Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www-klett-cotta.de

Zu diesem Buch

Ein Jahrhundert lang sahen PsychotherapeutInnen in ihren PatientInnen in erster Linie den leidenden Menschen. Wie in der Medizin konzentrierten sie sich darauf, »was fehlt«, auf die Störung. In jüngster Zeit wurde dieser Blickwinkel auf den Prüfstand gestellt und die Orientierung an Ressourcen rückte in den Vordergrund. Die Beiträge des Bandes reflektieren auf unterschiedliche Weise die Rolle der Psychotherapie, die Grundlagen ihrer Heilkunst. Das Buch ist Luise Reddemann zum 70. Geburtstag gewidmet, die sowohl bei Fachleuten als auch bei PatientInnen höchst anerkannte Konzepte für eine schonende und ressourcenorientierte Traumatherapie entwickelt und ihr Fach immer wieder zur kritischen Selbstreflexion aufgerufen hat.

Die Herausgeber

Ao.Univ.-Prof. Dr. med. Astrid Lampe ist stellvertretende Direktorin der Universitätsklinik für Medizinische Psychologie in Innsbruck.

Dr. med. Peer Abilgaard, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, ist Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Duisburg.

Prof. Dr. phil. Klaus Ottomeyer ist Professor für Sozialpsychologie an der Universität Klagenfurt.

Alle Bücher aus der Reihe ›Leben Lernen‹ finden Sie unter:
www.klett-cotta.de/lebenlernen

Astrid Lampe
Peer Abilgaard
Klaus Ottomeyer (Hrsg.)

Mit beiden Augen sehen: Leid und Ressourcen in der Psychotherapie

Luise Reddemann zum 70. Geburtstag

Klett-Cotta

Leben Lernen 261

Klett-Cotta
www.klett-cotta.de
© 2013 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung
Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten
Printed in Germany
Umschlag: Hemm & Mader, Stuttgart
Titelbild: Frida Kahlo: »Selbstbildnis mit Dornenhalsband«
© Banco de México Diego Rivera/Frida Kahlo, Museums Trust/VG Bild-Kunst, Bonn 2012
Gesetzt aus der Minion von Kösel, Krugzell
Gedruckt und gebunden von Kösel, Krugzell
ISBN 978-3-608-89138-6

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Grußwort von Peter Fürstenau 7
Vorwort der Herausgeber 9

Sylvia Wetzel
Trotz allem Jammer-Zweifel-Kummer – ich lebe gern 13

Gunther Schmidt
Psychotherapie und Würde: Multiple Zwickmühlen in der therapeutischen Kooperation und ihre würdigende Nutzung und Lösung 31

Doris Titze
Mit beiden Augen ein Drittes schaffen – Einblicke in die Kunsttherapie 69

Brigitta Busch und Thomas Busch
Sprachen der Verletzung, Sprachen als Ressource Mehrsprachigkeit und traumatisches Erleben 95

Klaus Ottomeyer
Szenisches Verstehen, Poetik und Traumatherapie nach Luise Reddemann 118

Olaf Reddemann
Wie bin ich ein guter Arzt, eine gute Ärztin? Techniken sind hilfreich – heilsam aber ist nur die Liebe 146

Michaela Huber
Den Drachen töten – oder ihn eher tief innen erreichen? Beziehungs- und Täterintrojektarbeit 165

Diana Drexler

Mit beiden Augen sehen – Ressourcenorientierung in Gesundheitsförderung und Stressmanagement 190

Verena Kast

Der Mythos von Sisyphos: Der andere Blick 216

Über die Autoren und Herausgeber 226

Bücher und Audio-CDs von Luise Reddemann 230

Grußwort

Peter Fürstenau

Der Verfasser dieser Zeilen hatte das Glück, Luise Reddemanns berufliche Entwicklung ab 1986 aus einer gewissen Distanz, aber auch aus einer von Anteilnahme und zunehmender Bewunderung bestimmten persönlichen Nähe zu begleiten. Aus ihrer psychoanalytischen Ausbildung zog sie den Schluss, dass für das Therapieren Ich-Stärkung die leitende Maxime sei. Damit konkretisierte sie die alte (nicht immer beachtete) Regel, dass Therapieren Kommunikation mit den gesunden Ich-Anteilen der PatientInnen bedeutet.

Ihr wurde klar, dass es dazu in unserer Zeit, wo die Legitimation der Medizin einseitig aus dem Diagnostizieren von Mängeln und Störungen abgeleitet wird, der ausdrücklichen energischen Einstellung auf die verborgenen, nicht aktivierten Ressourcen der PatientInnen bedarf, auf ihre Fähigkeiten, Widerstandskräfte, Wünsche und Ziele, also eines »beidäugigen Sehens«. Nur so kann man einseitiger Patho-Diagnostik und Mängel-Therapie entgegenwirken. All das eint Luise Reddemann mit dem Verfasser dieser Zeilen.

Welche Konsequenzen sie für die Behandlung schwer traumatisierter und dissoziierter PatientInnen dann zog, ist ihr originelles persönliches Werk. Sie fahndete im gesamten Repertoire der verschiedenen Psychotherapie-Methoden nach Anregungen, die ihr für ihre Arbeit nützlich sein könnten. Schritt für Schritt entfaltete sie, was heute als Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie (PITT) konzeptionell klar, praxisnah konkret allen Interessierten zur Verfügung steht.

Dabei scheint in allen Äußerungen Luise Reddemanns durch, dass es sich um das Werk einer Frau handelt. Ihre intellektuelle Präzision ist eingebettet in ein primäres emotionales Mitschwingen mit ihren PatientInnen, KollegInnen, potentiellen LeserInnen. Luise Reddemann nimmt den Geschlechtsunterschied ernst. Sie plädiert dafür, dass Therapeuten vorzugsweise traumatisierte Männer, Therapeutinnen traumatisierte Frauen behandeln sollten. Sie sieht einen wesentlichen Unterschied darin, dass Frauen im Gegensatz zu Männern öfter wegen

ihres Geschlechts traumatisiert werden, aber im Gegensatz zu Männern über eine stärkere Fähigkeit als Ressource verfügen, interpersonelle Intimität herzustellen. Solchen Beobachtungen von Unterschieden geht sie in ihrer Arbeit beharrlich nach.

Freunde und Wegbegleiter beiderlei Geschlechts spiegeln in diesem Band anlässlich des 70. Geburtstages die Resonanz, die Luise Reddemann als Person in ihrem Wirken erzeugt.

Vorwort

»Schwingt freudig euch empor« (BWV 36 c) heißt die 1725 von Johann Sebastian Bach komponierte Kantate für den runden Geburtstag eines Lehrers der Thomasschule in Leipzig. Dort heißt es in der Arie Nr. 7: »Auch mit gedämpften, schwachen Stimmen verkündigt man der Lehrer Preis. Es schallet kräftig in der Brust, ob man gleich die empfundene Lust nicht völlig auszudrücken weiß.«

Dies beschreibt ganz gut, in welcher Grundstimmung wir den Entstehungsprozess dieses Buches begleitet haben. Einerseits getragen von der Freude und Dankbarkeit, die wir für Luise Reddemann, die für uns Freundin, Kollegin und auch Lehrerin ist, empfinden, andererseits auch von der Nachdenklichkeit, wie man wohl der Fülle und der Vielfalt ihres Lebenswerkes gerecht werden könne. Umso schöner war es zu erfahren, mit wie viel Freude und Leichtigkeit KollegInnen, FreundInnen, WegbegleiterInnen, LehrerInnen, SchülerInnen und selbst Verwandte von Luise Reddemann sich bereit erklärt haben, einen Beitrag zu diesem Buch zu schreiben. Wir sehen es als Ausdruck der besonderen Wertschätzung ihrer WegbegleiterInnen, den Luise Reddemann als Person und für Ihre Arbeit erfährt.

