

dtv

Schluss mit Ängsten und Sorgen, Ärger und Hilflosigkeit, vermeintlichen und tatsächlichen, großen und kleinen Belastungen, die uns oft unnötig das Leben schwermachen. Neben den globalen Krisen und Erschütterungen gibt es unsere ganz persönlichen. Da ist es nicht einfach, die Ruhe zu bewahren. Und doch ist es möglich, ein Stück weit über den Problemen zu stehen. Thomas Hohensee zeigt, welche Strategien sich aus dem Leben des Buddha ableiten lassen, wie man das Denken entspannt, durch Meditieren inneren Frieden und zu einem neuen Verständnis des Selbst findet, und wie man all die guten Vorsätze für ein entspannteres Leben auch wirklich in die Tat umsetzen kann.

Mit vielen praktischen Anregungen.

»Das Buch überzeugt.« *kultur-punkt.ch*

*Thomas Hohensee*, geboren 1955 in Berlin, arbeitete als Volljurist, bevor er eine Ausbildung am Deutschen Institut für Rational-Emotive und Kognitive Verhaltenstherapie machte. Heute ist er als Life-Coach tätig und lebt in Berlin. Er hat zahlreiche Bücher geschrieben, darunter ›Ganz einfach Zeit haben‹, ›Glücklich wie ein Buddha‹ und ›Der innere Freund‹.

Thomas Hohensee

# Entspannt wie ein Buddha

Die Kunst, über  
den Dingen zu stehen

dtv

**Ausführliche Informationen über  
unsere Autoren und Bücher**  
[www.dtv.de](http://www.dtv.de)

Dieses Buch ist auch als eBook erhältlich.

Von Thomas Hohensee ist bei [dtv](http://dtv) außerdem erschienen:  
Ganz einfach Zeit haben  
Wie ich meine Angst verlor  
Der innere Freund



Ungekürzte Ausgabe 2017  
dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München  
©2011 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München  
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.  
Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.  
Umschlaggestaltung: dtv  
Satz: Greiner & Reichel, Köln  
Gesetzt aus der Fairfield light und Charlotte Sans  
Druck und Bindung: Druckerei C.H.Beck, Nördlingen  
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier  
Printed in Germany · ISBN 978-3-423-34907-9

## INHALT

Entspannt leben wie ein Buddha .....	9
<b>1. Alles eine Sache der Aufmerksamkeit .....</b>	<b>15</b>
Was die Gehirnwellen mit Entspannung zu tun haben .....	15
Konzentration ist gut, aber zu viel schadet .....	19
Die Aufmerksamkeit erweitern .....	22
Warum EFT, EMDR, BSFF & Co tatsächlich helfen .....	28
Der Mittlere Weg .....	34
Der Buddha nannte es Satipatthana .....	36
<b>2. Meditieren – aber richtig .....</b>	<b>39</b>
Im stillen Kämmerlein .....	39
Im Alltag .....	44
<b>3. Das Denken entspannen .....</b>	<b>49</b>
Das ABC der Gefühle lernen .....	49
Widersprechen Sie dem Unsinn .....	55
Hilfreiche Gedanken entwickeln .....	60
Einsicht allein genügt nicht .....	65

## INHALT

<b>4. Das wahre Leben</b> .....	69
Glauben Sie an Mythen? .....	69
Ein bisschen crazy und doch recht vernünftig .....	74
Hin- und hergerissen, aber erfolgreich .....	78
Loslassen ist leichter gesagt als getan .....	81
Dem Leben einen Sinn geben .....	85
Und los geht's! .....	88
<b>5. Die Kunst, über den Dingen zu stehen</b> .....	91
Selbstverständlich und verblüffend zugleich .....	91
Die große Befreiung .....	95
Wie eine Lotosblüte .....	96
Testen Sie, ob Sie über den Dingen stehen .....	98
Zwei Ebenen des Seins .....	103
<b>6. Wie der Buddha zum entspannten Leben fand</b> .....	107
Siddharthas Leben .....	107
Was sich daraus lernen lässt .....	111
Vier Wahrheiten .....	115
Der achtfache Weg .....	119
Entspannt leben in einer Welt voller Leiden .....	126
<b>7. Lernen: der Schlüssel zur Gelassenheit</b> .....	129
Versuch und Irrtum .....	129
Kaizen .....	133
Meisterschaft .....	134
Prüfungen .....	136
Härtetests .....	138
Life Coaching .....	141

