

*Über die Autorin:*

Ashley D. Bush ist Psychotherapeutin in Epping, New Hampshire. Sie ist auf Paartherapie und Trauerbegleitung spezialisiert. Bisher hat sie drei erfolgreiche Selbsthilfe-Bücher veröffentlicht. Zudem ist sie eine gefragte Rednerin und gibt Workshops zu den Themen Trauer und Verlust und persönliche Entwicklung.

[www.ashleydavisbush.com](http://www.ashleydavisbush.com)

Ashley D. Bush

# GELASSENHEIT TO GO

Im Handumdrehen entspannt

Aus dem Englischen  
von Ingrid Ickler

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2011 unter dem Titel  
»Shortcuts to Inner Peace. 70 Simple Paths to Everyday Serenity« bei  
Berkley Books, New York (USA).

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.mens-sana.de](http://www.mens-sana.de)



Deutsche Erstausgabe Juli 2014

Knaur Taschenbuch

© 2011 Ashley Davis Bush

All rights reserved including the right  
of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with The Berkley Publishing Group,  
a Member of Penguin Group (USA) LLC,  
a Penguin Random House company.

Für die deutschsprachige Ausgabe:

© 2014 Knaur Taschenbuch

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: FinePic®, München

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-87676-3

*Für Daniel, meinen Seelenverwandten,  
dessen innere Ruhe mich inspirierte.*



# Inhalt

Prolog .....	13
Stressalarm .....	17
Problemlösung – schnell und effektiv .....	28

## Die Basics

Der rote Faden durch den Tag	
<i>Übungen, die man in den Alltag integrieren kann</i> .....	43
<i>Die tägliche Dosis</i> .....	45
<i>Die Herrlichkeit des Morgens</i> .....	47
<i>Einfangen und loslassen</i> .....	49
<i>Momentaufnahme</i> .....	51
<i>Anhalten, nachdenken, Glück wünschen</i> .....	53
<i>Mit dem Strom schwimmen</i> .....	55
<i>Pause!</i> .....	58
<i>Unter weitem Himmel</i> .....	60
<i>Abschütteln</i> .....	62
<i>Ruhe in Frieden</i> .....	64
 Tänzchen gefällig? .....	 66
<i>Übungen, die sich in unsere</i>	
<i>Beziehungen integrieren lassen</i> .....	66
<i>Spieglein, Spieglein an der Wand</i> .....	70
<i>Du bist mein Sonnenschein</i> .....	72
<i>Liebesbriefe</i> .....	75
<i>Aufstieg und Fall</i> .....	77

<i>Hochkochen und abkühlen</i> .....	79
<i>Richtig abbiegen</i> .....	82
<i>Win-win</i> .....	85
<i>Stoffpuppe</i> .....	88
<i>Die Balance finden</i> .....	91
<i>Durchlässig bleiben</i> .....	93
 Die fünf Sinne im Fokus .....	 95
<i>Übungen, um achtsamer durchs Leben zu gehen</i> .....	95
<i>Fühlkiste</i> .....	97
<i>Eine helfende Hand</i> .....	99
<i>Ein Happen zwischendurch</i> .....	101
<i>Sich ein Bild machen</i> .....	103
<i>Die tröstende Flamme</i> .....	105
<i>Auf den zweiten Blick</i> .....	107
<i>Zeitreise mit der Nase</i> .....	109
<i>Haar-Reise</i> .....	111
<i>Glockenklang</i> .....	113
<i>Eine kleine Nachtmusik</i> .....	115

## Pforten zum Frieden

Entspannen Sie sich! .....	119
<i>Übungen, durch die Sie gelassener werden</i> .....	119
<i>In die Tiefe atmen</i> .....	121
<i>Alle Tassen im Schrank!</i> .....	123
<i>Spiel es noch einmal</i> .....	125
<i>Unter dem Meer</i> .....	127
<i>Stepptanz</i> .....	129
<i>Sei ein Baum!</i> .....	131
<i>Den Puls fühlen</i> .....	133

