

## Oliver Petersen

### Hier und Jetzt: Die buddhistische Praxis der Achtsamkeit als Hilfe in spirituellen Krisen

Ich möchte mich zunächst bei den Veranstaltern für die Vorbereitung der 5. Berliner Gestalttherapietage sehr herzlich bedanken. Es freut mich sehr, wiederum eingeladen worden zu sein, um aus buddhistischer Perspektive zum Dialog zwischen der Gestalttherapie und dem Buddhismus etwas beizutragen. Dieser Dialog scheint mir in vollem Gange zu sein und ich denke, daß diese gegenseitige Inspiration sehr hilfreich für beide Seiten sein kann. Vor zwei Jahren hatte ich bereits Gelegenheit, auf den 4. Gestalttagen zur Ich-Theorie im Buddhismus zu referieren. Meine heutigen Ausführungen werden in direktem Zusammenhang mit der praktischen Anwendung der buddhistischen Philosophie zu diesem Thema stehen.

#### Zitate zur Achtsamkeit

Zu dem vorgegebenen Thema dieses Kongresses "Hier und Jetzt" liegt es nahe, aus buddhistischer Perspektive die Praxis der Achtsamkeit vorzustellen und sie in diesem Rahmen in Bezug zu dem Thema der "spirituellen Krisen" zu bringen. Grundsätzlich scheint mir die Essenz der Praxis, die man im Buddhismus als Achtsamkeit (Satipatthana) bezeichnet, auch in vielen anderen spirituellen Traditionen eine wichtige Rolle zu spielen. Deshalb möchte ich ein Gefühl für diese Praxis vermitteln, indem ich aus verschiedenen Traditionen Texte zitiere, die mir doch ähnliche Erfahrungen widerzuspiegeln scheinen. Vielleicht ist es auch ganz erfrischend, von einem Buddhisten etwas aus der Bibel vorgelesen zu bekommen oder einem Werk zur Gestalttheorie. In einem neuen Zusammenhang hört man Vertrautes oft anders. Beginnen möchte ich aber mit einem Zitat des Buddha aus dem Pali-Kanon:

#### *Wachsam im Hier und Jetzt*

*"Laufe nicht der Vergangenheit nach. Verliere Dich nicht in der Zukunft.*

*Die Vergangenheit ist nicht mehr. Die Zukunft ist noch nicht gekommen.*

*Das Leben, wie es hier und jetzt ist, eingehend betrachtend, weilt der Übende in Festigkeit und Freiheit.*

*Es gilt uns heute zu bemühen. Morgen ist es schon zu spät.*

*Der Tod kommt unerwartet; wie können wir mit ihm handeln? Wer beharrlich ist in seinem Bemühen, unermüdlich Achtsamkeit übt, wer mit sich selbst in Frieden lebt, den nennt man gestillt und weise."*

(Majjhima Nikaya)

Das gleiche Thema in einer ganz anderen Terminologie beschreibt der Soziologe und Gestalttherapeut Hans-Peter Dreitzel, der den meisten hier sehr gut bekannt ist:

*"Paradoxerweise ist der Motor der Beschleunigung, wo nicht einfach Hunger, eine tiefsitzende Sehnsucht nach Ankommen an einem Punkt der Befriedigung, der Sättigung, einem Punkt, an dem alles erreicht sein wird und wir also alle Anstrengung hinter uns lassen können. Wo immer wir sind, bald genug schon wollen wir weiter, woanders hin, in ein anderes Klima, zu einer besseren Arbeit, in eine schönere Wohnung, zu einem befriedigenderen Partner, zu einer authentischeren Erfahrung. Je schneller, zersiedelter, organisierter und medienabhängiger unser Leben wird, desto gehetzter suchen wir den Ausstieg aus der Beschleunigung. Je höher unsere Ansprüche werden, desto frustrierter sind wir; je*

*frustrierter wir sind, desto höher werden unsere Ansprüche immer schneller dreht sich der Kreisler unseres Lebens.*

*Natürlich ist der einzige Ruhepunkt in dieser Situation die Achse des Kreislers, das Zentrum des Zyklons...Der archimedische Punkt, von dem aus diese Welt aus den Angeln gehoben werden kann (und muß), liegt nicht außerhalb ihrer selbst, sondern im Inneren des Subjekts, und die Erfüllung der Sehnsucht liegt nicht außerhalb der Kontaktprozesse, sondern in der Fülle seines Höhepunkts im vollen Kontakt."*  
(Reflexive Sinnlichkeit, S.234)

Und abschließend ein Zitat aus der Bibel, die für uns sicher in unterschiedlichster Weise besetzt ist, weil wir damit aufgewachsen sind. Deshalb lohnt es sich, diese Quelle noch einmal neu von einem anderen Blickpunkt aus zu betrachten - das ist ja auch typisch für den gestalttherapeutischen Ansatz.

*"Darum sage ich euch: Sorget nicht um euer Leben, was ihr essen und trinken werdet; auch nicht um euren Leib, was ihr anziehen werdet. Ist nicht das Leben mehr als die Speise und der Leib mehr als die Kleidung?*

*Sehet die Vögel unter dem Himmel an; sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen und euer himmlischer Vater nährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel mehr als sie?*

*Wer ist unter Euch, der seines Lebens Länge eine Spanne zusetzen kann, ob er gleich darum sorget.*

*Und warum sorget ihr für die Kleidung? Schauet die Lilien auf dem Felde, wie sie wachsen: sie arbeiten nicht, auch spinnen sie nicht.*

*Ich sage euch, dass auch Salomo in aller seiner Herrlichkeit nicht bekleidet gewesen ist wie derselben eine.*

*So denn Gott das Gras auf dem Felde also kleidet, das doch heute steht und morgen in den Ofen geworfen wird: sollte er das nicht vielmehr euch tun, o ihr Kleingläubigen? Darum sollt ihr nicht sorgen und sagen: Was werden wir essen? Was werden wir trinken? Womit werden wir uns kleiden?*

*Nach solchem allem trachtet die Heiden. Denn euer himmlischer Vater weiß, daß ihr des alles bedürft. Trachtet am ersten nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch solches alles zufallen.*

*Darum sorget nicht für den anderen Morgen, denn der morgende Tag wird für das seine sorgen. Es ist genug, daß ein jeglicher Tag seine eigene Plage habe."*

(Matthäus 6, 25-34)

Vielleicht geht es Ihnen wie mir, daß Sie spüren, daß es in diesen so verschiedenen Zitaten essentiell um eine ähnliche Erfahrung geht, die in der jeweiligen Zeit gegenüber jeweils unterschiedlichen Menschen ausgedrückt wird.

### **Meditation im Hier und Jetzt**

Nach dieser Einstimmung möchte ich, auch wenn dies ein Vortrag ist, zunächst ein kleines meditatives Experiment mit Ihnen im Umgang mit dem Hier und Jetzt machen.

Wir wollen kurz versuchen, ein wenig in das Hier und Jetzt zu kommen bzw. es zu erfahren. Ich werde die Meditation anleiten und wir können in der eigenen Erfahrung prüfen, wie der Versuch, das Hier und Jetzt wahrzunehmen, bei uns verläuft.

Wir setzen uns relativ aufrecht hin. Das ist immer recht gut bei der Meditation, da die Körperhaltung die Konzentration fördern kann. Die Augen werden entweder geschlossen oder ganz leicht geöffnet vor uns auf den Boden gerichtet nichts fixierend, so daß die visuellen Objekte uns nicht ablenken.

Als erstes nehmen wir unseren Körper wahr, z.B. die Tastempfindung, die wir gerade im Moment haben. Wir spüren, wie unser Körper auf der Sitzfläche aufliegt ..... und wir spüren die Kleidung

am Leib und wir kommen ganz in der Gegenwart unserer sinnlichen Erfahrung an; denn die sinnliche Erfahrung ist immer in der Gegenwart.

Nun schauen wir in unseren Geist hinein und sehen dort wahrscheinlich die verschiedensten Gedanken und Empfindungen. .... wir wollen einmal nicht beurteilen, sondern einfach zuschauen, betrachten; beobachten ..... wir wollen schon gar nicht verurteilen und bekämpfen ..... wir wollen den Gedanken aber auch nicht folgen, sondern wir beobachten, wie man einem Fluß zuschaut, in dem Wellen aufsteigen und sich von selber wieder legen, wenn wir nicht eingreifen.

Da sind unsere Gedanken und Emotionen, aber wir sind der Beobachter. Vielleicht erleben wir sogar eine gewisse innere Freiheit da mögen unangenehme Gefühle und Gedanken sein, doch wir erleben eine gewisse Freiheit in der Desidentifikation der Beobachtung.

Die Gedanken und Emotionen kommen und gehen, wir brauchen nicht zu beurteilen, aber wir sind wach und beobachten.

Und nun können wir unsere Aufmerksamkeit auf den Atem richten, wie er unterhalb der Nase ein- und ausgeht auf diese leichte Tastempfindung. Wir versuchen einmal ganz beim Atem zu bleiben. Der Atem kommt und geht, wir atmen frische Luft ein und verbrauchte Luft aus. Wir bleiben einmal ganz beim Atem, nichts anderes ist jetzt wichtig. Wenn Konzepte kommen, ärgern wir uns nicht darüber, sondern gehen zurück zum Atem. Wir können die Atemzüge auch zählen. Wichtig ist, immer wieder dahin zurückzukehren, wenn die Aufmerksamkeit den Atem verläßt. Wir spüren die Freude, einfach atmen zu können und uns um nichts anderes sorgen zu müssen. Wir spüren auch, wie die Gedanken immer wieder kommen. Wir gehen dann sanft zum Atem zurück.

Nun wollen wir die Meditation langsam beenden. Dabei werden wir uns zunächst unseres Körpers bewußt. Wir nehmen die Kleidung auf unserem Körper wahr und die Sitzfläche unseres Stuhles. Wir öffnen langsam unsere Augen und kommen in den Raum zurück.

Bei dieser Übung haben wir sicher selber feststellen können, wie der Geist immer wieder aus der Gegenwart des Atmens in die Vergangenheit und Zukunft geht. Das ist auch zunächst ganz normal. Wahrscheinlich erscheint es einem auch so, als ob man noch nie so viele Konzepte hatte, wie in dem Moment der Beobachtung. Es ist aber nur so, daß es einem dann mehr auffällt.

Nach dieser kleinen Übung der Selbsterfahrung komme ich nun zum eigentlichen Vortrag:

### **Der buddhistische Hintergrund:**

#### **Das Entstehen von Glück und Leid aus dem Geist**

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. Wenn wir im Überblick betrachten, was die Vier Wahrheiten bedeuten, geht es zusammengefasst um die Frage, welche Leiden wir erleben und was die Ursache dafür ist und welches Glück' wir erleben können und was die Ursache dafür wäre. Im Wesentlichen lautet die Antwort des Buddha, dass die Ursachen unseres Glücks und unseres Leidens letztlich in unserer eigenen geistigen Perspektive liegen. Das heißt nicht; dass es nicht äußere Leidensursachen gibt; diese wirken aber nur als Auslöser für latente Leidenspotentiale, die aufgrund unserer gestörten geistigen Perspektive vorhanden sind.