## INHALT

8. Anfangen – jetzt! . . . . .	145
Ist Procrastination ein Fremdwort für Sie? . . . . .	145
So schaffen Sie es . . . . .	147
Wenn Sie mehr lesen möchten . . . . .	153



## ENTSPANNT LEBEN WIE EIN BUDDHA

Finanzkrise, Wirtschaftskrise, Staatsschulden, Arbeitslosigkeit, Klimakatastrophe und zunehmende Armut: Wie soll man angesichts solcher Umstände entspannt bleiben?

Abgesehen davon muss jeder sich irgendwann mit Krankheit, Alter und Tod auseinandersetzen. Die Medizin hat viele Fortschritte zu verzeichnen, aber es ist ihr nicht gelungen, alle Krankheiten zu heilen. Im Gegenteil: Neue sind dazugekommen. Aids ist eine Gefahr, die vor Jahrzehnten noch unbekannt war. Immer mehr Menschen leiden unter Allergien und Unverträglichkeiten. Neurodermitis, chronisches Müdigkeitssyndrom, Fibromyalgie: eine Reihe von körperlichen Beschwerden, die neu auftreten oder zunehmen. Nicht zu vergessen die altbekannten Zivilisationskrankheiten, häufig bedingt durch Bewegungsmangel, Übergewicht und Stress.

So viele tatsächliche und mögliche Belastungen! Da scheint ein entspanntes Leben nur ein frommer Wunsch zu sein. Aber trifft das wirklich zu? Sind wir den Zeitumständen hilflos ausgeliefert?

Auch wenn es uns so vorkommen mag: Wirklich neu ist unser Leiden nicht. Der buddhistische Mönch Nyanaponika (1901–1994) zitiert in seinem Buch ›Geistestraining durch

Achtsamkeit« aus einer jahrtausendealten Sammlung buddhistischer Texte Folgendes:

»Stets voller Furcht ist dieses Herz,

Stets voll Besorgnis ist der Geist

Durch Nöte, welche droh'n und solche, welche sind.

Furchtfreies Leben, gibt es solches denn?«

Angst und Sorgen, Ärger und Hilflosigkeit machen uns das Leben schwer. Es sieht so aus, als sei es jedem Menschen, egal zu welchen Zeiten er lebt, aufgegeben, Lösungen für diese Probleme zu finden.

Wie geht man mit belastenden Situationen und den sie begleitenden Gedanken und Gefühlen am besten um? Gibt es einen Ausweg, der jederzeit zugänglich ist?

Die Antworten, die ich Ihnen in diesem Buch anbiete, stammen aus verschiedenen Quellen. Die moderne Psychologie hat inzwischen viele Erkenntnisse gewonnen, die jedem helfen können, sich von seinen Problemen nicht überwältigen zu lassen, sondern ein Stück weit über ihnen zu stehen. Ein entspanntes Leben trotz der unvermeidbaren Schwierigkeiten des Alltags muss kein unerfüllbarer Traum bleiben.

Unter all den Menschen, die leben oder gelebt haben, ragt der Buddha als ein Vorbild an freundlicher Gelassenheit heraus. Wie ist es ihm gelungen, vor 2500 Jahren schon inmitten einer Welt voller Leid die Kunst, über den Dingen zu stehen, zu entwickeln? Was ist davon heute noch gültig? Auch damit werden wir uns beschäftigen.

