

Elisha Goldstein

Der Jetzt-Effekt

Sich mit dem gegenwärtigen Moment
verbinden und das Leben verwandeln

Übersetzt von Mike Kauschke



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Für meine Frau Stefanie, meine größte Lehrerin, deren Liebe und Unterstützung mich immer wieder ins Jetzt zurückbringen.

© 2011 Elisha Goldstein

© 2014 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH Freiburg
by arrangement with Simon and Schuster/Atria. USA

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:
The Now Effect: How this moment can change the rest of Your Life.

Alle Rechte vorbehalten
1. Auflage 2014

Titelfoto: © 2014 iSci/istockphoto.com
Zeichnungen: Suet Yee Chong
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 978-3-86781-056-2

Wichtiger Hinweis

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

Inhalt

Einleitung	9
------------------	---

Teil 1 Anfangen

1 Die Weisheit der Golfbälle	21
2 Aufmerksamkeit für unsere Absicht	25
3 Unsere wahre Motivation verstehen	28
4 Spielerische Disziplin	32
5 Sehen, Berühren, Zurückkommen	34
6 Das Jetzt ist der Weg	39

Teil 2 Üben

7 Sagen Sie „Ja!“	47
8 Woher komme ich jetzt?	51
9 Die Räume des Gewahrseins im Körper spüren	55
10 Was wir benennen können, mit dem können wir umgehen	65
11 Stopp!	68
12 Gehen	71
13 Die roten Ampeln im Leben	74
14 Ein Raum für achtsames Essen	77
15 So ist es ... und so auch	81
16 Eine Minute, um ins Jetzt zu kommen	83

Teil 3 Den Geist kennen, das Gehirn verändern

17	Der Film in unserem Geist	89
18	Wie wir den Film in unserem Geist verändern können.....	93
19	Erinnerung ist wichtig.....	97
20	Gedanken sind keine Tatsachen	100
21	Die Top-Ten-Hitliste	104
22	Die Fallen des Verstandes	107
23	Die vergebliche Kunst der Schuldzuweisung.....	112
24	Das Jetzt beim Essen	115
25	Vielleicht ist es so, vielleicht auch nicht.....	119
26	Das Jetzt bei der Arbeit	122
27	Begrenztes Denken kann große Ergebnisse bringen	126

Teil 4 Wie wir unseren Geist auf das Gute ausrichten

28	Seien Sie freundlich, wann immer es möglich ist. Es ist immer möglich.	133
29	Mitgefühl ist ein Verb.....	137
30	Ich denke, ich kann es; ich denke, ich kann es.....	141
31	Die Hoffnung auf eine bessere Vergangenheit aufgeben.....	145
32	Zählen Sie Ihre Segnungen.....	148
33	Nostalgie der Gegenwart	151
34	Ein Lächeln ist eine Quelle der Freude	154
35	Tun Sie kleine Dinge mit großer Liebe	157
36	Die Samen der Resilienz.....	160

Teil 5 Das Gehirn kennen, den Geist verändern

37	Hallo, ich bin dein Gehirn	166
38	Die Gangschaltung des Gehirns	170
39	Die wunderbare Welt von GABA	174
40	Der Geschichtenerzähler	177
41	Den Geist befreien	180
42	Die „Das ist nicht fair“-Neuronen	183
43	Das intuitive Gehirn	186
44	Empathie und Mitgefühl.....	188

Teil 6 Mit schwierigen Emotionen umgehen

45	Den Schmerz willkommen heißen.....	193
46	Das Komitee in unserem Geist	197
47	Freundschaft mit der Angst schließen.....	200
48	Die ängstliche Reisende.....	204
49	Sie sind unvollkommen – so, wie Sie sind	207
50	Freude ist die unmaskierte Sorge	211
51	Die ACE-Praxis.....	214
52	Wut: konstruktiv, destruktiv oder beides?	218

Teil 7 Verbunden werden

53	Die schwerste Krankheit.....	225	
54	Trennung ist Täuschung.....	229	
55	Die Wissenschaft der Verbundenheit.....	232	
56	Warum warten Sie?	235	
57	Bruder Bruno und der Frosch.....	238	
58	Der Buddha im Schlafzimmer	241	
59	Liebe Eltern, entspannen Sie sich, die Antwort liegt im Innern.....	245	
60	Der schwarze Gürtel der Kommunikation.....	248	
61	Lassen Sie Ihr Herz offen – selbst in der Hölle.....	254	
Schlussbemerkung			
	Die Lehren des Jetzt-Effekts	257	
Anhang A			
	Zur Vertiefung Ihrer Praxis.....	261	
Anhang B			
	Kurzanleitung für die fünf Schritte.....	277	
Anhang C			
	Kurzanleitung für das Üben	279	
Danksagungen			281
Anmerkungen			285
Bibliografie.....			297
Zusätzliche Quellen.....			299

Einleitung

Ein Mann liegt sterbend in einem Krankenhausbett. Er war sein ganzes Leben damit beschäftigt, sich etwas für die Zukunft aufzubauen. Er tat, was er tun musste, um Wohlstand zu erreichen, und erhöhte seinen Status auf eine Ebene, die ihm wertvoll erschien. Nun hat er das Ende seiner Tage erreicht, und statt Zufriedenheit zu spüren, ist er voller Reue. In seinen letzten Momenten wendet er sich an seinen Arzt und sagt: „Ich habe mein ganzes Leben damit verbracht, andere Menschen auszunutzen, um dahin zu gelangen, wo ich hin wollte, und nun ist kein Mensch mehr für mich da. Erst jetzt erkenne ich, dass es so einfach ist. Das Wichtige sind die Menschen, die man liebt, und wie man liebt, alles andere war immer unwichtig.“ Das ist eine starke Lektion, aber er hat nur noch wenig Zeit, um sie zu nutzen.

