



LEID INTEGRIEREN – LEBEN GESTALTEN

Die psychologische Dimension von Karma

Die Autorin eröffnet eine ungewöhnliche Perspektive auf die Rolle von Karma für das psychische Gleichgewicht und in der Therapie.

VON EVA-MARIA KOCH

Ob wir an Karma „glauben“ oder nicht: Es ist in unserem Leben in jedem Moment vorhanden, denn es ist ja nichts anderes als die Handlung und ihre Folge. Und das gilt nicht nur in Situationen, in denen wir uns bewusst für eine Handlung entscheiden, sondern auch da, wo wir automatisierte alltägliche Rituale durchführen (Zähneputzen, auf das Wetter schimpfen ...), wo wir reflexhaft reagieren („Du bist schuld!“), wo wir Situationen zu vermeiden versuchen oder uns um Entscheidungen drücken. Denn auch dem Nicht-Handeln liegt eine Motivation zugrunde, eine geistige Bewegung. Gleiches gilt auch für lang anhaltende Sichtweisen und für unsere kindlichen Beziehungserfahrungen, die als scheinbare Selbstverständlichkeit auf ak-

tuelle Beziehungen übertragen werden. Beim Thema „Karma“ gibt es also keine Verschnaufpause. Es ist unbequem. Und es ist voller Hoffnung, weil es das Tor zum Dharma und damit zur Buddhaschaft ist.

Welche Konzepte lindern welche Ängste?

Um die psychische Dimension von Karma besser zu verstehen, möchte ich mich zunächst auf ein gedankliches Experiment einlassen: Im Dialog der Religionen und Weltanschauungen geht es zumeist um den Wahrheitsgehalt. Erstaunlich ist dabei

die fast verzweifelt anmutende Rechthaberei, die auch vor Gewalt nicht zurückschreckt. Der Aspekt der Verzweiflung – also der tiefen Erschütterung – ist ein Hinweis darauf, dass es bei den Auseinandersetzungen nicht nur um ein theoretisches Konzept von „der“ Wahrheit geht. Vielmehr ist anzunehmen, dass damit tiefere Schichten unserer Persönlichkeit mit ihren Ängsten und Hoffnungen zur Triebfeder werden. Deshalb möchte ich für den Moment einmal die strittige Frage nach Wahrheit beiseite lassen und im Vergleich herausarbeiten, welche psychischen Konsequenzen die verschiedenen Konzepte haben. Oder umgekehrt: Auf welche Weise antworten Religionen oder Weltanschauungen auf die Ängste der Menschen?

Die Angst vor Nichtigkeit und der Wunsch nach Geborgenheit

Die Angst vor Nichtigkeit wird besonders in der christlichen Religion beruhigt mit der Taufformel: „Ich habe dich bei deinem Namen gerufen.“ Gleichzeitig wird der Wunsch nach Geborgenheit gestillt in der Zusage „Du bist ein Kind Gottes“. In einem atheistisch/agnostischen Weltbild fehlt diese Funktion. Der Mensch bleibt in existentieller Verlorenheit dem Zufall ausgeliefert. Getrieben von diffusen Erwartungen kompensiert er diesen Mangel, indem er nach Halt greift in Ideologien oder Betäubung im Konsum sucht. In der buddhistischen Philosophie wird die Angst vor Nichtigkeit fast i.S. einer paradoxen Intervention direkt thematisiert: Es gilt, das Fehlen eines beständigen unabhängigen Selbst zu erkennen und dabei das Extrem des Nihilismus zu vermeiden. Die kindlichen Bedürfnisse nach Geborgenheit werden häufig auf den Lehrer oder die geistige Gemeinschaft gerichtet. Das wird spürbar, wenn uns der Lehrer vielleicht einmal ignoriert, oder wenn wir uns mit dem real existierenden Saṅgha auseinandersetzen müssen, der bisweilen alles andere als kuschelig ist. Auch buddhistisch findet

„WENN MAN SICH SELBST UNTER DRUCK SETZT, WIRD MAN SELTEN WEITSICHTIGER, GEDULDIGER UND LIEBEVOLLER“

sich allerdings die Formulierung „Söhne/Töchter des Buddha“. Das sind aber vergleichsweise erwachsene Kinder, die ihren Schutz weniger in einer Person sondern im Dharma sehen: „Von nicht durchgeführten Handlungen erfährt man keine Resultate.“ Wenn ich aus Einsicht und Vertrauen mein Handeln danach ausrichte, entsteht ein Schutzraum, eine Art von Geborgenheit.

