

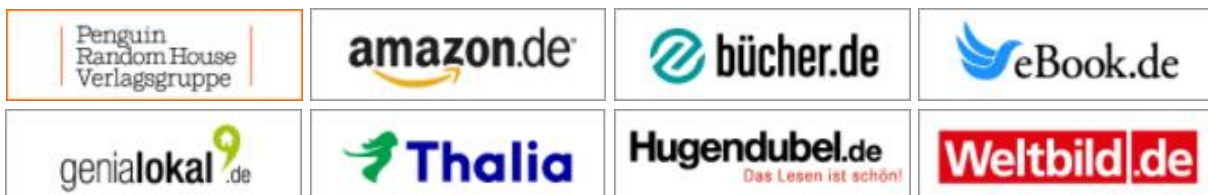
Leseprobe

Tilmann Borghardt, Dipl.-Psych.
Wolfgang Erhardt

Buddhistische Psychologie Grundlagen und Praxis

»Das Buch sollte in keiner psychotherapeutischen Praxis und Ausbildung fehlen und ist gleichzeitig auch für interessierte Laien in höchstem Maße empfehlenswert.« *Ursache/Wirkung*

Bestellen Sie mit einem Klick für 34,00 €



Seiten: 608

Erscheinungstermin: 25. Juli 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Der Weg zu emotionaler Heilung und geistiger Gesundheit.

Der Buddhismus betrachtet die Natur des Geistes als grundlegend gesund. Eine wunderbare Prämisse für eine vertrauensvolle, ressourcenorientierte Arbeit mit Geist und Psyche. Tilmann Borghardt, buddhistischer Meditationslehrer, und Psychotherapeut Wolfgang Erhardt haben die Grundlagen einer buddhistisch fundierten Psychotherapie erarbeitet. Dabei wurden zentrale buddhistische Ansätze in der therapeutischen Arbeit an sich selbst und anderen geprüft. Gewahrseinsschulung, Meditation, Übungen in Mitgefühl, Arbeit mit den grundlegenden Emotionen und die Medizinbuddha-Praxis wurden verbunden mit psychotherapeutischen Methoden aus Verhaltenstherapie, Psychosynthese, Focusing und Gestalt. Die Autoren beschreiben Grundlagen und Anwendung der buddhistischen Psychologie mit zahlreichen Fallbeispielen und Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene. Ein umfassendes Standardwerk zu einer Psychotherapie des Erwachens. Für Praktizierende und Psychotherapeuten.

TILMANN BORGHARDT
WOLFGANG ERHARDT

Buddhistische Psychologie



arkana

Tilmann Borghardt
Wolfgang Erhardt

Buddhistische Psychologie

Grundlagen und Praxis

Mit einem Gastbeitrag
von Astrid Schillings



arkana

*Unterlasse das Schädliche, kultiviere das Heilsame
und befreie deinen Geist.*

(Der Buddha)

Inhalt

Ein kurzer Überblick	17
Einführung	19
Gemeinsame Anliegen von buddhistischen Lehrern und Psychotherapeuten	20
Die Anfänge der Essentiellen Psychotherapie	24
Anfängliche Vorbehalte gegenüber einem integrierten Ansatz	25
Grundzüge der Essentiellen Psychotherapie	29
Teil eins:	
Buddhistische Geistesschulung in der Psychotherapie	35
Emotionale Schleier und belastende Emotionen	37
Der Prozess des Reinigens emotionaler Schleier	44
Die Grundemotionen	47
Drei Schichten emotionalen Erlebens	49
Gewahrseinspraxis im Arbeiten mit Emotionen	50
A. Fünf Schritte beim Arbeiten mit belastenden Emotionen	52
Die Ursprünge in den Lehrreden des Buddhas	54
1. Schritt: Innehalten	55
<i>Geführte Meditation zum Innehalten</i>	58

Die Emotion halten können	60
Ich-Stärke und das Auflösen der Ich-Bezogenheit . . .	64
2. Schritt: Hilfreiche Methoden einsetzen	67
<i>Innehalten und Heilmittel finden</i>	71
3. Schritt: Die Sicht der Emotion ändern	73
Meine Emotion als Lehrerin	75
Das Umwandeln der Geisteshaltung im Vajrayāna . . .	76
4. Schritt: Die Natur der Emotionen erkennen	78
Emotionen sind einfach Ausdruck der Dynamik des Geistes	80
5. Schritt: Emotionen als Weg des Erwachens nehmen .	81
Sturmfestigkeit durch völlige Gelöstheit	84
B. Die innere Arbeit mit den fünf emotionalen Grundmustern	88
1. Mangelndes Gewahrsein	93
Grundlegende Unwissenheit	94
Dumpfheit, Gleichgültigkeit, neurotische Zweifel und irrige Anschauungen	98
Heraus aus dem Gefängnis der Angst	101
<i>Drei Schlüssel: Studieren, Kontemplieren, Meditieren</i> . .	104
Die fünf Schritte im Kultivieren von Gewahrsein . . .	108
2. Wut und Ärger	111
Von der unangenehmen Empfindung bis zur Aggression	112
Weitere Aspekte von Wut	115
<i>Drei Schlüssel: Geduld, Verständnis und Mitgefühl</i>	117
Die fünf Schritte im Auflösen von Wut	122
3. Stolz	129
Sieben Arten von Stolz	131
Weitere Aspekte von Stolz	135

	<i>Drei Schlüssel: Einfachheit, Hingabe, Freundschaft</i>	139
	Die fünf Schritte im Auflösen von Stolz	141
4.	Begierde	150
	Anhaften als die Basis aller Emotionen	152
	Weitere Aspekte von Verlangen und Begierde	157
	<i>Drei Schlüssel: Gelöstheit, freigebig sein und lieben</i>	158
	Die fünf Schritte im Auflösen von Begierde	160
5.	Eifersucht und Neid	166
	Die Brille der Eifersucht	167
	<i>Drei Schlüssel: Ehrliche Kommunikation, Gleichmut und Freude</i>	170
	Die fünf Schritte im Auflösen von Eifersucht	174
C.	Den Sinn des eigenen Lebens klären	180
	<i>Durch Kontemplieren die eigenen Prioritäten klären</i> . . .	181
	<i>Kontemplation der Qualitäten, die mich besonders inspirieren</i>	184
	<i>Die besonders inspirierenden Qualitäten aufschreiben</i> . .	187
	<i>Die Qualitäten in jeder Zelle erleben</i>	191
	<i>Zehn Übungsschritte zum Bewältigen von Sinnkrisen</i> . .	194
	<i>Sieben Schritte zur Verankerung des Lebenssinnes</i>	200
	<i>Mit diesen Qualitäten im Herzen bewusst atmen</i>	202
	<i>Sich mit dem Herzattem begegnen, ohne etwas zu tun</i> . .	203
D.	Vier Erkenntnisse – Vier Schritte – Vier Wahrheiten . . .	204
	<i>Die Vier Wahrheiten als tägliche Praxis</i>	207
	Erste Wahrheit: Was ist Leid, und was ist Glück?	210
	Zweite Wahrheit: Leid entsteht durch mangelndes Gewahrsein	213
	Dritte Wahrheit: Es gibt ein Erwachen, Leid kann ein Ende haben	217
	<i>Wie stelle ich mir einen völlig gesunden Menschen vor?</i>	219
	Vierte Wahrheit: Den Weg des Erwachens und der Heilung gehen	221

<i>Der Achtfache Weg als Heilungsprozess und persönliche Praxis</i>	223
E. Gewährsein kultivieren	227
Blockaden lösen und weiterfließen	232
<i>Das Vierfache Kultivieren von Gewährsein (Satipaṭṭhāna)</i>	233
<i>Zweier-Übung</i>	237
<i>Gewährsein mit dem Atem in sechzehn Schritten (Anapanasati)</i>	240
Die viermal vier Schritte der Gewährseinspraxis im Überblick	247
Begriffliches und nicht-begriffliches Denken	253
Gewährsein im therapeutischen Geschehen	254
Mahāmudrā, natürliches Sein	257
<i>Das Mahāmudrā-Gebet des Dritten Karmapa</i>	260
F. Die Herzensantennen ausfahren: Mitfühlende Resonanz leben	269
Der Herzatem: Geben und Annehmen (Tonglen) ...	269
<i>Der Herzatem (Tonglen) mit sich selbst</i>	271
<i>Der Herzatem (Tonglen) mit einer anderen Person</i> ...	273
<i>Der Herzatem (Tonglen) in der Paarbeziehung</i>	276
<i>Bodhicitta bedeutet, im »Wir«-Modus zu leben</i>	277
Buddha-Natur: Jeder kann erwachen!	278
<i>Sieh das edle Wesen in jedem Menschen</i>	279
<i>Tiefe, weite Sammlung in mitfühlender Güte</i>	281
Sich im Sein begegnen	283
G. Das Ich und das Nicht-Ich	286
Die fünf Skandhas: Gibt es ein Ich?	288
Ich-Stärke auf dem Weg des Erwachens	291
Die erwachten Qualitäten eines gesunden Ichs	298
H. Der Heilende Buddha in uns	301
Die zwölf Wünsche des Medizin-Buddhas	302

<i>Eine einfache Form der Meditation auf den Medizin- Buddha</i>	304
I. Sterbevorbereitung und Sterbebegleitung	312
Die fünf Kräfte des Mahāyāna-Geistestrainings	312
<i>Schritte in der Sterbevorbereitung</i>	315
Das Anwenden der fünf Kräfte im Leben und Sterben	318
<i>Geleitete Meditation als Vorbereitung zum Sterben</i>	322
<i>Eine Heilreise ins Land des Buddhas</i>	325
J. Die Brücke – von Teil eins zu Teil zwei	330
Rückblick auf Teil eins	330
Ausblick auf Teil zwei	339
 Teil zwei: Psychotherapie auf der Grundlage buddhistischer Geistesschulung	 347
K. Einführung	349
L. Ein Überblick über die Struktur des psychotherapeutischen Teils	352
M. Die Haltung des Therapeuten und die Wirkung der therapeutischen Beziehung	358
Zur Wirkung der Beziehung	360
N. Ressourcen aktivieren	362
<i>Ressourcen auffinden</i>	364
<i>Der sichere Ort</i>	367
<i>Güte-Übung</i>	369
Den inneren Beobachter stärken	370
<i>Skalieren einer Empfindung</i>	371
<i>Gedanklicher Tagesrückblick</i>	372

<i>Die Erinnerung an eine unangenehme Situation</i>	
<i>ablegen</i>	374
O. Bewältigungsstrategien und Interventionen für	
psychische Probleme und Störungen	377
<i>Siebener-Schritt</i>	377
<i>Desensibilisierung in sensu</i>	379
Fallbeispiel zum Desensibilisieren bei Höhenangst ..	381
<i>Die Als-ob-Methode in der Profifrolle</i>	384
<i>Der Rat an die gute Freundin</i>	385
<i>Ablösung nach Trennung</i>	387
<i>Die Arbeit mit Kernsätzen</i>	388
<i>Der innere Garten</i>	389
<i>Sprachliche Abgrenzung</i>	390
<i>Die liegende Acht</i>	391
<i>Arbeit mit Grund- und Gegenmustern</i>	393
<i>Unkraut jäten, Samen säen</i>	395
<i>Der Strandball</i>	396
<i>Der Lichtzylinder</i>	397
<i>Der Lichtstern</i>	398
<i>Pendel zur Entscheidungsfindung</i>	400
Überleitung zum Focusing	401
P. Focusing – Eine Tür in die Essentielle Psychotherapie ...	403
Wie wurde Focusing gefunden?	404
Das Selbst als Prozess	406
Die innere Beziehung ins Erleben – Der Klient des	
Klienten	407
Die Prozess-Sprache	411
Bezogenes Gewahrsein	412
Wie entsteht Veränderung?	416
Veränderung entsteht in der Interaktion – Gewahrsein	
als Prozess	419
Prozessbeschreibung (Fallbeispiel)	423
Offene Fragen und Impulse	429

