



Mangelndes Selbstvertrauen
wird im Buddhismus
als eine Form der Trägheit
bezeichnet. Die Autorinnen zeigen,
wie es die spirituelle Praxis behindert,
und wie ein gesundes Selbstwertgefühl
entwickelt werden kann.

von Cornelia Weishaar-Günter
und Birgit Stratmann

Wer kennt nicht die Gedanken: „Ich bin so unfähig, ich bin zu nichts nützlich, ich kann nichts.“ Mangelndes Selbstwertgefühl ist ein Hindernis für die spirituelle Praxis: „Ich kann nicht meditieren, die Leerheit nicht verstehen, ich kann nicht visualisieren und schon gar nicht die Erleuchtung erlangen.“ Im Buddhismus wird fehlendes Selbstvertrauen oder Mutlosigkeit als eine Art der Faulheit bezeichnet. Sie verhindert, dass man auf dem Pfad vorankommt, bzw. überhaupt erst mit der Übung beginnt. Sie ist ein großes Hindernis – wir stehen uns quasi selbst im Weg.

Dabei kann es sich um eine vorübergehende geistige Störung handeln oder um eine anhaltende Depression, bis hin zu Selbstmordgedanken. Der Dalai Lama und andere tibetische Lehrer berichten, wie schwierig es für sie war, sich in das Konzept hineinzusetzen, dass Menschen sich umbringen wollen. Sie kannten das aus dem asiatischen Kulturkreis nicht. Im Westen jedoch sind viele Menschen in der einen oder anderen Art und Weise mit dem Phänomen des mangelnden Selbstbewusstseins vertraut. Permanente Schuldgefühle gehören auch dazu. Wer ständig darüber nachdenkt, was er falsch gemacht hat, verhindert die Wende zum Besseren.

Im Kontakt mit dem Buddhismus verschwinden solche Gefühle natürlich nicht, ja, es kann sogar sein, dass sie sich verstärken.

Der Buddhismus ist eine hoch entwickelte, sehr komplexe Kultur. Es gibt verschiedene Richtungen, Varianten und Praxisformen, was bereits in den grundlegenden Unterweisungen angelegt ist, wenn es heißt, der historische Buddha hätte 84.000 Lehren gegeben, um 84.000 Varianten von Geistesgiften bei den Wesen entgegenzuwirken. Für einen Menschen mit dürftigem Selbstwertgefühl könnte diese Aussage allein schon eine Art K.O.-Schlag sein: 84.000 Lehren – wie sollte ich diese jemals anwenden können? 84.000 Geistesgifte – hoffnungslos!

Wenn mangelndes Selbstbewusstsein auf Buddhismus trifft





Im Umkehrschluss heißt das: Wir brauchen ein gehöriges Maß an Selbstvertrauen, um uns im Buddhismus zurechtzufinden. Hohe Ziele wie das Nirvāṇa, also die völlige Leidfreiheit, oder die Erleuchtung eines Buddha werden angestrebt. Wir müssen uns zutrauen, diese Ziele zu erreichen. Und es gibt ein sicheres Indiz, ob wir die geeignete Praxisform für uns gefunden haben: Die spirituellen Übungen sollten unseren Geistesgiften – Hass, Anhaftung, Verblendung und davon abgeleiteten Emotionen – entgegenwirken und positive Geisteszustände fördern, und dazu gehören maßgeblich das Selbstvertrauen, die Zuversicht und die Tatkraft. Zumindest sollte unsere Praxis uns in die Lage versetzen, mangelndes Selbstvertrauen, fehlende Zuversicht, die Fixierung auf negative Gedanken bei uns überhaupt erst einmal wahrzunehmen – das ist der erste Schritt.

Damit sind wir mitten in einem innerlichen Prozess: Oberflächlich betrachtet, sieht es zuweilen so aus, als nähmen die negativen Eigenschaften noch zu. Durch die innere Arbeit jedoch schwindet die Anhaftung an ein fixes Selbstbild, etwa das eines unfähigen Menschen. Es ist ein heilsamer Prozess, wenn wir die selbst gewählten Rollen langsam ablegen. In den bekannten „Geiststraining-Unterweisungen in Sieben Punkten“ heißt es: „Orientiere dich am entscheidenden der beiden Zeugen,“ das heißt, an dir selbst, nicht an der Meinung anderer.

Stabiles Selbstwertgefühl als Basis für buddhistische Praxis

Diese anfänglichen Überlegungen lassen erahnen, dass wir im Buddhismus ein sehr stabiles Selbstwertgefühl brauchen, um erfolgreich zu praktizieren. Nun ist es jedoch so, dass wir als westliche Buddhisten zumindest in der Anfangsphase unsere Herkunft und damit ein Stück Bodenständigkeit aufgegeben haben, um uns einer ganz neuen Form der inneren Übung zuzuwenden.

