

<https://www.tarabrach.com/attend-and-befriend-healing-the-fear-body-audio>

übersetzt von Claudia Hardenack, Köln, c.hardenack@web.de

Dranbleiben und Freundschaft schließen – Die Heilung des Angstkörpers

Einführung: Das Leiden an der Angst

Eine Geschichte zu Beginn: Ein Publizist kommt morgens auf dem Weg zur Arbeit an einem Blinden vorbei, der auf ein paar Stufen vor einem Gebäude sitzt mit einem Zettel auf dem steht „Ich bin blind. Bitte helfen Sie mir.“, und einer Schale, in der er Geld sammelt. In der Schale sind nur ein paar Münzen drin. Der Publizist nimmt ohne um Erlaubnis zu fragen den Zettel, schreibt noch etwas darauf und geht. Als er am Abend vorbei kommt, ist die Schale übertoll mit Münzen und Geldscheinen. Der Blinde erkennt den Mann an seinem Gang und fragt: „Sind Sie es, der etwas mit meinem Zettel gemacht hat?“ Der Publizist antwortet „Ich habe es ein wenig verändert, aber ich habe nichts geschrieben, was nicht der Wahrheit entspricht.“ – Er hatte geschrieben: „Heute ist Frühling. Und ich kann es nicht sehen.“

Dies hat nichts mit physischer Blindheit zu tun, sondern, wenn wir den Schmerz in unseren Herzen spüren, die mitfühlen können, dies hat damit zu tun, durch das Leben zu gehen, aber unzugänglich zu sein, nicht fähig zu sein wirklich zu sehen oder zu spüren oder berührt zu werden von dem, was gerade geschieht. Dies ist, wenn unsere Sinne verschlossen sind und wir in einer Art Reaktionsautomatismus (reactivity) gefangen sind. Und wenn wir darauf schauen, dann ist ein tiefes Nachforschen erforderlich, um wirklich zu erkennen, was zwischen mir steht und der Offenheit für das Leben, wie es sich jetzt gerade zeigt. Und was wir finden werden ist entweder eine depressive Stimmung oder wir sind gerade in irgendeiner Art von Urteilen gefangen oder in einem Reaktionsautomatismus gegenüber anderen oder gegenüber uns selbst oder wir sind gerade unruhig oder zerstreut.

Wenn wir aber noch etwas sorgfältiger unterhalb dieser Stimmungen oder Zustände nachschauen, finden wir Angst, das ist das Grundgefühl. Und es zeugt von einer gewissen Ironie, denn unsere Angst bezieht sich darauf das Leben zu verlieren und während wir in der Angst gefangen sind, verlieren wir das Leben. Das ist die Traurigkeit. Es gibt ganz verschiedene Arten von Ängsten, es gibt die traumatische Angst, es gibt eine tiefgreifende Angst, es gibt Ängstlichkeit, die sich in verschiedenen Situationen auf verschiedene Dinge bezieht oder wiederbelebt wird. Hinter der nächsten Ecke lauert dieses Gefühl, dass etwas schief laufen wird, es ist wie ein Gefühl wie dass in jedem Moment etwas Großes schief gehen wird. Der Ursprung des Wortes „worry“ bedeutet „to strangle“, d.h. ersticken, erdrosseln [deutsch: Angst – eng, Enge]. Wenn wir also Angst spüren ist unsere Lebenskraft in irgendeiner Weise stranguliert, es gibt eine Anspannung, die uns von Ganzheit und Präsenz trennt.

Der Angstkörper

Einen Begriff, den ich wirklich nützlich finde, wenn wir betrachten, was eigentlich passiert, wenn wir Angst spüren, wie sich unser Geist verspannt in aufdringliche Gedanken und unser Körper Anspannung erzeugt, unser Herz wird eng, dann gefällt mir die Rede vom „Körper der Angst“ oder auch „Angstkörper“ genannt, weil der Körper all die unterschiedlichen Teile von uns enthält. Und wenn wir uns in dieser Trance befinden, in der Angst-Trance, ist unser Körper der Angst zusammengezogen und wir sehen unsere Welt durch diese Linsen, die Welt ist kleiner.

Heute Abend möchte ich untersuchen, wie wir typischerweise reagieren, wenn wir `getriggert` (angestoßen) werden und wie wir unseren Angstkörper mit unseren Reaktionsmustern noch verstärken und wie wir, wenn wir lernen können innezuhalten, wenn wir auch nur ein ganz wenig herunter kommen können („slow down“), weg von `Flüchten oder Kämpfen` hin zu `Dranbleiben und Freundschaft schließen` wechseln können. Diesen Wechsel von `Flüchten oder Kämpfen`, diesem automatischen

Reaktionsmechanismus, hin zu 'Dranbleiben und Freundschaft schließen' betrachte ich als ein Zeichen der Evolution des Bewusstseins, dass wir überhaupt diese Fähigkeit haben zu erkennen „Oh, ich bin in 'Flüchten oder Kämpfen'“, „Oh, ich bin mit dem Angstkörper identifiziert“, - „Okay, halte inne, verstärke die Aufmerksamkeit, 'Dranbleiben und Freundschaft schließen'.“ - Also das werden wir uns anschauen. Und ich will es gleich zu Anfang sagen, dass Freundschaft nicht bedeutet, dass wir immer und sofort mit großer Hingabe die Angst umarmen, die sich gerade zeigt, denn allein die Biochemie der Angst und die Biochemie der Liebe ist nicht die gleiche. Doch es gibt eine Bewegung hin zu der liebenden Präsenz, wenn wir dranbleiben und dann mit Freundlichkeit betrachten, was gerade ist, wir bewegen uns ganz allmählich darauf zu.

Die Funktion der Angst

Die Funktion der Angst ist, wie wir wissen, Überleben. Jede dieser Körper-Geist-Einheiten hier, wir alle haben dieses Nervensystem, das dazu ausgestattet ist, vorauszuahnen, was uns schädigen könnte. Wenn es keine Angst gäbe, wären wir alle hirntot. Sie gehört also dazu. Es ist eine wesentliche Überlebensfunktion, wir sind dazu bestimmt Bedrohungen einzuordnen und auf sie zu reagieren. Aufgrund der Drehungen und Wendungen der Evolution sind die meisten unserer Ängste nicht mehr direkt mit dem physischen Überleben verknüpft, die meisten beziehen sich auf Geschichten und Gefühle, die mit unserem Wohl-Sein im sozialen Miteinander zu tun haben, viele unserer Ängste betreffen persönliches Versagen, was schief gehen wird, wie ich nicht vorbereitet sein werde, wie ich versagen werde, wie ich zurückgewiesen werde, wie ich Mist baue und die Hölle bricht los . . . Es ist einfach 'Etwas wird schief laufen' - und es hat in der Regel mit mir zu tun, das ist ein Großteil unserer Ängste. 'Um die nächste Ecke werde ich versagen, ich habe bereits versagt, aber diesmal wird es große Konsequenzen haben' - dieser Art. Doch wenn wir die Angst untersuchen, verbirgt sich darunter auf ihrer tiefen Grundebene die Wahrnehmung der Zerbrechlichkeit des Lebens, diese Unsicherheit, die jede/jeder von uns intuitiv erspürt. Und es stimmt, es ist unsicher und es ist zerbrechlich.