<i>Augenzeuge</i> .....	135
<i>Flinke Füße</i> .....	137
<i>Runterfahren</i> .....	139
 Denke noch mal nach! .....	 141
<i>Übungen, die den Geist beruhigen</i> .....	141
<i>Zeitreise</i> .....	144
<i>Diktat aufnehmen</i> .....	146
<i>Nicht vergessen!</i> .....	148
<i>Finde die Freude</i> .....	150
<i>Nimm mich mit</i> .....	152
<i>Kommando zurück!</i> .....	154
<i>Können Sie das noch einmal sagen?</i> .....	157
<i>Zauberbrille</i> .....	159
<i>Halb und halb</i> .....	161
<i>Großartig</i> .....	163
 Nur die Liebe zählt .....	 165
<i>Übungen, um Ihr Herz zu öffnen</i> .....	165
<i>Gott segne uns alle!</i> .....	170
<i>Respekt!</i> .....	172
<i>Wer ist ihre Mutter?</i> .....	174
<i>In Frieden mit den Nachrichten</i> .....	176
<i>Stets zu Diensten</i> .....	179
<i>Einfach perfekt</i> .....	182
<i>Vom Tellerwäscher zum Millionär</i> .....	185
<i>Schatzkiste</i> .....	188
<i>Erbblühen</i> .....	190
<i>Sesam, öffne dich</i> .....	192



Wach auf, mein Herz, wach auf! .....	195
<i>Übungen, um sich mit dem Geist zu verbinden</i> .....	195
<i>Dankgebet</i> .....	199
<i>Myku</i> .....	201
<i>Heiße Luft</i> .....	204
<i>Schönwetterfreund</i> .....	206
<i>Weiße Flagge</i> .....	209
<i>Finger Food</i> .....	211
<i>Gesundheit</i> .....	214
<i>Einschalten</i> .....	216
<i>Lass die Finger den Weg finden</i> .....	218
<i>Freude in die Welt</i> .....	221
 Tiefer Friede .....	 223

## Anhang

<i>Querverweise zu den »Impuls und Methode«-Übungen</i> ..	229
<i>»1-2-3 – verbunden« –</i>	
<i>Der schnelle Weg zur inneren Einkehr</i> .....	243
<i>Verbinden Sie sich mit dem inneren Frieden</i> .....	245
 Danksagung .....	 247

*Der tiefe Friede der rauschenden Wellen sei mit dir.*

*Der tiefe Friede der fließenden Luft sei um dich.*

*Der tiefe Friede der stillen Erde sei in dir.*

*Der tiefe Friede der leuchtenden Sterne sei über dir.*

*Der tiefe Friede der sanften Nacht umgebe dich.*

*Mond und Sterne mögen ihr heilendes Licht auf dich werfen.*

*Gälischer Segen*



## Prolog

Der Wecker reißt sie aus dem Schlaf. *Piep ... piep ... piep.* Noch bevor sie sich im Bett aufsetzt, beginnen Susans Gedanken bereits zu rasen: *Heute steht die wichtige Präsentation im Büro an!* Sie geht ins Bad, putzt sich die Zähne, duscht und zieht sich an, alles wie ferngesteuert. Sie ist aufgewühlt und in Gedanken verloren. Plötzlich stellt sie fest, dass sie viel zu spät dran ist, und gerät in Hektik. Dabei schüttet sie sich aus Versehen Kaffee auf ihre Khakihose.

»Verdammt!«, schreit sie. Ihre Schultern verkrampfen, und sie schmeißt die Tasse in die Spüle. »So ein Mist, ich bin vielleicht dämlich.« Sie rennt nach oben, um sich umzuziehen, und verflucht sich dabei. Die Hose ist ruiniert, eine Reinigung kann sie sich im Moment nicht leisten. *Mein Leben ist eine einzige Katastrophe*, denkt sie.

Ihr Herz rast, sie weiß schon jetzt, dass sie zu spät kommen wird. Sie springt ins Auto und fährt los, rücksichtslos drängt sie andere Autos beiseite. Überall, wo sie vorbeikommt, hinterlässt sie negative Energie. Und dann Sirenen. Polizei. Susan wird von Frustration und Wut überwältigt.

In ihrem Kopf fahren negative Gedanken Karussell: *Ich habe immer nur Pech. Ich habe diesen Strafzettel nicht verdient. Mein Chef wird stinksauer sein, weil ich zu spät komme. Wahrscheinlich verpatze ich die Präsentation, und was, wenn er mich rauswirft? Der Tag ist bereits völlig verkorkst.*

Als Susan im Büro ankommt, hat sie einen Knoten im Magen, und ihr Rücken ist völlig verspannt. Alles ist ihr zu viel. Kein Wunder, dass ihre Präsentation misslingt. Als sie am Abend das Büro verlässt, fühlt sie sich als komplette Versagerin.

