

Maren
Schneider

Ein Kurs in Selbstmitgefühl

Achtsam und liebevoll
mit sich selbst umgehen

Das 8-Wochen-Programm

O.W.BARTH 

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ow-barth.de



© 2016 O. W. Barth Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Illustrationen: Maren Schneider;
Abbildung CDs: Artishok/Shutterstock.com
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur GmbH, München
Umschlagabbildung: FinePic®, München/shutterstock
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-29263-1

2 4 5 3 1

Inhalt

Einleitung	7
Gebrauchsanleitung	18
Woche 1	
Mit der selbstmitfühlenden Achtsamkeit vertraut werden	28
Mit den Übungen:	
<i>Die Rosinen-Meditation</i>	42
<i>Der Body-Scan mit Selbstmitgefühl</i>	62
Woche 2	
Einführung in die Meditation	73
Mit der Übung:	
<i>Die Atemmeditation</i>	91
Woche 3	
Wohlfühlend dem Körper begegnen	102
Mit der Übung:	
<i>Das Selbstmitfühls-Yoga (CD)</i>	115
Woche 4	
Selbstregulation durch Mitgefühl	127
Mit der Übung:	
<i>Mitführender Atemraum</i>	152

Woche 5	
Die Macht der Gedanken heilsam nutzen	155
Mit den Übungen:	
<i>Offenes Gewahrsein</i>	163
Woche 6	
Mit sich selbst Freundschaft schließen.	171
Mit der Übung:	
<i>Die Selbstakzeptanz-Meditation</i>	179
Woche 7	
Sich selbst guttun	183
Mit den Übungen:	
<i>Meditation mit schwierigen Emotionen</i>	190
<i>Die Gehmeditation</i>	201
Woche 8	
Dein neues Leben liegt vor dir!.	209
Service-Teil	219
Der 8-Wochen-Übersichtsplan.	220
Dank	227
Adressen	229
Literatur	230
Inhalt der CDs	233
Quellen	234

Einleitung

Wie wundervoll, dass Sie da sind! Herzlich willkommen auf Ihrem Weg zu sich selbst. Dieses Buch hat in Ihre Hände gefunden, und das nicht ohne Grund. Wahrscheinlich haben Sie das Gefühl, dass Ihnen ein bisschen mehr Aufmerksamkeit für sich selbst guttun könnte. Und gerade wenn dem so ist, ist es eine doppelte Leistung, dass Sie sich mit diesem Buch beschäftigen: Nur wenige Menschen, denen es an Selbstmitgefühl fehlt, würden sich auf den Weg machen, dieses für sich zu erwecken. Sie wissen selbst, wie viel man sich versagt, weil man sich nicht wichtig genug nimmt, vielleicht auch Angst hat, egoistisch dazustehen. Daher ist es wirklich großartig, dass Sie sich zu diesem Buch entschlossen haben, selbst wenn sich vielleicht noch etwas Skepsis und Zweifel in Ihnen regen.

Seien Sie gewiss, Sie haben bereits all das, was in diesem Buch beschrieben wird, in sich. Es wird nur darum gehen, es hervorzulocken und Ihnen selbst (wieder) mehr und mehr einen Platz in Ihrem eigenen Leben zu geben. Und auf dieses Abenteuer mit Ihnen freue ich mich sehr.

Wie komme ich dazu,
so ein Buch zu schreiben?

Die meisten Menschen, die mich heute erleben, sehen eine freundliche, ausgeglichene, sportlich wirkende Frau in den Vierzigern vor sich. Meine ältesten Freunde wissen jedoch, dass mein Leben auch mal vollkommen anders ausgesehen hat als heute. Und obwohl ich nun schon recht lange auf die-

sem Weg unterwegs bin, ist es ehrlich gesagt immer noch ein tagtägliches Übungsfeld, mich nicht über den Haufen zu rennen. Aber genauso ist es. Durch jahrelanges Kampfsport- und Tanztraining verfüge ich nicht nur über ein hohes Maß an Disziplin, sondern habe auch gelernt, Schmerzen auszublenen. Dabei geschah es wiederholt, dass ich Grenzen nicht nur ausgedehnt, sondern sie komplett ignoriert habe. Ich ließ mich von meinem eisernen Willen beherrschen und unterwarf mich den äußeren Anforderungen. Sie können sich vorstellen, dass dies auf Dauer wenig gesund gewesen ist und in meinem Leben auch extreme Spuren hinterlassen hat. Ich überarbeitete mich, kannte im Sport kein Maß, vergaß komplett, mich um mich selbst und meine Regeneration zu kümmern. Ein beidseitiger Hörsturz mit fünfundzwanzig Jahren stoppte mich nur kurz. Erst als ich mit einunddreißig Jahren vollständig zusammenbrach (heute heißt das »Burnout«) begann meine Entwicklung, einen gesünderen Weg zu finden und mit mir besser umzugehen.

