

Matthias Ennenbach

Wie das Leben zum Urlaub wird

Bewusst und glücklich
trotz Krisen
und Wandel

 Springer

Wie das Leben zum Urlaub wird

Matthias Ennenbach

Wie das Leben zum Urlaub wird

Bewusst und glücklich trotz
Krisen und Wandel

Mit 25 Abbildungen

 Springer

Matthias Ennenbach
Berlin, Deutschland

ISBN 978-3-662-54270-5 ISBN 978-3-662-54271-2 (eBook)
DOI 10.1007/978-3-662-54271-2

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland 2017

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © johnny-ka/Fotolia, ID-Nr. 63209122

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Deutschland

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Ich möchte Ihnen hier einen gut erprobten und hoffentlich inspirierenden Reiseführer für einen richtig großen Urlaub anbieten. Jetzt überlegen Sie vielleicht, wie Ihr „richtig großer Urlaub“ aussehen könnte. Sie stellen sich womöglich irgendein fernes Ziel vor, zu dem Sie immer schon mal reisen wollten, oder denken an eine lange Auszeit. Keine Verpflichtungen, weit weg von allem, was nervt und stresst.

Aber mit diesem „richtig großen Urlaub“, von dem ich hier spreche, ist Ihr Leben als Ganzes gemeint. Also keine Aus-Zeit, sondern eine In-Zeit.

Wir sprechen hier nicht über ein äußeres, sondern über ein inneres Phänomen, das ich *Urlaubsbewusstsein* nennen möchte. Dieses Empfinden kennt bestimmt jeder, denn wir alle haben uns schon öfter mal wie in einem guten Urlaub gefühlt. Dieser Bewusstseinszustand ist wach,

leicht, aufmerksam und gelassen, aber leider bei den meisten Menschen sehr instabil und zudem in der Regel vollkommen von *äußeren* Bedingungen abhängig.

Dass das nicht so sein muss, ist eine der Botschaften dieses Buches. Wir werden uns diesem Thema langsam annähern, damit Sie alles nachvollziehen und die vorgestellten Übungen möglichst sicher umsetzen können.

Die ersten Schritte dienen natürlich erst einmal dem Überblick. Menschen, die in einer Urlaubsregion wohnen, haben recht oft keinen Blick mehr für die Sehenswürdigkeiten in ihrer direkten Nachbarschaft und wundern sich, was die Angereisten da so alles fotografieren. Auch wir benötigen manchmal einen Blick von außen, damit wir mit etwas mehr Abstand die Dinge in uns und um uns herum wieder neu betrachten lernen. Wir empfinden so vieles um uns herum als selbstverständlich, dass wir die Relationen oft vergessen.

Ich möchte Sie dazu einladen, das eigene Sein und Tun als eine Art „Urlaub“ zu erkennen. Ähnlich wie beim tatsächlichen Jahresurlaub haben wir auch in unserem Leben nur eine begrenzte Zeit zur Verfügung. Diese Zeit gilt es zu leben, und zwar möglichst bewusst. Natürlich ist das bewusste Leben kein Selbstzweck. Damit verbunden sind viele weitere Qualitäten. Nur wenn wir bewusst sind, können wir z. B. wirklich genießen.

Leider stecken wir zu oft fest in unseren Kategorien, wie z. B. „Arbeit“ und „Freizeit“ oder „Beruf“, „Privates“ und „Familie“. Viele raten uns sogar explizit, diese Bereiche möglichst klar voneinander zu trennen. Es scheint wichtig, dass wir Berufliches und Privates trennen. Wenn ein Polizist auch zu Hause seinen Beruf auszuüben versucht,

wird es Probleme geben. Aber wenn wir die Arbeitszeit als Lebenszeit streichen und auch alle weiteren Verpflichtungen von dieser Lebenszeit abziehen, dann bleibt am Ende nur noch sehr wenig Lebenszeit übrig. Eine so simple Lösung ist also nicht alltagstauglich. Wir benötigen eine etwas differenziertere Sicht auf unsere Lebensbereiche.

Äußerlich bemühen wir uns vielleicht darum, solche Muster abzulegen, aber in uns scheinen etliche Glaubenssätze zu überdauern, z. B. „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“. Wir finden darin eine Trennung: Erst das eine, dann das andere. Aber selbst wenn wir uns bewusster an das Thema heranwagen, stoßen wir immer noch auf Doktrinen, auch wenn sie modern klingen. Nehmen wir z. B. die „Work-Life-Balance“: Das klingt, als wäre die Arbeit (Work) vom Leben (Life) zu trennen und auf zwei Waagschalen aufteilbar. So empfinden auch viele von uns ihre Verpflichtungen als notwendiges Übel, das es so schnell wie möglich hinter sich zu bringen gilt. Am besten Augen zu und durch.

