

Seminarbericht zum Tagesseminar bei der



**Elternselbsthilfe Zollernalbkreis für
suchtgefährdete und suchtkranke
Töchter und Söhne**

**Thema: „Achtsamkeit; wo kommt sie her und
wie ist ihre Wirkung in Theorie und Praxis?“**



mit Heike Cossu

Ich bin wie Sie ständig am Erleben und Erfahren
und deshalb auch immer am Lernen
und am Kennenlernen.

Meine Basis ist die Ausbildung zur Yoga-Lehrerin,
BYV und zur Achtsamkeitslehrerin, DFME
und seit Januar 2017 glückliche Inhaberin des
8sam-leben Studio für Yoga,
Achtsamkeit und Meditation.

Meine weiteren Ausbildungen:

- Ausbildung zur Vertiefung meiner Yoga-Praxis , Yoga-Institut, München (seit 04/16)
- Ausbildung zur Meditationslehrerin für Kinder und Jugendliche, fitmedi-akademie
- Ausbildung zur Yin Yoga Lehrerin, Stefanie Arend
- Ausbildung zur Trance Dance Presenter, Veit Lindau
- Ausbildung zur MBSR-Trainerin, Arbor Seminare (Beginn 04/17)

Datum: 17.08.2019

Seminarort: Im Gruppenraum in der Friedrichstraße 67 in Balingen



Mein Leben hat sich dank Yoga und meiner Praxis der Achtsamkeit und Meditation komplett geändert, ich habe alles nochmal neu umgekrempelt und es keine Sekunde bereut. Meine beiden Kinder sind erwachsen und unterstützen meinen neuen Lebensplan.

Ich unterrichte Achtsamkeit und Yoga, beides gehört für mich zusammen, beides ergänzt mich auf ganz wunderbare Weise. So kann ich von mir sagen: Ich bin die meiste Zeit sehr gelassen, sehr glücklich und zum Glück gesund...und darüber bin ich sehr dankbar.

„Achtsamkeit; wo kommt sie her und wie ist ihre Wirkung in Theorie und Praxis?“

Inhalt des Seminars:

- Verschiedene Übungen aus der Achtsamkeitspraxis,
- Einfache Yoga- und Bewegungsübungen (kein Sport!)
- viel Austausch über die direkt in der Praxisübung gemachte Erfahrung
- neuronale Forschungsergebnisse in Form eines Vortrages
- Impulse zum Umgang mit Stress
- Theorie und Praxis bunt gemischt
- Tipps für den Alltag
- Fragen und Antworten



Die Achtsamkeitspraxis verändert
nicht unser Leben.
Aber sie verändert die Fähigkeit
unseres Herzens,
es so anzunehmen, wie es ist.

Doris Kirch

Seminar Achtsamkeit (Teil 1) und Selbstfürsorge (Teil 2)

Was ist Achtsamkeit?

Die Übung der Achtsamkeit ist eingebettet in eine Folge von Übungen, die es uns ermöglichen,

- unsere Umgebung besser wahrzunehmen
- uns selbst besser wahrzunehmen
- zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit zu gelangen
- unser Leben in ein besseres Gleichgewicht zu bekommen.

Die vier Übungsfolgen sind:

Aufmerksamkeit – Achtsamkeit – Konzentration – Balance....

1. **Aufmerksamkeit heißt: „Aha – da ist....“**

Werde aufmerksam für alles was um dich herum geschieht, nimm die Dinge ganz bewusst wahr, sowohl das Außen, jede Kleinigkeit, und beobachte, was dies in dir für Gedanken und Gefühle auslöst.

Aufmerksamkeit bedeutet Wahrnehmen, Registrieren, Erkennen

2. **Achtsamkeit heißt: „Bewusstwerdung – Gegenwärtigkeit – vorurteilsfreies Annehmen dessen was ist“**

Wenn du dich in der Übung der Aufmerksamkeit geschult hast, kannst du dich auf den Weg der Achtsamkeit begeben, achte auf alle Empfindungen in dir, auf alles was im Außen geschieht und was das im Innen in dir auslöst, nimm bewusst jede Bewegung, Regung im Außen und Innen auf, je öfter du dich in der Achtsamkeit übst, umso besser lernst du dich kennen und umso öfter stellst du fest, womit deine Gedanken sich gerade beschäftigen, jede Wahrnehmung, jede Emotion löst einen Gedanken aus und wieder andersherum, jeder Gedanke löst eine Emotion, ein Gefühl in dir aus....durch die Übung der Achtsamkeit kannst du lernen, dies besser zu erkennen und zu verstehen - schlicht besser damit umzugehen.



Es gibt zahlreiche Methoden, die uns lehren, Achtsamkeit anzuwenden.

Achtsamkeit ist überall, man muss es sich einfach bewusst machen!

Also, wahrnehmen, wahrnehmen, wahrnehmen. Öfter ein break machen!

