

# Extra-Samsāra im Westen: erfolglose Lebensstrategien



Im Westen herrscht eine besondere Form des Hängens an weltlichen Dingen vor, so die These von Oliver Petersen. Der langjährige Buddhist und Gestalttherapeut greift im folgenden Artikel einige davon heraus wie das Streben nach Absicherung und die Imagepflege und erläutert, wie eine Umkehr möglich ist.



Fotos: Jens Nagels

## von Oliver Petersen

Zu den typischen Bedürfnissen der Menschen im Westen gehört der sehr ausgeprägte Wunsch nach Absicherung. Wer sich in dieser Gesellschaft nicht in ausreichender Weise absichern kann, entwickelt leicht Angst, bis hin zu Panik. Reaktiv und häufig unbewusst versuchen wir daher, Dinge, Personen und Meinungen anzusammeln, die uns vermeintlichen Schutz geben sollen. In diesem Prozess entsteht leicht Begierde.

Der oft missverstandene Begriff der Begierde ist nicht zu verwechseln mit legitimen Wünschen oder der Freude am Schönen. Ganz im Gegenteil: Genießen kann wohl nur, wer wenig Begierde hat. Begierde wühlt den Geist auf und führt automatisch zu Angst und Sorge, das begehrte Objekt wieder hergeben zu müssen. Wer in ständiger Sorge lebt, verliert den Bezug zur Gegenwart. Wie sollte man in einem Zustand der Ängstlichkeit überhaupt etwas genießen können?

Begierde trägt, wie alle Geistesgifte, die der Buddha als Ursache allen Leidens benannte, Täuschung in sich und ist eine Übertreibung – in dem Fall der positiven Seiten. Entweder hat das Objekt der Begierde gewisse positive Aspekte und wir übertreiben sie maßlos, oder es hat keine positive Aspekte und man projiziert sie lediglich auf das Objekt. In beiden Fällen führt die Übertreibung über kurz oder lang zu Leiden, denn sie steht nicht im Einklang mit der Realität der vergänglichen und letztlich unbefriedigenden Dinge.

Wir versuchen, einen Schutzwall um die von uns angesammelten Besitztümer, Menschen und Ansichten zu errichten, hinter dem wir ewige Sicherheit erleben möchten. Auch wenn wir es nicht wahrhaben wollen, so ist doch diese Sehnsucht sehr ausgeprägt. Und so sind wir damit beschäftigt, immer wieder die perfekten Umstände zu erschaffen – ein Hinweis darauf, dass wir die Illusion nach Sicherheit nicht wirklich aufgegeben haben.

Auf der einen Seite betrachten wir die Objekte der Welt mit Verlangen. Auf der anderen Seite belegen wir Personen und Dinge mit übertriebener Abneigung und gar mit Hass. Wenn wir nämlich beim Absichern unserer heilen Welt auf Hindernisse stoßen, entstehen Unzufriedenheit und Frustration, die ihrerseits Ärger hervorrufen. Diese Situation entspricht der klassischen Erklärung des Buddha, dass aus Unwissenheit, also einem chronisch getäuschten Geist, Gier und Hass hervorgehen. Diese drei Faktoren gelten als diejenigen Leidenschaften oder verblendeten Emotionen, die allen anderen Verwirrungen des Geistes zugrunde liegen.

### Flucht in Arbeit und Intellekt

Die westliche Konsumgesellschaft hält viele Angebote bereit, Lebensangst zu verdrängen. Dazu gehören Ablenkung und Hektik sowie das Ausweichen in Leistungs- und Konkurrenzdenken. In der buddhistischen Philosophie gibt es dafür den Begriff der „Faulheit sinnlo-

ser Aktivitäten". Der Buddha sah, dass Menschen sich gern in Aktivitäten stürzen, um den Leiden des Alltags zu entfliehen und sich nicht damit auseinander setzen zu müssen. Den Begriff des „workaholic“, also eines Menschen, der von Arbeit geradezu besessen ist, gab es zur Zeit des Buddha noch nicht. Sonst hätte ihn der Buddha vielleicht benutzt.