In Anlehnung an das Prinzip der Vielstimmigkeit in der Musik drückt sich die Vielstimmigkeit auch in diesem Buch aus. Sie zeugt von der Weite des Denkens und der Tiefe des Empfindens der Person Luise Reddemann. Ausgehend von der Metapher des »beidäugigen Sehens«, die wir Peter Fürstenau verdanken, spannt sich der Bogen grenzüberschreitend vom Buddhismus über die Sprachwissenschaft bis hin zur griechischen Mythologie. Die Vielfalt der Beiträge und Unterschiedlichkeit der Menschen, die sie geschrieben haben, zeugen von der Wachheit, Offenheit, Begegnungsfreude und Vielfalt, die Luise Reddemann auszeichnet.

Das Buch beginnt mit einem wunderbaren Beitrag von Sylvia Wetzel, der buddhistischen Lehrerin von Luise Reddemann, die sich mit dem »beidäugigen Sehen« in ihrem Beitrag »Trotz allem Jammer-Zweifel-Kummer – ich lebe gerne« über die Bedingungen für Glück und Leid auseinandersetzt.

Mit großem Wissen und Feingefühl schreibt das Ehepaar Brigitta und Thomas Busch in ihrem Beitrag über die Bedeutung des Spracherlebens und dem traumatischen Erleben. Am Beispiel von Menschen, die von Flucht, Vertreibung und Migration betroffen sind, gehen die Freunde von Luise Reddemann der Bedeutung der Mehrsprachigkeit als Ressource nach.

Ausgehend von einem Supervisionsfall in einer Gruppe setzt sich Klaus Ottomeyer intensiv mit dem Prozess des szenischen Verstehens auseinander. In beeindruckender Weise stellt er dabei traditionelle psychoanalytische Herangehensweisen den Konzepten und dem Vorgehen im Rahmen der Psychodynamisch Imaginativen Traumatherapie gegenüber. Dabei betont er den poetischen Aspekt der Psychotherapie.

Eine der frühen Mitstreiterinnen Luise Reddemanns, wenn es um die Gewalt gegen Frauen ging, war Michaela Huber. In ihrem Beitrag schildert sie eindrucksvoll die Arbeit mit verletzenden Anteilen und setzt sich auch auf unnachahmliche Weise für die therapeutische Beziehung bei schwer traumatisierten Klientinnen ein.

Gunther Schmidt spannt den Bogen zum Thema Würde in der Psychotherapie, einem Thema, das Luise Reddemann ganz besonders am Herzen liegt, geht es doch um die fundamentale Frage, mit welchem Menschenbild wir den Hilfesuchenden begegnen. Er stellt diesen Begriff in einen hypnosystemischen Kontext und wirbt für die kooperationsstiftende Kraft würdevoller therapeutischer Begegnungen.

Kunsttherapeutinnen wie Doris Titze sind in besonderer Weise dem Sehsinn verbunden. Entsteht doch erst durch das Sehen mit beiden Augen räumliche Tiefe, Dreidimensionalität: die Grundvoraussetzung für die Fähigkeit, Perspektiven wahrzunehmen und vielleicht auch zu verändern. So kann es möglich werden »Bilder hinter den Bildern zu erkennen« und zur Zwiesprache zwischen inneren und den in der Kunsttherapie entstehenden Bildern einzuladen mit dem Ziel, »tröstliche Bilder« zu entwickeln.

Ebenso wie Gunther Schmidt beschäftigt sich Olaf Reddemann mit dem Thema therapeutischer Grundhaltung, wenn er aus der Perspektive des Allgemeinmediziners und Psychotherapeuten fragt, was denn einen »guten« Arzt ausmache. Er wirbt für eine »Beziehungsgestaltung als einen von Liebe und Mitgefühl bestimmten Prozess.« Liebe versteht er dabei als »ein Prinzip, das selbst im tiefsten Tal der Zweifel, Verunsicherungen und Ausweglosigkeiten, Hoffnung und Zuversicht zustan-

debringt, das die Gewissheit der Ganzheit auch im Verlorengehen in der Vielzahl von Widersprüchen erhalten kann.«

Diana Drexler gibt uns einen fundierten Überblick über psychotherapeutische Konzepte, welche die Ressourcen der Patientinnen und Patienten fokussieren. Beidäugig weist zum einen auf die Chancen einer lösungsorientierten Haltung hin, die aus den Quellen der Mütter und Väter der Salutogenese und Resilienzforschung schöpft, warnt aber zum anderen auch vor einem »blinden« Umgang mit Ressourcenorientierung, der bei einer nicht ausreichenden Würdigung des Leides und Fürsorge in therapeutische Sackgassen führt und sogar das Risiko manipulativen Handelns in sich birgt, wenn im Gesundheitsmanagement großer Unternehmen oder beim Militär Arbeitnehmer durch Förderung ihrer Resilienz »optimiert« werden sollen.

Und was ist mit jenen, denen von Berufs wegen, qua Schuldspruch göttlicher Mächte, der Perspektivwechsel verwehrt ist? Verena Kast nimmt sich als abschließende Stimme unseres Konzertes des Mythos von Sisyphos an. Sie löst ihn heraus aus der Zeit, wo nur die Götter das Sagen hatten und fragt, was denn wäre, wenn Sisyphos »aussteigen« würde, wenn er von seinem sinnlosen Tun abließe, sich vielleicht neuen Göttern und Lebensinhalten zuwenden würde. Vielleicht wäre er im klassischen Sinne kein Held mehr, könnte sich aber selbst zum eigenen Leben ermächtigen.

Wir haben versucht, Freunden und Freundinnen, KollegInnen, LehrerInnen und SchülerInnen von Luise Reddemann einen Platz zu bieten »sich freudig emporzuschwingen« wie in der Festkantate, wissend, dass viele die ihr nahestehen, die sie beeinflusst hat, die mit ihr zusammengearbeitet haben und zusammenarbeiten, von denen sie gelernt hat, hier nicht zu Wort kommen.

Die Kantate Johann Sebastian Bach schließt mit den Worten

»Dein Verdienst recht auszulegen,
Fordert mehr, als wir vermögen.
Drum schweigen wir
Und zeigen dadurch dir,
Dass unser Dank zwar mit dem Munde nicht,
Doch desto mehr mit unserm Herzen spricht.«

Das Herausgeberteam

Danksagung: Wir danken allen, die an diesem Buch mitgearbeitet haben, insbesondere Frau Treml, der wir auch den Titel dieses Buches zu verdanken haben.

Trotz allem Jammer-Zweifel-Kummer – ich lebe gern

Sylvia Wetzel

Alle Menschen, ja alle Lebewesen, wollen nur eines: nicht leiden. Und alle Lebewesen wollen Glück erleben, auch wenn sich die Vorstellungen von Glück und Leid bei Jung und Alt, in Ost und West, bei Frauen und Männern und je nach sozialer Schicht und Kultur, Zeit und Ort unterscheiden mögen. Vor allem wollen Menschen nicht nur überleben, sondern ein gutes Leben führen. Die große Frage ist: Warum erleben wir nicht das, was wir erleben wollen? Der Buddha meint, das liegt daran, dass wir unser Glück am falschen Ort suchen, nämlich in bestimmten Umständen, bei anderen Menschen und in Dingen und Erfahrungen, und an unseren unrealistischen Vorstellungen von einem gelingenden oder guten Leben. Außerdem verstehen wir die meisten der komplexen Ursachen und Bedingungen unserer Probleme und Schwierigkeiten, unserer Schmerzen und Leiden nicht.

