



Joan Halifax

# Gratwanderung

Achtsame Ethik für ein  
nachhaltig bewusstes Leben

Aus dem amerikanischen Englisch von  
Bernhard Kleinschmidt

O.W. BARTH 

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel  
»Standing at the Edge« bei Flatiron Books, New York, USA.

**Besuchen Sie uns im Internet:**

**[www.ow-barth.de](http://www.ow-barth.de)**



© 2018 Joan Halifax

Vorwort © Rebecca Solnit

© 2019 der deutschsprachigen Ausgabe O. W. Barth Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Martina Darga

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: FinePic / shutterstock.com; Christopher Richards

Satz: Daniela Schulz, Rheda-Wiedenbrück

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-29292-1

2 4 5 3 1

*Für Eve Marko und Bernie Glassman,  
Mayumi Oda und Kazuaki Tanahashi  
in grenzenloser Dankbarkeit*



# Inhalt

Vorwort	11
Einführung – Ein Blick vom Grat	15
Grat-Zustände	18
Ohne Schlamm kein Lotos	20
Ein weiter Blick	23
Gegenseitige Abhängigkeit	25
Vergeblichkeit und Mut	28
1. Altruismus	33
Auf dem hohen Grat des Altruismus	36
Ist das Selbst selbstsüchtig oder selbstlos?	38
Das Selbst vergessen	42
Absturz vom Grat des Altruismus:	
pathologischer Altruismus	44
Hilfe, die schadet	46
Gesund oder nicht?	50
Der Feuerlotos	52
Altruistische Voreingenommenheit	55
Altruismus und die anderen Grat-Zustände	63
Methoden zur Unterstützung von Altruismus	67
Die Praxis des Nicht-Wissens	73
Die Praxis, Zeugnis abzulegen	74
Mitfühlendes Handeln	76
Entdeckungen auf dem Grat des Altruismus	78
Die Marionette und der verwundete Heiler	83
Liebe	84

2. Empathie	89
Auf dem hohen Grat der Empathie	94
Somatische Empathie	95
Emotionale Empathie	98
Kognitive Empathie	101
Auf ein Knie gehen	103
Durch und durch	106
Absturz vom Grat der Empathie:	
empathischer Stress	109
Empathie ist nicht Mitgefühl	113
Empathische Erregung	116
Emotionale Abstumpfung und Blindheit	118
Zwischen Geschenk und Übergriffigkeit	120
Empathie und die anderen Grat-Zustände	124
Methoden zur Unterstützung von Empathie	126
Intensives Zuhören	127
Die Empathie lenken	128
Den anderen wieder zum Menschen machen	129
Entdeckungen auf dem Grat der Empathie	132
3. Integrität	137
Auf dem hohen Grat der Integrität	140
Moralische Kraft und radikaler Realismus	141
Nach den eigenen Gelübden leben	144
Absturz vom Grat der Integrität:	
moralisches Leiden	150
Moralischer Stress	153
Schmerz durch moralische Verletzung	157
Moralische Empörung und das klebrige Gefühl von Zorn und Abscheu	162
Moralische Apathie und der Tod des Herzens	168
Integrität und die anderen Grat-Zustände	174
Methoden zur Unterstützung von Integrität	180
Den Kreis der Fragen ausweiten	180

Gelübde, nach denen wir leben können	182
Dankbarkeit praktizieren	184
Entdeckungen auf dem Grat der Integrität	188
4. Respekt	191
Auf dem hohen Grat des Respekts	194
Respekt für andere, für Prinzipien und für uns selbst	195
Die Hände zusammenlegen	197
Anderen die Füße waschen	198
Wasser ist Leben	201
Absturz vom Grat des Respekts:	
Respektlosigkeit	206
Schikane	207
Horizontale Feindseligkeit	209
Verinnerlichte Unterdrückung	212
Vertikale Gewalt	215
Gemeinsame Macht und Macht über jemanden	218
Der Würde beraubt	220
Angulimala	223
Ursachen und Wirkungen	226
Respekt und die anderen Grat-Zustände	229
Methoden zur Unterstützung von Respekt	235
Das Drama-Dreieck	235
Die fünf Wächter der Rede	237
Das Selbst mit den anderen austauschen	239
Entdeckungen auf dem Grat des Respekts	241
5. Engagement	243
Auf dem hohen Grat des Engagements	246
Energie, innere Beteiligung, Effizienz	246
Das Geschenk, geschäftig zu sein	250
Absturz vom Grat des Engagements: Burnout	254
Wer brennt da aus?	256



