

OWEN O'KANE
DER KLEINE
ALLTAGS-
ENTSCHLEUNIGER

*Wie du dir jetzt (aber wirklich)
zehn Minuten am Tag nimmst,
um Luft zu holen und
deine Gedanken zu ordnen*

Kurze
Pause.
*Lange
Wirkung.*

Zum Buch:

Was für ein unglaubliches Wirrwarr das Leben manchmal mit sich bringt. Oft haben wir so viel Zeug um die Ohren, dass wir uns völlig ausgebrannt fühlen. Dabei hält dieses Wirrwarr viele Möglichkeiten zu Einsicht und Wachstum bereit. Der kleine Alltagsentschleuniger soll uns ermutigen, uns täglich eine Auszeit von nur zehn Minuten zu schenken. Denn zehn Minuten am Tag reichen, um zu lernen, mehr im Einklang mit uns selbst zu leben. Das Programm beruht auf fundierten psychologischen Modellen, mit denen der irische Therapeut Owen O’Kane gearbeitet hat, und auf seinen persönlichen Erfahrungen. So also entstand Ten to Zen, wie er seine Methode ursprünglich genannt hat: eine einfache, strukturierte Praxis für den Geist, die nur zehn Minuten täglich in Anspruch nimmt und das Leben dennoch umkrepeln kann. Sie kann überall, jederzeit und von jedem und jeder durchgeführt werden – ihre Schönheit liegt in der Einfachheit und Machbarkeit. Und vielleicht gehört sie zu den wertvollsten Dingen, die wir mit unserer Zeit anstellen können.

Zum Autor:

OWEN O’KANE ist Arzt und Psychotherapeut. Seine jahrelangen Erfahrungen in der Palliativmedizin haben ihm gezeigt, worauf es im Leben wirklich ankommt. Er hält regelmäßig Seminare und hilft seinen Patienten dabei, die Herausforderungen des Alltags besser zu meistern.

OWEN O'KANE
DER KLEINE
ALLTAGS-
ENTSCHLEUNIGER

*Wie du dir jetzt (aber wirklich)
zehn Minuten am Tag nimmst,
um Luft zu holen und
deine Gedanken zu ordnen.*

Aus dem Englischen von
Andrea Kunstmann

Harper
Collins

HarperCollins®

Deutsche Erstausgabe
Copyright © für die deutsche Ausgabe by HarperCollins
in der HarperCollins Germany GmbH, Hamburg
Copyright © 2018 by Owen O’Kane
Originaltitel: »Ten to Zen«
Erschienen bei: Bluebird,
an imprint of PanMacmillan, London

Covergestaltung: Kathrin Steigerwald, Hamburg
E-Book-Produktion: [GGP Media GmbH](#), Pößneck

ISBN E-Book 9783959679039

www.harpercollins.de

Werden Sie Fan von HarperCollins Germany auf [Facebook!](#)

*In Erinnerung an meine Mutter Kathleen, die mir so
viel über Güte, Mitgefühl und ein erfülltes Leben
beigebracht hat.*

VORWORT

Das Leben kann manchmal ganz schön hart sein. Dann fühlt man sich einfach komplett überfordert. Bei meiner Arbeit als Therapeut begegnen mir oft Menschen, deren Probleme dir vielleicht bekannt vorkommen:

- Bist du manchmal überlastet und hast den Eindruck, mit deinen Problemen nicht mehr fertigzuwerden?
- Grübelst du häufig, fühlst du dich erschöpft oder reizbar und wütend?
- Hast du deine Lebensfreude und deinen Humor verloren?
- Hast du Beziehungsprobleme?
- Isst du zu viel oder zu wenig? Bist du auf Stimulanzien wie Alkohol, Medikamente, Drogen, Pornografie oder soziale Medien angewiesen, um deinen Alltag zu bewältigen?
- Fühlst du dich manchmal hilflos und wertlos, befürchtest du, nicht gut genug zu sein?

