

Doris Iding
Die Angst,
der Buddha
und *ich*



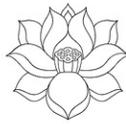
Doris Iding
Die Angst,
der Buddha
und *ich*



nymphenburger

Doris Iding

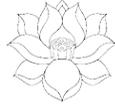
Die Angst,
der Buddha und *ich*



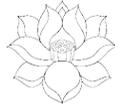
nymphenburger

Besuchen Sie uns im Internet unter
www.nymphenburger-verlag.de

© für die Originalausgabe und das eBook:
2013 *nymphenburger* in der
F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.
Alle Rechte vorbehalten.
Schutzumschlag: atelier-sanna.com, München
Motiv: corbis, Düsseldorf
Satz und eBook-Produktion:
Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
www.Buch-Werkstatt.de
ISBN 978-3-485-06059-2



*Mögen alle Wesen frei sein von Angst
Mögen alle Wesen glücklich sein*



*Der Mensch gleicht einem Gästehaus.
Jeden Tag neue Gesichter.
Augenblicke der Freude, der Niedergeschlagenheit,
der Niedertracht, alles unerwartete Besucher.*

*Heiße sie willkommen,
selbst den puren Ärger,
der die Einrichtung deines Hauses
kurz und klein schlägt.*

*Vielleicht räumt er dich leer für
eine neue Freude.*

Behandle jeden Gast respektvoll.

*Den finsternen Gedanken, die Scham,
die Bosheit, begrüße sie mit einem Lachen
an der Tür und bitte sie hinein.*

*Danke jedem für sein Kommen,
denn sie alle haben dir etwas
Wichtiges mitzuteilen.*

*DSCHALAL AD-DIN AL-RUMI
(Persischer Mystiker, Dichter und Sufi-Meister)*

Inhalt

Aufgewacht!

Das eigene Leben unter die Lupe nehmen
Die Siebenmeilenstiefel ausziehen
Boden unter den Füßen
Auf neuen Wegen wandeln
Übung: Halten Sie sich
Wiedersehen mit dem Buddha

Auf Tuchfühlung mit der Angst

Die Leiche im Wald
Mara, der Gott des Bösen
Der Mönch und die Angst
Der Buddha und Mara
Gesunde Angst - ein überlebenswichtiges Gefühl
Die Angst als Triebfeder
Jede Zeit hat ihre Ängste
Jeder Mensch hat Angst
Verschiedene Formen der krankhaften Angst
Zunahme von Ängsten
Der Flug

Der Buddha, der Schmerz und der Weg aus dem Leid

Die erste Edle Wahrheit: Leben ist Leid
Die zweite Edle Wahrheit: Es gibt Ursachen für das Leid
Die dritte Edle Wahrheit: Es gibt ein Ende des Leidens
Die vierte Edle Wahrheit: Es gibt einen Weg aus dem Leid
Sei dir selbst ein Licht auf dem Weg aus dem Leid

Mit der Hilfe des Buddha die Angst meistern

Im Körper ankommen
ACHTSAMKEIT ENTWICKELN
Übung: Aufblicken und umschauen
Ein Feld der Achtsamkeit aufbauen

Achtsames Erden

Übung: Gehen wie ein Buddha

Die Atmung vertiefen

Übung: Den Atemanker auswerfen

Übung: Angst verwandeln

Übung: Im Atem loslassen

MITGEFÜHL ENTWICKELN

Der Kampf gegen mich selbst

Zulassen, was ist

GEDULD KULTIVIEREN

Mit Geduld Gewohnheiten erkennen

VERGÄNGLICHKEIT ANERKENNEN

Der Tod von Rumirah

Die Vier Grundlagen des achtsamen Wandels

Erkennen, was ist

In den Spiegel schauen

Annehmen, was ist

Sich selbst erforschen

Den eigenen Körper kennenlernen

Durch Musik ins Hier und Jetzt

Übung: Musik hören

Die eigenen Gefühle wahrnehmen

Drei Gefühlskategorien

Gedanken erkennen

Übung: Gedanken zählen

Übung: Das Gedankenkarussell benennen

Nach Hause kommen

Die heilende Wirkung des reinen Bewusstseins

Im Kino

Alles braucht Zeit

Ein gesundes Ich und das reine Bewusstsein

Anhang

Der Buddha und die Neurowissenschaft

Vorbereitende Schritte für eine Atemübung und eine
Meditation

Feines Atmen zur Beruhigung des Geistes

Sankalpa finden

Dank

Literatur

Weitere Informationen zur Autorin

Informationen zu den Interviewpartnern

Anmerkungen

Aufgewacht!