Nicht wenige *bemühen* sich sehr, sich einen *bequemen* Lebensstil zu schaffen, und bemerken dabei gar nicht, dass sie zur selben Zeit in zwei Richtungen zu gehen versuchen. Viele rackern, um über die Runden zu kommen. Andere sorgen sich, weil sie keinen Job finden. Das Gute scheint immer in der Zukunft zu liegen. *Wenn ich nur erst wieder einen Job habe ... Wenn ich demnächst vielleicht einen anderen Job machen kann ... Wenn nur endlich Wochenende ist ... Wenn ich bald dieses oder jenes erreicht habe ...* „Nicht jetzt, sondern später“ lautet unsere Lebensdevise.

Wenn wir von außen auf unsere Kultur blicken, dann finden wir so viel materiellen Reichtum. Kaum jemand auf der Welt kann einen solchen Lebensstandard genießen.

Aber wahrscheinlich haben Sie auch schon die Erfahrung gemacht, dass das nicht ausreicht, um glücklich zu sein.

Es gibt tatsächlich eine ernsthafte Glücksforschung. Und die veröffentlicht regelmäßig Ranglisten der etwa 130 teilnehmenden Nationen. Dort können wir nachlesen, wo die glücklichen und wo die weniger glücklichen Menschen leben. Sie ahnen wahrscheinlich schon, wie weit hinten unser Platz und auch die Plätze vieler anderer materiell reicher Staaten zu finden sind. Wenn Gold nicht glücklich macht, wieso laufen wir dem Material immer noch hinterher? Ist es nicht ratsam, nach dem zu suchen, was uns fehlt, um wirklich glücklich zu werden? Im Detail wird wohl jeder von uns etwas anderes benötigen, um sein Glück zu finden, aber ich möchte Ihnen hier eine Wegbeschreibung anbieten, die Sie in eine sehr gute Ausgangsposition zu bringen vermag.

Vielleicht stimmen Sie mir zu, wenn ich Sie daran erinnere, dass die Qualität unseres Bewusstseins darüber entscheidet, wie wir uns fühlen, wie wir die Welt wahrnehmen und wie wir auf sie reagieren. Deshalb ist es mein Anliegen, Ihnen einen Bewusstseinszustand zugänglich zu machen, den ich, wie schon erwähnt, *Urlaubsbewusstsein* nenne. Ich werde Ihnen einen Weg aufzeigen, der Sie womöglich zu ungewohnten Perspektiven führt. Das in Ihnen schlummernde Urlaubsfeeling möchte aktiviert und kultiviert werden. Dabei geht es jedoch nicht um eine lähmende „Liegestuhlentspannung“, sondern vielmehr um jenes wache Leichtigkeitgefühl, das ein guter Urlaub in uns aktivieren kann.

Zuvor sollten wir uns der Tatsache bewusst werden, dass ein äußerer Reiz, wie z. B. ein Urlaubsantritt, etwas *in uns* aktiviert. Es ist unser eigenes Empfinden. Unsere eigene

Ressource. Leider ist sie ohne spezielles Geistestraining nicht sehr stabil. Auch im Urlaub lässt der Ärger meist nicht lange auf sich warten. Aber vielleicht kennen Sie ja auch Alternativen. Wenn im Urlaub etwas Negatives passiert, bei dem Sie zu Hause vor Zorn rot angelaufen wären, sagen Sie sich jetzt vielleicht: „Ach, was soll's, ich habe ja Urlaub.“

Immer wieder taucht diese wunderbare Fähigkeit auf, nur um schnell wieder eingefaltet zu werden. Spätestens wenn wir wieder zu Hause sind und uns für den Alltag startklar machen, legen wir die so heilsame Leichtigkeit wieder in den Urlaubskoffer und verstauen ihn irgendwo.

Ich möchte Sie einladen, mit mir zusammen etwas genauer hinzuschauen, um herauszufinden, wie wir dieses Urlaubsempfinden bewusster Klarheit und Leichtigkeit stabiler werden lassen können, wie es zum Wachsen gebracht werden und wie sich dann das gesamte Empfinden wandeln kann.