Diese Aufzählung ist nicht vollständig. Womöglich sind es ganz andere Dinge, mit denen du dich herumschlägst. Doch wenn einige oder alle der genannten Probleme dir bekannt vorkommen, dann geht es ganz bestimmt nicht nur dir so. Mein Alltagsentschleuniger kann dir helfen, besser mit diesen schwierigen Emotionen umzugehen und langfristig ruhiger, glücklicher und authentischer zu leben.

Wer schaut sich nicht manchmal Fotos an, die Bekannte im Internet posten, und ist dann neidisch, weil offenbar alle anderen Menschen außer einem selbst einen Mordsspaß haben? Dabei ist doch bekannt, dass die sozialen Medien uns nur eine sehr sorgfältig aufpolierte Version der Realität präsentieren. Ja, es kann ein schönes Gefühl sein, die Glücksmomente des Lebens mit Mitmenschen zu teilen, aber wo bitte schön sind all die anderen Bilder? Die Geschichten, die wir auf Facebook, Twitter oder Instagram über uns erzählen, zeigen uns so positiv, wie wir von anderen gesehen und beurteilt werden wollen, doch die Probleme, mit denen wir alle uns herumschlagen, stellen wir eher selten zur Schau.

Es wäre eine große Erleichterung, wenn wir ehrlich sein und uns so zeigen dürften, wie wir wirklich sind, ohne uns dafür entschuldigen zu müssen. Wenn wir nur dazu stehen könnten, was für ein unglaubliches und wunderbares Wirrwarr das Leben mit sich bringt. Dieses Wirrwarr hält viele Möglichkeiten zu Einsicht und Wachstum bereit, aber diese Chancen zeigen sich uns nur, wenn wir uns hin und wieder die Zeit gönnen, innezuhalten und nachzudenken. Stattdessen leben wir in einer Kultur, die uns ununterbrochen mit neuen abstrusen Geschichten und Nachrichten überschüttet und uns einen atemlosen Alltagsrhythmus aufzwingt. Wir haben so viel Zeug um die Ohren, dass wir uns häufig völlig ausgebrannt fühlen - das geht schon unseren Kindern so!

Mit diesem Buch möchte ich dich ermutigen, dir täglich eine Auszeit von nur zehn Minuten zu schenken - in der Hoffnung, dass diese Zeit zu einem festen Bestandteil deines Alltags wird. Außerdem möchte ich dich darin bestärken, an die problematischen Aspekte in deinem Leben ruhiger und kontrollierter heranzugehen und mehr im Einklang mit dir selbst zu leben.

Wir alle haben manchmal zu kämpfen – das weiß ich sowohl aus persönlicher als auch aus beruflicher Erfahrung. Dieses Buch soll dich bei den ersten Schritten begleiten, mit denen du auf deine Probleme zugehst. Es soll dir helfen, wieder gelassener zu werden. Ich habe zwar keinen Zauberstab oder Feenstaub zur Hand, doch ich gebe dir wirkungsvolle Techniken an die Hand, die dein Leben in neue Bahnen lenken werden. Diese Techniken und Prinzipien für ein gutes Leben beruhen auf einigen der am besten erforschten psychologischen Modellen, mit denen ich als Psychotherapeut und Sterbebegleiter arbeite, und auf den persönlichen Erfahrungen, die ich dabei gemacht habe.

Eine Methode, die anders ist

Meine Methode unterscheidet sich schon durch den geringen Zeitaufwand von vielen anderen. Das Schöne am kleinen Alltagsentschleuniger ist, dass zehn Minuten täglich reichen, um Fortschritte zu erzielen. Doch mein Training ist auch deshalb besonders, weil es sich intensiver mit der Frage beschäftigt, warum wir überhaupt so gestresst sind. Natürlich wissen alle, dass wir nicht immer ruhig bleiben und die Kontrolle behalten können, doch in manchen Situationen ist es unerlässlich, einen Ausweg zu kennen. Das heißt nicht, dass dieser so einfach zu finden ist – auch ich habe mir den Kopf zerbrochen, als die Methode noch in den Kinderschuhen steckte. Sie sollte Menschen helfen, damit sie:

- schnell zur Ruhe kommen,
- den Kopf freibekommen,
- sich wieder Durchblick verschaffen,
- ruhiger und kontrollierter als vorher agieren.

