

Weise, wie man über die Situation denkt, die tatsächlichen Gegebenheiten mit der eigenen Geschichte darüber verwechselt. Mit den Dingen Frieden zu schließen, so wie sie nun einmal sind, beinhaltet, damit zu experimentieren, wie wir unsere Beziehung zu den Gegebenheiten neu definieren und damit transformieren könnten, eingedenk der Tatsache, dass wir ganz offensichtlich nicht wissen, wie sich die Dinge bereits im nächsten Moment entfalten werden. Diese innere Haltung eröffnet uns nahezu unbegrenzte Möglichkeiten, von denen wir vielleicht gar nichts geahnt haben. Warum? Weil eben unsere Denkmuster an sich so begrenzend sind, beladen mit unseren erstaunlicherweise meist unhinterfragten mentalen Gewohnheiten. In diesem Buch werden wir diese Gewohnheiten aufbrechen, immer wieder und buchstäblich

Moment für Moment, und auf diese Weise die Öffnungen und Gelegenheiten erfassen, die dabei entstehen, wenn wir, mit den Worten von Derek Walcott, uns selbst »an unserer eigenen Tür begrüßen«.

Auf meinen Reisen begegne ich häufig Menschen, die mir berichten, dass Achtsamkeit ihnen ihr Leben zurückgegeben hat. Oft erzählen sie mir Geschichten von unfassbar schrecklichen Lebensumständen, Ereignissen oder Diagnosen, die man wirklich niemandem wünscht. Meistens drücken sie es in etwa so aus: »Achtsamkeit (oder auch «die Praxis») hat mir mein Leben zurückgegeben« oder »hat mir das Leben gerettet«, oft gefolgt von einem Ausdruck tiefer Dankbarkeit. Jedes Mal, wenn mir jemand eine solche Erfahrung schildert, sei es im Gespräch oder per Brief oder E-Mail, klingt es so

authentisch und persönlich, dass ich mir ganz sicher bin, dass es sich nicht um eine Übertreibung handelt.

Interessanterweise gehen alle Menschen, die sich einigermaßen systematisch der Achtsamkeitspraxis widmen, mit der Zeit ihren eigenen Weg, während sie zugleich immer wieder auf die stets gleichbleibenden formalen Meditationspraktiken zurückgreifen, die wir auch im MBSR üben (den Body-Scan, die Sitzmeditation, achtsames Yoga und achtsames Gehen) und die im zweiten Buch *»Wach werden und unser Leben wirklich leben«* dieser Serie beschrieben werden, und natürlich auch, während sie in ihren alltäglichen Begegnungen mit dem Leben Achtsamkeit üben.

Ich möchte an dieser Stelle einen Ausdruck der Dankbarkeit wiedergeben, den mir mein

Verleger in Großbritannien kürzlich weiterleitete:

*Lieber Professor Kabat-Zinn,  
ich habe all Ihre Bücher gelesen (einige sogar mehrmals)  
und etwas überlebt, das man mir als Speiseröhrenkrebs  
im Endstadium beschrieben hat. Nun schreibe ich, um  
Ihnen zu sagen, welche wichtige Rolle Ihre Bücher in  
meinem Genesungsprozess gespielt haben. Es ist jetzt  
fünf Jahre her, seit man mir an einem Tag im Juli  
(ziemlich emotionslos) mitteilte: »Sie schaffen es  
wahrscheinlich noch bis Weihnachten. Manche halten  
auch länger durch. Falls Sie etwas brauchen, rufen Sie  
einfach das Hospiz an.«*

*Der Weg durch meine Krankheit ist gesäumt von  
zahlreichen Irrtümern, unter anderem wurde bei der  
Planung einer radikalen Chemo- und Strahlentherapie  
meine Patientenakte verwechselt. Infolge der überdosierten  
Strahlentherapie waren zwei meiner Wirbel gebrochen,  
aber nun, am 19. Oktober 2017 bin ich immer noch da*

– und seit sechs Wochen in den Studiengang Achtsamkeit an der Universität von Aberdeen eingeschrieben. Mein Traum ist es, die nötige Qualifikation zu erlangen, um schwer erkrankten Menschen mit den Techniken zu helfen, die ich von Ihren CDs, Videos und Büchern gelernt habe, und zwar in den Unterstützungszentren für Krebspatienten hier vor Ort. Dort dürfen nur ausgebildete Ehrenamtliche mit den Patienten arbeiten.

In meiner schwersten Zeit haben Ihre Bücher Gesund durch Meditation und Stark aus eigener Kraft mich inspiriert, sie sind zu meinen Bibeln geworden. Im Moment plane ich meine erste größere Hausarbeit im Rahmen meines Studiums, und man hat mir gesagt, dass mein Thema (»Meditation ist heilsam«) für eine akademische Seminararbeit nicht gut geeignet ist. Das erstaunt mich, und ich frage mich, ob Sie mir wohl einen Rat geben könnten, wo ich Inspiration dazu finden kann...