



Tim Desmond

# SHIT HAPPENS

ANLEITUNG ZUM MENSCHSEIN  
IN EINER BESCHISSENEN WELT

Aus dem Englischen  
von Judith Elze

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel  
»How to stay human in a fucked-up world« bei HarperOne,  
an imprint of HarperCollinsPublisher, New York.

**Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.knaur-balance.de](http://www.knaur-balance.de)**



© 2019 Tim Desmond

Für die deutschsprachige Ausgabe: © 2020 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Marisa Balz

Zitatnachweis: S. 13 Coates, Ta-Nehisi, Zwischen mir und der Welt,  
übers. v. Mandelkow, Miriam, Hanser Berlin, Berlin 2016, S. 109, mit freundlicher  
Genehmigung von Hanser Berlin in der Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG;  
S. 23 CAT'S CRADLE by Kurt Vonnegut Copyright © Kurt Vonnegut, 1998,  
used by permission of The Wylie Agency (UK) Limited; S. 55 Ginsberg, Allen,  
Gedichte, Carl Hanser Verlag, München 1999, S. 41, mit freundlicher Gene-  
hmigung von Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG; S. 67 Rainer Maria Rilke Briefe  
an einen jungen Dichter Mit den Briefen von Franz Xaver Kappus Hg. und mit  
Kommentar und Nachwort von Erich Unglaub © Wallstein Verlag, Göttingen 2019;  
S. 105 TIMEQUAKE by Kurt Vonnegut. Copyright © Kurt Vonnegut, 1997, used by  
permission of The Wylie Agency (UK) Limited; S. 151 Nietzsche, Friedrich, Ecce  
homo, Aus dem Projekt Gutenberg-DE »projekt.gutenberg.de«; S. 179 Pico Iyer,  
Die Kunst des Innehaltens. Ein Plädoyer für Entschleunigung. Aus dem Engli-  
schen von Irmengrad Gabler. © S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 2016;  
S. 158 Shunryu Suzuki - Zen-Geist Anfänger-Geist, © Theseus in Kamphausen  
Media GmbH, Limitierte Sonderausgabe, Bielefeld, 2016

Covergestaltung: Isabella Materne

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-67587-8

*Dieses Buch ist denen gewidmet, die sich so um das Wohl der  
Welt kümmern, dass es sie förmlich umbringt.*

# **INHALT**

*EINLEITUNG* 9

KAPITEL 1  
**VERZWEIFLUNG IST NICHT ALLES** 13

KAPITEL 2  
**SCHÖNHEIT IM LEBEN FINDEN** 23

KAPITEL 3  
**DIE KUNST, UNGLÜCKLICH ZU SEIN** 33

KAPITEL 4  
**ERKENNE DICH SELBST** 55

KAPITEL 5  
**WIE BLEIBT MAN MENSCHLICH,  
WENN LEUTE EINEN SO RICHTIG NERVEN** 67

KAPITEL 6  
**WARUM PASSIEREN SCHLIMME DINGE?** 89

KAPITEL 7  
**DIE KUNST, NICHT DA ZU SEIN** 105

KAPITEL 8	
<b>ALTEN SCHMERZ HEILEN</b>	<b>119</b>
KAPITEL 9	
<b>DU BIST NICHT VERRÜCKT</b>	<b>135</b>
KAPITEL 10	
<b>FURCHTLOS WERDEN</b>	<b>151</b>
KAPITEL 11	
<b>GEMEINSCHAFT ALS ZUFLUCHT, GEMEINSCHAFT ALS WAFFE</b>	<b>167</b>
KAPITEL 12	
<b>DEINE 10000 STUNDEN</b>	<b>179</b>
NACHWORT	199
DANK	201
ÜBER DEN AUTOR	203



# EINLEITUNG

Ein paar Freunde und ich saßen in San Francisco zusammen im Knast. Wir befanden uns in einer Gefängniszelle Downtown und versorgten unsere kleinen Wunden, aber niemand hatte ernsthafte Verletzungen. Schon früher war es oft vorgekommen, dass man uns bei Protestaktionen verhaftet hatte, und wir wussten, dass es ein paar Stunden dauern würde, bevor man uns wieder freilassen würde. Zu der Zeit studierte ich Psychologie an der Uni und war ziemlich stolz, dass ich noch nicht aus meiner Rebellionsphase »herausgewachsen« war (was übrigens auch jetzt noch nicht der Fall ist).