Oft geht diese Entwurzelung in unserer Ursprungskultur mit geringem Selbstwertgefühl Hand in Hand. Wir fanden in uns selbst und in unserer Kultur keine geistige Heimat und suchen nun anderswo. Sehr schnell kann der Buddhismus zum Lückenbüßer für das werden, was uns fehlt: quasi zu einem Strohalm, an den sich unser Mangelgefühl klammern kann.

Als Gegenmaßnahme mag sich der eine in fast fanatischem Eifer einer bestimmten buddhistischen Richtung, einem herausragenden Lehrer, einer spirituellen Gruppe anschließen, als sei das allheilbringend oder zumindest etwas ganz Besonderes. Ein anderer stürzt sich mit Feuereifer in intensive Meditationsübungen, ohne seine Grenzen zu kennen und seine aktuellen geistigen Mög-

lichkeiten real einzuschätzen. Wieder ein anderer opfert sich mit großer Hingabe Tag und Nacht in ehrenamtlicher Arbeit für einen Verein auf, um sein inneres Gefühl von Eigenbedeutung aufzupolieren.

All diesen übertriebenen Formen fehlt die fast physische Schwere der Selbstsicherheit und der freudigen Anstrengung, wie wir sie von tibetischen Lehrern und langjährigen westlichen Praktizierenden kennen. Entsprechend kann die Stimmung bei den geringsten kritischen Anlässen leicht ins Wanken geraten oder gar ins Gegenteil umkippen. Euphorische Begeisterung weicht dann tiefer Frustration und Enttäuschung. Und das oft sehr plötzlich.

Die Ursache liegt darin, dass man sich zu sehr am Außen orientiert und die eigenen inneren Probleme ignoriert hat. In stiller Meditation und achtsamer Selbstbeobachtung hätte man die Warnzeichen in Form übermäßiger Anspannung oder Überdrehtheit kommen sehen, aber oft wagt man kaum, ihnen ins Gesicht zu sehen. Wir versuchen, die Zeichen zu ignorieren, zu unterdrücken, da sie der mühsam aufgebauten „Identität“ nicht entsprechen, die wir uns selbst und anderen verkaufen. So aber läuft irgendwann plötzlich das Fass dessen über, was wir



Der vietnamesische Meister Thich Nhat Hanh (vorne) beim achtsamen Gehen. Die Praxis der Achtsamkeit stärkt das Selbstvertrauen.

ins Schattendasein drängen wollten. Dann neigen wir wieder zu radikalen Entscheidungen aus Verbitterung über ein Ideal, das unseren Ansprüchen nicht zu genügen und damit unser Mangelgefühl letztlich doch nicht auszufüllen vermochte.

Aufgrund häufiger Erfahrung klagen tibetische Lamas manchmal über die „mangelnde Stabilität“ westlicher Buddhisten. Dabei wird ein gesundes Selbstwertgefühl von den asiatischen Lehrern meist nicht speziell gefördert, sondern stillschweigend vorausgesetzt, wie sie es anscheinend von ihren Schülern gewohnt sind. Die Unterweisung in Tibet geht vom Äußeren ins Innere; Klosterschüler lernen Rezitationstexte auswendig, bevor sie, Jahre später



vielleicht erst, den Inhalt erklärt bekommen. Die Anfänger sehen sich Listen von heilsamen und unheilsamen Handlungen gegenüber, verbunden mit Erklärungen kosmischer Konsequenzen.

Der Beginn mit ethischen, eher auf das äußere Verhalten gerichteten „Vorschriften“ wird von den westlichen Anfänger-Buddhisten meistens zunächst positiv aufgenommen, vor allem auch von jenen mit mangelndem Selbstbewusstsein, die vor allem einen Anker suchen. Klare Anweisungen geben Sicherheit, und möglicherweise erhalten wir auch von außen entsprechend positives Feedback, etwa wenn wir unsere Pflichtrezitationen pünktlich auf die Minute abziehen und uns stets ehrerbietig-freundlich geben.

Aufgrund dieser Ausgangslage erscheint es wesentlich, uns zu Anfang auf Aspekte der Lehre zu konzentrieren, die unser Selbstwertgefühl stärken, sodass wir dann frei von innerer Not mit Freude und Tatkraft, offen und entspannt den zahlreichen Aufgaben entgegensehen können, die sich uns als Buddhisten stellen.

