



## **Die Kunst, einem Sturm standzuhalten**

von Thich Nhat Hanh

Bei dieser Übung geht es um den bewussten Umgang mit Gefühlen. Regelmäßiges Üben kann dir zu mehr Stabilität verhelfen. Die Übung ist aus dem kleinen Büchlein „Frei sein, wo immer du bist“.

Wenn ein Sturm aufkommt, bleibt er eine Weile und verzieht sich dann wieder. Gefühle oder Emotionen verhalten sich ebenso – sie kommen und bleiben für eine gewisse Zeit, um irgendwann wieder zu verschwinden. Ein Gefühl ist nichts weiter als ein Gefühl. Wir sterben nicht aufgrund eines Gefühls – wir sind viel, viel mehr als nur ein Gefühl. Wenn ihr spürt, dass ein starkes Gefühl in euch aufkommt, solltet ihr euch zunächst in eine stabile Sitzposition begeben oder euch hinlegen, was ebenfalls eine sehr stabile Position ist. Dann konzentriert ihr eure Aufmerksamkeit auf den Bauch. Euer Kopf ist jetzt einem Baumwipfel inmitten eines Sturms vergleichbar – hier solltet ihr besser nicht verweilen. Lenkt stattdessen eure Konzentration nach unten, zum Stamm des Baumes, zu einem Bereich, wo ihr Stabilität und Sicherheit wahrnehmen könnt.

Wenn ihr auf euren Bauch konzentriert seid, solltet ihr eure Aufmerksamkeit auf den Bereich direkt unterhalb des Nabels lenken und beginnen, achtsam zu atmen. Während ihr tief ein- und ausatmet, seid des Hebens und Senkens eurer Bauchdecke gewahr. Nachdem ihr dies für zehn, fünfzehn oder zwanzig Minuten geübt habt, werdet ihr eine große Stärke in euch wahrnehmen können – die Stärke, dem Sturm standhalten zu können. Bleibt in dieser sitzenden oder liegenden Position einfach in einer Weise auf euren Atem konzentriert, wie sich ein Mensch, der allein auf offener See treibt, an einem Rettungsring festhalten würde. Nach einer Weile wird das Gefühl sich aufgelöst haben.

Dies ist eine sehr wirksame Übung, doch bitte ruft euch folgendes in Erinnerung: Ihr solltet nicht abwarten, bis ein starkes Gefühl aufkommt, um erst dann mit der Übung zu beginnen. Denn dann werdet ihr euch wahrscheinlich nicht mehr entsinnen, wie ihr richtig üben könnt. Deshalb solltet ihr jetzt mit dem Üben beginnen, heute, während ihr euch klar fühlt – und noch nicht von starken Gefühlen aufgewühlt seid. Jetzt ist also genau der richtige Zeitpunkt, damit zu beginnen. Ihr solltet, wenn möglich, wenigstens zehn Minuten täglich üben. Nehmt eine stabile Sitzhaltung ein und atmet achtsam ein und aus, während ihr eure Aufmerksamkeit auf euren Unterbauch konzentriert. Wenn ihr dies drei Wochen, also einundzwanzig Tage praktiziert habt, wird es euch bereits zu einer Gewohnheit geworden sein. Wenn dann plötzlich Wut aufsteigt oder Verzweiflung euch zu überwältigen droht, werdet ihr euch an die Übung erinnern. Und sobald ihr damit erste Erfolge erleben könnt, werdet ihr Vertrauen in die Übung entwickeln und fähig sein, euren Gefühlen zu sagen: »Nun, falls ihr wiederkommen solltet, werde auch ich wieder genau das Gleiche tun«. Ihr werdet keine Angst mehr vor diesen heftigen Gefühlen haben, da ihr nun wisst, was ihr tun könnt.

Praktiziert möglichst regelmäßig – sobald euch die Übung zur Gewohnheit geworden ist, werdet ihr ihr das Gefühl haben, es fehle euch etwas, wenn ihr sie einmal nicht macht. Sie wird euch zunehmend Wohlbefinden und Stärke vermitteln. Auch auf eure körperliche Konstitution und eure Gesundheit wird sie sich günstig auswirken. Es ist das Beste, was ihr selbst tun könnt, um euch zu schützen. Ich bin davon überzeugt, dass die Energie der Achtsamkeit die Energie des Buddha ist, die Energie Gottes, des Heiligen Geistes, die in uns ist, um uns alle Zeit zu beschützen. Wann immer wir den Samen der Achtsamkeit berühren und achtsames Atmen üben, ist die Energie Gottes, die Energie des Buddha, für uns da, um uns zu beschützen.

Wenn ihr einige Erfahrung mit dieser Übung gesammelt habt, verspürt ihr vielleicht den Wunsch, einem Freund, einer Verwandten oder euren Kindern, falls ihr welche habt,



davon zu erzählen. Ich kenne Mütter, die gemeinsam mit ihren Kindern üben. Sie nehmen ihr Kind bei der Hand und sagen: »Liebling, atme mit mir. Während ich einatme, spüre ich, dass mein Bauch sich wölbt. Wenn ich ausatme, spüre ich, dass mein Bauch wieder einsinkt«. Indem die Mutter gemeinsam mit ihrem Kind achtsames Atmen übt, lernt auch das Kind, wie es mit seinen Gefühlen umgehen kann, wie es seine Gefühle bewältigen kann.

Durch diese Übung werdet ihr die Energie der Stärke, der Stabilität und Sicherheit herbeirufen können und dann auch fähig sein, die Hand eines anderen Menschen zu halten und ihm die Energie eurer Stärke zu übermitteln. Ihr könnt ihm helfen, einen Ausweg aus seinen Schwierigkeiten zu finden, sich aus dem Auge des Sturms zu befreien; möglicherweise wird auf diese Weise sogar ein menschliches Leben gerettet. So viele junge Menschen wissen heutzutage nicht, wie sie ihre Gefühle, ihre Emotionen, bewältigen können – die Zahl der Menschen, die Selbstmord begehen, ist enorm hoch. Die hier beschriebene Übung ist einfach, aber wirkungsvoll.