



# „WIR BRAUCHEN DIESES VERTRAUEN, DASS IN UNS ALLES GANZ WIRD!“

INTERVIEW MIT MARTIN KALFF VON BIRGIT STRATMANN

*Vertrauen und Misstrauen bilden sich schon in der frühen Kindheit. Der Psychotherapeut Martin Kalff erklärt, wie wir auf dem Dharmaweg lernen, uns selbst zu vertrauen.*

**F**rage: *Vertrauen ist eine der Grundbedingungen unserer Existenz. In der westlichen Psychologie wird das Urvertrauen betont, das für das ganze Leben wichtig ist. Welche Rolle spielt Vertrauen allgemein für eine gesunde menschliche Entwicklung?*

**ANTWORT:** Alle Forscher in der Psychologie sind sich einig, dass die gesunde psychische Entwicklung des Kindes, die Fähigkeit des Erwachsenen, auf andere Menschen zuzugehen sowie störende Anteile in sich selbst zu integrieren, von der primären Beziehung abhängen, die sich in den ersten Lebensjahren entfaltet. Im Austausch zwischen dem Kind und den Bezugspersonen werden die Weichen für Vertrauen gelegt.

Die Entwicklung des Gehirns des Kindes vollzieht sich besonders intensiv zwischen dem 12. und dem 18. Monat. Bei der Geburt ist nur der Hirnstamm, das so genannte Reptilhirn vollständig ausgebildet, die Entwicklung des limbischen Systems, das Emotionen, Triebe und den Intellekt steuert, und des Neocortex, des jüngsten Teils der Hirnrinde, muss erst vollzogen werden. Die Qualität der Beziehung zur Mutter und zu anderen Bezugspersonen ist für diese Entwicklung maßgeblich. Alle Eindrücke, die von der Mutter kommen und die signalisieren „Ich werde beruhigt, meine Bedürfnisse werden anerkannt, mir wird geholfen, wenn ich in Not bin“ werden in einem sog. impliziten Gedächtnis gespeichert. Ein implizites Gedächtnis ist stark mit der Amygdala, einem Kerngebiet des Gehirns, verbunden, und es gibt keine bewussten Erinnerungen daran.

Die frühe Hirnentwicklung geschieht vor allem im Austausch mit den Elternfiguren, primär mit der Mutter. Hier ist entscheidend, wie genau die Mutter spüren kann, was das Kind braucht, und inwieweit sie darauf eingeht. Natürlich gibt es immer Enttäuschungen im Leben, aber wenn es in einer frühen Phase zu viele negative Erlebnisse sind, wird das Urvertrauen gestört. Das wirkt sich später so aus, dass man anderen Menschen nur schwer vertrauen kann und sich in Beziehungen nicht sicher fühlt.

Wenn aber das Baby das Gefühl hat – auf einer vorbewussten Ebene –, da ist jemand, der meinen Hunger stillt, der mir hilft, wenn ich nass bin, der mich beruhigt, wenn ich schreie, dann helfen diese vielfältigen Interaktionen, entsprechende Verknüpfungen im Gehirn zu formen. Diese sind die Basis dafür, dass wir anderen Menschen später eher mit Vertrauen begegnen. In diesem frühen Stadium entscheidet sich, ob ich realistische Erwartungen in Bezug auf andere Menschen habe oder unrealistische.

**Frage: Betrachten wir Vertrauen im religiösen Kontext: Gibt es hier Parallelen?**

**ANTWORT:** Ja, es gibt Parallelen. Im Dharma werden die Lehrerinnen und Lehrer oft als Eltern wahrgenommen. In einem Traum fragte ich meinen Hauptlehrer, wie ich ihn nennen sollte, und er antwortete „Vater“. Und ich habe tatsächlich eine väterliche Qualität in dem Lama erlebt – in seinem Verhalten, seiner Zuwendung, in der ganzen Art, wie er auf mich einging. Man muss dazu sagen, dass gerade tibetische Lamas auch weibliche Qualitäten haben, anders als viele Männer im Westen, die mehr intellektuell und kämpferisch sind. Tibetische Lamas können sehr gefühlvoll sein und haben auch eine mütterliche Seite.

