



CAROLIN MÜLLER :•: NADIM MEKKI



*Alleinsein
macht stark*



*Die längste Reise,
die wir jemals antreten,
ist die Reise vom Kopf zum Herzen.*

Ringu Tulku Rinpoche





Carolin Müller,

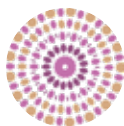
geboren 1986, Diplom-Psychologin in eigener Onlinepraxis seit 2014. Studium mit Schwerpunkt »Klinische Psychologie« an der Universität Potsdam, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Buddhistische Therapeutin & Achtsamkeitstrainerin. Studium des Buddhismus in Indien und Begegnung mit dem Dalai Lama 2015. Vortragstätigkeit u. a. in der Schweiz und in Malaysia. Wenn Carolin Müller nicht durch die Welt reist, lebt sie in Potsdam.



Nadim Mekki,

geboren 1980 in Tunis, Diplom-Philosoph und Studium Internationales Management in Quebec, Kanada. Tunesische und kanadische Staatsangehörigkeit. Seit 2007 selbstständiger Strategie- und Managementberater. Zwei Publikationen 2015 und 2016 zum Thema Philosophie bei Les éditions du Net. Nadim Mekki spricht sechs Sprachen, reiste zwei Jahre durch Asien und lebt in Quebec City, Kanada.

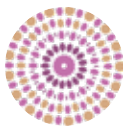
Inhalt



<i>Vorwort</i>	8
<i>Einsamkeit erkennen</i>	11
Was ist Einsamkeit?	15
Den einsamen Geist ergründen	19
Das Stigma der Einsamkeit	27
<i>Alleinsein ohne Angst und Ablenkung</i>	38
Auf eine Reise gehen	40
Ablenkungen vermeiden	46
Furchtlosigkeit entwickeln	55
<i>Entdeckungsreise</i>	67
Die Quelle der Einsamkeit	68
Unwissenheit und Anhaftung an das Selbst	81
Das Gefühl der Wertlosigkeit	91
Unsere Buddha-Natur wiederfinden	97

<i>Einsamkeit und Erleuchtung - Die Umwandlung</i>	106
Die anderen und ich	110
Der Weg zur Erleuchtung	123
Die Entwicklung geistiger Tugenden	124
Die Entwicklung von Weisheit	128
Die Entwicklung moralischer Tugenden	135
<i>Verbundenheit</i>	139
Unabhängigkeit und Einheit – Der Mittlere Weg	140
Wahre Freundschaft	148
<i>Nachwort</i>	155
Verzeichnis der Übungen	156
Literatur	158

Vorwort



Es tut unserer Seele und unserem Körper gut, dass wir in Zeiten der Einsamkeit nach einem Weg suchen, unser Unbehagen zu überwinden. Viele Menschen versuchen dabei, ihr Gefühl mit allerlei kurzfristigen Taktiken zu verdecken: eine Reise unternehmen, neue Freunde suchen und finden, sich in die Arbeit stürzen oder die Zeit totschiagen und die Einsamkeit einfach verdrängen. Trotzdem stellen sie nach einer Weile fest, dass ihre Einsamkeit nicht verschwunden ist, sondern nur für eine Zeit abgetaucht war, um mit voller Kraft zurückzukehren.

Auch wenn wir von anderen Menschen umgeben sind und die modernsten Kommunikationsmittel zur Verfügung haben, ist Einsamkeit in unserer modernen Gesellschaft allgegenwärtig. Wenn Sie dieses Gefühl bereits erlebt haben, dann wissen Sie, wie schmerzhaft es sein kann, inmitten einer Menschenmenge zu stehen und sich dennoch einsam und von der Welt abgetrennt zu fühlen. Nach dem Ende einer Beziehung

oder dem Verlust einer nahestehenden Person kann Einsamkeit zu einer schweren Bürde werden, die nicht selten in einer Depression endet.

Wir nehmen Sie mit auf eine Reise in Ihr Inneres und bieten Ihnen vom Buddhismus inspirierte Methoden und Techniken an, die Ihnen dabei helfen, Ihre Gefühle zu verstehen und deren Ursachen zu erkennen. Sie finden Wege, Ihre Einsamkeit in ein Gefühl der Verbundenheit und Freude zu verwandeln. Um dies zu erreichen, stellen wir Ihnen eine Vielzahl von Meditationen und praktischen Übungen vor, die Ihnen einen Einblick in Ihre Beziehung zu sich selbst und zu anderen verschaffen.

