

Achtsamkeitskurse finden

Angesehene Achtsamkeitsorganisationen
und Bücher finden

Passende Klausurzentren finden

Bonuskapitel 2

Fast zehn Empfehlungen für weitere Informationen

Sie haben also die aufregende Reise in die Achtsamkeit angetreten und wollen mehr wissen. Da haben Sie Glück. Achtsamkeit ist in aller Munde, und Sie können jede Menge Quellen finden, die Ihre Achtsamkeitsübungen ergänzen. Stöbern Sie in diesem Kapitel und finden Sie heraus, ob etwas für Sie dabei ist.

Websites

Sie können fast alles, was Sie über Achtsamkeit wissen müssen, im Internet finden. Das Problem ist, dass es so viele Websites gibt, dass man kaum weiß, wo man anfangen soll.

Deutsche Buddhistische Union

Unter der Webadresse www.dharma.de/dbu/dbu-gemeinschaften.php finden Sie eine Übersicht über buddhistische Zentren und Gruppen in Deutschland, darunter bestimmt auch etwas in Ihrer Nähe. Die nach Postleitzahlen geordneten Gruppen und Zentren werden jeweils kurz beschrieben. Sie können sich dann über die Webadresse, Telefon oder E-Mail weiter informieren.

Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung

Das Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung ist ein Fort- und Weiterbildungsinstitut, das 2001 von Dr. Linda Lehrhaupt gegründet wurde. Die dort tätigen Dozenten gehören zu den ersten, die achtsamkeitsbasierte Stressminderung (MBSR) und achtsamkeitsbasierte

kognitive Therapie (MBCT) in Deutschland, Holland, Belgien und der Schweiz seit mehreren Jahren erfolgreich unterrichten oder erforschen. Auf der Website finden Sie unter der Adresse www.institut-fuer-achtsamkeit.de weiterführende Informationen über Achtsamkeit und ihre verschiedenen Anwendungsgebiete, eine Liste von Lehrern in den Bereichen MBSR und MBCT nach Postleitzahlen, Buch- und CD-Tipps.

Bücher, CDs und Filme

Ich empfehle Ihnen, Ihre Achtsamkeitsübungen durch die Lektüre verschiedener Autoren zu ergänzen, um Ihr Selbstverständnis weiter zu vertiefen. Die folgenden Bücher habe ich mit Interesse und Freude gelesen, und ich schaue auch heute noch immer wieder hinein.

Gesund durch Meditation

Dieses Buch von Jon Kabat-Zinn (als Taschenbuch erschienen bei Knauer MensSana, 2019) ist eine hervorragende Einführung in den achtwöchigen achtsamkeitsbasierten Stressminderungskurs (siehe Kapitel 9), den Kabat-Zinn entwickelt hat.

Kabat-Zinn hat bereits Tausenden von Menschen am Medical Center der Universität von Massachusetts Achtsamkeit beigebracht. Weil der Geist bei stressbedingten Erkrankungen eine so große Rolle spielt, beschäftigt sich Kabat-Zinn auf den gut 460 Seiten des Buches mit Themenbereichen, die in anderen Texten oft ausgelassen werden.

Auf der Grundlage von Studien erkundet Jon Kabat-Zinn die Verbindungen zwischen Körper und Geist. Durch die Lektüre dieses Buches gewinnen Sie schließlich die Erkenntnis, dass es zwischen Körper und Geist keine deutliche Grenze gibt. Die Übungen und Vorschläge, die der Autor anbietet, sind leicht verständlich. Obwohl das Buch sich an Menschen richtet, die chronisch erkrankt sind, kann jeder von den Ratschlägen profitieren und sein Leben mehr ausschöpfen.

Ich pflanze ein Lächeln: Der Weg der Achtsamkeit

Thich Nhat Hanh (gesprochen Tick N'jat Han) ist ein vietnamesischer Mönch des Zen-Buddhismus, Dichter, Gelehrter und Friedensaktivist. Thich Nhat Hanh, der wohl der berühmteste Achtsamkeitslehrer der Welt, wurde 1967 aufgrund seines lebenslangen Engagements und seiner Bemühungen für den Frieden in Vietnam von Martin Luther King jr. für den Friedensnobelpreis nominiert.