Es war schwer. Die Praxis der Achtsamkeit hat mir dabei sehr geholfen, und dann auch zunehmend die sich mehr und mehr einstellende Sanftheit und Freundlichkeit mir selbst gegenüber, die mir vorher vollkommen gefehlt hatte. Diese Freundlichkeit, diese liebevolle Sanftheit, gepaart mit Achtsamkeit, waren es, die mich mehr und mehr nährten und regenerieren ließen und viele meiner Wunden schlossen. Trotzdem sind auch heute noch Tendenzen in mir, mit denen ich mir ganz schnell die »Hölle wieder heißmachen« und mich selbst vernachlässigen kann. Gerade wenn es mir nicht gutgeht, wenn ich Kummer habe, gestresst bin (ja auch Achtsamkeitslehrer haben manchmal Stress – das gehört zum Leben), gerate ich in Gefahr, wieder abzurutschen. Doch es wird mit jedem Jahr leichter. Ich erzähle Ihnen das, damit Sie wissen, dass ich nachvollziehen kann,

wie man sich im Alltag vergessen kann und allem anderen mehr Prioritäten einräumt als sich selbst. Und ich möchte Ihnen mit diesem Buch ein Angebot machen, Sie als Freundin (die weder perfekt noch erleuchtet ist) auf Ihrem eigenen Weg ein Stück zu begleiten.

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Achtsamkeit ist seit einigen Jahren der Renner, wenn es um einen alternativen und dennoch sehr wirksamen Ansatz im Umgang mit Stress und Belastungen geht. Die Wissenschaft und auch die praktische Erfahrung der Übenden zeigen sehr eindrücklich, wie Meditation und Achtsamkeit das Gehirn verändern, möglicherweise degenerative Prozesse verhindern oder rückgängig machen, das Immunsystem stärken, Stress reduzieren und Depressionsrückfälle verhindern helfen. Es gibt wissenschaftlich basierte Programme wie das MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*, zu Deutsch: *Stressbewältigung durch Achtsamkeit*) und das Prophylaxe-Programm gegen Rückfälle bei Depressionen MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapie*, zu Deutsch: *Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie*). Sie fußen jeweils auf der Schulung von Achtsamkeit, Meditation und Yoga und einer achtsamen Lebensführung und haben diese Methoden endgültig aus der Räucherstäbchen- und Esoterik-Ecke herausgeholt.

Seit neuestem entwickelt nun die Forschung auch großes Interesse an den heilsamen Auswirkungen der Kultivierung von Mitgefühl. Wirklich neu ist dieser Ansatz nicht, findet er sich doch ebenfalls in dem gleichen, jahrtausendealten Ursprung wie die Achtsamkeitspraxis – dem Buddhismus. Und wenn man es sich genau anschaut, sind diese beiden Prakti-

ken voneinander untrennbar. Dennoch lassen Studien den Schluss zu, dass Mitgeföhlpraxis möglicherweise tiefgreifendere und zügigere heilsame Veränderungen bei Praktizierenden hervorruft als das bisher angewandte reine Achtsamkeitstraining. Dies ist für mich nicht verwunderlich. Während Achtsamkeit bisweilen sehr technisch daherkommt, schult Mitgeföhl nicht nur unsere Präsenz, sondern auch unser Herz. Damit wirkt sie stark ausgleichend auf unser Gemüt.

Wie es zu diesem Buch und dem Programm kam

Neben meiner eigenen Übungspraxis in Achtsamkeit und Mitgeföhl, die hauptsächlich aus dem tibetischen Buddhismus genährt wird, unterrichte ich beide rein psychologisch in Form von Seminaren und Kursen seit 2004. Die Erfahrung zeigt mir, dass es gerade Personen, die sich stark um andere kümmern, wie beispielsweise Eltern (insbesondere Mütter) oder Alleinerziehende, Pflegekräfte, Sozialarbeiter, Pädagogen, Therapeuten und Ärzte, danach dürstet, sich mehr auf sich zu besinnen. Ja, es entstand in der Mitgeföhlpraxis ein regelrechter Widerstand und Frustration bei den Teilnehmern, sich nun auch in der »Freizeit« noch mit anderen mitfühlend zu beschäftigen, wobei sie sich selbst zunehmend als vollkommen leer empfanden und einfach nichts mehr zu geben hatten. Und so entstand die Idee des auf sich selbst ausgerichteten Trainings der Selbstfürsorge, der Achtsamkeit und des Mitgeföhls, denn nicht selten kommt genau das zu kurz, oder man versagt es sich sogar, weil man nicht egoistisch erscheinen möchte. Außerdem gab es sehr viele, die aus mangelndem Selbstmitgeföhl nicht in der Lage waren, Zuneigung und Fürsorge anzunehmen,

