



MITGEFÜHL

DIE VERBUNDENHEIT MIT ANDEREN STÄRKEN

S.H. der Dalai Lama sprach auf der “Mind & Life”-Konferenz 2008 über Mitgefühl, das mit Weisheit verbunden ist, und darüber, wie Mitgefühl vor Burn-out schützen kann.

EIN GESPRÄCH MIT S.H. DEM DALAI LAMA

Frage: Wie entwickeln wir Mitgefühl?

DALAI LAMA: Meiner Ansicht nach gibt es drei Wege, um Mitgefühl zu entwickeln. Einmal kann man es mit Hilfe einer theistischen Religion tun. Für manche Menschen ist das eine wunderbare und kraftvolle Methode. Der zweite Weg ist der einer nicht-theistischen Religion – wie zum Beispiel des Buddhismus. Und drittens können wir unseren gesunden Menschverstand und unsere persönliche Erfahrung nutzen, ohne dass Religion und Glaube ins Spiel kommen.

Der Wert des Mitgefühls lässt sich auch mit Hilfe moderner wissenschaftlicher Methoden prüfen: Geht ein mitfühlender Geist mit gesteigertem körperlichen Wohlbefinden einher, mit einer guten Atmosphäre in der Familie, in der Gesellschaft? Neid, Misstrauen, Ärger und Hass isolieren uns; aber ein mitfühlender Geist macht uns freundlicher und glücklicher, wir erleben mehr Harmonie mit anderen. So können wir die eigene Erfahrung und wissenschaftliche Erkenntnisse dazu nutzen, um zu entdecken, welche bedeutende Rolle Mitgefühl für unsere eigene Gesundheit spielt, für ein gesundes soziales Umfeld und für die Gesellschaft insgesamt.

DANIEL GOLEMAN: *Glauben Sie, dass jeder über das Potenzial verfügt, Mitgefühl zu entwickeln?*

DALAI LAMA: Ja.

DANIEL GOLEMAN: *Könnten Sie etwas darüber sagen, wie Gleichmut und Mitgefühl zusammenhängen?*

DALAI LAMA: Eine Form von Gleichmut bedeutet, dass Sie nicht voreingenommen gegen andere sind. Wenn Sie versuchen, Mitgefühl zu entwickeln, dann bedeutet das nichts anderes, als dass Sie Zuneigung zu jemandem entwickeln, ein Gefühl der Nähe. Dazu müssen Sie allerdings bestimmten Menschen gegenüber eine Kehrtwende um 180 Grad machen. Da ein solcher Wandel der eigenen Haltung nicht direkt geschehen kann,

muss er allmählich stattfinden. Ein Schritt auf diesem Weg ist die Entwicklung von Gleichmut. Er macht den Geist ausgeglichener, so dass wir weniger große Unterschiede zwischen Freunden, Fremden und schwierigen Menschen machen. Das wäre die eine Form des Gleichmuts.

Bei einer anderen Form von Gleichmut geht es um die Erkenntnis, dass die anderen und wir selbst in den wesentlichen Dingen gleich sind. Genau so, wie ich selbst glücklich sein möchte, streben alle anderen Lebewesen nach Wohlergehen. Genau so, wie wir selbst, möchten sie alle ihr Leid überwinden. Diese Erkenntnis grundlegender Gleichheit wird auch als Gleichheit von sich selbst und anderen bezeichnet. Das ist eine sehr kraftvolle Praxis.

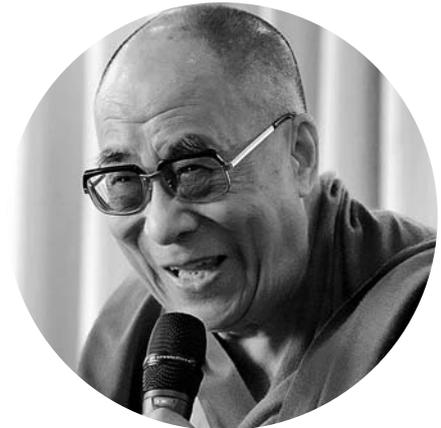
Was das Mitgefühl betrifft, so können wir im Allgemeinen zwei Arten unterscheiden. Die erste wird vor allem in Form eines Wunsches hervorgebracht: dem Wunsch, dass andere von Leiden frei sein mögen. Dann gibt es eine eher aktive Art von Mitgefühl, bei dem so etwas wie Entschlossenheit hinzukommt: Ich möchte selbst etwas dafür tun, dass andere von Leiden freikommen.

