HEYNE

## DAS BUCH

Wie oft machen wir uns Sorgen ums Geld, den Job, die Familie oder die Gesundheit? Zwar können wir nicht alle großen und kleinen Probleme des Lebens lösen, aber wir können unsere negativen Gedanken dazu heilen, die unser ganzes Leben durchdringen. Debra Landwehr Engle hat sich jahrzehntelang mit *Ein Kurs in Wundern* beschäftigt. Die Essenz daraus ist ein ebenso kleines wie machtvolles Gebet: »Bitte heile meine auf Angst basierenden Gedanken.« Sieben Worte, die uns in allen belastenden Situationen Erleichterung, Klarheit und neuen Lebensmut finden lassen.

## DIE AUTORIN

Debra Landwehr Engle ist Mitbegründerin von *Tending Your Inner Garden*®, ein Programm, das Kreativität und persönliches Wachstum von Frauen fördert. Sie lehrt Gruppen in *Ein Kurs in Wundern* und gibt Workshops, in denen kreatives Schreiben als Werkzeug für Selbstfindung eingesetzt wird. Sie lebt mit ihrem Mann in Madison County, Iowa.

Debra Landwehr Engle

# Sieben kleine Worte

## Das einzige Gebet, das Sie wirklich brauchen

Aus dem amerikanischen Englisch
von Anita Krätzer

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel *The Only Little Prayer You Need* bei Hampton Roads Publishing Company Inc., USA.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014496

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

9. Auflage

Taschenbucherstausgabe 08/2015
Copyright © 2014 Debra Landwehr Engle
Vorwort © 2014 Tenzin Gyatso, Seine Heiligkeit, der Dalai Lama
Copyright © 2015 dieser Ausgabe
by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte sind vorbehalten.
Printed in Germany
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,
unter Verwendung eines Motivs
von © Markus Weber / Guter Punkt, München
Redaktion: Diane Winkler
Satz: Schaber Datentechnik, Austria
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70282-0

www.heyne.de

# INHALT


Vorwort (Seine Heiligkeit, der Dalai Lama) 7

Einleitung 11

1. Das Gebet 17
2. Seine Bedeutung 25
3. Was ist Angst? 33
4. Wie beeinflusst Angst unser Leben? 53
5. Was ist das Besondere an diesem Gebet? 77
6. Wie spricht man dieses Gebet? 95
7. Achten Sie auf Ihre Gedanken 107
8. Mit welcher Wirkung können Sie am Anfang rechnen? 121
9. Was geschieht im Laufe der Zeit? 137
10. Wie funktioniert das Gebet im Alltag? 167
11. So kann das Gebet die Welt verändern 191
12. Fragen und Antworten 209
13. Noch ein paar Worte zum Schluss … 219

Danksagung 235

Über die Autorin 239

# Vorwort

Ein aufrichtiges Interesse an anderen ist ein zentraler Faktor für die Verbesserung unseres Alltagslebens. Wenn man warmherzig ist, gibt es keinen Raum für Wut, Eifersucht oder Unsicherheit. Ein ruhiger Geist und Selbstbewusstsein bilden die Basis für glückliche und friedvolle gegenseitige Beziehungen. Ohne Warmherzigkeit gibt es keine gesunden, glücklichen Familien und keine glückliche, friedvolle Nation. Einige Wissenschaftler haben beobachtet, dass ständige Wut und Angst unser Immunsystem schwächen, wohingegen ein ruhiger Geist es stärkt.

Wir müssen uns mit der Frage befassen, wie wir unser Erziehungs- und Bildungssystem so verändern können, dass wir die Menschen darauf trainieren, früh Warmherzigkeit zu entwickeln, sodass eine gesündere Gesellschaft geschaffen wird. Ich meine damit nicht, dass wir das gesamte System verändern müssen – wir sollen es lediglich verbessern. Uns fehlt noch die Einsicht, dass innerer Friede das Ergebnis menschlicher Werte wie Liebe, Mitgefühl, Toleranz und Ehrlichkeit ist, und dass es nur Frieden in der Welt gibt, wenn jeder für sich seinen inneren Frieden findet.

*Seine Heiligkeit, der Dalai Lama*

# Einleitung

Ich gehöre normalerweise nicht zu den Menschen, die jemanden zum Beten auffordert. Solches Verhalten habe ich immer als moralisierend empfunden, als zu persönlich und anmaßend. Ja, ich habe mich über das Wort »Gebet« sogar immer ein wenig mokiert, ebenso wie über »Gott«, »Jesus« und »Heiliger Geist«, weil diese Worte für jeden eine ganz spezielle Bedeutung haben und sich mein Verständnis davon möglicherweise sehr von dem unterscheidet, was die Menschen in meiner Nachbarschaft darunter verstehen.

Aber vor rund dreißig Jahren begann ich, mich mit *Ein Kurs in Wundern* zu befassen, den man als eine Art »spirituelle Psychotherapie« bezeichnet könnte. Und obgleich dieser Kurs eine christlich geprägte Sprache verwendet, weist er nicht den Weg zu einer Religion, sondern zu innerem Frieden – einem tiefen Frieden, der, getragen von einer höheren Macht, in jedem von uns wohnt.