Wir vertrieben uns die Zeit, indem wir uns darüber unterhielten, ob die Welt dabei war, besser oder schlechter zu werden. Mein Freund Erik fand, dass die Welt heute besser wäre. Er sagte, wenn du an die Welt um 1850 denkst, mit der Sklaverei, dem Kolonialismus, dem Genozid an den Indianern und der Unterdrückung der Frauen, dann muss die Gegenwart besser sein. Das leuchtete mir ein.

Stephen, ein anderer Freund, dagegen fand, dass die Welt gerade dabei war, schlimmer zu werden. Er wies darauf hin, wie viel Reichtum und Macht sich auf immer weniger Menschen konzentrieren, und fragte, wie es denn sein kann, dass die Welt besser wird, wenn der Planet in hundert Jahren vermutlich nicht mehr bewohnbar sein wird. Ebenfalls ein gutes Argument.



Sie warfen sich weiter die Bälle zu, während ich vor allem zuhörte. Ich hatte genau diese Diskussion schon oft fasziniert verfolgt. Ich konnte beiden Standpunkten etwas abgewinnen und fragte mich, ob vielleicht beide recht hatten. Konnte die Welt besser *und* schlechter zugleich werden?

Außerdem war ich mir nicht sicher, ob sich meine Einstellung ändern würde, wenn ich mich doch für eine der beiden Seiten entschied. Hätte ich das Gefühl, dass alle unsere Bemühungen zum Scheitern verurteilt wären, wenn ich davon ausging, dass die Welt schlechter wird? Oder würde mir auf der anderen Seite unsere ganze Arbeit egal sein und unnötig vorkommen, wenn ich glaubte, dass die Welt besser wird?

Erst einen Monat zuvor war ich auf einem Retreat bei dem Zen-Meister Thich Nhat Hanh gewesen, wo er über die buddhistische Vorstellung von dem Mittel zum Zweck gesprochen hatte – darüber, dass manchmal das Wichtigste an einem Glaubenssystem darin besteht, wie es dich beeinflusst. Welche Weltsicht würde mich zu einem besseren Menschen machen? Was würde mich motivieren, damit ich mich weiter für den Wandel engagieren würde?

Nach gründlichem Überlegen kam ich zu dem Schluss, dass es bei jeder Sichtweise für beides Gründe geben würde: aufzugeben oder weiterzumachen. Vielleicht entwickeln die Menschen ein höheres Bewusstsein, vielleicht haben wir aber auch, seit wir keine Jäger und Sammler mehr sind, alles kaputt gemacht, sobald wir es auch nur angefasst haben. Vielleicht beides oder keines von beidem. Am Ende würde es an dem, was ich mit meinem Leben anfangen will, nichts ändern.

Es gibt entsetzlich viel Leid auf unserer Welt. Ich kann mir in meinem Leben nichts Schöneres vorstellen, als zu versuchen, diese Welt zu einem besseren Ort zu machen. Diese Motivation ist schon immer meine treibende Kraft

gewesen. Sie hat mich weltweit in buddhistische Klöster geführt, soziale Bewegungen organisieren, gemeinnützige Organisationen gründen und nicht zuletzt ein Start-up für psychische Gesundheit bei Google leiten lassen. Mit diesem Buch hoffe ich, dir etwas von dem vermitteln zu können, was ich gelernt habe, damit es dir in unserer wunderbaren, abgefuckten Welt von Nutzen sein kann.



KAPITEL 1

# VERZWEIFLUNG IST NICHT ALLES

*Ich will nicht, dass du in deinen eigenen Traum hinabsteigst.*

*Ich will, dass du ein bewusster Bürger  
dieser schrecklichen, wunderschönen Welt bist.*

TA-NEHISI COATES



**A**m 14. November 2016, nur sechs Tage nach Donald Trumps Wahlsieg, wachte meine Frau Annie mitten in der Nacht mit unerträglichen Schmerzen auf. Eine Untersuchung in der Notaufnahme zeigte, dass sich der Krebs, gegen den sie schon über ein Jahr ankämpfte, auf den Bauchraum ausgeweitet hatte und ein Tumor ihre linke Niere blockierte. Als sie viele Stunden später aus dem OP kam, hatte sie einen Plastikkatheter an der Seite, durch den der Urin in einen Beutel abgeleitet wurde. Mir wurde mitgeteilt, dass sie den Katheter vermutlich bis an ihr Lebensende behalten würde. Als unser dreijähriger Sohn sie besuchen kam, musste ich ihm beibringen, Mamis Plastikröhre nicht anzufassen.

