

Ursache \ Wirkung

Achtsamkeit, Meditation und Lebenskunst

Ursache \ Wirkung • Keine Angst vor der Angst

Keine Angst vor der Angst

Spirituelle Hilfen

Angst mit innerer
Präsenz begegnen

Entführt und gefoltert

Existenzielle Angst
überwinden

Klimaangst

Gesellschaftliche Relevanz
einer Emotion

www.ursachewirkung.com

INTRO

- 3 Brief des Herausgebers
- 6 Leserbriefe
- 8 Wissenswertes & (Irr-)Relevantes

SCHWERPUNKT

- 12 **Wach, offen, aufrecht: mit der Angst leben lernen**
Achtsamkeit, Mitgefühl und innere Präsenz können helfen, der Angst ihren Schrecken zu nehmen. *Petra Meibert* über MBSR, MBCT und buddhistische Praxis.
- 14 **Blickfang**
Die Bilder von *Ariane Hagl* inspirieren dazu, sich auf das Offene einzulassen und daraus Mut und Kraft zu schöpfen.
- 18 **Angst und Mut als Wegbegleiter**
Die Alpinistin und Eiskletterin *Ines Papert* nutzt Angst als Kraftquelle und gibt ihre Erfahrungen an weibliche Führungskräfte weiter.
- 22 **Kindliche Angst verstehen**
Kinderängste sind meist ein Beziehungsgeschehen, in dem die Eltern eine wichtige Rolle spielen. *Stefan Hetterich*
- 24 **Götter, Geister, Dharma-Schutzherren**
Als spirituelle Begleiter ermöglichen Dharma-Schutzherren Umstände, die uns befähigen, Ängste selbst aufzulösen. *Dr. Alexander Berzin*
- 28 **Achtsamkeit hinter Gittern**
Achtsamkeit zu üben, bietet Gefangenen die Möglichkeit, emotional schwierige Situationen besser zu meistern. *Stephanie Mitro Hofmann*
- 32 **Angst, Mut und Hoffnung**
Trotz traumatischer Erlebnisse finden viele Geflüchtete die Stärke und den Mut in sich, wieder neu zu beginnen. *Matthias Mensch* hat einige von ihnen porträtiert.
- 38 **Mein Lehrer, die Schlange**
Freundlichkeit im Herzen gegenüber allen Lebewesen zu üben, kann Angst transformieren. Ein Erfahrungsbericht über Metta-Praxis von *Raimund Hopf*.
- 42 **Angst trennt – Spiritualität verbindet**
René Greiner und *Vural Sahin* beleuchten die Rolle von Spiritualität und Achtsamkeit im Umgang mit Ängsten aus psychosomatischer Sicht.
- 46 **„An der Angst führt kein Weg vorbei, nur durch sie hindurch“**
Bodo Janssen, Unternehmer und Autor, erlebte als junger Mann eine existenzielle Angsterfahrung. In einem Interview spricht er darüber, wie Angst für ihn zur Lehrerin wurde. *Hendrik Hertz*



KEINE ANGST VOR DER ANGST

Angst zu verspüren, ist etwas tief Menschliches. Derzeit nehmen Ängste jedoch immer mehr zu, sowohl im persönlichen als auch im gesellschaftlichen Erleben. Angst kann lähmen oder zu einem wertvollen Erkenntnisweg und Handlungsimpuls werden. Wovon hängt es ab, wohin sie einen Menschen oder die Gesellschaft führt?

Die Autorinnen und Autoren sowie Interviewpartnerinnen und -partner dieser Ausgaben betrachten Angst aus unterschiedlichen Perspektiven. Sie berichten von eigenen Erfahrungen und zeigen konstruktive Wege im Umgang mit der Angst auf.