Nhat Hanh hat viele Bücher geschrieben. Dieses hier (Arkana TB, 2007) fand ich besonders lesenswert. Das Buch beginnt mit den Worten:

Jeden Tag, wenn wir aufwachen, haben wir vierundzwanzig neue Stunden Leben vor uns. Was für ein kostbares Geschenk! Wir sind fähig so zu leben, dass diese vierundzwanzig Stunden uns selbst und anderen Frieden, Freude und Glück bringen.

In seinem Buch können Sie viele Kleinode finden, die Ihr Leben in allem, was Sie tun, in bewusste Aufmerksamkeit und Dankbarkeit verwandeln. Die Einfachheit und die Poesie seiner Worte machen die Lektüre zu einem Genuss. Das Buch ist in kurze Abschnitte unterteilt, die Sie vor oder nach dem Meditieren lesen können, um sich auf den Tag vorzubereiten.

Alles ist miteinander verbunden

Ein Teil des Sinns der Achtsamkeit, so sagt Thich Nhat Hanh, ist wahrzunehmen, dass man mit allem anderen verbunden ist und nicht isoliert als eigene Einheit existiert. Dieses sogenannte Interbeing führt zu einem Gefühl des Friedens und Wohlbefindens und mildert Gefühle wie Ärger und Frustrationen ab. Sie werden erfahren, dass Sie sich, wenn Sie sich über eine andere Person ärgern, auch in gewisser Weise über sich selbst ärgern. Wenn Sie einen Nagel mit dem Hammer in der rechten Hand in ein Stück Holz schlagen und sich dabei auf die linke Hand hauen, werden Ihre linke und Ihre rechte Hand deswegen keinen Streit anfangen! Im Gegenteil würde Ihre rechte Hand sich um die linke kümmern und versuchen, den Schmerz zu lindern, weil beide Hände zusammengehören. Wenn Sie zu verstehen beginnen, dass Sie mit allem anderen verbunden sind, werden Sie größeres Mitgefühl (eines der positivsten Gefühle, die man haben kann) für Ihre Umwelt und Ihre Mitmenschen empfinden.

Der achtsame Weg durch die Depression

Der achtsame Weg durch die Depression (Arbor-Verlag, 2009) wurde von Mark Williams, Jon Teasdale, Zindel Segal und Jon Kabat-Zinn geschrieben, alles Topwissenschaftler in ihren Disziplinen. Die Autoren sind die Gründer der achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie, die heute zur Vorbeugung gegen Rückfälle in depressive Episoden eingesetzt wird und für Menschen empfohlen wird, die in ihrem Leben bereits mindestens drei klinisch depressive Episoden durchgemacht haben.

Das Buch präsentiert zahlreiche Techniken für die Bewältigung von Depressionen durch Achtsamkeit sowie elementare Achtsamkeitsmeditationen, wie sie in einem typischen Kurs vermittelt werden. Dazwischen sind viele Geschichten eingestreut, in denen von der praktischen Anwendung der Achtsamkeit im Alltagsleben von Menschen erzählt wird. Eine hervorragende Begleit-CD bietet geführte Meditationen an. Wenn Sie an Depressionen leiden, ist dieses Buch ein Muss. Aber auch für von Stress und Ängsten geplagte Menschen ist es nützlich.

Achtsamkeits-CDs

Achtsamkeits-CDs gibt es in Hülle und Fülle. Wenn Sie zusätzlich zu der CD, die diesem Buch beiliegt, weitere CDs hören möchten, schauen Sie die Beschreibung im Internet an und überlegen Sie, was Ihnen am besten gefällt.