In dem Augenblick hörte ich die Verzweiflung – laut-  
hals – nach mir rufen. Sie sagte: »Dein Leben ist im Arsch.  
Aus und vorbei. Jetzt kannst du dich nur noch in eine Ecke  
verkriechen.«

Da fiel mir eine Geschichte ein, die der vietnamesische buddhistische Mönch und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh in den 20 Jahren, die ich bei ihm gelernt habe, unzählige Male erzählt hat. Die Geschichte handelt von einer Bananenstaude und geht so: Thich Nhat Hanh meditierte eines Tages im vietnamesischen Urwald, als er eine junge Bananenstaude sah, die nur aus drei Blättern bestand. Das erste Blatt war ausgewachsen, breit, flach und dunkelgrün. Das zweite, unter dem ersten, war teilweise noch eingerollt, und das dritte, ganz hellgrün und zart, fing gerade erst an, sich aufzurollen.

Der Vietnamkrieg war in vollem Gange, und Thich Nhat

Hanh leitete eine riesige Organisation, bestehend aus jungen Leuten, die dabei halfen, durch Bomben und Napalm zerstörte Dörfer wieder aufzubauen. Er hatte fast jeden Tag mit Dorfbewohnern verbracht, deren Leben vom Krieg zerstört worden war, und den Tod einiger seiner engsten Freunde miterlebt. Die wichtigste Frage, die er sich zu diesem Zeitpunkt in seinem Leben stellte, war, wie er den intensiven Ruf, leidenden Menschen Beistand zu leisten, mit seiner Achtsamkeitspraxis verbinden sollte. Er wusste, dass er diese Praxis brauchte, um nicht der Verzweiflung anheimzufallen. Aber wie konnte er es für sich rechtfertigen, Frieden und Freude zu kultivieren, während so viele Menschen starben?

Mit diesem Gedanken im Kopf betrachtete er die junge Bananenstaude, als ihn eine tiefe Einsicht überkam. Ihm fiel auf, dass das älteste Bananenblatt sein Leben als Blatt voll und ganz genoss. Es absorbierte Sonne und Regen, strahlte Schönheit und Friedlichkeit aus. Doch hatte es die anderen Blätter nicht im Stich gelassen, um sich dem eigenen Glück zu widmen. Vielmehr versorgte es, während es sich im Sonnenschein wärmte und selbst nährte, zugleich auch die jüngeren Blätter, die Staude und den gesamten Urwald. Thich Nhat Hanh erkannte, dass Menschen nicht anders sind. Wenn wir uns selbst mit Friedlichkeit und Freude nähren, fördern wir zugleich das Wohlbefinden aller Menschen in unserem Leben.

Während ich dort im Krankenhaus meine Frau und meinen Sohn betrachtete, konnte ich nicht umhin zu sehen, wie sehr sie mich brauchten. Nicht, dass ich irgendwas Bestimmtes hätte tun müssen. Sie brauchten mich in ihrer Nähe, sie brauchten das Gefühl, nicht allein zu sein. Ich konnte ihnen dabei helfen zu verstehen, dass das Leben noch immer einen Sinn hatte. Wenn ich es schaffte, den Kontakt zu dem, was schön ist und Freude macht im Leben, nicht zu verlieren – wenn ich mich mit etwas Tieferem in

mir als der Verzweiflung verbinden konnte –, dann würde ich den Menschen, die ich am meisten liebte, etwas zu bieten haben.

## ETWAS TIEFERES ALS DIE VERZWEIFLUNG

Sieht man sich heute um, kann man sich kaum dem Rückschluss entziehen, dass unsere Welt ganz schön abgefickt ist. Sicher, es gibt da auch viel Schönes, aber allein die Masse an Gewalt, Gier, Hass und blanker Dummheit kann einen, wenn man die Augen nicht verschließt und sich aktiv einsetzen will, schon verzweifeln lassen.