Eines sollten wir im Blick behalten, wenn wir uns mit der buddhistischen Meditation des Mitgefühls beschäftigen: Der Blick richtet sich zwar ganz allgemein auf das Leiden des anderen, aber dieses Leiden hat im buddhistischen Kontext eine ganz bestimmte Definition. Hier geht es nicht nur um so offensichtliches Leid wie z.B. eine Empfindung von Schmerz, die für uns unmittelbar wahrnehmbar ist. Das Leiden, über das wir als Buddhisten nachdenken, umfasst viel tiefere Schichten und wird *alles-durchdringendes Leiden* genannt.

Wenn wir über Mitgefühl meditieren, dann sind dem viele Überlegungen über das Ausmaß der leidhaften Situation vorausgegangen, und diese fließen in unsere Meditationserfahrung ein. Daraus ergibt sich ein wichtiger Punkt: In der buddhistischen Tradition bezieht sich Mitgefühl sehr viel stärker auf die Ursachen und Bedingungen des Leids als auf das tatsächliche Leid in dem konkreten Moment,

in dem es uns befällt. Denn das eingetretene Leid ist die Konsequenz vieler vorausgegangener Bedingungen – darunter auch karmischer Bedingungen.

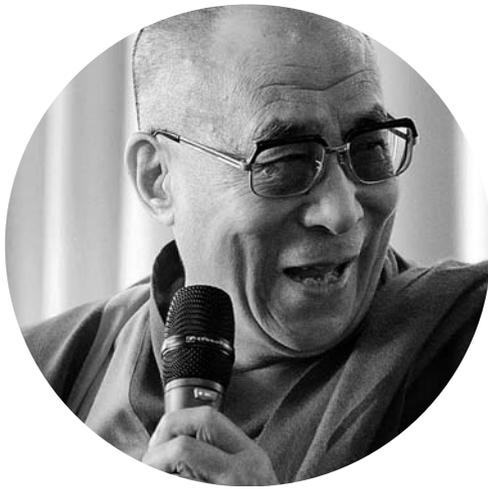
Wenn jemand die Ursachen und Umstände betrachtet, die zu Leid führen, dann beginnt er zu begreifen: Die leidende Person kann gerettet werden – Hilfe ist möglich! Denn wenn die entsprechenden Ursachen und Bedingungen geändert werden, dann kann die schmerzhaft Situation vermieden werden. Der Fokus liegt also auf den Ursachen und Bedingungen des Leids und nicht bei der eigentlichen schmerzhaften Empfindung selbst.



Das zeigt auch, welche Rolle die Weisheit bei der Entwicklung von Mitgefühl in der buddhistischen Tradition spielt.

„Entwickeln Sie Freude an dem, was Sie tun!“

Frage: Was könnte man tun, damit Menschen, die in helfenden Berufen wie Medizin oder Krankenpflege ausgebildet werden, neben dem Erlernen der praktischen Fertigkeiten auch die Fähigkeit des Mitgefühls entwickeln können?



DALAI LAMA: Ich meine, die Zeit ist reif, dass unsere Gesellschaft die Schulung von Mitgefühl in das säkulare Bildungssystem integriert. Für das Berufsbild eines Arztes ist Mitgefühl in ganz offensichtlicher und direkter Weise relevant, deshalb könnte an den medizinischen Fakultäten eine Schulung der Methoden zur Entwicklung von Mitgefühl sinnvoll sein.