Am Ende seines Lebens hat er Klarheit erfahren; was wäre, wenn Sie diese Klarheit jetzt schon erfahren würden?

Der Psychologe und Holocaustüberlebende Viktor Frankl sagte einmal: „Zwischen Stimulus, Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum ist unsere Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegt unser Wachstum und unsere Freiheit.“ Was wäre, wenn ein Gewahrsein dieses Raumes, dieses Moments, Ihr ganzes Leben verändern könnte? Das ist die Verheißung, die Millionen von Menschen, darunter Experten in Medizin, Pädagogik, Wirtschaft, Sport und sogar in der Politik zu erkennen beginnen.

Wir müssen staunen, dass Google, eines der erfolgreichsten Unternehmen in der Welt, ein Programm anbietet, um seinen Mitarbeitern zu helfen, die Fähigkeit zu stärkerer Präsenz zu entwickeln. Warum bieten Betriebe im Gesundheitswesen für ihre Mitarbeiter und Unternehmenskunden Kurse an, in denen sie lernen, sich mit dem Jetzt zu verbinden? Warum spricht sich das Kongressmitglied Tim Ryan aus Ohio begeistert dafür aus, dass die Regierung das Sein im Jetzt üben sollte? Warum ermutigte Phil Jackson, der vielleicht erfolgreichste Basketballtrainer der amerikanischen Profiliga, Achtsamkeitsübungen in das Basketballtraining seiner Spieler aufzunehmen? Warum entstehen in mehr als 250 Krankenhäusern in den USA und vielen mehr überall auf der Welt Achtsamkeitsprogramme?

Der Jetzt-Effekt wird schnell zu einem der am besten erforschten und bekanntesten Phänomene heutzutage. Wenn wir lernen, uns absichtsvoll ins Jetzt zu begeben, folgen wir nicht nur einem vorgezeichneten Weg zu einer abstrakten Erleuchtung. Vielmehr ist es ein praktischer Weg, um Stress und Schmerz zu lindern, emotionale Freiheit zu kultivieren und sogar ein stärkeres, gesünderes Gehirn zu entwickeln.

Forschungen zeigen, dass die Art und Weise, wie wir aufmerksam sind und auf was wir unsere Aufmerksamkeit richten, einen dramatischen Effekt auf das Wachstum unseres Gehirns hat. Wenn wir zu viele sensorische Stimuli wahrnehmen, was in unserer übermäßig verbundenen Welt schnell geschieht, dann gehen wir in den Autopilot-Modus, um Erleichterung zu finden. Wenn wir aber im Autopilot-Modus leben, trifft unser Gehirn Entscheidungen für uns. Wenn wir uns also oft mit ängstlichen Gedanken beschäftigen, dann werden wahrscheinlich die Verbindungen im Gehirn verstärkt, die diese Art des Denkens unterstützen. Wenn wir uns absichtsvoll darauf konzentrieren, präsent zu sein und mitfühlender mit uns selbst umzugehen, dann schaffen wir wahrscheinlich eine Gehirnanatomie, die eine freundlichere und mitfühlendere Haltung unterstützt. Das ist real und kraftvoll.

Wie Sie jeden Morgen aufwachen, Ihre Arbeit erledigen, Ihre Mahlzeiten essen, mit Ihren technischen Geräten umgehen und Ihren Freunden, Ihrer Familie, Ihren Kollegen, Ihren Bekannten und auch fremden Menschen begegnen, wird mit der Zeit zur Routine. Die Fähigkeit, Dinge

automatisch zu tun, erlaubt es uns, zu funktionieren. Aber wenn das Leben selbst zur Routine wird, dann verpassen wir die Wahlmöglichkeiten, Gelegenheiten und Wunder, die uns überall umgeben.

Wenn wir ein Gewahrsein für die Räume in unserem Leben kultivieren, die sich jetzt ereignen, begeben wir uns nicht nur auf einen Weg der Selbstverwirklichung, verändern die Architektur unseres Gehirns oder stoppen unsere destruktiven Verhaltensweisen. In diesem Raum gibt es ein großes Gebiet, das das Potential hat, unseren Geist für Möglichkeiten zu öffnen, deren Existenz wir nicht für möglich gehalten haben. Wir können natürlicherweise flexibel in unserer Entscheidungsfindung werden, und wir können in der Lage sein, unseren Körper in Momenten des Leidens zu regulieren. Wir können unseren ängstlichen Geist beruhigen, wenn die Gedanken immer schneller und unkontrollierbarer werden. Und wir sind in der Lage, zu Hause und bei der Arbeit einen stärkeren Fokus zu entwickeln, Empathie und Mitgefühl für uns selbst und andere zu spüren, effektiver zu kommunizieren und uns besser dessen bewusst zu sein, was uns wichtig ist. Das Geheimnis liegt in den Räumen.