›Entspannt wie ein Buddha« bietet somit eine Synthese aus jahrtausendealten, bewährten Praktiken, wie man trotz allen Leids in der Welt innere Ruhe bewahrt bzw. sie wieder-

findet, und den neuesten wissenschaftlich getesteten Psychotherapien, die sich als wirksame Hilfe für ein erfülltes, glückliches und entspanntes Leben erwiesen haben.

Sie finden in den nächsten Kapiteln folgende Themen:

1. Alles eine Sache der Aufmerksamkeit

In der Biofeedback-Forschung ist seit Jahrzehnten bekannt, dass die Alphawellen im Gehirn mit wacher, entspannter Aufmerksamkeit gleichzusetzen sind. Wie gelangt man in diesen angenehmen Zustand?

2. Meditieren – aber richtig

Meditation ist eine weitere Möglichkeit, um inneren Frieden zu erfahren. Aber nicht jeder, der meditiert, ist im Alltag ein entspannter Mensch. Was fehlt?

3. Das Denken entspannen

Seit Mitte der 1950er-Jahre hat sich insbesondere in den USA eine Therapieform entwickelt, die sich als wirksame Hilfe gegen Depressionen und Angststörungen erwiesen hat: die Kognitive Verhaltenstherapie. Sie ist auch sehr gut geeignet, um mit dem alltäglichen Stress besser fertig zu werden. Welche Grundsätze hat die Kognitive Verhaltenstherapie formuliert und wie wendet man sie an?

4. Das wahre Leben

Aus einer bestimmten Technik der Kognitiven Verhaltenstherapie hat sich ein neuer Ansatz herausgebildet, die Acceptance and Commitment Therapy. Was verbirgt sich hinter diesem Namen? Wie trägt sie dazu bei, ein entspanntes und erfülltes Leben zu führen?

5. Die Kunst, über den Dingen zu stehen

Aus einem neuen Verständnis des Selbst kann die Fähig-

keit erwachsen, Probleme aus einer anderen Perspektive zu sehen. Diese bekommen dann einen anderen Stellenwert und bedrücken einen weniger. Und Sie finden eine überraschende Antwort auf die Frage: Wer bin ich?

#### 6. Wie der Buddha zum entspannten Leben fand

Aus der Biographie des Buddha lassen sich weitere Strategien ableiten, die jeder für sein eigenes Leben nutzen kann, ohne Mönch oder Nonne oder überhaupt ein Buddhist zu werden. Siddhartha Gautama, der später der Buddha, das heißt der Erwachte, genannt wurde, hat sich selbst einfach als einen bezeichnet, »der den Weg gegangen ist«. Er war der Ansicht, dass jeder Mensch denselben Schutz gegen die vielfältigen Formen des allgegenwärtigen Leidens entwickeln könne.

#### 7. Lernen: der Schlüssel zur Gelassenheit

Eine völlig unterschätzte Strategie gegen den Stress ist das Lernen. Nicht umsonst sagt man, dass das Leben der beste Lehrmeister ist. Indem Sie Ihre eigenen Erfahrungen betrachten, können Sie entdecken, was Ihnen am besten hilft, ein entspanntes Leben zu führen. Leider vergisst man oft, dass man den Schlüssel zur Gelassenheit gelegentlich bereits in der Hand hielt. Wie kann man sich die eigenen positiven Erfahrungen im Umgang mit Stress wieder zugänglich machen?

#### 8. Anfangen – jetzt!

Die besten Ratschläge, egal woher sie stammen, bleiben jedoch wirkungslos, wenn es einem nicht gelingt, sie täglich anzuwenden. Deshalb braucht man zusätzlich eine Anleitung, um die guten Vorsätze, endlich entspannter zu leben,

in die Tat umzusetzen. Wie es wirklich geht, steht in diesem Kapitel.