FRAGE (aus dem Publikum): *Pflegepersonal und Ärzte, die ihrer schweren Arbeit täglich nachgeben, sprechen immer wieder von emotionaler Erschöpfung. Ständig in der Nähe von Menschen zu sein, die starke Schmerzen und Ängste haben, kann zu einem Burn-out führen. Leider müssen manche aus diesem Grund sogar ihren Beruf aufgeben. Wie könnte die Praxis von Mitgefühl, von Liebe und Dankbarkeit konkret dazu beitragen, den emotionalen Stress von Ärzten, Schwestern und Krankenpflegern zu reduzieren?*

DALAI LAMA: Ganz allgemein gilt für alles, was man unternimmt: Es ist wichtig, die eigene Motivation beizubehalten – die Freude an dem, was man tut. Dies gilt besonders für Menschen, die in der Medizin bzw. im Gesundheitswesen arbeiten. Für sie ist es wichtig, sich die besondere und hilfreiche Natur ihrer Arbeit bewusst zu machen, denn sie helfen ja direkt mit, das Leid eines Menschen zu verringern – eines Menschen, der hilflos ist, der leidet, und der in gewissem Sinne schutzlos ist.

Weil sie in unmittelbarer Weise das Leid ihres Gegenübers verringern, ist ihre Arbeit etwas Selbstloses, etwas Edles. Erkennen sie den Wert ihres Berufs, den Wert ihrer Arbeit – dann werden sie

Freude an ihrer Aufgabe gewinnen, und es wird ihnen helfen, ihre Motivation aufrecht zu erhalten.

Ich denke, der eigentliche Sinn unseres Lebens ist vielleicht – ganz allgemein gefasst – Gutes zu tun. ‚Gutes‘ steht hier für das, was Befriedigung und innere Freude weckt, das, was nicht schadet. Wenn wir also ein gutes Leben führen wollen, ist es eine wesentliche Aufgabe, dem Wohl anderer zu dienen.

Ärzte dienen dem körperlichen Wohl ihrer Patienten – ich bezeichne ihre Arbeit gewöhnlich als Handeln aus Mitgefühl. Natürlich ist diese Arbeit manchmal sehr schwer, aber wenn Sie auf Schwierigkeiten und Herausforderungen stoßen, dabei aber trotzdem Ihre Ziele erreichen, dann erleben Sie ein großes Gefühl der Erfüllung. Ein sozialer Beruf, also eine Arbeit, die anderen dient, ist zugleich eines der effektivsten Mittel, unseren eigenen tiefen Wunsch nach Glück zu erfüllen.

MATTHIEU RICARD: In einem der Forschungslabore untersuchen wir den Unterschied zwischen reiner Empathie, die einfach das Leiden anderer nachempfindet, und einer Empathie, die mit bedingungsloser Liebe und Mitgefühl einhergeht.

Wenn wir einfach das Leid anderer nachempfinden, dann erscheint es unserem Gehirn fast so, als wäre dies das eigene Leid. Man kann von jemandem, der sich um leidende Menschen kümmert, schwerlich verlangen, er solle quasi die ganze Zeit selbst leiden. Wie können Mitgefühl, Liebe und Dankbarkeit, wenn sie mit ins Spiel kommen, der Empathie-Müdigkeit und dem Burn-out entgegenwirken? Wie können sie jemanden schützen, der ständig dem Leid anderer ausgesetzt ist und aus diesem Grund selbst leidet?

THUPTEN JINPA : An dieser Stelle gibt es ein Problem, denn wir haben im Tibetischen kein entsprechendes Wort für ‚Empathie‘. In einer vergangenen *Mind and Life*-Diskussion wurde eine Studie erwähnt, aus der hervorging, dass bei jemandem, der Mitgefühl empfindet, zugleich auch die Gehirnareale aktiviert wer-

den, die für motorisches Handeln zuständig sind. Ist das richtig?

DANIEL GOLEMAN: Ja. Diese Studie ist kürzlich veröffentlicht worden. Während der Meditation von Mitgefühl beobachten wir eine zunehmende Gehirnaktivität in den Arealen, die mit motorischer Aktivität, mit Handlungsbereitschaft, in Verbindung stehen.

