

Die Magie der Veränderung

Teil 2: Wie stabilisiere ich Veränderung?

Im ersten Teil dieses Beitrags wurde der Zusammenhang zwischen Wahrnehmung, Akzeptanz, Verantwortung und Veränderung hergestellt. Es wurde gezeigt, wie unter günstigen Bedingungen und mit einem Quentchen Magie Wachstum und Veränderung stattfinden kann.

Im folgenden soll es nun darum gehen, wie wir die Veränderung stabilisieren können. Denn das kennen wir mit Sicherheit alle: wir haben etwas begriffen, wir reagieren anders, wir verändern uns, wir sind vielleicht begeistert oder erleichtert, wir freuen uns... und dann nagt die Gewohnheit an uns, dann sind wir nicht ganz wach und fallen wieder zurück in alte Gewohnheiten, in alte Verhaltensweisen.

Was wir also wirklich gut gebrauchen können ist ein Werkzeug, das uns hilft, Veränderungen dauerhaft zu etablieren. Wir brauchen stabilisierende Maßnahmen, wir brauchen Hilfsmittel, um dem Sog des von Eckhart Tolle so genannten „Schmerzkörpers“ zu widerstehen. Um den Rückfall in alte Verhaltensmuster nicht einfach geschehen zu lassen ist es notwendig, unser Leidenspotenzial zu vermindern. Wenn wir nicht achtsam sind, wenn wir nicht gewahr sind, wenn wir „faul“ oder lethargisch sind, wenn wir immer wieder dem Vertrauten folgen und uns dem Auftauchen gewohnter Gedanken schleifen unterwerfen, dann erleben wir höchstwahrscheinlich einen „Rückfall“. Allzu oft ist es so, als hätte gar keine Veränderung stattgefunden. Um diese Rückfälle zu verhindern ist es sehr hilfreich zu wissen, wie dieser Prozess abläuft. Wenn wir wissen, wie genau es zu einem Rückfall kommt, können wir eine Methode praktizieren, die dies verhindert.

1. Wie entsteht ein Problem?

Zunächst fragen wir uns, wie ein Problem überhaupt entsteht - denn wenn wir wissen, wie es zu einem Problem kommt, können wir das Auftauchen und die Fixierung auf ein Problem besser vermeiden.

Ein ganz alltägliches Beispiel soll das erläutern: Michael erwartet um eine bestimmte Uhrzeit einen Anruf von einem Bekannten, nennen wir ihn Paul, weil sie etwas besprechen wollen. Der Zeitpunkt verstreicht und der Anruf kommt nicht. Michael sucht nun eine Erklärung dafür - sein Verstand fängt an zu arbeiten: er fragt sich, woran es liegen kann, dass Paul nicht angerufen hat, er sucht Erklärungen. Sein Verstand giert regelrecht danach, die simple Tatsache, dass ein vereinbarter Anruf nicht erfolgt ist, zu interpretieren und er ruht nicht eher, bis daraus ein richtiges Problem entstanden ist. Michaels innerer Prozess könnte dabei in etwa so laufen: „Naja, da kann ich ja lange warten, bis Paul mich anruft...“ An diesen Gedanken heftet sich ein Gefühl des Ärgers oder der Enttäuschung und daran wiederum ein Gedanke: „Dabei habe ich von anderen gehört, dass Paul so zuverlässig ist...“ und hieraus könnte wieder ein Gefühl entstehen: „Ach so. Ich bin offenbar nicht wichtig genug. Mit mir kann man's ja machen...“ und weiter etwa noch so: „Das war früher schon so - mein Bruder wurde immer bevorzugt, der wurde irgendwie mehr respektiert als ich und hat immer gekriegt was er wollte...“ und daraus folgt wieder ein Gefühl der Wertlosigkeit und gleichzeitig der Bitterkeit. Ein neuer Gedanke entsteht daraus, etwa: „Mit Paul will ich nichts mehr zu tun haben. Ich werde ihn einfach ignorieren. Da soll er mal sehen, was er davon hat...“ - gefolgt von Gefühlen der Genugtuung und Rache, die kurzfristig zu einer Entlastung führen.