Die Angst vor Ohnmacht

In theistischen Religionen bleibt sie gegenüber dem Schöpfergott grundsätzlich erhalten, zumal jede Fähigkeit zu gutem Handeln als unverdiente göttliche Gabe gilt. Aus atheistisch/agnostischer Perspektive ist der Mensch dem Zufall preisgegeben. Ohnmachtsgefühle werden bekämpft durch ungebremsten Fortschrittsglauben oder durch zwanghaft anmutende Kontrollbedürfnisse (z.B. Datensammelwut). Das Karma-Konzept ist ein machtvolleres Gegenmittel gegen Ohnmachtsgefühle. Nicht der als willkürlich empfundene unergründliche Ratschluss eines Gottes noch ein blindes Schicksal bestimmt mein Leben, sondern ich selbst bestimme die Richtung: „Die Handlungen und ihre Resultate sind sicher.“

Die Angst vor Versagen, Schuld und Strafe

Im christlichen Kontext wird davon ausgegangen, dass ethisches Versagen zur Natur des Menschen gehört. Nichts kann den Menschen rechtfertigen als der Glaube, dass Jesus Christus als Lamm Gottes, als Sündenbock, alle Schuld auf sich nimmt. Der Erlöser haftet – könnte man fast sagen – wie „Eltern für ihre Kinder“. Das bedeutet auf der psychischen Ebene, dass der Gläubige nicht die volle Last der Verantwortung tragen muss und von Strafängsten entlastet wird. Im säkularen Kontext kann ethisches Versagen eine Erschütterung des Selbstbildes, einen Knick in der Biographie bedeuten. Im Normalfall wird man versuchen, ein Bewusstsein von Schuld schon im Ansatz zu verleugnen, um das Selbstbild zu retten. Die logische Folge davon sind Schuldzuweisungen, die die Störung der Beziehung nur verschlimmern („Das kommt, weil du ...“) oder, im schlimmsten Fall, andere Menschen zu Sündenböcken zu erklären (Ausländer, ...). Im juristischen Zusammenhang resultiert daraus die Handlungsmaxime „Lass dich nicht erwischen“ oder „Nutze die Schlupflöcher“ („Legale Steuertricks“). In jedem Fall wird die Verantwortung abgeschoben. Das Konzept von Karma fordert unsere Verantwortung und befriedet gleichzeitig unseren Wunsch nach Gerechtigkeit. Schummeln ist zwecklos.

Zusammenfassend und vereinfachend kann man sagen: Theistische Religionen und atheistische Weltbilder suchen die

Hilfe im Außen. Buddhismus und auch die Psychotherapie bestehen darauf, dass der wesentliche Schutz innerhalb der Person liegt: Er entsteht durch eine veränderte Geisteshaltung, eine veränderte Sicht der Dinge. In der christlichen Religion liegt ein wesentlicher Akzent auf der Entwicklung eines kindlichen Geistes in Demut. Die Verantwortung für den Nächsten, für die Schöpfung, leitet sich aus der Kindschaft Gottes bzw. aus dem Vorbild Jesu ab. Buddhistisch ist es umgekehrt: Der Akzent liegt auf der uneingeschränkten erwachsenen Verantwortlichkeit für sich selbst und andere. Demut entsteht bei korrekter Selbsteinschätzung angesichts der wahrhaft unermesslichen Aufgabe, für alle Lebewesen in liebevoller Solidarität Hilfe gewähren zu wollen.

Nachdem wir zunächst im Vergleich ein Gefühl für die psychologische Dimension von Karma entwickelt haben, soll es im Folgenden um die Vorteile gehen, die sich aus dem Konzept von Karma für das psychische Gleichgewicht ergeben. Diese Vorteile haben natürlich auch einen Preis:

Die schlechte Botschaft lautet: Verantwortung

Verantwortung ist unbequem. Auch wenn Karma – je nach Schulrichtung – als verborgenes oder äußerst verborgenes Phänomen gilt, so gibt es in den traditionellen Erklärungen doch einen deutlichen Hinweis, mit dem man praktisch arbeiten kann: „Das Ergebnis, das der Ursache gleicht.“ Die eine Präzisierung lautet: „Das Ergebnis, dass zu gewohnheitsmäßigen Handlungstendenzen führt.“ Das bezieht sich auch auf die paradoxe Schwierigkeit, manchmal bei bestem Willen nicht das tun zu können, was man will. Im psychologischen Kontext spricht man von Verhaltensmustern bzw. von Einengung des Handlungsspielraumes durch unbewusste neurotische Konflikte. Ein Beispiel ist der sogenannte Wiederholungszwang, d.h. man sucht unbewusst immer wieder gleichartige problematische Situationen (z.B. einen bestimmten Typ als Partner).