Ich möchte Ihnen auch sagen, was Sie in diesem Buch nicht finden. Ich schildere keine Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung. Ich habe nichts gegen diese Methoden. Im Gegenteil, ich möchte Ihnen sehr ans Herz legen, eine körperliche Entspannungsmethode zu erlernen. Zu diesem Thema existieren jedoch bereits zahlreiche Bücher, sodass keine Notwendigkeit besteht, ein weiteres dazu zu schreiben. Wer sich dafür interessiert, kann mithilfe der im Literaturverzeichnis genannten Titel in diese Themen einsteigen.

Entspannung kann man auf verschiedenen Wegen erlangen. In diesem Buch beschreibe ich vor allem, wie man seinen Geist und die Gefühle entspannen kann. Außerdem scheint es mir wichtig, auch die Lebensumstände einzubeziehen. Jedem dürfte klar sein, dass man in einem Kriegsgebiet, wo dauernd Bomben explodieren und Schüsse zu hören sind, kein gelassenes Leben führen kann, das diesen Namen wirklich verdient. Aber auch dort, wo kein Krieg herrscht, ist die Harmonie oft so empfindlich gestört, dass keine richtige Entspannung möglich ist. Denken Sie z. B. an zerstrittene Familien, durch ein giftiges Betriebsklima zerrüttete Firmen oder Gegenden, die durch den Verkehrslärm von Autos, Eisenbahnen oder Flugzeugen so beeinträchtigt sind, dass Erholung schwerfällt oder unmöglich wird. Jedes Lebewesen braucht eine Umgebung, in der es gedeihen kann, nicht nur

überleben, sondern auch aufblühen kann. Von den Voraussetzungen für ein entspanntes Leben, die über Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung hinausgehen, handeln die folgenden Kapitel.

## 1. ALLES EINE SACHE DER AUFMERKSAMKEIT

### *Was die Gehirnwellen mit Entspannung zu tun haben*

Während man früher die verschiedenen Stufen der Aufmerksamkeit und Entspannung bei sich und anderen nur mit den Sinnen beobachten konnte, ermöglicht die moderne Medizintechnik heute die Messung der Gehirnaktivität mit eigens dafür entwickelten Geräten.

Jeder Mensch weiß – wenn er darauf achtet –, ob er munter oder schläfrig ist. Auch die verschiedenen Grade der Wachheit sind fühlbar. Während des Schlafs verlieren wir zwar unser Wachbewusstsein für ein paar Minuten oder Stunden, aber wir merken es gerade noch, wenn wir dabei sind einzuschlafen. Das Denken wird langsamer und traumhafter. Dann setzt das wache Bewusstsein vorübergehend aus. Zeitweise träumen wir während des Schlafs. Daran können wir uns manchmal erinnern, wenn wir aufwachen.

Ebenso haben wir ein Bewusstsein davon, wie es ist aufzuwachen. Wenn uns nicht gerade der Wecker aus dem Schlaf reißt, pendeln wir eine Weile zwischen Schlaf, Traum und Wachheit hin und her, bis wir wieder wissen, wo und wer wir sind, und uns die Aufgaben des kommenden Tages einfallen.

Sobald wir wach sind, also in der Zeit zwischen dem Aufwachen am Morgen und dem Einschlafen am Abend, können wir feststellen, wie wach wir sind. Sind wir entspannt, fühlen wir uns gut und können unsere Aufmerksamkeit mühelos auf die verschiedenen Sinnesreize lenken oder sie auch einfach treiben lassen und wahrnehmen, was immer unsere Aufmerksamkeit anzieht. Beginnt jemand im Raum zu sprechen, bemerken wir es und hören zu, solange es uns interessiert. Zugleich können wir unsere eigenen Gedanken wahrnehmen. Wir überlegen, was wir von dem, was der andere sagt, halten und ob wir etwas darauf erwidern wollen. Gleichzeitig fällt uns auf, dass aus dem Nebenraum Musik dringt und die Kinder im Hof fröhlich kreischen. Wir sehen denjenigen, der spricht, und bemerken den Geschmack des Kaffees, den wir gerade trinken. Aus der Küche kommt der Geruch leckerer Gewürze. Das Mittagessen ist in Vorbereitung. – Das alles können wir gleichzeitig bzw. in lockerer Folge wahrnehmen, während wir entspannt in einem Sessel sitzen. Die Atmosphäre ist angenehm.