Was sind nun die Bedingungen für Glück und Leid? Wenn wir dieser Frage nachgehen, müssen wir auf vielerlei Weise »mit beiden Augen sehen« oder schauen lernen: nach innen und außen, auf uns und andere, auf körperliche Erfahrungen und auf Erwartungen und Ängste, auf Stärken und Schwächen und schließlich auf das, was uns gelingt und auf das, was uns nicht gelingt. Weil alles mit allem zusammenhängt, können wir mit dem Schauen und Untersuchen an unterschiedlichen Stellen beginnen. Und wenn wir dann das, was wir herausfinden, miteinander teilen, werden wir alle ein Stück weiser und hoffentlich auch mitfühlender sein. Mit beiden Augen sehen lernen heißt für mich: sehen mit dem Auge des Herzens und des Verstandes, mit dem Auge der Liebe und der Klarheit, mit dem Auge des Fleisches, der Sinne und des Geistes. Einiges von dem, was ich vor allem im Buddhismus auf diesem Weg über Glück und Leid, über unsere Ressourcen und die Herausforderungen des Lebens gelernt habe, möchte ich in diesem Beitrag beschreiben.

Die Seminare, die wir beide – Luise Reddemann und ich – seit 2000 für PsychotherapeutInnen anbieten, kreisen letztlich alle um dieselbe Frage: Was können wir aus unserem Leiden lernen und wie gehen wir gut damit um? Wie machen wir das Beste aus schmerzlichen Erfahrungen? (Reddemann und Wetzel 2011) Eine große Hilfe dabei ist die Fähigkeit, Freude zu erleben, gute Erfahrungen zur Kenntnis zu nehmen und sie wertzuschätzen. Daher beginne ich meine Ausführungen mit dem Nachdenken über Freude und Glück.

Die Quelle des Glücks

Die Quelle des Glücks liegt nach Ansicht des Buddha im eigenen Herzen. Wir erleben sie unmittelbar in Momenten der Offenheit, Klarheit und Feinfühligkeit. Das geschieht auch jetzt schon, aber wir bemerken oder verstehen das nicht. Wenn wir solche Momente bewusst erleben, begreifen wir mit der Zeit, dass diese Erfahrungen möglich sind, weil wir – und alle Wesen – den Funken des Erwachens in uns tragen.

Das sind zunächst einmal schöne Thesen. Wer weiß schon, ob das stimmt? Die Quelle des Glücks wird Buddha-Natur, *buddha-gotra*, Geschlecht oder Familie des Buddha genannt und weist darauf hin, dass wir mit den Erwachten aller Zeiten und Räume »verwandt« sind. Ein anderer Begriff ist *tathagata-garbha* – von *tathagata*, der Sogegangene, eine Ehrenbezeichnung für den Erwachten, für den Buddha, und *garbha,* Quelle, Schoß oder Keimling. Ein weiterer Begriff ist noch anschaulicher: Buddha-Natur ist eine »Quelle der Freude«, *sugata-garbha*, von *sugata*, Freude oder Seligkeit, und *garbha*, Quelle. Die Buddha-Natur in uns und allen Wesen kann in menschlichen Begriffen nur unzulänglich beschrieben werden, denn wie könnte das Bedingte das Nichtbedingte erkennen und gar mit bedingten Begriffen beschreiben? Wir können aber die Auswirkungen dieser Buddha-Natur erkennen und erleben. Die Mahayana-Tradition des Buddhismus beschreibt sie mit drei Begriffen: Leerheit, Klarheit und Mitgefühl. Eine andere Übersetzung für diese drei Auswirkungen dieser Quelle der Freude in uns allen ist: Offenheit, Klarheit, Feinfühligkeit.

Offenheit meint zum einen die Unfassbarkeit unserer Tiefendimension und zum anderen das unbegrenzte Potential für die unterschied-

lichsten Erfahrungen. In dieser grundlegenden Offenheit ist alles möglich: Freude und Zuneigung, aber auch Leid und Gewalt.

Klarheit meint die Fähigkeit zu unbegrenztem Erleben und Erkennen. Wir leben und überleben nicht nur, sondern wir machen Erfahrungen, die wir mehr oder weniger verstehen können. Die grundlegende Klarheit ist die Basis für alltägliches Begreifen und für tiefe Einsicht. Und der dritte Aspekt, *Feinfühligkeit*, ist die Grundlage für bedingungslose Liebe in all ihren Varianten: Freundlichkeit, Zärtlichkeit, Warmherzigkeit, Zuneigung, Wohlwollen usw. Und für alle Spielarten von Mitgefühl, dieser wunderbaren Fähigkeit, sich in das eigene Leid und das der anderen einzufühlen, und darüber hinaus Leiden verringern und Glück vermehren zu wollen.

Die gute Botschaft ist: Jede noch so kleine Erfahrung von Offenheit, Klarheit und Feinfühligkeit ist ein Hinweis auf diese unerschöpfliche Quelle in uns und allen. Die schlechte Botschaft ist: Wir können diese Quelle des Glücks in uns auch ignorieren, und dann erkennen wir sie auch nicht mehr in anderen. Und damit beginnt das Drama des alltäglichen Auf und Ab, der überzogenen Erwartungen und programmierten Enttäuschungen, der Sehnsucht und der Verzweiflung.

Wir können erst dann – trotz allem Jammer, Kummer, Zweifel – in Würde und gerne leben, wenn wir diese Quelle in uns und anderen zumindest zu ahnen beginnen. Die folgenden Überlegungen möchten den Weg in die Verzweiflung hinein und – mit Hilfe meditativer Methoden – wieder heraus beschreiben. Denn meine Lebenserfahrung kann ich in Anlehnung an einen Vers zusammenfassen, den wir in meinen Kursen gerne singen, und zwar nach einer Melodie von Glenn Miller: »Trotz allem Jam-Jam-Jam-Jam Jammer, Zweifel, Kummer – ich lebe gern.«

Die kurze These zu Beginn: Wir können das alltägliche Leiden des Lebens nur in Würde und ohne zu verzweifeln ertragen, wenn wir eine Ahnung von der Quelle des Glücks in uns und in allen Menschen, in allen Lebewesen, haben. Das ist eine der Bedeutungen von Resilienz, der Widerstandskraft in schwierigen Lebenserfahrungen: Wir wissen, dass es Freude gibt, auch wenn wir gerade sehr leiden. Bestimmte Arten von Leiden gehören zum Leben dazu, und wir sollten mit ihnen rechnen. Das ist der erste Ratschlag des Buddha: Wir sollten mit Problemen rechnen. Solange wir Zähne haben, können wir Zahnschmerzen bekommen, und solange wir Beziehungen eingehen, können wir diese

Beziehung auch wieder verlieren. Das einzig Beständige ist der Wandel, und jede einzelne Erfahrung ist unbeständig. Sie beginnt, dauert eine Weile und hört wieder auf.

Wo tut's weh? Und hört das jemals wieder auf?

In seiner ersten Unterweisung nach dem Erwachen beschreibt der Buddha in Anlehnung an die indische Medizin vier Schritte, die aus dem Leiden herausführen. Er nennt sie die Vier Edlen Wahrheiten. Auf die *Anamnese* der Probleme und Leiden folgt die *Diagnose* der Ursachen, dann formuliert er die optimistische *Prognose* einer vollständigen Heilung, die allen Menschen möglich ist, wenn sie sich der *Therapie* der regelmäßigen Übung unterziehen. Der Buddha nennt im ersten Schritt acht typische Herausforderungen oder Leiden, mit denen alle Menschen rechnen sollten: 1. – 4. Geburt, Altern, Krankheit und Tod, 5. verlieren, was man liebt, 6. nicht bekommen, was man will, 7. bekommen, was man nicht will, und schließlich 8. nie sicher sein vor Leiden, auch wenn alles gerade gut läuft.

