

The background of the cover is a teal-tinted landscape. It features a range of mountains in the distance, with a hiker standing on a ridge in the foreground on the right side. The overall mood is serene and expansive.

# Die Nur-ein-Blick- Methode

*Vollständige Anleitung*

John Sherman & Carla Sherman

# Die Nur-ein-Blick-Methode

## *Vollständige Anleitung*



Just One Look Press

# DIE NUR-EIN-BLICK-METHODE

## *Vollständige Anleitung*

*Titel der amerikanischen Originalausgabe:*

*The Just One Look Method: Complete Instructions*

© 2021 John Sherman, Carla Sherman. Alle Rechte vorbehalten.

*Dieses Buch oder Auszüge daraus dürfen ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages in keiner Form vervielfältigt oder verwendet werden. Ausgenommen sind kurze Zitate im Rahmen einer Buchbesprechung.*

Amerikanische Originalausgabe

ISBN: 978-0-9718246-3-8 (Taschenbuch)

Library of Congress Control Number: 2018908010

ASIN: B07B4XG22J (Kindle E-Book)

Herausgegeben von: Carla Sherman

Ins Deutsche übertragen von: Franz Felix Müller, Sophie Lichtenstein und Daniel Schneider

Titelbild: Simon Matzinger

Buchgestaltung: Carla Sherman

Just One Look Press

201 E. Ojai Avenue, 1566

Ojai, California 93023

United States of America

Telefon: +1 (805) 649-1600

[info@justonelook.org](mailto:info@justonelook.org)

Besuche uns auf [JustOneLook.org](http://JustOneLook.org)

Erstausgabe des amerikanischen Originals: 11. März 2018

Überarbeitete Ausgabe: 05. Mai 2019

Deutsche Erstausgabe: 11. März 2021

Gewidmet all jenen, die es leid sind, das Gefühl zu haben, ihr Leben sei nicht lebenswert, die es leid sind, das Gefühl zu haben, sie seien gefangen in einer Welt, die sie nicht verstehen und mit der sie nicht zurechtkommen, die es leid sind, das Gefühl zu haben, es fehle etwas, die es leid sind, das Gefühl zu haben, der Weg, im Leben bestehen zu können, finde sich unter den vielen Irrwegen, auf die wir Menschen in all den Jahren, in denen wir an der Krankheit der Ängstlichkeit, Entfremdung und Beunruhigung leiden, gestoßen sind.

# Inhalt

Inhalt.....	4
Willkommen bei Nur-ein-Blick.....	5
Die Nur-ein-Blick-Methode Vollständige Anleitung.....	6
Schritt eins: Schau auf dich selbst.....	7
Schritt zwei: Übung der selbstgesteuerten Aufmerksamkeit.....	10
Die selbstgesteuerte Aufmerksamkeit im Alltag.....	16
Die Lebensangst verstehen.....	19
Die Soldaten der Angst.....	24
Quellen.....	29
Kontaktiere uns.....	30
Unterstütze unsere Arbeit.....	31
Andere Titel von John und Carla Sherman.....	32
Über die Autoren.....	33
Trete mit uns in Verbindung.....	37

## **Willkommen bei Nur-ein-Blick**

Die Nur-ein-Blick-Methode ist ein recht einfacher Zugang zum seelischen Leid – anders als alles, was du bisher versucht hast. Sie wird dich von der Ursache deiner Unzufriedenheit mit dem Leben und deiner schmerzvollen Sehnsucht nach Frieden und Erfüllung, die nie ganz gestillt werden kann, befreien.

Die Nur-ein-Blick-Methode ist das Ergebnis von zwanzig Jahren Erfahrung in der Arbeit mit Menschen auf der ganzen Welt, die selbst erlebt haben, wie sich ihre Beziehung zum eigenen Leben grundlegend verbessert hat.

# **Die Nur-ein-Blick-Methode**

## **Vollständige Anleitung**

## **Schritt eins: Schau auf dich selbst**

Setz dich, schließ die Augen und atme erst einmal nur. Wenn du dich entspannt fühlst, richte deine Aufmerksamkeit auf das Gefühl, wie deine Zunge in deinem Mund ruht, und konzentriere dich etwa eine Minute lang auf diese Wahrnehmung.

Lenke deine Aufmerksamkeit nach einer Weile auf das Gefühl, wie deine Füße auf dem Boden ruhen, und konzentriere dich eine Minute lang auf diese Wahrnehmung.

Lege nach etwa einer Minute den Schwerpunkt deiner Aufmerksamkeit darauf, wie die Luft in deine Nase ein- und wieder ausströmt, und verweile eine Minute lang bei dieser Wahrnehmung.

Auf dieselbe Art, wie du deine Aufmerksamkeit auf das Gefühl deiner Zunge, deiner Füße und deiner Atmung gerichtet hast, richtest du sie nun nach innen, indem du der kaum merklichen Wahrnehmung nachspürst, wie es sich anfühlt, du zu sein – was du ich nennen würdest.

Wonach du hier suchst, ist deine einfache Ich-heit; du suchst nicht nach den Gedanken oder den Gefühlsregungen, die in dir aufsteigen und abnehmen, oder nach Vorstellungen über dein Wesen, von denen du gehört oder gelesen hast.

Du bist hier. Du kannst nicht leugnen, dass es dich gibt. Was macht dich gewiss, dass es dich gibt? Was macht es dir unmöglich, zu leugnen, dass du hier bist?

Eine weitere wirksame Methode, einen flüchtigen Eindruck davon zu bekommen, wie es sich anfühlt, man selbst zu sein, besteht darin, sich einer Kindheitserinnerung zu bedienen.

Lehn dich erst einmal zurück und entspanne dich.

Schließ die Augen und beobachte eine Zeit lang deine Atmung. Atme ein ... atme aus ... Richte deine Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung, wie die Luft in deine Nase ein- und wieder ausströmt. Mach das etwa eine Minute lang.

Versuche nun, dich an ein Ereignis aus deiner Kindheit zu erinnern. Es muss nichts Besonderes sein. Bei John war es die Erinnerung daran, wie er als Achtjähriger an einem heißen Sommernachmittag in New Jersey aus dem Kino kam.

