

Ein menschliches Wesen ist Teil des Ganzen, das sich Universum nennt.

Ein Teil begrenzt in Zeit und Raum.

Wir erfahren uns selbst, unsere Gedanken und Gefühle als etwas vom Rest Getrenntes.

Doch das ist nur eine optische Täuschung unseres Bewußtseins.

Diese Täuschung ist wie ein Gefängnis für uns – und auf unser persönliches Verlangen reduziert und auf die Zuwendung der wenigen uns nahe stehenden Menschen begrenzt.

Unsere Aufgabe muß es sein, uns aus diesem Gefängnis zu befreien, durch das Ausweiten unseres Mitgefühls, sodaß es alle lebenden Kreaturen und die gesamte Natur in ihrer Schönheit umfaßt.

Albert Einstein: Ideas and Opinions, New York 1954

Was bedeutet *Wise Mind*?

- *Wise Mind* ist das Herzstück im Ring der Achtsamkeit. Hier bezieht sich die DBT auf ein altes Konzept der buddhistischen Psychologie.
- *Wise Mind* (Sanskrit: citta) meint eine Weisheit, die jeder Mensch in sich trägt und die jeden Menschen mit der ganzen Welt verbindet.
- *Wise Mind* wird manchmal beschrieben als eine von Natur aus leuchtende und reine Erfahrung; als fließend und offen.

Wie Sie sehen, handelt es sich um ein spirituelles Konzept, das sich einem nicht sofort erschließt, wenn man nur den Text liest. So wie man sich nicht recht vorstellen kann, wie ein Instrument klingt, das man noch nie gehört hat, oder wie eine exotische Frucht schmeckt, die man noch nie gekostet hat. Diese Dinge wollen erfahren werden. Auch *Wise Mind* kann letztendlich nur durch eigene Erfahrung erspürt werden. Diese Erfahrung ist durch Texte vermittelt, die – zugegebenermaßen – auf den ersten Blick manchmal etwas seltsam wirken. Also: Weshalb sollten Sie Übungen zu *Wise Mind* praktizieren oder sich an diese Erfahrungen herantasten, auch wenn Sie nicht an Spiritualität interessiert sind?

Viele Menschen, die unter Borderline-Störungen oder komplexer PTBS leiden, erleben sich als von anderen abgesondert, einsam und entfremdet. Oder wie Marsha Linehan mir einmal sagte: „Viele Borderline-Patientinnen spüren einen Riss zwischen sich und der Welt, und die Brücke über diesen Riss ist brennendes Heimweh nach anderen.“ Und als ich Marsha dann fragte, wie sie gelernt hätte, diesen Riss zu überwinden, sagte sie mir: „Ich habe *Wise Mind* geübt.“

Wise Mind ist eine jedem Menschen innewohnende und universelle Erfahrungsquelle, die uns mit allen anderen Wesen der Erde und des Universums verbindet. Und das macht *Wise Mind* von Natur aus für alle zugänglich.

- Wenn Sie *Wise Mind* wahrnehmen, erleben Sie sich als Teil der ganzen Welt. *Wise Mind* kann die Illusion der Abgetrenntheit auflösen.
- *Wise Mind* ist eine gute Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden und für alle unsere sozialen Begegnungen. *Wise Mind* kann als intuitiver Kompass für alle Ihre Entscheidungen dienen. Fragen Sie *Wise Mind* – Sie werden eine gute Antwort erhalten. Dies ist ein weiterer wichtiger Punkt.

Man kann *Wise Mind* auch einfach als seine ganz persönliche „Homepage“ betrachten. Als einen geistigen Ort, auf dem man sicher steht, verbunden ist mit seinen Werten und dabei offenen Zugang zu anderen hat. Auf dieser Homepage kann man gut alleine stehen, und man kann gut mit anderen zusammen das Leben gestalten. In all seinen Facetten.

Es gibt viele Möglichkeiten, Ihren Zugang zu *Wise Mind* zu üben, oder besser ausgedrückt: *Wise Mind* zum Klingen zu bringen. Der erste Schritt ist natürlich der Wunsch. Sie sollten *Wise Mind* erleben und ausüben wollen. Das ist nicht immer einfach, aber Sie sind nicht die erste Person auf diesem Weg. Millionen von Menschen sind ihn schon vor Ihnen gegangen und diese Menschen haben Spuren und gute Ratschläge hinterlassen.

Marsha Linehan beschreibt die Anfänge von *Wise Mind* so: „Wenn man nach *Wise Mind* sucht, ist es wie die Suche nach einem neuen Radiosender. Am Anfang hört man viel Rauschen. Nach einer Weile ist das Gehör besser geübt und es erkennt die ersten Melodien, die man sucht. Mit der Zeit werden die Melodien immer deutlicher.“

(Quelle: Persönliches Gespräch mit dem Autor)

- Weil *Wise Mind* das Herzstück unserer Menschlichkeit darstellt, kann dieser Zustand manchmal als ein bestimmter Ort im Körper erlebt werden. Das kann in der Körpermitte (Bauch) sein, in der Mitte des Kopfes oder auch zwischen den Augen. Sie können diesen Ort während Ihrer Atemübungen finden. So verankern Sie *Wise Mind* als einen aktuellen Geisteszustand, den Sie dann zunehmend einfacher aktivieren können.
- Sie können *Wise Mind* stärken, indem Sie die vier sogenannten „erhabenen Geisteshaltungen“ ausüben. Diese buddhistischen Tugenden sind schon in den ältesten überlieferten buddhistischen Texten (*Pali-Kanon*) beschrieben.
- Diese Tugenden beinhalten ganz konkrete Lehren und Praktiken: die **liebvolle Güte** (*metta*), **Mitgefühl** (*karuna*), **mitfühlende Freude** (*mudita*) und **Gleichmut** (*upekkha*) stärken. Wenn Sie diese Tugenden üben, wird sich Ihre gesamte innere Befindlichkeit grundlegend ändern.

Liebvolle Güte (*metta*) bedeutet Freundlichkeit, Wohlwollen, Freundschaft, guten Willen und aktives Interesse am Glück aller. Es ist eine weiche Zuneigung und Fürsorge für andere ebenso wie für sich selbst. Es ist keine schwergewichtige, romantische Art der Liebe und keine Liebe, die extrem anhänglich ist oder die kontrollieren möchte. Es geht auch nicht darum, von anderen geliebt zu werden, es geht schlicht darum, selbst Freundlichkeit und Zuneigung auszustrahlen.

Mitgefühl (*karuna*) ist die Fähigkeit, sich in das Leid, andere Wesen einzufühlen und sich dafür zu engagieren, anderen zu helfen. Das bedeutet, das Leiden anderer zu erkennen und darauf zu reagieren und dann Maßnahmen zu ergreifen, um dieses Leiden zu lindern. Es ist wie ein großes Herz, das sich aktiv um jeden kümmert. Mitgefühl ist einer unserer grundlegendsten Wesenszüge. Er entspringt aus unserer Verbundenheit mit allen Dingen.

Mitfreude (*mudita*) bedeutet die Fähigkeit, das Glück und Wohlbefinden anderer Lebewesen zu schätzen und sich für sie zu freuen. Es kann als das Geschenk gesehen werden, freudige Momente mit anderen teilen zu können.

Gelassenheit (*upekkha*), die vierte Tugend, bedeutet freudigen Gleichmut, Unvoreingenommenheit und Besonnenheit. Es ist die Fähigkeit, allem mit einem offenen und ruhigen Herzen und Geist zu begegnen, egal, ob es sich um eine wünschenswerte und angenehme Erfahrung handelt oder nicht.



Diese vier Geisteshaltungen als Ausdruck des *Wise Mind* sind also geistige Haltungen gegenüber anderen Wesen und auch gegenüber uns selbst. Wenn Sie diese üben, werden Sie gelassener, wohlwollender, mitfühlender und auch zufriedener mit Ihren eigenen Fähigkeiten und Handlungen.

Auch wenn Sie die vier Tugenden auf andere anwenden, wird *Wise Mind* Sie selbst darin einschließen. Sie sind ein Teil des Universums. Wenn wir uns um uns selbst kümmern, kümmern wir uns um die Welt. Wenn wir uns um die Welt kümmern, kümmern wir uns auch um uns selbst.

Übungen

A: Langfristige Pflege von *Wise Mind*

Entdecken Sie *Wise Mind* in sich selbst

> Inneres Bild von <i>Wise Mind</i> (Therapeutin; MP3)	> Offene Hände (Therapeutin; MP3)
> In der Mitte des Sees (Therapeutin; MP3)	> Die Wendeltreppe (Therapeutin; MP3)

Stärken Sie die vier Geisteshaltungen:

> Übung zur Liebenden Güte (IB 11)	> Übung zum Mitgefühl (IB 12)
> Übung zur Mitfreude (IB 13)	> Übung zur Gelassenheit (IB 14)
> <i>Wise-Mind</i> -Abendgebet	

B: Kurzfristige Übungen für die Pflege von *Wise Mind*

Wise Mind kann auch als ein bestimmter Geisteszustand gesehen werden. Wenn wir in den Zustand von *Wise Mind* eintreten, integrieren wir Gegensätze, wir bringen den emotionalen und den rationalen Verstand ins Gleichgewicht, wir sind offen dafür, die Realität so zu erleben, wie sie ist. Die folgenden Übungen sind dazu gedacht, *Wise Mind* im Alltag anzuwenden. Wo immer Sie sind und was immer Sie tun – *Wise Mind* ist bei Ihnen.

> <i>Wise Mind</i> – Innere Bereitschaft	> Drei Minuten <i>Wise Mind</i>
> Eine Frage an <i>Wise Mind</i>	



> Inneres Bild von *Wise Mind*



Bitten Sie Ihre Therapeutin, zusammen mit Ihnen eine ganz persönliche Imaginationsübung zu *Wise Mind* zu entwickeln (siehe IB 7). Machen Sie eine Tonaufnahme dieser Übung und hören Sie diese täglich an. Die ersten Tage werden schwierig sein, dann wird es zunehmend einfacher werden, bis Sie diese Übung nicht mehr missen möchten. Sie ist ein Schlüsselement für die erfolgreiche Therapie. Wenn Sie anfangs Schwierigkeiten haben, die Übung zu tolerieren, weil Ihnen Ihre kleinen Monster in die Quere kommen, bitten Sie Ihre Therapeutin um Unterstützung.

> Offene Hände



Anweisung: Bitten Sie Ihre Therapeutin, den Text als MP3-Datei aufzunehmen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame und friedvolle Haltung ein – idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie Ihre Hände locker auf Ihre Oberschenkel, Handflächen nach oben, und zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie ‚Hallo‘ zu sich selbst in einem warmen, freundlichen Tonfall. Vielleicht möchten Sie eine Hand dorthin legen, wo Sie *Wise Mind* am stärksten in Ihrem Körper spüren.

[Gong – Gong]

Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus.
Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.
Achte darauf, wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.
Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.
Denke beim Einatmen sanft „*Wise*“, beim Ausatmen denke sanft „*Mind*“.
Einatmen: „*Wise*“ – Ausatmen: „*Mind*“.

Wise Mind

Achte nur auf die Atmung.

[Etwa 2 Minuten]

Während du weiter deine Atmung wahrnimmst,
achte nun auch auf das Gefühl der Wärme in deinen Handflächen.
Nimm beides wahr, deine Atmung und die Handflächen.

[Etwa 2 Minuten]

Während du die Atmung und die Handflächen wahrnimmst, weite nun deine Aufmerksamkeit auf die Geräusche um dich herum. Öffne deinen Geist. Achte auf alles gleichzeitig: Atmung, Handflächen, Geräusche.

[Etwa 3 Minuten]

Einatmen: „*Wise*“ – Ausatmen: „*Mind*“.
Kehre zu deiner Atmung zurück. Einfach auf den Atem achten.

[Etwa 1 Minute]

Wise Mind

Wise Mind kann noch ein wenig nachwirken, wenn du die Übung nach dem Gong langsam ausklingen lässt.

[Gong]



> Mitte des Sees



Anweisung: Bitten Sie Ihre Therapeutin, den Text als MP3-Datei aufzunehmen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame und friedvolle Haltung ein – idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie Ihre Hände locker auf Ihre Oberschenkel, Handflächen nach oben, und zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie ‚Hallo‘ zu sich selbst in einem warmen, freundlichen Tonfall. Vielleicht möchten Sie eine Hand dorthin legen, wo Sie *Wise Mind* am stärksten in Ihrem Körper spüren.

[Gong – Gong]

Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus.
Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.
Achte darauf, wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.
Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.
Denke beim Einatmen sanft „*Wise*“, beim Ausatmen denke sanft „*Mind*“.
Einatmen: „*Wise*“ – Ausatmen: „*Mind*“.
Wise Mind

Achte nur auf die Atmung.
Wise Mind

[Etwa 2 Minuten]

Stelle dir einen See vor, an einem Sommertag.
Achte auf die Größe des Sees, auf seine Oberfläche. Ob sie sich bewegt oder ob sie still ruht?
Vielleicht achtest du auf die Farbe des Wassers. Nimm dir Zeit, um das Bild dieses tiefen und ruhenden Sees lebendig werden zu lassen. Ein tiefer, ruhender See.

Stelle dir nun einen flachen, leichten Kieselstein vor,
der sanft auf das Wasser in der Mitte des Sees gelegt wird.
Ein tiefer, ruhender See.
Stelle dir vor, du wärst dieser Kieselstein.
Du kannst atmen unter Wasser und du gleitest ganz langsam nach unten.
Du gleitest sanft durch das Wasser,
sanft schaukelnd nach unten
in den tiefen, ruhigen See.

