PETER BEER

Meditation



PETER BEER

MEDITATION

Stress und Ängste loswerden
und endlich den Geist beruhigen



arkana

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich
geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

6. Auflage
Originalausgabe
© 2021 Arkana, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Lektorat: Diane Zilliges
Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Sabine Krohberger
Umschlagfoto: © Sandra Eichenseher
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-34277-8

www.arkana-verlag.de

Inhalt

Ein Buch für meinen Sohn 9

EIN NEUER WEG BEGINNT 11
Meine Geschichte. 11
Ein Blick in den Spiegel der Welt 16
Der Blick nach innen 21
Dein Warum 27
Meditation und Achtsamkeit 32
Die drei Eckpfeiler des Buches 38
Drei Tugenden auf deinem Weg 41

DIE QUALITÄTEN EINES GESCHULTEN GEISTES 49
Ein stabiler Geist. 51
Ein klarer Geist 56
Ein friedvoller Geist 62

FRIEDEN IM KOPF: DAS DENKEN VERSTEHEN 69
King Kong auf Ecstasy 76
Der Ursprung deiner Gedanken 84
Wie du alte ungesunde Überzeugungen loslässt 96
Das unterstützende Äffchen zwischen deinen Ohren . . . 107
Wer ist der Meister, wer ist der Diener? 111
Was tun, wenn dich Gedanken plagen? 114

GLÜCKSELIGKEIT: EMOTIONEN VERSTEHEN 123
Warum du tust, was du tust 131
Wie Emotionen entstehen. 138
Wie du gelernt hast, mit schwierigen Emotionen umzugehen. 149
Die Skala der Emotionen 159
Drei Regeln zum Umgang mit Emotionen 173
Der Emotionale Freiheits-Prozess (EFP) 175
Sag immer häufiger Ja zu deinen Emotionen 181
Wie du emotionale Wunden heilst. 183

MEDITATION LERNEN 191
Freie oder geführte Meditation: Was ist besser? 193
Die Grundlagen der Praxis 195
Deine Sechzig-Tage-Challenge: Nimmst du an?. 215
Herausforderungen in der Meditation 219
Medien und anderer Müll 233
Noch mehr Motivation gewünscht? Ein Ausflug in die Wissenschaft 235

WER DU GLAUBST ZU SEIN UND WER DU WIRKLICH BIST 243
Selbsterkenntnis: Wer du wirklich bist 243
Warum es so wichtig ist zu wissen, wer du bist 247
Der erste Schritt zur Erfahrung: Ein festes Ich?. 251
Der zweite Schritt zur Erfahrung: Wer du glaubst, wer du bist 257
Der dritte Schritt zur Erfahrung: Wer fühlst du zu sein? . 276
Der vierte Schritt zur Erfahrung: Wer du wirklich bist . . 283
Der Schlüssel zur Unendlichkeit 295

BEWUSST DEIN LEBEN ERSCHAFFEN 305
Gesunde Gewohnheiten 306
Dein Aufwachen ist wichtig für die Welt 316

DANKSAGUNG 321

DIE AUDIOS ZU DIESEM BUCH 322

ANMERKUNGEN 323

REGISTER 327

Ein Buch für meinen Sohn

Gerade sitze ich auf meinem bequemen hellgrauen Sofa im Wohnzimmer, umringt von Büchern aus der buddhistischen und der westlichen Psychologie, wissenschaftlichen Arbeiten und Notizen. Konzentriert tippe ich Text für dieses Buch in den Computer, als ich im Augenwinkel sehe, wie mich mein neun Wochen alter Sohn anlächelt. Tiefe Liebe durchströmt mich in diesem Moment und bringt mich selbst zum Strahlen. Dieser kleine Mann zeigt mir, was Leben und Liebe bedeuten; unschuldig und unwissend und doch voller Weisheit. Ich darf in jedem Moment von ihm lernen, das Leben wieder so direkt zu sehen, wie es wirklich ist – unbefangen, ohne Vorurteile. Ich darf lernen, es ungefiltert, frei von allen sozialen und gesellschaftlichen Konditionierungen und Programmierungen zu betrachten. Lernen, frei, lachend, liebend dem Geschenk, den Erfahrungen des Lebens zu begegnen.

In einem Text aus dem Hinduismus, der neben mir liegt, heißt es so schön: »Der kindliche Geist ist der erleuchtete Geist.« Die Buddhisten nennen es »Anfängergeist«, und auch Jesus sagte: »Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, so werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen.«

Im Grunde deuten alle Weisheitslehren der Menschheitsgeschichte darauf hin, dass es unsere Aufgabe ist zu lernen, unbefangen und voller Neugier die Welt zu betrachten – so wie ein

Kind es tut. Und dennoch sind so viele von uns gefangen in engen Denkmustern und gesellschaftlichen Vorstellungen. Aus tiefstem Herzen bin ich dankbar dafür mitzuerleben, wie mein Sohn diese Welt erfährt.

Und doch beunruhigt mich manchmal ein wenig zu wissen, dass er in unserer heutigen Gesellschaft aufwachsen und entsprechend von ihr beeinflusst wird. Die Leistungsgesellschaft, die laut »Höher, schneller, weiter!« schreit, die Konsumgesellschaft, die uns einredet, dass unser Glück von dem abhängig ist, was wir besitzen. Gleichzeitig wird er natürlich auch von meiner Frau und mir geprägt und vielen anderen Einflüssen ausgesetzt sein. Es kann passieren, dass auch er sich in der Welt der unzähligen Möglichkeiten und Ablenkungen verliert, wie die meisten es tun.

Mit diesem Buch will ich ihm ein Werk hinterlassen, in dem er alles erfährt, was er braucht, um immer wieder nach Hause zu sich selbst zu finden. Dieses Buch soll ihm alles zeigen, was nötig ist, um sich von altem emotionalen Ballast und ungesunden gesellschaftlichen Prägungen zu befreien, um ein wahrhaftig glückliches, freies, erfülltes und erwachtes Leben zu führen. Im gleichen Sinne soll es dir dienen, Altes und Ungesundes loszulassen und dir mit dem Verständnis, wie Körper, Geist und Seele zusammenwirken, bewusst ein Leben zu kreieren, das du mit Freude leben kannst.

Denn sobald du ein bewusstes und freudvolles Leben führst, dient das nicht nur dir, sondern auch jedem Menschen in deinem Umfeld und letztendlich der ganzen Welt. Wenn wir aufwachen und nicht mehr aus Angst, sondern aus Liebe handeln, aus Fülle statt aus Gier, aus Mitgefühl statt aus Hass, dann erschaffen wir auf diesem Planeten ein Paradies, in dem nicht nur wir alle, sondern auch die zukünftigen Generationen mit Freude leben werden.