Ganz anders sieht es aus, wenn wir unter Druck eine Aufgabe erledigen müssen. Unser Puls ist erhöht. Wir haben Augen und Ohren nur für die Arbeit, die in einer halben Stunde fertig sein muss. Obwohl von draußen Geräusche und Gerüche festzustellen wären, bemerken wir sie überhaupt nicht. Möglicherweise hören wir nicht einmal das Klingeln des Telefons, wenn wir vollkommen konzentriert auf die Aufgabe sind. Diese Art Konzentration ist anstrengend. Wir atmen flacher. Manchmal halten wir den Atem sogar an. Nach einiger Zeit sind wir erschöpft und bräuchten

dringend eine Pause. Noch anders nehmen wir uns und unsere Umwelt wahr, wenn wir unter starkem, möglicherweise chronischem Stress stehen. Unsere Gedanken rasen. Wir sind sehr reizbar und reagieren empfindlich auf alle Störungen. Es fällt uns schwer, zu unterscheiden, was wichtig ist und was nicht. In dem Alarmzustand, in dem wir uns befinden, erscheint alles irgendwie dringend oder gar bedrohlich. Zeitweise setzt unsere Aufmerksamkeit aus, ohne dass wir es merken. Wir bekommen Gedächtnislücken. Hält dieser Zustand längere Zeit an, brechen wir eines Tages zusammen.

Die verschiedenen Schlaf- und Bewusstseinszustände, die ich eben beschrieben habe, reichen vom Tiefschlaf über Traumphasen bis hin zum Halbschlaf. Sie erstrecken sich von wacher, entspannter Aufmerksamkeit über konzentrierte Wachheit bis hin zu Zeiten überhöhter Konzentration, die schließlich in Alarmzuständen münden.

Ich habe auf die Darstellung besonderer Bewusstseinszustände verzichtet, um das Ganze nicht unnötig zu komplizieren. Wer mit Meditation vertraut ist, wird beispielsweise noch feinere Grade an Aufmerksamkeit und Schläfrigkeit unterscheiden können. Ebenso ist es bei besonderer Übung möglich, seine Träume bewusst wahrzunehmen und zu beeinflussen, während man schläft.

Jedem der beschriebenen Wach- und Schlafzustände entspricht eine bestimmte Gehirnwellenfrequenz, die man mithilfe moderner Technik beobachten und messen kann.

Wenn wir schlafen, produziert unser Gehirn Deltawellen (0,5 bis 4 Hertz). In den halb wachen bzw. halb schläf-

rigen Phasen treten Thetawellen auf (4 bis 8 Hertz). Immer noch entspannt, aber bereits wach sind wir, wenn unser Gehirn im Alphawellenspektrum arbeitet (8 bis 13 Hertz). Die meisten unserer Aufgaben führen wir aus, während wir uns in den Betawellenbereichen befinden. Dabei wird Beta noch einmal in drei Gruppen eingeteilt, je nachdem wie angespannt wir bei unserem Tun sind. Langsame Betawellen (13 bis 15 Hertz) werden aufgezeichnet, wenn die Konzentration noch relativ weit verteilt ist. Man ist wach und interessiert, nimmt viele der verschiedenen Reize, die auf einen einströmen, noch bewusst wahr. Bei gesteigerter Konzentration wechseln die Gehirnfrequenzen in den mittleren Betawellenbereich (15 bis 22 Hertz). Jetzt sind viele äußere Reize bereits aus dem Bewusstsein ausgeschaltet. Die Aufmerksamkeit ist gezielt auf ein oder einige wenige Objekte gerichtet. Ausgesprochen ungemütlich wird es, wenn das Gehirn schnelle Betawellen (22 Hertz und höher) hervorbringt. Nun ist es auf Alarm geschaltet. Dieser Zustand ist oft begleitet von heftigen Emotionen wie intensiver Angst oder Wut. Die Muskeln sind verkrampft. Schnelle Betawellen machen ein entspanntes Leben unmöglich. Vielmehr empfindet man unter diesen Umständen intensiven Stress.