Der Raum des Gewahrseins

Kurz gesagt handelt es sich beim Jetzt-Effekt um die „Aha!“-Momente der Klarheit im Leben, wenn wir zu unseren Wahrheiten erwachen. Es sind die Momente, wenn wir nach Hause kommen, nachdem wir von einem Kunden beschimpft wurden, und sehen, wie unser Kind auf uns zuläuft und uns an unseren Wert erinnern. Es ist der Moment, wenn wir das Lächeln eines Babys sehen und all unser Stress sich auflöst. Egal, wie wir in die Räume des Gewahrseins kommen, wir finden das, was im Leben heilig und kostbar ist, wenn wir uns in diese Räume begeben, die uns überall umgeben. Manchmal erscheint es wie ein kosmischer Witz, dass diese Räume der Klarheit, die die Essenz des Lebens und unsere innere Weisheit offenbaren, so ungreifbar sind und dass wir uns so leicht davon trennen können.

Die einfache, aber subtile Wahrheit ist, dass das Leben in diesen Räumen des Gewahrseins entschieden wird. Aber die Kraft, unsere Antworten zu wählen, entwickelt sich nur durch die Aufmerksamkeit für diese Zwischenräume. Wenn wir üben, uns der Räume des Gewahrseins in unserem Leben bewusst zu werden, werden wir bald verstehen, dass es in Wirklichkeit „Entscheidungspunkte“ sind, Momente in der Zeit, in denen wir bewusst genug sind, um eine Antwort zu wählen. Eine Antwort kann sein, dass wir dem, was wir tun, mit Achtsamkeit begegnen und aus den Denk- und Verhaltensmustern ausbrechen, die uns nicht nützen. Achtsamkeit ist die Fähigkeit, absichtsvoll aufmerksam zu sein, während wir unsere programmierten Neigungen außer Acht lassen.

Im Laufe dieses Buches werden Sie in Achtsamkeitsübungen eingeführt werden – aber Sie werden noch einen Schritt weiter gehen. Durch spezifische Methoden werden wir den Fokus schärfen, um Ihren Geist auf die Räume des Gewahrseins oder die Entscheidungspunkte auszurichten. Nach kurzer Zeit werden diese Räume des Gewahrseins sich Ihnen im Laufe des Tages eröffnen wie Momente der Gnade. Sie zeigen Ihnen, wie Sie mit mehr Freiheit so leben können, als ob es wirklich wichtig wäre.

Das ist genau das, wobei Ihnen die Texte und Übungen in diesem Buch helfen wollen.

Denn im Grunde gibt es keine andere Zeit als jetzt. Selbst unsere Geschichten und Glaubenssätze aus der Vergangenheit und unsere Hoffnungen auf und Sorgen über die Zukunft ereignen sich jetzt. Wenn Sie die Übungen in diesem Buch praktizieren, werden Sie die Räume des Gewahrseins in Ihrem Leben bemerken und ihnen begegnen können. Sie werden nicht nur größere Klarheit erfahren, sondern auch neue Erfahrungen und Geschichten schaffen, die die Art und Weise, wie Sie natürlicherweise sich selbst und die Welt sehen, positiv beeinflussen werden. Sie werden Ihre Denkweise ändern, *bevor* Sie denken, und den Jetzt-Effekt erkennen.

Meine Geschichte

Es war in einer Sommernacht im Jahre 2001, als ich merkte, dass ich genau das tat, was ich mir geschworen hatte nie zu tun. Es gab eine Zeit in meinem Leben, als ich in San Francisco lebte; ich arbeitete viel und vergnügte mich noch *viel* mehr. Oft hing ich mit Freunden in den Clubs südlich der Market Street herum; wir genossen das, was wir das „Highlife“ nannten, wobei wir überschwänglich mit Drogen und Alkohol experimentierten. Zu dieser Zeit war ich einer der besten Verkaufsmitarbeiter bei einem Telekommunikationsunternehmen und mein Verstand rechtfertigte mein Verhalten: „Solange du deine Arbeit gut machst, ist alles okay.“

In einem der schäbigeren Klubs war ein Mann, den ich oft sah, und der vollkommen verbraucht aussah, so als wäre alles Leben aus ihm herausgesogen worden, weil er die ganze Nacht wild getanzt hatte – sicher mit der Unterstützung irgendeiner Sorte Speed. Wenn ich ihn nur ansah, wurde mir übel. Ich erinnere mich, dass ich zu meinen Freunden sagte: „Gott hilf mir, dass ich niemals so werde, wie der da.“

Es war ungefähr um fünf Uhr morgens und ich war fast zwei Tage lang wach geblieben und fand mich auf dem Rücksitz eines kaputten Autos wieder – genau mit dem Mann und seiner genauso verwahrlosten Freundin. Auch sie sah aus wie der Schatten eines Menschen. Wenn ich einen Spiegel gehabt hätte, hätte ich das Gleiche wohl über mich selbst gesagt. Ich hatte ihn gesucht, weil ich herausfinden wollte, ob er etwas hatte, mit dem ich lange genug wach bleiben konnte, um den nächsten Arbeitstag zu überstehen. Das war meine dunkelste Stunde und in mir machte sich eine Stimme bemerkbar: „Bitte hilf mir, wie bin ich hierher gekommen?“ In diesem Schmerz und dieser Verzweiflung wurde mir etwas klar, während die Stimme weitersprach: „Dein Leben ist mehr wert als das; es gibt zu viele Menschen, die dich lieben, um es einfach so wegzuerwerfen.“ In diesem Moment wurde ich in einen Raum der Klarheit katapultiert, in dem ich wusste, was ich tun musste. Als ich aus dem Auto sprang, entschloss ich mich, den ganzen Weg nach Hause zu laufen und mit meinem Entzug zu beginnen.