Süchtig nach Geschäftigkeit	258
Giftiger Arbeitsstress	261
Engagement und die anderen Grat-Zustände	264
Methoden zur Unterstützung von Engagement	269
Arbeit als Praxis	269
Rechten Lebensunterhalt praktizieren	272
Die Praxis, nicht zu arbeiten	273
Entdeckungen auf dem Grat des Engagements	278
Spiel	281
Verbundenheit	282
6. Mitgefühl	287
Das Überleben der Wohlwollendsten	290
Mitgefühl im Spiegel der Wissenschaft	293
Drei Gesichter des Mitgefühls	299
Referenzielles Mitgefühl	299
Auf Einsicht gegründetes Mitgefühl	302
Nichtreferenzielles Mitgefühl	304
Asanga und der rote Hund	307
Die sechs Vollkommenheiten	311
Die Feinde von Mitgefühl	319
Die Arithmetik des Mitgefühls	323
Mitgefühl empfinden und verlieren	326
Mitgefühl unter der Lupe	329
Mitgefühl besteht aus verschiedenen Elementen	331
Mitgefühl einüben	334
Mitgefühl – eine Methode zur Praxis	335
Mitgefühl an Orten großen Leidens	339
Der Weg aus der Hölle	343
Der magische Spiegel	344
Dank	347
Anmerkungen	351
Quellennachweis	368

# Vorwort

Ich bin mit Roshi Joan Halifax auf alten Handelspfaden über die tibetische Hochebene gewandert und mit ihr in New Mexico auf weglosen Berghängen in ein Land mit klaren Bächen und Sommergewittern hinaufgestiegen. Den großen Wallfahrtsberg Kailash hat sie, wie ich weiß, viele Male umwandert, sie ist alleine durch die Wüsten von Nordafrika und Mexiko gestreift, zu Fuß durch ganz Manhattan gegangen, hat in ihrem eigenen Zen-Zentrum und in vielen Tempeln an beiden Küsten Nordamerikas und in Asien Gehmeditation gemacht. Auf ihrem Lebensweg als medizinische Anthropologin, buddhistische Lehrerin und Ehrenamtliche hat sie unsichtbare Barrieren durchbrochen und viele Menschen mitgenommen. Sie ist eine klar denkende und furchtlose Reisende, und in diesem Buch berichtet sie, was sie auf Reisen durch Gebiete erfahren hat, die viele von uns gerade erst erforschen oder am Horizont der individuellen und gesellschaftlichen Veränderung erblicken.

In den vergangenen Jahrzehnten hat sich unser Verständnis der menschlichen Natur revolutionär verändert. Die in vielen Wissenschaften vorherrschende Annahme, der Mensch sei im Grunde egoistisch und habe in erster Linie private Bedürfnisse – nach materiellen Gütern, erotischem Genuss und Familienbeziehungen –, ist umgestoßen worden. In so unterschiedlichen Disziplinen wie der Wirtschaftswissenschaft, der Soziologie, den Neurowissenschaften und der Psychologie haben neuere Forschungen ergeben, dass wir als mitfühlende Wesen geboren werden, die auf die Bedürfnisse und das Leiden von anderen eingestimmt sind. Während man in den 1960er Jahren nach dem Modell der

»Tragik der Allmende« meinte, wir wären zu egoistisch, als dass wir uns um in gemeinsamem Besitz befindliche Systeme, Ländereien und Güter kümmern könnten, stellt man heute fest, dass Variationen solcher Systeme – von Weiderechten in landwirtschaftlichen Gesellschaften bis hin zur Sozialversicherung in den USA – durchaus gut funktionieren können und das vielerorts auch tun. Elinor Ostrom, die sich mit erfolgreicher ökonomischer Kooperation beschäftigt hat, ist die bislang einzige Frau, die den Nobelpreis für Wirtschaftswissenschaften erhalten hat.