Obwohl ich diesen Kurs schon seit vielen Jahren studiere und lehre, finde ich noch immer fast jeden Tag etwas Neues in ihm – das kann manchmal auch unangenehm sein. Der spirituelle Weg gleicht immer dem Gang durch ein Labyrinth. Zwar kommen wir voran, aber immer nur mit vielen Umwegen. Ersehnte Antworten erhalten wir nicht sofort. Und selbst wenn wir

ein »Aha«-Erlebnis haben, finden wir uns möglicherweise in einem neuen und kniffligen Teil des Labyrinths wieder, den wir noch nie zuvor betreten haben.

Unser Aufenthalt auf diesem Planeten fällt in eine Zeit, in der wir einen Satz nach vorn machen und Jahre des Herumstreifens überspringen müssen, um uns gezielter auf den Frieden zubewegen zu können – sowohl auf den Frieden in uns selbst als auch auf den Frieden in unserer Welt.

Aus diesem Grund schreibe ich dieses Buch. In ihm geht es um ein scheinbar unwichtiges Ereignis in meinem Leben, das wegen der mit ihm verbundenen Lehren eine wunderbare Bedeutung bekam. Ich bin keine Theologin; den Großteil meiner spirituellen Nahrung habe ich vielmehr außerhalb der traditionellen Religion gefunden. Aber ich glaube, dass wir zu einem Punkt zurückkehren, an dem wir uns an unsere individuelle Verbindung mit dem Göttlichen erinnern und sie verstehen. Jeder von uns hat eine direkte Beziehung zu einer höheren Macht, und indem wir uns dieser Beziehung zuwenden und sie entwickeln, können wir eine wunderbare Veränderung in unserem Leben erfahren.

Mein Mann Bob und ich haben im Laufe der Jahre unseren Teil an Tragödien und Verletzungen abbekommen. Wir haben beide Scheidungen hinter uns. Bob hat seinen ältesten Sohn durch eine Krankheit verloren, die bis heute niemand benennen kann. Und wir haben beide Phasen finanzieller Not durchlitten. In meiner Funktion als Mitbegründerin eines Programms spirituellen und persönlichen Wachstums habe ich jahrelang

mit Frauen zusammengearbeitet, die unterschiedlichste Erfahrungen gemacht haben – von den lebenslangen Auswirkungen eines frühen sexuellen Missbrauchs hin bis zur Gefährdung ihrer wichtigsten Beziehung, ihrer Lebenssituation oder der Zukunft ihrer Kinder durch psychische Erkrankungen oder Drogenmissbrauch.

Die Art, wie wir mit allen diesen Herausforderungen umgehen, bestimmt die Qualität unseres Lebens und das Maß unseres inneren Friedens. Dank *Ein Kurs in Wundern* weiß ich, dass der Versuch, dabei ohne die Hilfe einer höheren Macht auszukommen, uns nicht dorthin bringt, wohin wir kommen wollen.

Ich glaube, dass Sie, wenn Sie das Gebet in diesem Buch verwenden, einen kontinuierlichen Entwicklungsprozess hin zu einem von größerem inneren Frieden geprägten Leben durchlaufen werden. Viel von den Aufregungen und dem Chaos um Sie herum wird verschwinden. Und das, was bleibt, wird sich für Sie weniger auswirken und an Ihnen abprallen, weil Sie ihm nicht mehr länger bereitwillig Tür und Tor öffnen.

So verrückt es klingen mag – ich glaube, dass dieses Gebet eine *Antwort* auf das Beten ist. Es bietet einen Weg zu einem besseren Leben. Und es ist denkbar einfach. Alles, was wir nun tun müssen, ist es tatsächlich zu nutzen. Darum fordere ich Sie nun dazu auf, zu beten.

# 1. Das Gebet

Es geschah am 11. Januar 2013. Für mich fühlte es sich damals so an, als sei in diesem neuen Jahr schon viel Zeit verstrichen. Zum Wochenbeginn hatte ich einem wichtigen Kunden gegenüber einen schwerwiegenden Fehler begangen. Und obwohl alle aus meinem Team gnädig und verständnisvoll reagierten, hatte ich große Probleme damit, mir selbst diesen Fehler zu verzeihen. Ja, ich wachte um 3.00 Uhr nachts voller Panik auf, weil ich glaubte, diesem Kunden eine falsche Datei geschickt zu haben. Es fühlte sich an, als habe mir jemand eine brennende Fackel in den Rachen geschoben.

Müde und zweifellos nicht bester Stimmung fuhr ich mit meinem Mann Bob los, um unseren Honda CR-V aus der Werkstatt abzuholen. Die Fahrertür war bei einem kleinen Unfall auf dem Parkplatz eines Supermarktes eingebeult worden. Nach einer Reihe von Mietautos würde ich nun gleich wieder in meinen eigenen Wagen steigen.

