



MESHEL LAURIE

NACH
DER TRENNUNG
KOMMT
DAS GLÜCK

MIT BUDDHA DEN
LIEBESKUMMER MEISTERN



ullstein

versicherten mir jedoch, ihre Beziehung sei bei Weitem nicht immer so harmonisch gewesen. Einer der süßen alten Käuze, die sich vor dem Geschäft sonnten, erhielt ein besonders zweifelhaftes Leumundszeugnis. Seine jugendliche Wildheit war Stoff zahlreicher Legenden; seine arme Frau hatte viele tränenreiche Nächte zu Hause verbracht, mit einem Stall voller Kinder, und sich gefragt, wo ihr Mann war, mit wem er zusammen war, wann er nach Hause kommen würde und wie viel Haushaltsgeld er wohl verpulvert hatte.

»Haben Sie je daran gedacht, ihn zu verlassen?«

»Oh nein«, erwiderte sie. »An so etwas hat damals niemand gedacht.«

Bis ich zu dem Entschluss gekommen war, mich scheiden lassen zu wollen, habe ich lange und ausgiebig darüber nachgedacht, was eine Ehe eigentlich ist und wie sie sich entwickelt. Meine Ehe mit Adrian war leidenschaftlich gewesen, als sie leidenschaftlich sein sollte; sie war auch lange eine Stütze gewesen, als sie eine Stütze sein musste. Wenn wir die Phase des Verdrusses und der Streitereien durchstanden, würden wir dann auch sanft in eine Art Alterskameraderie hinübergleiten? Würde auch ich schließlich mit einem süßen alten Mann dasitzen, der meine Handtasche hielt, während ich zum Friseur ging? Oder wären Friseurbesuche gar nicht mehr nötig, weil ich mir in den 40 Jahren bis dahin längst alle Haare ausgerauft hätte?

Ich zwang mich dazu, die Dinge aus einer anderen Perspektive zu sehen: der buddhistischen Perspektive.

Was, wenn ich akzeptierte, dass ich keinesfalls wissen konnte, was die Zukunft brachte?

Was, wenn ich aufhörte, mir Sorgen über die Zukunft zu machen, und mich stattdessen auf das Hier und Jetzt konzentrierte?

Was, wenn ich besonnen mit der Situation, wie sie nun einmal war, umging, statt mir zu wünschen, sie wäre anders?

Plötzlich begriff ich, dass viele meiner Zwistigkeiten auf den Streit über Zukünftiges hinausliefen. Ich konzentrierte mich mit aller Kraft sowohl darauf, was geschehen *sollte*, als auch darauf, was auf keinen Fall geschehen *durfte*, und war unglaublich schnell, wenn es darum ging, Adrian die Schuld für alles zuzuweisen. Ja, ich kann schon ein Schätzchen sein!

Aus buddhistischer Perspektive birgt diese Vorgehensweise zwei große Stolperfallen:

1. Das Nachdenken über die Zukunft

2. Jemand anderen für die eigenen Gefühle verantwortlich zu machen

In beide Stolperfallen bin ich mein ganzes Leben lang getappt. Ich habe es immer geliebt, im Voraus zu planen. Das klingt zunächst einmal vernünftig, kann aber im Handumdrehen in unnötige Sorgen umschlagen. Und wenn sich diese Sorgen dann zu einem Streit mit dem Ehemann über mögliche zukünftige Ereignisse auswachsen, an die nie jemand gedacht hat, geschweige denn, dass man entsprechende Vorkehrungen getroffen hätte, dann ist das ein potenziell großes Problem. Und mal ehrlich: Das Leben übt schon genug Druck auf uns aus, da könnten wir auf Panikattacken über bloße Gedankenkonstrukte ganz gut verzichten.

Was den zweiten Punkt betrifft, weiß ich, dass ich nicht allein bin, wenn ich beispielsweise hin und wieder sage: »Du machst mich so wütend!« Hier ein revolutionärer Vorschlag: Wie wäre es, stattdessen »Ich mache mich als Reaktion auf dich sehr wütend« zu sagen? Wiederum ist dies der buddhistische Blick auf Gefühle: Ich *selbst* bin es, der mich dies fühlen lässt.

Wir sehen uns beide Perspektiven später noch genauer an, doch so viel sei hier schon verraten: Die Arbeit daran hat *alles* für mich geändert. Ich sah ein, dass mein Unglücklichsein eine Reaktion auf die mangelnde Kontrolle war, die ich über unsere Beziehung hatte. Adrians Gefühle konnte ich nicht beeinflussen, aber ich konnte die Verantwortung für meine eigenen übernehmen.

Als ich erst einmal damit aufgehört hatte, in der Zukunft zu leben, und mich der Realität des gegenwärtigen Augenblicks stellte, war mir auch klar, dass ich den Kampf um meine Ehe verloren hatte. Doch der Kampf um mein *Glück* hatte gerade erst begonnen. Und nur ich konnte ihn aufnehmen – gegen meine allzu große Bereitschaft, anderen für meine Gefühle die Schuld zuzuschieben.

Buddha zufolge ist Glück das Ende des Leidens.

Klingt gut? Klingt auch nach ziemlich viel Arbeit – *das Leiden beenden* –, vor allem wenn man gerade vom Schmerz einer Trennung gelähmt ist und sich schon Haarewaschen wie eine Meisterleistung anfühlt!

Fangen wir also erst einmal damit an, das Leiden zu *lindern*, in Ordnung? Ein winziger Schritt nach dem anderen, damit es Ihnen morgen ein ganz klein wenig besser geht als heute. Hier kommt es nicht auf Vollkommenheit an. Wir versuchen nicht, in der Mittagspause zur Erleuchtung zu gelangen. Wir versuchen, die Scherben nach einer Trennung aufzusammeln, unser Leben zurückzugewinnen und am Ende stärker und

klüger daraus hervorzugehen, damit es nie wieder so schlimm wird. Damit wir vielleicht sogar wieder lieben können, wenn auch anders als vorher. Wir versuchen, den Schmerz hinter uns zu lassen und uns auf den Pfad zum wahren Glück zu begeben.