In der Katastrophensoziologie wiederum hat man dokumentiert und demonstriert, dass sich ganz normale Menschen bei plötzlichen Katastrophen wie Erdbeben und Wirbelstürmen tapfer, improvisationsfähig und zutiefst altruistisch verhalten. Oft finden sie Freude und Sinn in der Rettungs- und Wiederaufbautätigkeit, der sie sich als begeisterte, selbstorganisierte Freiwillige widmen. Andere Untersuchungen zeigen, dass es schwer ist, Soldaten das Töten beizubringen; viele von ihnen leisten unterschwellig oder offen Widerstand oder erleiden durch diese Erfahrung schweren Schaden. In der Evolutionsbiologie, der Soziologie, den Neurowissenschaften und vielen anderen Fachgebieten finden sich Hinweise darauf, dass wir unsere alten misanthropischen (und misogynen) Vorstellungen aufgeben und einen völlig neuen Blick auf die menschliche Natur werfen müssen.

Es gibt immer mehr Argumente für diesen anderen Sinn dafür, wer wir wirklich sind, und die möglichen Konsequenzen sind ebenso gewaltig wie ermutigend. Aufgrund der neuen Perspektive darauf, wer wir sind und wozu wir fähig sind, können wir großzügigere Pläne für uns selbst, unsere Gesellschaft und die ganze Erde schmieden. Es ist, als hätten wir eine neue Landkarte der menschlichen Natur geschaffen,

die durch erlebte Erfahrungen und spirituelle Lehren bereits teilweise bekannt war. Was sie bisher verdeckt hat, war die westliche Vorstellung, wir seien hartherzig, selbstüchtig und unkooperativ, weshalb es uns beim Überleben um Konkurrenz statt um Zusammenwirken gehe. Diese allmählich zum Vorschein kommende Landkarte ist von großer Bedeutung. Sie legt das Fundament dafür, uns und unsere Möglichkeiten auf neue, hoffnungsvolle Weise zu betrachten; und sie weist darauf hin, dass viel von unserer Unbarmherzigkeit und unserem Elend erlernt ist und nicht angeboren oder unvermeidlich. Großteils ist diese Landkarte bisher allerdings erst ein vorläufiger Entwurf oder ein Überblick, keine Schritt-für-Schritt-Anleitung für die Reise.

Was wir vor uns haben, ist also in erster Linie ein Wegweiser zu einer Zukunft, in der wir über ein idealistischeres, großzügigeres, mitfühlenderes und mutigeres Selbst verfügen. Die Hoffnung, es würde ausreichen, einfach zu diesem besseren Selbst zu werden, dürfte allerdings naiv sein. Auch an unseren besten Tagen stoßen wir auf Hindernisse, darunter empathischer Stress, moralische Verletzungen und viele andere Herausforderungen, die Joan Halifax in diesem Buch so kenntnisreich beschreibt. Gut zu sein ist, wie sie uns zeigt, kein glückseliger Zustand, sondern ein komplexes Projekt, zu dem die gesamte Landschaft unseres Lebens samt ihren Verwerfungen und Misserfolgen gehört.

Joan schenkt uns etwas außerordentlich Wertvolles. Sie hat diese Gegenden erforscht und viel von ihren eigenen Erfahrungen wie auch von denen anderer gelernt, von leidenden Menschen und von jenen, die Leiden zu lindern versuchten. Dabei hat sie erfahren, dass das Bemühen, Leiden zu lindern, mit eigenen Schmerzen verbunden sein kann. Sie weiß, wie wir dieser Misere, die uns unsere Lebensfreude raubt, entkommen können. Auf der Reise durch die kom-

plexen menschlichen Landschaften hat sie erlebt, dass uns kein reines Paradies erwartet. Sie hat gesehen, worauf viele nur aus der Ferne zeigen – die Gefahren, Tücken, Fallstricke und Niederungen ebenso wie die Gipfel und Möglichkeiten. In diesem Buch weist sie uns einen Weg, den wir mutig und fruchtbringend beschreiten können, zu unserem eigenen Wohle und zu dem aller Wesen.