Anna Becher, Dr. Alexander Berzin, Thorsten Glotzmann, René Greiner, Stefanie Mitro Hofmann, Stefan Hetterich, Raimund Hopf, Dr. Sandra Konrad, Bodo Janssen, Barbara Knitter, Petra Meibert, Ines Papert, Dr. Wilfried Reuter, Vural Sahin, Rike Wagner



Wach, offen, aufrecht

MBSR, MBCT und die buddhistische Praxis bieten Möglichkeiten, Angst mit Achtsamkeit, Mitgefühl und innerer Präsenz zu begegnen. Dadurch verändert sich die Beziehung zur Angst, und die Angst verliert ihre Allmacht. *Petra Meibert, Seite 12*

18



Klettern und Leben

Nicht die Abwesenheit von Angst, sondern der Mut, trotz der Angst zu handeln, führt die Alpinistin durch steile Eiswände und riskante Erstbegehungen – und durch das Leben. *Ines Papert, Seite 18*

Die Königskobra

Eine besondere Erfahrung in einer nicht alltäglichen Situation: Wie eine Lehrrede des Buddha und die Metta-Praxis halfen, Angst zu transformieren und einen Zustand tiefer Freude zu erleben. *Raimund Hopf, Seite 38*

38



Heilsame Klangkunst

Klang kann innere Räume öffnen, die über Worte nicht zugänglich sind, sagt Florian Geis. In seinem Leben und bei seiner Arbeit mit Menschen verbindet der Meditationslehrer und Klangtherapeut westliche und östliche Traditionen. Interview von *Hendrik Hertz, S. 68*

68

- 50 **Somatics: die Kunst des Hinspürens**
Alle Emotionen zeigen sich körperlich. Somatische Methoden laden zu einem feinfühligem Dialog mit dem Körper ein. *Anna Becher*
- 54 **Bubble-Interview**
Eine Diplom-Psychologin, ein Journalist und ein buddhistischer Lehrer erklären, was Angst mit Freiheit, einem liebevollen Leben und Spiritualität zu tun hat.
- 58 **Klimaangst und Achtsamkeit**
Klimaangst ist ein Phänomen von individueller, gesellschaftlicher und politischer Relevanz. Sie kann lähmen oder Impuls für mutiges Handeln sein. *Barbara Knitter, Rike Wagner*
- 62 **Visualisierungen**
Angst, Phobien und Mut in der Gesellschaft
- 64 **Kolumne Buddha & Psyche**
Die Angst vor dem Blick nach innen *Christian Höller*

LEBEN

- 66 **Geschmackssachen**
Tenzo *Roland KyuHi Rauter* stellt seine Lieblingsrezepte vor.
- 68 **„Klangmeditation entsteht im Moment“**
Ein Gespräch mit Florian Geis über heilsame Klangkunst. *Hendrik Hertz*
- 74 **Nachgefragt**
U\W-Leserinnen und -Leser wenden sich mit ihren Anliegen an bekannte spirituelle Lehrende.
- 76 **Die wohl kleinste Buchhandlung der Welt**
Simão Carneiro liebt Bücher und das minimalistische Leben. Stephan Vogel hat ihn in Lissabon besucht.

DISKURS

- 80 **Der Tibeto-Guruismus auf dem Sektenprüfstand**
Eine kritische Betrachtung sektoider Gemeinschaften im Buddhismus. *Dr. Hans-Günter Wagner*
- 86 **Vom Werden zur Freiheit**
Von metaphysischen Vorstellungen befreit, erweisen sich zentrale Begriffe der Lehre Buddhas als tief existenzielle und psychologisch relevante Konzepte. *Hendrik Hertz*

FINALE

- 90 **Maries Metta-Morphosen**
Eine Kolumne von *Marie Mannschatz*
- 92 **Bücher, Medien, Filme und Kulturtipps**
Was wir unseren Lesern ans Herz legen.
- 98 **Impressum/Vorschau**

Die wohl kleinste Buchhandlung der Welt

Simão Carneiro liebt Bücher und das minimalistische Leben. Seine Buchhandlung in Lissabon ist kaum vier Quadratmeter groß.

Stephan Vogel

Im Süden Lissabons betreibt ein Weinbauingenieur ein Geschäft, das zu den kleinsten Buchhandlungen der Welt gehört. Die Idee kam ihm am Ende seines Studiums, als er auf der Suche nach einem Job war. Obwohl sein Vater selbst Winzer war, gestaltete sich die Suche nach einer passenden Anstellung als schwierig. Seine Liebe zu Büchern, die ihn zeitlebens begleitete, gewann schließlich die Oberhand.