Aufgrund dieser Zerbrechlichkeit ist Angst also eine Vorwegnahme dessen, was möglicherweise schief gehen wird. Und wenn wir anfangen können zu unterscheiden zwischen unserer gewohnheitsmäßigen Angstreaktion, derjenigen, die quasi in uns programmiert wurde, die jetzt übertrieben ist, und einer tatsächlichen aktuellen Bedrohung, auf die wir reagieren müssen, dann leben wir schließlich die meisten Momente im Gewahrsein des Angstkörpers, aber nicht in ihm gefangen. Dafür ist allerdings diese Unterscheidung wichtig: Ist dies wirklich etwas, auf das ich reagieren muss, stellt es eine Gefahr dar, oder ist es lediglich meine Gewohnheit? – Das meiste ist tatsächlich Gewohnheit! Wie Mark Twain sagte: „Die schlimmsten Dinge in meinem Leben sind nie tatsächlich passiert.“ Es ist die Vorwegnahme dessen, was alles schief laufen kann. Und ich beobachte mich so oft dabei, denn als ein Teil meines sadhanas (das ist eine spirituelle Praxis) gehe ich oft im Wald spazieren und dabei kann ich anfangen wahrzunehmen, was sich in meinem Geist abspielt während ich spazieren gehe; aber ich bin nicht wirklich bei dem Fluss und bei den Bäumen, stattdessen denke ich an die Emails, die ich noch nicht beantwortet habe oder ich muss noch dieses Rezept ausfüllen, bevor ich verreise, oder habe ich die richtigen Flugverbindungen reserviert? Werde ich noch genug Zeit finden um die Rede über Angst fertig zu stellen? - und all diese Dinge, ihr wisst schon. – Und dann ist die Praxis „Okay, warte einen Moment. Das Grübeln hilft mir nicht zu vermeiden, dass irgendetwas schief geht, normalerweise nicht, also komm zurück! Okay, was kann ich sehen, welche Formen, welche Farben, welche Blüten, welche Gerüche, wie fühlt sich die Erde an, während ich gehe, komm zurück, komm zurück.“ – Dies ist eine Art der Differenzierung. Und während ich dieses schrieb dachte ich an eine Zeit letztes Jahr, als während einer Wanderung ein Sturm aufzog. Der Wind wurde immer stärker, Zweige krachten und plötzlich gab es einen enormen Radau und ich sah, wie ein Baum zu Boden stürzte. Und als es diesen Lärm gab, schützte ich instinktiv meinen Kopf und dann rannte ich schnell weg und ab nach Hause. Und diesmal nicht: „Okay, die Briesen auf den Wangen, das Gefühl der Füße . . .“, das war jetzt kein Thema mehr, das war „Geh da heraus!“ – Wir leiden also nicht, weil wir Gefahren voraussehen und darauf angemessen

reagieren, wir leiden, weil unser sympathisches Nervensystem in einer 'Flüchten- oder-Kämpfen'-Reaktion gefangen ist und wir die Welt ununterbrochen durch diese Linse interpretieren.

Wir leben in einem angsterfüllten, verängstigten Geisteszustand. Das ist unser Angstkörper und er wird zu unserer Identität. Und du kannst für dich selbst nachspüren, wie oft ist da eine Art Wahrnehmung, dass, wer ich als Wesen bin, mit dieser Angst verbunden ist, was alles schief gehen könnte, mit einer sozialen Unsicherheit, mit situativen Reaktionsautomatismen. Wieviel von unserem Selbstgefühl ist damit verbunden? Dann kommt als nächste Frage: Was macht den Angstkörper für so viele von uns so mächtig? Er wird definitiv von der Kultur, in der wir leben, verstärkt. Wir können keine Nachrichten hören oder Zeitung lesen, ohne getriggert zu werden, das ist die Schräglage unserer Kultur, wir haben eine Kultur, die auf Angst basiert. Und dann kannst du auch wahrnehmen, dass es etwas mit Vererbung zu tun hat. Und unsere Erziehung ist einer der stärksten Faktoren; in dem Ausmaß, in dem wir eine unsichere Erziehung genossen haben, keine gute Verbundenheit, keine gesunde Verbundenheit mit unseren Eltern, ist da eine Wahrnehmung von 'Mit mir stimmt etwas nicht' und die Dinge werden sich nicht gut entwickeln, es ist in unserem Nervensystem gespeichert.

Die Angstbewältigungsstrategien

Teil unserer Recherche ist es zu erkennen, wie wir gewöhnlich auf Angst reagieren. Was ist deine Angstbewältigungsstrategie? Es ist wirklich nützlich, sie zu kennen, denn wenn du sie kennst, dann kannst du beginnen, innezuhalten und dich fort von deiner Version von 'Flüchten oder Kämpfen' hin zu 'Dranbleiben und Freundschaft schließen' bewegen. Doch der erste Schritt ist: Erkennen.

Und wenn ich mit diesem Vortrag irgendwelche Ziele verfolge, dann ist es eins von den großen, dass du danach wenigstens einen Hauch mehr Interesse zeigst, wenn Angst hochkommt. Denn wenn du interessiert bist, wenn du nicht automatisch in die Reaktion stolperst, in diesem Interesse liegt ein wenig von einem Innehalten (Pause) und mehr Freiheit, die Aufmerksamkeit zu vertiefen anstatt mit 'Flüchten oder Kämpfen' fortzufahren. Es gibt mehr Wahlfreiheit. Interesse hilft.

Erstarren (*freeze*)

Nun, wie sehen unsere Strategien aus? Ihr kennt die Hauptstrategien, eine davon, worüber nicht so viel gesprochen wird, ist Erstarren. Die Strategie des Erstarrens tritt ein, wenn wir überwältigt sind und machtlos und es keinen Weg gibt effektiv zu reagieren. Tiere aller Arten und wir Menschen erstarren in einem gewissen Grad. Doch diejenigen, die am meisten genutzt werden, sind Flucht und Kampf. Also Flucht, was wissen wir über Flucht, wie fliehen wir oder wie ziehen wir uns zurück vor den Gefühlen der Angst und den Auslösern der Angst? Wie machen wir das in unserem Leben? – Freud schreibt: „Das Leben, so wie wir es vorfinden, ist zu hart für uns. Um es zu ertragen können wir nicht auf lindernde Maßnahmen verzichten. Es gibt vielleicht drei von diesen Maßnahmen: machtvollen Ablenkungen, die uns dazu veranlassen, Licht aus unsere Misere zu machen, indem wir sie ignorieren, Ersatzbefriedigungen, die das Elend verringern und vergiftende Substanzen, die uns dem gegenüber gefühllos machen.“ – Nun, was ist deine Strategie? Ist es ablenken und ignorieren, Angst ist immer noch da, aber ich werde mich nicht damit beschäftigen, es ist eine Art des Erzwingens mit zusammengepressten Lippen. Für die meisten von uns ist das, was wir machen, in irgendeiner Weise ein Kontrollmechanismus. Wir versuchen, Dinge zu kontrollieren, damit reduzieren wir das Unangenehme; wir versuchen irgendwie von dem wegzukommen, was sich falsch anfühlt.