Obwohl ich Ihnen gern sagen würde, dass ich in diesem Moment für immer transformiert wurde, verlief es nicht so. Und ganz ehrlich, wenn wir es mit unseren tiefsten eingepprägten Gewohnheiten zu tun haben, dann läuft es für die meisten Menschen nicht so. In den folgenden Tagen wurde meine Entschlossenheit schwächer, während ich die Zwischenräume der Entscheidung immer seltener bemerkte und wieder im Autopilot-Modus lebte. Nur wenige Wochen später handelte ich wieder aus den gleichen alten Mustern.

Die Prinzipien und Übungen in diesem Buch haben mich aus dem Gefängnis meiner gewohnheitsmäßigen Lebensmuster befreit, die mir nicht geholfen haben. So konnte ich ein Leben größerer Freiheit beginnen.

Die zehn wichtigsten positiven Wirkungen durch den Jetzt-Effekt

- Sie werden Ihre Denkweise verändern, noch bevor Sie denken. Sie werden sich von unbewussten Glaubenssätzen und alten Programmierungen, die Ihnen nicht nützen, befreien.
- Sie werden Zugang zu mehr Entscheidungspunkten in Ihrem Leben finden. Dadurch wird wieder ein Gefühl der Lebendigkeit zurückkehren und die Türen zu einem größeren Potential, zu größeren Gelegenheiten und Möglichkeiten werden sich öffnen.
- Sie werden in Ihrer Entscheidungsfindung und Ihren Antworten auf Menschen und Herausforderungen flexibler werden.
- Sie werden Ihre emotionale Intelligenz verbessern und in der Lage sein, sich in schwierigen Momenten wirkungsvoller zu entspannen.
- Zu Hause und bei der Arbeit werden Sie sich besser konzentrieren können.

- Sie werden sich tieferen Gefühlen der Dankbarkeit, Vergebung, Liebe, Hoffnung, Empathie und des Mitgefühls öffnen – das sind alles wichtige Aspekte des Wohlergehens.
- Sie werden sich mit der Weisheit verbinden, die in Ihnen liegt, und Ihre Intuition wird verlässlicher werden.
- Sie fühlen sich mehr mit sich selbst und anderen verbunden, ein wichtiger Aspekt des Wohlergehens.
- Sie schaffen ein stärkeres und gesünderes Gehirn.
- Sie verändern Ihr Leben, indem Sie aus den gewohnten Lebensmustern ausbrechen, die Ihnen nicht guttun.

Dieses Buch ist eine Gelegenheit, um die Grenzen Ihres Geistes zu öffnen und ein spielerisches Abenteuer zu beginnen. Sie werden schon bald den Eingang in den Raum des Gewahrseins entdecken, der bisher so unerreichbar erschien. Durch diese Zwischenräume werden Sie den Jetzt-Effekt erkennen und Ihr ganzes Leben verändern.

Atmen Sie ein, denn es ist Zeit für den Anfang.

Teil 1

Anfangen

Alle Blumen der Zukunft sind in den Samen von heute.

SPRICHWORT

Sie können die Haltung beim „Anfangen“ mit der Haltung eines Menschen vergleichen, der einen gesunden Garten anlegt. Unter widrigen Umständen wird der Boden zusammengepresst. Wenn das geschieht, ist es schwierig für Wasser und Nährstoffe, in die Erde zu dringen, und gesunde Wurzeln können nur schwer gedeihen. Durch die harte Erde ist es auch schwierig für die Wurzeln, widerstandsfähig zu werden, sie werden anfällig für Krankheiten.

In uns allen wurden in frühester Kindheit Samen gesät. Das sind unsere frühen Prägungen; und wie im Garten verhärtet sich die Erde oft um diese Samen und verhindert ein gesundes Wachstum.

Um einen gesunden Garten (und einen gesunden Geist) zu schaffen, müssen wir ihn auf Wachstum vorbereiten, indem wir die verhärtete Oberfläche durchbrechen und Raum schaffen, damit die Wurzeln atmen können. Wenn das getan ist, werden nährstoffreicher Kompost,

Holzspäne und Rasenschnitt hinzugefügt, um die Erde locker, gesund und durchlässig zu halten und dafür zu sorgen, dass sie nicht wieder zusammengepresst wird.

Damit ein Programm, das Veränderung in das Leben eines Menschen bringen soll, erfolgreich sein kann, muss dieser Mensch angemessen vorbereitet sein. Ich habe diesen Teil geschrieben, damit Sie verstehen, was Ihnen wirklich wichtig ist, und herausfinden, wohin Sie dieses Buch führen soll. Ich möchte Sie in dieser Einleitung mit Konzepten bekannt machen, auf die das Buch aufbauen wird. Zudem möchte ich zum Beginn eine einfache Praxis beschreiben.

In Wirklichkeit sind Sie der Meistergärtner Ihres Lebens, und wenn Sie fruchtbare Erde schaffen, werden Sie verstehen, welches Unkraut herausgezogen werden muss und welche Samen genährt werden müssen, um einen schönen Geist wachsen zu lassen.

