

Thomas Hohensee



BUDDHAS achtsamer WEG aus der KRISE

Wie Sie Ihre Probleme lieben lernen und mit
allen Veränderungen des Lebens fertigwerden

TERZIUM

Buddhas achtsamer Weg aus der Krise

Thomas Hohensee



BUDDHAS achtsamer WEG aus der KRISE

Wie Sie Ihre Probleme lieben lernen und mit
allen Veränderungen des Lebens fertigwerden

TERZIUM

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

E-Book-Ausgabe

Diese unkörperliche Ausgabe des Werks ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes erfordert die Zustimmung des Verlags und ist ohne diese strafbar. Das gilt insbesondere, aber nicht nur für Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung sowie die Einspeicherung zwecks Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Copyright © 2020 by Terzium Verlag
in der Allinti Verlag GmbH, Allschwil (Schweiz)
Umschlaggestaltung sowie Satz und Innengestaltung:
Guter Punkt, München

Umschlag- und Innenseitenmotive:

© TinyDoz / istock / gettyimages,

© TinyDoz / shutterstock

© filo / istock / gettyimages

Technische Umsetzung E-Pub: Brocom, Kornwestheim
E-Pub-ISBN 978-3-906294-16-2

Alle Rechte vorbehalten

www.terzium.ch



Jeder erlebt Krisen

Die menschliche Grunderfahrung
Alle Arten von Krisen
Veränderung ist unvermeidlich
Warum ist die Welt so unvollkommen?
Eine tröstliche Erkenntnis
Als Buddha noch kein Buddha war
Wie in Grimms Märchen?
Die positive Seite von Krisen
Geborgen in einer Welt voller Probleme

Wie das Leiden in die Welt kommt

Wunsch und Wirklichkeit
Pläne kaputt, Gegenwart kaputt
Muss, sollte, darf nicht
Unachtsame Reaktionen, die nicht weiterhelfen
Die Hauptursachen auf den Punkt gebracht
Wo jede Krise ihren Anfang nimmt
Nur drei von vielen Illusionen
Ohne emotionale Probleme keine Krise
Menschen, denen Schwierigkeiten nichts anhaben können

Es gibt einen Ausweg

Was wir ändern können und was nicht
Die Probleme an der Wurzel packen

Die vollständige Befreiung vom Leiden
Radikale Akzeptanz
Den Klammergriff lockern
Davon hängt Ihr Glück nicht ab
Das Negative nicht ausklammern
Positives Denken ist einseitig
Der Umgang mit den Zeitperspektiven
Flexibilität ist eine Kunst, die man lernen kann
Und wo kommt die Achtsamkeit ins Spiel?

Buddhas achtsamer Weg aus der Krise

Der Beginn eines glücklichen, gelassenen Lebens
Prozesse statt Zustände
Verbesserung statt Perfektion
Stufen der Erleuchtung
Mal Regisseur, mal Schauspieler
Wege zur Weisheit
Was letztlich zählt
Wie Sie erkennen, ob Sie Fortschritte machen
Das Bewusstsein jenseits der Gedanken und Gefühle
Wie Sie üben, ist genauso wichtig wie, dass Sie üben
Es von Anfang an richtig machen

Wie es weitergeht

Buddhas Weg aus der Krise in Kurzform
Kleine Trainingsprogramme für jeden Tag
Fragen für zwischendurch
Falls Sie alles andere vergessen, tun Sie dies
Basisliteratur

Coaching, Seminare, Ausbildung
Über den Autor





JEDER ERLEBT KRISEN

Jeder erlebt Krisen. Egal ob man jung oder alt, reich oder arm, männlich oder weiblich ist: Keiner entgeht ihnen. In der Familie, in der Partnerschaft, im Beruf: Eine Krise löst die nächste ab. Manche betreffen nur einen selbst, andere erfassen die ganze Gesellschaft oder die gesamte Welt.

Wäre es nicht wunderbar, endlich einmal ein Leben ohne Schwierigkeiten, Probleme und Widrigkeiten führen zu können?