Ein neuer Weg beginnt



Meine Geschichte

Sehr wahrscheinlich hast du dieses Buch gekauft, um etwas über dich und dein Leben herauszufinden. Das freut mich, denn das ist tatsächlich der beste Grund, dieses Buch zu lesen. Ich möchte darin meine Geschichte mit dir teilen – und es wird keine typische Motivationstrainer-Geschichte sein von jemandem, der komplett am Boden war und jetzt nach seiner Transformation glorreich die letzte Weisheit verkündet. Nein, denn auch ich muss mich nach wie vor herausfordernden Momenten stellen, und die letzte Weisheit habe ich auch nicht für dich. Was ich mit dir teilen möchte, ist mein ganz persönlicher Weg und was ich aus ihm lernen und letztendlich entwickeln konnte. Damit hoffe ich, dir – ebenso wie den Tausenden Menschen, die ich bisher begleiten durfte – dabei helfen zu können, ein ausgeglicheneres, freudvolleres und wirklich zufriedenes Leben zu führen. In diesem Buch erlebst du Peter ganz nackt und ungeschönt, weil ich davon überzeugt bin, dass wir wieder mehr

Menschlichkeit, Verletzlichkeit und Aufrichtigkeit brauchen und keinen weiteren Guru, der uns predigt, wie wir zu leben haben.

Meine Veränderung begann, wie es vielen anderen Menschen auch passiert, an einem besonders schwierigen Punkt im Leben. Völlig ausgebrannt habe ich damals als junger Ingenieur in der Automobilbranche versucht, allen nur denkbaren Ansprüchen gerecht zu werden – meinen eigenen und denen anderer. Ich war viel mehr getrieben von Ängsten und Sorgen als von dem, was mir wirklich wichtig war. Wenn ich ehrlich bin, wusste ich gar nicht, was das eigentlich war. Alles, was ich noch hörte, war die endlos plappernde negative Stimme in meinem Kopf, die mich unerbittlich antrieb, allem gerecht zu werden.

Wie war ich an diesen Punkt gekommen?

Es begann nach einem Studium in Rekordzeit. Ich war nicht so schnell, weil es meine Leidenschaft war, sondern weil ich es einfach nur hinter mich bringen wollte. Ich hoffte, dass ich mich deutlich besser fühlen würde, wenn ich erst einmal als Ingenieur arbeiten könnte. Denn während des Studiums plagten mich Magenschmerzen, Stechen in der Brust, Schwindel und eine ständige innere Unruhe, um nur ein paar der Symptome zu nennen. Es waren Signale meines Körpers, die ich damals aber nicht deuten konnte, und einen Zugang zu meinen Emotionen hatte ich auch nicht. Ich nahm nur meinen inneren Anspruch zu funktionieren wahr und quälte mich durch ein Studium, an dem ich keine Freude hatte. Dann, als Ingenieur, entflammte mein Ego. Ich wollte beweisen, was ich konnte, wollte Karriere machen und erfolgreich sein. Ich merkte nicht, dass ich letztlich von der Hoffnung getrieben war, durch meine Leistung endlich Anerkennung zu bekommen.

Ich wollte nichts anderes,
als einfach nur akzeptiert
und geliebt zu werden.

Davon allerdings fühlte ich mich meilenweit entfernt, während ich sehr schnell erkennen musste, dass die Realität von Karriere und Erfolg alles andere als erfüllend ist. Tausende E-Mails, Hunderte To-dos und ständige Dienstreisen und Deadlines. Und weil ja alles so wichtig war und es um so viel Geld ging, kämpfte ich mich Tag für Tag irgendwie durch. Mein Körper gab mir deutlich zu verstehen, dass das alles andere als gesund war. Ich entwickelte Ängste, die mich Stück für Stück immer mehr einnahmen. Zuerst waren es mittelschwere Ängste, die sich in Form von starker innerer Unruhe, Schwindel und einem immer schlechter werdenden Nachtschlaf äußerten. Sie kamen immer im zeitlichen Zusammenhang mit Kundenbesuchen oder anspruchsvollen Meetings auf. Später reichte schon eine zusätzliche Aufgabe, die in mein E-Mail-Postfach flatterte, um Herzrasen auszulösen. Aber selbst als mein Körper mit Panikattacken reagierte, hielt mich das nicht davon ab weiterzumachen. Die Angst vorm Versagen oder genauer: die Angst, als Versager dazustehen, trieb mich weiter an.

Bis zu einem Punkt, an dem es einfach nicht mehr ging. An diesen Tag erinnere ich mich noch ganz genau. Ich kam wieder einmal von einer zweiwöchigen Dienstreise zurück. Ständig hatte ich mich vor Lieferanten und Kunden rechtfertigen müssen, und in den Nächten hatte ich kaum Schlaf gefunden. Regelmäßig war ich mitten in der Nacht panisch und schweißgebadet mit Herzrasen aufgewacht. Am Sonntagabend landete dann endlich mein Flieger in der Heimat, und am nächsten

Morgen sollte ich schon wieder im Büro sein und einen Statusreport über diese Dienstreise abliefern. Als ich am Montagmorgen, nach einer weiteren fast schlaflosen Nacht, vor dem Spiegel im Badezimmer stand, erkannte ich mich kaum wieder. Tiefe dunkle Augenringe, hängende Schultern, kurzer Atem. Was mich aber wirklich schockierte, waren diese leeren traurigen Augen, die mir aus dem Spiegel entgegenblickten. In diesem Moment gestand ich mir ein, dass es so nicht weitergehen konnte. Ich hörte meinen Körper regelrecht schreien, dass er so nicht mehr weitermachen würde.

Ich konnte nicht mehr.

Wie hatte es so weit kommen können, fragte ich mich erschrocken. Warum ging es mir so beschissen, während ich doch eigentlich alles hatte? In diesem dunklen Moment gab es nur einen kleinen Funken, der mir Kraft gab, und das war die Frage: Was brauche ich, um wieder zu mir zu finden?