Der Besitzer der Buchhandlung ist der 52-jährige Simão Carneiro. Zunächst begann er damit, Bücher für sich selbst zu kaufen, um diese anschließend wieder zu verkaufen. Als er von Porto nach Lissabon zog, fasste er den Entschluss, sein eigenes Geschäft zu eröffnen. Im Jahr 2007 stieß er auf einen kleinen Laden an der Rua da Madalena in der Innenstadt von Lissabon. Dieser befindet sich direkt an der Treppe Escadinhas de São Cristóvão, die nach Mouraria und zur Burg von São Jorge führt.

Am Telefon meinte der Vermieter, dass es etwa zehn Quadratmeter seien. Als er jedoch vor Ort war und die Tür geöffnet wurde, stellte sich heraus, dass der Raum gerade einmal 3,9 Quadratmeter misst. Zunächst zögerte Simão, aber in den folgenden Tagen nahm in ihm der Gedanke an eine Buchhandlung immer mehr Gestalt an und ergriff ihn schließlich ganz.

„Ich war begeistert von der Idee, an diesem Ort eine Buchhandlung zu eröffnen. Sie wuchs in mir, wie ein lebender Organismus.“ Heute fragen ihn viele Besucher, ob seine Buchhandlung wirklich die kleinste der Welt sei. Seine Antwort ist einfach und ehrlich: „Ich

weiß es nicht – und das ist mir auch nicht wichtig.“ Denn für ihn ist etwas ganz anderes entscheidend: „Es sind die Menschen, die diesen Ort zu etwas ganz Besonderem machen.“

Von außen wirkt der Ort recht unscheinbar. Wer den Laden nicht kennt, läuft leicht daran vorbei. Eine schwere braune Flügeltür aus Holz bildet den Eingang, flankiert von zwei massiven Schaukästen aus Metall, die mit Werken historischer und moderner Literatur bestückt sind. Auf den Wänden und dem darunter angebrachten Briefkasten haben sich einige Graffiti-künstler verewigt.

Ist das Portal geöffnet und gibt den Blick ins Innere frei, betritt man ein Literaturparadies. An der Stirnseite steht ein großes Bücherregal, gegenüber ein schmaleres, dazwischen verläuft ein etwa ein Meter breiter Gang, durch den man sich vorsichtig bewegen kann. In den Regalen finden sich neue und gebrauchte Bücher zu breit gefächerten Themen in verschiedenen Sprachen und so manches ansonsten vergriffene Juwel. Auch deswegen kommen Buchliebhaber, Sammler und selbst Kollegen immer wieder gerne in die kleine Buchhandlung.

Platz für einen Bürostuhl gibt es nicht. Stattdessen steht ein schlichter Klavierhocker als einziger Sitzplatz bereit. Selbst in der rechts gelegenen, nur einen Quadratmeter großen Besenkammer stapeln sich Bücher vom Boden bis fast zwei Meter in die Höhe.

Simãos zweite große Leidenschaft ist Musik. So erwirbt er nicht nur Bücher, sondern auch CDs und

Schallplatten günstig aus privaten Sammlungen und verkauft weiter, was er nicht selbst behält. Überhaupt lebt er sehr minimalistisch. Der gelernte Winzer mag Wein, trinkt aber selten. Noch heute fährt er dasselbe Auto wie 1998, das damals schon ein Gebrauchtwagen war. Aber es passt zu seiner Philosophie: „Wenn du mit einem kleinen Leben nicht glücklich sein kannst, wirst du auch mit einem großen nicht glücklich sein.“

Genug zum Leben wirft der Buchladen nicht ab. Daher arbeitet Simão auch auf Märkten. „Ich liebe es, draußen zu verkaufen, auf der Straße, im direkten Kontakt mit Menschen. Es hat etwas Lebendiges, Reales.“ Und er fährt fort: „Ich habe sehr wenig Platz im Laden. Deswegen muss ich mir genau aussuchen, was ich dort hineingebe. Die Dinge im Laden haben ihren festen Ort – aber nicht alles vom Markt findet den Weg in die Buchhandlung. Es ist ein ständiges Gleichgewicht: Was kann bleiben, was muss gehen? Der Raum zwingt zur Klarheit.“ Die Einfachheit ist für Simão essenziell, denn sie bedeutet Freiheit. „Ich lebe mein eigenes, freies Leben, fern von dem ständigen Zwang nach mehr. Freiheit und Kreativität sind mir so viel mehr wert als Erfolg.“