Aber wie könnte dieser Wunsch Wirklichkeit werden? Selbst wenn man alles versucht, lassen sich Krisen nicht immer voraussehen. Trotz aller Bemühungen sind sie nicht so beherrschbar, wie man sich das wünscht.

Sollte man es mit einem wirksameren Krisenmanagement versuchen? Resilienter werden? Noch mehr aufpassen? Alles unter Kontrolle bringen? Leider haben alle Fortschritte in Wissenschaft und Technik die Krisen nicht aus der Welt schaffen können. Im Gegenteil: Sie haben weitere mit sich gebracht.

Wie wäre es, stattdessen die Probleme an der Wurzel zu packen? Ist Buddha womöglich das geeignete Rollenmodell? War er nicht ein

Mensch, dem Krisen nichts anhaben konnten und der behauptete, einen Weg zu kennen, mit dem alle Menschen ihr Leiden überwinden können? Wenn dies zutrifft, müsste es möglich sein, dasselbe wie er zu erreichen.

Aber was hat Buddha eigentlich gelehrt? Und wie können wir seine Erkenntnisse heute auf Krisen anwenden?

Die Antworten auf diese Fragen erhalten Sie in diesem Buch. Sie lernen, wie Sie

- mit sämtlichen Veränderungen, die das Leben mit sich bringt, fertigwerden,
- in einer unvollkommenen Welt radikale Akzeptanz entwickeln und nichts persönlich nehmen,
- Wunsch und Wirklichkeit miteinander versöhnen, Illusionen aufgeben,
- Probleme lieben lernen und keine Angst mehr vor »negativen« Gedanken, Gefühlen und Geschehnissen haben.

Der Weg zur Bewältigung von Krisen ist im Grunde genommen einfach. Wenn Sie ihn gehen, erreichen Sie mehr als »nur« einen besseren Umgang mit den Grundtatsachen des Lebens. »Buddhas achtsamer Weg aus der Krise« ist zugleich eine Anleitung für ein erfülltes, glückliches Leben; denn was hätte man von einem tollen Krisenmanagement, wenn es darüber hinaus nichts gäbe?

Die hier vorgestellten Strategien stellen die Essenz der Buddha-Lehre dar. Sie waren bereits vor 2500 Jahren hilfreich und sind auch heute noch unentbehrlich.



Die menschliche Grunderfahrung

Wir möchten einfach nur glücklich sein und sind doch so oft unglücklich.

Fast scheint es, als folge einem das Unglück wie ein Schatten. Man wird es nicht los, so sehr man sich auch darum bemüht. Das ist die Erfahrung, die jeder in seinem Leben macht, und manche bleiben ein Leben lang ängstlich, depressiv und wütend, ohne dass sie einen Ausweg finden.

Sie wünschen sich so sehr, dass es anders wäre, aber Wünschen allein hilft in diesem Fall nicht.

Obwohl die Kindheit gemeinhin als die glücklichste Zeit des Lebens gilt, beginnt für viele das Leiden schon in frühen Jahren. Ich möchte gar nicht alles aufzählen, was Kindern angetan wird oder was ihnen passieren kann, ohne dass jemand schuld daran ist. Nur wenige Beispiele: Manchmal stirbt ein Elternteil kurz nach der Geburt des Kindes. So war es beim Buddha. Seine Mutter starb, nur sieben Tage nachdem sie ihn zur Welt gebracht hatte. Unter solchen Umständen wirft der Tod schon bald einen Schatten auf die eigene Existenz. Noch dramatischer ist es, wenn beide Eltern die Welt verlassen, nachdem man sie selbst gerade erst betreten hat.

Gewalt und Missbrauch sind in einigen Familien immer noch präsent. Generell werden Kinder, jedenfalls bei uns, heute besser behandelt als in früheren Jahrhunderten. Die Jüngsten waren lange

Zeit vollkommen rechtlos. Nicht einmal wenn sie getötet wurden, nahmen viele Anstoß daran.