Diese Tatsache hat der Buddha ausgedrückt, indem er sagte: "*Den Dingen geht der Geist voran, der Geist entscheidet.*" Bei dieser Aussage geht es weniger um eine kosmologische Erklärung

über die Entstehung des Universums, sondern darum, wie sich die Qualität unseres Lebens in Bezug auf Glück und Leid gestaltet. Wenn der Geist "heilsam" ist, wie man es im Buddhismus nennt, werden mehr befriedigende Erfahrungen folgen und also mehr Glück. Wenn der Geist dagegen „unheilsam“ ist, d.h. destruktiv, dann werden Leiden daraus folgen. Der Buddha sagt auch: *"Es gibt keinen hilfreicheren Freund und keinen schädigenderen Feind als unseren Geist."* Kein Freund und kein Feind kann uns so sehr nutzen bzw. schaden, wie unser eigener disziplinierter oder undisziplinierter Geist. In diesem Zusammenhang habe ich auf den letzten Gestalttagen in meinem Referat zur Ich-Theorie im Buddhismus darauf hingewiesen, dass die sogenannte "objektive Welt" aus buddhistischer Sicht nicht akzeptiert wird. Auch die moderne Naturwissenschaft belegt ja zunehmend den Einfluss des Subjektes auf das zu beobachtende Objekt. Ich glaube, wir können von den modernen Experimenten der Kognitionswissenschaft diesbezüglich sehr viel lernen. Diese Experimente belegen immer eindeutiger, dass das, was wir erleben, immer schon von unserem Geist geprägt ist.

Woher kommt also das Leiden letztlich? Die tiefste Quelle unseres Leidens ist aus buddhistischer Sicht der Glaube an eine eigenständige, unabhängige Person bzw. an Phänomene, die allein aus sich heraus existieren. Die Philosophie des Buddhismus, die dieser dem konzeptuellen Denken entstammenden Projektion entgegenwirken soll, wird das Gesetz des "abhängigen Entstehens" genannt. In der Subtilität des Erfassens, wovon ein Phänomen im Einzelnen abhängig ist, unterscheiden sich die buddhistischen Lehrmeinungen. Auf diese Fragen bin ich bei meinem früheren Referat eingegangen und möchte sie auf die Niederschrift dieses Vortrags verweisen. Diese Form subtiler Unwissenheit über die Existenzweise der Person und der Phänomene gilt es genau zu erforschen, da sie die Quelle aller weiteren Projektionen unseres Geistes ist. Diese Projektionen bilden auch die letzte Grundlage für die in der Therapie zu behandelnden Neurosen bzw. zu dem, was Buddhisten traditionell "Leidenschaften" nennen. Das deutsche Wort "Leidenschaften" könnte deren Funktion nicht besser beschreiben - nämlich die Leiden zu schaffen. Allerdings wird das Wort Leidenschaft oft mit dem Begriff "Emotion" verwechselt. Dann erscheint der Versuch, Leidenschaften zu überwinden, als etwas sehr Lebensfeindliches. Es wirkt dann so, als ob die Buddhisten alle Emotionen überwinden möchten. Das ist aber nicht der Fall. Leidenschaften sind zwar Emotionen, aber es gibt sehr viele heilsame Emotionen, die man auf keinen Fall aufgeben sollte, wie etwa Mitgefühl und Vertrauen. Hass, Gier, Stolz und Neid dagegen gelten tatsächlich als Leidenschaften im Buddhismus. Die gemeinsame Definition, das charakteristische Merkmal aller Leidenschaften ist das Aufkommen von Unruhe und Undiszipliniertheit im eigenen Geist. Das kann in sehr unterschiedlicher Form geschehen, aber in jedem Fall ist der Geist bei ihrem Auftreten in einem nicht wünschenswerten Zustand. Wenn wir die Merkmale dieser Zustände in uns feststellen, ist aus buddhistischer Sicht der Keim des Leidens bereits in uns angelegt.

Durch das regelmäßige Auftreten von Leidenschaften entstehen natürlich Muster und Gewohnheiten. Gottfried Keller hat einmal sinngemäß gesagt, dass etwas zunächst ein Gedanke sein kann, dann eine Handlung, dann eine Gewohnheit und schließlich ist es Schicksal. Das geht in die gleiche Richtung, in die auch der buddhistische Karmabegriff verweist. Dabei ist es aber nicht nur so, dass Muster und Gewohnheiten sich in diesem Leben auf verschiedenste Weise zu Leiden auswirken, wenn sie aus Leidenschaften stammen, sondern sie bringen noch weitergehende Folgen mit sich. Auch wenn die augenblickliche Situation und selbst dieses Leben vorüber sind, haben sie immer noch Wirkungen. Buddhisten sind nämlich von der Wiedergeburt und also der Kontinuität des Geistes über den Tod hinaus überzeugt und glauben in diesem Zusammenhang, dass die Anlagen und Gewohnheiten, die wir haben, über dieses Leben hinausreichen. Diese Anlagen nennt man karmische Potentiale. Sie wirken sich so aus, dass wir

selbst in zukünftigen Leben mit Gewohnheiten und Mustern auf die Welt kommen, die - unter sie auslösenden Umständen - teilweise destruktiv sind und immer wieder neues Leiden hervorrufen. Diese Situation nennt man im Buddhismus Samsara. Samsara ist also kein Ort, sondern eine bestimmte Geisteshaltung. Es geht dabei um eine Existenzweise unter dem Einfluss von Unwissenheit und Leidenschaften.

Wenn so der Geist die Quelle des Leidens ist, wie kann er dann zum Ursprung des Glücks werden? Aus buddhistischer Sicht ist dieses Ziel im Wesentlichen von der Geistesschulung abhängig. Man muss sich, um davon Überzeugung zu erlangen, zunächst auch theoretisch fragen, ob es einen Weg zu echtem, dauerhaftem Glück geben kann. Diese Frage wird in der Gestalttherapie wie auch im Buddhismus aus guten Gründen bejaht. Wenn das Leiden aus geistigen Verwirrungen entsteht, dann muss das Gegenmittel dazu eine Geistesschulung zur Beseitigung dieser Störungen sein. Diese Schulung wird in der Meditation sowie im Alltag geübt. Hier liegt der Schwerpunkt der buddhistischen Praxis und nicht im Glauben an einen Gott oder ein äußeres Schicksal. Weil man daran glaubt, dass der Geist veränderbar, also konstruktiv entwickelbar ist, spricht man von der Möglichkeit, sich "heilsam" zu entwickeln und im Kontakt mit der Realität zu leben. Im Buddhismus spricht man weniger von "Schuld" als von dem "Unheilsamen". Entsprechend nennt man das Gegenteil davon "heilsam". Konstruktives, pragmatisches, mit der Wirklichkeit im Einklang stehendes Verhalten ist damit gemeint. Diese Art eines heilsamen Lebensstils kann dazu führen, dass man ein authentischeres Leben führt. Aus buddhistischer Sicht kann es sogar dazu führen, dass man eine endgültige Befreiung aus allen Leiden erlangt. Das geht natürlich über therapeutische Ziele hinaus, aber es wird in diesem religiösen Schulungsweg für möglich gehalten. Entscheidend in dem Prozess ist, dass wir zunehmend die Dinge so sehen, wie sie sind; dass wir die Dinge der Realität entsprechend erst erkennen und dann erfahren. Das wesentliche Mittel bei diesem Vorhaben ist die Achtsamkeit. Buddhistische Philosophen haben sich sehr viel Mühe gemacht darüber zu reflektieren, warum diese Geistesschulung erfolgreich durchführbar ist. Von Buddha stammt ein Zitat, das ich hier nicht in allen Einzelheiten interpretieren möchte, aber doch in einigen Aspekten. Es heißt: "*Der Geist ist nicht Geist; der Geist ist klares Licht.*" Das ist ein sehr hoffnungsvolles Zitat. Oft denkt man, der Buddhismus wäre vielleicht negativ oder gar nihilistisch. In Wirklichkeit hat der Buddhismus jedoch eine sehr positive Ausrichtung. Er zeigt Ziele des Glücks, die wir kaum für möglich halten, die der Buddha aber eindeutig als mögliche Ziele für uns alle vorgegeben hat. So heißt es, dass unser Geist in seinem letztlichen Wesen gut ist. Denn der Buddha und andere Philosophen in seiner Nachfolge haben begründet, dass die Leidenschaften nicht zur Natur unseres Geistes gehören. Wir stellen zwar fest, dass sie fast ständig in uns vorhanden sind, aber ihre Teilhabe an unserer Natur würde bedeuten, dass es keinen Geisteszustand geben kann, in dem Leidenschaften nicht vorhanden sind. Der Buddha hat betont, dass wir einen Zustand erreichen können, in dem diese störenden Zustände des Geistes aufgelöst sind und gleichzeitig der Geist weiter vorhanden bleibt. Diese Tatsache wird damit verglichen, dass es so oft Wolken am Himmel gibt, dass man denken könnte, der Himmel sei in seinem Wesen Wolke. Gerade in Hamburg, wo ich herkomme, scheint das oft der Fall zu sein. Bei genauer Betrachtung ist das aber doch nicht der Fall. Wenn man ein bisschen abwartet - hier in Berlin ist es heute bei strahlendem Wetter schon mal eindeutig - dann kann der Himmel auch wieder frei werden von Wolken. Das heißt, dass der Himmel nicht Wolke ist. Analog könnte man durch das Vorhandensein der Leidenschaften in unserem Geist natürlich auf die Idee kommen, dass der Geist in seinem Wesen nicht davon zu trennen ist. Aber die Erleuchteten haben aus eigener meditativer Erfahrung erkannt, dass es einen dauerhaften Geisteszustand gibt, in dem die Hindernisse aufgelöst sind, der Geist aber bestehen bleibt. Es finden weiterhin Erkenntnisse und

Emotionen statt, die aber nun frei von Störungen sind. In Bezug auf diese Erfahrung kann man die Aussage des Buddha in den Schriften interpretieren.

