

ALLES NUR IN DEINEM KOPF

Oft genug rauscht der Alltag einfach so an uns vorbei. Wie können wir es schaffen, die Dinge mal aus einer anderen Perspektive zu betrachten, um mehr Achtsamkeit und Ruhe in unser Leben zu kriegen?

Unsere Autorinnen haben zwei verschiedene Techniken ausprobiert

WIE GEHT ACHTSAMKEIT?

STRESS UND WUT LASSEN SICH IN POSITIVE ENERGIE UMWANDELN. KLINGT FAST ZU GUT, UM WAHR ZU SEIN, DACHTE TINA RÖHLICH. DANN FOLGTE SIE DEM PROGRAMM DES TIBETERS DZOGCHEN PONLOP RINPOCHE – MIT ERSTAUNLICHEM ERGEBNIS



Stellen Sie sich vor, es käme eine dieser guten Feen vorbei. Mit einem Angebot, so verlockend formuliert, wie es sonst nur ein Teleshopping-Sender kann: „Stress in Lebenskraft umwandeln!“ Diese Fee wäre einem doch gleich ein bisschen suspekt, oder? So ging es mir, als ich das Buch von Dzogchen Ponlop Rinpoche zum ersten Mal in Händen hielt. „Emotionale Befreiung: Wie wir Stress in Lebenskraft umwandeln“ las ich auf dem Titel und dieses Versprechen fühlte sich wie ein warmes, ▶



WAS BRINGT MEDITATION?

CHRISTINE DOHLER WOLLTE MEHR SINN IN IHR LEBEN BRINGEN – UND FAND EINEN ZEN-LEHRER. SEIT SIE JEDEN MORGEN MEDITIERT, HAT SICH IN IHREM ALLTAG VIEL VERÄNDERT: SIE IST AUFMERKSAMER, KONZENTRIERTER UND SANFTMÜTIGER GEWORDEN UND KOMMT SICH SELBST JEDEN TAG EIN STÜCK NÄHER

Ich werde oft gefragt: „Woher nimmst du die Disziplin, jeden Morgen 45 Minuten zu meditieren?“ Dahinter steckt die Annahme, ich müsse mich auf die Meditationsmatte zwingen. Doch ich wache schon froh auf, weil der Tag mit Zen beginnt. Vor drei Jahren hatte ich das Gefühl, dass es noch mehr im Leben geben muss – jenseits vom passenden Job und dem richtigen Partner. Obwohl mein Leben gut war, hatte ich das Verlangen, einen tieferen Sinn zu entdecken. Damals fiel mir das Buch „Hör auf zu denken, sei einfach glücklich“ des deutschen Zen-Meisters Hin- ▶

maßgeschneidertes Mäntelchen für meine Befindlichkeiten an. Trotzdem zweifelte ich – wie soll das funktionieren? Alles, was mir Bauchschmerzen, Nervenflattern, Herzensgroll bereitet, soll plötzlich zur Energiequelle werden? Da ich nichts zu verlieren hatte, ließ ich mich dennoch auf die gute Fee in Gestalt des tibetischen Meisters ein.

Da hätten wir auf der einen Seite also mich, gestatten: eine berufstätige, harmoniesüchtige Mutter, die von ihren zwei extrovertierten Kleinkindern regelmäßig aus ihrer Komfortzone gezogen wird. Die an sich selbst den Anspruch hat, Erwartungen zu übertreffen; deren innerer Dampfkessel aber leider immer öfter im Angesicht jener explodiert, die sie am meisten liebt. Auf der anderen Seite ist da Dzogchen Ponlop Rinpoche, der meint, diesen Dampf in etwas Produktives kanalisieren zu können. Er steht für einen modernen, leicht zu-

gänglichen Buddhismus und vermag es, Lebensweisheiten so charmant zu vermitteln, dass sie sich kein bisschen nach Religion anhören.

Die These seines Buches ist: Jede Emotion – egal welcher Art – ist im Kern positiv und kann Energien auslösen. Sein **Drei-Stufen-Programm**: 1. Schaffe durch Achtsamkeit eine Distanz zwischen dir und deinen Emotionen. 2. Setze deine Emotionen in den Kontext der Situation und betrachte sie neutral. 3. Lass los.

Im Prinzip geht es darum, zu lernen, was man bei negativen Gefühlen tun kann – außer einfach nur Dampf abzulassen. Als Erstes solle man aufschreiben, warum man eine Veränderung möchte, rät der Rinpoche. Das fiel mir nicht schwer: Der Druck, unter den ich mich oft setze, verändert mein Wesen und nimmt mir die Unbeschwertheit.