Strukturgebundenes Erleben	429
Focusing mit dem Ganzen Körper	431
Der essentielle Grund des Focusing	435
<i>Freiraum schaffen – Freiraum entfalten</i>	437
Q. Das bewusste, willentlich herbeigeführte	
»Disidentifizieren«	441
<i>Disidentifizieren bei körperlichen Empfindungen,</i> <i>Gefühlen und Gedanken</i>	442
<i>Kofferübung</i>	445
<i>Führen in das wahre Selbst</i>	449
Das Arbeiten mit der innerpsychischen Dynamik der Persönlichkeit	451
R. Arbeit mit Teilpersönlichkeiten	453
<i>Wer bin ich, wie bin ich, was bin ich?</i> <i>(Selbstexploration)</i>	455
<i>Das Haus der Teilpersönlichkeiten</i>	456
Die fünf Phasen der Teilpersönlichkeitsarbeit (mit Elementen der EPT)	460
<i>Tagesrückblick auf eine Teilpersönlichkeit</i>	463
<i>Zusammen mit einer Teilpersönlichkeit einen Berg</i> <i>besteigen</i>	464
Fallbeispiel zur Teilpersönlichkeitsarbeit	466
S. Arbeit mit dem Inneren Kind	474
Eine kurze Betrachtung aus buddhistischer Sicht	475
<i>Dem Inneren Kind das geben, was es braucht</i>	477
Erstes Fallbeispiel zur Arbeit mit dem Inneren Kind	479
<i>Der Herzatem (Tonglen) mit dem Inneren Kind</i>	482
<i>Baumübung</i>	483
<i>Das Haus unserer Kindheit mit Bezugsperson</i>	486
Zweites Fallbeispiel zur Arbeit mit dem Inneren Kind	487

T. Arbeit mit den Elternbildern	492
Fallbeispiel zur Arbeit mit Elternbildern	493
<i>Exploration von Elternbildern</i>	497
<i>Die Eltern in einem eigenen heilenden Umfeld erleben</i> .	499
<i>Einen Brief an Vater oder Mutter schreiben</i>	500
<i>Ablöseübung mit einer Person</i>	501
U. Arbeit mit aufdeckenden Methoden	506
<i>Aufdeckende Arbeit in Verbindung mit Innerer-</i>	
<i>Kind-Arbeit</i>	506
<i>Der Korridor</i>	510
<i>Das innere Haus der Persönlichkeit</i>	512
V. Arbeit mit traumatischen Erfahrungen	516
<i>Pendeln zwischen Ressource und Trauma</i>	518
Fallbeispiel zur Trauma-Bearbeitung	520
<i>Ablösung mit einem Symbol</i>	525
W. Arbeit mit Träumen	528
Eine kurze Betrachtung der Traumarbeit aus	
buddhistischer Sicht	528
Traumanalyse in sechs Phasen	530
Fallbeispiel zur Traumarbeit	534
X. Arbeit mit dem Willen und mit Visionen	545
<i>Den Geschmack einer Entscheidung kennenlernen</i>	545
<i>Zielsetzungsübung</i>	547
<i>Visionsübung: »Wo will ich in fünf Jahren sein?«</i>	549
Y. Arbeit mit dem Höheren Selbst	552
<i>Ausrichtung auf das Höhere Selbst</i>	553
<i>Der weise Freund</i>	554
<i>Tempel der Stille</i>	556
<i>Der Maibaum</i>	558
<i>Das Lichtdreieck</i>	560
<i>Die Sanduhr</i>	562

Z. Paartherapie	564
<i>Reise in die Vergangenheit mit Erfahrungen als</i>	
<i>Partner oder Partnerin</i>	565
<i>Hinweise für das Zusammenleben von Paaren</i>	567
Therapiesitzungen mit Paaren	569
<i>Darstellen der innerpsychischen Paardynamik mit</i>	
<i>sechs Stühlen</i>	571
Mittel der Versöhnung	576
<i>Versöhnungsritual</i>	576
Schlusswort	578
Anhang	579
Literaturliste	581
Koffer der Methoden	588
Koffer der Übungen	589
Wie die Essentielle Psychotherapie entstand	592
Fortbildungen in EPT	595
Danksagung	597
Register	599

Ein kurzer Überblick

Das vorliegende Buch gibt eine Einführung in die Grundlagen der »Essentiellen Psychotherapie« – ein psychotherapeutischer Ansatz, der den Erfahrungsschatz der buddhistischen Tradition mit westlicher Psychotherapie verbindet. Er orientiert sich an den wesentlichen Anliegen des Menschseins: dem Leben tiefen Sinn zu geben, sich aus einengenden Gewohnheiten zu befreien und zum eigenen Potential zu erwachen.

Als allgemein verständliche Einführung bietet dieses Buch viele praktische Hinweise für eine »essentielle« therapeutische Arbeit mit sich selbst und anderen und ermöglicht auch Nicht-Fachleuten ein erstes Verständnis der buddhistischen Geistesschulung sowie der erwähnten therapeutischen Interventionen. Das zentrale Anliegen dabei ist, von konkretem Nutzen auf den individuellen Wegen der Heilung zu sein und Arbeit mit emotionalen Mustern in den Kontext eines Weges des umfassenden Erwachens zu stellen. »Erwachen« bedeutet, sich zunehmend von einengenden emotionalen und kognitiven Mustern zu befreien und das innewohnende Potential erwachter Qualitäten wie Liebe, Mitgefühl, Offenheit, Flexibilität und Weisheit freizulegen.

Diese Einführung richtet sich auch an Interessierte, die selbstständig solch einem integrierten Weg folgen wollen, entsprechende therapeutische Hilfe suchen oder aber, nach Abschluss der Fortbildung in Essentieller Psychotherapie, solche Hilfe anbieten möchten. Zudem wendet sie sich an Psychotherapeuten, die ihre Arbeit in einen Weg des Erwachens einbinden und sich dabei auf die seit zweieinhalb Jahrtausenden erprobten buddhistischen Lehren stützen möchten.

Der Ansatz eröffnet einen frischen Blick auf die buddhistische Lehre, ohne dass es dafür Vorkenntnisse braucht. Neben sub-

tilen Analysen geistig-emotionaler Vorgänge finden sich viele praktische Übungen als Anregungen für den eigenen Weg. Psychotherapeutisches Verständnis verfeinert und kräftigt dabei den Weg des Erwachens, und die buddhistische Geistesschulung vertieft die therapeutische Arbeit.

Buddha Śākyamuni beschrieb (im fünften Jahrhundert v. Chr.) seine Lehren als einen auf Erfahrung und Forschen beruhenden »Weg« (Skt. *marga*) und insistierte, die Zuhörer mögen seine Lehre nicht als Glauben, Religion oder Philosophie auffassen, sondern selbst prüfen. Wir können diesen Weg auch eine »Wissenschaft des Erwachens« nennen oder, wie Jack Kornfield in »Das weise Herz« schreibt:

»... eine lebendige Psychologie: eines der ältesten und bestentwickelten Systeme zu Heilung und Verständnis, die es auf der Welt gibt. Diese Art der Psychologie macht keinen Unterschied zwischen weltlichen und spirituellen Problemen.«¹

In diesem Sinne sei dieses Buch einem der größten Geisteswissenschaftler und Psychologen des zwanzigsten Jahrhunderts gewidmet: *Gendün Rinpoche* – einem tibetischen Mahāmudrā-Meister, dessen Verständnis des Geistes und dessen Herzensgüte so manche von uns bis heute nährt. Er sah die Untrennbarkeit von Weltlichem und Spirituellem, von Saṃsāra und Nirvāṇa, und zeigte allen den befreienden Weg unmittelbarer Schau. Danke!

1 Jack Kornfield, »Das weise Herz«, München 2008, Seite 13

Einführung

Erfahrungen beim Begleiten von Klienten in der psychotherapeutischen Praxis wie auch von Praktizierenden, die intensiv den buddhistischen Weg gehen, zeigen, wie harmonisch das Zusammenspiel von buddhistischer Geistesschulung und psychotherapeutischem Wissen die Prozesse innerer Heilung fördert. Wenn es zu solchen Synergien kommt, lässt sich durchaus von einer »Psychotherapie des Erwachens« sprechen. Damit ist in erster Linie gemeint, dass diese Form der Psychotherapie

- vom Weg des Erwachens inspiriert ist,
- sich harmonisch in ihn einfügt
- und ihre psychotherapeutischen Methoden als Unterstützung für diesen Weg anbietet.

Es ist unseres Erachtens nicht möglich, mit herkömmlicher Psychotherapie das Erwachen zu verwirklichen – das war auch nie ihr Anliegen. Um umfassend zu erwachen, braucht es tägliche persönliche Geistesschulung, die auch die subtileren Bereiche unseres Bewusstseins erreicht. Dies kann allerdings durch Psychotherapie vorbereitet und eingeleitet werden. Buddhistische Geistesschulung ist durch und durch eine Arbeit mit dem eigenen Geist inklusive Emotionen (der »Psyche« im weitesten Sinne). Sie führt immer tiefer und mit zunehmender Stabilität in heilsame Bewusstseinszustände. Das Heilsame und Gesunde zeigt sich dabei als die eigentliche Grundnatur des Geistes, und die uns davon trennenden Muster werden allmählich aufgelöst. So ist die buddhistische Geistesschulung im Grunde ohnehin bereits eine Psychotherapie des Erwachens, immer vorausgesetzt, dass wir sie tatsächlich wirksam und in aller Tiefe zur Anwendung bringen – was wir aufgrund unserer Vermeidungstendenzen leider oft nicht tun.

Gemeinsame Anliegen von buddhistischen Lehrern und Psychotherapeuten

Psychotherapeuten wie buddhistische Lehrer wirken für das umfassende Wohl der Menschen, die zu ihnen kommen. Beide Gruppen arbeiten dabei vor allem mit dem Geist und der Psyche oder, um es anders zu sagen: mit kognitiven und emotionalen Mustern. Gemeinsam ist ihnen auch, dass sie das langfristige Wohlergehen der begleiteten Personen im Auge haben und im Normalfall nicht nur eine kurzfristige Erleichterung anstreben. Es ist ihnen ein Anliegen, alle Möglichkeiten menschlicher Entwicklung zu unterstützen und die therapeutische Arbeit in eine Gesamtsicht umfassender Heilung des ganzen Menschen einzubinden – emotional und spirituell.

Die ersten Begegnungen von interessierten Psychotherapeuten und buddhistischen Lehrern finden oft in buddhistischen Zentren statt, in die auch immer wieder Hilfesuchende in psychischen Krisen kommen. Beim ersten Kontakt mit der buddhistischen Geistesschulung halten es viele Menschen (auch Therapeuten) für möglich, dass diese Schulung Antworten auf *alle* emotionalen und spirituellen Fragen habe. So manche hegen die Hoffnung, die lang erprobte buddhistische Lehre mit ihren vielen Meisterinnen und Meistern könnte vielleicht sämtliche im Leben notwendigen Hilfestellungen geben – ob es sich um Sinnsuche, Kontaktstörungen, Bindungstraumata, depressive Verstimmung, Ängste, Psychosen, Paarkonflikte oder was auch immer für Belastungen und Turbulenzen im Leben handelt. Doch bei genauerem Hinschauen wird klar, dass es oft zusätzliche psychotherapeutische Unterstützung braucht.

Buddhistische Lehrer mögen anfänglich glauben, allen Menschen mit diesem Weg der Schulung in Achtsamkeit, Weisheit und Mitgefühl helfen zu können. Das mag in der Theorie richtig sein, doch die Erfahrungen beim Begleiten von Menschen zeigen: Viele benötigen zusätzliche therapeutische Unterstützung,

weil sie alleine oft nicht in der Lage sind, die Lehren konkret auf emotional herausfordernde Situationen und einengende Muster anzuwenden. Es braucht eine regelmäßige, am besten wöchentliche, kompetente Anleitung, um nicht die heiklen Punkte zu vermeiden und um die Aufmerksamkeit wirklich dorthin zu richten, wo es nottut.