In welcher Situation wir uns auch befinden mögen, es ist immer möglich, sie unter positiven Gesichtspunkten zu betrachten.

Dalai Lama

Das Erlebnis, das so einschneidend war, das alles veränderte, mich über viele Monate vollkommen aus der Bahn warf und nichts mehr so sein ließ, wie es vorher war, ereignete sich im April 2011. Drei Wochen zuvor war es in Fukushima durch ein Erdbeben zu der großen Reaktorkatastrophe gekommen. Jeden Abend verfolgte ich, wie in den Nachrichten darüber berichtet wurde, dass große Mengen an radioaktivem Material die Luft, die Böden, das Wasser und die Nahrungsmittel sowohl auf dem Land als auch im Meer in der Umgebung der Reaktoren kontaminierten. Ich machte mir große Sorgen um die Menschen und die Natur, die dieser unsichtbaren Gefahr ausgesetzt waren. Die Bilder der verzweifelten Menschen und der zerstörten Landschaft gruben sich schnell in mein Gehirn ein und wirkten selbst im Schlaf nach. Meine Angst galt aber auch meiner eigenen Gesundheit. Ich war mir unsicher, ob früher oder später nicht auch verseuchte Lebensmittel nach Deutschland würden kommen können.

Das Unglück in Japan war tatsächlich aber nur der Auslöser für meinen eigenen Zusammenbruch. Mitten in einer der nachfolgenden Aprilnächte wachte ich auf. Draußen war es stockdunkel. Alles, was ich sah, waren Millionen von schwarzen und weißen dicken Punkten, die sich schnell und flirrend vor meinem Gesichtsfeld bewegten. Zuerst wollte ich meinen eigenen offenen Augen nicht trauen. Dann schlug mein Gehirn Alarm. Innerhalb von Sekunden breitete sich eine so massive Angst in mir

aus, dass sie mich förmlich durch- und dann überflutete. Ich fühlte mich wie paralysiert und gleichzeitig zitterte ich am ganzen Körper. Mein Herz raste. Mein Atem jagte hinterher. Meine Nerven lagen blank. Es fühlte sich geradezu so an, als wäre ich an eine 220-Volt-Stromleitung angeschlossen. Ich war hellwach und vollkommen übererregt. Das, was sich hier abspielte, war wie ein gruseliger Horrorfilm, den ich partout anhalten wollte, den ich ausschalten wollte, aber den entsprechenden Knopf dazu nicht fand.

Mit zitternder Hand suchte ich ersatzweise nach dem Lichtschalter meiner Nachttischlampe, in der Hoffnung, dass alles nur ein schlechter Traum gewesen wäre und der Albtraum ein Ende hätte. Aber auch im hellen Raum waren die Punkte noch immer da. Die Konturen der Möbel waren hinter den Punkten undeutlich auszumachen. Zuerst dachte ich, dass es vielleicht eine Kreislaufschwäche wäre. Mit einem Satz sprang ich aus dem Bett, raste ins Wohnzimmer und beugte mich nach vorne, um meinen Kopf mit frischem Blut zu versorgen. Die Punkte blieben. Ich schüttelte verzweifelt den Kopf, in der naiven Hoffnung, dass so Abertausende von Punkten herausfallen würden. Ruckartig richtete ich mich auf. Doch die Punkte tanzten weiter hartnäckig vor meinen Augen. Da wurde ich panisch und ließ meinen Oberkörper noch einmal nach vorne schnellen und schüttelte mich wie elektrisiert, atmete tief ein und aus, schüttelte mich erneut und richtete mich voller Verzweiflung wieder auf. Jetzt erst ließ die Erscheinung langsam nach. Nach meinem Empfinden jedoch viel zu langsam. Ich war schweißgebadet. Ich versuchte nachzuvollziehen, was gerade mit mir passiert war. Dabei schoss mir die Angst erneut durch den Kopf. Was war das?

