

# Wunschlos glücklich(er)?

*Oftmals bestimmen Wünsche und Sehnsüchte unser Leben. Es lohnt sich, sie zu hinterfragen! Denn nur dann können wir erkennen, welche davon authentisch sind und unser Wohlbefinden wirklich steigern.*

*Von Joel Kramer und Diana Alstad*

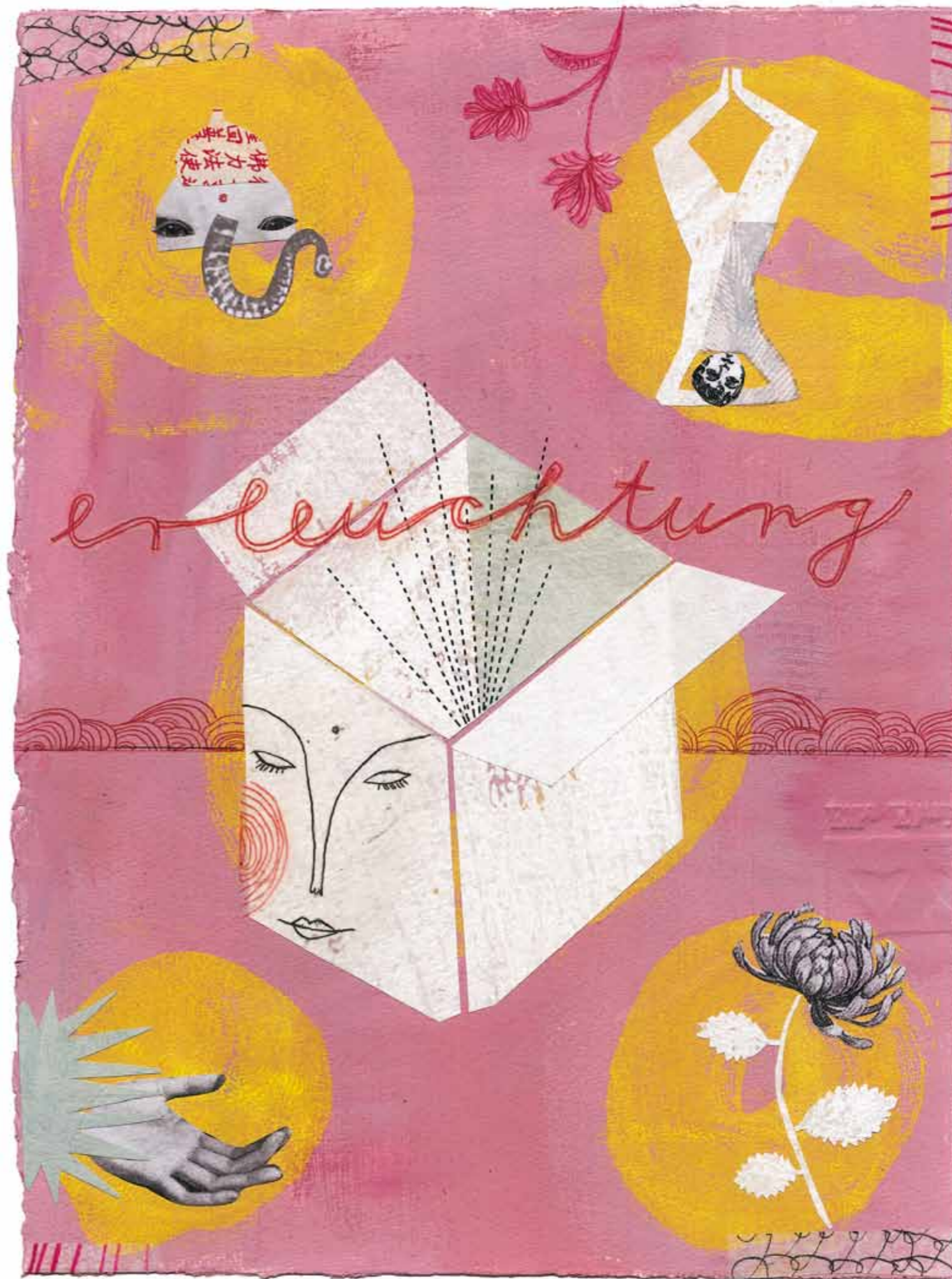
*Illustration: Elke Ebninger*

**WONACH SUCHEN WIR?** Denn wir alle suchen doch nach etwas, oder nicht? Das, wonach wir uns sehnen, trägt allerdings viele Namen: Glück, Erfüllung, Sinn, Selbstverwirklichung, innerer Frieden, Freude, Liebe, Wohlbefinden, Grenzerfahrungen. Viele dieser Dinge sind schwer zu beschreiben und noch schwieriger zu finden. Eine Fragestellung, der man sich etwas leichter annähern kann, lautet: „Was charakterisiert die Suche selbst?“ Sie beleuchtet auch die spirituelle Komponente – mystische Seinszustände, Erleuchtung, Glückseligkeit, Entmachtung des Egos oder Nirvana. „Spirituelle zu werden“ wird häufig gleichgesetzt mit „selbstloser werden“ – liebender, mitfühlender, altruistischer und achtsamer. Damit ist nichts anderes verbunden als der Wunsch, sich gut zu fühlen und in den Genuss positiver Gefühle zu kommen.

Nehmen wir diesen Wunsch nach Genuss und dessen Mechanismen genauer unter die Lupe, stellen sich schnell universelle Fragen nach der Natur des Begehrens, unserer Gedanken und des Menschseins an sich. Unser Wunsch, uns gut – oder zumindest besser – zu fühlen, gehört wohl mit zum mächtigsten Motor, der uns antreibt. Wenn wir verstehen, wie dieser Mechanismus funktioniert, kann uns das dabei helfen, eine Veränderung unseres Bewusstseins zu erreichen. Außer-