Die Entwicklungsfähigkeit des Geistes lässt sich auch durch die Tatsache stützen, dass das heilsame Tun durch die regelmäßige Übung immer leichter wird. Der indische Meister Santideva hat einmal gesagt: *"Alles wird durch Gewöhnung leichter."* Ich denke, das kennen wir aus eigener Erfahrung. Wenn es aber auch nur zum Teil möglich sein sollte, kann man sich ausrechnen, dass die positiven Gewohnheiten auch noch weiter entwickelbar sind. Wir glauben nicht so recht daran, dass unser Geist sich weiter entwickeln lässt und halten unsere Möglichkeiten für sehr beschränkt. Vielleicht glauben wir auch, dass unser Charakter ein für allemal festgelegt ist. Aus buddhistischer Sicht aber ist der Geist wandelbar und kann bei entsprechender Übung grenzenlos positiv entwickelt werden. Diese Hoffnung wird auch durch die Tatsache gestützt, dass das Heilsame mit der Erkenntnis der Realität im Einklang steht. Wenn man auch nur zum Teil erkannt hat, wie die Wirklichkeit eigentlich ist - insbesondere in Bezug auf die Philosophie der Selbstlosigkeit bzw. Leerheit im Buddhismus -, dann wird man überall in der Welt deutliche Hinweise darauf finden, dass diese Erkenntnis zutrifft. Man fühlt sich überall bestätigt. Damit wird natürlich dieser Erkenntnisprozess immer stärker inspiriert und ausgebaut. Deshalb erwähnte ich; dass die modernen Experimente der Wissenschaftler für Buddhisten sehr hilfreich sind, denn sie bestätigen eindeutig die universelle Anwendbarkeit der Philosophie des abhängigen Entstehens. Es gibt Experimente, die belegen, von welcher mannigfaltigen Faktoren Phänomene abhängig sind und wie stark unser benennender Geist auf die Realität einwirkt. Jeremy Hayward gibt in seinem Werk "Die Erforschung der Innenwelt" sehr viel bedenkenswertes Material zur Kongruenz von buddhistischer Philosophie und Naturwissenschaft. Mir scheint dort vieles anhand von experimentellen Belegen bestätigt zu werden, was in der buddhistischen Philosophie traditionell mehr theoretisch erläutert wird. In den Schriften wird die Kraft realistischer Einsicht und die der Täuschung mit der Situation verglichen, dass zwei Personen vor Gericht stehen, von denen der eine lügt und etwas verbrochen hat und der andere die Wahrheit sagt und sich nichts zuschulden kommen ließ. Nun kann der eine sich rhetorisch vielleicht sehr geschickt herauswinden; wenn der Richter aber seinen Beruf einigermaßen gut versteht, wird er früher oder später dazu kommen, den Verbrecher anhand von Indizien zu überführen. Der Unschuldige mag zunächst nicht so geschickt sein; bei korrekter Vorgehensweise wird sich aber herausstellen, dass es keinen Anhaltspunkt gibt, ihn zu verurteilen. Vergleichbar damit gibt die Realität uns ständig Hinweise auf ihr eigentliches Wesen. Wenn wir irgendwann anfangen sie zu begreifen, wird dieser Prozess immer stärker werden. Damit habe ich also einige Argumentationen der buddhistischen Gelehrten aufgezeigt, warum sogar Erleuchtung möglich ist. Zumindest aber glauben alle Praktizierenden daran, dass ein glücklicheres, ein konstruktiveres Leben aufgrund unseres menschlichen Potentials jederzeit möglich ist. Der Dalai Lama scherzt manchmal in diesem Zusammenhang, indem er berichtet, dass er in seinem Leben eine gewisse Entwicklung vollzogen hätte. Er wäre als Kind sehr jähzornig gewesen, was aber durch seine Meditationspraxis schwächer geworden sei. Wenn man durch einige Bemühungen weniger jähzornig werden könne, dann müsste dieser Prozess auch noch weiter entwickelbar sein; vielleicht sogar bis zur Überwindung von Hass bis hin zu grenzenlosem Mitgefühl.

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

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? Viele

Autoren, die sich damit beschäftigen, weisen darauf hin, dass die Grundzüge der buddhistischen Erklärungsweise auch heute gültig sind, dass sich jedoch diese Grundwahrheiten in der charakteristischen Art der Ausprägungen unserer Kultur zeigen. 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. Diese Tatsache können wir auch in der Therapie deutlich beobachten. 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. Wenn die Veränderung besonders deutlich auftritt und das Greifen nach Beständigkeit besonders stark ist, dann kommt es zu einem Konflikt, der dann zu neurotischen Verhärtungen führt. Deshalb versuchen wir auch in der Therapie, das Leben eines neurotisch gestörten Klienten wieder "in Fluss zu bringen", d.h. die verfestigte Fehlhaltung aufzulockern und transparenter zu machen.

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 Schöner. 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. So verliert man auch den Bezug zur Gegenwart. Wie soll man in einem Zustand der Besorgtheit etwas genießen können. Begierde beinhaltet vielmehr - wie alle Leidenschaften - eine Übertreibung. In ihren Fall übertreibt sie die positiven Aspekte einer Sache. Entweder hat das Objekt der Begierde gewisse positive Aspekte und man übertreibt sie maßlos, oder es hat gar keine besonderen positiven Aspekte und man projiziert sie vollständig auf das Objekt. In beiden Fällen führt diese Übertreibung über kurz oder lang zu Schwierigkeiten. 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. Wir versuchen auf jeden Fall, immer wieder diese Umstände herzustellen und das ist ein Hinweis dafür, dass wir diese Illusion nicht wirklich aufgeben haben.

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 nämlich 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. Diese drei Faktoren gelten als die Grundleidenschaften, die allen anderen Verwirrungen des Geistes zugrunde liegen. Da man im Westen ziemlich viele Dinge um sich herum ansammeln kann, zeigt sich dieser Mechanismus bei uns besonders deutlich.

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 schon den Ausdruck der "Faulheit der sinnlosen Aktivität". Die Inder neigen gar nicht zu dieser Art von Überaktivität. Trotzdem hat der Buddha offenbar schon erkannt, dass es Menschen gibt, die vor der Notwendigkeit, sich mit dem Leiden der Realität auseinanderzusetzen, in überstürzte Aktivität ausweichen. 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 vor der Konfrontation mit der Wirklichkeit 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. Das ist die wesentliche Botschaft, die der Dalai Lama im Westen eigentlich immer verkündet. Er 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 - vor allem von menschlichem Kontakt.

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 aber sehr viel Energie, um an dem Bild, das sich andere von uns machen sollen, herumzufeilen. Auch für diese Beschäftigung bietet uns unsere Gesellschaft viele Möglichkeiten an.

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", inklusive der eigentlichen menschlichen Bedürfnisse 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. So verstehe ich den Prozess des Narzissmus, der zwar auch im Buddhismus geschildert wird, aber im Westen besonders eklatant auftritt, weil es viele gesellschaftlich akzeptierte Möglichkeiten gibt, ihn auszuleben. Bei einem Inder, dessen wirtschaftliche Lage sehr schlecht ist, kann sich eine solche Haltung äußerlich sicherlich nicht so stark entfalten, selbst wenn sie psychisch angelegt ist. Geringere Ambitionen führen. dabei zu

größerer seelischer Ausgeglichenheit, weshalb Persönlichkeitszusammenbrüche trotz massiver Probleme z.B. in Indien offenbar seltener auftreten. Eine höhere Komplexität der Gesellschaft und Persönlichkeit führt offenbar auch zu größerer psychischer Labilität. Man kann nun auch darüber nachdenken, warum unser Selbstwertgefühl in frühen Phasen so schwach entwickelt wird. Narzisstische Persönlichkeiten des Westens erscheinen ja sehr selbstbewusst, sind es aber gar nicht. Wie kommt es eigentlich dazu? Da könnte man vieles anführen über die Krise der Familie und der Werte in unserer Gesellschaft, den Verlust von Wärme und Zuneigung. Da gäbe es viel zu untersuchen, aber das ist nicht Thema dieses Vortrages.

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 und auch Perls hat die Sucht nach Selbstdarstellung und Manipulierung anderer mannigfach beschrieben.

### **Lebenskrise**

Die geschilderte, letztlich auf Illusionen basierende Lebensweise kann angesichts der plötzlichen Konfrontation mit der Realität leicht zu einer Lebenskrise führen. Angesichts eines starken Verlusterlebnisses lässt sich nicht länger verheimlichen, dass die Welt anders ist, als man sich das gedacht hat. Vielleicht trennt man sich von seinem Partner oder macht sogar Erfahrungen mit dem Tod. Man wird schwer krank, hat einen Unfall oder eine enge Bezugsperson stirbt. Auch der Verlust des Arbeitsplatzes kann traumatisch empfunden werden. Die Unbeständigkeit des Lebens und sogar die Tatsache der eigenen Sterblichkeit sind angesichts solcher Erfahrungen plötzlich unübersehbar. Diese Tatsachen bedeuten eine ausweglose Situation für unsere "Egoverstellung". Das narzisstische Ich sieht sich in die Enge getrieben. Insbesondere sensible Menschen werden in einer solchen Lebensphase eventuell stark somatisieren. Es kann sich dabei durchaus um sehr leistungsfähige Menschen handeln, die sich jedoch zeitweilig wie gelähmt fühlen. Aufgrund ihrer Intelligenz werden sie sich bewusst, dass in diesem Erlebnis des Leidens, das sie gerade durchleben, etwas Grundsätzliches offenbar wurde, das nicht einfach mit einer erneuten Drehung an der Spirale von Veränderung und Ablenkung aus der Welt geschafft werden kann. Eine neue Arbeit anzunehmen oder einen neuen Partner zu suchen und darüber die Erfahrungen, die man gemacht hat, einfach zu vergessen, lässt einen nun hinter seine eigene Erkenntnis zurückfallen. Eine solche Missachtung eigener Entwicklungsschritte führt nicht etwa zu dem Lebensgefühl der Vergangenheit zurück, sondern kann die Krise letztlich nur verlängern und die Symptome intensivieren. Es kann in dieser Phase deutlich werden, dass die bisherige Lebenshaltung mit einer gewissen Notwendigkeit zu katastrophalen Erlebnissen führen muss. Das ist ein schmerzhafter Prozess, in dem angesichts von Leiden das bisherige "Ego", diese Vorstellung, die man sich bisher von sich gemacht hat, anfängt zu sterben.

Transpersonal ausgerichtete Autoren wie Krishnamurti und Wilber haben darauf hingewiesen, dass in diesem leidvollen Prozess die Geburt einer neuen Intelligenz, ja sogar Weisheit verborgen sein kann. Derjenige, der in diesem Vorgang lebt, bemerkt das nicht sogleich. Er möchte sich von diesem massiven Leiden so schnell wie möglich befreien. Vielleicht hat er die Vorstellung, dass ein Therapeut ihm sofort da heraushelfen und sein altes "Ego" wieder stabilisieren soll. Wenn ein Therapeut aber tiefer sieht, wird er darauf hinweisen, dass in dieser Krise auch eine Chance liegt. So bedeutet ja auch das chinesische Wort für Krise so viel wie "Gefahr und Chance". Es besteht die Chance zur Einsicht, dass die bisherige Perspektive, die man in Bezug auf die Welt einnahm, tatsächlich illusionär war und diese Illusion den Ursprung des Leidens bildet. Damit soll nicht gesagt werden, dass das Leben von Natur her Leiden ist, sondern dass das Leben in Unwissenheit notwendigerweise immer leidvoll sein wird. Wenn man das einmal erkannt hat, dann gibt es keinen Weg mehr zurück in eine Lebenshaltung, die hinter dieser Erkenntnis zurückbleibt. Natürlich wird man in seiner panikartigen Haltung zunächst versuchen, die Verdrängungsmechanismen der Vergangenheit noch intensiver einzusetzen und vor den neuen Erkenntnissen zu flüchten. Es ist aber auch möglich, der Angst nicht auszuweichen, sondern sich mit der Realität zu konfrontieren, was zunächst das Eingeständnis eigenen Leidens mit sich bringt.