Entspanne dich und warte einfach ab. Sobald sich eine lebhafte Erinnerung einstellt, schau, ob es dir so vorkommt, als würdest du dir einen Film ansehen und dich selbst als Figur in dem Film, während dieser sich vor deinem geistigen Auge abspielt. Wenn dem so ist, gehe nun in die Szene hinein, um die Stimmung zu erfassen.

Sobald das vergangene Ereignis in dir lebendig geworden ist und du dich darin vertiefen kannst, versuche, zu spüren, wie es sich damals angefühlt hat, du zu sein, als du es erlebt hattest.

Lenke deine Aufmerksamkeit nun noch einmal auf etwas – diesmal darauf, wie es sich jetzt anfühlt, du zu sein.

Dieser einfache Akt, nach innen auf deine Ich-heit zu blicken, die Wahrnehmung, die du ich nennen würdest, beseitigt automatisch und unmittelbar das hintergründige Raunen der Angst, des Misstrauens und der Unzufriedenheit, das die Lebenserfahrung der meisten von uns ist.

Wenn du es richtig machst, genügt ein einziger Blick. Aber da wir es nicht gewohnt sind, unsere Aufmerksamkeit nach innen zu lenken, könnte es schwierig zu beurteilen sein, ob du es richtig gemacht hast oder nicht. Wir

empfehlen dir, weiter zu versuchen, deine Ich-heit – wenn auch nur für einen Augenblick – unmittelbar zu erleben, wann immer du den Wunsch danach verspürst. Mach das, bis du zufrieden bist. Es ist ein sicherer Ort, auf den du deine Aufmerksamkeit richten kannst.

Mit der Zeit wirst du erleben, wie sich die Veränderungen in deinem Geist entwickeln – dann wirst du an dem Akt, dich selbst anzuschauen, das Interesse verlieren, denn genau genommen gibt es keinen Augenblick, in dem du nicht hier bist.

## **Schritt zwei: Übung der selbstgesteuerten Aufmerksamkeit**

Nachdem du dich das erste Mal angeschaut hast, spürst du vielleicht – für ein paar Tage, Wochen oder sogar Monate – eine Entlastung, Leichtigkeit und ein Gefühl, dass alles gut ist. Diese Zeit nennen wir den „Honeymoon“.

Anschließend könnte es zu einer Phase von Verwirrung und seelischen Schwierigkeiten kommen, in der möglicherweise wieder alte Denk- und Verhaltensmuster in Erscheinung treten.

Du musst nichts tun, um diese krankhaften seelischen Mechanismen zu beseitigen, denn sie leben nur auf eine Art und Weise: durch *die Energie, die du diesen gibst, indem du ihnen Aufmerksamkeit widmest*. Wenn du ihnen aber keine Beachtung schenkst, werden sie verhungern.

Wir betrachten diese Zeit der Verwirrung als die Erholungsphase von einer seelischen Autoimmunerkrankung, und diese Phase kann sich wirklich elend anfühlen.

Der beste Weg, diese schwierige Zeit durchzustehen, ist es, die Übung der selbstgesteuerten Aufmerksamkeit, wie in der folgenden Anleitung erklärt, täglich zu trainieren. Das Ziel dieser Übung besteht darin, eine nützliche Fertigkeit zu erarbeiten, die dir dabei helfen wird – während der schwierigen Zeit nach dem Zerfall der Angstatmosphäre, die jeden Aspekt und jeden seelischen Mechanismus deines Geistes geformt hat – Selbstvertrauen zu entwickeln.

Wie du sehen wirst, ist die Anleitung für die Übung der selbstgesteuerten Aufmerksamkeit recht einfach. Da jedoch wegen all der Vorstellungen und Leitbilder, die jeder von uns mit sich herumträgt, sogar die einfachsten

Anweisungen missverstanden werden können, ist es am besten, wenn du dein Wissen eine Zeit lang beiseitelegst und nur der Anleitung folgst.

Selbstvertrauen kannst du am effektivsten dadurch entwickeln, dass du deine Fertigkeit trainierst, deine Aufmerksamkeit willentlich zu steuern und zu fokussieren. Diese Übung wird deine Fertigkeit stärken, die Aufmerksamkeit auf ein einzelnes Objekt zu richten, während du alles andere, was möglicherweise sonst noch in deinem Geist vorgeht, nicht beachtest, um einen natürlichen Umgang mit dieser Fertigkeit zu lernen.

Am Anfang fällt diese Übung jedem schwer, dies aber nur deshalb, weil wir es nicht gewohnt sind. Die meiste Zeit über wissen wir nicht einmal, dass wir unsere Aufmerksamkeit steuern können. Aber wir versprechen dir: *Du kannst das.*

Setz dich, schließ die Augen und konzentriere dich auf deine Wahrnehmung, wie die Luft in deine Nase ein- und wieder ausströmt. Verbringe zehn Minuten nur mit dem Versuch, dieser Wahrnehmung nachzuspüren. Du merkst vielleicht, dass sich die Luft, wenn sie durch die Nase in den Körper hineinströmt, kühler anfühlt, und dass sie wärmer ist, wenn sie den Körper wieder verlässt. Auf dieses Gefühl, diese Empfindung in deiner Nase, solltest du achten und dich konzentrieren.

Beim ersten Versuch möchtest du möglicherweise nur das machen. Wenn es dir so vorkommt, als könntest du den Atem in deiner Nase nicht wahrnehmen, versuch es weiter. Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Nasenspitze. Mit der Zeit wirst du den Atem wahrnehmen können.

Versuche beim nächsten Mal, die Anzahl der Ausatmungen zu zählen. Lege deine ganze Konzentration auf die Wahrnehmung, wie der Atem in die Nase

ein- und wieder ausströmt. Am Ende jedes Ausatmens zählst du gedanklich: eins, zwei, drei ... Beim ersten Ausatmen eins, beim zweiten Ausatmen zwei und so weiter – bis du bei zehn angelangt bist. Für den Fall, dass du bei zehn ankommst, beginnst du wieder von vorn bei eins.

