

Alfred Preuß

Stress loslassen leicht gemacht

Ein Plädoyer für Achtsamkeit und Meditation



Erstausgabe Bochum 15. März 2017 (Kapitel 1)
zweite erweiterte und überarbeitete Auflage (13.1.2019)
Printed in Germany
Druck: Copycenter Bochum
© Alfred Preuß 2016
© farbige Zeichnungen Lilian Julie Preuß
© schwarz-weiße Zeichnungen Marina Sophie Preuß

ISBN 978-3-00-055895-5

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.
Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen, bedürfen
der Zustimmung des Autors.

Inhalt

| | |
|--|----|
| Vorwort | 4 |
| 1. Kapitel – Achtsamkeit und Meditation | 5 |
| 2. Kapitel – Pragmatischer Buddhismus in der Psychotherapie | 37 |
| Glossar | 70 |
| Schlusswort | 77 |
| Danksagung | 78 |
| Über den Autor | 79 |
| Impressum | 80 |

Vorwort

Mit diesem Buch möchte ich einen Beitrag leisten zum Stressabbau in unserer Gesellschaft. Ich habe schon angefangen – bei mir selbst! Und es funktioniert gut! Die vielen guten Ratschläge, die ich meinen Klienten, Freunden, Familienmitgliedern u.a. – mehr oder weniger erfolgreich - gegeben habe, möchte ich in diesem Buch zusammenfassen. Glauben Sie mir nichts, probieren Sie es einfach aus und vertrauen Sie Ihrem eigenen Erleben!

Ich habe diesen Text einfach so runtergeschrieben, so, wie es mir in den Sinn kam. Dabei habe ich auf Doppelpunkt und Anführungszeichen ebenso weitgehend verzichtet wie auf die Verwendung von Innen (LeserInnen) usw. Satzzeichen habe ich nach Gefühl gesetzt. Alles, um den Text leichter lesbar zu machen, ich hoffe, es ist mir gelungen.

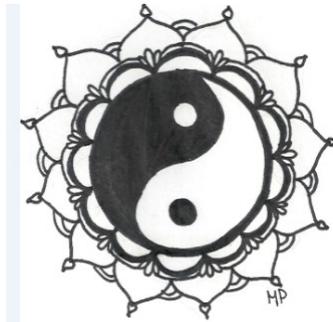
Wörtliche Zitate kommen nicht vor. Fast alles habe ich irgendwann, irgendwo gelesen oder gelernt, ohne die Quelle im Einzelfall immer benennen zu können oder im Buch anzugeben. Das Ganze erhebt nicht den Anspruch, wissenschaftlich zu sein. Es soll informieren und motivieren. Wenn Sie Lust haben, können Sie es als Arbeitsbuch verwenden und auf den leeren Seiten Stichworte, Namen, Links etc. notieren.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß mit der Achtsamkeit und der Meditation!

1. Kapitel – Achtsamkeit und Meditation

Inhalt

| | |
|--|----|
| Teil 1 – Was ist Stress? | 6 |
| <i>Praktische Übung – reset</i> | 8 |
| Teil 2 – Stressfolgen | 11 |
| Teil 3 – Wie geht Achtsamkeit? | 16 |
| <i>Praktische Übung – Innehalten</i> | 17 |
| <i>Praktische Übung – Achtsamkeit üben</i> | 19 |
| Teil 4 – Meditation | 21 |
| <i>Praktische Übung – Sitzmeditation</i> | 21 |
| <i>Praktische Übung – langsamer Aufbau der Meditationszeit</i> | 28 |
| <i>Praktische Übung – Nichts-Tun</i> | 30 |
| <i>Praktische Übung – Gehmeditation</i> | 31 |
| <i>Praktische Übung – Bodyscan</i> | 33 |



Teil 1 – Was ist Stress?

Was wir im Allgemeinen unter Stress verstehen ist sehr unterschiedlich. In der psychologischen Definition ist Stress immer mit negativen Gefühlen verbunden, mit Ärger, Angst, Hilflosigkeit etc. und - Stress ist immer schädlich – Körper, Psyche und Geist leiden!

Fast immer kommt der Stress von innen! Er entsteht durch unsere Bewertungen! Die kommen fast immer vollautomatisch und haben etwas mit unserer genetischen Grundausstattung und unserer Lebensgeschichte zu tun.

Wie wir auf eine Situation reagieren, hängt quasi davon ab, wie wir gestrickt sind und welche Konditionierungen unser Geist erfahren hat. Die meisten und wirksamsten stammen aus unserer (frühen) Kindheit, einer Lebensphase, in der wir über keinerlei Erfahrungen, Wissen oder gar Weisheit verfügten. Seitdem funktionieren sie, z.T. leicht modifiziert, fast unverändert und – sie sind im Erwachsenenalter oft absolut dysfunktional, d.h., sie helfen uns nicht, sie schaden uns!

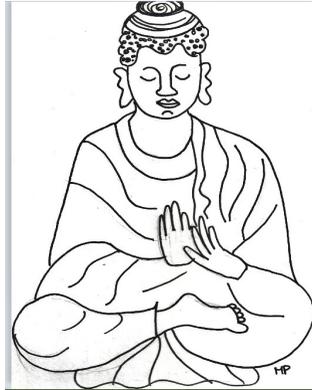
Ein bestimmter Gesichtsausdruck, eine Körperhaltung, ein Tonfall lösen bei uns oft vollautomatisch Stress aus, meist ohne, dass wir uns dessen bewusst werden, und führen zu Reaktionen unsererseits, die auf den anderen einwirken und sein weiteres Verhalten beeinflussen, worauf wir dann wieder reagieren, in unseren Gedanken (Geist), unseren Gefühlen

(Psyche), unserem Körper (Psychosomatik) und in unserem Verhalten (z.B. Kommunikation) – und das alles fast immer vollautomatisch.

Wollen wir etwas gegen unseren Stress, unser Leiden tun, müssen wir den Autopiloten immer wieder ausschalten und ganz klar, wach und bewusst – also ganz achtsam – mit der Situation umgehen. Wir müssen den diktatorischen Bewerter immer wieder abschalten, unseren wachen, klaren Verstand einschalten – und mit einem möglichst hohen Maß an Mitgefühl und Weisheit – die Situation möglichst friedlich, freundlich, empathisch, wohlwollend und hilfsbereit voller Mitgefühl, Güte, Wohlwollen und Weisheit dem anderen und uns selbst gegenüber gestalten! Damit wir das hinkriegen, müssen wir Achtsamkeit üben und regelmäßig meditieren!

Das ist der Weg!





Praktische Übung – reset

Immer wenn Sie Stress erleben, schauen Sie nach, was, wie und wann Sie etwas bewertet haben, das den Stress ausgelöst hat. Dann drücken Sie den Reset-Knopf und beginnen Sie den Gedankengang neu, ohne Bewertungen!

Wenn Sie z.B. merken, dass Sie sich ärgern, suchen Sie nach der vorausgegangenen Bewertung und sagen Sie sich, ich will so etwas nicht mehr denken! Denken Sie bewusst etwas anderes, setzen Sie Mitgefühl und Weisheit ein!

Beispiel – Sie sitzen im Auto, haben es eilig, das Fahrzeug vor Ihnen fährt bei Grün nicht los, Sie betätigen die Hupe und denken, Penner, Idiot, kannst du nicht woanders parken!?! Sie ärgern sich, geraten unter Stress! Wenn Sie diesen Stress achtsam wahrnehmen, d.h., wenn er Ihnen bewusst wird,

sagen Sie sich, komm', so will ich das nicht mehr. Sie drücken den Reset-Knopf und denken gar nicht mehr über die Situation nach, sondern warten geduldig ab, bis es weitergeht, üben das Innehalten (s.u.) oder schauen sich die Bäume am Straßenrand an, oder Sie denken, passiert mir auch manchmal, vielleicht geht es dem Fahrer ja gerade nicht gut und Sie wünschen ihm in Gedanken alles Gute, aber echt - nicht ironisch oder als Floskel!

Beispiel – Sie kommen nach einem anstrengenden Tag nach Hause, man fällt gleich über Sie her, weil irgendetwas passiert ist und Sie sollen es sofort richten. Sie ärgern sich über diesen Überfall. In ärgerlichem, etwas lauterem Ton geben Sie zu verstehen, dass man Sie doch erst mal ankommen lassen soll und dann kriegen Sie auch noch eine patzige Antwort, die Sie noch ärgerlicher macht! Wenn Sie diesen Stress achtsam wahrnehmen, am besten schon achtsam nach Hause kommen, dann lächeln Sie einfach und sagen ganz freundlich, später gerne, jetzt muss ich erst mal ankommen.

Erst durch die Bewertung wird der Vorgang zum Stress. Gewöhnen Sie sich das Urteilen, das Bewerten einfach ganz ab. Je weniger Sie bewerten und beurteilen, desto seltener befinden Sie sich im Bewertungs-Modus, was auch dazu führt, dass Sie sich selbst weniger bewerten! Meist bewerten wir an uns etwas, was uns nicht gefällt, an das Positive haben wir uns gewöhnt oder wir halten es für selbstverständlich, für nichts Besonderes.

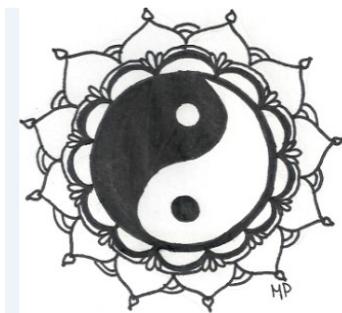
Dadurch halten wir unser Selbstwertgefühl da, wo es schon seit unserer Kindheit war – unten!

Vor ca. 30 Jahren saß der Dalai Lama mit westlichen Meditationslehrern zusammen, um sie zu beraten. Einer berichtete von einem Anfänger, der sich selbst hasste und sich für wertlos hielt, und fragte, was man da tun könne. Der Dolmetscher brauchte über zehn Minuten, um die Frage zu übersetzen. Der Dalai Lama fand es völlig unverständlich, dass ein Mensch sich für wertlos halten kann. Sinngemäß sagte er, dass doch alle Lebewesen wertvoll seien und der Mensch das Wertvollste sei. Inzwischen war er sicherlich oft genug in der westlichen Welt, um diese leidvolle Schwäche zu kennen! Die Dritte Welt hat die Armut, wir haben die Psyche!

Es gibt in asiatischen Sprachen meist keine Vokabel für Selbstwertgefühl, man kann es nicht einfach übersetzen!

Früher war mein oberstes Ziel in fast allen Therapien, das Selbstwertgefühl der Klienten zu verbessern, seit einigen Jahren ist das Ziel, das Selbstwertgefühl zu vergessen! Lassen Sie doch den Quatsch, freuen Sie sich über all das Positive, das Sie an sich immer wieder achtsam entdecken, genießen Sie es! Nehmen Sie das vermeintlich Negative an, so wie es ist und machen Sie kein Problem aus allem! Der Buddha hat einmal sinngemäß gesagt, wenn du ein Problem hast, dann löse es, wenn du es nicht lösen kannst, dann mach' kein Problem daraus!

Lassen Sie sich auch nicht von fehlgeleiteten missgünstigen, oft auch einfach eifersüchtigen, neidischen Menschen sagen, was nicht mit Ihnen stimmt. Lächeln Sie es weg und halten Sie sich so gut es geht von ihnen fern, wenn es sogenannte Freunde sind, suchen Sie sich neue!



Teil 2 - Stressfolgen

Leider ist der Stress nicht nur im jeweiligen Moment unangenehm und schädlich für unser geistiges, psychisches und körperliches Wohlbefinden und wirkt sich fast immer negativ auf unser Verhalten aus, wodurch oft kurzfristig und langfristig neuer Stress entsteht und vorprogrammiert wird. Leider hat der Stress auch langfristige Folgen, wie jeder weiß!

Stressfolgen für unseren Geist – Unser Geist, unser (automatisches) Denken verändert sich durch häufigen Stress!

In unserem Denken werden wir besorgter, ängstlicher, zweifelnder, pessimistischer, wir erwarten und befürchten immer wieder neuen Stress, was dazu führt, dass wir auch immer öfter, länger und immer mehr (selbstgemachten) Stress erleben. Stress kommt immer von innen, außer Sie werden gerade akut gefoltert. Unsere Wahrnehmungen und Bewertungen fallen immer negativer aus in Bezug auf unsere Mitmenschen, auf Gott und die Welt, und auf uns selbst - *ein Teufelskreis!*

Stressfolgen für unsere Psyche – Psychisch erleben wir immer mehr negative Gefühle, wie Angst, Ärger, Hilflosigkeit, Schuld, Scham, Wut, Ekel, Verzweiflung usw. - je nachdem. Das alles ist selbst schon Stress und bewirkt in der Folge langfristig immer häufiger, intensiver und anhaltender neuen zusätzlichen Stress, unsere Lebensqualität wird immer schlechter, ein

Wohlbefinden findet kaum noch statt, das Selbstwertgefühl sackt total ab, unser Antrieb, unsere Lebensfreude, und oft irgendwann auch unsere Lebensmotivation verabschieden sich, wir sind immer häufiger depressiv – *ein Teufelskreis!*

Stressfolgen für unser (automatisches) Verhalten – Aus negativen Erwartungen und Erfahrungen heraus verhalten wir uns immer vorsichtiger. Wir werden misstrauischer, meist auch missgünstiger, wir werden abweisender, distanzierter, egozentrischer, machen immer wieder die gleichen Fehler, unsere Mitmenschen verhalten sich entsprechend, wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus – *ein Teufelskreis!*

Stressfolgen für unseren Körper – Psychosomatik als Stressfolge kennt jeder. Von der einfachen Erkältung bis zu schweren Erkrankungen, medizinisch letztlich oft unerklärbar, reagieren wir auf akuten und auf Dauerstress psychosomatisch. Stresshormone, v.a. das Cortisol, wirken sich negativ auf unsere Immunabwehr aus und bewirken schädliche Entzündungsprozesse in unserem Körper! Unser Körper entwickelt unangenehme Symptome und wird krank. Wir leiden unter Schmerzen und funktionalen Störungen aller Art, unser Herz- Kreislaufsystem, unser Nervensystem, unser Verdauungssystem usw. erleiden oft massive, z.T. irreparable Schäden. Und – was viele nicht wissen, Stress führt bei sehr vielen Menschen zu Übergewicht, das man nicht mehr loswerden kann (meist mit entsprechenden gesundheitlichen Folgen)! Das Gehirn, vmtl. unter Beteiligung unseres (archaischeren) enterischen

Nervensystems, unserem Bauchhirn oder Darmhirn, das immerhin ca. 200 Millionen Nervenzellen im Darmbereich umfasst, soviel wie Katze oder Hund im Kopf haben! Im Darmhirn, das über den Nervus Vagus mit unserem Gerhirn verbunden ist, werden z.B. auch 95% unseres Serotonins produziert. Es ist vmtl. auch in starkem Ausmaß an dem Entstehen und Erleben unserer Gefühle beteiligt (Wie der Volksmund schon lange weiß, tun wir vieles aus dem Bauch heraus!). Es fordert bei Stress mehr Energie, wir essen und trinken automatisch kalorienreiche Nahrungsmittel und Getränke (v.a. Zucker), werden aber nicht so schnell satt. Damit können wir den Stress besser verarbeiten und verkraften, nehmen aber leider auch zu! Wer nicht über diese Fähigkeit des Gehirns, bei Stress Energie anzufordern, verfügt, bleibt schlank, wird aber auch schneller krank! Leider kann man auch hier nicht alles haben. Für unsere archaischen Gehirnregionen bedeutet Stress immer, es gibt nichts zu essen, was dazu führt, dass Fettpolster für schlechte Zeiten angelegt werden, das Gehirn (v.a. vmtl. das Darmhirn) erhöht den sogenannten setpoint, das Zielgewicht. Wiegt man weniger, tut der Körper alles, um es wieder zu erreichen! Diäten und Abnehmprogramme verschlimmern alles noch (Jojo-Effekt) – *ein Teufelskreis*.