Diese Konfrontation hat der Buddha auch herausgefordert, indem er als erste der Vier Edlen Wahrheiten die Wahrheit vom Leiden gelehrt hat. Er hat seine erste Predigt nicht mit der Schilderung des Nirvana oder der Wonnen der Meditation begonnen, sondern er hat seinen Schülern deutlich gemacht, dass sie sich bewusstmachen müssen, dass ihre Existenz in ihrem gegenwärtigen Zustand zwangsläufig leidvoll ist. Er wies seine Schüler darauf hin, dass es ohne dieses Eingeständnis keine Möglichkeit gibt, die rechte Motivation zu finden, um echtes, dauerhaftes Glück zu erstreben und zu finden.

Wenn man sich mit der Realität ungeschminkt konfrontiert, kommt es darauf an, dass man in der Gegenwart innehält und in Kontakt damit kommt, was jenseits der eigenen Wünsche, Konzepte und Illusionen eigentlich real vorhanden ist. Das kann man in der Therapie etwa mit der Übung des Gewahrseinskontinuums oder im Buddhismus in der Achtsamkeitsmeditation ausführen. Diese Techniken arbeiten zwar auf verschiedenem Hintergrund, sind aber von der Anwendung her recht ähnlich. Naranjo beschreibt die auf die Vergegenwärtigung des Hier und Jetzt zielenden Übungen der Gestalttherapie deshalb auch als eine Art begleitete Meditation. Er weist auf die heilende Kraft des bloßen "Nicht-Handelns" hin. Das ist auch eine alte taoistische Vorstellung: Das "Handeln des Nicht-Handelns". Manche mögen diese Ausdrucksweise mit einer Aufforderung zur Passivität verwechseln. Das ist damit natürlich nicht gemeint. Ich verstehe diese Aufforderung mehr als eine Ermutigung, den narzisstischen Aktivismus des "Ego" mit all seiner Selbstsucht und Selbstdarstellung einmal ruhen zu lassen. Dadurch kommen wir jenseits der illusionären Vorstellung von uns in Kontakt mit der immerwährenden Aktivität des realen "Ich", seinen Bedürfnissen und seiner Intuitionskraft, die wie von selber zu sinnvollen Handlungen führt. Wir konzentrieren uns auf das Hier und Jetzt unserer sinnlichen Erfahrung, der Empfindungen, Gedanken und der Außenwelt und wir brauchen uns keine Sorgen zu machen, dass wir darüber hinaus noch irgendetwas tun müssen. Das bloße Wachsein im Moment ist selber schon heilend und die Lösungen für unsere Probleme werden uns zufallen. Perls hatte volles Vertrauen in die Selbstregulierung des Organismus und auch im Mahayana-Buddhismus geht man von der innewohnenden Weisheit der Wesen aus, etwa in dem Konzept der "Buddha-Natur". Überhaupt sind die Lehren des Buddha darauf ausgerichtet, Projektionen und Überflüssiges zu beseitigen und damit automatisch die positive Entwicklung einzuleiten. Das können wir bei der geschäftigen Ausrichtung in unserer Gesellschaft sehr schwer begreifen. Wir sind irritiert und fragen uns, was wir tun müssen, wenn wir denn einmal im "Hier und Jetzt" angekommen sein

sollten. Aber damit kommt sofort wieder die Aktivität dessen, was man "Ego" nennen kann ins Spiel. Es wäre in einer krisenhaften Phase besser, einmal auszuhalten und nichts zu tun, außer wach zu sein und bereit, sich mit der inneren Leere und Angst zu konfrontieren; ähnlich wie wir es eben in der Meditation probiert haben. Dann werden die Dinge mehr oder weniger von selber in Ordnung kommen. Unser Körper wird wieder gesünder reagieren, er wird wieder seine normale Tätigkeit aufnehmen können. Wir merken zum Beispiel, wenn wir uns in Ruhe zur Meditation setzen, dass unser Magen anfängt zu gluckern, also die Verdauung endlich wieder ungestört arbeiten kann. Wir müssen nicht etwas Zusätzliches machen, wir müssen nur das zulassen, was sowieso funktioniert. Auch der Schlaf kann wieder leichter eintreten, da die unsinnigen Grübeleien mehr und mehr von uns abfallen. Außerdem gibt es die Dialektik, dass man nur dann in der Nacht gut schlafen kann, wenn man im wirklichen Sinne am Tage wach war. Aus dieser geübten Fähigkeit, das "wache Nichtstun" zuzulassen, ergibt sich eine erste Erleichterung. Die Symptome der Schmerzen des inneren Wachstums angesichts der Erkenntnis des Leidens werden gelindert.

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 Aufgeblasenheit 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 krampfhaftige Griff nach Halt lässt nach und macht einer Erfahrung des Gehaltenwerdens Platz.

## **Umkehr**

Den Beginn eines Prozesses der Umwandlung einer nicht spirituell zentrierten Lebenshaltung in Richtung auf eine neue spirituelle Identität kann man meiner Auffassung nach mit dem altertümlichen und oft missverstandenen Begriff der "Entsagung" oder der "Umkehr" bezeichnen. Man entsagt einer Lebensweise, die sinnlos ist. Man wendet sich ab von überflüssigen Aktivitäten, der zwanghaften Beschäftigung mit dem "Ego" also der Egozentrik -und von den damit verbundenen illusionären Hoffnungen. Je tiefer die Einsicht in die Sinnlosigkeit der bisherigen Herangehensweise ist, desto tiefer wird auch die Enttäuschung bzw. die Entsagung ausfallen. Das bedeutet nicht, dass man sich nicht mehr am Leben erfreut. Es handelt sich vielmehr um die klare Erkenntnis, dass ohne die Überwindung der Unwissenheit keine echte Befriedigung möglich ist. Es ist einem durch Erfahrung deutlich geworden, dass man durch Selbsttäuschung und Ablenkung nicht zu echtem Glück gelangen kann. Die Entsagung ist keineswegs ein deprimierter Geisteszustand, wie einige ihn zunächst auffassen mögen. Es handelt sich nicht um die Abkehr vom Leben, sondern von den Lebensstrategien, die keinen Erfolg versprechen. Dadurch wird die innere Veränderung erst möglich. Man erkennt, dass das Wichtigste im Leben die innere Veränderung und nicht die Manipulation der Außenwelt ist. Man glaubt nicht mehr daran, dass die äußere Welt von sich aus Glück bringen könnte. Vielmehr ist einem bewusst, dass die Welt, die man erlebt, zwar nicht allein, aber sehr wesentlich von der Interpretation des eigenen Geistes geprägt ist. Aber die Art und Weise, wie wir die Welt auffassen, lässt sich verändern und konstruktiver gestalten. Also wird eine Person, die Entsagung erlangt hat, ihr Hauptaugenmerk auf die Veränderung der eigenen Person verlegen, da dies die Grundlage zur praktischen Veränderung der Welt ist. Man erkennt sozusagen, dass man selber der Filmprojektor ist und dass man selber die Filme einlegt und sich nicht beschweren kann, welche Filme laufen, weil man sie selber eingelegt hat.

Es gehört auch zum Wachstumsprozess, dass man in seinem Leben mehr darauf achtet, eine Tiefe und Qualität zu erreichen und nicht in die Quantität auszuweichen. Man gibt tatsächlich sinnlose Aktivitäten auch praktisch auf, so dass es sein kann, dass man sich mit einigen sogenannten Freunden nicht mehr trifft, dass man zu einigen Partys nicht mehr geht und einige Hobbys nicht mehr verfolgt, weil man sich auf das Wesentliche im Leben konzentrieren möchte. Dadurch fällt wiederum Druck von einem ab, vergleichbar mit Sokrates' erleichtertem Ausruf, als er auf den Markt ging: "Was gibt es doch alles für Dinge, die ich nicht brauche." Es ist eine enorme Erleichterung, wenn man durch ein Kaufhaus geht und nichts braucht das ist sehr angenehm. Man kann dann sogar etwas kaufen, wenn es einem Spaß macht, aber man muss es nicht unbedingt tun und kann dadurch den Einkaufsbummel um seiner selbst willen richtig genießen. Das narzisstische Ich beginnt sich zu entspannen und das Individuum kann Schwäche leichter zugeben. Das ist natürlich sehr erleichternd, wenn man nach außen nicht immer so stark wirken muss.

Die Anzahl der vielfähigen Ziele reduziert sich auf ein einziges - nämlich den Frieden. Man hat nicht mehr irgendwelche Ziele, um daraus abgeleitet später einmal Frieden zu erlangen, sondern der Frieden selber ist das Ziel. Der Verzicht auf Konsum fällt zunehmend leichter, wenn man bemerkt, dass es bei der Schulung des eigenen Geistes viel größeres Glück zu erlangen gibt als durch äußere Genussobjekte, die einen weiter binden. Dieses Verhalten kann allerdings nicht durch Zwang gefördert werden. Die Geschichte des Begriffs "Entsagung" in den Religionen ist oft sehr negativ. Wenn Menschen gezwungen werden, auf etwas zu verzichten, ändert sich dadurch nichts Wesentliches in ihrem Charakter und ihre Begierden nach den "verbotenen Früchten" nehmen eher zu. Entsagung ist vielmehr ein geistiger Zustand. Wenn man diese Einsicht nicht besitzt, kann man sein Leben auch in einer Höhle verbringen und trotzdem

überhaupt nicht entsagt sein. Der Geist wandert dann ab zu den Objekten des Verlangens. Gerade heutzutage in pluralistischen Gesellschaften ist es aufgrund der starken Individualität und Selbständigkeit der Menschen nicht mehr möglich, jemanden zur Religion zu zwingen. Es ist viel effektiver, den Wert der Religion logisch zu begründen und Erfahrungen zu vermitteln, wie nützlich die Praxis für das eigene Wohlergehen ist. Der Buddha sagte dazu: „*Komm und siehe.*“

### **Die Achtsamkeit auf die "Drei Daseinsmerkmale"**

Welches Mittel gibt es nun, die Realität zunehmend korrekt wahrzunehmen und die innere Umkehr zu einem erstrebenswerten Ziel zu führen? Das wesentliche Mittel ist die Achtsamkeit. Im Buddhismus bezieht sich die Praxis von Satipatthana im Wesentlichen auf die zunehmende Vergegenwärtigung der drei sogenannten "Daseinsmerkmale". In der Therapie haben wir vielleicht auch andere Mittel, um Achtsamkeit insbesondere im Austausch zwischen Therapeut und Klient zu entwickeln.

Die drei Daseinsmerkmale sind Aussagen über die Realität, die alle philosophischen Schulen des Buddhismus akzeptieren. Die Überzeugung von diesen Merkmalen ist eine Art Definition eines buddhistischen Lehrmeinungsvertreeters. Die Merkmale lauten wie folgt:

Alle Produkte sind unbeständig.

Alles Befleckte ist leidhaft.

Alle Phänomene sind leer und ohne Selbst.

Was bedeuten diese Aussagen im Einzelnen?