Die nächsten Stunden waren ein Albtraum. Kaum hatte ich mich halbwegs beruhigt, kam die Erinnerung an die Punkte wieder. Meine Adrenalinproduktion lief auf Hochtouren. Immer wieder rannte ich durch die Wohnung,

angetrieben von Herzklopfen, begleitet von Horrorszenarien, die sich in meinem Kopf abspielten. War das, was ich da erlebte, etwa die Vorstufe von weißen Mäusen, und das, obwohl ich kaum Alkohol trank? Ich hatte geradezu panische Angst davor, blind - und noch schlimmer - verrückt zu werden. Ich ließ den Vortag vor meinem inneren Auge Revue passieren. War etwas Besonderes passiert, was ich nicht bemerkt hatte und was das Augenflimmern ausgelöst hatte? Hatte man mir vielleicht irgendwo heimlich etwas in ein Getränk gegeben? Die Fragen liefen ins Leere. Hatte das ganze visuelle Phänomen vielleicht gar nichts mit meinen Augen zu tun, sondern mit meinem Gehirn? Hatte ich einen Gehirntumor? Diese Fragen überschlugen sich in meinem Kopf und wiederholten sich Tausende Male. Ich konnte förmlich spüren, wie jede einzelne Frage wie eine Ladung Starkstrom durch die Windungen meines Gehirns schoss und mein ganzer Körper auf der Suche nach einer plausiblen Antwort vor lauter Übererregung nur noch vibrierte und ich wie Espenlaub zitterte. Beruhigen konnte ich mich nicht. Und Antworten fand ich auch keine.

Ich legte mich wieder in mein Bett, mit all den Fragen, mit all der Angst. Als die Sonne aufging, schlief ich vollkommen übererregt und zugleich völlig erschöpft ein. Vollkommen übererregt wachte ich auch wieder auf. Die Sonne schien in mein Zimmer. Die einzigen Punkte, die ich jetzt sah, waren ein paar einzelne feine Staubkörner, die in der Luft tanzten, nachdem ich das Fenster aufgemacht hatte. Andere Punkte waren keine mehr zu sehen. Alles war wie sonst. Ich sah die Welt wieder durch meinen gewohnten Blick. Das Fenster, das Bett, der Schrank. Alles war klar umrissen, ohne einen einzigen Punkt. Aber gleichzeitig sah ich die Welt mit ganz anderen Augen. Ich hatte höllische Angst vor einer Krankheit. Angst um mein Leben. Und um meinen Verstand. Über den ganzen nächsten Tag hinweg lauerte die Angst permanent nebulös drohend im Hintergrund. Ich

erzählte niemandem von dem, was mir widerfahren war. Vielleicht war ja doch alles nur ein schlechter Traum gewesen! Hier und da überfiel mich dann wieder unvermittelt die Angst, dass sich das Horrorszenario in der kommenden Nacht wiederholen würde.

Und genau das passierte. Ich schreckte bereits nach drei Stunden aus dem Schlaf, weil mich die furchtbaren Erinnerungen an die vorhergehende Nacht wachrüttelten. Wieder sah ich nichts anderes als Millionen von schwarzen und weißen Punkten. Wieder schlug mein Gehirn Alarm. Wieder stand ich unter Strom. Wieder lag ich stundenlang wach. Schrecklichste Ängste um meine Augen und meine Gesundheit verschluckten meinen gesunden Menschenverstand bei dem kleinsten Versuch, eine rationale Erklärung zu finden für das, was sich vor meinen Augen abspielte. Es war geradezu aussichtslos, auch nur einen einzigen klaren, angstfreien Gedanken zu fassen. Ich fühlte mich ängstlich, hilfsbedürftig und zutiefst verunsichert zugleich und wollte dieses Gefühl so schnell wie möglich wieder loswerden. Aber wie sollte dies gehen?

