

ZUSATZ-WORKBOOK



# Innerer Frieden

.....

**Frieden beginnt in dir**  
*Erkenntnisse von Thich Nhat Hanh*



[www.wrage.de](http://www.wrage.de)

# Frieden beginnt in dir

*Erkenntnisse von Thich Nhat Hanh:*

Weltfrieden ist nur möglich, wenn jeder einzelne Mensch Frieden in seinem Herzen trägt.  
Jeder Mensch ist für sich selbst und seinen eigenen Frieden verantwortlich.

Es gibt Zeiten im Leben da fühlen wir uns angesichts des Leidens eines anderen Menschen oder aufgrund der aktuellen Geschehnisse in der Welt ohnmächtig und hilflos. Viele von uns möchten etwas gegen das Leiden der Welt unternehmen – überall sehen wir Gewalt, Armut und Umweltzerstörung. Wir spüren Unruhe und Ängste in uns, glauben, keinerlei Handlungsmöglichkeiten zu haben und fragen uns vielleicht, was wir schon ausrichten könnten, um der betroffenen Person oder einer ganzen Gruppe von Menschen zu helfen.

Dabei rufen wir nach Frieden im Außen, merken aber nicht, wie sehr wir selbst mit uns selbst und in unserem Inneren im Unfrieden sind. Aber ohne inneren Frieden und ohne genügend Mitgefühl sind wir keine große Hilfe. Wir müssen zuerst in uns selbst Frieden finden und unser eigenes Leiden lindern, da wir die Welt repräsentieren. Frieden, Mitgefühl und Wohlbefinden fangen bei uns selbst an. Wenn wir uns mit uns selbst versöhnen, unser eigenes Leiden umarmen und transformieren können, sorgen wir damit auch für die Welt. Denke nicht, dass du und die Welt zwei verschiedene, voneinander getrennte Dinge sind. Was du für dich tust, das tust du für die Welt.

**Die Person, die dir und der Welt  
Frieden bringen kann, bist du selbst.**

Dem kürzlich verstorbenen vietnamesisch buddhistischen Mönch, Zen-Lehrer, Autor, Lyriker und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh war es eine tiefe innere Gewissheit, dass innerer und äußerer Frieden nur möglich sind, wenn wir uns darin üben achtsam und präsent zu sein und diesen Frieden jetzt, in diesem Moment lebendig werden zu lassen. Eine seiner Schlüsselbotschaften war es, dass wenn wir Frieden in der Welt möchten, wir Frieden in uns selbst haben müssen. Während den

Jahrzehnten seiner Friedensarbeit stellte er fest, dass die Wurzeln des Krieges nicht in Waffen liegen, sondern in unseren eigenen Herzen und Gedanken – in den Energien der Angst, Gewalt und Diskriminierung, die ausgelöst werden durch das, was wir sehen, lesen, hören und sagen.

Im Zentrum von Thich Nhat Hanhs Lehre stand das, was er »Achtsamkeit« nennt. Achtsamkeit ist die höchste Aufmerksamkeit gegenüber uns selbst und unserer Umwelt. Achtsamkeit ist ein Sein im Hier und Jetzt, ein intensives Leben im und für den Moment. Achtsamkeit führt uns heraus aus den Ablenkungen unseres von Schnelligkeit und Zerstreung geprägten Alltags hinaus zu der Erkenntnis, dass wir und unsere Umwelt nicht getrennt sind, sondern dass wir eine Einheit bilden. Sie zeigt uns, dass vermeintliche Gegensätze zueinander gehören: ohne Schlamm kein Lotus.

Thich Nhat Hanh lehrte, dass wir nur Frieden in unserer Gesellschaft, in unserem Land und in der Welt schaffen können, indem wir Frieden in unserem eigenen Körper und Geist kultivieren, Anspannung loslassen, starke Gefühle beruhigen, unsere Wahrnehmungen neu ausrichten und Frieden mit unseren Familienmitgliedern und Kollegen schließen. Wenn wir jeden Augenblick unseres Alltagslebens Achtsamkeit üben, können wir unseren eigenen Frieden fördern. Mit Klarheit, Entschlossenheit und Geduld – Früchten der Meditation – können wir ein tätiges Leben aufrechterhalten und wahre Werkzeuge des Friedens sein. Durch die Art und Weise wie wir unser tägliches Leben leben, tragen wir also zum Frieden oder zum Krieg bei. Es ist die Achtsamkeit, die uns sagen kann, dass wir in Richtung Krieg gehen, und es ist die Energie der Achtsamkeit, die uns helfen kann umzukehren und in die Richtung von Frieden zu gehen.