Möglich ist auch, dass uns mit den Lehrern eher geschwisterliche Beziehungen verbinden, auch das habe ich bei tibetischen Lamas erlebt, mit denen ich eng zusammen gelebt habe. Zum Beispiel war Geshe Jampa Lodro jemand, den ich nicht als Vater erlebte, sondern mit dem ich zusammen etwas entdecken und lernen konnte.

## **WER UNSICHER IST, ERWARTET VIEL VON BEZIEHUNGEN**

**Frage: Birgt so eine Eltern-Kind-Beziehung zu spirituellen Lehrern und Lehrerinnen nicht auch die Gefahr, dass man sie verberrlicht und sich innerlich nicht entwickelt?**

**ANTWORT:** Ja, sicher, das geschieht natürlich, besonders bei unsicherem Bindungsverhalten. Wer in sich selbst unsicher ist, stellt große Anforderungen an eine Beziehung, nicht nur an einen spirituellen Lehrer, sondern auch an den Partner. Eine solche Person braucht außergewöhnlich viel Wärme und Nähe, sie muss jemanden bewundern, weil das in der Kindheit gefehlt hat. So entsteht der Wunsch, dass der Lama jede Regung, alles, in ihr erkennen soll. Damit überfordert man diese Beziehung. Es handelt sich, technisch gesprochen, um eine „Spiegelübertragung“.

Dann gibt es noch die „idealisierende Übertragung“, ein weiterer Begriff aus dem Bereich der Psychoanalyse, der auch in der Jungschen Psychologie verwendet wird. Man hat den Wunsch, Stärke und Größe dadurch zu erleben, dass man eine starke, perfekte, allwissende Vaterfigur hat. Das überträgt man auf einen geistigen Lehrer oder eine Lehrerin. Es kommt dann sehr stark darauf an, wie diese damit umgehen kann. Wenn er oder sie das ein Stück weit annehmen kann, ist es in Ordnung; in der tibetischen Tradition wird dies sogar durch die Praxis der Guruveneration gefördert.

**A**ber es ist sehr gefährlich, wenn ein Lehrer dies irgendwie für sich oder seine Bedürfnisse, sein Kloster, seine Projekte ausnützt. Da ist ein devoter Schüler, der reich ist oder sehr engagiert. Und da besteht die Gefahr, dass die Beziehung abgeleitet: Der Lama braucht Spenden und Unterstützung für sein Kloster... Wenn der Schüler sich irgendwann missbraucht fühlt, dann sinkt das Vertrauen auf den Nullpunkt. Idealisierende Beziehungen können kippen, sogar ins Gegenteil.

Auf Seiten des Lehrers ist sehr viel Verständnis und Kenntnis dieser psychologischen Prozesse nötig – viele tibetische Lamas haben das.

**Frage: Das eine Extrem eines gestörten Vertrauens ist die Idealisierung, das andere wäre eine übergroße Skepsis, ein zerstörerischer Zweifel, der verhindert, dass man überhaupt Vertrauen entwickeln kann.**

**ANTWORT:** So ein zerstörerischer Zweifel beruht rein psychologisch gesehen auf einem „Ur-Misstrauen“. Das entsteht zum Beispiel, wenn die Eltern abwesend waren, z.B. psychisch aufgrund von Depression oder Traumata. Sie sind mit ihren Gefühlen gar nicht für ihr Kind da. Dann entwickelt sich ein Verhalten, das wir als unsicheren oder vermeidenden Bindungsstil bezeichnen.