Damit verbunden ist entweder das Gefühl der Vertraulichkeit (im Leiden) oder die Fixierung der Hoffnung, dieses Mal ein gutes Ende erzwingen zu können. Das Problem daran ist die – karmisch/psychologisch bedingte – mangelnde Flexibilität, die eine kreative Suche nach einem Ausweg verhindert. In der zweiten Präzisierung wird hinzugefügt: „Das Ergebnis einer Erfahrung, die man ähnlich beim Objekt verursacht hatte.“ An dieser Stelle hört die Gemütlichkeit auf. Sollte ich etwa andere belügen, betrogen, gemobbt, beklaut, verletzt, verraten ... haben? Im Spiegel meiner aktuellen Situation begegne ich mir ganz nackt und ungeschönt. Diese Konfrontation stellt mein Selbstbild in Frage, ist eine Kränkung des „Ich“. Man muss sich sozusagen auf alles gefasst machen. Das ist die größte Herausforderung überhaupt. Wieweit kann ich die Eigenverantwortung ausdehnen? Auf meinen Schnupfen? Auf mein krankes Herz? Auf eine Naturkatastrophe? Suche ich immer wieder

mildernde Umstände in zusätzlichen Bedingungen, die ich als inhärent existent und gegeben deklariere?

Wie könnte es möglich sein, eine solche Herausforderung anzunehmen? In der Psychotherapie gibt es den Fachbegriff „Durcharbeiten“, der sich ganz gut auch auf die Arbeitshypothese „Karma“ anwenden lässt. Die sogenannten Kleinigkeiten im Alltag werden wachsam betrachtet. Dann kommt eine Dynamik in Gang: Beobachten, nachdenken, Schlüsse ziehen, verstehen, beobachten, Schlüsse ziehen, Verständnis vertiefen, beobachten... Die vielen Einzelbeobachtungen runden sich im Verlauf zu einem Gesamtbild.

Ein Beispiel: Mir wird ein Streich gespielt. Hatte ich als Kind auch Freude an Streichen? Wenn aber der Rückschluss von Erlebtem auf eine „passende“ Ursache fragwürdig erscheint, kann man bei diesem Beispiel auch allgemein über die eigene Aggressivität oder Schadenfreude meditieren. Wenn ich jedoch eine starke Abwehr verspüre, unheilsamen Geistesfaktoren auf die Schliche zu kommen, ist es ratsam zu fragen: Bin ich gerade in abendländischen Konzepten von Schuld, Scham, Sühne und

„IM SPIEGEL MEINER AKTUELLEN SITUATION BEGEGNE ICH MIR NACKT UND UNGESCHÖNT“

Strafe verfangen? Oder bin ich froh, meine negativen Geistesfaktoren klar zu erkennen – so wie ein Bootsmann sich freut, der das Leck im Boot gefunden hat? Ich denke, jeder muss sein eigenes Maß finden, dass er/sie sich zumuten kann, ohne in Entmutigung oder Depression zu versinken. Aber als Leitlinie gilt aus Erfahrung: Je mehr ich mein Leid auf diese Weise akzeptieren kann, desto freier und stabiler werde ich. Zum Trost ein Zitat aus dem Lam-Rim-Buch von Dagyp Rinpoche: „Allein schon das Nachdenken über uns selbst ist eine ganz großartige Praxis.“

Die gute Botschaft lautet: Verantwortung

In den Schriften heißt es sinngemäß: Wenn du wissen möchtest, wie deine Vergangenheit war, dann schau deine gegenwärtige Situation an. Wenn ich meine aktuelle Situation als Folge meines Tuns begreifen kann, also dafür die Verantwortung übernehme, hat das u.a. den Vorteil, dass ich Leid besser psychisch integrieren kann. Ich brauche mich dann nicht an dem

christlichen Konzept von „Erbsünde“ und „göttlicher Strafe“ abzuarbeiten, ich habe nur karmische Altlasten – nicht mehr und nicht weniger. Leid wird verschlimmert durch die sinnlos zermürbende Frage „Warum ich?“

Mir ist bewusst, wie provokant eine solche Aussage sein mag. Tatsächlich habe ich bei Krebs-Patienten beobachten können, dass die Akzeptanz von Karma der schlimmen Situation einen Sinn gibt und dadurch die psychische Stärke, die Resilienz, erhöht. Als dringende Warnung sei aber ergänzt: Wohlmeinende Ratschläge von Freunden in diese Richtung sind unangemessen und verschlechtern die Situation des Kranken. Man muss den Weg selbst finden. Ein Lehrer schenkte mir