Dies haben mich (Tilmann) meine eigenen Erfahrungen gelehrt: In meiner Studienzeit las ich einiges an psychotherapeutischer Literatur und machte jeweils zweimonatige Famulaturen in der Psychiatrie, Neurologie und Psychosomatik, absolvierte aber keinerlei Ausbildung auf diesem Gebiet. Als junger Mitverantwortlicher in unserem buddhistischen Kloster mit gut 200 Bewohnern und vielen Besuchern stand ich, so gut ich konnte, allen bei, die psychisch »auffällig« wurden. Die anderen Lamas baten mich, als Arzt die Bewohner und Langzeitgäste zu betreuen, die in stärkeren psychischen Krisen waren. Depressionen, Drogenentzug, präpsychotische Verwirrung, Persönlichkeitsstörungen, Angstsyndrome, Zwangsvorstellungen, Psychosen – an so manchem Krankheitsbild habe ich mich versucht, mit nur geringen psychotherapeutischen Kenntnissen, aber mit gutem Herzen, voller Enthusiasmus und mit dem aus der buddhistischen Geistes- schulung erwachsenen Verständnis. Manchmal gab es schnelle, überraschende Besserungen, gelegentlich auch dauerhafte, aber oft kam ich an den Punkt, wo professioneller Beistand von erfahrenen Psychotherapeuten und Psychiatern notwendig wurde. In der ersten Zeit lebte unser Lehrer Gendün Rinpoche noch, und auch er, der für seine Segens- und Heilkräfte bekannt war, wünschte sich diese professionelle Hilfe.

Mit den Jahren lernte ich die fundierte Begleitung durch Psychotherapeuten und Psychiater immer mehr schätzen. Auch Medikamente waren gelegentlich nötig und stellten sich bei feiner Dosierung als durchaus vereinbar mit dem Weg der Geistes- schulung heraus. Manche Gäste, die längere Zeit im Kloster lebten und mithalfen, gingen wöchentlich außerhalb in Thera-

pie und machten in dieser Kombination von Psychotherapie und buddhistischer Geistesschulung wertvolle innere Schritte. Dies fiel auch den Psychotherapeuten auf: Es schien Synergien zu geben zwischen den buddhistischen und therapeutischen Methoden – jedenfalls waren die Psychotherapeuten oft überrascht, welche schnellen Fortschritte ihre Patienten machten, vielleicht zum Teil wegen der Einbettung in eine unterstützende Gemeinschaft, zum Teil wohl auch dank der buddhistischen Geisteshaltung und -schulung.

Eine Erklärung für diese regelmäßig zu bemerkenden Synergien dürfte sein, dass die buddhistische Geistesschulung die Psychotherapie in manchen Bereichen um eine zusätzliche Dimension oder Qualität ergänzt. So erleichtert sie zum Beispiel unseren Bezug zu den tiefen Ressourcen, die sich in einem vertrauensvollen Geist zeigen. Sie fördert das Vertrauen in den eigenen, in der Tiefe urgesunden Geist. Sie fördert die kontinuierliche Schulung von geistiger Sammlung (Achtsamkeit), Einsicht in geistige Gesetzmäßigkeiten und ein Gewahrsein für emotionale Prozesse – und dies auch ohne Begleitung durch Therapeuten. Der buddhistische Ansatz erweitert unsere Sicht der Welt um ein grundsätzliches Verständnis der Unausweichlichkeit von Leid und zugleich der Möglichkeit, jederzeit geistige Gesundheit zu erfahren. Auch fördert er eine Einstellung, die volle Verantwortung für das eigene Leben und Glück zu übernehmen und sich mitfühlend zu engagieren. Zugleich schulen wir uns im Betrachten, ohne sofort zu reagieren, und darin, einfach gewahr zu sein. Gewahrsein ermöglicht, die Muster und emotionalen Prägungen mit ihren fast instinkthaften Reaktionen zu erkennen und nicht gleich wieder in ihre Falle zu laufen.

Die buddhistischen Unterweisungen, so wie wir sie kennengelernt haben, wenden sich an relativ stabile Menschen, die ihren Weg in täglicher persönlicher Praxis alleine gehen können. Es wird davon ausgegangen, dass der Einzelne den Transfer von der allgemeinen Anleitung in der Gruppe in sein individuelles Leben

selbstständig schafft. Das ist aber nicht leicht. Eigentlich wäre eine engmaschige individuelle Begleitung für viele hilfreich, auch ohne therapeutische Notwendigkeit. Buddhistische Geistesschulung sieht aber normalerweise keine so enge Begleitung vor, wie sie die Psychotherapeuten mit ihren meist wöchentlichen Therapiesitzungen anbieten. Zudem haben buddhistische Lehrende das psychotherapeutische Handwerk nicht erlernt, kennen auch nicht die dort verwendeten, sehr wirksamen Methoden und haben meist wenig Zeit für intensive individuelle Betreuung. Sie sind Ansprechpartner für zu viele Menschen, um das leisten zu können.

Aus all diesen Gründen ist verständlich, dass inzwischen enger zusammengearbeitet wird, um die Synergien zu nutzen: Buddhistische Zentren wenden sich an Psychotherapeuten, wenn jemand zusätzliche Hilfe braucht. Einige buddhistische Lehrende machen psychotherapeutische Fortbildungen, und so manche Psychotherapeuten praktizieren buddhistische Geistesschulung. Inzwischen ist es auch für viele Praktizierende auf dem Weg des Erwachens normal geworden, zusätzlich psychotherapeutische Hilfe zu nutzen, weil es ihr Verständnis der inneren Prozesse vertieft und konkrete Wege aufzeigt, beengende emotionale Muster aufzulösen. Diese Bereiche der so interessanten und erhellenden Synergien wird dieses Buch erforschen.

Zwischenbemerkung: Wer sich bereits einen vertiefenden Überblick verschaffen möchte, kann von hier zum Brückenskapitel zwischen Teil eins und Teil zwei (Kapitel J) springen. Dort werden – in Form eines Rückblicks und Ausblicks auf jedes Kapitel des Buches – einige weitere auffällige Synergien und Gemeinsamkeiten von buddhistischer Geistesschulung und Psychotherapie benannt.

Die Anfänge der Essentiellen Psychotherapie

Bereits 1978 gründeten Schüler von Trungpa Rinpoche das Naropa Institute² in Boulder, Colorado, und erarbeiteten die Grundlagen der »Kontemplativen Psychotherapie«.³ 1987, auf der ersten internationalen Konferenz zu »Buddhismus und Psychotherapie« im World Trade Center, beschloss der tibetische Meister Djamgön Kongtrul Rinpoche den Austausch mit folgenden Worten:

»Auf dieser Konferenz wurde viel über Unterschiede zwischen Buddhismus und westlicher Psychotherapie diskutiert. Aber diese Unterschiede sind künstlich, und sie behindern die gegenseitige Anerkennung und Wertschätzung. Buddhismus ist kein Glaube oder Brauch, der durch eine spezifische Kultur oder Umgebung hervorgebracht wurde, sondern ein Weg, der es Schülern [allerorten] ermöglicht zu erkennen, wer sie sind und was die Welt ihrer Erfahrungen bedeutet. Es kann nicht viele verschiedene Wahrheiten geben, was und wer wir wirklich sind, und es ist deshalb nicht angebracht, Buddhismus als östliche Kultur einzustufen und dann entsprechende Grenzen zu ziehen. Natürlich gibt es Unterschiede zwischen Ost und West, aber diese Unterschiede beruhen auf Vorstellungen, die nicht zuletzt durch Sprachbarrieren entstanden sind. Ich halte es für wichtig, dass wir uns durch diese Barrieren hindurcharbeiten, um zu einer angemessenen, offenen Wertschätzung

2 Heute heißt sie »Naropa University – Training Center for Contemplative Psychotherapy«.

3 In den Jahren ab 1991 verband mich eine innige Freundschaft mit Edward Podvoll, dem langjährigen Leiter des Naropa Institutes und Autor des bahnbrechenden Buches zur Psychose-Heilung »Aus entrückten Welten«. Wir waren drei Jahre gemeinsam im Retreat und betreuten auch Patienten zusammen. Sein Wissen und seine Inspiration haben mich auf meinem Weg in eine buddhistisch orientierte Psychotherapie geprägt.

voneinander zu kommen, was uns dann ermöglicht, wirkungsvoll zusammenzuarbeiten.«⁴

Auch andere buddhistische Lehrer fordern inzwischen dazu auf, die Synergien der Ansätze zu nutzen. So wurde ich (Tilmann) im Jahr 2002 von Jigme Rinpoche gebeten, ein traditionsübergreifendes Institut für buddhistisch orientierte Psychotherapie zu gründen. Dies erschien als ein kaum zu verwirklichender Traum, da die Austausch gerade erst begonnen hatten. Doch wir setzten die jährlichen vier- bis siebentägigen Treffen fort, und so kam es 2009 dank des mutigen Entschlusses von Wolfgang Erhardt, der von Anfang an die treibende Kraft war, mit der Unterstützung weiterer Psychotherapeuten und buddhistischer Lehrer zur Gründung des »Instituts für Essentielle Psychotherapie«. Es bietet dreijährige Fortbildungen für Personen ohne vorangehende therapeutische Qualifikationen an und anderthalbjährige Fortbildungen für zertifizierte Psychotherapeuten.

Anfängliche Vorbehalte gegenüber einem integrierten Ansatz

Die Essentielle Psychotherapie integriert Erkenntnisse aus zwei durchaus verschiedenen Vorgehensweisen im Erforschen des Geistes. Sie hat sich entwickelt durch die Zusammenarbeit von Psychotherapeuten und Meditationslehrern, die in der buddhistischen Tradition verwurzelt sind. Doch diese Zusammenarbeit war in der Anfangsphase keine Selbstverständlichkeit. Wir hatten es mit verschiedenen Begrifflichkeiten zu tun, mit Bedürfnissen nach Abgrenzung und eingefleischten Hoheitsansprüchen, und mussten so manchen Graben überwinden, um schließlich im

4 Vgl. http://www.dharmadownload.net/pages/english/Natsok/0010_Teaching_English/Teaching_English_0002.htm

Verstehen zueinanderzufinden. Auch heute gibt es immer noch Vorbehalte in buddhistischen wie auch in therapeutischen Kreisen, was das Zusammenwirken von Psychotherapie und buddhistischer Geistesschulung angeht.

Buddhistische Lehrer geben manchmal Folgendes zu bedenken:

- Sie machen sich Sorgen wegen einer möglichen *Überfremdung* und möchten die authentische Weitergabe der Tradition gewährleistet sehen. Ihre Befürchtung ist, dass eine enge Zusammenarbeit mit Psychotherapeuten die Darstellung und Methoden der buddhistischen Geistesschulung stark verändern könnte und dass es zu einer Beeinflussung und Schwächung der Geistesschulung durch therapeutisches Denken kommt.
- Sie sind skeptisch, ob man wirklich einen *gemeinsamen Weg* geht oder ob die therapeutisch-psychologische Weltansicht die Psychotherapeuten eventuell hindert, den Weg des Erwachens zu verstehen und sich auf ihn einzulassen. Für sie wäre der Weg des Erwachens der übergeordnete gemeinsame Rahmen, in den sich das psychotherapeutische Arbeiten eingliedert.
- Sie fragen sich, ob psychotherapeutische und buddhistische *Vorgehensweisen* wirklich kompatibel sind. Um ein Beispiel zu geben: Ist therapeutische Arbeit, die über das Begriffliche läuft, kompatibel mit meditativer Geistesschulung, in der das begriffliche Denken losgelassen wird?
- Möglicherweise sind die *Anliegen* der Psychotherapie und des buddhistischen Weges konträr? Ein Beispiel: Während es in der Therapie um temporäres Glück und Ich-Stärkung gehen mag, wird auf dem buddhistischen Weg mehr auf das letztendliche Glück und die Auflösung der Ich-Illusion Bezug genommen.
- Es könnte passieren, dass sich die *Prioritäten* verschieben und Schüler den Weg des Erwachens aufgeben, weil sie der psychotherapeutischen Arbeit den Vorzug geben. Dadurch verzögert sich die Arbeit an existentiellen Fragen und mit tieferen Schichten des Seins. Ein Beispiel für solch eine tiefere Arbeit wäre die

Vorbereitung auf den Tod durch das Gewährwerden der Unbeständigkeit und des bedingten Entstehens aller Phänomene und durch die befreiende Erkenntnis der Natur des Geistes.