Vermeidender Bindungsstil heißt, dass man sich ungern ganz auf jemanden einlässt, weil man die Erfahrung gemacht hat, dass man nicht das bekommt, was man braucht. Das färbt die Sichtweise, ohne dass man es weiß, denn diese Dinge sind im impliziten Gedächtnis gespeichert. Natürlich können auch spätere Erlebnisse wie Missbrauch oder andere schwere Enttäuschungen dazu führen. Aber die Erfahrung der frühen Kindheit ist prägend und führt zu Angst, Misstrauen und dazu, dass man sich gar nicht erst auf eine Beziehung einlässt.

## **DAS „URMISSTRAUEN“ HINDERT MICH, KONTAKT AUFZUNEHMEN**

*Frage: Das würde sich dann auch auf meine Beziehungen zu spirituellen Lehrern auswirken?*

**ANTWORT:** Ja, auf jeden Fall. Es kann sein, dass ich innerlich spüre, da ist etwas Gutes, da ist ein Mensch, dem ich vertrauen kann. Vielleicht sind auch Teile von mir angeregt, weil viele Lehrer auch eine liebevolle Ausstrahlung haben. Aber irgendwo hindert mich das Urmisstrauen, wirklich in Kontakt zu gehen, mich voll und ganz einzulassen.

Es braucht Zeit, dieses Misstrauen überhaupt zu erkennen und dann aufzulösen. Manchmal ist eine Therapie nötig, auch die Lamas können nicht alles heilen, was kaputt gegangen ist, vor allem wenn die Störung zu stark ist. Solche Kindheitserlebnisse können einen Bindungsstil prägen, bei dem man viel zweifelt und misstraut. In der Jungschen Psychologie würde man hier von einem „negativen Mutter-

oder Vaterkomplex“ sprechen. Dies könnte sich z.B. in Hassgefühlen gegenüber dem Lehrer auswirken, die plötzlich herausbrechen. Der Lehrer war eigentlich immer wohlwollend, und man ist selbst ganz überrascht, woher diese starken Aversionen kommen.

Eine andere Auswirkung wären Dauerzweifel. Man vermeidet es tunlichst, sich auf etwas einzulassen, bei dem man wieder verletzt wird, Schmerzen und Trauer erleben könnte usw. All diese Schattierungen spielen eine wichtige Rolle in der Lehrer-Schüler-Beziehung.

Wir müssen verstehen, dass Misstrauen, Zweifel, Angst, Wut, Ärger und Hass aus den eigenen, zum Teil frühkindlichen Erfahrungen kommen. Wenn wir dann noch die früheren Leben dazu nehmen, sofern man daran glaubt, gibt es noch mehr Quellen für Misstrauen und Zweifel.

*Frage: Im Buddhismus kennen wir nicht nur das Vertrauen in Personen, sondern es werden drei Arten des Vertrauens erklärt: neben dem anfänglichen „bewundernden Vertrauen“, das überzeugte Vertrauen, das auf Argumenten beruht, und das anstrebende Vertrauen. Wie passen diese drei zusammen?*

**ANTWORT:** Die drei Formen des Vertrauens sind wichtig, und da gibt es viel zu entdecken. Sie sind Grundlage für den ganzen Prozess, der sich entwickelt, wenn man den Dharmaweg geht. Das Vertrauen wird geweckt durch die Qualität der Lehrerinnen und Lehrer, durch die Art und Weise, wie sie etwas erklären, und durch das Gefühl, das mitschwingt, wenn wir ihnen begegnen. Dieses Vertrauen geht einher mit Klarheit und Freude. Freude muss unbedingt dabei sein! Sie entsteht weniger durch die bloße Lektüre oder Beschäftigung mit der Philosophie, als vielmehr im Kontakt mit Menschen. Die anfängliche Freude brauchen wir, um uns überhaupt auf den Weg zu begeben.

