
Buddhismus und Psychotherapie: eine Frage der Aufmerksamkeit

James Low

Wochenendseminar, Berlin, Juni 1993

Übersetzt von Stephan Schneider

In meiner Erfahrung als Therapeut besteht einer der Bereiche, in denen meditative Praxis hilfreich sein kann, darin, denjenigen, der einer Erfahrung gewahr wird, vom Fluss der Erfahrung zu trennen. Es ist so, als würde jemand am Ufer eines Flusses sitzen und das Fließen dieses Flusses beobachten, ohne hineingezogen zu werden.

Ich möchte die Frage der Aufmerksamkeit dahingehend untersuchen, wie sie in der buddhistischen Meditation praktiziert wird und welche Bedeutung sie in der Psychotherapie hat.

Wir müssen fähig sein, uns in den Dienst eines anderen zu stellen. Und ich denke, das ist es, was sich vom Buddhismus übernehmen lässt. Ein sich durch Übung entwickelndes Verständnis von Leerheit. Für den Patienten verfügbar zu sein, von ihm, wenn nötig, benutzt zu werden, idealisiert zu werden, wenn das hilfreich ist, und im nächsten Moment in einen Kloputzer verwandelt zu werden, falls auch das notwendig ist. Denn alle diese Positionen sind von Zeit zu Zeit notwendig.

Auf die gleiche Weise, wie die Tantra-Meditationen in die Leerheit zurückkehren, so geschieht das auch mit der Arbeit eines Therapeuten. Gute Sitzungen zu haben, schlechte Sitzungen zu haben, positive Übertragungen, negative Übertragungen, all das kehrt zurück in die Leerheit. Es gibt eigentlich nichts weiter über die Arbeit zu sagen als: "Oh, ich hatte einen geschäftigen Tag."

Deshalb üben wir diese einfache Meditation. Mit offenen Augen. Und mehr noch, mit offenem Herzen ... ohne irgendeine Trennung zwischen uns und der Welt aufzubauen, sondern mit einer sehr ruhigen, klar ausgerichteten Aufmerksamkeit auf den Raum, innerhalb dessen wir unser Dasein vorfinden.

AUFMERKSAMKEIT OHNE ANHAFTUNG	3
DIE METAPHER DES SCHIEßENS.....	5
DIE METAPHER DES SPIEGELS	6
GEGENÜBERTRAGUNG.....	6
DAS FREUDSCHE KONZEPT	7
WIDERSTAND	7
ANGST BESEITIGEN, UM DIREKTE ERFAHRUNG ZU ERMÖGLICHEN	8
FÜR DEN ANDEREN SORGEN	9
„Drei-A-Meditation“.....	10
Eine Frage zum Thema Raum	11
LEIDEN ENTSTEHT, WEIL UNSERE ERFAHRUNGEN NICHT MIT DER EMPFINDUNG UNSERER IDENTITÄT ÜBEREINSTIMMEN	12
DIE ILLUSION EINER LINGUISTISCHEN BEDEUTUNG: „ICH, EIN NAME, MIT DEM ICH MICH SELBST BEZEICHNE ...“	13
MEDITATION: DIE AUFMERKSAMKEIT AUF DEN ATEM FOKUSSIEREN	14
GLEICHHEIT UND UNTERSCHIED	16
WIE VIEL PHÄNOMENOLOGISCHE AUFMERKSAMKEIT KÖNNEN WIR DER WELT ENTGEGENBRINGEN?	17
RESULTATE ERZIELEN, INDEM MAN GANZ IN DIE METHODE EINSTEIGT	18
TANTRA: SICH DIE IDENTIFIKATION ZU NUTZE MACHEN	19
GELASSENHEIT: NICHTS HINZUGEFÜGT, NICHTS WEGGENOMMEN	20
<i>Unser gewöhnliches Bewusstsein von uns selbst wird geformt, bearbeitet und verformt durch die Wirkung der Worte anderer.....</i>	21
<i>Das Gestalt-Konzept von „Kontakt“.....</i>	21
WAS BEDEUTET ES, MENSCHLICH ZU SEIN?	22
KINDER UND ERWACHSENE	23
DIE AUTORITÄT ZUM HANDELN.....	24
NÖTIGE QUALITÄTEN, UM MIT ANDEREN ZU ARBEITEN, OHNE SELBSTGEFÄLLIG ZU SEIN	25
FRAGEN UND ANTWORTEN ZUM THEMA EMOTIONEN	26
ANFANGEN UND ENDEN IN LEERHEIT	28
WIE JAMES SEINE MEDITATION IN DIE THERAPIEARBEIT INTEGRIERT	29
DIE „DREI-A-PRAXIS“	31
DIE „DREI-A-PRAXIS“ IN BEZIEHUNG ZU DEN DREI KAYAS	31
<i>Dharmakaya</i>	32
Verdinglichung: Dinge sehen, wo es tatsächlich nur Vorgänge gibt.....	32
<i>Sambhogakaya</i>	33
<i>Nirmanakaya</i>	34
Das Ziel des Dzogchen: Nie die Meditation verlassen	34
Die Struktur des Samsara	34
<i>In der Dzogchen-Praxis ist Nirmanakaya die wichtigste Ebene</i>	35
Alles, was herausspringt, wenn du am Samsara schnüffelst, sind unterschiedliche Duftnoten von Scheiße.....	36
DER NUTZEN DER AUFMERKSAMKEIT FÜR PSYCHOTHEAPEUTEN UND MEDITIERENDE	36

Unser Thema ist „Buddhismus und Psychotherapie“. Mit einem besonderen Bezug zu der zentralen Frage: „*Was verstehen wir unter Leiden und den Gründen, warum Menschen leiden?*“ Der Fokus liegt dabei in erster Linie auf dem Buddhismus. Zum einen, was hat der Buddhismus für die Praxis der Psychotherapie zu bieten. Und zum anderen, welche psychotherapeutischen Sichtweisen bieten sich denen von uns an, die sich mit der Praxis des Buddhismus beschäftigen.

Aufmerksamkeit ohne Anhaftung

Die Natur der analytischen Aufmerksamkeit war etwas, mit dem sich Freud sehr intensiv beschäftigte. Was bedeutet Aufmerksamkeit innerhalb der Analyse? Sehr früh entwickelte Freud die Vorstellung, dass der Analytiker für eine „*frei fluktuierende Aufmerksamkeit*“ sorgen sollte. Damit meinte er, dass der Analytiker sich zweier Aspekte gleichzeitig bewusst sein sollte: allem, was sich im Patienten physisch manifestiert – zum Beispiel in dem, was er sagt, genauso aber in dem, was er nicht sagt, ohne, dass die eigenen Vorurteile des Analytikers diesen Raum verschließen. Das ist eine wichtige Anforderung innerhalb des analytischen Trainings, die allerdings sehr schwer umzusetzen ist.

In meiner Erfahrung ist das einer der Bereiche, in dem meditative Praxis hilfreich sein kann. Denn was man in den grundlegenden buddhistischen Meditationen anstrebt, ist folgendes: Denjenigen, der sich einer Erfahrung bewusst ist, vom Fluss der Erfahrung zu trennen. Das ist in etwa so, als würde jemand am Ufer eines Flusses sitzen und diesem beim Fließen zuschauen, ohne in ihn hineingezogen zu werden.

Die meiste Zeit unseres Lebens sind wir gefangen in den Anhaftungen und geschäftigen Verwicklungen unserer Welt. Zwar gibt uns diese Art des Eingebundenseins das Gefühl, lebendig zu sein. Es bedeutet aber auch, dass wir oft die Perspektive verlieren. Wir fühlen uns vom Leben getrieben, werden unruhig und fühlen, wie wir die Kontrolle verlieren.

Man könnte sagen, dass die Hauptanteile innerhalb einer Neurose – Depression und Angst – Probleme der Aufmerksamkeit sind. Auch der Bereich sogenannter „Persönlichkeitsstörungen“, wie etwa schizoides Insichgekehrtsein oder aktive Verwirrtheit. Auch Muster exzessiver Betroffenheit, wie man sie bei Borderline oder Narzissmus findet, werden oft durch einen Mangel an Aufmerksamkeit bedingt. Man könnte sagen, die Person findet sich selbst in Situationen hineingezogen, innerhalb derer es nur einen einzigen Weg gibt. Situationen, in denen es keine Wahl gibt, keinen Raum für Alternativen oder Perspektiven. Ich denke, auch für den Bereich psychotischer Störungen lässt sich sagen, dass es sich dabei um einen Angriff auf die Fähigkeit handelt, aufmerksam zu sein. Wenngleich man hier immer auch die Gehirnfunktionen und biochemische Ungleichgewichte in Betracht ziehen muss.

Dieselbe Problematik lässt sich gewiss auch hinsichtlich der kindlichen Entwicklung beobachten. Geistige Störungen oder existenzielle Störungen zeigen sich bei Kindern üblicherweise in Störungen der Aufmerksamkeit. Kinder sind oft vollkommen versunken in die Empfindungen ihres Körpers oder ihrer privaten Welt wie etwa im Autismus. Oder sie werden hyperaktiv, wenn es ihnen nicht gelingt, die eigenen Impulse zu beherrschen. Man könnte sagen, dass sich die psychische Gesundheit eines Kindes in der Fähigkeit zeigt, einer sich ständig wandelnden Welt mit Aufmerksamkeit zu begegnen.

Ist das Kind zum Beispiel auf dem Spielplatz, muss es seine Aufmerksamkeit auf die vielen Vorgänge ringsum lenken. Da gibt es etwa die sehr vielschichtigen Bewegungen von Nähe und Distanz, bei denen Kinder zusammenfinden und sich wieder trennen. Kinder müssen auch lernen, in der Spielzeit

auf ihre Blase zu achten, damit sie nicht gleich wieder auf die Toilette müssen, wenn sie gerade ins Klassenzimmer zurückgekommen sind. Sie gehen dann einfach pinkeln, wenn Zeit dafür ist.

Ich möchte das Thema Aufmerksamkeit dahingehend untersuchen, wie es in der buddhistischen Meditation praktiziert wird und welche Bedeutung es in der Psychotherapie hat. Jedes psychotherapeutische Modell beschäftigt sich mit der Politik der Aufmerksamkeit.

Zunächst werden wir einige Meditationsübungen zusammen machen. Ich werde etwas über verschiedene Arten der Meditation erklären und ihr könnt für euch selbst erfahren, welche Wirkung das auf eure Aufmerksamkeit hat. Danach können wir die Funktion der Psychotherapie in Beziehung zur Meditation erforschen. Ihr könnt auch Fragen stellen, denn zweifellos arbeiten einige von euch im klinischen Bereich.

Wenn wir uns fragen, was es überhaupt bedeutet, jemandem zu helfen, hängt das oft davon ab, wie wir eine andere Person deuten, welchen Sinn wir aus dem Ganzen ableiten. Wer der andere für uns ist, hängt meines Erachtens davon ab, welches Maß an Aufmerksamkeit wir ihm zukommen lassen. Für eine lange Zeit ist das, was der andere für uns ist, lediglich ein Feld von Annahmen und Vermutungen, die wir schon hatten, bevor wir die- oder denjenigen überhaupt getroffen haben. Das heißt, wir sind immer in irgendeiner Weise voreingenommen. Wir sind voreingenommen durch all die Botschaften und Haltungen, durch die wir einst in unserer Kindheit und durch die Erfahrungen unseres Lebens geprägt wurden. Ganz gleich, ob wir uns dessen nun sonderlich bewusst sind oder nicht. Denn diese Voreingenommenheiten sind uns sehr vertraut und meist weitgehend unbewusst. Sie scheinen einfach normal zu sein.

Eine Möglichkeit, uns unserer Vorurteile bewusst zu werden, besteht darin, eine phänomenologische Methode nach Art von Husserl und Merleau-Ponty zu entwickeln. So lassen sich all diese Verdunkelungen und Verzerrungen, die wir immer mit uns herumschleppen, nach einer Seite ausklammern, so dass wir versuchen können, klarer zu sehen, was tatsächlich da ist. Das ist natürlich ein Hauptanliegen der buddhistischen Meditation, besonders der sogenannten Praxis des „*Vipassana*“, auf Pali gesprochen, oder tibetisch „*lhag tong*“, was so viel heißt wie „sorgfältig schauen“: versuchen zu beobachten, in welcher Weise Gedanken, Gefühle und Empfindungen fortwährend in unserem Dasein auftauchen und vorübergehend für Verdunkelung sorgen.

Als ich zum Beispiel heute Morgen von London aus im Flugzeug unterwegs war, flogen wir über und durch viele verschiedene Arten von Wolken. Da gab es ziemlich dicke Wolken, in denen man überhaupt nichts mehr sehen konnte, wenn das Flugzeug durchflog. Dann gab es leichtere flaumige Wolken, die lediglich so eine Art von Dunstschleier um das Flugzeug herum legten, sodass man den Himmel noch hindurch sehen konnte. Wieder andere Wolken bildeten außergewöhnlich schöne Muster, die in der Ferne wie Gemälde am Himmel schwebten, wirklich faszinierend und ganz die Aufmerksamkeit in Bann schlagend. Als wir dann im Anflug auf Berlin waren, gab es schließlich noch eine ziemlich niedrige Wolke, die wie eine flauschige Decke aussah, die jemand über die Erde gelegt hatte, um sie warm zu halten. All das ähnelt jenen verdunkelnden Erfahrungen, die sich innerhalb unseres Geistes ereignen. Sehr oft wickeln wir unsere Vorurteile um uns selbst herum, ganz einfach um uns warm und sicher zu fühlen in dem Wissen, wer wir sind und woran wir glauben. Manchmal sind unsere Vorurteile ganz so wie faszinierende Muster, und wir werden regelrecht von ihnen angezogen. Hervorgegangen aus uns selbst in diese Manifestation, die so viel Schönheit und Wahrheit zu enthalten scheint. Aber ganz wie die Wolken am Himmel, wird all das einfach fortgetrieben und verweht.