Wenn wir mit diesen Erfahrungen rechnen, leiden wir weniger, als wenn wir sie für einen Unfall oder eine Störung halten, die wir vermeiden könnten, wenn wir uns nur richtig verhielten. Wir sollten also mit Konflikten und Probleme rechnen, brauchen uns aber nicht ängstlich und sorgenvoll auf sie zu fixieren. Wenn wir mit unangenehmen Erfahrungen rechnen, trauen wir uns eher, sie genau zu spüren, wahrzunehmen und anzunehmen. Das ist die Erste Edle Wahrheit oder genauer gesagt: die Erste Tatsache, die wahr ist für Edle Wesen, denn nicht die Aussagen sind edel, sondern die Menschen, die sie verstehen und danach leben. Das ist die *Anamnese*. Ich erstelle alle paar Monate meine ganz persönliche und aktuelle Liste von Problemen und Schwierigkeiten, von Leiden und Schmerzen: Worunter leide ich gerade? Körperlich, emotional, geistig? Kulturell, spirituell, politisch?

Nur wenn wir unsere Schwierigkeiten, Probleme und Leiden zur Kenntnis nehmen und genauer untersuchen, verstehen wir mit der Zeit, welche Bedingungen dazu beitragen. Dann entdecken wir die *Ursachen* des Leidens, und das sind für den Buddha die drei Geistesgifte: Gier, Hass und Verblendung. Solange wir im Griff von Gier, Hass und Verblendung stecken, leiden wir. Das ist die Zweite Edle Wahrheit oder

die *Diagnose*. Durch meditative Übungen lernen wir genau beobachten, wie Verblendung in Gestalt unrealistischer Selbstbilder und überzogener Erwartungen an uns und andere zu Gier oder Habenwollen und Hass oder Nichthabenwollen führen. Auch bei diesem Schritt überlege ich zunächst, was ich für die Ursache meiner Probleme halte und notiere ganz naiv meine eigenen Ansichten und Erklärungen. Es erstaunt mich immer wieder, wir eingefahren meine Erklärungen sind. Ich gehe später darauf ein, warum das so ist.

Damit die ernüchternden Einsichten in das Bedingungsgeflecht unserer Probleme nicht zu Verzweiflung und Selbstablehnung führen, brauchen wir eine Ahnung von der Quelle des Glücks in uns und allen. Sie wird in der Dritten Edlen Wahrheit vom *Ende* des Leidens beschrieben, der optimistischen *Prognose* des Buddha: Es gibt Leiden und es gibt ein Ende des Leidens. Allerdings bedeutet das nicht, dass wir nie mehr unter Zahnschmerzen oder Zurückweisungen, unter Ungerechtigkeit und Verlusten leiden werden. Es bedeutet eher, dass wir, auf der Grundlage bedingungsloser Freundlichkeit und Freude, voller Mitgefühl und Gleichmut das Beste aus Konflikten machen, weil wir zumindest einige ihrer Entstehungsbedingungen erkennen. Auch bei diesem Schritt frage ich mich alle paar Monate, wie ich mir das Ende des Leidens vorstelle und bemerke immer wieder, wie sehr meine Antwort mit meinen aktuellen Problemen und Herausforderungen zusammenhängt.

Damit schließlich unsere ersten, meist sehr kurzlebigen Einsichten in die Mechanismen von Glück und Leid und in die Quelle des Glücks kein Strohfeuer bleiben, gehen wir einen *Weg*. Das ist der Edle Achtfache Pfad, der in der Vierten Edlen Wahrheit beschrieben wird. Das ist die *Therapie*. Auch hier erstelle ich ab und zu eine Liste meiner aktuellen Lieblingsübungen und von inspirierenden Zitaten und Thesen.

Es ist so schön, wenn der Schmerz nachlässt!

Wenn wir unsere angenehmen und unangenehmen Erfahrungen genauer untersuchen, können wir drei unterschiedliche Ebenen unterscheiden. Da ist zunächst »das Leiden des Leidens«, das *direkte* Leiden unangenehmer Erfahrungen: körperliche und geistige Schmerzen, die wir sicher mit allen Menschen und vermutlich mit vielen Tieren teilen.

Die zweite Ebene des Leidens ist »das Leiden des Wandels«. Das sind durchaus angenehme Erfahrungen, die wir aber, wenn wir nicht sehr genau hinschauen, für die Essenz des alltäglichen Glücks halten. Zumindest wenden wir viel Zeit, Geld, Energie und einen großen Teil unserer Intelligenz dafür auf, diese Art von Erfahrungen zu machen. Dazu gehören die angenehmen Gefühle, die wir erleben, wenn eine unangenehme Erfahrung *aufhört*: Hunger, Durst, Einsamkeit, Langeweile, lange sitzen oder liegen usw. Wir erleben die neue Erfahrung – essen, trinken, Begegnung, Unterhaltung, aufstehen und Bewegung – *zunächst* als angenehm. Das erscheint aber nur so, »weil es so schön ist, wenn der Schmerz nachlässt«, wie der Kölner Witzbold Schäl zu seinem Freund Tünnes sagt. Er bittet ihn dreimal inständig, ihm mit dem Hammer auf den Kopf zu hauen. Tünnes lehnt das natürlich ab, denn er will seinem Freund schließlich nicht wehtun. Weil dieser aber so hartnäckig bittet, erfüllt er ihm schließlich doch seinen Wunsch, und Schäl stöhnt *danach* verzückt: »Es ist so schön, wenn der Schmerz nachlässt.« Wir halten das Nachlassen von Schmerz solange für Glück, wie die neue Handlung noch nicht direkt wehtut bzw. das unangenehme Gefühl, das mit der neuen Handlung einsetzt, noch so subtil ist, dass wir es nicht bemerken.

Eine einsame Monade im Weltall

Die *dritte* Art des Leidens bleibt normalerweise im Hintergrund, denn wir halten diese Erfahrung für normal. Das ist »das allumfassende Leiden« oder das Leiden der *dualistischen Sicht*. Wir fühlen uns in der Regel übertrieben getrennt von allem, was uns umgibt, ja sogar von unserem Körper, unseren Gefühlen und vielen Erfahrungen. Die These ist: Wir halten uns für getrennter, als wir sind. Wir verwechseln die Fähigkeit, Phänomene unterscheiden zu können, mit Getrenntheit. Wir setzen unterscheiden und getrennt sein gleich. Das ist ein *kognitiver* Fehler, eine ungenaue und schmerzliche Art der Wahrnehmung. Wir ignorieren die essentielle Verbundenheit aller Phänomene und Erfahrungen. Und diese falsche Sicht ist dem Buddha zufolge die Ursache für unsere Neigung, an Erfahrungen, Dingen und Menschen festzuhalten. Da sich alles immer verändert, mal schneller und mal langsamer, klappt Festhalten nur sehr begrenzt. Weil im Hintergrund jeder Erfahrung das übertrie-

bene Gefühl der Getrenntheit lauert, versuchen wir Dinge und Menschen, Erfahrungen und Umstände festzuschreiben, festzuhalten, zu konservieren und zu fixieren. Da das Leben ständig im Fluss ist, kann das gar nicht gelingen. Aber solange wir das nicht erkennen, halten wir an unseren verkrusteten Vorstellungen, an überzogenen Erwartungen und unrealistischen Hoffnungen fest, auch wenn das viel Mühe kostet und nie wirklich klappt.