3. **Konzentration heißt: „(willentlich) die Gedanken und Gefühle auf das zu lenken was wir gerade tun und erspüren (und was wir erreichen wollen)“**

- Wir konzentrieren uns auf die Atmung
- wir konzentrieren uns auf den gegenwärtigen Moment
- wir konzentrieren uns auf unser Gegenüber oder den Gegenstand mit dem wir im Moment beschäftigt sind
- wir konzentrieren uns auf alle Empfindungen und Regungen, die in uns sind im jetzigen Moment

4. **Balance heißt: „die ausgeglichene Verteilung von Aufmerksamkeit im Außen und der Achtsamkeit im Innen mit Hilfe der Konzentration und Willenskraft“**

In der Balance werden wir uns der 8 im Wort Achtsamkeit mehr und mehr bewusst. In der Übung der Balance bewegen wir uns stets im Kreislauf und bemühen uns die Acht im Gleichgewicht zu halten.

Was heißt das konkret?

- Wir nehmen alle Aktionen im Außen bewusst wahr
- Wir nehmen alle Empfindungen, die dies in uns auslöst bewusst wahr
- Wir erspüren, „was macht das mit mir? – welche Gefühle löst das in mir aus?“ Freude oder Trauer?
- Wir erkennen unseren Anteil an der gegenwärtigen Situation und erkennen die Lösung, die aus uns selbst kommt
- Wir lernen die Dinge anzunehmen und so sein zu lassen

Achtsamkeit in Bezug auf unsere Denkstruktur:

Ungünstige Muster und Denkgewohnheiten die uns anfällig machen für Stress und Ängste, die sich in unseren neuronalen Bahnen verankert haben, lassen sich durch diese Übungen neu verdrahten.

„Wir können den Überlebensmodus verlassen und uns in einen Modus begeben, in dem wir tieferes Wohlbefinden, mentale Klarheit und die Wertschätzung eines jeden Moments erfahren.“

Zitat Rick Hanson, Autor von „Mit dem Gehirn eines Buddha“

Achtsamkeit in Bezug auf unsere Zeit

Wenn wir lernen, bewusst innezuhalten im Alltag, nur für eine Minute, in der wir bewusst eine Pause einlegen, können wir Stress und Hektik entgegenwirken und immer mehr einen Ort der Ruhe in uns finden, wir lernen Abstand zu nehmen von zu großer hektischer Anstrengung.

Bewusstes Innehalten ermöglicht uns:

- Luft zu holen, durchzuatmen, die Augen zu schließen, uns wahrzunehmen
- Uns darauf zu konzentrieren, welcher nächste Schritt, Satz, Handlung der/die Richtige ist
- Prioritäten zu setzen
- Einen Moment der Ruhe zu erleben
- Zuzuhören
- Den nächsten Satz vorzubereiten, bevor wir ihn aussprechen
- Sich der eigenen Gefühle und Emotionen bewusst zu werden
- Sich den gegenwärtigen Moment bewusst zu machen, ganz präsent zu sein in der jeweiligen Handlung, Aktion, Situation

**Disziplin → Ich nehme mir Zeit und Raum für mich, um für mich Gutes zu tun.
Daher sollte man sich sehr oft die Frage stellen; Was tut mir (jetzt) gut?**



Achtsamkeit in Bezug auf unsere Kommunikation

Wir kommunizieren täglich, ständig, und doch sind wir oft unsicher und wenig achtsam im Umgang mit unseren Aussagen und Dialogen.

Wenn wir achtsam kommunizieren möchten, so ist es hilfreich auf folgendes zu achten:

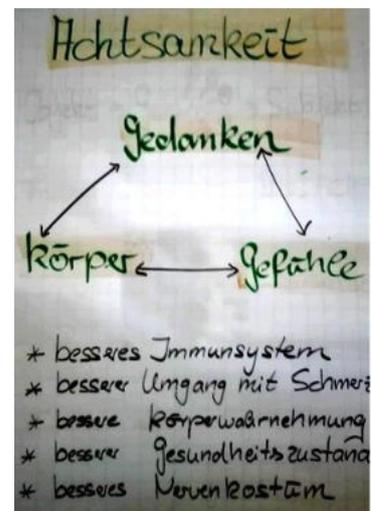
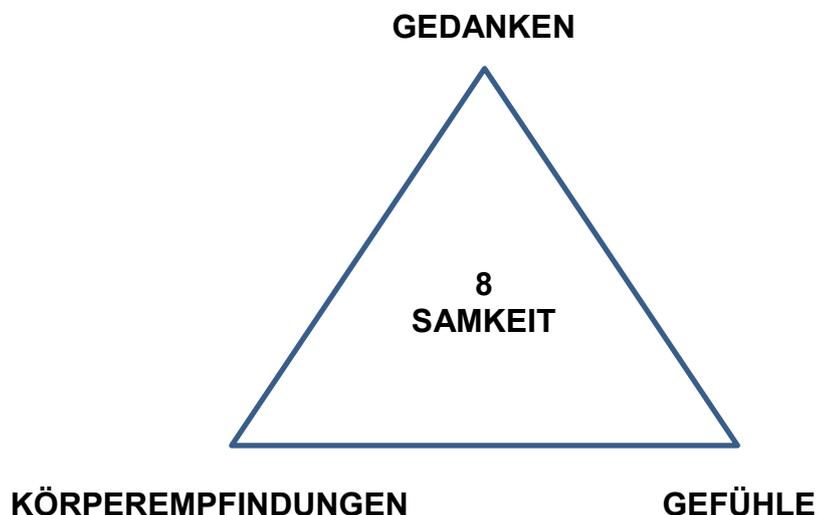
- Bleib ruhig, atme erst durch und sprich dann
- Sprich langsam
- Vermeide plötzliche Bewegungen und Gesten
- Setze bewusst Pausen, um deinem Gegenüber die Möglichkeit zu geben, das Gesagte zu verarbeiten
- Achte auf deine Worte und deinen Ton
- Gib dem anderen Menschen Raum:
- Raum zum Atmen, Raum, sich frei zu äußern
- Sei vertrauenswürdig
- Sprich aufrichtig – zu dir selbst und anderen
- Sei authentisch