## Wir können nicht für den Frieden »kämpfen«.

Thich Nhat Hanh hatte sich schon in den 1960er Jahren sehr aktiv als führende Figur in der buddhistischen Friedensbewegung für den Frieden in Vietnam eingesetzt. Dabei warb er in Vietnam und den USA für eine Beendigung aller Kämpfe, ohne dabei für die kommunistische oder amerikanische Seite Partei zu ergreifen und betonte dabei die Bedeutung, sich in einem Konflikt nicht auf eine Seite zu schlagen. Er lehrt, »der wahre Feind des Menschen ist nicht der Mensch. Der wahre Feind des Menschen ist unsere Ignoranz, Diskriminierung, Angst, Begierde und Gewalt«. Für ihn war es sehr befremdlich zu sehen, wie Menschen in den USA auf die Straße gingen und dort teilweise aggressiv und gewaltsam für den Frieden in Vietnam »kämpften«. Seit seiner Zeit in den 1960ern in Vietnam, hat Thich Nhat Hanh darauf beharrt, dass es so etwas wie einen »Krieg für Frieden« nicht gibt.

Er fragte sich: *Wie können sich Menschen wirklich für den Frieden einsetzen, wenn sie dabei keinen Frieden in ihrem Herzen haben?* Immer wieder hatte er deshalb auch in den Jahrzehnten nach dem Ende des Vietnam-Krieges – zusammen mit Laien sowie Mönchen und Nonnen seines Ordens – für den Frieden demonstriert. Allerdings scheint das Wort »demonstrieren« bei dem was er tat nicht wirklich passend. Thich Nhat Hanh beschrieb es vielmehr so: »Wir demonstrieren nicht für den Frieden. Wir *sind* Frieden. Mit jedem Schritt«. Für ihn waren es stille Geh-Meditationen, nicht Plakate und laute Sprüche, die im wahrsten Sinne des Wortes »für sich sprechen«. Wenn wir den Wunsch in uns spüren, in Frieden zu leben, können wir auf dem Weg dahin nicht Mittel anwenden, die nicht friedlich sind, und glauben, so zu wirklichem Frieden zu finden. Frieden ist nicht nur die Abwesenheit von Gewalt. Es ist das Kultivieren von Verstehen, Einsicht und Mitgefühl, kombiniert mit Handeln. Gewaltlosigkeit zu üben bedeutet also zuallererst, Gewaltlosigkeit zu *werden*. Wenn es dann zu einer schwierigen Situation kommt, werden wir auf eine Weise reagieren, die die Lage bessert. Das gilt für familiäre genauso wie für soziale und gesellschaftliche Probleme. Frieden beginnt bei, mit und in uns. Er beginnt mit unserem Atem, unserer Präsenz für all das, was da ist.

Frieden beginnt damit,  
dass jeder von uns sich jeden Tag  
um seinen Körper und seinen Geist kümmert.



Was können wir also aktiv tun, um diesen inneren Zustand des Friedens herzustellen? Eine wunderbare Möglichkeit ist, wie so oft, ein Werkzeug, das jeder und jedem von uns jederzeit zur Verfügung steht: unser Atem. Der Atem kann uns beim Annehmen intensiver und überwältigender Gefühle helfen, sodass wir Erleichterung finden. Starke Gefühle sind wie ein Sturm, der losbricht, eine Weile wütet und dann abflaut. Wir müssen lernen, einen Sturm zu überstehen, und dafür ist die bewusste Atmung sehr wichtig.