Zunächst zu der Aussage, dass alle Produkte unbeständig sind. Sie bedeutet, dass alles, was aus Ursachen und Bedingungen entstanden ist, veränderlich und nicht dauerhaft ist. Dabei wird zwischen der groben und der subtilen Unbeständigkeit der Produkte unterschieden. Die grobe Ebene ist recht leicht nachvollziehbar. Wir wissen, dass Menschen sterben und Häuser einstürzen. Die subtilere Ebene ist aber schon schwerer wahrzunehmen. Sie beinhaltet, dass die Dinge sich in kürzesten Momenten wandeln. In den buddhistischen Schriften steht etwas von dem 65. Moment des Fingerschnippens eines starken Mannes als ein solcher kürzester Moment. Ich glaube, das ist noch untertrieben. Wir wissen heute aus der Physik, dass es wesentlich kürzere Zeiträume sind, in denen Atome schwingen und Veränderungen stattfinden. Das ist also mit der subtilen Unbeständigkeit gemeint, die erstaunlicherweise schon der Buddha ohne die modernen Hilfsmittel erkannte. Alles, was wir hier in diesem Raum an Produkten sehen, ist von dieser Art. Selbst eine Mauer, die uns sehr massiv und stabil erscheint, existiert in dieser Weise. Bezogen auf eine Person neigen wir zu der Auffassung, dass die Person, die wir gestern trafen und die heute wieder vor uns steht, die gleiche sei; doch trifft das eigentlich nicht zu. Auch neige ich dazu zu glauben, ich sei jetzt in dem gleichen Raum, wo ich vor zwei Jahren einen Vortrag hielt. Das ist jedoch strenggenommen nicht der Fall. Dieser Raum hat sich verändert. Auch wenn es dem menschlichen Auge nicht sichtbar ist, so war doch jedes Atom in diesem Raum in den letzten zwei Jahren äußerst aktiv. Eine gewisse Struktur ist erhalten geblieben, aber es ist nicht der gleiche Raum. Es sitzt auch nicht der gleiche Referent vor Ihnen, wie vor zwei Jahren. Noch nicht einmal der, der diesen Vortrag angefangen hat, ist der gleiche wie derjenige, der jetzt zu Ihnen spricht. Aus buddhistischer Sicht ist der erste Moment und der zweite Moment eines Produkts nicht mehr vom gleichen Wesen. Trotzdem gibt es natürlich eine Kontinuität und es spricht nichts dagegen, eine Person auf der Grundlage ihres Körpers und Geistes zu benennen und auszusagen, dass dies der und der sei, der so und so lange gelebt hat.

Nun zur zweiten Aussage: "Alles Befleckte ist leidhaft." Im ersten Moment klingt auch diese Auffassung recht negativ. Sie hat aber sehr viele Vorteile, die ich im Zusammenhang mit der Entsagung schon andeutete. Aus der Erkenntnis der Unbeständigkeit und Urbefriedigung aller Dinge ergibt sich die Möglichkeit, sich auf das Wesentliche im Leben - nämlich die Veränderung der inneren Haltung - zu konzentrieren. Durch die frühzeitige Erkenntnis der Realität des Leidens, das mit dem Genuss jedes Objektes verbunden ist, wird der Schock, wenn tatsächlich ein Unglück oder eine Trennung von einem begehrten Objekt eintritt, geringer ausfallen. Man kann zwar Angenehmes genießen, ist sich aber stets bewusst, dass auch Schwierigkeiten damit verbunden sein werden. Wenn man z.B. eine Partnerschaft eingeht, sollte man wissen, dass bei gewöhnlichen Menschen eine Beziehung zwangsläufig mit Schwierigkeiten verbunden ist. Wenn die Schwierigkeiten dann auftreten, werden sie nicht so schockierend sein, weil man sich von vornherein darauf eingestellt hat. Entsprechend kann es auch beim Erwerb eines Gegenstandes - z.B. eines Autos - sein. Man ist sich darüber im Klaren, dass ein Auto auch Probleme macht. So muss man schwer erworbenes Geld dafür bezahlen, immer wieder teures Benzin hineingeben und kann sogar einen Unfall haben. Man kann sich trotzdem entscheiden, ein Auto zu kaufen, wird es dann aber nicht so übertrieben begehren, wie man es sonst naiverweise tut. Wenn dann Probleme auftreten, kann man damit wesentlich besser leben. Das ist das Positive daran. Wann immer man etwas erwirbt oder in eine Beziehung eintritt, weiß man von vornherein, dass es schöne aber auch problematische Seiten dabei gibt. Dadurch wird man wiederum sehr entspannt, weil man einfach nicht erwartet, dass einem äußere Objekte alle Wünsche erfüllen können. Man sieht die Vorteile, aber übertreibt sie nicht. Somit tritt keine Begierde auf und die damit verbundenen Leiden entfallen. Überhaupt ist der Zustand des Nicht-Begehrens paradoxerweise eine Quelle höchsten Glücks. Andererseits behält man auch im Falle eines möglichen Unglücks die Fassung. Normalerweise ist man beim plötzlichen Tod eines Menschen schockiert, obwohl man weiß, dass sogar junge Menschen jederzeit sterben können. Wir vergegenwärtigen uns das jedoch selten. Wenn dieser Umstand uns jederzeit bewusst wäre, bliebe ein solcher Vorfall zwar leidhaft, aber wir könnten ihn besser verarbeiten.

Der dritte Aspekt dieser Philosophie ist am schwierigsten zu verstehen: Er besagt, dass alle Phänomene leer und ohne Selbst sind. Diesen Kernsatz der buddhistischen Philosophie habe ich hier in meinem letzten Vortrag über die Ich-Theorie näher erläutert. Da ich heute auf dieses komplexe Thema nicht noch einmal detailliert eingehen kann, können Sie den Text vielleicht nachlesen. Zusammengefasst bedeutet das, dass es keine Person gibt, die völlig unabhängig von Ursachen, Bedingungen, Teilen und auch Benennungen existiert. Die Person kann also nur in Abhängigkeit von ihren Bestandteilen, von Körper und Geist erkannt werden und nicht jenseits davon eine Art Eigenleben führen. In der Mahayana Philosophie wird darüber hinaus deutlich gemacht, dass auch alle anderen Phänomene jenseits der Person letztlich in bloßer Abhängigkeit von anderen existieren und kein Eigenleben haben. Sowohl die eigene Person als auch die anderen Phänomene existieren nur auf dem Hintergrund ihrer Beziehungen zu anderen und insbesondere zu dem erkennenden Geist. Diese Tatsache wird mit den Begriffen der Selbstlosigkeit (An-Atman) bzw. Leerheit (Sunyata) der Person und der Phänomene angedeutet. Wenn man dieses Daseinsmerkmal verstehen würde, wäre das aus Sicht der buddhistischen Meister die universelle Medizin, die alle Projektionen des Geistes - insbesondere alle Leidenschaften - beseitigen würde. Wenn man Dinge richtig sieht, verschwinden auch die Projektionen in Bezug auf diese Dinge und damit die Leidenschaften. Damit beendet man die Unwissenheit, die, wie eingangs beschrieben, die letzte Quelle aller Neurosen und aller Leiden ist.

## **Die Vier Grundlagen der Achtsamkeitspraxis**

Die Erkenntnis der drei Daseinsmerkmale wendet man nun bei der Achtsamkeitspraxis auf die Kategorien der sogenannten "Vier Grundlagen der Achtsamkeit" an. Diese Vier Grundlagen sind der Körper, die Empfindung, der Geist und die restlichen Phänomene insbesondere die Emotionen. Das sind zunächst nur Worte für uns. Natürlich müsste das genauer erläutert werden. Es handelt sich heute jedoch nur um einen einführender Vortrag zum Thema. Normalerweise halte ich in dem Seminarhaus des Tibetischen Zentrums in der Lüneburger Heide fünftägige Seminare über die Praxis der Achtsamkeit ab. Dann kann ich diese Kategorien einzeln durchgehen und genauer betrachten. Wir behandeln dabei die allgemeinen und spezifischen Merkmale dieser vier Kategorien, die letztlich die gesamte Wirklichkeit umfassen. Ich möchte gerade die Therapeuten unter Ihnen ermutigen, sich detaillierter mit diesen traditionellen Erklärungen, die zum Kernbereich des Buddhismus gehören, zu beschäftigen, da sie m.E. der Praxis des Gewahrseins auch in der Therapie zu einer größeren Tiefe verhelfen könnten. Im buddhistischen Studium gehören diese Unterweisungen in die Kategorie des Studiums der sogenannten 37 Aspekte der Erleuchtung und werden auch in den Studiengängen des Tibetischen Zentrums ausführlich behandelt. Der deutsche Mönch Nyanaponika hat dazu sehr lesenswerte Werke verfasst. Um einen ersten Eindruck zu vermitteln, will ich die vier Kategorien kurz ansprechen.

Zunächst untersucht man in Bezug auf den Körper seine allgemeinen Merkmale, die eben in den drei Daseinsmerkmalen bestehen. Der Körper ist nämlich ganz offensichtlich unbeständig, da er ja altert. Dass er befleckt ist, erkennt man an den leidhaften Erfahrungen, wie etwa Krankheiten, die damit verbunden sind. Er ist leer, da er z.B. nur in Abhängigkeit von seinen Ursachen, wie etwa den Keimsubstanzen der Eltern und der Nahrung, existiert und nicht unabhängig davon existieren kann. Darüber hinaus vergegenwärtigt man sich bei der Achtsamkeitsübung noch spezifische Merkmale der jeweiligen Kategorie. So benutzt man als Gegenmittel gegen die Anhaftung an den Körper die Beobachtung der unattraktiven Aspekte dieses Objektes, wie etwa die inneren Organe etc. Diese Betrachtung kann besonders die Bemühungen um die konzentrierte Meditation unterstützen, da sie den Geist von ablenkenden Vorstellungen befreit. In Bezug auf die falsche Vorstellung von einem unabhängigen Selbst und dessen scheinbare Verbindung zu den Vier Grundlagen der Achtsamkeit verdeutlicht man sich bei der Betrachtung des Körpers, dass er nicht die Grundlage für ein solches Selbst darstellt.