Das ist natürlich ein großes Problem in der Psychoanalyse. Auf Basis der Informationen, die man aus der Geschichte des Patienten gewinnt, fängt man ja an, Interpretationsmöglichkeiten zu

formulieren. Daraus bildet sich dann etwas, das sehr real wirkt. Es erscheint faszinierend und es scheint vieles über diesen Menschen zu erklären. Man kann das aufgreifen und es mit einer autoritären Stimme aussprechen. Hätte der Analytiker aber in diesem Moment nichts gesagt, wäre diese Wolke einfach vorübergezogen. Eine andere Wolke wäre aufgetaucht, genauso faszinierend, und man hätte auch darüber sprechen können.

Das heißt, Bedeutung ist immer bedingt. Sie ist abhängig von der Situation und sie ist nicht wesentlich. Wenn unsere Aufmerksamkeit absinkt in eine flüchtige, momentane Erscheinung und diese für wahr hält, machen wir uns selbst und anderen etwas vor. Aber wenn jemand zu uns als Therapeuten kommt, sind wir irgendwie aufgefordert zu sprechen. Außerdem offenbart jeder Akt des Sprechens etwas und gleichzeitig verbirgt er auch etwas. Wenn der Therapeut über die Mutter eines Patienten nachdenkt, was ist dann mit dem Vater? Wenn man über Mutter und Vater nachdenkt, wo sind dann die Großeltern? Wann immer etwas in den Blickpunkt gerät, tritt alles andere in den Hintergrund.

Das ist der Grund, warum Freud so ungeheuer bedeutend ist, wenn man über Buddhismus nachdenkt. Seine Idee einer frei fließenden Aufmerksamkeit, die nicht in die Vergangenheit zurückgeht, nicht die Zukunft im Blick hat, sondern lediglich offen ist für das, was gerade auftaucht, bedeutet, dass man fähig sein muss, den Impuls zur Antwort im Zaum zu halten.

Die Metapher des Schießens

Es ist ein bisschen so, wie beim Schießtraining der Polizei. Ich weiß nicht, wie das in Deutschland vor sich geht. In Großbritannien lernt man jedenfalls zuerst, auf eine Zielscheibe zu schießen. Danach wird dann die Zielscheibe auf der Silhouette einer Person angebracht. Anschließend gehen die Scharfschützenlehrlinge in Häuser, öffnen plötzlich Türen, sehen eine „Person“ gleich dahinter ... und die müssen sie dann erschießen. Einige von diesen Pappkameraden sind aber mit der Aufschrift „*Polizist*“ markiert. Und natürlich sollte man als Polizist auf keinen Fall einen anderen Polizisten erschießen. Folgendes ist also zu beachten: Man muss bereit sein zu schießen, es gibt auch interessante Dinge, die man erschießen kann, jedoch auch andere, die man nicht erschießen sollte. Das ist exakt das Problem in der Psychotherapie. Man muss etwas sagen, es gibt etwas, woran zu arbeiten ist, aber was ist das? Wo setzt man den Hebel an?

Und in der Meditation hat man das gleiche Problem. Wenn ein Gedanke, ein Gefühl oder eine Empfindung während der Meditation auftaucht, ist derjenige, der sich dieses Auftauchens bewusst ist, oft sehr damit beschäftigt. An diesem Punkt ist die Aufmerksamkeit, die ja Meditation sein sollte, verlorengegangen im Prozess mentalen Funktionierens. Man befindet sich in einer Art Tagtraum. Das ist der Moment, in dem Samsara oder Verwirrung oder Leiden dabei ist, **dich zu erschießen** – weil du nicht aufmerksam bist. Im nächsten Moment erwachst du dann aus diesem Stadium des Scheiterns: Hhhaa! Dann kehrst du zurück zum Atmen oder zu was auch immer und denkst dir: „*Oh nein, jetzt muss ich es aber packen!*“ Und das ist der Moment, wo du **dich selbst erschießt**, weil du sagst: „*Oh, ich muss mich mehr bemühen, ich muss härter arbeiten!*“ Und das setzt dich nur noch weiter unter Druck.

In der Praxis des Mitleids wollen wir weder andere Leute noch uns selbst erschießen. Am besten gelingt uns das, indem wir das Gewahrsein beibehalten.

Gleiches gilt für die analytische Psychotherapie: Wir wollen weder vollständig in Übertragung gefangen sein, noch wollen wir unbewusst Gegenübertragung auf den Patienten ausüben. Gleichzeitig aber möchte man nicht eine Position einnehmen, die die Wirkung von Übertragung und

Gegenübertragung leugnet. Man muss also eine Art der Aufmerksamkeit entwickeln, die starken und möglicherweise verstörenden Phänomenen aufzusteigen erlaubt, ohne in diese hineingezogen zu werden und ohne ihnen entgegenzuwirken.

Die Metapher des Spiegels

Die Metaphorik des Spiegels wird sehr oft im Buddhismus aufgegriffen. Denn was auch immer vor einem Spiegel platziert wird, ob es nun schön oder hässlich, langweilig oder aufregend ist – der Spiegel offenbart dessen Form. Das Vermögen zu einem solchen spiegelgleichen Bewusstsein ist wesentlich in der Praxis der Meditation und ich würde auch sagen in der Psychotherapie.

Gegenübertragung

In den britischen Schulen der analytischen Psychotherapie entwickelte sich seit etwa 1950 ein Interesse an Gegenübertragung. Das heißt: die größtenteils unbewusste Erwidernung des Analytikers auf das Material, das vom Patienten auf ihn übertragen wird. Besonders Paula Heinemann hat in ihrer Veröffentlichung aus dem Jahr 1951 eine beachtenswerte Betrachtungsweise der Gegenübertragung entwickelt. Demnach stellt das gewöhnliche Verhalten des Analytikers, auf eine tiefgreifende und oft verwirrende Art auf den Patienten zu reagieren, keinen Fehler dar, sondern einen notwendigen Teil einer innigen menschlichen Beziehung. Die Folge dieses Denkens ist, dass der Analytiker seine eigene Komplexität akzeptieren muss und nicht versuchen sollte, das, was auftaucht, wegzukratzen, wie den Schaum auf seinem Kaffee.

Im *Theravada-Buddhismus* (von Tibetern auch *Hinayana-Buddhismus* genannt) wird großer Wert darauf gelegt, das zu klassifizieren oder auszusortieren, was gut ist und was schlecht ist, was Samsara und was Nirwana ist, was uns verstört und was uns befreit. Mit dieser Praxis des Absonderns ist die Idee verbunden, dass man sich endgültig von jeder Art von Komplexität befreien kann. Der Grundgedanke dabei ist, dass Buddha jemand ist, der sehr ruhig und sehr klar ist, während wir, die wir noch immer im Samsara wandeln, sehr verwirrt und verstört sind. Unsere Erfahrung wird dabei so wie eine Lampe gesehen, eine brennende Lampe, wie etwa eine Butterlampe oder auch eine Kerze, in der die Flamme immer abhängig ist von den Bewegungen des Windes und nie beruhigt werden kann. Was der Buddha in dieser Vorstellungsweise tut, ist, die Kerze auszublasen und fortan in dieser sicheren, ewigen erleuchteten Dunkelheit zu leben.

Das ist ein Ziel, wie es auch in der Therapie ein Ziel gewesen ist, bei dem die Beseitigung von Krankheit, das Heilen des Patienten, die Normalisierung des Patienten ein wesentliches soziales Anliegen der Psychiatrie und der staatlich begründeten Psychotherapie ist. Buddhisten haben aber erkannt, dass die Konzentration auf diesen Teil sich sehr limitierend auswirkt. Es bedeutet, dass ein großer Teil der gewöhnlichen menschlichen Erfahrung geleugnet werden muss, wenn man versucht, sich mehr und mehr auf eine ruhige, kühle, abgegrenzte Existenz zuzubewegen. Im Zuge der Entwicklung dessen, was einige von euch als „*Mahayana-Buddhismus*“ kennen, wurde das Tantra hervorgebracht. Im Tantra liegt die Aufmerksamkeit auf der Vielfalt und dem Reichtum der menschlichen Bestimmung, in der jedes einzelne Ereignis des Menschseins als tiefgreifend und unendlich bedeutungsvoll gesehen wird. Üblicherweise geschieht das durch die Identifikation mit einer göttlichen Form. Die göttliche Form wird von Natur aus als bedeutungsvoll angesehen. Und daher werden wir selbst in unseren alltäglichen Handlungen durch die Verschmelzung oder Gemeinschaft mit der göttlichen Form bedeutungsvoll. Bedeutung entsteht aus der Identifikation mit der reinen Form.

Das Freudsche Konzept

Bis zu einem gewissen Grad könnte man sagen, dass sich aus dem Freudschen Konzept, wonach die Identifikation mit störenden Elementen im Unbewussten begründet liegt, zweierlei ergibt: eine befreiend wirkende Bestätigung und die Einladung zu hingebungsvoller Aufmerksamkeit. In diesem Freudschen Entwurf wird das Unbewusste als die Quelle der Erfahrung begriffen. Das Verständnis, wonach die Wurzeln im Unbewussten liegen, ist außerordentlich interessant. Und es kann dazu dienen, den Analytiker von seiner Angst zu lösen, dass das störende Material ein Zeichen von Kontrollverlust darstellt.

Der Schlüsselpunkt ist folgender: Wenn wir Schuld und Angst fühlen, geht die Aufmerksamkeit wahrscheinlich verloren. Wenn man an der Auffassung festhält, dass Klarheit gleichbedeutend ist mit der Einteilung in gut und schlecht, schafft man für sich selbst eine große Verwundbarkeit durch Angst. Hat der Analytiker aber die Erlaubnis, verwirrende Gedanken im Geist zuzulassen, ermöglicht das eine Bewegungsfreiheit, die tatsächlich zu dem führen kann, was Freud als freifließende Aufmerksamkeit bezeichnet. Und zwar unabhängig davon, ob man sich dabei in der Rolle des Patienten oder in der Rolle des professionellen Helfers befindet. Was bedeutet es, wenn der Psychoanalytiker, der über viele Jahre Training, Reflexion und persönliche Analyse verfügt, dasitzt und alle möglichen Arten seltsamer Phänomene erlebt? Es gibt da gar keinen so großen Unterschied zur Position eines tibetischen Lama. Wenn ihr deren Biographien oder Autobiographien lest, nehmen ihre Meditationsvisionen den Charakter freien Assoziierens an, sobald sie den Fortlauf ihrer mentalen Funktionen nicht mehr strikt zu kontrollieren versuchen. Sowohl für den Psychotherapeuten als auch für den tantrischen Meditierenden ist die wesentliche Haltung die des Gewährseins als Grundsubstanz, um zu einem Kanal zu werden. Das heißt, die Dinge kommen in den Geist.

Carl Gustav Jung, Wilfried Bion und viele andere Analytiker, Psychotherapeuten und Philosophen haben sich der Frage gewidmet, worin die Natur des Denkens besteht. Es scheint so zu sein, dass unsere Gedanken nicht das sind, was wir von ihnen denken, sondern etwas, das zu uns gelangt. Wir sind die Beobachter unserer Existenz und nur selten, gewiss nur auf der mentalen Ebene, sind wir Handelnde. Das ist eine sehr wichtige Idee, denn die Ethik verlangt von uns, Verantwortung für unsere Handlungen zu übernehmen. Indes, wenn ein Großteil unserer Erfahrung nicht unser Handeln ist, befreit uns das von den Zwängen eines stark eingeschränkten ethischen Diskurses.

Widerstand

Es ist sehr schwierig, etwas über sich selbst herauszufinden, wenn man schon von vornherein weiß, dass dabei etwas Schlechtes und Schändliches herauskommt. Wenn wir davon ausgehen, dass etwas schlecht und schändlich ist, wollen wir es nicht zum Teil unserer Erfahrungswelt machen. Im Freudschen analytischen Sinne ist das „Widerstand“ gegen das freie Assoziieren. Die Anweisung, einfach zu entspannen und auszusprechen, was immer einem in den Sinn kommt, ist dabei sehr problematisch, denn wir edieren dann ja.

C. G. Jungs frühe Forschungen offenbaren, was wir tun, wenn das geschieht. Er nutzte beides: generelle Listen von Wörtern und ganz bestimmte Wortmuster entsprechend der jeweiligen Geschichte des Patienten. Er ging eine Wortliste mit dem Patienten durch und bat ihn um eine unmittelbare Antwort. Er benutzte eine Stoppuhr, um den Zeitraum zwischen seinem Wort und der Antwort des Patienten zu messen. Er fand heraus, dass Worte mit einer psychologischen Nebenbedeutung einen längeren Zeitraum bis zur Antwort beanspruchten. Das waren Worte, die im

Zusammenhang mit zurückliegenden Erfahrungen standen, mit Schuld oder Angst. Worte also, die „heiß“ für den Patienten waren.