Was muss ich ändern, um ein glückliches Leben führen zu können? Diese Frage ging mir nicht mehr aus dem Kopf und wirkte wie eine Stütze, an der ich mich festhalten konnte. Ich fing an, alles zu lesen, was mir darauf vielleicht eine Antwort geben konnte: Ratgeber, Psychologiebücher, Studien über positive Psychologie und Resilienz. Kurz darauf schrieb ich mich wieder an der Uni ein und begann ein Psychologiestudium. Dabei spürte ich einen völlig anderen Schwung als damals bei meinem Ingenieurstudium. Es war ein Brennen, das wirklich tief aus meinem Inneren kam. Alles, was ich tat, hatte den gleichen Fokus. Ich wollte wissen: Was brauche ich, um glücklich zu leben? Was brauchen wir Menschen, um glücklich zu sein? Ich besuchte die besten Seminare, die ich finden konnte, und probierte wirklich alles aus, was mir Antworten zu versprechen schien. Ich ließ mich zum Seminarleiter und zum Coach ausbilden. Ich wollte es wissen!

Mit diesem immer stärker brennenden Feuer, das meine Frage nach einem glücklichen Leben in mir erweckt hatte, stieß ich eines Tages auf das Thema Meditation und wollte mich auch darin üben. Bereits in meinem ersten Studium zum Ingenieur hatte ich es ausprobiert, es aber schnell wieder sein lassen, weil es irgendwie nicht funktionieren wollte. Heute weiß ich, dass ich falsche Erwartungen hatte. Diesmal aber war es anders. Ich wollte wirklich wissen, was Glück, Frieden und Liebe bedeuten, und die buddhistische Psychologie schien mich dem Geheimnis dahinter näherzubringen. Ich wollte mich nicht mehr mit oberflächlichen Antworten zufriedengeben, sondern die Wahrheit erkennen. Und diese Wahrheit schien in der Meditation auf mich zu warten.

So saß ich Stunde um Stunde, Meditationsretreat für Meditationsretreat, um in mich hineinzublicken und meine Frage endlich beantworten zu können. Teilweise meditierte ich bis zu sechzehn Stunden täglich innerhalb bestimmter Retreats. In den Meditationsräumen fand ich die Stille, die nötig war, um mir selbst zu lauschen. Unzählige Erkenntnisse über mich und die Natur der Wirklichkeit eröffneten sich mir in dieser Zeit. Zu Beginn waren es einfache Wahrheiten. Ich lernte, wie ich das ganze Chaos in meinem Kopf sortieren und die Unruhe in meinem Körper besänftigen konnte. Ich erkannte, was Leiden bedeutet und dass wir uns davon befreien können. Dass Glückseligkeit nicht von äußeren Bedingungen abhängig, sondern in uns selbst zu finden ist. Letztendlich brachte mich die Stille zurück nach Hause – ein Empfinden, das ich mit Worten kaum beschreiben könnte.

In den Retreats lernte ich auch meinen Meditationslehrer Zen-Meister Hyon Gak Sunim kennen, dem ich unendlich dankbar für seine Weisheit bin. In sein Meditationszentrum habe ich mich zum Schreiben dieses Buches zurückgezogen.

Heute, viele Jahre später, blicke ich auf meine hektische, schmerzvolle, aber vor allem lehrreiche Zeit als junger Ingenieur mit einem Lächeln zurück. Nicht, weil ich jetzt alles verstanden hätte und erleuchtet auf einer Wolke schweben würde, sondern weil ich Mitgefühl für den »alten« Peter empfinde, der sich völlig in der betriebsamen Karrierewelt verloren hatte und nicht wusste, dass es noch eine vollkommen andere Welt jenseits von »Schneller, höher, weiter!« gibt. Eine Welt voller Tiefgang, Liebe, Freude und Mitgefühl. Das Mitgefühl, das ich für mein damaliges »Ich« habe, entfacht sich genauso jeden Tag in meiner Arbeit für die mittlerweile Hunderttausende Menschen, die ich in meinen Seminaren, der Achtsamkeits-Academy und vor allem online unterstützen darf.

Und jetzt, während ich diese Zeilen schreibe, geht mir das Herz auf, weil ich weiß, dass ich dich ein Stück auf deiner Reise begleiten darf und dass du aus diesem Buch sicher etwas für dich mitnehmen kannst, das dein Leben leichter, entspannter und freudvoller machen wird. Es ist so schön, dass du hier bist!

Ein Blick in den Spiegel der Welt

Gerade sitze ich auf einer Bank unter einer Linde in einem kleinen Park in der Nähe eines belebten Bahnhofs. Mit geschlossenen Augen halte ich mein Gesicht in die warme Frühlingssonne, während mich gleichzeitig ein leichter Wind erfrischt. Ich suche Inspiration für dieses Buch.

Langsam öffne ich die Augen und schaue mich um. Ich sehe Hunderte hektisch herumlaufende Menschen, die aus den Bussen neben dem Bahnhof strömen. Ein Mann im schwarzen Nadelstreif zwängt sich mit seinem Kaffee-to-go durch eine Traube von Schülern und schimpft, als diese nicht schnell genug aus dem

Weg gehen. Ein Schüler zeigt ihm den Mittelfinger, während die anderen lachen. Zwei Mädchen direkt daneben posen für Selfies. Gegenüber schaltet eine Ampel auf Rot, und mindestens die Hälfte der Menschen, die dadurch zum Stehen kommen, ziehen sofort ihr Smartphone aus der Tasche und blicken aufs Display. Kaum schaltet die Ampel auf Grün, laufen alle eilig wieder los. Kaum jemand geht langsam oder nimmt sich gar die Zeit, diesen wundervollen Moment zu genießen – die Frühlingssonne, die gleich neben den Wegen erblühenden Blumen und den frischen Wind.

Und ich sitze auf meiner Bank und denke über das Leben nach. Wann immer ich das tue, sehe ich Widersprüche. Einerseits leben wir hier im Westen in einer Welt, die uns viel Freiheit lässt, aber auch mit einer großen Unsicherheit belastet. Einerseits können wir uns zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens frei für einen neuen Weg entscheiden – wir können den Job wechseln oder ganz hinschmeißen, den Partner verlassen oder einen zusätzlichen Lover ins Leben holen, wir können Karriere machen oder auswandern, die Welt bereisen oder in nicht allzu ferner Zukunft sogar zum Mars fliegen. All diese Freiheiten bringen jedoch andererseits eine große Unsicherheit mit sich. Die Unsicherheit darüber, was wir wirklich wollen, was wirklich wichtig ist für uns im Leben. Die Unsicherheit, ob wir nicht unsere Zeit vergeuden, wenn wir nicht das absolut Richtige wählen oder nicht genügend spektakuläre Erfahrungen aneinanderreihen.