Dieses übertriebene Gefühl der Getrenntheit wird uns in existentiellen Erfahrungen leichter bewusst als in alltäglichen Problemen und Leiden. Wenn wir eine Trennung erleben – eine wichtige Beziehung geht zu Ende oder die beste Freundin zieht in eine andere Stadt; wir verlieren den Arbeitsplatz oder müssen eine vertraute Wohnung aufgeben –, wird dieses Gefühl übertriebener Getrenntheit aktiviert, und das erleben wir dann als unendliche Einsamkeit, als existentielle Verlorenheit und grauenhafte Verzweiflung. Das tut sehr weh, aber gerade weil es so unerträglich wehtut, kann dieser Schmerz dazu motivieren, das übertriebene Gefühl der Getrenntheit zu hinterfragen. Existentielle Erfahrungen tragen das Potential in sich, uns aus eingefahrenen Sichtweisen herauszukatapultieren. Zumindest für Momente. Ich war schon Mitte fünfzig, als mir das im Laufe von zwei Abschieden wieder einmal dämmerte, und plötzlich wurde die Falschheit meiner Idee von Getrenntheit zur unerschütterlichen Gewissheit. Die Trennung tat immer noch weh, aber mein Blick auf mich und die Welt lockerte sich plötzlich, und ich spürte eine tiefe Verbundenheit mit allem und allen, und zwar mitten im Trennungsschmerz. Und dieses Wissen und das Gefühl der tiefen Verbundenheit tragen mich weiter im Auf und Ab des Lebens. Diese Art Einsicht ist die große Chance von Krisen. Allerdings braucht es dazu einen begrifflichen Rahmen. Ich brauche einen Kontext, in den ich solche Erfahrung einordnen kann. Und das sind für mich vor allem die Lehren über Buddha-Natur, über die Quelle des Glücks in uns und allen und über die dualistische Sicht, die den Zugang zu dieser Quelle zeitweilig blockiert.

Warum leiden wir überhaupt? Oder: die vier Schleier

Wenn alle Wesen das Potential zum Erwachen in sich tragen, wenn wir alle Buddha-Natur »haben« oder sogar eine Manifestation von Buddha-Natur sind, warum leiden wir dann überhaupt? Diese Frage stellen sich alle Menschen, ob religiös oder nicht. Christen stellen die Theodizee-Frage, die Frage nach der Gerechtigkeit Gottes. Die kurze Antwort im Buddhismus lautet: Weil in Buddha-Natur *alles* möglich ist, auch Gier, Hass und Verblendung. Die christliche Antwort lautet ähnlich: Bei und in Gott ist alles möglich. Wir Menschen haben – da sind sich Christen und Buddhisten einig – die Freiheit, Gier, Hass und Verblendung naiv und unbewusst auszuagieren oder sie zu beobachten und abzubauen. Unser Leben liegt bei einem solchen Ansatz in unseren Händen. Wie wir diese Freiheit entdecken und mit anderen teilen können, davon handelt der spirituelle Weg. Einige Überlegungen aus dem Buddhismus möchte ich hier vorstellen.

Seit Mitte der 1980er Jahre inspiriert mich die Unterweisung zu den vier Schleiern vor Buddha-Natur. Ich finde sie ziemlich kulturneutral angelegt, und sie hilft mir jeden Tag, das Beste aus meinen unterschiedlichen Erfahrungen zu machen. Ich habe sie an anderer Stelle ausführlich dargestellt und fasse sie hier nur kurz zusammen (Wetzel 2006, 2002). Vier Schleier hindern uns an einem guten Leben in Würde: (1) Der Schleier vor Buddha-Natur: Weil wir nichts über Buddha-Natur wissen oder ihr nicht vertrauen, fühlen wir uns existentiell verunsichert. (2) Der Schleier der Dualität: Aus Unsicherheit fixieren wir Erfahrungen und halten die Bilder über uns und andere, über Dinge und Umstände für das ganze Leben. Wir glauben, unterscheiden sei dasselbe wie Getrenntheit erleben und halten die hilfreiche existentielle Unterscheidung zwischen dir und mir, zwischen Menschen und Dingen, zwischen mir und der Welt für eine essentielle Getrenntheit. Dadurch fühlen wir uns noch unsicherer und abgeschnitten von der Fülle des Lebens.

(3) Der Schleier der falschen Vorstellungen und aufgewühlten Emotionen: Aus Unsicherheit und Mangelgefühlen schreiben wir Menschen und Dingen die Fähigkeit zu, uns glücklich oder unglücklich zu machen. So entstehen überzogene Erwartungen und Ängste. Und dann greifen wir nach dem, was angenehme Gefühle bewirkt und lehnen das

ab, was unangenehme Gefühle auslöst. Wir halten also die Auslöser für die Ursachen, werden auf diese Weise abhängig von Menschen, Dingen und Umständen und nutzen sie zu unserem Vorteil aus. Aber auch dieser Ansatz macht uns nicht glücklich und schenkt keine Sicherheit. (4) Der Schleier des eingefahrenen Verhaltens: Dann wiederholen wir das ganze Drama immer wieder, bis wir uns im System unserer eingefahrenen Gewohnheiten einigermaßen sicher fühlen. Der Buddha spricht von Samsara, vom Kreislauf der sich ständig wiederholenden Leiden und Probleme. Ich schätze dieses Modell, weil es mit dem Weg ins Leiden hinein auch zugleich den Weg aus dem Leiden heraus zeigt. Und weil es deutlich macht, dass wir auf allen Ebenen ansetzen müssen, wenn wir das Beste aus unseren Erfahrungen machen wollen, das Beste für uns und alle Beteiligten.

Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg auch keinem andern zu

Wie können wir die vier Schleier erkennen und lüften? Zuerst müssen wir sie bemerken. Als ich vor einigen Jahren eine Kursteilnehmerin fragte, welche Meditation sie zurzeit übe, sagte sie lachend: »Ich beobachte die vier Schleier im Alltag.« Das ist eine äußerst effektive Meditationspraxis. Wir beginnen sinnvollerweise mit dem gröbsten Schleier, dem eingefahrenen Verhalten. Nach buddhistischer Ansicht besteht eine, wenn nicht *die* zentrale Funktion ethischer Regeln darin, unser Verhalten aufmerksam beobachten zu lernen. Erst wenn wir »wissen, was wir tun«, können wir entscheiden, was wir tun und was wir lassen wollen. Seit über zwei Jahrtausenden, seit der Achsenzeit, arbeiten Menschen in unterschiedlichen Kulturkreisen mit Varianten der Goldenen Regel: Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg auch keinem andern zu (Bauschke 2010, Armstrong 2006). Die Negativ-Version setzt bei unserem biologisch und sozial sinnvollen Wunsch nach einem guten Leben an und weist uns darauf hin, dass alle Menschen, nach buddhistischer Sicht auch alle Tiere, Leiden vermeiden wollen. Und die Positiv-Version fordert uns auf, zu überlegen, wie wir anderen auch Gutes tun können: Und was du willst, dass man dir tu, das füge auch den andern zu. Wenn wir uns, aus Einsicht in den positiven Effekt von Ethik, häufiger rücksichtsvoll, einfühlsam und wertschät-

zend verhalten, tut das nicht nur unseren Mitmenschen gut, sondern auch wir beruhigen und entspannen uns. Ethisches Verhalten ist die Grundlage für gute Beziehungen, und diese sind der wichtigste Faktor für unser Wohlbefinden auf allen Ebenen: körperlich, emotional und geistig.

