



# HIER UND JETZT

## Die buddhistische Praxis der Achtsamkeit als Hilfe in spirituellen Krisen

VON OLIVER PETERSEN  
 AUSZÜGE EINER REDE ANLÄSSLICH  
 DES 5. BERLINER KONGRESSES FÜR  
 GESTALT THERAPIE

### Ausprägungen des Leidens aufgrund von Unwissenheit in der westlichen Welt

Was ist der buddhistische Hintergrund für das Thema der Achtsamkeit? Wie bei jeder buddhistischen Schulung bilden die Vier Edlen Wahrheiten, mit denen der Buddha seine Lehre in der ersten Predigt nach der Erleuchtung in allen „Aspekten“ zusammengefasst hat, auch hier den Hintergrund. (...)

Wie zeigt sich nun dieses buddhistische Modell des Entstehens von Leiden aus der Unwissenheit über die Realität des eigenen Ich und der Welt in unserer heutigen Erlebniswelt, und wie können wir heute mit Anleihen aus der Praxis des Buddhismus ein glücklicheres Leben führen? Grundsätzlich bleibt wohl zu allen Zeiten und an allen Orten der angeborene Glaube an ein festes, isoliertes, unabhängiges Ich die grundlegende Täuschung. Perls benutzt dafür den Ausdruck „Charakter“, andere nennen diese Projektion „Ego“ oder „falsches Selbst“. Diese Illusion zeigt sich z.B. in unserer Angst vor der Veränderung,

insbesondere vor dem Tod in einer nun mal dynamischen Welt. Sobald ein Greifen nach einem substantiellen, unabhängigen Selbst vorhanden ist, geht damit die Fiktion von Beständigkeit einher. Die Wirklichkeit ist aber dynamisch, veränderlich, unbeständig, und damit tritt natürlich ein Konflikt zwischen unseren Vorstellungen und Wünschen und der Realität auf. Bei jemandem, der besonders stark nach einem unabhängigen Selbst greift, wird der Konflikt sich verstärken. Meiner Meinung nach ist das auch der Beginn der Neurose.

Entsprechend der typischen Lebensausrichtung im Westen bemühen wir uns bei aufkommender Angst, Dinge, Personen und Meinungen anzusammeln, die uns vermeintlich Sicherheit und Schutz geben können. Das ist der Prozess, der Begierde entstehen lässt. Der oft missverstandene Begriff der Begierde ist nicht zu verwechseln mit legitimen Wünschen oder der Freude an Schönem. Ganz im Gegenteil: Man kann wahrscheinlich nur genießen, wenn man wenig Begierde hat, denn Begierde führt automatisch zur Angst und Sorge, dass man das Objekt der Begierde wieder verliert.

Wir versuchen, um diese Welt der von uns angesammelten Dinge eine Mauer zu errichten, hinter der wir ewige Sicherheit erleben können. Ich denke, wir sind alle ein bisschen mit dieser Auffassung aufgewachsen, die auch aus Hollywood gefördert wird, dass wir ein Leben führen könnten, in dem wir vielleicht eine Familie gründen, einen guten Job und ein schönes Häuschen haben und dann darum herum eine Mauer bauen und für immer glücklich in diesen Umständen leben werden. Auch wenn wir das natürlich nicht mehr wirklich für möglich halten, ist diese Tendenz in uns doch sehr stark.

Auf der einen Seite betrachten wir also Objekte der Welt mit Begierde. Auf der anderen Seite aber belegen wir Personen und Dinge mit übertriebener Abneigung und mit Hass. Wenn wir auf Hindernisse in diesem Prozess der Absicherung unserer heilen Welt stoßen, entsteht Frustration, was Ärger hervorruft. Damit haben wir auch heute eine Situation, die der klassischen Erklärung des Buddhismus entspricht, dass aus Unwissenheit Gier und Hass entsteht. Das besondere Angebot unserer Gesellschaft, die Lebensangst zu verdrängen, ist darüber hinaus die Flucht in Ablenkung und Hektik. Die Angst, die sicherlich immer bei uns irgendwo vorhanden ist, wird ständig überspielt. Dafür gibt es durch die Angebote der Konsumgesellschaft zahllose Möglichkeiten.

Ein anderer Ablenkungsweg ist auch das Ausweichen in Leistungs- und Konkurrenzdenken. Erstaunlicherweise gibt es in der buddhistischen Philosophie den Ausdruck der „Faulheit der sinnlosen Aktivität“. Das, was wir „Workaholic“ nennen, ist wohl damit gemeint. In unserer Gesellschaft wird dieser Weg oft gewählt, weil er sogar noch eine besondere Anerkennung verheißt.