dem beginnen die möglichen Folgen der Suche eine Rolle zu spielen – sei es für uns selbst, unsere Umwelt oder den gesamten Planeten. Die zahlreichen Wege, sich positive Gefühle zu verschaffen, hängen von persönlichen Vorlieben ab. Dennoch haben sie einige Gemeinsamkeiten: Genuss wird im Zusammenhang mit Gefühlen erlebt, die wir mögen, beispielsweise indem wir biologische Triebe befriedigen und sinnliche oder ästhetische Erfahrungen machen. Auch Leistungen, die der Verstand als „Erfolg“ abgespeichert hat, stimmen uns positiv – wenn wir zum Beispiel ein Schachspiel oder eine Wette gewinnen. Diese Gefühle können durch das Abrufen der Erinnerung wiederkehren, doch nach einer Weile verblassen sie. Die Folge: Wir machen uns wieder auf die Suche nach frischen Erfahrungen, in der Hoffnung, sie mögen die guten Gefühle wieder zum Leben erwecken – oder besser noch: sie toppen. Wir entwickeln einen Hunger nach mehr und immer intensiveren positiven Gefühlserlebnissen. Also machen wir uns auf die Suche.

Diese Suche ist nichts anderes als die Folge unseres Verlangens. Untrennbar verbunden mit diesem Verlangen ist Erwartung – der Glaube oder die Hoffnung, dass die Erfüllung unserer Wünsche gute oder sogar noch bessere Gefühle in uns auslöst. Der Haken: Unser Wunschzettel ist endlos. Kaum ist ein Wunsch abgehakt, kommt wieder ein neuer dazu. Sei es ein leckeres Gericht, Liebe, ein Trip nach Bali, den Nobelpreis zu gewinnen, die Welt zu erobern oder unsterblich zu werden. Und: Wir haben keine Gewissheit darüber, ob ein Wunsch tatsächlich jemals in Erfüllung geht – besonders dann, wenn es sich um eine unrealistische Fantasie handelt oder um einen bereits vergangenen Zustand. Hinzu kommt, dass selbst wenn unsere Wünsche wahr werden, sie nicht zwangsläufig mit den Gefühlen verbunden sind, die wir uns erhofft hatten. Untersuchungen ergaben, dass wir nicht vorherbestimmen können, was uns tatsächlich Wohlbefinden verschafft. ➤