Du spürst die Temperatur, du spürst das Wasser um dich herum.
Das Wasser trägt dich, das Wasser lässt dich sanft tiefer sinken.
Treibend und sinkend ... treibend und sinkend, sanft hinab sinkend.
In den tiefen, ruhigen See.

Spüre, wie du ankommst auf dem Grund des Sees.
Spüre den weichen Boden, spüre, wie der Boden dich trägt und trotzdem sanft schwingt.
Die Ruhe und die tragende Bewegung. Das Wasser bewegt dich sanft,
so wie es alles im See sanft bewegt. Sanft im tiefen, ruhigen See.
Dein Atem bewegt das Wasser. Das Wasser bewegt alles.
Alle Wesen werden vom Wasser gehalten und umströmt. Hier findet alles zusammen,
hier ist die Tiefe und die Mitte. Hier kann alles seinen Ursprung nehmen.

Einatmen: „*Wise*“ – Ausatmen: „*Mind*“.

Öffne dich für dein Bild vom *Wise Mind*.
Dieser Mittelpunkt ist tief in dir verankert, hier fließt die Weisheit der Welt zusammen.
Hier kannst auch du Rat einholen.

Wise Mind

Wise Mind kann noch etwas nachwirken, wenn du die Übung nach dem Gong langsam ausklingen lässt.

[Gong]

> Die Wendeltreppe



Anweisung: Bitten Sie Ihre Therapeutin, den Text als MP3-Datei aufzunehmen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame und friedvolle Haltung ein – idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie Ihre Hände locker auf Ihre Oberschenkel, Handflächen nach oben, und zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie ‚Hallo‘ zu sich selbst in einem warmen, freundlichen Tonfall. Vielleicht möchten Sie eine Hand dorthin legen, wo Sie *Wise Mind* am stärksten in Ihrem Körper spüren.

[Gong – Gong]

Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus.

Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf, wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter. Denke beim Einatmen sanft „*Wise*“, beim Ausatmen denke sanft „*Mind*“. Einatmen „*Wise*“, Ausatmen „*Mind*“.

Wise Mind

Achte nun auf das Bild, das in dir entsteht, wenn du an eine Wendeltreppe denkst.

Eine alte Wendeltreppe. Die dich nach unten führt. Langsam hinab, hin zu deiner inneren Weisheit – hin zu *Wise Mind*.

Diese Treppe ist so, wie du sie dir vorstellst: die Beleuchtung, die Stufen, das Geländer.

Du kannst beginnen, diese Wendeltreppe langsam hinabzusteigen. Schritt für Schritt.

Langsam hinabsteigen. Achte beim Gehen auf deine Empfindungen.

Du gehst weiter – auf deiner eigenen inneren Wendeltreppe.

Mit jeder Stufe kommst du deiner inneren Weisheit ein Stück näher.

Wenn du eine Pause brauchst, setze dich auf eine der Treppenstufen und ruhe dich aus.

Ganz, wie es für dich gut ist.

Gehe weiter, bis du spürst, dass du angekommen bist. In der Mitte deines inneren Wesens.

An dem Ort, an dem all dein Wissen und deine Weisheit zusammenfließen.

Schicke deinen Atem an diesen Ort.

Wise Mind



Dieser Mittelpunkt ist tief in dir verankert, hier fließt alles zusammen.

Öffne dich für dein Bild von *Wise Mind*.

Wenn du eine Frage hast, frage *Wise Mind* und warte, ob du eine Antwort bekommst.

Wise Mind

Wise Mind kann noch ein wenig nachwirken, wenn du die Übung nach dem Gong langsam ausklingen lässt.

[Gong]

> *Wise Mind* – Innere Bereitschaft

Innere Bereitschaft ist die Offenheit, auf jede Situation des Lebens weise und ohne Groll zu reagieren. Es ist auch die Bereitschaft, die eigenen Gefühle und Gedanken zunächst einmal anzunehmen als das, was sie sind: Gefühle und Gedanken. Sonst nichts. Innere Bereitschaft bedeutet auch Handeln aus dem *Wise Mind* heraus. Handeln von unserer *Wise-Mind-Homepage*. Sie können Ihre innere Bereitschaft üben, indem Sie das tun, was gerade notwendig ist, auch wenn Sie das nicht unbedingt wollen. Also wenn Sie um etwas gebeten werden oder wenn Sie sehen, dass etwas getan werden muss. Tun Sie, was nötig ist, mit einer Mischung aus Tun, Aufmerksamkeit und Eintauchen in die Aufgabe. Seien Sie dankbar, wenn Sie gebeten werden, anderen einen Gefallen zu tun.

Die Zen-Geschichte von Meister Hakuin (siehe 2.3 IB 14) illustriert den Gedanken von innerer Bereitschaft: Hakuin, der angeschuldigt wird, ein Kind gezeugt zu haben, und sich liebevoll um dieses Kind kümmert, bevor er gebeten wird, es wieder herzugeben. Oder kennen Sie Beppo, den Straßenkehrer aus Michael Endes *Momo*? <https://www.youtube.com/watch?v=3aOO3oBZnAY>.

> Drei Minuten *Wise Mind*

Vielleicht unterbrechen Sie Ihre Alltagstätigkeit für drei Minuten? Machen Sie sich den gegenwärtigen Moment durch eine „wache Körperhaltung“ bewusst: Legen Sie Ihre Hand auf die Stelle Ihres Körpers, wo Sie *Wise Mind* am besten spüren: aufrechte Haltung, sanftes Lächeln und entspanntes Gesicht.

Atmen Sie ein: Sagen Sie sanft „*Wise*“;

atmen Sie aus: Sagen Sie sanft „*Mind*“.

Öffnen Sie sich für das Bild Ihres *Wise Mind*. Andere Gedanken und Bilder in Ihrem Kopf können Sie loslassen.

Nehmen Sie jetzt alle Empfindungen in Ihrem Körper wahr.

Achten Sie auf die Bewegung Ihres Brustkorbs und des Bauches, entspannen Sie Ihren Körper.

Öffnen Sie Ihren Geist und nehmen Sie alles wahr, was Sie in diesem Moment sehen, hören und riechen können. Folgen Sie Ihrer Atmung und werden Sie eins mit der Welt um Sie herum.

Sagen Sie sanft und langsam mit jedem Atemzug ein Wort:

„Ich will gutig sein, mitfühlend, offen für andere und gelassen.“

Wenn Sie bereit sind, nehmen Sie Ihre unterbrochene Tätigkeit wieder auf und handeln aus dem *Wise Mind* Ihres ganzen Körpers im gegenwärtigen Moment.

> Eine Frage an *Wise Mind*

(Dies ist einer der Lieblings-Skills von M. Linehan.)

Schließen Sie die Augen, legen Sie Ihre Hand auf die Stelle Ihres Körpers, wo Sie *Wise Mind* am besten spüren: Aufrechte Haltung, sanftes Lächeln und entspanntes Gesicht.

Atmen Sie ein: Sagen Sie sanft „*Wise*“; atmen Sie aus: Sagen Sie sanft „*Mind*“.

Öffnen Sie sich für das Bild Ihres *Wise Mind*.

Andere Gedanken und Bilder in Ihrem Kopf können Sie loslassen.

Stellen Sie *Wise Mind* eine Frage. Lauschen Sie der Antwort.

Hören Sie zu, aber geben Sie sich die Antwort nicht selbst.

Beantworten Sie nicht Ihre Frage; hören Sie nur zu.

Fragen Sie bei jedem Atemzug sanft weiter. Wenn keine Antwort kommt, versuchen Sie es ein anderes Mal.

> *Wise-Mind*-Abendgebet

Manche meinen, Abendgebete seien nur etwas für sehr fromme Menschen oder für sehr kleine Kinder. Aber in Wirklichkeit praktizieren viele Menschen in allen Kulturen überall auf der Welt Abendgebete – um sich zu sammeln, um sich zu trösten, um ruhiger zu werden, um sich sicher zu fühlen und um sich auf den nächsten Tag vorzubereiten. Marsha Linehan, ursprünglich eine katholische Nonne, lehrte mich das folgende *Wise-Mind*-Abendgebet.

Werden Sie sich des gegenwärtigen Augenblicks bewusst. Sie können aufrecht auf einem Stuhl sitzen oder sich ins Bett legen. Schließen Sie die Augen, lächeln Sie leicht und entspannen Sie Ihr Gesicht. Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie *Wise Mind* am stärksten in Ihrem Körper spüren.

Beim Einatmen sagen Sie sanft „*Wise*“; beim Ausatmen: Sagen Sie sanft „*Mind*“.

„Liebevoller Güte, Mitgefühl, Freude für andere, Gelassenheit.“

Beobachten Sie dann, was Ihnen in den Sinn kommt, wenn Sie an eine Situation denken, in der Sie sich heute nicht entsprechend *Wise Mind* (liebevoll, mitfühlend, mitfreudig, gelassen) verhalten haben. Betrachten Sie diese Situation wohlwollend und sagen Sie dann: „Okay, das ist heute passiert, das nächste Mal werde ich besser aufpassen.“

Beobachten Sie dann, was Ihnen in den Sinn kommt, wenn Sie an eine Situation von heute denken, in der Sie sich liebevoll, mitfühlend, mitfreudig oder gelassen verhalten haben. Betrachten Sie diese Situation wohlwollend und sagen Sie dann: „Okay, das ist auch passiert, danke, das nächste Mal mehr davon.“

Und schließlich sagen Sie leise zu sich selbst:

„Ich kann mich sicher fühlen,
ich kann mich leicht fühlen,
ich kann mich behütet fühlen.“

Alle Wesen auf der Erde mögen sich sicher fühlen,
alle Wesen auf Erden mögen sich leicht fühlen,
alle Wesen auf Erden mögen sich geborgen fühlen,
heute Abend und für immer,
danke.“



Was bedeutet liebevolle Güte?

Liebevolle Güte (*metta*) ist eine der vier „erhabenen Geisteshaltungen“ von *Wise Mind*.

- Liebevolle Güte bedeutet Freundlichkeit, Wohlwollen, Freundschaft, Gutmütigkeit, aktives Interesse und auch die Sorge um das Wohlergehen von anderen und sich selbst.
- Eine Geste, die Verbundenheit zeigt, die willkommen heißt und auch offen ist. Wie eine Mutter, die ihr neugeborenes Baby stillt. Es ist eine weiche, liebevolle Fürsorge für andere und für sich selbst. Es ist keine schwere, romantische Art der Liebe und keine Liebe, die große Anhänglichkeit will oder gar kontrollieren und vereinnahmen.

Wenn es Ihnen gelingt, sich für liebevolle Güte zu öffnen, werden Sie feststellen, dass Sie mit mehr Sanftheit, Leichtigkeit und auch Gewissheit leben. Ein Gefühl von tiefer werdendem Wohlwollen und Leichtigkeit begleitet diesen Prozess. Sie werden sich weniger belastet fühlen und gegenüber sich selbst und anderen weniger stur und böswillig. Es gibt viele Vorteile von liebevoller Güte, auf die sowohl in alten Schriften als auch in der modernen empirischen Wissenschaft hingewiesen wird:

- Man kann sich besser von schädlichen und kränkenden Erfahrungen lösen, die mit Abneigung, Ärger, Unwillen und Egoismus verbunden sind.
- Man erlangt einen tieferen Zustand der Verbundenheit mit anderen.

Für Menschen mit traumatischen zwischenmenschlichen Erfahrungen ist es zu Beginn oft schwer, liebevolle Güte für sich selbst zu üben. Viele sehen sich selbst als unwürdig, schlecht oder verachtenswert an – ein klarer Hinweis darauf, dass sie liebevolle Güte dringend benötigen.

Wenn während den Übungen negative Gedanken auftauchen wie „Das habe ich nicht verdient“, „Das hatte ich noch nie“ oder „Das ist alles so ungerecht“ – lassen Sie diese Gedanken kommen und ziehen wie Wolken. Diese Gedanken oder Gefühle sind einfach da – lassen Sie sie los. Konzentrieren Sie sich wieder auf Ihre Übung.

Wenn das nicht funktioniert, so können Sie zunächst mit der Übung im Arbeitsblatt AB 5 (Liebevolle Güte für kleine Monster) beginnen, das macht den Anfang ein wenig einfacher. Machen Sie dann mit den anderen Übungen zu liebevoller Güte weiter. Seien Sie sich bewusst: Liebevolle Güte ist eine Geisteshaltung, die eine lebenslange Pflege erfordert, und dabei können wir natürlich alle von Zeit zu Zeit auch unsere Schwierigkeiten haben. Daher ist es gut, wenn Sie die liebevolle Güte als eine Art Versprechen sehen, das Sie sich selbst geben: „Ich will den Weg der liebevollen Güte gehen; ich will liebevolle Güte praktizieren – jeden Tag ein bisschen mehr.“ Die Liebevolle-Güte-Meditation ist frei von jeglichen Erwartungen oder Bindungen. Wir streben nicht danach, ein Ziel zu erreichen oder uns selbst etwas zu beweisen; es ist nur ein Prozess, den man erleben und genießen kann.

