

MARIE MANNSCHATZ

Mit
BUDDHA
zu innerer Balance

Meditations-
CD mit
mehr als
60 Minuten
Laufzeit

*Wie Sie
aus der Achterbahn der Gefühle
aussteigen*

G|U

Vorwort



Die Welt der Gefühle	6
Gefühle neu entdecken	8
Gefühle wahrnehmen und verstehen lernen	9
Buddhismus und Gefühle	15
Sieben kostbare Eigenschaften entwickeln	18
Die erste kostbare Eigenschaft: Energieeinsatz	19



Achtsamkeit für Gefühle im Körper entwickeln	26
Die breite Skala der Gefühle	28
Die Wirkung unbewusster Gefühle	29
Gemeinsamkeiten von Gefühlen	31
Bewertung von Sinneseindrücken wahrnehmen	34
Die zweite kostbare Eigenschaft: Achtsamkeit	37
Körperempfindungen und Gefühle	43
Gefühle und Lebenskraft	48

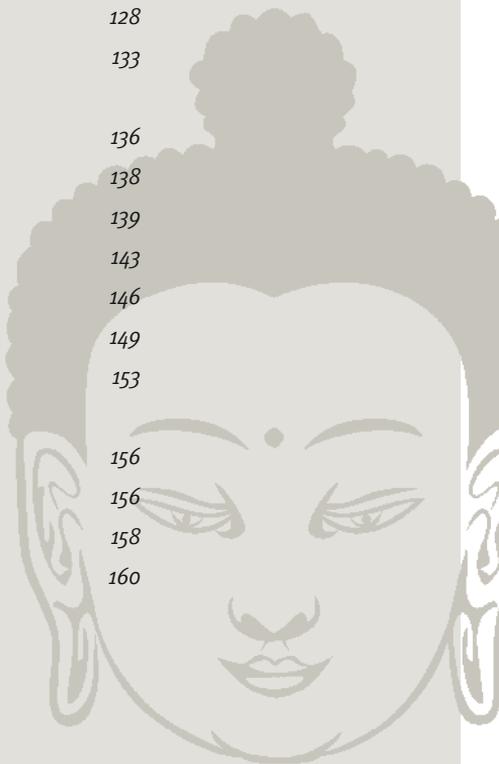


Wie Gedanken die Gefühle formen	50
Gefühle in Körper und Geist	52
Geschichten lösen Gefühle aus	53
Die dritte kostbare Eigenschaft: Forschergeist	54
Bilder und Gedanken begleiten unsere Gefühle	57
Die Kunst im Umgang mit Gefühlen	60



Angenehme und unangenehme Gefühle	68
Die innere Haltung zu einem Gefühl	70
Zwischen angenehm und unangenehm unterscheiden	71
Die vierte kostbare Eigenschaft: Sammlung	73
Innere Haltungen zu den Gefühlen	77
Der innere Kritiker	90

	Entspannte Akzeptanz üben	94
	Innere Widerstände auflösen	96
	Antwort und Reaktion unterscheiden	97
	Innerer Raum entspannt schwierige Gefühle	105
	Die fünfte kostbare Eigenschaft: innere Entspannung	112
	Schwierige Gefühle ausgleichen und loslassen	116
	Ursache und Wirkung von Gefühlen	118
	Die Wurzelkräfte und ihre Auswirkungen	119
	Die Wurzelkräfte prägen unsere Gefühle	120
	Mentalen Ausgleich üben	124
	Die sechste kostbare Eigenschaft: Grundgefühl Freude	128
	Die Gedankenwelt bewusst gestalten	133
	Wohltuende Gefühle wecken	136
	Unvollkommenheit annehmen	138
	Sich und anderen Vergebung schenken	139
	Mitgefühl entstehen lassen	143
	Heilsame Dankbarkeit	146
	Die siebte kostbare Eigenschaft: Gelassenheit	149
	Achtsame Lebensgestaltung	153
	Zum Nachschlagen	156
	Bücher und Adressen	156
	Sachregister	158
	Impressum	160





nicht passend ist, von meiner Unzufriedenheit zu sprechen. Ich muss erst einige Diskussionen mit mir selbst führen, um endlich auszusprechen, was Sache ist. Und danach wundere ich mich meistens, wie einfach und wohltuend das Gespräch verlaufen ist, und nehme mir vor, beim nächsten Mal nicht so lange zu zögern. Denn es kostet mich mehr Kraft, das Ringen in mir auszuhalten, als die Wahrheit zu sagen. Wir brauchen beständigen Energieeinsatz, wenn wir uns ändern wollen. *Mit dem täglichen Üben entwickelt sich die Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern.* Energieeinsatz bedeutet, immer wieder loszugehen, etwas zu wagen, denn es bedarf vieler Wiederholungen, bevor eine heilsame Gewohnheit entsteht.