### SPIRITUELLE BONUSPUNKTE

Unser Wunsch nach Genüssen, die mehr sind als pures körperliches Verlangen, scheint auf einer zutiefst menschlichen, rastlosen Unzufriedenheit zu basieren. Als hätte die Evolution dafür gesorgt, Stillstand zu verhindern und Konkurrenz zu entfachen. Anders ausgedrückt: Unzufriedenheit ist der Motor unseres Genussstrebens. Sobald wir etwas gefunden haben, das uns die erwünschten Wohlfühlfühle verschafft, halten wir diesen Zustand innerhalb kurzer Zeit für selbstverständlich. Genau das ist jedoch der Nährboden für neue Erwartungen und wieder wollen wir – mehr. Unser Verlangen ist unser Treibstoff.

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass wir dazu neigen, schlechte oder unangenehme Gefühle weitaus länger mit uns herum zu tragen als gute? Das liegt daran, dass die schlechten intensiver sind als die guten. Der Grund hierfür lässt sich ebenfalls evolutionär erklären. Angenehme Gefühle verfliegen schneller, um Raum für schützende Empfindungen wie Angst oder Wut zu schaffen. Diese dienen dazu, uns zu warnen oder zu verteidigen und sind damit wichtiger für unser Überleben. Deshalb neigen wir dazu, Dinge anzuhäufen, von denen wir glauben, sie würden uns glücklich machen: Reichtum, Macht, Status, materielle Besitztümer oder spirituelle Bonuspunkte. Wir suchen nach Wegen, uns persönlich weiterzuentwickeln, um bessere Menschen zu werden.

### VERLANGEN ALS MOTIVATIONSQUELLE

Ebenso wie Genuss hat Verlangen zwei Seiten. Einerseits können schöne Erinnerungen und Tagträume verhindern, dass wir die Einzigartigkeit des aktuellen Moments bewusst erleben. (Auf ähnliche Weise können Wünsche uns unglücklich machen. Insbesondere, wenn sie unerfüllbar scheinen, sind sie oft Ursache für Unzufriedenheit, Enttäuschung, Neid und Bitterkeit.) Auf der anderen Seite können wir durch Verlangen in den Genuss der Vorfreude kommen, häufig dient es auch als Antrieb zur Veränderung.

Viele „spirituelle“ Weltanschauungen vertreten den Standpunkt, dass Genuss, Begehren und das damit einhergehende Festhaltenwollen an vermeintlichen „Glücksbringern“ das Ego stärken und die spirituelle Entwicklung blockieren. Ich bin anderer Ansicht. Ich verurteile das Streben nach positiven Empfindungen und die damit verbundenen Anhaftungen nicht. Im Gegenteil: Wünsche nach Genuss, Wachstum, oder danach, die Welt zu retten, sind kraftvolle und wichtige Motivationsquellen. Was wäre unser Leben ohne unsere Wünsche, die uns inspirieren und motivieren? Begehren, genauso wie Liebe, bringt Bewegung in unser Leben. Es ist der Treibstoff, der die Evolution am Laufen hält. Wünschen ist Bestandteil des Menschseins. Es ist die Grundlage für Veränderung und kann uns motivieren, uns auf sozialer Ebene weiterzuentwickeln – eine Voraussetzung, die für

unser Überleben unerlässlich ist. Das Festhalten an dem, was wir haben (möchten), ist Bestandteil unseres Daseins als „Herdentier“: Wir wollen mit dem verbunden bleiben, was uns wichtig ist.

### MANIPULATIONSGEFAHR

Das Problem ist nicht das Wünschen selbst, sondern was wir uns wünschen – und die Tatsache, dass Begehren manipuliert werden kann. Von Gurus, Lehrern, Unternehmen und einem Gesellschaftssystem, das suggeriert, der Wert eines Menschen hänge von möglichst viel Besitz ab.

