



# Leseprobe

Kimberly Brown

## Mit Buddha durch jede Krise

25 Übungen für mehr Selbstmitgefühl und Gelassenheit in schwierigen Zeiten

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



---

Seiten: 240

Erscheinungstermin: 22. November 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

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

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Buddhistische Soforthilfe in Krisenzeiten**

Eine Krise tritt oft unerwartet in unser Leben und zieht uns buchstäblich den Boden unter den Füßen weg. Ob der Verlust eines geliebten Menschen, eine Krankheit oder zermürende Zukunftsängste – in solchen Situationen fällt es schwer, klar zu sehen und uns zu beruhigen. Die buddhistische Lehre setzt hier an. Denn Buddha weiß: Die Werkzeuge, die wir benötigen, um eine Krise zu bewältigen, sind bereits in uns angelegt.

Mit 25 berührenden Fallgeschichten und dazu passenden Meditationen zeigt uns die Achtsamkeitsexpertin Kimberly Brown, wie wir diese heilsamen, in uns schlummernden Kräfte aktivieren. Wir lernen, schädliche Verhaltensweisen zu verändern und uns mit Geduld und Selbstmitgefühl zu begegnen. Indem wir die uns innewohnende Quelle der Kraft anzapfen, steuern wir voll Selbstvertrauen durch die Krise und gewinnen Zuversicht im Jetzt.



**Autor**

**Kimberly Brown**

---

Kimberly Brown ist zertifizierte Achtsamkeitslehrerin und leitet Meditationskurse und Retreats. Ihr Fokus liegt dabei auf dem Thema Mitgefühl: Sie lehrt, wie wir uns in herausfordernden Zeiten wieder mit uns selbst und anderen zu verbinden. Ihre effektiven und modernen Tools basieren auf traditionellen buddhistischen Praktiken und bieten einen leicht

Kimberly Brown  
MIT BUDDHA DURCH JEDE KRISE



Kimberly Brown

# MIT BUDDHA DURCH JEDE KRISE

25 Übungen für mehr Selbstmitgefühl und  
Gelassenheit in schwierigen Zeiten

*Aus dem amerikanischen Englisch  
von Marion Zerbst*



arkana

Die amerikanische Originalausgabe ist 2022 unter dem Titel *Steady, Calm, and Brave. 25 Buddhist Practices of Resilience and Wisdom in a Crisis* bei Prometheus Books, an imprint of Globe Pequot, the trade division of The Rowman & Littlefield Publishing Group, Inc., Lanham, MD erschienen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2023 Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Originalausgabe: STEADY, CALM, AND BRAVE  
copyright © 2023 by Kimberly Brown

All rights reserved. Originally published in 2022.

Lektorat: Angelika Holdau

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München,  
Grafikerin Daniela Hofner

Umschlagmotiv: © AdobeStock/GoldenEyesL.A.

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34314-0

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

*An alle meine Lehrer – frühere, jetzige und zukünftige*

*Ich bin angekommen, ich bin zu Hause*

*Im Hier, im Jetzt.*

*Ich bin stabil, ich bin frei,*

*Im Letztendlichen verweile ich.*

*Thich Nhat Hanh<sup>1</sup>*

# INHALT

Vorwort . . . . .	11
Anmerkungen zu den Übungen . . . . .	15
Kapitel 1: Wie soll ich das nur durchstehen? . . . . .	17
<i>Übung 1: Platz schaffen</i> . . . . .	21
Kapitel 2: Mach es nicht noch schlimmer, als es ist . . . . .	25
<i>Übung 2: Zur Besinnung kommen</i> . . . . .	29
Kapitel 3: Mit Ungewissheit leben . . . . .	33
<i>Übung 3: Ein konzentrierter Geist</i> . . . . .	38
Kapitel 4: Leiden ist nichts Schlimmes . . . . .	41
<i>Übung 4: Ja sagen</i> . . . . .	45
Kapitel 5: Hoffnung und Vertrauen . . . . .	47
<i>Übung 5: Bau dich innerlich auf</i> . . . . .	52
Kapitel 6: Liebe dich selbst . . . . .	55
<i>Übung 6: Lieben lernen</i> . . . . .	58
Kapitel 7: Mit Trauer und Verlusten umgehen . . . . .	61
<i>Übung 7: Inneren Frieden finden</i> . . . . .	65
Kapitel 8: Wenn deine Familie dich in den Wahnsinn treibt . . . . .	69
<i>Übung 8: Ich sehe dich, Wut</i> . . . . .	74
Kapitel 9: Krisensituationen bewältigen . . . . .	77
<i>Übung 9: Öffne dein Herz für die Welt</i> . . . . .	81