Als ich das tat, bemerkte ich erfreut, dass die Beule ebenso wie die Lücke zwischen dem Fenster und dem Türrahmen beseitigt worden war. Bob öffnete meine Fahrertür, um sie zu überprüfen.

»Es sieht gut aus«, sagte ich. »Ich bin froh.«

Aber die Tür schloss nicht richtig. Bob öffnete sie erneut und schlug sie zu, aber er musste sie mit Kraft zu-

knallen, damit das Schloss einrastete. Meine für einen kurzen Moment gehobene Stimmung begann wieder zu sinken.

Bob sprach mit dem Werkstattleiter und verabredete mit ihm, dass der Mangel im Laufe der kommenden zwei Wochen nachgebessert werden sollte. In der Zwischenzeit würden wir unseren Wagen fahren, um den Leihwagen zu sparen.

Ich fuhr mit dem CR-V auf dem Highway in Richtung Autobahn hinter Bob her. Nach einer kurzen Weile hörte ich das Armaturenbrett klappern, dann vibrieren. Bei jeder Unebenheit der Straße schien das Geklapper schlimmer zu werden – und meine Stimmung auch.

*Das ist nicht wirklich repariert worden,* dachte ich. *Der Wagen muss zurück in die Werkstatt, und es wird nie wieder in Ordnung kommen.* Von da an verfinsterten sich meine Gedanken immer mehr. Ich dachte über die Tatsache nach, dass der Unfall vermeidbar gewesen wäre. *Es wäre nicht passiert, wenn ich gefahren wäre, und nicht Bob.* Meine Gedanken tauchten in einen düsteren Sumpf ein, und ich haderte mit Bob, mit dem Mechaniker der Autowerkstatt und mit mir selbst wegen der Wochen voller Unbequemlichkeiten, Ausgaben und Frustration. Und während ich so vor mich hin fuhr, ging es mir zunehmend schlechter.

Ich weiß ja nicht, wie das bei Ihnen ist, aber ich habe während meines Lebens viel zu viel Zeit in diesem düsteren Sumpf verbracht. Obwohl ich mich so lange mit spirituellen Traditionen, mit Meditation und spirituellen Praktiken beschäftigt habe – ich habe sie sogar viele

Jahre lang gelehrt –, gleiten meine Gedanken noch immer viel zu leicht ins Negative ab. Viel zu schnell reagiere ich ärgerlich oder frustriert. Wenn ich unter Stress stehe, bin ich unfreundlich und schnippisch, manchmal geradezu niederträchtig.

Als wir beim Autohaus ankamen, um den Leihwagen zurückzugeben, war ich erschöpft. Nicht nur von den vergangenen paar Minuten voller negativer Gedanken, sondern von all den davon erfüllten Jahren. In diesem Fall hatte ich Angst, dass der CR-V nie wieder völlig intakt sein und dass ich Bob nie vergeben und mich immer darüber ärgern würde, dass er an dem Tag des Unfalls gefahren war. Ich machte mir Sorgen, die Versicherung könnte die Schadenerstattung verweigern. Wie schon so oft zuvor hatte ich Angst davor, weiterhin unglücklich zu sein.

Alle diese und ähnliche Gedanken waren mir viele Hunderte, wenn nicht Tausende Male zuvor durch den Kopf geschossen. Unsere Dauerthemen Geld, unerwartete Ereignisse und die Zukunft wurden nie beigelegt. Das lag nicht daran, dass Bob und ich nie über sie sprachen; das taten wir. Aber irgendwie schien sich nie wirklich etwas zu verändern.

Als ich in dem CR-V saß, während Bob ins Autohaus ging, um die Formalitäten zu erledigen, wollte ich meine Haltung wirklich ändern, aber ich schaffte es einfach nicht. Mein Bewusstsein hatte das Problem erzeugt, und ich konnte es nicht mit demselben Bewusstsein lösen. Wonach ich mich sehnte, war ein Atemzug frischer Luft, ein Windstoß voller Liebe, Akzeptanz und

Heilung. Ich wusste, dass dies nicht von mir kommen konnte. Es musste von einer anderen Kraft kommen.

Ich dachte über meine Möglichkeiten nach. Das Einzige, was ich tun konnte, schien darin zu bestehen, um Hilfe zu bitten. Ich lehnte mich in meinem Fahrersitz zurück, blickte über das Meer aus Autos hinweg, die auf dem Parkplatz des Autohauses standen, und hörte mich folgende Worte zum Heiligen Geist sagen: Bitte heile meine auf Angst basierenden Gedanken.

Ich hatte dieses Gebet noch nie zuvor gesprochen. Es tauchte einfach auf. Zunächst wirkte es nicht wie etwas Besonderes. Schließlich wenden wir uns, wenn wir leiden, an eine höhere Macht, um Linderung zu erhalten, und verwenden dabei die Worte, die uns aus der Seele sprechen. Aber was als Nächstes geschah, hob es auf eine ganz andere Ebene.

Bitte

*heile*

**meine**

auf Angst basierenden

GEDANKEN.