Wenn du bemerkst, dass deine Aufmerksamkeit abgelenkt wurde und du auf etwas anderes als die Wahrnehmung des Atems in deiner Nase achtest – eine körperliche Wahrnehmung, einen Gedankengang, ein Geräusch, einen Juckreiz oder etwas, was in dein Blickfeld gerät –, kehrst du mit deiner Aufmerksamkeit einfach zur Wahrnehmung des Atems in deiner Nase zurück und fängst mit dem Zählen wieder bei eins an. Und falls du bis zehn gekommen bist, beginnst du abermals bei eins.

Du könntest dich beispielsweise bei dem Gedanken ertappen, dass diese Übung albern ist und du es nie lernen wirst. Oder dass sie zu einfach ist – und was sie überhaupt bewirken soll. Wenn du bemerkst, dass du denkst, statt die Übung zu machen, hör auf. Übe keine Selbstkritik, sag dir nicht, dass du es nicht kannst usw. Hör sofort auf, richte deine Aufmerksamkeit augenblicklich auf die Wahrnehmung deiner Atmung und beginne mit dem Zählen wieder bei eins.

Das ist vollkommen normal. Lass dich nicht entmutigen. Setz dich selbst nicht zu sehr unter Druck und hab Geduld mit dir. Beginne bei jeder Ablenkung mit dem Zählen deiner Atemzüge von vorn. Versuch es weiter; gib nicht auf. Selbst wenn du jedes Mal bei zwei oder drei aufhörst und wieder von vorn beginnst, wird etwas bewirkt. Denke daran, dass das Ziel dieser Übung nicht darin besteht, einen Punkt zu erreichen, ab dem du weit oder überhaupt bis zehn zählen kannst. Vielmehr geht es darum, es zu bemerken, wenn du von der

Konzentration auf die Atmung abgekommen bist, um dich dann bewusst zu *entscheiden*, mit deiner Aufmerksamkeit zur Wahrnehmung des Atems in deiner Nase zurückzukehren. Was zählt, ist dieser *bewusste Akt, die eigene Aufmerksamkeit willentlich zu steuern*. Du musst diese Übung so ausführen, als würdest du Gewichte heben oder Liegestütze machen, um deine Muskeln aufzubauen und zu stärken. Selbst wenn du nur bis eins oder zwei zählen kannst, bevor du merkst, dass du abgelenkt wurdest, wird etwas bewirkt.

Wenn es dir passiert, dass du sehr weit zählst, ohne abgelenkt zu werden, sieh genauer hin. Es ist recht einfach, auf Autopilot zu schalten und weiterzuzählen, obwohl du nicht mit deiner ganzen Aufmerksamkeit dabei bist. Immer dann, wenn du nicht sagen kannst, ob du abgelenkt wurdest oder nicht, hör auf, und beginne wieder bei eins. Sei achtsam. Lass dich nicht entmutigen. Und sei beharrlich.

Mach die Übung jeweils nur zehn Minuten lang, ein- oder zweimal am Tag. Du kannst sie zum Beispiel nach dem Aufwachen machen oder bevor du schlafen gehst. Stell dir einen Wecker, damit du weißt, wann die Zeit um ist.

Äußerst wichtig ist, *keinen* Versuch zu unternehmen, in den natürlichen Verlauf der Atmung einzugreifen. Wenn sich bei der Übung der selbstgesteuerten Aufmerksamkeit die Atemfrequenz übermäßig erhöht, kann es passieren, dass du deinen Atem zu steuern versuchst. Vielleicht versuchst du unbewusst, ihn zu beschleunigen, ihn zu verlangsamen, ihn rhythmisch werden zu lassen oder ihn an dein Zähltempo anzupassen. Dies könnte dazu führen, dass sich deine Atemfrequenz oder sogar dein Blutdruck erhöht. Du könntest auch Herzrasen bekommen.

Um dieses Problem bewältigen zu können, lass deine Aufmerksamkeit ganz

auf der Wahrnehmung deiner Nase ruhen. Du kannst völlig darauf konzentriert und gleichzeitig entspannt sein. Steuere nicht deinen Atem. Beobachte nur das Ein- und Ausatmen, ohne jede Anstrengung, es regelmäßig oder unregelmäßig werden zu lassen oder es auf irgendeine Art und Weise ändern zu wollen. Wenn wir anfangen, auf unsere Atmung zu achten, tritt sie zumeist deutlicher hervor, ist regelmäßiger und sogar tiefer. Es kommt darauf an, dass du deine natürliche Atmung beobachtest – wie sie aussähe, wenn du sie nicht beobachten würdest.

Die beste Möglichkeit dafür ist, dass du auf den Luftstrom in deiner Nase achtest, anstatt die Atembewegungen in deinem Brust- oder Bauchraum zu verfolgen. Durch dieses Vorgehen verflacht deine Atmung auf natürliche Weise.

Versuche, dich nicht in diese Übung hineinzusteigern. Es geht nicht darum, deine Aufmerksamkeit nun *ständig* auf deinen Atem zu richten oder sich mit ähnlich abwegigen Dingen zu beschäftigen. Das einzige Ziel dieser Übung sollte die Entwicklung *deiner Fertigkeit sein, die Aufmerksamkeit dorthin zu lenken, wo du sie haben willst*.

Die Ergebnisse werden sich nach und nach zeigen. Es wird nicht lange dauern, bis du den Nutzen dieser Übung in deinem Leben sehen wirst. Wenn du Acht gibst, wirst du nach einiger Zeit des Übens feststellen, dass es nun einen kleinen Raum zwischen dir und deinen Gedanken und Gefühlszuständen gibt. Gerade genug Raum, um sie als das zu sehen, was sie sind. Es sind alles nur Gedanken. Sie sind nicht du. Du kannst sie anblicken, und du kannst ihnen die Aufmerksamkeit verweigern. Mit der Zeit wird sich dieser Raum vergrößern.

Um den vollen Nutzen aus dieser Übung zu ziehen, solltest du zuerst dich selbst ansehen, wie unter Schritt eins erklärt. Falls du dir nicht sicher bist, ob du der Anleitung folgen könntest, zögere nicht, um Hilfe zu bitten. Du kannst

Unterstützung finden, wenn du in unsere Onlinetreffen kommst, eine private Sitzung bei uns hast oder deine Fragen im Just-One-Look-Forum postest.