Doch wie sollte ich das anstellen? Mir war schnell klar, dass ich die Praktiken nutzen würde, die ich bei meiner psychotherapeutischen Ausbildung erlernt hatte, aber ich wollte meinen Leserinnen und Lesern mehr als eine Reihe von Übungen an die Hand geben: Der Alltagsentschleuniger sollte die Basis für ein friedvolleres und authentischeres Leben schaffen. Also beschäftigte ich mich ausgiebig mit den Einsichten, die ich in den letzten fünfundzwanzig Jahren bei meiner Arbeit mit Sterbenden und Lebenden gewonnen hatte.

Ich möchte dich dazu einladen, den Übungen in diesem Buch offen und aufgeschlossen zu begegnen und dir aus vollem Herzen Zeit zu nehmen. Stell dich auf einen Neuanfang ein und denke immer daran: Die Vergangenheit ist vergangen. Es zählt allein die Gegenwart.

Die mit »Nimm dir einen Moment Zeit ...« überschriebenen Abschnitte in diesem Buch geben dir Raum, eigene Gedanken aufzuschreiben. Natürlich kannst du auch ein Notizbuch dafür gebrauchen.

Was wir von Sterbenden lernen können

Bevor ich Therapeut wurde, habe ich viele Jahre als Pfleger in der Palliativmedizin gearbeitet. Sehr häufig habe ich miterlebt, wie sterbende Patienten es bereuten oder bedauerten, ihre Lebenszeit nicht besser genutzt zu haben. Inzwischen bin ich Psychotherapeut für den *National Health Service*, den nationalen Gesundheitsdienst in Großbritannien.

Doch noch immer klingt mir die Stimme eines Mannes Mitte siebzig im Ohr, der mir in einem Hospiz sagte: »Mein

ganzes Leben lang habe ich mir so viele Sorgen gemacht. Ich wünschte, ich hätte gelernt, wie es anders geht.«

Ich habe wirklich unzählige Male gehört, wie Menschen über ihr anstrengendes Leben und über falsch gesetzte Prioritäten klagten, und wenige Sätze sind mir so vertraut wie: »Ach, könnte ich doch noch mal von vorne anfangen.«

All diese Patienten glaubten, ihre kostbare Lebenszeit zu großen Teilen mit Dingen vertan zu haben, die nicht wirklich wichtig waren. Dagegen wollte ich unbedingt etwas tun. Und ich wollte mein Privileg, von diesen Menschen gelernt zu haben, mit anderen teilen.

Zugleich war mir klar, dass sich die wenigsten Leute eine Auszeit von ihrem hektischen Alltag nehmen würden, um sich mit ihrem Seelenleben zu beschäftigen. Dass ich meine Erfahrungen mit Sterbenden an den Anfang stelle, mag seltsam wirken und dieses Buch als eine eher trostlose Lektüre erscheinen lassen. Genau das Gegenteil ist der Fall: Es geht in diesem Buch um Lebensbejahung.

Im Wesentlichen ist der kleine Alltagsentschleuniger eine tägliche geistige Übung, die dir helfen soll, ein erfüllteres, sinnhafteres und freudvolleres Leben zu führen. Meine Arbeit hat mir gezeigt, dass der Sterbeprozess für diejenigen, die ihn begleiten, viele Lektionen bereithält: Lektionen der Hoffnung, des Muts, der Einsicht und Freude. Und er zeigt Wege auf, wie wir die Zeit, die wir haben, in Frieden und Gelassenheit verbringen können.

Die vielen Weisheiten, die Sterbende uns vermitteln, könnten ein ganzes weiteres Buch füllen. Obwohl die Geschichten vielfältig sind, handeln sie von bemerkenswert ähnlichen Themen: Sorgen, seelische Nöte und Ängste hatten die Menschen häufig davon abgehalten, ihr Leben so erfüllt und glücklich zu leben, wie sie es sich gewünscht hätten.