- Manche buddhistische Lehrer sehen keine *Notwendigkeit* für ein Zusammenwirken. Sie gehen davon aus, dass die buddhistische Lehre – wenn man sie nur richtig versteht und anwendet – allen Herausforderungen des Lebens genügt und keine Ergänzung durch Psychotherapie braucht.

Auch einige Psychotherapeuten äußern Vorbehalte:

- Sie haben Bedenken wegen spirituell verbrämter Verdrängungs- und Fluchttendenzen: Ein spiritueller Weg, der zum Ausweichen vor schwierigen Themen benutzt wird, könnte eine wirksame psychotherapeutische Arbeit unmöglich machen.
- Sie fragen sich, ob Psychotherapeuten und buddhistisch Lehrende über die gleichen Themen sprechen und sich in der Tiefe verstehen können. Denn Begriffe wie Verdrängung, Übertragung, Gegenübertragung, Ich-Stärke, Grundvertrauen, Persönlichkeitsanteile, Charakter, Trauma, neurotische Muster, um nur einige zu nennen, haben keine direkt erkennbare Entsprechung in der buddhistischen Terminologie. Besonders die in der Psychotherapie angestrebte Ich-Stärkung steht im vermeintlichen Widerspruch zum Auflösen der Ich-Bezogenheit als erklärtem Ziel des buddhistischen Weges.
- Psychotherapeuten haben manchmal das Gefühl, in buddhistischen Kreisen mit Skepsis betrachtet und in ihrer Kompetenz nicht geschätzt zu werden. Sie bekommen von zum Teil unerfahrenen Personen zu hören, ihre Methoden seien kontraproduktiv für den Weg des Erwachens, ohne dass dabei differenziert hingeschaut würde – fast so, als sei therapeutische Arbeit verlorene Zeit für jemanden auf dem buddhistischen Weg.

Was auf beiden Seiten schwierig ist:

- Um eine Integration weit gefächerter Kompetenz zu ermöglichen, wäre es nötig, dass sich Therapeuten verschiedener Schulen einbringen in den Austausch mit den buddhistischen Lehrern. Es ist aber durchaus nicht selbstverständlich, dass sich Psychotherapeuten verschiedener Therapierichtungen untereinander austauschen. Noch immer gibt es Gräben zwischen den Schulen wie Verhaltenstherapie, Psychoanalyse, Gestalttherapie, jungianische Tiefenpsychologie, humanistischen Ansätzen wie Focusing und dergleichen. Die Distanz, zu der die langjährigen Abgrenzungskämpfe der einzelnen Psychotherapie-Schulen geführt haben, ist nicht leicht aufzulösen, selbst (oder gerade) zwischen verwandten Therapierichtungen.
- Dasselbe Problem ist auch unter buddhistischen Lehrenden zu beobachten: Es ist durchaus ungewöhnlich, Vertreter verschiedener Richtungen in tiefem Austausch miteinander zu sehen, zum Beispiel Lehrer der tibetischen Tradition mit Lehrern der burmesischen, thailändischen oder japanischen Tradition. Viele halten ihre eigene Richtung mit einem gewissen Absolutheitsanspruch für die beste, und zudem gibt es persönliche, methodische, philosophische und historische Gründe, warum man nicht beim anderen Verein mitmacht... Im Rahmen der Ausbreitung des Buddhismus in Asien kam es immer wieder zu heftigen Abgrenzungen, die heute meist schon Jahrhunderte bestehen.

Die Essentielle Psychotherapie hat sich entwickelt, indem wir uns den obigen Fragen gestellt und nach und nach konkrete Antworten auf die geäußerten Bedenken und Schwierigkeiten gefunden haben. Vorgefasste Meinungen wurden aufgeweicht, Identifikationen mit dem Eigenen zurückgenommen und Brücken des Verständnisses geschlagen. Solche Brücken sind leicht zu finden, da es viele Parallelen gibt zwischen den Erkenntnissen der buddhistischen Geistesschulung sowie der westlichen Psychologie und

Psychotherapie. Die Beschreibungen der systematisierten buddhistischen Lehre (Skt. *Abhidharma*), oft buddhistische Psychologie genannt, beruhen auf der sorgfältigen Introspektion von vielen Generationen Praktizierender in verschiedenen Ländern beim Erleben und Befreien der großen Vielfalt menschlicher Geisteszustände – immer mit der Frage: Wie kann der Mensch Heilung und Freiheit inmitten allgegenwärtiger Herausforderungen finden?

Besonders hilfreich im Austausch zwischen Vertretern der Psychotherapie und der buddhistischen Geistesschulung war, stets auf gemachte Erfahrungen Bezug zu nehmen, um so die begrifflichen Unterschiede zu überwinden. Dabei geht es darum, sich unermüdlich auf das Wesentliche auszurichten: Was hilft mir und anderen aus persönlicher Erfahrung, zu tief integrierten Persönlichkeiten heranzuwachsen, die mit großem Nutzen für sich und andere einen Weg der inneren Befreiung, Heilung und des Erwachens gehen? Wo können wir alle – und nicht nur Psychotherapeuten und buddhistische Lehrende – Hand in Hand arbeiten und voneinander lernen zum Wohl derer, die wir und die uns begleiten?

Grundzüge der Essentiellen Psychotherapie

Bei der Essentiellen Psychotherapie handelt es sich um eine buddhistisch orientierte Psychotherapie. Dabei fließen nur die essentiellen buddhistischen Lehren ein; kulturelle und religiöse Aspekte der buddhistischen Praxis werden bewusst nicht einbezogen, um den Ansatz für alle zu öffnen. Wir arbeiten prozessorientiert und unterstützen die individuell unterschiedlichen Wege der Heilung mit Hilfestellungen, die sich auf die Erfahrung im Jetzt beziehen. Als Methoden nutzen wir alles, was beim Auflösen von Leid hilft und mit einem Weg des Erwachens harmoniert. Zusätzlich zur therapeutischen Arbeit in Begleitung eines professionellen Helfers wird großer Wert auf die persönliche Praxis von Achtsamkeit,

Gewahrsein, Herzensöffnung und das Entwickeln tiefen Verstehens gelegt. Es werden nach Möglichkeit tägliche Übungen ausgeführt, die uns – Therapeuten wie Klienten – mit heilsamen Sichtweisen und Geisteszuständen vertraut machen. Dank dieser Übungen, die uns mit der uns innewohnenden Weisheit und Freiheit verbinden, gelingt es, die therapeutischen Fortschritte zu stabilisieren und für einen weitergehenden Weg zu nutzen. Jeder wählt selbst seine Übungen aus. Einige »Klassiker« werden in diesem Buch beschrieben: Gewahrseinspraxis mit Öffnen der sechs Sinne, atembasiertes Kultivieren von Gewahrsein, der Herzatem mit sich selbst und anderen, die Kontemplation der eigenen Prioritäten, natürliches Verweilen frei von Ergreifen und Ablehnen oder die Praxis mit dem Medizin-Buddha.

Wir folgen in der therapeutischen Arbeit, so wie auch die buddhistische Geistesschulung selbst, einem transpersonalen und tiefenpsychologischen Ansatz. Das heißt, die therapeutische Arbeit unterstützt einen Weg der Befreiung aus tiefen emotional-reaktiven Mustern und führt jenseits der »Persona« (ursprünglich: »Maske«) in ein authentisches Sein frei von Schleiern, dessen Erfahrung bei allen Menschen im Wesen gleich und deshalb transpersonal ist. Dabei ist es wichtig, den Blick auf die innewohnenden Qualitäten einer jeden Person zu richten, statt ihre Probleme im Vordergrund stehen zu lassen.

Es geht in erster Linie darum, Qualitäten, hilfreiche Sichtweisen und neue Verhaltensmöglichkeiten zu stärken; die Analyse dysfunktionaler Muster kommt an zweiter Stelle. Eine solche Analyse hat zudem eine größere befreiende Wirkung, wenn dabei bereits auf ein neu gefundenes Selbstvertrauen und alternative Verhaltensmöglichkeiten zurückgegriffen werden kann.

Der tibetische Lehrer Djamgön Kongtrul betonte auf der bereits erwähnten Konferenz, dass »im Herzensgeist des Erwachens (*Bodhicitta*) die Kraft liegt, mit dem Geist anderer zu arbeiten«. Mit *Bodhicitta* meinte er die Motivation, mit Mitgefühl und Weisheit zum Wohl aller Lebewesen zu wirken und in jedem die erwach-

ten Qualitäten freizulegen. Diese Motivation ist der Motor der Annäherung zwischen westlicher Psychotherapie und Buddhismus. Das folgende traditionelle Gebet wird oft zur Stärkung dieser Einstellung verwendet.

»Mögen alle Lebewesen glücklich sein und die Ursachen des Glücks besitzen.

Mögen wir alle frei von Leid und dessen Ursachen sein.

Mögen wir niemals von wahrer, leidfreier Freude getrennt sein.

Mögen wir frei von Vorlieben, Anhaften und Ablehnen in großem Gleichmut verweilen.«

Die obigen Zeilen drücken die vier »grenzenlosen Geisteshaltungen« aus: Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut. Sie sind für Buddhisten von zentraler Bedeutung, werden aber auch in der westlichen Tradition zutiefst geschätzt und gepflegt. Sie führen in die altruistische Motivation, allen Lebewesen ohne jede Ausnahme zu umfassender Gesundheit zu helfen – das heißt, in ein Erwachen in genau diesen Herzensgeist: Liebe und Mitgefühl gepaart mit tiefer Seinserkenntnis. Dies ist das Herz der buddhistischen Geistes-schulung und zugleich das Herz einer buddhistisch orientierten Psychotherapie – ein von Liebe durchdrungenes Gewahrsein.

Therapeuten sind in diesem Zusammenhang Menschen in Heilberufen, die sich selbst auf einem Weg der Heilung befinden und diesen Weg im Rahmen ihrer Kompetenzen mit anderen teilen. Sie haben ihr Leben auf das Entwickeln eines wachen, umfassenden, liebevollen Gewahrseins ausgerichtet und schulen ihren Geist auf vielfältige Weise darin, besonders auch durch Kontemplation und Meditation. Sie widmen sich dem Entwickeln von Liebe, Mitgefühl und Weisheit. Für ihren eigenen Weg, aber speziell auch für ihre Arbeit als Psychotherapeuten, erarbeiten sie sich mithilfe von Lehrern ein Grundlagenverständnis der buddhistischen Lehre.