Weil wir nicht wissen, wie wir mit dieser Unsicherheit umgehen sollen, lenken wir uns mit Instagram, Facebook und Co. ab und hetzen Produkten, Ideen und Zielen hinterher, von denen wir nicht einmal wissen, ob wir sie wirklich brauchen und ob sie zu uns passen. Und doch hoffen wir, darin unser Glück zu finden.

Einerseits nehmen Konsum und die Nutzung der elektronischen Pflaster und Ablenkungen nach wie vor rasant zu, andererseits klagen immer mehr Menschen über Erschöpfung, Burn-out oder depressive Episoden. Wir scheinen fast alles haben zu können, doch es macht uns nicht nur nicht glücklich, sondern tendenziell sogar immer unglücklicher.

Es scheint sehr schwer zu sein, in unserer Welt all die Anforderungen, Belastungen, Herausforderungen, aber auch Möglichkeiten in Balance zu bringen. Die Medien suggerieren uns allerdings, dass es ganz einfach sei, »alles« zu haben, wenn wir nur hart genug arbeiten und unsere Arbeitsweise optimieren, wenn wir produktiver werden, genügend Sport machen und für den Rest ein paar Vitaminpillen einwerfen. Schaffen wir es einmal nicht, der Selbstgeißelung gerecht zu werden, bleibt das schlechte Gewissen. Schließlich scheinen unsere Freunde und Kontakte oder die Menschen, denen wir online folgen, all das zu schaffen. Es muss also möglich sein. Glauben wir.

Wenn ich über all diese Zusammenhänge nachdenke, spüre ich Traurigkeit. Anstatt mit Mitgefühl für uns selbst, reagieren wir mit Selbstoptimierung, noch mehr Druck und Selbstkritik. Statt innezuhalten und uns zu fragen, was uns hier und jetzt wichtig ist, hetzen wir Neuheiten auf dem Markt des vermeintlich käuflichen Glücks hinterher. Anstatt der inneren Stimme zu lauschen, hören wir auf Influencer und Sternchen auf Instagram oder aus dem Fernsehen. Wir laufen Gefahr, in einen Grundton von ständiger Anspannung und ständigem Stress zu verfallen, der – möglicherweise von wenigen Urlaubstagen unterbrochen – unser ganzes Leben bestimmt. Kommt zu dieser Grundanspannung noch ein unerwartetes Ereignis wie eine längere Krankheit, der Tod eines Familienangehörigen, der Verlust des Jobs oder der finanziellen Sicherheit dazu, brechen wir zusammen.

In meiner Arbeit sehe ich täglich, wie sich eine ganze Gesellschaft nach einer Neuorientierung sehnt. Immer mehr Menschen erkennen, dass uns unsere gegenwärtige Art zu leben langfristig krank, unglücklich und einsam macht.

> Wir wünschen uns mehr Authentizität statt noch mehr retuschierter Promibilder, mehr Mitgefühl statt Selbstoptimierung, mehr Liebe statt immer neuer Konsumartikel.

Als ich damals fast ausgebrannt meinen Job als Ingenieur an den Nagel hängte und anfing Psychologie zu studieren, fragte ich mich immer und immer wieder: »Was brauchen wir wirklich in dieser Gesellschaft, um ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen?« Leider trauen sich die meisten Menschen nicht einmal mehr, eine solche Frage zu stellen, oder kommen durch all die Ablenkungen und die alltägliche Überreizung gar nicht auf die Idee, darüber nachzudenken.

Versteh mich bitte nicht falsch. Ich möchte niemanden kritisieren, ich strampelte selbst im Hamsterrad, steckte in meiner Unbewusstheit fest. Es ist etwas, das automatisch entsteht, wenn man sich vom Strom der Gesellschaft mitreißen lässt. Genauso wenig möchte ich das Lebensmodell vieler Menschen angreifen. Ich glaube sogar, dass ein Leben im Eigenheim mit einem »sicheren« Job sehr erfüllend sein kann. Auch ich kann mir gut vorstellen, später in einem kleinen Haus im Grünen zu wohnen, wenn ich mich bewusst dafür entschieden habe. Und bewusst entscheiden bedeutet nicht, sich lange Gedanken darüber zu machen, welche Fliesen ins Badezimmer kommen. Bewusstheit bedeutet, die gesellschaftliche Norm auszuklammern, die eige-

nen Bedürfnisse zu kennen, seine eigenen Ziele, Träume und Vorstellungen vom Leben klar zu haben. Bewusstheit bedeutet, dass wir verstehen, wie das eigene Gehirn tickt, und nicht blind der Werbeindustrie oder den gesellschaftlichen Normen zu folgen. Bewusstheit beginnt nicht damit, ob Reihenhaus oder Drei-Zimmer-Wohnung. Bewusstheit beginnt bei den elementaren Fragen im Leben. Was will ich? Was brauche ich? Und vor allem: Wer bin ich wirklich? Ich bin davon überzeugt, dass wir genau dort beginnen müssen.

Um diese Fragen beantworten zu können, benötigst du einen klaren Geist. Damit meine ich einen Geist, der die Welt so sieht, wie sie ist. Denn genau das kann dein Geist erst einmal nicht.

Von Geburt an wirken unaufhörlich Meinungen, Wünsche und Bedürfnisse anderer Menschen auf dich ein, die dich geprägt und geformt haben. Erst die Eltern, dann die Lehrer, andere Bezugspersonen, Freunde … Dazu kommt die leistungsorientierte Gesellschaft, in der nur zählt, was man erreicht oder geschaffen hat. Unaufhörlich drehen bereits ab der ersten Klasse (bei vielen mittlerweile sogar noch früher) die Zahnräder des Leistens, Vergleichens und Konsumierens. Du wirst getrimmt und getrieben, um das Hamsterrad der Gesellschaft am Laufen zu halten. Du wirst gebürstet und gestriegelt, um in der Arbeitswelt deine Rolle ausfüllen zu können. Dazu versucht noch eine milliardenschwere Werbeindustrie, dich mit allen psychologischen Verkaufstricks davon zu überzeugen, dass du stets die neusten Produkte brauchst. Und die sozialen Medien wissen durch dein Verhalten im Netz bereits besser über deine Bedürfnisse Bescheid als du selbst. So können sie dir stetig suggerieren, dass du etwas Bestimmtes konsumieren musst, um endlich das verdiente Glück zu finden. Hast du es dann gekauft, erfreust du dich allerdings nur kurz daran, weil du bereits an das Hetzen

gewöhnt wurdest und weil natürlich schon das nächste Produkt, das du unbedingt haben musst, auf dich wartet.