Kapitel 10: Entspann dich einfach . . . . .	85
<i>Übung 10: Überlass es dem Universum . . . . .</i>	89
Kapitel 11: Wenn du Hilfe brauchst . . . . .	93
<i>Übung 11: Geben und empfangen . . . . .</i>	98
Kapitel 12: Wenn du wütend auf die Welt bist. . . . .	101
<i>Übung 12: Lass dein Herz brechen . . . . .</i>	106
Kapitel 13: Was tun, wenn man Angst hat? . . . . .	109
<i>Übung 13: Dich deiner Angst stellen . . . . .</i>	113
Kapitel 14: Wenn andere Menschen sich falsch verhalten . . . . .	117
<i>Übung 14: Loslassen . . . . .</i>	122
Kapitel 15: Wenn du ruhelos bist und dich langweilst. . . . .	127
<i>Übung 15: Genauer hinschauen . . . . .</i>	132
Kapitel 16: Eine Glaubenskrise . . . . .	135
<i>Übung 16: Vertrauen zurückgewinnen . . . . .</i>	140
Kapitel 17: In einer Krisensituation auf dich allein gestellt sein . . . . .	143
<i>Übung 17: Für dich selbst da sein. . . . .</i>	147
Kapitel 18: Verliere dich nicht . . . . .	149
<i>Übung 18: Nach Hause kommen . . . . .</i>	152
Kapitel 19: Keinen Schaden anrichten . . . . .	155
<i>Übung 19: Sicherheit schaffen . . . . .</i>	159
Kapitel 20: Eine Gesundheitskrise überstehen. . . . .	161
<i>Übung 20: Mögen alle Menschen geheilt werden . . . . .</i>	166
Kapitel 21: Ein paar Anmerkungen über Gedanken und Gebete . . . . .	169
<i>Übung 21: Richtig beten . . . . .</i>	172

Kapitel 22: Vielleicht brauchst du einfach eine kleine Auszeit . . . . .	175
<i>Übung 22 a: Zeit für dich selbst</i> . . . . .	180
<i>Übung 22 b: Achtsames gehen</i> . . . . .	182
Kapitel 23: Freu dich des Lebens, solange du kannst .	185
<i>Übung 23: Deine Freude mit anderen Menschen teilen</i> . . . . .	189
Kapitel 24: Hab keine Angst davor, anderen Menschen etwas zu geben . . . . .	193
<i>Übung 24: Dankbarkeit</i> . . . . .	198
Kapitel 25: Was kommt als Nächstes? . . . . .	201
<i>Übung 25: Dir die Veränderlichkeit des Lebens bewusst machen</i> .	206
Anhang A: Anleitung zur Achtsamkeitsmeditation . .	209
Anhang B: Anleitung zur <i>metta</i> -Meditation . . . . .	213
Anhang C: Meditation zur Heilung der Welt . . . . .	217
Anhang D: Brahmavihara <i>Paritta</i> . . . . .	221
Sachregister . . . . .	225
Literaturverzeichnis . . . . .	229
Danksagungen . . . . .	235



## VORWORT

*Nach den Bergen kommen noch mehr Berge.*

Haitianisches Sprichwort

Ursprünglich hatte ich dieses Buch schon im Jahr 2020 geschrieben – ein paar Monate nach dem Beginn der COVID-19-Pandemie. Meine Familie, meine Freunde, meine Schüler und die ganze Welt standen unter Schock. Alle hatten Angst vor dieser unvorstellbaren Krise, und ich wollte ihnen mit meinen buddhistischen Meditationen und anderen Übungen wieder auf die Beine helfen. Doch während wir darauf warteten, dass die Pandemie abklang und das Leben endlich wieder seinen »normalen« Gang nahm, wurde mir klar, dass es auch nach Corona immer wieder neue Krisen geben würde. Denn eine Krise ist keine einmalige Situation, sondern ein ganz normaler Bestandteil des Lebens – etwas, das wir alle immer wieder durchmachen müssen. Während wir uns mit Corona-Lockdowns und anderen Einschränkungen unseres täglichen Lebens herumschlugen, passierten auf der Welt schon wieder neue Katastrophen, Unglücke und Tragödien: Waldbrände im Nordwesten der USA, verheerende Überschwemmungen in Australien, Hungersnöte aufgrund der Dürre in Angola und der Abzug westlicher Truppen

aus Afghanistan, der die dortige Bevölkerung in herzzerreißendes Elend stürzte. Der Gesundheitszustand meines Vaters verschlechterte sich, bis er schließlich starb; meine Ärztin erfuhr, dass ihre immer schlimmer werdenden Rückenschmerzen in Wirklichkeit Krebs im vierten Stadium waren; und mein Cousin wurde plötzlich ohne jede Vorwarnung von seiner Frau verlassen, nachdem die beiden fast zehn Jahre lang verheiratet gewesen waren.