Die Übung der Achtsamkeit ist eine lebenslange niemals endende Übung, so wie die Einflüsse von außen, die Gedanken und Emotionen niemals aufhören werden, so wird auch das stetige Üben der Achtsamkeit niemals aufhören.

Die Qualitäten der Achtsamkeit

- Anfängergeist
- Offenheit/Anerkennen
- Geduld
- Wertfreiheit
- Vertrauen
- Nicht-Streben (kein Um-Zu...)
- Nicht Anhaften
- Dankbarkeit

Das Achtsamkeits – „Dreieck“



Warum Rosinen?

Schubladen und Etiketten:

Wir alle neigen dazu, den Dingen Namen zu geben, Als Kind wird uns beigebracht, die Dinge mit Worten in Verbindung zu bringen. „Stuhl“, „Blume“, „Vogel“, „Brezel“, „Hund“, „Katze“, „Mensch“...



Diese Benennung dient uns zur

Orientierung und leitet uns durchs Leben. Wir führen dies dann im Laufe der Zeit weiter aus, indem wir die allgemeine Begrifflichkeit unterteilen in „Mann-Frau“, „Jung-Alt“, „Dick-Dünn“, „Schön-hässlich“ usw.

Dabei übersehen wir häufig (zumindest auf den ersten Blick), dass wir alle viel mehr sind, als nur diese augenscheinlichen Merkmale.

Spüre mal in dich hinein und untersuche, was die Vorstellung, von anderen allein nach diesen Gesichtspunkten wahrgenommen zu werden, mit dir macht? - Für mich fühlt sich das sehr unbefriedigend an, und es macht mich ärgerlich und betroffen! Vor allem die Tatsache, dass ich genau dies ebenso mache, ganz unbewusst, im Grunde automatisch...ohne Steuerung! Zack! Ich sehe etwas/jemanden – und schon ist sie da - die Schublade!

Und ich kenne das Gefühl sehr gut, wie überraschend bequem es sich z.B. auf einem vermeintlich unbequem aussehenden Stuhl sitzt, oder wie überrascht ich bin festzustellen, dass der angeblich so griesgrämige Nachbar, ein super netter gesprächiger Mensch ist, der sich riesig über ein freundliches Gespräch freut (und sich vielleicht nur nicht getraut hat.)

Das heißt also, je offener wir einer Sache/Situation begegnen, desto besser können wir sie in ihrer Gesamtheit wahrnehmen – und zwar mit allen Sinnen, nicht nur mit den Augen!

Offenes Gewahrsein, Anfängergeist, mit allen Sinnen neugierig sein und zwar hier und jetzt:

Die Rosine, so unscheinbar sie aussieht, eignet sich ganz hervorragend, uns auf dieses Experiment einzulassen, eine Sache ganz offen und unvoreingenommen zu betrachten und mit allen unseren Sinnen zu erforschen und zu untersuchen. Wir erfahren dadurch erste achtsame Körperwahrnehmungen, Gedanken und Emotionen. Während der Betrachtung und Wahrnehmung des Aussehens, des Duftes, der Konsistenz, des Geschmacks usw. sind wir außerdem ganz bei uns, wir sind im Hier...der einzige Moment, welchen wir wirklich ganz bewusst erleben können.

Die Rosinenübung steht exemplarisch für einen achtsamen Umgang mit uns und mit allem das uns im Laufe eines Tages begegnet, beim Essen und Trinken, Duschen, Gehen oder in einem Gespräch, wir haben immer die Möglichkeit ganz hier und ganz offen zu sein.

Die Rosinenübung steht auch für unseren Umgang mit unseren Sinneseindrücken und die dadurch ausgelösten Gefühlsfärbungen.

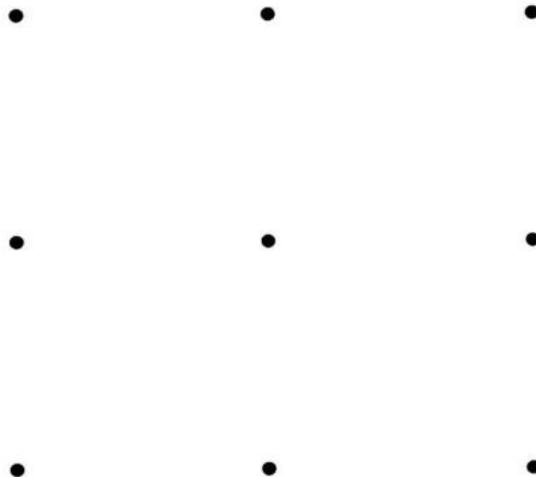
Die Rosine steht auch stellvertretend für den Respekt *gegenüber* Lebensmitteln und allen, die damit in Berührung kommen.