da sie sich selbst dafür nicht für wertvoll genug hielten oder so etwas überhaupt nicht gewohnt waren. Erziehung und frühe Lebenserfahrungen prägten ihr Erleben und verhinderten, sich selbst Fürsorge und Annehmlichkeiten zuzugestehen. Andererseits fiel es gerade diesen Teilnehmern sehr leicht, sich in andere hineinzusetzen und sich um sie zu kümmern, während sie es sich selbst versagten. Zeitgleich mit den Rückmeldungen der Teilnehmer, meinen eigenen Erfahrungen, Beobachtungen und den Überlegungen dazu, erschienen Artikel, Forschungsarbeiten und Bücher zum Thema *Selbstmitgefühl* von wissenschaftlich arbeitenden Kollegen. Sie entdeckten ebenfalls diese Bedürftigkeit und entwickelten und erforschten daraufhin eigene Trainingskonzepte. Jeder dieser Ansätze ist hoch wirksam. Die Abläufe, Schwerpunkte der Ausrichtung und Zielgruppen sind leicht unterschiedlich.

Mit dem nun vorliegenden Kurskonzept möchte ich Ihnen ein Selbstmitgefühl-Programm vorstellen, das Sie ohne Vorkenntnisse in Achtsamkeit oder Mitgefühl durchführen können. Es lehnt sich in seiner Struktur etwas dem MBSR an, nutzt ebenfalls die Übungen des MBSR wie Body-Scan, Yoga und Atemmeditation (jedoch mitgefühlsbasiert) schult ebenfalls Ihre Achtsamkeit, verbindet jedoch die Achtsamkeitspraxis von Anfang an mit einer selbstmitfühlenden Haltung. In diesem Programm möchte ich Ihnen neben den klassischen MBSR-Übungen noch weitere Übungen anbieten, die es Ihnen ermöglichen, mit sich in einen freundlichen und nährenden Kontakt zu kommen. Nicht jede der Übungen wird etwas für Sie sein. Das ist vollkommen in Ordnung. Jeder Mensch ist anders. Das eine wird Sie entzücken, das andere möglicherweise auch irritieren. Ich möchte Sie einladen, sich den Übungen so offen wie möglich zu widmen, ihnen und sich selbst ein wenig Zeit zur Gewöh-

nung zu geben. Sollte es nach ein paar Wochen immer noch so sein, dass Sie mit der einen oder anderen Übung so gar nichts anfangen können, lassen Sie sie los. Es geht im Endeffekt darum, dass Sie für sich eine eigene heilsame und nährende Praxis entwickeln. Dieses Programm ist kein Kochrezept, welches nur gelingt, wenn Sie alle Zutaten nutzen. Viel wichtiger ist, dass Sie mit der Zeit Ihren eigenen Stil entwickeln und das für sich nutzen, was Ihnen guttut und woran Sie sich weiterentwickeln können.

Was ist das Ziel?

Das vorliegende Programm ist ein systematisches, alltagsbezogenes Training und beinhaltet eine Reihe formeller wie informeller Übungen. Das Ziel ist es, dass Sie mit wachsender Übung und Erfahrung zunehmend

- eine selbstfürsorgliche, offene, annehmende und mitfühlende Präsenz kultivieren,
- Stress und destruktive selbstausbeuterische oder selbstvernachlässigende Tendenzen erkennen und ihnen gegensteuern lernen, so dass es Ihnen mit der Zeit leichterfällt, ein heilsames, ausgeglichenes Leben zu führen,
- selbstschädigendes destruktives kompensatorisches Verhalten zu reduzieren und sich stattdessen
- heilsam zu versorgen und zu regulieren,
- an den vielen schönen Momenten des Lebens wieder teilzunehmen,
- sich mit anderen wohler zu fühlen und auch
- schwierige Momente leichter und konstruktiver mit wesentlich mehr Fürsorglichkeit für Sie selbst durchstehen können.

Was erwartet Sie in diesem Buch?

Dieses Buch bietet Ihnen einen praktisch umsetzbaren 8-Wochen-Kurs für zu Hause und beinhaltet die Unterrichtsinhalte und Materialien meines Achtsamkeit & Selbstmitgefühl-Gruppenkurses, so wie ich ihn konzipiert habe und unterrichte. Es ist so angelegt, dass Sie den Kurs damit selbständig Woche für Woche absolvieren können.

Ich möchte an dieser Stelle jedoch deutlich machen, dass es sich weder um das MBCL-Programm (Mindfulness-Based Compassionate Living) von Frits Koster und Eric van den Brink noch um das von Christopher Germer und Kristin Neff entwickelte MSC-Programm (Mindful Self-Compassion) handelt.