Erschreckend ist für mich, was engagierten Leuten passiert, wenn sie keinen Abstand mehr dazu gewinnen können. Wir schauen hin und fühlen uns verantwortlich, und wir weigern uns, an irgendwelchen Privilegien festzuhalten. Aber wir leiden so massiv, dass es uns vergiftet, bis wir unsere Menschlichkeit verlieren. Entweder überfällt uns die Verzweiflung, oder wir werden verbittert selbstgerecht.

*Toxic righteousness*, auf Deutsch *verbitterte Selbstgerechtigkeit*, ist ein Begriff, den die Autorin und Aktivistin Starhawk erfunden hat, um die wutgeladene Selbstsicherheit zu beschreiben, die unseren politischen Diskurs durchzieht. Verbitterte Selbstgerechtigkeit bezeichnet den Zustand kurz vor der Verzweiflung, in dem wir gerade noch genug Kraft aufbringen und um uns schlagen, statt aufzugeben. In diesem Zustand sind wir nicht mehr in der Lage zuzuhören und sehen meistens auch nicht mehr ein, warum wir das sollten, denn unsere Gegner sind ja ohnehin Unmenschen. Wenn dann jemand versucht, uns zu vermitteln, dass Giftsprühen und Entrüstung nicht hilfreich sind, gehen wir voll in die Defensive. Aufgeben scheint uns die einzige Alternative.



Angesichts der Herausforderung, in einer derart abgefackelten Welt menschlich zu bleiben, läuft alles darauf hinaus, wie wir auf das Ausmaß an Leid reagieren, das uns von allen Seiten nur so anschreit. Egal, ob ich an meinen persönlichen Umständen leide oder an denen der Menschen, die ich liebe, oder ob mir die Verhältnisse Kummer bereiten, die in der Welt herrschen (meistens treffen alle drei zu) – ich muss einen Weg finden, mit meinem Mitleid umzugehen, damit ich nicht darin versinke. Schaffe ich das nicht, dann verzweifle ich, gerate in den Strudel verbitterter Selbstgerechtigkeit oder finde (als schlimmste Variante) irgendeine kleine privilegierte Nische, in die ich mich verkrieche, um mich nicht weiter kümmern zu müssen.

Das Wissen, dass das Leid in der Welt mich zu jemandem machen kann, der ich nicht sein will, motiviert mich umso mehr herausfinden, wie ich mir meine Menschlichkeit bewahren kann. Ich will nicht, dass mir alles egal ist, und ebenso wenig will ich mich in Wut und Bitterkeit verlieren. Ich möchte präsent bleiben und als Kraft zum Guten wirken. Ich möchte zu Thich Nhat Hanhs Bananenblatt werden und genug Freude und Frieden in mir haben, um mir und anderen zu nützen. Ich weigere mich, mir von allem, was mies ist auf der Welt, meine Menschlichkeit nehmen zu lassen.

## VON HIER NACH DORT

Wie werde ich zu so jemandem? Wie stärke ich diese Kraft in mir? Was kann ich machen, wenn mir das nicht leichtfällt? Was ist, wenn ich wirklich mit Wut, Verzweiflung und damit zu kämpfen habe, dass ich am liebsten dicht machen würde? Kann ich mich ändern?

Ich behaupte mal, dass ich mit ziemlicher Sicherheit

wesentlich kaputter war als du, als ich mit 19 am College der Achtsamkeits- und Mitgeföhlpraxis zum ersten Mal begegnete. Ich wuchs mittellos und mit einer alkoholkranken, alleinerziehenden Mutter in Boston auf. Ich wurde permanent gemobbt, war als Teenager obdachlos und habe meinen Vater nie kennengelernt. Als ich aufs College kam, war ich wütend und einsam und verfügte über so gut wie keine sozialen Kompetenzen.

Als mein Professor für Politikwissenschaft das Buch *Ich pflanze ein Lächeln* von Thich Nhat Hanh auf die Leseliste setzte, änderte sich alles. Ich erkannte sofort, dass Achtsamkeit und Mitgeföhl genau das waren, was in meinem Leben fehlte. Also stürzte ich mich – wie Neunzehnjährige das manchmal so machen – Hals über Kopf in das Thema rein, verbrachte oft mehrere Monate im Jahr im Retreat bei Thich Nhat Hanh und folgte ihm, egal, wohin er fuhr.