Führen wir diese Übung regelmäßig durch, so werden wir offener für unser Umfeld, nehmen Dinge bewusster wahr, können wir wieder staunen!

Neun Punkte Rätsel

NEUN PUNKTE

Verbinden Sie alle neun Punkte mit vier geraden Linien,
ohne den Stift abzuheben
und ohne eine Linie zweimal zu ziehen.



Mein Blick auf die Dinge und das Leben Wahrnehmung und die Auswirkung auf mein Leben

Geschmäcker sind verschieden:

Wir alle finden unterschiedliche Dinge schön, angenehm, reagieren unterschiedlich auf Gerüche, Geräusche, Bilder. Sehen unterschiedliche Bilder, lieben unterschiedliche Farben usw.

Wir „stressen“ alle unterschiedlich:

Wir alle reagieren auch unterschiedlich auf vermeintliche Stresssituationen. Was für die eine noch eine angenehme Lautstärke ist, ist für die andere Krach, Stress, Lärm.

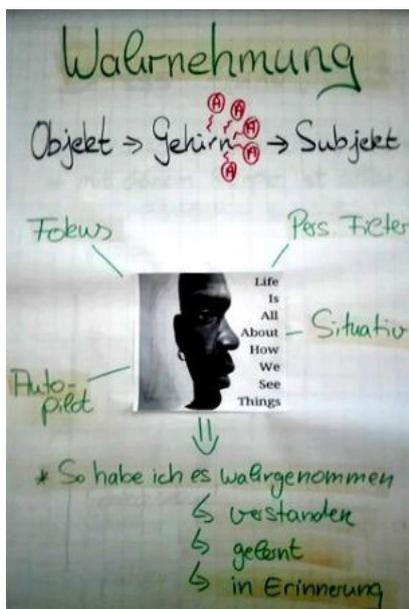
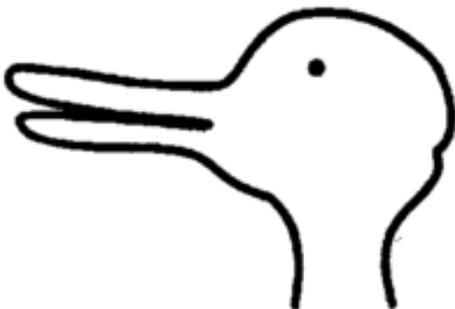
Was für den einen wunderschön und reizvoll erscheint, ist für den anderen unannehmbar.

Ich sehe was, was du nicht siehst:

Ente oder Hase

Musiker oder Gesicht

parallel oder schräg



Quelle: www.topster.de/sinnestaeuschungen

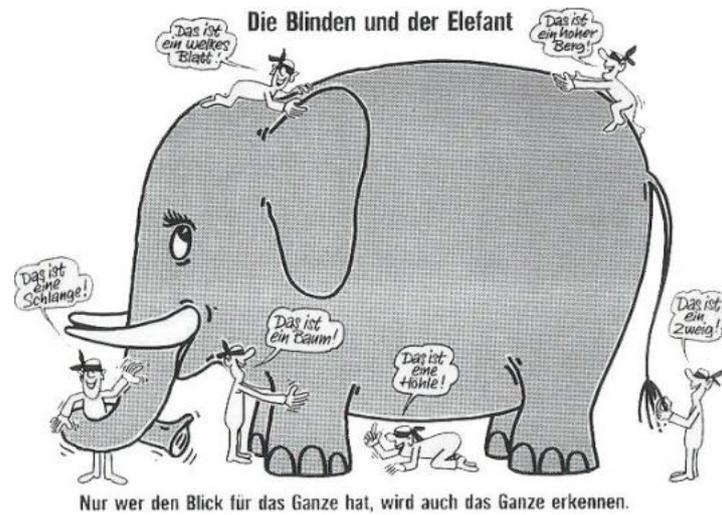
Wahrnehmung ist situativ:

Am Beispiel des Hasen oder der Ente ist gut erklärbar, wie die Situation, die Umgebung in der wir uns in diesem Moment befinden, Einfluss auf unsere Wahrnehmung hat. So haben Schweizer Wissenschaftler Umfragen im Züricher Zoo gemacht, welches Tier die BesucherInnen in der Abbildung erkennen:

- zu Ostern sagten 77 % : ein Hase
- im Herbst antworteten 88 % - eine Ente, Gans, Vogel, Storch

Das große Ganze...

Je nachdem wie unser Blickwinkel jeweils gerade ausgerichtet ist, nehmen wir nur Teile eines Ganzen wahr oder aber sehen nur das komplette Ganze, einen riesigen Berg und verlieren dabei die Betrachtung des Details.