Das war eine wichtige Entdeckung, denn es zeigte, dass das Empfinden von Angst und Schuld einen Angriff auf die Aufmerksamkeit darstellt. Je länger die Lücke, desto mehr bewusstes Denken wird für die Antwort aufgewendet. Und desto wahrscheinlicher ist es, dass die Antwort nicht mehr unverfälscht und direkt ist, sondern in irgendeiner Weise bearbeitet. Weil Jung aber die Assoziationen am Laufen halten wollte, wurde es wichtig, eine Atmosphäre zu schaffen, in der die Anwesenheit des Analytikers nicht als strafend oder bedrohlich wahrgenommen wurde. Das heißt, es sollte ein Grundvertrauen entstehen, damit der Analytiker nicht die Position des Über-Ichs besetzte.

Diese Position ist wiederum sehr schwierig darzulegen. Einfach gesagt bedeutet es, dass der Analytiker versucht, ein Feld zu schaffen, innerhalb dessen die Person sicher sein kann, nicht beschämt zu werden. Dennoch muss der Analytiker darauf hinweisen, dass sie von dem auftauchenden Material nicht zu aufgewühlt werden. Der Analytiker nimmt also eine Position ein, in der alle Arten von Perversionen eine normale Grundlage des Funktionierens darstellen. Das ist sehr wichtig. In gewisser Weise ist das der Versuch, das Negative zu beseitigen, ohne das Positive zu betonen. Die Befürchtung dabei ist nämlich, dass es den Patienten zu einem delinquenten Verhalten ermutigen könnte, wenn man eine positive Bestätigung dazu abgibt.

Angst beseitigen, um direkte Erfahrung zu ermöglichen

Auf dem Feld des Tantra besteht ein ganz ähnlicher Wunsch, die Angst zu beseitigen. Das Ziel ist das gleiche: die Angst zu entfernen, um eine direktere Erfahrung der Welt, wie sie ist, zu ermöglichen. Die Praxis des Tantra besteht aus der Visualisierung und Identifikation mit einer Gottheit, die in ihrer absoluten Natur betrachtet wird, rein und ohne jede Verunreinigung. Dies verschafft einem das Verständnis, dass jede Aktivität des Denkens, Sprechens und jedes Verhalten rein ist.

Die tantrische Praxis ist eingeteilt in verschiedene Abfolgen oder Grade, aus einer Sicht heraus, die in hohem Maße gütig oder rein ist, in dem Sinne, in dem frische Milch rein ist. Das heißt, rein wird erkannt im Verhältnis zu unrein, entsprechend den gewohnten Strukturen dualistischer Erkenntnis. Dann aber bewegt es sich hinauf in Richtung einer nondualistischen Einschätzung der unendlichen Reinheit aller Dinge, unabhängig davon, wie sie in ihrer gewöhnlichen Manifestationsart erscheinen.

Die Opfer, die man den Gottheiten darbringt und an denen man dann symbolisch oder tatsächlich teilhat, reichen von Objekten wie Milch, Butter oder Joghurt in den ersten Graden bis hin zu Menstruationsblut, menschlichen Ausscheidungen, Urin, Hundefleisch oder menschlichem Fleisch. Der Zweck des Ganzen besteht darin, sich mit der Abneigung, dem Widerstand oder mit dem Gedanken zu konfrontieren: „*Dieses Ding ist schrecklich und es wird mich verseuchen*“. Wenn ich dieses Tabu transzendiere, werde ich irgendwie den Sinn für das Selbst verlieren. Ich werde anders als das mir vertraute Selbst. Uns von einem Zustand zu einem anderen zu bewegen hilft uns, uns unserer gewohnheitsmäßigen Anhaftungen an die eigene konstruierte Identität gewahr zu werden.

Es ist wichtig zu erkennen, dass es bei dieser Methode nicht darum geht, eine psychopathische Gleichgültigkeit hervorzubringen. Vielmehr geht es darum, gewahr zu werden, dass wenn Widerwillen und Abneigung auftauchen, diese beides sind: eine Begrenzung und keine Begrenzung. Das heißt, auf der Ebene des gewöhnlichen Funktionierens – was im Buddhismus relative Wahrheit genannt würde – sind solche Begrenzungen äußerst bedeutsam. Ohne sie würde der soziale Umgang miteinander zusammenbrechen. Entsprechend der absoluten oder unbegrenzten Wahrheit oder der

Wirklichkeit, wie sie tatsächlich ist, ist die auftauchende Begrenzung abhängig von der bedingten Anordnung der eigenen Identität. Was da als Begrenzung auftaucht, ist auch offenbarend; es ist schlicht ein Ausdruck der Reinheit aller Dinge.

Für die Psychoanalyse wie für das Tantra liegt der Schlüssel in der Rolle der Angst. In der analytischen Konstellation wird das gewöhnliche egozentrierte Selbst von zwei Bereichen angegriffen: einerseits von den unbewussten Impulsen und andererseits von der Kritik, die sich aus dem sozialen Umfeld ergibt. Das Empfinden, angegriffen zu werden, sorgt für ein Gefühl der Angst: *„Ich werde vernichtet werden. Wenn ich meinen unbewussten Impulsen nachgebe, wird mich die Welt dafür bestrafen. Wenn ich die Regeln der Welt befolge, wird mein Leben enden. Denn dadurch wird die Energie meiner Libido, meine aus unbewussten Impulsen genährte Lebensenergie abgeschnitten.“* Das Ich ist also fortwährend ein Diener zweier Herren. In dem Wissen, dass etwas gefährlich ist, können wir davor zurückschrecken. Wir können uns auch von der Welt abschotten, indem wir Lügen erzählen ... Wilhelm Reich hat die derartigen Pfade auf großartige Weise erklärt. Wir verteidigen uns selbst gegen unsere unbewussten Impulse durch Leugnung und Unterdrückung. Das macht uns buchstäblich dumm, denn es beraubt uns eines unerlässlichen Teils unserer Erfahrung.

Ich glaube, man kann sagen, dass im Buddhismus wie auch in der Psychoanalyse die gesündeste Art des Daseins darin besteht, wach, aufmerksam und offenen Auges zu sein. Das ist nicht die wache Aufmerksamkeit eines rationalistisch oder kartesianisch beobachtenden Selbst, das getrennt ist vom Beobachteten. Es ist in diesem Sinne nicht apollinisch. Es ist mehr das dionysische, verbundene, verstrickte Bewusstsein, das nah an der Faktizität des Seins ist – an unserem Leben, wie es ist. Das Leben des Körpers, die Lebendigkeit unserer Sprache mit all ihren Versprechern, das Leben unseres Geistes mit all seinen Verwirrungen, perversen Fantasien und Ärgernissen. Dieses Bewusstsein ist verbunden und es taucht erst zusammen mit all dem auf. Das heißt, es kommt auf die Qualität der Betrachtung an. Es ist nicht der objektivierende Blick der Wissenschaft, der über den anderen hinwegsieht, sondern es ist mehr der mütterliche Blick, der den anderen nah bei sich hält, ohne die Erfahrung in irgendeiner Weise abzulehnen oder zu redigieren.

Es steckt also eine Menge drin in all dem. Ich würde sagen, wir machen jetzt eine kurze Pause, und wenn wir zurückkommen, üben wir etwas Meditation.

[Pause]

Für den anderen sorgen

Von Anfang an war Therapie mit der Vorstellung des Sorgens für den anderen verbunden. Im Alten Griechenland war der *therapeutikos* zum einen derjenige, der die Kranken behandelte. Gleichzeitig wurde der Begriff aber auch auf diejenigen angewandt, die den Göttern in den Tempeln dienten. Das Interessante an der Tätigkeit eines Behandelnden ist, dass man seine Aufmerksamkeit bei den Behandelten halten muss, um die Flugbahn ihrer Wünsche zu beobachten. Eine Krankenschwester (engl. „nurse“ heißt sowohl „Krankenschwester“ als auch „Amme“, Anm. d. Übers.) – und natürlich war Dionysos speziell ein Gott für die stillenden Mütter – muss die Wünsche des Patienten erkennen. Aber genauso muss sie das Gesamtwohl oder die Gesundheit des Patienten im Ganzen im Auge behalten.

Ein Patient, also jemand der krank ist, mag sich etwas wünschen und auch auf diesen Wunsch festgelegt sein. Das ändert aber nichts daran, dass der Wunsch ungesund für den Patienten sein kann. Es stellt sich also die Frage: *Sollte der Behandelnde einen solchen Wunsch befriedigen oder*

sollte er dem Wunsch widerstehen, indem er die Behandlung auf eine höhere Form hin lenkt. Zum Beispiel zu einer Therapieform oder hin zu körperlicher Gesundheit.

In allem, was wir tun, richtet sich unsere Aufmerksamkeit sowohl auf uns selbst als auch auf die Welt. Es ist sehr wichtig, sich daran im Hinblick auf die Meditation zu erinnern. Es gibt da nämlich die Gefahr, dass die Meditation sich sehr auf das Selbst fokussiert. Man begibt sich dabei in eine private Welt und schneidet alle Störungen von außen einfach ab. Das Risiko dabei besteht darin, eine monadische Vorstellung von sich selbst zu kultivieren: *„Es gibt mich und ich möchte mich selbst entwickeln.“* Oder: *„Indem ich alle meine Handlungen und Abläufe reinige, werde ich Erleuchtung erlangen. Das ist meine wahre Bestimmung.“* Da kommt man dann schnell auf den Gedanken, dass das Ziel darin besteht, durch die Reinigung des Selbst eine Art von Klarheit oder Weisheit zu entwickeln. Und wenn man das dann erreicht hat, wird man mit so etwas wie Mitgefühl in die Welt hinausgehen. Im Buddhismus wird darüber auch in ähnlicher Weise gesprochen. Ich glaube aber, es ist wichtig zu verstehen, dass es sich dabei lediglich um eine Methode handelt. Das letztendliche Ziel ist die Vereinigung von Weisheit und Mitgefühl, die zu einem offenen Gewahrsein gegenüber allem führt, was sich ereignet. Das heißt, gegenüber sich selbst in der Welt. Es ist nicht so, dass ich durch mich selbst zur Welt gelange. Es ist eher so, dass Selbst und Welt zusammen erscheinen.

Wir werden jetzt einige unterschiedliche Meditationsformen üben. Einige sind mehr auf das Selbst ausgerichtet, andere mehr auf diese gemeinsame Schöpfung von Selbst und Welt.

[Meditation]

Eine der großen Tragödien unserer westlichen Kultur ist das öffentliche Bildungssystem. Bedingt durch die darin vorherrschende Spezialisierung und Fragmentierung gibt es nicht mehr die Erfahrung kleiner Arbeitskulturen, in denen Kinder durch das Tun mit anderen lernen. Ganz gleich, ob ein Kind nun lernt, auf dem heimischen Bauernhof mit anzupacken, ob es in der Küche oder beim Holzhacken hilft – der Wert all dieser mit anderen ausgeführten Tätigkeiten liegt darin, dass das Kind bereits im Moment der Beschäftigung korrigiert wird, wenn es vom kulturell definierten Pfad abweicht. Auf diese Weise erfahren sich Kinder selbst in einer Welt des Kommens und Gehens. Sie lernen, das zu gebrauchen, was zur Verfügung steht. So entsteht ein Sinn für Gebrauch, Nützlichkeit und praktische Anwendbarkeit. Ganz im Sinne des Heideggerschen Begriffs von „Dasein“ ließe sich sagen, dass das Kind sich in einer bereits existierenden Welt vorfindet. In dieser Welt, die es weder geschaffen hat noch kontrollieren kann, die es aber mit Können und Geschicklichkeit bewohnen kann, muss es seinen eigenen Platz finden.

Vielleicht merkt ihr, was das mit Meditation zu tun hat. Die meisten von uns sind gewiss zur Schule gegangen. In der Schule sitzt du in einem Klassenzimmer und lernst Theorien. Meistens über Dinge, die andere Leute tun. Und so lernt man, dass die richtige Vorgehensweise darin besteht, mit der Theorie anzufangen und sich anschließend in die Praxis zu begeben. Wenn man hingegen mit der Praxis verbunden lernt, braucht man eigentlich keine Theorie. Weil es dann eine Entwicklung von Erfahrung gibt, die eine Art volkstümliches Wissens mit sich bringt. Ein verkörpertes, lebendes Wissen, das sehr existenziell ist und immer sehr mit dem Körper verbunden ist.

Buddhistische Meditation durchläuft das verkörperte Dasein, indem sie einen bestimmten Blick nutzt, eine Art, die Welt zu betrachten, sie zu verstehen. Nicht in einer abstrakten Theorie, sondern als Erhellung der lebendigen Erfahrung, die sich von Moment zu Moment ereignet.

[„Drei-A-Meditation“](#)

Jetzt beginnen wir mit der Praxis, uns selbst zu beobachten. Wir versuchen das mit einem sanften, alles einbeziehenden Blick. Mit dem Interesse für das, was vor sich geht, ohne darin einzutauchen und auch ohne diese kalte, distanzierte, pseudo-rationale Art zu schauen.