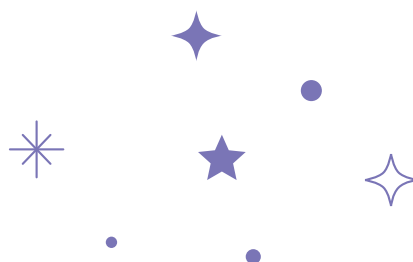
Befinden wir in einem Zustand von Stress, Angst oder tragen übermäßig Sorgen mit uns herum, wird unsere Atmung automatisch, und oft ohne, dass wir es bewusst wahrnehmen, flacher und schneller. Die Angst schnürt uns regelrecht die Kehle zu, die Muskeln im Oberkörper verkrampfen, was zur Folge hat, dass unsere Brust enger wird. Das Wort Angst leitet sich vom lateinischen Wort *angustus* ab, was so viel wie »Enge, Beendigung, Bedrängnis« bedeutet. Wie es uns psychisch geht, hat also einen direkten Einfluss auf unsere Atmung – und umgekehrt.

Sobald sich Ärger, Traurigkeit, Angst oder Verzweiflung regen, sollten wir sofort zu unserem Atem zurückkommen, um dem in uns wütenden

Sturm nicht schutzlos preisgegeben zu sein, sodass wir uns um ihn kümmern können. Da sind wir wie ein Baum im Sturm: Die Äste mögen sich wie wild biegen, aber Stamm und Wurzeln bleiben fest.

Jeder Sturm findet auch mal sein Ende, und es kehrt Ruhe ein. In manchen Fällen passiert dies bereits nach kurzer Zeit, in anderen Fällen dauert es oft länger, bis die belastenden Gefühle und Gedanken an uns vorübergezogen sind. Warte mit Geduld, denn so ermöglichst du den Emotionen gänzlich deinem Kopf zu entweichen, und du findest schlussendlich deinen Frieden.

Der Atem ist die Brücke, die das Leben  
mit dem Bewusstsein verbindet,  
die Brücke, die deinen Körper  
mit deinen Gedanken verbindet.  
Wann immer dein Geist sich verliert,  
benutze deinen Atem,  
um die Verbindung wiederherzustellen.





»Was du für dich  
tust, **das tust**  
du **auch für die**  
**Welt.**«

Thich Nhat Hanh

---



# Den Sturm überstehen

## *Übung bei Angst und Wut:*

Wenn du die Energie der gelassenen Ruhe durch Entspannung und achtsames Atmen erzeugst und aufrechterhältst und dein Gefühl der Hilflosigkeit einfach umarmen kannst, dann kümmerst du dich dadurch gut um deine eigene »Baum«-Energie. Mit der Bauchatmung bringen wir unser Bewusstsein in den Rumpf, beziehungsweise den Bauch hinunter, und da finden wir verlässliche Stabilität. Wir sollten nicht oben im Geäst bleiben, wo uns der Wind beutelt und fortbläst. Du wirst merken, wie der Gefühlssturm durch die tiefe Bauchatmung langsam schwächer wird und Klarheit und Ruhe wieder in den Vordergrund treten.

### **Haltung:**

Für die tiefe Bauchatmung, nimm eine bequeme und aufrechte Sitzhaltung ein. Alternativ kannst du auch stehen oder dich auf den Rücken legen.

### **Fokus:**

Bringe deine Aufmerksamkeit zu deinem Bauch.

### **Ablauf:**

Konzentriere dich dabei nur auf das Ein- und Ausatmen und das Heben und Senken deiner Bauchdecke. Du folgst nur deinem Atem und den Bewegungen der Bauchdecke, ohne dabei an die Auslöser des Sturms zu denken.

### **Dauer:**

Atme für fünf, zehn oder fünfzehn Minuten genauso weiter.

### **Tipp:**

Die Bauchatmung kannst du jederzeit und überall anwenden. Wenn du irgendwo ein paar Minuten warten musst, versuche mal nicht gleich zu deinem Handy zu greifen, sondern probiere stattdessen, dich einhundertprozentig auf deine Atmung zu konzentrieren. So trainierst du auch deinen spirituellen Körper, sodass die Rückkehr deiner Aufmerksamkeit zum Atem schließlich geradezu reflexartig wird – eine wertvolle Hilfe, die dich in schwierigen Momenten retten kann. Auch für kleinere Problemsituationen des Alltags empfiehlt es sich, diese Rückkehr zur Bauchatmung zu üben. Falls dann einmal die Flut der Emotionen kommt, wird dein Körper für dich da sein, wenn du ihn am meisten brauchst.