Bei den Empfindungen erkennt man wiederum die allgemeinen Drei Daseinsmerkmale. In Bezug auf die spezifischen Merkmale der Empfindungen verdeutlicht man sich vor allem ihre Instabilität, da die Empfindungen von Glück und Leid sonst aufgrund der fälschlichen Auffassung ihrer Stabilität und Beständigkeit starke, übertriebene Reaktionen von Anhaftung und Abneigung auslösen. In ihrer scheinbaren Beziehung zu einem unabhängigen Selbst erkennt der Meditierende, dass sie nicht die Grundlage für die Erfahrungen eines solchen Selbst darstellen. Es ist wichtig, immer wieder hervorzuheben, dass hier die Beziehung zu einem unabhängigen Selbst bestritten wird; nicht die enge Verknüpfung der Empfindungen mit der in Abhängigkeit existierenden Person. Mit anderen Worten kann man in diesem Zusammenhang sagen, dass hinter den Empfindungen nicht jemand von ihnen losgelöstes ist, der empfindet. Das bekannte Buch von Mark Epstein über die Beziehung von Buddhismus und Psychotherapie heißt deshalb auch treffend: "Gedanken ohne den Denker." Dieser Titel soll wohl bedeuten, dass es nach buddhistischer Auffassung neben oder hinter unseren Gedanken und Empfindungen nicht noch eine Art Träger gibt, der diese Gedanken und Empfindungen hat. Die verschiedenen Funktionen des Geistes und des Körpers konstituieren selber das Ich, ohne eines Trägers zu bedürfen. Im

Gegenteil, diese Hypothese bzw. Projektion führt zu den Verwirrungen und Ängsten des Geistes. Wenn wir nämlich eine Empfindung von Glück oder Leid erleben, ist eine vermeintlich davon getrennte Person vorhanden, die dieses Glück oder Leid erlebt. Das führt zu den Reaktionen, die man Anhaftung und Abneigung nennt. Wir wollen dieses Glück für uns unbedingt haben und greifen danach als etwas sehr Stabiles. Das Leid wollen wir auf keinen Fall haben und übertreiben auch dessen Stabilität. So entsteht aus Glück und Leid Anhaftung und Abneigung und all die leidhaften Folgen. Dabei ist eigentlich nicht das Glück das Problem, sondern die Anhaftung. Die Lehre des Buddha will Glück hervorbringen sogar makelloso Glück. Religionen haben aber ihre Probleme damit, ihren Anhängern Glückserfahrungen zu gestatten, weil sie ahnen, dass sie in einem ungeschulten Geist nur allzu schnell zu Anhaftung führen. Mit einem geschulten Geist kann man aber Glück erleben und die Anhaftung vermeiden. Das ist sicher die beste Lösung, da sinnesfeindliche Lehren die Menschen meistens sehr unglücklich machen. Dazu bedarf es aber der genauen Erkenntnis des Wesens der Empfindungen. Man muss sich immer wieder verdeutlichen, dass Empfindungen etwas sehr Instabiles sind. Wenn man dann gerade mal glücklich ist, kann man so reflektieren: "Okay, ich erlebe Glück. Aber warum soll ich daran anhaften? Es ist so illusionär und kurzfristig wie eine Wolke oder wie ein Regenbogen. Ich brauche daran nicht anzuhaften. Es ist sinnlos, an Empfindungen anzuhaften." Wenn wir in dieser Weise nicht am Glück anhaften, werden immer mehr stabile Glückszustände eintreten. Der Wechsel von Depression und Euphorie weicht einer ruhigen Erfahrung von Freude, die die Folge der Übung von Desidentifikation ist. Religionen bringen diese Erfahrung mit dem Erleben unseres innewohnenden göttlichen Wesens in Beziehung, das von äußeren Umständen nicht zu erschüttern ist. Moderne Autoren sprechen von einem "Zeugenbewußtsein". Wenn wir dagegen am Glück anhaften, wird sich sofort wieder die Sorge um dieses Glück einstellen und das Glück ist schon wieder vorbei.

Bezüglich des dritten Objektes, des Geistes, betrachtet man auch die Drei Daseinsmerkmale. Insbesondere erkennt man, dass der Geist nicht das fälschlich vorgestellte Selbst ist. Gerade Philosophen neigen dazu, den Geist als ein unabhängiges Selbst, vielleicht eine Art Seele aufzufassen. Der Buddha hat dieser Meinung widersprochen und radikal deutlich gemacht, dass auch der Geist nur in Abhängigkeit von anderen Ursachen und Umständen existiert. So ist der Geist z.B. eine Zusammensetzung aus sehr vielen Geistesfaktoren und er existiert auch nur in Bezug auf Objekte. Es kann kein Subjekt wie den Geist ohne ein Objekt geben.

Nun kommen wir noch zu den restlichen Phänomenen, die in der vierten Kategorie enthalten sind. Diese Kategorie besteht im Wesentlichen aus den verschiedenen heilsamen und unheilsamen Emotionen wie Liebe und Hass, Vertrauen und Zweifel und einigen weiteren Objekten, die ich hier nicht alle erläutern kann. Auch diese Emotionen werden in ihren Drei Daseinsmerkmalen erkannt und so von Projektionen befreit. Insbesondere macht man sich deutlich, dass sie ein unabhängiges Selbst nicht in bestimmte Zustände heilsamer oder unheilsamer Art versetzen können, da es so ein Selbst gar nicht gibt. Außerdem studiert man bei diesem Thema, welche Vorzüge heilsame und welche Nachteile unheilsame Geistesfaktoren mit sich bringen. Man studiert in Bezug auf alle vier Objekte zunächst deren Definitionen und Unterteilungen und versucht dann in der Meditation, diese bei sich selber festzustellen. So lernt man z.B. in Bezug auf die Emotionen zwischen legitimen Wünschen und Anhaftung zu unterscheiden und seine inneren Regungen authentisch und ohne Selbsttäuschung einzuschätzen, was zur Klärung und Befreiung des Geistes beiträgt und das Verhalten verbessert.

In Bezug auf diese vier Objekte hat der Buddha aus seiner meditativen Erfahrung auch poetische Bilder gegeben. Er sagt: "Der Körper ist wie eine Wasserblase, die Empfindungen sind wie Schaum, der Geist ist wie eine Luftspiegelung und die Geistobjekte sind wie eine Wolke." Das ist offenbar die Sicht der Erleuchteten auf diese vier Objekte. Wenn wir diese Vier Grundlagen der Achtsamkeit in der Meditation und im Alltag sehr genau erforscht haben, werden wir diese Bilder intuitiv nachempfinden können. Dazu muss man sie aber zunächst unterscheiden können und sich intensiv in der Selbstbeobachtung damit beschäftigen.

### **Die Durchführung eines Achtsamkeitsseminars**

Wenn man eine Atemmeditation durchführt und dann Empfindungen auftreten, untersucht man das Wesen dieser Empfindungen auf die drei Daseinsmerkmale und die besonderen Merkmale der Empfindung, wie z.B. ihre Instabilität. Damit verringert sich schrittweise wie oben erläutert die Anhaftung bzw. Abneigung. Bei meinen Achtsamkeitsseminaren führen wir oftmals am Tag Atemmeditation durch. Die tiefere Bedeutung ist dabei neben der entspannenden Funktion, dass man in der Atemmeditation seinen Körper genau wahrnehmen und dann auf seine Merkmale hin überprüfen kann. So kann man etwa in dem ständigen Ein- und Ausatmen die unbeständigen Prozesse des Entstehens und Vergehens tief erkennen. Darüber hinaus wird man auch die anderen Bereiche der Achtsamkeit - Empfindungen, den Geist als Ganzes und Emotionen - feststellen, ohne sich dabei abzulenken. Das tiefere Wesen der bekannten Atemmeditation ist also nicht nur, einfach seinem Atem zu folgen, sondern das Wesen all dessen, was erscheint, zu beobachten und zu verstehen. Das Wort "Achtsamkeit", wie es in der deutschen Sprache heutzutage bekannt ist, müsste man eigentlich wörtlich nach dem Original "Satipatthana" als "Vergegenwärtigung" übersetzen. Die Vergegenwärtigung ist ein Geistesfaktor, der es uns ermöglicht, etwas zu erinnern, was wir schon einmal gelernt haben. Man versucht also das, was man im Leben erfährt, daraufhin zu prüfen, ob man es so erkennt, wie es der Realität entspricht bzw. wie es der Buddha erklärt hat. Man versucht, die Lücke zwischen dem, wie man selber die Dinge erfährt und wie die Erleuchteten sie wahrnehmen, zu schließen und sich ihrer Wahrnehmung anzunähern. Dabei geht man die eigenen Wahrnehmungen nach Täuschungen durch. Wann immer diese auftreten, bemüht man sich zu erinnern, wie das Phänomen eigentlich existiert. Es handelt sich hier - ähnlich wie in der Praxis der integrativen Gestalttherapie nicht um reine Theorie, sondern um den Versuch, eine direkte Erfahrung herbeizuführen und zu integrieren. In der Atemmeditation denkt man z.B. nicht nur an seine Empfindungen, sondern erlebt sie direkt und bewusst. Wenn man genau hinschaut, dann erfährt man die Instabilität der Empfindung direkt. Man spürt, wie Glück und Leid sich abwechseln. Dadurch treten bei längerer Übung auch intuitive und sehr beeindruckende Erfahrungen über die Realität auf. Neben der Atemmeditation als zugrundeliegender Technik richtet man bei einem Achtsamkeitskurs seine Aufmerksamkeit auch bei anderen Tätigkeiten auf sein Erleben. So geht man z.B. sehr bewusst und langsam. Das haben Sie wahrscheinlich schon mal gesehen und sich gefragt, warum die Leute so langsam gehen. Aber auch da kommt es ähnlich wie bei der Atemmeditation darauf an, dass man die Realität erst einmal verlangsamt und ohne Ablenkungen wahrnimmt, weil man es nicht gewohnt ist, genau hinzuschauen. Wenn ein Mensch schon sehr viel Erfahrung in der Achtsamkeit hat, muss er nicht mehr langsam gehen. Dann kann er auch schnell gehen und ist trotzdem achtsam. Aber zur Übung ist Verlangsamung sicherlich gut geeignet. Auch beim Essen verlangsamt man den Prozess und widmet ihm seine volle Aufmerksamkeit - was übrigens den Genusswert des Essens sehr steigert.

Einer der größten Meister dieser Techniken ist heutzutage der vietnamesische Meister Thich Nhat Hanh. In seinen Werken schildert er sehr inspirierend, wie man im Alltag diese Praktiken

durchführen kann, ganz gleich, ob man isst, trinkt oder sich unterhält, Auto fährt oder telefoniert. Er geht sogar so weit, diese Übung beim Abwaschen zu empfehlen. Normalerweise würden wir das Abwaschen als etwas Unangenehmes betrachten. Wir kategorisieren die Wirklichkeit in Dinge, die wir gerne machen und nicht gerne machen. Wir gliedern damit einen großen Teil unserer Zeit einfach aus unserem Leben aus, indem wir nicht mehr achtsam sind und die Dinge nicht mehr wahrnehmen, wie sie sind. Wenn wir aber achtsam abwaschen, werden wir viele Aspekte am Abwaschen feststellen. Wir werden die Daseinsmerkmale feststellen und beispielsweise auch das Eintauchen der Hände in wohlig warmes Wasser bemerken, was eine angenehme Empfindung ist. Es ist sehr unintelligent, einer komplexen Tätigkeit einfach den Stempel der Unannehmlichkeit aufzudrücken. Eigentlich wollen wir nur Essen und anschließend Tee trinken. Das Abwaschen stört uns nur. Auf diese Weise sind wir nicht mehr achtsam und das ist sehr traurig, denn in dem Moment leben wir gar nicht richtig. In gewisser Weise leben wir nur, wenn wir achtsam sind. Wenn wir mit unseren Gedanken in der Vergangenheit oder Zukunft sind, sind wir gar nicht richtig da. Man kann sogar achtsam einschlafen und dadurch die Schlafqualität verbessern.

Ich habe hier versucht, einen kleinen Hinweis zu geben, wie diese Übung in einer Klausur bei allen Tätigkeiten praktisch durchgeführt wird. Auch in nicht-buddhistischen, spirituellen Gruppen kennt man diese Übung. So empfehlen z.B. die Benediktiner: " Tu was du tust."