Eine andere Art des Fluchtverhaltens in der westlichen Gesellschaft ist die Verstandesorientierung und Kopflastigkeit. Die intellektuellen Fähigkeiten werden oft nicht gestützt durch eine Entwicklung des Herzens und der Intuition. S.H. Dalai Lama weist häufig auf diesen Mangel im Westen hin. Sinngemäß sagt er, dass es vorteilhaft ist, intelligent zu sein und Dinge zu verstehen. Dies reicht aber nicht aus, denn die Kraft des guten Herzens muss hinzu kommen, wenn nicht nur eine wohlhabende und technisch perfekt ausgerüstete, sondern auch eine glücklichere Gesellschaft entstehen soll. Der Dalai Lama betont, dass es sogar gefährlich sein kann, den Intellekt zu schärfen, aber die Herausbildung des Herzens zu vernachlässigen. Ein Mensch, der sich überwiegend verstandesmäßig orientiert, wird seine Emotionen und die körperlichen Erfahrungen abspalten, was zu einem Verlust an Lebendigkeit führt.

### **Narzissmus: das Image polieren**

Viele Menschen sind heutzutage sehr darum bemüht, vor anderen gut dazustehen, folglich wird beständig am eigenen Erscheinungsbild gearbeitet, das „Image“ wird gepflegt und poliert. Auf der Suche nach Anerkennung und Erfolg wird das sogenannte Ich nach außen projiziert. Auswüchse dieser Bestrebungen sehen wir täglich. Politiker werden oft mehr aufgrund ihres von Werbeberatern aufgebauten Images als wegen ihrer guten Politik gewählt. In Heiratsanzeigen werden Partnerschaften nach einer Art „Marktwert“ gehandelt.

Diese Selbstdarstellung ist aus buddhistischer Sicht illusionär. Das Phänomen des Narzissmus, des überzogenen Selbstbildes, das diesem Verhalten zugrunde liegt, wird im Westen vielfältig von Soziologen und Psychologen thematisiert. Ich verstehe den Narzissmus als ein Symptom, das auf einem schwachen Selbstwertgefühl basiert. Die Person reagiert darauf, indem sie ein künstlich aufgeblähtes Selbst hervorbringt, das eine bloße Projektion ist. Dieser Prozess verstärkt sich, wenn sie mit diesem aufgeblähten Ich gesellschaftlichen Erfolg hat.

Eine solche Lebenshaltung stellt eine große Quelle für Schuld- und Angstgefühle gerade bei erfolgreichen Menschen dar. Der Beifall für ein nur projiziertes Selbst kann niemals befriedigen, und stets droht die Gefahr der Demaskierung. Daher kann eine solche Einstellung in den definitiv folgenden Perioden des Misserfolges zu katastrophalen Zusammenbrüchen der Persönlichkeit führen.

So entwickeln wir Menschen im Westen häufig eine besondere Ausprägung dessen, was im Buddhismus die „Unwissenheit, die ein unabhängiges Selbst auffasst“ genannt wird. Das Selbstwertgefühl sinkt immer weiter ab, und die Spirale des Leidens setzt sich fort. Als Reaktion auf Nichtbefriedigung, Angst und Schuldgefühle wird ein scheinbar noch größeres Selbst nach außen projiziert - ein

Teufelskreis. Für die Illusion dieses Selbstbildes wird die Wirklichkeit des Augenblicks, das Jetzt, geopfert. Manche westliche Buddhismus-Autoren sprechen treffend von einem Extra-Samsāra im Westen, das u.a. in der Sucht nach Selbstdarstellung der eigenen sogenannten Persönlichkeit besteht und neben den allgemeinen Leiden der Menschheit noch kulturspezifische Konflikte auslöst.