Die Inhalte sind geprägt von meinen Erfahrungen als buddhistisch Praktizierende, als Mensch, als MBSR/MBCT-Lehrerin, als Übende und als Therapeutin. Nichtsdestotrotz kann das Rad nicht gänzlich neu erfunden werden, und so werden Sie hier und da Ähnlichkeiten und möglicherweise auch Übereinstimmungen finden, die sich aus dem allen diesen Programmen zugrunde liegenden Praxis-schatz des Buddhismus, dem MBSR/MBCT-Training, der Psychologie, der Neurologie und den neuesten Forschungen zum Thema ergeben.

Für wen ist dieses Buch gedacht?

Dieses Buch ist für all diejenigen gedacht, die nicht nur mal über die Thematik etwas lesen, sondern gerne direkt praktisch einsteigen und über acht Wochen ein strukturiertes Programm absolvieren wollen. Gerade wenn in Ihrer Nähe noch kein Kurs angeboten wird oder es Ihnen aus welchen Gründen auch immer gerade einfach nicht möglich ist, an einem Kurs mit einem Lehrer teilzunehmen, kann dieser Buch-Kurs eine Alternative sein.

Was braucht es von Ihnen?

Den Kurs in Eigenregie durchzuführen wird Sie sehr wahrscheinlich herausfordern. Es braucht von Ihnen Disziplin, ein Quäntchen Geduld und Frustrationstoleranz, Eigenmotivation und die Fähigkeit, sich Neues durch Selbststudium anzueignen. Außerdem ist es wirklich notwendig, dass Sie psychisch stabil sind (von etwas gestresst, erschöpft und frustriert mal abgesehen), Ihr tägliches Leben meistern und frei von einer akuten Depression, einer Psychose, akuten Sucht oder schweren Angststörung sind. Warum? Weil dieses Programm für Sie gerade am Anfang psychisch herausfordernd sein kann, da die Übungen Sie mit Ihrer Schwäche, heilsam mit sich umzugehen, konfrontieren und Ihre destruktiven Muster sichtbar machen können. Vielleicht haben Sie gerade am Anfang noch nicht genügend Übung und Kraft, um damit angemessen umzugehen. Wenn es Ihnen bereits schon schlechtgeht, ist die Gefahr, dass es Ihnen aus dem Frust heraus dann noch schlechter geht, recht hoch. Wenn Sie dann dieses Programm dennoch durchführen wollen, so empfehle ich Ihnen in dem Fall unbedingt, sich

dazu eine professionelle Begleitung zu suchen wie einen Coach oder Therapeuten, der sich mit dieser Thematik gut auskennt.

Befinden Sie sich aktuell in ärztlicher oder psychotherapeutischer Behandlung, sollten Sie abklären, ob dieses Programm für Sie im Augenblick sinnvoll ist. Wenn Ihr Arzt oder Therapeut einverstanden ist, können Sie diesen Kurs beispielsweise mit ihm bzw. ihr zusammen durchführen und die Erfahrungen und Erkenntnisse in den Sitzungen besprechen.

Grundsätzlich ersetzt der Kurs in diesem Buch nicht die Behandlung eines Arztes, Heilpraktikers oder Psychotherapeuten. Bitte lassen Sie alle körperlichen und psychischen Symptome professionell abklären. Stressempfindungen oder Stimmungsveränderungen können immer auch ein Hinweis auf eine Erkrankung sein, die der medizinischen Behandlung bedarf. Behalten Sie verschriebene Medikationen bei. Reduzieren Sie Medikamente bitte nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker.

Dieses Programm erschließt sich nur durch eigenes Üben und Ausprobieren. Sollten Sie gerade in einer Lebensphase sein, in der Sie sich keinerlei Freiraum für die Übungen schaffen können und mit den Widrigkeiten Ihres Lebens so sehr kämpfen müssen, dass Sie den Kopf nicht für die Beschäftigung mit der Thematik frei haben, mag es sinnvoller sein, die Durchführung des Programms auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben. Trotzdem möchte ich Sie ermutigen, die eine oder andere Übung auszuprobieren und auf eine individuell abgespeckte Art anzufangen.

Nebenwirkungen

Im Rahmen dieses Kurses mag es durchaus zu einer »Erstverschlimmerung« der Symptomatik kommen. Vielleicht bemerken Sie plötzlich, wie unerbittlich Sie sich durch das Programm und genauso auch durch Ihr Leben jagen, welche harten Worte Sie sich selbst gegenüber wählen und welchen alten Mustern sie unterliegen. Es können sich alte Verletzungen zeigen, die Sie möglicherweise traurig oder auch wütend machen. Zwingen Sie sich zu nichts. Machen Sie es sich stattdessen bewusst gemütlich und üben Sie die Meditationen oder die Körperübungen warm eingekuschelt in eine flauschige Decke. Auch wenn Sie während der Übungen möglicherweise am liebsten aufspringen und sich mit »sinnvolleren« Dingen beschäftigen würden, bleiben Sie liegen oder sitzen. Halten Sie Ihre Hand, so wie Sie einem guten Freund, Ihrer Geliebten oder Ihrem aufgeregten Kind die Hand halten würden. Bleiben Sie bei sich, aufmerksam, still, neugierig und freundlich, denn genau jetzt brauchen Sie sich am meisten. Die Unruhe, die Hetze und der Zorn auf sich selbst werden vergehen. Alles, was Sie brauchen, ist Zeit und liebevolle Geduld mit sich selbst, und diese werden Sie im Laufe des Prozesses erlangen.