Pfleger stehen ihren Patienten von Angesicht zu Angesicht gegenüber und können unmittelbar erfahren, was sie beschäftigt: ihre schönen Erinnerungen, ihre Prioritäten, ihre Reue. Ich fand heraus, dass sie alle wünschten, sie hätten sich weniger Sorgen gemacht, die guten Zeiten mehr genossen und mehr darauf geachtet, wo sich Momente der Freude zeigten. Daraus entstand mein Wunsch, eine wirkungsvolle und verlässliche Methode zu entwickeln, die jeder täglich nutzen kann, um innerlich zur Ruhe zu kommen und im Hier und Jetzt zu leben. Denn meiner Erfahrung nach gibt es kaum etwas Wichtigeres.

Meine Arbeit als Pfleger hat mich schließlich dazu motiviert, eine psychotherapeutische Ausbildung zu absolvieren. Ich hatte erkannt, dass das Leiden von Sterbenden oft über das rein Körperliche hinausgeht und auch eine psychische Komponente hat. Es beeindruckte mich, wie die Schmerzen meiner Patienten allein dadurch gelindert wurden, dass sie ihre Seele von einer Bürde befreiten, die sie die ganze Zeit mit sich herumgeschleppt hatten. Also wollte ich etwas finden, das den Menschen dieses seelisches Leid zu lindern half. Es gibt keine besseren Lehrer als Sterbende: Mit tiefer Dankbarkeit denjenigen gegenüber, die den Mut hatten, mir ihre Geschichten anzuvertrauen, möchte ich einige ihrer Weisheiten nun weitergeben.

So also entstand der kleine Alltagsentschleuniger oder *Ten to Zen*, wie ich das Programm genannt habe: eine einfache, strukturierte Praxis für den Geist, die nur zehn Minuten täglich in Anspruch nimmt und das Leben dennoch umkrepeln kann. *Ten to Zen* kann überall, jederzeit und von jedem und jeder durchgeführt werden - seine Schönheit liegt in der Einfachheit und Machbarkeit. Es ist so simpel zu erlernen, dass es sich ohne Mühen in den Alltag integrieren

lässt. Außerdem gehört es vielleicht zu den wertvollsten Dingen, die wir mit unserer Zeit anstellen können.

Warum »Zen«?

Warum ich die Methode *Ten to Zen* genannt habe? Welche Bilder schießen dir durch den Kopf, wenn du an Zen denkst? Vielleicht fällt dir jetzt der spirituelle Weg des Zen-Buddhismus ein. Oder du verbindest den Begriff allgemeiner mit einem Zustand der Entspannung.

Ich sollte von vornherein klarstellen, dass dieses Buch nicht auf den Lehren des Zen-Buddhismus beruht. Es wird dich auch nicht anleiten, eine reine Meditation zu vollziehen, oder dich auf den Weg der Erleuchtung geleiten. Es kommen keine Gongs oder Gesänge zum Einsatz, und niemand muss sich zu spirituellen Praktiken gezwungen fühlen. Ich verwende den Begriff »Zen« eher umgangssprachlich im Sinne von »sich rundum wohlfühlen« oder »völlig entspannt sein«. Es geht um den wünschenswerten Geisteszustand, den Menschen oft durch Meditation erlangen. Wenn wir diesen Zustand erreicht haben, fühlen wir uns ruhig, aufmerksam und erleuchtet zugleich. Das Buch soll Zen als Lebenshaltung in den Blick nehmen, die mehr Wert auf Kreativität, Einfachheit und Intuition legt und weniger Wert darauf, Ziele zu erreichen.

Auch wenn dieses Buch nicht vom Buddhismus handelt, hoffe ich natürlich, dass du über die Erkenntnisse des Buddhismus, der Achtsamkeitslehre und der Psychologie, über die Einsichten von Sterbenden und meine therapeutische Erfahrung deinen eigenen Weg der Erleuchtung in diesen Übungen findest – dein persönliches Zen, was immer es für dich bedeutet.

Ich praktiziere und unterrichte diese Methode schon viele Jahre – und verspreche dir: Wenn du den Kapiteln dieses Buches schrittweise folgst, wirst du schnell lernen, dich in eine Verfassung von entspannter, ruhiger Konzentration zu bringen, wann immer du dies möchtest.

