

Die kürzeste Reise der Welt

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Der Autor



Patrick Voppichler wurde 1979 in Südtirol, Italien geboren und lebt und arbeitet schon seit vielen Jahren in Nordtirol, Österreich. Als Klinischer und Gesundheitspsychologe ist er in freier Praxis tätig (www.psychologe-voppichler.at). Außerdem arbeitet er in einer Einrichtung für Menschen mit Behinderung. „Die kürzeste Reise der Welt“ ist aus seinem Interesse heraus entstanden, sich mit dem Glück und Wohl von Menschen zu beschäftigen.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Patrick Voppichler

Die kürzeste Reise der Welt

**Glücklich sein im Hier und Jetzt mit sich, in Beziehungen und
befreit von Leid**

Engelsdorfer Verlag

Leipzig

2015

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Bibliografische Information durch die Deutsche Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95744-554-4

Copyright (2015) Engelsdorfer Verlag Leipzig

Alle Rechte beim Autor

Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)

www.engelsdorfer-verlag.de

19,90 Euro (D)

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Für meine Eltern



Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

INHALT

Einstimmung auf die Reise:

Vorfragen.....	10
Einleitung.....	12

Reiseutensilien:

Zutaten für die kürzeste Reise der Welt.....	20
--	----

Das Ziel der Reise:

Glück.....	32
------------	----

Stolpersteine:

Leid.....	54
Ursachen von Leid.....	59

Stolpersteine meistern:

Befreiung von Leid.....	132
-------------------------	-----

Wegbegleiter:

Heilsame Gefühle, Gedanken und Taten.....	168
Sich selbst besser kennen lernen.....	189
Die Welt besser kennen lernen.....	230
Sich selbst ein Freund sein.....	244
Glück in zwischenmenschlichen Beziehungen.....	272

Das Ende unserer Reise:

Dem Tod die Hosen ausziehen.....	304
----------------------------------	-----

Reisewünsche:

Schlusswort.....	322
------------------	-----

Dank an meine Reisepartner:

Danksagung.....	324
-----------------	-----

Reiseliteratur:

Literatur.....	326
----------------	-----

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Einstimmung auf die Reise

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

VORFRAGEN

Lieber Leser, liebe Leserin!

Trifft auch auf Sie zu, dass Sie glücklich sein und nicht leiden wollen? Und wissen auch Sie oftmals nicht so recht, wie Sie das anstellen sollen? Mal gelingt es besser und mal weniger? Wollen auch Sie lieben und geliebt werden? Leben auch Sie Ihren Alltag oft in Gewohnheiten und Automatismen, die Sie kaum erfüllen? Stellt das Abhaken von Erledigungen Ihr Streben nach Freude manchmal in den Schatten? Zerstören ab und zu Gefühle des Ärgers, des Neids und des Hasses auch Ihr Glück? Und fällt es Ihnen öfters schwer, sich von diesen Gefühlen zu befreien, obwohl Sie um deren negative Wirkung wissen? Kennen auch Sie die Erfahrung, dass ein und dasselbe Sie manchmal glücklich macht und manchmal nicht? Sind auch Sie immer wieder mal genervt von den Grübeleien, Sorgen und unangenehmen Gedanken, die Ihr Verstand produziert? Machen auch Sie mitunter bestimmte Dinge, ohne genau zu wissen warum? Freuen Sie sich, wenn Ihr Feind in ein Fettnäpfchen tritt? Und wehren Sie sich innerlich gegen für Sie Unangenehmes wie Schmerzen, Fehler oder lange Warteschlangen?

Können auch Sie oft die Andersartigkeit von Mitmenschen wie zum Beispiel verschiedene Meinungen oder Interessen schwerlich nachvollziehen? Möchten auch Sie vermeiden, Dinge an sich zu entdecken, die Sie nicht mögen? Suchen auch Sie manchmal eher nach dem Negativen als nach dem Angenehmen? Wenn Sie etwas für Sie Wünschenswertes erleben oder besitzen, sehnen auch Sie sich danach, es für immer zu haben?