# Die Kraft deines Atems

## *4-7-8 Atemtechnik:*

Die 4-7-8 Atmung ist eine tiefe, rhythmische Atemtechnik, die sich entspannend auf unser Nervensystem auswirkt. Sie kann dabei helfen, Ängste zu lindern, schenkt mehr Gelassenheit, kann den Blutdruck senken, wirkt unterstützend bei Einschlafstörungen und sorgt für eine höhere Stressresilienz. Diese kontrollierte Atemtechnik – auch Pranayama genannt – stammt aus dem Yoga, ist denkbar einfach in der Umsetzung, aber überraschend in der Wirkung. Sie funktioniert im Sitzen genauso gut wie im Liegen.

### **Haltung:**

Nimm eine bequeme Sitzhaltung ein oder lege dich auf den Rücken. Platziere deine Zungenspitze auf das Zahnfleisch direkt hinter den Schneidezähnen.

### **Ablauf:**

Atme einmal vollständig aus, bis die Lungen komplett leer sind. Atme nun langsam für 4 Sekunden durch die Nase ein. Halte den Atem nun 7 Sekunden an. Versuche dabei entspannt zu bleiben. Atme nun 8 Sekunden lang kräftig und gerne geräuschvoll durch den Mund aus. Die Zunge liegt nun wieder entspannt in der Mundhöhle.

### **Dauer:**

Wiederhole das Ganze 4 Mal.



# »Fists of Anger«

## *Kundalini-Meditation:*

Es gibt Momente im Leben, da scheint alles zu viel zu werden und wir werden regelrecht von Gefühlen wie Wut, Ärger und Verzweiflung überannt. Unser Körper fühlt sich dann an wie ein pfeifender Druckkochtopf, der ein Ventil sucht, um seinen Dampf abzulassen. Oft haben wir jedoch das Gefühl, alle diese aufgestauten Emotionen nicht herauslassen zu können – ohne, dass es in einer unkontrollierten Explosion endet. Wie hilfreich wäre es in diesen, wenn wir ein Werkzeug hätten, das uns darin unterstützt, all die Wut zu kanalisieren?

Im Kundalini Yoga gibt es eine wunderbare Meditationen zum Thema Wut. Mit ihrer Hilfe können wir der Atmung und Bewegung im wahrsten Sinne des Wortes Luft machen. Du wirst merken, wie viel freier und weniger emotional aufgeladen du dich im Anschluss an diese Meditation fühlen wirst.

### **Haltung:**

Für diese Meditation setze dich in eine aufrechte, meditative Haltung. Schließ deine Augen. Forme Fäuste mit deinen Händen. Lege alle Finger um deinen Daumen herum, so dass er in der Mitte der Faust eingeschlossen ist.

### **Atmung:**

Forme ein »O« mit deinem Mund und atme energisch und kraftvoll ein und aus.

### **Ablauf:**

Beginne deine Fäuste und Arme abwechselnd über deinen Kopf nach hinten zu schwingen (stell dir vor, du würdest in einer ausladenden Bewegung mit Trommelstöcken auf eine große Pauke schlagen). Bringe deine Atmung und Bewegung in Einklang.

### **Dauer:**

3 Minuten oder bei Bedarf auch gerne länger.

### **Abschluss:**

Verschränke deine Finger ineinander und strecke deine Arme über deinem Kopf aus. Deine Handflächen zeigen nach oben. Atme tief durch den O-Mund ein. Stell dir vor, dass du von weißem, heilenden Licht umgeben bist. Atme durch den O-Mund aus. Wiederhole das 3 Mal.

### **Tipp:**

Gehe während der Meditation ganz bewusst in das Gefühl der Wut rein. Denke an all das, was dich wütend macht und stecke deine Emotionen in die Bewegung und Atmung



# Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.