Wir üben auf eine sehr einfache Weise, mit offenen Augen, wodurch die Verbindung zwischen uns und der Welt unterstützt wird. Sitzt einfach ganz entspannt und erlaubt euch selbst, euch des Raumes gewahr zu werden, der sich vor euch befindet. Mit dieser Empfindung des Raumes vor uns, rezitieren wir dreimal „A“ und erlauben dabei unserer Aufmerksamkeit auf dem Raum vor uns zu verweilen. Und wenn wir dieses „A“ rezitieren, tun wir das mit vollem Atem und indem wir den Atem ganz loslassen. Wir können versuchen wahrzunehmen, wie Verspannungen und Verknotungen in uns einfach aus diesem Klang heraus befreit werden, sodass wir die Empfindung eines darin eingeschlossenen, abgetrennten, monadischen Selbst loslassen können. Wir geben es frei in den Raum, und dadurch kann der Raum als etwas erfahren werden, in das ich einbezogen bin.

Lasst uns das jetzt machen und anschließend sitzen wir so für etwa zehn Minuten. Später werden wir dann einige Male darauf zurückkommen. Wenn ihr merkt, dass euer Geist herumwandert, bringt euch einfach sanft zurück zu diesem Gewahren des Raumes vor euch. Die einzige Aufgabe ist, entspannt und offen zu sein. Sonst gibt es nichts weiter zu tun. Okay, sollen wir es versuchen?

[Praxis]

Okay. Habt ihr Fragen oder Gedanken zu dieser Erfahrung von Aufmerksamkeit? Wenn ihr euren eigenen Zustand betrachtet, was findet ihr dann?

Eine Frage zum Thema Raum

Teilnehmer: Ich habe ein Gewahren von Weite. Aber dann werde ich von irgendeiner Sache gefangen, die ich einfach nicht mehr loslassen kann.

James: Ein interessanter Aspekt an diesem Überdriften in die Gedankenverlorenheit ist, dass sie uns eine Art Prüfstein bietet, um zu erkennen, wann wir verloren gehen. Versucht also zu beobachten, was dieser Punkt ist, an dem wir diese offene Aufmerksamkeit verlieren und uns hineinbegeben in was immer gerade auftaucht. Zuerst ist es, als ob wir versuchen, diese Empfindung des Raumes festzuhalten, wo was immer gerade auftaucht wie eine Bewegung ist. Wenn es dann aber durchkommt, fesselt es unsere Aufmerksamkeit. Jetzt haben wir immer noch die Bewegung, aber die Stille haben wir verloren. Unser Ziel ist es, die Stille zu halten und die Bewegung durchkommen zu lassen, aber ohne in die Bewegung hineinzugehen. Es geht nicht darum, die Bewegung zu blockieren, noch, sie als Störung oder Ablenkung zu sehen. Es ist einfach nur dieser Puls, der sich innerhalb dieser Weite ereignet.

Lasst uns das Tanzen als Beispiel nehmen. Um zu tanzen, muss man sich durch den Raum bewegen. Aber wenn man sich bewegt, atmet man selbstverständlich. Und so kommt der Raum, der um uns herum ist, durch unsere Lungen in uns hinein und wird weiter transportiert in unser Blut. Diese kleinen Sauerstoffbläschen wandern weiter in unser Gehirn und halten unseren ganzen Körper lebendig. Es ist also klar: Raum ist nicht etwas, das gegen uns wäre, vielmehr ist Raum das, was wir als Raum einnehmen. Das können wir alle in unseren Körpern erfahren.

Die Schlüsselfrage sowohl für die Buddhistische Meditation wie auch die Psychotherapie ist der Status des Ego in Beziehung zur Dynamik des Selbst, als etwas das sich selbst in der Bewegung durch den Raum offenbart. Wenn wir auf die Geschichte unseres Lebens zurückblicken, können wir sehen,

dass dieses Leben bis auf den heutigen Tag aus nichts als Wandel bestand. Wie waren wir, als wir geboren wurden, als wir drei Jahre alt waren, als wir zehn waren oder als wir zwanzig waren. All diese Momente sind vergangen. Unser aller Leben war diese Bewegung durch Zeit und Raum.

Wenn man aber Leute die Geschichte ihres Lebens erzählen hört, wie sie all die wichtigen Ereignisse aufzähle - *„Oh, als ich sieben war und von meinem Fahrrad fiel ...“* - all diese Erinnerungen, die immer und immer wieder übereinander geschichtet sind. Man bildet dieses Haus von sich selbst, als die Person, der das alles passierte. Und das, was vergangen und vorbei ist, wird jetzt wieder zurückgezogen, wie ein Fisch an der Angel, um wahrhaft Rechenschaft abzulegen über mich, Ich, mich selbst.

Leiden entsteht, weil unsere Erfahrungen nicht mit der Empfindung unserer Identität übereinstimmen

Ein grundlegender Gedanke des Buddhismus besagt, dass Leiden entsteht, weil die Erfahrungen, die wir machen, nicht mit der Empfindung unserer Identität übereinstimmen. Speziell gibt es da zwei grundlegende Dinge: nicht zu bekommen, was man will, und zu bekommen, was man nicht will. Und das passiert ziemlich häufig! Also, etwas passiert in der Welt. Wie weißt du, dass du das nicht möchtest? Es könnte die Empfindung von Schmerz mit sich bringen. Ich möchte keinen Schmerz, denn ich möchte diese Empfindung nicht. Auf vielen Ebenen ist das in Ordnung. Schmerz zeigt häufig an, dass etwas falsch läuft.

Wenn wir aber etwas darüber nachdenken würden, würden wir feststellen, dass es unsere Vorstellung von uns selbst ist, die das Leiden verstärkt. Wir tun so, als ob Krankheit, Schmerz, Altwerden ..., als ob all das uns selbst fremd wäre, als ob das nur zu anderen gehören würde, nicht zu uns selbst. Viele von uns leben so, als wären wir unsterblich, als ob wir für immer leben würden und jede Menge Gelegenheiten hätten, zu tun, was immer wir wollen. Wenn wir glücklich sind, vergessen wir, dass uns auch üble Dinge passieren können. Tatsächlich sehen wir diese üblen Sachen oft als eine Art von Fehler an. Etwas Schreckliches, das passiert ist, aber eigentlich nicht hätte passieren dürfen.

Als Sakyamuni Buddha das Leiden der anderen sah, schloss er daraus: *„Weil ich einen Körper wie sie habe, werde auch ich leiden, so wie sie leiden. Leiden ist nicht etwas, das von mir getrennt ist.“* Auch wenn Buddha in sehr geschützten Verhältnissen aufwuchs und nicht sehr viel Leid hatte erfahren müssen, bedeutete das für ihn nicht, dass Leid niemals zu ihm kommen könnte.

Die Leugnung von Tod, Leiden und Verwirrung ist Teil jener simplen Mechanismen von Abspaltung und Projektion zur Verteidigung des Egos. Wenn wir nämlich etwas Schlechtes in uns selbst erkennen, neigen wir dazu, es von uns abzuspalten. Wir machen es zu etwas anderem als uns selbst und projizieren es dann. Wir schieben es zu jemand anderem hin.

Kürzlich konnten wir zum Beispiel im Fernsehen Bilder von der Flutkatastrophe in Zentralamerika sehen. Wir konnten sehen, wie das Leben der Menschen buchstäblich weggespült wurde, all ihre Bauernhöfe, alles einfach weg. Wir konnten Mitleid mit diesen Menschen empfinden. Aber von einer analytischen Warte aus betrachtet konnten wir auch denken: *„Vielleicht entsteht ein Gutteil von diesem Mitleid, weil es von mir „in Sicherheit Lebendem“ zu dir „in Schwierigkeiten Steckendem“ übergeht“*. Es kann sich auch recht angenehm anfühlen, dass du da drüben übel dran bist, denn dadurch kann ich mitfühlend sein, und das tut richtig gut!

Die Bedeutung der buddhistischen Reflexion über Alter, Leiden und Tod besteht allerdings nicht darin, uns zu erschrecken. Vielmehr geht es darum, ihnen in einer Art existenzieller Annäherung genau den Platz inmitten des Kerns unserer Existenz zuzuweisen, an den sie gehören. Es ist nicht so, als seien wir eine Tasse, die in der Stunde unseres Todes herunterfällt und zerbricht. Das Leben ist doch vielmehr ein Prozess des ständigen Wandels. Und in dieser dynamischen Bewegung gibt es Glück, Traurigkeit, Angst und Niedergeschlagenheit. Es gibt also eine ganze Menge verschiedener Aromen, die durch diesen Prozess unseres menschlichen Lebens wabern.

Wenn das Ego – unser bewusstes selbstidentifiziertes Selbst – versucht, die Richtung dieses Flusses zu definieren, und wenn es dann entscheidet, was uns passieren sollte und was nicht, dann erzeugt das riesige Ängste. Deshalb versuchen wir in der Meditationspraxis eine Aufmerksamkeit zu entwickeln, die all dem, was auftaucht, schlicht erlaubt aufzutauchen. Ohne Zensur, denn das Ego sehnt sich natürlich immer danach, unsterblich und allmächtig zu sein. Wenn wir aber tatsächlich genau hinsehen, wird uns klar, dass wir nicht ewig leben werden und dass unsere Macht über diese Welt ziemlich eingeschränkt ist.

Was ist nun aber die Natur der Erfahrung? Wer ist derjenige, der meine Erfahrung, ich selbst zu sein, erfährt? Normalerweise bedeutet es, dass meine Erfahrung mir widerfährt. Ist es eine schlechte Erfahrung, wäre es mir lieber, du würdest sie machen. Und wenn es eine gute Erfahrung ist, wäre es mir am liebsten, alles davon würde mir passieren und dir überhaupt nichts.

Die Illusion einer linguistischen Bedeutung: „Ich, ein Name, mit dem ich mich selbst bezeichne ...“

Wir leben unser Leben mit der Grundannahme, dass „Ich weiß, wer ich bin“. Ich bin „*Ich*“. Der Buddhismus, und ich denke auch Freudsche und Lacansche Analytiker würden demgegenüber nahelegen, dass diese Verortung des Selbst nur den Anschein erweckt, substantiell verkörpert und eingebettet zu sein. Tatsächlich aber beruht das Ganze auf der Illusion einer linguistischen Bedeutung. Das ist sehr sehr wichtig. Es entspricht wirklich dem Kern des buddhistischen Verständnisses des Selbst, dass „Ich ein Name ist, den ich mir selbst zulege“. So wie es in ***The Sound of Music*** heißt: „*Ich, das ist ein Name, mit dem ich mich selbst rufe*“. Kennt ihr dieses Musical? Mit Julie Andrews?

[James singt]

Ist totaler Kitsch. Und man braucht eine Menge Popcorn, um da durchzukommen. Aber in diesem Musical singt Julie Andrews: „*Ich, das ist ein Name, mit dem ich mich selbst rufe*“. Und das ist genau das, was es ist. Jemand sagt: „*Oh, ist James hier?*“ „*Ja, das bin ich!*“ James, das ist ein Wort, und das bin ich. Ich ist ein Wort. Ich bin ich, ich bin James. Ein einziges Sprachspiel aus Wörtern. Wörter, die mit Wörtern sprechen.

Lasst uns das ein paar Minuten weiter diskutieren, dann ein bisschen frische Luft schnappen und wieder etwas meditieren.

Das alles ist sehr wichtig, weil die Strukturen von Neurosen, Ängsten und Depressionen oft um ein substantielles, raffiniertes Selbstempfinden herum angeordnet sind: „*Das ist mir passiert. Warum ist mir das passiert?*“ Eines der großen Verbrechen der Psychotherapie bestand darin, die Entwicklung einer individualistischen Opferkultur zu fördern. So sagen die Leute etwa: „*Mein Vater schlug mich. Er hätte das nicht tun dürfen. Er hat mein Leben zerstört. Ich bin missbraucht worden.*“ Das wird dann zu ihrer Überzeugung im Hinblick auf ihre Stellung in der Welt. Und sie

haben sich selbst erlaubt, von anderen Leuten in dieser Weise definiert zu werden. Es ist, als wären sie vor diesem Ereignis wie Wachs gewesen, das modellierbar war und ständig seine Form änderte. Aber genau dieser Moment presste sie in eine bestimmte Form, aus der sie nicht mehr herausgekommen sind. Diese Form ist wie eine Wunde und sie zeigen diese Wunde immer und immer wieder der ganzen Welt und sagen: „*Seht mich an! Seht, was ihr getan habt.*“ Die Leute verarzten ihre Wunden. Aber weil sie sie verarzten, können die Wunden nicht heilen. Denn es ist eine besondere Art des Verarztes. Die Leute sind die Wärter ihres eigenen Traumas. Wärter vor dem Schrein ihres ursprünglichen Lebenstraumas, das dann alles weitere in diesem Leben definiert. Das ist wirklich tragisch. Sie sind dadurch unfähig, die Bewegung des Lebens, das freie Spiel des Lebens zu erforschen. Ihre Aufmerksamkeit ist von diesem einen Ereignis gekidnappt worden, und sie kommen von da nicht mehr raus in die Freiheit des Raumes.

Deshalb widmen sich Psychoanalytiker den Träumen. Träume sind nämlich sehr hilfreich dabei, die Flugbahn der Erzählungen des bewussten Egos zu unterbrechen. Indem wir in der Meditation unsere Aufmerksamkeit auf einem neutralen Objekt wie etwa dem Atem oder dem Raum halten, tun wir das gleiche. Wir beginnen zu sehen, dass die Strukturen zwanghafter, gefestigter Egoidentität tatsächlich dynamisch sind, sich ändern, pulsieren – und deshalb ohne reale Grundlage sind. Sie sind nicht in irgendetwas eingebettet, außer in unsere Bereitschaft, sich mit ihnen zu identifizieren, so als ob sie substantiell und wirklich wären.

