selbst nicht wirklich mochten. Man versicherte ihm, dass es so sei. Sie kannten das Problem von den Menschen, mit denen sie arbeiteten – und auch von sich selbst. Ungläubig zeigte er auf jeden Einzelnen und fragte: „Sie haben das? Und Sie auch?“ Alle nickten. Der Dalai Lama schien schockiert.

Dann sagte er: „Wie können Sie sich selbst nicht mögen, wo Sie doch Buddha-Natur besitzen?“

Nach buddhistischer Denkweise ist Buddha-Natur das uns allen innewohnende Potenzial zur Erleuchtung. Dieses Potenzial ist allgegenwärtig, weil hinter all unserer Freude, unserem Kummer und unserer Verwirrtheit eine einzige Sache steckt: unser grundlegendes *Gutsein*. Gutsein bedeutet in diesem Zusam-

menhang einfach unsere angeborene Offenheit, Zartheit, der Wunsch zu lieben und geliebt zu werden. Ganz egal, was Ihnen im Laufe Ihres Lebens zugestoßen ist, das ist Ihr ursprüngliches Wesen.

Wenn wir uns selbst und unser Leben von diesem Standpunkt aus betrachten (dass wir im Grunde unseres Wesens offen, zart und liebevoll sind) statt mit einem Gefühl von Mangel, Versagen oder Festhaltenwollen, werden unsere Bemühungen köstliche Früchte tragen.

Lassen Sie uns also beginnen:

Die Suche nach Authentizität gehört zu unseren tiefsten und natürlichsten Bedürfnissen. Auch wenn ein authentisches Leben möglicherweise eine sinnvolle Tätigkeit, wunderbare Beziehungen, Gesundheit, Schönheit, ein tolles Haus und wissenschaftliche Errungenschaften beinhaltet, vermag nichts von alledem uns unser wahres Selbst zu enthüllen und uns ins Zentrum dessen zu befördern, wofür wir eigentlich bestimmt sind: unser authentisches Leben.

Wir leben dann authentisch, wenn zwischen unserer inneren Welt – unseren Gefühlen, Werten, Talenten, Bedürfnissen, Leidenschaften, unserer Spiritualität – und unserer äußeren Welt – unserem Job, unseren Beziehungen, unserem Zuhause und der Gemeinschaft, in der wir leben – Kongruenz herrscht.

Kongruenz. Das ist es.

Wenn wir authentisch leben, dann stehen inneres Leben und äußere Umstände im Dialog miteinander. Sie unterstützen und ergänzen einander. Das heißt nicht, dass Sie dann keine Sorgen, Konflikte oder Ängste mehr haben – aber Sie werden davon nicht mehr völlig aus der Bahn geworfen. Wenn Sie sich bewusst machen, dass Sie sich auf einem einzigartigen Weg befinden, wenn Sie wissen, was Sie zu bieten haben, wenn Sie die Menschen und Möglichkeiten in Ihrem Leben genießen, wenn Sie eine ehrliche, verlässliche Verbindung zu Ihrer inneren Weisheit haben, dann haben Sie Ihren Platz in dieser Welt mit all ihrer Verrücktheit, Freude und ihrem Kummer eingenommen. Diese Entdeckung macht ungeheuren Mut. Endlich haben wir einen Weg gefunden, unserer Arbeit, unseren Liebhabern, Freunden und Sehnsüchten, entspannt zu begegnen. Und dann können Probleme, auch schwerwiegende Probleme, bewältigt werden.

Um herauszufinden, was wir mit unserem Leben anfangen sollen, müssen wir zuerst feststellen, wer wir eigentlich sind. Ich habe mir selbst schon sehr früh in meinem Leben das Versprechen gegeben, genau das zu tun. Wie viele Stunden habe ich früher in Buchgeschäften verbracht, auf der Suche nach einem Buch, das mich Schritt für Schritt zu einer Antwort führen könnte.

