

Linda Lehrhaupt  
Die Wellen des Lebens reiten

*Du kannst die Wellen nicht anhalten,  
aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.*

ZITAT VON EINEM SURF-POSTER  
AUS DEN 1960ER-JAHREN

Linda Lehrhaupt

# Die Wellen des Lebens reiten

Mit Achtsamkeit zu innerer Balance

Herausgegeben von Christa Spannbauer

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Hello Fat Matt 1,1* liefert Condat, Le Lardin Saint-Lazare, Frankreich.

Copyright © 2012 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlag: Fuchs Design, München  
Umschlagmotiv: Getty Images/Jeff Foott  
Abbildungen: Norbert Wehner  
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-30943-6

*Für meine Lehrer und Lehrerinnen und meine  
Schüler und Schülerinnen in großer Dankbarkeit.  
Wir brauchen einander und lernen voneinander.  
Das ist ein großes Geschenk.*





# Inhalt

Einleitung: Achtsamkeit – wozu, für wen und wie?	9	TEIL 3	
TEIL 1		In den Stürmen des Lebens: Schwierigkeiten mit Weisheit begegnen	111
Wellenreiten: Wo fangen wir an?	19	Die Perspektive überprüfen	112
In Kontakt mit der Wirklichkeit	20	Über den Umgang mit Emotionen	118
Die Kunst des Nicht-Tuns	28	Der Schmerz als Weggefährte	130
Loslassen – sein lassen	41	Sich selbst mit Freundlichkeit begegnen	138
TEIL 2		Wenn alles zusammenbricht	145
Auf das Surfbrett steigen: Die zentralen Übungen der Achtsamkeit	45	TEIL 4	
Heimkehr in den Körper	46	Wellengang auf dem Kissen: Herausforderungen in der Praxis	149
Den Atem als Anker nehmen	58	Hindernisse als Gelegenheiten erkennen	150
Die Sitzmeditation	64	Den Zweifel willkommen heißen	155
Vom Umgang mit dem Kopfkino	82	Dem Begehren neue Räume öffnen	159
Mit Sinneseindrücken umgehen	90	Es einfach tun	164
Von der Achtsamkeit auf den Atem zu offenem Gewahrsein	98	Schlussbetrachtung: Das Wunder des Lebens	167
Die Gehmeditation	104	Anhang	169
		Danksagung	169
		Buch- und CD-Empfehlungen	170
		Adressen	173
		Die Autorin/Die Herausgeberin	176



# Einleitung: Achtsamkeit – wozu, für wen und wie?



*Achtsamkeit ist die Bewusstheit, die entsteht, indem wir im gegenwärtigen Moment absichtlich und ohne zu urteilen aufmerksam sind.*

JON KABAT-ZINN

Die Übung der Achtsamkeit trägt zur geistigen und körperlichen Gesundheit bei und bietet zahlreiche praktische Lösungen im Umgang mit den Herausforderungen des täglichen Lebens. Sie führt zu einer größeren inneren Ausgeglichenheit und Zentriertheit und verleiht uns die Fähigkeit, mit den Unwägbarkeiten des Lebens, mit seinen Höhen und Tiefen gelassener umzugehen.

Die Wellen des Lebens, die in Form von Stress, schwierigen Herausforderungen, Krankheit, Verlust oder anderen schmerzhaften Erfahrungen unweigerlich auf uns zukommen werden, können wir nicht aufhalten. Durch die Schulung der Achtsamkeit wird es aber möglich, ihnen anders zu begegnen – mit mehr Klarheit und innerer Ruhe.

Wir stellen uns nicht gegen die Wellen, sondern lernen, auf ihnen zu reiten.

## *Wozu Achtsamkeit?*

Die Weltgesundheitsorganisation erklärte Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Wir alle sind daher auf der Suche nach Wegen, um mit den zunehmenden Stressbelastungen und Herausforderungen des täglichen Lebens umzugehen. Wir suchen nach Methoden, um in den zahllosen hektischen Situationen des Alltags den Zugang zu unseren eigenen Ressourcen und Kraftquellen zu finden und zu erhalten.

Die Praxis der Achtsamkeit zeigt uns hierfür Wege aus der täglichen Zerrissenheit. Sie lehrt uns innezuhalten und uns immer wieder die entscheidenden Fragen zu stellen: »Bin ich gerade wirklich anwesend in meinem Leben? Lebe ich diesen Augenblick?«

## WAS IST ACHTSAMKEIT?

Achtsamkeit bedeutet, sich dessen bewusst zu werden, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Sie wird durch die Kultivierung einer inneren Haltung unterstützt, die so weit als möglich frei ist von Wertung und Beurteilung, und die mit Freundlichkeit und Offenheit unsere eigene Erfahrung wahrnimmt.

In der Achtsamkeitspraxis öffnen wir uns bewusst unseren Gefühlen, Körperempfindungen, Gedanken, Reaktionen und Sinneseindrücken. Es handelt sich um eine grundlegende Haltung der Aufgeschlossenheit für das gesamte Spektrum unserer Erfahrungen – seien sie angenehm, neutral oder auch unangenehm. Es soll nicht etwas verändert oder erzeugt werden, sondern das, was ist, mit Wachheit, Neugier und Präsenz wahrgenommen werden.