Das Leben ist schön (Film)

Roberto Benigni, Mitautor, Regisseur und Star dieses mit einem Oscar ausgezeichneten Films spielt in dieser gleichermaßen komischen wie tief bewegenden Tragikomödie zur Zeit des Holocaust einen Vater, der angesichts eines der schlimmsten Verbrechen gegen die Menschlichkeit durch sein Opfer sowohl das Leben seines Sohnes als auch seine Unschuld rettet. Der Film heißt im Original »La vita é bella« und gehört definitiv zu meinen Lieblingsfilmen. Damit stehe ich nicht allein: »Das Leben ist schön« ist der am meisten bejubelte ausländische Film der amerikanischen Filmgeschichte. Er lehrt uns äußerst eindrucksvoll, wie man die dunkelsten und bedrückendsten Situationen durch die Veränderung der Perspektive völlig ins Gegenteil verkehren kann. Bei der Achtsamkeit geht es auch darum, Dinge in einem größeren Zusammenhang zu sehen und dadurch die eigene Erfahrung zu verändern – das zeigt der geniale Benigni besonders kreativ und klug.

Klausuren und Vorträge

Sie können Ihre Achtsamkeitserfahrungen nicht vertiefen, wenn Sie nicht an einer Klausur teilnehmen.

In Deutschland gibt es zahlreiche Angebote für Klausuren oder Vorträge, schauen Sie sich im Internet um, welcher Anbieter Ihnen am besten liegt und achten Sie bei der Auswahl auf die Seriosität – es tummeln sich hier auch allerhand selbst ernannte Lehrer und Meister. Eine unvergessliche Erfahrung ist auf jeden Fall ein Besuch des Plum Village, des buddhistischen Zentrums in Südfrankreich, das Thich Nhat Hanh gegründet hat.

Plum Village

Plum Village ist ein buddhistisches Zentrum, das Thich Nhat Hanh in Südfrankreich gegründet hat. Ich habe dort eine Klausur gemacht und die unbeschwertere Atmosphäre genossen, mit den pointierten und faszinierenden morgendlichen Vorträgen von Thich Nhat Hanh höchstpersönlich. Die Klausur fand zum Teil in Stille statt, besonders zu den Mahlzeiten. Alle scheinen die Stille zu genießen. Die Sommerklausuren sind auch familienfreundlich. Sie können also Ihre Kinder mitbringen.

Ein typischer Tagesablauf sieht so aus:

5:30 Uhr: Aufstehen

6:00 Uhr: Sitz- und Gehmeditationen

7:30 Uhr: Frühstück

9:00 Uhr: Vortrag von Than Nhat Hanh

12:30 Uhr: Mittagessen

14:00 Uhr: Pause

15:00 Uhr: Klasse/Studienzeit

18:00 Uhr: Abendessen

20:00 Uhr: Übungen

21:30 Uhr: Stille

22:30 Uhr: Licht aus

Wenn Sie das anspricht und Sie Thich Nhat Hanh mögen, halten Sie nach seiner Sommerklausur Ausschau und buchen Sie – er wird nicht ewig unterrichten! Einzelheiten erfahren Sie unter der Webadresse <https://plumvillage.org/de/>. Aufgrund der anhaltenden Coronavirus-Situation war das Plum Village bei Redaktionsschluss für Besucher geschlossen. Interessierte können sich daher im Moment über den Youtube Channel oder die Plum Village App informieren und an Livestreams von Meditationen oder interaktiven Achtsamkeits-Klausuren online teilnehmen – ein Angebot, das voraussichtlich auch nach Pandemie-Zeiten weiterbestehen wird.

EIAB

Auch das European Institute of applied Buddhism (EIAB), das Zentrum von Thich Nhat Hanh und Plum Village in Deutschland, bietet eine Vielzahl unterschiedlicher Kurse, Seminare und Retreats an. Das Institut richtet sich nicht nur an Menschen, die sich dem Buddhismus verbunden fühlen, sondern an alle, die die Qualität ihres eigenen Lebens wie auch das ihrer Familien und Gemeinschaften verbessern wollen. Termine und weitere Informationen unter <https://eiab.eu>.