Der Bereich, der für unser Thema am interessantesten ist, ist gekennzeichnet durch Alpha- und langsame Betawellen. Hier ist die Entspannung, die wir im Wachzustand erleben, am größten.

*Konzentration ist gut, aber zu viel schadet*

Wenn viel auf dem Spiel steht, ist eine hohe Konzentration sehr nützlich. Auch die damit verbundene Anspannung, die Erhöhung des Blutdrucks und die anderen physiologischen Veränderungen sind in Notfällen sinnvoll, weil sie den Körper auf einen Kampf, eine Flucht oder sogar eine Verletzung vorbereiten.

Solche Situationen können zum Beispiel im Straßenverkehr vorkommen. Verliert ein Fahrer die Kontrolle über sein Fahrzeug und gefährdet möglicherweise auch andere Verkehrsteilnehmer, dann müssen alle Beteiligten ausschließlich auf diesen Vorfall und die Abwendung der Gefahren konzentriert sein. Keine Zeit für Entspannung! In Sekundenschnelle sind Entscheidungen von großer Tragweite zu treffen. Hier die Aufmerksamkeit schweifen zu lassen wäre nichts anderes als lebensgefährlich.

Anders jedoch, wenn es um alltägliche Situationen geht: Schüler schreiben Klassenarbeiten, Vorgesetzte und Kollegen treffen sich zur Wochenbesprechung, Sportler tragen ihre Ligaspiele aus und Familien setzen sich zum gemeinsamen Essen zusammen. Das alles sind keine Notfälle. Bei einem Sonntagsausflug spricht nichts dagegen, sich der Schönheit der Landschaft bewusst zu werden, ein interessantes Gespräch mit dem Beifahrer zu führen und nebenbei die leise Musik im Radio wahrzunehmen. Höchste Konzentration ist in diesem Fall nicht erforderlich. Es geht nicht um Leben und Tod.

Solche Alltagssituationen sind sogar schwieriger zu be-

wältigen, wenn das Gehirn das Geschehen fälschlicherweise als gefährlich einstuft und schnelle Betawellen produziert. Dann kommt es während der Klassenarbeit zum gefürchteten Blackout. Nichts kann mehr erinnert werden, was in entspannter Atmosphäre leicht zugänglich war. Die Muskeln von Sportlern müssen trotz der Anforderungen locker bleiben und dürfen nicht verkrampfen, um Höchstleistungen bringen zu können. Unter Stress verlaufen Arbeitsbesprechungen und Familientreffen zu emotional. Unter Umständen werden Dinge gesagt, die die Betroffenen später bereuen und die bei kühlem Kopf unterblieben wären. In jedem Fall aber werden Energien vergeudet. Man fühlt sich unwohl und fängt an, solche Situationen zu vermeiden oder zu hassen.

Der amerikanische Biofeedback-Forscher Les Fehmi meint, dass das Aufmerksamkeitsverhalten darüber entscheidet, ob wir mühelos durchs Leben treiben oder uns kaum über Wasser halten können. Je nachdem, wie stark wir unser Bewusstsein fokussieren, sind wir locker oder verkrampft. Wenn wir ein Problem ins Zentrum unserer Aufmerksamkeit stellen und alles andere darüber vergessen, kann es uns überwältigen, während es keine große Sache ist, sobald wir den Überblick gewinnen und das übrige Leben um uns herum wahrnehmen. Die Art der Achtsamkeit kann sogar körperliche Schmerzen verschlimmern oder auflösen, emotionalen Stress aufbauen oder beseitigen.

Les Fehmi hat herausgefunden, dass es zu einer Belastung von Körper und Geist wird, wenn wir in übertriebener und dadurch gestresster Weise konzentriert sind. Höchste