Durch die Praxis und die Lehre habe ich gelernt, mehr Freude und Freiheit zuzulassen, als ich es je für möglich gehalten hätte. Ich war bis oben hin voll mit Schmerz und selbstzerstörerischer Kraft und lebe heute echte Intimität und Harmonie. Und wenn ich mich so verändern konnte, dann kann das jeder.

## **NICHTS PASSIERT VON SELBST (BIS ES WIRKLICHKEIT IST)**

Andererseits ist es nicht leicht, sich zu ändern, und von selbst passiert das schon mal gar nicht. Wir brauchen Ideen, die uns inspirieren, und Übungen, die einen tieferen Sinn für uns ergeben. Wir müssen uns wirklich darauf einlassen und zulassen, dass beides unsere Weltsicht verändert. Außerdem müssen wir beides in die Praxis umsetzen und schauen, wie es unser Leben beeinflusst. Und schließlich

müssen wir uns, wenn sich eine Weisheit oder bestimmte Übungen wirklich als hilfreich für uns erweisen, bewusst dem praktischen Training widmen. Je mehr Zeit wir investieren, je mehr wir uns bemühen, umso größere Veränderungen können wir auch erzielen.

Und dann passiert was ganz Magisches. Die Übungen und Ideen, mit denen wir uns bisher so abgemüht haben, fühlen sich plötzlich wie eine zweite Haut an. Es ist, wie wenn du fleißig Französisch lernst und dann, ganz plötzlich, merkst, dass du es fließend sprichst und dich mit einem Mal ganz leicht auf Französisch unterhalten kannst. In der Achtsamkeitspraxis merken wir auf die gleiche Weise, wie in einer Situation, die uns in der Vergangenheit wütend gemacht hätte, plötzlich ein mitfühlender Gedanke in uns aufsteigt. Das ist das Ergebnis unseres Einsatzes. Unsere Mühe führt in die Mühelosigkeit.

## WENN WÖRTER VERKÜMMERN

Wir können dem Leid in der Welt unsere Aufmerksamkeit und Fürsorge schenken, ohne uns davon vergiften zu lassen. Wir können eine Geistesqualität entwickeln, die uns erlaubt, angesichts von Leid eine Präsenz beizubehalten, ohne die Freude daran zu verlieren, dass wir am Leben sind. Wir können akzeptieren, dass Schmerz unvermeidbar zum Leben dazugehört, ohne deshalb herzlos oder gleichgültig zu werden. Stattdessen reagieren wir mit radikaler Akzeptanz und der Bereitschaft, alles zu tun, was uns möglich ist, um das Leiden zu lindern.

Mein Lehrer Thich Nhat Hanh beschreibt diese Lebenseinstellung mit dem Wort *Achtsamkeit*. Ich mag das Wort nicht besonders. Es gibt zu viele Leute, die damit etwas ganz anderes verbinden als Thich Nhat Hanh. Sie meinen, Acht-

samkeit hätte nur etwas mit tiefen Atemzügen zu tun: Du sitzt auf dem Boden auf einem Kissen oder betrachtest deine Gedanken und Gefühle mit Desinteresse wie eine langweilige Fernsehshow.

Thich Nhat Hanh beschreibt dagegen mit dem Wort *Achtsamkeit* eine Lebenseinstellung (und zwar vor allem die Einstellung zum Leid in der Welt), die Mitgefühl, Freude, Gelassenheit und Weisheit beinhaltet. Eben diese Qualität erlaubt es uns, auch in beschissenen Situationen Mensch zu bleiben – offen, fürsorglich und in der Lage, sich mit anderen zu verbinden.

Wörter können verkümmern und ihre Bedeutung verlieren. Wenn das passiert, können wir so ein Wort entweder ablegen oder versuchen, es wiederzubeleben. Bislang (zumindest bis heute) bin ich noch nicht bereit, das Wort *Achtsamkeit* aufzugeben, aber bitte denke dran, dass ich es mit diesem tieferen Sinn verwende.

Egal, wie du es benennen willst – die Fähigkeit zum Menschsein in einer beschissenen Welt ist heutzutage Mangelware. Das heißt, wir brauchen sie dringend. Deshalb lautet die nächste Frage: Wie können wir diese Fähigkeit in uns entwickeln? Wie können wir darin besser werden?