Was wir von den Lebenden lernen können

Was ich mit diesem Buch an dich weitergeben möchte, beruht nicht nur auf jahrelanger beruflicher Erfahrung, sondern auch auf den vielen Schwierigkeiten, die ich in meinem eigenen Leben bewältigen musste – auch daran will ich dich teilhaben lassen.

Wie bereits erwähnt, höre ich als Therapeut häufig, wie anstrengend das Leben ist, und dabei spielt die Wahrnehmung von Zeit eine bedeutende Rolle: Zeitmangel, Zeitverschwendung, die vergehende Zeit – diese Themen kommen immer wieder zur Sprache. Es sind Geschichten von dem Chaos, das den Alltag beherrscht, von dem Durcheinander in unseren Köpfen, und sie werden von Menschen erzählt, die das Mitgefühl für sich selbst verloren und Schwierigkeiten haben, mit den täglichen Anforderungen zurechtzukommen.

Mit den Jahren habe ich erkannt, dass es fast egal ist, welche Therapie, welches Training oder welche Atemtechnik man vermittelt. Keine dieser Methoden kann richtig wirken, solange der Stresslevel zu hoch ist, um sie richtig anzuwenden. Die Betroffenen können sich nicht richtig darauf einlassen, weil ihre Gedanken noch komplett von den vielen Dingen um sie herum in Anspruch genommen werden.

Stell dir vor, du drehst in deinem Kopf die Lautstärke herunter. Mein Buch ist keine Therapie, doch meine Techniken und Konzepte werden deine Gedanken hoffentlich zur Ruhe bringen und dich so in einen Zustand versetzen, in dem dir alles, was in deinem Leben vorgeht, leichter zu bewältigen erscheint.

In Wahrheit sitzen wir doch alle im selben Boot: Die Zeitspanne, die wir auf dieser Erde verbringen, ist genauso unbestimmt wie das Leben, das vor uns liegt. Das ist ja gerade das Schöne. Doch wenn wir ehrlich sind, wie oft schöpfen wir dieses Leben wirklich aus?

Nimm dir einen Moment Zeit ...

Ich möchte dir zu Beginn zwei einfache Fragen stellen. Schließe die Augen, sitze eine Minute lang still und überleg mal:

- 1) Lebst du wirklich das Leben, das du dir wünschst?
- 2) Bist du in der Regel ruhig und gelassen?

Hast du zweimal mit Nein geantwortet? Dann willkommen unter uns Menschen. Außerdem herzlichen Glückwunsch, dass du dich für dieses Buch entschieden hast. Ich kann zwar keine Gedanken lesen, aber da du danach gegriffen hast, vermute ich, dass du bestimmte Aspekte deines Lebens ändern möchtest. Wenn du dir täglich eine kleine Auszeit nimmst, um mein Mentalprogramm *Ten to Zen* zu praktizieren, verspreche ich dir, dass letztlich die gewünschte positive Wende eintreten wird.

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Das Buch besteht aus zwei Teilen: Im ersten Teil (1. bis 3. Kapitel) möchte ich zeigen, wie unser Gehirn arbeitet, einige Forschungsergebnisse und den Hintergrund meines Programms vorstellen und erklären, warum es zehn Minuten lang ist.

Der zweite Teil (4. bis 10. Kapitel) ist in die einzelnen Minuten unterteilt, die der Praxis zugrunde liegen.

Im ersten Teil habe ich auch allgemeine Betrachtungen und psychologische Übungen eingestreut, die als Vorbereitung für deine Alltagsentschleunigung dienen sollen. Sie sind mit der Aufforderung »Nimm dir einen Moment Zeit ...« überschrieben. Sie sollen dich dabei unterstützen, liebevoller mit dir selbst umzugehen, mit negativen Emotionen besser zurechtzukommen und etwas von dem mentalen Ballast abzuwerfen, den alle Menschen mit sich herumschleppen. Sie sollen deinen Kopf frei machen, damit du dich in den Zen-Zustand einfinden kannst. Sieh es als eine Art geistiges Ausmisten. Zusätzlich habe ich auch einige Fallbeispiele und Geschichten aus meiner Arbeit als Therapeut aufgenommen. (Natürlich sind alle Namen und Lebensumstände anonymisiert.)