Flucht (*flight*)

Eine meiner Lieblingsgeschichten: Edith Wharton erzählt: Eines Tages, als der Sultan in seinem Palast in Damaskus war, eilte ein hübscher Junge, der sein Liebling war, zu ihm und rief in großer Aufregung, dass er sofort nach Bagdad müsse und bat inständig darum, sich für die Reise das schnellste Pferd der Majestät ausleihen zu dürfen. Der Sultan fragte, warum er in solcher Eile sei nach Bagdad zu kommen. „Weil“, antwortete der Junge, „als ich gerade durch den Palastgarten spazieren ging, stand da der Tod. Und als er mich sah, streckte er seine Arme aus, als wolle er mir drohen. Ich darf keine Zeit verlieren, um vor ihm zu fliehen!“ Dem jungen Mann wurde erlaubt mit dem schnellsten Pferd des Sultans zu

fliehen. Als er fort war, ging der Sultan entrüstet in den Garten hinunter und fand den Tod noch zur Stelle. „Wie kannst du es wagen meinem Lieblingssohn mit drohenden Gebärden zu begegnen?“ schrie er. Doch der Tod antwortete erstaunt: „Ich versichere Ihnen Majestät, ich habe ihm nicht gedroht. Ich habe nur meine Arme gehoben aus Überraschung ihn hier zu sehen, denn heute Abend habe ich eine Verabredung mit ihm in Bagdad.“

Wir versuchen den Tod irgendwie zu überlisten. Wir versuchen unsere Erfahrung zu kontrollieren und wir machen dies mit ein paar wenigen grundsätzlichen Strategien bezogen auf die Flucht-Strategie. William James beschreibt das Leben als „diesen endlosen Wahnsinn, in dem wir ständig denken, wir sollten etwas anderes machen.“ Okay? Kennst du dieses Gefühl? Dass der Sinn von was auch immer darin liegt es zu Ende zu bringen, weil du ja eigentlich etwas anderes machen musst? Darunter liegt Angst. „Ich werde nicht gut genug vorbereitet sein“, „Ich werde mich sonst nicht genug um das Leben kümmern können“, „Ich werde nicht einige ungelöste Probleme klären können“ . . . Eine unserer Flucht-Strategien ist es geschäftig zu werden und zu sehen, wie viele Dinge wir erledigen können. Und wenn wir gestresst sind, ist die Wahrnehmung, dass Nichts-Tun so gut wie inakzeptabel ist, denn wir sind dann so ausgestattet, dass wir denken „Tue etwas! Tue irgendetwas!“ Der Versuch irgendetwas zu tun, gibt uns ein gewisses Gefühl der Macht. - Erinnert das euch an etwas? Es gibt da diese kleine alberne Geschichte über zwei Jäger auf einem Jagdausflug. Einer von beiden bekommt eine Herzattacke, fällt um und hört auf zu atmen, er ist hinüber. Der panische Partner ruft 112, ist völlig durchgedreht und die Stimme am anderen Ende sagt „Beruhigen Sie sich, beruhigen Sie sich. Als erstes: versichern Sie sich, dass er tot ist.“ Eine kurze Zeit verstreicht und dann ertönt ein Schuss. Dann kommt er zurück, „Nun, einer!“ – Es ist wirklich eine schlechte Geschichte, ich weiß! Aber du bekommst ein Gespür dafür, dass wir irgendetwas tun werden, nur um etwas zu tun, wenn wir in Panik sind.

Nun, Freud zeigte uns Ersatzbefriedigung auf. Wenn wir durchdrehen, versuchen wir uns irgendwie zu beruhigen, wir versuchen irgendwie eine Art von Annehmlichkeit oder Glückseligkeit zu spüren. Es ist wie in der Geschichte, in der ein Mann und seine Frau im Wohnzimmer sitzen und er sagt zu ihr: „Weißt du, wenn ich irgendwann einmal im Wachkoma liegen werde, bitte, dann ziehe den Stecker.“ Sie steht auf, geht sie zum Fernseher und zieht den Stecker. – Wir machen uns stumpf, wir betäuben uns, wir schalten ab, denn der Stoff, den wir am Fernseher sehen, sind nicht dieselben Angstgedanken, die unseren eigenen Körper erregen. Es erlaubt uns eine zeitweilige Erholung.

Flucht, wir sprechen immer noch über Flucht. Und eine verbreitete Art sich selbst zu beruhigen - und die meisten Menschen haben eine Tendenz dazu - ist durch Substanzen, sei es Zucker, Schokolade, Essen, oder durch bestimmte Substanzen wie Marihuana oder Alkohol; eine Substanz, die uns in irgendeiner Weise von der unmittelbaren Rohheit der Angstgefühle abschirmt. – Ich erinnere mich an eine Konferenz über post-traumatischen Stress. Es gab dort verschiedene Poster und ein Poster war über Prozac®, das eines der Substanzen ist, die helfen können etwas Abstand zu Angstgefühlen zu bekommen. Für viele Menschen sind Medikamente eine völlig angemessene Wahl und Bestandteil ihnen Freiraum zu verschaffen, um auf dem Weg vorwärts zu gehen. – Also, da gab es dieses Poster über Prozac®, und darauf stand: „Wenn Prozac® wieder zurück wäre, dann . . .“ und es gab dazu ein Bild von Karl Marx, der sagte „Nun, vielleicht wenn wir ‘Das Kapital’ ein wenig umfrisieren, vielleicht funktioniert es dann.“ Und dann war da noch Edgar Allen Poe und er schaut aus dem Fenster und sagt „Hallo Vögelchen!“ – Was mir an diesen Beispielen gefällt, ist, dass klar wird, dass Flucht, Rückzug uns möglicherweise von der Angst abschneidet, aber es schneidet uns auch von der Realität ab, die aktuell hier ist. - Wir vermeiden Risiken, das ist Bestandteil der Fluchtstrategie.

Kampf (fight)

Die meisten von uns haben beide Strategien, wir mögen die eine oder die andere bevorzugen, aber wir haben beide. Und wir wissen, eine der Kampfstrategien, wenn wir Angst haben, ist Angreifen. Und wir greifen sehr häufig uns selbst an. Wenn wir Angst haben, greifen wir uns selber an. Und wir haben dabei eine gute Absicht! Wir greifen uns selber an, indem wir versuchen uns zu der besseren Person

zu machen, die nicht länger riskiert Fehler zu machen. Das ist unsere Strategie, um besser zu sein. Und selbstverständlich funktioniert sie nicht. Und wir greifen andere an, die uns bedrohlich erscheinen. Wir greifen sie mit unseren Gedanken an, mit unseren Urteilen, mit unseren Handlungen. Es gab eine Studie, die, so denke ich, keine unserer Kriterien für einen sensiblen und freundlichen Umgang mit Tieren erfüllt, die zeigte, dass Ratten, wenn sie unter Schockangst stehen, sehr schnell andere Ratten beißen. Und so ist es mit uns. Hinter allen Kriegen steckt Angst, die die Aggression schürt und gefüttert wird. Wenn irgendjemand aus einem Krieg Profit herausschlagen will, füttert er die Angst. So funktioniert das. Hass, Aggression, darunter liegt die Angst. Viele von uns leben mit der unmittelbaren Trauer nach dem Tod von Trayvon Martin, im Wissen um ein Beispiel von so vielen, das zeigt, wie Angst durch die Aggression, die aus ihr entsteht, dazu führt junge Leben zu zerstören, überall Leben zu zerstören. Wir massakrieren keine anderen Menschen, wenn wir inneren Frieden spüren. Wenn wir von Massakern in Kriegen hören, sie entstehen durch eine sehr verstörte Psyche. Und unsere Gesellschaft nährt die Angst.