Du wirst niemals ein »krisenfreies« Leben führen, auch wenn du dir noch so sehr wünschst, von unerwarteten, gefährlichen oder gar katastrophalen Ereignissen verschont zu bleiben. Vielleicht klingt das wie eine schlechte Nachricht; möglicherweise ist es sogar das Allerletzte, was du im Augenblick hören möchtest. Aber es ist eine unausweichliche Tatsache, dass Dinge sich zusammenfügen und wieder auseinanderfallen – so ist das Leben nun mal, ob es uns gefällt oder nicht. Unser Widerstand dagegen erzeugt ein Phänomen, das man im Buddhismus *dukkha* nennt – unnötiges Leid oder Unbehagen oder überflüssiger Stress: lauter Empfindungen, die unseren schwierigen menschlichen Weg noch schwerer und schmerzhafter machen. Dieses Buch will dir dabei helfen, dein *dukkha* zu erkennen und zu verstehen, es mit Mitgefühl zu betrachten und dann loszulassen. Denn dadurch gewinnst du die Freiheit, all das Schöne und all die Verbundenheit, die wir auf dieser Welt miteinander teilen, auch unter den schlimmsten Umständen genießen zu können und selbst inmitten schrecklicher Ereignisse immer noch einen klaren Kopf zu behalten, damit du kluge Entscheidungen für dich, deine Familie und die ganze Welt treffen kannst.

Manche Menschen denken: Aber wenn wir einer Krise ins Auge sehen und unser *dukkha* loslassen, bedeutet das doch,

dass wir das alles *gutheißen* – dass wir Krebs, rücksichtsloses Verhalten, Gewalt, Unterdrückung oder Ungerechtigkeit akzeptieren. Doch der Wahrheit ins Auge zu sehen, bedeutet zu wissen, dass etwas passiert, was wir nicht vermeiden können – und dass unsere Bemühungen, es zu vermeiden, alles nur noch schlimmer machen. Wenn du dieses Buch liest, steckst du wahrscheinlich in irgendeiner Situation, die du dir nicht gewünscht hast, und ich kann verstehen, wie dir zumute ist. Deshalb möchte ich dir in diesem Buch erzählen, was ich während meiner Zeit als buddhistische Schülerin und Meditationslehrerin und aus meinen eigenen schmerzlichen Erfahrungen gelernt habe – als meine beste Freundin an Krebs starb, als ich den 11. September in Manhattan miterlebte und als meine Mutter nach ihrer Entlassung aus dem Krankenhaus gleich wieder in die nächste Kneipe fuhr, um weiterzutrinken. Eines kann ich dir mit Gewissheit sagen: Du kannst solchen schrecklichen Augenblicken mit der Zuversicht gegenüberreten, dass sie dich nicht kaputtmachen werden und dass du sie ohne Scham, Verleugnung oder Schuldzuweisung bewältigen wirst. Die Übungen und Meditationen in diesem Buch werden dir dabei helfen. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass man sich auch in den schlimmsten Situationen ein offenes Herz und einen klaren, unbeirraren Verstand bewahren kann. Du kannst die Fähigkeit entwickeln, die ständigen Veränderungen des Lebens zu akzeptieren und dir selbst und deinen Mitmenschen mit Offenheit und Freundlichkeit zu begegnen. Und du kannst lernen zu unterscheiden, welche Ereignisse sich beeinflussen lassen und welche nicht.

Natürlich wird das nicht immer einfach sein. Du wirst Zeiten großer Zweifel durchmachen – Momente, in denen du dich einsam und verloren fühlst und Angst hast; Situa-

tionen, in denen dir all deine Bemühungen nutzlos erscheinen und du am liebsten aufgeben würdest. Und dann wirst du hoffentlich dieses Buch zur Hand nehmen und dich an deinen Mut erinnern – an dein großes, tapferes Herz, das dich auch in niederschmetternden Augenblicken, wenn dir deine Zukunft in den düstersten Farben erscheint, nicht im Stich lässt. Ich weiß, dass du diesen Mut hast, weil ich ihn auch habe. Wir alle besitzen ihn. Und auch wenn du jetzt vielleicht noch nicht daran glaubst, wird er in solchen schwierigen Lebensphasen da sein und dir weiterhelfen. Ich selbst hätte auch nie gedacht, dass ich standhaft, ruhig oder mutig sein kann; doch dank der traditionellen buddhistischen Techniken und Übungen, die ich in diesem Buch beschreibe, habe ich mein großes, tapferes Herz entdeckt. Und ich bin sicher: Mit ein bisschen Zeit, Mühe und Übung wird dir das auch gelingen.