Übungen

Langfristige Übungen

> Zufällige Freundlichkeiten	> Geplante Freundlichkeiten für sich selbst
> Ehrenamt	> Mentale Verbindung zu anderen
> Meditation https://jackkornfield.com/loving-kindness-meditation/	> Liebevolle Güte – freie Imagination
> Kleine Münze – großer Effekt https://www.youtube.com/watch?v=ceX5jJ5fggs	> Liebevolle Güte – Imagination (1; 2)

Kurzfristige Übungen

> Perspektiven wechseln	> Hallo zur Herausforderung
-------------------------	-----------------------------

> Zufällige Freundlichkeiten

Ihr Alltag ist voller unerwarteter Gelegenheiten, liebevolle Güte zu üben. Versuchen Sie jeden Tag, einem Fremden unerwartete Freundlichkeit zu zeigen. Das kann ein Kompliment in der Bahn sein, eine nette persönliche Bemerkung am Tresen oder gegenüber der Person an der Kasse. Es kann auch ein kleines Geschenk für jemanden sein, der dies nicht erwartet; ein freundlicher und angemessener Ausdruck der Aufmerksamkeit. Achten Sie auf die Reaktionen Ihres Gegenübers. Sie können sich darüber freuen. Sich gut zu fühlen, ist nicht verboten. Vergessen Sie aber nicht, der anderen Person im Geiste dafür zu danken, dass sie Ihnen die Gelegenheit gegeben hat, freundlich zu ihr zu sein.

> Geplante Freundlichkeiten für sich selbst

Was Sie für andere tun können, das können Sie auch für sich tun. Es mag nicht so einfach sein, sich selbst zu überraschen, aber Sie können sich auch selbst etwas schenken. Machen Sie etwas, um sich glücklich zu machen, und schenken Sie sich etwas, als würden Sie es jemand anderem schenken. Freuen Sie sich über Ihre eigene Freude darüber. Danken Sie sich selbst dafür.

> Ehrenamt

Liebevolle Güte beinhaltet Wohltätigkeitsarbeit – für alte Menschen, für behinderte Kinder bis hin zur Fürsorge für Tiere. Finden Sie eine Aufgabe, bei der Sie sich regelmäßig engagieren können, um jemand anderem eine Freude zu machen. Versuchen Sie, diese Aufgabe wirklich regelmäßig und verantwortungsvoll auszuführen. Auch und gerade dann, wenn Sie schlecht gelaunt sind oder wenn Sie das Bedürfnis haben, sich gerade nur um sich selbst zu kümmern. Wie schön, dass es nicht immer nur um uns selbst geht.

> Mentale Verbindung zu anderen

Diese Übung ist besonders hilfreich, wenn Sie sich alleine und isoliert fühlen oder mal wieder „ganz anders als alle anderen“. Sie können auch Ihre Therapeutin bitten, diese Übung als MP3-Datei zu speichern.

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, eine Bank oder ein Kissen; wo immer Sie wollen. Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein – idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie *Wise Mind* am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie ‚Hallo‘ zu sich selbst in einem warmen, freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf, wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft „*Wise*“, beim Ausatmen sanft „*Mind*“.

Einatmen „*Wise*“, Ausatmen „*Mind*“.

Wise Mind

Nun denke daran, wer an der Entstehung dieses Möbelstücks, auf dem du gerade sitzt, alles beteiligt war. Gehe zurück zu seinen Anfängen. Wer pflanzte den Baum, pflegte ihn, fällte ihn, bearbeitete das Holz, wer entwarf das Möbelstück, wer fertigte die Polsterung an, welcher Stoff wurde verwendet, woher kam das Leder? Nimm dir Zeit; erkunde all die verschiedenen Schritte und deren Zusammenhänge. Spüre nach, wie viele Menschen ihre Arbeit in das Möbelstück hineingesteckt haben, damit du es heute nutzen kannst.

Wenn du Dankbarkeit spürst, nimm sie an und sage sanft „*Danke*“. du siehst: Das Alleinsein ist eine Illusion.“

[Gong]

Sie können diese Übung auch mit einer Mahlzeit durchführen oder mit allem anderen, das Ihnen hilft, das Gefühl der totalen Isolation und Trennung von anderen zu verringern.



> Imagination 1: Mutter mit Kind



Anweisung: Bitten Sie Ihre Therapeutin, diesen Text als MP3-Datei aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein – idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie *Wise Mind* am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie ‚Hallo‘ zu sich selbst in einem warmen, freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand. Achte darauf, wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft „*Wise*“, beim Ausatmen sanft „*Mind*“.

Einatmen „*Wise*“; Ausatmen „*Mind*“.

Wise Mind

Achte darauf, welches Bild dir in den Sinn kommt, wenn du an eine Mutter denkst, die ihr kleines Baby in den Armen wiegt. Manchmal dauert es eine Weile, bis ein solches Bild entsteht, manchmal entsteht das Bild einer Mutter mit ihrem Baby ganz natürlich.

Beobachte, wie die Mutter ihr Kind in ihren Armen anschaut. Spüre nach, was die Mutter fühlt. Achte darauf, wo in deinem Körper sich dieses Gefühl der liebevollen Güte verdichtet. Schicke deinen Atem dorthin und sage leise:

„Mögest du glücklich sein, mögest du wachsen und gedeihen, mögest du sicher und geborgen sein“.

Beim Einatmen sage leise: „*Wise*“; beim Ausatmen sage sanft: „*Mind*“.

Liebevolle Güte kann noch eine Weile nachschwingen, wenn du nach dem Gong dann langsam wieder die Augen öffnest.

[Gong]

> Imagination 2: Jungtier



Anweisung: Bitten Sie Ihre Therapeutin, diesen Text als MP3-Datei aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein – idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie *Wise Mind* am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie ‚Hallo‘ zu sich selbst in einem warmen, freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

„Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand. Achte darauf, wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft „*Wise*“, beim Ausatmen sanft „*Mind*“.

Einatmen „*Wise*“; Ausatmen „*Mind*“.

Wise Mind

Achte auf das Bild, das in dir entsteht, wenn du an jemanden denkst, der ein Jungtier pflegt und füttert. Manchmal dauert es eine Weile, bis ein solches Bild entsteht, manchmal kommt das Bild von selbst.

Beobachte, wie die Person dieses Tier anschaut. Beobachte, wie die Person das junge Tier berührt. Spüre nach, was die Person fühlt. Beobachte, wo in deinem Körper sich dieses Gefühl der liebevollen Güte ansammelt. Schicke deinen Atem dorthin und sage leise:

„Mögest du geborgen sein, mögest du wachsen und gedeihen, mögest du sicher und geborgen sein“.

Beim Einatmen sage leise: „*Wise*“; beim Ausatmen sage sanft: „*Mind*“.

Liebevolle Güte kann noch eine Weile nachschwingen, wenn du nach dem Gong dann langsam wieder die Augen öffnest.

[Gong]

> Freie Imagination



Anweisung: Bitten Sie Ihre Therapeutin, diesen Text als MP3-Datei aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein – idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie *Wise Mind* am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie ‚Hallo‘ zu sich selbst in einem warmen, freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand. Achte darauf, wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft „*Wise*“, beim Ausatmen sanft „*Mind*“.

Einatmen „*Wise*“; Ausatmen „*Mind*“.

Wise Mind

Beobachte das Bild, das entsteht, wenn du dir *Wise Mind* als jemanden oder etwas vorstellst, das dich bedingungslos liebt. Jemand, der freundlich, warm, sanft ist und dich trägt. Das kann eine menschliche Gestalt sein, aber auch ein Tier oder ein geistiges Wesen.

Wise Mind lässt dich Mitgefühl, Zuneigung, Freundlichkeit, Sanftmut, Fürsorge und Verständnis spüren.

Es verkörpert eine tiefe Zuneigung zu dir. Es schätzt und akzeptiert dich so, wie du bist. Dieses liebevolle *Wise Mind* verkörpert all die Dinge, die du brauchst oder die gut für dich sind. Beobachte, was dir in den Sinn kommt, wenn du an jemanden denkst, den du wirklich gernhast, der dir sehr nahesteht, jemanden, den du vielleicht liebst. Das kann ein Mensch sein, ein Tier, eine Pflanze oder vielleicht ein Buddha.

Fühle die Dankbarkeit und Liebe zu diesem Wesen. Warte, bis ein Bild dieses Wesens oder Gegenstandes bei dir auftaucht. Sage im Stillen zu diesem *Wise Mind*:

„Mögest du zufrieden sein. Mögest du geborgen sein. Mögest du Frieden finden, so wie du bist.“

Öffne dich für die Bedeutung dieser Worte. Wiederhole die Worte langsam.

„Mögest du zufrieden sein. Mögest du geborgen sein. Mögest du Frieden finden, so wie du bist.“

Wenn andere Gedanken kommen, lass sie ziehen.

Kehre einfach zu den Worten zurück und wiederhole sie wieder und wieder.

„Mögest du zufrieden sein. Mögest du geborgen sein. Mögest du Frieden finden, so wie du bist.“

Denke beim Einatmen sanft „*Wise*“, beim Ausatmen sanft „*Mind*“.

Einatmen „*Wise*“; Ausatmen „*Mind*“.

Wise Mind

Wie würde es sich anfühlen, selbst geliebt und umsorgt zu werden? Gehalten, umsorgt, angenommen und unterstützt?

Nun stelle dir vor, wie *Wise Mind* in warmer und liebevoller Stimme zu dir spricht:

„Du darfst zufrieden sein. du darfst dich geborgen fühlen.
Du darfst Frieden finden, so wie du bist.“

Lasse das innere Bild deines liebevollen *Wise Mind* nun langsam verschwinden.

Wise Mind wird noch etwas nachklingen, wenn du nach dem Gong dann langsam die Augen wieder öffnest.

[Gong]



> Kleine Münze – großer Effekt

Schauen Sie sich dieses Video an und achten Sie auf Ihre eigene Reaktion.

<https://www.youtube.com/watch?v=ceX5jI5fggs>

> Perspektiven wechseln

Wenn Sie das nächste Mal wütend auf jemanden sind oder sich abgewertet, irritiert fühlen oder enttäuscht sind, nutzen Sie diese Gelegenheit zum Üben: Versetzen Sie sich in die Perspektive des anderen. Versetzen Sie sich in die Lage Ihres Gegenübers und überlegen Sie sich drei (!) gute, plausible Gründe, warum die andere Person die Dinge so sieht, wie sie es tut, oder sich so verhält, wie sie es macht und was ihre aktuellen Bedürfnisse sind. Versuchen Sie, diese Übung bei möglichst vielen verschiedenen Gelegenheiten und mit möglichst vielen verschiedenen Personen durchzuführen.

> „Hallo“ zur Herausforderung

Natürlich gibt es Schwierigkeiten im Leben – Sie sind ja nicht alleine auf der Welt. Sie verdanken Ihre Existenz und Ihr Überleben anderen. Natürlich haben andere manchmal ganz andere Interessen. Es ist sehr einfach, zu jemandem freundlich zu sein, der Ihnen wohlgesonnen ist. Aber es ist eine echte Herausforderung, zu jemandem freundlich zu sein, der Ihnen widerspricht, der Ihnen nicht das gibt, worum Sie gebeten haben, oder der sich Ihnen widersetzt.

Manchmal trifft man Menschen, die man einfach nur schwierig findet und mit denen man am liebsten nichts zu tun haben möchte. Genau diese Menschen sind perfekt, um liebevolle Güte zu üben: Wenn Sie jemandem begegnen, auf den Sie wütend sind, sagen Sie zu sich selbst: „Diese Person ist mir heute als Trainingspartner geschickt worden, um liebevolle Güte gegenüber anderen zu üben. Danke schön.“

Aktivieren Sie *Wise Mind* und sagen Sie leise zu sich selbst: „Mögest du zufrieden sein, so wie du bist.“ Darauf basierend müssen Sie nicht nachgeben oder sich unterwerfen. Sie können immer noch hervorragend verhandeln und Ihren Standpunkt und Ihre Meinung deutlich machen.



Was bedeutet Mitgefühl?

Mitgefühl (*karuna*) ist eine der vier „erhabenen Geisteshaltungen“ von *Wise Mind*. Mitgefühl meint hier nicht nur „Mitleiden“. Mitgefühl in der DBT beschreibt vielmehr ein Gefühl, das aufkommt, wenn man das Leiden eines anderen bemerkt, und wenn man in sich spürt, dass man dieses Leiden teilen und lindern möchte. Dass man zu jemandem steht, dem es gerade schlecht geht.

Man kann es auch so ausdrücken: Mitgefühl ist das akzeptierende Gespür für das Leiden und die Not bei sich selbst und bei anderen, mit der Verpflichtung, dieses Leid zu lindern oder zu verhindern.

Der erste Teil von Mitgefühl beinhaltet:

- Verständnis dafür zu haben, dass schwierige oder traumatische Erfahrungen schmerzhaft Gefühle und Erinnerungen auslösen: Angst, Trauer, Ekel, Wut, Scham und Schuld.
- die innere Bereitschaft zu haben, diese Schwierigkeiten, Schmerzen und Leid als einen Teil des menschlichen Lebens anzunehmen.
- in der Lage zu sein, sich auch diesen Gefühlen in warmer, sanfter und fürsorglich tragender Weise zuzuwenden.

Der zweite Teil von Mitgefühl beinhaltet:

- den Wunsch und auch Verpflichtungen, Leid zu mindern.
- die Courage, die Kraft und das Selbstvertrauen, auch entsprechend zu handeln.

Was sind die sozialen Vorteile von Mitgefühl?

Während manche Zyniker Mitgefühl als gefühlsduselig oder irrational abtun mögen, haben Wissenschaftler begonnen, die biologischen Grundlagen dieses Gefühls zu entschlüsseln. Die Forschung hat gezeigt, dass sich unser Herzschlag verlangsamt, wenn wir Mitgefühl empfinden, dass wir das Bindungshormon Oxytocin ausschütten und dass bestimmte Regionen des Gehirns, die mit Empathie, Fürsorge und Gefühlen der Freude verbunden sind, aktiv werden. Das führt dazu, dass wir auf andere Menschen zugehen und uns um sie kümmern wollen.