Erscheint gelegentlich auch Ihnen die Vergangenheit wie ein Traum, fast als ob es sie in der Form nicht gegeben hätte? Glauben oder wünschen auch Sie sich, dass in der Zukunft Vieles besser wird und Sie Glück erreichen werden? Stürzen auch Sie sich in sinnliche Genüsse und verdrängen Gedanken an Ihren Tod? Fühlen auch Sie sich manchmal isoliert von Ihrer Umgebung, von Ihren Mitmenschen, getrennt vom Glück und als Opfer von anderen oder von ungerechten Umständen?

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Glauben Sie mir, dass Sie immer mit Ihrer Lebenswelt verbunden sind, auch wenn Sie dies nicht ständig spüren. Allein die Tatsache, dass auf alle Menschen dieser Welt die meisten der oben genannten Punkte zutreffen, verbindet uns. Vor allem das universelle Streben nach Glück vereint uns. Dieses Buch kann uns in diesem Streben unterstützen, glücklich zu sein. Holen Sie ein paar Mal tief Luft und halten Sie sich fest: Wir begeben uns jetzt gemeinsam auf die kürzeste Reise der Welt! Und, neugierig geworden? Dann los....

Viel Spaß beim Lesen und Umsetzen wünscht Ihnen
Ihr Patrick Voppichler

EINLEITUNG

Wir alle auf dieser Welt wollen glücklich sein. Doch wo oder wie lernen wir das? Wie lernen wir uns heutzutage selbst besser kennen, damit wir mehr Einblick in unsere Gefühle, Gedanken und unser Handeln haben? Wie lernen wir, mit für uns unangenehmen Gefühlen umzugehen? Wie lernen wir, schwierige Situationen zu meistern? Wer bringt uns bei, wie man glückliche Beziehungen führt? Wie erfahren wir, was wir wollen und was nicht und was wir brauchen und was nicht? Und wie schaffen wir es, uns von der Angst vor dem Tod zu befreien?

Auch ich habe mir all diese Fragen gestellt. Nachdem ich jahrelang über solche Themenbereiche gelesen habe, habe ich schließlich dieses Buch geschrieben. Von einem Buch erwarte ich mir, unabhängig welcher Art, dass man etwas lernen kann. Durch „Die kürzeste Reise der Welt“ sollen Sie etwas über sich selbst lernen können. Um Antworten zu bekommen, stelle ich viele Fragen. Jeder findet seine für sich passenden Antworten, jeder ist sich selbst Experte.

Die Auseinandersetzung mit diesem Buch soll idealerweise nicht nur auf der gedanklichen Ebene stattfinden, sondern auch auf der Gefühls- (schließlich ist Glück ein Gefühl und die Kultivierung von Gefühlen wie Mitgefühl und Dankbarkeit trägt dazu bei) und Handlungsebene (ethisches, selbstbestimmtes, eigenverantwortliches Handeln). Wenn wir mehr über uns erfahren, können wir bewusster Entscheidungen treffen, erkennen die Ursachen für Glück und Leid und können dementsprechend handeln.

Um langfristig glücklich sein zu können, ist es notwendig, uns auch mit unserem Leid auseinanderzusetzen und uns davon zu befreien. So wie wir nicht gleichzeitig schlafen und körperlichen Schmerz empfinden können, können wir nicht glücklich sein und im selben Moment Leid empfinden. Glück und Leid sind wie zwei Seiten von ein und derselben Medaille.

Alle folgenden Kapitel hängen insofern zusammen, als dass es bei jedem um die Verringerung von Leid und das Streben nach Glück geht. Ähnlich wie jeder Schluck salzig schmeckt, egal von wo aus dem Meer man ihn nimmt.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Um glücklich zu sein, müssen wir weder in die Vergangenheit noch in die Zukunft reisen. Oft glauben wir, dass wir erst glücklich sein können, wenn wir dies und jenes haben, dies und jenes erleben und Zeit mit diesen und jenen Personen verbringen. Doch das Hier und Jetzt, jeder einzelne Augenblick bietet uns die Möglichkeit, glücklich zu sein. Wir müssen nicht erst irgendetwas werden oder besitzen. Glücklich können wir genau dann und dort sein, wo wir uns gerade befinden.

