

MARK WILLIAMS
DANNY PENMAN
Das neue Achtsamkeitstraining



MARK WILLIAMS
DANNY PENMAN

Das neue Achtsamkeitstraining

Die Botschaften von Gefühlen
erkennen und entschärfen

Mit Acht-Wochen-Programm und
Meditationen zum Download

Aus dem Englischen
von Claudia Seele-Nyima



Die englische Originalausgabe ist 2023 unter dem Titel »Deeper Mindfulness: The New Way to Rediscover Calm in a Chaotic World« bei Piatkus, einem Imprint der Little, Brown Book Group, erschienen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2023 Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Originalausgabe Copyright © 2023 by Mark Williams and Danny Penman

First published in 2023 by Piatkus

Lektorat: Jürgen Teipel

Gedicht »Weiträumig« © Kaveri Patel, Übersetzung: Claudia Seele-Nyima

Produktion der Download-Inhalte: Mike Lindauer, Landei Production, Moos;

Projektkoordination: Dr. Pascal Frank

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner

Umschlagmotiv: © istockphoto/peekedee; shutterstock/anong kaewborisut

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34309-6

www.arkana-verlag.de

Die persönlichen Berichte in diesem Buch basieren auf den Erfahrungen von Personen, die an dem Programm teilgenommen haben; die Namen aller Teilnehmenden und einige Details ihrer Geschichten wurden jedoch geändert, um ihre Anonymität zu wahren.

Danny

Für Sasha und Luka

Mark

Für Elliot und Sebastian

Inhalt

Kapitel 1

Das war mein Leben – aber ich muss es verpasst haben.	11
---	----

Kapitel 2

Warum reiben wir uns bis zur Erschöpfung auf? . . .	23
---	----

Kapitel 3

Bild für Bild	43
-------------------------	----

Kapitel 4

Zu den praktischen Übungen des Programms.	56
---	----

Kapitel 5

Woche eins: Finden Sie Ihre Verankerung	68
---	----

Kapitel 6

Woche zwei: Innehalten – sich mit einem zerstreuten Geist anfreunden und ihn sammeln.	92
---	----

Kapitel 7

Woche drei: Wiederentdecken, wie sich etwas anfühlt	122
---	-----

Kapitel 8

Woche vier: Die Balance wiederherstellen.	152
---	-----

Kapitel 9

Woche fünf: Gefühlsfärbung am Rande des Bewusstseins	182
---	-----

Kapitel 10

Woche sechs: Fliegen bei schlechtem Wetter.	206
---	-----

Kapitel 11

Woche sieben: Holen Sie sich Ihr Leben zurück	238
---	-----

Kapitel 12

Woche acht: Das Abenteuer geht weiter	265
---	-----

Ein Jahr der Praxis	278
-------------------------------	-----

Achten Sie auf sich.	283
------------------------------	-----

Literatur und Internetquellen	285
---	-----

Übersicht der Meditationstracks	289
---	-----

Anmerkungen	292
-----------------------	-----

Danksagung	305
----------------------	-----



KAPITEL 1

Das war mein Leben – aber ich muss es verpasst haben

Jeden Morgen ging ein Mann mit seinen vier Hunden im Park spazieren. Drei von ihnen sausten immer fröhlich bellend umher und wedelten vergnügt mit dem Schwanz. Der vierte Hund wirkte zwar auch recht munter, bewegte sich aber beim Herumlaufen immer nur in engen kleinen Kreisen (obwohl er eine recht große Strecke zurücklegte) und hielt sich, wenn der Mann ging, stets nahe bei ihm. Tag für Tag beobachtete der Parkwächter das merkwürdige Verhalten des Hundes. Nach einiger Zeit nahm er seinen Mut zusammen und fragte den Mann, warum sich sein Hund so eigenartig verhielt.¹

»Ach«, antwortete dieser, »sie ist aus dem Tierheim. Fast ihr ganzes Leben lang war sie eingesperrt, und ihr Käfig war nur sehr klein.«

Wie oft haben Sie sich schon wie dieser Hund verhalten? Frei, aber dennoch ständig in kleinen mentalen Kreisen unterwegs. Frei, glücklich zu sein, und trotzdem in denselben dunklen, sich wiederholenden Gedanken gefangen wie in einem Käfig. Frei, mit sich selbst und der Welt im Frieden zu sein, und doch weiterhin in Angst, Stress, Unzufriedenheit und Erschöpfung verstrickt und darin eingeschlossen.

Frei wie ein Hund im Käfig.

So vieles im Leben wird durch solche kleinen Tragödien unnötig beeinträchtigt. Tief im Inneren wissen wir alle, dass wir ein glückliches, erfülltes Leben führen könnten, und doch hält uns immer etwas davon ab. Gerade wenn es so wirkt, als wäre das Leben zum Greifen nah, gleitet es uns durch die Finger. Solche Phasen der Bedrängnis kommen zwar scheinbar aus dem Nichts, sind jedoch in Wirklichkeit auf tief vergrabene psychische Kräfte zurückzuführen. Neurowissenschaftler verstehen allmählich, wie diese Prozesse unsere Gedanken, Gefühle und Emotionen* steuern, und was noch wichtiger ist: Sie haben herausgefunden, warum sie gelegentlich fehlschlagen und dann bewirken, dass unser Leben als blasser Abklatsch dessen, was es sein könnte, nur einen Bruchteil seines wahren Potenzials entfaltet. Diese neuen Entdeckungen zeigen auch, warum Achtsamkeit so wirksam Leid lindert, vor allem aber öffnen sie die Tür zu etwas anderen Methoden, die sogar noch wirksamer sein können. Achtsamkeit wird dadurch nicht überflüssig; vielmehr kann sie um eine zusätzliche Dimension erweitert werden, die sie transformiert.