THUPTEN JINPA: Aus psychologischer Sicht lässt sich sagen, dass es Berührungspunkte gibt zwischen Mitgefühl und dem Drang, etwas zu tun: das Element von Mut ist vorhanden. Wenn Mitgefühl entsteht, dann wird es von dem Wunsch begleitet, etwas zu unternehmen. Seine Heiligkeit hatte ja eben die zwei Arten des Mitgefühls erwähnt: Mitgefühl in Form des Wunsches nach Leidfreiheit und Mitgefühl, das zusätzlich zur Empathie Mut enthält: Wir wollen selbst helfen, das Leiden zu lindern.

„Wir brauchen Mitgefühl, das nicht naiv und nicht parteiisch ist!“

Frage: Welche Rolle spielt Mitgefühl für Menschen, die selbst leiden?

DALAI LAMA: Es könnte Patienten, die eine harte Zeit durchmachen müssen, helfen, sich gelegentlich mit anderen zu vergleichen, die sich in einer noch schlimmeren Situation befinden – und für einen

dieser Menschen Mitgefühl zu empfinden. Wenn man dazu in der Lage ist, seine Aufmerksamkeit von sich selbst abzuwenden und auf diese andere Person zu richten, die noch Schlimmeres durchmacht, dann wird diese Praxis nicht nur zu einer Übung des Mitgefühls für die andere Person – man wird auch die eigene Situation im Vergleich dazu weniger schlimm empfinden. Man legt also neue Maßstäbe an, betrachtet die eigene Lage in einem neuen Licht.

Die Menschen haben oft den Eindruck, Mitgefühl wäre gut für andere, aber nicht für einen selbst. Sie denken, Mitgefühl wäre so etwas wie eine Niederlage. Das ist total falsch. Es gibt das Mitgefühl, das biologisch in uns angelegt ist, und dieses ist voreingenommen. Es bezieht sich nur auf die eigenen Verwandten, und manchmal grenzt es sogar an Dummheit. Wir können aber diese biologisch in uns angelegte Emotion zu Trainingszwecken nutzen. Ich meine ein Training im Sinne der analytischen Meditation. Hier können wir auch wissenschaftliche Erkenntnisse in unsere Überlegung einbeziehen und gelangen so zu der Überzeugung, dass Mitgefühl einen hohen Wert für unser eigenes physisches und geistiges Wohlbefinden hat.

Mitgefühl kann den Geist von unnötigem Ballast befreien, von überflüssigem Misstrauen, von Ängsten und Stress. Mitgefühl bedeutet in meinem Fall: Ich mache mir Gedanken über das Schicksal und das Glück von sieben Milliarden Menschen – und auch über das aller anderen Lebewesen. Das ist zwar eine gewisse Last, die ich auf mich nehme, aber es kommen noch andere Dinge mit ins Spiel, die bewirken, dass diese Last weder zu Überforderung führt noch zu Entmutigung. Der Geist ist ein komplexes Gebilde.

Der biologische Faktor des Mitgefühls ist der Ausgangspunkt. Nehmen Sie Weisheit und Ratio zu Hilfe, und entwickeln Sie diese Emotion hin zu einem guten Herzen, das weder naiv noch parteiisch ist. Durch Weisheit kann Mitgefühl zu einer stabilen und ausgeglichenen Emotion werden. Wenn Sie Ihre Intelligenz zu Hilfe nehmen, um die Samen des Mitgefühls wachsen zu lassen, die bereits in Ihnen

vorhanden sind, dann wird Ihr Mitgefühl nicht naiv sein. So hat diese Praxis für uns sehr großen Nutzen, denn mit dem Mitgefühl wächst auch unsere Intelligenz und wird umfassender.

Ihr Horizont weitet sich. Außerdem werden Sie durch diese Praxis weniger anfällig für widrige Umstände und Provokationen, die folgenschwere Reaktionen in uns auslösen können.

Ich denke, man kann enorm großen Nutzen aus der Praxis von Mitgefühl ziehen. Sie profitieren schon davon, sobald Sie beginnen, Mitgefühl zu üben.