Das überzeugte Vertrauen beruht auf Analyse. Das ist ein Punkt, den S.H. der Dalai Lama stark betont: Wenn die Dinge nicht genau mit dem Verstand durch-

drungen werden – die systematischen Darstellungen im tibetischen Buddhismus sprechen diese Seite in uns an –, dann ist die Praxis wie auf Sand gebaut. Emotion

## **„Die Weichen für Vertrauen und Misstrauen werden in der frühen Kindheit gelegt.“**

und Verstand müssen zusammen schwingen, wir brauchen einen guten Fluss von rechter und linker Hirnhälfte. Die linke Hirnhälfte operiert mit Begriffen, Analysen, Worten; die rechte Hirnhälfte bringt auch Imagination, Bilder, Gefühle, ganzheitliches Erfassen ein.

Beide Aspekte des Vertrauens – die spontane Freude und das Untersuchen – brauchen ein gutes Gleichgewicht, wie Theorie und Praxis oder Theorie und Beziehung. Dann kann die dritte Form des Vertrauens gut gedeihen: nämlich die Inspiration, die Ziele im Dharma, die von den Lehrerinnen und Lehrern verkörpert und in Texten erklärt werden, selbst zu erreichen.

*Frage: Das ist der Idealfall: Wir haben zuerst ein bewunderndes Vertrauen, dann die Fähigkeit zu untersuchen. Wir verbinden beide und entwickeln selbst das Streben, die Tugenden zu erreichen. Aber im wirklichen Leben kommen wir oft ins Stocken: Die einen bewundern nur, die anderen bleiben beim Denken stehen. Wie schaffen wir eine homogene Entwicklung?*

**ANTWORT:** Das ist eine wichtige Frage, aber nicht leicht zu beantworten, weil für eine ausgewogene Entwicklung viele Faktoren eine Rolle spielen. Nach meiner

Erfahrung brauchen Westler das Gefühl, dass sie von den asiatischen Lehrern wirklich verstanden werden. Das ist eine enorme Herausforderung an Menschen, die von der tibetischen Kultur geprägt sind. S.H. der Dalai Lama ist hier für mich ein Vorbild. Er hat ein großes Interesse an der westlichen Kultur entwickelt, an den Naturwissenschaften usw. Durch sein Interesse gibt er uns Wertschätzung. Diese Wertschätzung ist wichtig für unseren Weg.

Der Dalai Lama begibt sich auch in einen Dialog mit uns. Das habe ich selbst in Gesprächen mit ihm erfahren. Er trat nicht als Allwissender auf sondern als jemand, der fragt, der sich dafür interessiert, wie ich denke und bestimmte Zusammenhänge sehe. Diese Wertschätzung, die der Dalai Lama uns entgegenbringt, ist überhaupt nicht selbstverständlich. Wenn das zu wenig vorhanden ist, kann die Kultur wie eine Mauer zwischen östlichen Lehrern und westlichen Schülern stehen.

Hinzu kommt, dass der westliche Stil des Lernens eher dialogisch ist. Die Lehrer hierzulande lassen sich hinterfragen, sind offen, ermutigen zu kritischen Fragen und verschanzen sich nicht hinter ihrer Rolle als Autorität: „Ich weiß alles, du weißt nichts.“ Dieser Eindruck kann im Zusammensein mit tibetischen Lehrern manchmal entstehen. Da gibt es zuerst eine Belehrung und danach dürfen die Schüler Fragen stellen, worauf der Lehrer dann antwortet. Die Idee ist: Der Schüler ist der Fragende, der Lehrer der Antwortende. Das ist nicht dialogisch sondern hierarchisch.

Ein Freund von mir erzählte einmal Geshe Rabten von seinen Zweifeln in puncto Wiedergeburt, ein sehr mutiger Schritt. Geshe Rabtens Reaktion war: „Dieser Mann ist verrückt!“ Er konnte damit überhaupt nichts damit anfangen. Eine andere mögliche Reaktion wäre gewesen, auf den Schüler einzugehen und zu verstehen, dass die Beweise nicht reichen. Er hätte fragen können: „Was brauchst du, um hier weiterdenken zu können? Ist es überhaupt für deine Praxis entscheidend, dass du dieses Konzept weiterverfolgst?“

Es gibt ja auch Menschen wie Stephen Batchelor, die ohne die Idee von Wiedergeburt tiefere Erfahrungen im Dharma machen.