Hinter jeder Enttäuschung steckt eine Täuschung

Sind wir einigermaßen ruhig und entspannt, fällt es uns leichter, Erwartungen und Ängste zu hinterfragen und emotionale Muster zu erkennen. Damit entdecken wir den zweiten Schleier, der unser Leben kompliziert und oft sogar vergiftet: den Schleier der nichtüberprüften Ansichten und der emotionalen Muster und Abwehrmechanismen. Die Faustregel klingt einfach, sie zu beherzigen erfordert aber viel Mut, Ausdauer und eine gehörige Portion Humor. Die schlichte These ist: Hinter jeder Enttäuschung steckt eine Täuschung. Wir können nur enttäuscht werden, wenn wir uns getäuscht haben. Oder: Wir können uns nur ärgern, wenn wir etwas Unrealistisches erwartet haben. D.h. Ansichten oder Vorstellungen über uns und andere können »stimmen« oder nicht. Nach buddhistischer Auffassung sind Ansichten dann zutreffend oder gültig, wenn zwei Bedingungen erfüllt sind: Wir wissen erstens, es sind Ansichten, und zweitens passen unsere Vorstellungen zu unseren Erfahrungen. Wenn beides zutrifft, spricht die buddhistische Philosophie von einem »gültigen Konzept«.

Schon bei dieser Definition wird klar, dass die meisten unserer Vorstellungen »ungültige Konzepte« sind. Wenn ich denke: »Ich sollte mich einen Tag vor dem Urlaub nicht erkälten« oder: »Meine Schwester sollte nicht an Krebs erkranken«, dann sind das »ungültige Konzepte«. Zum einen halte ich meine Vorstellungen für wahr, und zum anderen treffen sie nicht zu. Wenn wir *wissen*, dass unsere Erwartung lediglich ein schöner Wunsch ist und bereit sind, abzuwarten, ob jemand sie erfüllt, ärgern wir uns vermutlich weniger, als wenn wir sie für »wirklich wahr« und »objektiv angemessen« halten. Es geht nicht darum, keine Erwartungen zu haben. Wir dürfen uns das Blaue vom Himmel wünschen und hoffen, dass wir immer gesund, reich, schön und erfolgreich sind und bleiben und unsere Lieben auch. Solange wir wissen, dass das Wunschträume sind und wir keinen Anspruch auf so-

fortige Erfüllung haben, sind das unterhaltsame Gedankenspiele. Sie setzen uns nicht unter Druck und stören auch unseren Schlaf nicht. Wenn wir bereit sind, auch etwas für die Erfüllung unserer Wünsche zu tun, können sie uns Mut machen, neue Wege zu gehen und neue Erfahrungen zu riskieren. Wir sind bereit, Rückschläge in Kauf zu nehmen und Umwege zu wagen, weil wir verstehen, dass schöne Wünsche und ihre Erfüllung zweierlei sind.

Wenn wir nicht sicher sind, ob unsere Vorstellungen realistisch sind, dann können wir unsere emotionalen Reaktionen anschauen. Immer wenn wir uns aufregen, wütend oder traurig werden, haben wir uns getäuscht. Unrealistische Erwartungen oder »ungültige Konzepte« führen in der Regel zu Enttäuschungen, denn hinter jeder Enttäuschung steckt eine Täuschung. Darauf weist uns eigentlich schon der Begriff hin: Eine Ent-täuschung ist eine Täuschung, die auffliegt, die entdeckt wird. Eigentlich könnten wir uns auch freuen, wenn wir enttäuscht werden, denn dann entdecken wir eine falsche Vorstellung. Mit etwas Humor schaffen wir das ab und zu, vor allem dann, wenn eine besonders naive Vorstellung »auffliegt«. Zum Beispiel erwarten manche Leute, dass man nach einem halben Jahr regelmäßiger Meditation keine unrealistischen Erwartungen mehr hat, weil man sie ja bemerkt. Wie sich kluge Einsichten in Verhalten umsetzen lassen, darauf gehe ich später ein.

Mit allem verbunden und nicht getrennt

Je mehr wir unsere Ansichten als Arbeitshypothesen verstehen, je mehr wir Gedanken als Gedanken erkennen, desto mehr öffnet sich unser Herz. Denn Gedanken, die wir für Realität halten, schotten uns ab vor der Erfahrung der tiefen Verbundenheit mit allem, was ist. Gedanken als Gedanken erkennen ist das Tor zur Allverbundenheit. Wenn wir erkennen, dass unsere Vorstellungen lediglich ein grobes Bild unserer Erfahrungen liefern, beginnen wir zu ahnen, dass wir unendlich »mehr erleben, als wir begreifen« (Dürr und Österreicher 2001). Es sind Gedanken, die das übertriebene Gefühl der Getrenntheit behaupten. Wir sind und bleiben als biologische, soziale und kulturelle Wesen immer Teil der Welt, der Natur, der Menschheit, egal, was wir denken. Und trennende Kategorien suggerieren uns, wir seien ganz anders als die an-

deren und hätten eigentlich nichts zu tun mit Menschen, die anders aussehen und denken, glauben und feiern. Wir unterscheiden uns in vielerlei Hinsicht: Geschlecht, Kultur, Vorlieben, Alter, Schicht, Geschmack, Interessen, Gewohnheiten usw. Aber wir leben alle in dieser Welt, und wir teilen unendlich viel mehr und unendlich viel Wesentlicheres, als uns unterscheidet. Wir sind Menschen, und wir wollen alle glücklich sein und nicht leiden. Und wir können uns dabei unterstützen.

Die Einsicht in die Relativität von Vorstellungen öffnet unser Herz. Und mit dem Herzen können wir unsere Verbundenheit erkennen und immer mehr darauf vertrauen. Dass Kooperation und gegenseitige Hilfe ursprünglicher sind, und Angst und Konkurrenz, Kampf und Abgrenzung sekundäre Haltungen, die nur unter bestimmten schwierigen Bedingungen auftauchen, zeigt unser spontanes Verhalten, wenn jemand neben uns stolpert, eine Kollegin weint oder ein Nachbar krank wird. Dann helfen wir spontan. Wir müssen nicht zuerst über die Goldene Regel nachdenken. Und selbst in Umbruchzeiten, im Krieg oder Gefängnis gibt es Menschen, die durch ihre Menschlichkeit sprichwörtlich »Berge versetzen«.

Ethik, Hinschauen, Vertrauen

Ein ethisches Leben beruhigt und entspannt uns und unsere Mitmenschen. In einer relativ ruhigen und entspannten Verfassung können wir unser Verhalten überprüfen und konstruktiver und kooperativer handeln. Auf dieser Grundlage fällt es uns leichter, Erwartungen und Befürchtungen zu überprüfen, Täuschungen zu erkennen und Enttäuschungen zu verringern. Dann erkennen wir immer häufiger, dass es Vorstellungen sind, die uns ein übertriebenes Gefühl der Getrenntheit vermitteln, und wir entdecken die tiefe Verbundenheit mit anderen. Damit haben wir schon drei der vier Schleier erkannt und zeitweilig gelüftet. Der tiefste Schleier ist der Schleier vor Buddha-Natur. Wir können einfach nicht glauben, dass die tiefste Dimension von uns und allen in Ordnung ist. Buddha geht davon aus, dass alle Wesen Buddha-Natur haben und erwachen können. Thomas von Aquin geht davon aus, dass die Schöpfung gut ist, qua Schöpfung. Zwar nicht ethisch gut, das müssen wir einüben, aber ontologisch, uranfänglich und wesentlich

gut. Das sind zunächst einmal schöne Ideen. Stimmen sie auch? Das Dumme ist, das kann niemand wissen, der das nicht selbst erlebt hat. Das Gute ist, man kann das erleben. Aber wie?