Eine kürzlich durchgeführte Untersuchung spricht Bände, von den 31 in Deutschland beliebtesten Diäten zeigten nach etwa zwei Jahren 100% keine Wirkung mehr! Alle 31 haben nichts gebracht außer oft Gewichtszunahme über das Ausgangsgewicht hinaus! Es gibt weltweit keine wissenschaftliche Studie, die

einen dauerhaften Abnehmerfolg nachweisen kann! Keine einzige! D.h. bis auf wenige Einzelfälle nehmen langfristig alle Teilnehmer dieser Studien wieder zu, meist mehr als sie abgenommen hatten! Hätten wir eine mehr evidenzbasierte (s.Glossar) Medizin in Deutschland, würde kein Arzt mehr zur Gewichtsabnahme raten, außer in wenigen Einzelfällen, z.B. um eine Operation zu ermöglichen. Denn Gewichtsabnahme hat schlimme Folgen. Zunächst geht es uns natürlich super damit! Wir leiden nicht mehr unter Engsten (engsten Hosen!), Lieblingskleidung passt wieder, optisch gefallen wir uns besser, wir sind stolz auf uns! Medizinische Werte (Blutdruck, Zucker usw.) verbessern sich, unser Arzt lobt uns, von der Umwelt kommt jede Menge Anerkennung! Unser Selbstwertgefühl geht deutlich nach oben! Leider können wir das neue Gewicht nicht halten! Bleiben wir bei der geringen Kalorienzufuhr, ändert der Körper den Grundumsatz! Dauerhaftes Halten des neuen, niedrigeren Gewichts schafft nachweislich nur eine Bevölkerungsgruppe, die Anorektiker (Magersüchtigen)! Deren Lebenserwartung ist allerdings ausgesprochen schlecht. Nehmen wir alles wieder zu, in der Regel auch noch ein bisschen mehr, geht unser Selbstwertgefühl ab in den Keller, leider nicht, um dort zu lachen! Also wieder neuer, zusätzlicher Stress, die Lieblingskleidung passt nicht mehr, auch die so stolz erworbene neue Kleidung nicht, wir ernten mitleidvolle oder abfällige Blicke usw. Der Arzt gibt uns zu verstehen, dass dauerhaft Abnehmen natürlich nicht leicht ist, unausgesprochen heißt das, wir sind selber schuld!

Was tatsächlich zu einer dauerhaften Gewichtsreduktion (erfahrungsgemäß etwa eine Kleidergröße) führen kann, ist ein deutlicher Stressabbau!

Vor einigen Jahren wurden an vielen Schulen Abnehmprogramme mit übergewichtigen Kindern durchgeführt. Die Kinder haben mehr Sport getrieben, alles über gesunde Ernährung gelernt, in Schulküchen selbst kalorienarme Speisen zubereitet uam. Ein Supererfolg! Fast alle Kinder haben abgenommen und fühlten sich deutlich besser! Nachuntersuchungen zeigten das übliche Ergebnis, fast alle wogen nach einiger Zeit mehr als vorher! Die Programme wurden eingestellt! Der Stress wurde aus o.g. Gründen schlimmer!

Das Selbstwertgefühl war auch bei den Kindern wieder im Keller, ebenfalls nicht, um dort zu lachen!

Jetzt werden an immer mehr Schulen Achtsamkeits- und Meditationsübungen eingeführt, meist beginnend bei den Lehrern, die das auch dringend nötig haben! Ein Drittel aller Lehrer landet im burnout, ein weiteres Drittel ist burnoutgefährdet, von wegen Halbtagsjob mit viel Ferien, Lehrer haben vormittags recht und nachmittags frei! Unsere Lehrer sind größtenteils völlig überlastet! Was tut der Dienstherr für seine Beamten? Nichts! Das ist leider auch nicht gut für unsere Kinder und somit auch nicht für unsere Zukunft!

Die ganze Forschung zum Thema Übergewicht kommt letztlich zu dem Ergebnis, dass man kurzfristig nichts

machen kann, langfristig muss man die ganze Gesellschaft nachhaltig entstressen! Na Prost Mahlzeit! Das kann dauern! Also fangen Sie doch lieber schon mal bei sich selber an! Lernen Sie achtsam zu sein und meditieren Sie regelmäßig! So können Sie auf einfache Weise einen wirkungsvollen und dauerhaften Stressabbau erreichen!



Teil 3 - Wie geht Achtsamkeit?

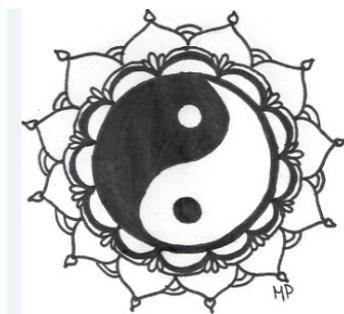
Achtsam sein bedeutet, ganz wach und klar und ganz bewusst im Hier und Jetzt zu sein, ganz bewusst wahrzunehmen, was wir jetzt gerade erleben, was wir denken, was wir sagen, was wir tun oder lassen, welche Gefühle wir gerade haben, was wir in unserem Körper spüren.

Unser Gehirn versucht aufgrund seiner evolutionären Entwicklung immer, uns komplett automatisch zu steuern, wie beim Schäferhund. Das ist bei den meisten Dingen auch das Beste, was uns passieren kann! (Versuchen Sie mal ganz bewusst, keinen Tippfehler zu machen!) Aber leider gibt es auch dysfunktionale Programme, d.h. automatische Abläufe, die uns nicht nutzen oder uns sogar schaden! Sie können davon ausgehen, dass wann immer Sie z.B. Angst-, Scham- oder Schuldgefühle erleben, Ärger, Wut, Ekel usw., meistens ein solches dysfunktionales Schema getriggert (ausgelöst) wurde. D.h., irgendetwas hat einen automatisierten Ablauf in Ihrem Gehirn in Gang gesetzt, der ganz viel mit gewohnheitsmäßigen Bewertungen, genetischen Dispositionen und konditionierten Strukturen aus Ihrer Kindheit zu tun hat.

Wenn Sie achtsam sind, bemerken Sie das oft früh genug, um noch rechtzeitig gegenzusteuern. Jedesmal, wenn Sie unnötigen Stress vermeiden – und der Stress ist fast immer unnötig – tun Sie etwas Gutes für Ihr aktuelles Befinden, für Ihre allgemeine

Lebensqualität und für Ihre Gesundheit! Also, immer achtsam sein! Nur wie geht das? Wenn man gerne Klavierspielen können möchte, muss man sehr viel üben, am besten täglich für mehrere Stunden. Niemand erwartet, sofort Klavierspielen zu können, nur weil man es gerne möchte!

So ist das leider auch mit der Achtsamkeit, aber wie übt man Achtsamkeit?





Praktische Übung – Innehalten

In manchen Klöstern wird jede Viertelstunde ein Gong angeschlagen, den man im ganzen Kloster hören kann. Die Nonnen oder Mönche und die eingeweihten Besucher unterbrechen Ihre Tätigkeit soweit es geht. Sie bleiben stehen, hören auf zu reden oder zu essen usw. Sie schließen die Augen oder blicken vor sich auf den Boden oder auf den Tisch, sie versuchen, ganz wach und klar und ganz bewusst im Hier und Jetzt zu sein, ganz bewusst wahrzunehmen, was sie jetzt gerade erleben, was sie denken, was sie gerade gesagt haben, was sie tun oder lassen, welche Gefühle sie gerade haben, was sie in ihrem Körper spüren – kommt Ihnen das bekannt vor (s.o.)? Das ist Achtsamkeit und das Ganze nennt man Innehalten. Machen Sie diese Übung sooft es geht!

Aber wer schlägt Ihnen jede Viertelstunde den Gong? Z.B. Ihr Handy! Es gibt Apps, wo sie so etwas

einstellen können, meist heißen die Meditations-Timer oder so ähnlich. Das Handy haben Sie meistens in Reichweite.

Sie können auch andere hörbare Dinge nutzen, indem sie diese als Achtsamkeits-Wecker umfunktionieren. Jedesmal, wenn Sie Kirchenglocken, Vogelgezwitscher, Flugzeuge usw. hören – innehalten!

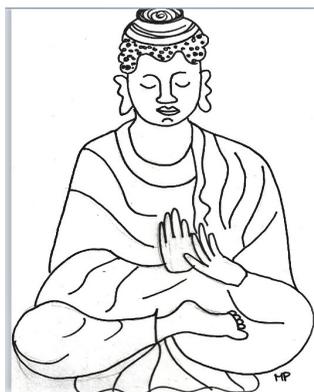
Auch optische Achtsamkeitswecker sind sehr effektiv. Kleben Sie irgendwelche Sticker oder auch nur farbige Klebepunkte überall hin, wo sie Ihnen auffallen. Zuhause z.B. ans Telefon, an den Computerbildschirm, den Fernseher, die Musikanlage, an die Kühlschrankschranktür den Badezimmerspiegel, den Türdrücker usw.

Wenn Sie achtsam ans Telefon gehen oder einen Besucher einlassen, wird manches besser laufen!

Stellen Sie Blüten in kleinen Gläschen an solchen Orten auf, wo Sie sie häufig bemerken und wo so etwas sonst nicht steht, z.B. in den Kühlschrank! Jedesmal, wenn Sie die Milch für Ihren Kaffee aus dem Kühlschrank holen wollen, sehen Sie die Blüte. Also, Kühlschranktür erstmal wieder zu und – achtsam innehalten! Meist schleicht sich dabei ein Lächeln auf Ihr Gesicht!

Beispiel – Sie sind zuhause, Ihr Telefon klingelt, Sie greifen zum Telefon und sehen Ihren Achtsamkeits-Sticker oder die Blüte, das brennende Teelicht, die schöne Muschel neben dem Telefon, also erst mal klingeln lassen, tief durchatmen, entspannen, auf

Achtsamkeit einstellen, lächeln, nach dem dritten Klingeln nehmen Sie ab, während Sie zuhören spüren Sie Ihren Körper, bemerken die Sonne, das Vogelgezwitscher usw., im Laufe des Gesprächs fällt Ihnen Ihr Achtsamkeitswecker wieder auf, also wieder Achtsamkeit, Lächeln.



Praktische Übung – Achtsamkeit üben

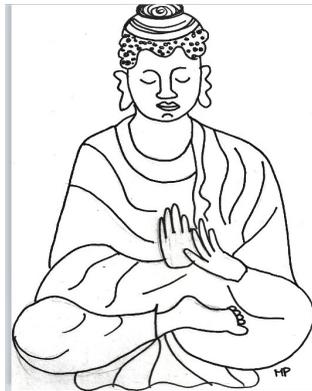
Machen Sie sooft wie möglich Dinge, die Sie besonders achtsam tun können, schneiden Sie eine Salatgurke in Scheiben, schneiden Sie jede Scheibe langsam, ruhig und bewusst ab, ohne an etwas anderes zu denken, gehen Sie langsam und ganz bewusst, spüren Sie dabei in Ihren Körper hinein, essen und trinken Sie möglichst immer achtsam, genießen Sie, was Sie zu sich nehmen, kauen und schlucken Sie achtsam und bewusst, treiben Sie achtsam Sport, duschen oder baden Sie achtsam usw.! So werden Sie nicht nur

immer achtsamer, Sie entschleunigen dabei auch Ihr Leben!



Teil 4 – Was ist Meditation?

Das lässt sich so einfach nicht beantworten. Wenn ich hier von Meditation spreche, meine ich eine säkulare, also religionsfreie, pragmatische Art der Meditation, wie man sie am besten und schnellsten in einem MBSR-Kurs (s. Glossar) (nach Jon Kabat-Zinn) erlernen kann. Bei der Meditation beobachtet man ganz achtsam und akzeptierend etwas ganz Einfaches, ohne es zu beurteilen, z.B. den Atem, den Körper, ein Mantra, Geräusche u.a.m.