Quelle: www.wordpress.com

...und das kleine Feine



www.baumkunde.de

Situation, Prägung, Stimmung, Blickwinkel

Das Bild welches über unser Sinnesorgan Auge wahrgenommen wird, wird sofort danach je nach Situation, Prägung, Stimmungslage, Blickwinkel ganz unterschiedlich in unserem Gehirn verarbeitet. Dies zu erkennen, ermöglicht uns zu verstehen, warum Menschen Wahrnehmungen unterschiedlich interpretieren und warum wir selbst, gleiche Dinge an unterschiedlichen Tagen ganz unterschiedlich bewerten und einsortieren...mal gefällt uns etwas, bei der nächsten Betrachtung können wir nicht mehr verstehen, warum es uns zuvor gefallen hat. Die Situation hat sich geändert? Die Stimmung ist eine andere? Mein Geschmack hat sich mit der Zeit gewandelt?

Subjektiv und Objektiv

Sei dir bewusst, dass dein Gehirn dir die Dinge ganz unterschiedlich einsuggeriert. So kann dir die Einstellung „das war meine persönliche Wahrnehmung“ und „mir kommt es so vor als“ anstatt darauf zu beharren „so und nicht anders ist dies oder das“ eine wesentliche Entspannung und einen viel offeneren Umgang mit anderen Menschen und Situationen verschaffen.

Ist das so?

Jetzt da wir gelernt haben, dass Wahrnehmungen vielen verschiedenen Faktoren unterlegen sind und unser Denken sich diesbezüglich ständig ändert, lohnt es sich innezuhalten und sich ab und an die Frage zu stellen: „Ist das so? – Ist das wirklich, wirklich so?“. Dies verschafft uns nicht nur eine aktive Pause, sondern auch die Möglichkeit, vermeintlich unangenehme und stressige Situationen neu zu bewerten und einzuordnen.

Halb voll oder halb leer?

Ein veränderter Blickwinkel kann aus einem halbleeren Glas ein halbvolleres werden lassen. Verstärken wir den Fokus auf halbvollere Gläser, sprich eine positive Betrachtungsweise einer Situation, können neue neuronale Verknüpfungen im Gehirn gebildet werden, eine neue Denkstruktur kann sich verfestigen.

Übung:

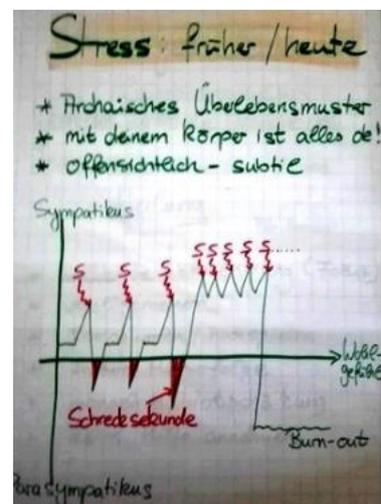
Suche bewusst nach den positiven Aspekten einer Situation, Wahrnehmung, Sache. Lass diese Wahrnehmung körperlich spürbar werden, nimm bewusst wahr, wo im Körper du diese spüren kannst.

Genieße diese Wahrnehmung ganz bewusst, atme in dieses Gefühl hinein. Bleib in dieser Wahrnehmung für mindestens 20 bis 30 Sekunden, so dass dein Gehirn sich ganz darauf einstellen kann und dieses Gefühl abspeichern kann.

Stress früher – heute...was geschieht dabei in meinem Körper?

Stress ein Überlebensnotfallprogramm:

Früher, zu Zeiten der „Säbelzahn tiger und Mammuts“ nutzte der Mensch der Steinzeit sein „Frühwarnsystem, sprich Stress Signale, um Gefahr 1. zu erkennen und 2. den Körper auf die Gefahrensituation einzustimmen. Da der Mensch nicht mit natürlichen Abwehrmechanismen ausgestattet ist, brauchte er den sogenannten „Flight or Fight“ Mechanismus. Dazu musste der Körper vorbereitet werden, auf Flucht oder Kampf.



Sofortige Reaktion des Körpers:

- Schmerzempfinden wird geschwächt
- Sehstärke wird durch die Erweiterung der Pupillen geschärft
- Die Atmung wird schneller, die Lungen nehmen mehr Sauerstoff auf
- Puls und Blutdruck steigen, das Herz nimmt dadurch mehr Sauerstoff und Glucose auf
- Zucker wird in Glucose umgewandelt und versorgt die Muskeln mit mehr Energie
- Die Verdauung setzt aus
- Die Haare stellen sich auf (Tiere sehen dadurch größer und bedrohlicher aus)
- Blutungsneigung nimmt ab, das Blut gerinnt schneller bei Verletzung

Reaktion nach dem ersten Stress Impuls zur Stabilisierung und Regeneration:

- Der Hippocampus in unserem Gehirn (Sitz von Lernvermögen und Erinnerung) wird aktiviert, um den Stress abzubauen
- Fett wird in Energie umgewandelt
- Die Infektionsabwehr wird reduziert
- Kortisol wird ausgeschüttet, um die Verdauung herunter zu regulieren
- Bei länger anhaltendem Stress wird die Ausschüttung der Sexualhormone reduziert

Dies alles sind sinnvolle Mechanismen, die unseren Körper abwehrbereit machen, die es uns ermöglichen auf Gefahr angemessen zu reagieren.