Andere Möglichkeiten des Ausweichens bestehen in verschiedenen Formen des Suchtverhaltens bis hin zur Drogensucht. Dass wir da alle mehr oder weniger gefährdet sind, müssen wir wohl zugeben.

Ein anderer Aspekt von Fluchtverhalten besteht in unserer Gesellschaft häufig in einer einseitigen Verstandesorientierung. Wir wissen, dass wir eine recht intellektuelle Gesellschaft sind. Das hat seine großen Vorteile, aber auch übertriebene Anteile und wird nicht genügend gestützt von der Entwicklung des Herzens und der Intuition. Der Dalai Lama sagt oft sinngemäß: „Es ist sehr gut, dass ihr einen guten Kopf habt, dass ihr Dinge gut versteht, aber ihr müsstet auch die Kraft eines guten Herzens entwickeln, denn dann werdet ihr nicht nur eine wohlhabende, sondern auch eine glücklichere Gesellschaft sein. Euer scharfer Intellekt ohne die entsprechende emotionale Schulung aber stellt eine große Gefahr dar.“ Tatsächlich wird ein Mensch, der sich einseitig überwiegend verstandesmäßig orientiert, seine Emotionen und seinen Körper stark abspalten. Das führt zu einem Verlust von Lebendigkeit, Lebensgefühl und Kontakt in jeder Hinsicht.

Weiterhin ist in den modernen Gesellschaften die Tendenz vorgegeben, dass man sein „Image“ sehr stark pflegt und nach außen trägt. Man versucht also, ein „Ich“ nach außen zu projizieren

und damit Anerkennung und Erfolg zu erreichen. Diese Selbstdarstellung ist natürlich rein illusionär. Wir verwenden sehr viel Energie, um an dem Bild, das sich andere von uns machen sollen, herum zu feilen.

Das Problem des Narzissmus, das diesem Verhalten zugrunde liegt, wird im Westen vielfältig von Soziologen und Psychologen untersucht. Es scheint die Hauptausprägung der Neurose im Westen zu sein. Ich verstehe den Narzissmus als ein Symptom, dem ein schwaches Selbstwertgefühl zugrunde liegt, auf das die Person mit der Hervorbringung eines künstlichen vorgestellten Selbst, also einer Projektion reagiert. Dieses falsche Selbst stellt man nach außen als blendend dar und arbeitet intensiv an dessen Perfektionierung. Die Schere zwischen dem, was man eigentlich „ist“, und dem, was man nach außen vorgibt zu sein, wird aber immer größer. Erstaunlicherweise verschärft sich dieser Prozess noch, wenn man mit dem narzisstisch aufgeblähten Ich Erfolg hat. Ich denke, dass diese Lebenshaltung eine große Quelle für Schuldgefühle und Angstgefühle gerade bei erfolgreichen Menschen unserer Gesellschaft darstellt. Der Beifall für ein nur projiziertes Selbst kann niemals befriedigen, und die Gefahr der Demaskierung ist stets gegeben. Sie kann in den notwendigerweise folgenden Perioden des Misserfolgs zu katastrophalen Zusammenbrüchen der Persönlichkeit führen.

Eine höhere Komplexität der Gesellschaft und Persönlichkeit führt offenbar auch zu größerer psychischer Labilität. (...) Es entsteht also im Westen häufig eine besondere Ausprägung dessen, was im Buddhismus die „Unwissenheit, die ein unabhängiges Selbst auffasst“, genannt wird. Es ist ein sehr glänzendes, nach außen projiziertes Selbst, das aber auch letztlich die Quelle von Leiden ist. In diesem Prozess sinkt sogar das Selbstwertgefühl immer weiter ab und die Spirale des Leidens setzt sich verstärkt fort. Man muss als Reaktion auf die Unbefriedigung, die Angst und das Schuldgefühl ein noch größeres Selbst nach außen projizieren und schafft so einen Teufelskreis. Was diesen Kreislauf charakterisiert, ist ein ständiges Opfern der Realität, wie sie gerade hier und jetzt ist. Sie wird für die Illusion dieses Selbstbildes und eine künstliche Vorstellung von der Welt, die damit verbunden ist, eingetauscht. Das ist eine besondere Ausformung des Leidens. Manche Autoren sprechen treffend von einem Extra-Samsara im Westen. Sie meinen dabei die Umstände, wie sich Samsara im Westen heute neben den allgemeinen Leiden der Menschheit – die überall gleich auftreten – meistens zeigt. Diese modernen Leiden können wir in unserer therapeutischen Arbeit am Klienten deutlich feststellen. (...)