Wenn ich Sie, lieber Leser/liebe Leserin in diesem Buch anspreche, sind immer beide Geschlechter gemeint.

Erkenntnisse aus mehreren Bereichen

In diesem Buch vermischen und ergänzen sich Erkenntnisse aus der Psychologie und Psychotherapie mit solchen des Buddhismus. Vom Buddhismus als über zwei Jahrtausende alte Geisteswissenschaft können wir von Wissen profitieren, welches sich bereits seit vielen Generationen als hilfreich im Alltag erweist. Wir müssen nichts Neues erfinden, wie wir glücklich sein und uns von Leid befreien können. Sie, lieber Leser, entscheiden, was Sie für sich nutzen möchten. Es ist wie ein reich gedeckter Tisch, an dem man sich bedienen kann.

Bücher- und Erfahrungswissen

„Erkläre es mir und ich werde es vergessen. Zeige es mir und ich werde mich erinnern. Lass es mich selber tun und ich werde es verstehen.“ (Konfuzius)

Dieses Buch kann Sie dabei unterstützen, sich und die Welt besser kennen zu lernen. Es geht dabei nicht darum, einfach ein niedergeschriebenes Wissen zu übernehmen, sondern selbst Erfahrungen zu sammeln, wie man glücklich sein und sich von Leid befreien kann. Erfahrungswissen ist für die Geistesschulung wesentlich wichtiger als Bücherwissen. Ein Kind zum Beispiel wird bei der heißen Herdplatte sicherlich vorsichtiger sein, wenn es selbst mal draufgegriffen hat, als wenn es bloß auf die schmerzende Gefahr

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

hingewiesen wurde. Oder Ihre Freunde können Sie x-mal davor warnen, eine Beziehung mit einer bestimmten Person einzugehen; Sie wollen vermutlich selbst herausfinden, ob sich das Wagnis lohnt oder nicht. Ein anderes Beispiel wäre die Empfehlung eines neu eröffneten Restaurants: bevor Sie nicht selbst dort gegessen haben, werden Sie die Empfehlung kaum weitergeben.

Wir sollten nicht vergessen, dass Bücherwissen allein noch nichts hervorbringt. Es genügt zum Beispiel nicht zu wissen, was man für seine Gesundheit tun kann. Es genügt ebenso wenig zu wissen, wie man glücklich sein kann, und sich danach zu sehnen. Man muss schon etwas dafür tun. Haben Sie also den Mut zu säen, damit Sie ernten können. Selbst wenn ab und zu ein ungewollter Samen dabei ist.

Anfängergeist

„Ein gesundes Maß an kindlicher Neugier lässt uns die Welt jeden Tag von einer anderen Seite erleben.“ (M. Kolbe)

Mit Anfängergeist ist die Haltung gemeint, nichts als selbstverständlich zu empfinden, sondern offen und unvoreingenommen auf die Welt zuzugehen und sie zu betrachten, als ob es das erste Mal wäre. Begegnen Sie am besten sich selbst und Ihrer Außenwelt staunend, aufgeschlossen und neugierig. Damit legen Sie die Basis für Glück. Das Gegenteil wäre zu glauben, alles schon zu kennen und zu wissen und sich daher Neuem und Unbekanntem zu verschließen und die Welt verzerrt durch die eigenen Meinungen und Vorurteile wahrzunehmen.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, können Sie ein Kind dabei beobachten, mit welcher Neugier und Unbefangenheit es die Welt erkundet: Haben Sie den Eindruck, dass dadurch das Kind Neues lernen kann? Dass es wichtige Erfahrungen machen kann? Und dass es Spaß und Freude daran hat? Was hält Sie also noch davon ab, selbst eine solche Haltung einzunehmen?