Dieses Buch ist das zweite Buch der kleinen Buchreihe »Buddha to go« über Buddhismus und Psychologie. Wertvolle Ergänzungen liefern die beiden weiteren Bücher:



Wir hoffen aufrichtig, dass Sie nach dem Lesen dieses Buches und dem Ausprobieren der darin vorgeschlagenen Übungen ein Gefühl von Verbundenheit und Liebe für sich und andere Menschen entwickeln.

Carolin Müller & Nadim Mekki

Im Sommer 2019

Einsamkeit erkennen

Im Buddhismus gibt es einen zentralen Begriff, der sich auf einen universellen menschlichen Zustand bezieht und im Sanskrit oder in der Pali-Sprache als *Dukkha* bezeichnet wird. Obwohl oft mit *Leiden* übersetzt, bezieht sich *Dukkha* vielmehr auf die Unzufriedenheiten und Unvollkommenheiten des Lebens. Die allgemeine Vorstellung ist, dass unser Leben notwendigerweise schwere Zeiten, schmerzhaft Erfahrungen, Unzufriedenheit und Phasen von Trauer und Traurigkeit durchläuft. Zu diesen schmerzhaften Erfahrungen zählen beispielsweise auch Probleme, die mit dem Älterwerden und dem Sterben in Zusammenhang stehen.

Aber auch positive Erlebnisse können unangenehme Gefühle auslösen, wenn sie am Ende überraschenderweise doch zu negativen Konsequenzen führen. *Dukkha* beschreibt ein alles durchdringendes Gefühl der Unzufriedenheit und des Mehr-Wollens.

Das Leben läuft leider nicht immer nach unserer Vorstellung ab, und häufig bleiben wir mit dem

Wunsch zurück, mehr von etwas Bestimmtem haben oder etwas nicht verlieren zu wollen. Weil aber nichts für ewig bleibt, streben wir immer nach neuem Vergnügen, das uns Zufriedenheit und Lebenssinn geben könnte.



Die Erste Edle Wahrheit

Die Vier Edlen Wahrheiten sind Teil der ersten Unterweisung, die Buddha nach seiner Erleuchtung gab und bilden den Kern der Buddhistischen Lehre. Sie thematisieren das Leiden, welches wir als Lebewesen im ewigen Daseinskreislauf erfahren, und beschreiben, wie wir es letztlich beenden können.

Die Erste Edle Wahrheit spricht von Dukkha; unser Leben ist leidvoll und unbefriedigend, weil wir mit unangenehmen Ereignissen konfrontiert werden. Geburt, Alter und Tod sind Ereignisse, die Sorge, Angst und Kummer bringen. Es ist Leiden, mit ungewollten Situationen konfrontiert zu sein. Es ist Leiden, von Angenehmem getrennt zu sein. Und es auch ist Leiden, nicht das zu bekommen, was wir gerne hätten.

Wenn wir uns als Menschen der westlichen Kultur mit dem Buddhismus beschäftigen, kommt schnell die Frage auf, warum im Buddhismus ständig von Leiden die Rede ist. Ist das Leben nur mit Leiden und Trauer erfüllt? Natürlich nicht. Der Buddhismus erkennt alle Arten von Emotionen an, von höchster Glückseligkeit bis hin zu tiefster Einsamkeit und Hoffnungslosigkeit.

Beim buddhistischen Ansatz geht es aber darum, die Anwesenheit aller Gefühle in uns zu verstehen, um die positiven zu kultivieren und zu schätzen und die negativen verändern zu können. Wenn Sie wegen einer Erkrankung das erste Mal zum Arzt gehen, sprechen Sie nicht unbedingt darüber, was gut läuft, sondern Sie sprechen darüber, was Ihnen Unwohlsein verschafft. Wenn Sie dem Arzt sagen, dass Ihre Arme und Ihre Füße kräftig sind und Ihre Leber keine Probleme macht, dann würde der Arzt Sie fragen: »Ja, das freut mich, aber wie kann ich Ihnen helfen?«

Die buddhistische Psychologie funktioniert auf ähnliche Art und Weise. Wir müssen zunächst erkennen, wo das Problem liegt und genau das intensiv betrachten. Aus diesem Grund ist Dukkha der Begriff, um den sich im Buddhismus alles dreht. Wir wollen Dukkha beobachten, verstehen und lernen, es zu beenden. Denn jedes Lebewesen will Glück erreichen und Leid vermeiden. Ohne eine nachhaltige

Erkenntnis und ein fühlbares Verständnis ist jedoch keine dauerhafte Verbesserung möglich.