Ich möchte vorab darauf hinweisen, dass du dich nicht sklavisch an die zehn Minuten halten musst, denn jeder wird andere Übungen oder Aspekte des Trainings besonders hilfreich finden. Die einen möchten sich intensiver mit Achtsamkeit beschäftigen, die anderen mit der Atmung. Nimm dir also bitte die Freiheit, dich auf die Teile zu konzentrieren, die dir besonders liegen, und gestalte die Übungen nach deinen individuellen Bedürfnissen. Trotzdem rate ich dir, zuerst das gesamte Programm durchzugehen. Sobald du dich damit vertraut gemacht hast, kannst du auch

damit spielen und letztlich selbst entscheiden, wie es für dich am besten funktioniert.

Der Kern meiner Methode besteht darin, die innere Unruhe Schritt für Schritt zu senken, um dem Gehirn einen Raum für klares Denken zu öffnen. Ich kann nicht garantieren, dass die Praxis zur ultimativen Klarheit führt, aber sie wird es dir erleichtern.

Vor allem die ersten Kapitel behandeln die neurowissenschaftlichen Grundlagen der Methode. Auf diese Weise wirst du sehen, dass sie auf seriöser Forschung beruht. Außerdem wirkt sie besser, wenn du verstehst, *warum* sie wirkt. Aber keine Sorge, ich werde nicht allzu tief einsteigen. Auch wenn die Neurowissenschaften das Fundament meines Programms bilden, sind sie doch nur ein Teil davon (außerdem will ich dich auch nicht abschrecken). Auf diesem Fundament ruht nämlich noch eine weitere Ebene, die ich als »Prinzipien für das Leben« bezeichne. Diese kommen allerdings in den späteren Kapiteln zur Sprache.

Um dieses Buch bestmöglich zu nutzen, lies am besten die einführenden Kapitel zuerst. Natürlich kann man sie auch überspringen und direkt zu den Übungen blättern, auch wenn dies deren Wirkung etwas schmälern wird.

Dein Denken gibt den Ton an

Ohne Zweifel können viele Menschen eine Menge gute Gründe aufzählen, die sie davon abhalten, erfüllt zu leben und innere Ruhe zu finden: Geldsorgen, Beziehungsprobleme oder laute Nachbarn zum Beispiel. Vielleicht schikaniert dich dein Chef oder in deiner

Vergangenheit ist etwas passiert, das dich noch heute mit Angst erfüllt.

Das alles sind berechtigte Sorgen. Doch hast du je darüber nachgedacht, dass dein Denken selbst mit seiner erstaunlichen Fähigkeit, die Ereignisse deines Lebens zu verarbeiten und zu interpretieren, einen beträchtlichen Einfluss darauf hat, *wie* du lebst und deine Umwelt wahrnimmst?

In der Tat ist es so, und leider ist dieser Einfluss nicht immer hilfreich. Wir wissen aus der Neurowissenschaft und psychologischen Forschung (den »Gehirnwissenschaften«), dass unsere Wahrnehmung jeden einzelnen Aspekt unseres Daseins bestimmt.

Sehr häufig brummt uns der Kopf, wenn wir uns nicht anständig um ihn kümmern. Ich finde es hochinteressant, dass wir jedem Organ unseres Körpers Aufmerksamkeit schenken, vor allem wenn es Probleme macht oder gepflegt werden muss, aber unseren Kopf vernachlässigen wir. Wir gehen offensichtlich davon aus, dass er schon allein zurechtkommt und dass da oben alles von selbst läuft. Einerseits stimmt das bis zu einem gewissen Grad, andererseits haben wir durchaus Kontrolle über unsere Gedanken. Tägliche mentale Übungen sind eine hervorragende Möglichkeit, diese Kontrolle zu stärken. Genau hier tritt der kleine Alltagsentschleuniger auf den Plan. Er soll dich dabei unterstützen, ein Leben in Balance zu führen und dich nicht von deinem Kopf in eine Sackgasse lotsen zu lassen.

Ten to Zen: Was es bringt