## VERTRAUEN IN DIE EIGENEN ERFAHRUNGEN SETZEN

*Frage: Das ist jetzt die Seite des Lehrers, dass viele tibetische Lehrer mehr Offenheit zeigen, sich mehr einlassen auf den Westen. So kann sich Vertrauen leichter bilden. Aber dann haben wir noch die Seite des Schülers. Was muss hier vorhanden sein, damit sie ein reifes Vertrauen entwickeln können – eben nicht die bloße Verberrlichung oder den zerstörerischen Zweifel?*

ANTWORT: Das ist ein mittlerer Weg. Wir brauchen Freiräume des Denkens und Spürens. Räume, wo der Lama nicht per-

fühle in Verbindung damit, wie der Dharma gelehrt wird, oder wenn ich anecke, ist es wichtig, diese Gefühle ernst zu nehmen, ihnen Raum zu geben. Auch die Träume zu beobachten kann hilfreich sein. Wir brauchen Wege und Methoden, diese Gefühle zu klären, sie zuzulassen und in einen Prozess hineinzugehen, wo jeder von uns allein sein kann.

Darüber hinaus brauchen wir den Kontakt zu anderen Praktizierenden, seien es andere Schülerinnen und Schüler oder westliche Lehrerinnen und Lehrer, die ähnliche Fragen haben und auf ähnliche Punkte gestoßen sind. Mit ihrer Hilfe versuchen wir, unsere Position zu klären, zu stärken. Vielleicht kommen dann Momente, wo wir sie wieder in die Diskussion mit tibetischen Lehrern einbringen können. Bei gewissen Themen, denke ich, geht es überhaupt nicht.

**„Westler brauchen das Gefühl, von asiatischen Lehrern verstanden zu werden. Wenn es zu wenig Wertschätzung gibt, kann die Kultur wie eine Mauer zwischen östlichen Lehrern und westlichen Schülern stehen.“**

manent anwesend ist. Ich betrachte die Sache auf meine Weise und brauche nicht für jeden meiner Gedanken und Gefühle den Segen von oben. Ich kann mutig selbst gewisse Dinge erfahren, entscheiden. Es geht um die Erfahrung. Wenn es Schwierigkeiten gibt oder schlechte Ge-

*Frage: Welche Themen sind das?*

ANTWORT: Bei mir geht es um eine Brücke zwischen Jungscher Psychologie, in der ich beheimatet bin, und überhaupt psychologischen Kenntnissen, und dem Buddhismus. Da kann ich nicht von ei-

nem Lama erwarten, dass er mir die Antworten auf dem Tablett serviert und sagt: So ist das mit der Anima, und so verhält es sich mit dem Schatten. Da bin ich selbst gefordert. Ich habe die Unterweisungen erhalten und kann dann selbstständig überlegen, wie das, was ich gelernt habe, mit anderen Lebensbereichen zusammenpasst. Ich habe diese Autonomie und Selbstständigkeit. Mein Lehrer Geshe Jampa Lodro hat mir da voll vertraut. Er wusste, dass ich beruflich mit Psychologie beschäftigt bin und hat mich weitgehend machen lassen, wenn ich ihm erzählte, dass ich in meinen Dharmakursen Brücken baue zwischen West und Ost.

Er hatte keine Ahnung, was ich da mache, aber er hatte Respekt, er hatte Vertrauen in mich. Vertrauen, dass ich nichts mache, was gegen den Dharma ist. Und dieses Vertrauen hat etwas sehr Befreiendes, Ermutigendes, es ist ein Vertrauen in das eigene Denken und Suchen. Im Westen gibt es, z.B. Partnerschaft, das muss ich nicht alles haarklein meinem Lama erzählen. Ich nehme den Dharma und suche dann selbst nach Lösungen für die verschiedenen Probleme.