Die Sterbebegleiterin Christine Longaker berichtete einmal, welche Erleichterung es für sie war, durch den Buddhismus zu erfahren, dass es normal ist zu leiden. Man denkt oft, dass man zwar selber leidet, aber die anderen sicher alle glücklich sind, und fühlt sich so unter Druck gesetzt. Wenn man feststellt, dass man im Zustand der Unwissenheit zwangsläufig mit Leiden rechnen muss, dann erscheint es einem schon nicht mehr so

schlimm. Die eigenen Ambitionen und Illusionen bestimmen zumeist das subjektive Maß der Enttäuschung in schwierigen Lebenssituationen. Diese Einstellung, dass etwas normal ist, führt dazu, dass man nicht mehr so stark somatisiert. Die Panik, die zu den eigentlichen krankhaften Reaktionen führt, fällt ab. Wenn der Therapeut einen damit konfrontiert, indem er sagt: „Du leidest im Moment. Das wird auch noch eine Zeitlang dauern, aber das haben viele vor Dir durchlebt, das ist ganz normal. Es wird einen Heilungsprozess geben, aber es ist tatsächlich nicht leicht, wie überhaupt das Leben in jedem Fall mit Problemen verbunden ist“, dann wird man vielleicht ruhiger. Wann immer man nicht mehr so panisch reagiert, sondern einfach denkt „das ist normal“, hilft einem das. Die tibetischen Lamas sind manchmal scheinbar recht hart, wenn man Ihnen mitteilt, dass man ein gewisses Leiden hat. Sie reagieren oft ungerührt und sagen: „Was hast du dir denn vorgestellt? Du bist hier nicht im Paradies. Ich gebe dir ständig Belehrungen, dass Du im Samsara bist und dann wunderst Du Dich doch, wenn das Leiden dich trifft.“ Teilweise konfrontieren sie sogar in dieser Weise die Angst vor dem Tod. Wenn jemand in großer Panik kommt und sagt, dass er sterben muss, kann es passieren, dass man darauf hingewiesen wird, dass jeder sterben muss. Wenn man sich auf diese Aussagen einlassen kann, hilft diese Herangehensweise tatsächlich, auch wenn die Reaktion im ersten Moment fast zynisch oder lieblos klingt. Die gigantische Aufgebläsenheit unserer Angst vor unserem Tod fällt in sich zusammen, wenn er als etwas Normales aufgefasst wird. Es bleibt ein Leiden, aber irgendwie ist da nicht mehr die gewaltige Vorstellung von etwas Einzigartigem und Unerhörtem.

Aus der Konfrontation mit dem Leiden – insbesondere mit dem Tod erwächst eine gewisse neue Kraft. Man hat mehr Überschuss an Kraft, weil man sich nicht mehr so viel mit der Verdrängung beschäftigen muss. Man kann das Leiden

annehmen und das berühmte „Loslassen“ praktizieren. Dadurch entsteht eine gewisse Erleichterung in Bezug auf geistige Unruhe, auf Angst und deren physische Symptome. Man könnte auch von einer gelassenen Resignation sprechen, wenn man diese Einstellung nicht als eine leidfixierte Haltung missversteht. Das narzisstische Selbst gibt seine Ambitionen auf. Gerade dadurch wird Freude und sogar Erfolg wieder möglich. Der krampfhaft nach Halt lüft nach und macht einer Erfahrung des Gehaltenwerdens Platz. (...)

Der gesamte Vortrag findet sich im Internet unter [www.tibet.de](http://www.tibet.de)

Dzongsar Jamyang  
Khyentse

## Der Guru trinkt Schnaps?

22,90 €

ISBN 978-3-945731-17-8

332 Seiten,  
mit 48 Farbfotos



„Der Guru ist wie ein Horizont zwischen Weisheit und Methode, Mythos und Wahrheit, Wissenschaft und Glaube.“ *Zitat aus der Einleitung*

Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche spricht etliche der oft missverstandenen Aspekte der starken und wirkungsvollen Verbindung von Meister und Schüler an.

Versandkostenfrei über [www.manjughosha.de](http://www.manjughosha.de) oder im Buchhandel



MANJUGHOSHA.DE