

Thomas Hohensee

# Entspannt

wie ein Buddha

Die Kunst, über  
den Dingen zu stehen



## INHALT

Entspannt leben wie ein Buddha .....	9
<b>1. Alles eine Sache der Aufmerksamkeit .....</b>	<b>15</b>
Was die Gehirnwellen mit Entspannung zu tun haben .....	15
Konzentration ist gut, aber zu viel schadet .....	19
Die Aufmerksamkeit erweitern .....	22
Warum EFT, EMDR, BSFF & Co tatsächlich helfen .....	28
Der Mittlere Weg .....	34
Der Buddha nannte es Satipatthana .....	36
<b>2. Meditieren – aber richtig .....</b>	<b>39</b>
Im stillen Kämmerlein .....	39
Im Alltag .....	44
<b>3. Das Denken entspannen .....</b>	<b>49</b>
Das ABC der Gefühle lernen .....	49
Widersprechen Sie dem Unsinn .....	55
Hilfreiche Gedanken entwickeln .....	60
Einsicht allein genügt nicht .....	65

<b>4. Das wahre Leben</b> . . . . .	69
Glauben Sie an Mythen? . . . . .	69
Ein bisschen crazy und doch recht vernünftig . . . . .	74
Hin und her gerissen, aber erfolgreich . . . . .	78
Loslassen ist leichter gesagt als getan . . . . .	81
Dem Leben einen Sinn geben . . . . .	85
Und los geht's! . . . . .	88
<b>5. Die Kunst, über den Dingen zu stehen</b> . . . . .	91
Selbstverständlich und verblüffend zugleich . . . . .	91
Die große Befreiung . . . . .	95
Wie eine Lotosblüte . . . . .	96
Testen Sie, ob Sie über den Dingen stehen . . . . .	98
Zwei Ebenen des Seins . . . . .	103
<b>6. Wie der Buddha zum entspannten Leben fand</b> . . . . .	107
Siddharthas Leben . . . . .	107
Was sich daraus lernen lässt . . . . .	111
Vier Wahrheiten . . . . .	115
Der achtfache Weg . . . . .	119
Entspannt leben in einer Welt voller Leiden . . . . .	126
<b>7. Lernen: der Schlüssel zur Gelassenheit</b> . . . . .	129
Versuch und Irrtum . . . . .	129
Kaizen . . . . .	133
Meisterschaft . . . . .	134
Prüfungen . . . . .	136
Härtetests . . . . .	138
Life Coaching . . . . .	141

## INHALT

8. Anfangen – jetzt! . . . . .	145
Ist Procrastination ein Fremdwort für Sie? . . . . .	145
So schaffen Sie es . . . . .	147
Wenn Sie mehr lesen möchten . . . . .	153

## ENTSPANNT LEBEN WIE EIN BUDDHA

Finanzkrise, Wirtschaftskrise, Staatsschulden, Arbeitslosigkeit, Klimakatastrophe und zunehmende Armut: Wie soll man angesichts solcher Umstände entspannt bleiben?

Abgesehen davon muss jeder sich irgendwann mit Krankheit, Alter und Tod auseinandersetzen. Die Medizin hat viele Fortschritte zu verzeichnen, aber es ist ihr nicht gelungen, alle Krankheiten zu heilen. Im Gegenteil: Neue sind dazugekommen. Aids ist eine Gefahr, die vor Jahrzehnten noch unbekannt war. Immer mehr Menschen leiden unter Allergien und Unverträglichkeiten. Neurodermitis, chronisches Müdigkeitssyndrom, Fibromyalgie: eine Reihe von körperlichen Beschwerden, die neu auftreten oder zunehmen. Nicht zu vergessen die altbekannten Zivilisationskrankheiten, häufig bedingt durch Bewegungsmangel, Übergewicht und Stress.

So viele tatsächliche und mögliche Belastungen! Da scheint ein entspanntes Leben nur ein frommer Wunsch zu sein. Aber trifft das wirklich zu? Sind wir den Zeitumständen hilflos ausgeliefert?

Auch wenn es uns so vorkommen mag: Wirklich neu ist unser Leiden nicht. Der buddhistische Mönch Nyanaponika (1901–1994) zitiert in seinem Buch ›Geistestraining durch

Achtsamkeit« aus einer jahrtausendealten Sammlung buddhistischer Texte Folgendes:

»Stets voller Furcht ist dieses Herz,  
 Stets voll Besorgnis ist der Geist  
 Durch Nöte, welche droh'n und solche, welche sind.  
 Furchtloses Leben, gibt es solches denn?«

Angst und Sorgen, Ärger und Hilflosigkeit machen uns das Leben schwer. Es sieht so aus, als sei es jedem Menschen, egal zu welchen Zeiten er lebt, aufzugeben, Lösungen für diese Probleme zu finden.

Wie geht man mit belastenden Situationen und den sie begleitenden Gedanken und Gefühlen am besten um? Gibt es einen Ausweg, der jederzeit zugänglich ist?

Die Antworten, die ich Ihnen in diesem Buch anbiete, stammen aus verschiedenen Quellen. Die moderne Psychologie hat inzwischen viele Erkenntnisse gewonnen, die jedem helfen können, sich von seinen Problemen nicht überwältigen zu lassen, sondern ein Stück weit über ihnen zu stehen. Ein entspanntes Leben trotz der unvermeidbaren Schwierigkeiten des Alltags muss kein unerfüllbarer Traum bleiben.

Unter all den Menschen, die leben oder gelebt haben, ragt der Buddha als ein Vorbild an freundlicher Gelassenheit heraus. Wie ist es ihm gelungen, vor 2500 Jahren schon inmitten einer Welt voller Leid die Kunst, über den Dingen zu stehen, zu entwickeln? Was ist davon heute noch gültig? Auch damit werden wir uns beschäftigen.