Ich habe dieses Buch geschrieben, um Ihnen einen leichten Zugang zum Jetzt-Effekt zu geben und um Ihnen zu zeigen, wie Sie ihn in Ihrem Leben anwenden können. Der erste Teil, „Anfangen“, soll Ihnen die beste Grundlage geben, um Sie auf den Rest des Buches vorzubereiten. Der zweite Teil, „Üben“, vermittelt Ihnen die Grundlagen für die Erfahrung des Jetzt-Effekts. Hier werden Sie herausgefordert, diese Übungen auf verschiedene Weise in Ihr Leben zu bringen. Der dritte Teil, „Den Geist kennen, das Gehirn verändern“, erhellt die Realität Ihrer Gedanken, Glaubenssätze und die Fallen des Verstandes. Wenn Sie die Schreibaufgaben und Übungen in diesem Teil machen, werden Sie lernen, wie Sie aus einem begrenzten Geist ausbrechen können und in eine größere Freiheit gelangen. Im vierten Teil, „Wie wir unseren Geist auf das Gute ausrichten“ lenken wir unseren Geist von den automatischen negativen Neigungen weg und nähren die Gefühle von Dankbarkeit, Freude, Hoffnung, Güte, Mitgefühl und Resilienz. Der fünfte Teil, „Das Gehirn kennen, den Geist verändern“, gibt Ihnen Einsichten in die innere Funktion Ihres Gehirns. Wenn Sie sich vorstellen können, was in Ihrem Kopf passiert, fällt es Ihnen leichter, sich in einen Raum des Gewahrseins zu begeben, wo Sie Zugang zu den Entscheidungspunkten bekommen, um

Dinge zu verändern. Alle vorhergehenden Teile sind dazu da, Sie auf den sechsten Teil, „Mit schwierigen Emotionen umgehen“, vorzubereiten. Hier liegt das Zentrum unserer Transformation: Wir können lernen und üben, wie wir mit Schwierigkeiten anders umgehen können. Der siebte Teil, „Verbunden werden“, macht Sie mit der Wirklichkeit unserer Verbundenheit vertraut, dadurch wird sich die Beziehung zu den Menschen in Ihrem Leben positiv verändern. Und der Teil „Zur Vertiefung Ihrer Praxis“, beschreibt längere Übungen, die Ihnen die Möglichkeit geben, Ihre Erfahrung zu erweitern. Wenn Sie jetzt noch nicht in der Lage sind, Raum für diesen Teil zu machen, dann können Sie dahin zurückkehren, wenn Sie bereit sind.

Die meisten Kapitel im Buch enden mit Jetzt-Momenten, spezifischen Reflexionen und Übungen, um Aspekte des Jetzt-Effekts in Ihr Leben zu bringen.

Einige Menschen finden es hilfreich, CDs oder MP3s zu nutzen, die Sie durch die Übung führen. Deshalb wurden im Zusammenhang mit diesem Buch einige Audioübungen zum Jetzt-Effekt produziert, die bis zu dreißig Minuten lang sind. Diese CDs und MP3s stehen unter www.elishagoldstein.com zum Download (auf Englisch) bereit.

1

Die Weisheit der Golfbälle

Es ist nicht ungewöhnlich, dass Menschen ihr ganzes Leben darauf warten, dass das Leben beginnt.

ECKHART TOLLE

Eine Professorin stand mit einer großen Vase in der Hand vor Studenten in einem Philosophiekurs. Als die Studenten sich gesetzt hatten, begann sie die Vase mit Golfbällen zu füllen. Als die Vase bis oben mit Golfbällen gefüllt war, fragte sie die Studenten, ob die Vase voll sei. Sie stimmten damit überein, dass das der Fall sei. Die Professorin nahm nun eine Tüte mit Kieselsteinen und schüttete sie in die Vase und sie fanden ihren Weg durch die Räume zwischen den Golfbällen.

Wieder fragte sie die Studenten, ob die Vase voll sei, und sie stimmten damit überein, dass dem so sei.

Aber die Professorin hatte noch einen Trick im Ärmel. Sie holte eine Tüte mit Sand heraus und schüttete die Sandkörner in die Vase und sie füllten die noch vorhandenen Räume. Wieder fragte sie: „Nun ist sie voll, richtig?“ Als Antwort bekam sie ein lautes „Ja“.

Da nippte die Professorin an ihrem Kaffee und schüttete den Rest des Kaffees in die Vase, der die Räume ausfüllte, an die niemand gedacht hatte.

„Also, was bedeutet das?“, fragte die Professorin.

Ein humorvoller Student hob seinen eigenen Kaffeebecher hoch und antwortete: „Es ist immer Platz für einen Kaffee.“

Die Professorin und der ganze Kurs lachten ausgiebig. Dann sagte sie, „Stellen Sie sich vor, diese Vase steht für den Raum in Ihrem Leben. Die Golfbälle stehen für das, was am Wichtigsten ist – Familie, Kinder, Gesundheit, Freunde, Dinge, die Sie begeistern – die Dinge, von denen Sie am Ende Ihres Lebens denken, dass Sie ihnen gern Ihre Aufmerksamkeit geschenkt haben.

Die Kieselsteine sind wichtig, aber nicht ganz so bedeutsam, sie stehen für Ihr Haus, Ihr Auto, vielleicht Ihre Arbeit.

Der Sand steht für all die kleinen Dinge im Leben, mit denen wir uns auch auseinandersetzen müssen.