Sie können es sicher anhand Ihrer eigenen Erfahrungen beobachten: Wir erleben relativ kurze Wechsel aus Zufriedenheit und Unzufriedenheit. Wir fühlen flüchtige Momente der Freude und des Glücks, und kurz darauf sind wir schon wieder von einem irritierten, wütenden oder unzufriedenen Geist erfüllt.

Der Wechsel der Gefühle

Stellen Sie für den Rest des Tages eine Erinnerung in Ihrem Telefon ein, die jede Stunde ertönt. Wenn Sie den Alarm hören, denken Sie über Ihre Gefühle der letzten Stunde nach.

Welche Gefühle hatten Sie? In welchen Situationen waren Sie fröhlich, ärgerlich, traurig, genervt usw.? Wie viele verschiedene Gefühle fühlten Sie überhaupt innerhalb der letzten Stunde?

Denken Sie darüber nach, wie oft Sie sich wünschen, dass die Dinge in Ihrem Sinne passieren, wie zum Beispiel, dass in Ihrem Berufsleben etwas zu Ihrem Vorteil entschieden wird.

Wie häufig begehren Sie einen
Gegenstand oder eine Sinneserfahrung,
wie beispielsweise ein neues Kleidungsstück
oder ein köstliches Stück Kuchen?
Wie häufig spüren Sie einen inneren Widerstand,
wenn die Dinge nicht so laufen,
wie Sie es sich wünschen?
Dieses Hin und Her des täglichen Lebens
ist Dukkha.

WAS IST EINSAMKEIT?

Es ist – wie gesagt – eine zentrale Aufgabe im Buddhismus, sich mit den eigenen Gefühlen vertraut zu machen und Sie zu verstehen. Aus buddhistischer Sicht geht es nicht darum, dass Sie sich einsam fühlen und sich dann fragen, was Sie tun können, um dieses Gefühl zu beseitigen. Es geht vielmehr um eine tiefe Analyse. Es geht zunächst um die Wahrnehmung des Gefühls und die Akzeptanz dessen. Wie wir später sehen werden, ist es diese Akzeptanz, die ein ausdrückliches Verständnis überhaupt erst möglich macht. Und es ist dieses Verständnis, das Sie befähigt, sich zu entwickeln und sich selbst zu verändern.

Einsamkeit ist nur eines von vielen negativen

Gefühlen, denen wir uns stellen müssen. Bevor wir jedoch fortfahren, stellen Sie sich bitte eine wichtige Frage: Was genau ist dieses Gefühl der Einsamkeit? Was verstehen Sie unter dem Begriff *Einsamkeit*?

An dieser Stelle schlagen wir zunächst eine Definition der Begrifflichkeiten vor. Einsamkeit und Alleinsein sind zwei verschiedene Dinge. Alleinsein ist nur eine Lebensbedingung – nämlich die Tatsache, nicht mit jemand anderem zu sein. So können Sie für eine Stunde, einen Monat oder ein Jahr allein sein. Während dieser Zeit des Alleinseins können Sie positive und negative Gefühle erleben. Sie können allein und gleichzeitig der glücklichste Mensch der Welt sein.

Im Gegensatz dazu bezieht sich Einsamkeit nicht auf die Außenwelt und auf Tatsachen. Einsamkeit ist ein Gefühl. Und dieses Gefühl wird normalerweise als unangenehm empfunden. Sie können also demnach mutterseelenallein sein und sich doch nicht einsam fühlen. Und gleichzeitig können Sie von hunderten Menschen umgeben sein und sich einsam fühlen. Natürlich können Sie auch allein und einsam sein. Das Gefühl der Einsamkeit hängt jedoch nicht von der Tatsache des Alleinseins ab, sondern ist in der Regel mit vielen anderen Situationen und Faktoren verknüpft.