Praktische Übung – Sitzmeditation

Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort, an dem Sie möglichst nicht gestört werden. Setzen Sie sich auf den Boden und nehmen Sie den Lotussitz ein

(ersatzweise den Schneidersitz) – für den der es kann, mag das angenehm sein, ansonsten ist es absoluter Quatsch! Setzen Sie sich einfach möglichst bequem auf einen Stuhl, einen Sessel, einen Hocker oder eine Bank (z.B. auch im Garten oder im Park). Die Menschen in der westlichen Welt sind es nicht gewohnt, auf dem Boden zu sitzen. Wir sitzen in der Regel auf Stühlen. Auch die Stühle haben eine Evolution mitgemacht und haben heute meist eine 15 Grad Neigung nach hinten, weil es am bequemsten und am besten für unseren Rücken ist. Wir sollten bei der Sitzmeditation möglichst bequem sitzen, sodass wir uns möglichst lange wohlfühlen können. Je weniger Probleme wir mit unserer Sitzhaltung haben, je wohler wir uns körperlich fühlen, desto besser klappt es mit der Meditation. Versuchen Sie dabei möglichst aufrecht (würdevoll) aber v.a. eben bequem zu sitzen. Sie können sich dabei auch anlehnen, sogar liegen geht, nur besteht dann die Gefahr, dass man auf Dauer schläfrig wird oder sogar einschläft. Wer schläft, sündigt bekanntlich nicht, aber er meditiert auch nicht mehr!

Jetzt beobachten Sie Ihre Atmung. Beobachten Sie dabei Ihren Körper, wo spüren Sie den Atem, an der Nasenspitze, im Bauchraum, im Brustbereich, wo auch immer. Während der gesamten Länge des Einatmens beobachten Sie das Einatmen, während der gesamten Länge des Ausatmens beobachten Sie das Ausatmen. Während der kleinen Pause nach dem Ausatmen beobachten Sie das Ruhen des Atems, die Stille und – lächeln Sie. Die Atembewegungen unserer Mutter waren uns vor und nach unserer Geburt, z.B. beim

Stillen, sehr vertraut. Den Atem zu beobachten entspannt unseren Körper und bringt unseren Geist zur Ruhe.

Wenn Sie noch keine jahrelange Meditationspraxis haben (und selbst dann gelegentlich) geht Ihr Geist ziemlich bald auf Wanderschaft. Wie ein junger Hund, dem Sie sagen, bleib hier schön ruhig sitzen, springt er immer wieder auf und läuft davon! Am Anfang kommt etwa alle 1,5 bis 2 Sekunden ein neuer Gedanke. Ihr Geist ist es seit Jahrzehnten gewohnt zu wandern, vom Aufwachen bis zum Einschlafen. Wir haben etwa 55.000 Gedanken am Tag, wovon 99,9 % Wiederholungen sind! Wir denken immer und pausenlos etwas. Meditieren muss unser Geist erst lernen!

Anfangs hilft es meistens, einer gesprochenen Anleitung zu folgen. Es hilft auch, das Ein und Aus der Atmung innerlich mitzusprechen und die Atemzüge mitzuzählen. Also Ein, Aus, Eins - Ein, Aus, Zwei usw. Erwarten Sie nicht, dass Sie ungestört bis Fünf kommen! Da macht Ihr Geist nicht mit, das kann er (noch) nicht. Aber – solche Abweichungen sind nicht schlimm. Sie gehören dazu, ohne geht es einfach nicht! Nehmen Sie sie einfach kurz zur Kenntnis, bewerten Sie den Vorgang nicht, erwarten Sie nicht, dass es besser funktionieren sollte - und beginnen Sie wieder bei Eins, ohne sich zu ärgern, jedes mal! Manchmal hilft auch das Rückwärtsatmen, wie Ajahn Brahm es scherzhafter weise nennt, d.h. Sie beginnen mit der Ausatmung, Aus, Ein – Eins, Aus, Ein – Zwei usw. Sollte eigentlich das gleiche sein, ist es aber

nicht, probieren Sie es aus.

Eine der wichtigsten Sachen bei der Meditation ist es, die ganze Zeit über zufrieden zu sein! Ist doch egal, wie oft Sie abgelenkt sind, Sie sitzen hier ungestört, haben die Zeit nur für sich und üben das Meditieren! Ist doch alles gut so! Üben Sie jeden Tag, anfangs vielleicht nur ein paar Minuten täglich.

Mit der Zeit, mit der Übung, bleiben Sie längere Zeitabschnitte still und achtsam bei der Atmung, also im meditativen Zustand. Es geht nicht um Konzentration, Leistung, Erfolg, wie in der Schule, es geht um Stille, Ruhe, Versenkung, Wohlbefinden, Zufriedenheit und Glück!

Aber was ist das, der meditative Zustand?

In allen Kulturen und zu allen Zeiten haben Menschen meditiert. Als die ersten (vmtl. regelmäßig meditierenden) Hirnforscher angefangen haben, das meditierende Gehirn zu erforschen, wurden sie von ihren Kollegen belächelt und nicht ernst genommen. Meditation gehörte schließlich in den Bereich der Esoterik und nicht in den Bereich der Wissenschaft! Heute ist die gesamte wissenschaftliche Weltgemeinschaft neidisch auf die Hirnforscher, weil sie so unglaubliche Erkenntnisse und Erfolge vorzuweisen haben! Der Popstar der Hirnforscher, Prof. Richard Davidson, wurde vor einiger Zeit vom Time-Magazine zu den 100 wichtigsten Personen unserer Zeit gerechnet!

Anfangs ging man davon aus, dass das Gehirn beim

Meditieren runterfährt, wie bei einer Entspannungsübung. Denn so sieht es für Außenstehende aus und so fühlt es sich auch an, wenn man meditiert. Die erste große Überraschung war daher, dass das Gegenteil der Fall ist. Während der Meditation ist das Gehirn hochaktiv, noch dazu in einer ganz eigenen, ganz anderen Art als bei allen anderen Aktivitäten! Es gibt v.a. große Aktivitäten zwischen zwei Gehirnregionen, dem präfrontalen Cortex (auch Frontallappen genannt) und der Amygdala, einem paarigen etwa mandelgroßen Teil im Bereich des Stammhirns (auch Echsenhirn genannt). Diese Aktivitäten bewirken auf Dauer, dass aus Trampelpfaden Autobahnen werden, wenn es um den Datenaustausch geht. Die Amygdala ist zuständig, Schaden für Leib und Leben abzuwenden, indem sie oft sehr schnell, oft viel zu voreilig, Alarm auslöst.

Das bewirkt eine immer gleiche Stressreaktion, wir werden blitzartig und optimal auf Kampf oder Flucht vorbereitet, das Blut wird mit Stresshormonen (Cortisol, Adrenalin) überschwemmt, der Blutdruck steigt, der Puls beschleunigt sich, die Atmung intensiviert sich, die Muskeln spannen sich an, z.T., um schneller reagieren zu können, z.T., um den Körper zu schützen (Bauchmuskeln, Rückenmuskeln, Nacken, Kiefer u.a.), die Aktivierung steigt bis in den Angst- oder Panikbereich! Die Durchblutung geht vorrangig ins Gehirn und in die Muskeln. Wie unsere Vorfahren vor tausenden von Jahren, sind wir bereit, schnell und effektiv zu flüchten oder zu kämpfen, aber wann brauchen wir das?! Bestimmt nicht, wenn wir alleine zuhause sitzen und einen unangenehmen Anruf vom

Chef erwarten, das Telefon klingelt – Stress! Uns geht es schlecht!

Der Frontallappen ist dafür zuständig, das alles frühzeitig zu verhindern, wenn es mal wieder völlig unnötig ist, wir bleiben gelassen und ruhig. Uns geht es gut! Je dicker der Frontallappen ist (d.h. je mehr Neuronen und Synapsen in diesem Bereich vorhanden sind), desto besser klappt es mit der Ruhe und Gelassenheit, desto stressfreier, desto glücklicher und zufriedener sind wir!

Je größer die Amygdala ist, desto ängstlicher, unruhiger, besorgter, zweifelnder, nervöser, unzufriedener und unglücklicher sind wir. Wir sind ständig auf der Hut, besorgt, voller Zweifel, unser Standgas läuft auf 3000 Umdrehungen, wir verbrauchen viel Energie, sind schneller erschöpft, unser Immunabwehrsystem funktioniert nicht mehr richtig, unsere Selbstheilungskräfte versagen!

Jetzt kommt der Hammer!

Die Hirnforscher haben nachgewiesen, dass durch regelmäßige Meditationsübungen unser Frontallappen wächst, also dicker wird, und unsere Amygdala schrumpft! Das nennt sich Neuroplastizität, unser Gehirn kann sich verändern!

Man kann durch bildgebende Verfahren (CT/MRT vom Gehirn) sehen, ob ein Mensch schon zehn, zwanzig oder dreißig Jahre meditiert, und somit sehen, wie glücklich und zufrieden er ist!

Wir können unser Gehirn, unsere Hardware(!), durch geistige Aktivitäten (Meditation) verändern, dadurch viel Stress abbauen und glücklicher werden! Und das mit ganz wenig Anstrengung und Einsatz, indem wir z.B. 30 Minuten täglich einfach mal nichts tun!

Das Gehirn nutzt die Gelegenheit, unser Geist entwickelt sich, ohne das wir wissen müssen, wie das geht – und ohne dass wir etwas Konkretes tun müssen!

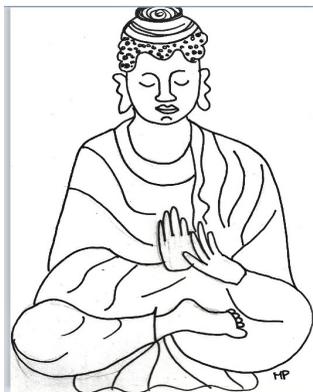
Immer mehr Studien weisen weitere positive körperliche Veränderungen durch Meditation nach. Die neuesten Ergebnisse der medizinischen Forschung im Bereich der Psychoneuroimmunoendokrinologie zeigen, dass die Telomere wachsen, das sind die Schutzkappen an den Enden unserer Chromosomen. Und das passiert in allen 100.000 Milliarden Zellen unseres Körpers. Unsere Körperzellen erneuern sich ständig, dabei wird das Erbgut immer wieder kopiert. Da das Original verlorengelht, wird die nächste Kopie von der vorherigen gemacht. Kopieren Sie mal ein Blatt Papier und machen Sie die nächste Kopie immer wieder von der vorherigen. Irgendwann können Sie nichts mehr erkennen! So läuft das auch in unserem Körper. Wie genau und fehlerfrei die Kopie wird hängt von der Länge der Telomere ab. Mit zunehmendem Lebensalter werden die Telomere immer kürzer, die Kopien immer ungenauer, bis schließlich gar nichts mehr geht. Wir können unsere Zellen nicht mehr erneuern, immer mehr sterben ab, wir werden krank und sterben schließlich. Dieser natürliche Prozess, der dazu führt, dass alle Lebewesen sterben, das es keine ewige Jugend und kein ewiges Leben gibt, wird nachweislich

durch Meditation aufgehalten, bzw. verlangsamt! Unsere Telomere wachsen wieder. Der biochemische Stoff, der das bewirkt, das Telomerase Enzym, steigt durch Meditation um 30%, wie eine andere Studie zeigt!

Jetzt kann es doch kein Halten mehr geben!

Ab sofort meditieren wir täglich eine halbe Stunde oder mehr!

Aber so einfach ist das leider nicht! Wir sind auf Leistung, Effektivität, Perfektion usw. programmiert, nichts tun geht gar nicht! Deshalb müssen wir uns diese halbe Stunde mühsam und langsam erarbeiten.



Praktische Übung – langsamer Aufbau der Meditationszeit

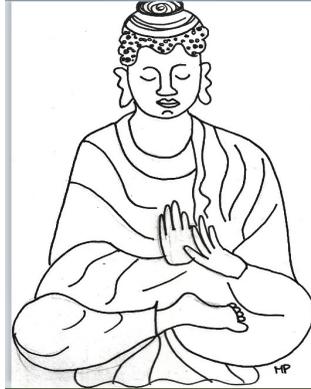
Meditieren Sie ab sofort jeden Tag, komme, was da wolle! Und das für den Rest Ihres Lebens!

Aber fangen Sie klein an, holen Sie sich da ab, wo Sie sind! Es geht nicht um möglichst schnell und möglichst gut. Es geht nicht um Leistung!

Fangen Sie mit drei Minuten (oder weniger) täglich an. Wenn Sie soweit sind, steigern Sie sich auf vier Minuten. Nach ein paar Wochen sind Sie vielleicht schon bei zehn Minuten, nach ein paar Monaten bei 15 oder 20 Minuten. Sie haben doch Zeit! Nach den ersten Jahren sind Sie bei 30 Minuten, an manchen Tagen ist es weniger, an manchen mehr. Sie sind kein buddhistischer Mönch. Die meditieren bis zu 14 Stunden am Tag! Aber jede Minute, die Sie meditieren, verstärken Sie Ihren Schutzwall gegen Stress!

Aber meditieren Sie wirklich täglich! Nicht nur zweimal die Woche, so wird das nichts! Drei Minuten am Tag, das schaffen Sie, das kriegen Sie hin, und ganz allmählich wird es mehr! Tägliches Meditieren muss so selbstverständlich sein wie tägliches Zähneputzen! Das machen Sie doch auch nicht nur zweimal die Woche!

Es kann natürlich, gerade am Anfang, passieren, dass Sie das Meditieren einfach eine Zeit lang vergessen. Sie denken vielleicht noch ab und zu daran, verschieben es aber immer wieder. Wenn das passiert ist, machen Sie kein Problem daraus, fangen Sie einfach von vorne an, oder von dem Punkt, ab dem Sie es vernachlässigt haben. Und tun Sie es jetzt!



Praktische Übung – Nichts-Tun

Beim Nichts-Tun geht es darum, nichts Besonderes, nichts Gezieltes zu tun oder zu denken. Am besten setzen Sie sich irgendwo hin oder schlendern herum, hören Sie dabei keine Musik oder Radio, essen oder trinken sie nichts, rauchen Sie nicht (das gewöhnen Sie sich sowieso ab, wenn Sie länger meditieren), tun Sie nichts mit Ihren Händen, tun Sie einfach nichts, aber achten Sie freundlich und achtsam auf alles, was in Ihr Gewahrsein tritt, Wahrnehmungen, Empfindungen, Gefühle, Gedanken usw., heißen Sie alles willkommen, bewerten Sie nichts und lassen Sie alles vorbeiziehen, wie Wolken am Himmel bis das nächste in Ihr Gewahrsein tritt! Konstantin Wecker hat es in seinem Lied Schlendern wunderbar besungen!