Auch wenn wir gerade verschlossen, verstimmt und verärgert sind, können wir dies wahrnehmen und uns dadurch in Achtsamkeit üben. Das heißt, wir üben uns darin, alles, was uns begegnet, als Teil unseres Lebens wertzuschätzen. Deswegen müssen wir es nicht mögen. Doch selbst unsere Abneigung kann zur Übung der Achtsamkeit werden.

Indem wir üben, wird die Achtsamkeit zunehmend zu einer Realität in unserem Leben.

Präsent sein für das, was ist: Was sich im ersten Moment vielleicht unspektakulär oder gar belanglos anhört, hat enorme Auswirkungen auf unser körperliches, emotionales und mentales Wohlbefinden. Denn nur allzu oft verlieren wir in unserem Alltag das Hier und Jetzt aus den Augen – dabei ist dies die einzige Zeit, in der wir handeln und die wir tatsächlich erleben können. Wenn sich die Gedanken nur noch in der Zukunft oder der Vergangenheit befinden, ist es uns nicht mehr möglich, präsent zu sein, weder bei kleinen noch bei großen Ereignissen – das Leben rauscht förmlich an uns vorbei, ohne gelebt zu werden.

Es erfordert eine bewusste Entscheidung und die Bereitschaft zur Übung, um Achtsamkeit in unserem Leben zu entwickeln. Es ist eine Entscheidung, die wir in jedem Augenblick neu treffen können. Der Fokus auf den Augenblick bringt uns in unmittelbaren Kontakt mit unserem Leben. Denn das Leben geschieht immer und ausschließlich in der Gegenwart. Wir hingegen sind die meiste Zeit mit unseren Gedanken in der Vergangenheit, die wir sowieso nicht mehr ändern können, oder bereits in der Zukunft, die wir letztlich doch nicht kontrollieren können.

Deshalb kehren wir in der Achtsamkeitspraxis immer wieder zu der entscheidenden Frage zurück: »Was geschieht gerade jetzt?« Je mehr es uns gelingt, uns mit all unseren Sinnen für den Augenblick zu öffnen, desto intensiver und erfüllter wird unser Leben.

Zugleich eröffnet uns die Achtsamkeitspraxis neue Entscheidungsmöglichkeiten, indem sie einen Raum zwischen Reiz und Reaktion schafft. Unser Handlungsspielraum erweitert sich, so dass wir bewusst agieren können, statt bloß automatisch zu reagieren. Durch eine größere Freiheit im Handeln und eine weitere Perspektive erfahren wir neue Möglichkeiten, mit den Schwierigkeiten des täglichen Lebens umzugehen.

Indem wir behutsam und doch entschieden üben, in unserem Körper anzukommen und bei diesem zu bleiben, erlangen wir ein ganz neues Verständnis für dessen Bedürfnisse und können sorgsamer und bewusster mit diesem umgehen. Wir lernen unsere Reaktionen kennen, erhalten Einblicke in die Substanz unserer Gedanken und machen die Erfahrung, unsere Emotionen zulassen zu können, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Wir erhalten neue Kompetenzen, um mit den wichtigen Themen und Schwierigkeiten unseres Lebens umzugehen und gewinnen tiefgreifende Einsicht in die Ursachen unseres Verhaltens, in das Verhalten anderer und letztlich in das Leben an sich. Das Leben ist voll von Möglichkeiten der Erkenntnis. Die Achtsamkeitspraxis bereitet hierfür die innere Haltung, damit wir diese Erkenntnisse in unserem täglichen Leben umsetzen können.

### *Was geschieht in der Achtsamkeitspraxis?*

Die Grundlagen der Achtsamkeitspraxis basieren auf dem 2500 Jahre alten buddhistischen Geistes- und Meditationstraining. Die Achtsamkeitspraxis selbst ist zwar unabhängig von allen weltanschaulichen Fragen, sie partizipiert jedoch durchaus an dem immensen Wissen, das durch die differenzierte Geistes- und Meditationsschulung des Buddhismus entstanden ist und auf das die westliche Psychologie ebenso wie Medizin und Stressforschung vermehrt zugreifen.

In der Achtsamkeitspraxis haben wir sowohl formale als auch formlose Übungen. Formale Übungen machen es erforderlich, dass wir uns innerhalb unseres Tagesablaufs eine bestimmte Zeit dafür nehmen, um Achtsamkeitsübungen zu praktizieren und deren Ablauf zu wiederholen. Man könnte es mit dem Erlernen eines Musikinstruments vergleichen:

Je eifriger wir Tonleitern, die korrekte Bogenführung oder eine saubere Anschlagstechnik üben, desto leichter fällt es uns anschließend, ein Stück zu spielen. Wir praktizieren formale Achtsamkeitsübungen, damit uns die dabei vertieften Fertigkeiten auch im Alltag zur Verfügung stehen.

## WISSENSCHAFTLICH NACHGEWIESEN

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die gesundheitsfördernde und stressreduzierende Wirkung der Achtsamkeitspraxis, die weltweit im Gesundheitsbereich eingesetzt wird. Seit den 80er-Jahren und insbesondere im vergangenen Jahrzehnt wurden wichtige Forschungsergebnisse in den USA, Großbritannien, in Deutschland, der Schweiz und den Niederlanden und ebenso in anderen Ländern in der ganzen Welt zusammengetragen. Diese belegen die positiven Auswirkungen der Achtsamkeitspraxis auf die körperliche und psychische Gesundheit.