Im Mitgefühl wendet sich unser Geist von der Beschäftigung mit unseren eigenen Freuden und Sorgen dem Leiden anderer fühlender Wesen zu. Wir werden davon berührt, fühlen ihren Schmerz als unseren eigenen, lernen, ihn mit ihnen zu ertragen, ohne uns durch Distanzierung oder die Verdrängung unserer eigenen Gefühle zu schützen. Wir erleben den tiefen Wunsch, das Leiden des anderen zu lindern und ihn zu schützen, fühlen uns verbunden und in tiefer Resonanz.

Auch wenn es aufgrund unserer einzelnen Körper so wirkt: Wir sind nicht getrennt. Gerade durch unsere Fähigkeit, Schmerz und Leid bei anderen zu fühlen, erleben wir unsere ureigene und vorbehaltlose Verbindung mit allen anderen Wesen. Neben dieser Seite des empathischen Mitschwingens hat Mitgefühl auch eine aktive Seite. Wir finden es unerträglich, passiv das Leiden anderer zu ertragen. Deshalb spüren wir den tiefen Wunsch: „Mögen durch mich, meinen Besitz und mein Handeln in der Gegenwart und Zukunft die Leiden der Lebewesen beseitigt werden!“

Mitgefühl hilft dabei, auch mit unseren eigenen schmerzhaften Emotionen und mit schwierigen oder traumatischen Lebensereignissen umzugehen und herauszufinden, was kurz- und langfristig hilfreich ist. Mitgefühl kann Wunden heilen und ermöglicht es uns, wieder eine positivere Lebenseinstellung zu entwickeln.

Menschen, die in unberechenbaren, entwertenden oder feindseligen Umgebungen aufgewachsen sind, die wenig emotionale Unterstützung und Wertschätzung erfahren haben, versuchen, damit zurechtzukommen und sich zu schützen. Sie entwickeln oft Skepsis und Misstrauen: „Niemandem kann man trauen, nicht einmal mir selbst. Wer weiß, was passieren wird. Nur nicht schwach werden!“



Wir nennen diese sehr verständliche Haltung die „Wächterposition“: Immer auf der Hut sein, misstrauisch gegenüber allem und jedem, auch gegenüber den eigenen Bedürfnissen. Das ist sehr anstrengend, verbraucht viel Energie und ist ein Hindernis, wenn es darum geht, sein Leben zu gestalten.

Wenn es Ihnen gelingt, Ihre Vergangenheit als das zu akzeptieren, was sie ist – die Vergangenheit –, kann es Ihnen auch gelingen, eine wohlwollende Haltung sich selbst und anderen gegenüber einzunehmen. Mitfühlend zu sein bedeutet, die eigenen Schwächen zu akzeptieren, mit den eigenen Stärken zu arbeiten, um das Beste aus sich und für andere zu machen.

Anderen gegenüber mitfühlend zu sein, bedeutet, ihr Leiden zu erkennen und sich um sie zu kümmern.

Übungen

> Innerlich: Mitgefühl – Imagination 1 Krankes Kind	> Innerlich: Mitgefühl – Imagination 2 Verletztes Tier
> Innerlich: Mitgefühl Imagination 3 Trösten Sie einen Trauernden	> Innerlich: Mitgefühl – Freie Imagination (Therapeutin – MP3)
> Innerlich: Mitfühlendes Selbst (Therapeutin – MP3)	> Äußerlich: Tanzen Sie zu „Nada te turbe“ https://www.youtube.com/watch?v=fvfTVxgkWpo
> Innerlich: Wiegen Sie sich zu „Nada te turbe“ https://www.youtube.com/watch?v=fvfTVxgkWpo	> Ein mitfühlender Brief an Sie selbst (AB 1)

> Imagination 1: Krankes Kind



Anweisung: Bitten Sie Ihre Therapeutin, diesen Text als MP3-Datei aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein – idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie *Wise Mind* am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie ‚Hallo‘ zu sich selbst in einem warmen, freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand. Achte darauf, wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft „*Wise*“, beim Ausatmen sanft „*Mind*“.

Einatmen „*Wise*“; Ausatmen „*Mind*“.

Wise Mind

Achte auf das Bild, das in dir auftaucht, wenn du an eine Mutter denkst, die sich um ein krankes Kind kümmert. Manchmal dauert es eine Weile, bis ein solches Bild entsteht, manchmal entsteht es ganz natürlich. Beobachte, wie die Mutter ihr Kind in ihren Armen ansieht, spüre nach, was sie fühlt. Vielleicht hörst du, wie die Mutter versucht, das Kind zu trösten. Beobachte, wo in deinem Körper sich dieses Gefühl des Mitgefühls sammelt. Schicke deinen Atem dorthin und sage leise:

„Mögest du gesund werden, mögest du sicher und geborgen sein, du kannst dich auf mich verlassen.“

„Ich bin für dich da. Ich helfe dir.“

Beim Einatmen sage sanft: „*Wise*“; beim Ausatmen: „*Mind*“.

Dieses Mitgefühl kann noch etwas nachschwingen, wenn du nach dem Gong langsam wieder die Augen öffnest.

[Gong]



> Imagination 2: Verletztes Tier

Anweisung: Bitten Sie Ihre Therapeutin, diesen Text als MP3-Datei aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein – idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie *Wise Mind* am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie ‚Hallo‘ zu sich selbst in einem warmen, freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand. Achte darauf, wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft „*Wise*“, beim Ausatmen sanft „*Mind*“.

Einatmen „*Wise*“; Ausatmen „*Mind*“.

Wise Mind

Achte darauf, welches Bild vor deinem geistigen Auge erscheint, wenn du an jemanden denkst, der ein verletztes Tier in den Armen hält. Das Tier hat offensichtlich Schmerzen und verhält sich ganz ruhig. Betrachte das Bild, wie diese Person das Tier tröstet, es warmhält und es vorsichtig berührt, um die Wunde zu versorgen. Spüre nach, wo in deinem Körper sich das Mitgefühl bemerkbar macht. Sende deinen Atem dorthin und sage sanft:

„Mögest du gesund werden, mögest du sicher und geborgen sein, du kannst dich auf mich verlassen.“

„Ich bin für dich da. Ich helfe dir.“

Beim Einatmen sage sanft: „*Wise*“; beim Ausatmen: „*Mind*“.

Dieses Mitgefühl kann noch etwas nachschwingen, wenn du nach dem Gong die Augen wieder öffnest.

[Gong]

> Imagination 3: Trösten eines Trauernden



Anweisung: Bitten Sie Ihre Therapeutin, diesen Text als MP3-Datei aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein – idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie *Wise Mind* am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie ‚Hallo‘ zu sich selbst in einem warmen, freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand. Achte darauf, wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft „*Wise*“, beim Ausatmen sanft „*Mind*“.

Einatmen „*Wise*“; Ausatmen „*Mind*“.

Wise Mind

Achte darauf, welches Bild in dir entsteht, wenn du an jemanden denkst, der eine trauernde Person tröstet, die gerade einen wichtigen oder geliebten Menschen verloren hat. Manchmal dauert es eine Weile, bis so ein Bild entsteht, manchmal entsteht es ganz natürlich.

Nimm wahr, wie die mitfühlende Person aussieht. Höre auf ihre Stimmlage, beobachte ihre Gestik. Fühle das tiefe Mitgefühl, den Wunsch, den Trauernden zu trösten, das Leid von beiden.

Spüre nach, wo sich das Mitgefühl in deinem Körper bemerkbar macht. Senden deinen Atem dorthin und sage sanft:

„Ich fühle mit dir, das ist ein großer Verlust, ich weiß, wie du dich fühlst, ich bin für dich da, lass mich wissen, was du brauchst.“

Beim Einatmen sage sanft: „*Wise*“; beim Ausatmen: „*Mind*“.

Dieses Mitgefühl kann noch etwas nachschwingen, wenn du nach dem Gong die Augen wieder öffnest.

[Gong]



> Imagination 4: Freie Imagination



Anweisung: Bitten Sie Ihre Therapeutin, diesen Text als MP3-Datei aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein – idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie *Wise Mind* am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie ‚Hallo‘ zu sich selbst in einem warmen, freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand. Achte darauf, wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft „*Wise*“, beim Ausatmen sanft „*Mind*“.

Einatmen „*Wise*“; Ausatmen „*Mind*“.

Wise Mind

Beobachte das Bild, das entsteht, wenn du dir *Wise Mind* als jemanden oder etwas vorstellst, das dich unterstützt. Als jemanden, der freundlich, warm, sanft ist und dich trägt. Das kann eine menschliche Gestalt sein, aber auch ein Tier oder ein geistiges Wesen. *Wise Mind* lässt dich Mitgefühl, Zuneigung, Freundlichkeit, Sanftmut, Fürsorge und Verständnis spüren.

Dieses mitfühlende *Wise Mind* verkörpert eine tiefe Zuneigung zu dir. Es schätzt und akzeptiert dich so, wie du bist. Es verkörpert all die Dinge, die du brauchst oder die gut für dich sind. Gleichzeitig versteht *Wise Mind* auch Probleme, Schmerzen und Leid.

Es versteht die Kämpfe, die du manchmal mit dir selbst ausfichst; die unangenehmen Gefühle, die dich plagen. Probleme und Schmerzen und auch Leid.

Dieses mitfühlende *Wise Mind* wird dich unterstützen und immer an deiner Seite sein.

Sage beim Einatmen leise: „*Wise*“; beim Ausatmen sage leise: „*Mind*“.

Wie würde es sich anfühlen, getröstet, akzeptiert und unterstützt zu werden?

Gehalten, umsorgt, akzeptiert und unterstützt?

Nun stelle dir vor, wie *Wise Mind* in warmer und mitfühlender Stimme zu dir spricht:

„Es darf einfach für dich sein;

du darfst dich sicher fühlen;

du darfst freundlich zu dir selbst sein.“

Lasse das innere Bild deines mitfühlenden *Wise Mind* nun langsam verschwinden.

Wise Mind wird noch etwas nachklingen, wenn du nach dem Gong langsam die Augen wieder öffnest.

[Gong]

WISE MIND – MITGEFÜHL

5/6

> Mitfühlendes Selbst



Anweisung: Bitten Sie Ihre Therapeutin, diesen Text als MP3-Datei aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein – idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie *Wise Mind* am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie ‚Hallo‘ zu sich selbst in einem warmen, freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus.

Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf, wie deine Atmung tiefer und tiefer wird. Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter. Denke beim Einatmen sanft „*Wise*“, beim Ausatmen sanft „*Mind*“. Einatmen „*Wise*“, Ausatmen „*Mind*“.

Wise – Mind

Öffne deinen Geist für *Wise Mind* in dir. Öffne dich für den mitfühlenden, warmen, freundlichen, sanften und fürsorglichen Teil in dir.

Öffne dich für die Wärme, Sanftheit und Freundlichkeit, die du in dir trägst.

Öffne dich für all die Weisheit, die du in deinem Leben gesammelt hast, und all die Kämpfe, die du ausgestanden hast. du weißt, dass das Leben Schmerzen verursacht, und du weißt, dass diese Schmerzen gelindert und geheilt werden können.

Öffne dich für dein Vertrauen auf Veränderung und Wachstum.

Öffne dich für größeres Wohlbefinden und Glück.

Öffne dich für deine eigene Stärke, für deinen eigenen Mut, für das einzustehen, was gut ist.

Stelle dir vor, wie du mit all diesen Eigenschaften wie auf einem Berg thronst: stark, stabil und angenehm.

Stelle dir vor, wie du mit jedem Atemzug ein bisschen kraftvoller, reifer und weiser wirst.

Öffne dich für die Empfindungen in deinem Körper.

Wise Mind wird noch etwas nachklingen, wenn du nach dem Gong langsam die Augen wieder öffnest.

[Gong]



2.3 · ACHTSAMKEIT · IB 12

> Tanzen Sie zu *Nada te turbe*

Hintergrund: Für Marsha Linehan ist dies eines der wertvollsten Musikstücke. Es ist eine Vertonung des geistlichen Gebets von Teresa von Ávila, einer bekannten spanischen Nonne und Mystikerin. Wann immer wir gemeinsam Workshops oder Retreats abhielten, bestand Marsha darauf, dass sich am Ende des Tages alle in der Meditationshalle versammelten und einen großen Kreis bildeten. Sie stellte sich in die Mitte, öffnete ihre Arme wie eine Wiege und erklärte, sie werde nun in ihrem Geiste eine Patientin einladen, mit ihr zu tanzen. Jede Person im Raum wurde ermutigt, im Geiste jemanden, die oder der ihr wichtig ist, ebenfalls einzuladen, mit ihr zu tanzen und sich wiegen zu lassen. Zuweilen war das eine sehr berührende und manchmal auch sehr tränenreiche Erfahrung.

Marsha Linehan hat mir das Versprechen abgenommen, diese Erfahrung mit Ihnen zu teilen. Das möchte ich hiermit tun. Sie können das Stück hier herunterladen: www.youtube.com/watch?v=fyfTVxgkWpo; oder, wenn Ihnen diese Version nicht gefällt, können Sie auch nach einer anderen Vertonung suchen.

Vielleicht stehen Sie auf, öffnen Ihre Arme wie eine Wiege und zaubern ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie ‚Hallo‘ zu sich selbst in einem warmen, freundlichen Tonfall.

Schließen Sie Ihre Augen und holen Sie ein paarmal tief Luft. Versetzen Sie Ihren Körper und Ihren Geist in einen friedvollen Zustand.

Achten Sie darauf, wie Ihre Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jedem Ausatmen ein wenig tiefer und ruhiger.

Denken Sie beim Einatmen sanft „Wise“. Beim Ausatmen denken Sie sanft „Mind“.

Achten Sie darauf, wie Ihr Atem ein- und ausströmt.