Praktische Übung – Gehmeditation

Bei der Gehmeditation meditieren Sie im Gehen, wie der Name schon sagt. Es gibt verschiedene Arten der Gehmeditation, ich beschreibe hier eine einfache und wirksame Übung für Anfänger. Bei YouTube finden Sie viele andere Vorschläge.

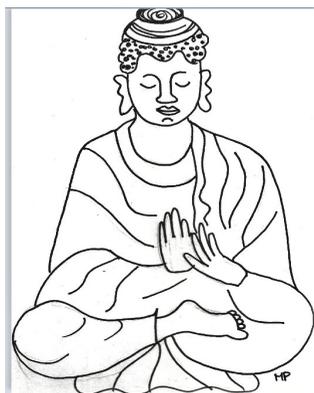
Suchen Sie einen ruhigen Ort auf, im Garten, im Park (wenn Sie sich trauen), im Wohnzimmer o.ä.. Stellen Sie sich gerade hin, schauen Sie auf den Boden vor sich mit halb verschlossenen Augen. Heben Sie nun langsam den rechten Fuß (Sie können natürlich auch mit dem linken beginnen), atmen Sie dabei normal ein und denken Sie: Ein. Dann senken Sie den rechten Fuß langsam ab, atmen Sie dabei aus und denken Sie: Aus. In der kleinen Atempause nach dem Ausatmen zählen Sie den ersten kleinen Schritt mit, Eins und - lächeln Sie! Nun heben Sie den linken Fuß, atmen Sie dabei ein und denken Sie: Ein. Senken Sie den linken Fuß, atmen Sie dabei aus und denken Sie: Aus, Zwei

usw. Wenn Sie wenig Platz haben, zählen Sie auf diese Weise z.B. sieben Schritte, nach dem letzten Schritt stehen die Füße wieder bequem nebeneinander, wie am Anfang. Mit dem nächsten Einatmen heben Sie wieder einen Fuß (Ein), beim Ausatmen machen Sie eine 90 Grad Drehung mit dem Fuß und setzen ihn ab (Aus – Eins). Mit dem nächsten Atemzug stellen Sie den anderen Fuß wieder bequem daneben (Ein – Aus – Zwei). Das gleiche wiederholen Sie in der gleichen Richtung (Drei - Vier). Jetzt stehen Sie in Gegenrichtung, machen wieder sieben Schritte und wenden wieder wie gehabt. Während der gesamten Gehmeditation beobachten Sie achtsam Ihren Körper, wie die Muskeln arbeiten, wie sich die Fußsohlen anfühlen, wie Sie das Gleichgewicht verlagern usw. Das ganze machen Sie so lange, wie Sie Lust haben. Auch hier klein anfangen und langsam steigern!

Es gibt buddhistische Mönche, die die meiste Zeit des Tages im Gehen meditieren. Die Gehmeditation ist nicht besser oder schlechter als die Sitzmeditation, sie ist anders, hat aber die gleichen Effekte. Wenn Sie irgendwann mal längere Zeit meditieren, ist der Wechsel zwischen Sitz- und Gehmeditation sehr empfehlenswert.

Die Gehmeditation ist anfangs die beste Übung, wenn Sie besonders aufgewühlt oder schläfrig sind, oder aus anderen Gründen gar nicht loslassen können. Zum einen sind Sie so beschäftigt mit Gehen, Atmung beobachten, Ein, Aus mitsprechen, mitzählen, lächeln, dass Sie keine Kapazitäten mehr haben, in Gedanken abzuschweifen. Zum anderen bemerken Sie es sofort,

falls es doch passiert, weil Sie ja gerade so komisch gehen! Bei der Sitzmeditation und auch beim Bodyscan kann es schon mal eine Weile dauern, bis Ihnen auffällt, dass Ihr Geist wieder auf Wanderschaft gegangen ist.



Praktische Übung – Bodyscan

Der Bodyscan ist ebenfalls eine gleichwertige Meditationsübung, die der historische Buddha vor zweieinhalbtausend Jahren schon praktiziert und empfohlen hat, nur dass er es sicherlich nicht Bodyscan nannte, sondern Meditation auf den Körper oder so.

Den Bodyscan macht man am besten im Liegen und anfangs immer mit Anleitung. Man geht dabei achtsam durch den Körper, meist beginnend mit den Zehen, und spürt möglichst entspannt nach, ob man

etwas wahrnimmt, z.B. Kühle oder Wärme, ein Kribbeln, Trockenheit oder Feuchtigkeit usw., ohne dabei irgendetwas zu tun, damit man etwas spürt (z.B. die Zehen bewegen). Dabei ist der jeweilige Körperteil, den man beobachtet, quasi der Sender, Ihre achtsame Aufmerksamkeit quasi wie eine Antenne. Wird etwas gesendet, so tritt es in unser Gewahrsein, wird nichts gesendet, d.h., dass man dort gar nichts spürt, ist das auch völlig o.k..

Wichtig ist, wie immer beim Meditieren, zufrieden zu sein mit dem was geschieht. Es geht nicht darum, irgendetwas zu leisten, man kann nichts falsch oder richtig machen, es gibt nichts zu bewerten oder zu beurteilen. Alles ist so wie es ist willkommen und o.k.. Entscheidend ist nur Ihre Aufmerksamkeit, Ihre bewusste Achtsamkeit.

Man muss auch nicht immer bis zum Ende durchhalten. Hat man keine Lust mehr, bricht man eben ab, denn die Zufriedenheit ist der Schlüssel für unsere weitere Motivation. Dann kommt man vmtl. beim nächsten Mal etwas weiter, bis man den Bodyscan von Anfang bis Ende genießen kann.

Der Bodyscan ist auch eine gute Einschlafhilfe. Wir gehen in Gedanken durch den Körper bis wir einschlafen. So haben wir noch ein bisschen meditiert (Frontallappen!) und schlafen bald wieder ein. Klappt auch erst besser mit der Zeit! Üben!

Andersherum betrachtet klappt es mit dem Bodyscan nicht so gut, wenn man müde ist, dann schläft man meist ein. Ist nicht weiter schlimm, aber man

meditiert nicht mehr.

Schläfrigkeit ist, v.a. am Anfang eines der häufigsten Meditationshindernisse. Kämpfen Sie nicht dagegen an, nehmen Sie es an und lassen Sie es zu, dass Ihr Kopf nach vorne fällt und Sie kurz einnicken, es ist der schnellste und effektivste Weg, dieses Hindernis zu überwinden.

Ein anderes Meditationshindernis ist das Denken, andauernd kommen Gedanken und stören die Meditation. Anfangs hilft es, dem Geist immer wieder zu sagen, sei still! Oder bei der Atmung Worte zu sprechen, z.B. Frieden beim Einatmen und Loslassen beim Ausatmen. Vor allem aber ist es notwendig, dass Sie den Atem wichtig nehmen! Stellen Sie sich vor, eine Mutter ist mit ihrem sechs Monate alten Baby im Kinderwagen in einem Einkaufscenter unterwegs. Sie wird nicht irgendwann zu hause ankommen und denken, oh Gott, wo ist denn mein Baby, wo habe ich den Kinderwagen stehen gelassen? Natürlich nicht, das Baby ist das Wichtigste, sie wird es immer im Auge behalten. Ähnlich wichtig müssen wir das Beobachten des Atems nehmen, damit wir uns nicht immer wieder in Gedanken verlieren.

Ein weiteres Hindernis ist unser Wünschen und Wollen. Das müssen wir bei der Meditation loslassen. Nichts wünschen, nichts wollen, nur den Atem beobachten und die Ruhe und Stille in unserem Geist erleben und genießen.

Mit Achtsamkeitsübungen, Innehalten, Nichts-Tun,

Sitzmeditation, Gehmeditation und dem Bodyscan haben Sie erst mal genug für den Anfang, um Ihren Schutzwall gegen Stress zu stärken und die hyperaktive Alarmzentrale ruhiger zu stellen.

Neben einer deutlich erhöhten Lebensqualität, größerer allgemeiner Zufriedenheit, einem langsamen Abbau psychosomatischer und anderer Krankheitssymptome, der zunehmenden Stärkung Ihrer Immunabwehr und Ihrer Selbstheilungskräfte, gibt es aber noch weitere Effekte einer regelmäßigen Meditationspraxis.

Sie gewinnen zunehmend Erkenntnisse über sich und die Welt. Sie leben und erleben Ihr Leben mehr im Hier und Jetzt. Die Zeit vergeht gefühlt langsamer, Sie genießen zunehmend und voller Dankbarkeit Ihr Leben!

Die Vergangenheit verliert zunehmend an Bedeutung. Auch über die Zukunft denken Sie weniger nach, zumindest da, wo Sie mit zuviel Sorge und Zweifeln unnötige Unruhe in Ihr Leben bringen.

Ihre Lernfähigkeit steigt nachweislich um 40%! Interessant sicherlich nicht nur für Schüler und Studenten!

Alte, dumme Gewohnheiten lassen Sie sein.

Sie entwickeln mehr Mitgefühl, auch für sich selbst.

In diesem Sinne - mögen Sie immer glücklich sein!

Teil 1 – Was ist Buddhismus?

Buddhismus wird meist als eine der großen Weltreligionen bezeichnet. Man kann ihn aber auch als eine philosophische Lehre verstehen, denn das erklärte Ziel des Buddhismus ist es, das Leiden zu überwinden und glücklich zu werden! Dabei spielen Religion und Gottesglaube keine Rolle. Selbst der Dalai Lama setzt sich (als Religionsführer!) für eine säkulare Ethik ein, weil die Religionen schon immer, und auch noch heute, viel sinnloses Leid verursacht haben (wohl nur mit Ausnahme der Baha'i-Religion, die wenig bekannt ist, aber auch zu den Weltreligionen gezählt wird). Er glaubt, dass die Grundsätze säkularer Ethik in jedem Menschen stecken, und wichtig sind für einen zukünftigen Weltfrieden, der durch die Religionen eher verhindert wird!

So dient der Buddhismus der Selbstfindung!
Also, back to the roots!

Der historische Buddha (Erleuchtete), Siddharta Gautama, glaubte an vier edle Wahrheiten als Grundlage seiner Lehre.

Die vier edlen Wahrheiten

- Es gibt Leid (dukkha)
- Leid hat Ursachen (karma)
- Man kann das Leid überwinden und Glück (sukkha) erlangen

- Es gibt einen Weg (dharma), der zu diesem Ziel führt, den edlen 8-fachen Pfad !

Was bedeutet das im Einzelnen? Dass es Leid gibt, weiß jeder aus eigener Erfahrung. Neu und anders im Buddhismus ist der Gedanke, dass Leid nicht schicksalhaft vorherbestimmt oder zufallsabhängig ist, sondern einzig und allein abhängig vom eigenen Verhalten! D.h., führe ich ein halbwegs anständiges Leben, werde ich weniger leiden. Auch das ist nachvollziehbar. Ziel des Buddhismus ist ein ethisches Verhalten, das liebevoll, einfühlsam und wohlwollend, gütig, voller Mitgefühl, Weisheit, Freude, Freundlichkeit, Friedlichkeit und Hilfsbereitschaft anderen Wesen (und sich selbst!) gegenüber praktiziert wird!

Grundüberzeugung ist, dass all meine Gedanken, Worte und Taten aus meiner Vergangenheit meine Gegenwart in starkem Ausmaß mitbestimmt haben und ich ständig neue Samen für meine Zukunft säe. Da Buddhisten an die Wiedergeburt glauben, und daran, dass man in früheren Leben gutes oder schlechtes Karma gesammelt hat, das sich auf die aktuelle Situation auswirken kann, ist die Wirkung des bisherigen aktuellen Lebens aus buddhistischer Sicht nicht allein ausschlaggebend.

Trotzdem, jeder ist seines Glückes Schmied!

Wie man sich verhalten muss, um glücklich(er) zu werden, wird in Buddhas edlem 8-fachen Pfad beschrieben, der nach der buddhistischen Lehre zur

Verringerung und Beendigung des Leidens führt!

Der edle 8-fache Pfad

Wie der Name schon sagt besteht der Weg zum Glück aus acht Wegen, die man parallel beschreiten muss.

- Die rechte Einsicht
- Das rechte Denken
- Die rechte Rede
- Das rechte Handeln
- Die rechte Lebensführung
- Das rechte Streben
- Die rechte Achtsamkeit
- Die rechte Meditation

Welcher praktische Nutzen ist nun für unser heutiges Leben in der westlichen Welt, und für die Psychotherapie, daraus zu ziehen?

Wir müssen uns sehr bemühen, die rechten Einsichten und die richtige Anschauung im Sinne einer säkularen Ethik zu gewinnen und immer weiter zu entwickeln (1. Pfad). Nur eine anständige Lebensführung kann wirklich glücklich machen! So kann man auch psychische und körperliche Symptome, Beschwerden und Krankheiten besser überwinden!

Das rechte Denken ist dabei von großer Bedeutung (2. Pfad), und für die meisten Menschen in der westlichen Welt besonders schwierig, weil wir so konditioniert wurden, dass wir alles bewerten. Eigentlich sollte man

nur etwas bewerten (wenn überhaupt) was man wirklich sehr gut kennt! Und was kennt man schon gut, meist ja nicht mal sich selbst! Bewertungen sind häufig abwertend, oft sogar entwertend, geleitet von dummen Vorurteilen und Vermutungen und Interpretationen, die wir irgendwann mal so gelernt haben, oder die uns in den Kram passen.

Beispiel – Wir sind in der Stadt unterwegs, um ordentlich Geld auszugeben, oft für wirklich unnütze Dinge! Auf dem Boden sitzt ein Bettler, mit oder ohne Pappschild. Wenn Sie das noch nicht getan haben, denken Sie mal über Ihre Bewertungen dieses Menschen nach, dem es doch offensichtlich nicht wirklich gut geht!

Selber Schuld, zu faul zum Arbeiten, kauft sich doch nur Alkohol von dem erbettelten Geld, dahinter steckt eine Bettlermafia, die man nicht auch noch unterstützen sollte usw.