Und der Kaffee – naja, das haben Sie schon beantwortet.“

Die Professorin fuhr fort: „Für all das ist Raum, wenn Sie die Golfbälle zuerst in die Vase tun. Wenn Sie zuerst die Kieselsteine hineinschütten, dann werden die Golfbälle keinen Platz mehr haben. Genauso gehen wir auch im Leben mit unserer Aufmerksamkeit um. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit oder Ihren mentalen Raum dazu nutzen, um sich um die kleinen Dinge des Lebens zu kümmern, werden Sie nicht die Fähigkeit haben, auf das zu achten, was Ihnen am wichtigsten ist.“

Das ist eine klassische Geschichte, die uns sagt, was es bedeutet, achtsamer für das zu werden, was wirklich wichtig ist. Mit meinen Klienten und Studenten gehe ich durch die gleiche Übung. Warum? Gedanken über das, was am wichtigsten ist, fliegen ständig durch unseren Geist, aber wir sehen nicht den Raum zwischen unserem Gewahrsein und diesen Gedanken. Diese Übung gibt uns ein äußeres Gleichnis dafür, wie wir über das, was wirklich wichtig ist, nachdenken können. Gleichzeitig macht uns diese Übung auf den Raum aufmerksam, in dem wir die Möglichkeit haben, eine Antwort zu wählen. Die Praxis der absichtsvollen Aufmerksamkeit für das, was wirklich wichtig ist, richtet den Geist darauf aus, sich der bedeutsamen Aspekte des Lebens bewusst zu werden.

Die wichtigste Frage auf dieser Stufe des Prozesses ist folgende: Was ist Ihnen wirklich wichtig? Ist es Ihre Beziehung zu Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin? Ist es die Zeit, die Sie mit Ihren Kindern verbringen, oder die, die Sie sich um Ihren Körper kümmern? Ist es die Schärfung Ihres Geistes oder die Freundlichkeit gegenüber sich selbst und anderen? Oder Raum für spielerische Momente zu schaffen oder mit größerer Leichtigkeit zu leben?

Es ist grundlegend für Ihr Glück, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Dinge richten, die Ihnen im Leben wirklich wichtig sind. Wir wissen, dass unser Geist die Neigung hat, dem Weg des geringsten Widerstandes zu folgen, deshalb brauchen wir einen Kompass, der uns hilft, absichtsvoll zu unseren Prioritäten zurückzufinden.

Jetzt-Moment

Wenn wir einen Weg üben, um uns unserer Werte bewusst zu werden, können wir aus dem Autopilot-Modus ausbrechen und wieder zu dem, was wirklich wichtig ist, zurückkommen.

- Sitzen Sie in einem Raum, um sich zunächst mit den Golfbällen zu beschäftigen – die Dinge, die wirklich wichtig sind. Was sind Ihre Prioritäten im Leben? Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, denn letztendlich ist der Rest einfach Sand. Formulieren Sie in Gedanken eine Liste des wirklich Wichtigen oder schreiben Sie es auf.
- Sitzübung: Nehmen Sie sich einige Momente Zeit, um sich zu entspannen, Ihre Augen zu schließen und folgende Übung zu praktizieren: „Ich atme ein und erkenne, was mir wirklich wichtig ist; ich atme aus und lasse ein Leben im Autopilot-Modus los.“
- Suchen Sie sich eine Vase oder ein anderes Gefäß und einige Golfbälle oder schöne Steine. Benennen Sie jeden Golfball oder Stein mit etwas, das Ihnen in Ihrem Leben wirklich wichtig ist. Wenn Sie kein

Gefäß zur Hand haben, können Sie ein Bild davon malen, und auch von den Golfbällen und Steinen. Oder Sie stellen es sich einfach in Gedanken vor. Handlungen sind aussagekräftiger als Worte, prüfen Sie also, wo Sie in Ihrem Leben aus Ihren Werten handeln. Vielleicht laden Sie Ihren Partner zum Essen ein, begegnen sich selbst und anderen Menschen mit mehr Freundlichkeit und Mitgefühl. Möglicherweise bewerten Sie weniger, spielen mit Ihren Kindern oder beginnen wieder mit Sport oder Yoga. Vielleicht finden Sie die Zeit, alle achtzehn Löcher beim Golf zu spielen oder zu meditieren.

- Stellen Sie die Vase an einen gut sichtbaren Platz in Ihrem Haus, Ihrer Wohnung oder Ihrem Büro, wo Sie sie immer wieder anschauen werden. Jedes Mal, wenn Sie das Gefäß anschauen, kann sich Ihr Geist leichter auf das besinnen, was wirklich wichtig ist. Wenn Sie dies tun, bereiten Sie Ihren Geist darauf vor, in den Räumen des Gewahrseins während Ihres Alltags auf diese Werte zu antworten.

2 Aufmerksamkeit für unsere Absicht

Das Leben ist die Summe deiner Entscheidungen.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Die zwei wichtigsten Elemente, die unser Leben formen und uns in das Jetzt führen können, sind Aufmerksamkeit und Absicht. Viele Lehrer aus den Weisheitstraditionen der Welt und meine eigene Erfahrung haben mich gelehrt, dass die Absicht die Wurzel aller Handlungen ist – unsere Absichten formen unsere Gedanken, Worte und Taten. Es gibt ein altes tibetisches Sprichwort, das sagt: „Alles ruht auf der Spitze der Motivation.“

Unsere Absicht ist die Wurzel von allem, was wir tun, und spielt eine entscheidende Rolle dabei, ob wir im Leben glücklich oder unglücklich sind. Wenn wir zu einer Absicht für Wohlergehen finden und sie in die Mitte unseres Lebens stellen, werden wir wahrscheinlich eher zum Wohlergehen hingeführt werden. Wenn wir unser Gewahrsein auf etwas richten, verbinden wir uns damit. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper

oder unsere Emotionen richten, verbinden wir uns in diesem Moment mit uns selbst und stimmen uns auf uns selbst ein. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf einen anderen Menschen richten, verbinden wir uns mit diesem Menschen und stimmen uns auf ihn ein.