Stellt euch mal vor, ein Filmstar, der bislang nur vor der Kamera spielte, würde plötzlich im Theater auftreten. Das Publikum schaut ihn sich an und denkt dabei immerzu daran, dass er ja ein Filmstar ist. Es ist für den Schauspieler kaum zu schaffen, dass die Leute den Charakter seiner Rolle und nicht den Filmstar in ihm sehen. Die dramatische Bewegung wird unterbrochen vom Schein des Stars - denn der ist tatsächlich ein schwarzer Stern, der die dramatische Bewegung zerstört. Dasselbe richten neurotische Strukturen in uns an. Wir werden der Star unserer eigenen Neurosen. Und das hält uns unaufhörlich davon ab, die unendlichen dramatischen Möglichkeiten eines gewöhnlichen und gleichzeitig reichen Lebens wahrzunehmen.

Okay, danke. Jetzt machen wir eine Pause, schnappen ein bisschen frische Luft und strecken unsere Beine. Danach praktizieren wir wieder etwas.

[Pause]

Meditation: Die Aufmerksamkeit auf den Atem fokussieren

Wir wollen jetzt zurückkommen auf Übungen, bei denen es darum geht, die Aufmerksamkeit zu fokussieren. Im Buddhismus gibt es dazu eine Fülle von Methoden. Eine sehr einfache, die man noch dazu überall üben kann, besteht darin, die Aufmerksamkeit einfach auf dem Atem zu halten. Manche können das am besten, wenn sie sich auf die Bewegung des Zwerchfells konzentrieren. Andere legen den Fokus lieber auf das Ausströmen der Atemluft aus den Nasenlöchern und die Empfindung, die dabei auf der Oberlippe entsteht. Der Vorteil bei dieser Konzentration auf den Atem, ist schlicht, dass er ständig da ist. Man muss einfach atmen, um lebendig zu bleiben. Der Atem ist das, was uns mit der Welt verbindet. Wenn man sich auf den Atem konzentriert, erforscht man unwillkürlich diesen Punkt der Vereinigung von Selbst und Welt.

Worauf es zuerst ankommt, ist, den Atem mit eurer Aufmerksamkeit einzuholen. Versucht die Aufmerksamkeit beim Atem zu halten. Wenn sie zu irgendetwas anderem abschweift, bringen wir sie lediglich sanft zurück zu dieser einfachen Empfindung des ein- und ausströmenden Atems. In dieser Praxis ist alles, was außer dem Gewahrsein des eigenen Atems aufsteigt, Zerstreuung. Klar, einfach nur Atmen ist langweilig. Es macht immer nur „chchchch – chchchch“. All die anderen

auftauchenden Gedanken und Gefühle sind sehr interessant! Dennoch werden wir jetzt all diese faszinierenden Gegebenheiten unserer Welt unserem Atem zuliebe opfern. Das ist sehr wichtig, denn wenn ein Gedanke oder ein Gefühl auftaucht und unsere Aufmerksamkeit ihm folgt, dann hat sich dieser Gedanke irgendwie in unsere Aufmerksamkeit eingehakt und fasziniert uns. Wir haben es hier also zu tun mit einer Auseinandersetzung zwischen unserer Absicht, die Aufmerksamkeit zu fokussieren und den aufregenden Ablenkungen unserer Aufmerksamkeit durch alles andere.

Besonders im Hinblick auf die Psychotherapie ist das eine sehr wertvolle Übung. Ich kenne viele Psychotherapeuten in London, die ihre Klienten oder Patienten diese grundlegende Meditation lehren. Denn wenn wir gefangen sind in depressiven, ängstlichen oder zwanghaften Denkmustern, stecken wir für gewöhnlich tief drin in diesen Gedanken. Und wir merken gar nicht, dass wir überhaupt eine Wahl haben. Wir erliegen der Kraft dieser gewohnheitsmäßigen Gedanken, diesen kognitiven Mustern oder wie immer wir es bezeichnen mögen. Im Gefüge buddhistischer Übungen gehört diese Praxis zum Pfad des Verzichts. Sie verschafft uns eine sehr wichtige Fertigkeit, durch die wir den Status desjenigen, der von der Welt geblendet und verwirrt ist, der lediglich seinen Impulsen folgt, zurückweisen können.

Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf gezielte, absichtsvolle Aktivität, sodass wir uns wegbewegen davon, eine Marionette unseres Karmas zu sein. Oder wir bewegen uns weg von der Vorstellung, ein Opfer unserer Kindheitserfahrungen zu sein, die diese sich wiederholenden verführerischen Muster aufgebaut haben. Und dadurch bewegen wir uns hin zu jemandem, der einen Standpunkt einnimmt, allerdings einen Standpunkt zu schlichter Aufmerksamkeit. In diesem Sinn ist die Fähigkeit, seine Aufmerksamkeit zu fokussieren, wo immer man will, die Grundlage für existenzielle Freiheit. Man hat ja keine Wahl, wenn man nicht vor sämtlichen Möglichkeiten zurücktreten kann, um sie anzuschauen. Wenn dich aber eine der Optionen wirklich gepackt hat, hast du tatsächlich keine Wahl mehr.

Wir werden jetzt einfach für eine kurze Zeit sitzen, zehn Minuten oder so. Einfach sehr ruhig sitzen mit dem Fokus auf dem Atem. Wenn du das nicht gewohnt bist, ist es vielleicht einfacher, es mit geschlossenen Augen zu machen. Konzentriert euch einfach auf den Atem und, wie ich zuvor sagte: Wenn die Aufmerksamkeit wandert - oder besser -, wenn dir im Moment bewusst wird, dass deine Aufmerksamkeit gewandert ist, dann bring dich selbst einfach ganz sanft zurück zum Atem. Kümmere dich nicht darum, wohin du gewandert bist oder warum du dorthin gewandert bist. Komm einfach sanft zurück zur Konzentration auf den Atem.

[Praxis]

Jetzt wollen wir von dieser Meditation sanft weitergehen. Wir halten dieselbe Konzentration aufrecht, aber diesmal liegt der Fokus auf der Weite, die hier mit uns ist. Wenn du kein visuell veranlagter Typ bist, ist es wichtig, die Empfindung des Herzzentrums sehr offen zu halten. Sehr entspannt gegenüber dem, was du um dich herum fühlen und wahrnehmen kannst. Wir werden auch diese Meditation für etwa zehn Minuten machen und dann für heute aufhören.

[Praxis]

Was wir jetzt tun könnten, ist, dieses Gewahrsein, diese Offenheit mit hinaus in die Welt zu nehmen. Wenn ihr dieses Gebäude verlasst, wenn ihr andere Leute trifft, haltet die Aufmerksamkeit einfach auf diesem Prozess des Werdens, der unsere Existenz ist. Es ist ein Prozess, der uns selbst in der Welt beinhaltet. Und daher verlieren wir uns, wenn wir aus uns selbst in die Welt hineingezogen werden oder von der Welt in uns selbst zurücksinken. Frisch und gegenwärtig bleibt es hingegen an

diesem wundervollen Treffpunkt des In-der-Welt-Seins. Es kostet dich überhaupt nichts, das zu tun. Und es könnte dir eine Menge Geld für Therapien sparen.

Wir sehen uns morgen. Schönen Abend!

Gleichheit und Unterschied

Eine der großen Fragen in der Therapie wie auch im Buddhismus stellt sich im Bereich von Gleichheit und Unterschied. Das heißt: Wenn wir einen anderen Menschen treffen, wie unterschiedlich ist er verglichen mit uns? Auf welchen Grundlagen beruhen unsere wahrgenommenen Empfindungen dieser Unterschiede? Und wie viel Gleichheit gibt es dabei als Unterbau dieser scheinbaren Unterschiede?

Der Modernismus mag nicht im Sinne des internationalen Kapitalismus zusammengebrochen sein. Aber in intellektueller Hinsicht hat es sehr wohl einen Zusammenbruch des Modernismus gegeben. Besonders in den westlichen Ländern zollt seitdem die post-moderne Betrachtungsweise den Unterschieden große Aufmerksamkeit. Oder anders gesagt: „*der Andersheit des Anderen*“. Insofern ich behaupte, dich zu kennen oder etwas von dir zu wissen, beruht dieses Wissen auf meinen Annahmen. Und indem ich dich kenne, beanspruche ich dich tatsächlich als einen Aspekt meiner selbst. Das kann als eine koloniale Geste, als ein Kolonisieren wahrgenommen werden. Diese Haltung, die Aspekte von Respekt beinhaltet, bestätigt auch die Autonomie des individuellen Egos.

Die modernistische Position in Wissenschaft und Kunst wurde sehr stark vom Humanismus beeinflusst. Der Humanismus begann mit der Annahme: Wir sind alle menschliche Wesen. Als solche sind wir grundsätzlich gleich und daher kann ich als menschliches Wesen gültige Aussagen über jedes andere menschliche Wesen treffen. Wir haben es hier also mit einer Art Paradox zu tun: Indem ich die Gemeinschaft oder gar Brüderlichkeit mit jemand anderem behaupte – indem ich also eine Art von Ähnlichkeit unterstelle –, kann es tatsächlich sein, dass ich die reale Individualität dieser Person angreife.

Diese Frage wurde natürlich sehr intensiv diskutiert in dem, was wir in Großbritannien die zweite Welle des feministischen Denkens nennen würden. Mitte der sechziger Jahre wurde gefragt: Was können Männer überhaupt über Frauen sagen? Wie kommt es, dass Männer die Erfahrungen von Frauen beschreiben? Frauen müssen ihre eigene Stimme finden, um ihre eigenen Erfahrungen zu beschreiben. Eine Menge Bücher wurde herausgebracht, in denen Frauen Stellungnahmen über den Status von Frau abgaben, und diese wurden dann von anderen Frauen kritisiert, die sagten: „*Ja, aber Frauen haben viele Erfahrungen und sie haben viele verschiedene Stimmen. Wer also könnte da für mich sprechen?*“

Ich erinnere mich gut an die späten Sechziger, als wir die Universität besetzten, die ich besuchte. Wir hatten eine Menge toller Partys und es war eine verrückte Zeit. Ständig schwang sich irgendjemand auf und präsentierte sich selbst als Sprecher der studentischen Bewegung – und das waren stets Männer! Sie wollten ins Fernsehen kommen und endlich berühmt werden. Zu dieser Zeit gab es große Spannungen zwischen Trotzisten und Anarchisten. Die Trotzisten standen auf dem Standpunkt, dass eine bestimmte Art zentralen dialektischen Verständnisses alles erklären kann. Die Anarchisten hingegen sagten: „*Wir müssen zweifeln und uns die Unterschiede zwischen den Menschen vergegenwärtigen.*“ Die „Sprecher“ sagten darauf: „*Aber wir als Bewegung müssen einen Standpunkt einnehmen und uns selbst der Welt präsentieren, damit die Welt weiß, wer wir sind. Andernfalls wird nichts aus uns.*“ Darauf antworteten die Leute mit einer mehr anarchistischen Überzeugung: „*Ja, aber wir sind hier eine Menge verschiedener Leute. Wir haben viele*

unterschiedliche Erfahrungen. Wie kann überhaupt irgendjemand für uns sprechen? Wir sind keine Bewegung. Wir sind Leute, die daran interessiert sind, etwas zu erforschen.“

Derartige Spannungen lassen sich ebenso in der Psychotherapie und im Buddhismus beobachten. Wenn man die Abläufe aufmerksam begleitet, dann ist die Erfahrung, ein menschliches Wesen zu sein, immer mit so viel Information verbunden, einer solchen Vielfalt und so vielen Gegensätzlichkeiten innerhalb des Stromes unseres Seins, dass es scheint, dass wir einerseits aufgespalten sind in eine reiche, komplexe Vielzahl von Selbsten. Gleichzeitig aber brauchen wir ein „Zentralkomitee“, um in der Welt zu überleben. Wir müssen fähig sein, uns selbst zu organisieren und uns selbst gegenüber der Welt mit einer gewissen Konstanz darzustellen. Wir brauchen also eine Art Fünfjahresplan von uns selbst.

Aus dem Russland unter Stalin wissen wir, dass viele kleine Dinge zu Bruch gegangen waren, wenn man am Ende eines Fünfjahresplans angekommen war. Aber **ich** habe einen Fünfjahresplan, der beinhaltet am Montagmorgen um 9 Uhr im Krankenhaus zu sein. Wenn ich mein Haus verlasse, habe ich viele viele kleine Entscheidungsmöglichkeiten: Ich könnte den Zug nehmen und an die Küste fahren. Ich könnte in ein Cafe gehen oder in ein Kunstmuseum. Ich könnte so viele verschiedene Dinge tun, aber dann schaltet sich mein Fünfjahresplan ein und ich verkneife mir all diese anderen Möglichkeiten, damit sich das Schicksal erfüllt und ich einen ausgeglichenen Kontostand habe.

Wie viel phänomenologische Aufmerksamkeit können wir der Welt entgegenbringen?