## ACHTSAMKEIT

- wirkt gegen Bluthochdruck
- verbessert die Konzentration und Kreativität
- vermindert Ängste und beugt Depressionen vor
- steigert das Selbstwertgefühl
- vermindert die Schmerzintensität
- stärkt das Immunsystem
- steigert das persönliche Wohlfühlgefühl und die Lebenszufriedenheit
- hilft bei Schlafstörungen
- unterstützt im Umgang mit chronischen Erkrankungen (z.B. Diabetes mellitus, Multiple Sklerose)
- dient der Prophylaxe allgemeiner Stresssymptome und beugt Burn-out vor

Die wichtigsten **FORMALEN ÜBUNGEN** der Achtsamkeitspraxis sind die folgenden:

- **Achtsame Körperarbeit** wie Yoga, Tai Chi oder Qi Gong. Wir praktizieren verschiedene Übungen, um tiefer in Kontakt mit unserem Körper zu kommen. Dabei arbeiten wir mit verschiedenen Lebensthemen, etwa mit der Fähigkeit, Grenzen zu spüren, zu setzen oder zu erweitern.
- **Sitzmeditation.** Dabei beginnen wir traditionell mit der Achtsamkeit auf den Atem, um unser streunendes und zerstreutes Tagesbewusstsein zu ankern. Später werden in der Sitzmeditation auch die Achtsamkeit auf körperliche Empfindungen, die Sinne, Gedanken und Gefühle geübt.
- **Gehmeditation.** Wir üben uns im achtsamen Gehen und richten unsere Aufmerksamkeit auf den Kontakt unserer Füße mit der Erde.
- **Der Bodyscan,** der zwischen 30 und 45 Minuten dauert. Dabei üben wir, die einzelnen Teile des Körpers nacheinander achtsam und mit einer nicht-wertenden Haltung wahrzunehmen und die dabei auftretenden Körperempfindungen zu erforschen, ohne sie verändern zu wollen.

## DIE AUFMERKSAMKEIT LENKEN

Weshalb üben wir uns darin, unsere Achtsamkeit auf den Atem, unsere Körperempfindungen, Gedanken und Emotionen zu lenken? Gewöhnlich ist unser Geist ruhelos und lässt sich unentwegt von unseren Empfindungen, Emotionen und Gefühlen besetzen und gefangen nehmen, ganz egal, ob dies in der aktuellen Situation gerade angemessen und nützlich ist oder auch nicht. Wie ein Magnet ziehen uns immer die Empfindungen in den Bann, die in unserem Bewusstsein gerade am »lautesten« sind, und nicht selten reagieren wir unter deren Einfluss auf eine Art und Weise, die wir hinterher bedauern.

Achtsamkeitsübungen münden in die Erfahrung eines offenen Gewahrseins. Dies ist ein Zustand, in dem wir ganz präsent sind, wach und gegenwärtig im Hier und Jetzt. Mit einem offenen Gewahrsein können wir alles, was wir erleben (Gedanken, Emotionen, Sinnesereignisse), im Augenblick ganz bewusst wahrnehmen und zugleich seine Vergänglichkeit erfahren. Besonders in der Sitzmeditation üben wir uns darin, uns auf keines dieser Phänomene zu fokussieren, sondern alles als offenes Feld zu erleben. Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen werden deshalb keineswegs als Störung betrachtet und wir versuchen auch nicht, sie zu verdrängen oder wegzuschieben. Wir schenken ihnen einfach nicht die

Aufmerksamkeit, die sie gewöhnlich beanspruchen. Dadurch wächst in uns die Fähigkeit, bewusst zu entscheiden, wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken wollen. Wir erleben uns nicht mehr länger einem Kreuzfeuer von verschiedenen Impulsen, überwältigenden Gefühlszuständen und ständig wiederkehrenden Gedanken ausgeliefert.

DIE INFORMELLEN ÜBUNGEN DER ACHTSAMKEITSPRAXIS sind so zahlreich wie die Betätigungen unseres täglichen Lebens selbst. Wir üben sie in unserem Alltag. Denn alles, was wir tun, können wir achtsam verrichten – essen, Zähne putzen, Geschirr waschen, bügeln, die Fenster streichen, Windeln wechseln ... Wenn wir uns entscheiden, dem, was wir gerade tun, unsere ganze Aufmerksamkeit zu widmen, bringen wir eine meditative Tiefe in unser tägliches Leben. Es ist nicht die Handlung selbst, sondern unsere Entscheidung, sie bewusst und achtsam zu verrichten, die sie zu einer Achtsamkeitsmeditation werden lässt. Dies führt dazu, dass wir das, was wir tun, mit all unseren Sinnen wahrnehmen können. Gerade durch die Anwendung im Alltag wird die Achtsamkeit zu einem stabilen Aspekt und einer inneren Haltung unseres Lebens.