Die Essentielle Psychotherapie ist eine buddhistisch orientierte

Psychotherapie, die sich noch weiterentwickeln wird und von der sicherlich weitere Formen entstehen werden. Sie berührt alle Bereiche des menschlichen Seins, darunter die verschiedenen Ebenen der Persönlichkeit, der Psychodynamik, der Beziehungen und des Verhaltens wie auch die Ebene des zeitlos-offenen Gewahrseins, auch »Seins-Grund« genannt. Zentrale Methoden der buddhistischen Geistesschulung und Heilung werden in das psychotherapeutische Arbeiten integriert. Methoden, die zur Essenz der buddhistischen Übertragung gehören und mehreren Traditionen gemeinsam sind, werden dabei besonders betont. Dies geschieht im Geiste des Einen Fahrzeugs oder Einen Weges (*Ekayana*), von dem Buddha Śākyamuni in der Lehrrede über die vier Aspekte des Kultivierens von Gewahrsein (Pali: Satipaṭṭhāna-Sutta) sagte:

»Es gibt nur *einen* Weg ins Erwachen – das Kultivieren von Gewahrsein.«

Therapeutische Schwerpunkte der Essentiellen Psychotherapie liegen in den Bereichen Psychosynthese, Focusing, Imaginationsarbeit nach Phyllis Krystal und Verhaltenstherapie. Es wird bei allem das Gewahrsein des Gesunden geschult, der Blick auf das Gesunde oder Heile. Es handelt sich, in therapeutischen Begriffen, um ein ressourcenorientiertes Vorgehen, wobei die Essentielle Psychotherapie zusätzliche Ebenen des Erlebens einbezieht, die eher spirituellen Bereichen zuzuordnen sind – vor allem die transpersonale Gewahrseinsebene, die tiefere Potentiale der Heilung aktiviert.

Der Prozess der Heilung ist durch zunehmende innere Freiheit gekennzeichnet. Freiheit ist nur möglich auf der Basis bewussten Wahrnehmens, Abwägens, Entscheidens und Handelns. Der eigene Prozess und auch die Arbeit mit Klienten werden erheblich wirksamer, wenn wir uns persönlich in Studium und Praxis einer täglichen Geistesschulung widmen, denn diese wird die notwen-

digen Entwicklungen in Geistesruhe, Motivation und Sichtweise ermöglichen. Meditationsmethoden müssen geduldig über lange Zeit regelmäßig geübt werden. Sie tragen entscheidend zur persönlichen Entwicklung des Therapeuten bei und haben einen großen Einfluss auf die Therapie, doch ihre direkte Anwendung bei Klienten beschränkt sich auf einfache Formen. Eine vertiefte Anwendung der Methoden des buddhistischen Geistesstrainings bleibt stets dem eigenen, persönlichen Weg des Erwachens vorbehalten.

Die Essentielle Psychotherapie bezieht wesentliche Anregungen aus der buddhistischen Lehre. Sie hält sich dabei an die *Essenz* des buddhistischen Erfahrungsschatzes und verzichtet auf die *Formen* buddhistischer Praxis, die sich in den verschiedenen Ursprungsländern entwickelt haben. Es wird auf buddhistische Texte Bezug genommen, ohne selbst zum Buddhisten mutieren zu müssen. Es geht darum, den herausfordernden Weg zu gehen, mit den befreienden Wahrheiten selbst verbunden zu sein, ohne sich abgrenzen zu müssen: »Ich bin jetzt das und nicht mehr das. Ich bin jetzt Buddhist und nicht mehr Christ.« Auf diese Weise Grenzen zu ziehen tut im Herzen weh, weil es in weitere Anspannung führt. Wir begeben uns in Spannung zu Menschen, die sich anders nennen, aber vielleicht dasselbe wollen und auf derselben Suche sind. Das Herzenstor sollte immer offen bleiben.

Innerhalb der buddhistischen Traditionen gibt es zwei etwa gleich bedeutende Strömungen, die beide innerhalb der Essentiellen Psychotherapie berücksichtigt werden. Die Praktizierenden des südlichen Buddhismus in der »Schule der Älteren« (*Theravāda*) streben danach, auch wenn sie während ihres Lebens anderen auf vielerlei Weise helfen, bei ihrem Tod vollständig aus dem Daseinskreislauf auszusteigen. Sie wünschen sich ein möglichst rasches Ende der Wiedergeburten. Die zweite Strömung sind die Praktizierenden des »Großen Fahrzeugs« (*Mahāyāna*) des nördlichen Buddhismus, die auf der Basis eines erwachten Verständnisses des Seins bereit sind, immer wieder Geburt anzunehmen,

bis alle Lebewesen aus dem Leid befreit sind. Sie praktizieren einen wiederholten, freien Wiedereinstieg in den Daseinskreislauf. Wichtig bei beiden ist, dass wir uns jetzt als selbstgewählte Aufgabe immer wieder mitfühlend auf das Leid in uns und anderen einlassen und darin den Weg der Heilung oder Befreiung gehen.

Teil eins:

**Buddhistische
Geistesschulung in
der Psychotherapie**



Emotionale Schleier und belastende Emotionen

Wir kennen wohl alle die kreisenden Gedanken, derer wir gewahr werden, sobald wir äußerlich zur Ruhe kommen oder meditieren, unser »Hamsterrad«. Ein Reiz führt zu einem Gedanken, und dieser löst eine Kette von Assoziationen aus, die Gedanken spinnen sich weiter. Gedanken können aus einem Gefühl heraus entstehen und auch Gefühle erzeugen. Das alles läuft meist relativ automatisch ab.

Wenn wir die Gedanken, Gefühle und Assoziationen wahrnehmen, können wir den Prozess beeinflussen. Doch wie geht das – besonders was die verwickelnden Gedanken und Gefühle angeht? Wie können wir besser mit den eigenen Impulsen und Emotionen umgehen? Wir möchten, dass sie uns und andere weniger belasten, und suchen größere innere Freiheit – besonders dort, wo wir hartnäckigen Mustern begegnen.

Es scheint, wir brauchen dreierlei, um mit unseren emotionalen Mustern aufzuräumen:

- Die emotionalen Muster erforschen: ihre Auslöser, ihre tieferen Ursachen, ihre Auswirkungen und ihre wahre Natur.
- Die Motivation finden und stärken, möglichst vollständig aus ihnen auszusteigen.
- Wirksame Vorgehensweisen kennenlernen und üben, die uns zunehmende emotionale Freiheit und Selbstbestimmung ermöglichen. Dafür braucht es emotional befriedende Lösungen für unsere emotionalen Grundthemen.

Buddhistische LehrerInnen gehen dieses Thema meist aus der prinzipiellen, grundlegenden oder universellen Perspektive an. Die eigene persönliche Erfahrung liefert hierbei den nötigen »Stoff«, um die grundlegenden Mechanismen zu verstehen, die

für alle gleich sind. In der Psychotherapie hingegen geht es vor allem darum, die individuell wirkenden Mechanismen zu verstehen; das Vorgehen orientiert sich eher an der individuellen Erfahrung. Aber auch hier setzt sich allmählich ein Bild allgemeiner Wirkprinzipien zusammen, die in ähnlich gelagerten Menschen gleichermaßen zu beobachten sind.

Wir können aus der Vogelperspektive grob in belastende und hilfreiche Emotionen unterscheiden. Hier in diesem Buch wird es zunächst stärker um die belastenden Emotionen gehen, die das Herz eng machen, wie Angst, Wut, Stolz, Eifersucht, Verlangen, um nur die wichtigsten zu nennen. Hilfreiche Gefühle, die das Herz öffnen, wie Freude, Dankbarkeit, Mitgefühl und dergleichen, gehören in den Bereich der heilenden Geisteskräfte und Gegenmittel. Sie spielen eine wichtige Rolle als Ressourcen, die wir aktivieren können, um aus den Bahnungen durch belastende Emotionen herauszufinden – aber sie sind für gewöhnlich nicht gemeint, wenn in diesem Buch verkürzt von »Emotionen« gesprochen wird.

Eigentlich steht hinter jeder belastenden Emotion ein gesundes Bedürfnis, wie zum Beispiel nach Frieden oder Schutz. Auch der Wunsch, geliebt zu werden und zu lieben, verbunden mit dem Bedürfnis nach Nähe, Wärme, Austausch und Einbindung, sind ganz im Zentrum unseres Strebens. Wir sehnen uns nach Lebendigkeit und Fluss.

Eine vordringliche Aufgabe bei hartnäckigen emotionalen Mustern ist, die wahren Bedürfnisse hinter unseren Gefühlen zu identifizieren und echte Antworten und Lösungen zu finden. Eigentlich geht es immer um die menschlichen Grundthemen von Freiheit, Liebe und Freude, wir suchen nach wirklichem Frieden, nach Abrundung, Harmonie und Sicherheit... All das lässt sich auch als das Streben nach authentischem Sein oder »Erwachen« beschreiben.

Begleitend zu den Bedürfnissen steht hinter jeder belastenden Emotion eine Angst – und auch sie will gesehen und angenom-

men werden. Wenn wir uns um diese Befürchtungen auf angemessene, gute Weise kümmern und sie beantworten, können sie sich entspannen.

Die buddhistische Geistesschulung dreht sich von A bis Z um das Auflösen von belastenden Emotionen. Erwachen ist definiert als die Befreiung von den *kleśa* – der Sanskrit-Ausdruck für belastende Emotionen, auch nicht-heilsame Geisteszustände genannt. *Kleśa* bedeutet eigentlich »Gebrechen«. Wir sind durch eine belastende Emotion wie behindert, das heißt nicht frei in unserem Ausdruck und Handeln. Sie schränkt, solange sie nicht auf den Weg gebracht wurde, den Ausdruck unseres erwachten Potentials ein, sie verringert unser Glück, unsere Freiheit und Liebesfähigkeit. Durch und durch Erwachte haben sich aus diesen Einschränkungen befreit. Ein Buddha (Tib. *sangs rgyas*) wird in der tibetischen Tradition definiert als jemand, der alle Schleier gereinigt (*sangs*) und alle Qualitäten entfaltet hat (*rgyas*).

Es gibt zwei Arten von Schleiern: die emotionalen Schleier und die Gewährseinsschleier. Die emotionalen Schleier sind Geisteszustände, die auf mangelndem Gewährsein sowie Anhaften und Ablehnen beruhen. Gewährseinsschleier sind die subtilen Folgen mangelnden Gewährseins, die zu einer tiefen Realitätsverzerrung führen. Alle Schleier sind *kleśa* – Behinderungen unseres Potentials. Sich aus aller Verschleierung zu befreien ist das zentrale Anliegen des buddhistischen Weges – zusammen mit dem gleichzeitigen Entfalten der Qualitäten des erwachten Seins.

Schleier machen den Geist unklar, bewirken emotionale Verwirrung, erzeugen enge Geisteszustände und verhindern das Entfalten unserer innewohnenden Qualitäten. Das gilt nicht für Gefühlsregungen wie Freude, Dankbarkeit, Liebe, Mitgefühl und dergleichen, die im Gegenteil den Geist klarer machen, emotionale Verwirrung reduzieren, den Geist weiten und das innewohnende Potential zur Entfaltung bringen. Sie führen ins Erwachen und bewirken das Wohl aller Lebewesen.

Der Begriff »belastende Emotion« (*kleśa*) bezieht sich auf die

unklaren, aufgewühlten, engen Geisteszustände, die aus dem dualistischen Haften, der Wurzel aller Emotionen, entstehen. Er umschließt alles, was den Geist verdunkelt oder aufwühlt und so verhindert, die Wirklichkeit erkennen zu können.

Emotion bedeutet ursprünglich »in Bewegung kommen« und »aufgewühlt sein«⁵ – sie ist eine aufwühlende Bewegung unseres Geistes. Dies entspricht der buddhistischen Sichtweise: Emotionen werden dort als Geistesbewegungen verstanden, die als getrennt erlebt und unter Bezug auf ein vermeintliches »Ich« ergriffen und für wichtig gehalten werden. An die anfängliche Geistesbewegung, den ersten Stimulus, heften sich Bewertungen, Hoffnungen und Befürchtungen, die diese momentane Bewegung aufbauen und aus ihr eine emotionale Welle machen. Belastende Emotionen sind also »geistige Bewegungen, die das Bewusstsein verschleiern und Leid erzeugen«.