• Die Kunst der kleinen Schritte •

Finden Sie heraus, wodurch Energie in Ihnen geweckt wird. Was motiviert Sie, sich mit Ihren Gefühlen auseinanderzusetzen? Welche Erfahrungen haben Sie bisher gemacht, wenn Sie etwas Neues lernen und am Ball bleiben wollten? Ein Ziel, das uns Freude macht, uns überzeugt und wertvoll erscheint, aktiviert die inneren Kräfte. Nehmen wir an, Sie wünschen sich, körperlich und geistig beweglicher zu werden. Die Kunst im Verfolgen eines jeden Ziels liegt darin, sich Teilziele zu stecken. Statt den großen Fitnessrundschnal zu starten, könnten Sie sich vornehmen, fürs Erste zweimal die Woche mit einer guten Freundin langsam durch den Park zu joggen. Oder Sie schauen sich einmal im Monat einen englischen Film an, um Ihre Sprachkenntnisse zu erweitern, weil Sie es noch nicht schaffen, regelmäßig einen Kurs zu besuchen. Wenn Sie sich abends sagen können: »Heute habe ich es geschafft, meinem Ziel wieder ein Stück näher zu kommen«, dann können Sie zufrieden einschlafen. Klarheit über ein Ziel (und sei es noch so klein) motiviert uns, zu beginnen und die notwendigen Kräfte zu sammeln. Zunächst einmal werden Sie durch das Lesen dieses Buches angeregt, Ihre inneren Prozesse besser zu verstehen und sich in vorurteilsfreier Selbstwahrnehmung zu üben. Sie setzen Ihre Energie ein, um innezuhalten. Wie gerne lenken wir uns von unangenehmen Gefühlen ab, gehen über sie hinweg!



Erinnern Sie sich immer wieder selbst daran, sich die Zeit zu nehmen, wahrzunehmen, was Sie in Ihrem Inneren erleben. Auch wenn Sie es zuweilen nicht verstehen, können Sie doch spüren: »Ja, so empfinde ich wirklich in diesem Moment.«

♦ Was soll sich ändern? ♦

Das Düngemittel für Ihren Energieeinsatz ist die richtige Motivation. Je klarer Sie wissen, welche Gefühle für Sie schwierig sind, umso weniger gehen Sie in unbewussten Gedankengespinnsten verloren. Wir stecken alle in Verhaltensmustern. Manche davon sind sinnvoll, weil sie uns den Alltag erleichtern. Doch wenn wir die eingefahrenen Spuren verlassen möchten, dann brauchen wir Energieeinsatz und eine klare Motivation. In welche Richtung möchten Sie Ihr schwieriges Gefühl verwandeln? Stellen Sie sich vor, wie gut es sich anfühlt, wenn Sie eines Tages mit dem problematischen Gefühl gelöst umgehen können. Das motiviert Sie, den unangenehmen Erfahrungen ab sofort mit liebevoller Entschiedenheit zu begegnen.

Kleine Weisheitsgeschichte

DIE BAMBUSAKROBATEN

Zu Buddhas Zeiten erzählte man sich diese Geschichte:
Ein alter Akrobat hatte eine junge Schülerin angenommen,
um ihr seine Kunststücke beizubringen.

Gemeinsam wollten sie mit ihren Aufführungen von Dorf zu Dorf ziehen,
um damit ihren Lebensunterhalt zu verdienen.

Vor der ersten öffentlichen Vorführung
gingen sie noch einmal die schwierigsten Abschnitte durch.

Der alte Lehrer sagte zu seiner Schülerin:

»Achte du nur genau darauf, was ich mache.

Ich achte ebenso sehr auf dich. Dann kann nichts schiefgehen
und wir werden uns nicht verletzen.«

»Nein, lieber Meister«, antwortete die junge Frau,

»wir machen es genau umgekehrt:

Jeder achtet am besten aufsich selbst.

Wenn ich mit höchstem Gewahrsein meine Kunststücke vollführe
und du mit höchster Achtsamkeit bei deiner Kunst bist,
dann ist das die beste Garantie dafür, dass uns nichts passiert.