Formale Achtsamkeitsübungen können übrigens ebenfalls formlos geübt werden. Wir können einen Bodyscan auch in der U-Bahn oder im Wartezimmer des Zahnarztes durchführen. Das Gleiche gilt für die Sitz-

meditation. Ich selbst suche immer wieder Gelegenheiten in meinem Alltagsleben, um mich in Achtsamkeit zu üben. So entscheide ich mich oft dafür, die Stufen an meinem Arbeitsplatz so hinaufzugehen, dass ich mir jedes Schrittes bewusst bin. Und während viele meiner Kollegen ihr Mittagessen vor ihrem Computer einnehmen, gehe ich in die Kantine, suche mir einen ruhigen Tisch und esse die ersten fünf Minuten bewusst als eine Achtsamkeitsübung. Ich entscheide mich jeden Tag aufs Neue, welche Achtsamkeitsübung ich machen will. Manchmal setze ich mich zu Hause zu einer Sitzmeditation in meine Meditationsecke, manchmal ziehe ich es vor, in der Straßenbahn zu praktizieren und dabei bewusst in Kontakt mit all den Eindrücken und Geräuschen um mich herum zu kommen. Manchmal mache ich eine formale Gehmeditation in meinem Garten oder in meinem Wohnzimmer, ein anderes Mal nehme ich meinen Hund und ziehe mit ihm über die Wiesen und Felder. An den Wochenenden nehme ich mir gerne Zeit für eine Körperübung und gehe danach joggen.

Die Praxis der Achtsamkeit ist mir wichtig und ich habe mich ihr verpflichtet. Formal. Formlos. Alles ist Übung, wenn wir es mit einer achtsamen Haltung tun.

#### ALLTAGSPRAXIS: DIE KONKRETE ERFAHRUNG ENTSCHIEDET

Über Achtsamkeit zu lesen ist gut, doch entscheidend ist es, Achtsamkeit zu erleben. Das können Sie in jedem Moment tun. Auch jetzt, in diesem Augenblick. Halten Sie einen Moment inne. Spüren Sie, wie Ihr Gesäß auf der Stuhlfläche aufliegt. Wie fühlt sich das an? Wo spüren Sie das Gewicht? Wie nehmen Sie Ihre Knie wahr? Spüren Sie diese überhaupt?

Wo befinden sich Ihre Füße gerade? Spüren Sie Ihre Zehen? In welcher Position sind Ihre Fußgelenke?

Nichts braucht anders zu sein, als es gerade ist. Bringen Sie einfach Ihr Gewahrsein mehr und mehr in Ihren Körper. Spüren Sie ihn so, wie er jetzt gerade ist. Entspannt? Müde? Fühlt er sich leicht an oder schwer? Wo ist Ihnen warm, wo eher kühl?

Es geht nicht darum, etwas zu verändern oder »richtig zu machen«. Ich lade Sie einfach ein, Ihre Aufmerksamkeit offen und vorurteilsfrei auf Ihre Erfahrung zu richten. Durchwandern Sie Ihren Körper, solange es Ihnen angenehm ist.

Eine solche kleine Wahrnehmungsübung aus dem Bereich der Körperachtsamkeit können Sie jederzeit in Ihren Alltag einbauen. Gut eignen sich dafür Zeiten, wenn Sie warten, z.B. an der Ampel, beim Hochfahren des Computers oder bis das Teewasser kocht.

## *Warum kommen Menschen zur Achtsamkeitspraxis?*

Die Gründe, weshalb Menschen zur Achtsamkeitspraxis kommen, sind so zahlreich wie die Menschen selbst. Viele kommen, weil sie die Notwendigkeit erkannt haben, innezuhalten und die Richtung ihres Lebens zu ändern, andere, weil sie durch den anhaltenden Stress in Beruf und Familie den Kontakt zu ihrem Inneren verloren haben und eine tiefe Sehnsucht verspüren, endlich einmal wieder durchatmen und sich selbst neu begegnen zu können. Viele befinden sich an einem entscheidenden Wendepunkt ihres Lebens, andere suchen nach einem Weg aus einer Lebenskrise. Menschen kommen zu Achtsamkeitskursen, weil sie das Gefühl haben, ihr Leben läuft an ihnen vorbei oder gar vor ihnen weg. Manche finden den Weg in einen Kurs, weil sie krank sind. Die Krankheit selbst kann ein Ruf sein. Andere kommen, weil sie einen geliebten Menschen verloren haben. Es kommen gesunde Menschen, die nach Möglichkeiten der Entspannung suchen, um stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen. Viele haben einen anstrengenden Beruf und suchen nach neuen und effektiven Methoden, um mit dem Stress ihres täglichen Lebens umzugehen.

Die Liste der Gründe, weshalb Menschen sich auf diesen Weg machen, ist endlos. Für alle jedoch gilt das, was bereits der Buddha als das Ziel im Leben eines jeden Menschen

erkannte: Wir wollen glücklich sein! In der Achtsamkeitspraxis kommen wir diesem Ziel ein Stück näher. Wir machen uns auf einen Weg, der uns nach Hause führt, zu dem, was uns wirklich wichtig ist, zu dem, der wir wirklich sind. Es ist ein Prozess der Klärung, der es uns ermöglicht, auf der Grundlage eines erweiterten Verständnisses von uns selbst, unserer Umwelt und dem Leben handeln zu können.