Bleiben Sie mit voller Aufmerksamkeit bei Ihrer Atmung.

Öffnen Sie nun Ihren Geist und laden Sie gedanklich jemanden ein, den Sie lieben, der Ihnen wichtig ist. Starten Sie die Musik und bewegen Sie Ihren Körper so, wie die Melodie Sie bewegt.

Wenn das Stück zu Ende ist, bleiben Sie einen Augenblick in diesem Gemütszustand des Mitgefühls:

Beim Einatmen sagen Sie sanft: „Wise“; beim Ausatmen sagen Sie sanft: „Mind“.

> Wiegen Sie sich zu *Nada te turbe*

Diese Übung ist fast identisch zur Übung „Tanzen Sie zu Nada te turbe“. Der einzige Unterschied ist, dass Sie sich selbst wiegen und um sich kümmern.

Stellen Sie sich aufrecht hin und verschränken Sie sanft die Arme vor der Brust, so dass die Hände auf den Schultern ruhen. Es sollte sich gut anfühlen. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie ‚Hallo‘ zu sich selbst in einem warmen, freundlichen Tonfall.

Schließen Sie die Augen und atmen Sie ein paarmal tief ein und aus.

Bringen Sie Ihren Geist und Körper in einen entspannten Zustand.

Achten Sie darauf, wie Ihre Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jedem Ausatmen ein wenig tiefer und ruhiger.

Denken Sie beim Einatmen sanft „Wise“. Beim Ausatmen denken Sie sanft „Mind“.

Achten Sie darauf, wie Ihr Atem ein- und ausströmt – bleiben Sie mit voller Aufmerksamkeit bei Ihrer Atmung.

Jetzt öffnen Sie Ihren Geist und laden Sie sich gedanklich dazu ein, sich von Ihnen selbst wiegen zu lassen. Starten Sie die Musik und bewegen Sie Ihren Körper so, wie die Melodie Sie bewegt.

Wenn das Stück zu Ende ist, bleiben Sie einen Augenblick in diesem Gemütszustand des Mitgefühls.

Beim Einatmen sagen Sie sanft: „Wise“; beim Ausatmen sagen Sie sanft: „Mind“.

*Warum machen Sie das Glück anderer nicht zu Ihrem eigenen Glück?
Es wird Ihre Chance um acht Milliarden zu eins erhöhen!*

Dalai Lama

Was bedeutet Mitfreude?

Mitfreude (*mudita*) ist eine der vier „erhabenen Geisteshaltungen“, mit der wir uns *Wise Mind* öffnen.

Mitfreude bezeichnet die Freude, die entsteht, wenn wir uns darüber freuen, dass es anderen gut geht. Es ist ein Gemütszustand, bei dem wir mit dem Glück, dem Erfolg und dem Hochgefühl anderer mitschwingen. Ein schönes Beispiel für diesen Zustand ist die Reaktion von Eltern, die sich darüber freuen, wenn es den heranwachsenden Kindern gut geht. Mitfreude sollte nicht mit Stolz verwechselt werden. Ein Mensch, der Mitfreude empfindet, hat weder eigenes Interesse an den Errungenschaften des anderen, noch profitiert er davon. Mitfreude ist eine reine, von Eigeninteresse unverfälschte Freude – also das Gegenteil von Neid und Eifersucht, Undankbarkeit und Unzufriedenheit.

Wenn wir Mitfreude praktizieren, ist dies etwas anderes, als Vergnügen zu suchen. Geht es ausschließlich um Vergnügen, ist es schwierig, voll zu genießen, weil man auf einer gewissen Ebene weiß, dass es vorbei sein wird. Eine Person, die nicht am Vergnügen *hängt* und akzeptiert, dass angenehme und unangenehme Erfahrungen in ständigem Wechsel sind, kann einen schönen Moment tatsächlich voll genießen, weil sie keine Angst hat, ihn zu verlieren. Dies hat mit Im Augenblick sein zu tun: Eine Blume entfaltet ihre ganze Schönheit in diesem einen Augenblick. Sie wird verblühen. Wenn wir diesen einen Moment mit Muße betrachten, können wir ihn voller Freude wahrnehmen und so auch den drohenden Schatten des Verblühens.

Und wenn es in unserem Leben nichts Erfreuliches gibt? Nun, wir können die Realität durchaus wählen. Denn sie ist nicht objektiv, sondern dies ist genau das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken. Wir wählen den ganzen Tag über aus, was uns wichtig erscheint und was nicht. Der Mensch hat die Eigenart, sich auf das Negative zu konzentrieren und dies für die Realität zu halten. So machen wir oft den einen Augenblick, in dem unsere Gefühle verletzt wurden, zu einer Erinnerung an die gesamte Woche. Oder der eine Moment, in dem wir von jemandem enttäuscht wurden, bestimmt über Jahre hinweg unser Verhältnis zu dieser Person.

Mitfreude ist eine Übung, die dieser Gewohnheit entgegenwirkt. Es geht darum, nach dem Glück im Leben der Menschen zu suchen und sich darauf zu konzentrieren, darin zu schwelgen. Warum nicht eine Realität wählen, die zu wahren Glück führt anstatt zu mehr Leiden?

Wie kultiviert man Mitfreude?

Das Ziel und die Ursache der Mitfreude ist ein anderes glückliches Wesen. Wer also Mitfreude entwickeln möchte, sollte ein Wesen auswählen, dem es psychisch und/oder materiell gut geht. Psychisches oder sogar spirituelles Glück stellt eine tiefere und beständigere Art der Zufriedenheit dar. Zu den materiellen Errungenschaften können Reichtum, Gesundheit oder auch einfach gutes Aussehen und so weiter gehören. Normalerweise ist es schwer, diese Einstellung zu entwickeln, besonders, wenn man sieht, dass es anderen besser geht als einem selbst. Es ist oft leichter, Gleichgültigkeit oder Neid zu entwickeln. Für den Anfang ist es also ratsam, diese Übung mit einer sehr vertrauten Person oder mit einem Tier zu beginnen. Durch die Nähe wird man sich eher an deren Glück erfreuen können.

Beginnen Sie die Übungen mit einer lebensfrohen Person, mit der Sie befreundet sind oder die Ihnen sehr nahesteht. Betrachten Sie diese Frohnatur mit Wertschätzung, und lassen Sie sich von ihr einnehmen. Wenn der Gefühlszustand der mitfühlenden Freude stark ist, dann richten Sie ihn auf eine andere geliebte Person, eine „neutrale“ Person und eine Person, die Ihnen Schwierigkeiten bereitet. Wenn Sie keine solche Person kennen, fällt Ihnen vielleicht ein Tier ein?



Hindernisse

Manchmal verurteilen wir Menschen für Dinge, die sie glücklich machen: „Wie kann man nur so oberflächlich sein, sich über ein Kleid zu freuen?“; „Wie kann man so einfach gestrickt sein, dass man sich über ein Fußballergebnis zu freut?“ Anstatt zu bewerten, sollten Sie lieber versuchen, sich in die Lage der anderen Person hineinzusetzen. Man kann nicht gleichzeitig urteilen und verständnisvoll sein. Bei der Mitfreude geht es einfach darum, das Glück anderer Menschen zu spüren und sich darüber zu freuen. Mitfreude beruht auf der Erkenntnis, dass es gut ist, wenn wir Glück erleben. Natürlich wollen wir verletzendes oder böses Verhalten nicht dulden. Wir müssen uns dagegen wehren.

Man kann die Mitfreude für einen sehr nahestehenden Menschen wecken, indem man spürt, wie glücklich und erfolgreich er ist. Wenn man diese Person glücklich sieht, freut man sich ebenfalls. Man drängt darauf, mehr solcher Momente zu erleben, sie zu vertiefen und zu sammeln.

Übungen zu Mitfreude

Langfristige Übungen

> Mitfreude – Imagination 1 Erste Schritte eines Kindes	> Mitfreude – Imagination 2 Nahestehende Person
> Glückliche Bilder	> Sei dankbar für das, was du hast
> Was soll so bleiben?	

Kurzfristige Übungen

> Glückliche Menschen	> Glückliche Pärchen
> Erfreuliche Talente	

Die folgenden Übungen helfen Ihnen, die Mitfreude zu trainieren. Wie bei allen *Wise-Mind*-Übungen geht es nicht darum, ein Gefühl künstlich hervorzurufen. Wir pflanzen Samen und bearbeiten den Boden mit unserem Leitsatz und dem Bild vom Glück eines Wesens. Aber wir versuchen nicht, das Glück zu erzwingen. Es wird von selbst entstehen.

> Imagination 1: Erste Schritte eines Kindes



Anweisung: Bitten Sie Ihre Therapeutin, diesen Text als MP3-Datei aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein – idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie *Wise Mind* am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie ‚Hallo‘ zu sich selbst in einem warmen, freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand. Achte darauf, wie deine Atmung tiefer und tiefer wird. Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft „*Wise*“, beim Ausatmen sanft „*Mind*“.

Einatmen „*Wise*“; Ausatmen „*Mind*“.

Wise Mind

Achte auf das Bild, das in deinem Kopf entsteht, wenn du an eine Mutter denkst, die sich über die ersten Schritte ihres Kindes freut. Manchmal braucht es ein wenig Zeit, bis dieses Bild auftaucht. Die Mutter freut sich, wie ihr Kind über das ganze Gesicht lacht und die Arme in die Luft wirft, wenn es nach seinen allerersten Schritten bei ihr ankommt; wie die Mutter jubelnd ihr Kind in den Arm nimmt, wie stolz das Kind auf seine ersten Schritte ist und wie es sofort weiterlaufen möchte.

Vielleicht gelingt es dir, die pure Freude der Mutter zu spüren?

Lass diese Freude in dir wirken. Vielleicht gibt es eine Stelle in deinem Körper, wo diese Freude besonders stark zum Ausdruck kommt. Schicke deinen Atem dorthin; sage leise:

„Du sollst glücklich sein.“

„Deine Freude soll lange anhalten.“

„Du sollst deine Freude genießen.“

„Ich freue mich so für dich.“

Beim Einatmen, sage leise „Wise“; beim Ausatmen, leise „Mind“.

Wise Mind

Diese Freude kann noch etwas nachschwingen, wenn du nach dem Gong die Augen wieder öffnest.

[Gong]

> Imagination 2: Nahestehende Person



Anweisung: Bitten Sie Ihre Therapeutin, diesen Text als MP3-Datei aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein – idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie *Wise Mind* am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie ‚Hallo‘ zu sich selbst in einem warmen, freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand. Achte darauf, wie deine Atmung tiefer und tiefer wird. Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter. Denke beim Einatmen sanft „Wise“, beim Ausatmen sanft „Mind“.

Einatmen „Wise“; Ausatmen „Mind“.

Wise Mind

Achte auf das Bild, das in deinem Kopf entsteht, wenn du an eine Person denkst, der du dich nahe fühlst. Denke an einen Moment, an dem diese Person sehr glücklich war. Lass diesen Moment in dir entstehen und öffne deinen Geist für das aufkommende Glücksgefühl. Vielleicht gibt es eine Stelle in deinem Körper, wo dieses Glück besonders gut zu spüren ist. Schicke deinen Atem dorthin; sage leise:

„Du sollst glücklich sein.“

„Deine Freude soll lange anhalten.“

„Du sollst deine Freude genießen.“

„Ich freue mich so für dich.“

Beim Einatmen sage leise „Wise“; beim Ausatmen leise „Mind“.

Wise Mind

Diese Freude kann noch etwas nachschwingen, wenn du nach dem Gong die Augen wieder öffnest.

[Gong]

> Glückliche Bilder



Anweisung: Bitten Sie Ihre Therapeutin, diesen Text als MP3-Datei aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein – idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie *Wise Mind* am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie ‚Hallo‘ zu sich selbst in einem warmen, freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus.

Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf, wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft „Wise“, beim Ausatmen sanft „Mind“.

Einatmen „Wise“; Ausatmen „Mind“.

Wise Mind



WISE MIND – MITFREUDE

4/5



Öffne jetzt die Augen und wähle von diesen Bildern eines aus, das für dich am ehesten mit einem intensiven Glückserlebnis verbunden ist. Beobachte, wie sich das Glücksgefühl in dir ausbreitet, wenn du dich ganz auf dieses Bild einlässt. Vielleicht gibt es eine Stelle in deinem Körper, an der dieses Glücksgefühl besonders ausgeprägt ist. Schicke deinen Atem dorthin.

Beobachte, wie du an diesem Glück der andern teilhaben kannst. Und wenn dir dabei Tränen kommen, lass sie fließen. Sage leise:

„Ihr sollt glücklich sein.“

„Eure Freude soll lange anhalten.“

„Ihr sollt eure Freude genießen.“

„Ich freue mich so für euch.“

Beim Einatmen, sage leise „*Wise*“; beim Ausatmen, leise „*Mind*“.

Wise Mind

Diese Freude kann noch etwas nachschwingen, wenn du nach dem Gong die Augen wieder öffnest.

[Gong]

> Sei dankbar für das, was du hast!



Anweisung: Bitten Sie Ihre Therapeutin, diesen Text als MP3 aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein – idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie *Wise Mind* am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie ‚Hallo‘ zu sich selbst in einem warmen, freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus.

Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf, wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft „*Wise*“, beim Ausatmen sanft „*Mind*“.

Einatmen „*Wise*“; Ausatmen „*Mind*“.

Wise Mind

Achte darauf, was dir in den Sinn kommt, wenn du daran denkst, welche guten Dinge dir heute oder in den letzten Tagen widerfahren sind. Kleine oder auch größere Dinge, die dir von anderen geschenkt wurden. Vielleicht eine kleine Aufmerksamkeit, ein Telefonat, ein Lächeln, ein Buchtipp, ein Witz, eine Zärtlichkeit? Lass diese Szenen in dir aufsteigen und spüre nach, wie sich dieses kleine Glück anfühlt. Vielleicht spürst du Dankbarkeit?