Beim Buddhismus geht es nicht ums Endspiel oder Vollkommenheit. Es geht einzig um die Reise. Durch den Buddhismus, mit dem ich mich schon seit Mitte der Neunziger beschäftige, habe ich gelernt, mit einer ganz anderen Einstellung durchs Leben zu gehen. Mal habe ich mich dabei täglich sehr intensiv mit buddhistischen Gebeten und Ritualen auseinandergesetzt, mal habe ich nur ein wenig darüber gelesen, je nachdem, wie gestresst ich war, und je nach Bereitschaft, die Verantwortung für diesen Stress selbst zu übernehmen. Wenn ich im Einklang mit mir und der Welt bin, verspüre ich ein beinahe grenzenloses Vertrauen und Frieden und nehme Herausforderungen mit Optimismus und Unbeschwertheit an.

Die Trennung von Adrian war die bislang größte Herausforderung, die ich in meinem Leben zu meistern hatte, und eines weiß ich ganz sicher: Durch die Lehren Buddhas wird es mir hinterher immer besser gehen als vorher.

...

Es stimmt, was man über die Zeit sagt: Sie heilt tatsächlich alle Wunden – wenn man sie lässt. Bei mir hat sie wahre Wunder vollbracht, sobald ich die Vergangenheit hinter mir gelassen und damit aufgehört habe, sie Tag für Tag als meine Gegenwart zu recyceln. Ich habe die schmerzhaften Jahre überwunden, indem ich die Gegenwart willkommen geheißen und mit ihr gearbeitet habe, die einzige Zeitzone, die ich tatsächlich beeinflussen kann. Das Leben in der Vergangenheit ist der böse Zwilling des Nachdenkens über die Zukunft. Es blockiert unsere Sicht auf das Hier und Jetzt und verschwendet Unmengen von emotionaler Energie auf die Ereignisse, die wir nicht kontrollieren können. Diese Emotionen richten an gegenwärtigen Beziehungen verheerende Schäden an, wenn wir dies zulassen. Meine romantische Beziehung zu Adrian ist vorüber, aber ich muss verhindern, dass dies meine Beziehung zu unseren Kindern negativ beeinflusst. Diese Beziehung findet im Hier und Jetzt statt und ist voller Liebe und Vertrauen. Es ist an mir, sie zu nähren, sie zu hegen und zu pflegen.

Meine jetzt vorherrschende Emotion ist Aufregung. Ich bin gespannt, was die Zukunft mir bringt, aber ebenso begeistert vom Heute – einem Tag, an dem ich meine Beziehung zu Adrian hinter mir gelassen habe. Heute kämpfe ich nicht für meine Ehe. Heute

versuche ich nicht, von jemandem geliebt zu werden oder herauszufinden, warum das nicht der Fall ist. Ich habe einen kleinen Kreis enger Freunde und Familie, und das genügt. Heute kann ich mich mit Adrian zum Abendessen verabreden, ohne angesichts der Zukunft, die ich für uns geplant hatte und die sich vor meinen Augen in Luft aufgelöst hat, in Tränen auszubrechen. Wir können sogar wieder gemeinsam lachen. Heute bin ich frei, ebenso wie er, und das ist verdammt großartig.

...

Wenn Sie dieses Buch in die Hand genommen haben, können Sie die Angst, die ich während meiner Trennung hatte, vielleicht ein wenig verstehen. Vielleicht spielen Sie selbst mit dem Gedanken, sich von jemandem zu trennen. Vielleicht machen Sie schon eine Trennung durch und sind in Aufruhr. Vielleicht haben Sie die Trennung hinter sich, fühlen sich aber immer noch verloren. Egal, in welchem Stadium des Prozesses Sie sich befinden, Sie werden mit Sicherheit auch die Angst überwinden. Möglicherweise kann ich Ihnen aber ein bisschen Zeit ersparen.

Ich habe dieses Buch so konzipiert, dass immer ein buddhistisches Prinzip vorgestellt wird, und zwar in der Reihenfolge, die Ihnen wahrscheinlich am besten dabei hilft, Ihre Gefühle in dieser verwirrenden und emotional intensiven Zeit zu sortieren.

Jedes Kapitel endet mit einer Zusammenfassung der wichtigsten Punkte. Ich persönlich kopiere solche Listen gern und klebe sie mir an den Spiegel, damit ich morgens einen Augenblick darüber nachdenken und mich auf den Tag vorbereiten kann.

Ich wähle auch manchmal inspirierende Zitate als Display-Hintergrund für mein Smartphone, damit ich immer ein wenig buddhistischen Zuspruch finde, wenn ich auf mein Telefon sehe (was lächerlich oft der Fall ist).

Dieses hier war lange Zeit mein Lieblingszitat:

Besiege die Wut mit Nicht-Wut.

Besiege die Schlechtigkeit mit Güte.

Besiege die Gemeinheit mit Großzügigkeit.

Besiege die Unehrllichkeit
mit Wahrheit.

BUDDHA

Das sollten wir hier und jetzt gemeinsam angehen. Uns selbst gegenüber die Freundlichkeit und Güte erweisen, die wir der Familie, Freunden, unserem Haustier, ja mitunter sogar unseren Lieblingssachen erweisen – aber selten uns selbst. Wir wollen uns in die Menschen verwandeln, die wir bewundern – die aus einer Trennung einen persönlichen Durchbruch machen.