Arme Susan. Sie macht den verschütteten Kaffee für die Kette

der Katastrophen verantwortlich – der Auslöser für einen schwarzen Tag. Wie die meisten von uns sucht sie eine Ursache für ihre Probleme und vergisst dabei, dass sie selbst es war, nämlich das Verhalten, *wie* sie auf diese Situation reagiert hat. Nicht die Situation, sondern ihre Reaktion darauf ist für den ruinierten Tag verantwortlich.

Meist sind wir uns gar nicht bewusst, wie stark unsere Gedanken für unseren Stress verantwortlich sind. Die Zeitspanne zwischen einem Ereignis und unserer Reaktion darauf ist so kurz, dass wir den negativen Gedanken im Hintergrund gar nicht bemerken. Und wenn wir uns dessen nicht bewusst sind, dann sieht es in der Folge zwangsläufig so aus: Der Kaffee spritzt ... »Verdammt!« ... »Oh Mist!« In der Nanosekunde, die auf das Verschütten des Kaffees folgt, tauchen unmittelbar und unbewusst der negative Gedanke und das Stressgefühl (»Verdammt!«) auf. Wenn wir uns über unsere »Hintergrundgedanken« bewusst sind, dann gibt es einen Moment nach dem Stressimpuls, in dem wir uns entscheiden können. Entweder wir folgen dem gewohnten Mechanismus, fluchen und regen uns auf, oder wir beobachten uns, analysieren die Situation und gehen einen ganz anderen Weg.

Aber wie kann uns das gelingen? Können wir lernen, unsere gewohnten Pfade zu verlassen und bewusster zu handeln? Können wir überhaupt neue Reaktionen auf Stresssituationen entwickeln, neue Denkmuster, die nicht nur unser Leiden verringern, sondern auch zu mehr innerem Frieden führen?

Aber ja! Indem man die hier enthaltenen Übungen praktiziert! Sie führen zu mehr Wohlbefinden, optimieren die eingefahrenen Verhaltensmuster und helfen dabei, das Leben friedlicher zu gestalten. Diese einfachen und unmittelbar wirksamen Übungen erlauben uns Gelassenheit, Ruhe und Klarheit zu erfahren sowie Akzeptanz, Dankbarkeit und Liebe

zu geben und anzunehmen. Sie helfen uns, innezuhalten, neue Gewohnheiten zu entwickeln, die vom Stress wegführen und uns in die Lage versetzen, das Leben zu genießen. Und mehr noch: Wenn wir uns in einer stressbedingten Abwärts-spirale befinden (und das passiert irgendwann jedem von uns), können wir die beschriebenen Übungen dazu verwenden, unser Verhalten zu verändern und eine friedliche Antwort zu finden.

Stellen wir uns vor, Susan hätte einige Monate vor ihrer wichtigen Präsentation die Übungen aus diesem Buch in ihren Alltag integriert und regelmäßig geübt. Wie wäre der Tag dann abgelaufen? Wie hätte sie auf die jeweilige Situation reagieren können?

Der Wecker reißt sie aus dem Schlaf. *Piep ... piep ... piep*. Noch bevor sich Susan im Bett aufsetzt, setzt sie sich eine friedliche Intention für den Tag (»Die tägliche Dosis«). Sie geht ins Bad, putzt sich die Zähne und öffnet sich neugierig für das, was sie hier und heute erwartet (»Die Herrlichkeit des Morgens«). Beim Duschen spült sie ihre Ängste in den Abfluss (»Einfangen und loslassen«). Dann zieht sie sich an. Plötzlich stellt sie fest, dass sie zu spät dran ist, und gerät in Hektik. Dabei schüttet sie sich aus Versehen Kaffee auf ihre Khakihose.

Sie schnappt nach Luft ... (»Verdammt!«) ... schüttelt den Kopf und wird sich in diesem Augenblick bewusst, dass sie am Scheideweg steht. Sie atmet langsam tief in ihr Körperzentrum ein, sammelt sich und leitet ihre Gedanken um (»In die Tiefe atmen«). Während Susan sich umzieht, lächelt sie und lenkt ihre Gedanken auf Situationen in ihrem Leben, für die sie dankbar ist (»Finde die Freude«).