Das vorliegende Buch macht sich diese neuen Entwicklungen zunutze. Es hilft Ihnen, von Ihren Sorgen abzulassen, und gibt Ihnen die nötigen Werkzeuge an die Hand, um Ängste, Stress, Unzufriedenheit, Erschöpfung und sogar Depressionen zu bewältigen. Sobald sich diese unangenehmen Gefühle verflüchtigen, werden Sie wieder einen ruhigen Raum in sich entdecken, als Ausgangspunkt, um Ihr Leben wieder neu aufzubauen.

* Der Ausdruck »Gefühle und Emotionen« mag im Deutschen etwas irritieren, weil beide Begriffe im Alltagssprachgebrauch oft dasselbe bezeichnen, aber im vorhergehenden Buch der Autoren, *Das Achtsamkeitstraining*, findet sich auf Seite 37 in einer grafischen Übersicht folgende Definition, die den Unterschied verdeutlicht: »Emotionen sind ›Gedankenbündel‹ von Gefühlen, Körperempfindungen und Handlungsimpulsen.« (Anm. d. Ü.)

Dabei können wir Ihnen helfen, weil wir (und unsere Kolleg*innen an der Universität Oxford und anderen Institutionen weltweit) viele Jahre damit zugebracht haben, Behandlungen für Angst, Stress, Depressionen und Erschöpfung zu entwickeln. Wir haben die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT – *Mindfulness-based Cognitive Therapy*) mitbegründet, die, wie klinische Studien gezeigt haben, eine der wirksamsten bislang entwickelten Behandlungen von Depressionen ist.² Aus dieser Arbeit ist unser Buch *Das Achtsamkeitstraining. 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern* hervorgegangen. Das Achtsamkeitsprogramm dieses Buches hat sich in klinischen Studien an der Universität Cambridge und anderswo als hochwirksame Behandlung von Angst, Stress und Depressionen erwiesen – und zwar in solchem Maße, dass es von Ärzten und Psychiatern auf der ganzen Welt verschrieben wird, um Menschen bei der Bewältigung eines breiten Spektrums psychischer Erkrankungen wie auch bei genereller Traurigkeit und Unzufriedenheit mit dem Leben zu helfen.

Die in *Das Achtsamkeitstraining* aufgezeigten Übungen oder auch ähnliche Fähigkeiten, die in Kursen wie der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR) vermittelt werden, sind jedoch nur erste Schritte auf einem längeren, fruchtbareren Weg. Obwohl sie die Grundlage eines glücklicheren, erfüllteren Lebens bilden und nachweislich für zahlreiche Praktizierende transformativ gewesen sind, wurden wir von vielen gefragt, ob sie noch etwas anderes tun könnten, um ihre Praxis zu verbessern und verbleibende Probleme zu lösen. Die Antwort lautet: *ja*. Es gibt eine Methode, um die Achtsamkeit auf die nächste Ebene zu heben, tiefer zu gehen und mehr von Ihrem Potenzial freizusetzen. Sie besteht darin, ein weiteres Grenzgebiet der Achtsamkeit zu erkunden, bekannt als *Vedana* – Gefühl, Empfindung oder Gefühlsfärbung. Wichtig ist: Sie brauchen keine umfassende Meditationserfahrung, um Nutzen aus diesen Übungen zu ziehen. Die Forschung zeigt, dass Medita-

tionsanfänger ebenso sehr davon profitieren können wie Praktizierende mit jahrelanger Erfahrung.

Wenngleich die Gefühlsfärbung ein oft übersehener Aspekt der Meditation ist, gehört sie doch zu den vier ursprünglichen Grundlagen der Achtsamkeit. Diese sind: Achtsames Wahrnehmen (1) des Körpers und des Atems; (2) der Gefühle und Empfindungen (oder Vedana); (3) des Geistes oder Bewusstseins; (4) der sich ständig verändernden Natur der Welt und all dessen, was auf unserem Weg hilfreich und hinderlich ist. Jeder Aspekt wird durch andere Übungspraktiken kultiviert, die zusammengenommen ganz unterschiedliche Auswirkungen auf Geist und Körper haben. Achtsamkeitskurse konzentrieren sich in der Regel jeweils auf die erste Ebene dieser vier Grundlagen. Das vorliegende Buch hingegen nutzt neue Meditationen über die Gefühlsfärbung als Tor zu tieferen Schichten eben dieser vier Aspekte der Achtsamkeit. Sie führen Sie näher an die Quelle Ihrer seelischen Verfassung heran; näher an alle Schwierigkeiten, die Sie vielleicht haben, und noch näher an deren Lösung.

