



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

der Buddhismus lehrt die Beendigung von Leid und den Weg dahin. Dies kann zu einer bestimmten Erwartungshaltung bei Menschen führen, die mit einer buddhistischen Praxis beginnen: Es muss ja nicht gleich die große Erleuchtung sein, aber ein bisschen mehr Glück und Leidfreiheit sollte schon dabei heraus kommen. Vielleicht erhoffen wir uns sogar Linderung bei ernststen psychischen Problemen. Niemand beginnt seine Praxis als „unbeschriebenes Blatt“, wir bringen unsere ganze Persönlichkeit und unsere bewussten oder unbewussten neurotischen Muster mit ein.

Die Realität, auch nach längerer Praxis, sieht dann häufig anders aus als erwartet. In der Meditation spüren wir unsere körperlichen Verspannungen. Der Blick nach innen offenbart unsere Unzulänglichkeiten und macht uns das Leidhafte unserer Situation erst recht bewusst. Wir sind enttäuscht und entmutigt.

In diesem Heft möchten wir verschiedene Ansätze aufzeigen und diskutieren, wie man mit solchen Situationen umgehen kann. Oliver Petersen beleuchtet die Sinnhaftigkeit einer westlichen Psychotherapie für praktizierende Buddhisten und Eva-Maria Koch und Jürgen Manshardt erkunden Möglichkeiten der Verknüpfung von buddhistischen Lehren mit Methoden der psychotherapeutischen Praxis.

Während sich Buddhisten nur sehr zögerlich für nicht traditionell buddhistische Techniken erwärmen, hat sich die nicht-buddhistische Umwelt längst ausgiebig originär buddhistischer Techniken bedient. Speziell die „Achtsamkeit“ hat ungeahnte Verbreitung als vermeintliches Allheilmittel in allen nur erdenklichen Lebenslagen gefunden. Manches davon ist wissenschaftlich fundiert, aber häufig wird nur einem Trend mit guter Vermarktungschance gefolgt. Ein kritischer Blick durch die buddhistische Lupe auf „McAchtsamkeit“ kann hier nicht schaden.

Die Diskussion über die Rolle und Ausrichtung des Buddhismus im Westen möchten wir diesmal mit einem Gespräch mit Dagyab Rinpoche weiterführen.

Unsere besondere Aufmerksamkeit verdienen die Nonnen der tibetisch-buddhistischen Tradition. Der Karmapa – aber auch die Nonnen selbst – haben Geschichte geschrieben.

Selbsttäuschung gibt es nicht nur bei Personen, sie kann auch ein gesellschaftliches Phänomen sein. Der renommierte Historiker Elliot Sperling findet provokante Worte zu den ausbleibenden Erfolgen der tibetischen Exilpolitik.

Ich wünsche Ihnen einen hellen und freundlichen Frühling

M. Pielage