Auf dem Weg zur Arbeit öffnet sie sich für andere Dinge (»Anhalten, nachdenken, Glück wünschen«). Kurz vor der Präsentation entspannt sie sich, indem sie etwas visualisiert, was ihr

dabei hilft, ihre Energie zu leiten (»Nimm mich mit«). Den ganzen Tag ist Susan selbstbewusst und ruhig.

Unmöglich? Nichts ist unmöglich! Übungen, die während unseres Tagesablaufs ausgelöst (Impuls) werden, helfen uns, einen Zugang zu dem inneren Frieden zu finden, der schon längst in uns ist. Wenn wir in Stress geraten, können diese Werkzeuge uns helfen, den Teufelskreis negativer Gedanken zu unterbrechen und uns wieder auf die richtige Spur zu bringen. Wenn wir bewusst auf Stress reagieren und gegensteuern, verändern sich mit der Zeit die Verknüpfungen in unserem Gehirn. Die alten Neuronen verbinden sich mit neuen und führen so zu einer friedvolleren Einstellung.

Welche Reaktion auf verschütteten Kaffee wäre Ihnen lieber?

## Stressalarm

Mit 44 habe ich mich von meinem ersten Ehemann getrennt. Wir hatten uns über die Jahre auseinandergelebt, und nach monatelangen, wenn nicht sogar jahrelangen Gesprächen, Tränen und intensiver Gewissensprüfung kam ich schließlich zu dem Punkt, an dem das Festhalten an der Ehe schmerzlicher gewesen wäre als das Loslassen.

In dem Jahr, in dem wir unsere Scheidung regelten (was glücklicherweise in einer freundschaftlichen Art und Weise geschah), entschieden wir auch, dass unsere drei Kinder im »Familienhaus« bleiben sollten, während wir pendeln würden. Im Scheidungsrecht ist dieses Modell als »Nestlösung« bekannt. Ich wohnte alternativ im Haus und in einem kleinen Appartement in der Nähe, und mein Ex-Mann hatte neben dem Haus eine Wohnung an der Westküste, die er sich mit anderen teilte.

Ich befand mich in einem Übergangszustand, voller Ängste und Trauer, aber auch in dem Bewusstsein, zu neuen Ufern aufbrechen zu können. Wenn ich auf dieses Jahr zurückblicke, erinnere ich mich vor allem an den Stress: die Trauer über das Scheitern einer Ehe, der Schmerz der Kinder, die Zweifel der Familie und Freunde, die schwierige finanzielle Lage. Viele Nächte lang habe ich weinend in meinem Appartement verbracht, nicht wissend, wie ich den nächsten Tag überstehen sollte. Es war ein schwieriges Kapitel in meinem Leben, eine Zwischenphase, etwas, was ich vorher noch nie erlebt hatte.

Um den Stress in meinem Leben zu reduzieren, suchte ich nach neuen Betätigungen. Ich begann regelmäßig Yoga zu praktizieren und lernte in einem nahe gelegenen Buddhistischen Zentrum Meditationstechniken. Beides waren interes-



sante Erfahrungen, sehr hilfreich, aber auch zeitaufwendig. Im Laufe der folgenden Monate ging ich immer seltener zum Yoga, weil ich »zu beschäftigt« war. Jede an und für sich vorteilhafte Aktivität schien den Berg von Aussagen wie »Ich sollte, ich müsste ... aber ich habe keine Zeit« in meinem Leben zu erhöhen. Die vielen guten Vorsätze, gefasst am Neujahrstag und bis spätestens zum Valentinstag wieder vergessen, wurden zahlreicher.

Spulen wir jetzt ein paar Jahre vor. Ich lebe mit meinem neuen Ehemann in einer Patchworkfamilie mit fünf Kindern (davon vier Teenager) und fünf Haustieren. Durch das gemeinsame Sorgerecht, das beiden Elternteilen der vorangegangenen Familien zugesprochen wurde, gleicht unser Haus einem Hotel, in dem alle paar Tage die Bewohner wechseln. Wie war das noch mal mit dem Stress?