Am Ende deines Lebens wird niemand von der Werbeindustrie, kein Lehrer oder Arbeitgeber an deinem Sterbebett sitzen, um sich bei dir zu bedanken. Am Ende deiner Tage wirst nur du übrig bleiben, und die leise innere Stimme wird dich fragen, ob du dein Leben voll gelebt und erfahren, ob du geliebt und gelacht hast.

> Du wirst dich fragen, worauf du die ganze Zeit gewartet hast. Wofür du all die Jahre geschuftet hast. Hast du wirklich dein Leben gelebt?

Ich weiß, dass ich an dieser Stelle gern etwas überdramatisiere und ein sehr schwarzes Bild der Gesellschaft und des individuellen Lebens male. Das tue ich nicht, weil ich die Welt dort draußen kritisieren möchte – nein, ich will dich aufwecken. Mein größter Wunsch ist es, Menschen noch vor dem großen Knall wachzurütteln. Bevor »Burn-out«, »Depression« oder »Angsterkrankung« auf dem Diagnosezettel des Psychiaters steht. Ich weiß nur zu gut, wie schmerzvoll und anstrengend es ist, sich aus einer solchen Phase im Leben wieder herauszurappeln. Und manchmal müssen wir auch durch eine so schwierige Phase gehen. Auch das habe ich zu akzeptieren gelernt.

Der Blick nach innen

Es ist ganz egal, wo du gerade stehst und warum du zu diesem Buch gegriffen hast. Ob du mitten im Kampf deines Alltags ge-

fangen bist, noch versuchst, dich zu optimieren, und dich jetzt vielleicht durch Meditation leistungsfähiger machen möchtest. Ob du dich ausgebrannt fühlst oder unter Ängsten und Hoffnungslosigkeit leidest. Ob deine Beziehungen unbefriedigend sind oder deine Partnerschaft gescheitert ist. Ob sich nur noch negative Gedanken in deinem Kopf drehen oder ob du vielleicht schon lange auf der Suche nach mehr Tiefgang, Wahrheit und Liebe bist. Du bist hier genau richtig!

Sicherlich fragst du dich, wo es langgehen könnte. »Wo soll ich anfangen? Soll ich alles hinschmeißen? Mich von der Gesellschaft, der Industrie, den Medien abwenden?« Das kannst du gern tun, die Freiheit hast du – aber in diesem Buch geht es nicht darum. Es geht nicht darum, aus allem auszubrechen, um auf einer fernen Insel Tauchlehrer zu werden. Es geht auch nicht darum, der Gesellschaft den Kampf anzusagen. Denn dann spielen wir das gleiche Spiel weiter – nur diesmal als Gegenspieler.

Worum es geht, das ist deine ganz persönliche innere Freiheit. Die Freiheit, die wirklich zählt. Die äußere Freiheit besitzt du bereits, wenn du ehrlich darüber nachdenkst: Du könntest eine Beziehung beenden, die dir nicht guttut (tust es aber nicht, aus Angst, etwas zu verlieren). Du könntest deinen Job hinschmeißen, der dich ausbrennt (tust es aber nicht, weil du dich so sehr an die Sicherheit gewöhnt hast). Du könntest ein gesundes und vitales Leben führen (tust es aber nicht, weil der »innere Schweinehund« dich in alten Mustern gefangen hält). Es sind nicht die äußeren Begrenzungen, die uns zurückhalten, sondern die inneren. Die Welt, in der wir leben, ist immer nur ein Spiegel unseres Innenlebens. Darum hilft es nichts, im Außen herumzudoktern, sondern wir müssen aufrichtig und ehrlich nach innen blicken. Dieser Blick nach innen, das ist Meditation.

In meinen Seminaren, Coachings, im persönlichen und beruflichen Umfeld treffe ich immer wieder Menschen, die ihren

Job kündigen, um etwas Neues zu starten – aber sie schleppen die alten Probleme weiter mit sich herum und tragen sie dann auch in das Neue hinein. Andere beenden eine Beziehung, um in der nächsten denselben Kampf mit einem anderen Partner fortzuführen. Oder sie wandern aus, um am Traumstrand dieselben Schwierigkeiten und Emotionen zu durchleben, die sie im kleinen Mietapartment schon hatten. So etwas ist kein Ausbrechen, keine Freiheit, sondern einfaches Weglaufen. Es ist ein Flüchten vor dem eigenen inneren Kampfplatz. Diese Menschen haben den äußeren Kampfplatz zwar verändert, sind aber weiter eingezwängt in die alten Normen, Glaubensmuster, Verhaltensregeln, Ängste, Unsicherheiten und Überzeugungen.

Wir brauchen weder eine gesellschaftliche Revolution noch ein Ausbrechen im Außen. Wir benötigen eine individuelle und ganz persönliche Revolution. Wir dürfen die Freiheit in uns finden. Denn wenn du dich selbst erkennst, kannst du in einer kleinen Mietwohnung ebenso wie als Tauchlehrer in der Karibik erfüllt und glücklich sein.

Wenn du die Sicherheit in dir selbst spürst, kannst du weiter in einem Unternehmen arbeiten oder die Welt bereisen. Wenn du deine Bedürfnisse kennst, kannst du dich bewusst für die neusten Produkte auf dem Markt begeistern, ohne dein Glück davon abhängig zu machen. Wenn du erkennst, dass Glück und Zufriedenheit im jetzigen Moment zu finden sind, wirst du aufhören, unzufrieden in die Zukunft zu starren. Wenn du dich selbst erkennst, fängst du an zu leben. Ganz egal wo, wie und mit wem.

Dieses Buch wird wahrscheinlich nicht der erste Ratgeber in deinem Bücherregal sein. Vielleicht hast du bereits viel ausprobiert. Im Außen wie im Innen. Vielleicht bist du auch schon mal durch gut gemeinte Ratschläge auf die Schnauze gefallen. Das kann ich gut verstehen. Auch ich stand vor einigen Jahren

an einer Weggabelung. Und in der Welt der tausend Möglichkeiten gibt es immer zehntausend gut gemeinte Tipps. Ich allerdings werde in diesem Buch nicht noch einen guten Tipp auf deine überfüllte To-do-Liste schreiben. Ich will dir lieber helfen, das wegzustreichen, was dir nicht dient. Was du hier finden wirst, ist die Einladung zu einer Rückkehr, zu einem Heimkommen zu dir selbst. Zu deinem natürlichen Selbst. Es ist wie bei einem Steinmetz, der eine wundervolle Figur nicht formt, indem er etwas hinzufügt, sondern indem er Überflüssiges wegnimmt.