Für einen buddhistisch orientierten Menschen ist es selbstverständlich, eine Kleinigkeit zu geben, voller Respekt, Mitgefühl und Freundlichkeit, einen guten Wunsch auszusprechen, dem Menschen zuzulächeln! Das bewirkt gutes Karma. Das darf einem dann auch ruhig bewusst sein, denn wir sollten auch immer gut für uns sorgen! Aber nicht als Selbstzweck. Gabe und Wünsche müssen von Herzen kommen! Man kann sein Karma nicht täuschen!

Mit der rechten Kommunikation (3. Pfad) tun wir uns auch oft schwer, obwohl wir da besser aufpassen, als mit den Gedanken, die kriegt ja keiner mit! Wir sollten immer wissen, was wir mit unserer Kommunikation

bewirken könnten. Zu Zeiten Buddhas war Kommunikation gleich Rede, also gesprochene Worte. Heute kommen schriftliche Äußerungen in immer stärkerem Ausmaß hinzu, Whats-Apps, SMS, eMails, Twitter, Facebook usw., aber auch Dinge wie emoticons, Bildchen, Filmchen usw., die auch oft großen Schaden in der Gefühlswelt der Adressaten auslösen können!

Umgekehrt kann man aber auch sehr viel Gutes tun mit seiner Kommunikation! Z.B. dem Bettler, der sich angenommen und respektiert fühlt, das tut uns allen gut. Die meisten Passanten schauen nicht mal hin, oder machen abfällige Bemerkungen! Auch der Kassiererin im Supermarkt tut es gut, wenn man sie mit einem Lächeln und wenigen Worten wieder aufbauen kann, nachdem sie von einem Vollpfosten (Bewertung!) oder besser von einem unglücklichen Zeitgenossen (auch Mitgefühl mit diesem Menschen!) gestresst wurde! Es gibt viele Möglichkeiten – jeden Tag! Und es tut uns selbst auch gut, auch langfristig!

Natürlich ist auch von entscheidender Bedeutung, was wir tun und was wir nicht tun (4. Pfad). Alles Handeln, Kommunizieren und Denken, sollte von Mitgefühl und Weisheit geleitet sein!

In unserer christlich geprägten Kultur ist das Wichtigste, über allem anderen stehende Gebot, Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst!

Die Kirche hat daraus aus machtpolitischer Motivation, das Gebot der Nächstenliebe gemacht. Das ist dumm, aber nachvollziehbar. Und wirklich christlich ist es

natürlich auch nicht, was würde Jesus dazu sagen?! Im Buddhismus kommt die eigene Befindlichkeit immer zuerst, wir müssen immer gut für uns sorgen. Ein Mensch, der leidet und verwirrt ist, kann anderen nicht wirklich gut helfen und gut tun! So ist sicher auch das christliche Gebot gemeint!

Zuerst muss man seine eigene Schale füllen, bevor sie überläuft und andere Schalen füllen kann!

Beim 8-fachen Pfad greifen alle Pfade auch irgendwie ineinander.

Die rechte Lebensführung (5. Pfad) hat natürlich viel mit den anderen Pfaden zu tun. Eine Berufstätigkeit, die hauptsächlich auf maximalen Profit für sich selbst oder den Arbeitgeber, auf Kosten Anderer oder der Gesellschaft ausgerichtet ist, kann nicht wirklich die rechte Lebensführung sein!

Eher geht ein Kamel durch ein Nadelöhr, als dass ein Reicher in den Himmel kommt, ein uraltes Sprichwort!

Aus buddhistischer Sicht hat ein Reicher wirklich schlechte Karten. Er kann sich viele (völlig unnötige) Sachen leisten, um in der entsprechenden (unechten) Gesellschaftsschicht zu zeigen, dass er dazu gehört! Wirklich glücklich werden kann er damit nicht! Er wird wie ein Drogen- oder Alkoholsüchtiger, anfangs seine Highlights erleben, Räusche vermeintlichen Glücks, mit der Zeit hilft es nicht mehr, man muss sich hauptsächlich von den immer schlimmer werdenden Folgen (z.B. Depressionen) ablenken. Geistesgifte, wie Gier, Neid, Eifersucht, Missgunst, Hass, Übelwollen wachsen immer mehr an!

Aber auf dem rechten Weg, oder den acht rechten Wegen, kann man nur wirklich weiterkommen, wenn man sich wirklich bemüht, das rechte Streben (6. Pfad) einsetzt! Von nichts kommt nichts!

Die Empfehlungen Buddhas, Achtsamkeit und Meditation zu üben (7. und 8. Pfad), sind schon zweieinhalbtausend Jahre alt und gewinnen zunehmend an Bedeutung (s. 1. Teil). Natürlich gab es das auch schon vorher in der indischen und in vielen anderen Kulturen! Zur Zeit Buddhas war Indien eine führende Hochkultur.

Alle acht Pfade greifen ineinander, aber die Achtsamkeit ist in der buddhistischen Lehre quasi das Obergebot!

Wie wichtig die Meditation für unsere geistige, psychische und körperliche Gesundheit ist, habe ich im ersten Teil ausführlich dargelegt!

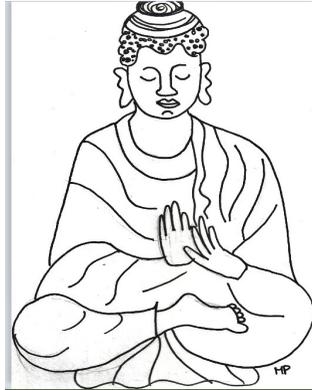


Teil 2 Buddhistische Meditationen

Es gibt zahlreiche verschiedene Arten, wie Buddhisten meditieren, dazu gehören auch die Atemmeditation, die Gehmeditation und der Bodyscan, der aber nur eine Möglichkeit der Meditation auf den Körper darstellt. Die buddhistischen Meditationen beziehen sich meist auf Empfehlungen des Buddha. Die wichtigste dieser Meditationen ist die *Meditation auf die Liebende Güte (Metta-Meditation)*. Die hat der Buddha seinen Schülern am meisten ans Herz gelegt. Seine Anweisung ging in etwa in die Richtung, dass seine Schüler, meist Mönche, ca. 90% ihrer Meditationsübungen auf die Liebende Güte verwenden sollten. Gemeint ist ein absolut freundliches, uneigennütziges Wohlwollen sich selbst und allen fühlenden Wesen gegenüber.

Die Liebende Güte ist das wichtigste im Buddhismus. Der Dalai Lama hat einmal gesagt, meine Religion ist sehr einfach, ich glaube an die Güte.

In der buddhistischen Meditation kann man vier Meditationsmethoden unterscheiden: Samatha (Geistesruhe), Vipassana/Mahamudra (intuitive Einsicht), Bhavana (positive Geisteshaltungen) und Sadhana (Visualisierungen). Die Metta-Meditation gehört zu Bhavana.



Praktische Übung – Die Metta-Meditation

Beruhigen Sie Ihren Geist zunächst mit einer kurzen Atem-Meditation, Gehmeditation oder mit einem kurzen Bodyscan und stellen Sie sich dann eine Situation vor, bei der Sie ein Gefühl tiefer wohlwollender Liebe empfinden, z.B. ein gutgelauntes Baby oder ein kleines Kätzchen auf dem Arm zu haben. Erinnern Sie sich an solche Situationen oder stellen Sie sich ein solches intensives Erleben vor. Es geht dabei um die Liebende Güte, eine sehr zugewandte, wohlwollende, mitfühlende, selbstlose, absolute Liebe, nicht um erotische oder partnerschaftliche Liebe, weil man da auch etwas zurück zu bekommen erwartet.

Wenn sich das Gefühl eingestellt hat, versuchen Sie es noch intensiver zu erleben, versuchen Sie von Liebender Güte völlig ausgefüllt zu sein! Dann stellen Sie sich einen Menschen vor, den Sie sehr mögen und

versuchen Sie das Gefühl der Liebenden Güte für diesen Menschen zu empfinden. Wünschen Sie ihm von Herzen jedes Glück! Im nächsten Schritt der Metta-Meditation stellen Sie sich einen Menschen vor, für den Sie nichts Besonderes empfinden, jemanden, den Sie nur oberflächlich kennen, einen Nachbarn, die Kassiererin beim Aldi, einen Kollegen, mit dem Sie wenig zu tun haben usw. Versuchen Sie jetzt, für diesen Menschen, zu dem Sie eine ganz neutrale Beziehung haben, dieses Gefühl der Liebenden Güte zu empfinden, wünschen Sie auch ihm, glücklich zu sein. Das ist schon nicht mehr ganz so einfach und es bedarf möglicherweise schon einiger Übung, bis Sie es hinkriegen.

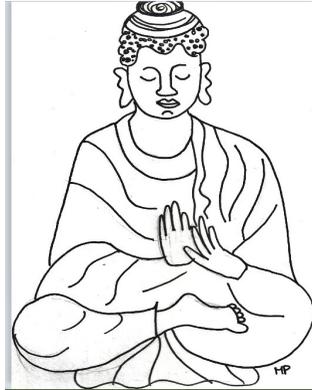
Jetzt wird es richtig schwierig. Stellen Sie sich im nächsten Schritt einen Menschen vor, den Sie gar nicht leiden können, den Sie vielleicht sogar manchmal hassen oder total verachten und ablehnen. Vielleicht wird es anfangs leichter, wenn Sie sich diesen Menschen als etwa fünfjähriges Kind vorstellen, ganz zart und verletzlich. Versuchen Sie auch diesem Menschen von Herzen Gutes zu wünschen, versuchen Sie das Gefühl liebender Güte für diesen Menschen zu empfinden! Dazu brauchen Sie vielleicht noch etwas mehr Übung, aber im buddhistischen Weltbild ist Hass ein sehr schlimmes Geistesgift, Übelwollen ein großes Hindernis bei der Entwicklung des Geistes! Hass und Übelwollen bewirken schlechtes Karma und stehen Ihrem Glück im Wege! Sie führen zum Leid, erinnern Sie sich an die zweite edle Wahrheit des Buddha, Leid hat Ursachen!

Für manche Menschen wird es im nächsten Schritt noch schwieriger. Jetzt sollen Sie die Liebende Güte auf sich selbst beziehen und sich selbst jedes Glück wünschen! Wenn es nicht gelingen will, stellen Sie sich selbst als etwa fünfjähriges Kind vor. Wünschen Sie sich, Glück und die Ursachen von Glück zu besitzen, getrennt zu sein von Leid und den Ursachen von Leid, wünschen Sie sich, Freude zu empfinden, die getrennt ist von Leid, und Gleichmut, der getrennt ist von Anhaftung und Ablehnung!

Wenn Sie auch das hinkriegen, versuchen Sie im letzten Schritt, diese Liebende Güte in alle Himmelsrichtungen ausströmen zu lassen und auf alle Menschen und fühlenden Wesen auszuweiten, nach Norden, nach Osten, nach Süden und nach Westen, bis Ihre Liebende Güte den ganzen Erdball, das ganze Universum umschließt!

Machen Sie diese Übung so oft Sie können!

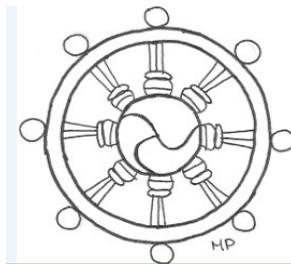


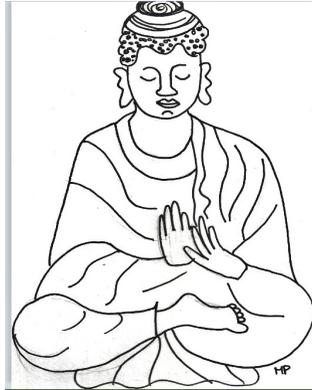


Praktische Übung – Die Mudita-Meditation

Mudita bezeichnet den Geisteszustand tief empfundener uneigennütziger Mitfreude. Dieser Geisteszustand Mudita-Bhavana (Hauptfeinde sind Eifersucht und Neid) wird durch die Mudita-Meditation kultiviert. Es ist ein bewusster heilsamer Gefühlszustand, der mit zunehmender Kultivierung immer häufiger im Alltag erlebt werden kann.

Gehen Sie einfach so vor, wie bei der Kultivierung des Metta-Bhavana.





Praktische Übung – Das Guru-Yoga

Eine andere, häufig praktizierte Meditation ist das sogenannte *Guru-Yoga*. Guru ist bei uns meist negativ besetzt und unter Yoga verstehen wir etwas ganz anderes. Aber Yoga war früher eine rein geistige Haltung, die heute im Vordergrund stehenden Asanas, die Körperübungen, sind erst vor kurzem dazugekommen, so etwa vor 800 bis 900 Jahren, Yoga gibt es schon seit Jahrtausenden, Yoga im Sinne von meditativer Geistesentfaltung gab es auch schon lange vor dem Buddhismus, der ja auch schon stolze zweieinhalbtausend Jahr alt ist.

Guru bedeutet im Begriff des Guru-Yoga einfach Lehrer, Yoga bedeutet Meditation. Es ist also eine Meditation auf den Lehrer, den man sich meist bildlich vorstellt, und von dem starke positive Kräfte und Einflüsse ausgehen, die man sich z.B. als Lichter

vorstellt. Dieser Lehrer kann eine (verstorbene) Person sein, dessen Lehre man besonders überzeugend findet, z.B. der Buddha selbst. Diese Meditationsübung kann man auch sehr praktisch erfahren, wenn man ein Buddhistisches Zentrum des Diamantweg-Buddhismus (Karma Kagyü) aufsucht, das es in fast jeder größeren deutschen Stadt gibt. Dort wird immer (das gilt auch weltweit) die gleiche Guru-Yoga-Übung gemeinsam praktiziert, interessierte Personen sind immer willkommen, mitzumachen und sich zu informieren (Termine und Adressen finden sich im Internet unter Diamantweg-Buddhismus). Man meditiert auf den 16. Karmapa, manchmal auch auf Buddha selbst (goldener Buddha).

Die Guru-Yoga-Übung: Beginnen Sie in der Haltung der Sitzmeditation. Achten Sie darauf, wie der formlose Luftstrom Ihres Atems an der Nasenspitze kommt und geht, spüren Sie, wie die kalte Luft einströmt und die warme Luft ausströmt, während der ganzen Phase des Einatmens spüren sie, wie Sie einatmen, während der ganzen Phase des Ausatmens spüren Sie, wie Sie ausatmen. Wie bei der Atemmeditation beobachten Sie auch ganz achtsam die Atempause nach dem Ausatmen, das Ruhen des Atems, die Stille.