Selbst wenn man die emotionalen Umbrüche ausklammert, sorgt das ständige Hin und Her dafür, dass eine überaus ordnungsliebende – ich muss zugeben, fast schon pedantische – Hausfrau an den Rande des Wahnsinns gerät. Die gleichzeitige Anwesenheit von zwei, drei, vier oder allen fünf Kindern im Haus brachte mich anfangs an den Rand der Verzweiflung. Es gab von allem zu viel: Durcheinander, Lärm, Musik, Wünsche, Bedürfnisse, Spannungen, Einkäufe, Wäsche, Hausaufgaben. Die äußeren Reize überfluteten mich.

Ich wusste, dass Yoga und Meditation hilfreich gewesen wären, aber mir fehlte die Zeit. Zwischen Beruf, Haushalt, Ehemann, Kindern und Haustieren war ich froh, wenigstens Zeit zum Essen und zum Schlafen zu finden.

## Stressgeplagt

Machen wir uns nichts vor, manchmal ist das Leben unbarmherzig. Viele von uns fühlen sich wie ein Hamster in seinem Rad bei dem Versuch, Beruf, Beziehungen, Haushalt, Gesundheit und Freizeit (das kommt meist zuletzt) unter einen Hut zu bringen. Und gerade wenn man endlich mit einer Sache zufrieden ist, gerät eine andere aus dem Gleichgewicht. Es ist eine unendliche Geschichte. Der Müll ist geleert, und schon sind die Säcke wieder voll; die Rechnungen sind bezahlt, und schon kommen die nächsten; die E-Mails sind beantwortet, und ein Dutzend neue warten bereits im Posteingang.

Es gibt *immer* etwas zu tun. Etwas, das wiederkommt, das bezahlt werden muss, das sauber gemacht, repariert, umgebaut oder aufgeräumt werden muss. Und in diesem endlosen Rad des Lebens gibt es auch immer etwas zu korrigieren und zu verbessern. Alles ist ständig im Fluss, so dass wir trotz aller Bemühungen und aller Sorgsamkeit vom Leben eine Aufgabe nach der anderen präsentiert bekommen. Und auf den alltäglichen Stress kommt schließlich auch der Stress durch existenzielle Krisen wie Tod, Scheidung, Arbeitslosigkeit, Umzug, schwere Krankheit, Konkurs, Zwangsvollstreckung, Krieg. Manchmal kommt es mir so vor, als wäre das Leben wie eine Bergwanderung und es ginge immer nur bergauf.

Im 21. Jahrhundert gibt es nicht nur Fast Food in »Supersize«-Portionen, wir machen uns auch Supersize-Stress. Und es sind beileibe nicht nur externe Einflüsse, die dazu beitragen. Es gibt eine ganze Reihe von inneren Stressfaktoren, die in unserer Psyche verheerende Schäden anrichten: Ängste, Beklemmungen, Depressionen, Minderwertigkeitskomplexe, Perfektionismus, Bindungsblockaden, überhöhter Erwartungsdruck,

Zwänge, Selbstverachtung, Verbitterung, Geheimnisse, Lügen, Verurteilungen und viele, viele andere. Allein wenn ich die Liste all dieser Stressoren erstelle, steigt mein Blutdruck.

Apropos hoher Blutdruck: Stress strapaziert in hohem Maße unseren Körper. In einem permanenten »Fight or flight«-Zustand (Kampf oder Flucht) zu leben schüttet Stresshormone im Körper aus, hauptsächlich Adrenalin und Cortisol. Das kann ein Grund dafür sein, dass wir bei stressbedingten Erkrankungen wie Bluthochdruck, Panikattacken, Magengeschwüren, Magenschleimhautentzündungen, Immunkrankheiten, Herzrasen und chronischer Müdigkeit, um nur ein paar zu nennen, oft in Arztpraxen landen. Nach einer kürzlich durchgeführten Studie der American Psychological Association berichteten 75 % aller Befragten von erhöhten bis hohen Stressbelastungen im vorangegangenen Monat (das bedeutet für die USA rund 230 Millionen gestresster Menschen!). Mehr als die Hälfte antwortete außerdem, dass der Stress im Verlauf des vergangenen Jahres gestiegen sei.