Wir sollten uns immer die Frage stellen, ob unsere Wünsche unser Leben bereichern oder einschränken. Begehren und Festhalten kann uns – je nach Situation – dienlich sein oder schaden. Mich interessieren die Mechanismen dahinter und wie wir sie uns zu Nutzen machen können. Umso mehr wir Muster durchschauen, umso unabhängiger können wir uns von gesellschaftlicher Manipulation und überholten – auch genetischen – Konditionierungen machen.

Einer weit verbreiteten Ansicht nach ist das Verlangen, glücklich zu sein, ein Grundbedürfnis und weniger das Glück selbst. Momente intensiver positiver Gefühle sind flüchtig. Glück hingegen ist ein formloser, facettenreicher Zustand, der erhaben ist über genussreiche, aber auch schmerzhaftige Momente. Konstant glücklich zu sein hängt häufig damit zusammen, seine Bestimmung oder den Lebensinn gefunden zu haben. Dieses Gefühl ist

verknüpft mit der eigenen Lebensqualität, Beziehungen, der Arbeitssituation, genereller Zufriedenheit sowie einem gewissen Grad an Weisheit und emotionaler Bewusstheit. Wenn wir glücklich sind, fällt es uns leichter, Freude zu empfinden. Doch Glückseligkeit schließt Schmerz und Leid nicht aus.

### FREUD UND LEID

Es ist natürlich und gesund, Freude dem Leid vorzuziehen. Und doch würde ich das Angebot eines schmerzfreien Lebens ablehnen. Leidvolle Momente spielen eine ebenso wichtige Rolle wie freudvolle. Das Leben ist Veränderung. Und diese Veränderung besteht entweder darin, dass wir wachsen oder immer unbeweglicher werden. Wahres Wachstum schließt oft Phasen von Unklarheit und Verwirrung mit ein, von Unbehagen, Schmerz und Leid, ehe sich eine neue, klare Richtung abzeichnet. Sicher gab es auch in Ihrem Leben schwierige Zeiten, über die Sie rückblickend sagen: „Daran bin ich gewachsen.“ Nehmen wir unsere Wachstumsprozesse unter die Lupe, erkennen wir oft, dass unangenehme, schwierige Gefühle dabei eine essenzielle Rolle spielen. Häufig sind es gerade sie, die uns auf Schwachstellen unserer Lebensumstände oder -führung hinweisen. Sie sind mächtige Antriebsquellen, Veränderungen einzuleiten. Ohne sie würde unsere Entwicklung stagnieren. Sie sorgen für Erfahrungsreichtum – schließlich macht Not erfinderisch.



*Das Bestreben, wunschlos zu sein, ist nichts anderes als ein weiterer Wunsch.*

## Wahre Wünsche erkennen

*Machen Sie sich Ihre Wünsche zunutze, indem Sie sie und ihren Antrieb beobachten und reflektieren.*

Wir sind auf Genusssuche programmiert. Unsere Wünsche und Sehnsüchte treiben uns an, Dinge zu verfolgen, die unser Überleben sicherstellen – wie Status, Nahrung und andere Ressourcen. Wenn die Genusssuche jedoch zum zentralen Element unseres Lebens wird, führt das letztlich zu weniger Herausforderungen und Wachstumsmöglichkeiten. Indem wir unsere Wünsche unter die Lupe nehmen, können wir uns eine bewusste und neugierige Beziehung zu unseren Wünschen aufbauen. Im Idealfall ermöglichen sie uns, die Bedeutung für unsere Zufriedenheit und unser Lebensglück besser einzuschätzen.

### Registrieren Sie, was Wünsche auslöst

Die Tatsache, dass wir Wünsche haben, liegt in unseren Genen. Was wir uns wünschen wird jedoch häufig von kulturellen Bedingungen bestimmt. Nehmen Sie wahr, wie unsere Konsumgesellschaft dazu auffordert, sich mit denen zu vergleichen, die mehr besitzen als man selbst. Wenn Sie Ihre Wahrnehmung schärfen, werden Sie bemerken, wie viele Ihrer Wünsche durch externe Faktoren ausgelöst werden – wie etwa durch Werbung oder dadurch, was die Menschen in Ihrem Umfeld besitzen oder sich wünschen.