Was Sie hier nicht finden

Alle Übungen, die Sie in diesem Programm finden, sind KEINE Entspannungsübungen. Sie dienen lediglich als Mittel, sich selbst zu erforschen und sich darin zu üben, mitfühlender, achtsamer, fürsorglicher und freundlicher mit sich selbst umzugehen. Das kann zwar manchmal durchaus entspannend sein, ist aber eben mitunter auch anstrengend.

Außerdem werden wir uns in diesem Programm nicht um Ihre persönlichen, tieferliegenden Ursachen eines mangelnden Selbstmitgefühls oder selbstausbeuterischen Handelns kümmern. Sollte hierzu Bedarf sein, bearbeiten Sie dies bitte mit einem Coach oder Therapeuten. Auch Pauschal-Ratschläge für Ihr Leben werden Sie in diesem Buch nicht finden, und ich kann Ihnen keinerlei Garantie geben, dass dieses Programm genau Ihnen hilft, sich aus Ihren destruktiven Gewohnheiten zu befreien. Es ist und bleibt ein ganz persönlicher Prozess. Auch in der Arbeit mit meinen Kurs-Teilnehmern und Patienten gibt es ab und zu Menschen, die mit den Übungen und Ansätzen gerade so gar nichts anfangen können. Zum Glück ist dies ja nicht die einzige Möglichkeit, mit sich zu arbeiten. Sollten Sie also merken, dass es Ihnen nach acht Wochen überhaupt nichts gebracht hat, machen Sie sich bitte keinen Vorwurf. Das passiert. Niemand hat daran Schuld. Es gibt so viele verschiedene Menschen und auch so viele verschiedene Methoden. Vielleicht ist dies einfach grad nicht Ihre Methode. Das darf so sein. Dann verkaufen Sie das Buch und die CDs einfach wieder und probieren etwas anderes.

Gebrauchsanleitung

Das Programm wird sich Ihnen kapitelweise erschließen. Bitte lesen Sie pro Woche jeweils nur ein Kapitel und führen Sie die angegebenen Übungen möglichst an sechs Tagen der jeweiligen Übungswoche durch. Ein Tag der Woche, ganz gleich welcher, ist übungsfrei (ein sogenannter »Großzügigkeitstag«). Sollten Sie im Laufe der Zeit feststellen, dass Sie lieber täglich üben möchten, so machen Sie das ruhig. Vielen fällt es auf diese Weise leichter, dabei zu bleiben. Und sollte Ihnen dann doch mal etwas Dringendes dazwischenkommen, brauchen Sie sich kein schlechtes Gewissen zu machen, denn dann haben Sie ja immer noch den »Großzügigkeitstag«, den Sie sich bewusst gönnen können. Sollten Sie jedoch merken, dass Sie sich gerade sehr mit den Übungen quälen und übermäßig hart und diszipliniert rangehen, dann ist es auch eine Übung in Mitgefühl, sich von übermäßiger Disziplin zu verabschieden und statt auf die Yoga-Matte beispielsweise bewusst in die Badewanne zu gehen. All dies gehört zu Ihrem Lernprozess, angemessen, heilsam und fürsorglich mit sich umzugehen. Natürlich sollte klar sein, dass sich ohne praktische Übung und Auseinandersetzung mit der Thematik nichts verändert, doch gehört zum Lernprozess eben auch, Erfahrungen mit zu viel und zu wenig Praxis zu sammeln, damit Sie Ihr eigenes stimmiges Maß finden.

Da die wöchentlichen Einheiten aufeinander aufbauen, ist das Buch zum Querlesen ungeeignet. Der theoretische Teil wird immer von praktischen Übungen, die sich auch auf den CDs befinden, ergänzt. Dies ermöglicht Ihnen ein begleitetes, sicheres Üben. Für jede Woche wissen Sie an-

hand alltagsbezogener Erläuterungen und eines Übungsplans, was Sie in Ihrem Alltag umsetzen, üben und integrieren können. Anhand von Fragen zu Beginn des darauffolgenden Kapitels können Sie Ihre Erfahrungen der zurückliegenden Übungswoche reflektieren. Ebenso werden mögliche Schwierigkeiten, die in den einzelnen Wochen erfahrungsgemäß auftreten, thematisiert.