Ich habe mein ganzes Leben mit der Suche nach einer Antwort verbracht und glaube inzwischen, dass wir uns mithilfe einer Reihe von spezifischen Methoden darin üben können. Vorliegendes Buch soll dir helfen, das Know-how zu entwickeln, das du brauchst, um ganz Mensch zu bleiben: achtsam, wirklich fürsorglich und verbunden – auch in den beschissensten Situationen. Zuerst wirst du etwas über jede einzelne Methode erfahren. Als Nächstes suchst du dir einen Weg, wie du sie auf nutzbringende Weise einsetzen kannst. Und dann übst du so lange, bis es sich natürlich anfühlt.



KAPITEL 2

# SCHÖNHEIT IM LEBEN FINDEN

*So dumm und böse die Menschen sein mögen,  
heute ist ein schöner Tag.*

KURT VONNEGUT



Wenn das Leben gerade beschissen ist, glauben wir schnell, dass es gar nichts Gutes gibt – oder falls doch, zählt es jedenfalls nicht. Fokussierst du dich aber nur auf das, was nicht gelingt, macht es dich unweigerlich fertig und du gehst unter. Um angesichts von Leid präsent bleiben zu können, brauchen wir einen Antrieb, und zwar die Erfahrung von Freude.

Zu viele Leute fokussieren sich ausschließlich auf das, was schief läuft – in ihrem Leben und auf der ganzen Welt. Und am Ende sind sie zu erschöpft, um irgendwas daran zu ändern. Es gibt eine subtile Kunst, mit der du lernen kannst, das Leid wahrzunehmen, ohne darin unterzugehen. Ein Großteil dieses Buches wird sich damit befassen, wie wir uns dem Leid direkt stellen können. Als Erstes müssen wir aber lernen, das Schöne am Leben zu erkennen. Sonst kommt es uns schnell so vor, als gäbe es nichts als Leid auf der Welt, und das erdrückt uns. Es geht nicht darum, »alles durch die rosa Brille zu sehen« oder echten Schmerz oder Unrecht zu leugnen. Ganz im Gegenteil. Es geht darum zu üben, ganz Mensch zu sein.

Es gibt eigentlich in jedem Augenblick des Lebens unzählige Gründe, zu leiden, und unzählige Gründe, glücklich zu sein. Unsere Erfahrungen hängen weitgehend davon ab, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Stell dir zum Beispiel vor, du nimmst dir ein paar Minuten Zeit und zählst alles auf, worüber du dich jetzt, in diesem Moment, aufregen *könntest*. Die Liste wäre endlos lang. Und jetzt stell dir vor, du nimmst dir dieselbe Zeit und zählst auf, worüber du in diesem Augenblick glücklich sein *könntest*: zum Beispiel



über den Himmel bei Sonnenuntergang, das Rauschen des Regens oder die Augen eines Neugeborenen, wenn es dich anschaut. Auch das wäre eine ganz schön lange Liste.

Die meisten von uns glauben, dass es unmöglich ist, glücklich zu sein, solange sich nicht alles erledigt hat, was uns Grund gibt zu leiden. Dabei wissen wir, dass das nie der Fall sein wird. Es wird immer Gründe geben – Kleinigkeiten wie die Ziele, die wir nie erreicht haben, oder Leute, die uns nicht verstehen, und äußere Umstände wie Krieg, Armut, Unterdrückung und Klimawandel.

Diese Leidensursachen sind da, aber sie sind nicht das Einzige, was da ist. Damit wir Freude erfahren können, müssen wir in der Lage sein, auf das zu achten, was in diesem Augenblick schön ist im Leben. Das heißt nicht, dass wir unsere persönlichen Sorgen und die Weltprobleme verleugnen. Nein, es geht darum, dass wir erkennen, wie tragisch es wäre, durch das Leben zu gehen, ohne die Schönheit und die Wunder in unserem Leben wahrzunehmen. Wenn wir unser Glück zurückstellen, bis das Leid verschwindet, werden wir nie glücklich sein. Wenn wir uns nicht mit glücklichen Momenten nähren, werden wir nicht die Energie aufbringen können, die Welt zu einem besseren Ort zu machen.