Zusammengefasst sieht das Leiden an der Angst so aus, dass, wenn wir im Angstkörper leben, wir in vorausseilenden Gedanken leben, in einem angespannten Körper, mit einem zusammengedrückten Herzen. Wenn wir im Angstkörper leben, verlieren wir unser Gefühl der Zugehörigkeit. Wir verlieren das Gefühl, zu diesem Augenblick zu gehören, wir können uns nicht dafür öffnen, was gerade hier ist. Wir verlieren unsere Fähigkeit wirklich vertraut und zugehörig mit anderen zu sein; wenn wir Angst haben, gibt es nicht diese zärtliche, offene Empfangsbereitschaft. Wir verlieren unsere Zugehörigkeit zu der Welt; und dann treffen wir selbstverständlich politische Entscheidungen treffen, die nicht empfindsam mit den Bedürfnissen von Mutter Erde umgehen. In einer Angst-basierten Kultur ist die Erde etwas Getrenntes, sie ist kein Teil von uns, wir sind nicht aus ihr gemacht, das vergessen wir. Wir verlieren unser Gefühl der Zugehörigkeit zur Bewusstheit, wir werden klein und abgetrennt. Das ist das Leiden an der Angst.

Die Hoffnung

Nun die Hoffnung. Die Hoffnung ist, dass Angst entweder Reaktionsautomatismen (Kampf/Flucht/Erstarren) auslösen kann oder es kann ein Aufruf sein die Aufmerksamkeit zu vertiefen. Wenn du nur mit ein wenig mehr Interesse nach Hause gehst, „Oh, okay, hier ist gerade die Angststrategie am Werk. Kann ich vielleicht für fünf Sekunden eine Pause machen?“ - nur fünf Sekunden, das ist schon fundamental. In fünf Sekunden gibt es ein bisschen mehr Kapazität, um anzufangen die Aufmerksamkeit zu vertiefen. Das ist es, was ich jetzt mit euch erforschen möchte. Wie vertiefen wir unsere Aufmerksamkeit so, dass sie uns wirklich aus dem Angstkörper aufwecken kann? In der Art, dass wir wirklich gewahr werden, wer wir jenseits des kleinen, abgetrennten Selbstgefühls sind. Und wir begeben uns auf diesen Pfad nicht nur für unser eigenes Gefühl von innerer Freiheit, sondern weil dies das ist, was für die Heilung der Welt erforderlich ist. Damit 'Friede auf Erden' sein kann, damit Fürsorge für unsere Umgebung sich manifestieren kann, soziale Gerechtigkeit, all das, was wir uns wünschen und wonach wir uns sehnen, dafür ist es notwendig, dass wir fähig sind dranzubleiben und mit der Angst Freundschaft zu schließen. Und das kannst du nicht mit anderen tun. Du kannst nicht andere dranbleiben und Freundschaft schließen lassen, wenn Du dies selbst noch nicht gemacht hast mit dem Leben, wie es sich jetzt gerade zeigt.

Dekonditionierung unserer Reaktionsmuster

Lasst uns also ein wenig darauf schauen, wie wir die Reaktionsstrategien dekontitionieren können. Stell dir einmal ein Seeanemone vor, dieses kleine Meereslebewesen, das, wenn du es anstößt, sich sofort zusammenzieht, sich von der Umgebung weg in sich selbst zusammenzieht, das ist grundsätzlich das, was passiert, wenn wir getriggert werden. Wir ziehen uns in einem bestimmten Grad zusammen. Dann können wir noch unsere Stachel ausfahren und noch mehr tun, um die Abschottung zu verstärken, wir entfernen uns von Dazugehören, wir ziehen uns zusammen. Unser Geist tut es, er zieht sich zu geschäftigen, besorgten Gedanken zusammen. Unser Körper tut es, die Durchblutung verändert

sich, die Hormone verändern sich, unsere Arme und Beine sind mit viel Blut gefüllt, so dass wir fliehen oder kämpfen können, die Verdauung ist blockiert weil dort der Blutfluss vermindert ist, das sympathische Nervensystem schaltet sich ein, wenn wir im Kampf-/Flucht-Modus sind. Was passiert mit dem Herzen? Es ist sehr fest, sehr fest.

Vorbereitende Übung: Atembeobachtung

Für die Praktiken, die uns zu achtsamer Bewusstheit führen, hin zu `Dranbleiben und Freundschaft schließen', gibt es einige vorbereitende Übungen, die sehr hilfreich sein können, und ich möchte sie einmal benennen. Denn wenn du dies praktizierst, dieses Aufmerken, Innehalten und diese interessierte Aufmerksamkeit, magst du vielleicht wahrnehmen „Wow, diese Angst ist wirklich sehr groß. Ich brauche etwas, um das sympathische Nervensystem sofort etwas beruhigen zu können.“

Wenn ich mit Menschen individuell arbeite, ist das erste Werkzeug, was ich manchmal anbiete, einfach ganz bewusst den Atem zu beobachten. Wenn du die Atmung verlangsamt und verlängerst, verändert sich deine Biochemie, das parasympathische Nervensystem wird aktiviert, das ist wie eine Pause, es sagt „Beruhige dich, es ist in Ordnung, du brauchst das nicht, Kampf-/Flucht.“

Meditation

Wenn du möchtest, werden wir für einen kurzen Moment gemeinsam eine Praxis machen. Setze dich so hin, dass es dir möglich ist deine Aufmerksamkeit nach innen zu lenken. Und alles, was wir jetzt machen, hilft erwiesenermaßen unserer Biochemie uns zu unterstützen. In dieser Pause magst du dich vielleicht als erstes überprüfen und fragen, wo du jetzt gerade bist. Ist der Geist unruhig, gibt es Offenheit und Raum in deinem Geist? Wie fühlt es sich gerade in deinem Körper an? Was geschieht, wenn die Achtsamkeit sich niederlässt in deinem Körper? Was geschieht, wenn du mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Herzen gehst? Ich möchte euch einladen ganz bewusst die Atmung zu verlängern, so dass da ein bewusster, langer, vollerer Einatem ist, und passe die Ausatmung daran an, der Ausatem ungefähr in derselben Länge, und spüre das Loslassen während der Ausatmung. Ein gewollt langer Einatem, und dann weich werden und entspannen mit dem Ausatem, in der gleichen Länge. Volle Einatmung, die Lungen volltanken, und mit derselben Länge loslassen, loslassen. Während du fortfährst, schau, ob es dir möglich ist, die Pause zwischen Einatmung und Ausatmung zu verringern, so dass eine geschmeidige Kontinuität entsteht. Voller Einatmen und dann ein wirklich bewusstes Weichwerden und Loslassen mit dem Ausatem. Indem du mit der Atemwahrnehmung fortfährst, kannst du behutsam eine Hand auf dein Herz legen und eine Hand auf deinem Bauch. Und spüre es als ein Experiment, spüre, wie sich das für dich anfühlt. Spüre einfach, wie fühlt sich das gerade an? Die Wärme der Hand zu spüren, den Druck auf dem Herzen, auf dem Bauch. Du kannst zur natürlichen Atmung zurückkehren. Spüre, wie sich das anfühlt. Und dann, als Experiment, wechsele die Hände, lege die andere Hand auf das Herz und die andere Hand auf den Bauch, wie fühlt sich das an? Wie ist die Erfahrung der Wärme, des Drucks der Hände? Und dann fahre fort, mit derjenigen Hand auf dem Herzen und dem Bauch, mit der es sich am besten anfühlt. Wenn es sich für dich besser angefühlt hat mit der rechten Hand auf dem Herzen, dann geh dorthin zurück. So, wie es sich am besten anfühlt, eine Hand auf dem Herzen, eine Hand auf dem Bauch. Du kannst den Mund leicht öffnen, deine Zunge entspannen. Spüre einfach die Möglichkeit, das nächste Mal, wenn du richtigen Stress hast oder Angst, dir ein paar Augenblicke zu nehmen um die Atmung zu prüfen und/oder eine Hand auf dem Herzen, eine auf dem Bauch. Einfach um zu spüren, was sich verändert, was geschieht. – Entspanne, öffne die Augen, wenn du magst.