Ich lerne Simão vor seinem Buchladen kennen, und wir verabreden uns für ein Interview. Schon beim ersten Gespräch spüre ich, dass ich es mit einem tiefsinnigen, philosophischen Menschen zu tun habe. Am Abend öffnet er mir seinen Laden für eine Fotosession. Es ist eine besondere Begegnung, ein Eintauchen in die wohl kleinste Welt der Literatur. Als wir uns herzlich voneinander verabschieden, resümiert er: „Es ist die Idee, die bei einem Buch zählt. Die Idee ist wichtiger als das Objekt selbst. Sie lebt weiter, über das Buch hinaus.“





Bücher sind für Simão nicht nur Dinge, sondern Träger von Gedanken, Visionen, Emotionen und Geschichten. Sie bleiben in den Köpfen und Herzen der Menschen, auch wenn das Buch nicht mehr existiert. „Der Laden ist auch eine Idee. Ich habe ihn gegründet, aber die Menschen füllen ihn mit Leben. Es geht nicht um die Anzahl der Quadratmeter. Es geht um die Verbindung, die dort entsteht. Für mich ist er ein spiritueller Ort. Wenn ich den Laden schließen würde, was würde übrig bleiben? Vielleicht verschwindet der Ort, aber die Idee der Begegnung wird hoffentlich lebendig bleiben.“ ✧



Stephan Vogel ist Autor und Reisejournalist. Neben Literatur und Büchern interessieren ihn vor allem die Menschen, denen er unterwegs begegnet und deren Geschichten er erzählt.
www.autor-stephan-vogel.com



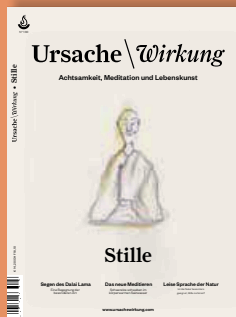
Diskurs

*Kontroverses
Hintergründe
Zusammenhänge
Erkenntnisse
Reflexion*

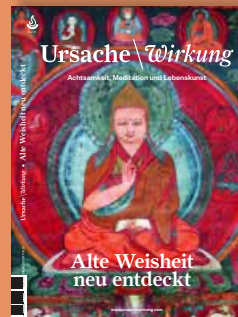


Wir würden sie sofort kaufen!

Bestellen Sie einzelne Ausgaben ab 6,90 €
www.ursachewirkung-marktplatz.com oder
 +49 (0) 731 403 211 92



UW N°130



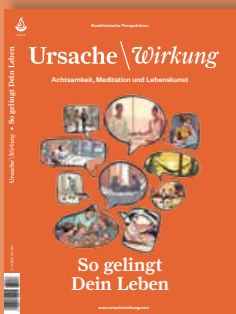
UW N°131



UW N°132



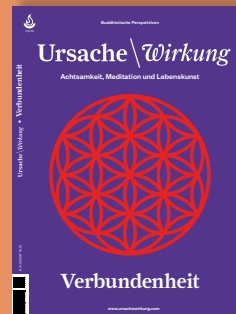
UW N°133



UW N°126



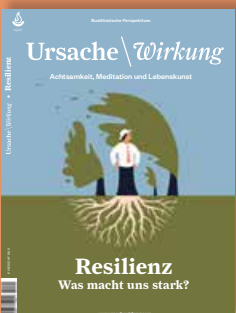
UW N°127



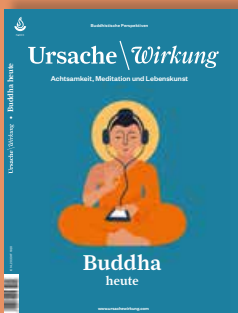
UW N°128



UW N°129



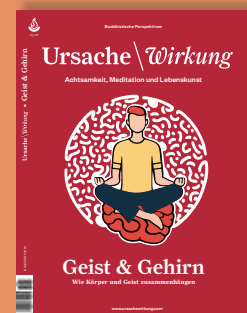
UW N°122



UW N°123



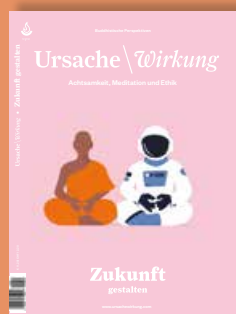
UW N°124



UW N°125



UW N°118



UW N°119



UW N°120



UW N°121