Eine zufriedenstellende Übersetzung des alten Sanskrit-Wortes Vedana³ gibt es nicht. Es ist eine Qualität des Gewahrseins, die nur erfahren, aber nicht genau in Worte gefasst werden kann; ein Gefühl, fast eine Hintergrundfarbe, die unsere Erfahrung der Welt – und der Achtsamkeit selbst – *tönt*. Aus diesem Grund wird Vedana oft mit Gefühlstönung oder Gefühlsfärbung übersetzt. Und obwohl wir beide Begriffe (Vedana und Gefühlsfärbung) austauschbar verwenden werden, ist es sinnvoll, nicht zu vergessen, dass wir uns auf einen »Geschmack« des Gewahrseins, eine Wahrnehmungsnuance, beziehen und nicht auf eine starre Vorstellung, die durch Worte und Definitionen eingegrenzt werden könnte. Die Gefühlsfärbung ist zwar etwas, das wir in Geist, Körper und unserer seelischen Verfassung spüren können, aber ihre wahre Beschaffenheit kann immer nur bis zu einem gewissen Grad beschrieben werden, niemals ganz. Manchmal ist das ärgerlich.

Eine typische Gefühlsfärbungsmeditation besteht darin, erst den Geist mit einer einfachen Atem- oder Körpermeditation zur Ruhe zu bringen und dann auf eine Art, die sich etwas von anderen Meditationen unterscheidet, darauf zu achten, was Sie spüren. Dabei konzentrieren Sie sich in ganz bestimmter Weise auf Gefühle und Empfindungen, die sich in dem Moment einstellen, wenn der unbewusste Geist sich in den bewussten hinein auskristallisiert. Auch wenn solche Momente flüchtig sind, können sie oft die wichtigsten im Leben sein. Denn Vedana ist der Balancepunkt im Geist, der die Gefühlsfärbung für die Reihe von Gedanken, Gefühlen und Emotionen angibt, die folgen. Oft ist diese Tönung kaum wahrnehmbar, aber wenn Sie darauf achten, können Sie sie in Geist, Körper und in Ihrer Stimmung spüren – durch und durch. Sie ist von großer Bedeutung, denn sie steuert die Verlaufskurve Ihrer nachfolgenden Gedanken, Gefühle und Emotionen. Ist diese Gefühlsfärbung »angenehm«, sind Sie tendenziell positiv gestimmt und dynamisch und haben das Gefühl, Ihr Leben (zumindest eine Zeit lang) im Griff zu haben. Ist sie »unangenehm«, sind Sie wahrscheinlich etwas bedrückt, entmutigt und fühlen sich ohnmächtig. Gefühlsfärbungsmeditationen lehren Sie zu sehen oder, genauer gesagt, zu *fühlen*, wie Ihr Leben von Kräften gebeutelt wird, die Ihnen kaum bewusst sind. Manchmal agieren diese Kräfte in Ihrem besten Interesse, manchmal nicht. Aber das Wichtige ist, dass sie für Sie nicht unmittelbar kontrollierbar sind. Unter dem Einfluss dieser Kräfte gehört Ihnen Ihr Leben nicht.

Versuchen Sie es einmal mit der folgenden kleinen Übung, um diese Vorstellungen geistig zu verankern und ein Gespür für Ihre Gefühlsfärbungen zu entwickeln. Nehmen Sie sich in einem geeigneten Moment etwas Zeit, und betrachten Sie Ihre Umgebung: das Zimmer, das Fenster, vielleicht auch die Straße, das Feld oder den Wald vor Ihnen. Wenn Ihr Blick auf verschiedene Dinge fällt oder diverse Geräusche an Ihr Ohr dringen, versuchen Sie, das subtile Gefühl zu spüren, ob Sie sie jeweils als angenehm, unangenehm

oder neutral empfinden. Falls Sie zu Hause sind, könnte Ihnen eine Postkarte, ein Geschenk oder das Erinnerungsstück einer lieben Freundin ins Auge fallen. Als Reaktion darauf spüren Sie vielleicht das sofortige warme Glühen einer angenehmen Gefühlsfärbung. Oder Sie sehen einen schmutzigen Teller, den Sie schon längst hätten wegräumen sollen, oder etwas, das Sie sich von jemandem geliehen haben und eigentlich zurückgeben wollten, und spüren dann vielleicht eine unangenehme Gefühlsfärbung. Draußen sehen Sie möglicherweise, wie die Sonnenstrahlen durch die Blätter eines Baumes dringen, oder einen Fetzen herumflatternden schmutzigen Plastikmülls. Wenn Sie den Moment zu fassen bekommen, spüren Sie womöglich, wie Wellen angenehmer oder unangenehmer Gefühlsfärbungen sich ausbreiten. Doch nicht nur die Außenwelt hat eine derartige Wirkung. Vielleicht nehmen Sie auch Empfindungen im Körperinneren wahr wie etwa Schmerzen oder auch entspannte Ruhe. Diese Empfindungen werden ebenfalls in derselben Wahrnehmungsdimension (angenehm, unangenehm oder neutral) verzeichnet. Und früher oder später werden Sie Gedanken oder Emotionen bemerken, die kurz nach den Gefühlsfärbungen aufkommen und wieder vergehen.

Sie brauchen nicht zu wissen, *wie* Sie diese Gefühlsfärbungen erkennen; Sie erkennen sie einfach. Irgendwie vollzieht sich ein »Auslesen« in Körper und Geist auf der Skala von angenehm bis unangenehm. Es ist wie ein Bauchgefühl. Man braucht nicht groß darüber nachzudenken oder ihm nachzujagen. Man könnte es damit vergleichen, wie etwas schmeckt: Man weiß es einfach, sobald man es im Mund hat. So wie man schmeckt, ob die Milch, die man gerade trinkt, sauer ist, weiß man, dass etwas unangenehm ist, ohne darüber nachdenken zu müssen.

