

Ausdauer

Oft fehlt uns die Ausdauer, ganz gleich ob bei der Meditation oder im Sport. Doch Ausdauer kann und will erlernt und vor allem trainiert werden. Dabei hilft es enorm, einen genauen Blick auf die eigene Motivation zu werfen und mit Geduld und Freundlichkeit – vor allem uns selbst gegenüber – voranzuschreiten.

Text: Christiane Wolf



Die Tatsache, dass du begonnen hast diesen Artikel zu lesen, in einer Zeitschrift über Achtsamkeit, lässt mich vermuten, dass du dich vielleicht fragst, wie du mehr Ausdauer oder Durchhaltevermögen in deiner Meditationspraxis entwickeln kannst. Oder auch sonst im Leben. Wie oft höre ich die Frage, wie man eine tägliche Meditationspraxis aufrechterhalten kann!

Ich meditiere seit über 20 Jahren mehr oder weniger jeden Tag. Ich trainiere für Triathlons, laufe Marathons und seit Kurzem sogar Ultramarathons.

Bei dir sieht Ausdauer vielleicht anders aus. Vielleicht spielst du ein Instrument oder rufst jede Woche deine Mutter an.

Was ist denn Ausdauer? Der Begriff wird vor allem viel im Sport benutzt. Dort wird sie als die Widerstandsfähigkeit eines Organismus gegen Ermüdung und seine schnelle Regenerationsfähigkeit nach einer Belastung definiert. Auch im Sport ist Ausdauer nicht nur Physiologie, es wird auch viel Wert auf mentales Durchhaltevermögen gelegt. Jedem Langstreckenläufer ist klar, dass ein Lauf, der über viele Stunden geht, auch mentale Höhen und Tiefen hat, die genauso überwunden werden müssen wie die tatsächlichen Berge. Körperliche wie mentale Ausdauer können trainiert werden.

Ausdauer steigern

Wie habe ich mich von der entschiedenen Nichtläuferin in eine Ultramarathonläuferin verwandelt? Nun, dieser Prozess hat ungefähr 25 Jahre gedauert. Da sind wir wieder beim „steten Tropfen“. Ich habe nicht mit dem Ziel begonnen, später mal Ultras zu laufen. Damals wusste ich nicht einmal von deren Existenz. Ich wollte einfach Sport machen. Einen, der unkompliziert war und für den ich weder eine Gerätschaft noch eine Mitgliedschaft, noch Fahrzeit auf mich nehmen musste. Da ich zu Beginn nicht mal eine Minute laufen konnte, ohne aus der Puste zu geraten, habe ich folgendermaßen angefangen: Eine Minute (oder waren es nur 30 Sekunden?) ganz langsam traben, eine Minute gehen. Mit dieser Herangehensweise konnte ich auch gleich einen sehr vertrauten Feind der Ausdauer umschiffen, nämlich die motivationsgetriebene Überforderung. Die widerfährt uns, wenn wir durch

etwas eine Motivationsspritze bekommen – z.B. einen Dokumentarfilm, einen Besuch von der fitten Freundin oder Neujahr – und uns dadurch mit einem Mal so anstrengen, das wir danach so von Muskelkater und Müdigkeit geplagt sind, dass wir das Unternehmen so schnell nicht wiederholen.

Mit der Zeit konnte ich länger und schneller laufen, ohne mich so zu verausgaben (ich mag mich nach wie vor nicht so wirklich stark anstrengen, sondern bewege mich bis heute lieber überwiegend nach dem Motto „Leicht und locker“). Nach ein paar Jahren fing ich an, hin und wieder an Zehnkilometerrennen und Halbmarathons teilzunehmen. Dabei stellte ich fest, dass während des Trainings für einen Halbmarathon ein Fünf- oder Zehnkilometerrennen auf einmal leicht wurde. Ebenso ein Halbmarathon, wenn ich für einen Marathon trainierte. Und da ich unter der Woche nur kurze Strecken laufe, wurden diese viel einfacher. Ähnliches bemerkte ich mit dem Meditieren nach einem Stilletag oder einer Woche Schweigeretreat. Denn was sind schon eine halbe Stunde oder 45 Minuten nach acht Stunden Meditation pro Tag?

Motivation – ein kapriziöser Lover

Ein Freund von mir hat auf ähnliche Weise zu meditieren begonnen. Als Rechtsanwalt mit überaktivem Gehirn und unfähig, auch nur fünf Minuten stillzusitzen, war er trotzdem von der Idee, zu meditieren und eine friedvolle Innenschau zu halten, fasziniert. Er begann, täglich eine Minute lang zu meditieren. Mehr nicht, aber auch nicht weniger. Das war zu Beginn alles, was er ertragen konnte. Aus einer Minute wurden zwei, daraus drei, und über viele Monate und Jahre lernte er, lange still in Meditation zu sitzen – und darin Freude und Erfüllung zu finden. Das ist der sprichwörtliche stete Tropfen, der den Stein höhlt.