Am Anfang hat es vielleicht den Anschein, als wäre diese Übung das Schwierigste, was du in deinem Leben je versucht hast, aber sie ist es wirklich wert, und wir garantieren dir, dass du es nicht bereuen wirst. Es ist keine Sofortlösung, aber wenn du dich bemühst, wirst du Erfolg haben.

Du wirst vielleicht eine schwierige Phase durchleben, die jedoch vorübergehen wird. Einige Menschen finden es hilfreich, die an ihrem Verhalten bemerkten Änderungen aufzuschreiben. Wenn es für dich in Frage kommt, kann dir das Tagebuchschreiben dabei helfen, deinen Fortschritt nachzuverfolgen und zu verstehen.

## **Die selbstgesteuerte Aufmerksamkeit im Alltag**

Nachdem du die Übung der selbstgesteuerten Aufmerksamkeit eine Zeit lang trainiert hast, beginne damit, deine Aufmerksamkeit einzusetzen, um die Heilung deines Geistes zu befördern.

Während sich dein Geist von einer neuen Basis der Vernunft aus wiederherstellt, können in der Erholungsphase noch immer störende Gedanken auftreten und alte Verhaltensmuster durch bestimmte Umstände ausgelöst werden.

Es werden viele Gedanken auftauchen und versuchen, dich von dieser Übung abzulenken – Gedanken des Zweifels, des Pessimismus, der Hoffnungslosigkeit, der Angst, der Wut usw. Jeder Gedanke, der in diesem Augenblick keine konkrete Lösung für ein konkretes Problem bieten kann, ist in diesem Augenblick bedeutungslos. Wenn du ihm die Aufmerksamkeit entziehst, kannst du ihn gefahrlos unbeachtet lassen.

Entzieh dem störenden Gedanken deine Aufmerksamkeit, und richte sie auf die Wahrnehmung deiner Atmung, wie du es im Training der selbstgesteuerten Aufmerksamkeitsübung erlernt hast. Von nun an brauchst du die Atemzüge nicht mehr zu zählen. Entzieh dem Gedanken einfach deine Aufmerksamkeit und richte diese auf die Wahrnehmung des Atems in deiner Nase.

Ein störender Gedanke kann mit einer körperlichen Empfindung einhergehen. Das willentliche Steuern der Aufmerksamkeit kann auch bei störenden körperlichen Empfindungen hilfreich sein. Richte deine Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung, und erlebe sie unmittelbar, ohne sie zu

benennen oder sie loswerden zu wollen. Fühl sie einfach ganz und gar – und so lange, wie du kannst.

Du kannst das Lenken der Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung des Atems in deiner Nase und das Lenken der Aufmerksamkeit auf die störende Wahrnehmung in deinem Körper einander abwechseln lassen.

Oft ist es so, dass jemand den Akt, sich selbst anzusehen, anwendet, dabei keine unmittelbaren Ergebnisse bemerkt und ihn dann ganz „vergisst“. Wir versichern dir, dass der Prozess im Unterbewusstsein fortschreitet, selbst dann, wenn du denkst, dass die Methode bei dir nicht funktioniert.

Eine regelmäßige Übungspraxis der selbstgesteuerten Aufmerksamkeit wird dazu führen, dass du über mehr Kontrolle deiner Aufmerksamkeit verfügst, und du wirst die Änderungen, die sich in deinem Geist vollziehen, bewusster wahrnehmen.

Wenn du dir nicht im Klaren darüber bist, was mit dir geschieht, ist es sehr wahrscheinlich, dass du seelischen und mitunter körperlichen Schwierigkeiten allein gegenüberstehst. Es ist wichtig, mit anderen, die den gleichen Prozess durchleben, in Kontakt zu treten oder in Verbindung zu bleiben. Unsere Gemeinschaft ist über die ganze Welt verteilt. Mit anderen in Kontakt zu kommen, die verstehen können, was du durchmachst, sorgt für Ermutigung und Bestätigung.

Lass uns gern wissen, wie sich dieser Prozess für dich entwickelt. Da uns viele Menschen schreiben und um Hilfe bitten, ist es das Beste, wenn du deine Erfahrungsberichte und Fragen im Just-One-Look-Forum postest. Wir lesen jeden Beitrag und antworten, wenn es notwendig ist. Darüber hinaus gibt es viele Menschen im Forum, die diesen Prozess bereits hinter sich haben und in

der Lage sind, dir zu helfen. Deine Berichte und Fragen helfen auch anderen.

## Die Lebensangst verstehen

Die Lebensangst ist die erste Ursache all unserer rein seelischen Schwierigkeiten. Die Lebensangst ist eine stille und irrige Annahme, dass das Leben unzuverlässig und gefährlich sei, die im Hintergrund aller Erfahrungen mitspielt.

Eigentlich ist es nicht erforderlich, dass du die Ursache deines seelischen Leids verstehst, um dich davon befreien zu können, und umgekehrt wird das bloße Verstehen der Ursache dich nicht davon befreien können. Dennoch vereinfacht und mildert ein klares Verstehen der eigentlichen Ursache deines seelischen Leids, obwohl es nicht erforderlich ist, das Erleben des Erholungsprozesses erheblich, den der erste Blick auf sich selbst oft nach sich zieht.

Der Akt, sich selbst anzusehen, beseitigt die Lebensangst, und es sind kein Verstehen, kein Glauben und keine Vorbedingungen nötig. Die eigentliche Ursache deines seelischen Leidens deutlich sehen zu können, ist jedoch äußerst hilfreich, weil es dir zeigt, dass nichts, was du unternommen hast aufgrund der Annahme, dein Seelenleben sei das Problem, jemals für dauerhafte Abhilfe gesorgt hat.

Obwohl unser Verständnis davon, wie das Seelenleben im Dienste der Lebensangst funktioniert, in jüngster Zeit deutlich an Klarheit gewonnen hat, ist diese Einsicht nicht neu. Viele andere haben schließlich im Lauf der Zeit die Beschaffenheit des menschlichen Geistes erkannt sowie die seelischen Mechanismen, die ihn ausmachen, in deutlicher und detaillierter Weise

verstanden. Soweit wir wissen, hat jedoch noch niemand eine grundlegende und dauerhafte Lösung für dessen Verrücktheit gefunden.