Vorbereitende Übung: Hand auflegen

Ich habe über lange Zeit Menschen gelehrt ihre Hände auf das Herz zu legen und oft auf den Bauch, denn dies sind eine Art Nervenzentren mit viel Aktivität und es gab viele Belege, dass es tatsächlich sehr beruhigend ist, wenn es an diesen beiden Zentren Berührung und Wärme gibt, es beruhigt das

sympathische Nervensystem. Ich bin neugierig: Wieviele von euch haben einen Unterschied festgestellt, je nachdem welche Hand sie wo hingelegt haben? Wieviele haben das gemerkt? – Okay. Ich habe immer automatisch meine rechte Hand auf mein Herz gelegt und die linke Hand auf meinen Bauch. Vor ein paar Tagen war ich mit Dan Siegel, einem Neurowissenschaftler, Psychiater, Kollegen, Freund zum Essen und er erzählte mir von seinen Untersuchungen, die zeigen, dass es tatsächlich eine ganz unterschiedliche Wirkung hat, je nachdem wo du welche Hand hast und zwar abhängig von deiner eigenen Vorliebe! Also wenn du eine bevorzugte Art hast und dich dann einer Hirnuntersuchung unterziehst, würde dort ein deutlicher Unterschied erkennbar sein, wie effektiv diese Übung für dich war, um dich zu beruhigen. Ich fand das faszinierend und wollte dies mit euch teilen. Und Danke an Dan! Das ist etwas, was du selber für dich herausfinden musst.

Dies sind Trainings, Strategien, Vorbereitungen, die dabei helfen, den Weg zu ebnen für ein reines und achtsames Gewahrsein. Wenn du traumatisiert worden bist, gehst du nicht direkt in die achtsame Präsenz, wo du lediglich mit dem bist, was da gerade ist. Dann wendest du die gelernten Strategien an, die dir helfen dich zu beruhigen, eingeschlossen die Arbeit mit einer anderen Person.

Worüber ich jetzt sprechen möchte, 'Dranbleiben und Freundschaft schließen', ist etwas, das du nur schrittweise und mit Unterstützung anwenden würdest, wenn ein sehr starkes Trauma vorliegt. Denn wenn du dem Trauma im Körper mit Aufmerksamkeit begegnest, kann es vorkommen, dass es reaktiviert wird.

Der erste Schritt: Dranbleiben

So, das war meine Vorrede. Dies gesagt, lasst uns nun ein wenig auf 'Dranbleiben und Freundschaft schließen' schauen. Und eine Weise, damit umzugehen, die ich wirklich hilfreich finde, ist folgende: Während du einatmest stell dir vor, du bringst deine Aufmerksamkeit genau in Kontakt mit dem, was gerade hier im Körper geschieht - das ist Dranbleiben - und wenn du ausatmest, bietest du dem, was immer du gerade berührst, Offenheit, Freundlichkeit und Zärtlichkeit an. Also Dranbleiben/Einatmen – und Freundschaft schließen/Ausatmen, so können wir uns das vorstellen. Tatsächlich gibt es Meditationen, die genau auf diese Art mit der Atmung verknüpft sind. Also Dranbleiben: Es ist ein Dableiben gerade dort, wo du es in deinem Körper spürst. Es ist ein Gewahrsein des Körpers. Du lernst also, bei den Unannehmlichkeiten der Angst als körperliche Empfindungen auszuharren. Das ist genau das Gegenteil von unserer Konditionierung. Unsere ganze Konditionierung zielt darauf ab wegzukommen von dieser Unannehmlichkeit. Dies ist der Konditionierung entgegenwirken. Unglücklicherweise verstärken wir tatsächlich die Trance, wenn wir versuchen fortzukommen, wir sind dann mehr mit dem Angstkörper identifiziert. Je mehr du rennst, desto mehr bist du identifiziert. Wenn du bleibst, beginnt die Identifikation sich zu lösen. Also der erste Schritt wird manchmal auch als ein Sich-Anlehnen bezeichnet. Jemand hat dies so beschrieben, wie wenn der Hund angerannt kommt, wenn nach ihm gepfiffen wird. Es ist wie „Bleib!“ Oder ein Zen-Meister wurde gefragt „Wie stehst du zur Angst?“ Seine Antwort: „Ich bin einverstanden.“ Ich bin einverstanden!

Dies ist eine mutige Bereitschaft die körperlichen Empfindungen wahrzunehmen. Noch einmal: wenn sie wirklich stark sind, als Erstes atmen oder als Erstes die Hand auf das Herz legen, mache das, was immer auch nötig ist, um dich bei ihnen einzuschmeicheln, okay? Dies hier ist nichts, wofür du irgendwie masochistisch veranlagt sein solltest, dies ist ein Mut, der aus der Lebensweisheit wächst, dass du nicht mit Kampf/Flucht weitermachen willst, dass es die Präsenz ist, die heilt.

Also dies ist der erste Schritt, dieser Kontakt. Ich finde es für viele hilfreich zu benennen, was gerade geschieht. Nur ein Wort, du kannst „Einquetschen“ sagen, oder „Pochen“, oder „Klammern“, oder „Hitze“ oder „Kälte“, benenne einfach, was gerade geschieht oder benenne manchmal, wo du es fühlst, das ist wirklich hilfreich. Und erforsche es durch und durch, spüre es durch und durch. - Einer der Schlüssel in diesem Dranbleiben-Teil der Gleichung, ist es, wahrzunehmen, wenn du zu Angstgedanken hinübergewandert bist – und zurückzukommen. Das ist wesentlich für das Training. Sobald du beginnst Angst zu fühlen, wird dein Geist noch mehr Gedanken darüber erzeugen, was alles schief gehen wird. Also verlangt es eine gewisse Selbstverpflichtung da hinzugehen: „Okay, das sind

Angstgedanken. Okay, komm zurück. Ich muss das nicht glauben. Komm zurück, zurück zum Körper!“ Okay? Das ist es, was ich den ‘Atem der inneren Kontaktaufnahme’ nenne, spüren, benennen, dranbleiben, zurückkommen.

Freundschaft schließen

Zweiter Teil, was wir manchmal Ausatmen nennen oder den Raum oder die Zärtlichkeit, die die Dinge halten kann. Es ist wie das Wort JA, es ist wie der Raum oder die Freundlichkeit, die mit zugegen sein kann. Und Buddha lehrte die Metta- oder liebevolle Freundlichkeits-Praxis ursprünglich und ausdrücklich für Angst. Also war für mich folgende Geschichte sehr interessant: Als die Mönche in der Regensaison in einer Art Dschungel auf einer Stelle saßen und alle Sorten von widerwärtigen Geistwesen ihnen das Leben unerträglich machten, liefen sie zu Buddha und sagten „Können wir nicht dieses Lager verlassen? Es ist einfach zu viel, es ist zu furchterregend!“ Und er sagte: „Ihr müsst zurück gehen, aber Hier. Geht zurück und praktiziert Dieses.“ Und er ließ sie liebevolle Freundlichkeit praktizieren, diese Wahrnehmung von dem Raum der Liebe, von diesem Feld der Liebe. Und die Geschichte erzählt weiter, dass dieses Feld so mächtig wurde, dass es die Baumgeister und Kreaturen transformierte und sie zu Verbündeten machte. Ihr wisst, dies ist eine vergnügte „Seit diesem Tag“-Buddha-Geschichte, doch sie erzählt von der Macht des Freundschaft-schließens. Annehmen: einatmen und wahrnehmen – und Freundschaft schließen: offenen Raum anbieten, Ja sagen, mit Freundlichkeit.