Ich empfehle Ihnen, sich ein Notizbuch zuzulegen, in dem Sie Ihre Erfahrungen und Reflexionen aufschreiben können. Das Schreiben hilft Ihnen, das Erlebte zu reflektieren, statt »nur« darüber nachzudenken. Außerdem können Sie auf diese Weise Ihren Prozess besser verfolgen.

Dieses Programm ist auf acht Wochen angelegt. Sie können sich allerdings auch mehr Zeit lassen, wenn Ihnen das Tempo zu schnell ist. Weniger Zeit für dieses Programm einzuplanen oder es gar in einer Woche absolvieren zu wollen wird sehr wahrscheinlich keine großen Früchte tragen, es könnte Ihnen höchstens einen ersten Geschmack der Thematik vermitteln. Die Dauer des Programms hat mit unseren neurologischen Prozessen zu tun und ist an ihnen orientiert. Eine neue Gewohnheit zu schaffen braucht drei Monate kontinuierlichen Trainings; erst dann haben sich die neuen Verknüpfungen in unserem Gehirn ausreichend stabilisiert, so dass man von einer neuen Gewohnheit sprechen kann.

Für die Durchführung der Übungen brauchen Sie je nach Woche und Übungsauswahl ungefähr zehn bis 60 Minuten pro Übungstag Zeit. Diese Zeit braucht jedoch nicht an einem Stück genommen zu werden; die jeweiligen Übungseinheiten können Sie über den Tag hinweg verteilen (Wei-

teres dazu in den jeweiligen Kapiteln). Da die Kapitel und die Themen aufeinander aufbauen, ist es notwendig, die einzelnen Wochenkapitel nacheinander durchzuarbeiten und sich mindestens eine Woche Zeit für die jeweiligen Übungen zu geben. So wachsen Sie in die Praxis hinein, und das Pensum sowie der Schwierigkeitsgrad erhöhen sich mit der Zeit, ohne Sie zu überfordern. Sollten Sie aktuell aufgrund starker körperlicher Einschränkungen nicht in der Lage sein, Yoga zu praktizieren, üben Sie stattdessen den Body-Scan. Sie können auch gerne damit experimentieren, sich die Yoga-CD anzuhören und die Bewegungen lediglich im Geiste nachzuvollziehen, während Ihr Körper weiterhin ruhig daliegt.

Die Gestaltung des Übungsplatzes

Grundsätzlich: Machen Sie es sich so gemütlich und schön wie möglich! Das alleine ist schon ein Akt der Selbstfürsorge und des Selbstmitgefühls. Sie sollen sich auf Ihrem Übungsplatz vollkommen wohl und sicher fühlen. Meist helfen dabei Wärme und weiches, bequemes Material. Für die Durchführung der Übungen wie Yoga, Meditation und Body-Scan brauchen Sie lediglich eine Yoga-Matte und ein Meditationskissen, -stuhl oder -bänkchen sowie ein kleines Kopfkissen und eine Decke für Ihre Behaglichkeit. Zusätzlich werden Sie einen CD-Spieler in Ihrer Nähe (und griffbereite Fernbedienung) sowie eine Uhr oder einen Timer benötigen, um die Dauer der Meditation einstellen zu können, denn das Zeitgefühl verändert sich während der Meditation. Richten Sie sich Ihren Übungsplatz in einem Raum ein, in dem Sie sich wohl und sicher fühlen, die Tür schließen können und möglichst nicht gestört werden. Sie erleichtern

sich die tägliche Übung, indem Sie diesen Platz fest installieren und er jeden Tag bereits auf Sie wartet. Sie werden merken, dass dieser Platz für Sie mit der Zeit zu *Ihrem* Platz wird, mit dem Sie Ruhe und Zentriertheit verbinden. Dies wird es Ihnen noch mehr erleichtern, sich auf die Übung einzulassen und Fortschritte in der Praxis zu machen. Der Raum sollte eine gewisse Ruhe und Klarheit verkörpern. Inmitten von noch zu erledigender Bügelwäsche und unsortierten Aktenbergen wird es Ihnen (insbesondere am Anfang) wahrscheinlich schwererfallen, sich auf sich zu konzentrieren. Es ist schon ein Akt des praktischen Selbstmitgefühls und der Wertschätzung sich selbst gegenüber, diesen Raum aufzuräumen und klar zu gestalten.