## *Für wen sind diese Anleitungen geeignet?*

Dieses Praxisbuch ist ebenso für Einsteiger geeignet wie für Menschen, die sich schon länger mit Achtsamkeit beschäftigen. Es stellt wichtige Übungen der Achtsamkeitspraxis vor, beantwortet häufig gestellte Fragen und bietet eine Vielzahl von Vorschlägen für die Umsetzung im Alltag.

Besonders wichtig ist mir zu zeigen, wie wir klug mit den Stolpersteinen umgehen können, die ganz natürlicherweise auftauchen, wenn wir langjährige Gewohnheiten verändern wollen. Die Tendenz des Geistes, uns ständig aus der Gegenwart hinauszukaputtieren, sich in Sorgen, Tagträumen, To-do-Listen oder fiktiven inneren Gesprächen zu verlieren, ist nichts anderes als eine Gewohnheit. Als solche können wir sie Schritt für Schritt verändern und zu mehr Klarheit, Stabilität, Gelassenheit und innerer Balance finden. Dafür braucht es ein

## STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR)

Das vorliegende Buch basiert neben meiner jahrzehntelangen Zen-, Tai Chi- und Qi Gong-Praxis vor allem auf den Erfahrungen meiner jahrelangen Tätigkeit als Lehrerin und Ausbilderin der Achtsamkeitsmethode *Stressbewältigung durch Achtsamkeit*. Dieses Schulungsprogramm (kurz MBSR = *Mindfulness-Based Stress Reduction* genannt) wurde 1979 von dem Molekularbiologen Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts entwickelt und gilt als die mittlerweile am besten erforschte und am meisten angewandte Methode der Achtsamkeit. Sie kombiniert bewährte Meditationsformen und Körperübungen aus der buddhistischen ebenso wie der Yoga-Tradition und verbindet diese mit modernen psychologischen und naturwissenschaftlichen Erkenntnissen. Zahlreiche internationale Forschungsergebnisse belegen ihr heilendes Potenzial. Das MBSR-Curriculum, ein achtwöchiges Schulungsprogramm, findet in der Stressprophylaxe und in der Gesundheitsvorsorge ebenso Anwendung wie in Kliniken, pädagogischen Einrichtungen und mittlerweile selbst in den Führungsetagen der Wirtschaft. Im deutschsprachigen Raum sind vielerorts ausgebildete MBSR-LehrerInnen tätig.

Das Center for Mindfulness in Worcester, Massachusetts, nennt die folgenden positiven Effekte für das MBSR-Programm:

- Verringerung körperlicher und psychologischer Symptome
- Verbesserte Fähigkeit, sich zu entspannen
- Verminderung von Schmerzen und eine verbesserte Fähigkeit, mit Schmerzen umzugehen
- Mehr Energie und Lebensfreude
- Gesteigerter Selbstwert
- Gesteigertes Vermögen, mit sowohl kurz- wie langfristigen Stresssituationen umzugehen

MBSR und ganz allgemein die Achtsamkeitsschulung sind jedoch weit mehr als nur praktische Techniken zur Stressbewältigung und Beseitigung von Krankheitssymptomen. Sie helfen uns dabei, in Kontakt mit den eigenen Ressourcen zu kommen, die in uns allen schlummern. Eine Grundüberzeugung dabei ist, dass jeder Mensch die Fähigkeiten und Kräfte in sich trägt, um mit den Wellen des Lebens konstruktiv umzugehen. Wer den Zugang zu diesen inneren Kräften verlor hat, kann mithilfe der Achtsamkeitsschulung das heilende Potenzial in sich reaktiveren. Damit stellt sie nicht nur eine Methode dar, um den eigenen Alltag mit seinen Herausforderungen besser bewältigen zu können, sondern zugleich auch eine Chance für inneres Wachstum und Steigerung der Lebensqualität. Die Achtsamkeitspraxis bietet eine Vielzahl praktischer Lösungen im Umgang mit Stress, schmerzhaften Emotionen, körperlichen Schmerzen und schwierigen Kommunikationssituationen.

Stück Disziplin, es braucht Geduld und Übung, eine Prise Humor – und vor allem innere Freundlichkeit mit uns selbst.

### *Der Lotus in der Schale*

Die Illustration der Lotusblüte in der Schale, der Sie in diesem Buch immer wieder begegnen, stammt von meinem Mann, Norbert Wehner. Ich hatte ihn gebeten etwas zu zeichnen, um unsere Fähigkeit zu symbolisieren, inmitten unseres Alltags achtsam zu leben.

Eine der symbolischen Bedeutungen des Lotus ist Reinheit. Die traditionellen Unterweisungen lauten, dass wir uns durch Praxis, Studium und unseren ernsthaften Wunsch nach Läuterung über das trübe Wasser erheben können, in dem der Lotus wächst (unser Leben), und den »Schlamm« hinter uns lassen können, um ein erwachtes Leben zu führen.

Modernere Interpreten, mich eingeschlossen, sehen die Symbolik des Lotus eher als Hinweis auf die Fähigkeit, ein achtbares Leben in einer Balance aus Weisheit und Mitgefühl inmitten unseres Daseins zu führen. Wir müssen nicht über den fruchtbaren »Schlamm« unseres Lebens hinauswachsen, um achtsam zu sein. Vielmehr ist unser Leben, so reich an Freude und Schmerz, mal voller Leichtigkeit, mal voller Schwierigkeiten, der fruchtbarste Grund unseres Seins.