Ein Beispiel, das ich gerne mit euch teilen möchte, ist von einer Frau, mit der ich vor einigen Jahren gearbeitet habe. Sie hatte eine Serie von sehr schmerzhaften Beziehungen hinter sich und sie sah darin ihr Versagen, das ihre Unerwünschtheit spiegelte, ihren mangelnden Wert. Dann hatte sie eine zehn Jahre lange Pause, ungefähr von 32 bis 42. Das ist eine lange Zeit, und dann begann sie wieder mit Verabredungen. Ihr könnt euch vorstellen, dass ihr graute vor den Vorstellungen, was alles schief laufen könnte. Sie war durchdrungen von dieser Angst und Kampf/Flucht. Und ihre Hauptstrategie in Kampf/Flucht war es, all diese Geschichten zu erzeugen, wie sie sein müsse, damit sie zeige, dass . . . , all diese Arten, wie sie versuchte sich selbst zu gestalten, um liebenswert zu sein. Und ihre Angst war, dass er ihre Angst sehen konnte, das war ihre Angst. Als wir zusammen arbeiteten und ich sie fragte, was los sei, beschrieb sie die Ängste: „Ich werde es vermasseln. Er wird sehen, wieviel Angst ich habe. Er zeigt sich jetzt nur geduldig, aber wer mag schon unsichere Menschen?“ Dieses ganze Zeug, das sicher vielen von euch vertraut ist. Das war der mentale Angstkörper, okay? Und der physische Körper? Der erste Schritt war zu sagen „Vielen Dank, aber nicht jetzt“ und in Kontakt mit dem Körper zu kommen. Das ist der erste Schritt, Annehmen, in Kontakt treten mit dem, was ist. In ihrem Körper spürte sie so, wie sie es benannte, Umklammern und Festigkeit und Pochen, sie benannte es und konnte dann Ja sagen, damit einverstanden sein, es so sein lassen; damit einverstanden sein, es so sein zu lassen. Und dann, sobald sie sich darin beruhigt hatte, ging sie wieder weg zu den Gedanken. Und sie glaubte den Gedanken, „sie sind wahr und das ist das, was passieren wird“. Ich sagte „Nein, warte! Du musst ihnen nicht glauben. Habt vielen Dank! Und dann komm zurück.“ Das war Schritt eins: Erkennen, wie sie wegging – „Ganz herzlichen Dank!“ – Spüren – Benennen – und Einwilligen.

Als sie etwas den Dreh raus hatte bei den Empfindungen zu bleiben – und es fordert schon Einiges bei unangenehmen Empfindungen zu bleiben, dann begann sie ganz absichtlich sanftermütiger zu werden. Und das ist es, was ich mit Freundschaft schließen meine. Da ist so ein Gefühl wie die Geste deine Hand auf dein Herz zu legen, einfach mit dieser Geste hat sie mit dem Ort der Angst Kontakt aufgenommen, „Okay, du darfst da sein.“ - Ich habe viele, viele Sitzungen mit Menschen gemacht, wenn sie zu dem Punkt kommen können, wahrzunehmen, was die Angst am meisten braucht, dann zeigt sich oft, dass die Angst einfach von uns möchte, dass wir akzeptieren, dass sie da ist. Es ist ein Teil von uns, der einfach akzeptiert werden möchte. So kannst du auf irgendeine Weise ausdrücken: „Okay, du kannst hier sein.“ Das meine ich mit Freundschaft schließen, die Absicht, freundlich zu sein. Und je sanfter sie wurde und je mehr es ihr gelang, sie einfach da sein zu lassen, desto mehr entdeckte sie das, was wir (offenen) Raum nennen, eine Art zärtlichen Raum, und sie beschrieb es „Ich habe gefunden, dass die

ängstliche, unsichere Person nicht das ist, wer ich bin.“ Das bedeutet nicht, dass ich diese sichere, zuversichtliche, ausgeglichene Person bin, es bedeutet einfach, ich habe verstanden, dass das, was sich über Jahre und Jahre abgespielt hat, das ist nicht meine Identität. Sie hatte mehr Raum, mehr Freiheit. Und in dieser Beziehung, als sie gut lief, weil beide Meditation praktizierten und ihnen Aufrichtigkeit wichtig war, begannen sie ihre Erfahrungen laut zu benennen; ich denke, es ist so etwas wie ein lautes Überbrücken oder jetzt nenne ich es ‚zwischenmenschliches Vipassana‘, das ist unsere neueste Bezeichnung. Es ist, wenn wir beginnen, laut zu benennen und einen Raum für einander zu halten; und wir spüren, dass dies eine sehr machtvolle Praxis mit einer anderen Person ist. Du benennst einfach, was wahr ist, du benennst es, hältst es, benennst es, hältst es. Wenn dein Benennen zu Konflikten führt, dann brauchst du einige andere Werkzeuge. Aber wenn ihr lediglich Raum füreinander offen haltet, wird das Benennen von dem, was hier gerade ist, weniger persönlich. Es ist nicht *meine* Angst, es ist *die* Angst. Und sie waren beide fähig herauszufinden, dass beide unsicher waren, was natürlich auch sehr hilfreich ist. So, wie wir alle es sind; ich meine, wenn wir miteinander sind und wir wirklich aufrichtig sind, ist sehr oft Angst da, wir haben Angst voreinander und das ist in Ordnung. Da ist auch Liebe und Wertschätzung und Vergnügen, aber es gibt auch Angst. Und in dem Ausmaß, wie es Angst gibt, und sie nicht anerkannt und bearbeitet wird, schafft sie Trennung, sie behindert uns den Frühling des Zusammenseins zu spüren, diese Lebendigkeit, die Spontanität. Also das war ihre Erfahrung. Und wie ich bereits vorher sagte, dies ist wesentlich für den spirituellen Weg, dass jede Person auf dem spirituellen Weg diesem Angstkörper ins Gesicht schauen muss, sich der Stelle öffnen muss, wo er in unserem physischen Körper lebt, und in dieser Präsenz entdecken wir eine tiefere Einsicht, wer wir sind. In dieser Präsenz entdecken wir eine tiefere Einsicht, wer wir sind.