Lassen Sie Geräusche und Gedanken *vorbeiziehen* ohne sie zu *beurteilen*, vielleicht so wie Wolken am Himmel, weit entfernt und leicht und unbeschwert, oder wie ein abgebrochener Ast auf einem Fluss vorbeizieht.

Denken Sie jetzt ganz bewusst über die

grundlegenden Lehren des Buddha Siddharta Gautama nach, über die *edlen vier Wahrheiten*, (1) es gibt Leid (dukkha), (2) Leid hat Ursachen (karma), (3) man kann das Leid überwinden und Glück (sukkha) erlangen und (4) es gibt einen Weg, der zu diesem Ziel führt (dharma), *den edlen achtfachen Pfad*, (1) rechte Einsicht (rechte Anschauung), (2) rechtes Denken (auch rechte Versenkung), (3) rechte Rede (Kommunikation), (4) rechtes Handeln (auch rechtes Nicht-Handeln, Unterlassen), (5) rechte Lebensführung (rechter Broterwerb), (6) rechtes Streben, (7) rechte Achtsamkeit, (8) rechte Meditation.

Denken Sie jetzt über die *vier Grundgedanken* nach, die den Geist auf *Befreiung und Entwicklung* einstellen, (1) ich weiß, dass ich mit den Mitteln eines Buddha (durch meine Kommunikation und mein Handeln) zahllosen Wesen nützlich sein kann, (2) ich weiß um die Vergänglichkeit aller Dinge, alles, was einen Anfang hat, hat auch ein Ende, so wird auch mein Körper eines Tages sterben, - nur die klare, unbegrenzte Offenheit des Geistes hat für immer Bestand, (3) ich kenne den Zusammenhang von Ursache und Wirkung (karma) – frühere Taten, Worte und Gedanken haben meine Gegenwart mit geschaffen und ich säe ständig neue Samen für meine Zukunft, (4) schließlich mache ich mir klar, warum ich mit dem Geist arbeite, den *Geist zu befreien* bedeutet, frei zu sein von Angst und Leiden, ich kann nur wenig für mich und andere tun, solange ich selbst noch verwirrt bin und leide.

Deswegen wenden Sie sich jetzt dem bestmöglichen

aller Wesen zu, *Buddha*, dem voll entwickelten Zustand Ihres Geistes, jener, jedem Wesen inwohnenden *Buddha-Natur*.

Stellen Sie sich Buddha bildhaft vor, als goldene durchscheinende Buddhafigur, wie ein Hologramm, als strahlendes Kraftfeld aus Energie und Licht. In voller Meditationshaltung ist Buddha von Regenbogenlicht umgeben.

Buddha ist da, ob Sie ihn bildlich erfahren oder nicht. Wünschen Sie sich jetzt zutiefst, seine Erleuchtung zum Besten Aller zu verwirklichen. Er kommt immer näher auf Sie zu und bleibt in einem angenehmen Abstand im Raum vor Ihnen.

Voller Liebe und Güte, voller Mitgefühl, Freude und voller Weisheit lächelt er Ihnen zu und wünscht Ihnen jedes Glück!

Voller Liebe, Dankbarkeit, Freude und liebevoller Demut lächeln Sie Buddha zu.

Nun strahlt aus Buddhas Stirn ein *kraftvolles durchscheinendes Licht*, das mitten auf Ihre Stirn fällt, in Ihren Kopf eindringt und Ihren Kopf ausfüllt – das durchscheinende Licht entfernt alles Störende im Gehirn, in den Nerven, im ganzen Körper und in den Sinnen, Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen und Denken (der Buddhismus sieht Denken als den sechsten Sinn) – alle schädlichen Gewohnheiten und Krankheiten verschwinden und Ihr Körper entspannt sich – das durchscheinende Licht ist das Beste, was

Sie für Ihren Körper tun können – Ihr Körper wird ein bewusstes Mittel, um den Wesen Liebe und Schutz zu schenken – verbunden mit dem durchscheinenden Licht erleben Sie die innere Schwingung der Silbe OM (sprechen oder denken Sie die Silbe OM, wenn Sie mögen auch mehrfach hintereinander).

Verweilen Sie in Licht und Schwingung.
Voller Liebe und Güte, Mitgefühl, Freude und Weisheit schickt Buddha, der voll entwickelte Zustand Ihres Geistes, Ihre Ihnen innewohnende Buddha-Natur, Ihnen das kraftvolle, durchscheinende Licht, das Ihren Kopf ausfüllt.

Voller Liebe, Dankbarkeit, Freude und liebevoller Demut empfangen Sie das durchscheinende Licht, das alles Störende in Ihrem Gehirn, Ihren Nerven, Ihren Sinnen und in Ihrem ganzen Körper entfernt, alle Krankheiten und schädlichen Gewohnheiten beseitigt, und das Ihrem Körper so gut tut.

Nun strahlt ein *kraftvolles rotes Licht* aus Buddhas Kehle auf Ihren Hals, dringt in Ihren Hals ein und füllt Ihre Kehle auf – das rote Licht löst alle Hindernisse in Ihrer Rede auf – es ist das Beste, was Sie für Ihre Rede und Kommunikation tun können – Eindrücke aus groben, harten, leidbringenden Worten, sarkastische, zynische und ironische Worte, sowie abwertende, leidbringende Bewertungen und Beurteilungen verlassen Sie – Ihre Rede wird zu *Mitgefühl und Weisheit* und somit ein bewusstes Mittel, um anderen zu helfen – ungetrennt vom roten Licht schwingt die Silbe AH (sprechen oder denken Sie die Silbe AH,

wenn Sie mögen auch mehrfach hintereinander).

Verweilen Sie in Licht und Schwingung.

Voller Liebe und Güte, Mitgefühl, Freude und Weisheit schickt Buddha, der voll entwickelte Zustand Ihres Geistes, Ihnen das kraftvolle rote Licht, das Ihre Kehle auffüllt.

Voller Liebe, Dankbarkeit, Freude und liebevoller Demut empfangen Sie das kraftvolle rote Licht, das alle Hindernisse in Ihrer Rede auflöst, alle leidbringenden Worte entfernt und Ihre Rede zu einem bewussten Mittel werden lässt, anderen mit Mitgefühl und Weisheit zu helfen, - und das Ihrer Rede (Kommunikation) so gut tut.

Nun strahlt ein *kraftvolles blaues Licht* aus Buddhas Herzzentrum mitten auf Ihre Brust, dringt in Ihre Brust ein und füllt Ihr Herzzentrum aus – dadurch verschwinden alle Schwierigkeiten im Geist – störende Gefühle und steife Vorstellungen, anhaftende und abwertende Gedanken lösen sich auf und Ihr Geist wird ursprüngliche Freude - Raum und Freude untrennbar – das kraftvolle blaue Licht befreit Ihren Geist – es ist das Beste, was Sie für Ihren Geist tun können - mit dem blauen Licht zusammen schwingt die Silbe *HUNG* (gesprochen HUM, sprechen oder denken Sie die Silbe HUM, wenn Sie mögen auch mehrfach hintereinander).

Verweilen Sie in Licht und Schwingung.

Voller Liebe und Güte, Mitgefühl, Freude und Weisheit

schickt Buddha, der erleuchtete Zustand Ihres Geistes, Ihnen das kraftvolle blaue Licht, das Ihr Herzzentrum auffüllt.

Voller Liebe, Dankbarkeit, Freude und liebevoller Demut empfangen Sie das kraftvolle blaue Licht, das Ihren Geist befreit, alle Schwierigkeiten im Geist auflöst, anhaftende Gedanken beseitigt, sodass Sie immer mehr im Hier und Jetzt achtsam und bewusst leben, das abwertende Gedanken auflöst, sodass Sie sich selbst, andere Menschen und die ganze Welt immer mehr annehmen und lieben können, und das störende Gefühle und steife Vorstellungen entfernt, sodass Sie immer mehr Sie selbst werden, und das Ihrem Geist so gut tut.

Nun strahlen die *drei Lichter* gleichzeitig in Sie hinein, durchscheinendes Licht in Ihren Kopf, rotes Licht in Ihre Kehle und blaues Licht in Ihr Herzzentrum – So verweilen Sie mühelos im *eins sein aller Erscheinungen*.

Voller Liebe und Güte, Mitgefühl, Freude und Weisheit schickt Buddha Ihnen die drei Lichter, die in Sie eindringen.

Voller Liebe, Dankbarkeit, Freude und liebevoller Demut empfangen Sie die drei Lichter, die Ihnen so gut tun.

Während die drei Lichter immer weiter wirken, löst sich jetzt die goldene Gestalt Buddhas im Regenbogenlicht auf und verschmilzt damit – das Regenbogenlicht strahlt jetzt in Sie hinein, füllt Ihren

ganzen Körper aus und geht schließlich über Ihre Grenzen hinaus, ist schließlich überall, Sie verlieren Ihre Grenzen und Ihre Mitte und jede Form verschwindet.

Nun gibt es nur noch reines *Gewahrsein*, jenseits von Mitte und Grenzen, zeitlos und überall.

Verweilen Sie im Wesen des Geistes.

Alles, was im Geist erscheint, ist das freie Spiel des Raumes.

Verweilen Sie im Wesen des Geistes.

Aus dieser offenen Weite heraus verdichtet sich nun eine reine Welt, schön und vollkommen – jedes Atom schwingt vor Freude und wird zusammengehalten von Liebe – alles ist frisch und neu, voll unbegrenzter Möglichkeiten.

Die Wesen nah und fern entstehen als weibliche oder männliche Buddhas, ob sie es wissen oder nicht.

Geräusche sind Mantras und Gedanken Weisheit, bloß weil sie geschehen können.

Es erscheint Ihnen das, was ist, gut, es scheint Ihnen Tod wie Leben, Sünde wie Heiligkeit, Klugheit wie Torheit, gut, alles muss so sein, alles bedarf nur Ihrer Zustimmung, nur Ihrer Willigkeit, Ihres liebenden Einverständnisses, so ist es für Sie gut, kann Ihnen nie schaden, so können Sie die Welt lieben lernen, müssen

sie nicht mehr mit irgendeiner von Ihnen gewünschten, von Ihnen eingebildeten Welt vergleichen, einer von Ihnen ausgedachten Art der Vollkommenheit, sondern Sie können sie lassen, wie sie ist, und sie lieben und ihr gerne angehören.

Nun entsteht auch der eigene Körper aus dem Raum, voller Kraft und Freude – es besteht jedoch ein großer Unterschied zu früher, früher waren Sie Ihr Körper und so durch Alter, Krankheit, Tod und Verlust verwundbar – jetzt wissen Sie, dass Sie Ihren Körper haben – Körper und Rede sind Ihre Mittel, um anderen zu nützen.

Was Sie wirklich sind, und das wissen Sie jetzt, ist das *zeitlose Gewahrsein* jenseits von Mitte und Grenze und Form, das alles spielerisch hervorbringt.

Sie entscheiden sich, diese Reine Sicht in allen Lebenslagen beizubehalten und wünschen nun, dass die guten Eindrücke, die gerade entstanden sind, grenzenlos werden.

Mögen sie allen Wesen das einzige dauerhafte Glück bringen, das Erkennen der Natur des Geistes.

Mögen alle Wesen (auch Sie selbst!) glücklich sein. Mögen alle fühlenden Wesen Glück und die Ursachen von Glück besitzen, mögen alle Wesen getrennt sein von Leid und den Ursachen von Leid, mögen alle Wesen Freude empfinden, die getrennt ist von Leid, und Gleichmut, der getrennt ist von Anhaftung und Ablehnung!

Mögen alle Wesen glücklich sein (Sabbe Sattha Sukkhi Hontu)!

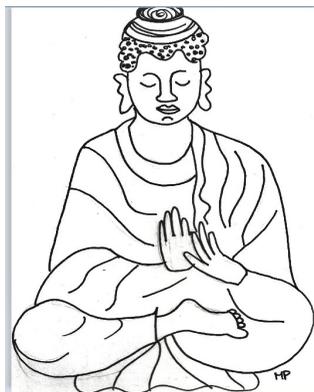
Der Text stammt aus verschiedenen Quellen, v.a. aus 16. Karmapa Meditation, aus Bettina Lemke, Der kleine Taschenbuddhist, und Hermann Hesse, Siddhartha, bearbeitet durch eigene Ergänzungen und Abänderungen.

Man kann an jeder Stelle des Textes eine meditative Pause einlegen, in der man sich z.B. mit dem vorangegangenen Text befassen kann, und die unterschiedlich lang sein kann, sodass die Meditationsübung insgesamt von sehr unterschiedlicher Länge sein kann, von ca. 15 Min. bis 60 Min. und länger.

Lesen Sie anfangs ruhig immer ein kleines Stück vom Text und versuchen Sie, diesen dann innerlich nachzuvollziehen, auch wenn die Meditation dadurch immer wieder etwas gestört wird. Wenn Sie die Übung gut finden und immer wieder machen, können Sie sie bald mehr oder weniger auswendig, oder Sie entwickeln mit der Zeit eine eigene Fassung, die sich auch immer weiter entwickeln kann!

Was kann man aus psychologischer, psychotherapeutischer Sicht zu dieser buddhistischen Meditationsübung sagen? Die Vorstellung der Buddhafigur und der davon ausgehenden kraftvollen Lichter erinnert an imaginative Techniken aus der Verhaltenstherapie und der klinischen (Selbst)Hypnose. Möglicherweise stimulieren diese

Vorstellungen unsere Selbstheilungskräfte und unsere Immunabwehr, und fördern somit unsere Gesundheit. Über posthypnotische Aufträge an uns selbst stellen wir uns auf mehr Mitgefühl und Weisheit ein und befreien unseren Geist zunehmend von dysfunktionalen Denkmustern und Konditionierungen, von Anhaftungen, vermeintlichen Bedürfnissen, Vergangenen, ablehnendem Denken und Verhalten, falschen Angewohnheiten und von Konventionen, Normen, Regeln, die nicht zu uns passen, sodass wir einen höheren Grad an Selbstfindung und Selbstverwirklichung erreichen. Dabei identifizieren wir diese Buddhafigur nicht mit einem Gott oder Guru, sondern mit einem anzustrebenden Idealzustand unseres eigenen Geistes.