Mit dieser Arbeitshypothese im Hinterkopf können wir gute Alltagserfahrungen dankbar zur Kenntnis nehmen und wertschätzen. Wir können das informell tun oder systematisch, indem wir die Sternstundenübung machen oder ein Freudetagebuch führen (Reddemann 2007, Wetzel 2002). Wenn wir Erfahrungen von Freude, Dankbarkeit, Staunen, Trost, Verbundenheit immer wieder wertschätzend und dankbar wahrnehmen, dämmert uns mit der Zeit, dass die Freude, die wir da erleben, nicht aus den Dingen oder Menschen heraus in uns hineinspringt, sondern in unserem eigenen Herzen aufscheint. Das kann uns die Gewissheit schenken, dass die Quelle der Freude in uns ist, die durch bestimmte Umstände, Begegnungen, Dinge und Erfahrungen aktiviert wird. Wenn uns diese Gewissheit dämmert, haben wir die Quelle der Freude in uns entdeckt, und dann wissen wir auch, dass sie in allen existiert. Dann haben wir unser Glück und Seelenheil in dieser Welt entdeckt. Dann haben wir unsere Heilsgewissheit gefunden. Dann sind wir, zumindest in diesen Momenten, erwacht. Die schlechte Nachricht ist, dass solche Erfahrungen der Allverbundenheit oder Heilsgewissheit nicht andauern. Sie sind unbeständig wie alle Erfahrungen, aber sie hinterlassen Spuren. Sie stärken unser Vertrauen, dass Allverbundenheit und tiefes Glück unsere Tiefendimension sind. Und dieses Vertrauen trägt uns auch dann, wenn alle Stricke reißen und wir schweres Leid erfahren.

Wer dient wem? Das dreistöckige Gehirn

Ich halte eine ruhige, freundliche und entspannte Verfassung für unabdingbar, nicht nur für die Meditation, sondern für alle Situationen, in denen wir etwas Neues lernen wollen, und das gilt sowohl für den Schulunterricht, als auch für die psychotherapeutische und spirituelle Begleitung. Auch jede Art von Arbeit läuft besser, wenn wir zumindest zu Beginn wach und entspannt und ohne Angst sind. Warum ist das so wichtig? Von Karen Armstrong und Gerhard Roth (Armstrong 2012, Roth 2003/2009) habe ich etwas Wichtiges über die biologischen Voraussetzungen des guten Lebens gelernt. Wie arbeiten Fron-

talhirn bzw. Neocortex, limbisches System und Hirnstamm zusammen? Die schlechte Nachricht zuerst: Roth betont, dass der Neocortex mit all seinen guten Ideen keinen direkten Zugriff auf unser Verhalten hat. Einen direkten Zugriff haben nur das limbische System, das unsere emotionalen Vorlieben und Abneigungen steuert, und natürlich der Hirnstamm, der für unser Überleben sorgt: Angriff, Flucht, Nahrung, Fortpflanzung. Wie können wir neue Einsichten und schöne ethische Prinzipien in unserem Leben umsetzen? Angenommen, wir finden die Arbeitshypothese von der Quelle der Freude in uns, die These von dieser wunderbaren und unerschöpflichen Königin aller Ressourcen in uns, anziehend. Oder wir würden den Vorschlag, immer wieder innezuhalten und unsere Erfahrungen freundlich zu untersuchen, gerne übernehmen. Wie finden schöne neue Ideen Eingang in unser System? Wie können wir das, was wir gut finden und für richtig halten, leben lernen? Roth meint, wir haben nur dann eine Chance, wenn wir unsere neuen Ideen emotional tief bejahen. Und das kann man sich ja leider nicht befehlen. Man kann sich nicht vorschreiben, dass man etwas wollen soll. Wie lernen wir etwas zu bejahen, das wir zwar im Prinzip gut finden, das aber unseren Gewohnheiten widerspricht?

Der Weg ins Herz: Emotionale Bejahung und Wiederholung

Im Buddhismus spricht man von den Absichten, die unser Verhalten maßgeblich prägen. Ich mache gut Erfahrungen damit, am Ende einer Meditationsübung an die zwei, drei Anliegen zu denken, die mir an diesem Tag besonders wichtig sind. In Anlehnung an die drei Wünsche in unseren Märchen schlage ich vor, sich jeden Tag in einer ruhigen Verfassung einige Momente auf die drei wichtigsten Wünsche auszurichten. So finden wir zwei Dinge heraus. Erstens bemerken wir, was uns aktuell wirklich am Herzen liegt: die Gesundheit der besten Freundin, eine neue Wohnung mit Garten oder die Fähigkeit, Konflikte anzusprechen und zu klären. Zweitens geben wir diesen Wünschen Energie und werden aufmerksamer für die vielen Bedingungen, die bei der Erfüllung mitspielen. Manchmal entdecke ich nach einer Woche, dass ich mir eine bestimmte Erfahrung doch nicht wünsche, weil ich mich dann um das, was mit dieser Erfahrung in mein Leben tritt, auch küm-

mern muss. Ich habe mir über drei Jahre lang tagtäglich gewünscht, dass ich den Wunsch entwickeln möge, mit dem Rauchen aufzuhören. Ich war anfangs einfach nicht an dem Punkt, dass ich aufhören *wollte*. Nach drei Jahren stand ich mit einer Zigarette im Garten und wusste plötzlich: Das ist die letzte Zigarette. Seither sind fünf Jahre vergangen, und ich hatte kein einziges Mal Lust zu rauchen. Das ist die Kraft der Motivation. Man kann sich eine bestimmte Motivation nicht vorschreiben, aber *wünschen* kann man sie sich schon. Das klappt allerdings nur in einem entspannten Modus, im Ruhe-Modus (Wetzel 2010).

Wenn wir unsere guten Ideen und Vorsätze emotional bejahen, müssen wir sie so oft in einer entspannten Verfassung wiederholen, bis sie zu einer starken Motivation werden, die uns zum Tun inspiriert. Es gibt also zwei Schlüssel zur Umsetzung guter Ideen und edler Vorstellungen: die emotionale Bejahung bzw. die klare Motivation und die Wiederholung. Das ist besonders wichtig bei Vorsätzen, die kontra-intuitiv sind. Die Aussage, dass alle Wesen Buddha-Natur haben oder die Quelle des Glücks in sich tragen, widerspricht zunächst unserer Lebenserfahrung. Die meisten Menschen glauben, sie seien nur gut, wenn sie tüchtig und leistungsbereit sind, keine Fehler machen, hochkompetent, schön, beziehungsfähig sind usw. (Harris 1967/2008) Wir haben vermutlich alle unsere Listen von Qualitäten, die wir brauchen, damit wir uns gut und anerkannt fühlen. Roth betont dann die Plastizität des Gehirns, die uns erlaubt, auch im »höheren« Alter Neues zu lernen, und fragt sich, wann wohl die Plastizität am größten ist. Seine Antwort: wenn wir verliebt sind. Daraus schließe ich, dass wir mit Personen, die wir schätzen und achten, besonders gut etwas Neues lernen können. Das wissen alle guten PsychotherapeutInnen und LehrerInnen, und das trifft auch für die spirituelle Begleitung zu. Eine sanfte positive Übertragung erleichtert allen, die in irgendeiner Form lehren oder heilen, die Arbeit beträchtlich. Das bedeutet nicht, dass wir ständig in der Nähe einer solchen Person sein müssen. Es reicht, dass wir sie kennen und ab und zu mit ihr sprechen können. Damit sind wir beim dritten Resilienz-Faktor: guten Beziehungen. Die Resilienz-Forschung betont vor allem drei Faktoren, die uns helfen, schwierige Erfahrungen zu verarbeiten: Freudefähigkeit, Sinn und gute Beziehungen. Über Freude haben wir schon gesprochen. Einsicht in die Mechanismen von Glück und Leid stärkt unser Vertrauen, dass wir selbst etwas zu einem guten Leben beitragen können. Und gute Beziehungen fördern Flexibilität

und ermutigen uns, neue Perspektiven einzunehmen und neue Verhaltensweisen auszuprobieren.