Gefühlsfärbungen können extrem wichtig sein. Denken Sie zurück an das letzte Mal, als Sie in einem Café saßen und plötzlich ohne ersichtlichen Grund traurig waren. Könnten Sie die Uhr zurückstellen und die Einzelbilder noch einmal eins nach

dem anderen ablaufen lassen, sodass Sie sehen, was gerade geschah, als Ihre Traurigkeit aufkam, dann würden Sie merken: Dem Gefühl ging eine kurze Pause voraus, ein Moment, in dem Ihr Geist auf der Kippe stand und spürte, ob die sich entwickelnde Situation *angenehm*, *unangenehm* oder *neutral* war. Ein Vedana-Moment.

Vedana ist also oft ein geistiger Kippunkt, der sich darauf auswirkt, wie Sie die Welt in den darauffolgenden Momenten erleben; als gut, schlecht oder neutral. Überaus wichtig ist jedoch das, was als Nächstes passiert. Wir nennen es »Reaktionsimpuls«. Er funktioniert so: Wenn eine angenehme Gefühlsfärbung im Geist aufkommt, wollen wir sie festhalten und fürchten ein bisschen, dass sie vergeht oder uns entgleitet. Das ist völlig normal. Ist die Gefühlsfärbung unangenehm, dann ist es ganz natürlich, sie loswerden zu wollen, sie wegzuschieben mit der Befürchtung, dass sie für immer bleibt und niemals verschwindet. Neutrale Empfindungen empfinden wir oft als langweilig, sodass wir uns ausklinken und etwas Interessanteres tun wollen. Solche primären Gefühlsfärbungen können schnell eine Reaktionskaskade in Geist und Körper auslösen. Diese Reaktionen spüren wir als Emotionen und Wünsche, die uns dazu bringen, angenehme Gefühlsfärbungen festzuhalten, unangenehme wegzuschieben und von neutralen abzuschweifen. Ein Reaktionsimpuls ist also die reflexartige Reaktion des Geistes auf eine Gefühlsfärbung. Wenn die Tönung die Szene vorbereitet, dann castet der Reaktionsimpuls die Schauspieler, wählt die Kostüme und schreibt das Drehbuch für das, was als Nächstes geschieht. Und er kann das Drehbuch so schreiben und szenisch umsetzen, dass es leicht den ganzen Tag – und manchmal einen viel längeren Zeitraum – ruinieren kann.

Nahezu alle emotionalen Schwierigkeiten, die viele von uns erleben, beginnen mit der Reaktion des Geistes auf unsere Gefühlsfärbungen: mit unserem Reaktionsimpuls. Doch das Problem ist noch nicht einmal der Impuls selbst, sondern die Tatsache, dass

wir nichts von seiner Existenz wissen und auch nichts darüber, wie er eigentlich beschaffen ist. Oft ist uns nicht bewusst, dass er überhaupt da war, wir wissen weder, welche Gefühlsfärbung ihn getriggert hat, noch, dass er tendenziell von selbst wieder verschwindet, wenn wir ihn nur lassen. Alles, was wir wahrnehmen, ist die Kaskade von Gedanken, Gefühlen und Emotionen, die er im Schlepptau hat.

Dadurch, dass Sie lernen, die Gefühlsfärbung zu spüren – sie ans Licht zu bringen –, lernen Sie auch, Ihre zugrunde liegende Gemütsverfassung zu erkennen, und können so Ihren Empfindlichkeiten und ganz normalen Neigungen und Reaktionen besser Rechnung tragen. Dies gibt Ihnen den Raum, darauf einzugehen, anstatt automatisch zu reagieren. Es hilft Ihnen, mitfühlend zu akzeptieren: Auch wenn Sie *in diesem Moment* ängstlich, gestresst, wütend oder deprimiert sind, gilt das nicht für Ihr ganzes Leben – das durchaus nicht nur eine deprimierende Zukunft für Sie bereithält. Sie können einen anderen Kurs einschlagen. Alternative Zukunftsperspektiven stehen Ihnen zur Verfügung.

Uns eine alternative Zukunft zu eröffnen, ist ganz leicht: Wir brauchen nur den zugrunde liegenden Fluss von Gefühlsfärbungen zu spüren. Die Reaktionsimpulse wahrzunehmen. Zu erkennen, dass der Wunsch, die Dinge sollten anders sein, das Problem *ist*. Das Verlangen, das Unangenehme möge aufhören. Das Verlangen, das Angenehme möge bleiben. Das Verlangen, die Langeweile möge enden. Diese Vorstellung ist vielen alten Traditionen gemeinsam. Und inzwischen stimmt auch die Neurowissenschaft dem zu.

Das Gewahrsein der Gefühlsfärbung unserer Gedanken, Erinnerungen und Emotionen entwickeln – warum?