Die Symbolik für die Schale ist einer bekannten Zen-Geschichte entnommen. Ein Schüler kommt zum berühmten Lehrer Joshu, der ihn fragt: »Hast du schon gegessen?« (Joshu prüft den Erkenntnisstand des Schülers.) Der Schüler antwortet: »Ja, das habe ich.« Worauf Joshu antwortet: »Dann wasche deine Schale.« Auf einer Ebene ist das eine einfache Frage und eine einfache Antwort. Doch oft wird gesagt, dass Joshu nicht so sehr daran interessiert ist, ob sein Schüler Erleuchtung erfahren hat oder nicht, sondern was er mit seinem Verstehen anfängt. Das gilt auch für uns. Können wir unser schmutziges Geschirr mit derselben Aufmerksamkeit spülen, mit der wir ein besonderes Mahl zubereitet haben? Was ist wichtiger? Was ist ein Hinweis auf tieferes Verstehen? Ist es überhaupt notwendig, eine der beiden Tätigkeiten über die andere zu erheben?

Alles, was uns in diesem Leben begegnet, ist lebenswert und transformativ. Die Bedeutung des Bildes von Schale und Lotus ähnelt der Symbolik, die sich durch dieses Buch zieht: die Wellen des Lebens zu reiten. Indem wir sie nicht abwehren, sondern lernen, uns in Achtsamkeit mit ihnen zu bewegen, können die Wellen unseres Lebens aufsteigen und wieder sinken ... wie wir auch. Dasselbe gilt, wenn wir wie der Lotus in der Schale leben. Nicht weil wir es vermeiden, sondern genau, weil wir knietief im reichen, schlammigen Wasser unseres Lebens stehen, kann unsere Blume erblühen.

# TEIL 1



# Wellenreiten: Wo fangen wir an?

Wollen wir lernen, uns mit mehr Flexibilität und Balance durch die Wellen zu bewegen, die auf dem Ozean unseres Lebens auf uns zukommen, ist es nützlich, die innere Haltung zu klären. Denn unsere Einstellung, mit der wir diesen Wellen begegnen, bestimmt ganz maßgeblich, wie gut es uns gelingt, von den kleineren ebenso wie den großen Herausforderungen unseres Lebens nicht mitgerissen zu werden.

Der erste Teil des Buches beschäftigt sich daher mit wichtigen Fragen zu Beginn: Welche innere Haltung hilft, um uns mit mehr Leichtigkeit und weniger Stress, mit mehr Weisheit und weniger Anspannung durch die Schwierigkeiten unseres Lebens zu bewegen? Wie steigen wir aus der ständigen Hektik und Geschäftigkeit des Alltags aus? Mit welchen Erwartungen wenden wir uns überhaupt der Übung der Achtsamkeit zu? Und können wir einfach dort beginnen, wo wir jetzt gerade sind?

## In Kontakt mit der Wirklichkeit

*Die Reise von 1000 Meilen beginnt mit einem ersten Schritt.*

LAOTSE

Die folgenden beiden Erfahrungsberichte zeigen, warum es sich lohnen kann, Achtsamkeit zu üben.

»Ich hielt einen Brief vom Finanzamt in den Händen, in dem mir angekündigt wurde, dass ich weit mehr Steuern nachzahlen musste, als ich erwartet hatte. Mit dem Brief und meinem E-Book-Reader in der einen und dem Telefon in der anderen Hand ging ich ins Badezimmer, um mir einige Aspirin aus dem Medizinschränkchen zu nehmen, da ich bereits die ersten Anzeichen von Kopfschmerzen spürte. Von meinen früheren Erfahrungen mit Spannungskopfschmerzen wusste ich, dass ich nun eigentlich eine Pause machen und mich ausruhen müsste. Doch ich war viel zu aufgereggt und zu besorgt, um mir diese Auszeit zu gönnen.

Ohne nachzudenken, legte ich mein brandneues Lesegerät auf den Kasten der Toilettenspülung und stieß bei meiner fieberhaften Suche nach Tabletten dagegen, so dass dieses in die offene Toilettenschüssel fiel. Als ich versuchte, es herauszuholen, fiel es mir ein zweites Mal ins Wasser. Als es mir schließlich gelang, es herauszuholen, und es

nass und kaputt vor mir lag, wusste ich plötzlich: »Nun ist es genug!« Ich verließ das Badezimmer, nahm die Aspirin und setzte mich für eine halbe Stunde ruhig auf mein Sofa. Damit war mein Problem zwar nicht gelöst, doch ich wusste, dies war jetzt das Beste, was ich tun konnte. Danach meldete ich mich umgehend für einen MBSR-Kurs an, denn ich wollte nicht noch einen weiteren E-Book-Reader verlieren, um zu erkennen, dass meine Gesundheit oberste Priorität hat.«