Wegen der Vorherrschaft, die der Nährboden aus Angst und Misstrauen über den Geist und seine Mechanismen besitzt – und trotz der bedrückenden Geschichte des beständigen Scheiterns, eine maßgebliche und dauerhafte Entlastung schaffen zu können –, war es selbst für jene mit der größten Klarheit und Reife für das Verstehen fast unmöglich, davon auszugehen, es könnte irgendeinen der Entwicklung des Seelenlebens vorausgehenden *Vorfall* oder *Zustand* geben, der den Rahmen festlegt, in dem der Geist auf solche Weise Form annimmt, dass das Misstrauen gegenüber dem Leben an sich für ihn mit existenzieller Tragweite und Bedeutung notwendig wird.

Die Religion sieht die *Verborgenheit* der eigentlichen Ursache unseres Leids klarer und wartet mit einer Vielzahl an übernatürlichen Deutungen auf, wie Erbsünde, teuflische Mächte und desgleichen, um den verrückten Hang des Geistes zum Leiden zu erklären. Bedauerlicherweise hatten die religiösen Ansätze, uns von diesem Fluch zu befreien, keinen größeren Erfolg gehabt als die psychologischen.

Dennoch verfolgen wir weiterhin Lösungen, die auf irrigen Einsichten und absurden Erkenntnissen beruhen und die Illusion erzeugen, dass der Geist, also die Gesamtheit der seelischen Mechanismen, schuld an den Umständen sei, die die Erfahrung, ein lebendiger Mensch zu sein, unterdrücken und zugrunde richten. Sobald sich diese irrige Annahme erst einmal festgesetzt hat, sind selbst die Klügsten und Aufrichtigsten unter uns daran gehindert, einen anderen Ausweg als den der Religion, der Philosophie, der Vertiefung in die alten Weisheitslehren oder in psychotherapeutischen Praktiken zu sehen, die darauf

abzielen, seelische Mechanismen zu bändigen, die eigentlich *nicht zu bändigen* sind.

Man erzählt uns in bester Absicht, dass wir entweder unseren Geist umgestalten müssen, indem wir Verständnis davon gewinnen, was wir denken und fühlen *sollten*, und ihn mit Praktiken reinigen, die darauf angelegt sind, unseren Erkenntnissen Klarheit und Macht zu verleihen, oder uns übernatürlichen Kräften zuwenden, die uns aus der Umklammerung des Geistes befreien. Als letztes Mittel raten uns viele der Weisheitslehren dazu, nach seiner Vernichtung zu trachten.

Bitte halte, wenn du magst, einen oder zwei Augenblicke lang inne, und versuche, in dich aufzunehmen, was wir dir gerade angedeutet haben – ohne dabei Rücksicht auf gegenwärtige Gedanken zu nehmen. Zieh für einen Moment die Möglichkeit in Betracht, dass die Gedanken, Annahmen und Mechanismen des Verstehens, die deinen Geist ausmachen, in *einer zutiefst irrigen Vorstellung über dich und dein Leben* wurzeln könnten.

Siehst du, dass niemand, wenn es stimmt, was wir sagen, auch nur die geringste Schuld an alldem trägt? Weder du noch der menschliche Geist, ja, nicht einmal die Angst. Immerhin hat die Lebensangst von sich aus zugeschlagen, zufällig, durch niemandes Verschulden.

Wenn du dich auf die Art und Weise anblickst, wie wir es beschreiben, wird die Lebensangst weichen, ganz gleich, ob du sie verstehst oder nicht. Wir glauben jedoch, dass das Verständnis der eigentlichen Ursache des Problems, für das der Blick eine Lösung bietet, den Verlauf der Erholung von den Folgen eines von Angst gelähmten Lebens tief greifend beeinflussen wird.

Die Lebensangst trifft fast jeden von uns zufällig bei der Geburt, wenn der

Schock und die Gewaltsamkeit unserer Ankunft den Rahmen bestimmen, in dem unser gesamtes Seelenleben – all unsere Einsichten, all unsere Grundannahmen, unsere Vorlieben und Abneigungen und unser Gefühl von Identität – Form annimmt. Die Lebensangst ist die Ursache aller aggressiven und selbstzerstörerischen Verhaltensweisen des Menschen.

Die Lebensangst ist eine seelische Autoimmunkrankheit, die danach strebt, uns vor der vermeintlichen Gefahr des Am-Leben-Seins zu schützen, indem sie sich das Leben selbst vom Leibe hält. Sie verzerrt die Sichtweise des persönlichen Seelenlebens, mit der wir den Sinn, den Wahrheitsgehalt und die mögliche Auswirkung von allem verstehen, was uns – in uns und um uns herum – geschieht. Sie erzeugt und unterhält den Wahn, das Leben sei nicht sicher, dem Leben könne man nicht trauen. Sie verdirbt unseren Geist sowie unsere Beziehungen zueinander und zur Erde selbst.

All unser Hass auf uns selbst und auf andere, all unsere selbstzerstörerischen und aggressiven Verhaltens- und Beziehungsmuster, all unser Leid und die Enttäuschung über uns und unser Leben entspringen einer einfachen Ursache – der Lebensangst, die uns verrückt werden lässt.

Die Lebensangst gehört nicht zu den natürlichen Ängsten, mit denen wir vertraut sind, Ängsten, die als Reaktion auf sich ergebende Lebensereignisse kommen und gehen. Vielmehr ist sie eine stille, irrige Annahme, dass das Leben unzuverlässig und gefährlich sei.

Die Lebensangst scheut vor jeglichem Interesse oder Bewusstsein zurück, das sich auf sie richtet. Das Vorhandensein dieser nicht sichtbaren Annahme schadet der Entwicklung des gesamten seelischen Gefüges des Einzelnen, und sie ist die Quelle allen Widerstands gegen jegliche Anstrengungen von Kräften,

die außerhalb ihres Einflusses liegen, das Seelenleben des Einzelnen in Ordnung zu bringen.