Dieses Buch weist dir den Weg zurück zur
Natürlichkeit, zurück zur Freude, zurück zur Liebe.
Es zeigt dir den Weg zurück zu dir!

Das schaffst du mithilfe der Meditation. Indem du nämlich den Blick von dem gehetzten Außen um 180 Grad drehst und nach innen blicken lernst. Indem du aufhörst, dem Ruf der Konsum- und Leistungsgesellschaft zu folgen, und anfängst, deiner inneren Stimme zu lauschen. Das wird dich unweigerlich zur Selbsterkenntnis führen und dir deinen natürlichen Seinszustand aufzeigen. Genau dadurch wirst du beginnen, die Welt und dich selbst vielleicht zum ersten Mal wirklich zu verstehen. Und dieses Verständnis führt dich zu dem, wonach du dich immer gesehnt hast: Freude, Liebe und Verbundenheit.

Und nicht nur das: Wenn du weißt, wer du bist, kannst du den Problemen und Herausforderungen unserer Zeit ganz neu begegnen. Du bist kreativ, voller Energie und Mitgefühl für alles Leben auf diesem Planeten. Die Selbsterkenntnis, die wir durch Meditation und Achtsamkeit erfahren, ist nicht nur der Schlüssel

zu Glück und einem erfüllten Leben, sondern auch der Schlüssel für ein friedliches Zusammenleben mit anderen. Der aktuelle Zustand unseres Planeten ist ein Spiegel unseres Innenlebens. Die Ängste, Unsicherheiten, die Wut und die Gier, die viele Menschen unbewusst in sich tragen, führen zu viel Zerstörung im Außen. Weil wir uns selbst nicht lieben, lieben wir auch die Welt und die Menschen um uns herum nicht und behandeln sie entsprechend. Dann schleppen wir uns trotz großer Erschöpfung und Überforderung zur Arbeit – und lassen unseren Groll darüber an Kollegen aus. Dann brennen Bauern aus Angst, ihre Existenz zu verlieren, die Regenwälder ab. Und gierige Investoren nehmen sich auf Kosten der Natur und anderer Menschen immer mehr – haben dabei sich selbst aber verloren. Gier, Wut und Angst im Inneren erzeugen Zerstörung und Leid im Außen. Darum ist es so wichtig, den Blick nach innen zu richten. Wenn wir nur versuchen, äußerlich zu handeln, aber uns im Inneren nicht ändern, wird sich das destruktive Verhalten erneut durchsetzen. Wenn du dagegen anfängst, dich selbst zu erforschen und bewusster mit deinen Emotionen umzugehen, wirst du aufhören, nach Macht, Anerkennung und endlosem Konsum zu streben. Du wirst dich dann nämlich innerlich bereits reich, mächtig und geliebt fühlen.



»Sei selbst die Veränderung, die du in der Welt sehen möchtest.« So hat bereits Gandhi den einzigen Weg zu einem friedvollen Miteinander benannt.

Ich weiß, dass unter all deinen Geschichten, deinen Lasten, deinen Schwierigkeiten, deinen Gedanken und Problemen ein

wundervolles Wesen steckt. Lass uns zusammen genau dorthin reisen. Lass uns eine Reise zu dir selbst beginnen. Auf dieser Reise bin ich kein Guru, kein Lehrer, kein Gelehrter. Ich bin ein Mensch, dem es Freude bereitet, dich zu begleiten. Wir werden zusammen dein Weltbild hinterfragen, wir werden Konzepte und Vorstellungen, die du im Laufe deines Lebens angesammelt hast, auf den Prüfstand stellen. Wir werden Schicht für Schicht vom Falschen abtragen, bis dein natürliches Selbst zum Vorschein kommt.

Bist du bereit?

Für diese Reise zu dir selbst wirst du etwas Zeit brauchen. Deshalb frage ich dich: Bist du bereit, dir diese Zeit zu schenken? Nicht nur für das Lesen dieses Buches, sondern um dich und deine Gedanken zu erforschen. Bist du bereit, dir selbst neu zu begegnen, dich selbst urteilsfrei zu erforschen, dich in der Tiefe kennenzulernen? Dich zu spüren und aufrichtig wahrzunehmen? Das ganze Spektrum? Nicht nur die schönen Seiten, sondern auch alle Schattenseiten deines Lebens, deine Ängste, Sorgen, Verwirrungen?

Wenn die Antwort Ja ist, dann herzlich willkommen auf der Reise zu dir selbst! Du bringst bereits alles mit, was du dafür brauchst. Ich bin lediglich dein Wegbegleiter, ein guter Freund, der die Stolpersteine, Herausforderungen und Herangehensweisen aus seiner eigenen Erfahrung heraus bereits kennt.

Dein Warum

Bevor wir beginnen, setze einen Startpunkt und frage dich, warum du diese Reise überhaupt antreten willst. Was ist der Grund, warum du dieses Buch liest? Ganz ehrlich: Was ist der wirkliche Grund? Du möchtest wahrscheinlich Meditation in dein Leben bringen – aber warum? Möchtest du Balance finden? Möchtest du mehr über dich lernen? Möchtest du dadurch mehr Erfolg im Beruf? Möchtest du vielleicht lernen, besser mit Ängsten, schwierigen Emotionen und negativen Gedanken umzugehen? Möchtest du die Beziehung zu dir selbst verbessern? Möchtest du mehr Harmonie in deine zwischenmenschlichen Beziehungen bringen? Möchtest du gesünder werden oder gesünder leben? Oder möchtest du vielleicht sogar die Erleuchtung finden?

Ein Gedankenexperiment

Was ist es, was du mit diesem Buch und der Meditation erreichen willst – warum liest du hier? Nimm dir Zeit für diese Frage, denn sie ist wichtig. Oft genug hetzen wir durch so ein Buch auf der Suche nach einer Antwort – die aber können wir uns nur selbst geben. Darum die Bitte: Nimm dir Zeit! Warum liest du dieses Buch?

Hast du die Antwort? Wunderbar.

Dann habe ich eine zweite Frage für dich: Würdest du das, was du jetzt willst, auch wollen, wenn du sicher wüsstest, dass es dich todunglücklich machen würde? Würdest du Erfolg haben wollen, wenn du sicher wüsstest, er würde dich unglücklich machen? Würdest du mehr über dich erfahren wollen, wenn du wüsstest, es würde dich unglücklich machen? Wür-

dest du die Erleuchtung wollen, wenn du wüsstest, sie würde dich todunglücklich machen?