Ihre Gedanken, Gefühle und Emotionen sind nicht das Problem, egal, wie intensiv und real sie sich anfühlen mögen. So sind Emotionen beispielsweise Anzeichen dafür, dass etwas Wichtiges unsere Aufmerksamkeit erfordert:

- Wir sind traurig, wenn wir einen wichtigen Menschen oder etwas, das uns wichtig ist, verloren haben.
- Wir empfinden Angst, wenn sich eine Bedrohung am Horizont abzeichnet.
- Wir sind wütend, wenn eines unserer Ziele durchkreuzt wird.
- Wir sind besorgt oder in Gedanken vertieft, wenn ein langfristiges Projekt unsere Problemlösungsfähigkeiten erfordert.

In vielerlei Hinsicht liegt das eigentliche Problem im Reaktionsimpuls, der durch Schwankungen in der zugrunde liegenden Gefühlsfärbung ausgelöst wird. Wir bleiben in unseren Gedanken, Erinnerungen und Emotionen stecken und gelangen nicht mehr heraus.

Zu lernen, die dem Impuls vorausgehende Gefühlsfärbung zu spüren, vermittelt Ihnen zusätzliche Informationen. Es zeigt Ihnen genau an, wann Ihre Emotionen, Gedanken oder Erinnerungen sich mit hoher Wahrscheinlichkeit verstricken und außer Kontrolle geraten. Mithilfe der theoretischen Grundlagen und der praktischen Übungseinheiten, die das Programm dieses Buches Ihnen bieten, werden Sie lernen, wie Sie solche Momente erkennen, damit Sie eingreifen und alte, destruktive Gewohnheiten auflösen können. Das

Programm wird Ihnen helfen, die Ruhe, Kraft und Freude wiederzuentdecken, die unserem Wesen zugrunde liegen.

Wie kann Ihnen dieses Buch helfen?

Unser vorheriges Buch, *Das Achtsamkeitstraining*, wurde für sehr viele Hilfesuchende zu ihrem vorrangigen Ratgeber, denn es hat ihnen geholfen, sich von ihrem emotionalen und körperlichen Leid zu befreien. In Bezug auf den Nutzen der Achtsamkeit waren wir ehrlich und haben Übende auch davor gewarnt, dass ihr Weg weder schnell noch besonders leicht sein würde. Wir haben sie gebeten sicherzugehen, dass sie sich im richtigen Moment ihres Lebens befinden, um mit dem Achtsamkeitstraining zu beginnen, und haben betont, dass es unerlässlich ist, sich für die Übungen täglich die nötige Zeit zu nehmen. Trotz dieser Warnhinweise haben Hunderttausende – vielleicht sogar Millionen – das Programm des Buches (oder darauf basierende Achtsamkeitskurse) absolviert. Viele von ihnen waren so angetan davon, wie sich Meditieren auf ihr Leben auswirkte, dass sie ihre Praxis erweitern und vertiefen wollten. Vielleicht gehören Sie dazu. Wenn auch Sie über das Acht-Wochen-Programm hinausgehen möchten, das in *Das Achtsamkeitstraining* oder in Ihrem Meditations-, MBCT- oder MBSR-Kurs gelehrt wird, und Ihre Praxis ausweiten möchten, um die positive Wirkung zu verankern, dann ist dieses Buch ein guter Startpunkt für Sie.

Es könnte auch sein, dass Sie *Das Achtsamkeitstraining* oder einen Kurs zwar als hilfreich empfunden haben, es Ihnen aber nicht weit genug ging, um Ihre verbleibenden negativen oder selbstzerstörerischen Gewohnheiten vollständig aufzulösen. Oder aber Sie haben einen flüchtigen Eindruck der Freiheit gewonnen, der Ihnen aber dann bei Ihrer Hetze durchs Leben wieder abhandengekommen ist, und nun wollen Sie Ihre Bekanntschaft mit ihr erneuern. Oder vielleicht haben die Achtsamkeitsfähigkeiten, die Sie sich

in Kursen oder mithilfe von Büchern angeeignet haben, bei Ihnen nicht so recht »gefruchtet«, und Sie möchten nun einen anderen Ansatz ausprobieren. Wenn etwas davon auf Sie zutrifft, ist das vorliegende Buch wahrscheinlich hilfreich für Sie.

Auf den folgenden Seiten und in den begleitenden Meditations-Downloads stellen wir Ihnen das Programm *Feeling Tone (Gefühlsfärbung)* vor. Es ist keine simple Fortsetzung unseres ursprünglichen Buches oder anderer Meditationskurse; vielmehr gibt es Ihrer Praxis eine neue, produktivere Richtung. Auch wenn Sie überhaupt keine Meditationserfahrung haben, sollten Sie sich nicht abschrecken lassen. Das Programm hat sich für Anfänger und erfahrene Meditierende gleichermaßen als hilfreich erwiesen, insbesondere wenn die Betreffenden eine Praxis suchen, die wissenschaftliche Stringenz mit jahrtausendealter Weisheit verbindet.

Wenn Sie gern sofort mit dem neuen Meditationsprogramm beginnen möchten, empfehlen wir Ihnen, nach der Lektüre dieses Kapitels zum vierten Kapitel zu springen. Falls Sie zunächst mehr über die zugrunde liegenden Konzepte erfahren möchten, beginnen Sie mit Kapitel zwei und drei. Wenn Sie verstehen, wie die verschiedenen Meditationen funktionieren und warum sie wirken, wird sich nicht nur die Praxis der Achtsamkeit im Allgemeinen verbessern, sondern auch die des bewussten Wahrnehmens der Gefühlsfärbung. Es ist auch nützlich (und faszinierend), auf einer sehr tiefgehenden Ebene zu wissen, wie der Geist funktioniert und wie es kommt, dass wir gelegentlich unter Angst, Stress, Depressionen, Erschöpfung und einer Vielzahl anderer Probleme leiden.