### Was ist Stress?

Stress ist unsere Reaktion auf Stimuli, sowohl auf reale als auch nur subjektiv empfundene. Diese unmittelbare Resonanz geht mit erhöhter Herzfrequenz, Übererregung und motorischer Unruhe einher. Wenn der Stresslevel extrem hoch ist und chronisch wird, beginnt unser Körper zu streiken, Überbelastung, Beklemmungen und Druck sind die Folgen – Gefühle, die wir alle nur zu gut kennen. Interessanterweise sind diese psychischen und physischen Reaktionen nicht nur mit Krisenzeiten in unserem Leben verbunden. Stress tritt auch bei positiven Ereignissen auf, zum Beispiel bei einer Heirat, der Geburt eines Kindes, einem neuen Job oder der ersehnten Pensionie-

rung. Es ist erstaunlich, wie häufig Stress auch von schönen Momenten des Lebens ausgelöst wird.

Extremer Stress führt zu einer schädlichen »Alarm!«-Reaktion, die unseren Körper zermürben kann. Erschwerend kommt hinzu, dass die meisten »Bewältigungsstrategien« zusätzlichen Stress erzeugen. Hemmungsloser Alkoholgenuss, Fressanfälle, Spielsucht, rauschhaftes Shoppen oder exzessiver Medienkonsum können belastender sein als die ursprünglichen Stressfaktoren. Obwohl diese »Lösungen« im ersten Moment als Erleichterung empfunden werden können, führen sie auf lange Sicht zu Betäubung und Abhängigkeit.

Paradoxerweise füttern wir unseren Stress, indem wir die Umstände für unseren Zustand verantwortlich machen und dabei übersehen, wie wir selbst dazu beitragen. Wir sind in der Tat meist völlig ahnungslos, in welchem Ausmaß unsere *Reaktion* die Stresssituation noch verschärft. Überlegen Sie doch einmal, wie unterschiedlich verschiedene Menschen auf die gleiche Situation reagieren. Nehmen wir an, Sie müssen ein Abendessen für zwölf Personen organisieren. Für die einen ist das ein Vergnügen und eine kreative Herausforderung, andere wiederum sind gestresst und genervt. Das Leben in der Großstadt kann für den einen ein schöner Traum sein, für den anderen jedoch ein wahrer Alptraum.

Natürlich kann der eine mehr Stress aushalten als der andere, aber es ist unser Verstand, der die Macht hat zu entscheiden, wie wir auf potenzielle Reize reagieren. Stellen wir uns vor, wir stehen im Stau und kommen deshalb zu spät zu einem Geschäftstermin. Es gibt Menschen, deren Herz zu rasen beginnt und die in Panik geraten. Andere bleiben so gelassen wie der Dalai Lama und ergeben sich ihrem Schicksal: Sie sind da, wann sie eben da sind. Das auslösende Geschehen ist irrelevant. Es ist unsere Reaktion, die Stress erzeugt oder eben nicht.

Wir alle haben unsere inneren und äußeren Stressoren. Wenn ich Seminare über Stressmanagement halte, lasse ich die Teilnehmer immer einige Minuten über ihre persönlichen Stressquellen nachdenken, sowohl über konkrete Anlässe als auch über selbst verursachte Reizfaktoren. Überlegen Sie doch einmal, wie es bei Ihnen ist!

Wie viel Zeit und Energie wird wohl von Ihren Reaktionen auf Stress aufgesaugt? Wie viele Stunden, Tage, Wochen und Jahre verschwenden Sie damit, sich unnütz aufzuregen? Die meisten von uns machen sich mit diesen reflexartigen Reaktionen regelrecht krank. Als würden wir an der Oberfläche des Lebens entlangschwimmen, gefangen von einem schweren Meer der Umstände. Da hilft es wenig, zu wissen, dass wir, wenn wir uns einfach ins Wasser sinken lassen würden, Ruhe, Gelassenheit und tiefen Frieden finden würden, obwohl die Wellen hochgehen. Statt uns zu erlauben, in die glückbringende Tiefe zu sinken, vergeuden wir unsere Energie dazu, mit den Armen zu rudern, um an der Oberfläche zu bleiben. Das ist unser Problem.