Was ist hier passiert? Sobald etwas nicht so abläuft wie erwartet, geben wir dem ersten negativen Gedanken nach, worauf ein schneller Wechsel von weiteren negativen Gefühlen und Gedanken folgt. Vergnügen oder Schmerz wohnen nicht in der Situation, in den Tatsachen - sondern in ihrer Interpretation. Das Leiden liegt in der Geschichte, die wir uns selber erzählen. Dieser Prozess wird häufig noch verstärkt von der Sicherheit, mit der wir davon überzeugt sind, dass wir mit unseren Interpretationen Recht haben. Michael ist schließlich überzeugt davon, dass der Anruf nicht kam, weil Paul etwas gegen ihn hat - er nimmt sich vor, ihn künftig zu ignorieren und damit zu bestrafen.

„Nicht das, was du nicht weißt, bringt dich in Schwierigkeiten, sondern das, was du sicher zu wissen glaubst, obwohl es gar nicht wahr ist.“

Mark Twain

2. Warum erzählen wir uns eine Geschichte, in der wir leiden?

Eckhart Tolle spricht vom so genannten „Schmerzkörper“ als einer Summe biographischen Leidens, die sich zu einem negativen quasi-autonomen Energiefeld verdichtet. Man kann den Schmerzkörper als „negatives Energiewesen“ bezeichnen, das von unserem Körper und Geist Besitz ergreift und dafür sorgt, dass wir uns mit ihm identifizieren. Der Schmerzkörper oder dieses negative Energiewesen kreiert schmerzhaft Situationen in unserem Leben, um seine Existenz zu sichern und sich zu stärken.

„Wenn der Schmerzkörper Besitz von dir ergriffen hat, dann willst du immer mehr Schmerz. Du wirst zum Opfer oder zum Täter. Du willst Schmerz zufügen oder selber Schmerz erleiden oder beides. Zwischen beidem besteht kein großer Unterschied. Du bist dir dessen natürlich nicht bewusst und wirst vehement behaupten, dass du keinen Schmerz willst. Aber schau genau hin und du wirst erkennen, dass dein Denken und Handeln dazu dienen, den Schmerz am Leben zu erhalten, für dich selbst und für andere. Wärest du dir dessen wirklich bewusst, dann würde sich dieses Muster auflösen, denn es ist wahnsinnig, den Schmerz vergrößern zu wollen, und niemand entscheidet sich bewusst für den Wahnsinn.“

Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart

Machen wir uns klar, dass in jedem von uns ein Schmerzkörper steckt, mit unterschiedlichen Ausprägungen. Er ist quasi ein Archetypus, der zu uns gehört und wir tun gut daran anzuerkennen, dass er da ist. Bei Menschen mit ausgeprägt masochistischen Zügen ist der Schmerzkörper offensichtlich. Überhaupt können wir den Schmerzkörper in anderen oft leichter erkennen als in uns selbst. Doch wenn wir genau hinsehen werden wir feststellen, dass auch wir uns immer wieder in Situationen begeben, die uns nicht gut tun, in denen wir zurückgewiesen werden, erneut Schiffbruch erleiden, uns mit nutzlosen Gedanken quälen etc etc. Auf spielerische Art wird das in [„Mein Werdegang in 8 Kapiteln“](#) beschrieben.

Und eine Freundin hat ihre eigene „Leidensverliebtheit“ einmal in Gedichtform zugespitzt:

Spiel mir das Lied vom Leid!

Eine Moritat

Ich hab` das Leid gepachtet
Das Glück hat mich verachtet
Ich wühle in dem Schmerz
gebrochen ist mein Herz!

Mir fließen bittre Tränen
mein Hoffen und mein Sehnen
nach Freud` und Leichtigkeit
dazu hat's nicht gereicht!

Dem Leid lieg' ich zu Füßen
für alles muss ich büßen
Mit Schuld bin ich beladen
für mich gibt's kein Erbarmen.

Ich hab's mir selbst gegraben
auf ewig muss ich darben,
bis mich der Tod ereilt
in seinem schwarzen Kleid!

Kalt sind nun meine Glieder
verblüht des Maiens Flieder
und das, was übrig bleibt
ist nur noch Bitterkeit!

Beschieden ist mir Leid
der Weg unendlich weit
voll Dornen, die mich stechen
und sich an mir nun rächen!