Emotionen im *weitesten* Sinne sind alle Geistesbewegungen, die unsere gefühlte Welt gestalten. Dabei unterscheidet die buddhistische Lehre ein glückbringendes Gestalten von einem leidauslösenden Gestalten. Freude, Dankbarkeit, authentische Liebe, Vertrauen und dergleichen »heilsame Gestaltungen« verursachen keine Blockaden und kein Leid. Sie sind heilende Ressourcen und bewirken, dass wir im Fluss sind, frei von Fixierungen, mit offenem Herzen und weitem Geist.

Es erscheint wichtig, unterscheiden zu lernen, was heilsam ist und was nicht. Das ist keine bewertende Unterscheidung, sondern reine Beobachtung: Nicht-Heilsames bewirkt Leid, während Heilsames Glück bringt. Verschiedene Emotionen unterscheiden sich in ihren Auswirkungen, auch wenn sie alle das

5 Das Wort *Emotion* für Gefühl, Gemütsbewegung oder seelische Erregung entstammt dem französischen *émotion* mit dem Verb *émouvoir* (bewegen, erregen) und dem lateinischen *emovere* (herausbewegen, emporwühlen). Emotionen, die sprachlich als Ausrufe, Wünsche oder Befehle ausgedrückt werden, nannte Anton Marty *Emotive* (lat. *e-motus* für dt. *herausbewegt, erschütterter*).

selbe grundlegende Wesen haben und emotional alle einen Sinn haben.

Emotionen sind nur dann belastend, wenn sie mit einer vermehrten inneren Spannung einhergehen. Die emotionale Anspannung lässt sich auf einen in der Tiefe wirkenden Mechanismus zurückführen: das Auftrennen des Erlebens in ein erlebendes »Ich« und ein erlebtes »Anderes«, in Subjekt und Objekt. Dabei entsteht das Gefühl: »Ich« erlebe »das« – das Subjekt erlebt sich in Beziehung zu einem Objekt. Das ist mit Dualität oder dualistischer Fixierung gemeint. Auch sie beinhaltet bereits ein gewisses Maß an Anspannung, ganz im Unterschied zum Erleben der Ganzheit einer Erfahrung.

Aus dieser dualistischen Grundhaltung wird schnell, je nachdem ob die Erfahrung angenehm oder unangenehm ist, »Ich will das« oder »Ich will das nicht«. Dieses dualistische Grundmuster mit nachfolgendem Ergreifen oder Ablehnen ist nach buddhistischer Auffassung die Quelle aller belastenden Emotionen. Wir haben es im Grunde nur mit einer einzigen Emotion zu tun: dem Festhalten an einem vermeintlich getrennt vom Objekt existierenden Subjekt, oft verkürzt »Ich-Anhaften« genannt. Dieses zugrunde liegende dualistische Muster wird verschiedentlich Unwissenheit, Verblendung oder besser »mangelndes Gewahrsein« genannt. Eine belastende Emotion entsteht, wenn es das Gefühl eines Ichs gibt und das Gefühl von etwas anderem, das als getrennt vom Ich erlebt wird. Ein vermeintliches Zentrum des Erlebens, das sogenannte Subjekt, fixiert ein vermeintlich getrenntes Objekt, und so entstehen aus mangelndem Gewahrsein Wut, Stolz, Begierde, Eifersucht und all die anderen Emotionen, je nach Art des Anhaftens und Ablehnens.

Viele Menschen gehen davon aus, dass Emotionen aufgrund des Kontakts mit einem äußeren Objekt entstehen. Weil ich zum Beispiel die Tasse mit Tee hier vor mir stehen sehe, habe ich Lust oder keine Lust, Tee zu trinken, also Zuneigung, Abneigung oder Gleichgültigkeit. Wir denken, Emotionen würden aufgrund von

Situationen entstehen. Aber selbst wenn wir völlig ruhig und ungestört dasitzen, zeigen sich jede Menge Emotionen, obwohl wir nichts tun und nichts um uns herum passiert: Wut taucht auf, Begierde taucht auf, Stolz, Eifersucht und die Impulse des Nicht-gewahr-sein-Wollens. Es *bedarf* keiner äußeren Auslöser für das Entstehen einer aufwühlenden Emotion, auch wenn diese natürlich stimulierend wirken können.

Beim Meditieren merken wir, wie Emotionen auch ohne erkennliche Ursachen und Auslöser auftauchen. Buddhistische Meister erklären dies mit dem Wirken emotionaler Muster (Tib. *bag chags*, Skt. *vāsana*). Es sind die Auswirkungen früherer Handlungen, Gedanken und Gefühle, die unterschwellig nachwirken und unser Erleben beeinflussen – die unbewussten Kräfte, auch *karmische* Wirkkräfte genannt. Sie zeigen sich wie Samen, die zu keimen beginnen und zur Erdoberfläche durchbrechen, sobald die Bedingungen dafür günstig sind. Diese karmischen Kräfte sind unterschwellig in unserem Geist aktiv, meist ohne dass wir ihrer gewahr wären, und färben unsere Wahrnehmung von Situationen. Erst wenn wir mal nicht mit anderem beschäftigt sind und den Blick nach innen richten, werden sie bewusst wahrgenommen.

Emotionale Reaktionen hinterlassen Spuren in unserem Geist, die ein zukünftiges ähnliches Reagieren begünstigen, woraus mit der Zeit ein Muster entsteht. Solche Muster haben sich tief eingepägt und sind ständig aktiv – einige sind wie innere Autobahnen oder Schienen. Dies wird besonders deutlich in der Meditation, wenn wir unabgelenkt dem Geist Raum geben. Karmische Tendenzen werden von selbst aktiv – in unregelmäßiger Reihenfolge und ohne dass zunächst eine innere Logik zu erkennen wäre. Sobald wir etwas Raum geben, zeigen sich unaufgelöste karmische Kräfte in Form von vielerlei Gedanken, Bildern oder Gefühlsschwankungen, die unvermittelt aufsteigen. Sie zeigen sich wie von alleine, zum Beispiel während der Meditation oder beim Ausruhen, aber sie sind auch sonst unaufhörlich aktiv.

Wir können sagen: »Eine Emotion ist eine Geistesbewegung, die aufgrund von Anhaften oder Ablehnen mit einer starken Energie geladen ist.« Wir selbst sind wie ein energetisches Feld, in dem emotionale und viele andere Kräfte wirken. Die darin erkennbaren emotionalen Muster und Gewohnheiten sind das, was mit karmischen Neigungen gemeint ist. Erfahrungen der Vergangenheit haben Neigungen und Muster in unserem Geistesstrom erzeugt. Diese produzieren Assoziationen, Interpretationen, Bilder und Gedanken. Was wir früher gefühlt, getan, gesagt und gedacht haben, bestimmt, was wir jetzt fühlen und denken und wie wir auf Situationen reagieren – also wer wir jetzt sind, Charakter und Persönlichkeit. »Persönlichkeit« ist die Folge vergangener Erfahrungen in Verbindung mit entfalteten Qualitäten. Wie wir denken, wovon wir uns angezogen oder abgestoßen fühlen, was für Meinungen wir haben, woran wir uns erinnern, kurz: unsere Sicht der Welt ist Ausdruck von karmischen Tendenzen. Karmische Sicht gestaltet die Persönlichkeit.

Unsere karmische Sicht spiegelt wider, ob wir in der Vergangenheit viele ich-bezogene oder viele mitfühlende Handlungen ausgeführt haben. Sie spiegelt, wie wir in der Vergangenheit gefühlt, gedacht und gehandelt haben. Hierbei ist Vergangenheit nicht beschränkt auf dieses Leben. Wenn wir auf das Wohl aller bezogen waren, dann werden wir die Spuren hiervon heute in unserer Haltung wiederfinden. Wenn wir hingegen stark auf uns selbst bezogen waren, wird unsere jetzige Persönlichkeit die Spuren dieser Ich-Bezogenheit zeigen. Wie wir heute sind, ist ein Spiegel unseres bisherigen Seins. Angesichts unserer emotionalen Muster können wir unsere Vergangenheit erahnen.

Diese Beschreibung dürfte jemanden, der mit den tiefen Prägnungen durch biografisch weit zurückliegende Ereignisse vertraut ist, kaum erstaunen. Der einzige Unterschied zur modernen Psychologie besteht im betrachteten Zeitraum, denn die buddhistische Sicht zieht auch das Weiterwirken von Erfahrungen aus früheren Leben in Betracht. Karmische Prägung beginnt weit vor diesem Leben und geht weit über dieses Leben hinaus.

Der Prozess des Reinigens emotionaler Schleier

Wenn wir entspannen und die Geistesbewegungen einfach so lassen, wie sie sind, dann steigt ein Gedanke nach dem anderen auf und macht dem nächsten Erleben Platz. Wenn wir in diesem »Entstehen und Vergehen« gewahr bleiben und nicht emotional reagieren, handelt es sich um einen Prozess »karmischer Reinigung«: Karmische Muster und Prägungen führen zu Geistesbewegungen, die sich aber erschöpfen, weil sie dank wacher Bewusstheit nicht weiter genährt werden. Beim entspannten Meditieren lernen wir genau das: nicht auf die Gedanken und Emotionen zu reagieren, sondern gewahr zu sein und inneren Raum zu geben, in dem sie verpuffen oder auslaufen können. Im Nicht-Haften kann sich das augenblickliche Karma auflösen, und auch die karmische Neigung, immer wieder genau solche Gedanken und Emotionen hervorzubringen, wird geschwächt.

Geistesbewegungen sind emotional besetzt, und zwar in dem Maße, wie wir sie als angenehm oder unangenehm bewerten. Gedanken, Bilder, Sinneseindrücke usw., die wir weniger wichtig nehmen, haben für uns nicht denselben emotionalen Stellenwert. Weil wir sie anders bewerten, erzeugen sie keine emotionalen Kettenreaktionen. In der Meditation lernen wir, Geistesbewegungen weiterfließen zu lassen, ohne zu bewerten – auch Emotionen werden angenommen, ohne zu bewerten, und das Erleben fließt weiter. Geistesbewegungen als erwünscht und unerwünscht zu bewerten ist wie ein Gaspedal für das emotionale Karussell. Dieses »Haften« (Bewerten, Für-wichtig-Halten) ist der Motor aller Emotionen.

Das emotionale Ergreifen von Geistesbewegungen führt zu einer Verkettung mit zunehmender emotionaler Verwicklung. Zuerst war da nur ein Gedanke, an den sich nun ein zweiter hängt, der zu einem dritten führt – sie alle kommentieren, bewerten usw. das Vorhergehende. Was zunächst ein einzelner Gedanke war, wird zu einer Gedankenkette, die zusätzlich noch Erinnerun-

gen, Ängste, Wünsche und dergleichen auslöst – und das Ganze verknäult, verdichtet und verknötet sich immer mehr. Wenn wir hineinschauen in ein solches Knäuel, das wir zum Beispiel Eifersucht nennen, so entdecken wir viele Geistesbewegungen (vergleichende, bewertende, befürchtende Gedanken, Assoziationen, Erinnerungen, Bilder und dergleichen), die an dieser Emotion Anteil haben.

Wenn wir Gedanken lassen können, wie sie sind, und »loslassen« – auch wenn wir schon mitten in der vollen Verwicklung sind –, dann entsteht ein Freiraum, die Kette bricht ab. Wir lassen uns nicht hineinziehen ins Reagieren, identifizieren uns nicht, sondern bleiben bewusst und treffen bewusste Entscheidungen, wie: »Ich möchte eine Grenze ziehen«, oder: »Ich möchte mitfühlend handeln und freigiebig sein«. Der Freiraum ermöglicht die Wahl.