Meine Herangehensweise ist von meiner Lebenserfahrung, von meinem Wissen und meiner Berufserfahrung als Psychotherapeut sowie von östlichen Weisheitslehren inspiriert. Da Letztere universeller Natur sind, ist deren Einflechtung zwar spürbar, aber nicht sofort sichtbar.

Auch das Lesen dieses Buches ist nicht zwangsläufig „Arbeit“ oder „Freizeit“, es ist aber sicherlich Teil Ihrer Lebenszeit. Deshalb wünsche ich Ihnen eine inspirierende Lektüre.

Berlin
im Frühjahr 2017

Matthias Ennenbach

Inhaltsverzeichnis

1	Urlaubsvorbereitungen	1
2	Das Urlaubsbewusstsein kennenlernen	49
3	Das Urlaubsbewusstsein kultivieren	85
4	Vom Holiday zum Holy Day	123

Über den Autor

Dr. Matthias Ennenbach (geb. 1963) ist Diplom-Psychologe und approbierter Psychologischer Psychotherapeut und arbeitet seit rund 26 Jahren in klinischen Kontexten, in eigener Praxis sowie als Universitätsgastreferent, Seminarleiter und Ausbilder für Therapeutinnen und Therapeuten (BPT®). Zudem ist er als Ausbilder für Achtsamkeitstrainer (ASST®) tätig und Autor zahlreicher Bücher zum Thema „Buddhistische Psychotherapie“. Weitere Informationen (z. B. zu Seminar- und Vortragsterminen und Ausbildungen) sowie die bislang veröffentlichten Titel des Autors finden Sie unter: www.info-bpt.de.

1

Urlaubsvorbereitungen

Bevor wir starten, sollten Sie sich ernsthaft fragen, ob Sie eine andere Sicht auf Ihr Leben wirklich erfahren möchten. Damit verbunden ist natürlich auch Ihre Vision vom ganz großen Urlaub. Können Sie sich vorstellen, dass Ihr Blick auf Ihr Leben mehr Urlaubsfeeling aufnehmen kann? Können Sie sich vorstellen, dass es zu dauerhaften positiven Veränderungen kommen kann? Das würde bedeuten, dass Sie es für möglich halten, dass sich Menschen generell ändern können.

Sie zweifeln? Das ist okay. Schließlich haben sich bei Erwachsenen sehr viele Gewohnheitsmuster tief eingegraben. Sie müssen am Anfang auch gar nichts ändern. Die ersten Schritte sind immer reine Beobachtungsgänge. Wir sondieren also zunächst die Lage.

Ist Urlaub möglich?

Innerhalb eines Hamsterlaufrades entsteht oft die Vorstellung des Vorankommens. Erst wenn wir uns die Geschichte von außen anschauen, bemerken wir den Unsinn unserer Anstrengungen. Mit dem kleinen Schritt heraus aus dem Laufrad ist natürlich nicht ein Aussteigen aus äußeren Verbindlichkeiten und Verantwortlichkeiten gemeint. Wir beginnen mit einer *inneren* Distanzierung. Sie erlauben sich selbst einen geistigen Urlaubsmoment.

Bitte nehmen Sie kritische Anmerkungen nicht zu persönlich. Ich schreibe oft sehr bewusst „wir“. Wir sind zwar als Menschen sehr individuell, dennoch funktionieren wir alle sehr ähnlich. Insbesondere unsere ausgesprochene Neigung, Automatismen für fast alle Lebensbereiche zu entwickeln, ist ein beachtenswertes Phänomen, das uns direkt daran hindert, unser Leben als großen Urlaub, also bewusst und leicht zu erfahren. Stattdessen funktionieren wir nur. Kennen Sie das auch, das Gefühl, nur noch zu funktionieren? Pflichten, Sachzwänge und Sorgen treiben uns jeden Tag aufs Neue ins Hamsterrad.

Und hier stelle ich die Frage, ob Sie sich vorstellen können, dass es auch anders geht. Es ist völlig okay, wenn Sie noch skeptisch sind. Es gibt in diesem Reiseführer keine Glaubenssätze, keine bloßen Behauptungen. Lassen Sie die ersten Informationen auf sich wirken, prüfen Sie deren Wirkung, bevor Sie konkrete Übungsanregungen erhalten. Sie sind dazu eingeladen, alles selbst zu prüfen.

Barfußgehen auf dem Lebensweg

Der Weg aus dem Hamsterrad ist ein wenig so wie das Aufwachen des Neo. Vielleicht kennen Sie die Science-Fiction-Serie *Matrix*, in der der Held Neo zuerst aus einem Traum aufwachen muss, den er für vollkommen real hielt. Wir können diesen Vorgang, zugegeben etwas verkleinert, durchführen, indem wir unsere tagtäglichen Routinen mit mehr Bewusstheit durchdringen. Das kann dazu führen, dass ungewohnte Ideen entstehen.