Sage leise zu dir selbst:

„Wie schön, dass ich das erleben durfte.“

„Wie schön, dass ich mich darüber freuen kann.“

„Danke, dass du mir das schenkst.“

Beim Einatmen sage leise „*Wise*“; beim Ausatmen leise „*Mind*“.

Wise Mind

Diese Freude kann noch etwas nachschwingen, wenn du nach dem Gong die Augen wieder öffnest.

[Gong]



> Was soll so bleiben?

Der Mensch hat die starke Neigung, sich auf das zu konzentrieren, was im Leben schief läuft. Das gilt besonders für Personen, die in ihrer Vergangenheit schlechte Erfahrungen gemacht haben. Diese Verhaltensweise hat ihren Sinn: Wir versuchen, unsere negativen Erfahrungen nicht zu wiederholen und uns in der Zukunft davor zu schützen. Allerdings hat diese Aufmerksamkeit auf negative Aspekte des Lebens einen hohen Preis: Undankbarkeit und Unzufriedenheit. Manchmal ist es daher hilfreich, die Perspektive zu wechseln:

Setzen Sie sich zunächst hin und listen Sie zehn Dinge in Ihrem Leben auf, von denen Sie sich wünschen, dass sie so bleiben, wie sie jetzt sind. Geben Sie sich nicht mit weniger als zehn Dingen zufrieden.

Anweisung: Bitten Sie Ihre Therapeutin, diesen Text als MP3-Datei aufzuzeichnen.



Wenn Sie fertig sind mit der Liste, nehmen Sie eine achtsame Haltung ein – idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie *Wise Mind* am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie ‚Hallo‘ zu sich selbst in einem warmen, freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand. Achte darauf, wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft „*Wise*“, beim Ausatmen sanft „*Mind*“.

Einatmen „*Wise*“; Ausatmen „*Mind*“.

Wise Mind

Öffne nun die Augen und lese dir laut die zehn Dinge vor, die so bleiben sollen, wie sie sind.

Spürst du, wie gut es ist, dass diese Dinge so sind, wie sie sind? Spürst du Dankbarkeit?

Sage leise, aber ernst gemeint „Danke“.

Diese Freude kann noch eine Weile nachschwingen, wenn du nach dem Gong dann langsam wieder die Augen öffnest.

[Gong]

> Glückliche Menschen

Wann immer Sie glückliche Menschen sehen, die lachen, lächeln und fröhlich sind, nehmen Sie dies zum Anlass, mitfühlende Freude zu üben. Versuchen Sie, sich zu freuen. Versuchen Sie, sich für diese Menschen zu freuen, und wünschen Sie ihnen im Geiste, dass sie noch viele solcher glücklichen Momente erleben werden. Wenn Sie Neid oder Eifersucht spüren, beobachten Sie diese Gefühle einfach und lassen Sie sie vorbeiziehen.

> Glückliche Pärchen

Wann immer Sie ein glückliches Liebespaar sehen, das Hand in Hand spazieren geht, sich auf einer Bank im Park oder in anderen Situationen gegenseitig Zuneigung schenkt, versuchen Sie, sich für das Paar zu freuen, und wünschen Sie ihm, dass es eine lang anhaltende und glückliche Beziehung haben möge. Wenn Sie Neid oder Eifersucht spüren, beobachten Sie diese Gefühle einfach und lassen Sie sie vorbeiziehen.

> Erfreuliche Talente

Wenn Sie jemanden treffen, der etwas sehr gut kann, z.B. ein Instrument spielen, tanzen oder eine bestimmte Sportart ausüben, versuchen Sie, sich für ihn zu freuen. Wünschen Sie derjenigen Person, dass sie weiterhin große Freude an ihren besonderen Talenten hat, dass sie erfolgreich und glücklich sein möge, und dass dies möglichst lange so bliebe. Wenn Sie Neid oder Eifersucht spüren, beobachten Sie diese Gefühle einfach und lassen Sie sie vorbeiziehen.



*Wenn du nicht bekommst, was du willst, bedeutet das nicht,
dass das Leben sich gegen dich verschworen hat, um dir zu verweigern, was du verdienst.
Es bedeutet einfach, dass es nicht an der Zeit ist, dass du das bekommst, was du willst,
oder sogar, dass dies gar nicht für dich bestimmt ist.*

Avis Viswanathan



Was bedeutet Gelassenheit?

Gelassenheit (*upekkha*) ist eine der vier „erhabenen Geisthaltungen“, mit der wir uns *Wise Mind* öffnen.

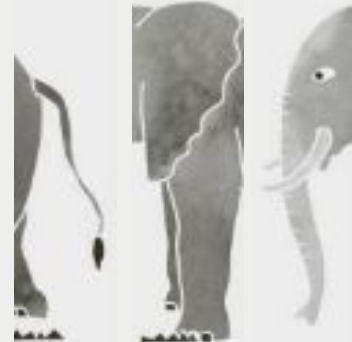
Gelassenheit beschreibt eine Geisteshaltung, die es uns erlaubt, auch inmitten von Schwierigkeiten, Stress, Anspannung und Provokation ruhig, besonnen und zuversichtlich zu sein. Gelassenheit ist ein geistiger Zustand von friedlicher Ausgeglichenheit und Klarheit. Gelassenheit bedeutet nicht, gleichgültig, losgelöst oder unbeteiligt gegenüber anderen Wesen oder sich selbst zu sein, es bedeutet auch nicht Resignation, sondern weder von Leidenschaften, Wünschen oder Vorlieben noch von Abneigungen beherrscht zu werden.

Das deutsche Wort Gelassenheit übersetzt zwei verschiedene altindische Begriffe:

Der erste altindische Begriff bedeutet „Überblicken“ und bezieht sich auf die Gelassenheit, die aus der Kraft der Beobachtung entsteht – die Fähigkeit, zu sehen, ohne von dem, was wir sehen, gefangen zu sein, aber auch die Fähigkeit, zu akzeptieren, dass man nie den gesamten Zusammenhang eines Ereignisses verstehen kann, sondern immer nur einen kleinen, gegenwärtigen Ausschnitt des Geschehens.

Es gibt ein berühmtes Gleichnis von den blinden Männern und dem Elefanten:

Einige blinde Männer, die noch nie einem Elefanten begegnet sind, versuchen zu lernen, wie dieser aussieht, indem sie ihn berühren. Jeder Blinde ertastet einen anderen Teil des Elefantenkörpers – aber eben nur einen Teil. Etwa die Flanke oder einen Stoßzahn. Anschließend beschreiben die Blinden den Elefanten. Und weil sie alle nur ihre eigenen begrenzten Erfahrungen machen konnten und ihre Beschreibungen sich unterscheiden, beginnen sie sich zu streiten: „Es ist ein Fächer“, sagt der, der ein Ohr untersucht hatte. „Nein, es ist ein Speer“, „es ist ein Baum“, „nein, ein Seil“, sagen andere, weil sie entweder einen Stoßzahn, ein Bein oder den Schwanz berührt hatten. Sie verdächtigen die anderen Personen sogar, unehrlich zu sein, und es kommt zu Handgreiflichkeiten..



Wir alle lassen uns von unserer begrenzten, individuellen Erfahrung beeinflussen und ignorieren häufig die Erfahrungen anderer Menschen, die aber ebenso wahr sein können wie unsere. DBT-Achtsamkeitsfertigkeiten wie „Wahrnehmen“, „Beschreiben“, „Radikale Akzeptanz“ und „Annehmende Haltung“ leiten sich von dieser Weisheit ab.

Der zweite altindische Begriff, der mit „Gleichmut“ übersetzt wird, bedeutet „in der Mitte von etwas zu bleiben“. Dies bezieht sich auf das Gleichgewicht, auf das In-der-Balance-Bleiben bei allem, was geschieht. Das Gleichgewicht entsteht aus einer gewissen inneren Stärke oder Stabilität. Innere Stärke entwickelt sich zum Beispiel durch Achtsamkeit im Alltag und durch das Üben einer annehmenden Haltung.

Warum sollten Sie Gelassenheit üben?

Die meisten Menschen mit frühen zwischenmenschlichen Traumatisierungen berichten, dass sie besonders unter ihrer instabilen psychischen Verfassung leiden. Positive und negative Emotionen erscheinen überwältigend und schlagen sehr rasch um – eine Achterbahn der Gefühle.

Wenn Sie die Gelassenheit in Ihrem Leben stärken, werden Sie zu mehr Stabilität finden, zu einem Zustand innerer Ausgeglichenheit, der nicht so leicht durch Gewinn und Verlust, Lob und Tadel, Stolz und Scham, Freude und Schmerz gestört werden kann.

Gelassenheit bedeutet nicht, kühl und unberührt von Leid, Gewalt oder Ungerechtigkeit gegenüber anderen oder sich selbst zu sein. Gelassenheit ist vielmehr eine Form von Ausgeglichenheit, die sich aus innerer Beständigkeit ableitet und eine tiefe Quelle warmherziger, mitfühlender Kraft darstellt. Die starke Präsenz von innerer Ruhe, Wohlbefinden, Vertrauen, Vitalität oder Integrität kann uns aufrecht halten, so wie Ballast ein Schiff bei starkem Seegang aufrecht hält. Die Praxis von Gelassenheit schafft ein Gleichgewicht zwischen Selbstbezogenheit, Eigensinn, Selbstverliebtheit und Selbstverleugnung, Unterwerfung und Selbsthass.

Wie stärken Sie Ihre Gelassenheit?

Es ist nicht ganz einfach, Gelassenheit zu üben. Aber es lohnt sich.

Zunächst ist es hilfreich, eine klarere Vorstellung davon zu entwickeln, was Gelassenheit eigentlich ist und wie sich diese anfühlt. Im zweiten Schritt ist es sinnvoll, eine Entscheidung zu treffen und sich selbst ein Versprechen zu geben: „Ich mache mich auf den Weg, diesen Gemütszustand zu pflegen, zu fördern und mich an ihm zu orientieren.“

Hier finden Sie Übungen, mit denen Sie langfristig diese geistige Haltung entwickeln können, und solche, die man kurzfristig im Alltag einsetzen kann – sozusagen „Gelassenheit zum Mitnehmen“.

Langfristige Übungen

> Gelassenheit – Imagination 1: Großmutter	> Gelassenheit – Imagination 2: Zuversicht und innere Stärke
> Gelassenheit – Imagination 3: Fürbitte	> Geschichte zur Gelassenheit 1: Der Garten des Königs
> Geschichte zur Gelassenheit 2: Der arme Mann und das Pferd	> Geschichte zur Gelassenheit 3: Der Fischer und der Kaufmann
> Geschichte zur Gelassenheit 4: Zen-Meister Hakuin und das Baby	> Geschichte zur Gelassenheit 5: Die Tugend der Sinnlosigkeit

Alltags-Übungen

> Limonade aus Zitronen	> Mit Gewissheit unsicher
> Akzeptanz von Dissonanz	> Gemeinsamkeiten
> Doppelter Gedanke	> Die Realität akzeptieren
> Gewinn und Verlust	> Freud und Leid
> Lob und Tadel	> Innere Bereitschaft vs. Kopf durch die Wand

> Imagination 1: Großmutter



Anweisung: Bitten Sie Ihre Therapeutin, diesen Text als MP3-Datei aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein – idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie *Wise Mind* am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie ‚Hallo‘ zu sich selbst in einem warmen, freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf, wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft „*Wise*“, beim Ausatmen sanft „*Mind*“.

Einatmen „*Wise*“; Ausatmen „*Mind*“.

Wise Mind

Betrachte das Bild, das dir vor Augen tritt, wenn du an eine Großmutter denkst, die ihre Enkelkinder beobachtet, die an einem kalten Regentag mit viel Freude und Begeisterung in einer Wasserpfütze spielen. Natürlich spritzen sie sich ein wenig nass und natürlich wird alles schmutzig. Aber die Enkel sind extrem begeistert davon, wie schön das Wasser spritzt.

Stelle dir nun vor, wie die Großmutter beobachtet, dass ihre Tochter, also die Mutter der Kinder, kommt und mit den Kleinen zu schimpfen beginnt.

Stell dir vor, du siehst dies aus der Sicht der Großmutter:

Was möchtest du der Mutter jetzt sagen?

Welche Gefühle entstehen für die Kinder und die Mutter? Haben nicht beide irgendwie recht?

Vielleicht entsteht irgendwo in dir ein Gefühl der Milde, der Gelassenheit, der Freude und des Mitgefühls? Spüre nach, wie sich das anfühlt.

Beim Einatmen sage sanft: „*Wise*“; beim Ausatmen: „*Mind*“.

Diese Gelassenheit kann noch eine Weile nachschwingen, wenn du nach dem Gong dann langsam wieder die Augen öffnest.

[Gong]

> Imagination 2: Zuversicht und innere Stärke



Anweisung: Bitten Sie Ihre Therapeutin, diesen Text als MP3-Datei aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein – idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie *Wise Mind* am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie ‚Hallo‘ zu sich selbst in einem warmen, freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf, wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft „*Wise*“, beim Ausatmen sanft „*Mind*“.

Einatmen „*Wise*“; Ausatmen „*Mind*“.

Wise Mind

Achte nun darauf, was in dir für ein Bild entsteht, wenn du an eine Begebenheit denkst, bei der du dich bewährt hast. Eine Sache, die für dich richtig schwierig war, wo du dich anstrengen musstest, bei der du vielleicht Angst, Scham oder Schmerzen und Erschöpfung überwinden musstest.