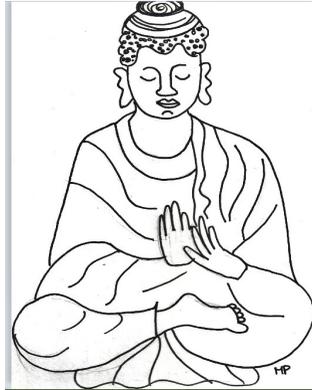
Praktische Übung – Die Anker-Meditation

Die Anker-Meditation ist eine Meditationsübung auf den Atem, bei der man die Atemzüge mitzählt. Man

zählt mit dem Einatmen, Eins, mit dem Ausatmen, Eins, beim nächsten Atemzug zählt man, Eins – Zwei, dann, Eins-Drei, Eins-Vier usw., bis man bei der Zahl angekommen ist, für die man sich vorher entschieden hat, z.B. Zehn. Dann zählt man, Zwei-Eins, Zwei-Zwei, Zwei-Drei usw. bis Zwei-Zehn. Im nächsten Zehnersatz zählt man, Drei-Eins, Drei-Zwei usw. bis man im zehnten Satz bei Zehn-Zehn angekommen ist. Hat man sich z.B. für Dreizehn entschieden, ist der Abschluss-Atemzug, Dreizehn-Dreizehn. So kann man die Länge der Meditation variieren. Jedesmal, wenn die Zahlen gleich sind, also Zwei-Zwei, Fünf-Fünf, Fünfzehn-Fünfzehn, erreicht man einen Anker. Diese Doppelzahlen sind leicht zu merken. Den Anker nutzt man, um das Zählen der Atemzüge zu unterbrechen, und diese Zählpause zu nutzen, um sich im Geist mit etwas anderem zu befassen. Das wiederum kann alles mögliche sein, z.B. eine Meditation auf die Buddafigur, die drei Lichter des Guru-Yoga, oder auf das Regenbogenlicht, auf die Liebende Güte, auf eine bestimmte Person, auf den Körper oder was auch immer. Danach zählt man weiter.

So kann diese Übung sehr unterschiedlich lange dauern, von ein paar Minuten bis zu einer Stunde oder mehr. Es hängt von der Zahl ab, für die man sich entschieden hat, bei Fünf sind es 25 Atemzüge, bei Zehn 100, bei 13 sind es 169, bei 15 schon 225 usw. Außerdem hängt es von der Dauer der (Anker)Pausen ab.

So hat man die Möglichkeit sehr individueller Meditationen.



Praktische Übung – Die Einsichtsmeditation (Vipassana)

Diese im Westen sehr verbreitete Meditationsübung ist bekannt durch Meditationslehrer wie Jack Kornfield und Joseph Goldstein vom Insight-Meditation-Center in den USA.

Indem man versucht in der Meditation den Geist selbst klarer zu sehen und von störenden Einflüssen zu befreien, gewinnt man zunehmend wichtige Erkenntnisse über sich selbst, seinen Geist, über unnötige Anhaftungen und ablehnende Einstellungen, erkennt dumme Gewohnheiten usw.

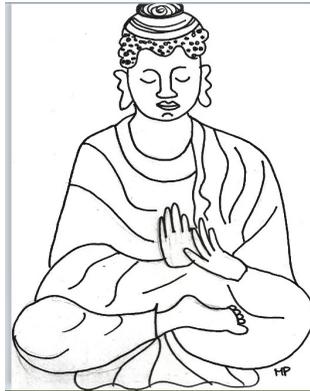
Die Meditationsübungen des MBSR (s.Glossar) nach Jon Kabat-Zinn entstammen der Einsichtsmeditation.



*Praktische Übung – Die Meditation auf den
jetzigen Augenblick
(present moment
awareness)*

In dieser häufig praktizierten Grundübung des Vipassana (s.Glossar), beginnt man (am besten in der aufrechten Sitzhaltung) mit einer Meditation auf den Atem. Nach einiger Zeit richtet man sein Gewahrsein auf alles, was man im und am Körper spürt und wahrnimmt. In dieser Weise beobachtet man nacheinander das Hören, das Sehen (man hat auch optische Eindrücke bei geschlossenen Augen), das Riechen, das Schmecken das Spüren (Körper) und das Denken (6. buddhistischer Sinn). Anschließend beobachtet man das, was einem aus dem Bereich dieser sechs Sinne gerade in den Sinn kommt, ohne lange dabei bleiben zu wollen. Eben immer auf das, was im gegenwärtigen Augenblick bewusst wird.

Driftet man ganz ab, beginnt man wieder mit der Beobachtung des Atems.



Praktische Übung – Die vierstufige Atem-Meditation

Bei der vierstufigen Atem-Meditation beobachtet man den Atem und ein weiteres Objekt (z.B. Zählen), das einem hilft, sich von ablenkenden Gedanken fern zu halten.

In der ersten Stufe zählt man die Atemzüge mit, man spricht das Ein und Aus der Atmung innerlich mit und zählt nach dem Ausatmen, z.B. bis Zehn, fängt dann wieder bei Eins an, war man abgelenkt, fängt man auch wieder bei Eins an.

Bei der zweiten Stufe läuft alles genauso ab, nur das man die Atemzüge vorher zählt, also, Eins – Ein – Aus, Zwei – Ein – Aus.

In der dritten Stufe beobachtet man, wie es sich anfühlt, wenn der Atem in den Körper einströmt und

wieder ausströmt, man beobachtet, wie sich die Bauchdecke hebt und wieder senkt, wie sich der Brustkorb weitet und wieder zusammenzieht usw., ohne mitzuzählen.

Bei der vierten Stufe beobachtet man nur noch, wie die Luft an der Nasenspitze (an den Nasenlöchern) einströmt und wieder ausströmt.

Dabei kann man die Länge der einzelnen Stufen durch einen Meditationstimer vorprogrammieren oder einfach nach Belieben gestalten.

Noch ein paar Worte zum Buddhismus - Im Buddhismus unterscheidet man grob drei Richtungen: Theravada, Mahayana und Vajrayana. Zum Theravada gehört z. B. die Waldklostertradition (Ajahn Brahm) und die Einsichtsmeditation (Jack Kornfield, Joseph Goldstein, Jon Kabat Zinn). Hierher stammt auch MBSR. Auch der freie Buddhismus ist hier einzuordnen. Zum Mahayana zählt der japanische, koreanische und chinesische Buddhismus (Zen). Zum Vajrayana gehört der tibetische Buddhismus, z.B. die Kagyü-Schule (Diamantweg, Karmapa, Ole Nydal) und die Gelug-Schule (Dalai Lama). Das ist natürlich nur ein sehr grober Überblick. Buddhismus ist eine sehr komplexe Angelegenheit. Wer sich dafür interessiert, dem empfehle ich den Einführungskurs im Zentrum Freier Buddhismus in Essen-Steele, wo man einen sehr kompetenten aber auch gut verständlichen ersten Überblick gewinnen kann.

Teil 3 – Die Entwicklung des Geistes

Durch die regelmäßige Meditation entwickelt sich zwangsläufig unser Geist. Mit der Zeit werden wir ruhiger, gelassener, entspannter, akzeptierender, wohlwollender und mitfühlender, auch uns selbst gegenüber. Wie erleben weniger selbst gemachten Stress, weniger sinnlose Angst-, Scham- und Schuldgefühle. Wir werden achtsamer und leben mehr im Hier und Jetzt. Wir handeln, kommunizieren, denken und fühlen bewusster. Wir hören besser zu, erkennen und verstehen mehr, wir werden allmählich weiser. Diese Entwicklung des Geistes ist ein natürlicher Vorgang, der sehr individuell aber letztlich auch immer gleich verläuft, weil unser Geist sich durch die Meditation selbst entwickelt, ohne dass wir diese Entwicklung zielorientiert und willentlich beeinflussen können. Der Geist entwickelt sich selbst, ohne dass wir etwas dafür tun müssen oder können, außer ihm durch den regelmäßigen meditativen Zustand unseres Gehirns die Möglichkeit zu verschaffen, also durch abschalten und loslassen.

Wie weit das gehen kann, sieht man an der Entwicklung buddhistischer Mönche, die jahrzehntelang, teilweise bis zu vierzehn Stunden am Tag meditieren. Ziel ist da immer, die Erleuchtung zu erlangen. Dabei durchläuft der Geist nacheinander immer die gleichen Phasen in der gleichen Reihenfolge, auch da ist nichts geplant oder gewollt, es passiert einfach, oder auch nicht, nur wenige Mönche erlangen die Erleuchtung. Sie erreichen dabei

Vertiefungszustände, die für uns hier im Westen unvorstellbar sind, die Jhana-Zustände. Diese acht Jhana-Zustände werden immer in der gleichen Reihenfolge durchlaufen, so als ginge man durch ein Haus mit acht Zimmern, wo man das nächste Zimmer immer nur durch das vorherige erreichen kann. Es gibt keine andere Möglichkeit, keine Durchgangstüren oder Abkürzungen. Die Zustände bauen auf einander auf, zwischen ihnen absolviert man unterschiedlich lange Praxisphasen, wie weit man letztlich (in diesem Leben) kommt ist ungewiss. Nur um eine kleine Vorstellung zu bekommen, worum es geht, hier eine kurze Beschreibung des 1. Jhana-Zustandes. Durch jahre- oder jahrzehntelange Meditationspraxis (bis zu 14 Stunden täglich!) kann der Meditierende irgendwann jede Art von Kontrolle vollständig loslassen, und sich in einer uns unvorstellbaren Weise vollständig seinem Geist überlassen. Dadurch schalten sich nach und nach alle Sinne ab, man sieht und hört und spürt nichts mehr, das Bewusstsein im klassischen Sinne ist absolut abgeschaltet. Wenn man dem Meditierenden Schmerzen zufügt, oder einen Revolver hinter ihm abfeuert, erfolgt keinerlei Reaktion, er nimmt nichts mehr wahr! Trotzdem ist er nicht wirklich abgeschaltet, sondern er befindet sich in einem Zustand tiefen Erlebens. Er spürt eine tiefe Glückseligkeit und eine grenzenlose Freude (woran er sich nach dem Ende des Zustandes auch gut erinnern kann). Gegen dieses Glücksgefühl ist ein Orgasmus nur sehr schwach und sehr kurz. Wie lange dieser Jhana-Zustand dauert ist ungewiss, vielleicht eine halbe Stunde, vielleicht sechs Stunden oder länger. Der Meditierende kann das nicht bestimmen oder

steuern, Wille und Bewusstsein sind quasi nicht mehr vorhanden. Dieser phantastische Glückszustand hat mit Erleuchtung noch nichts zu tun. Es folgen noch sieben weitere Vertiefungszustände, die immer gleich ablaufen, seit Jahrtausenden erlebt, weitergegeben und niedergeschrieben wurden, und für uns immer unvorstellbarer werden. Ich glaube nicht daran, dass es für einen normalen Menschen, hier in unserer westlichen Kultur möglich ist die Erleuchtung oder auch nur einen Jhana-Zustand zu erreichen. Ich kenne eine Person, die buddhistisch sehr informiert ist, jahrelang in einem buddhistischen Orden gelebt hat, und seit Jahrzehnten viel und intensiv meditiert hat, und der es, nach eigenen Angaben, bisher nicht gelungen ist, einen vollentfalteten Nimitta-Zustand (auch dabei gibt es drei Stufen) zu erreichen, eine Vorstufe der Jhana-Zustände. Ein Nimitta taucht irgendetwann bei einem regelmäßig und intensiv Meditierenden auf. Er ist meist erkennbar an einem intensiven Farb-Erleben (eine Projektion des Geistes vor unserem inneren Auge) verbunden mit einem Gefühl hoher Glückseligkeit und großer Freude. Wenn man es schafft, nicht darüber nachzudenken, kann es sich eine Weile halten und sogar noch intensiver werden. Wenn man sich fragt, ist das jetzt ein Nimitta, ist es weg, manchmal taucht es dann jahrelang nicht mehr auf.

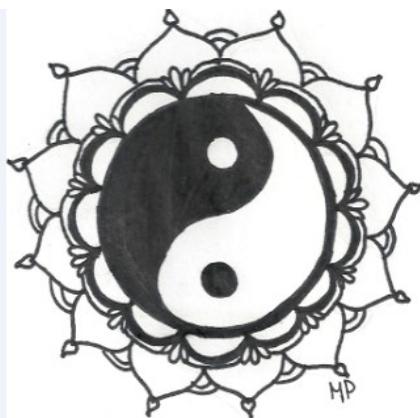
Solche Entwicklungen des Geistes zeigen, dass der Geist unglaublich viel erreichen kann, wenn man ihm die Gelegenheit gibt. Aber auch die für uns erreichbaren Entwicklungen sind schon äußerst wohltuend für uns und unser Umfeld. Schon die

Teilnahme an einem MBSR-Kurs (s.Glossar) bringt nachweislich mehr Lebensqualität, Zufriedenheit und psychische und körperliche Gesundheit. Die Teilnehmer sind zu Beginn meist in der Achtsamkeit und Meditation völlig unerfahren!

Ich empfehle sehr, solch einen Kurs mitzumachen, die Kosten werden meist (teilweise) von den Krankenkassen erstattet.

Praktiziert man die Meditation immer weiter, auch im Sinne des Buddhismus, und kultiviert man damit heilsame Geisteszustände, wie Metta und Mudita uam. kommt unser Geist immer mehr zur Ruhe.

Es lohnt sich, auch wenn wir nicht die Erleuchtung erlangen!



Glossar

Abnehmen

Abnehmen fällt den meisten Menschen oft gar nicht so schwer. Das reduzierte Gewicht langfristig zu halten ist nahezu unmöglich! Zahlreiche Diäten und Abnehm-Methoden versprechen dauerhaften Abnehmerfolg, aber meist hat man schon nach zwei Jahren mehr auf den Rippen als vorher. Da geht es einem in etwa so wie Mark Twain, der mal gesagt hat, dass es ganz leicht ist mit dem Rauchen aufzuhören, er habe es schon mindestens 100 mal geschafft!