*Rebecca Solnit*

## Einführung – Ein Blick vom Grat

In den Bergen von New Mexico steht eine kleine Blockhütte, in der ich so viel Zeit verbringe, wie mir möglich ist. Sie befindet sich in einem tiefen Tal im Herzen der Sangre de Cristo Mountains. Eine anstrengende Wanderung führt zu dem über dreitausendsechshundert Meter hohen Bergkamm hinauf, von wo ich die tiefe Schlucht des Rio Grande, den Rand der vulkanischen Valles-Caldera und den markanten Tafelberg Pedernal sehen kann, wo nach der Überlieferung der Diné der Erste Mann und die Erste Frau geboren wurden.

Wenn ich auf dem Bergkamm entlanggehe, denke ich immer darüber nach, was so eine Gratwanderung bedeutet. Es gibt Stellen am Kamm, an denen ich besonders gut aufpassen muss, wo ich hintrete. Im Westen erstreckt sich eine schroffe Geröllhalde bis ins üppige bewachsene, schmale Tal des San Leonardo River hinein, im Osten fällt eine steile Felswand zum dichten Wald am Trampas River ab. Mir ist bewusst, dass ein falscher Schritt auf diesem Grat mein Leben verändern könnte. Unter mir und in der Ferne breitet sich eine stellenweise von Bränden verwüstete Landschaft aus, in der reihenweise Bäume sterben, weil sie zu wenig Sonnenlicht bekommen. Zwischen solchen geschädigten Bereichen und den gesunden Waldstücken ist teils eine scharfe Grenze sichtbar und teils ein breiter Übergang. Ich habe gehört, dass alle Dinge von ihren Rändern her wachsen. Zum Beispiel entwickeln Ökosysteme sich von ihren Grenzen her, wo meist eine größere Artenvielfalt herrscht.

Meine Hütte steht an der Grenze zwischen einem vom Schmelzwasser des tiefen Schnees genährten Feuchtgebiet und einem dichten Fichtenwald, in dem es ein Jahrhundert lang nicht gebrannt hat. Zu der üppigen Natur an dieser Grenze gehören Zitterpappeln mit weißer Rinde, wilde Veilchen und violette Akelei ebenso wie der kecke Diademhähler, der Raufußkauz, das Schneehuhn und der wilde Truthahn. Im hohen Feuchtgras leben Mäuse, Buschratten und andere Nager, die als Beute für Raubvögel und Rotluchse dienen. Außerdem ist das Gras die Nahrung von Wapitis und Rehen, die in der Morgen- und Abenddämmerung auf die Wiesen kommen. Saftige Himbeeren, winzige wilde Erdbeeren und leckere purpurrote Preiselbeeren bedecken die Hänge unseres Tals und werden Ende Juli von den Bären genauso gern verzehrt wie von mir.

Ich bin zu der Einsicht gelangt, dass es sich auch bei mentalen Zuständen um Ökosysteme handelt. Diese manchmal angenehmen und manchmal gefährlichen Bereiche sind Biotope, eingebettet in das größere System unseres Charakters. Deshalb finde ich es wichtig, dass wir uns mit unserer inneren Ökologie beschäftigen, um zu erkennen, wann wir auf einem Grat stehen und in Gefahr sind, aus einem gesunden in einen pathologischen Zustand zu geraten. Wenn wir dann doch in jene weniger wohnlichen Regionen unseres Geistes hinunterstürzen, können wir von diesem gefährlichen Gelände lernen. Ein Grat ist ein Ort, an dem sich Gegensätze begegnen. Hier trifft Furcht auf Mut und Leiden auf Freiheit. Hier endet der feste Boden an einer schroffen Klippe. Hier ergibt sich ein Blick, mit dem wir wesentlich mehr von der Welt erfassen als sonst. Und hier müssen wir unsere ganze Achtsamkeit walten lassen, damit wir nicht stolpern und fallen.