Wenn ich beispielsweise mit meinem Körper verbunden bin, dann bemerke ich, wenn sich meine Schultern anspannen oder mein Körper sich müde anfühlt. In diesem Raum des Gewahrseins kann ich mich um mich selbst kümmern. Aber wenn ich von mir selbst getrennt bin, lebt mein Geist im Autopilot-Modus und ich handle einfach weiter in ungesunder Weise.

Daniel Siegel ist einer meiner Kollegen, der komplexe Konzepte brillant vereinfachen kann. Er sagt, wenn wir von uns selbst getrennt sind, bewegt sich unser Geist in Richtung Chaos oder Erstarrung. Chaos kann als ein Gefühl der Überwältigung erfahren werden und Erstarrung ist das Gefühl, in wiederkehrenden Gedanken oder Verhaltensweisen gefangen zu sein, was uns bewegungsunfähig macht. Er sagt, „Chaos und Erstarrung können als die grundlegenden Wege verstanden werden, wie wir im Körper, in unserem mentalen Leben und unseren Beziehungen ‚Ungesundsein‘ erfahren.“

In der Tat, wenn wir uns unserer Absichten nicht bewusst sind, ist es wahrscheinlicher, dass wir uns getrennt und entfremdet fühlen und uns in alten, ungesunden Mustern verfangen, die uns nicht nützen. So verpassen wir den Raum des Gewahrseins, in dem wir eine weisere Perspektive und Antwort finden können. Wenn wir uns entscheiden, uns wieder zu verbinden, ist es nicht nur wahrscheinlicher, dass wir heilsamere und weisere Entscheidungen treffen, sondern wir fühlen uns auch besser.

Sie können dieses einfache Modell nutzen, das ich von den Psychologen Richard Schwartz und Shauna Shapiro übernommen habe, um in Ihrem Geist ein Bild davon zu schaffen, wie dieser Prozess funktioniert:

Absicht → Aufmerksamkeit → Verbundenheit → Ausgeglichenheit
→ Gesundheit → Glück

Teil 2

Üben

Die nächsten Kapitel führen Sie in die Übung des Jetzt-Effekts ein. Obwohl all diese Übungen verschieden sind, verbindet sie ein roter Faden: Sie sind gestaltet worden, um Ihnen zu helfen, den Räumen des Gewahrseins in Ihrem Leben näherzukommen und sich wieder mit dem zu verbinden, was wirklich wichtig ist.

Der Trick dabei ist folgender: Wir müssen die Räume des Gewahrseins in unserem Alltag erkennen, um innezuhalten und uns in eine Praxis zu vertiefen. Ein häufig auftretendes Hindernis beim Anfangen ist der Glaube, dass wir einen besonderen Ort brauchen, um uns in die Momente unseres Lebens zu vertiefen. Der Mystiker Kabir aus dem 15. Jahrhundert gibt hier die beste Lösung: „Wo immer du bist, dort ist der Eingang.“

Mit anderen Worten, wir können uns jedes Mal in die Zwischenräume des Lebens vertiefen, wenn wir uns bewusst werden, dass wir im Jetzt sind. Es kann geschehen, wenn Sie während eines Anrufs bei Ihrem Telefonanbieter in der Warteschleife sind oder wenn Sie in einer Schlange stehen, an einer roten Ampel anhalten, Ihren Kaffee trinken, mit Ihrem Kind diskutieren, einem Freund zuhören, bei der Arbeit im Internet surfen, den Klingelton Ihres Handys hören oder wenn Sie im Bett liegen.

Sie können diesen Abschnitt als ein Miniprogramm innerhalb des Buches sehen, um mit den Übungen bekannt zu werden, während Sie sie in den Zwischenräumen Ihres Lebens anwenden. Immer wieder werden Sie den Jetzt-Effekt spüren. Und gehen Sie spielerisch mit diesen Übungen um. Wenn Sie durch die Übungen gehen, bereiten Sie Ihren Geist darauf vor, den Raum zwischen Stimulus und Reaktion zu bemerken. Sie sehen auch spontaner die Entscheidungspunkte, die Sie überall umgeben, wodurch sich Ihr Geist immer stärker mit dem Jetzt-Effekt verbindet.

- *Wo immer Sie sind, dort ist der Eingang.* Behalten Sie diesen Satz im Gedächtnis, damit Sie sich selbst in schwierigen Momenten an den Weg ins Jetzt erinnern können.
- *Suchen Sie die Zwischenräume innerhalb der Praxis.* So wie wir die Zwischenräume des Gewahrseins in unserem Alltag bemerken, können wir auch auf die Zwischenräume der Entscheidung in den Übungen selbst achten.
- *Nutzen Sie eine spielerische Disziplin.* Wenn Sie die Übungen in diesem Buch lesen und sie praktizieren, können Sie sich wirklich der Praxis hingeben und eine spielerische Haltung einnehmen.
- *Üben Sie „Sehen, Berühren, Zurückkommen“ mit Ihrem Verhalten.* Immer, wenn Sie eine neue Praxis üben, ist zu erwarten, dass Sie vom Weg abkommen. Es hat keinen Wert, wenn Sie sich selbst verurteilen, weil Sie abgeschweift sind, denn das können wir als gegeben ansehen; Stressauslöser und alte Gewohnheiten zeigen sich und bringen uns vom Weg ab. Üben Sie „Sehen, Berühren, Zurückkommen“. Wenn Sie bemerken, dass Sie für einige Zeit nicht praktiziert haben, können Sie sehen, wo Sie vom Weg abgekommen sind. Berühren Sie dann den Moment und gehen Sie sanft zurück zu Ihrer Absicht, den Jetzt-Effekt zu üben.
- *Behandeln Sie dies als ein Experiment.* Ich empfehle Ihnen, eine dieser Übungen im Laufe eines einzigen Tages zu üben, bevor Sie zur nächsten übergehen. Nach einer gewissen Zeit können Sie die Übungen