Lässt der Stress nach, reguliert der Körper sich wieder ein, wir entspannen.

Wichtig dafür ist auch der Abbau des Adrenalins in den Muskelzellen....durch Bewegung, durch aktive Entspannung.

Was passiert jedoch, wenn der Stress nicht mehr nachlässt, zur Dauereinrichtung wird:

- Die Ausschüttung von Kortisol schädigt die Gehirnzellen und kann zu Wahrnehmungsverlusten führen
- Folgen davon können sein: Erschöpfung, Gereiztheit und Depression.
- Gedrosselte Blutversorgung macht die Magen- und Darmschleimhaut anfällig für Geschwüre
- Die konstante Reduktion der Abwehrzellen führt zur Schwächung des Immunsystems
- Erhöhter Blutdruck und Herzschlag verringert die Elastizität der Blutbahnen

Stress heute – und warum ist das so gefährlich für meinen Körper?

Der Begriff Stress wurde von einem gewissen Hans Seyle (1907-1982) kreiert und kommt ursprünglich aus der Physik und der Materialprüfung. Verschiedene Materialien werden unter Druck, sogenanntem Stress ausgesetzt und dadurch ihre Belastbarkeit getestet. Platzen oder brechen sie, haben sie den „Stress-Anforderungen“ nicht genügt und werden neu entwickelt, verbessert, zur Not aussortiert....

Ein brutales Beispiel, wenn wir diesen Gedanken auf unsere Gesellschaft umlenken!

In der Psychologie wird der Begriff „Stress“ als ein sogenanntes Hintergrundgeräusch, ein Reaktionsmuster definiert, ein Anhäufung vieler verschiedener Gefühle.

Bei vorheriger Betrachtung wurde uns der notwendige, uns angeborene Mechanismus unseres Körpers klar. Jedoch sind wir in unserer heutigen Welt nur noch sehr selten mit wirklich lebensbedrohlichen Situationen konfrontiert. Auch kämpfen oder flüchten müssen wir – zum Glück – kaum, besser gar nicht.

Woher kommt er also der Stress? Warum empfinden wir Stress, obwohl kein Tiger oder bewaffneter Feind hinter uns her ist?

Leider unterscheidet unser Gehirn nicht zwischen einer realen – offensichtlicher Stress – und einer irrealen – subtiler Stress – Bedrohung.

Unser Stress heute, subtile Stressoren:

- 100 Emails am Tag
- 12 Arbeitsstunden am Tag
- 6 Tage Wochen
- Lärm, ständiger Geräuschpegel
- Grelles Licht, Lichtverschmutzung in der Stadt
- Permanente Abrufbereitschaft/ Präsenz (Handy!)
- Informationsüberflutung
- Multitasking
- Leistungsdruck schon von Kindheit an
- Wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Wohlstandsdruck
- ...

Keine Regeneration, keine Erholung, kein Stressausgleich!

Das Fatale daran ist, dieses Stresslevel ist stets auf High Level...unser Körper und unser Gehirn bekommen zu selten die Möglichkeit den Stressmodus zu verlassen, geschweige denn das in den Muskeln angesammelte Adrenalin abzubauen!

Während früher im Kampf oder in der Flucht das angestaute Adrenalin in den Muskeln abgebaut wurde (dazu wurde es ja schließlich aufgebaut), haben wir heute, dank unserer vielen sitzenden Tätigkeiten keine Möglichkeit mehr, den Stress in unserem Körper abzubauen. Wir bleiben auf den angestauten Hormonen sitzen!!

Langfristige Folgen von Dauerstress:

Unser Körper und Geist sind untrennbar miteinander verbunden und so hat andauernder Stress, sowohl körperliche als auch geistige, seelische und verhaltensverändernde Folgeerscheinungen.

Hier ein paar Beispiele:

Nervosität . Müdigkeit . Verspannungen . Verdauungsstörungen . Schlafstörungen . Wahrnehmungsstörungen . Gedächtnisprobleme . Konzentrationsschwäche . Tinnitus . Gereiztheit . Herzinfarkt . Ungeduld . Unruhe . sexuelle Unlust . Tatsachenverdrehung . Angstzustände . Traurigkeit . Depression

Eine Wagenladung voller Mist

Aus: Ajahn Brahm: Die Kuh, die weinte, München (Lotos) 2004

Im Leben gibt es immer auch unangenehme Dinge - wie beispielsweise Klassenletztter zu werden. So etwas kann jeden überkommen. Der einzige Unterschied zwischen einem glücklichen Menschen und einem Deprimierten besteht in der Reaktion auf Unheil.