Da gibt es eine Geschichte, die ich wiederentdeckt habe, ich hatte sie bereits Jahre vorher, sie stammt aus einem von Pema's Kinderbüchern und sie beschreibt einen Mann, der von seinen Erfahrungen in Indien berichtet. Wie er versucht seine negativen Emotionen los zu werden und er kämpft gegen seinen Ärger und seine Lust und seine Trägheit und seinen Stolz, aber am meisten, mehr als alles andere, wollte er seine Angst los werden. Und sein Meditationslehrer sagte immer wieder „Hör auf zu kämpfen!“ – Es ist so eine Art ‚Dranbleiben und Freundschaft schließen‘. Aber er sah dies als eine andere Möglichkeit seine Hindernisse zu überwinden und er sagte sich „Okay, ich höre auf zu kämpfen!“ Was passierte? Schließlich ließ der Meditationslehrer ihn in einer winzigen Hütte am Vorgebirge meditieren. Der Mann schloss die Tür, setzte sich zum Meditieren und als es dunkel wurde zündete er drei kleine Kerzen an. Um Mitternacht hörte er ein Geräusch im Raum und er sah in der Dunkelheit eine sehr große Schlange. Sie sah so aus wie eine Königskobra. Sie bewegte sich mitten vor ihm auf und ab. Und er blieb die ganze Nacht total wachsam, mit seinen Augen auf die Schlange gerichtet. Er hatte solche Angst, dass er sich nicht bewegen konnte. Da gab es nur die Schlange und ihn selbst in seiner Angst. Kurz vor der Morgendämmerung erlosch die letzte Kerze und er begann zu weinen. Er weinte nicht aus Verzweiflung, sondern aus Zärtlichkeit. Er spürte die Sehnsucht aller Tiere und Menschen in der Welt, er erkannte ihre Entfremdung und ihren Kampf. All seine Meditation war nichts mehr gewesen als weitere Spaltung und Kampf. Er akzeptierte, akzeptierte wirklich aus vollem Herzen all diese Gefühle, gegen die er bis jetzt so sehr gekämpft hatte. Und am Ende seiner Erzählung sagte er, dass diese intensive Vertrautheit mit der Angst all seine Dramen kollabieren ließen. Und die Welt um ihn herum kam endlich durch, er war fähig, sich mit dem Leben zu verbinden, seine Zugehörigkeit zum Leben zu spüren. – Dies ist das Geschenk für das Sich-öffnen gegenüber dem Angstkörper. Solange wir mit ihm kämpfen oder ihn vermeiden oder aus ihm heraus handeln, trennt uns der Angstkörper von dieser Zärtlichkeit, er trennt uns von Erkennen und Dazugehören. Es ist eine sehr bedingte Trennung: wenn wir ihr mit Präsenz begegnen, beginnen wir in dieser Präsenz zu ruhen, in ihr zu leben. Und wir entdecken, diese Gedankengänge, jene körperlichen Empfindungen, dies definiert nicht, wer wir sind. Wir spüren diese sehr tiefe Verbundenheit mit diesem Raum und mit diesem Gewahrsein und mit dieser Zärtlichkeit. Das ist Dranbleiben und Freundschaft schließen, das ist ein Nach-Hause-Kommen.

Ich erinnere mich, vor ungefähr acht Jahren starb ein sehr geliebtes Mitglied unserer Community hier, Alec, ein sehr enger Freund, und er traf auf diese Wellen der Angst. Und als er Angst hatte, nahm er seine Angst wahr und dann mit dem Ausatmen erinnerte er sich bewusst an seine Tochter, ein hübsches, junges Mädchen, und an meine Schwester, die ihm nahe stand, und an die Mitglieder der *Sangha*, die ihn unterstützten, die Mitglieder seiner Kirche, - er erinnerte sich an seine Lieben. Und er sagte, wenn er sich mit dieser Zugehörigkeit wieder verbinden konnte, diesem liebenden Feld, dann war die Angst zwar noch da, aber sie definierte ihn nicht. Er war groß genug, Leben und Tod ins Auge zu blicken und er tat es mit einer wunderbaren Anmut. Hier ist ein Gedicht über das, was wir einige Wochen vor seinem Tod miteinander teilten, es heißt „spätes Fragment“: „Und hast du vom Leben dennoch das bekommen, was du wolltest? – Das habe ich. – Und was wolltest du? – Mich selbst geliebt nennen; mich selbst auf der Erde geliebt fühlen.“

Wenn du spürst, wonach wir uns am meisten sehnen, wenn wir große Angst haben, wenn wir unserer Sehnsucht trauen können, wenn wir unserer Zugehörigkeit vertrauen können, zu diesem Moment, zu einander, zu dieser Erde, dann ist da dieses erweiterte Sein, das Raum erhält.

Nun, was ich noch nicht erwähnt habe und ich werde es jetzt nur sehr kurz erwähnen, ist, dass einer der machtvollsten und schönsten Wege, um sich selbst an diese Zugehörigkeit zu erinnern, die Aktivität miteinander ist. Also nicht nur, dass wir uns gegenseitig erinnern, sondern in Aktivität. Wir müssen Zuflucht zu einander nehmen, das ist eine der Zufluchten, *sangha*. Das ist nicht so etwas wie Unterstützung oder eine Krücke, sie hilft vielmehr dieses Gefühl der Getrenntheit aufzulösen. Es gab Untersuchungen der UVA, die zeigten, dass, wenn du einen Schock bekommen hast und du Vorahnungen voller Angst hast und du dann die Hand einer geliebten Person hältst, dass sich dann die Hirnregionen, die Angst registrieren, beruhigen. Wir beruhigen uns. Und ich möchte uns gerne daran erinnern, während einer 20-Sekunden-Umarmung, in der du wirklich umarmst, 20 Sekunden lang, beginnt Oxytocin durch den Körper zu strömen und Angst wird reduziert. Wie wäre es, einfach Ja zu sagen, in den nächsten 24 Stunden werde ich so eine machen! Warum nicht?

Ich erinnere mich an eine Mutter, deren drei Kinder in einen schrecklichen Kampf gerieten; dann gingen sie zu Bett und es gab ein furchtbares Gewitter. Sie hörte die Kinder flüstern und fand sie in einem Wandschrank, wie sie sich einander verziehen. - Wir wünschen uns diesen Kontakt!

Nachhause kommen

Nun zum Abschluss eine Geschichte, die ich immer wieder gern erzähle, wenn ich die Möglichkeit dazu habe. Arayan Mountaindancer hat sie mitgeteilt. Sie beschreibt ein Ereignis als sie einen Workshop gab und eine Teilnehmerin anschließend mit ihr sprechen wollte, eine schmale, dünne Frau in einem übergroßen Parka, sie hieß Isabelle und sie fragte: „Kann ich Meditation auch alleine machen?“ „Ja, sicher kannst du das“, antwortete ich, „obwohl viele Menschen es einfacher finden mit Unterstützung einer Gruppe eine Meditationspraxis aufzubauen, denn es ist oft schwer ganz allein die Disziplin aufrecht zu halten.“ „Aber was wird es mir bringen? Was wird es mir bringen, was werde ich gewinnen, wenn ich das jeden Tag mache?“ und ihr Ton bekam dabei einen weinerlichen Ausdruck. Und Arayan Mountaindancer schreibt: „Ich spürte meine Verärgerung, als sie fortfuhr „Wie schnell wird das wirken? Wenn ich nach einer Woche keinen Unterschied spüre, wie kann ich wissen, wann es funktioniert?“ Das war genau eines der Dinge, die ich verabscheute, die Suche nach einer Schnell-Lösung, das Verlangen nach garantierten Ergebnissen, die einfache Antwort 'Tu dies und du bekommst das'. Meine Söhne warteten auf mich und ich wollte nach Hause. Ich nahm einen tiefen Atemzug, schaute Isabelle direkt an und stellte meinen Rucksack auf den Boden. Ich versuchte meine Worte zu verlangsamen in der Hoffnung, dass, wenn ich langsamer sprach ich auch geduldiger würde. Ich sagte: 'Meditation ist mehr ein Prozess als eine zielorientierte Aktivität. Sie kann dir helfen mehr bewusst zu werden, was in dir und um dich herum vorgeht und das kann helfen Stress zu reduzieren. Mein bester Rat ist, es auszuprobieren und mit dir selbst geduldig zu sein.' Ich nahm meine Tasche hoch und begann meinen Mantel zuzuknöpfen, ich musste wirklich gehen und wollte hinaus, während ich mich gleichzeitig virtuos fühlte, dass ich ihr noch nicht den Kopf abgerissen hatte. Doch im Weggehen