Eine entspannte Verfassung ist also Voraussetzung für jede Art von Lernen. Und auch dafür, wer – im Bild des dreistöckigen Gehirns – wem dient. Armstrong (2012) betont, dass wir dann, wenn wir aufgeregt und ängstlich sind, unsere rationalen Neocortex-Fähigkeiten eher dazu benutzen, die Vorlieben und Abneigungen des limbischen Systems und die Überlebenstriebe des Stammhirns zu rechtfertigen. Im entspannten und wachen Ruhe-Modus haben wir eher die Chance, unseren Gefühlshaushalt und unsere Gewohnheiten zu beobachten und zu überprüfen. Und genau diese Fähigkeit brauchen wir, wenn wir eingefahrene emotionale Reaktionsmuster und Verhaltensweisen bemerken und verändern wollen. Das lernen wir nicht von heute auf morgen, aber wir können es lernen.

Üben: beruhigen, verstehen, vertrauen

Wir können besser und genauer verstehen, was wir denken und fühlen, sagen und tun, wenn wir regelmäßig üben, und das können wir auf unterschiedliche Weise tun. Ich möchte jetzt einige allgemeine Überlegungen zum Thema Üben vorstellen, die zwar buddhistisch inspiriert sind, aber auch für Nichtbuddhisten brauchbar sein können. Ich möchte hier unterschiedliche Formen der Übung unter drei Stichworten einordnen: beruhigen, verstehen und vertrauen. Einige Übungen dienen vor allem der Beruhigung. Dahinter steht die Einsicht, dass wir besser beobachten und verstehen, was wir tun, sagen und denken, wenn wir nicht aufgeregt oder unsicher, wütend oder traurig sind. Dazu gehört auch ein bestimmtes Maß an Wachheit und Offenheit. Sind wir einigermaßen wach und entspannt, können wir unsere Erfahrungen ruhig und freundlich untersuchen. Je mehr wir entdecken und verstehen, desto klarer wird uns, dass wir unendlich viel mehr nicht wissen und verstehen. Und die Welt funktioniert doch. Auch wenn wir nicht genau verstehen, wie Gehen funktioniert, können wir gehen. Wir vertrauen auf unsere Fähigkeit, sinnvolle Sätze zu sagen, auch wenn wir nicht genau begreifen, wie Bedeutung und Satzbau funktionieren. Und wir lernen anderen Menschen zu vertrauen, wenn wir das Wunder der Begegnung spüren, die jenseits von Worten und Sinneserfahrungen stattfindet.

Wir können die drei Bereiche der meditativen Übung – beruhigen, verstehen, vertrauen – nicht nur systematisch erforschen, sondern auch im Alltag leben. *Beruhigen:* Wir fragen uns schlicht, welche Aktivitäten uns beruhigen und Kraft geben. Auf dem meditativen Weg gelten konzentrative Übungen als beruhigend. Achtsamkeit für körperliche Prozesse – Atem, Gehen, Körper spüren – beruhigt und entspannt. Im Alltag sind das alle Aktivitäten, bei denen wir uns vor allem auf *eine* Sache ausrichten: kochen, aufräumen, putzen, lesen, basteln, stricken, schreiben, malen, Gartenarbeit. Wir können mit unterschiedlichen Aktivitäten experimentieren und herausfinden, was uns beruhigt und Kraft gibt. Wir lernen durch regelmäßige Achtsamkeit für körperliche Prozesse ganz nebenbei, wie wir uns in unterschiedlichen Situationen verhalten, was wir sagen und tun.

Verstehen: In einer ruhigen Verfassung können wir mit der Zeit immer genauer hinschauen und spüren und erkennen, was uns bewegt. In der Meditation achten wir dann mehr auf Grundgefühle – angenehm, unangenehm, neutral – und auf unsere emotionalen Reaktionen darauf, auf Grundstimmungen – aufgedreht, unruhig, ängstlich, müde, interessiert, freundlich, abwehrend – und schließlich auf Gedanken. Der Clou ist: Wenn wir genau hinschauen und spüren, verstehen wir immer wieder von ganz alleine, wie sich Erwartungen auf unsere Gefühle auswirken und in welcher Verfassung wir wie reagieren.

Vertrauen: Wie schon oben angedeutet, erkennen wir einerseits mehr, wie und warum wir uns in einer bestimmten Situation so oder so verhalten, und andererseits wird uns immer klarer, wie wenig wir wissen. Und wir erkennen auch mehr und mehr, dass wir überhaupt nicht wissen, wie Verstehen und Heilung, Verbundenheit und Freude funktionieren. Und da die Welt und wir trotz all diesem Nichtwissen ziemlich gut funktionieren, entsteht ein Vertrauen auf das, was größer ist als alles, was wir kennen und verstehen. Das kann man Urvertrauen nennen, Vertrauen in Buddha-Natur oder Vertrauen in unsere Tiefendimension. Es ist ein Vertrauen, das zusammen mit dem Selbstvertrauen auf unsere eigenen Fähigkeiten und dem Vertrauen in Menschen, die uns unterstützen und begleiten, die Kraft gibt, mit allen Schwierigkeiten des Lebens, mit all dem Auf und Ab, gut umzugehen und das Beste daraus zu machen, das Beste für uns und alle Beteiligten.

Literatur

Allmen, F. von, in Zusammenarbeit mit R. Seifahrt (2007). *Buddhismus. Lehren – Praxis – Meditation.* Berlin: Theseus.

Armstrong, K. (2006). *Die Achsenzeit.* Berlin: Siedler.

Armstrong, K. (2012). *Die Botschaft. Der Weg zu Frieden, Gerechtigkeit und Mitgefühl.* München: Pattloch.

Bauschke, M. (2010). *Die Goldene Regel. Staunen – Verstehen – Handeln.* Berlin: EB-Verlag.

Dürr, H.-P., Österreicher, M. (2001). *Wir erleben mehr als wir begreifen*, Freiburg, Basel, Wien: Herder.

Harris, T. A. (1967/2008). *Ich bin o.k., du bist o.k.* Hamburg: Rowohlt.

Khema, A. (1997). *Die Vier Ebenen des Glücks.* Uttenbühl: Jhana.

Reddemann, L. (2007). *Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.* Freiburg, Basel, Wien: Herder.

Reddemann, L. (Hg.). (2011). *Kontexte von Achtsamkeit. Mit Beiträgen von Sylvia Wetzel* … Stuttgart: Kohlhammer.

Reddemann, L. & Wetzel, S. (2011). *Der Weg entsteht unter deinen Füßen. Achtsamkeit und Mitgefühl in Krisen und Übergängen.* Freiburg: Kreuz.

Roth, G. (2003/2009). *Aus Sicht des Gehirns.* Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

Tsoknyi Rinpoche, Swanson, E. (2012). *Open Heart, Open Mind.* New York: Harmony Books.

Wetzel, S. (2002/2013). *Leichter leben.* München: Lehmanns Media.

Wetzel, S. (2004). Sieben Schritte zum Erwachen oder die Schule der Tauben. In *Form ist Leere – Leere Form, Band 2: Erwachen.* Berlin: Buddhistischer Studienverlag.

Wetzel, S. (2006). *Ich und Du.* Ludwigsfelde: edition tara libre.

Wetzel, S. (2007/2013). *Worte wirken Wunder.* München: Lehmanns Media.

Wetzel, S. (2010). *Mut zur Muße und Freude am Tun.* Ludwigsfelde: edition tara libre.

Wetzel, S. (2012). *Einladung zur Muße.* Freiburg: Kreuz.

Bezug der edition tara libre über die Autorin. www.sylvia-wetzel.de