Je schwieriger ein Verhalten ist, umso mehr Motivation brauchen wir. Wir sind zum Beispiel in der Lage, fünf Kilometer ohne vorheriges Training zu laufen, wenn wir super motiviert sind. Aber es ist hart. Das Problem ist, dass Motivation nicht zuverlässig ist. Sie ist eher wie ein kapriziöser Lover: Man weiß nie so genau, ob er auftauchen wird, und wenn ja, wie dann seine Laune ist. Also sollten wir etwas, was wir dauerhaft praktizieren wollen, nicht hauptsächlich auf Motivation aufbauen.

Je leichter zu tun ist, was wir tun wollen, umso höher die Wahrscheinlichkeit, dass wir es tatsächlich auch tun.

Auf diese Weise können wir beginnen, gewünschte Verhaltensweisen in unseren Alltag zu integrieren und sie wachsen zu lassen. Vom Wegräumen der Kleidung über das Essen von mehr Gemüse bis zum täglichen Meditieren.

Das Warum hinter der Meditation

Für etwas wie Meditation, die ja ursprünglich eine spirituelle Praxis ist und auch in allen Religionen vertreten ist, kann eine klare Verbindung zum Warum sehr hilfreich sein. Warum ist meditieren wichtig für dich? Wie wichtig? Und bist du dafür auch bereit, etwas anderes aufzugeben? Wir neigen oft dazu, unserem bereits vollen Stundenplan immer mehr Dinge hinzuzufügen, ohne dafür andere zu streichen. Diese Rechnung geht irgendwann nicht mehr auf und kann zu massivem Stress und Zeitdruck führen. Da ist Entsagung angesagt. Im Buddhismus wird das Wort Entsagung oft im Zusammenhang mit Meditationspraxis genannt und fordert uns zu genau diesen Überlegungen auf. Wenn unsere Zeit pro Tag endlich ist, ist ein Ja zu einer Sache immer auch ein Nein zu einer anderen. Führt dein Verhalten heute längerfristig zu mehr Zufriedenheit und Glück für dich, deine Lieben und in der Welt? Die Entscheidung liegt in deiner Hand!

Der Meditationsforscher Deane Shapiro fragte vor vielen Jahren in einer Studie eine Gruppe von Meditierenden, wie lange sie schon meditierten und warum. Es zeigten sich drei Hauptgründe, die zeitlich aufeinanderfolgten:

- Selbstregulation
- Selbsterfahrung
- Befreiung vom Selbst

Bei Selbstregulation geht es oft darum, mit Empfindungen wie Schmerz oder Schlaflosigkeit umzugehen. Das kann sich mit der Zeit in Selbsterfahrung, die Neugierde darüber, was mich bewegt oder warum ich tue, was ich tue, oder bin, wer ich bin, verwandeln. Aber bei den meisten Langzeitmeditierenden ging es, zumindest in dieser Studie, schließlich über das Persönliche hinaus. Da gab es die Sehnsucht, nach der Befreiung vom als klein und begrenzt empfundenen Selbst, nach etwas Größeren, nach der Erfahrung der Verschmelzung

und dem Wunsch nach Mitgefühl und einer Praxis „zum Wohle aller Wesen“.

Du magst dich fragen: Warum bin ich ursprünglich zur Meditation gekommen? Was war meine Eingangspforte? Und ist es immer noch die gleiche, oder hat sie sich im Laufe der Zeit geändert? Wo siehst du dich jetzt? Und was hat zu dieser Veränderung beigetragen? Ich erzählte kürzlich einer Frau, die seit vielen Jahren mit mir meditiert, von dieser Abfolge. Und sie sagte, sie habe angefangen zu meditieren, weil sie so ungeduldig mit ihren Kindern (und sich selbst) gewesen wäre. Sie hatte mit MBSR angefangen, und zwei Jahre später nahm sie an einem „Mindful Self-Compassion“-Kurs teil. Das brachte sie dazu, eine Ausbildung in Achtsamkeit zu machen. Dort wurde auf den Ursprung von MBSR im Buddhismus hingewiesen, und sie begann, sich mehr mit diesem Hintergrund und dessen Umsetzung in ihrer Praxis zu beschäftigen. Das führte sie auf ihr erstes Schweige-Retreat. „Dort hatte ich eine Meditation, in der ich so offen, so ruhig und so voller Liebe war, dass ich es kaum fassen konnte“, erzählte sie. „Mein Leben zu Hause mit der Familie und mein Beruf waren zur gleichen Zeit sehr im Umbruch und das Gegenteil von friedlich. Da habe ich wirklich verstanden, dass in dieser Praxis noch so viel mehr Potenzial steckt, dass die Befreiung vom Selbst vielleicht tatsächlich möglich ist. Das hat mich so inspiriert und beflügelt und trägt mich immer noch.“

Faulheit

Wenn wir uns mit dem Thema Ausdauer oder Hartnäckigkeit beschäftigen, ist es sinnvoll, sich auch die Gegenseite genauer anzuschauen: Faulheit oder das, was uns von unserer Praxis oder der Umsetzung unserer Absichten abhält.