streckte Isabelle plötzlich ihre Hand aus und griff mich mit überraschender Kraft am Arm. 'Aber was ich wissen will' sagte sie mit einer lauter werdenden Stimme, die an echte Panik grenzte, 'wird es mir helfen, Gott zu finden? Wenn ich meditiert habe, warum habe ich nie etwas oder jemanden außerhalb gefunden, der zugehört hätte, etwas wirklich mit mir?' Die Welle der Verzweiflung, die von ihr ausging erfasste auch mich und ich war überrascht, dass sich meine Augen mit Tränen füllten. Diese Frau suchte nicht nach einer einfachen Antwort oder einem garantiertem Rezept, weil sie bequem war; sie wollte keinen einfachen Plan, weil sie unfähig oder unwillig zu kritischen Gedanken darüber war, was funktionieren würde; sie wollte etwas, von dem sie wusste, dass es funktionieren würde und dass es schnell funktionieren würde, weil sie vor einem Abgrund stand, sie wollte etwas, das innerhalb einer Woche funktionierte, weil sie Angst hatte, dass sie Monate oder Jahre nicht durchstehen konnte. - Ich legte sanft meine Hand auf Isabelles Hand, die meinen Arm gefasst hielt und sagte 'Es ist in Ordnung Isabell, wir alle fühlen uns zuweilen verzweifelt. Niemand schafft es ganz von sich alleine, wir brauchen alle Hilfe'. Ihre Hand, ein wenig unter meiner, entspannte sich und sie begann zu weinen. Wir sprachen eine Weile miteinander, da gab es kein „die“, da gab es nur „wir“. Als ich ging, verließ ich nicht eine von denen, ich verabschiedete mich von einer von uns, einem menschlichen Wesen, das das Beste tat, was sie konnte auf der Suche nach einer Heimat, nach der sich alle unsere Herzen sehnen.“

Geführte Reflektion: Nach Hause kommen mit 'Annehmen und Freundschaft schließen'

Wenn wir beginnen auf unser Leben zu schauen und diesen Angstkörper wahrzunehmen, diese Gewohnheiten von Kampf/Flucht, stellen wir fest, dass er uns von „Zuhause“ wegtreibt. Er treibt uns fort von dem, was wir lieben. Und der Segen dieses Weges ist es, dass wir diese Fähigkeit haben unsere Aufmerksamkeit zu vertiefen. Wir haben diese Fähigkeit innezuhalten und 'Dranbleiben' auszuwählen, 'Freundschaft schließen' auszuwählen. Und in solchen Momenten wachen wir tatsächlich auf von dieser Identität eines getrennten Selbst, von „denen“, ich bin hier und du bist da draußen, und es gibt eine Wahrnehmung von der Zugehörigkeit zu dem, wonach wir uns sehnen, wir öffnen uns für diese Zugehörigkeit.

Ich möchte gerne mit einer sehr kurzen Meditation schließen, so wie zu Beginn, als du einen Sitz, eine Position für dich gefunden hast. Zur Erinnerung, ich erzählte von einem blinden Mann und ich ergänzte, dass es nicht um die physische Blindheit ging. Wenn wir im Angstkörper gefangen sind, sind wir abgeschnitten. Diese Praxis, dieser Weg handelt von der Wieder-Verbindung. So nimm ein paar Augenblicke, wenn du magst, verbinde dich mit der Erfahrung, die jetzt gerade hier ist. Und wenn es irgendeine Stelle der Verletzlichkeit gibt in deinem Körper oder in deinem Herzen, etwas, was gerade in deinem Leben geschieht, kannst du dir erlauben, dies in dein Bewusstsein zu bringen, irgendetwas, dass mit Stress verbunden ist, mit Angst, mit Reaktionsmechanismen. Lass diese Momente solche sein, in denen du einfach identifizierst oder bemerkst „Okay, so ist es also, wenn ich gefangen werden, so ist es, wenn der Angstkörper aktiviert wird, so ist es wenn ich zusammenschrumpfe und mich vom Leben entferne, benommen werde, verurteilend, in irgendeiner Art den Kontakt verliere.“ Und nimm dies einfach zur Kenntnis, nimm deine Absicht wahr, innezuhalten, dranzubleiben und Freundschaft zu schließen, deine Absicht zu Dranbleiben und Freundschaft schließen. Und für diesen Moment kannst du einfach spüren, wo dieser Stress in deinem Körper lebendig ist, wenn es dir möglich ist. Du kannst diese Art Gedanken erkennen, die damit verbunden sind, wenn du darin gefangen bist. Wenn du von Angstgedanken gefangen bist, dann nimm wahr, okay, wie fühlt sich das jetzt gerade in meinem Körper an, und wenn du magst, kannst du die Hand auf dein Herz legen, wie wir das vorher gemacht haben, auch eine Hand auf den Bauch, einfach um zu spüren, was geht in deinem Körper vor sich, wenn es Stress gibt. Atme ein und spüre es dort, und mit dem Ausatmen spüre ein Weichwerden, Zuwendung, Raum. Einatmen und spüren, wo das Raue ist, ausatmen und den Raum der Fürsorglichkeit wahrnehmen, der dies halten kann. Dies ist eine aufrichtige, freundliche Präsenz. Während du atmest und den Angstkörper mit Präsenz wahrnimmst, kannst du beginnen zu empfinden, dass diese Präsenz mehr das ist, was du wirklich bist. Einfach dieser Ort der Achtsamkeit, der Zärtlichkeit, mehr als all die anderen Geschichten von . . . Wie der Dichter Hafiz schreibt: „Wie öffnete die Rose nur ihr Herz und

gab all ihre Schönheit an die Welt? Entgegen ihrem Dasein spürte sie die Ermutigung durch das Licht, ansonsten hätten wir alle zu große Angst.“ In so sehr einfacher Weise lernen wir das Licht und die Wärme unseres eigenen Gewahrseins dem Angstkörper darzubieten. Nimm in deinem Geist die Möglichkeit wahr, wann immer Angst aufkommt, dass es da noch ein bisschen mehr von dir gibt, das wahrnehmen kann „Oh, okay, dies ist die Möglichkeit innezuhalten, dranzubleiben, Freundschaft zu schließen.“

Wir beenden mit der Metta-Praxis liebevolle Freundlichkeit, einfach dieser schlichte Wunsch, dieses Gebet für unser eigenes Sein, dass wir Nachhause kommen, dorthin, wer wir wirklich sind, zu diesem Ort der Zugehörigkeit, von Gewahrsein, von Liebe; dass die Angst wie eine Welle im Ozean da sein kann, ohne uns zu definieren; diese Erkenntnis, wenn wir wissen wir sind der Ozean, dann haben wir keine Angst vor den Wellen. Wir können jetzt dabei bleiben und denselben Wunsch für alle Wesen überall auf der Welt wiederholen, dass alle Wesen ihrer Angst mit Präsenz begegnen mögen, mögen sie das liebende Gewahrsein entdecken, das diese lebendige sterbende Welt halten kann.

Mögen wir aus der Liebe leben, möge unser Leben ein Ausdruck der Liebe sein.

Mögen alle Wesen erwachen und frei sein.

Namasté.