**Akzeptieren Sie, dass Genuss ein flüchtiges Vergnügen ist**  
Genuss ist ein vergänglicher Zustand. Akzeptieren Sie, dass die erste Reaktion auf das Dahinschwinden eines genussvollen Moments der Wunsch nach mehr ist. Achten Sie darauf, wie lange ein genussvoller Zustand dauert, und wie Sie darauf reagieren, wenn er vorbei ist. Fühlen Sie sich belebt oder erschöpft? Beobachten Sie, wie schnell Sie sich an positive Gefühle oder neue Besitztümer gewöhnen und daran, zu bekommen, was Sie wollen.

Anders als so manche traditionelle Weltanschauung lehne ich die Kultivierung von Leid auf dem Weg zur spirituellen Selbsterkenntnis ab. Leid muss nicht gezielt gesucht werden, es findet uns ganz von alleine. Aber die Furcht vor negativen Erfahrungen und der Versuch sie zu vermeiden, verhindert oftmals, für Unbekanntes offen zu sein. Eine mögliche Folge: Unser persönliches Wachstum wird blockiert.

### WONACH SUCHEN WIR?

In den meisten Fällen suchen wir nach dem, was wir bereits kennen – wie könnten wir auch nach etwas suchen, das uns unbekannt ist? Angenommen, ich würde Sie dazu auffordern, nach etwas Ausschau zu halten, was vollkommen außerhalb Ihres geistigen Horizonts liegt, absolut jenseits Ihres bisherigen Erfahrungsschatzes? Wo würden Sie suchen? Und woran würden Sie erkennen, dass Sie es gefunden haben? Tatsächlich suchen wir gemeinhin das, was wir aus

### Suchen Sie nach Ungleichgewicht

Wenn sich Ihr Leben im Ungleichgewicht befindet – sei es, weil Sie unzufrieden mit Ihrer Arbeit sind oder sich zugunsten anderer ständig zurückstellen – so wird sich das in Ihren Wünschen widerspiegeln. Suchtverhalten, wie sich zu überessen oder übermäßig einzukaufen, kann als eine Art von „Belohnung“ für Selbstaufopferung oder zu viel Selbstkontrolle sein. Machen Sie sich auf die Suche nach der Quelle Ihrer Unzufriedenheit, anstatt mechanisch zu kompensieren. Fragen Sie sich: „Sind meine Wünsche und Genüsse Belohnungen dafür, dass ich so hart arbeite oder Dinge mache, die mir eigentlich gar nicht gefallen?“ Würde sich Ihre Lebensqualität nicht nachhaltig verbessern, wenn Sie mehr Zeit auf Dinge verwenden würden, die Ihnen wirklich wichtig sind?

### Machen Sie sich bewusst: Starre Vorstellungen können wahre Wünsche blockieren

Manchmal versuchen wir diszipliniert, Gewohnheiten zu formen, die uns zugute kommen könnten. Vielleicht haben Sie sich vorgenommen, regelmäßig Tagebuch zu schreiben, zu trainieren, gesund zu essen oder eine gute Freundin zu sein. Solche Zielsetzungen können wir mitunter so erfolgreich einprogrammieren, dass wir sie mit Wünschen verwechseln. Die Folge: Wir werden unsensibel und unflexibel gegenüber unseren wahren Bedürfnissen. Betrachten Sie die Aufgaben, die Sie sich auferlegen, mit Abstand. Fragen Sie sich, wie viele davon Sie wirklich erledigen müssen. Tun Sie so wenig wie möglich von dem, was Sie nicht tun wollen! Sagen Sie nein zu gesellschaftlichen „Pflichten“. Ruhen Sie sich heute aus, wenn Sie sich erschöpft fühlen. Lassen Sie eine Freundschaft los, die Sie nicht mehr genießen. Nehmen Sie wahr, wie dabei Raum entsteht für bislang unterdrückte Anteile Ihrer Persönlichkeit – und wie dies Ihr Genussempfinden und Ihre Wünsche beeinflusst.