Lange Zeit dachte ich, ich könnte ein befriedigendes Leben führen, indem ich einen Entwurf mit Maßnahmen erstelle, die meine Ziele und Anliegen unterstützen. Ich verbrachte Stunden damit, meine detaillierten Vorstellungen und Pläne zu visualisieren und niederzuschreiben. Aber dann passierten immer wieder seltsame Dinge. Meine Ziele veränderten sich. Meine Persönlichkeit und meine Werte entwickelten sich ständig weiter. Ein heiß ersehntes Ergebnis stellte sich ein, doch es präsentierte sich völlig anders als erwartet. Etwas, das ich mir vorgenommen hatte, misslang und dennoch passierte irgendetwas Cooles. Dinge, die mir eigentlich Freude machen sollten, taten es nicht. Irgendetwas durchkreuzte immer meine Pläne: Beziehungen kamen und gingen. Äußere Bedingungen veränderten sich und plötzlich konnte ich mich auf Fertigkeiten, die mir vorher völlig selbstverständlich erschienen waren, nicht mehr verlassen. Ungeahnte Talente kamen zum Vorschein und halfen mir, neue Herausforderungen zu meistern. Chancen ergaben sich und lösten sich wieder in Luft auf. Wahre Liebe fühlte sich mit diesem Mann so, und mit einem anderen plötzlich ganz anders an. Ich fand keine Antworten auf die großen Fragen des Lebens; aber plötzlich beschäftigten mich auch völlig andere Fragen. Ich musste feststellen, dass es unmöglich war, ein authentisches Leben zu schaffen, indem ich mir die

perfekten Umstände ausdachte und dann versuchte, diese umzusetzen. So funktionierte es einfach nicht.

Nachdem ich fehlgeschlagene Pläne, ungeahnte Erfolge, neue Interessen, veränderte Wertvorstellungen und wechselnde Beziehungen durchlebt hatte, gelangte ich zu einem wesentlichen Schluss: Auf meine Vorstellungen darüber, was mich glücklich macht, konnte ich mich ganz und gar nicht verlassen. Ich hörte also auf zu planen. Ich hörte auf, Konzepte für meine berufliche Laufbahn zu entwerfen. Ich hörte auf, den für mich idealen Wohnort finden zu wollen. Ich hörte auf, davon auszugehen, dass nur ein bestimmter „Typ“ Mann zu mir passen würde. Ich hörte auf, mir das Haus auszumalen, in dem ich einmal leben würde. All das schien mein Leben nur durcheinanderzubringen. Was mir hingegen half, ein gewisses Maß an Klarheit und Ausrichtung in mein Leben zu bringen, war meine Fähigkeit, im gegenwärtigen Augenblick voll und ganz anwesend zu sein, wahrzunehmen, wie ich mich jetzt gerade fühlte – wie die Menschen in meiner Umgebung sich fühlten, was mein Körper mir sagte, wie meine Beziehungen sich *heute* darstellten, was *heute* meine Aufgabe war. Wenn ich diese Haltung einnahm, passierte etwas Interessantes: Meine Erkenntnisse über mich, meine Beziehungen und die Vorgänge in meinem Leben wurden präziser. Ich traf klarere Entscheidungen, worin ich meine Zeit, meine

Energien, Fähigkeiten und Gefühle investieren wollte. Meine Intuition wurde merklich stärker. Ich entwickelte meine Fähigkeit, tiefer in mich hineinzuhören. Irgendwann, nachdem ich aufgegeben hatte, dem Sinn meines Lebens auf die Spur zu kommen, stellte ich fest, dass ich es stattdessen *lebte*. Ich wählte Beziehungen, die meinem Innenleben guttaten. Ich arbeitete an Projekten, die mir etwas bedeuteten und mit Menschen, die ich schätzte. Es boten sich reichlich Möglichkeiten, mein Können einzubringen. Meine Kreativität blühte auf. Mein Leben war authentisch geworden. Nicht meine Gedanken oder mein Wille hatten dieses Leben geschaffen, es offenbarte sich durch den steten Dialog mit mir selbst und mit der Welt, durch das offene Stellen von Fragen und die Bereitschaft, auf die Antworten, die sich zeigten, zu hören. Ich bin zu dem Schluss gekommen, dass es unmöglich ist, ein authentisches Leben zu *planen* – es ist nur möglich, authentisch zu *sein* und zu beobachten, wie unser authentisches Leben sich entfaltet.