Bewusste Entscheidungen sind der Situation angemessener als emotionale Reaktionen, die Ausdruck von Ich-Bezogenheit sind. In der Emotion haben wir kaum Freiheit. Freiheit ist dort, wo wir einen Handlungsspielraum haben und diesen auch nutzen. Wer fixiert, hat keinen Spielraum – wie ein Affe, der gefangen werden kann, wenn er die lockende Banane hinter den Stäben nicht loslässt. Man schreit uns an, und je nach Charakter reagieren wir entweder eingeschüchtert oder aggressiv. Emotionale Reaktionen sind leicht vorhersehbar! Um sich freizumachen aus dem vorhersehbaren Reagieren und in ein bewusstes, freieres Handeln zu finden, braucht es kontinuierliches Üben im nicht-identifizierten Fließen mit allem, was auftaucht.

Da haben wir verschiedene Möglichkeiten: Zunächst können wir schädliche Handlungen aufgeben und so weniger Tumult durch verstrickendes Handeln erzeugen. Wir schauen zudem, dass wir den ersten emotionalen Gedanken bemerken, annehmen und ziehen lassen. Sind wir bereits in emotionaler Verwirrung, dann greifen wir auf Methoden zurück, die den Geist beruhigen und Gegenmittel zur Anwendung bringen. Wir können zudem

in die Natur der Gedanken schauen. Wenn das alles nicht möglich ist, können wir zumindest eine Grenze ziehen und sagen: »Bis hierhin, aber nicht weiter.« Es gibt viele Möglichkeiten, emotionale Kettenreaktionen zu unterbrechen. Mitgefühl ist eine der besten, denn es führt schnurstracks aus der Ich-Bezogenheit heraus.

Den meisten Menschen erscheint es völlig normal, ich-bezogen zu sein. Auch ich hatte früher nichts an der Trennung in »ich« und »das andere« auszusetzen. Ich hielt den Beobachter, der alles prüft und beurteilt, für sinnvoll. Wo ist das Problem? Nun, das Problem ist, wie bereits angedeutet, dass die dualistische Auftrennung des Erlebens, ohne dass wir es bemerken, die Quelle von dauernder Anspannung in unserem Geist ist, der Nährboden aller belastenden Emotionen.

Diese Grundspannung ist immer gleich: ich und meine Gedanken; ich und was ich haben kann oder was ich nicht bekommen kann; ich, der nicht aufhören kann, zu benennen und zu bewerten. Diesen Spannungszustand, auch wenn er uns völlig normal und vielleicht sogar angenehm erscheint, nennen wir Samsāra, den Kreislauf des Leidens. Samsāra bezeichnet die dualistische Art zu erleben, während Nirvāṇa für ein Erleben frei von dieser Ich-Bezogenheit steht, frei von dieser subtilen Anspannung. Nirvāṇa ist die Dimension einfachen Seins in völliger Öffnung, ohne künstliche Trennung zwischen Ich und meinem Erleben. Anspannung und Festhalten untergraben die Freude und das Glück. Kaum bin ich glücklich, schleicht sich die Befürchtung ein, dass es bald vorbei ist oder dass etwas kommt, das mein Glück zerstört – und schon ist das Gefühl des Glücklichseins vorbei.

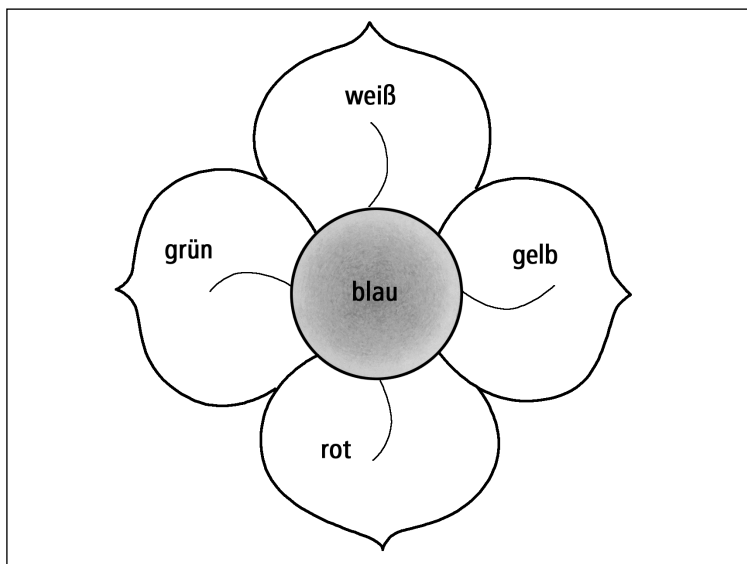
Wie finden wir nun aus unserem Sein voller Festhalten in ein glückliches, freies Sein in Offenheit und Liebe? Das ist zugegebenermaßen die Arbeit eines ganzen Lebens oder vielleicht mehrerer. Vermutlich haben wir diese Arbeit bereits begonnen, und es geht nun darum, Emotionen besser zu verstehen und unseren

Geist geschickter zu nutzen, um jede Situation zu einem Weg des Erwachens zu machen.

Die Grundemotionen

Aus buddhistischer Sicht gibt es eine einzige Grundemotion, aus der alle anderen entstehen: der Impuls, nicht gewahr sein zu wollen, das heißt wegzuschauen, nicht hinzufühlen. Dies wird auch »Unwissenheit« genannt oder »mangelndes Gewahrsein« – nicht der wahren Natur des Erlebens gewahr zu sein. Es beinhaltet oberflächliches, flüchtiges Wahrnehmen, ein Grundmerkmal der Ich-Bezogenheit, und die Unkenntnis der freien, nondualen Natur des Geistes.

Wir können auch von zwei Grundemotionen sprechen: Anhaften und Ablehnen oder anders ausgedrückt: Habenwollen und Nicht-Habenwollen. Darin sind ebenfalls alle Emotionen enthalten. Man hält an etwas fest oder weist etwas von sich.



Dann können wir auch von drei Emotionen sprechen: Nicht-wahrnehmen-Wollen, Anhaften und Ablehnen. Der Abhidharma, die Zusammenfassung der buddhistischen Lehre, nennt ebenfalls diese drei – Unwissenheit, Begierde und Wut –, gefolgt von Stolz (Identifikation), neurotischen Zweifeln und hinderlichen Anschauungen. Diese sechs grundlegenden nicht-heilsamen Geisteszustände verhindern laut dem Buddha das Erwachen oder wahres Erkennen.

Wir werden uns jedoch im Rahmen dieses Buches einer Darstellung von fünf Grundemotionen bedienen, wie sie im tantrischen Buddhismus, dem Vajrayāna, zu finden ist. Dabei bildet mangelndes Gewährsein das Zentrum (blau), und die Folgen dieses mangelnden Gewährseins – Wut, Stolz, Begierde und Eifersucht, weiß, gelb, rot und grün – sind im Kreis darum herum angeordnet.⁶ Sie bilden das Maṇḍala oder Kraftfeld emotionaler Verdunkelung.

Erkenntnis der Natur unseres Geistes befreit von mangelndem Gewährsein. Dadurch zeigen sich diese Emotionen als das erwachte Maṇḍala der fünf Aspekte zeitlosen Gewährseins, das reine Bewusstsein, das die eigentliche Natur aller Emotionen ist. Was heute das Maṇḍala des Ich-Anhaftens oder Saṃsāras ist, manifestiert sich dann als das Maṇḍala erwachter Bewusstheit – das Gewährsein des Raumes der Phänomene (statt Unwissenheit) im Zentrum, umgeben von seinen vier Hauptaspekten: dem spiegelgleichen Gewährsein (statt Wut), dem Gewährsein der Gleichwertigkeit aller Phänomene (statt Stolz), dem alles unterscheidenden Gewährsein (statt Begierde) und dem alles vollendenden Gewährsein (statt Eifersucht).

Wir werden uns mit diesen fünf Grundemotionen befassen

6 Neurotische Zweifel und hinderliche Anschauungen gehören zu mangelndem Gewährsein. Eifersucht kommt in diesem System als zusätzliche Grundemotion hinzu; sie gehörte beim Buddha ursprünglich zu den sekundären belastenden Emotionen.

und auch Angst und Schuldgefühle näher anschauen. Angst ist im Abhidharma keine Emotion für sich, da sie sich mit jeder anderen Emotion verbindet und quasi allgegenwärtig ist, wie das mangelnde Gewahrsein, dessen emotionaler Ausdruck sie ist.

So wie mangelndes Gewahrsein als die Quelle aller Emotionen betrachtet wird, so wird das zeitlose, nonduale Gewahrsein als die Quelle aller Formen erwachten Gewahrseins beschrieben. Es gibt nur *ein* erwachtes Gewahrsein, das wie ein Diamant viele Facetten hat. Wenn einer der Aspekte des zeitlosen Gewahrseins verwirklicht ist, sind alle verwirklicht. Und so, wie es das erwachte Gewahrsein nicht ohne seine verschiedenen Facetten gibt, gibt es auch keine Emotion ohne die subtile Präsenz der anderen. Wo mangelndes Gewahrsein (Unwissenheit) ist, sind auch alle anderen zu finden, und dies gilt genauso für Stolz, Wut usw. Zugleich gilt, dass wenn wir eine Emotion vollständig aufgelöst haben, auch alle anderen bereinigt sind, denn man kann nicht eine Emotion in seiner ganzen Tiefe auflösen, ohne zwangsläufig auch mit allen anderen zu arbeiten. Die Emotion, mit der wir arbeiten, ist übrigens stets die, die sich gerade jetzt zeigt; wir arbeiten immer in der Gegenwart.

Drei Schichten emotionalen Erlebens

Bereits vor zwei Jahrtausenden wurden von buddhistischen Meistern drei Ebenen emotionalen Erlebens beschrieben, von denen uns zumeist nur die beiden ersten bewusst sind:

A. Die aktuell *belastende Emotion* (kleśa, wörtlich »Gebrechen«): ein behindernder, eng machender Geisteszustand, durch den unsere Qualitäten nicht mehr frei fließen; auch emotionale Schleier (kleśa-āvarana) genannt, welche die geistige Klarheit verhüllen.

B. *Gewohnheitsmuster* (vāsana): die latente Neigung, immer wieder auf eine bestimmte Weise emotional zu reagieren, so-

wie die kognitiven Muster, die als Gewährseinsschleier das klare Wahrnehmen beeinträchtigen (jñeya-āvarana).

C. *Grundströmungen* (āsava), Triebflüsse: getrieben oder ständig beeinflusst zu sein, von dem Wunsch die eigene Existenz zu bestätigen (Existieren-Wollen) oder zu leugnen (Nicht-existieren-Wollen), sowie von dem alldurchdringenden Wunsch, Sinneserfahrungen machen zu wollen, und dem Hang zu Nicht-Gewahrsein, also die grundlegende Neigung, der vollen Klarheit des Erkennens auszuweichen.

Diese drei Schichten seien kurz am Beispiel einer depressiven Krise erläutert: Die Gefühle, sich wie tot, stumpf oder aufgewühlt und ängstlich zu fühlen, entsprechen der aktuell belastenden Emotion (A). Die Neigungen, sich als ungeliebt, zu nichts nutze, schwach, unfähig, überfordert usw. zu erleben und äußere Erfahrungen in diesem Sinn zu interpretieren, entsprechen dem, was mit *Gewohnheitsmuster* (B) gemeint ist. Die hierbei deutlich werdenden existentiellen Themen, nicht mehr leben zu wollen, sich nach angenehmen Erfahrungen zu sehnen, jemand sein zu wollen, nicht mehr fühlen zu wollen usw., weisen (C) auf die grundlegenden Strömungen hin, die Existenz zu bejahen oder zu vermeiden, an Sinneseindrücken zu haften und das klare Erkennen zu vermeiden.