Die einzige Möglichkeit war, der Situation ins Gesicht zu schauen bzw. in diesem Fall in die Augen zu sehen. Aus diesem Grund suchte ich am nächsten Tag einen Augenarzt auf. Während der Untersuchung fiel es mir schwer, meine Angst zu verbergen. Nervös rutschte ich wie ein kleines Kind auf dem Behandlungsstuhl hin und her. Mein Mund war trocken. Mein Kopf war leer. Ich fühlte mich wie betäubt. Ich hatte Angst vor der Diagnose. Angst davor, dass der Arzt meine Hypothesen bestätigen würde. Mit zitternder Stimme erzählte ich ihm, was mir widerfahren war. Er blieb sichtlich unbeeindruckt, untersuchte mich und konnte nichts Auffälliges feststellen. Ihm war dieses Symptom unbekannt. Zum Abschied klopfte er mir aufmunternd auf die Schulter, lachte mich an und versuchte, eine heitere Zuversicht auszustrahlen: »Entspannen Sie sich! Legen Sie Ihre Füße hoch und lesen

Sie einen schönen Krimi!« Auch der Neurologe, den ich kurz danach aufsuchte, zuckte bei meiner Erzählung die Schultern, konnte mit meinen Symptomen nichts anfangen. Ebenso erging es mir bei meinem Hausarzt. Beide diagnostizierten eine Überreizung des Nervensystems. Aber keiner konnte mich wirklich beruhigen. Dazu war es zu spät.

In diesen Tagen zog die Angst bei mir ein. Meine Fröhlichkeit und mein Optimismus zogen aus. Mit der Angst ging ich durch den Tag. Mit ihr schlief ich nachts ein. Mit ihr wachte ich mitten in der Nacht auf. Nacht für Nacht erlebte ich dasselbe: Millionen von Punkten tanzten vor meinen Augen. Im Dunkeln, im Halbdunkeln. Im Schein der Nachttischlampe. Jeder einzelne Punkt fütterte meine Angst. Machte sie groß. Blähte sie auf wie einen Dämon. Gab ihr Macht über mich und meinen Verstand. Es schien keine Besserung in Sicht. Im Gegenteil. Während der Frühling Einzug hielt, die ersten Knospen auftauchten, wurde es in mir immer düsterer. Und das, obwohl ich diese Jahreszeit über alles liebte. Schlagartig änderte sich alles. Mein Leben. Meine Einstellung zu mir selbst. Augenblicklich wurde mir bewusst, wie wertvoll ein gesunder Körper und eine stabile Psyche sind. Alles Äußere, was mich bislang so motiviert, inspiriert und angetrieben hatte, wurde plötzlich vollkommen unwichtig: vielversprechende Aufträge und geplante Reisen ebenso wie bereichernde Begegnungen. Selbst der Erfolg meines neuen Buches, das in zahlreichen Zeitschriften besprochen wurde, ging an mir vorbei, als würde es mich selbst gar nicht betreffen. In meinem Innern stieß nichts mehr auf Resonanz. Es war, als hätte sich in nur einer einzigen Nacht zwischen mir und dem Leben, das ich so liebte, ein unüberwindbarer Graben aufgetan. Mein Blick hatte sich verengt, meine ganze Aufmerksamkeit kreiste nur noch um meine Gesundheit.

Das eigene Leben unter die Lupe nehmen

Bis zu dieser Nacht hatte ich immer gemeint, eigentlich ein sehr glückliches Leben zu führen. Eigentlich. Mit 30 Jahren hatte ich meinem Leben nach dem Tod meines Lebensgefährten eine ganz neue Richtung gegeben. Ich hatte mir meinen langjährigen Traum erfüllt und Ethnologie, Religionswissenschaft und Psychologie studiert. Diese Jahre waren für mich ein großes Geschenk. Danach hatte ich angefangen, als Journalistin und Buchautorin in ebendiesen Bereichen zu arbeiten. Die Jahre, bis ich mich gut etabliert hatte, waren zwar anstrengend, aber auch schön gewesen. Dafür hatte ich viel gearbeitet. Aber das hatte ich auch gerne getan. Ich liebte meine Arbeit über alles. Meine Vision, beruflich das zu tun, was mich aus vollster Seele nährte, hatte sich endlich erfüllt und mir gezeigt, dass man seine Träume verwirklichen kann. Meine Arbeit als Dozentin bei Yogalehrer-Ausbildungen, als Journalistin, Buchautorin und Ghostwriterin erfüllte mich sehr.