„VOR JEDEM MEINER GEFÜHLSAUSBRÜCHE GIBT ES EINE KURZE LÜCKE, IN DER SICH DER VERSTAND SAMMELT. DIE GILT ES ZU TREFFEN. ANFANGS VERPASSTE ICH SIE IMMER: DAS POLTERN WOLLTE RAUS. ES TRAMPELTE DIE ACHTSAMKEIT NIEDER WIE EIN RHINOZEROS“

Danach war ich bereit für Stufe eins: die Achtsamkeit. Vor jedem Gefühlsausbruch gebe es einen kurzen Moment, in dem sich der Verstand sammle, die sogenannte Lücke, schreibt der Meister. Die Ruhe vor dem Sturm sozusagen. Diesen Moment gilt es zu erwischen. Gelingt das, könne man tatsächlich von ▶

nerk Polenski in die Hände. Ich ging zu einem seiner Vorträge und erfuhr, dass der Zen-Buddhismus ursprünglich aus China stammt und sich in Japan fortentwickelte. Die Härte, mit der Zen bis heute in Japan praktiziert wird, wäre für uns Europäer wohl zu schwer: Sie beinhaltet extrem lange Sitzzeiten in zugigen Meditationshallen und erbitterte Strenge.

Hinnerk Polenski wurde auf die traditionelle Art in Japan ausgebildet, hat sie aber mit seiner eigenen Linie „Daishin Zen“ auf Europa zugeschnitten. Ich beschloss, bei ihm in die Lehre zu gehen. Dazu besuchte ich „Sesshins“, einwöchige Intensivmeditations-Seminare, bei denen man unter Anleitung stundenlang in der Gruppe meditiert, größtenteils schweigt und Achtsamkeit in jedem Moment übt – beim Essen, Gehen, Aufräumen. Jeden Tag führt man außerdem ein Vier-Augen-Gespräch mit dem Zen-Meister, in dem er einem Atemübungen aufgibt oder eine Frage bestimmt, über die man meditieren soll. Er ist fordernd, aber auch mild.

Immer wieder bestärkt er mich und erinnert mich daran: „Unabhängig von allem, folge dem Weg deines Herzens!“ Ich habe das Gefühl, er sieht mich, wie ich wirklich bin. Durch das starke gegenseitige Vertrauen wachsen mir langsam Flügel. Mit meinem Zen-Meister an meiner Seite bin ich furchtloser und selbstbewusster geworden. Ich lerne vor allem, mich nicht mit meinen Gedanken zu identifizieren, sondern zu ergrün-

„MIT MEINEM ZEN-MEISTER AN DER SEITE BIN ICH FURCHTLOSER UND SELBSTBEWUSSTER GEWORDEN. ICH HABE GELERNT, WIE MÄCHTIG ICH BIN: ICH KANN MEIN EIGENER GLÜCKSBINGER SEIN“

den, wer ich wirklich bin – jenseits aller Denkmuster, Fassaden und gesellschaftlicher Zwänge. Immer mehr habe ich ein Gefühl dafür, was der Satz „Das ist alles nur in meinem Kopf“ bedeutet. Was zählt, ist der Augenblick. Es klingt zunächst abstrakt, wenn man die eigene Mitte finden oder innere Kraft aufbauen soll. Doch irgendwann fühlt es sich plötzlich danach an. Einfach so.

Jeden Morgen um 7 Uhr setze ich mich seitdem auf meine Meditationsbank, noch im Nachthemd. Es gibt in meiner Wohnung einen festen Platz, an den ich jederzeit gehen kann. Gleich neben meinem Bett liegt die schwarze, quadratische Zenmatte mit dem Holzbänkchen. Regungslos spüre ich dort in mich hinein, beobachtete meinen Atem. Versuche, alles andere zu lassen. Nichtstun. Ich versuche, der Himmel zu sein, über den die Wolken hinwegziehen. Anfangs gelang das nur zehn Minuten, oft tobte dabei ein Gedankensturm. Und doch blieb ich dran, was verwunderlich für mich ist. Ich bin ein Kurzstreckenläufer, kein Marathon-Fan. Angetrieben hat mich eine innere Sehnsucht, motiviert hat mich der Blick ▶

der gewohnten Stressreaktion zu einem konstruktiverem Verhalten umschwenken. Dabei hilft Stufe zwei: Durch die neutrale Betrachtung der Situation während der Lücke kann man die eigenen Verhaltensmuster erkennen: Warum macht mich das eigentlich alles so wütend? Muss ich das hier jetzt wirklich auf mich beziehen? Lohnt es sich zu explodieren oder werde ich das später wieder mal bereuen?

A Iso begann ich zu trainieren: auf die Lücke achten. Innehalten, statt wie gewohnt loszupoltern. Ich nahm es mir fest vor – und verpasste den Moment mindestens bei den ersten fünf Gelegenheiten: Das Poltern wollte raus. Es trampelte meine Achtsamkeit nieder wie ein Rhinoceros. „Doof. Merkste selber, ne?“, beschwerte sich die Achtsamkeit hinterher bei mir. Aber irgendwann war der Moment da: Ich bekam die Lücke zu fassen. „Wenn Sie sich die Zeit

nehmen, Ihre Wut zu fühlen, verlangsam sich alles auf ganz natürliche Weise“, schreibt Dzogchen Ponlop. Und das tat es wirklich, als ich in jenem Moment meinem Mann gegenüberstand, ein ebenso gestresstes Gesicht sah wie meines, und es schaffte, ihn einfach nur zu betrachten, statt Dampf abzulassen.