Unabhängig davon, ob Sie Kapitel zwei und drei vorab lesen oder erst beim Durcharbeiten des Programms: Sie werden feststellen, dass diese das Programm erheblich unterstützen. Die letzten acht Kapitel des Buches (fünf bis zwölf) enthalten das jeweilige Wochenprogramm.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg!

Das war mein Leben – aber ich muss es verpasst haben

Die begleitenden Meditationen finden Sie in den Kästen »Übungen für Woche ...« in den Kapiteln fünf bis zwölf. Wir empfehlen Ihnen, die schriftlichen Meditationsanweisungen im Buch durchzulesen, bevor Sie die Audioversionen hören und der Anleitung folgen.



KAPITEL 2

Warum reiben wir uns bis zur Erschöpfung auf?

Zoe starrt mit leerem Blick auf den Computerbildschirm, innerlich an einem toten Punkt angelangt. Sie ist Teamleiterin im Büro eines riesigen Logistikzentrums, betrieben von einem Online-Bekleidungsunternehmen. Wie sie freimütig zugibt, ist die Arbeit im Warenlager nicht gerade erfüllend. Das Unternehmen verlangt Perfektion, was oft seinen anderen erklärten Zielen wie Geschwindigkeit und Effizienz zuwiderläuft. Und weil es sehr schnell expandiert, sind nie genügend Leute zur Erledigung aller anfallenden Aufgaben da. Daher muss Zoe oft notgedrungen die Arbeit anderer parallel zu ihrer eigenen tun. So gefällt es allen – außer Zoe. Sie ist so effizient, dass sich viele aus dem Team bei einem Problem sofort an sie wenden, anstatt es selbst zu lösen. Früher fühlte sich Zoe dadurch wichtig. Jetzt ist sie nur noch ausgelaugt und reizbar. Außerdem hat sie seit einiger Zeit den Hang, Dinge endlos vor sich herzuschieben, vergleichbar mit einem überlasteten Computer, der dazu neigt, sich aufzuhängen. Solche Episoden schlecht gelaunter geistiger Abwesenheit treten immer häufiger auf und werden immer schlimmer. Sie ertappt sich bei Gedanken wie: »Gott, das sollte doch einfach sein. Warum zum Teufel ändern sie dauernd etwas? Ich komme nicht mehr hinterher. Vielleicht liegt es an mir?

Ich bin einfach nicht mehr so schnell wie früher. Oder so einfallsreich. Alles ist so hektisch. Warum bin ich nur immer so müde? Kein Wunder, dass ich kein Leben außerhalb des Jobs habe – ich habe einfach keine Zeit und Energie, um alles unter einen Hut zu bringen – bin zu müde, um das auf die Reihe zu kriegen.«

Zoe nahm einen weiteren Schluck von dem starken Kaffee, den die Firma literweise frei zur Verfügung stellte. Das Telefon klingelte. Es war ihr Chef mit der Bitte, die für zwei Uhr angesetzte Besprechung zu verschieben. Das bedeutete, sie musste den Terminplan von sechs weiteren Personen umstellen. Auf dem Bildschirm erschien eine rote Fahne. Das Lagerteam war in Verzug und brauchte die Hilfe des Büropersonals beim Kommissionieren und Verpacken der Artikel für die Auslieferung. Sie griff zur Lautsprecheranlage, um die Durchsage zu machen. In diesem Moment rief die Grundschule ihrer Tochter Megan an. Megan hatte Fieber. Zoe hätte losfahren und sie früher abholen müssen. Nur war ihr Auto in der Werkstatt und würde erst später am Nachmittag fertig sein. »Verdammt«, fluchte sie leise in sich hinein. Ihr Geist schaltete ab, und sie blickte aus dem Fenster in den Lagerbereich. Dort wuselten kleine Roboter mit Panzerketten herum, die Bestellungen kommissionierten und verpackten. »Sie sind inzwischen praktisch genauso gut wie wir«, dachte sie. »Und die Einzigen, die lange genug in Ruhe gelassen werden, um sich auf ihre Arbeit zu konzentrieren.«

Dann fiel ihr ein, dass das Lager über Nacht umorganisiert worden war. Die menschlichen Arbeitskräfte halfen jetzt den Robotern bei *deren* Arbeit. Das Herz wurde Zoe noch schwerer. Solche Zukunftsängste waren inzwischen ein zentraler Bestandteil ihres Lebens und hielten sie immer häufiger nachts wach: »Es wird nur immer schlimmer. Wie sollen unsere Kinder später zurechtkommen? Es wird einfach keine Arbeitsplätze mehr geben, geschweige denn gute. Noch nicht mal eine eigene Wohnung werden sie sich leisten können, und ein Haus schon gar nicht. Das ganze Geld ist dann in den Händen von Tech-Baronen; für uns fallen nur ein paar Krümel

vom Tisch ab. Nicht mehr als Ratten sind wir für die da oben ...«
Es war so weit, dass einige große Gläser Wein nötig sein würden,
um Zoe so weit zu entspannen, dass sie schlafen konnte.