Jeden Tag sprang ich morgens gut gelaunt und voller Freude aus dem Bett. Jeden Tag erwarteten mich neue Begegnungen, neue Menschen, neue Erfahrungen. Jeder neue Auftrag bereitete mir enorme Freude. Meistens ging es um Bewusstseinsentwicklung, Spiritualität, Gesundheit oder Psychologie. All diese Themen inspirierten nicht nur meinen Verstand, sondern nährten auch mein Herz. Ich hatte nicht einmal mehr das Gefühl zu arbeiten, denn jeder Tag fühlte sich an wie Urlaub! Ich hatte sogar einen Punkt erreicht, an dem mir viele spannende Projekte angeboten wurden. Darüber hinaus führte ich seit vielen Jahren wieder eine glückliche Beziehung und hatte einen Kreis guter Freunde. Auch achtete ich darauf, mit solchen Menschen zusammen zu sein und zu arbeiten, die bewusst und reflektiert lebten und arbeiteten. Dadurch hatte mein

ganzes Leben in meinen Augen eine gewisse Tiefe und machte große Freude.

Durch diese Möglichkeit, mein Leben so bewusst und weitgehend selbst bestimmen zu können, fühlte ich mich sehr privilegiert und genoss jeden Tag. Umso mehr schockierte mich dieser Vorfall. Er war so plötzlich – wie es mir schien – gekommen. Was hier passiert war, ließ sich willentlich nicht kontrollieren. Und das machte mir unendlich große Angst. Hatte ich doch all die Jahre zuvor scheinbar bewusst geplant und selbst über mein Leben bestimmt. Scheinbar. Denn die grell aufleuchtende Alarmlampe meines Nervensystems, die anfangs nur ab und zu geblinkt hatte, hatte durch mein Augenflimmern ein unübersehbares Alarmsignal gesendet und leuchtete jetzt grell und kalt, wie eine Neonröhre kurz vor der Explosion. Jede Nacht schreckte ich aus dem Schlaf, und jede Nacht zeigte mir mein Nervensystem mit Tausenden von Punkten, dass ich meine Grenzen offensichtlich, und ohne es zu bemerken, überschritten hatte.

In diesen Tagen im April wachte ich auf. Nicht nur jede Nacht aufs Neue, in der Hoffnung, dass dieses undefinierbare Flimmern weg sein würde. Auch in dem Sinne, dass ich mich und mein eigenes Leben kritisch betrachtete. Das, was mir das Flimmern zeigen wollte, musste ich untersuchen.

Somit begann der ausschlaggebende Umbruch im Kopf. Ich selbst musste mir Fragen stellen, die ich mir bislang nicht gestellt hatte. Ich musste Bilanz ziehen über mein Verhalten und meine Art, mit mir selbst umzugehen. Ich musste die Gründe dafür finden, warum ich immer über mich hinweggegangen war. Als Erstes realisierte ich rückblickend, dass mein Alltag kurzatmig, hektisch und ungesund geworden war. Ich hatte einige spannende Tagungen mitorganisiert und einen Verlag beim Aufbau unterstützt, hatte ein Buch geschrieben und als Redakteurin gearbeitet. Und das alles mit Begeisterung.

Bei dieser Flut von Arbeit hatte ich nicht nur tagsüber gearbeitet, sondern auch bis weit in die Nacht hinein. Oft war ich auch nachts wach geworden und hatte erst gar nicht den Versuch unternommen, wieder einzuschlafen. Stattdessen war ich hoch motiviert und voller Engagement schnurstracks in mein Büro gegangen, um dort noch jene Arbeiten zu erledigen, zu denen ich tagsüber nicht gekommen war. Aber bei all meinem Enthusiasmus für meine Arbeit hatte ich nicht bemerkt, dass mein natürlicher Rhythmus ins Rutschen geraten war. Und genauso unmerklich war ich im Verlauf der Monate immer nervöser und angespannter geworden. Zuletzt hatte ich mich über vieles aufgeregt, was ich früher mit einem lächelnden Schulterzucken abgetan hätte. Eine Datei, die abstürzte, ließ mich genauso schnell ärgerlich werden wie jemand, der vor mir auf der Straße zu langsam fuhr.