Als Übung empfiehlt Dzogchen Ponlop, einen Tag lang das Gegenteil vom Gewohnten zu tun: mal ohne Handy aus dem Haus gehen. Lesen statt fernsehen. Und beobachten, welche netten Einsichten sich daraus ergeben. Das funktioniert auch mit Gefühlsstürmen: „Lassen Sie den aufkeimenden Groll los, obwohl Ihnen alle Ihre Instinkte sagen, dass Sie unbedingt an ihm festhalten müssen.“ Auf wundersame Weise fiel mir das angesichts meines müden Mannes nicht schwer. Wir lieben uns. Unsere gemeinsame Zeit ist zu rar, um wegen jeder Lappalie zu explodieren. Ich atmete durch und schluckte meine Kritzelei herunter. Es wurmte mich nicht

mal mehr – im Gegenteil, ich war froh, die Gewitterwolken verscheucht zu haben. Hey, das waren ja tatsächlich Stufe eins und zwei auf einmal!

Ich trainiere jetzt seit ein paar Wochen. In manchen Situationen bin ich besser als in anderen. Manchmal ist der Stress einfach mächtiger als ich, aber ich arbeite daran. Trotzdem: Stufe drei, das Loslassen, fällt mir bis heute schwer. Wut in positive Kraft zu verwandeln, ohne die negativen Gefühle zu unterdrücken, das bleibt für mich abstrakt. Meditieren helfe, schreibt Dzogchen Ponlop, aber darin bin ich absolute Anfängerin. Sein Programm hilft mir zu erkennen, warum ich so oft in meine Negativschleife gerate und wann es sinnvoll ist, mich darin zu bremsen. Aber Loslassen ist für Fortgeschrittene. Ich muss noch viel üben. 


WEITERLESEN

Infos über das neue Buch von Dzogchen Ponlop Rinpoche finden Sie auf Seite 133

in die Augen meines Lehrers und anderer erfahrener Schüler. Ich habe da etwas gesehen, das für mich Sinn ergibt: wahres Glück, Freude, Erfüllung. Aber nur weil es nun Zen in meinem Leben gab, gelangte ich nicht mit einem Donnerschlag zur Erleuchtung, zum Glücksflash oder zur totalen Gelassenheit. Langsam jedoch, Schritt für Schritt änderte sich etwas in meinem Alltag.

Der Zen-Weg hat kein Ende, er bedeutet lebenslanges Training. Was Zen genau ist, kann man schwer beschreiben. Es ist keine Religion, kein Dogma, schon gar kein esoterischer Selbstfindungskram. Für mich ist es sehr pragmatisch: einfach ausdauernd meditieren – daraus entsteht alles. Vor allem

„ICH SPÜRE MICH
LEBENDIGER, ANDERE
STÖREN MICH
WENIGER, ICH BIN
SELTENER LAUNISCH“

ein authentisches Leben. Ich lerne, meinen Geist zu beruhigen, ins Leben zu vertrauen, mein Herz zu öffnen, Klarheit und Energie für den Alltag zu sammeln. Vor allem aber wirklich zu verinnerlichen, was vom Dalai Lama bis zum Küchenkalender alle predigen: Das Glück ist nie im Außen zu finden. Unheilsame Gefühle entstehen durch Verstrickung der Gedanken. Ich lerne, wie mächtig ich bin: Ich kann mein eigener Glücksbringer sein.

Natürlich fliegt mir das alles nicht zu, es braucht langes, konsequentes Sitzen, ohne Kompromisse. Schon oft kämpfte ich mit dem Teil von mir, der sagt: Jetzt lieber Hängematte als Meditationsbank, ich brauch doch auch mal Urlaub. Aber dann erinnere ich mich an den Wert des Ganzen: ein bewusstes Leben. Ich nutze die wachsende Verbundenheit mit mir, die Aufgeräumtheit und die zunehmend sensible Wahrnehmung ganz praktisch im Alltag. Mir

fällt es leichter, Entscheidungen zu treffen. Ich nehme mir mehr Zeit für mich. Freundschaften lösen sich auf, passendere Menschen kommen.

Die Regelmäßigkeit bringt den Erfolg. Ich spüre mich lebendiger, andere stören mich weniger, ich bin seltener launisch. Ich krieche schneller aus emotionalen Löchern. Meine Emotionen sind authentischer, unabhängiger geworden.

Ich hätte nie gedacht, dass so etwas Einfaches mein Leben verändern würde. Stück für Stück, wie beim Häuten einer Zwiebel, bin ich mir selbst nähergekommen. Was könnte es Wertvolleres geben? Und jeder kann es: Augen zu, Rücken gerade, Knie tiefer als die Hüften, nicht bewegen, Gedanken ziehen lassen, Atem beobachten. Zehn Minuten reichen für den Anfang. Es werden von selbst mehr. 


ANKLICKEN

Weitere Informationen zur Zen-Meditation finden Sie unter zen-schule.de