Im Zustand des Abspulens unserer vielen Automatismen entwickelt sich eine ganz eigene Selbst- und Weltwahrnehmung. Die Zeit scheint zu verfliegen, die Tage und selbst die Jahre rauschen nur so dahin. Wir bekommen aufgrund unserer festen Gewohnheitsmuster und Automatismen vieles gar nicht mit, fühlen uns belastet und manchmal auch bedroht. Das ist für viele von uns ein alltägliches Empfinden. Und wenn dann noch Konflikte entstehen, trübt sich unser Geist noch mehr ein. Auf diese Weise trübt sich unser Wachbewusstsein, und wir verfahren noch stärker unbewusst in unseren Automatismen. Das Erwachen daraus ist deshalb eines unserer Hauptanliegen. Für diesen wichtigen Schritt finden Sie hier viele Anregungen.

An dieser Stelle möchte ich Ihnen schon einen Tipp geben: Mit einem Leben im Autopilotmodus entfremden wir uns von uns selbst und auch von unserer Umwelt. Alles liegt wie hinter einem Schleier. Auch wenn wir diesen meist nicht direkt sehen, so spüren doch viele von uns eine „Empfindungsverschleierung“, z. B. in Form von Gefühlen der Dauerbelastung, Dünnhätigkeit und Reizbarkeit oder auch Stimmungsschwankungen und

körperlichen Reaktionen. Solche Phänomene treten umso stärker auf, je mehr wir den Kontakt zu uns selbst verlieren. Da eine Ursache in der Entfremdung liegt, wird das Bewusstwerden oder Erwachen aus Gewohnheitsmustern mittels Kontaktherstellung begünstigt. Und für Kontakt sind unsere Sinne zuständig. Aktivieren Sie Ihre Sinne, und nehmen Sie sich und Ihre Welt wieder bewusster wahr. Ein schönes Beispiel dafür finden wir im Urlaub: Hier setzen wir unseren Körper viel mehr der Natur aus. Nur noch spärlich bekleidet, ist unsere Haut in Kontakt mit den Elementen, und wir *fühlen* uns ganz anders.

Den Boden spüren

Sicher sind Schuhe eine fantastische Erfindung, aber sie verhindern unseren Kontakt zum Boden. Barfußgehen ist für viele Menschen ein Symbol für Urlaub. Endlich die einengenden Schuhe loswerden! Wahrscheinlich sind deformierte Zehen und Füße stark mit Deformationskräften verbunden, die auf unseren Geist wirken. Wir werden später noch auf den Zusammenhang zwischen Körper und Geist schauen. Zunächst gilt es jedoch, wieder den Boden unter unseren Füßen zu spüren (Abb. 1.1).

Ein Urlaubsmotto lautet also: Schuhe ausziehen. Gewohnheitsmuster zu Hause lassen. Spüren Sie den Boden, auf dem Sie gehen. Und immer wieder zur Erinnerung: Es geht hier nicht um Bequemlichkeit, es geht um die Bewusstwerdung dessen, was *jetzt* da ist. Doch anstatt mal die Schuhe auszuziehen, sind wir lieber im Automobil. Hier wäre das Urlaubsbewusstsein sehr hilfreich.



Abb. 1.1 Gras

Immer wenn wir neue Dinge in uns kultivieren möchten, bemerken wir innere Blockaden. Die entstehen selbst dann, wenn wir uns schöne, angenehme und wichtige Dinge aneignen möchten. Alte Gewohnheitsmuster stehen dann in direkter Konkurrenz zu neuen Mustern, die noch keine feste Struktur in uns besitzen.

Deshalb sollten wir jede Hilfe nutzen, die sich uns bietet. Um nun das eigene Urlaubsbewusstsein regelmäßig in uns zu aktivieren, benötigen wir eine Erinnerungshilfe. Für mich und meine Klienten sind z. B. kleine Eisschirmchen ein nettes und passendes Symbol.

Eisschirmchen für die Erinnerung

Sie kennen bestimmt auch diese kleinen, fragilen Schirmchen, die früher oft Cocktails schmückten und heute eher auf Eisbechern zu sehen sind (Abb. 1.2). Es wäre schön, wenn Sie diese Eisschirmchen nicht mit Alkohol, sondern tatsächlich mit Urlaubsfeeling assoziieren könnten.