Zuerst hatte ich meine Nervosität, Schlaflosigkeit und zunehmende Reizbarkeit sowie die verschiedenen kleineren Ängste auf die wirtschaftlich allgemein unberechenbare Situation und mein eigenes Dasein als Selbstständige zurückgeführt. Bei aller Arbeit hatte ich auch gar nicht realisiert, wie sich ein immer stärkerer Druck in mir aufbaute. Während ich in den ersten Jahren der Selbstständigkeit immer wieder Angst gehabt hatte, nicht von meinem Beruf als Journalistin leben zu können, hatten die Ängste nun nur einen anderen Namen bekommen. Bekam ich eine Grippe, hatte ich Sorge, nicht rechtzeitig gesund zu werden, um alle Arbeiten termingerecht zu erledigen. Ich wagte es nicht mehr, einen längeren Urlaub zu planen, aus Sorge, meine Kunden damit zu verprellen oder dadurch meine Auftragslage zu schwächen. Doch erst im Verlauf der Monate stellte sich der wahre Grund für die Ängste heraus.

Die Entwicklung, die ich in den letzten Jahren durchlaufen hatte, war paradox. Meine Betriebsamkeit hatte dazu geführt, dass ich immer mehr durch mein Leben hetzte. Ich

glaubte, keine Zeit mehr zu haben, um mich zu entspannen, zu meditieren und Dinge in Muße zu tun. Stattdessen war ich ständig unterwegs. Ich genoss mein Leben als Selbstständige und übergang gleichzeitig die Bedürfnisse meines Körpers und die Aufrufe meiner Seele. Das innere Feuer, für das ich bei meiner Arbeit eigentlich brannte, war dabei, mich auszubrennen. Ich flog, fuhr oder ging von einem Termin oder Interview zum nächsten, um über Yoga, Balance im Leben oder das Sein zu berichten. Ich traf viele spannende Menschen, die mich zu immer neuen Projekten, Artikeln und Büchern anregten. So bunt mein Leben auch war, fühlte ich mich dennoch immer getrieben, konnte aber nicht benennen, warum das so war. Niemals kam ich wirklich zur Ruhe. Selbst meine Meditationen nutzte ich, um mich für neue Buchideen oder Impulse für Artikel zu öffnen. Kaum war ein Buch fertig geschrieben, trieb mich ein neuer Funke an. Wenn ich jetzt an Seminaren oder Retreats teilnahm, dann immer als Journalistin. Während die anderen entspannten, schrieb ich an einem Artikel. Nur selten nahm ich mir Zeit, meine Seele baumeln zu lassen, mit Freunden einen Tag zu verbringen, meine eigene Beziehung zu kultivieren oder ins Kino oder in Konzerte zu gehen. Selbst im Urlaub peitschte ich mich nach nur wenigen Tagen zurück in die Geschäftigkeit. Dabei hatte ich die Grenze meiner eigenen Belastbarkeit ständig ignoriert und überschätzt. Und die kleinen und großen körperlichen Anzeichen übersehen, die darauf hingewiesen hatten, dass eine Pause notwendig war. Und die kleinen und großen »Aufschreie« meiner Seele überhört, die darauf hinwiesen, dass es an der Zeit wäre, ihr Gehör zu schenken. So hatte ich es beispielsweise gar nicht ernst genommen, dass ich bei dem jährlichen Weihnachtsretreat, an dem ich immer teilnahm, morgens vollkommen erschöpft im Bett lag und überhaupt nicht aufstehen wollte. War ich früher morgens um sechs Uhr voller Vorfreude auf die erste Meditation aus dem Bett gesprungen, hievte ich