Es hüllt mich ein in Schmerz
und reißt mir aus das Herz!
Am Himmel Krähen kreischen
nach meinem Unglück heischen!

Der Nächte gnädig Schleier
zerreißt der Schrei der Geier,
die jetzt sich auf mich stürzen
mein Leben abzukürzen!

*Veröffentlichung mit Genehmigung
der Autorin Eliana Bislanis*

Der Schmerzkörper entfaltet eine Sogwirkung. Um sich dieser Sogwirkung zu entziehen, ist Entschlossenheit und Disziplin erforderlich. Besonders deutlich ist dies am Umgang mit Süchten zu erkennen. Sucht wird in der buddhistischen Terminologie auch „Faulheit“ genannt, denn Faulheit ist ein Merkmal des schwachen Geistes: der Süchtige leistet keinen Widerstand gegen die Sucht, sondern lässt sich willenlos

in die Abwärtsspirale hineinziehen. Dies gilt für die Sucht nach Alkohol, aber auch nach allen möglichen anderen Dingen wie Süßigkeiten, Arbeit, Beziehung, Sex oder eben Probleme. Man tut das, was man gelernt hat, was man eben so gewohnt ist.

Verstärkung erhält der Schmerzkörper durch negative Glaubenssätze, die wir alle mehr oder weniger unbewusst in uns tragen, etwa: „Mir steht es nicht zu, glücklich zu sein.“ Wenn wir es als Arbeitshypothese betrachten, dass ein Teil in uns den Schmerz, das Leid WILL und sogar aktiv einiges dafür tut, um Schmerz und Leid zu erleben - dann können wir anfangen, unsere Aufmerksamkeit auf diese automatisch ablaufenden Verhaltensmuster zu richten.

3. Eine hilfreiche Methode: die „Vipassana Haltung“

Die Vipassana Meditation ist eine von Buddha selbst entwickelte Meditation. Die Haltung, die in dieser Meditation praktiziert wird, können wir auf unser Leben insgesamt übertragen. Wir können sie so beschreiben: es ist eine Haltung, mit interessierten Augen auf uns selbst und andere zu schauen, zu fühlen, wahrzunehmen. Neugierig zu sein auf meine eigenen Verhaltensweisen und die anderer. Mich selbst und den anderen mit meinen/seinen Nöten und Beschränkungen, aber auch meiner/seiner Großartigkeit zu sehen und zu fühlen, Einfühlung und Mitgefühl zu erlernen und zu üben. Und es ist eine Haltung, die dazu einlädt, sich zeigende Phänomene nicht zu bekämpfen, sondern anzuerkennen, **sich aber gleichzeitig nicht von den sich zeigenden Gedanken und Gefühlen „einfangen“ zu lassen.**

In der Definition der Vipassana-Meditation wird das sehr plastisch beschrieben: „Wenn eine Stimmung, ein Gefühl in den Vordergrund der Aufmerksamkeit tritt, richte ich die Achtsamkeit darauf, stelle fest, um welche Stimmung, welches Gefühl, welchen Gedanken es sich handelt, lasse die innere Stimme das sagen und **bin dann mit meiner Aufmerksamkeit bei diesem Gefühl, dieser Stimmung, diesem Gedanken, ohne mich davon überwältigen zu lassen.**“

Diese Haltung ist nicht nur in der Meditation sehr hilfreich, sondern auch als Lebenshaltung. Sie hilft uns, die jeweilig auftauchenden Phänomene zwar wahrzunehmen, uns aber nicht tief in sie hinein fallen zu lassen. In der Vipassana Haltung entscheiden wir uns immer wieder dafür, die andauernd in uns entstehenden zufälligen Geflechte von Gedanken und Gefühlen **nicht mehr zu füttern, zu bewerten, zu vergleichen und damit aus unserer Mitte zu gehen.**

Die Kurzform lautet: anerkennen, was auftaucht / was ist, nicht dagegen kämpfen, aber auch nicht hinein tauchen und sich darin suhlen wie in einem warmen Bad. Dazu

passt die in der Meditation verwendete Metapher: „Gefühle und Gedanken sind wie Wolken am Himmel - sie bewegen und verändern sich und es entspricht nicht dem Wesen des Lebens, daran festzuhalten“.