Wir können lernen, das Schöne im Leben wahrzunehmen, indem wir uns darin trainieren zu entscheiden, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, statt uns im Kopf von Sorgen und Vorurteilen überrollen zu lassen. Das erfordert Hingabe, aber wenn du es richtig machst, kann es sich ziemlich gut anfühlen. Wir können die Form der Wolken, das Gefühl einer kühlen Brise auf der Haut oder die Nähe eines Menschen, den wir lieben, genießen.

## FREU DICH, WENN DU KEINE ZAHNSCHMERZEN HAST

Während wir uns darin üben zu erkennen, was im Leben schön ist, bemerken wir auch all das, was *nicht falsch ist*. Wenn wir zum Beispiel Zahnschmerzen haben, liegt es auf der Hand, dass keine Zahnschmerzen uns glücklicher machen würden. Sobald die Zahnschmerzen aber weg sind, vergessen wir, was für ein Glück wir haben. Nimm dir einen Moment und schau, ob du dich nicht jetzt, in diesem Augenblick, *freuen* kannst, dass du keine Zahnschmerzen hast. Fühlen sich deine Zähne gut an, versuch dir zu sagen: »Wenn mir ein Zahn wehtun würde, würde ich mir jetzt genau das wünschen. Ich würde glauben, dass ich ja so glücklich wäre, wenn bloß mein Zahn nicht wehtun würde.« Experimentiere mit dieser Einstellung und schau, was sie mit dir macht.

Du bist keineswegs naiv oder einfältig, wenn du so denkst. In Wahrheit ist diese Einstellung viel rationaler, als wenn wir uns ausschließlich und so lange auf die Probleme im Leben konzentrieren, bis wir gestresst und gereizt sind. Das Leben könnte immerzu auf viele Weisen ein kleines bisschen besser sein und genauso auf unzählige Weisen schlechter. Die meisten von uns fokussieren sich aus Gewohnheit auf das, was sie an ihrem Leben stört oder was sie gern ändern würden. Da diese Sichtweise viel Schaden anrichten kann, ist es sinnvoll, eine Einstellung zu entwickeln, die uns in ein besseres Gleichgewicht bringt. Wir können die bewusste Entscheidung treffen, das Glück, das sich uns jetzt bietet, nicht zu verweigern.

## ÜBUNG

- Leg das Buch beiseite und nimm dir ein bisschen Zeit, um dir die Umstände in deinem Leben bewusst zu machen, die dich *in diesem Augenblick* glücklich machen.
- Du kannst dir die Punkte aufschreiben oder sie einfach nur in Gedanken durchspielen.
- Falls du dich ablenkst oder Widerstände gegen die Übung verspürst, versuch dir zu sagen: »Mein Verstand meint, andere Gedanken wären auch wichtig, und das stimmt. Trotzdem gebe ich mir die Erlaubnis, nur für diese eine Minute an das zu denken, was schön ist in meinem Leben. Alles andere kann warten.«
- Nimm wahr, wie du dich fühlst.
- Mach die Übung ruhig mehrmals täglich, wenn sie sich gut für dich anfühlt. Je mehr du übst, desto schneller wirst du feststellen, dass sich dein Leben verändert.

## SCHÖNHEIT AUCH IN DEN SCHWEREN MOMENTEN

Wie ich anfangs erwähnt habe, wird meine Frau Annie derzeit mit Darmkrebs im Stadium IV behandelt. Die Diagnose bekam sie 2015, kurz nach dem zweiten Geburtstag unseres Sohnes. Seit damals hat sie zahlreiche Operationen, Chemotherapien und Rezidive gehabt, und wir sind Dutzende Male spätabends in die Notaufnahme gefahren.

Mit am schwersten fiel mir dabei immer das Warten auf die Ergebnisse der Scans. Es macht mir nichts aus, im Eingangsbereich zu warten, aber sitzen wir erst einmal im Arztzimmer, warten wir dort oft 20 Minuten oder länger, bis

der Doktor kommt. Und das ist reine Tortur. Ich weiß, dass er jederzeit mit Nachrichten hereinkommen könnte, die alles verändern. Ich klammere mich an jeden Schritt, den ich vom Korridor her höre.

Annie und ich halten uns dabei immer an der Hand. Ich achte sehr genau auf meine Gedanken und gebe mein Bestes, um mich von den Geschichten, die mir im Kopf herum-schwirren, nicht überrollen zu lassen. Ich möchte präsent bleiben, damit ich Annie unterstützen kann.