Der Buddhismus beschreibt drei Arten von Faulheit, die ernsthaftes, beständiges Praktizieren verhindern: Da gibt es zunächst den Mangel an Schwung und Energie, der zum Aufschieben führt: „Das mache ich morgen“, „Ab morgen meditiere ich jeden Tag“, „Morgen nehme ich mir Zeit, mir den Podcast anzuhören“.

Dann gibt es die unentwegte Beschäftigung mit Belanglosigkeiten. Mein Kalender scheint sich von alleine zu füllen, und außer der Arbeit gibt es noch die Kinder, den Partner, den Haushalt, den Rest der Familie, Freunde, sozi-

ale Verpflichtungen (inzwischen auch die über Zoom!), Sport, Hobbies und so weiter. Und dann brauchen wir Zeit, um uns von alldem zu erholen! Kein Wunder, dass seit Jahrtausenden Menschen, die wirklich erwachen wollten, nur den Weg ins Kloster gesehen haben. Da fallen alle diese Ablenkungen weg, und alles ist auf die Unterstützung für den Weg zur Erleuchtung ausgerichtet, angefangen vom Tagesablauf und den Menschen, mit denen man sich umgibt.

Die dritte Art der Faulheit sind Mutlosigkeit und Selbstzweifel. Wenn mir der Weg zu schwer erscheint oder ich davon überzeugt bin, dass ich nicht gut genug bin, oder bezweifle, dass ich mich ändern kann, werde ich die nötige Energie und Ausdauer nicht aufbringen. Dem Buddha war das sehr klar. Er sagte, dass er es als normaler Mensch geschafft habe, zu erwachen. Und da wir alle normale Menschen sind, können wir das auch. Es liegt uns sozusagen im Blut.

Wie immer in der Achtsamkeitspraxis beginnt der Weg zur Veränderung auch hier mit dem einfachen, nicht verurteilenden Wahrnehmen dessen, was da ist. Sich hinwenden und hinschauen, hinhören und hinspüren, anstatt Vorhandenem in irgendeiner Form Gewalt anzutun. Das kann in der Meditation oder jedem beliebigen Tun erfolgen. Vielleicht können wir, wenn wir den inneren Dialog bemerken, innehalten und, wie Pema Chödrön so schön sagt, das Herz dieses Moments berühren – und dann loslassen.

Wenn wir das geduldig und freundlich immer wieder tun, schaffen wir sowohl Intimität als auch Freundschaft mit dem, was ist. Und wir erkennen, dass der Eindruck des Feststeckens, die Gefühle der Mutlosigkeit und der Trägheit sowie unser Hang, uns beständig beschäftigt zu halten, zutiefst menschlich sind. Sie halten uns gefangen, wenn wir nicht lernen, wie wir dem gegenwärtigen Moment mit Offenheit und Mitgefühl begegnen können.

Solche Überlegungen und Auseinandersetzungen führen dazu, dass unsere fortgesetzte Bemühung und auch unsere Begeisterung für das und Freude an dem, was wir tun, wächst. Sie helfen uns auch, Dürreperioden, die es in jeder Praxis gibt, durchzustehen. Das wird uns im Laufe der Zeit grundlegend verändern, wie der stete Tropfen den Stein.



Übungen in Ausdauer

Minimeditation

1 Minute Meditation oder Dankbarkeitspraxis jeden Morgen oder jeden Abend nach etwas, was du sowieso schon machst, z.B. deinen Tee trinken. Die Länge der Zeit nur an den Tagen steigern, an denen du Lust dazu hast.

Mit Faulheit praktizieren

Wenn du bemerkst, dass du etwas hinauschiebst oder dich zu etwas nicht aufraffen kannst, halt inne und spür neugierig direkt in das Gefühl der Faulheit hinein, anstatt innerlich auszusteigen oder dich zu beschimpfen. Wo im Körper und im Geist spürst du es? Was macht es? Was kannst du hier über es lernen? Was hast du bisher nicht gesehen oder gewusst? Kannst du das Gefühl der Faulheit da sein lassen, ohne dich in seinen Geschichten und Argumenten zu verheddern?

Bereitwillig akzeptieren

Reflektiere über einen Bereich, in dem du mehr Ausdauer haben möchtest. Was ist nötig? Kannst du sehen, dass ein gewisses Maß an Übung, Disziplin und Hartnäckigkeit gefragt sind? Und dass du vielleicht etwas anderes dafür aufgeben musst? Hätte das nur schlechte Seiten? Was könntest du im Austausch dadurch erreichen?

Dr. med Christiane Wolf ist Dharmalehrerin in der Vipassana-Tradition und MBSR-Ausbilderin. www.christianewolf.com