DANIEL GOLEMAN: *Sie haben einen interessanten Ausdruck verwendet: „dummes Mitgefühl“. Im Englischen sprechen wir von ‚dummer Liebe‘, wenn man sich in jemanden verliebt, der nichts für einen empfindet– oder wenn man irgend etwas Verrücktes tut. Was ist ‚dummes Mitgefühl‘?*

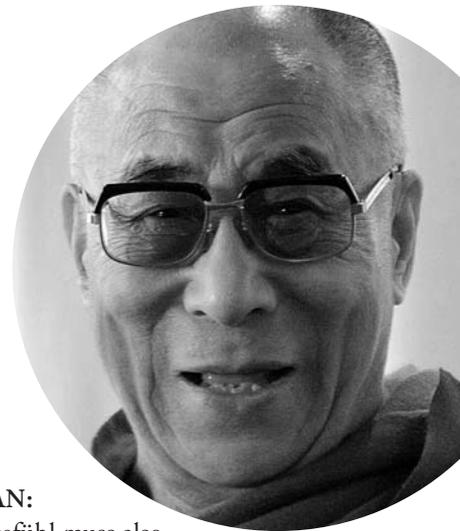
DALAI LAMA: Angenommen, man steht jemandem gegenüber, der verzweifelt ist und leidet. Wenn man nicht versucht herauszufinden, welche Ursachen, welche Begleitumstände zu diesem Leid geführt haben und sich fragt, ob für den anderen etwas getan werden kann oder nicht; wenn man stattdessen nur selbst den Schmerz fühlt, sich mitreißen lässt und irgendetwas stammelt wie „Oh wie schlimm das ist! Wie schrecklich!“, ohne zu versuchen, einen Schritt weiter zu denken in Richtung Handeln – das wäre ein Beispiel für dummes Mitgefühl.

Es gibt ein tibetisches Sprichwort: ‚Ich bin einmal geschlagen worden und habe mich nicht gerührt; ich bin zweimal geschlagen worden und habe mich nicht gerührt. Ich bin ganz oft geschlagen worden und habe mich immer noch nicht gerührt.‘ Auch hier zeigt sich eine gewisse Dummheit: Man möchte nicht reagieren.

So eine Passivität bietet dem anderen erst die Möglichkeit, sich negativ zu verhalten – und das wird ihm auf Dauer schaden. In jeder Situation müssen wir das Für und Wider bedenken und gegen einander abwägen. An dieser Stelle kommt die Weisheit mit ins Spiel. Weisheit dient dazu, dem Mitgefühl den Weg zu weisen.

In der buddhistischen Psychologie gelten Geistesverfassungen wie Motivation, Mitgefühl, Dankbarkeit und sogar der Erleuchtungsgeist nicht so sehr als kognitive Leistungen sondern als Emotionen – man kann sagen, dass sie von starken Emotionen getragen werden.

Hinzukommt noch: Wenn diese Geisteshaltungen nicht mit Intelligenz oder Weisheit ergänzt werden, besteht die Gefahr, dass sie unsere Dummheit noch verstärken.



DANIEL GOLEMAN:

Zum Mitgefühl muss also die Intelligenz hinzukommen.

DALAI LAMA: Natürlich müssen wir berücksichtigen, was in diesem Zusammenhang mit ‚Dummheit‘ gemeint ist. Alles ist relativ, nichts ist absolut. Verglichen mit manchen Dingen kann man hier vielleicht von Dummheit sprechen – verglichen mit anderen Dingen ist es Weisheit.

THUPTEN JINPA: Wenn Seine Heiligkeit es so beschreibt, dann bleibt uns kaum etwas, worauf wir mit dem Finger zeigen könnten.

An der Gesprächsrunde im April 2008 in der Mayo-Klinik haben teilgenommen: S.H. der Dalai Lama, sein Übersetzer Thupten Jinpa, Daniel Goleman und Matthieu Ricard. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Mind and Life Institute, Boulder, Colorado: www.mindandlifeg.org