Zoes Fall ist kaum einzigartig. Sie ist überarbeitet, und ihr Leben wird von Angst und einem nagenden Gefühl der Unzufriedenheit beherrscht. Zwar wünscht sie sich verzweifelt, glücklich zu sein und genug Zeit und Energie für sich und ihre junge Familie zu haben, doch sie hat keine Ahnung, wie sie das anstellen soll. Sie hat zwar keine Angststörung, ist nicht im klinischen Sinne gestresst oder depressiv und hat auch keinen Burn-out, aber ebenso wenig ist sie energiegeladen und wirklich glücklich. Es ist eher ein Überleben als ein Leben.

Würde man Zoe bitten, dem nachzugehen, was in ihrem Kopf abließ, als sie »gehetzt und gestresst« war, würde sie erkennen, dass die unablässigen Arbeitsanforderungen in Verbindung mit einem hektischen Lebensrhythmus sie mental überfordern und ihren Geist in den Leerlauf treiben. Ihre fortwährende Aktivität ließ sie zwar effizient wirken, aber innerlich war sie dem Zusammenbruch nah. Das ist kaum überraschend. Mit zu vielen Anforderungen gleichzeitig jonglieren zu wollen, fordert einen erheblichen Preis, der allerdings meistens nicht auffällt. Probieren Sie diese kleine Übung aus, um zu sehen, warum:

Stoppen Sie die Zeit, während Sie die ersten beiden Zeilen dieses Kinderlieds aufsagen:

*Mariechen hat ein kleines Schaf,
Schneeweiß, so war sein Fell.*

Wie lange haben Sie gebraucht, um diese zehn Wörter zu sagen? Ungefähr vier Sekunden?

Zählen Sie jetzt bis zehn.

Wieder vier Sekunden? Es dauert also etwa acht Sekunden, die beiden Verszeilen aufzusagen und anschließend bis zehn zu zählen.

Schließen Sie nun die Augen, und sprechen Sie abwechselnd die Wörter des Kinderlieds und die Zahlen. Und zwar: »Mariechen – 1«; »hat – 2«; »ein – 3« und so weiter.

Wie lange dauert das? Etwa sechzehn bis zwanzig Sekunden?

Die zusätzliche Zeit, die gebraucht wird, um zwischen den Wörtern des Kinderreims und den Zahlen eins bis zehn hin- und herzuwechseln, sind die sogenannten Umschalt- oder Wechselkosten. Es ist mehr Zeit erforderlich, weil man sich merken muss, wo man sich in der abwechselnden Folge von Wörtern und Zahlen befindet, während man gleichzeitig gegen die Neigung ankämpft, die gerade verlassene Sequenz zu vervollständigen. Das heißt, wenn Sie das Wort »kleines« sagen, wollen Sie als Nächstes automatisch »Schaf« sagen und nicht »vier«. Ein Großteil der Wechselkosten resultiert aus der sogenannten Rückkehrhemmung (*inhibition of return*) – der geistigen Konzentration, die erforderlich ist, um zu verhindern, dass der Verstand wieder zur vorherigen Aufgabe zurückrutscht. Eine Aufgabe hemmen und eine andere beginnen – viele Male hintereinander, Stunde um Stunde – verbraucht Zeit und geistige Energie. Ein solches Multitasking mag Ihnen zwar das Gefühl geben, viele Dinge parallel auf einmal zu erledigen, doch in Wirklichkeit springen Sie nur sehr ineffizient von einer Aufgabe zur nächsten. Und je komplexer die Aufgabe ist, desto ineffizienter wird das Wechseln. Einigen Studien zufolge⁴ kann es etwa zwanzig Minuten dauern, bis man sich nach einer Unterbrechung wieder auf eine komplexe Aufgabe konzentrieren kann – und manchmal sogar noch viel länger.

Das wiederholte Umschalten hat aber noch eine heimtückischere Folge. Wenn die Tage vergehen und zu Wochen, dann zu Jahren werden, kann es dazu kommen, dass Ihre geistigen Kapazitäten immer mehr abnehmen. Ihre Aufmerksamkeitsspanne verringert sich. Der Geist verhält sich mit der Zeit wie ein Stein, der über die Oberfläche eines Teiches hüpfte. Sie werden vielleicht besser im Wechseln, aber weniger effizient darin, sich auf die Aufgaben zu konzentrieren, zu denen Sie wechseln. Und da Sie immer weniger im Kopf behalten können, müssen Sie häufiger wechseln, was wiederum bedeutet, dass Sie noch langsamer werden, weil all die verschiedenen Prioritäten um den abnehmenden geistigen Raum konkurrieren.

Das hat auch einen emotionalen Preis. Denn Sie konzentrieren Ihre begrenzte geistige Energie auf die schwierige Aufgabe des Umschaltens statt aufs Arbeiten und werden durch solche Unterbrechungen gereizt und aufbrausend. Es kann sich anfühlen, als bräuchten Sie diesen kleinen Ausbruch wütender Energie, um wieder zu der Aufgabe zurückzuwechseln, die unterbrochen wurde. Und es ist aufreibend. Diese Veränderungen können sich in Ihrem Gehirn verfestigen beziehungsweise »verdrahten«, sodass Sie am Ende leichter wütend werden und sich schwerer zum Lachen bringen lassen.