### **Vergegenwärtigung - Selbstbeobachtung - Achtsamkeit**

Neben dem Faktor der Vergegenwärtigung braucht man auch noch die Kraft der Selbstbeobachtung. Selbstbeobachtung ist ein etwas anderer Faktor als die Vergegenwärtigung. Man schaut mit seiner Hilfe, was im eigenen Geist gerade passiert, so wie ein Spion die feindlichen Reihen beobachtet. Man weiß nicht genau was kommt, aber man bleibt aufmerksam. Im Gegensatz zur Vergegenwärtigung erinnert man nicht ein bestimmtes Objekt, sondern bleibt einfach beobachtend. Dieser Faktor spielt insbesondere bei der Konzentrationsschulung eine große Rolle, da man dort die Ablenkungen wahrnehmen muss, bevor sie einen überwältigen. Die Vergegenwärtigung richtet den Geist dann wieder auf das gewünschte Objekt der Konzentration, wie etwa die körperliche Erscheinung eines Buddha. Die eigentliche Achtsamkeit ist ein dritter Faktor, der ein allgemeines Streben nach dem Heilsamen beinhaltet. Mit seiner Hilfe unterscheidet man, was heilsam und urheilsam ist, und bemüht sich um eine entsprechende Lebensweise. Diese drei Faktoren sind miteinander verbunden und sie müssen gemeinsam entwickelt werden, um eine vollständige Schulung möglich zu machen.

### **Spirituelle Erfahrungen durch Achtsamkeitspraxis**

Ich habe mich in diesem Referat bemüht, einen spirituellen Entwicklungsgang aufzuzeigen. Dabei habe ich versucht, einen Anfangszustand des unbewussten Leidens aufgrund von Unwissenheit und dessen Folgen darzustellen. Aufgrund der Konfrontation mit manifesten Leiden kann sich dann ein krisenhafter Prozess entwickeln, der zu einer Art Umkehr führt. Die Akzeptanz dieser Situation und eine Erkenntnis ihres tieferen Sinnes können dann zunächst Erleichterung von psychosomatischen Symptomen bringen. Durch das Mittel der Achtsamkeit ist es im Weiteren möglich, eine neue spirituelle und reifere Identität zu gewinnen. Dieser Prozess wird im Übrigen in vielen spirituellen Traditionen immer wieder dargestellt. Der Weg durch das Dunkel einer Krise - hin zur Wiedergeburt im Licht - findet sich z.B. in der christlichen Symbolik von Kreuzestod und Auferstehung. Viele Mystiker beschreiben die "dunkle Nacht der Seele" während dieser Transformation.

Abschließend möchte ich ungeordnet einige Symptome andeuten, die wir bei solchen transformierten Menschen finden können. Es scheinen auf jeden Fall recht positive Erfahrungen sogar relativ schnell aufzutreten, wenn man sich einer seriösen Schulung unterzieht und das Alte radikal loslassen kann. Je mehr man sich geduldig auf die Erfahrungen der Krise einlässt, umso schneller vollzieht sich die Heilung. Unser Unterbewusstsein und der Körper müssen dann nicht mehr gegen unseren Widerstand die notwendigen Entwicklungen herbeiführen. Es erscheint zunächst zeitweise ein "Licht am Ende des Tunnels" der Krise und eine neue, bessere Perspektive tut sich auf, die man vorher nicht zu hoffen gewagt hätte. Das Leben bleibt nach wie vor schwierig, wenn man diese Schulungen anfängt zu praktizieren, da man ja nicht in kurzer Zeit in das Paradies oder das Nirvana gelangen kann. Aus buddhistischer Perspektive dauert dieser Prozess über viele Leben. Aber das Leben wird sicherlich recht schnell authentischer. Die auftretenden Leiden haben jetzt etwas mit Einsichten in die Realität und nicht mit unseren Täuschungen und Verdrängungen zu tun. Intuitive Einsichten jenseits bloßer Worte treten auf. Die Persönlichkeit zeigt zunehmend Merkmale, die mit sehr unterschiedlichen und scheinbar gegensätzlichen Begriffen in der Therapie als Anzeichen eines "starken Ich" und im Buddhismus als Folgen der Erfahrung der "Selbstlosigkeit" benannt werden. Die Erfahrung, die hinter diesen Begriffen steht, scheint aber überraschenderweise sehr ähnlich zu sein. Derartige Persönlichkeiten erleben sich zunehmend als mit der Welt verbunden und in ihr aufgehoben. Sie sind mehr in Kontakt mit dem eigenen Körper, den eigenen Gefühlen und anderen Personen. Sie leben entsprechend unserem Thema mehr im Augenblick und verlieren sich nicht in Sorgen um die Zukunft und Schuldgefühlen über die Vergangenheit. Die Überkonzeptualisierung nimmt ab. Sie haben offenbar die Erfahrung einer gewissen Absichtslosigkeit; von Einfachheit und Natürlichkeit. Sie sind flexibler, furchtloser und erleben eine fast konstante Freude auch in schwierigen Umständen. Sie leben in einer Selbstwahrnehmung, die ich bereits als "Zeugenbewußtsein" benannt habe, mit einem wachen Interesse an allen inneren und äußeren Vorgängen, aber ohne Identifikation und damit in einer Art überpersönlicher Sphäre. Sie können in sich starke, vor allem heilsame Empfindungen und Emotionen wie Vertrauen und Liebe haben und gleichzeitig als Zeuge dabei sein. Sie befinden sich in einem Zustand, den Mihaly Csikszentmihalyi als "Flow-Erfahrung" untersucht und beschrieben hat. Sie sind sehr genügsam. Kleine unscheinbare Dinge können sie faszinieren. Sie brauchen nicht immer etwas Dramatisches oder Sensationelles, um glücklich sein zu können. Im Buddhismus spricht man im Hinblick auf diese Erfahrung davon, dass man erlebt, dass "alles von einem Geschmack ist." Mystiker drücken in einem pantheistischen Einheitserleben ihren Respekt vor allen Dingen als göttlicher Offenbarung aus. Alles scheint in einem unendlichen Netz zusammenzuwirken, das nicht in Profanes und Heiliges aufgeteilt werden kann. Man erlebt als indirekte Folge dieser Erfahrungen sicherlich auch mehr Gesundheit. Daniel Goleman und viele andere Wissenschaftler haben den Zusammenhang zwischen "emotionaler Intelligenz" und körperlichem Wohlbefinden deutlich herausgearbeitet. Ein nicht-neurotischer Charakter hat darüber hinaus auch kein Bedürfnis nach schädlicher Nahrung oder Drogen etc. Die Achtsamkeit wird deren schädliche Wirkungen alsbald offenbaren. Auch die Entspannung von Körper und Geist trägt sicher zur Gesundheit bei. Buddhistischen Meistern wie, z.B. dem Dalai Lama, werden darüber hinaus Gelassenheit, Spontanität, Toleranz und Kommunikationsfähigkeit ebenso nachgesagt, wie ein Sinn für Humor. Tatsächlich sind dies auch Merkmale echter Spiritualität jenseits von Dogmatismus. Weiterhin können regelmäßig sogenannte Höhepunkterlebnisse eintreten, wie sie wohl jeder Mensch in kleinem Umfang kennt.

Es sind diese Erfahrungen, die wir etwa auf einer Reise machen können, wo wir spielerischer mit Dingen umgehen, weil wir sie nicht richtig einkalkulieren können. Wir wissen in einem fremden Land oft nicht, wie man mit bestimmten ungewohnten Erscheinungen umgeht und müssen

deshalb zwangsläufig wachsamer sein. Auch beim Spiel können wir in solche Zustände eintreten, wenn wir an unsere Bestrebungen nicht so anhaften, aber voll in der Tätigkeit aufgehen. Im Sport treten derartige Erfahrungen recht häufig auf, weshalb der Sport eine große Anziehungskraft auf sehr viele Menschen ausübt. Dahinter mag eine Ahnung von Spiritualität liegen. In Asien werden Kampfsportarten sogar bewusst für die Schulung des Bewusstseins eingesetzt und es wird darauf geachtet, dass nicht das Begehren nach Erfolg und Ruhm die Aufmerksamkeit auf die intuitiven Bewegungen stört. Dabei werden häufig fast übermenschliche Kräfte frei. Wann immer wir uns in einer Herausforderung, der wir gewachsen sind, ganz verlieren, gehen wir paradoxerweise gestärkt daraus hervor. Auch das Verhalten eines Kindes kann in bestimmter Hinsicht für einen Mystiker vorbildlich sein. Deshalb heißt es im Neuen Testament auch: "Werdet wie die Kinder." Das ist wohl nicht als Aufforderung zu verstehen, kindisch zu werden. Vielmehr geht es um den spielerischen, nicht von Vorurteilen vorgeformten Umgang mit den Dingen, bei unbedingter Hingabe von Körper und Geist.

Menschen, die sich in dieser Weise der Erleuchtung nähern, beschreiben ihr Leben oft als mit einer Art Schauspiel vergleichbar. Sie erleben nach wie vor Erfahrungen verschiedenster Qualität, fühlen sich aber ein bisschen wie jemand, der ins Kino geht, aber auch jederzeit wieder herausgehen kann, wenn er es wünscht. Das muss sehr angenehm sein. Wenn einem der Film nicht gefällt, geht man in einen anderen. Reife Persönlichkeiten mit transpersonalen Erfahrungen sind oft mit großem Selbstbewusstsein ausgestattet, ohne jedoch dabei stolz zu sein. Sie spüren ihren eigenen Wert, ohne deshalb überheblich zu werden. Ihnen fehlt überhaupt die Neigung, sich mit anderen zu vergleichen oder auf andere einen bestimmten Eindruck machen zu wollen, der nicht ihrer eigentlichen Persönlichkeit entspricht. Die Unterstützung, die sie brauchen, kommt von innen, weshalb ihre Beziehungen zu anderen Menschen von größerer Unabhängigkeit geprägt sind und gerade deshalb harmonischer verlaufen. Wenn allerdings festes Auftreten gefragt ist, können sie sogar rebellisch und unbeugsam handeln und kraftvolle Mittel gegen Hindernisse anwenden. Das, was man gemeinhin Ethik nennt, scheint quasi natürlich einzutreten. Man muss jemanden auf dieser Ebene der Erfahrung nicht zwingen, ein guter Mensch zu sein. Er erlebt, dass heilsames Verhalten und Mitgefühl gut für sein eigenes Leben sind und ihn in Einklang mit der Realität bringen. Im Zustand äußerster Individualität scheint es ein Leichtes zu sein, sich mit anderen und universellen Werten in Übereinstimmung zu bringen. Wenn man tatsächlich achtsam ist, ist man auch gut, wenn auch oft auf unkonventionelle Weise. Kein Mensch hat ein organismisches Bedürfnis nach Destruktivität gegenüber seinen Mitmenschen, denen er in der menschlichen Gesellschaft seine Existenz zu verdanken hat. Nur wenn ein Mensch nicht in Kontakt mit seinen höchsten menschlichen Potentialen von Liebe und Weisheit kommt, neigt er zur Destruktivität, um seine unerträgliche Isolation aufzubrechen. Insgesamt können wir von einer Erfahrung eines zutiefst sinnvollen Lebens sprechen, dessen Sinn sich nicht so sehr aus den Aktivitäten und ihren Erfolgen, als der Art ihrer achtsamen Durchführung ergibt. Das sind einige Erfahrungen, die auch bei meditativ ungeschulten Menschen ansatzweise in den besten Momenten ihres Lebens ab und zu auftreten und oft unvergesslich bleiben. Wir sollten diese Erfahrungen vielleicht ernster nehmen und uns fragen, in welcher Situation des Lebens wir wirklich glücklich waren, anstatt unseren oft sinnlosen Strategien nach Ruhm und Erfolg zu viel Aufmerksamkeit zu widmen. Man wird dann bemerken, dass allen diesen Erfahrungen ein Zustand der Gegenwärtigkeit zugrunde liegt.