Wir leben in einer Gesellschaft, die uns immer weniger lehrt, wie man sein Innenleben erwecken und authentisch sein kann. Unser eigenes Wesen, uns eigentlich so vertraut, ist für viele doch so unbegreiflich. Die meiste Zeit seiner Geschichte war der Mensch damit beschäftigt, seine Grundbedürfnisse zu befriedigen.



Familie

Es erscheint mir sinnvoll, mit den Fragen über die Familie zu beginnen. Schließlich gibt es einen guten Grund, warum Ahnentafeln im Allgemeinen als *Stammbaum* bezeichnet werden. Wir sind alle tief in unserer Familie verwurzelt. Unsere Familiengeschichte und unsere zwischenmenschlichen Beziehungen sind für die meisten von uns die Erde, der wir entspringen, und der Boden, der uns trägt. Im Allgemeinen erscheint uns das so selbstverständlich, dass wir nicht viele Gedanken an unser Wurzelsystem verschwenden – bis, aus welchem Grund auch immer, dieser Boden uns nicht mehr nährt oder wir uns von ihm eingeeengt fühlen.

Deswegen betreffen Fragen über unsere Familien auch immer uns selbst. Selbst wenn wir bereits längste Zeit alleine leben und der Meinung sind, uns völlig von ihr entfernt zu haben, Rhythmus, Werte und psychologische Gewohnheiten unserer Ursprungsfamilie haben ihren Abdruck auf jeder einzelnen unserer Zellen hinterlassen, ob wir uns nun dessen bewusst sind oder nicht. Wie oft haben wir gehört: „Du klingst genau wie deine Mutter“ oder „Das hätte dein Vater auch gemeint“. Gefällt es Ihnen, wenn jemand so etwas sagt? Überrascht es Sie? Bestreiten Sie es? In jedem Fall sagt Ihre Reaktion etwas über Ihr Verhältnis zu dem jeweiligen Familienmitglied aus.

Viele von uns haben ihre Ursprungsfamilie betreffend offene Fragen – manche versuchen wir, bewusst oder unbewusst, im Rahmen unserer verschiedenen bestehenden Beziehungen zu lösen. So werden gewissen Familienmitgliedern oft bestimmte Rollen zugeteilt – der Verantwortliche, der Kreative, die Hübsche, um nur einige zu nennen –, und diese Rollen beeinflussen auf die eine oder andere Weise die Rollen, die wir in Beziehungen zu anderen Menschen in unserem Leben spielen. Sich einmal ganz bewusst mit diesen Themen auseinanderzusetzen, hilft uns vielleicht zu verstehen, inwiefern unsere Beziehungen und andere Bereiche unseres Lebens auch heute noch davon beeinflusst werden.

Familienbande – und daher auch familiäre Probleme – beschränken sich jedoch nicht auf die Familie, in der wir aufgewachsen sind. Als Erwachsene erweitern wir unsere Familie, wir heiraten und bekommen eigene Kinder, unser Familienbaum bekommt neue Äste. Und wahrscheinlich gründen wir auch die unterschiedlichsten Ersatzfamilien unter Freunden, Arbeitskollegen, in spirituellen oder religiösen Gruppierungen, bei gemeinsamen sportlichen Aktivitäten, Hobbys oder kreativen Unternehmungen. Jede dieser Familien verschafft uns auf ihre Art ein Gefühl der Gemeinschaft und Zugehörigkeit, im besten Fall unterstützen und nähren sie uns.

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 Piver

www.arbor-verlag.de/susan-piver