Achtsamkeit

Achtsamkeit ist ein noch relativ unbekannter Begriff. Was man kennt ist das Wort unachtsam, wenn man z. B. ein Glas umstößt. Achtsam zu sein bedeutet, ganz wach, aufmerksam und bewusst bei dem zu sein, was man jetzt und hier gerade tut, denkt, fühlt, mit all seinen Sinnen wahrnimmt oder erlebt. Achtsamkeit ist der Schlüssel zum Glück!

Amygdala

Die Amygdala, auch Mandelkern genannt, ist Teil des limbischen Systems im Gehirn und an der Entstehung von Stress maßgeblich beteiligt. Sie schrumpft durch regelmäßige Meditation.

Autopilot

Wenn wir nicht achtsam sind, steuert uns unser Gehirn vollautomatisch, wir leben quasi im Autopiloten-Modus. Auch wenn wir vieles bewusst erleben, ist uns

das meist nicht bewusst! Erst wenn wir in den Achtsamkeits-Modus übergehen, können wir auf vieles Einfluss nehmen, z. B. auf unser Denken und Fühlen, auf unsere Kommunikation und unser Verhalten. Wir müssen nicht immer glauben, was wir denken, und nicht einmal denken, was wir denken!

Die 5 Silas

Buddhistische Nonnen und Mönche halten sich an viele Regeln. Für buddhistische Laien ist die Einhaltung der fünf wichtigsten von hoher Bedeutung: Abstehen von Töten, Lügen und Betrügen, Stehlen und unsittlichem Bereichern (z.B.: Steuerhinterziehung!), von sexuellem Fehlverhalten (z.B.: Fremdgehen, one-night-stands usw.) und vom Konsumieren berauschender Substanzen wie Alkohol und Drogen.

Die 5 Hemmnisse

Für die Entwicklung des Geistes ist v.a. der Abbau der fünf wichtigsten Hemmnisse von entscheidender Bedeutung: Sinnesfreuden (Begehren im weitesten Sinne), Übelwollen, Trägheit, Unruhe und Zweifel.

Esoterik

Esoterik bedeutet ursprünglich so etwas wie Geheimlehre, also nur wenige Eingeweihte wissen Bescheid. Meist meint man alle möglichen Lehren, für die es keine wissenschaftlichen Beweise gibt.

evidenzbasierte Medizin

Sollte meines Erachtens heutzutage eigentlich selbstverständlich sein, aber oft glauben Ärzte das, was sie von anderen Ärzten gelernt haben Eminenz-

basierte Medizin(!), oder das, was sie aus eigenen Erfahrungen zu wissen glauben, ohne zu überprüfen, ob es wissenschaftlichen Erkenntnissen Stand hält (Beispiel: Abnehmen!)

Frontallappen

Auch Stirnlappen genannt oder präfrontaler Cortex. Teil unseres Großhirns, auch als Organ der Zivilisation benannt, oder als der menschlichste Teil unseres Gehirns. Er reguliert u. a. kognitive Prozesse und ist für eine effektive Stressabwehr von großer Bedeutung. Durch Meditation wächst er!

Gewahrsein

Damit ist gemeint, was ich gerade bewusst und achtsam wahrnehme, Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Wahrnehmungen usw.

Gewichtszunahme

Passiert den meisten Menschen in westlichen Gesellschaften im Laufe ihres Lebens.

Ursachen sind v. a. Stress und genetische Faktoren (so haben erwachsene Menschen, die adoptiert wurden, signifikant mehr Ähnlichkeit mit ihren leiblichen Eltern, die sie meist gar nicht kennen, als mit ihren Adoptiveltern!). Abnehmversuche sind in aller Regel kontraproduktiv (Jojo-Effekt).

Innehalten

Sollten sie täglich häufig praktizieren! Immer wieder nachschauen, was der Autopilot zwischenzeitlich wieder in Gang gesetzt hat – und bei Bedarf – also meistens – gegensteuern! Das verbessert

Lebensqualität und Lebenserwartung!

Kontemplation

Eine Art der Meditation, die sich auf ein bestimmtes Thema bezieht, z. B. auf die liebende Güte.

Lächeln

Ein indisches Sprichwort sagt, begegnet du einem Menschen ohne Lächeln, schenke ihm deines! Da geht man sicherlich davon aus, dass es die Ausnahme ist, das jemand nicht lächelt, bei uns ist es leider die Regel! Trotzdem lächeln Sie so oft sie daran denken, auch wenn sie allein sind! Lächeln bewirkt im Gehirn positive Veränderungen, die uns guttun. Im Kampf gegen zwischenmenschliche Kälte und Gleichgültigkeit ist das Lächeln eines unserer wirksamsten Mittel!

MBSR

Abkürzung von mindfulness based stress reduction, also achtsamkeitsbasierte Stress-Reduzierung. Die von Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelte Methode zur Stressreduktion wird meist in Gruppen erlernt (in der Regel 8 Abende zu je zweieinhalb Stunden plus ein 6-stündiger Achtsamkeitstag). Die Kosten werden meist von den Krankenkassen mitgetragen. Der Kurs beinhaltet, neben zahllosen Informationen, vor allem das Erlernen von Meditationstechniken (Bodyscan, Atem- oder Sitzmeditation), Achtsamkeitsübungen und Yoga.

Meditation

Meditation kommt! Die Zeitschrift Brigitte titelte vor einiger Zeit – Meditation, das Jogging der Zukunft!

Wenn man es richtig angeht, ist es leicht zu lernen, macht Freude und hat zahlreiche positive Wirkungen. Die subjektiv empfundene Lebensqualität steigt, man wird mitfühlender, auch sich selbst gegenüber, viele Krankheitssymptome verbessern sich oder verschwinden ganz, ein positiver Einfluss auf viele Krankheiten und psychosomatische Störungen ist ebenso wissenschaftlich nachgewiesen wie auf psychische Symptome und Störungen (Depressionen, Ängste uvm.). Eine seit 1986 laufende Untersuchung mit katholischen amerikanischen Nonnen zur Alzheimer-Erkrankung lässt die Schlussfolgerung zu, dass auch Demenzerkrankungen durch Meditation vorgebeugt werden kann!

meditativer Zustand

Während der Meditation geht das Gehirn in einen Zustand, der anders ist als bei allen sonstigen Aktivitäten. Neuronen und Synapsen im Bereich der Amygdala werden abgebaut, der Frontallappen wird dicker! So bauen wir uns einen effektiven Schutzwall gegen Stress! Die Folgen sind, wir werden gelassener, zufriedener, glücklicher, wohlwollender, mitfühlender und gesünder!

Nichts-Tun

Probieren Sie es! Gar nicht so leicht am Anfang!

Perfektionismus

Für mich das Unwort des Lebens! Eine alte Regel besagt, dass man mit 20% des Aufwandes 80% des Ergebnisses erzielt und für die restlichen 20% nochmal 80% des Aufwandes einsetzen muss! Zu hohe

Erwartungen an uns selbst, perfekt sein zu wollen, bewirken sehr viel Stress! Wir können die Zeit besser nutzen, z.B. für die Meditation!

Schlendern

Spazieren gehen ohne Ziel und ohne Bewertungen! Konstantin Wecker hat es in seinem Lied, Einfach wieder Schlendern, eindrucksvoll beschrieben!

Selbstwertgefühl

Braucht kein Mensch! Vergessen Sie es!

Setpoint

Das Zielgewicht unseres Körpers. Dagegen kommen Sie nicht an! Natürlich muss man die falschen Sachen essen und trinken (v. a. Zucker), oder einfach zu viel, um zuzunehmen, um den setpoint wieder zu erreichen, nachdem man abgenommen hat, aber glauben Sie nicht, dass das etwas mit Willensstärke oder Selbstdisziplin zu tun hat. Kurzfristig ja, langfristig, keine Chance. Es gibt weltweit keine einzige wissenschaftliche Untersuchung, die einen dauerhaften Abnehmerfolg nachweisen kann! Nicht eine! Warum wohl? Zudem sind die Dicken die letzte Gruppe unserer Gesellschaft, über die man sich ungestraft lustig machen kann, die man noch ohne Folgen diskriminieren darf! Dahinter steckt immer Unwissenheit oder Dummheit!

Sitzmeditation

Auch Atem-Meditation genannt. Die in der westlichen Welt am häufigsten praktizierte Meditationsmethode. Der historische Buddha, Siddharta Gautama, hat vor

zweieinhalbtausend Jahren, der Überlieferung nach, mit der Sitzmeditation die Erleuchtung, also die Buddhaschaft erlangt. Er empfiehlt aber, v. a. die Meditation auf die liebende Güte zu praktizieren, der Mönch sollte dies zu ca. 90 % seiner Meditationszeit tun. Auch für uns ist diese Kontemplation auf die liebende Güte sehr empfehlenswert, wenn wir die Meditation in unser Leben integriert haben!

Stress

In der psychologischen Definition ist Stress immer schädlich, mit negativen Gefühlen verbunden (Zeitdruck, Versagensangst, Verlustängste, Ärger usw.). Ist der Stress intensiv, andauernd und häufig genug, kommt es zu Stressfolgen, wie psychosomatischen Beschwerden, Dysregulationen und Erkrankungen, Übergewicht, Bluthochdruck uvm. All das bewirkt wieder neuen zusätzlichen Stress – ein Teufelskreis, aus dem immer mehr Menschen in unserer Gesellschaft nicht mehr herausfinden.

Stressreaktion

Wenn wir Stress erleben, uns im weitesten Sinne bedroht fühlen, läuft immer die gleiche Stressreaktion ab, wir werden unbewusst und automatisch auf Kampf oder Flucht vorbereitet, obwohl wir das in aller Regel (erfreulicherweise) gar nicht gebrauchen können. So verbrauchen wir unnötig viel Energie, was zu Erschöpfungszuständen und immer häufiger auch zum Burnout führt.

Wissenschaft

Der größte Feind der Wissenschaft ist die Plausibilität. Was wir glauben, was uns plausibel erscheint, bezweifeln und hinterfragen wir weniger, oder gar nicht. Dicke sind z. B. faul und gefräßig, willensschwach, verfügen über keine Selbstdisziplin, sind öfter krank, sind selber schuld! Alles wissenschaftlich widerlegt!



Schlusswort

Mein therapeutisches Wissen verdanke ich zahlreichen Lehrern und Einflüssen. Den Wichtigsten, meinen spiritus rector, nenne ich zuerst, Prof. Dr. Rainer Sachse (zeilorientierte Gesprächstherapie, Focusing, Klärungsorientierte Psychotherapie), Prof. Dr. Dietmar Schulte und seiner Einheit Klinische Psychologie (Verhaltenstherapie, Kognitive Verhaltenstherapie), Prof. Dr. Kurt Hahlweg (Paartherapie), Dr. Christian Kossak (Klinische Hypnose), Dr. Dietrich Graessner (Gesprächstherapie, Tiefenpsychologische Verfahren), Dr. Marianna Reitzenstein (Gesprächstherapie).

Mein Wissen über Achtsamkeit und Meditation und mein bescheidenes buddhistisches Wissen verdanke ich zum einen v.a. Thomas Hamann, der das Zentrum Freier Buddhismus in Essen leitet, und Michael Peterssen, der über ein profundes Wissen im Bereich des frühen Buddhismus verfügt, und in seinen Retreats (z.B. im Zentrum Freier Buddhismus Essen) viele individuelle und praktische Anleitungen geben kann. Zum anderen natürlich zahlreichen Büchern und dem Internet. Hier möchte ich stellvertretend für alles Mögliche in diesem Bereich v.a. Einflüssen danken, von Jon Kabat-Zinn (MBSR), Ajahn Brahm (buddhistische Waldklöster-Tradition), Ole Nydal (Diamantweg-Buddhismus, Begründer hunderter Buddhistischer Zentren in Deutschland und der ganzen Welt), Pema Chödrön (buddhistische Nonne), Joseph Goldstein und Jack Kornfeld (Vipassana-Meditation), und natürlich S.H., dem Dalai Lama.

Danksagung

Ich danke meinen Töchtern Marina und Lilly und meiner Frau Ulla, ohne die dieses Buch nicht entstanden wäre. Man kann soviel von Kindern lernen, wer Kinder hat, weiß, was ich meine, wer keine hat, kann es nicht wissen. Ansonsten haben wir (Männer) doch alles Wichtige im Leben von unseren Frauen gelernt, Frauen haben so viel mehr soziale Kompetenz und emotionale Intelligenz.

Ich danke allen o.g. Personen und vielen anderen, nicht genannten. Und ich danke mir selbst, dafür, dass ich dieses Buch geschrieben habe, denn es hat mir gut getan!



Über den Autor

Alfred Preuß wurde 1950 in Bochum geboren. Er studierte Philosophie, Soziologie und Psychologie in Bochum und Bonn.

1981 schloss er als Diplom-Psychologe das Psychologie-Studium in Bochum ab.

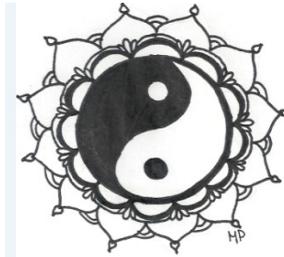
Seit dem 15. März 1982 arbeitet er psychotherapeutisch in eigener Praxis in Bochum.

Er absolvierte Therapieausbildungen in Gesprächspsychotherapie (GwG), Klinischer Hypnose (DGH) und verfügt als approbierter Psychologischer Psychotherapeut seit 1999 über eine Kassenzulassung für Verhaltenstherapie für Erwachsene, Hypnose und Progressive Muskelentspannung (KVWL).

Er lebt und arbeitet in Bochum, ist seit über 30 Jahren in zweiter Ehe verheiratet.

Seine beiden Töchter wurden 1997 und 1999 geboren.

Dies ist sein erstes Buch.



Impressum

Alfred Preuß
Im Haarmannsbusch 116F
44797 Bochum-Stiepel

Tel. 0234 797678
alfredpreussbochum@t-online.de
<https://diemitderachtsamkeit.de>

Der Text kann kostenlos auf meiner Homepage gelesen oder als PDF-Datei heruntergeladen werden. Wer lieber etwas in der Hand hält (und sich den Text nicht selbst ausdrucken möchte), kann ein gedrucktes Exemplar (im DIN-A5-Format) bei mir zum Selbstkostenpreis erwerben.