Wenn jeder die volle Verantwortung für sein eigenes Handeln übernimmt,
erweisen wir uns gegenseitig den besten Dienst.«



• Das bewusste Empfinden vertiefen •

Wie steigt man nun in die Praxis der Achtsamkeit ein? Beginnen Sie mit der aktiven Wahrnehmung körperlicher Empfindungen! Überall wo Druck oder Reibung gespürt wird, kann Achtsamkeit leichter geweckt werden, weil etwas physisch wahrnehmbar ist. Buddha hat zu seinen Schülern gesagt: »Wenn der Mönch steht, weiß er, dass er steht; wenn er geht, weiß er, dass er geht; wenn er sitzt, weiß er, dass er sitzt; wenn er liegt, weiß er, dass er liegt. Wenn er sich von einer Haltung in die andere bewegt, weiß er, dass er seine Haltung gerade verändert.« – Diese Achtsamkeit auf Körperhaltungen ist auch für uns eine gute Einstiegsmöglichkeit, um Achtsamkeit aufzubauen.

Vielleicht fragen Sie sich nun, woran Sie eigentlich merken, ob Sie achtsam sind. Bei allem, was Sie aufmerksam erleben, ist ein inneres Gewahrsein vorhanden, das sagt: »Ich weiß, was ich in diesem Moment erlebe.«

Bewusst bleibt Ihnen das, was Sie mit Aufmerksamkeit wahrnehmen und woran Sie sich auch erinnern können. Erfahrungen, die Sie achtsam wahrnehmen, bleiben anders im Gedächtnis. Weil Sie sich besser an sie erinnern können, lassen sie sich besser mit nachfolgenden Erlebnissen vergleichen. Sie können Schlüsse daraus ziehen. Aus Erfahrung zu lernen ist nur mit Achtsamkeit möglich.

Aktives Wahrnehmen

Achtsamkeit ist wie ein Extralicht, das eine Erfahrung ausleuchtet. Üben Sie in jeder Situation, selbst während eines Gesprächs, Ihre Körperhaltung zu spüren, die Bewegung Ihrer Hände, Ihren Gesichtsausdruck, die Berührung der Füße auf dem Boden wahrzunehmen. Nehmen Sie diese Sinneseindrücke wie ein Hintergrundgeräusch zur Kenntnis und beurteilen Sie sie nicht. Achtsames Wahrnehmen heißt einfach: So ist es in diesem Moment. Darin liegen auch eine gewisse Akzeptanz und ein Loslassen. Aktives Wahrnehmen gleicht einem unablässigen Scannen aller Sinneseindrücke, ohne bei ihnen zu verweilen. Sie werden wahrgenommen und gleich wieder losgelassen, denn der nächste Sinneseindruck erscheint schon auf dem Radar. Obwohl es





Wie Gedanken
die Gefühle
formen





In der Kantine riecht es nach einem Essen, das wir nicht mögen, und schon kehren wir auf dem Absatz um und gehen wieder in die Bäckerei, obwohl wir mit der Salatplatte in der Kantine besser bedient wären. Wenn wir zwischen Wahrnehmung und Reaktion eine Pause einlegen könnten, in der es möglich ist, zu überlegen, würden wir uns sagen: »Ich weiß, diesen Geruch von Königsberger Kloppen magst du nicht, doch du könntest an dieser Stelle wirklich gut üben, deine innere Auflehnung loszulassen, dich entspannen und einfach die Salatplatte essen, die angeboten wird.« Wenn Sie das dann wirklich umsetzen, haben Sie eine neue, sinnvolle Antwort gefunden, statt der Reaktion auf den unangenehmen Geruch nachzugeben. Sie haben sich nicht von Gewohnheiten verleiten lassen, sondern freies Handeln gewählt. Neue Antworten finden wir aber nur bei geduldigem Nachprüfen. Das erfordert Energieeinsatz und ist auch unbequem. Deshalb mögen es viele Menschen lieber, wenn ihnen jemand sagt, was sie tun sollen: Ein Rabbi lehrte seine Schüler, stets die Antwort in sich selbst zu suchen, doch ständig kamen sie mit endlosen Fragen zu ihm. Schließlich stellte er ein Schild auf: Ich beantworte ab sofort zwei Fragen für hundert Dollar. Nach einigem Zögern dachte sich ein reicher Schüler zwei wichtige Fragen aus, bezahlte hundert Dollar und fragte dann: »Ist dein Honorar nicht ein bisschen hoch, das du jetzt plötzlich für zwei Fragen verlangst?« Der Rabbi antwortete: »Da hast du recht! Und wie lautet deine zweite Frage?«

• Reaktionen bewusst registrieren •

Sich seiner Reaktionen bewusst zu werden ist eine sehr fruchtbare Übung. Mich erinnert das an den Versuch, im Dunkeln den Schlüssel in ein Sicherheitsschloss zu stecken. Man muss mit vorsichtigen Bewegungen sehr genau ertasten, wie die Mechanik funktioniert. Wenn man geduldig und präzise vorgeht, gleitet der Schlüssel plötzlich in das Schloss, und die Tür geht auf. So kann es uns ergehen, wenn wir durch Aufmerksamkeit unseren Reaktionen auf die Spur kommen und Freiheiten entdecken, von denen wir vorher gar nicht wussten, dass sie für uns existieren.