Vermutlich würdest du das Ersehnte nicht wollen, wenn du wüsstest, dass es dir Unglück bringen würde, oder? Dieses kleine Gedankenexperiment mache ich auch immer zu Beginn meiner Seminare. Es zeigt auf einfache Art und Weise, warum wir die Dinge tun, die wir tun, nämlich entweder um Schmerz zu vermeiden oder um glücklich zu sein.

Wenn das also unser aller Grundmotivation ist, dann ist hier die nächste Frage, die ich dir stellen möchte.

Warst du heute glücklich?

Wenn ja, warum?
Wenn nein, warum?
Warst du gestern glücklich? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum?
Warst du letzte Woche glücklich? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum?
Warst du dieses Jahr überwiegend glücklich? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum?

Vielleicht willst du einfach nur ein Buch lesen und nicht so viele Fragen beantworten und schon gar keine Übungen machen. Aber glaube mir, deine eigenen Antworten sind viel entscheidender als alle Informationen, die du in einem Buch finden könntest. Wenn du dir also aufgeschrieben hast, warum du glücklich oder unglücklich warst, dann betrachte einmal die

Antworten. Von welchen Faktoren war dein Glück abhängig? Waren die Gründe dafür im Außen? Oder waren sie im Inneren? Waren dein Partner, der Chef, die Tätigkeit, deine Kinder, dein Erfolg oder Misserfolg, die Lebensumstände dafür verantwortlich, dass du glücklich oder unglücklich warst? Oder waren es innere Faktoren, wie deine Einstellung zu den Erlebnissen im Außen, dein Umgang mit Emotionen und Gedanken, deine Fähigkeit, zu entspannen und zu genießen? Oder hast du dich einfach nur dankbar und glücklich gefühlt, hier zu sein und leben zu dürfen?

Das typische Muster, das ich bei Menschen immer wieder sehe, ist, dass sie ihr inneres Wohlbefinden fast ausschließlich von äußeren Faktoren abhängig machen. Kennst du das? Scheint gerade die Sonne und alles ist, wie du es dir vorstellst, dann bist du glücklich. Kommt ein Lebensbereich ins Wanken oder unerwartete Probleme treten auf, bist du unglücklich.

Und sobald du unglücklich bist, versuchst du im Außen alles zu tun, um wieder glücklich zu werden. Du versuchst, dich im Job noch mehr anzustrengen. Du versuchst verzweifelt, deine Partnerschaft zu retten oder einen neuen Partner zu finden. Du versuchst, mehr Geld zu verdienen, mehr Sport zu machen und gesünder zu leben. Du versuchst, dein Leben zu optimieren. Alles im unbewussten Bestreben, endlich wieder glücklich zu sein.

Der Sufi-Meister Nasrudin

Diese weit verbreitete Herangehensweise an das Leben erinnert mich an die wundervolle Geschichte des Sufi-Meisters Nasrudin, der im 13. Jahrhundert in der heutigen Türkei gelebt hat. Nasrudin war dafür bekannt, seine Schüler und Mitmenschen auf ungewöhnliche und humor-

volle Art zu erleuchten. Einmal wollte eine Gruppe von Schülern Nasrudin in den späten Abendstunden in seinem Haus für eine Lehrstunde besuchen.

Auf dem Weg dorthin fanden sie Nasrudin auf allen vieren am Rande der steinigen Straße unter einer Laterne am Boden etwas suchen. Verwundert und ein wenig besorgt fragte einer der Schüler: »Was suchst du? Hast du etwas verloren?«

»Ja!«, antwortete Nasrudin. »Ich habe die Schlüssel für mein Haus verloren. Und ich kann sie nirgends finden.«

»Lass uns dir helfen«, erwiderten die Schüler und beteiligten sich sofort an der Suche. Eine halbe Stunde lang kroch die ganze Gruppe auf dem steinigen Weg unter der Laterne herum, um die Schlüssel von Nasrudins Haus zu finden.

Sichtlich frustriert fragte schließlich einer der Schüler: »Nasrudin, bist du dir sicher, dass du deine Schlüssel überhaupt hier an diesem Platz verloren hast?« Und Nasrudin antwortete: »Nein, die Schlüssel habe ich dort hinten in der finsteren Ecke verloren.«

»Dort hinten?«, fragte der Schüler verwirrt. »Warum suchst du dann hier unter der Laterne?«

Ohne die Miene zu verziehen, antwortete Nasrudin: »Na, weil es sich im Licht viel leichter sucht!«

Bereits der Buddha predigte vor 2500 Jahren, dass wir unweigerlich leiden werden, wenn wir unser Glück von äußeren Faktoren abhängig machen. Und auch Sufi-Meister Nasrudin wollte seinen Schülern die Lektion erteilen, im Inneren (also an der richtigen Stelle!) ein Licht zu entfachen, anstatt verzweifelt im Außen zu suchen, wo es bequemer ist.

Natürlich ist das Wirken im Außen ein großer und auch wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Zum Problem wird es nur, wenn es unsere einzige Strategie ist. Denn dann sind wir der Achterbahn des Lebens ausgeliefert. Läuft es gut, sind wir glücklich, läuft es schlecht, sind wir unglücklich. Und da das Leben zwangsläufig Vergänglichkeit bedeutet, ist die Chance groß, unglücklich zu werden.

Das Leben geschieht uns in unserer Unbewusstheit von außen nach innen, statt dass wir unser Leben bewusst von innen nach außen erschaffen. Buddha, Nasrudin, Jesus und andere Weisheitslehrer der Menschheitsgeschichte forderten uns zur Einsicht in unser Inneres auf. So wie Buddha einst sagte: »Das Glück liegt in uns, nicht in den Dingen«, formulierte es auch Jesus: »Das Reich Gottes ist in dir« (Lukas 17:20-21). Alle Erleuchteten deuten in dieselbe Richtung: nach innen!