Nicht wenigen Menschen verleidet die Schule ihre Kindheit. Wer da nicht richtig hineinpasst und nicht mitkommt, hat es schwer. Auch Kinder sind nicht immer nett zueinander. Mobbing heißt das in diesen Tagen. Doch es geschah zu allen Zeiten, dass Kinder andere Kinder auslachten, beleidigten, drangsalierten, verprügelten, erpressten, bloßstellten oder isolierten.

So viel zur glücklichen Kindheit.

Wer diese tatsächlich so erlebt hat, macht spätestens als Erwachsener Bekanntschaft mit dem Leiden. Dann, wenn der »Ernst des Lebens« beginnt. Ist die Kindheit oft noch eine Schonzeit, so endet diese mit dem Eintritt ins sogenannte Erwachsenenleben. Wer volljährig ist, kann nicht mehr mit allzu großer Rücksichtnahme rechnen.

Es gilt, einen Beruf zu ergreifen und eine eigene Familie zu gründen. Sowohl das eine als auch das andere kann sich schnell zu einer unerschöpflichen Stressquelle entwickeln. »Wenn ich einmal groß bin, werde ich alle meine Träume verwirklichen«, so dachte mancher noch als Kind. Doch in der Realität zerschellen etliche dieser Wunschvorstellungen schneller, als einem lieb ist.

Der Beruf erweist sich als Fehlgriff. Man hatte ihn sich anders vorgestellt. Die Karriere bekommt früher einen Knick, als man hoffte. Es geht nicht mehr aufwärts, sondern abwärts. Erst glaubt man, es läge an der Firma, an den Vorgesetzten oder dem »Team«. Doch nach mehreren Jobwechseln erkennt man, dass die Probleme einem auch hier folgen. Der Traumberuf und die Traumfirma drohen zu einem Alptraum zu werden.

Ähnlich sieht es mit Partnerschaft und Familie aus. Zu Beginn ist man überzeugt, alles anders und besser zu machen als die eigenen Eltern. Statt endloser Streitereien beständige Harmonie. Statt Stress mit den Kindern die allerbeste Freundschaft mit dem Nachwuchs.

Während man die »wilden« Jahre und häufige PartnerInnenwechsel vielleicht noch genießt, merkt man eines Tages, dass die Jahre immer noch wild sind, aber anders wild, als man sich das erträumte. Man glaubte, irgendwann die TraumpartnerIn zu finden, mit der man bis ans Ende aller Tage glücklich sein würde. Doch nach der ersten Scheidung kommen einem Zweifel. Nach weiteren Trennungen stellt sich die verzweifelte Erkenntnis ein, dass auch dieser Traum sich nicht zu erfüllen scheint.

Die Kinder sind einem angesichts der beruflichen Verpflichtungen und der zeitlichen Inanspruchnahme für tausend andere Dinge seltsam fremd geblieben. Es gefällt einem nicht, wie sie sich entwickelt haben. Man streitet eher, als dass man sich verträgt. Schließlich ist man sogar froh, wenn die Kinder endlich das Weite suchen. Aber eine gewisse Trauer schwingt dabei mit.

Bleibt noch das Alter. Wer das Glück hatte, eine glückliche Kindheit zu erleben, wem der berufliche Erfolg vergönnt war mit allem, was dazugehört: Geld, Anerkennung, Aufstieg bis weit an die Spitze, wer es sogar hinbekommen hat, eine halbwegs glückliche Partnerschaft und ein unbelastetes, gutes Verhältnis zu den Kindern zu haben, erfährt nun, dass all dies enden wird, nicht nur theoretisch, sondern ganz praktisch. Der Abschied aus der Firma wird noch einmal groß gefeiert, dann ist das Berufsleben vorbei.

Die Kinder haben mit vielen Glückwünschen das Elternhaus verlassen und leben nun auf der anderen Seite des Planeten.