Übung

DREI SCHRITTE IM UMGANG MIT REAKTIONEN

Diese Übung möchte Sie darin unterstützen, sich mit Ihren Reaktionsmustern vertraut zu machen. Da Reaktionen meist schon erfolgt sind, bevor wir sie überhaupt bemerken, brauchen Sie hier besonders viel Geduld und Forschergeist. Wenn Sie diese Übung mehrfach ausprobiert haben, wird sie sich Ihnen allmählich erschließen, und eines Tages gelingt es Ihnen innezuhalten, bevor Sie handeln.

- ❖ **Im ersten Schritt** grenzen Sie das Feld Ihrer Aufmerksamkeit ein. Nehmen Sie sich zum Beispiel vor, während eines bestimmten Tagesabschnitts nach Reaktionen Ausschau zu halten, ohne diese zu bewerten. Finden Sie heraus, wo Sie aus Gewohnheit auf eine angenehme oder unangenehme Erfahrung blitzschnell reagieren. Beispiel: Sie erhalten eine patzige Antwort und knallen daraufhin die Tür zu. Oder: Sie fühlen sich gekränkt und Sie verstummen und ziehen sich zurück. Oder: Etwas ängstigt Sie, und Sie malen sich im Geist die unangenehme Situation weiter aus. Benennen Sie für sich selbst: »Das ist meine Erfahrung, das ist meine reaktive Antwort darauf.«
- ❖ **Zweiter Schritt:** Wenn Sie das lange genug geübt haben, prüfen Sie, ob Sie im Anschluss an eine nach außen gerichtete Reaktion eine kurze Achtsamkeitspause einlegen können. Vielleicht gelingt es mit der Zeit, die Pause vor die äußere Reaktion zu schalten und innerlich abzuwarten.
- ❖ **Dritter Schritt:** Sobald Ihnen das gelingt, können Sie über Handlungsalternativen nachdenken, die Sie in der gegebenen Situation für möglich halten, und dann die Antwort wählen, die Ihren eigenen Prioritäten entspricht. Das heißt, anstatt die Tür zuzuknallen und sich Ihre Laune von patzigen Antworten verderben zu lassen, lassen Sie den Ärger einfach durch sich hindurchziehen und schicken ihn mit dem Ausatmen davon. Statt sich nach einer Kränkung zurückzuziehen, bitten Sie um ein Gespräch zu einem günstigen Zeitpunkt. Und da ängstliche Gedanken Ihnen nicht weiterhelfen, stellen Sie sich lieber vor, wie das Vorhaben glückt, das Sie voller Unsicherheit erwarten.





Übungs-
CD mit
4 geführten
Meditationen

Mit sieben kostbaren Eigenschaften zur Gelassenheit

Gefühle bestimmen unser Leben mehr als alles andere. Sie verleihen uns Flügel, bringen uns aber auch an den Rand der Verzweiflung. Oft erleben wir uns als völlig hilflos und ausgeliefert angesichts ihrer Macht über uns. Das wusste auch der Buddha und lehrte, wie wir uns aus ihrer Herrschaft befreien können.

Mithilfe von Achtsamkeit, angemessenem Energieeinsatz, Forschergeist, Freude, Sammlung, innerer Entspannung und Gelassenheit, den sogenannten sieben kostbaren Eigenschaften, können wir unsere Gefühlswelt immer genauer erforschen und wahrnehmen. Und je besser wir unsere Gefühle verstehen, desto freier werden wir im Umgang mit ihnen.

Statt angenehmen Gefühlen hinterherzurrennen und vor unangenehmen zu flüchten, lernen wir, unsere Gefühle gelassen zu akzeptieren, die schwierigen loszulassen und die wohltuenden in uns zu wecken.



G|U

WG 481 Lebensführung
ISBN 978-3-8338-1993-3



9 783833 819933

€ 16,99 [D]
€ 17,50 [A]

www.gu.de