Stellen Sie sich jetzt vor, dass Sie mit einem Freund einen herrlich entspannten Nach-mittag am Strand verlebt haben. Und als Sie nach Hause kommen, entdecken Sie, dass irgendjemand eine ganze Wagenladung voller Dung direkt vor Ihrer Haustür abgeladen hat. Über diesen Misthaufen sollten Sie Folgendes wissen:

1. Sie haben ihn nicht bestellt. Es ist nicht Ihre Schuld.
2. Sie haben ihn jetzt am Hals. Niemand hat gesehen, wer ihn abgeladen hat, also können Sie auch niemanden auffordern, ihn wieder wegzubringen.
3. Er ist dreckig, widerlich und ekelhaft. Sein Gestank zieht langsam durch Ihr ganzes Haus und ist so unerträglich, dass Sie kotzen könnten.

In dieser Metapher steht die Wagenladung voller Mist für all die traumatischen Erfahrungen, die das Leben über uns auskippt. Genau wie bei der Mistladung müssen wir auch drei Dinge über die Katastrophe in unserem Leben wissen:

1. Wir haben sie nicht bestellt. Wir fragen: Warum ich?
2. Wir haben sie am Hals. Keiner, nicht einmal unsere besten Freunde, kann sie uns wegnehmen (obwohl sie es vielleicht versuchen).
3. Sie ist grauenvoll, ein solcher Zerstörer unseres Glücks, dass der Schmerz unser ganzes Leben ausfüllt. Sie ist einfach nicht zu ertragen.

Wenn man eine solche Wagenladung voller Mist am Hals hat, gibt es zwei Möglichkeiten, darauf zu reagieren. Die erste besteht darin, dass wir den Mist mit uns herumschleppen. Wir stecken etwas davon in unsere Taschen und unter unser Hemd. Ja, wir schütten sogar etwas davon in unsere Hosen. Und wenn wir dann mit diesen Miststücken herumlaufen, stellen wir fest, dass wir eine Menge Freunde verlieren! Sogar die besten Freunde scheinen sich nicht mehr so oft sehen zu lassen.

Den Mist herumtragen ist eine Metapher für das Versinken in Depressionen, für negative Gedanken oder Wut. Eine ganz natürliche Reaktion auf Widrigkeiten des Lebens. Aber wir verlieren viele Freunde, und es ist ja völlig verständlich, dass sie nicht mehr viel mit uns zu tun haben wollen, wenn wir dauernd wie sieben Tage Regenwetter herumlaufen. Schlimmer noch, der Misthaufen wird dabei nicht abgetragen, sondern reift gemütlich heran, sodass sein Gestank immer unerträglicher wird.

Zum Glück gibt es einen zweiten Weg. Wenn jemand eine Wagenladung voller Mist vor unserer Haustür abkippt, dann entflucht uns ein Seufzer, und wir machen uns an die Arbeit. Schubkarre, Mistgabel und Spaten werden hervorgeholt. Wir schaufeln den Mist in die Karre, fahren sie hinter das Haus und verbuddeln das Zeug im Garten. Das ist eine anstrengende und ermüdende Arbeit, aber wir wissen, dass uns keine andere Wahl bleibt. Manchmal schaffen wir nur eine halbe Schubkarre am Tag. Doch wir unternehmen etwas gegen das Problem, anstatt so lange mit ihm zu hadern, bis wir schließlich in der **Depression** landen. Tagein, tagaus laden wir Dung in die Schubkarre, und jeden Tag wird der Haufen ein Stückchen kleiner.

Manchmal brauchen wir mehrere Jahre, aber irgendwann kommt ein Morgen, an dem der Misthaufen vor dem Haus gänzlich verschwunden ist. Außerdem hat sich in einem anderen Teil unseres Gartens inzwischen ein wahres Wunder ereignet. Die Blumen entfalten sich zu ihrer vollsten Pracht, und ihr Duft erfüllt die ganze Umgebung, sodass Nachbarn und sogar Passanten vor Freude zu lächeln beginnen. Der Obstbaum in der Ecke kippt beinahe um, so reich ist er mit schmackhaften Früchten gesegnet. Er trägt so viele, dass wir unseren Nachbarn und sogar Vorübergehenden von diesen Wunder-früchten abgeben können.

Den Mist eingraben, ist auch eine Metapher. Damit heißen wir das Unheil als Dünger des Lebens willkommen. Die Arbeit müssen wir schon allein erledigen, keiner kann uns dabei helfen. Aber wenn wir den Mist tagaus, tagein in den Garten unseres Herzens eingraben, können wir langsam den Berg voller Schmerz abtragen.

Vielleicht werden wir dafür Jahre benötigen, aber der Morgen wird anbrechen, an dem wir den Schmerz in unserem Leben nicht mehr sehen und merken, dass sich in unserem Herzen ein Wunder ereignet hat. Blumen der Güte stehen in voller Pracht. Der Duft der Liebe erfüllt die Umgebung, unsere Nachbarn, unsere Beziehungen und sogar die Menschen, die am Garten vorbeigehen. Dann neigt sich der Baum der Weisheit in der Ecke zu uns herab, überladen mit den süßen Einsichten in das Wesen des Lebens. Wir verteilen diese köstlichen Früchte großzügig, und sogar der zufällige Passant kriegt welche ab, auch wenn wir das gar nicht beabsichtigt haben.