Das mag manchmal eine Weile dauern. Warte einfach, bis sich eine solche Szene einstellt.

Wenn sich dieses Bild entwickelt hat, achte auf die Gefühle, die auftraten, als dir klar wurde, dass du dein Ziel erreicht hast. Spüre nach, wo sich in deinem Körper dieses Gefühl am stärksten ausprägt.

Schicke deinen Atem dorthin.

Vielleicht breitet sich ein Gefühl von Erleichterung oder Stolz aus?

Sage zu dir selbst, in deinen eigenen Worten:

„Ja, du kannst auch schwierige Sachen schaffen.“ „Ja, du kannst auch zuversichtlich sein.“

Wenn kritische Gedanken kommen, begrüße sie und lass sie ziehen.

Versuche bei dem Gefühl der Zuversicht zu bleiben. Spüre nach, wie sich das anfühlt.

Beim Einatmen sage sanft: „*Wise*“; beim Ausatmen: „*Mind*“.

Diese Zuversicht kann noch eine Weile nachschwingen, wenn du nach dem Gong die Augen wieder öffnest.

[Gong]

> Imagination 3: Fürbitte



Anweisung: Bitten Sie Ihre Therapeutin, diesen Text als MP3-Datei aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein – idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie *Wise Mind* am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen.

Sagen Sie ‚Hallo‘ zu sich selbst in einem warmen, freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf, wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft „*Wise*“, beim Ausatmen sanft „*Mind*“.

Einatmen „*Wise*“; Ausatmen „*Mind*“.

Wise Mind

Sage in leiser, freundlicher Stimme zu dir selbst:

„Ich darf zur passenden Zeit gleichmütig sein.“

„Ich darf offen, akzeptierend, ausgeglichen und friedlich sein.“

„Ich kann den Aufstieg und Fall der Dinge mit Gleichmut sehen.“

„Ich darf in Frieden mit mir selbst, mit anderen und mit der Welt sein.“

„Ich kann ausgeglichen die Hindernisse des Lebens überwinden.“

Beim Einatmen sage sanft: „*Wise*“; beim Ausatmen: „*Mind*“.

Diese Gelassenheit kann noch etwas nachschwingen, wenn du nach dem Gong die Augen wieder öffnest.

[Gong]



> Geschichte 1: Der Garten des Königs



Anweisung: Bitten Sie Ihre Therapeutin, diesen Text als MP3-Datei aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein – idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie *Wise Mind* am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie ‚Hallo‘ zu sich selbst in einem warmen, freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf, wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft „*Wise*“, beim Ausatmen sanft „*Mind*“.

Einatmen „*Wise*“; Ausatmen „*Mind*“.

Wise Mind

Lausche einfach der folgenden uralten Geschichte und achte dabei auf deinen Gemütszustand:

Es war einmal ein König. Dieser ging eines Tages in seinen Garten. Und als er in den Garten kam, fand er nur verdorrte und sterbende Bäume, Sträucher und Blumen. Der König ging zu einer Eiche und fragte, was geschehen sei. Die Eiche sagte, sie liege im Sterben, weil sie nicht so hochwachsen könne wie die Tanne. Als der König sich an die Tanne wandte, ließ diese nur ihre Äste hängen, weil sie keine Trauben tragen konnte wie der Weinstock. Und der Weinstock lag ebenfalls im Sterben, weil er nicht blühen konnte wie die Rose. Doch endlich entdeckte der König ein Stiefmütterchen. Das Stiefmütterchen blühte und war

frisch wie eh und je. Der König fragte das Stiefmütterchen, warum es das einzige sei, das nicht sterbe. Auf seine Frage erhielt er die folgende Antwort: „Ich wusste, dass du ein Stiefmütterchen wolltest, als du mich gepflanzt hast. Wenn du eine Eiche, einen Weinstock oder eine Rose gewollt hättest, hättest du eine Eiche, einen Weinstock oder eine Rose gepflanzt. Da du mich hier gepflanzt hast, dachte ich, ich sollte mein Bestes tun, um deinen Wunsch zu erfüllen. Und da ich sowieso nichts anderes sein kann als das, was ich bin, werde ich versuchen, ich zu sein, so gut ich das kann.“

Beim Einatmen sage sanft: „*Wise*“; beim Ausatmen: „*Mind*“.

Diese Gelassenheit kann noch eine Weile nachschwingen, wenn du nach dem Gong dann langsam wieder die Augen öffnest.

[Gong]

> Geschichte 2: Der arme Mann und das Pferd



Anweisung: Bitten Sie Ihre Therapeutin, diesen Text als MP3-Datei aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein – idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie *Wise Mind* am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie ‚Hallo‘ zu sich selbst in einem warmen, freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf, wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft „*Wise*“, beim Ausatmen sanft „*Mind*“.

Einatmen „*Wise*“; Ausatmen „*Mind*“.

Wise Mind

Lausche einfach der folgenden uralten Geschichte und achte dabei auf deinen Gemütszustand:

Es war einmal ein armer Mann, der in einem Dorf lebte. Dieser Mann war zwar arm, aber er besaß ein Pferd, das so wunderbar war, dass sogar der König es ihm um jeden Preis abkaufen wollte. Aber der Mann weigerte sich beständig. Doch eines Morgens bemerkte er plötzlich, dass das Pferd verschwunden war. Alle Leute aus dem Dorf versammelten sich, um ihr Mitgefühl auszudrücken. Sie sagten: „Oh, was für ein Unglück, was für ein Vermögen hättest du mit diesem Pferd machen können, und dir wurde so viel dafür geboten! Aber du warst zu stur und zu dumm. Jetzt ist dein Pferd weg.“ Doch der alte Mann lachte nur und sagte: „Es ist, wie es ist. Alles, was man dazu sagen kann, ist, dass das Pferd jetzt nicht mehr in seinem Stall steht. Also lassen wir die Zukunft auf uns zukommen, dann werden wir sehen, was daraus wird.“

Nach ein paar Tagen kehrte das Pferd plötzlich in seinen Stall zurück. Und nicht nur das, es brachte auch noch eine ganze Herde wilder Pferde aus dem Wald mit. Wieder versammelte sich das ganze Dorf und sagte: „Unglaublich, der Mann hatte recht, sein Pferd ist tatsächlich zurückgekommen und es hat auch noch ein ganzes Dutzend Pferde mitgebracht. Jetzt kann er so viel Geld machen, wie er will.“ Und sie gingen zu ihm und sagten: „Es tut uns leid, dass wir das nicht vorhersehen konnten und die Wege Gottes nicht verstanden haben. Aber du bist unglaublich. du musst es irgendwie geahnt haben. Vielleicht kannst du sogar die Zukunft vorhersehen.“ „Was für ein Unsinn“, antwortete der Mann. „Es ist, wie es ist. Ich weiß nur, dass das Pferd mit einer ganzen Herde zurückkam, und was morgen passiert, weiß nur der liebe Gott.“

Ein paar Tage danach fiel der einzige Sohn des Mannes, der auf einem der neuen Pferde ritt, herunter. Dabei brach er sich ein Bein, sodass er nicht mehr richtig laufen konnte. Die Leute kamen zurück zu dem alten Mann und sagten: „Du hattest recht. Man kann nie wissen. Die Sache mit den Pferden erwies sich als Fluch. Es wäre besser gewesen, sie wären gar nicht erst gekommen. Jetzt wird dein Sohn ein Leben lang verkrüppelt sein.“ Doch der alte Mann gab nur zurück: „Es ist, wie es ist. Wir werden sehen, was geschehen wird. Es gibt nur eines, was man dazu sagen kann, nämlich, dass mein Sohn sich das Bein gebrochen hat. Das ist alles.“

Ein paar Wochen später brach im Land ein Krieg aus und alle jungen Männer des Dorfes wurden zur Armee eingezogen. Nur der Sohn des alten Mannes durfte zu Hause bleiben, weil er nicht richtig laufen konnte und ungeeignet war für den Kriegsdienst.

Wieder versammelten sich alle Leute des Dorfes und beklagten sich: „Unsere Söhne sind weg, und du hast immerhin noch deinen Sohn. Er mag sich das Bein gebrochen haben, aber er ist bei dir. Unsere Söhne sind weg und der Feind ist vielleicht viel stärker. Sie werden wahrscheinlich alle sterben. Jetzt werden wir niemanden haben, der sich im Alter um uns kümmert. Aber du hast ja noch deinen Sohn. Er wird sicher wieder gesund.“ Der alte Mann antwortete nur: „Es ist, wie es ist. Eure Söhne wurden eingezogen. Mein Sohn ist hiergeblieben. Aber das hat nichts zu bedeuten.“

Beim Einatmen sage sanft: „*Wise*“, beim Ausatmen: „*Mind*“.

Diese Gelassenheit kann noch eine Weile nachschwingen, wenn du nach dem Gong dann langsam wieder die Augen öffnest.

[Gong]



> Geschichte 3: Der Fischer und der Kaufmann



Anweisung: Bitten Sie Ihre Therapeutin, diesen Text als MP3 aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein – idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie *Wise Mind* am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie ‚Hallo‘ zu sich selbst in einem warmen, freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus.

Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf, wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft „*Wise*“, beim Ausatmen sanft „*Mind*“.

Einatmen „*Wise*“; Ausatmen „*Mind*“.

Wise Mind

Lausche einfach der folgenden uralten Geschichte und achte dabei auf deinen Gemütszustand:

Ein Fischer sitzt am Strand, wo er mit seinem Boot angelegt hat. Es ist noch früher Nachmittag und er hat bereits drei Thunfische gefangen. Da kommt ein junger Mann, ein Kaufmann, vorbei und fragt ihn: „Warum fängst du nicht noch ein paar Fische, es ist doch noch ziemlich früh am Tag.“ Und der Fischer antwortet: „Ach, weißt du, ich habe heute noch ein paar schöne Dinge geplant. Ich möchte noch mit meiner Familie zusammen sein. Dann will ich mich mit ein paar Freunden treffen und etwas Wein trinken und Musik machen. Danach will ich mich hinsetzen und den Tag noch ein bisschen genießen und einfach nichts tun.“

Der Kaufmann sagt zu ihm: „Ja, weißt du, ich habe eine wirklich tolle Idee für dich: Wenn du jeden Tag ein paar Stunden mehr arbeiten würdest, könntest du ein paar Fische mehr fangen, das Geld

sparen und dir davon nach einiger Zeit ein größeres Boot kaufen. Mit dem größeren Boot könntest du dann noch mehr Fische fangen. Die größere Menge Fische könntest du direkt für mehr Geld verkaufen. du würdest größere Gewinne machen und könntest dann irgendwann selbst eine Fabrik kaufen. Nach einiger Zeit könntest du dann sogar an die Börse gehen und die Firma verkaufen – für Millionen. Dann wärest du Millionär und könntest das Leben genießen. du könntest den Tag mit deiner Familie verbringen, den Abend mit deinen Freunden, Musik spielen, Wein trinken und einfach nichts tun. Und dann hättest du auch noch Zeit, ein bisschen angeln zu gehen.“ Der Fischer hebt den Kopf und sieht dem Kaufmann in die Augen.

(Nach der „Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral“ von Heinrich Böll, 1963)

Beim Einatmen sage sanft: „*Wise*“; beim Ausatmen: „*Mind*“.

Diese Gelassenheit kann noch eine Weile nachschwingen, wenn du nach dem Gong langsam wieder die Augen öffnest.

[Gong]



> Geschichte 4: Meister Hakuin und das Baby



Anweisung: Bitten Sie Ihre Therapeutin, diesen Text als MP3 aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein – idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie *Wise Mind* am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie ‚Hallo‘ zu sich selbst in einem warmen, freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf, wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft „*Wise*“, beim Ausatmen sanft „*Mind*“.

Einatmen „*Wise*“; Ausatmen „*Mind*“.

Wise Mind

Lausche einfach der folgenden Geschichte und achte dabei auf deinen Gemütszustand:

Zen-Meister Hakuin lebte in einem Dorf und überall wurde er für seine edle Lebensweise gelobt. In diesem Dorf lebte auch ein schönes Mädchen. Sie war die Tochter eines Krämers, und eines Tages wurde sie schwanger. Der Vater des Mädchens war darüber sehr wütend und er wollte sie zwingen, ihm den Namen des Kindsvaters zu nennen. Um seiner Strafe zu entgehen, nannte sie schließlich einfach den Namen des berühmten Zen-Meisters Hakuin. Da konnte der Vater nichts mehr entgegennehmen. Aber als die Zeit kam und das Kind geboren wurde, nahm der Vater das Baby und ging zu Hakuin und legte ihm das Kind zu Füßen. Der Vater regte sich mächtig auf über die Schande und den Skandal, aber der Meister sagte nur: „Oh, ist das so?“ Und er nahm den Säugling in seine Arme. Überall, wohin er nun ging, nahm er das Kind mit,

eingewickelt in einen Ärmel seines Gewandes. Egal, ob es regnete oder stürmte: Er ging hinaus, um bei den Nachbarn um Milch zu bitten. Viele seiner einst treuen Schüler wandten sich von ihm ab, weil sie es für eine Schande hielten, dass Hakuin das junge Mädchen geschwängert habe. Er verlor jedoch kein einziges Wort darüber und er behandelte das Kind wie sein eigenes.

Irgendwann aber konnte die Mutter den Schmerz der Trennung von ihrem Kind nicht mehr ertragen und so gestand sie schließlich ihrem Vater den wahren Namen des Jungen, mit dem sie das Kind gezeugt hatte. Es kam aus dem Dorf. Der Vater des Mädchens eilte daraufhin zu Hakuin und warf sich vor ihm nieder, um ihn um Verzeihung zu bitten. Hakuin aber antwortete nur: „Oh, ist das so?“ Und gab dem Mann das Kind zurück.