Neben der Einsicht, dass nichts, was du aufgrund der Annahme tust, dein Seelenleben sei das Problem, dir jemals irgendeine dauerhafte Entlastung verschafft hat, führt das Verstehen der eigentlichen Ursache des Problems auch zu zwei anderen wesentlichen Erkenntnissen. Erstens: Du bist für die Verrücktheit deines eigenen Geistes nicht verantwortlich, und zweitens: Du brauchst dich mit seinen Umtrieben nicht zu befassen, während er sich erneuert, nachdem die Lebensangst verschwunden ist.

Wenn wir die eigentliche Ursache all der Schwierigkeiten sehen, verschwindet die fast verehrende Beziehung, in der wir uns mit unseren Gedanken und Überzeugungen gewöhnlich befinden. Gedanken und Vorstellungen, die einst die Ursache zwanghafter Sorgen gewesen sind, können dann als belanglos angesehen werden.

Obwohl es nicht notwendig ist, dass du die Lebensangst und ihre Beschaffenheit verstehst, um dich von deren Einfluss und ihren seelischen Untergebenen zu befreien, wirst du daher, wenn die Angst verschwunden ist und du das Leben unmittelbar zu erleben beginnst, dieses Verstehen als zutiefst stärkend und überaus hilfreich empfinden.

## Die Soldaten der Angst

Der Akt, sich selbst anzusehen, ermöglicht einen kompletten Neustart. Er beseitigt die Lebensangst, die die verfälschte Umgebung darstellt, in der sich dein Geist (deine konditionierten Antworten, deine Vorlieben und Abneigungen, deine Erkenntnisse usw.) im Lauf der Zeit entwickelt hat. Ein Blick auf das Gefühl des Ich-Seins legt den Schalter um. Die Realität, dass du immer hier und in deinem eigenen Leben nicht in Gefahr bist, wird aufgedeckt, sodass der gesamte Selbstschutz seine Existenzgrundlage verliert. Das alles geschieht unbemerkt, im Unterbewusstsein, wie die Psychologie es nennt. Die meisten Menschen können das häufig nicht klar erkennen, während sie den Prozess durchleben, aber wir haben es viele Male bei Hunderten von Menschen gesehen.

Die verwendeten Werkzeuge des Selbstschutzes sind die geistigen Mechanismen, die, als Gruppe, meist als der konditionierte Geist bezeichnet werden. Alles, woraus der Geist besteht, sind Algorithmen. Algorithmen sind eine systematische Methode, mit Bausteinen verschiedener quantitativer oder qualitativer Art ein veränderliches Ziel zu erreichen. Sie sind Reihen von Anweisungen wie in einem Computerprogramm, und sie sind rein mechanisch. Alles dreht sich nur darum: „Wenn das passiert, dann mache ich das“ oder „Wenn ich beunruhigende Gedanken habe, dann bedeutet das, dass ich noch immer nicht frei bin, also ist dies ein Weg, der für mich nicht funktioniert, sodass ich woanders nach einer Lösung suchen muss“. Wir halten diese Gedanken für eine wahre, zutreffende Beschreibung dessen, was vor sich geht,

und wir handeln nach dieser Annahme.

Sobald die Lebensangst verschwunden ist, bestehen solche geistigen Mechanismen, verdorben von der Umgebung der Lebensangst, in der sie geboren wurden, noch immer, und sie verschwinden nicht sofort. Sie bilden überhaupt die eigentliche Struktur des Geistes. Mit dem Wegfall der Lebensangst beginnen diese alten Mechanismen der Angst jedoch abzuklingen – zumeist nicht kampflös –, während neue, gescheiterte Mechanismen deren Platz einzunehmen beginnen. Das ist ein langer Prozess, der Zeit braucht.

Die beste Möglichkeit – klar zu verstehen, was dir widerfährt, und sehen zu können, welche dieser Denkstrukturen, wenn überhaupt, zutreffend und nützlich und welche nur krankhafte Gewohnheiten des Geistes sind – liegt darin, eine stabile Kontrolle deiner Aufmerksamkeit zu entwickeln. Was diese Denkstrukturen fortbestehen lässt, ist die Aufmerksamkeit, die du ihnen schenkst. Ein Leben lang wurde dir beigebracht, zu glauben, dass Gedanken wichtig seien und dass du dich mit ihnen beschäftigen müsstest – insbesondere mit den negativen, pessimistischen, selbstzerstörerischen und beunruhigenden Gedanken.

Was in den frühen Stadien der Erholung unmöglich zu erkennen ist, ist, dass diese Gedanken, die kommen, um dir zu sagen „Das funktioniert für mich nicht“ oder „Ich widerspreche der Theorie der Lebensangst als Ursache meiner seelischen Schwierigkeiten“ oder „Ich widerspreche der Vorstellung, dass das Geburtstrauma die Wurzel unserer seelischen Probleme ist“ oder „Diese Methode entspricht einer anderen Methode, die ich bereits gelernt habe, und ich weiß, was es damit auf sich hat“ allesamt Soldaten der Angst sind, die ihre Autorität wieder behaupten, die den Ausgangszustand zu erhalten versuchen,

die kämpfen, um fortzubestehen und dich vor dem Leben selbst zu schützen. Sie werden bis zum Tod um ihren Fortbestand kämpfen, aber du musst ihnen nicht blind vertrauen. Ihnen deine Aufmerksamkeit zu verweigern, ist die einzig sinnvolle Maßnahme.

Diesen Grad an Kontrolle über deine Aufmerksamkeit kannst du entwickeln, indem du die in diesem Buch beschriebene Übung der selbstgesteuerten Aufmerksamkeit trainierst. Etwas anderes wird nicht funktionieren. Es geht hier nicht darum, schlechte Gedanken durch gute zu ersetzen, sondern darum, eine Fokussierung auszubilden und die Fähigkeit zu erlangen, nutzlosen und selbstzerstörerischen Gedanken die Aufmerksamkeit zu versagen. Wenn du sie nicht nährst, indem du ihnen Aufmerksamkeit schenkst, werden sie verhungern.