Wenn wir den Schmerz der Tragik erfahren, seine Lektion gelernt und unseren Garten angelegt haben, können wir bei großen Tragödien einander umarmen und einfach sagen: Ich weiß. Und der andere wird begreifen, dass wir ihn wirklich verstehen. Das Mitgefühl setzt ein. Wir zeigen ihm die Schubkarre, die Mistgabel, den Spaten und ermutigen ihn zu grenzenlosem Eifer. Wir könnten diesem Menschen allerdings unmöglich helfen, wenn wir nicht schon zuvor unseren eigenen Garten bestellt hätten.

Ich habe zahlreiche Mönche kennen gelernt, die großartig meditieren können, den Widrigkeiten friedlich, gelassen und heiter begegnen. Doch nur wenige von ihnen sind große Lehrer geworden. Ich habe mich oft gefragt, woran das liegt.

Heute glaube ich, dass jene Mönche, die es relativ leicht hatten und nur kleine Misthaufen wegschaffen und eingraben mussten, keine Lehrer wurden. Aber jene, die mit besonders großen Schwierigkeiten zu kämpfen hatten, die den Mist in aller Ruhe wegräumten und mit einem fruchtbaren Garten belohnt wurden, stellten sich als die großen Lehrer heraus. Alle Mönche waren weise, gelassen, heiter und voller Mitgefühl, aber diejenigen mit den größeren Misthaufen konnten der Welt mehr mitteilen. Vor der Haustür meines Lehrers Ajahn Chah, für mich der größte Lehrer überhaupt, sind früher wahrscheinlich Mistladungen unvorstellbaren Ausmaßes ausgekippt worden.

Die Moral von dieser Geschichte könnte folgendermaßen lauten: Wenn Sie der Welt dienen, dem Pfad des Mitgefühls folgen wollen, dann sollten Sie angesichts der nächsten Tragödie in ihrem Leben vielleicht sagen: Aber hallo! Endlich wieder mehr Dünger für meinen Garten!

Der Keksdieb, Valerie Cox

Eine Frau muss des Nachts am Flughafen warten,
sie hat noch viele Stunden Zeit bis der Flieger wird starten.
Sie erwarb sich ein Buch in einem Geschäft, kaufte Kekse
und fand einen Platz, an dem sie sich niederlässt.

Gefesselt vom Buch sieht sie zufällig mit an
wie der neben ihr sitzende Mann,
aus der Tüte zwischen Ihnen, frech und ungeniert
einen Keks sich zu Gemüte führt.

Sie versuchte still zu leiden und eine Szene zu vermeiden.
Die Kekse mampfend, mit Blick zur Uhr kommt sie nicht zur Ruh,
denn der gefräßige Dieb schlägt weiter zu.

Minute um Minute wuchs der Ärger zu einem Beben,
so dass sie sich dachte, wäre ich nicht nett, würde ich ihm eins auf die Nase
geben

Mit jedem Keks, den sie aß, griff er ebenso zu,
als nur noch einer da war, fragte sie sich und Nu'?
Schmunzelnd und mit einem nervösen Lachen,
ließ er den Keks in zwei Hälften krachen.
Gab ihr den einen, nahm den anderen zu sich,
sie riss ihn ihm aus der Hand und dachte Du Wicht.

Der Typ hat ja Nerven und was für eine Frechheit,
nun zeigt er noch nicht mal Dankbarkeit.
Ärgerlich wie nie stieg ein erleichterter Seufzer empor,
als endlich das Ausrufen des Fluges drang an ihr Ohr.

Sie nahm ihre Sachen und zum Gate es sie trieb,
kein Blick zurück zum undankbaren Dieb.
Sie stieg in den Flieger und kam zu ihrem Platz,
suchte ihr Buch welches fertig war
--fast.

Sie griff in ihre Tasche, es traf sie wie der Blitz,
da waren ihre Kekse, ist das ein schlechter Witz?
Wenn meine Tüte hier ist, dann war die andere seine,
er versuchte zu teilen und ich war die gemeine.

Zu spät zur Entschuldigung, traf es sie wie ein Hieb,
sie war die Rüde, die Undankbare, der Dieb.

-

The Cookie Thief by Valerie Cox

A Woman was waiting at an airport one night
With several long hours before her flight
She hunted for a book in the airport shop
Bought a bag of cookies and found a place to drop
She was engrossed in her book but happened to see
That the man beside her as bold as could be
Grabbed a cookie or two from the bag between
Which she tried to ignore to avoid a scene
She munched cookies and watched the clock
As this gutsy cookie thief diminished her stock
She was getting more irritated and the minutes ticked by
Thinking "If I wasn't nice I'd blacken his eye"
With each cookie she took he took one too
And when only one was left she wondered what he would do
With a smile on his face and a nervous laugh
He took the last cookie and broke it in half
He offered her half as he ate the other
She snatched it from him, and thought oh brother
This guy has some nerve and he's also rude
Why he didn't even show any gratitude
She had never known when she was so galled
And sighed with relief when her flight was called
She gathered her belongings and headed for the gate
Refusing to look back at the thieving ingrate
She boarded the plane and sank in her seat
Then sought her book which was almost complete
As she reached in her baggage she gasped with surprise
There was her bag of cookies in front of her eyes
"If mine are here," she moaned with despair
"Then the others were his and he tried to share"