Unsere Reise durchs Leben bietet Gefahren und Mög-

lichkeiten – und manchmal beides zugleich. Wie können wir auf der Schwelle zwischen Leiden und Freiheit stehen und mit beiden Seiten in Kontakt bleiben? Mit unserer Neigung zu Gegensätzen identifizieren wir uns gern entweder mit der schrecklichen Wahrheit des Leidens oder mit der Freiheit vom Leiden. Ich glaube jedoch, dass es die Reichweite unseres Verständnisses vermindert, wenn wir einen Teil der größeren Landschaft unseres Lebens ausschließen.

Das Leben hat mich in geographisch, emotional und sozial komplexe Bereiche geführt. Ich war organisatorisch in der Bürgerrechts- und Antikriegsbewegung der Sechzigerjahre tätig, habe in einem großen Krankenhaus als medizinische Anthropologin gearbeitet, zwei der Praxis und der Bildung gewidmete Gemeinschaften gegründet und geleitet, am Bett von Sterbenden gesessen, ehrenamtlich in einem Hochsicherheitsgefängnis gearbeitet, längere Perioden meditiert, mit Neurowissenschaftlern und Sozialpsychologen Projekte über Mitgefühl durchgeführt und mich in entlegenen Gebieten des Himalaja um medizinische Ambulanzen gekümmert. Dies alles hat mich vor komplexe Herausforderungen gestellt und zeitweise überfordert. Was ich jedoch durch diese Erfahrungen gelernt habe – besonders durch meine inneren Kämpfe und Misserfolge –, hat mir eine völlig unerwartete Perspektive vermittelt. Ich habe erkannt, wie wertvoll es ist, die gesamte Landschaft des Lebens anzunehmen, statt das, was uns geschenkt wurde, abzulehnen oder zu verleugnen. Erkannt habe ich außerdem, dass unsere Launenhaftigkeit, unsere Schwierigkeiten und unsere »Krisen« keine unüberwindlichen Hindernisse sein müssen. Vielmehr können sie einen Zugang zu einer breiteren und reicheren inneren wie äußeren Landschaft darstellen. Wenn wir unsere Schwierigkeiten



bereitwillig erforschen, können wir sie in eine Perspektive auf die Realität integrieren, die mutiger, umfassender, kreativer und weiser ist – so wie es viele andere getan haben, die einmal von einem Grat gefallen sind.

## Grat-Zustände

Im Lauf der Jahre sind mir fünf innere und zwischenmenschliche Eigenschaften bewusst geworden, die den Schlüssel zu einem mitfühlenden und mutigen Leben darstellen und ohne die wir weder etwas Gutes tun noch überleben können. Wenn diese wertvollen Ressourcen an Kraft verlieren, können gefährliche Landschaften entstehen, die Schaden verursachen. Diese zweiwertigen Eigenschaften bezeichne ich als *Grat-Zustände*.

Die fünf Grat-Zustände sind Altruismus, Empathie, Integrität, Respekt und Engagement. Das sind Eigenschaften von Geist und Herz, die Fürsorge, Verbundenheit, Güte und Kraft verkörpern. Auf dem hohen Niveau, auf dem wir uns hier befinden, können wir jedoch den sicheren Halt verlieren und in einen giftigen, chaotischen Morast aus Leiden geraten, in dem die schädlichen Aspekte der Grat-Zustände zum Vorschein kommen.

*Altruismus* kann sich in *pathologischen Altruismus* verwandeln. Ein selbstloses Handeln im Dienste von anderen ist für das Wohl von Gesellschaft und Natur notwendig. Manchmal jedoch fügt unser scheinbar altruistisches Verhalten nicht nur uns selbst Schaden zu, sondern auch den Menschen, denen wir helfen wollen, und den Institutionen, in deren Rahmen wir das tun.