»Eines Morgens wachte ich mit schrecklichen Zahnschmerzen auf, so dass ich sofort meine Zahnärztin anrief und um einen Notfalltermin bat. Nach einer sorgfältigen Untersuchung sagte sie zu mir: »Ich habe eine gute und eine schlechte Nachricht für Sie. Die gute Nachricht ist, dass Ihre Zähne völlig in Ordnung sind. Die schlechte Nachricht ist, dass ich an Ihren Backenzähnen erkennen kann, dass Sie in der Nacht heftig mit den Zähnen knirschen. Das führt zu dieser schmerzhaften Verspannung der Kiefermuskulatur.« Dabei drückte sie mit dem Finger auf eine Stelle meines Kiefers, woraufhin ich vor Schmerz

fast an die Decke sprang. ›Sind Sie zurzeit sehr unter Stress?‹, fragte sie mich und ich musste sofort an all die Schwierigkeiten in meiner Familie denken, an die Verschlimmerung der Alzheimer-Erkrankung meines Vaters, die Hilflosigkeit meiner Mutter, die schwierige Geschäftslage meiner eigenen Firma, die ich gemeinsam mit meiner Frau gegründet hatte.

Kurz zuvor hatte mir ein Freund von dem Achtsamkeits-Kurs erzählt, den er besucht hatte. Ich verließ die Zahnarztpraxis mit Schmerztabletten und einer Knirschschiene in der Hand und meldete mich bei meiner Heimkehr umgehend für einen Achtsamkeitskurs an.«

### *Es gibt keine Abkürzungen*

Mein eigener Weg zur Achtsamkeit begann an einem sonnigen Tag im Jahre 1976 in den Bergen Kaliforniens. Ich arbeitete zu dieser Zeit an meiner Doktorarbeit, und meine ethnologischen Forschungen hatten mich zu einer amerikanisch-mexikanischen Theatertruppe nach Kalifornien geführt. An diesem besagten Tag war ich mit einem jungen Schauspieler zu einer Wanderung in die Berge aufgebrochen. Während einer Rast trat er auf einen Felsvorsprung und begann damit, langsame und geschmeidige Körperbewegungen auszuführen. Ich war wie bezaubert. Dies war das erste Mal, dass ich mit Tai Chi, der aus China stammenden

Bewegungsmeditation, in Berührung kam. Während ich ihm zusah, spürte ich, wie sich eine große Ruhe und Stille in mir ausbreitete.

Danach wusste ich: Das will ich auch lernen. Als ich dann selbst mit dem Üben begann, hatte ich das Gefühl, dass ich das nie schaffen würde. Wenn ich meinen Lehrern beim Tai Chi zusah und die große Stille in ihnen spürte, wurde ich umgehend unzufrieden mit meiner eigenen Übung. Sie verfügten offenbar über etwas, was ich selbst nicht zu finden schien. Heute weiß ich: Ich wollte gleich zu Anfang das haben, was sie selbst auch erst durch viele Jahre Übung gefunden hatten. Damals hatte ich die Worte noch nicht verstanden: Je mehr man etwas haben will, desto mehr entfernt man sich davon. Dennoch übte ich beharrlich weiter. Zurückblickend kann ich heute sagen: Ich habe in diesen Jahren geübt, was es heißt, zu üben.

Die Bereitschaft zu üben ist auch der Ausgangspunkt der Achtsamkeitspraxis. Wir beginnen immer wieder mit den Übungen, ob wir dies nun gerade wollen oder nicht. Wir bringen dabei all das mit, was momentan in unserem Leben präsent ist. Achtsamkeitspraxis ist die Praxis des Daseins. Wir üben mit dem zu sein, was da ist. Wir versuchen nicht, die Dinge so zu gestalten, wie wir sie haben möchten. Es gibt in der Achtsamkeitspraxis keine Abkürzungen. Der Weg ist so lang, wie er nun einmal ist.

### *Alles ist bereits schon da*

Die Anforderung, besser sein zu müssen, perfekt sein zu müssen, begegnet uns in der modernen Gesellschaft überall. Gleichzeitig ist die Suche nach Abkürzungen charakteristisch für unsere schnelllebige Gesellschaft. Daher ist beispielsweise der Konsum hochkonzentrierter Nahrungsergänzungsmittel zur Leistungssteigerung unter Sportlern sehr hoch. Neben Sportlern und anderen sehr leistungsorientierten Menschen sind besonders Frauen und junge Leute diesem immensen Druck ausgesetzt, zu dessen Resultat auch massive Essstörungen zählen. Und wieso erzielt die Schönheits- und Fitnessindustrie derzeit Milliardenumsätze? Weil sie uns an einem sehr empfindlichen Punkt trifft – der Vorstellung, dass wir so, wie wir sind, nicht in Ordnung wären.

Dieser verinnerlichten Befürchtung, nicht gut genug zu sein, begegne ich auch in den Achtsamkeitskursen, die ich seit vielen Jahren am Institut für Achtsamkeit anbiete. Gerade bei den Körperübungen des Yoga und des Qi Gong meinen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer häufig, dass sie es nicht richtig machen würden und dass alle anderen es besser könnten als sie. Die Achtsamkeitspraxis bietet daher eine ideale Gelegenheit, sich der eigenen Unzufriedenheit und dem damit einhergehenden Perfektionsanspruch bewusst zu werden. Viele Menschen kommen zur Meditation, weil sie eine tiefe Sehnsucht nach Zufriedenheit und Harmonie verspü-