Das ist eine ziemlich verbreitete Dialektik des Lebens: Wie viel phänomenologische Aufmerksamkeit können wir der Welt entgegenbringen? Tun wir es, dann wird sich uns vieles als faszinierend und interessant darbieten. Und wenn wir dann darauf antworten, wird uns das irgendwie von dem Pfad abbringen, den wir fortsetzen müssten, um Verpflichtungen zu erfüllen, die wir übernommen haben.

Das lässt sich sehr gut im Bereich der Erotik erfahren. Wenn wir in einem Körper lebendig sind, haben wir selbstverständlich eine erotische Wirkung auf unsere Umwelt. Wenn wir dabei aber versuchen, Stabilität in unser Leben zu bringen und gegenüber einem anderen Menschen eine Verpflichtung eingehen, dann müssen wir beides irgendwie handhaben: die wirkräftigen Schönheiten des Daseins wie etwa die Erotik und das Festhalten an der Abmachung, mit nur einem Menschen zusammen zu sein.

Es ist also diese sich ständig verschiebende Spannung zwischen unserer Fähigkeit, unserem Leben Gestalt und Form zu geben, und unserer Fähigkeit, selbst von den Einflüssen der Welt geformt zu werden, die uns auf subversive Weise aus uns selbst herauszieht. Heraus aus der Form, die wir geschaffen haben.

Freud hat nicht allzu viel über mentale Gesundheit gesagt. Er beschrieb einen gesunden Menschen schlicht als fähig, zu lieben und zu arbeiten. Wir können das in Verbindung setzen mit dem, was wir uns gestern im Zusammenhang mit dem Thema Aufmerksamkeit angesehen haben: Um zu arbeiten, muss man seine Aufmerksamkeit innerhalb eines Feldes von Ablenkungen konzentrieren. Das Gleiche gilt für die Liebe: Um jemanden zu lieben, muss man fähig sein, seine Aufmerksamkeit in bestimmter Weise zu fokussieren.

Viele Kulturen verfahren bei der Frage der Konzentration von Aufmerksamkeit innerhalb einer Beziehung in der Art, die Frau zu verkleiden oder zu verbergen. Das kann etwa durch eine Perücke geschehen, so dass nur der Ehemann der Frau ihr richtiges Haar sehen kann. Oder aber die Frau muss mit einer Burka, einem Schleier oder Ähnlichem bedeckt werden. Heutzutage denken wir

vielleicht, dass das nicht sehr klug ist. Davon abgesehen deutet es aber die Schwierigkeiten an, Aufmerksamkeit in einem ästhetischen Umfeld zu handhaben.

Im Buddhismus wird dem Problem der Faszination durch die Erotik und andere Dimensionen unserer Welt meist auf dem Niveau des *Hinayana*, also durch Entsagung, begegnet. Das heißt, man sieht die Faszination durch die Welt als gefährlich an. Als etwas, das einen von dem Pfad wegzieht, den man zu gehen versprochen hat. Und deshalb will man diese Versuchung vermeiden.

Mahayana ist dagegen eine Entwicklung innerhalb des Buddhismus, bei der es darum geht, einen breiten Pfad zu schaffen, der jeden einschließt. In der allgemeinen Mahayana-Tradition wird der Komplexität von Erfahrungsfeldern wie der Kraft der Erotik, der Gewalt oder der Wut durch die Entwicklung einer Meta-Erzählung begegnet. Die Erzählung besteht darin, dass alle Wesen, denen ich begegne, in einem früheren Leben einmal meine Mutter gewesen sind. Wann immer ich also auf Menschen, Tiere oder ein Geschöpf treffe, weiß ich, wer sie sind. Sie sind meine Mutter. Da sie in früheren Leben meine Mutter gewesen sind, weiß ich, dass sie mir immer Liebe und Güte schenken. Diese Sichtweise ist für Westler häufig schwer zu akzeptieren. Denn hier wird meist mit der Erzählung gearbeitet, dass die Ursache unserer Schmerzen und Leiden in einem Verrat durch unsere Eltern liegt. Aber das ist auch nur eine weitere Erzählung. In dieser traditionellen buddhistischen Sichtweise, wissend, dass die anderen Leute einmal die eigene Mutter waren, wissend, dass sie gut zu einem waren, tritt man bereits mit einer Verpflichtung zur Dankbarkeit in die Beziehung mit ihnen ein.

Diejenigen von euch, die mit den Schriften von Melanie Klein vertraut sind, werden wissen, welche Bedeutung sie der Dankbarkeit beimisst. Bei ihr ist Dankbarkeit der wesentliche Punkt für die Bearbeitung der missgünstig-aggressiven Angriffe des Kindes gegen die Eltern und ganz besonders gegen die Mutter. Natürlich besteht der Unterschied zum Kleinschen Ansatz darin, dass sie sagen würde: Dankbarkeit ist ein Stadium, das man erlangt, nachdem man sich in einem harten Kampf durch die tatsächlich gefühlte Wut und den Ärger zur Elternfigur hindurchgearbeitet hat. Im Gegensatz dazu wird Dankbarkeit in der Tradition des Mahayana-Buddhismus als eine dogmatische Rück-Positionierung, als eine Qualität bewusster Entwicklung angesehen. Diese Ausrichtung seiner selbst vor der tatsächlichen Situation kann helfen, eine Absicht zu entwickeln, die einen vor groben Handlungen bewahrt.

Alle Religionen sind auf unterschiedliche Weise dogmatisch. Sie alle haben nämlich einen Plan, den sie durchlaufen müssen. Und um diesen Plan der Erfüllung zuzuführen, wandern einzelne Details in die Mülltonne. Als ich zum Beispiel in Indien war, hörte ich Leute aus dem Westen oft zu den Lamas sagen: *„Ja, aber meine Mutter war schlecht zu mir“*. Und der Lama hat darauf geantwortet: *„Hat dich deine Mutter nicht ernährt? Hat sie dir nicht Kleider gegeben und hat sie dir nicht den Hintern abgewischt, als du klein warst? Hat sie dir nicht geholfen, sprechen zu lernen? Deine Mutter war sehr gut zu dir.“*

Welche Brille du auch immer beim Editieren der Welt aufhast, du privilegierst das, was die dogmatische Haltung bestärkt, die du gerne beibehalten möchtest. Die Evidenz des Gegenteils schiebst du hingegen in den Hintergrund und zollst ihm keinerlei Beachtung.

Resultate erzielen, indem man ganz in die Methode einsteigt

Buddhisten glauben, dass alles, was Buddha lehrte, Methoden waren. Nun, Methoden sind nicht *das Resultat* von Methoden. Die Methode ist das Werkzeug, um das Resultat zu erzielen. Man erreicht

das Resultat einer Methode, indem man ganz in die Methode einsteigt. Das heißt, man muss sich der Geschichte ausliefern, um ganz von der Erfahrung erfüllt zu sein, die dem Eintauchen in die Methode entspringt.

In der Psychotherapie stellt sich die Frage wiederum ganz ähnlich. Aber es scheint mir, dass ich zu oft Beispiele aus der Psychoanalyse verwende, deshalb will ich es einmal mit etwas anderem versuchen. Nehmen wir zum Beispiel die Frage nach der Verwendung der Couch. Sollte der Patient auf einer Couch liegen? Und worin liegt der Unterschied, wenn man jemanden dazu einlädt, auf einer Couch zu liegen? Es passiert ziemlich oft, dass Patienten, die sich mit der Politik der Psychoanalyse etwas auskennen, sagen: *„Ja, aber ich komme nicht hierher, um unter ihrer Fuchtel zu stehen. Ich möchte, dass sie mich als erwachsenen Menschen sehen und respektieren.“* Es gibt da diesen wichtigen Übergang von jemandem, der zögert, sich auf den Prozess der Analyse einzulassen, zu denen, die in die Analyse mit Widerstand eintreten.

Beide stecken sie drin, kämpfen damit, und wenn das so ist, kann die kreative Arbeit vorankommen. Oder sie können außen vor bleiben und sich über die Struktur des Ganzen beklagen. Als Therapeut mag man dann zum Patienten sagen: *„Ich kann ihre Vorbehalte gegenüber der Psychoanalyse gut nachvollziehen. Ich selbst habe ja meine eigenen Vorbehalte. Aber entweder machen sie diesen Job jetzt oder sie lassen es bleiben.“* Auf dieser Ebene der Praxis, der Psychoanalyse ebenso wie des Mahayana-Buddhismus, gibt es grundsätzlich nur Herrschaftsdiskurse. Denn solange man sich nicht dem Willen des Meisters unterwirft, wird es keine Befreiung geben.

Du magst dich zum Beispiel entschließen: *„Ok, ich werde die Mahayana-Position einnehmen, wonach jeder in einem früheren Leben meine Mutter gewesen ist und dass sie alle mir jede Menge Gutes haben zuteilwerden lassen.“* Wenn dann jemand etwas tut, das ich wirklich nicht gern habe, denke ich zuerst: *„Der Kerl ist ein Arschloch!“* Aber gleich danach denke ich: *„Oh, aber dieses Arschloch war mal meine Mutter und hat mir viel Gutes getan. Wie nett von ihm, dass er mir jetzt die Gelegenheit bietet, ihm seine Güte zurückzuzahlen. In einem vergangenen Leben, als ich ein Baby war, habe ich in die Windeln gekackt und er hat die Kacke weggemacht. Jetzt ist er es, der auf mich drauf kackt und ich werde die Kacke einfach mit einem Lächeln wegwischen.“*

Eine Stimme aus dem Auditorium: „Ich glaube, das ist eine Frage von Inzest.“

James: Das ist eine interessante Beobachtung, denn in den Diskursen des Mahayana-Buddhismus wird das Thema Erotik nur in sehr geringem Umfang diskutiert. Die Stellung aller Wesen, Männer wie Frauen, ist die Stellung der Mutter. Die Mutter ist in diesem Moment vergleichbar mit der Mutter der Heiligen Familie, die das Jesuskind im Arm hält. Eine Art asexuelle, neutrale, aber gleichwohl fruchtbare Mutter. Große Brüste, aber weiter unten ist nicht viel los!

Tantra: Sich die Identifikation zu Nutze machen

Tantra verfolgt die gleiche Sichtweise wie der Mahayana-Buddhismus, lebt aber mehr noch durch Visualisierungen und durch den Glauben, dass uns allen die Buddha-Natur innewohnt. In der Praxis des Tantra wird man durch den Erhalt einer Initiation in die Praxis einer Gottheit zu einer Person geweiht, die die göttliche erleuchtete Natur manifestiert. Man existiert in einer Welt, die ebenso göttlich ist, da sie voll von erleuchteten Wesen ist. Und so nutzt man den Glauben, einen vertieften Glauben in diese Geschichte, unterstützt von zahllosen Symbolen, Bildern, Gemälden, Musik, Mudras und allen möglichen Dingen.

Man vertieft sich selbst in eine symbolische Geschichte und dann generalisiert man das für jede Situation. Anstatt die Leute also als die eigene Mutter anzusehen, der man Dankbarkeit schuldet, sieht man jeden als Gott oder Göttin, und man hört, was immer sie sagen, in gleicher Weise, wie man ein Mantra hört. Ein Mantra ist ein Klang, eine Folge von Klängen, die dazu nutzen, den Geist vor Zerstreuung zu schützen. Wenn ihr ein kleines Baby habt, ein Baby, das noch nicht sprechen kann, dann produziert dieses Baby eine Vielzahl von Klängen. Es macht Geräusche wie: „Lala, mamamamam.“ Das ist die Essenz von Mantren.

Ein Mantra ist ein Klang, der bedeutet, ohne irgendetwas zu bedeuten. Wenn das Kind erst einmal voll in die Domäne der Sprache gekommen ist, betten es die Klänge, die es hervorbringt, horizontal in das Feld der Bedeutung ein, was gleichbedeutend ist mit der Welt. Es kann sehr interessant sein, kleinen Kindern dabei zuzusehen. Diese Verlagerung zu sehen von einer generellen Offenheit hin zu einer begrenzten Spezifikation. All diese präzisen Differenzierungen, die wir erfahren und die zu einem Spiegelsaal werden, durch den wir eine genauere Definition von uns selbst erlangen. All das, was die Chinesen „*die Welt der zehntausend Dinge*“ nennen, wird auf diese Weise unterstützt durch die interaktive Komplexität der Sprache.

Um die Person von der emotionalen Komplexität zu befreien, die durch diese Identifikation in der Welt der verschiedenen und jeweils mit genauen eigenen Qualitäten erscheinenden Objekte hervorgerufen wird, nutzt man auf dem Pfad des Tantra die Identifikation mit der Gottheit.

Das ist wichtig, denn es besagt, dass wir wissen können, was immer kommen mag, bevor es da ist. Ich weiß, wer du bist, bevor ich dein Gesicht sehe. Mein Wissen von dir, bevor du dich manifestierst, ist wichtiger als meine Erfahrung von dir im Moment der Manifestation. Und wenn das so ist, wird man nie mehr überrascht! Die Welt bietet sich natürlich in all ihrer reichen Mannigfaltigkeit und all ihren Wandlungen dar. Und so festigt man seine Haltung der Achtsamkeit, indem man im Voraus weiß, was kommt, während man zur gleichen Zeit in eine Antwort gezogen wird, entsprechend der Beschaffenheit des Feldes, auf dem sich alles manifestiert.