eigener Erfahrung bereits kennen. Die positiven Erfahrungen in unserem Leben speichern wir in der Erinnerung ab: frisch verliebt zu sein, ein Kind zu bekommen, unterwegs zu sein in fremden Ländern, erweiterte Bewusstseinszustände... Wenn wir uns schlecht fühlen, schöpfen wir Kraft aus solchen Erinnerungen und Erlebnissen. Auf diese Weise gelingt es, sich sofort besser zu fühlen. Aber ich ertappe mich auch bei dem Gedanken, dieses Gefühl festhalten zu wollen. Unsere Suche führt uns also nicht zu etwas Neuem, sondern zur Wiederholung und Aufrechterhaltung des Alten. Wir hören andere von wunderbaren Erfahrungen berichten. Bücher locken mit Versprechungen von immerwährender Freude und Glückseligkeit und überirdischen Verzückungen. Und wir entscheiden: „Das will ich auch.“ Und los geht die Suche nach dem Schlüssel für die Tür, die zu all diesen Verlockungen führt. Nur, was genau sind diese Verlockungen? Verbinden wir damit nicht wieder Vorstellungen von bereits Bekanntem? ➤

### DIE SUCHE NACH DER SUCHE...

Nur allzu leicht begeistern wir uns für die Freude an der Suche nach ihrer selbst Willen. Lebt diese Suche doch auch von der Vorfreude auf die Wohlgefühle, die auf uns warten. Wonach auch immer wir suchen, die Suche selbst ist meist aufregender und erfüllender als das Erreichen des gesteckten Ziels. Sie verleiht dem Leben Sinn und fordert uns heraus. Sein Ziel zu erreichen, bringt kurzfristige Befriedigung, doch schon bald darauf wird sich der Wunsch nach etwas anderem bemerkbar machen.

### GENUSS ALS SELBSTZWECK

Es liegt in der Natur der Sache, dass wir von genussvollen Empfindungen nie genug bekommen können. Wir würden uns vermutlich zu Tode essen ohne körpereigene „Stopp“-Funktionen, wie etwa Übelkeit oder Verdauungsprobleme. Allerdings verfügen nicht alle Genussfindungsstrategien über diesen Mechanismus, wie die weit verbreiteten Süchte nach Macht, Geld, Nikotin, Alkohol, materiellem Konsum, ja sogar Bewunderung belegen. Viele dieser Genuss Süchte hängen direkt mit der verantwortungslosen Ausbeutung natürlicher Ressourcen zusammen und resultieren in Selbstvernichtung. Besonders in Krisenzeiten stürzen wir uns gern auf derlei erprobte Genussfindungsstrategien, in der Hoffnung auf eine schnelle Verbesserung unseres Befindens. Unabhängig davon, wie viele Begehren wir in unserem Leben bereits stillen konnten oder wie viele wundervolle Gefühle wir schon erleben konnten – wenn es um das Erleben von Genuss geht, sind wir unersättlich. Unser Streben nach Genuss kann uns daran hindern, das Leben im Moment zu genießen und Freude, Gemeinschaftsgefühl, Liebe sowie Kreativität zu erleben.



*Unser Wunsch, uns gut – oder zumindest besser – zu fühlen, gehört wohl mit zum mächtigsten Motor, der uns antreibt.*

### ÜBERZEUGUNGEN - VORTEILE UND FALLSTRICKE

Genuss kann auch mit Überzeugungen in Verbindung stehen. Ich wähle meine Überzeugungen gerne dahingehend aus, dass sie mir Freude bereiten oder meine Ängste und Zweifel verringern. Überlegen Sie einmal: Je unsicherer und beängstigender unser Umfeld ist, umso wirkungsvoller sind unsere positiven Überzeugungen. Wir klammern uns an sie und verstärken so unsere Weltanschauung. Meine Überzeugungen können aber auch dafür verantwortlich sein, mich von anderen Menschen zu distanzieren – wenn ich mich überlegen fühle. Die Folge sind positive Gefühle und eine gewisse Befriedigung. Dabei spielt es keine Rolle, woran ich konkret glaube. Sei es der Kapitalismus, Sozialismus, Atheismus, Buddhismus oder die Wissenschaft – allein der Glaube daran sorgt dafür, dass ich mich besser fühle als diejenigen, die nicht daran glauben.