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Geistesschulung

„Wenn du hundert Yen hast, kaufe dir für fünfzig Yen Brot, für die anderen fünfzig aber Hyazinthen für die Seele.“ (Japanisches Sprichwort)

Wir sind süchtig und gewohnt darin, uns mit der Außenwelt auseinanderzusetzen. Ständig setzen wir uns einer Flut an Reizen aus und versuchen zu vermeiden, uns selbst zu betrachten. Unsere Gesellschaft vermittelt uns keine Vorstellung davon, was wir durch den Innenblick entdecken könnten. Aus Angst vor unangenehmen Erkenntnissen und vor Stille und Schweigen stürzen wir uns lieber in Ablenkungen.

Wir Menschen arbeiten häufig nur an uns, wenn wir leiden. Dies können wir ausnutzen, indem wir unser Leben aufrichtig betrachten: Wie zufrieden sind wir mit uns selbst und mit unseren Beziehungen? Wenn wir erkennen, dass wir mit einigen Dingen unzufrieden sind: Möchten wir auch in Zukunft darunter leiden? Oder möchten wir vielmehr lernen, uns davon zu befreien? Kennen wir die Ursachen für unser Glück oder ist es eher zufällig, ob es uns gut geht oder nicht?

Wir investieren so viel Zeit und Energie in die intellektuelle Schulung und den Erwerb und Erhalt von materiellen Dingen. Doch wie sehr sind wir um die Geistesschulung bemüht, durch welche wir unsere Lebensqualität maßgeblich verbessern könnten? Wie viel wissen wir darüber, warum wir leiden und wie wir uns davon befreien können?

Unseren eigenen Geist zu erforschen, ist ebenso wichtig wie die tägliche Körperhygiene. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass Lernen bis zum Tod möglich ist, es können sich also in jedem Alter neue Verknüpfungen im Gehirn bilden. Betagte Personen bauen deshalb oft geistig ab, wenn sie sich kaum neuen Erfahrungen aussetzen. Zu sehr ist ihr Alltag von Routine und sich wiederholenden Abläufen geprägt anstelle von Abwechslung (zum Beispiel neue Bekanntschaften machen, in einem anderen Geschäft einkaufen, den Tag einmal anders verbringen usw.). Daher bauen sie neurologisch ab.

Durch Geistesschulung können wir lernen, unsere Geistesaktivität zu steuern, statt uns von Mustern und Gewohnheiten lenken zu lassen. Allerdings braucht es dafür viel Zeit. Zu schnell möchten wir angenehme Ergebnisse erzielen und Fortschritte bemerken. Doch man denke nur an jede

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Art von Ausbildung oder an das Erlernen von bestimmten Fertigkeiten: Wenn dies schon viele Jahre und viel Energie in Anspruch nimmt, können wir nicht erwarten, in kurzer Zeit mit etwas derart Komplexem wie unserem Geist vertraut zu werden. Es dauert, bis wir zu zufriedenen und mitfühlenden Mitmenschen werden. Es wird dabei immer wieder Rückschläge geben, es werden Hindernisse auftreten, und unsere Geduld, unser Mut und unsere Motivation dran zu bleiben, werden strapaziert. Wegen auftretender Schwierigkeiten sollten wir nicht die Sinnhaftigkeit jener essentiellen Werte in Frage stellen, für die wir uns entschieden haben und nach denen wir unser Leben ausrichten.

Die Geistesschulung können wir mit einer Wanderung vergleichen: Es wird dabei nicht immer nur nach oben gehen und der Weg wird nicht immer einfach sein, sondern er wird unterschiedlich schwer zu begehen sein, mal gerade, mal kurvig, eben oder sogar auch abwärts verlaufen, bevor er dann wieder ansteigt.

Außerdem werden wir von Zeit zu Zeit anhalten, uns umsehen und orientieren und dann entscheiden, wie wir weitergehen. Beim Tempo setzen wir uns nicht unter Druck, sondern gehen so, dass wir vorankommen, uns aber gleichzeitig nicht überfordern.