Es ist mir wichtig zu bemerken, dass die geschilderten authentischen spirituellen Erfahrungen nicht zu Passivität führen, wie oft kritisch angemerkt wird. Man könnte aus dem Rat zum "Nicht-Handeln" vielleicht entnehmen, dass dies mit Faulheit gleichzusetzen sei. Ich habe aber dazu bereits angemerkt, dass nicht die Person als solche nicht handelt, sondern die Folgen der Projektion eines unabhängigen Selbstes unterbunden werden. Einem wahrhaft spirituellen

Menschen steht fast unbegrenzte Energie zur Verfügung, die sich auf spontane Art in Aktivitäten zum Wohle anderer manifestiert. Das kann auch in der Politik geschehen. Wenn viele Menschen in verantwortlichen Positionen in dieser Form das "Nicht-Handeln" üben würden, könnte alles fast von selber in die richtige Form gelangen und Frieden, Freiheit und Wohlstand in einer sauberen Umwelt wären erreichbar. Die Verringerung sinnloser Geschäftigkeit und Aktivismus im Dienste egozentrischer Absichten würden ihre Wirkung auch im öffentlichen Raum nicht verfehlen.

Ein anderes Vorurteil gegen die hier vorgebrachten Ideen ist, dass die Aufforderung, die Konzeptualisierung zu verringern und mehr in der Gegenwart zu leben, den Intellekt und die Vernunft untergräbt. Wenn hier davon gesprochen wird, dass überflüssige Konzepte und Grübeleien nicht zur Klärung von Problemen beitragen, heißt das nicht, dass man deshalb dumm sein muss oder kein Interesse mehr an Theorien und Informationen haben kann. Wenn man denkt, wird man nämlich achtsam denken. Nur wenn die praktische Aufmerksamkeit gefordert ist, wird man sich auf diese konzentrieren. Dadurch steht in Situationen, wo der Kopf gefordert ist, dann auch genügend Energie dafür zur Verfügung und das Denken ist nicht von überflüssigem und unverarbeitetem Material blockiert. Es gibt ein Denken, das frei von Grübeleien ist und das ebenfalls sehr viel Freude machen kann, wenn es nicht einseitig die gesamte Herrschaft im Geist eines Menschen fordert.

Allgemein gesagt ist ein meditativ geschulter Mensch in der Lage, jede seiner Fähigkeiten in angebrachter Form und zum richtigen Zeitpunkt zum Ausdruck zu bringen, ohne etwas zu übertreiben und so das innere und äußere Gleichgewicht zu stören.

Ich denke, was wir dringend benötigen, sind Orte, an denen man in dieser Art Achtsamkeit auch gemeinsam üben kann. Individuell geschieht das ja bereits in der Therapie und bei Buddhisten. Wir brauchen aber meines Erachtens auch Orte und Institutionen, wo diese Schulung im Mittelpunkt steht. Das wäre sehr heilend für unsere Gesellschaft und würde langfristig auch praktische positive Folgen haben, etwa in der Prävention von Krankheit, Gewalt, Drogensucht etc.

### **Die endgültige Befreiung**

Hier wurden Symptome der inneren Reifung angesprochen, die jeder erreichen kann, wenn er sich der Schulung der Achtsamkeit in einer ihrer Ausprägungen hingibt. Die Beantwortung der Frage nach endgültigen Zielen bleibt eine individuelle Angelegenheit und ist davon abhängig, welcher Religion man sich nahe fühlt. Aus buddhistischer Sicht gibt es so etwas wie Erleuchtung bzw. Nirwana oder Buddhaschaft. Moderne Autoren sprechen in diesem Zusammenhang von einem transpersonalen Bewusstseinszustand. Letztlich erscheint es mir gleichgültig, welchen Begriff man verwendet. Es gibt offenbar einen Zustand, der über das gewöhnliche Person-Sein hinausgeht, der jedoch nicht in einem präpersonalen Zustand davor zurückbleibt, den vielleicht einige irregeleiteten Pseudo-Spirituelle ersehnen, die tatsächlich alle Aktivitäten und alles Denken aufzugeben versuchen. Im Buddhismus hängt die Frage nach einer endgültigen Erlösung auch mit den Auffassungen über die Existenz eines Gesetzes von Handlungen und ihren Wirkungen (Karma) und mit der Vorstellung einer persönlichen Wiedergeburt nach dem Tod zusammen, die eine langfristige Entwicklung des Geistes möglich erscheinen lassen. Das sind jedoch buddhistische Perspektiven, die über das heutige Thema einer allgemeinen Schulung von Achtsamkeit im Hier und Jetzt hinausgehen. Intensiveres Glück zu erleben, indem man sich der buddhistischen Methoden der Achtsamkeit bedient, ist auch für Nicht-Buddhisten möglich. Da dieser Vortrag aber buddhistisch inspiriert ist, möchte ich zumindest erwähnen, was aus buddhistischer Sicht der letzte Weg zu einer endgültigen Befreiung ist.

Auf der Grundlage von Achtsamkeit praktiziert man zunächst Ethik. Um ethisch zu sein, muss man achtsam sein und sein Verhalten prüfen. Aber die Ethik ist nicht Selbstzweck, sondern dient als Vorbereitung zur Meditation. Die Meditation beschäftigt sich letztlich mit der Weisheit, die die endgültige Realität der Selbstlosigkeit bzw. Leerheit unmittelbar erfährt. Diese Meditation stützt sich dabei auf eine vorher geübte hohe Konzentrationskraft. Nur wenn der Geist auch stabil ist, kann er das, was er richtig erkannt hat, so stark in sich implantieren, dass es zur Veränderung des Charakters führt. Diese kraftvolle Meditation der Einheit von Konzentration (Samatha) und Weisheit (Vipassana), gestützt auf die Ethik, ist schließlich in der Lage, alle Spuren von Unwissenheit zu überwinden und damit den Zustand persönlichen dauerhaften Friedens und Wohls im Nirvana herbeizuführen. Geschieht diese Transformation hauptsächlich zum Wohle anderer leidender Wesen, kann man sogar den Zustand der Buddhaschaft erreichen, der mit unglaublichen Fähigkeiten ausgestattet ist. Damit wäre der hier angesprochene Prozess der Transformation auf seinem Gipfel angelangt. Die buddhistische Perspektive ist keineswegs, wie häufig fälschlich angenommen wird, in einen Zustand jenseits der Welt gelangen zu wollen. Die Erleuchtung ist nicht ein Ort jenseits dieser Welt. Es handelt sich dabei, wie ich eingangs erwähnte, mehr um eine Perspektive auf diese Welt. Man kann in dieser Welt erleuchtet sein, ohne diesen Ort verlassen zu müssen. Es kann kein Ausweg sein, diese "böse", leidvolle Welt hinter sich zu lassen und irgendwo anders hinzukommen. Vielmehr ist es notwendig, mit Hilfe der Achtsamkeit diese Welt zu verstehen, wie sie eigentlich ist, um dann in ihr zum Wohle aller Lebewesen und in Liebe mit ihnen zusammen zu leben. Das bedeutet aus buddhistischer Sicht Erleuchtung - und die ist hier und jetzt möglich. Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.

### **Über den Referenten:**

**Oliver Petersen** wurde 1961 in Hamburg geboren. Seit 1980 ist er am Tibetischen Zentrum e.V. Hamburg aktiv, das unter der Schirmherrschaft des XIV. Dalai Lama steht, davon 16 Jahre als buddhistischer Mönch als Schüler von Geshe Thubten Ngawang. Er ist Magister der Tibetologie, Philosophie und Religionswissenschaft der Universität Hamburg und Gestalttherapeut auf der Grundlage einer Ausbildung am Therapeutischen Institut Berlin. Zurzeit arbeitet er vornehmlich als Übersetzer, Seminar- und Arbeitskreisleiter und Redakteur am Studienhaus des Tibetischen Zentrums in Hamburg und an dessen Meditationshaus Semkye Ling in der Lüneburger Heide sowie für den interreligiösen Dialog.

### **Literatur:**

Naranjo, Claudio: Gestalt: Grundhaltung und Praxis einer lebendigen Therapie. Arbor Verlag 1993  
Csikszentmihalyi, Mihalyi: Flow: Das Geheimnis des Glücks. Klett-Cotta 1992  
Wilber, Ken: Wege zum Selbst. Goldmann 1984  
Osho: Zarathustra: Ein Gott der tanzen kann. Osho Verlag 1994  
Epstein, Mark: Gedanken ohne den Denker. Krüger 1997  
Krishnamurti, Jiddu: Religiöse Erneuerung. Keaur 1989  
Hayward, Jeremy: Die Erforschung der Innenwelt. Insel 1996  
Grof, Stanislav: Spirituelle Krisen. Kösel 1990  
Jampolsky, Gerald G.: Lieben heißt die Angst verlieren. Goldmann 1981  
Lowen, Alexander: Narzissmus: Die Verleugnung des wahren Selbst. Goldmann 1992 Assagioli, Roberto: Psychosynthese. Rowohlt 1993  
Loy, David: Nondualität. Krüger 1988

Goleman, Daniel: Emotionale Intelligenz. DTV 1997  
Dalai Lama: Der Schlüssel zum mittleren Weg. Dharma Edition 1991  
Dalai Lama: Einführung in den Buddhismus: Die Harvard Vorlesungen. Herder 1993  
Nyanaponika: Geistestraining durch Achtsamkeit. Christiani 1979  
Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit. Theseus 1988  
Fromm, Erich: Zen-Buddhismus und Psychoanalyse. Suhrkamp 1980  
Dreitzel, Hans-Peter: Reflexive Sinnlichkeit. ERP 1992  
Segal: Kollision mit der Unendlichkeit  
Jourdain, Stephen: Einsichten eines erleuchteten Kettenrauchers. Kamphausen 1998  
Fischer, Theo: Wu-Wei: die Lebenskunst des Tao. Rowohlt 1992  
Gebser, Jean: Ursprung und Gegenwart. Novalis 1999  
Petersen, Oliver: Buddhismus und Psychotherapie. Therapeutisches Institut Berlin  
Petersen, Oliver: Die Ich-Theorie im Buddhismus, in: Zschüttig/Belger-Koller (Hrsg.): Gesellschaft im Umbruch. Die 4. Berliner Gestalttage.