*Empathie* kann zu *empathischem Leiden* werden. Wenn wir fähig sind, uns in das Leiden eines anderen Menschen einzufühlen, bringt Empathie uns einander näher, kann uns zu

karitativem Handeln anregen und unser Verständnis der Welt erweitern. Nehmen wir von einem solchen Leiden jedoch zu viel in uns auf und identifizieren wir uns zu stark damit, kann uns das schädigen und handlungsunfähig machen.

*Integrität* bedeutet, starke moralische Prinzipien zu besitzen. Wenn wir jedoch etwas tun oder beobachten, was unseren Sinn für Integrität, Gerechtigkeit oder Güte verletzt, kommt es womöglich zu *moralischem Leiden*.

*Respekt* bedeutet, dass wir große Achtung vor allen Lebewesen und Dingen haben. Er kann jedoch in einem Sumpf aus schädlicher *Respektlosigkeit* versinken, wenn wir gegen unsere Werte und die Prinzipien des Anstands handeln und andere oder uns selbst herabwürdigen.

*Engagement* in unserem Tun kann unserem Leben ein Gefühl von Zweckhaftigkeit und Bedeutung verleihen, vor allem, wenn wir damit anderen dienen. Überarbeitung, ein uns schädigender Arbeitsplatz und der Eindruck mangelnder Effizienz führen jedoch eventuell zu einem Burnout, der einen körperlichen und psychischen Zusammenbruch verursachen kann.

Wie ein Arzt, der eine Erkrankung diagnostiziert, bevor er eine Behandlung empfiehlt, war ich gezwungen, den destruktiven Aspekt dieser fünf tugendhaften menschlichen Eigenschaften zu erforschen. Dabei habe ich überrascht erfahren, dass Grat-Zustände selbst in ihrer problematischen Form uns etwas lehren und uns stärken können, so wie Knochen und Muskeln durch Beanspruchung gestärkt werden. Brechen oder reißen sie, so können sie unter den richtigen Umständen heilen und kräftiger werden, weil sie verletzt waren.

Anders gesagt, muss es keine endgültige Katastrophe darstellen, wenn wir den Halt verlieren und einen steinigen

Hang hinunterrutschen. In unseren größten Schwierigkeiten können wir Demut, Einblick und Weisheit erwerben. Iris Murdoch hat Demut als »selbstlosen Respekt vor der Realität« bezeichnet. Sie schreibt, »unser Bild von uns selbst« sei »zu grandios« geworden.<sup>1</sup> Das habe auch ich entdeckt, als ich am Bett von Sterbenden saß und das medizinische Personal beobachtete. Der enge Kontakt mit solchen Menschen hat mir gezeigt, wie hoch die Kosten des Leidens für Patienten wie für ihre Pfleger sein können. Seither habe ich immer wieder von Lehrern, Rechtsanwälten, Managern, Menschenrechtsaktivisten und Eltern erfahren, dass sie dasselbe erlebt haben. Dabei wurde ich an etwas ungemein Wichtiges und doch völlig Offensichtliches erinnert: Der Weg aus dem Unwetter und dem Sumpf des Leides, der Weg zurück zu einer Freiheit voller Stärke und Mut ergibt sich durch die Kraft des Mitgefühls. Aus diesem Grund habe ich zu begreifen versucht, was Grat-Zustände sind und wie sie unser Leben und das der ganzen Welt prägen.

### Ohne Schlamm kein Lotos

Wenn ich über den destruktiven Aspekt von Grat-Zuständen nachdenke, erinnere ich mich oft an das Werk von Kazimierz Dąbrowski, dem polnischen Psychiater und Psychologen, der eine Theorie der Persönlichkeitsentwicklung mit dem Titel *positive Desintegration* entwickelt hat. Gemeint ist eine transformative Methode des psychischen Wachstums, die auf der Idee basiert, dass Krisen wichtig für unser persönliches Reifen sind. Dieses Konzept ähnelt einem Grundsatz der Systemtheorie: Wenn lebende Systeme zusammenbrechen, können sie sich auf einer höheren, robusteren Ebene neu organisieren – sofern sie von der Erfahrung des Zusammenbruchs lernen.