### **Lebenskrise: Das Ego in der Sackgasse**

Eine auf Illusionen basierende Lebensweise kann zu einer Lebenskrise führen, wenn der Mensch plötzlich mit der Realität konfrontiert wird. Ein großer Verlust beispielsweise offenbart mit einem Schlag, dass die Welt anders ist, als gedacht. Vielleicht ist es die Trennung von einem Partner oder die Konfrontation mit dem Tod. Man wird unheilbar krank, hat einen schweren Unfall, oder eine enge wichtige Bezugsperson stirbt. Auch der Verlust des Arbeitsplatzes kann traumatisch empfunden werden. Die Unbeständigkeit des Lebens und ganz besonders die eigene Sterblichkeit sind angesichts solcher Erfahrungen plötzlich unübersehbar.

Diese Erfahrungen bedeuten eine nahezu ausweglose Situation für die „Ego-Vorstellung“. Sensible Menschen reagieren darauf manchmal mit starken Leiden wie Schmerzen, Ängsten, Depressionen oder psychosomatischen Krankheiten. Wenn ihre Weisheit erweckt wird, können sie sich bewusst werden, dass sich in ihrem Leiden etwas Grundsätzliches offenbart, das nicht über Verdrängung und Ablenkung aus der Welt geschafft werden kann.

Die bisherige Lebenshaltung zu hinterfragen und neu zu ordnen kann ein zugleich schmerzhafter wie heilsamer Prozess sein, in dem das alte „Ego“, diese Vorstellung, die es sich bisher von sich gemacht hat, zu sterben beginnt. Transpersonal ausgerichtete Autoren wie Krishnamurti und Ken Wilber haben darauf hingewiesen, dass in diesem leidvollen Prozess die Geburt einer neuen Intelligenz, ja sogar Weisheit, verborgen ist.

Der Buddha forderte seine Schüler auf, sich mit ihren Ängsten zu konfrontieren, indem er in seiner ersten Lehrrede nach dem Erwachen die Vier Edlen Wahrheiten lehrte, von denen die erste die Wahrheit vom Leiden ist. Der Erwachte begann seine Lehrtätigkeit also nicht mit der Schilderung des Nirvāṇa oder den Wonnen der Meditation. Er wies seine Schüler darauf hin, dass es ohne das Eingeständnis der Leidhaftigkeit keine Möglichkeit gibt, die rechte Motivation zu finden, um echtes, dauerhaftes Glück zu erstreben und zu finden. Erst im nächsten Schritt lehrte er die Beendigung des Leidens.

### **Die Kraft des Nicht-Handelns**

Wer sich der eigenen Realität stellt, kommt in Kontakt mit dem, was jenseits der eigenen Wünsche, Konzepte und Illusionen verborgen ist. Der therapeutische Ansatz des Westens kennt dafür z.B. die Übung des Gewahrseinskontinuums, im Buddhismus ist die Achtsamkeitsmeditation hilfreich. Diese Techniken arbeiten zwar vor verschiedenem Hintergrund, sind aber von der Anwendung her ähnlich, weil sie die heilende Kraft des „Nicht-Handelns“ einbeziehen. Im Taoismus ist dies die

Vorstellung vom „Handeln durch Nicht-Handeln“.

Die Lehren des Buddha sind darauf ausgerichtet, Projektionen und Überflüssiges zu beseitigen und damit natürlicherweise eine positive Entwicklung einzuleiten. Das „Nicht-Handeln“ ist natürlich keine Passivität sondern eine Ermutigung, den narzisstischen Aktivismus des „Ego“ mit seiner Selbstsucht und Selbstdarstellung einmal ruhen zu lassen. Dann werden die Dinge mehr oder weniger von selber in Ordnung kommen. Unser Körper wird wieder gesünder und unser Handeln nützlich.

Wir merken zum Beispiel, wenn wir uns in Ruhe zur Meditation setzen, dass der Magen anfängt zu gluckern; die Verdauung kann wieder ungestört arbeiten. Auch der Schlaf wird besser, da sinnlose Grübeleien von uns abfallen. Nur wer am Tage wirklich wach war, kann in der Nacht gut schlafen. Aus der Fähigkeit, das „wache Nichttun“ zuzulassen, ergibt sich eine erste Erleichterung.