„DAS KARMA-KONZEPT IST EIN MACHTVOLLES GEGENMITTEL GEGEN OHNMACHTS-GEFÜHLE“

einen äußerst hilfreichen Satz: „Spüre das Leid, ohne daran zu leiden.“ Das ist erfrischend anders als der übliche ungesunde Weg, leidhafte Gefühle zu betäuben oder abzuspalten. Akzeptanz verändert jede Situation. Oder (sinngemäß zitiert nach Geshe Pema Samten): „Je tiefer das Verständnis von Karma, desto leichter kann ich meine Selbstbestimmung zurückerobern.“ In den Schriften heißt es weiter: Wenn du wissen möchtest, wie deine Zukunft sein wird, dann schau dein gegenwärtiges Handeln an. Dies wird in der Psychotherapie mit dem wichtigen Begriff der „Selbstwirksamkeit“ beschrieben. Diese Ermutigung kann zu großer Freude anwachsen und auf dem Pfad Kraft und Mut stärken. Damit ist sie ein wesentliches Gegenmittel gegen Depression und Ohnmachtsphantasien.

Achtung: Selbstüberforderung

Die schon erwähnte „Kränkung des Ich“ durch Analyse der karmischen Situation wird im günstigen Fall von der Ernüchterung zur Demut führen. Aber gerade dann, wenn wir uns als ernsthafte Buddhisten sehen, lauern Gefahren. Es kann geschehen, dass statt Demut eine Art „Kleinheits-Wahn“ (nicht

psychotisch) entsteht, der sich in dem persönlichen Mantra zeigt „Ich kann nichts. Ich bin nichts. Und selbst wenn ich etwas Gutes tue, reicht es nie.“ So besteht die Gefahr, handlungsunfähig und freudlos zu werden.

Eine andere problematische Entwicklung wäre, wenn der Wunsch nach heilsamem Karma zur Über-ich-Forderung verkommt oder sich als (vermutlich typisch westlicher) Machbarkeits-Wahn zeigt. Das wird erkennbar, wenn wir nur noch pflichtbewusst, mühsam und humorlos „Verdienste ansammeln“. Wenn man sich selbst unter Druck setzt, wird man selten weitsichtiger, geduldiger und liebevoller. Im Gegenteil, man schafft Hindernisse für die Dharmapraxis. Besonders schwerwiegend kann es sein, wenn die Dharmapraxis vermischt wird mit narzisstisch überhöhten Idealvorstellungen von sich selbst. (Ich habe tatsächlich einmal von einem Abiturienten den Berufswunsch „Bischof oder Papst“ gehört.) Letztlich führt die spirituelle Selbstüberforderung in die Krise. Dann ist die Gefahr groß, dass man entweder den Buddhismus dafür verantwortlich macht oder seine eigenen Zweifel als neue Weisheit verkündet.

Ob wir also an Karma „glauben“ oder nicht: Es hat psychologische Dimensionen, die sehr hilfreich sein können. Am wichtigsten erscheint mir:

- der Schutz vor diffusen Schuldgefühlen: Es geht nicht um Schuld, Sünde und Strafangst, sondern ganz pragmatisch um heilsames bzw. unheilsames Tun und die Folgen.
- die Akzeptanz der aktuellen Rahmenbedingungen: Dadurch kann Leid psychisch integriert werden und Wohlergehen ohne neurotische Konzepte genossen werden. Zudem vermeidet man Störungen der zwischenmenschlichen Beziehungen durch Schuldzuweisungen.
- die Selbstwirksamkeit in Verantwortung für sich selbst und andere. An die Stelle von Ohnmachtsgefühlen und Suche nach Hilfe im „Außen“ tritt die aktive Gestaltung des Lebens. Das ist vielleicht unbequem – aber es ist das Tor zum Dharma und damit zur Buddhaschaft.



EVA-MARIA KOCH ist seit über 30 Jahren Mitglied im Tibetischen Zentrum. Sie studierte Psychologie (Nebenfach Theologie) und Medizin und hat eine Zusatzausbildung in tiefenpsychologischer Psychotherapie. Nach mehrjähriger Tätigkeit in der Psychiatrie und Neurologie ist sie seit ca. 15 Jahren als Fachärztin für Psychosomatische Medizin in eigener Praxis tätig.