Wenn man jedoch eine depressive Phase oder eine körperliche Krankheit durchlebt, kann einem das Training der selbstgesteuerten Aufmerksamkeit ziemlich schwerfallen. Der Schwall an traurigen, negativen, pessimistischen Gedanken ist von unwiderstehlicher Überzeugungskraft, und es erscheint unmöglich, ihnen die Aufmerksamkeit zu verweigern. Wenn du die Übung jedoch gewissenhaft durchführst, sobald du in der Lage dazu bist, wird dies die Kontrolle über deine Aufmerksamkeit aufbauen und stärken, sodass du, wenn es einmal schwieriger werden sollte, ein wenig mehr Kontrolle hast. Und wenn du sie einfach nicht schaffst, ist es vollkommen in Ordnung, erst einmal eine Pause einzulegen.

Während du mehr Kontrolle darüber entwickelst, worauf du deine Aufmerksamkeit richten und was du getrost unbeachtet lassen kannst, wirst du die Fähigkeit stärken, die Beziehung zwischen Gedanke und Aufmerksamkeit klar zu sehen. In den ersten Wochen, vielleicht Monaten nach dem Akt, sich

selbst anzuschauen, ist es das Beste, die Anleitung genau zu befolgen und die Übung konsequent ohne jede Abweichung zu trainieren. Es kann dir nicht schaden, und du kannst mit Sicherheit darauf vertrauen, dass, da es für so viele Menschen bereits funktioniert hat, es auch bei dir funktionieren wird. Es gibt nichts zu verlieren. Und man kann es nicht oft genug sagen: Die Übung der selbstgesteuerten Aufmerksamkeit wird nicht die gewünschten Ergebnisse hervorbringen, sofern du dich nicht auf die in diesem Buch beschriebene Weise selbst angesehen hast.

Welche furchtsamen und beunruhigenden Gedanken sich auch während der Erholungsphase noch zeigen werden, um deine Aufmerksamkeit um jeden Preis zu erlangen – sie sind nicht die Lebensangst, und ihr Auftreten bedeutet nicht, dass du nicht schon frei von Angst bist. Diese Gedanken sind die verbliebenen Soldaten der Angst, die Diener der vermeintlichen ängstlichen Notwendigkeit, sich vor dem Leben selbst zu schützen, und sie kämpfen weiter, obwohl der Krieg in dem Augenblick, in dem du dich selbst erfolgreich mit deiner Aufmerksamkeit berührst, bereits vorbei ist.

Noch einmal: Das Auftreten dieser krankhaften, angsterfüllten Gedankenprozesse (Algorithmen) bedeutet nicht, dass du von der Lebensangst nicht frei bist. Sie sind nur die Überreste der Angst, die zurückgelassen wurden, und sie werden schließlich verschwinden, ganz gleich, was du tust oder nicht tust. Aber ein konsequentes und ernsthaftes Training der selbstgesteuerten Aufmerksamkeit wird ihr Verschwinden beschleunigen und dir ein viel besseres Verständnis der Funktionsweise deines eigenen Geistes vermitteln. Du wirst deine Reaktionen auf die Umstände besser kontrollieren können, und das wird in diesem Augenblick ganz selbstverständlich geschehen. Während die

krankhaften seelischen Mechanismen abklingen, die dazu geführt haben, dass du Dummheiten begehst, ist das, was bleibt, deine eigene angeborene, nicht länger von der Lebensangst verdorbene Intelligenz.

Es ist dein Geburtsrecht, und es ist der natürliche Zustand des Menschseins.

## Quellen

Auf unserer Website gibt es eine Vielzahl kostenlos verfügbarer Quellen, die für dich auf deiner Reise von der Angst zur Vernunft hilfreich sein werden.

Das Just-One-Look-Forum ist ein sicherer Ort, an dem du deine Fragen und Kommentare posten sowie hunderte Gespräche über den Einsatz der Nur-ein-Blick-Methode und die Erholung von der Krankheit der Lebensangst lesen kannst.

Obwohl dies ein Prozess ist, den jeder allein durchleben muss, kannst du auf unserer Website Hilfe und Unterstützung von uns und von Mitbewerbern auf der ganzen Welt finden. Wir bieten auch private Sitzungen und Onlinetreffen an.

Für weitere Informationen besuche bitte unsere Website:

[www.justonelook.org](http://www.justonelook.org)

## **Kontaktiere uns**

John and Carla Sherman  
Just One Look Foundation  
201 E. Ojai Avenue, 1566  
Ojai, California 93023  
United States of America

Telefon: +1 (805) 649-1600

E-Mail: [info@justonelook.org](mailto:info@justonelook.org)

[www.justonelook.org](http://www.justonelook.org)

## **Unterstütze unsere Arbeit**

Das Nur-ein-Blick-Projekt ist ein Programm der Just One Look Foundation. Das Programm wurde 2012 offiziell mit dem Ziel eingeführt, jedem die Nur-ein-Blick-Methode kostenlos zur Verfügung zu stellen.

Die Just One Look Foundation wurde 2000 gegründet und ist eine gemeinnützige öffentliche Wohltätigkeitsorganisation gemäß Abschnitt 501(c)(3) des Internal Revenue Code der Vereinigten Staaten.

Alle unsere Programme werden gänzlich durch Spenden finanziert. Spenden sind für Einwohner der USA als gemeinnütziger Beitrag steuerabzugsfähig.

Es gibt viele Möglichkeiten, wie du unsere Arbeit mit einer Zuwendung unterstützen kannst. Weitere Informationen, wie du der Just One Look Foundation eine Spende zukommen lassen kannst, findest du auf unserer Website. Du kannst dich auch direkt per Telefon, E-Mail oder Post mit uns in Verbindung setzen.

## **Andere Titel von John und Carla Sherman**

Unsere Taschenbücher und E-Books werden von Just One Look Press herausgegeben und können weltweit über Amazon und andere Buchhändler erworben werden.

*Lookers Tell Their Stories (2017, 2019)*

*Just One Look, the Story (2014, 2015, 2017, 2019)*

*The Fear of Life and the Simple Act of Inward Looking that Snuffs It Out (2014, 2017)*

*Just One Look: Experience the Power of Human Consciousness to Free Itself of the Fear of Life (2011, 2014, 2017)*

*Look at Yourself (2010)*

*Meeting Ramana Maharshi, Conversations with John Sherman (2004, 2017)*

## Über die Autoren

John Sherman wurde 1942 in Camden, New Jersey, geboren. Wie jeder andere verbrachte John einen Großteil seines Lebens mit der unbewussten Suche nach dem einen perfekten Weg, der aus der Wildnis des menschlichen Lebens hinausführt, nach der einen perfekten Idee, der einen perfekten Sache, die man denken, verstehen, wünschen, haben, glauben oder werden müsse, die einem Erlösung und Erfüllung verschaffen würde. Der Verlauf von Johns Suche war drastisch, verglichen mit derjenigen der meisten Menschen, aber das Ergebnis war dasselbe: nichts hat funktioniert; nichts funktioniert jemals.