Die amerikanische Sterbebegleiterin Christine Longaker berichtete einmal, wie erleichtert sie war, als sie

## Umkehr zur Spiritualität

Den Beginn der Verwandlung hin zu einer spirituellen Identität kann man mit dem oft missverstandenen Begriff der „Entsagung“ oder der „Umkehr“ belegen. Wir entsagen einer Lebensweise, die wir als leidvoll und sinnlos erkannt haben. Wir wenden uns ab von überflüssigen Aktivitäten und den damit verbundenen illusionären Hoffnungen. Das bedeutet nicht, dass wir uns nicht mehr am Leben erfreuen. Entsagung ist kein deprimierter Geisteszustand. Es ist nicht die Abkehr vom Leben, sondern von erfolglosen Lebensstrategien.

Wir sehen ein, dass wir kein echtes Glück finden, indem wir uns auf die äußere Welt stützen. Die Welt, wie wir sie erleben, ist im Wesentlichen ein Produkt unserer Wahrnehmung und Interpretation durch den Geist. Eine Person, die Entsagung hat, wird ihr Hauptaugenmerk auf die Veränderung der eigenen Wahrnehmungen und Denkmuster richten und die Quellen des Glücks in sich selbst, statt in der äußeren Welt, suchen.



Jens Nägels

Der Buddha lehrt, Überflüssiges aufzugeben. Dadurch entsteht Kraft für die spirituelle Entwicklung.

durch den Buddhismus erfuhr, dass es normal ist zu leiden. Wie oft denken wir, dass nur wir selbst leiden, während alle um uns herum glücklich sind. So setzen wir uns selbst unter Druck. Wenn westliche Schüler ihren tibetischen Lamas erzählen, welche Leiden sie durchlaufen haben, reagieren diese nach außen hin manchmal beinahe ungerührt und sagen: „Was hast du dir vorgestellt? Im Buddhismus werden ständig Belehrungen über die leidvolle Natur unseres Daseins gegeben. Hast du gedacht, dass dies nicht auf dich zutrifft?“

Durch die authentische Konfrontation mit dem Leiden – insbesondere dem Tod – kann eine neue, eine spirituelle Kraft entstehen. Vielleicht gelingt es, das Leiden anzunehmen und das „Loslassen“ zu üben. Wenn wir lange genug darüber nachgedacht haben, mag so etwas wie eine „gelassene Resignation“ aufkommen, die nicht als leidfierte Haltung missverstanden werden sollte. Der zwanghafte Griff nach Halt lockert sich und kann einer Erfahrung des Gehaltenwerdens Platz machen.

Zu diesem Wachstumsprozess gehört auch, im Leben Tiefe und Qualität anzustreben und nicht in der Quantität Erfüllung zu suchen, indem man möglichst viele angenehme Erfahrungen anstrebt. Wir beginnen, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren, und das ist vor allem der innere Frieden, der mehr Freude und Zufriedenheit mit sich bringt als aller Konsum. Dann fällt Druck von uns ab, vergleichbar dem erleichterten Ausruf des Sokrates auf dem Markt „Wie viele Dinge gibt es doch, die ich nicht brauche!“

Entsagung ist ein geistiger Zustand. Wer ihn nicht hat, kann sein Leben in einer Höhle verbringen und trotzdem nicht frei von Verlangen sein. Wichtig ist zu sehen, wie hilfreich die spirituelle Praxis für das eigene Wohlergehen ist. Wer aufgrund des geschilderten Prozesses von Leiden und Umkehr zu dieser Einsicht gelangt ist, kann nun mit einem wirklich authentischen spirituellen Pfad beginnen, der nicht mehr von den unaufgedeckten Ängsten und Projektionen verformt ist, sondern tatsächlich über den Egoismus hinausführt.