Man nennt das die Vereinigung von Weisheit und Mitleid. Mitleid bedeutet in diesem Zusammenhang, sich zu erlauben auf andere im Rahmen des Tanzes des Werdens als Gottheit, als göttliche Form, zu reagieren. Denn wenn wir wahrhaftig Götter und Göttinnen sind, dann ist unsere Erfahrung gut. Wenn also ein Gott zu mir sagt: „*Du hast es vermässelt.*“, dann sage ich: „*Oh, danke.*“ Und wenn einer sagt: „*Das hast du gut gemacht.*“, dann sage ich genauso: „*Oh, danke.*“

Gelassenheit: Nichts hinzugefügt, nichts weggenommen

Das ist die Basis von Gelassenheit, von Ungestörtheit. Sich nicht von hübschen lobenden Worten emporgehoben zu fühlen und nicht runtergezogen werden von beleidigenden Worten. Denn die wirkliche Bedeutung der Kommunikation kennt man schon, bevor sie überhaupt stattfindet.

Es heißt, jeder Klang ist Klang und Leere. Das will sagen: Was ist gesprochene Sprache anderes als Vibrationen, die durch Spannungen in unserem Kehlkopf, in unserem Rachen entstehen. Luft strömt an dieser vibrierenden Membran vorbei, die Vibrationen setzen sich fort und werden im Ohr wieder aufgesammelt. Wenn sich diese Vibrationen dann durchs Hirn bewegen, versteht man sie als: „*Oh, du hast mich beleidigt!*“, „*Oh, du hast mich gelobt!*“ Das Sprechen und das Hören sind also energetische Verbindungen durch den Körper. Tatsächlich ist Sprache einfach ein Weg, auf dem dieses co-emergente Feld des Entstehens mit sich selbst spielt. Aber Worte werden verfestigt, wenn sie um das Ego gewunden werden. Sprechen und Hören sind unbeständige Handlungen. Sie wandeln sich fortwährend, weil sich der Klang immer in die Stille hinein bewegt.

Wenn man sich nun in der Meditationspraxis hineinbegeben kann in diese real gefühlte Erfahrung des „Ich bin diese göttliche Form, die aus der Leere entsteht“ in dieses „Ich bin erfüllt von der Gegenwärtigkeit in und als Leere“, dann kann dem nichts hinzugefügt werden und nichts kann weggenommen werden. Stellt euch eine Situation vor, in der jemand zu uns sagt: „*Ich liebe dich.*“ Und dann fühlen wir: „*Mmmm...*“ Aber dann sagt er: „*Jetzt liebe ich dich nicht mehr und ich möchte dich verlassen.*“ Dann fühlen wir uns niedergeschlagen. Das passiert häufig im Leben. Worte treffen uns, und wir nehmen daraufhin eine andere Gestalt an. Wir formen die Empfindung von uns selbst entsprechend dem Nachhall der Worte, die andere Leute über uns gesprochen haben.

Unser gewöhnliches Bewusstsein von uns selbst wird geformt, bearbeitet und verformt durch die Wirkung der Worte anderer

Unser Bewusstsein von uns selbst, unser gewöhnliches Selbstbewusstsein wird geformt, bearbeitet und verformt durch die Wirkung der Worte anderer und natürlich durch die Wirkung unserer eigenen Worte. Im Tantra wird es sehr wichtig zu lernen, wie man spricht und wie man hört. Es geht nicht darum, dass man bestimmte Dinge sagt, aber man sollte in dem Gewahrsein sprechen, dass der Klang aus der Leere entspringt, die unserem Herzen innewohnt.

Wenn wir hier von Leere sprechen, dann ist damit nicht eine Leere im Sinne einer existenziellen Abwesenheit von etwas gemeint. Die buddhistische Vorstellung von Leere entspricht vielmehr der nicht verdinglichten, nicht aufs Wesentliche verengten Erfahrung des Selbst als einem Prozess, der aus der Weite entsteht statt aus dem festgefügtten Punkt des Ich, Ich-Selbst. Durch das Sprechen und Hören in dieser Art bewegt sich der Klang durch uns hindurch und lässt unaufhörlich die darin enthaltene Erfahrung von Ruhe und Bewegung entstehen. Die Ruhe der Leere wird nicht gestört von der Bewegung der Sprache, sondern sie ist darin enthalten.

Das Gestalt-Konzept von „Kontakt“

Hier bietet sich ein Brückenschlag zur Therapie an. In der Gestalttherapie wird zunehmend mehr Gewicht auf den Begriff **Kontakt** gelegt. Mit Kontakt meinen sie das Bewusstsein dafür, beim Zusammensein mit einer einzelnen Person oder auch einer Gruppe ganz offen zu sein für die Wirkung der Erfahrung, mit anderen zusammen zu sein. Ich bin also kontaktierbar in dem Sinne, dass ich nicht in mich selbst eingeschlossen bin. Genauso wenig gehe ich mit Scheuklappen auf die anderen zu, also mit einem eng begrenzten Verständnis davon, was ich sehen sollte und was mir begegnen sollte.

Eine wichtige Frage besteht für Psychotherapeuten darin, wie man nicht von dem schwierigen Material und der Pathologie eines Patienten überwältigt wird. Befürchtungen und Ängste dieser Art entstehen oft, weil sich der Therapeut als Auffangbehälter für den Patienten sieht. Nehmen wir zum Beispiel diese Tasse: Jemand gießt etwas hinein, aber plötzlich merke ich, dass sie ausläuft. Ich schaue mich nach einer größeren Tasse um, in die ich die kleinere hineinstelle, um das Auslaufende aufzufangen. In genau dieser Weise nimmt der Therapeut die Position ein, in der er der mütterliche Behälter für die gestörten, abgefallenen Dinge des Patienten ist. Wir könnten vielleicht bedenken, dass die tantrische Methode, sich selbst als Gottheit zu visualisieren, eine Art von Behältnis für unsere Ego-Störung darstellt. Und indem wir unsere Aufmerksamkeit zu dem Behältnis zurückführen („*Ich bin Tara*“, „*Ich bin Padmasambhava*“), wird die egoistische Bewegung des Ausrinnens ins Samsara aufgefangen. Allerdings: In der Sichtweise der Gestalttherapie gibt es keinen Behälter.

Gestalt hat die zweckmäßige Vorstellung, dass das Selbst, das Bewusstsein, das wir von uns selbst haben, am Berührungspunkt von uns selbst und der Welt, in der wir leben, erschaffen wird. Das heißt, das Selbst wird fortwährend geboren in dem Prozess, in dem wir durch die Umwelt in Anspruch genommen werden. Dieses Selbst ist also eine Gemeinschaftsproduktion unseres verkörperten Seins und der Welt, in der es sich befindet. Das Selbst ist keine Tasse oder kein Behälter, sondern es ist der Moment lebendiger Aufgeschlossenheit, erweckt durch diese Grenzflächen.

Ich bin sicher, ihr kennt das: Wir haben bestimmte Freunde, bei denen wir uns lebendiger fühlen, wenn wir mit ihnen zusammen sind. Sie rufen uns in einer größeren Ausdehnung von uns selbst ins Leben. Man könnte diese Erfahrung etwa so interpretieren: Ich habe ein wahres Selbst, das ich verborgen halte, weil ich der Welt da draußen nicht vertraue. Oder: Mein Selbst entsteht in einer gegenseitigen Abhängigkeit zur Welt. Dieses Selbst ist also keine ursächliche Substanz, sondern es ist die Frucht der Großzügigkeit, mit der man sich in die Welt einbringt.

Wir wollen jetzt eine Pause machen und dann können wir uns mit dem Verständnis der drei Kayas oder den drei Dimensionen der Existenz beschäftigen. Danach widmen wir uns etwas dem Dzogchen, praktizieren noch etwas Meditation und schauen, ob es irgendwelche Fragen oder Gedanken gibt, die ihr mitteilen möchtet.

Was bedeutet es, menschlich zu sein?

Eine Sache, mit der wir uns bis jetzt beschäftigt haben, war, nachzusehen, wie wir unser Menschsein konzeptualisieren. Sicher, gemäß der Psychotherapie und gemäß dem Buddhismus gibt es viele Sichtweisen dazu, was die menschliche Existenz ausmacht. Wenn wir auf andere mit der Absicht zugehen, ihnen zu helfen, dann wird das davon beeinflusst, wer sie unserem Verständnis nach sind. Aber natürlich können wir dieses Verständnis der anderen Person nicht von dem weiteren Verständnis isolieren, was die Welt ist, und im Besonderen, ob es einen Zweck der Existenz gibt.

In der materialistischen Kultur, die heutzutage einen Großteil unserer Erfahrung dominiert, gibt es eine wachsende Tendenz, eine interventionistische Sichtweise auf unsere Beziehung zur Welt einzunehmen. Dabei handeln wir so, dass wir versuchen, das auf uns zu ziehen, was uns glücklich macht, und das von uns fernzuhalten, was uns unglücklich macht.

Die meisten Religionen haben ein soteriologisches (an Erlösung orientiertes, Anm. d. Ü.) Interesse. Sie kreisen um Fragen wie das Leben nach dem Tod, ob man dabei in einem Himmel wiedergeboren wird oder in einem Buddhaland, oder wie man Erleuchtung erlangt und ein Buddha wird. Das ist, wenn man so will, ein metaphysischer Fokus, also ein Fokus mit einem weiteren Verständnis davon, was das Wesen des Menschlichen ist. Und der gibt demjenigen, der daran glaubt, Wahlmöglichkeiten innerhalb eines sehr weiten zeitlichen und räumlichen Rahmens.

Wenn man daran glaubt, dass man nur dieses eine Leben hat und dass nach dem Tod nichts mehr kommt, warum sollte man dann nicht alles machen, was man sich erlauben kann? Wenn man nicht ertappt wird, solange man lebt – fein. Denn wenn man tot ist, macht es sowieso nichts mehr. Den Preis muss dann halt ein anderer zahlen. Diese Art des Denkens kommt uns heutzutage oft im Zusammenhang mit ökologischen Fragen unter. Da ist klar, dass unsere Generation großes Elend verursacht. Aber die Früchte dessen werden irgendwann auf andere niederprasseln.

Allgemein gesagt, hat die Welt der Psychotherapie eine Orientierung auf ein einziges Leben. Leute kommen zur Therapie, um zu erzählen, wie die Welt sie verletzt hat und um irgendeinen Weg zu finden, wie sie die Welt besser für sich nutzen können.

Die grundlegende Sichtweise im Buddhismus ist folgende: zuallererst sollte man niemandem Schaden zufügen und zweitens sollte man versuchen, anderen zu helfen, wenn man kann. Im Buddhismus wird nicht so viel darüber nachgedacht, wie man sich selbst vor Schaden schützen kann. Im Allgemeinen wird gesagt: Wenn man sich in gezielter Aufmerksamkeit und Bewusstheit übt, wird einem das helfen, nicht in solchen Situationen verloren zu gehen, und das wird einen ein bisschen glücklicher machen.

Wie entsteht Leiden und warum leiden wir überhaupt? Wenngleich wir im Buddhismus eine Menge Zeit damit verbringen, ist der Zielpunkt der Aufmerksamkeit: Was ist meine Rolle bei der Entstehung des Leidens, das ich erfahre? Das heißt: Was mache ich da eigentlich? Weite Teile der Psychotherapie haben sich von diesem Ansatz entfernt und bieten den Leuten stattdessen Raum, um zu erzählen, wie sie von der Welt verletzt wurden und wer ihr Leiden verursacht hat. Das ist ein großer Unterschied. Denn wenn jemand davon ausgeht, dass das eigene Leid von den Handlungen anderer abhängt - was im Übrigen ein kulturell bedingter Glaube ist –, dann wird er sich in den meisten Fällen angegriffen fühlen, wenn man sagt: „*Moment mal. Was machst du da eigentlich?*“

Wir können das in solchen Ansätzen sehen, die auf Freuds Verführungstheorie beruhen. Freud hat sie entwickelt, als er hysterische Symptome bei jungen Frauen beobachtete. Während seiner Analysen kamen Vorkommnisse zur Sprache, bei denen ein Mädchen oder eine junge Frau sexuelle Aufmerksamkeit oder eine sexuelle Annäherung durch einen erwachsenen Mann erfuhr. Freud rückte von der Position ab, dass das Leid, das diese Frauen in ihren Symptomen manifestierten, die direkte Folge eines sexuellen Übergriffs eines Mannes war. Er gelangte stattdessen zu der Ansicht, dass die Geschichten, die diese Frauen vortrugen, Fantasiegebilde waren, die aus deren eigenen erotischen Wunschvorstellungen hervorgingen in einer besonderen weiblichen Ausprägung des Ödipus-Komplexes. Es gibt viele Möglichkeiten, wie man das Ganze aufdröseln kann, aber ich glaube, die entscheidende Frage im Hinblick auf die Psychotherapie lautet: „*Warum ist das ausgerechnet mir passiert?*“ Wenn jemand zum Beispiel sagt: „*Mein Vater hat mir das angetan, meine Mutter das!*“ Dann lautet die Frage: „*Warum ist das ausgerechnet mir passiert?*“

Kinder und Erwachsene

Lasst uns mal von der Sichtweise ausgehen, dass Kinder unschuldig geboren werden, dann aber den sie prägenden Angriffen einer schlechten Welt ausgesetzt sind, sodass ihre unverhältnismäßigen Handlungen eine Reaktion auf dieses Trauma sind, diese eine bestimmte Geschichte. In unserer Kultur sind die Kindheitserfahrungen fortlaufend sichtbarer geworden und ihnen wurde immer größere Bedeutung zugemessen. In den meisten traditionellen Kulturen ist das anders. Und ich glaube, es ist gerechtfertigt zu sagen, dass Kindern dort keine besondere Bedeutung zugemessen wird. Das heißt, sie werden geliebt, ernährt und bekleidet. Aber ihre Erfahrung wird nicht als sehr bedeutsam angesehen, weil sie eben einfach Kinder sind. Was sie tun und was sie sagen, bedeutet nicht viel. Es erklärt nichts und es hilft auch niemandem etwas. Kinder sind irgendwie amüsant, aber wie auch immer, man muss sie dabei unterstützen, menschliche Wesen zu werden.