Wöchentliche Kurszeit

Nehmen Sie sich für die kommenden acht Wochen einmal pro Woche für die neue Kurseinheit Zeit (möglichst immer am gleichen Tag zur gleichen Uhrzeit), um das neue Kapitel der nun anstehenden Wocheneinheit durchzuarbeiten. In einem regulären Kurs dauert das für gewöhnlich zweieinhalb Stunden. Diese Zeit sollten Sie realistischerweise auch für Ihre Arbeit mit diesem Buch einplanen. In dieser Zeit werden Sie, je nach Wochenstoff, praktisch üben, lesen und sich mit Fragen auseinandersetzen. Da Lesetempo und Verständnis von Person zu Person unterschiedlich sind, sollten Sie sich nicht unter Druck setzen. Überfliegen Sie das Kapitel zu Beginn und üben Sie auf jeden Fall die angegebenen praktischen Übungen in Ihrer Kurszeit. Sie können dann das Kapitel über die Woche verteilt weiterlesen und durcharbeiten. Üben Sie zusätzlich dazu die für die jeweilige Woche relevanten Hausaufgaben.

Wöchentliche Übungszeiten

Es gibt keine festgelegten Übungszeiten. Experimentieren Sie ruhig und finden Sie Ihre optimalen Zeiten. Wie oben bereits erwähnt, können Sie sich die Übungszeit aufteilen. Viele Teilnehmer meiner Kurse beginnen den Morgen beispielsweise mit der Meditation (ca. 10 bis 20 Minuten) und üben am Abend die Körperübungen (ca. 30 bis 40 Minuten). So haben Sie das Gefühl, Ihren Tag in die Übungspraxis einzubetten, und die Übungen passen leichter in den Tagesablauf. Andere sind am Abend zu müde und entscheiden sich, morgens zu praktizieren. Manche stehen dafür extra früher auf. Auch wenn dies am Anfang den einen oder anderen Überwindung kostet, tun es die meisten mit der Zeit sogar gerne, da diese Zeit für sie zu einer ganz besonderen geworden ist – zu *ihrer* Zeit, die sie nicht mehr missen möchten. Experimentieren Sie einfach und schauen Sie, wie Sie am liebsten üben möchten. Es ist Ihr Tag, es ist Ihr Leben und Ihre Übungspraxis. Eine kleine Empfehlung möchte ich Ihnen jedoch schon vorab geben: die Zeit für die Übungspraxis wird erfahrungsgemäß nicht einfach da sein. Außer Sie haben gerade ein vollkommen ruhiges Leben mit viel Zeit, in dem Sie es gewohnt sind, sich um sich selbst zu kümmern. Aber dann würden Sie wohl kaum dieses Buch lesen. Daher sollten Sie im Vorfeld Ihre Praxiszeiten in Ihren Tagesablauf fest einplanen. Schreiben Sie sich die Zeiten in Ihren Kalender und planen Sie alles andere drum herum. Dann haben Sie diese Zeit.

Womit Sie rechnen sollten

Auch wenn Sie in den Übungen manchmal sehr entspannt sein werden, so sind sie wie gesagt doch keine Entspannungstechniken. Der Prozess, sich mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl auseinanderzusetzen, kann gerade in der Anfangszeit sehr anstrengend sein. Sie werden vielleicht in den Übungen merken, dass Sie sehr schnell abschweifen, ungewollt einschlafen und sich nicht in dem Maße auf sie konzentrieren können, wie Sie es sich vorgestellt haben. Außerdem kann es sein, dass Sie immer mehr erkennen, wie hart und unwirsch Sie mit sich reden, wie ungesund Sie mit sich umgehen, wie viele (teilweise sehr negative) Gedanken permanent durch Ihr Oberstübchen jagen und was in Ihrem Leben nicht nach Ihren Vorstellungen läuft (dass Sie aber noch nicht über genügend Kraft und Übungspraxis verfügen, um damit angemessen umzugehen). Das kann sehr frustrierend sein. Halten Sie durch! Es wird leichter werden. Geben Sie sich (kontinuierliche Übung vorausgesetzt) mindestens acht Wochen Zeit. Betrachten Sie diese acht Wochen als ein Experiment, bei dem Sie die Praxis und was sie mit Ihnen macht ausprobieren, üben, anwenden und schließlich immer mehr in Ihr Leben integrieren.

Umgang mit dem inneren Schweinehund

Halten Sie sich an das Nike-Mantra: »*Just do it!*« – machen Sie es einfach! Wenn Sie erst mit Ihrem inneren Schweinehund eine Diskussion beginnen, ob Sie jetzt üben sollten oder nicht, haben Sie schon verloren. Fangen Sie einfach an, ohne darüber nachzudenken, ob Sie jetzt üben sollen oder nicht. Das, was uns am meisten Kraft und Zeit kostet, ist

das Darüber-Nachdenken, ob wir jetzt üben oder nicht, und die selbstzerfleischenden Gedanken, wenn wir es immer noch nicht gemacht haben. Das führt nur zu noch mehr Frust. Das können Sie sich sparen, indem Sie es einfach machen. Ja, Sie vermuten richtig: Ohne ein Quäntchen Disziplin geht es nicht. Allerdings handelt es sich hier um eine sanfte, heilsame Form der Disziplin, mit der Sie sich selbst helfen, destruktive Prozesse zu beenden. Dafür brauchen Sie innere Kraft, Ausrichtung und Entschlossenheit, bewusst auch gegen Ihre Gewohnheiten, Ihre destruktiven Denkmuster oder einfach Trägheit zu handeln. Heilsame Disziplin ist das fürsorgliche Unterbrechen von Leid erzeugenden Prozessen. In diesem Programm schenken Sie sich bedingungslose Zeit und Aufmerksamkeit. Alles, was Sie in diesem Programm machen, machen Sie nur für sich selbst. Was Sie dabei unterstützen wird, sind die vielen kleinen und großen heilsamen Erfahrungen, die Sie im Laufe der Zeit mit der Praxis erleben werden.