Sich im Hier und Jetzt verankern

Was also ist zu tun? Am wichtigsten ist, uns vor allem mit Hilfe einfacher Achtsamkeitsübungen immer wieder zu erden. Die traditionell aufgebauten Einführungen enthalten vieles, was unser Selbstwertgefühl potenziell eher geschwächt als gestärkt hat, weil es mehr mit äußerlichem Verhalten befasst war. Im westlichen Kulturkreis ist es daher wichtig, den ethischen Regeln und Gelübden einfache Meditationstechniken voranzustellen, die uns helfen, jene Stabilität und innere Akzeptanz zu entwickeln, die in Asien als selbstverständlich gilt. Einfache Achtsamkeitsübungen können uns zunächst einmal lehren, uns ohne weitere Leistungsanforderungen und innere Anspannung so zu akzeptieren, wie wir sind. Mit Forschergeist und Neugier lernen wir unsere Emotionen, Reaktionen und Beschränkungen kennen und akzeptieren sie wertfrei. So bauen wir langsam Selbstvertrauen auf.

Schon in den ersten Wochen der Achtsamkeitspraxis werden wir erleben, dass minutenweises Stillsitzen und Beobachten, ohne zu werten und zu urteilen, Wunder wirkt: Was hier zu Tage tritt, ist nicht unbedingt angenehm, aber es bringt uns dazu, uns mit uns selbst anzufreunden, anstatt uns mit dem moralischen Holzhammer ändern zu wollen. Die Geistesgifte kommen deutlich zum Vorschein, aber durch die Kraft der Meditation gewinnen wir Distanz zu ihnen und erlangen die Fähigkeit, uns nicht damit zu identifizieren. Durch diese Meditation werden wir realistischer und entwickeln mehr Mitgefühl uns selbst gegenüber. Immer wieder werden wir erleben, wie sich geistige Konzepte, etwa die Gedanken „Ich kann nichts, ich weiß nichts“ sowie das ständige Rühren in der Vergangenheit, vor allem in dem, was wir falsch gemacht

haben, von selbst auflösen, wenn man ihnen im freien Raum der Meditation nur entspannt zusieht, ohne sich mit ihnen zu identifizieren.

Dieser freie Raum in uns kann sich nach und nach zu einem Lebensgefühl entwickeln, das auch Raum für Altruismus und die Bedürfnisse anderer Menschen gibt. Großzügigkeit, Ethik und Geduld werden zu keinem „Muss“ mehr, das uns ein vorzeitiges und vielleicht engstirniges Nachdenken darüber hätte einbringen können. Unser Selbstwertgefühl gründet sich in der Basis unserer Existenz, unserer eigentlichen Natur, die der Buddhismus als „Buddhanatur“ beschreibt. Wir hören es nicht nur von fortgeschrittenen Yogis, sondern wir erahnen es selbst durch unsere Meditation, sei sie auch noch so bescheiden: Es sind tatsächlich nur unsere geistigen Konstrukte, wie ein Nebel, wie ein Wahn, die uns daran hindern, die unzerstörbare Natur selbst zu erfahren, in der alle guten Qualitäten von Liebe und Weisheit von selbst wachsen könnten – der eigentliche Ursprung von Selbstbewusstsein.

Dieses Selbstwertgefühl ist nicht mit Egoismus zu verwechseln, sondern eher ein tiefes Gegründetsein in unserer Existenz. Es basiert auf der Erkenntnis der Natur unseres Geistes und der Einsicht, dass die Fehler und Unzulänglichkeiten vorübergehender Natur sind, aber nicht unser wahres Wesen. Aus diesem Grund sollten wir uns die Zeit nehmen, uns immer wieder durch die schlichte Praxis des Gegenwärtigseins im Hier und Jetzt zu verwurzeln und uns von Leistungsansprüchen frei zu machen. Dann können wir auch andere buddhistische Praktiken aus der Freude heraus angehen, die in der einfachen Erfahrung unseres Daseins natürlich enthalten ist. Diese grundsätzliche, aufrichtige Verbindung mit unserem gegenwärtigen Zustand wird uns auch den Weg durch die „84.000 Unterweisungen“ aufzeigen.

Das äußere Rollenspiel wird überflüssig; wir spüren, ob wir ordiniert sein sollten oder nicht, ob wir Geduld haben oder nur vorgeben usw., usw. Das Heilsame, das sich im Inneren entfaltet, führt zu einer entspannten Freude und Tatkraft, die ihren Lohn in sich selbst findet, nicht in äußerer Dankbarkeit oder in der scheinbaren Befriedigung eines inneren Mangelgefühls. Auf der Basis eines gestärkten Selbstbewusstseins können wir die Ziele anstreben, die der Buddha aufzeigte – bis hin zum Nirvāṇa.

Dr. Cornelia Weishaar-Günter, geboren 1957, ist Tibetisch-Übersetzerin und Schülerin tibetischer Meister verschiedener Schulrichtungen. Sie unterrichtet buddhistische Meditation und Philosophie, hauptsächlich an den VHS Rheingau, Mainz und Erlangen sowie anderen Institutionen der Erwachsenenbildung und im Tibethaus Frankfurt.