### **Stressmanagement**

Eine beliebte Herangehensweise, wenn es um Stressmanagement geht, ist es, die Wogen zu glätten. Programme zur Stressreduktion zeigen konkrete Wege auf, um den »äußeren Frieden« wiederherzustellen, indem man die Lebensumstände verändert. Zum Beispiel durch effektiveres Zeitmanagement, eine Urlaubsreise, Bündelung der Ressourcen oder mehr Kontrolle. Oder es werden spezifische Lösungsansätze angeboten, damit der Körper besser mit Stress umgehen kann, wie zum Beispiel Entspannungstechniken, Sport oder Ernährungsumstellung. Obwohl diese Veränderungen der Lebensweise durchaus hilf-

reich sein können, führen sie alleine nicht zu einem dauerhaften Gefühl des inneren Friedens.

Das gilt in zweierlei Hinsicht. Zum einen führt äußerer Frieden nicht *zwangsläufig* zu innerem Frieden. Man kann an einem traumhaften Strand in den Tropen liegen und trotzdem durch To-do-Listen, Ängste und Verbitterung blockiert sein. Oder Sie liegen auf einer Massagebank und belasten sich mit der Frage, wie viele E-Mails Sie wohl in der letzten Stunde bekommen haben. Und wer schon Erfahrungen mit traditioneller Meditation gemacht hat, weiß genau, dass man trotz tiefer Stille einen hyperaktiven Geist haben kann.

Zum anderen ist der äußere Frieden nicht dauerhaft. Natürlich kann man im wohlig warmen Schaumbad gut entspannen, aber diese Entspannung bleibt vorübergehend. Wer äußeren Frieden braucht, um dauerhaften inneren Frieden zu erreichen, der wird schlussendlich scheitern.

Sie können mir glauben, diese Erfahrung habe ich selbst gemacht. Ich habe versucht, mir die perfekte Wohlfühl-ase zu schaffen (wenn alle fünf Kinder aus dem Haus waren). Es funktioniert eine Weile recht gut. Ich bin die weibliche Inkarnation von Buddha, während ich durch mein menschenleeres friedvolles Haus streife und die aufgeräumten Zimmer betrachte – so lange, bis die Invasionstruppen zurückkehren. Dann verwandele ich mich binnen 60 Sekunden vom Buddha in einen Berserker.

Grundsätzlich müssen wir uns den Unterschied zwischen den Stressoren, die wir ändern können, und denen, die wir nicht ändern können, deutlich machen. Das bekannte Gelassenheitsgebet von Reinhold Niebuhr sagt genau das aus:

*»Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich*

*ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.«*

Wenn wir ein aufreibendes Leben führen, das so nicht mehr haltbar ist, und man Dinge verändern kann, dann sollte man das tun (zum Beispiel den Job wechseln, in eine ruhigere Gegend ziehen oder den Partner, der uns schlecht behandelt, verlassen). Doch viel häufiger taucht Stress in einem Kontext auf, den wir nicht verändern können (unser Kind ist chronisch krank, wir werden entlassen, der Flug verspätet sich eine weitere Stunde, wir haben das Haus voller Kinder).

Wenn wir davon überzeugt sind, dass unser innerer Frieden von den gegebenen äußeren Umständen abhängt, dann muss das Glück so lange zurückgestellt werden, bis sich die Wogen geglättet haben. Bis wir in die Ferien fahren, die Kinder erwachsen sind, es beruflich vorangeht oder wir in Pension gehen. Wir leben mit der Vorstellung, dass der Frieden *irgendwo da draußen ist*. Und wir glauben, dass wir, warum auch immer, nicht dorthin kommen können oder, wenn wir es doch schaffen, uns der Frieden so schnell wieder durch die Finger gleiten wird, wie er gekommen ist.

Wahrer Frieden hat mit unserem Inneren zu tun (sonst hieße er ja auch nicht *innerer* Frieden). Dort gilt es anzusetzen. Der berühmte amerikanische Transzendentalist Ralph Waldo Emerson greift die Worte Jesu wieder auf:

»Was hinter uns und vor uns liegt, ist beides nichts, verglichen mit dem, was in uns steckt.«

Jesus sagt: »Sehet, das Reich Gottes ist inwendig in euch.« Was bedeutet das für uns? Nicht mehr und nicht weniger, als dass die Kraft des inneren Friedens auch in jedem noch so chaotischen Moment steckt.