Freunde sterben. Auch der eigene Körper will nicht mehr ganz so, wie er sollte. In schönen Erinnerungen schwelgen: Reicht das wirklich? War es wirklich gut? Hat man seine Möglichkeiten ausgeschöpft? Wie viel blieb unerledigt, unerfüllt?

Niemand kann den Wechselfällen des Lebens entgehen. Es gibt keinen Lebensweg ohne Krisen. Wer etwas anderes behauptet, lügt. Eine Nachfrage bei der Familie, bei Freundinnen, Kollegen oder Nachbarinnen offenbart ein realistischeres Bild, jedenfalls dann, wenn die Befragten ehrlich antworten. (Auto)Biografien werden oft geschönt, die Niederlagen verschwiegen. So wird aus einem Drama ein Märchen.

Doch Krisen sind ein unvermeidbarer Teil des Lebens.

Willkommen im Club!



Alle Arten von Krisen

Solange man glaubt, eine persönliche Krise sei nur ein vorübergehender Ausrutscher, eine kleine, zu vernachlässigende Abweichung von einem im Großen und Ganzen erfreulichen Leben auf dieser Welt, hat man das Ausmaß des Problems noch nicht erkannt. Man lebt in diesem Fall immer noch in der Erwartung, eines Tages werde alles gut.

Mit dieser Einstellung fehlt die Motivation, den einzig wirksamen Ausweg aus dieser und allen anderen Krisen der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu finden. Man begibt sich auf eine Suche, die leider nie enden wird. Am Schluss des Lebens fragt man sich, warum die menschliche Existenz so schwierig ist, ohne eine Antwort auf diese Frage zu haben.

Deshalb ist es so wichtig, in aller Klarheit zu verstehen, dass Krisen nicht die Ausnahme, sondern die Regel sind. Dass es kein Leben ohne sie gibt. Eine krisenfreie Welt existiert nur in der Fantasie.

Manche vermuten die absolute Idylle in vergangenen, vorgeschichtlichen Zeiten nach dem Motto: Irgendwann muss es doch mal ideal gewesen sein. So wie es der Mythos vom Paradies beschreibt, aus dem wir wegen des Sündenfalls verbannt wurden. Dorthin möchten wir zurückkehren. Doch wo ist dieser Ort?

Falls es kein Ort ist, dann vielleicht eine Zeit? Könnte die Zukunft paradiesisch werden? Werden irgendwann alle Probleme gelöst, alle Streitigkeiten beigelegt und alle Krisen beendet sein? Dürfen wir uns darauf heute schon freuen? Der Haken bei der Sache ist nur, dass Generationen vor uns dasselbe hofften, ohne dass es eintraf.

Bevor Sie jetzt in Hoffnungslosigkeit versinken, möchte ich Ihnen sagen, dass es einen Weg aus der Krise gibt, nicht erst in der Zukunft, sondern im Hier und Jetzt. Das ist das Versprechen Buddhas und dieses Buches. Die Lösung lässt sich überall und jederzeit finden. Wir brauchen nicht auf Wunder zu hoffen. Kein Erlöser muss die Erde retten. Jeder normale Mensch ist in der Lage, sich selbst von seinem Leiden zu befreien.

Doch bevor man bereit ist, diesen Weg, den Buddha beschrieben hat, wirklich zu gehen, ist es unumgänglich, sich das ganze Ausmaß des Leidens und der Krisen vor Augen zu führen. Man muss alle Illusionen verlieren; denn wirklichkeitsfremde Wunschvorstellungen verzögern oder verhindern wirksame Lösungen.

Einen Teil der Probleme habe ich bereits beschrieben. In jedem Lebensalter erlebt man Krisen. Die Dramen können sich in der Schule, im Beruf, in der Partnerschaft, in der Familie, mit FreundInnen oder mit der sonstigen Umgebung abspielen. Häufig ereignen sie sich in allen genannten Lebensbereichen.

Es gibt nicht nur berufliche, familiäre und eheliche Krisen, sondern auch noch solche finanzieller und gesundheitlicher Art.