Wenn wir uns entschließen, Überzeugungen zu ändern, ist dies sehr übungsintensiv. Gewohnheiten sind eingeschliffen und geben Sicherheit, sie zu verändern kann uns ängstigen und verunsichern. Merken auch Sie, lieber Leser, wie Sie sich gegen Veränderungen wehren? Auch wenn wir Neues ausprobieren, werden wir immer wieder mal in Altbekanntes zurückfallen. Dies sollte uns nicht entmutigen, sondern liegt in der Natur des Menschen. Da sich alles festigt, was wiederholt wird, kauen wir Probleme und Belastungen nicht wiederholt durch, sondern richten unser Augenmerk auf Lösungen und auf unser Glück.

Die Fortschritte, die wir machen, sind nicht linear. Wir können nicht wie ein Automechaniker irgendeine Technik anwenden und dann ist uns der Erfolg garantiert. Vieles wird uns mal besser und mal weniger gelingen. Wenn es uns gut geht, werden wir eher zu heilsamen Veränderungen in der Lage sein als beispielsweise unter Stress und Anspannung. So gesehen verlaufen unsere Fortschritte sehr chaotisch. Wir sollten uns davon aber nicht täuschen lassen; insgesamt entwickeln wir uns doch stetig weiter. Durch diese realistische Betrachtung und die Tatsache, dass wir in unserem

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Leben immer wieder mit Problemen konfrontiert werden, vermeiden wir Frustration, Enttäuschung und Zweifel, wenn wir in ein altes Muster zurückfallen und wenn wir trotz Fortschritte nach wie vor manchmal leiden.

Bei der Auseinandersetzung mit Büchern und Vorträgen zur geistigen Entwicklung sollten wir Folgendes bedenken: Wie der indische Mystiker Ramana Maharshi betonte, versteht jeder von uns nur das, was seiner Entwicklungsstufe entspricht. Außerdem begreifen wir nur, was wir selbst erfahren haben. Vorher hören oder lesen wir unweigerlich über die tiefgründigsten Aspekte einer Lehre hinweg. Daher sollten wir uns nicht ärgern, wenn wir etwas nicht verstehen, sondern darauf gelassen reagieren: Wir sind noch nicht so weit, aber wir sind unterwegs, wenn wir wollen...

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Reiseutensilien

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

ZUTATEN FÜR DIE KÜRZESTE REISE DER WELT

1. Leben im Hier und Jetzt20
2. Achtsamkeit23
3. Der Weg der Mitte28

Glück finden wir nicht irgendwo außerhalb von uns wie zum Beispiel in materiellen Dingen. Glück ist ein Gefühl und daher kann es nur in uns entstehen und empfunden werden. Wollen wir glücklich sein, müssen wir weder in die Vergangenheit noch in die Zukunft reisen. Es zählt das Hier und Jetzt! Begeben wir uns also auf diese spannende Reise zu uns selbst. Es ist die kürzeste Reise der Welt.

1. Leben im Hier und Jetzt

Die Geschichte vom Reisenden mit dem Fernrohr

Die Koffer waren gepackt und das Reiseieber groß. Endlich würde es bald losgehen. Er hatte sich schon lange darauf gefreut und sich mit größtmöglicher Sorgfalt vorbereitet. Und natürlich hatte er in seinem Familien- und Freundeskreis mit ansteckender Begeisterung davon erzählt. „Wenn du schon eine derart anstrengende Reise nach Afrika antrittst, sollst du wissen“, hatte ihm ein guter Freund entgegnet, „dass man auf Safaris den meisten Tieren nicht gerade nahe kommt. Daher nimm das hier mit. Es hat mir schon oft gute Dienste erwiesen und jetzt soll es dir dabei helfen, möglichst nichts zu verpassen!“ Wie hatte er nur darauf vergessen können? Bei all den aufwendigen und langatmigen Vorbereitungen wie Planung der Reiseroute, Kleidungskauf, Impfungen und das Besorgen von Visa und der Fremdwährung?

Da bis zur Abreise noch etwas Zeit blieb, ging er in den Keller und bastelte sich etwas ganz Besonderes: und zwar ein Gestell. Klingt langweilig? Denken Sie!! Es war ein Gestell, mit dem es ihm ermöglicht wurde, das geliebte Fernrohr seines Kameraden nicht mehr halten zu müssen, sondern fix vor seinen Augen anbringen zu können. Wenn er

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!