Gegen Ende 1969 entdeckte John im Alter von 27 Jahren die Idee der sozialen Gerechtigkeit und machte sich daran, der perfekte kommunistische Revolutionär zu werden. 1975 trat er einer kleinen Gruppe anarchokommunistischer Radikaler bei, ließ sich auf eine Reihe von Banküberfällen, Bombenanschlägen und Schießereien mit der Polizei ein, brach zweimal aus Bundesgefängnissen aus und verbrachte zwei Jahre auf der FBI-Liste der zehn meistgesuchten Verbrecher; alles, um dem amerikanischen Arbeiter im Kampf um Gerechtigkeit beizustehen.

Im Januar 1976 wurde John bei einem Banküberfall angeschossen und verhaftet; im März konnte er während einer Fahrt ins Krankenhaus entkommen.

Nach zwei Jahren auf der Flucht, in denen er Banken ausraubte und Bombenanschläge plante, wurde John im März 1978 vom FBI verhaftet, vor Gericht gestellt, für schuldig erklärt und zu 30 Jahren Haft in einem

Bundesgefängnis verurteilt.

Im März 1979 gelang ihm erneut die Flucht aus dem Bundesgefängnis, in dem er seine Strafe verbüßte, woraufhin er am 24. April 1979 auf die FBI-Liste der zehn meistgesuchten Verbrecher gesetzt wurde.

Am 17. Dezember 1981 wurde er nach zwei Jahren auf der FBI-Liste der zehn meistgesuchten Verbrecher schließlich zum letzten Mal gefasst und ins Gefängnis zurückgebracht.

Im Juni 1994, im fünfzehnten Jahr seiner Inhaftierung, hatte John ein überwältigendes Erweckungserlebnis, das ihn völlig überraschte. Er verbrachte mehr als anderthalb Jahre im vollkommen offenen Bewusstsein des spirituellen Erwachens, das dann zusammenbrach und ihn mit nichts zurückließ.

Die restliche Zeit im Gefängnis verbrachte John mit dem Versuch, etwas zu finden, was er tun könnte, was ihn in den Zustand der Gleichgültigkeit und Teilnahmslosigkeit zurückbringen würde, den er vor jenem Erlebnis genossen hatte. Diese Bemühung verschaffte ihm unverhofft die wahre Freiheit – mittels eines denkbar einfachen Aktes der Aufmerksamkeit.

Dreieinhalb Jahre später wurde er im April 1998 auf Bewährung entlassen. Nach seiner Freilassung zog er nach Boulder, Colorado.

Carla Sherman wurde 1961 unter dem Namen Vilela Baptista in Rio de Janeiro, Brasilien, geboren. 1987 erwarb sie einen Bachelor of Arts in romanischen Sprachen (Französisch und Portugiesisch) und 1991 einen Master of Arts in Französischer Literatur – beides an der Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) [Bundesuniversität Rio de Janeiro]. Sie lehrte Französisch und französische Literatur an ihrer Alma Mater und an der Universidade Estadual

do Rio de Janeiro (UERJ) [Universität des Staates Rio de Janeiro].

Sie arbeitete über zwölf Jahre als freiberufliche Übersetzerin und Konferenzdolmetscherin für das französische Generalkonsulat in Rio de Janeiro, für TV Educativa (TVE), einige Verlage und Zeitschriften sowie über zehn Jahre als freiberufliche Übersetzerin für Drei Marc, eine Untertitelungsfirma in Rio.

Im Juli 1997 war Carla Doktorandin an der UFRJ und schrieb an ihrer Doktorarbeit in französischer Literatur, als sie in die Vereinigten Staaten kam, um an einem Stille-Retreat teilzunehmen. Es war ihre erste Erfahrung mit einem spirituellen Treffen, und am dritten Tag hatte sie ein überwältigendes Erweckungserlebnis. Sie kehrte für einige Monate nach Rio zurück und kam dann wieder, diesmal nach Boulder, Colorado. In Boulder lernte Carla John kennen. Nach ein paar Monaten ging sie nach Brasilien zurück.

Einige Monate später, im Januar 1999, kam sie wieder in die Vereinigten Staaten, diesmal nach Kalifornien, wo sie John erneut begegnete. Inzwischen war nach anderthalb Jahren spirituellen Erwachens alles auseinandergefallen, und sie fühlte sich vollkommen verloren. Sie begann, nach einer Möglichkeit zu suchen, das Erlebnis der Einheit allen Seins wiederzuerlangen. Diese Bemühung brachte sie dazu, sich selbst anzublicken, obwohl sie das damals nicht wusste. Das war der Anfang eines Prozesses, der ihr schließlich die wahre Freiheit brachte.

John und Carla heirateten im Juni 1999 in San Rafael, Kalifornien. 2001 zogen sie nach Ojai, Kalifornien, wo sie mit ihrer Katze Switters leben. Carla wurde im Februar 2007 amerikanische Staatsbürgerin, und John wurde im

August 2007 aus der Bewährung entlassen.

Seit 1999 treffen sich John und Carla mit Menschen aus allen Gesellschaftsschichten, um über die Lebensangst zu sprechen, die das menschliche Leben verdirbt, wie sie eintritt, was sie überhaupt entstehen lässt, wie sie im Leben allgemein sichtbar wird und was jeder tun kann, um endgültig von ihr befreit zu werden.

## Trete mit uns in Verbindung

FACEBOOK:

[facebook.com/justonelook](https://www.facebook.com/justonelook)

YOUTUBE:

[youtube.com/justonelook](https://www.youtube.com/justonelook)

TWITTER:

[twitter.com/Just\\_OneLook](https://twitter.com/Just_OneLook)