Zu einer funktionierenden, rücksichtsvollen Gesellschaft trägt dieses Denkmuster allerdings nicht bei. Und umso instabiler ein gesellschaftliches System ist, umso mehr Zulauf gewinnen Überzeugungen, die das Gefühl von Zusammengehörigkeit aufweichen – wie Rassismus, Nationalismus, religiöse und kulturelle Intoleranz. Sich davon zu überzeugen, besser zu sein als jemand anderes, ist leicht. Mit Selbstbeweihräucherung bringen wir uns um die Chance, andere Menschen genauer kennen zu lernen: Das Gefühl der Überlegenheit trennt die vielen verschiedenen Gruppen mit unterschiedlichen Überzeugungen voneinander, was zu Kummer und Gewalt führt. Allein diese Tatsache zu erkennen – nicht zu versuchen, etwas dagegen zu unternehmen oder sie zu verleugnen – ist ein großer Schritt hin zum Verständnis der eigenen Natur und der eigenen Identität.

### AUSWEG SPIRITUALITÄT?

Wenn wir mit bekannten Strategien die gewünschten Hochgefühle nicht mehr aktivieren können, sind wir schnell gelangweilt und erschöpft. Nicht selten beginnt in solchen Phasen eine Hinwendung zur Spiritualität – in der Hoffnung auf Glückseligkeit, Bewusstseinsweiterung und mystische Erfahrungen. Spirituelle Lehrer und Bücher locken mit Versprechungen von Ekstase und einem anhaltenden positiven Lebensgefühl. Solche Schilderungen wecken Begehrlichkeiten in uns. Also machen wir uns auf die Suche nach jemandem, der uns genau beschreiben kann, wie wir diese verlockenden Ziele erreichen können. Die Versprechungen spiritueller Autoritäten berufen sich auf teils Jahrtausende alte Traditionen und treffen besonders dann auf offene Ohren, wenn wir uns nach intensiven Erfahrungen oder einfach nach „mehr“ sehnen. Wir entwickeln die Vorstellung,

dass spirituelle Erfahrungen den größtmöglichen Genuss verschaffen können. Vielleicht hatten wir bereits früher mystische Erlebnisse, die wir wiederholen möchten. Und so nähern wir uns spirituellen Praktiken und entdecken ihr Potenzial, unser Befinden zu verbessern. Diese positiven Erfahrungen verstärken unsere Hoffnungen, Überzeugungen und Wünsche in Bezug auf unser spirituelles Suchen.

### WÜNSCHE LOSLASSEN

Unser Geist und unser Denken sind überaus clever. Wir erkennen, dass Genuss und das Streben danach mit Kummer verbunden sein können. Etwas zu suchen bedeutet normalerweise, dass wir uns positive Empfindungen wünschen. Wir sagen uns: „Dann höre ich mit der Wünscherei eben einfach auf und versuche keine Wünsche mehr zu entwickeln.“ Aber wozu? Glauben wir, wunschlos glücklicher zu sein? Natürlich. Die Motivation, alle Wünsche aufzuge-

ben ist dieselbe wie beim Wünschen: Wir wollen uns besser fühlen. Erhaben zu sein über Wünsche aller Art ist an den Genuss neuer, spiritueller Freuden gekoppelt. Es ist nichts anderes als eine weitere, clever verpackte Variante der Genussuche. Kurz: Das Bestreben, wunschlos zu sein, ist nichts anderes als ein weiterer Wunsch. Wir reden uns ein, dass dieses Bestreben spirituell motiviert und damit sinnhafter ist als weltliche Wünsche. Tatsächlich aber ist das jedoch nur ein weiterer Beweis dafür, wie geschickt unser Geist darin ist, seine Abhängigkeiten und Wünsche zu rechtfertigen. Sich von Wünschen zu verabschieden – insbesondere von unrealistischen – kann Erleichterung bewirken. Und sich von Wünschen zu distanzieren ist ein Kontrollmechanismus des Geistes, der hilft, sich von alten Mustern zu lösen. Da Wünsche jedoch auch einen bedeutenden Einfluss auf unseren inneren Antrieb haben, bewirkt eine völlige Entsagung eine Blockade unserer kreativen Energie. Unterdrücken wir unsere Kreativität, riskieren wir, uns von unserer inneren Quelle zu trennen. Schließlich entsteht Kreativität nicht durch Rückzug.