Solche Probleme beschränken sich auch nicht nur auf die Arbeit. Sich um die Familie zu kümmern und für das reibungslose Funktionieren des Haushalts zu sorgen, wurde früher allein für sich genommen als wesentliche Aufgabe angesehen. Heute ist beides, oft aus Notwendigkeit, an den Rand gedrängt worden. Das wiederum bedeutet, dass es viel schwieriger ist, ein Sozialleben aufrechtzuerhalten, und echte Freizeit kann wie ein Ding der Unmöglichkeit erscheinen. Selbst wenn Sie wirklich etwas Zeit für sich selbst finden, werden Sie vielleicht von einer E-Mail Ihrer Chefin, einer Benachrichtigung in Ihrem Terminkalender oder dem Ping einer Social-Media- oder Auktionsseite unterbrochen. Selbst

etwas so Simples wie der Griff zum Smartphone, um nachzusehen, wie spät es ist, kann dazu führen, dass man mit einer langen Liste von Benachrichtigungen, Bannern und Mitteilungen konfrontiert wird. Solche Störungen nehmen Ihnen einen Moment Ihres Lebens weg – und der Versuch, sie zu ignorieren oder zu unterdrücken, raubt Ihnen den nächsten.

Nichts davon stellt allein für sich eine Schwierigkeit dar, aber alles zusammengenommen kann zu einem großen Problem werden, wenn man zu viel zu tun und nicht genug Zeit hat, um alles zu erledigen. So kann es das Gefühl der Überlastung und Überforderung verstärken. Und dann ist es kein Wunder, dass Sie sich zunehmend ausgelaugt und am Rande des Burn-outs fühlen.⁵

Obwohl dieser Zustand belastend und kraftraubend ist, bedarf es doch noch etwas mehr, um ihn in einem solchen Maße in Angst, Stress oder Depression zu verwandeln, dass eine klinische Ebene erreicht ist. Man spricht von Verstrickung, wenn man so in Schwierigkeiten gefangen und verwickelt ist, dass man trotz größter Bemühungen keinen Ausweg mehr sieht; wenn man anfängt, zu viel nachzudenken, zu grübeln, und in Negativität versinkt. Aber nicht die »negativen« Gefühle an sich sind das Problem – sie sind Symptome –; vielmehr liegt die Wurzel unserer Schwierigkeiten darin, *wie* sie sich miteinander verstricken und auf diese Weise unser Leid vertiefen und verlängern. Jede ist in die anderen eingebettet und unterstützt sie. Sie können derart miteinander verflochten sein, dass ein trauriger Gedanke den nächsten triggert und dann den nächsten und wieder den nächsten, in einer teuflischen Abwärtsspirale, sodass sie unsere Gefühle mit sich nach unten ziehen, ebenso wie das energetische Niveau des Körpers und unsere Motivation, Dinge zu tun, die uns unterstützen und nähren.

Das gilt für alle bedrückenden Gedanken. Ängstliche Gedanken lösen noch mehr ängstliche Gedanken aus. Stress triggert Stress. Jede Negativitätsspirale verhält sich wie ein klebriges Netz, das

umherschlenkert, noch mehr unangenehme Gefühle ans Licht holt und sich immer stärker verheddert. Weil Sie zunehmend abgelenkt sind, der Zeit hinterherrennen und überfordert sind, kann es immer schwieriger werden, mit dem Arbeiten, den Sorgen und Grübeleien aufzuhören.

Ein Zustand der Verstrickung äußert sich oft in Form von negativen offenen Fragen, auf die es selten eine endgültige Antwort gibt: »Was ist heute mit mir los? Wo habe ich etwas falsch gemacht? Warum mache ich immer diese Fehler? Warum kann ich mich nicht zusammenreißen? Ich sollte glücklich sein – warum bin ich nicht glücklich?« Dem Anschein nach wirken sie zwar wie offene Fragen, aber wenn Sie hinhören, erkennen Sie, was sie in Wirklichkeit sind: So klingt Ihr innerer Kritiker. »Irgendwas stimmt nicht; du machst immer Fehler; reiß dich zusammen; du solltest glücklich sein.«

Der innere Kritiker schießt aus dem Hinterhalt hervor, verlangt Perfektion und befiehlt Ihnen, sich noch mehr anzustrengen, koste es, was es wolle. Er warnt Sie vor Schwäche, macht sich Sorgen um Ihre Zukunft und erinnert Sie an vergangene Misserfolge. Er fängt Sie ein und verstrickt Sie dann in Ihre Gedanken, ohne sichtbaren Ausweg. Solche negativen Zustände können eine so starke Dynamik entwickeln, dass es extrem schwierig wird, sie zu stoppen. Sie können zu wachsender Unruhe führen, in deren Verlauf Ihr Geist in alle Richtungen abdriftet und außer Kontrolle gerät. Oder Sie werden nach außen hin wütend und aggressiv, geraten vielleicht in verbale oder sogar körperliche Auseinandersetzungen. Wenn dieser aufgewühlte Zustand anhält, kann es dazu kommen, dass das Kämpfen Sie erschöpft und Sie sich hilflos fühlen, bevor Sie leise in Verzweiflung und vielleicht sogar in eine Depression abgleiten.

Gefühle wie Angst, Stress, Unzufriedenheit und Erschöpfung können sich so ineinander verstricken, dass sie einen stacheligen Schmerzknoten in Ihrem innersten Kern bilden. Eine solche Ver-