

Problem- zonen



Wie ich die besonnenen Gemüter beneide! Diese Menschen, die erst denken, bevor sie sprechen, die ihre sieben Sinne noch beisammenhaben, wenn ich von Panik übermannt bereits in beliebige und oft die falsche Richtung flüchte. Solche, die in sich ruhen, wenn ich vor Angst nicht in den Schlaf finde, die sich sammeln, wenn ich mich verliere, und die tief durchatmen, während ich schnappatmend in eine selbst verursachte Ohnmacht sinke.

Lange dachte ich, innerer Aufruhr sei Schicksal, und ich müsse mich dreinfügen wie in die Tatsache, dass ich angewachsene Ohr läppchen habe. Der Krisenmodus ist mein Normalzustand. Mit den Jahren wird mir jedoch immer klarer, dass das nicht so bleiben muss. In einigen sehr bereichernden Achtsamkeitsseminaren bei der Psychologin Susanne Kersig habe ich jedes Mal wieder viel Neues gelernt über das Außen und das Innen, über die Kraft von Meditation und darüber, wie man mit den unvermeidlichen Schmerzen des Lebens umgeht.

„Leiden gehört zum Leben“, sagt Susanne Kersig, und das klingt zunächst nicht ermutigend. „So lautet die erste Edle Wahrheit des Buddhismus. Da wir die äußeren Umstände meist nicht beeinflussen können, können wir uns ganz auf unsere Beziehung zu ihnen konzentrieren. Denn die können wir beeinflussen: Indem wir loslassen lernen, und indem wir uns nicht mit all unseren Gedanken und Gefühlen identifizieren. Auch die sind vergänglich.“

Jetzt, da wir bedauerlicherweise so geübt darin sind, sollten wir lernen, auch zu unseren Gedanken und Gefühlen einen Mindestabstand von zwei Metern einzuhalten. Es tut gut, die innere Katastrophenstimmung mit



Keine Angst, es ist nur eine Krise!

**Ich wünschte mir
mehr Mut in
schlechten Zeiten –
und in guten. Da
fehlt er mir nämlich
auch schon**



wohlwollender Distanz wahrzunehmen als das, was sie ist: ein Zustand, der vorbeigeht und der nichts mit unserem inneren Selbst zu tun hat. Das sagt sich leicht und ist es nicht. Es bedarf der Übung, des ständigen Scheiterns und der freundlichen Geduld mit sich.

„Was wir praktizieren, das wächst“, sagt Susanne Kersig. „Meditationspraxis führt nachweislich zu mehr Gelassenheit und zu einem Gefühl, nicht wie ein willenloser Korken auf den Wellen zu treiben, sondern selbst das Steuer in der Hand zu haben. Dies nicht auf dem Wege der Herrschaft über die äußeren Umstände, aber über unsere Reaktion auf diese. Die Fähigkeit, flexibel mit Veränderungen umzugehen, ist vielleicht die Kernkompetenz des 21. Jahrhunderts, die auch schon in Schulen unterrichtet werden sollte.“

Aber wie kann man ertragen, was unerträglich ist? Wie hält man Schmerzen aus, die nicht auszuhalten sind, und Trauer, die nicht ihresgleichen kennt? Ich erlebe vom Schicksal schamlos gebeutelte Menschen, die mir nahe sind, und schon mein Mitleid ist so schwer auszuhalten, dass ich mich frage, wie man solches Leid schultern kann.

„Wir können an Krisen zerbrechen oder wachsen. Wenn wir uns auf das Jetzt besinnen, ist es fast immer so, dass wir mit dem Augenblick gut umgehen können. Die Forschung zeigt, dass gerade die Auseinandersetzung mit der Sterblichkeit und das bewusste Trauern manche Menschen eine tiefe Gelassenheit und innere Stärke entwickeln lässt, die sehr kraftvoll sein kann.“

Oft wird es mir angst und bange bei der Vorstellung, was vor mir liegt. Aber Angst ist nur ein Gefühl. Und das geht wieder weg. Nur die angewachsenen Ohr läppchen, die bleiben.