›Entspannt wie ein Buddha« bietet somit eine Synthese aus jahrtausendealten, bewährten Praktiken, wie man trotz allen Leids in der Welt innere Ruhe bewahrt bzw. sie wieder-

findet, und den neuesten wissenschaftlich getesteten Psychotherapien, die sich als wirksame Hilfe für ein erfülltes, glückliches und entspanntes Leben erwiesen haben.

Sie finden in den nächsten Kapiteln folgende Themen:

1. Alles eine Sache der Aufmerksamkeit

In der Biofeedback-Forschung ist seit Jahrzehnten bekannt, dass die Alphawellen im Gehirn mit wacher, entspannter Aufmerksamkeit gleichzusetzen sind. Wie gelangt man in diesen angenehmen Zustand?

2. Meditieren – aber richtig

Meditation ist eine weitere Möglichkeit, um inneren Frieden zu erfahren. Aber nicht jeder, der meditiert, ist im Alltag ein entspannter Mensch. Was fehlt?

3. Das Denken entspannen

Seit Mitte der 1950er-Jahre hat sich insbesondere in den USA eine Therapieform entwickelt, die sich als wirksame Hilfe gegen Depressionen und Angststörungen erwiesen hat: die Kognitive Verhaltenstherapie. Sie ist auch sehr gut geeignet, um mit dem alltäglichen Stress besser fertig zu werden. Welche Grundsätze hat die Kognitive Verhaltenstherapie formuliert und wie wendet man sie an?

4. Das wahre Leben

Aus einer bestimmten Technik der Kognitiven Verhaltenstherapie hat sich ein neuer Ansatz herausgebildet, die Acceptance and Commitment Therapy. Was verbirgt sich hinter diesem Namen? Wie trägt sie dazu bei, ein entspanntes und erfülltes Leben zu führen?

5. Die Kunst, über den Dingen zu stehen

Aus einem neuen Verständnis des Selbst kann die Fähig-

keit erwachsen, Probleme aus einer anderen Perspektive zu sehen. Diese bekommen dann einen anderen Stellenwert und bedrücken einen weniger. Und Sie finden eine überraschende Antwort auf die Frage: Wer bin ich?

#### 6. Wie der Buddha zum entspannten Leben fand

Aus der Biographie des Buddha lassen sich weitere Strategien ableiten, die jeder für sein eigenes Leben nutzen kann, ohne Mönch oder Nonne oder überhaupt ein Buddhist zu werden. Siddhartha Gautama, der später der Buddha, das heißt der Erwachte, genannt wurde, hat sich selbst einfach als einen bezeichnet, »der den Weg gegangen ist«. Er war der Ansicht, dass jeder Mensch denselben Schutz gegen die vielfältigen Formen des allgegenwärtigen Leidens entwickeln könne.

#### 7. Lernen: der Schlüssel zur Gelassenheit

Eine völlig unterschätzte Strategie gegen den Stress ist das Lernen. Nicht umsonst sagt man, dass das Leben der beste Lehrmeister ist. Indem Sie Ihre eigenen Erfahrungen betrachten, können Sie entdecken, was Ihnen am besten hilft, ein entspanntes Leben zu führen. Leider vergisst man oft, dass man den Schlüssel zur Gelassenheit gelegentlich bereits in der Hand hielt. Wie kann man sich die eigenen positiven Erfahrungen im Umgang mit Stress wieder zugänglich machen?

#### 8. Anfangen – jetzt!

Die besten Ratschläge, egal woher sie stammen, bleiben jedoch wirkungslos, wenn es einem nicht gelingt, sie täglich anzuwenden. Deshalb braucht man zusätzlich eine Anleitung, um die guten Vorsätze, endlich entspannter zu leben,

in die Tat umzusetzen. Wie es wirklich geht, steht in diesem Kapitel.

Ich möchte Ihnen auch sagen, was Sie in diesem Buch nicht finden. Ich schildere keine Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung. Ich habe nichts gegen diese Methoden. Im Gegenteil, ich möchte Ihnen sehr ans Herz legen, eine körperliche Entspannungsmethode zu erlernen. Zu diesem Thema existieren jedoch bereits zahlreiche Bücher, sodass keine Notwendigkeit besteht, ein weiteres dazu zu schreiben. Wer sich dafür interessiert, kann mithilfe der im Literaturverzeichnis genannten Titel in diese Themen einsteigen.

Entspannung kann man auf verschiedenen Wegen erlangen. In diesem Buch beschreibe ich vor allem, wie man seinen Geist und die Gefühle entspannen kann. Außerdem scheint es mir wichtig, auch die Lebensumstände einzubeziehen. Jedem dürfte klar sein, dass man in einem Kriegsgebiet, wo dauernd Bomben explodieren und Schüsse zu hören sind, kein gelassenes Leben führen kann, das diesen Namen wirklich verdient. Aber auch dort, wo kein Krieg herrscht, ist die Harmonie oft so empfindlich gestört, dass keine richtige Entspannung möglich ist. Denken Sie z. B. an zerstrittene Familien, durch ein giftiges Betriebsklima zerrüttete Firmen oder Gegenden, die durch den Verkehrslärm von Autos, Eisenbahnen oder Flugzeugen so beeinträchtigt sind, dass Erholung schwerfällt oder unmöglich wird. Jedes Lebewesen braucht eine Umgebung, in der es gedeihen kann, nicht nur

überleben, sondern auch aufblühen kann. Von den Voraussetzungen für ein entspanntes Leben, die über Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung hinausgehen, handeln die folgenden Kapitel.