Vielleicht hast du ja mit Erleuchteten, mit Religion und Spiritualität nichts am Hut. Das Schöne an unserer Zeit ist jedoch, dass wir lediglich einen Blick in unser Gehirn wagen müssen, um schnell zu verstehen, dass eine emotionale Reaktion nicht von der Situation an sich abhängig ist. Ob du dich nach einem Ereignis glücklich oder miserabel fühlst, hängt nämlich von den neuronalen Verknüpfungen in deinem Gehirn ab. Erkenntnisse der Medizin, Neurowissenschaft und Psychologie zeigen dies eindrucksvoll – und im vierten Kapitel, in dem es um unsere Emotionen geht, werde ich genauer darauf eingehen, wie das Gehirn funktioniert. Jetzt möchte ich zunächst einfach die Bereitschaft und die Neugier in dir wecken, deinen Blickwinkel um 180 Grad zu drehen. Statt dein Glück in der Welt dort draußen zu suchen, lade ich dich zu dem Abenteuer ein, einmal nach innen zu blicken. Dafür brauchst du das Äußere nicht zu verlieren oder zu verdammen. Ganz im Gegenteil, meine Erfahrung bestätigt immer wieder,

wie sich das Äußere zum Positiven verändert, wenn wir nach innen schauen. Jetzt ist nur die Frage entscheidend: Bist du bereit, dich nach innen zu wenden? Wenn ja, dann willkommen in der Welt der Meditation!

Meditation und Achtsamkeit

Meditation und Achtsamkeit haben in den vergangenen Jahren enorm an Popularität gewonnen, Achtsamkeit erlebt einen regelrechten Boom. Das liegt meines Erachtens daran, dass das meiste, was die östlichen Weisheitslehren ihren Schülern beibrachten, heute von verschiedenen Forschungsdisziplinen bestätigt werden kann. So auch die Wirksamkeit von Meditation und Achtsamkeit. Es gibt spannende Erkenntnisse aus Tausenden Studien der Medizin, der Neurowissenschaft und der Psychologie, die zeigen: Meditation stärkt unsere Konzentrationsfähigkeit, die Gedanken beruhigen sich, und der Körper entspannt. Sie verbessert auf vielen Ebenen unsere Gesundheit, unseren Schlaf und vitalisiert. Sie hilft uns, mit körperlichen, aber auch emotionalen Schmerzen besser umzugehen. Das Praktizieren verbessert das Stressempfinden, hilft bei Angstzuständen, Depressionen und anderen psychischen Dysbalancen. Die emotionale Intelligenz und das Mitgefühl mit sich selbst steigen. Und Elizabeth Blackburn, die für ihre Forschungsarbeit den Nobelpreis erhielt, konnte sogar zeigen, dass wir durch Meditation langsamer altern.[1]

Was aber macht Meditation und Achtsamkeit aus? Diese beiden Begriffe zu definieren ist gar nicht so leicht. Außerdem gibt es nicht die *eine* Meditation sondern viele verschiedene Meditationsformen. Für mich bilden Meditation und Achtsamkeit die Kunst, das Leben so zu sehen, wie es ist. Diese Definition

hilft uns aber zu Beginn wenig, darum lass uns genauer hinschauen, was Meditation bedeutet.

Grundsätzlich kann man fast bei jeder Meditationsform sagen, dass es darum geht, die Aufmerksamkeit auf ein Objekt zu richten und dort verweilen zu lassen. Das kann ein Mantra sein, eine Kerze oder, wie du später genauer erfahren wirst, der Atem. Das Verweilen auf dem Objekt erweitert automatisch Stück für Stück den Radius dessen, was wir bewusst wahrnehmen, wodurch wir Dinge erkennen, die uns früher verborgen geblieben sind.

Achtsamkeit ist für mich dagegen Meditation in Aktion. Auf dem Meditationskissen schulen und trainieren wir unseren Geist und erweitern unser Bewusstsein. Achtsamkeit bringt dann diese Bewusstheit in den Alltag. Wir nehmen, wo auch immer wir gerade sind und was wir auch tun, all das bewusst wahr, was in unserem Körper und um uns herum passiert, ohne es zu bewerten.

> Achtsamkeit bedeutet, jedem Moment die volle Aufmerksamkeit zu schenken – und das kann überall sein, nicht nur auf dem Meditationskissen.

Achtsam kann ein Künstler sein, der jeden seiner Pinselstriche bewusst setzt. Ein Tischler, der voller Hingabe einen neuen Tisch baut und bewusst mit seiner Hand fühlt, wie fein die Oberfläche bereits geschliffen ist. Eine Buchhändlerin, die ganz darin aufgeht, einer Kundin von einem unglaublich spannenden Krimi zu erzählen. Ein Tennisspieler, der hochfokussiert auf den Aufschlag des Gegners wartet. Oder ein Fließbandar-

beiter, der präsent jedes zu fertigende Teil in die Hand nimmt und seine Arbeitsschritte daran ausführt. Sie alle nehmen bewusst den gegenwärtigen Moment wahr und sind mit ihrer ganzen Aufmerksamkeit im jetzigen Augenblick.

Durch Achtsamkeit ist es möglich, den Moment immer bewusster zu erfahren. »Bewusster erfahren« – eine solche Aussage hätte ich früher als kompletten Unsinn abgetan. Was soll denn »bewusster« sein? Die Welt ist doch, wie die Welt ist! Doch eines kann ich dir versprechen: Es gibt noch unendlich viel zu entdecken.

Das traurige Gegenteil von Achtsamkeit kennst du wahrscheinlich von vielen deiner Tage: Sehr oft erleben wir unseren Alltag völlig unbewusst. Wir sind absorbiert von unseren Problemen und allerhand Herausforderungen in unseren Beziehungen oder im Beruf, sodass wir die Schönheit, die in jedem Moment liegt, nicht wahrnehmen.

Wir leben ein Leben ohne Tiefgang. Wir leben, ohne wirklich zu leben. Vom Weckerklingeln bis zum letzten abendlichen Scrollen durch die Handynachrichten reagieren wir auf tausend Dinge, die im Außen passieren, sind wie Getriebene und überhaupt nicht bei uns. Je nach Studie, die ich zu diesem Thema gelesen habe, ist der westlich geprägte Erwachsene bis zu 95 Prozent des Tages unbewusst. Auf Autopilot spulen wir wie eine Maschine unser Leben ab.

Und bei alldem wünschen wir uns, dass das Leben sehr lange, am besten ewig währt. Wie aber wäre es, wenn wir statt eines längeren Lebens ein bewussteres, wacheres, mit mehr Tiefgang anstreben würden? Was wäre, wenn du nur noch zehn statt 95 Prozent deiner Zeit unbewusst wärst? Das wäre rein rechnerisch eine achtzehn Mal längere wache, präsente Lebenszeit. Und je mehr Zeit wir so verbringen, umso erfüllender werden unsere Erfahrungen.