Als wir vor ein paar Wochen im Arztzimmer auf Scan-Ergebnisse warteten, merkte ich plötzlich, wie ein heftiger Gedanke in mir hochkam. Er sagte einfach nur: »Nein. Nein, ich will das hier nicht. Nein, ich weigere mich, das zu akzeptieren.« Jeder Teil von mir lehnte sich gegen die Wirklichkeit auf, in der ich mich befand, als könnte ich sie durch blanke Willenskraft verändern. Ich wollte für Annie stark sein, aber ich war in meinem Schmerz gefangen.

Dank meines langjährigen Trainings fand ich zurück in meine Achtsamkeitspraxis. Ich schloss die Augen und konzentrierte mich voll und ganz auf diesen in mir tobenden Gefühlssturm. Ich gab mir die Erlaubnis zu spüren, was ich spürte, und offen dafür zu sein.

Nach ein paar Minuten kam mir der Gedanke, dass ich mich fragen könnte, warum ich diese Erfahrung so sehr hasste. Die Antwort kam sofort: »Weil ich meine Frau liebe und nicht will, dass sie stirbt.« Klare Sache, oder? Auf der Stelle fühlten sich Kopf und Körper ein bisschen geerdeter an. Das war gleichzeitig eine Offenbarung für mich. Ich sah Annie an und spürte ihre Hand in meiner. Ich verstand, dass es mich so schmerzt, weil ich sie nicht verlieren will, weil sie mir so viel bedeutet. Dabei war sie in genau diesem Moment da, lebendig und hier bei mir. Warum trauerte ich dann? Ich war so in meinem Schmerz verloren, dass ich dieses reale Zusammensein nicht feiern

konnte. Aus dieser neuen Perspektive war das die reinste Zeitverschwendung.

Um zu verdeutlichen, wie uns unsere besten Absichten in die Irre leiten können, wenn wir unbewusst handeln, benutze ich während meines Achtsamkeitsunterrichts gern folgendes Beispiel: Ich bitte die Leute, sich einen Mann vorzustellen, dem in dichtem Verkehr der Weg abgeschnitten wird. Er hängt den Kopf aus dem Fenster, ruft wilde Beschimpfungen und wirft womöglich sogar eine Plastikwasserflasche nach dem anderen Auto. Könnten wir diesen Moment anhalten und den Mann fragen, warum er das macht, würde er vielleicht sagen: »Weil mir dieser Idiot den Weg abgeschnitten hat!« Jetzt könnten wir nachhaken und fragen, warum ihn das so sehr aufregt. Worauf er vielleicht antworten würde: »Weil das wirklich gefährlich und respektlos war.« – »Oh«, würden wir sagen, »Sie wollen nicht gefährdet und respektiert werden?« Und er: »Natürlich.« Er versuchte sich also Sicherheit und Respekt zu verschaffen, indem er aus dem Autofenster schrie und Sachen herauswarf?

In diesem Augenblick mit meiner Frau fühlte ich mich ebenso irregeleitet wie der Mann in dieser Geschichte. Hier waren wir, lebendig und zusammen. Die Intensität meiner Gefühle hatte ausschließlich damit zu tun, wie lieb sie mir ist. Das einzig Logische war es doch jetzt, unser Zusammensein in dieser Sekunde zu feiern. Mir stiegen Freudentränen in die Augen. In diesem Moment waren wir am Leben, das einzig Sinnvolle war es, dankbar zu sein.

Als der Arzt endlich da war, brachte er uns gute Nachrichten. Der Scan zeigte keine Verschlimmerung von Annies Krankheit. Trotzdem haben wir schon genügend gute und schlechte Scans erlebt, um zu wissen, dass wir das Schlimmste noch lange nicht überstanden haben. In einigen Monaten werden wir wieder im selben Raum sitzen und nicht vor-

hersehen können, was uns der Doktor sagen wird. Aber das gehört in die Zukunft. Hier und jetzt sind wir am Leben, und ich weigere mich, auch nur eine Minute unserer kostbaren Zeit zu verschwenden. Diese Erfahrung lehrt uns, jeden Augenblick im Leben zu genießen – und zwar hier und jetzt.