*Frage: Wir bewegen uns also zwischen Hingabe und Autonomie und brauchen einen mittleren Weg.*

**ANTWORT:** Es ist wichtig, dass wir nicht immer in der Kindrolle bleiben, sondern auch eigene Entscheidungen fällen.

*Frage: Letztlich können wir doch äußeren Dingen nicht wirklich vertrauen, sondern nur den eigenen Erfahrungen, die wir, gestützt auf Lehrerinnen und Lehrer, auf den Dharma, die Schriften und Erklärungen machen, oder? Heißt Vertrauen nicht letztlich, dass wir uns selbst vertrauen?*

**ANTWORT:** Das ist ein guter Punkt. Es ist das Ziel aller Dharmapraxis, dass wir lernen, Vertrauen in die eigene Buddhanatur zu haben. Die Buddhanatur ist da, sie wirkt, ich kann sie erleben, aber sie muss freigelegt werden. Wir brauchen dieses Vertrauen, dass in uns alles ganz wird

– Jung hat das als Individuationsprozess bezeichnet. Buddhanatur hat viele Übereinstimmungen mit dem Begriff des Selbst bei Jung. Individuation heißt, im Austausch mit anderen und mit all meinen eigenen inneren Seiten immer wieder ein Gleichgewicht finden und nicht in Extreme zu fallen.

## „Ich brauche nicht für jeden meiner Gedanken und Gefühle den Segen von oben.“

Ich muss mich in diesem Austausch immer wieder neu finden und Mut und Vertrauen haben, die verschiedenen inneren Schichten in mir zu integrieren. Und mit den Jahren der Erfahrung wachsen die Sicherheit und das Vertrauen. Ich habe dann Vertrauen in mich, das ist ein Prozess der Integration.

*Frage: Das heißt, wir befassen uns mit dem Dharma, nehmen eine Verbindung zu einem Lehrer oder einer Lehrerin auf, tun uns mit Dharmafreunden zusammen, und dann machen wir uns auf die Reise, Vertrauen zu entwickeln. Aber wir müssen es jeden Tag wieder neu üben und stärken, oder?*

**ANTWORT:** Ja, genau, und wir können uns immer wieder testen im Austausch mit dem Lehrer, mit den Dharmafreunden, in der Familie, auf der Arbeit. Sind wir zu starr oder zu abgekapselt, sind wir zu extrovertiert und draufgängerisch? Da müssen wir immer wieder ein neues Gleichgewicht fin-

den. Das ist ein spannender Prozess, das ist der Prozess auf dem Weg zum Erwachen – anregend und interessant, deprimierend und enttäuschend zugleich, und immer wieder ecken wir bei uns selbst und bei anderen an. Da gehen wir hindurch und arbeiten Tag für Tag an uns.

Wenn in der Kindheit schwierige Bedingungen vorherrschten, so dass wir ein Problem mit dem Vertrauen haben, dann sollten wir uns bewusst machen, dass es immer wieder neue Möglichkeiten gibt, etwas zu verändern. Die Leerheit besagt ja, dass nichts fix und starr ist, sondern in ständiger Bewegung. Der Geist ist leer von Eigenwesen, sonst würde er immer so bleiben, wie er ist. Aber er kann sich entwickeln, in Beziehungen, Erfahrungen, Studium, durch hören, nachdenken und meditieren ist Entwicklung möglich. Darauf können wir immer vertrauen.



MARTIN KALFF lehrt Dharma und ist als psychologischer Berater mit Sandspiel tätig. Er praktiziert seit 1969 buddhistische Meditation, hat viele Jahre für Geshe Jampa Lodro aus dem Tibetischen übersetzt und von seinem Hauptlehrer die Erlaubnis erhalten, Dharma zu unterrichten. Er ist Mitbegründer und Vorstandsmitglied des Buddhistischen Zentrums in Zollikon nahe Zürich, das seit über 30 Jahren besteht: [www.buddhazollikon.ch](http://www.buddhazollikon.ch)