Im Osho Tarot wird dieser Zustand in der Karte „Versenkung“ sehr schön beschrieben:

*„Auf dem Gesicht dieser Frau ist der Anflug eines Lächelns zu sehen. Sie beobachtet, was sich in ihrem Kopf abspielt, ohne es zu beurteilen oder anhalten zu wollen, ohne sich damit zu identifizieren. Sie schaut nur zu, wie sie den Straßenverkehr oder Wellen auf einem Teich betrachtet. Die Eskapaden des Denkens können in der Tat amüsant sein. Die Gedanken springen auf und ab, drehen und winden sich, versuchen mit allen Mitteln, deine Aufmerksamkeit zu erregen und dich in ihr Spiel hinein zu ziehen. **Wenn wir den Trick herausfinden, wie wir uns davon distanzieren können, haben wir eine segensreiche Entdeckung gemacht.** Denn nur darum geht es beim Meditieren... einfach zuzuschauen, als gehöre der Kopf einem anderen. Du bist jetzt bereit, Abstand zu nehmen und dem Drama zuzuschauen, ohne dich hineinzuziehen zu lassen. Genieße die Freiheit der Versenkung, wann immer du kannst, und deine Meditation wird von selbst immer tiefer werden.“*

Karte „Versenkung“ im Osho Tarot

4. Praktische Anwendung - raus aus der Abwärtsspirale

Um die praktische Anwendung der Vipassana Haltung zu veranschaulichen, greifen wir zurück auf unser anfängliches Beispiel: Laura hat alle vier Schritte aus dem ersten Teil vollzogen. Wir gehen davon aus, dass Lauras Wunsch nach Veränderung stattgefunden hat und sie sagen wir drei Monate lang mit Freude und Leichtigkeit ein bis zweimal die Woche Sport getrieben hat und sich damit wohl fühlt. Stellen wir uns weiterhin vor, dass sie, zunächst bedingt durch hohe berufliche Belastung, zwei Wochen lang keinen Sport mehr getrieben hat und jetzt eine Abwärtsspirale anfängt. Diese Abwärtsspirale besteht aus negativen und abwertenden Gedanken sich selbst gegenüber, aus Frustration, Selbstverurteilung, Druck, Resignation etc - mit anderen Worten: dem Schmerzkörper geht es blendend, er blüht auf und Laura geht es schlecht.

Wie kann sie dieser Abwärtsspirale jetzt entkommen? Wie immer ist der Königsweg der, uns bewusst zu werden, was genau geschieht. Wenn Laura sich bewusst wird, wie ihr Schmerzkörper arbeitet, wenn sie dies wahrnehmen und inne halten kann, dann kann sie ihm seine Macht entziehen. Wenn sie ihre Glaubenssätze identifiziert,

etwa „ich bin unsportlich“ oder „mir darf es körperlich nicht so richtig gut gehen“, dann ist sie ihrer Wirkung nicht mehr so ausgeliefert. Wenn es ihr gelingt, sich selbst beim Denken zuzuschauen, als gehöre ihr Kopf jemand anderem, wenn sie einen Schritt zurück treten und sich beim Denken beobachten kann, ohne sich in das Drama hinein ziehen zu lassen, dann kann sich ihre emotionale Ladung und der in ihr herrschende Druck auflösen. Dann kann sie einfach in ihren Terminkalender schauen und sich eine Zeit für den nächsten Sport reservieren, ohne dabei sofort wieder ein Gefühl von Stress oder Überforderung zu haben.

Veränderungen sind Teil unseres Lebens. Sie sind für uns vorgesehen. Auch wenn wir manchmal den Eindruck haben, fest zu stecken, auch wenn wir manchmal glauben, dass letztlich doch alles beim Alten bleibt, weil wir scheinbar immer wieder die gleichen Erfahrungen machen oder Rückfälle erleben. Es ist nicht so aussichtslos, wie es dir manchmal erscheinen mag - Veränderung ist möglich! Lass dich anregen, Einfluss auf die ohnehin geschehenden Veränderungen in deinem Leben zu nehmen. Mögen diese Betrachtungen dich dazu inspirieren. Mögest du Veränderung in dein Leben einladen, sie mit gestalten und genießen.