kombinieren und sie zu Ihren eigenen machen. Es wäre gut, wenn Sie einen Freund oder Partner haben, mit dem Sie zusammen das Buch lesen, damit Sie sich gegenseitig unterstützen können. Behandeln Sie diesen Prozess als ein Experiment und erwarten Sie keine Wunder. Sobald Sie die Erwartung haben, dass sich ein magischer Moment der Erleuchtung zeigen wird, baut sich der Geist einen inneren Monitor, der danach sucht. Das fügt dem, was natürlicherweise da ist, zusätzlich Stress hinzu. Zudem öffnet jedes Zeichen dafür, dass die Magie nicht eintritt, die Tür, durch die Ihre Aufmerksamkeit von Zweifeln abgelenkt wird. Und das bringt Sie unvermeidlich aus dem Jetzt.

11 Stopp!

Unser Gehirn liebt es, Informationen zu kategorisieren und aufzuteilen; dies ist eine geschickte Möglichkeit, um die Flut von Daten, denen wir ausgesetzt sind, zu speichern. „Stopp“ ist eine Abkürzung, die ich aus dem Programm der Achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung (MBSR) übernommen habe. Es ist eine der bekanntesten Methoden, um dem Geist zu helfen, sich daran zu erinnern, wie er sich in den Raum des Gewahrseins begeben und diesen Raum erweitern kann. Diese einmütige Praxis steht für: Anhalten, Atmen, Ihren Körper, Ihre Emotionen und Gedanken wahrnehmen und dann mit dem fortfahren, was momentan am wichtigsten ist.

Hier sind einige Beispiele für die Stopp-Übung in der Praxis:

- Bei der Arbeit kann Ihr Geist sehr leicht abschweifen und sich in der Beschäftigung mit vielen interessanten Webseiten oder Softwareanwendungen verlieren. Wenn Sie das bemerken, können Sie anhalten, atmen, die Aufmerksamkeit auf das Geschehen lenken und dann das tun, was wirklich wichtig ist, wie beispielsweise an dem Projekt weiterarbeiten, das Sie fertigstellen müssen.

- Vielleicht wollen Sie gerade eine wütende SMS an Ihren Partner oder Ihre Partnerin schicken, weil Sie nach Hause gekommen sind und das Spülbecken voll mit schmutzigem Geschirr vorgefunden haben. Das könnte eine gute Gelegenheit für die Stopp-Übung sein.
- Oder Ihr Geist erzählt Ihnen Geschichten über all die Aufgaben, die Sie erledigen müssen, und dass Sie nie rechtzeitig damit fertig werden – nutzen Sie die Stopp-Übung.
- Vielleicht fahren Sie zur Arbeit und sind einige Minuten zu spät und jemand wechselt auf Ihre Spur, weshalb Sie langsamer vorankommen – praktizieren Sie auch hier die Stopp-Übung.

Jetzt-Moment

Nehmen Sie sich eine Minute Zeit, um jetzt die Stopp-Übung zu praktizieren, damit Sie ein Gefühl dafür bekommen, wie es sich anfühlt.

So geht es:

- Halten Sie an, wo immer Sie auch sein mögen.
- Atmen Sie einige Male tief und achten Sie auf den Atem, so wie er ist, so als würden Sie „Der Atem als Anker“ üben.
- Beobachten Sie Ihre Erfahrung, so wie Sie es bei einem achtsamen Check-in tun würden.
- Fahren Sie fort mit dem, was Sie tun, und fragen Sie sich: „Was ist das Wichtigste, dem ich mich nun widmen muss?“

Was haben Sie bemerkt?

Überlegen Sie nun, wo es während des Tages Zwischenräume gibt, um die Stopp-Übung in Ihr Leben zu integrieren. Probieren Sie, ob Sie sich Erinnerungshilfen schaffen können, die Sie dabei unterstützen,

in diesen Momenten zu üben. Heften Sie einen Notizzettel an Ihren Schreibtisch, fügen Sie eine Erinnerung in Ihren digitalen Kalender ein oder vereinbaren Sie mit einem Freund oder einer Freundin, dass sie sich gegenseitig erinnern.

Achten Sie darauf, diese Übung in Momenten des Tages zu praktizieren, die nicht hektisch sind. Dies wird Ihrem Geist helfen, sie auch in stressvolleren Momenten zu üben. Obwohl diese Praxis einen Nebeneffekt haben kann, der sie beruhigt und entspannt, ist das nicht der Sinn dieser Übung. Der Sinn der Stopp-Übung besteht darin, Sie mit dem Raum dieses Moments und mit Ihrer inneren Weisheit zu verbinden.