Beim Einatmen sage sanft: „*Wise*“, beim Ausatmen: „*Mind*“.

Diese Gelassenheit kann noch eine Weile nachschwingen, wenn du nach dem Gong dann langsam wieder die Augen öffnest.

[Gong]



> Geschichte 5: Die Tugend der Sinnlosigkeit



Anweisung: Bitten Sie Ihre Therapeutin, diesen Text als MP3-Datei aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein – idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie *Wise Mind* am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie ‚Hallo‘ zu sich selbst in einem warmen, freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf, wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft „*Wise*“, beim Ausatmen sanft „*Mind*“.

Einatmen „*Wise*“; Ausatmen „*Mind*“.

Wise Mind

Lausche einfach der folgenden Geschichte und achte dabei auf deinen Gemütszustand:

Eines Tages wanderte Laozi mit seinen Jüngern und sie kamen zu einem Wald, wo Holzfäller damit beschäftigt waren, alle Bäume zu fällen. Nur ein Baum war noch nicht gefallen. Er stand ganz allein in der Mitte der gefällten Bäume. Es war ein riesiger Baum, so groß, mit so ausladenden Ästen, dass Tausende in seinem Schatten hätten sitzen können. Laozi bat seine Schüler, zu den Holzfällern zu gehen und sie zu fragen, warum sie den ganzen Wald gefällt hatten, aber nicht diesen einen Baum.

Also gingen die Schüler und fragten, warum dieser Baum nicht gefällt worden sei. Die Arbeiter antworteten, dass dieser Baum völlig nutzlos sei. Er hätte so viele Äste und Gabeln, dass es unmöglich sei, aus seinem Holz anständige Bretter zu

machen. Auch als Brennholz sei er nicht geeignet, denn wenn man sein Holz verbrenne, entstehe ein unangenehmer Rauch, der so stark sei, dass man fast blind werde. Das sei der Grund.

Als die Schüler Laozi berichteten, lachte er und sagte: „Seid wie dieser Baum. Wenn ihr in der Welt überleben wollt, seid wie dieser Baum, seid nutzlos. Dann wird euch niemand etwas antun. Wenn ihr glatt und gerade seid, wird euch jemand für die Möbel in seinem Haus benutzen. Wenn ihr schön und gut aussehend seid, werdet ihr auf dem Markt verkauft, ihr werdet wie Waren gehandelt. Deshalb seid wie dieser Baum, völlig nutzlos. Dann kann euch niemand etwas anhaben, ihr könnt wachsen und groß werden, sodass Tausende von Menschen unter euch Schatten finden.“

Beim Einatmen sage sanft: „*Wise*“, beim Ausatmen: „*Mind*“.

Diese Gelassenheit kann noch eine Weile nachschwingen, wenn du nach dem Gong dann langsam wieder die Augen öffnest.

[Gong]



Gelassenheit im Alltag üben

Wenn Sie eine Vorstellung davon haben, wie sich Gelassenheit anfühlt, und entschlossen sind, Gelassenheit zu trainieren, ist der Alltag voll von wunderbaren Momenten, die Sie mit ziemlicher Sicherheit stressen und herausfordern werden. Sie können diese Situationen als willkommene Gelegenheiten nutzen, um Gelassenheit zu üben. Es sind Gelegenheiten, in denen Sie dazu neigen, sich aus der Fassung bringen zu lassen, aufgeregt oder verärgert zu sein.

Versuchen Sie, offen und akzeptierend gegenüber allen Veränderungen, Ungewissheiten und Höhen und Tiefen des Lebens zu bleiben, und kultivieren Sie einen anpassungsfähigen, flexiblen und interessierten Geist, der auf jede Situation weise und geschickt reagieren kann. Einen Geist, der beständig ist und sein Gleichgewicht zu halten weiß, indem er die Dinge in der richtigen Perspektive sieht.

Folgende Haltungen können Sie als Motto verwenden, um Ihren Geist in die gewünschte Richtung zu lenken.

> Limonade aus Zitronen

Aus jeder schwierigen Situation lässt sich etwas herausholen. Im Englischen heißt es daher: „When life gives you lemons, make lemonade.“ Also: Wann immer die Dinge kompliziert werden, können Sie sich fragen: „Wofür kann ich dieses Problem jetzt nutzen?“

> In der Schwebe halten

Die tibetische Kagyü-Lehrerin Pema Chödrön sagte: „Um Gelassenheit zu kultivieren, üben wir uns darin, uns selbst zu fangen, wenn wir Anziehung oder Abneigung spüren, bevor sie sich an uns klammern kann oder zu Negativität verhärtet.“ (P. Chödrön, 2001)

Manchmal ist es weise, die Dinge in der Schwebe zu lassen. Sie müssen nicht immer genau wissen, was andere für Sie empfinden und ob Sie jemandem bedingungslos vertrauen können oder nicht. Sie müssen auch nicht jeden Streit ein für alle Mal beilegen. Manchmal ist es klüger, die Dinge „schweben“ zu lassen.

> Innere Bereitschaft vs. Kopf durch die Wand

Innere Bereitschaft ist in *Wise Mind* verwurzelt und eine ausgezeichnete Möglichkeit, Gelassenheit im Alltag zu üben. Innere Bereitschaft bedeutet, auch stressige Momente zu ertragen, Veränderungen vorzunehmen, die notwendig sind; weiterzumachen, auch wenn es schwerfällt; tun, was funktioniert; Ungewissheit zu tolerieren; negative Gefühle anzunehmen, das Ego aufgeben. Innere Bereitschaft bedeutet, sich voll auf das Leben einzulassen und daran teilzunehmen.

> Akzeptanz von Dissonanz

Wenn jemand anderer Meinung ist als Sie, heißt das nicht unbedingt, dass er Sie nicht respektiert oder nicht mag. Die Kunst der Partnerschaft, der kollegialen Zusammenarbeit und der Interaktion im Allgemeinen besteht darin, die Meinung des anderen nicht nur anzuhören, sondern sie auch als wertvoll, d.h. für den jeweiligen anderen stimmig, zu bewerten und dies auch mitzuteilen: „Ich glaube, wir haben jetzt unterschiedliche Meinungen zu diesem Punkt, und ich finde es spannend, dass wir das so offen diskutieren können.“

> Gemeinsamkeiten suchen

Wann immer Sie das Gefühl haben, mit jemandem in einem heftigen Streit zu liegen, wichtige Dinge völlig anders zu sehen als der andere und nicht verstanden zu werden – denken Sie darüber nach, was Sie eigentlich gemeinsam haben und was Sie verbindet. Unter welchen Umständen würden Sie für den anderen kämpfen?



> Doppelter Gedanke

Wenn Sie von etwas Wichtigem vollkommen überzeugt sind, wenn Sie von sehr starken Gefühlen überwältigt werden und wenn Sie im Begriff sind, eine sehr klare Position zu beziehen – versuchen Sie mal, genau das Gegenteil zu denken. Suchen Sie nach Argumenten gegen Ihre eigene Meinung; lassen Sie sich auf das Paradox ein. Schätzen Sie die Irritation wert und balancieren Sie Gegensätze aus.

> Die Realität akzeptieren

Alles ist unbeständig. Die Dinge verändern sich und sind abhängig von den Gegebenheiten. Sie befinden sich in einem Zustand des Wandels, entstehen und vergehen ständig. Es gibt nichts, an das wir uns klammern können. Halten wir uns das vor Augen, können wir leichter und weiser leben und wie ein Fisch im Wasser schwimmen. Wir kultivieren einen Geist, der offen und akzeptierend, flexibel und anpassungsfähig, wendig, beweglich, vielseitig und biegsam ist.

> Gewinn und Verlust

Manchmal gewinnen wir und manchmal verlieren wir. Manchmal haben wir Erfolg und manchmal scheitern wir. Jeder liebt den Gewinn und niemand genießt es, Verlust zu erleiden. Aber niemand kann ständig Erfolg haben. Die Dinge ändern sich je nach den Umständen. Wenn wir also einen Verlust oder einen Misserfolg erleiden, sollten wir in der Lage sein, ihn würdevoll und gleichmütig zu akzeptieren. Wir sollten darüber nachdenken, dass Verlieren oder Gewinnen zweitrangig ist – wichtig ist, dass wir unseren Teil beigetragen oder unser Bestes getan haben.

Was auch immer wir verlieren, wir verlieren niemals unsere Grundwerte, denn sie sind etwas, das uns immer begleitet. Wir praktizieren unsere Werte unter allen Umständen und stärken und vermehren sie ständig. Daher ist es wichtiger, wie wir unser Leben leben, als was wir erreichen.

> Freude und Leid

Manchmal erleben wir Freude, manchmal Schmerz. Manchmal sind wir glücklich, manchmal traurig. Wenn wir Freude und Glück erleben, ist das in Ordnung. Wir können das zu schätzen wissen, denn niemand möchte leiden und jeder möchte glücklich sein. Wir müssen jedoch bedenken, dass auch das Glück einem Wandel unterliegt. Die Fähigkeit, Unangenehmes und Schmerzhaftes zu akzeptieren, trägt dazu bei, Schmerz und unser Leiden zu verringern. Aus einem Zustand des Gleichmuts heraus gelingt es uns, wieder unbeschwert zu sein, wenn wir mit der richtigen Einstellung unangenehmen Dingen oder Umständen entgegentreten.

> Lob und Tadel

Jeder mag es, gelobt zu werden, und niemand mag es, kritisiert zu werden. Es ist in Ordnung, sich über ein Kompliment zu freuen und seine Wertschätzung dafür auszudrücken. Ein Kompliment kann uns ermutigen, weiterhin gute Arbeit zu verrichten oder anderen zu helfen. Wir wissen jedoch, dass wir nicht immer gelobt werden können und dass es Zeiten geben wird, in denen wir kritisiert oder getadelt werden. In solchen Momenten sollten wir unsere Gelassenheit bewahren und die Kritik in Ruhe betrachten. Ist sie gerechtfertigt? Wenn ja, können wir für das Feedback dankbar sein, da es uns die Möglichkeit gibt, uns zu verbessern. Haben wir das Gefühl, dass die Kritik unbegründet ist, ist das wiederum kein Grund, sich aufzuregen. Wir können uns in aller Ruhe dazu äußern, um Klarheit in die Situation zu bringen.



EIN MITFÜHLENDER BRIEF AN SIE SELBST

1/1

Diese Übung hilft Ihnen, Mitgefühl für sich selbst zu entwickeln, indem Sie sich vorstellen, wie *Wise Mind* auf schmerzhaft Gefühle und Situationen reagieren würde. Wählen Sie für diese Übung eine Situation aus der vergangenen Woche aus, die schwierig oder schmerzhaft für Sie war, und schreiben Sie einen Brief aus der Perspektive von *Wise Mind* an sich selbst. Versuchen Sie, alle vier Aspekte von Mitgefühl zu berücksichtigen. Beginnen Sie mit der *Wise-Mind*-Meditation „Mitfühlendes Selbst“ und schreiben Sie dann einen Brief.

Liebe(r)

Beschreiben Sie zunächst detailliert die Situation und Ihre eigenen schmerzhaften Gefühle.

Als *Wise Mind* ist mir klar, dass es für dich sehr schmerzhaft war, als ...

Zeigen Sie Mitgefühl, Verständnis und Offenheit für Ihre eigenen Gefühle.

Als *Wise Mind* verstehe ich, dass du dich ...

Was würde *Wise Mind* empfehlen, um diese Gefühle zu lindern und sich auf Ihre Bedürfnisse zu konzentrieren?

Als *Wise Mind* möchte ich, dass du ...

Wie lautet die Empfehlung von *Wise Mind* für eine ähnliche Situation in der Zukunft?

Für die Zukunft würde ich dir empfehlen, ...



WISE MIND – WAS WÄRE ANDERS?

1/2

Alle Menschen sind von Geburt an verbunden mit anderen, mit der Natur, mit dem Universum, geboren mit der Fähigkeit zu liebevoller Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit. Wir können bewusst die Haltung von *Wise Mind* pflegen, indem wir der Welt freundlicher, energischer, freudiger, flexibler und optimistischer gegenüberzutreten, mit einem Gespür für Glück wie Leid und der Motivation zu helfen.

Diese Übungen können uns helfen, die Person zu werden, die wir sein wollen, und uns so zu verhalten, wie es unseren Werten und Zielen entspricht.

Anfangs ist es oft schwer, ein Gefühl für *Wise Mind* zu entwickeln oder sich als freundliche, mitfühlende, freudige und gelassene Person zu empfinden. Alles beginnt damit, dass wir uns selbst ein Versprechen geben. Das Versprechen, dass wir uns bemühen wollen. Oft hilft es, sich vorzustellen, wie die Dinge anders sein könnten:

Was würde sich in meinem Leben verändern, wenn ich mehr „liebevoller Güte“ für mich und andere empfinden würde?

Was würde sich in meinem Leben verändern, wenn ich mehr „Mitgefühl für mich selbst und andere“ empfinden würde?

Was würde sich in meinem Leben verändern, wenn ich mehr „Freude für andere“ empfinden würde?

Was würde sich in meinem Leben ändern, wenn ich mehr „Gelassenheit“ empfinden würde?

WISE MIND – WAS WÄRE ANDERS?

2/2

Was würde sich in meinem Leben verändern, wenn ich „Wise Mind“ pflegen würde?

Was würden andere Personen bemerken?

Würde ich etwas an meinem Verhalten ändern?

Wie würde ich mich selbst in Zukunft behandeln?

Wie würde ich in Zukunft andere behandeln?