ren. Zugleich sind sie davon überzeugt, dass sie etwas leisten müssten, um diesen Zustand zu erreichen. Die Achtsamkeitspraxis möchte sie damit vertraut machen, dass alles bereits schon da und in uns angelegt ist. In Wirklichkeit fehlt uns nichts. Wir alle haben die Kapazität, wach zu sein, wir alle kennen die Erfahrung, ganz zu sein – wir haben es nur vergessen. Solange wir diese Erfahrung suchen, weil wir denken, sie sei anderswo zu finden, stehen wir immer wieder mit leeren Händen da. Und dann begeben wir uns erneut in den Teufelskreis von Besser-sein-Müssen und Mehr-haben-Wollen. Die Beschäftigung mit der Selbstverbesserung ist tatsächlich verführerisch, denn sie vermittelt uns die Hoffnung, dass es etwas zu erreichen gäbe und dass wir eines Tages dort auch ankämen. Wir meinen, wir müssten uns nur noch mehr anstrengen, noch mehr lernen und üben, noch mehr Geld investieren, noch besser und erfolgreicher sein. Es ist wie mit der Möhre, die man einem Esel vor die Nase hängt und der er dann in der Hoffnung, sie zu erlangen, bis zur Erschöpfung geduldig hinterher tritt.

### *Es ist, was es ist*

In der Achtsamkeitsschulung üben wir uns darin, die Dinge so sehen zu lernen, wie sie sind. Das ist alles andere als einfach. Denn wir sind sehr stark mit unseren negativen Einstellungen identifiziert und zugleich un-

ablässig auf der Suche nach positiven Erlebnissen. Beständig sortieren wir aus: Was will ich sehen und was will ich keinesfalls sehen. Als ich selbst mit der Achtsamkeitspraxis begann, musste ich feststellen, dass ich mich vor allem auf die Schwierigkeiten und Probleme in meinem Leben fokussierte. All das, was gut lief, konnte ich einfach nicht wahrnehmen. Um mir dessen bewusst zu werden, habe ich mir eine eigene Meditationsfrage gegeben, die ich mir immer dann stellte, wenn ich in mein altes Verhaltensmuster zurückfiel. »Linda, was siehst du und was siehst du nicht?« Damit erinnerte ich mich immer wieder daran, meinen Blickwinkel für alles zu öffnen und nicht nur auf das zu schauen, was mir vermeintlich fehlte.

Viele andere Menschen verschließen lieber die Augen vor dem, was unangenehme Gefühle in ihnen wachruft. Selbst wenn sie sich schon auf einen Burn-out zubewegen, reden sie sich ein, dass alles in Ordnung wäre und sie die Sache schon »in den Griff kriegen«. Achtsamkeit hingegen bedeutet, das Leben nicht anders haben zu wollen, als es ist.

» Wenn man einfach alles so sein lässt, wie es ist, führt das nicht zu einer resignierten Lebenshaltung? «

Interessanterweise ist dies immer die erste Frage, die bei der Aussage »Es ist, was es ist« hochkommt. Der Satz wurde tatsächlich oft missverstanden. Er bedeutet aber alles andere, als sich einer Situation passiv zu ergeben. Er will uns vielmehr dazu ermutigen, dass wir, bevor wir handeln, zuerst einmal voll und ganz verstehen, was gerade geschieht. Die Achtsamkeitspraxis lädt uns also dazu ein, erst einmal all die Gefühle zuzulassen, die auftauchen. Wir brauchen sie weder zu verdrängen noch zu verleugnen. Ebenso wenig müssen wir uns dazu zwingen, sie zu akzeptieren. Die Achtsamkeitspraxis ist ein sanfter Weg, dem ins Auge zu blicken, was ist. In dieser Haltung kultivieren wir Freundlichkeit mit uns selbst und die Bereitschaft, es jeden Augenblick neu zu probieren. Dann stellen diese Gefühle kein Hindernis mehr dar, sondern werden zu einem Ort der Begegnung mit uns selbst. Sie werden zu Toren, die uns für eine neue Erfahrung öffnen.

Wir bleiben im gegenwärtigen Augenblick, so gut wir es eben können. Und wir erfahren, dass der Weg weder eine Abkürzung noch ein Umweg ist. Und dass es letztlich nichts gibt, was uns auf dem Wege behindern könnte. Falls Veränderungen in unserem Leben anstehen, ist es wichtig, erst einmal klar zu sehen, wie die Verhältnisse sind, damit wir kluge Entscheidungen treffen und bewusst agieren können, statt automatisch zu reagieren.

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Christa Spannbauer, Linda Lehrhaupt

**Die Wellen des Lebens reiten**

Mit Achtsamkeit zu innerer Balance

Paperback, Broschur, 176 Seiten, 16,5 x 24,0 cm

ISBN: 978-3-466-30943-6

Kösel

Erscheinungstermin: Mai 2012

Basierend auf östlicher Meditation ist Achtsamkeit ein einfacher, aber wirksamer Ansatz für mehr innere Ruhe. Die positiven Auswirkungen dieser Körper- und Wahrnehmungsschulung sind vielfach medizinisch belegt. Das Praxisbuch zeigt wichtige Übungen sowie Vorschläge für die Umsetzung im Alltag. Einfühlsam und humorvoll motiviert es bei Stolpersteinen und ist so ein idealer Begleiter für Einsteiger und erfahrene Übende.



[Der Titel im Katalog](#)