Gewahrseinspraxis im Arbeiten mit Emotionen

Bei der Gewährseinspraxis geht es dementsprechend darum, diese drei Schichten emotionalen Erlebens aufzuspüren und die darin blockierte Energie wieder ins Fließen zu bringen:

- die aktuelle Emotion (Anspannung) wahrnehmen,
- die zugrunde liegenden Muster erforschen und
- die existentielle Dimension des Erlebten aufspüren
und dabei das gesamte Erleben annehmen, verstehen und mit

Gewahrsein durchdringen, bis es wieder ins Fließen kommt. Alle drei Aspekte des Praktizierens mit Emotionen werden mit einer liebevollen Grundhaltung praktiziert. Es gibt nur eine einzige Praxis: liebevolles Gewahrsein! Dazu gehören drei weitere Aspekte von Geistesschulung:

- Achtsamkeit, um unabgelenkte Präsenz und Geistesruhe zu üben,
- Gewahrsein, um Einsicht in die Natur des Erlebens zu finden und die wirkenden Gesetzmäßigkeiten zu verstehen, und
- Liebe und Mitgefühl, um bei allem von einer annehmenden, mitschwingenden und unterstützenden Geisteshaltung erfüllt zu sein.

A. Fünf Schritte beim Arbeiten mit belastenden Emotionen

Das Fünf-Schritte-Modell des tibetischen Meisters Karma Tschagme (achtzehntes Jahrhundert) erscheint besonders hilfreich, um das typisch buddhistische Arbeiten mit Emotionen zu verdeutlichen. Tschagme gab seinem Text den Namen »Der Große Pfau«⁷ aufgrund der legendären Fähigkeit des Pfaus, sogar Gift in Nahrung zu verwandeln – sprich: belastende Emotionen in erwachtes Gewahrsein. Er beantwortet darin die Fragen eines Meditierenden: »Was habe ich für Möglichkeiten, mit belastenden Emotionen zu arbeiten, sie auf den Weg des Erwachens zu bringen und mich aus emotionalen Mustern zu lösen?«

Die Antwort der buddhistischen Geistesschulung, wie sie Tschagme zusammenfasst, ist unmittelbar einleuchtend: Wir können (1) unser Gewahrsein einsetzen, indem wir innehalten und der emotionalen Reaktion Einhalt gebieten. Dann können wir (2) mit hilfreichen Mitteln (Antidoten) in das emotional belastende Erleben hineinwirken. Dies wird (3) zusätzlich unterstützt durch das Transformieren unserer Sicht der Emotion und (4) durch das Erkennen der wahren Natur der Emotion. Wenn

7 Siehe Gendün Rinpoche: »Der große Pfau – Die Umwandlung der Emotionen im tibetischen Buddhismus«. Ein tibetischer Lama schrieb dem Autor Karma Tschagme Rinpoche, er sei noch nicht in der Lage, die Geistesgifte auf den Weg zu bringen. Tschagme antwortete mit dem »Großen Pfau«. Er streift allerdings die ersten Stufen nur kurz und wird erst ab Stufe drei ausführlicher. Die Kenntnis der ersten Stufen, insbesondere das Lodjong-Geistestraining, setzt er voraus. Erläuterungen finden sich im Lodjong-Sammelband »Der große Weg des Erwachens«.

das gelingt, können wir (5) emotionale Herausforderungen als Weg des Erwachens nutzen.

Gendün Rinpoche, ein tibetischer Meister, unter dessen Leitung wir in Frankreich meditierten, lehrte den Text von Karma Tschagme in öffentlichen Unterweisungen, um einen Überblick über den inneren Weg zu geben. Dieser stufenweise Ansatz beginnt mit grundlegenden Übungen und führt nach und nach in die anspruchsvolleren Praktiken ein. Die fünf Schritte im Umgang mit belastenden Emotionen sind:

1. In der Emotion achtsam innehalten
2. Passende Hilfsmittel einsetzen
3. Eine andere Sicht der Emotion einnehmen
4. Das eigentliche Wesen der Emotion erkennen
5. Belastende Emotionen als Weg nutzen

In der psychotherapeutischen Arbeit üben wir vor allem die ersten drei Schritte: (1) innehalten, schauen und nicht ausagieren; (2) Hilfsmittel einsetzen, die Herz und Geist öffnen, und (3) unsere Wahrnehmung, Sicht und Einschätzung der emotionalen Auslöser erweitern. Das würde zum Beispiel bedeuten, in einer Situation, die starke aggressive Impulse hervorruft, (1) innezuhalten und sie nicht auszuagieren, indem ich zum Beispiel beim Atem bleibe und fühle, was mich da eigentlich wütend macht. (2) In einem weiteren Schritt könnte ich den Herzatem (siehe Seite 269–277) mit dem wütenden Teil meiner selbst praktizieren und dadurch (3) zu einer neuen Sicht der Situation gelangen. Dabei wird mir unter Umständen klar, wie sehr meine eigenen Prägungen (Kindheit usw.) zu dem Übermaß an Wut beitragen, und vielleicht sehe ich auch, welche wunderbare Situation dies für das Üben von Selbstmitgefühl und anderen Qualitäten ist, die mir im Leben wichtig sind.

Es ist durchaus auch möglich, (4) unser Verständnis der wahren Natur der Emotionen in die Arbeit mit Klienten einfließen

zu lassen und sie zu ermutigen, auf das nicht-fassbare Wesen aller Geistesregungen zu schauen und Vertrauen darin zu fassen, dass sich alle Geisteszustände von selbst wieder auflösen. (5) Der fünfte Schritt würde beinhalten, belastende Emotionen bewusst zu stimulieren, um sie jedes Mal zu durchschauen – aber da muss das Erkennen der wahren Natur der Emotionen erst tief in uns verankert sein, und für gewöhnlich reicht ja bereits die tägliche Dosis Emotionen ohne Extrastimulation ...

Die Ursprünge in den Lehrreden des Buddhas

Die eben erwähnten fünf Schritte, die den Weg buddhistischer Geistesschulung im Arbeiten mit Emotionen zusammenfassen, haben vermutlich ihren Ursprung in entsprechenden Aussagen des Buddhas (fünftes Jahrhundert v. Chr.). In einer zentralen Lehrrede zum Wesen der Geistesschulung, dem Sabbasava Sutta, beschreibt der Buddha, dass emotionale Beeinflussungen auf sieben verschiedene Weisen überwunden werden können:

Wir können (1) Emotionen durch *Erkennen* auflösen, was bei Tschagme zu Schritt 4, dem »Erkennen der Natur der Emotion«, zählen würde.

Wir können (2) äußere und innere *Zurückhaltung* anwenden, was bei Tschagme dem »Innehalten« in Schritt eins entspricht.

Wir können (3) einen *sachgemäßen Umgang* mit den Dingen der Welt lernen, (4) uns bei Schwierigkeiten in *geduldigem Ertragen* üben, (5) gefährliche Situationen *vermeiden* und (6) Emotionen *vertreiben* durch das Anwenden von Gegenmitteln, was verschiedene Aspekte des »Anwendens von Heilmitteln« in Schritt zwei sind.

Wir können (7) Achtsamkeit, Wirklichkeitsergründung, Energie, Freude, Stille, Konzentration und Gleichmut *entfalten*, was Schritt zwei, dem gezielten Entfalten von Ressourcen durch Ein-

setzen von Heilmitteln, und Schritt drei, dem Wandel von Haltung und Sicht, entspricht.⁸

Schritt fünf von Tschagme, »die Emotionen als Weg nehmen«, ist beim Buddha nicht zu finden. Er stammt vermutlich aus der Praxis mit Emotionen im tantrischen Kontext und stellt aus tibetischer Sicht die natürliche Folge der in Schritt vier entwickelten Einsicht dar.

1. Schritt: Innehalten

Die erste Etappe besteht darin, »Stopp!« zu sagen, das heißt, der jeweiligen Emotion Einhalt zu gebieten und sie zu kontrollieren, da ein weiteres Ausagieren unweigerlich zu Leid führen würde. Dieses Innehalten kann subtil sein – ein kaum zu bemerkendes Verlagern unserer Aufmerksamkeit – oder aber ein energisches, durchaus sichtbares Abbremsen einer heftigen emotionalen Reaktion, für das es unseren ganzen Willen braucht.

Mit »Innehalten« ist gemeint, sich beim Anspringen einer emotionalen Reaktion nicht fortreißen zu lassen beziehungsweise

8 Originaltext, Majjhima Nikaya 2:4-21: »Für Wissende und für Sehende, sage ich, gibt es ein Versiegen aller *Strömungen* [*Triebflüsse*, die tiefste Schicht emotionaler Schleier, Skt. *sasrava*, Pali *āsava*, Tib. *zag-pa*], aber nicht für Unwissende und jene, die nicht sehen. Welches Wissen und Sehen führt zum Versiegen beziehungsweise Vermehren der Strömungen? Kluges Augenmerk und unkluges Augenmerk. Durch unkluges Augenmerk kommen neue Strömungen auf, und die bereits aufgekommene nehmen zu. Durch kluges Augenmerk kommen keine neuen Strömungen auf, und die bereits aufgekommene werden überwunden. Mönche, es gibt Strömungen, die durch *Erkennen* zu überwinden sind. Es gibt Strömungen, die durch *Zurückhaltung* zu überwinden sind. Es gibt Strömungen, die durch sachgemäßen *Umgang* zu überwinden sind. Es gibt Strömungen, die durch *geduldiges Ertragen* zu überwinden sind. Es gibt Strömungen, die durch *Vermeiden* zu überwinden sind. Es gibt Strömungen, die durch *Vertreiben* zu überwinden sind. Es gibt Strömungen, die durch *Entfalten* zu überwinden sind.«

eine bereits laufende emotionale Reaktion nicht weiter fortzusetzen. Der wichtige Punkt hierbei ist, es nicht zuzulassen, sich oder anderen zu schaden. Wir können dies tun, indem wir beispielsweise dreimal bewusst ausatmen, kurz schweigen, die Achtsamkeit in den Körper bringen oder andere Methoden anwenden, mit denen wir etwas Zeit und Abstand gewinnen, um das weitere Verhalten abzuwägen. Dazu gehört auch ein dosierter Rückzug aus der Situation. Was wir versuchen, ist, »einen Fuß in den Türspalt« zu bekommen, bevor uns die Muster weiter mitreißen.

Ich will zum Beispiel gerade jemanden anschreien, sage mir aber in genau diesem Moment: »Halt, stopp! Mach nicht weiter. Das führt nur zu Leid!« Oder ich bin versucht, in Suchtverhalten abzugleiten, und sage mir: »Halt! Lass die Finger davon. Das bringt Chaos und Leid!«

Es geht darum, innezuhalten und zunächst den Auswüchsen der Emotion energisch entgegenzutreten, indem wir sie (das heißt uns) mit Willenskraft bezähmen: »Nein, das reicht, ich werde das nicht tun. Ich werde niemanden verletzen (belügen, betrügen, mich nicht betäuben usw.).« Dafür brauchen wir einen klar etablierten Handlungsrahmen, den wir mit aller Kraft einhalten und stets nach bestem Vermögen respektieren, um Leid zu vermeiden. Wir entscheiden uns, niemanden zu schlagen, unsere Versprechen einzuhalten usw. Wir setzen uns selbstgewählte Grenzen für unsere Arbeit mit den Emotionen, damit wir im Nachhinein nichts zu bereuen haben. Innerhalb dieses Rahmens spielt sich unsere weitere Arbeit mit den Emotionen ab.

Die Grenzen werden individuell verschieden gezogen; jeder muss sie selbst festlegen. Im Dharma vermeiden wir an erster Stelle die folgenden zehn nicht-heilsamen Handlungen. (1–3) Was das körperliche Verhalten angeht, so werden Töten, Stehlen und Fremdgehen aufgezählt – das sind »No-Gos«. (4–7) Als Grundlage für heilsame Kommunikation geben wir verletzende Rede auf sowie Lügen, sinnloses Geschwätz und Verleumdung. Sie nutzen nichts und bringen Leid. (8–10) In Bezug aufs Denken