Lassen Sie es langsam angehen

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl zu kultivieren ist ein Lebensprojekt und nicht in acht Wochen erledigt. Während der kommenden acht Wochen braucht sich also nicht großartig viel zu verändern, Sie müssen Ihr Leben nicht komplett umkrepeln. Es reicht, dass Sie sich mit der Thematik beschäftigen, sie in Ihrem Leben ausprobieren und – wie es Ihnen gerade möglich ist – umsetzen. Das lässt sie in Ihrem Tempo langsam in Ihr neues Leben hineinwachsen. Veränderungen ergeben sich dann meist ganz natürlich und auf eine Weise, dass Sie mit ihnen Schritt halten können. Jeder Mensch ist außerdem auch etwas anders. So entfaltet sich

der Weg für jeden in seinem eigenen natürlichen Tempo. Auf die häufig gestellte Frage, wie lange es denn dauere, bis man endlich achtsam und selbstmitfühlend sei, meditieren könne oder die eigenen Anliegen geregelt bekomme, kann ich nur eine meiner Lehrerinnen zitieren: »Es dauert so lange, wie es eben dauert«, und Sie haben Ihr ganzes restliches Leben Zeit dafür. Aber eines kann ich mit Sicherheit sagen: Es wird sich etwas in Ihrem Leben verändern, wenn Sie sich voll und ganz der Praxis widmen. Wie sich das bei Ihnen entwickeln wird und auf welche Art und Weise sich die Veränderungen in Ihrem Leben zeigen werden, das ist Ihr ganz persönlicher Prozess, Ihr ganz persönliches Abenteuer Leben.

Zu den Übungs-CDs

Auf den beiliegenden CDs finden Sie die Übungsanleitungen von mir für Sie gesprochen, so dass Sie eine Begleitung in Ihrer Meditations- und Übungspraxis haben. Nun wird es so sein, dass diese Übungen sich für jeden etwas anders anfühlen werden. Die einen empfinden die Anleitungen vielleicht als zu langsam gesprochen und die Pausen möglicherweise als lang, die anderen empfinden sie genau gegenteilig, als viel zu schnell und viel zu kurz. Die einen freuen sich über eine dichte Anleitung, die anderen empfinden sie als störend. Für die einen wird meine Stimme angenehm und für die anderen vielleicht unangenehm klingen. Es ist ein unmögliches Unterfangen, es jedem recht zu machen. Darum möchte ich Sie anregen, hier für sich einen Ihrer momentanen Situation angemessenen und flexiblen Umgang mit den Anleitungen zu finden und beispielsweise die CD auch mal zu stoppen, wenn Sie mehr Pausenzeit brauchen und ich Ihnen vielleicht zu viel rede. Oder wenn es

Ihnen gar zu lang dauert und Sie es gerade wirklich nicht ertragen können, in Stille zu sein, können Sie auch mal zum nächsten Schritt der Übung weiterspringen. Es empfiehlt sich also, die Fernbedienung während der Übungen immer griffbereit bei sich zu haben. Im Buch finden Sie die Anleitungen auch zum Nachlesen, sollten Sie die Übungen lieber ohne CD-Begleitung durchführen wollen.

Ein paar Worte zur Ansprache

Da wir in den kommenden Wochen sehr intensiv miteinander arbeiten werden, habe ich mich entschlossen, das »Du« in diesem Buch als Ansprache zu wählen. Das »Sie« ist zwar höflicher, schafft jedoch auch eine größere Distanz, nicht nur zwischen uns, sondern ganz besonders auch zu Ihnen selbst. In diesem Kurs geht es jedoch darum, Ihnen selbst wieder nahezukommen, so dass Sie Ihre beste Freundin, Ihr bester Freund werden. Und mit denen würden Sie sich wahrscheinlich auch nicht siezen, oder? So wird auch für die Übungen auf den CDs das »Du« verwendet. Ich hoffe jetzt einfach, dass dies für Sie in Ordnung ist.

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen viel Freude bei diesem Kurs. Und sollten Sie einmal wirklich nicht weiterkommen, dann freue ich mich darauf, von Ihnen zu hören oder zu lesen.

Ihre Maren Schneider