*Wenn es um Genuss geht, sind wir unersättlich*

### TEUFELSKREIS ODER AUSWEG?

Gelingt es mir, in den Genuss angenehmer Erfahrungen zu kommen, fühle ich mich glücklich und schön. Ist dies nicht der Fall, distanziere ich mich durch mein Sehnen und Wünschen vom Leben im Moment. Die Folge ist Kummer, aus dem sich erneut Sehnsüchte und Wünsche entwickeln. Und schon befinde ich mich mitten in einem Teufelskreis aus Lust und Leid. Werde ich mir dessen bewusst, möchte ich ihn verlassen und verfange mich mit diesem Wunsch nur noch weiter darin – und vergrößere so meinen inneren Konflikt.

Ein Ausweg scheint unmöglich. Der Versuch, mich aus dem Konflikt zu befreien, bindet mich gleichzeitig an ihn. Ist die Situation so ausweglos, wie sie scheint? Oder gibt es doch eine Möglichkeit, mich aus all diesen Verstrickungen zu lösen? So, dass ich mich frei und gelegentlich außerhalb der Begrenzungen meiner Natur bewegen und konditionierte Denkmuster auflösen kann?

Die Frage, die mich beschäftigt, ist nicht, ob es bessere oder schlechtere Wünsche gibt, oder mehr oder weniger angenehme. Sondern, was Wünsche und ihre Befriedigung in uns bewirken, und wie sie uns nach praktisch allem abhängig machen können. Die Frage „Was können wir tun?“ führt automatisch zu der grundlegenden Frage, ob ein Mensch – der kein Guru, Heiliger oder Experte ist – die Mechanismen dieses Prozesses durchschauen kann. Und ob wir durch Selbsterkenntnis alte Verhaltensmuster ablegen können. Ist dies tatsächlich möglich?

Sicher könnte ich nun behaupten, es sei möglich. Doch diese Überzeugung beruht auf meinen eigenen Erfahrungen. Daher ist es wichtig, dass Sie für sich selbst herausfinden, ob Sie in direkten Kontakt mit der wahren Natur von Genuss und Begehren kommen können. Nur dadurch stellen Sie fest, wann diese Empfindungen angemessen und gesund sind. Wenn wir sie anerkennen, ohne sie zu verurteilen, dann ermöglichen wir diesem Bewusstsein, seine eigene Dynamik zu entwickeln. \*

*Dieser Artikel basiert auf dem Buch „The Passionate Mind Revisited: Expanding Personal and Social Awareness“ von Joel Kramer und Diana Alstad (North Atlantic Books, 2009). Die beiden Autoren arbeiten und leben seit 1974 zusammen. [www.joeldiana.com](http://www.joeldiana.com)*



## International anerkannte YOGA - LEHRAUSBILDUNG in INDIEN

Das NORDISCHE YOGAINSTITUT lädt Sie im Winter 2011/2012 zu einer traumhaften 250 Stunden Yoga - Lehrausbildung in Kerala, Indien ein.

Ihre solide Grundausbildung umfasst:

- Neu systematisierte Yogaserien aus dem Virayoga Programm nach Josephine Selander
- gründlichen Einführung in Anatomie und Biomechanik
- wissenschaftlichen Einführung in die klassische lebensbejahende Yoga Philosophie
- Ihr Diplom wird durch die international anerkannte Institution „THE YOGA ALLIANCE“ lizenziert.

Herzlich Willkommen zu einer transformierenden Reise für Körper und Geist. Mehr Informationen finden sie auf unsere Internetseite: [www.nordischesyoga.de](http://www.nordischesyoga.de)