Die Tibeter haben die Vorstellung, dass die Leute erst richtig menschlich werden, wenn sie so um die 35 sind. Viele Kulturen haben ähnliche Vorstellungen, weil man erst in diesem Alter genug über das Leben gelernt hat, sodass sich Erfahrung, Weisheit und Kompetenz entwickelt haben und man aus dieser Blase des Selbst herauskommt und anfängt, andere Leute realistisch zu sehen. Das ist dann der Zeitpunkt, an dem man ein menschliches Wesen wird. Wenn man etwas in die Welt einzubringen hat. Wenn man Verantwortung auf sich nimmt, ohne dumm zu sein. Diese, wir könnten sagen, kulturellen oder auch karmisch definierten Annahmen sind sowohl im Hinblick auf den Buddhismus als auch im Hinblick auf die Psychotherapie sehr bedeutsam.

Heutzutage gibt es die Vorstellung, dass es beim Leben um Spaß geht. Was ist Spaß? Spaß ist Unsinn. Spaß ist eine vorübergehende Auszeit. Wenn man das Spaßhaben zu einer zentralen Funktion des Lebens macht, dann verneint man unweigerlich die existentielle Bedingung des Leidens. Krankheit, Tod, die Vergänglichkeit des Lebens, die Unvorhersehbarkeit menschlicher Verhältnisse. All das, was schwach und zerbrechlich ist, wird beiseite gefegt durch die einem Rausch gleichende, hysterische Maßgabe, Spaß zu haben.

Die Autorität zum Handeln

Eine der tragischen Nachwirkungen der Nazi-Zeit in Deutschland und der vom Stalinismus geprägten Erfahrungen in Osteuropa ist die einseitige Auslegung des Wesens der Autorität. Es gibt eine wahrhaftige Furcht davor, dass eine autoritäre Position gleichzeitig einen Angriff auf die Freiheit darstellt. Dass es also von Grund auf antidemokratisch ist, seine Knie zu beugen oder sich einer Sache zu unterwerfen, die größer ist als man selbst. Das hat Auswirkungen auf die Autorität des Therapeuten genauso wie auf die Autorität des Dharma-Lehrers. Wie kann es eine kraftvollere Tradition geben, die mächtiger ist – wo jemand sich mehr um uns sorgt, als wir uns um uns sorgen. Denn wenn sich jemand mehr um uns sorgt, als wir das selbst tun, ist das nicht ein Diebstahl an unserer Autonomie? Jener Autonomie, die wir als das Recht zur Selbstdefinition begreifen? *„Ich bin der, der dir sagt, wer ich bin, und der mir sagt, wer ich bin.“* Wenn wir also denken: *„Jemand scheint zu leiden, ich möchte ihm helfen,“* wer definiert dann die Deutung der Natur des Leidens und dessen Ursprung? Haben wir irgendein Recht zu sagen: *„Dein Leiden entsteht durch dein Anhaften?“*

Viele Leute sind tatsächlich in einer schrecklichen Lage. Aber im Kern dreht sich die ganze Frage um die wirkenden Kräfte. Was bedeutet es, eine handelnde Person zu sein, und was sind die Kräfte, die ursächlichen Kräfte, die uns in einem Moment dazu bringen, auf die eine oder andere Weise zu handeln?

Als Therapeut, oder auch ganz allgemein, kann man ja die mütterliche Position einnehmen, Trost spenden und sagen: *„Ach, Schatz, was kann man da nur machen? Wie schrecklich das alles ist, wie furchtbar!“* Und natürlich steckt in dieser Haltung eine grenzenlose Liebe. Da ist nichts falsch dran. Ausgeschlossen ist in diesem Moment aber die Position des Vaters, der sagt: *„Was um alles in der Welt machst du da? Wie hast du dich in so einen Schlamassel hineinreiten können?“* Es gibt eine echte Spannung zwischen diesen beiden Positionen. Man findet sie sowohl im Buddhismus als auch in der Therapie. Und kein Zweifel – wir führen diese Zwiesprache auch in uns selbst. Wenn wir uns im Scheitern erleben, können wir uns trösten oder wir können uns einen Tritt verpassen. Oft trösten wir uns, wenn wir uns eigentlich einen Tritt verpassen sollten. Und wir verpassen uns einen Tritt, wenn wir uns besser trösten sollten. Bei mir ist das jedenfalls ganz bestimmt so.

Das bringt uns immer wieder zurück zu der Frage: Wie kann ich einer anderen Person helfen? Ist es besser, wach zu sein in einer Welt des Horrors oder bequem zu schlafen, Schwierigkeiten und Gefahren vermeidend und dabei behaglich eingewickelt in Dharmadaunen oder Therapiedaunen? Noch einmal: aus buddhistischer Sicht hängt viel davon ab, an welcher Sichtweise man sich orientiert.

Wenn du glaubst, dass wir alle entsprechend den karmischen Gesetzen wiedergeboren werden, dann ist klar, dass der Tod nicht alles auslöschen wird. Man steckt in dieser Maschinerie drin, und die läuft und läuft und läuft. Und so wird es entscheidend, aufzuwachen und sich von diesem Impuls des Karma zu lösen.

So gesehen, ist es natürlich wichtig, die Leute dazu zu bewegen aufzuwachen, ihren Schlaf zu untergraben - und damit all die Traumgeschichten, in die die Leute sich eingepackt haben. Das erfordert radikales Handeln. Aber mit welchem Recht maßt sich jemand an, die Existenz eines anderen zu zerrütten? Ist es ethisch vertretbar, eine Position einzunehmen, in der ich mehr über jemandes Leben weiß als dieser selbst?

In der tibetischen Tradition gründet die Stellung des Guru darin, dass er derjenige ist, der weiß und sehen kann, wie es um seine Schüler bestellt ist. Daher kann er in einer Weise handeln, die sie stört, mit dem erklärten Ziel zu versuchen, sie aufzuwecken aus dem, worin sie gefangen sind. Auf körperlicher Ebene könnte das dadurch geschehen, dass Schüler Arbeiten zu tun bekommen, ernährt werden oder auch geschlagen werden ... Auf sprachlicher Ebene könnte der Guru die Schüler loben, sie beleidigen, ihnen Lügen erzählen oder die Wahrheit sagen. Der Guru könnte den Geist der Schüler benutzen, indem er sich ihnen öffnet oder sich verschließt. Indem er vollkommen unzugänglich wird, sodass sich der Schüler verlassen, verloren, isoliert und ungeliebt fühlt. Wenn beide Beteiligten eine Vorstellung davon haben, worauf sie sich dabei einlassen, kann dieses Verhalten sehr hilfreich sein.

Alles kann nützlich sein, wenn du es zu nutzen weißt. Wenn du das aber nicht weißt, könntest du dich davon missbraucht fühlen. Natürlich lernen wir Dinge oft nur dadurch, dass wir benutzt werden. Aber während wir benutzt werden, fühlen wir uns möglicherweise *missbraucht*. In ihrer Frühzeit wurde in der humanistischen Bewegung zum Beispiel viel mit Trainingsgruppen gearbeitet. Viele Leute haben dabei Gestalttherapie praktiziert, was sehr direkt ablief und als missbräuchlich erfahren werden konnte.

Die Leute machten bestimmte Gesten in Richtung eines anderen – und wir müssen im Zweifel zugunsten des Therapeuten annehmen, dass ihre Absichten dabei nicht boshaft waren –, weil es da den Wunsch gab, jemanden aufzuwecken, zu sagen: „*Hey! Was ist dein Leben? Wer bist du?*“

Nötige Qualitäten, um mit anderen zu arbeiten, ohne selbstgefällig zu sein

Erwachen ist keine höfliche Angelegenheit. Und das bringt uns zurück zu der Frage: „*Wenn wir gegenüber einem anderen diese Position einnehmen, welche Qualitäten müssen wir dann in uns entwickeln, bevor wir diese Art der Intervention an einem anderen durchführen können, sodass wir nicht lediglich unserem Ego Zucker geben?*“

Im Buddhismus würden wir sagen: Weisheit und Mitleid arbeiten zusammen. Das heißt, wenn man die Leere verwirklicht hat – und zwar sowohl die Leere seines eigenen Prozesses als auch die Leere der Existenz all der Leute, denen man begegnet – wenn man dann so auf jemanden einwirkt, dann trifft man nicht eine Person, sondern man arbeitet an einer offenen Dimension, die von Grund auf leer ist.

Ich denke, im Kern all dessen liegen Aufmerksamkeit und Klarheit. Klarheit gegenüber unserem eigenen Prozess und gegenüber dem anderen. Es hat manches gemeinsam mit dem Gewahren von Gegenübertragung durch den Psychoanalytiker in einer analytischen Situation. Was der Buddhismus hier einbringen kann, ist Folgendes: Während man offen gegenüber dem anderen ist, ihm offen begegnet und unbegrenzten Respekt vor der Gegenwart des anderen hat, kann man noch immer die Gültigkeit der Geschichte hinterfragen, die der Patient benutzt, um sich selbst und seine Welt zu definieren. Das ist deshalb so sinnvoll, weil die Wahrhaftigkeit der Existenz eines Menschen nicht von seinen Worten bestimmt wird. Darüber haben wir gestern schon gesprochen.

Jetzt lasst uns ein bisschen sitzen und dann eine Pause machen. Wenn wir die Praxis von gestern wieder üben, mit geöffneten Augen, sehr entspannt und die drei „A's“ rezitierend, dann seid einfach präsent im Raum, wie er ist.

[Praxis]

Nehmt den Geschmack dieser Meditationserfahrung mit in die Offenheit dieses Raumes, und nehmt ihn später mit euch, wenn ihr zum Mittagessen rausgeht, oder lasst ihn weiter gegenwärtig sein, wenn ihr hier bleibt.

Bleibt so weit wie möglich offen und verfügbar, um die Welt so wie in dieser voneinander abhängenden Präsenz zu erfahren. Wenn ihr im Restaurant sitzt, könnt ihr ganz leicht in diese Praxis reingehen und still bei euch sein. Wenn die Gespräche oder Worte der anderen Leute zu euch rüberklingen und ihr euch selbst verliert, dann kommt einfach ganz sanft zu euch selbst zurück. Dreißig Sekunden einfach entspannen und offen sein und dann geht einfach zurück zur Unterhaltung. Es geht immer darum, im Fluss zu bleiben an der Oberfläche der Erfahrung, so wie sie aufsteigt.

[Pause]

Fragen und Antworten zum Thema Emotionen

[Unhörbare Frage aus der Zuhörerschaft zu Emotionen]

James: Die traditionelle buddhistische Denkweise besagt, dass es eine Frage der Identifikation ist. Gewahren selbst hat keinen Inhalt. Wenn Empfindungen von Gereiztheit und Ärger aufsteigen, dann ist das etwas, das unser Gewahren passiert und mit dem wir uns identifizieren.

Es geht darum, wie wir die Formulierung „*Ich bin ärgerlich*“ oder „*Ich bin sauer*“ verstehen. Vielleicht haben wir ein Gefühl dafür, dass unsere Erfahrung etwas bedeutet, das heißt: „*Ich möchte nicht ärgerlich sein. Etwas ist geschehen, das mich ärgerlich macht. Das sollte nicht geschehen.*“ Ich kann mich über **mich selbst** ärgern, weil ich mir selbst erlaube, ärgerlich zu werden. Ich kann mich über **etwas anderes** ärgern, weil es mich ärgerlich macht. In jedem Fall ist dieser Geschmack von Ärger und Gereiztheit aufgestiegen.

Traditionell würden Buddhisten die Metapher eines Kristalls verwenden, um zu beschreiben, wie wir unsere Gefühle erfahren. Wenn Licht in einen Kristall scheint, entstehen verschiedene Farben entsprechend der Natur des Kristalls und des Brechungsindex. Ärger wäre also, als würde sich unser Kristall, der Kristall des offenen Selbst, plötzlich rot färben. Wir wissen, wenn wir auf einen Kristall schauen, in den das Licht aus einer bestimmten Richtung einfällt, dann kann er eine rötliche Tönung annehmen. Aber diese Rötung des Kristalls ist abhängig vom Einfallswinkel des Lichts. Es ist nicht so, dass der Kristall wirklich rot wird, sondern der Kristall scheint nur rot zu werden unter bestimmten Bedingungen.

Klar, wenn wir ärgerlich sind, sind wir ärgerlich. Es wäre albern zu sagen, wir sind nicht sauer, wenn wir es tatsächlich sind. Aber noch einmal: es geht um den Zustand des Ärgers. Sagen wir mal, ich bin böse auf dich. „*Ich bin böse auf dich!*“ Es ist die Intensität von „*Ich bin böse auf dich!*“ In diesem Moment gibt es ein „Ich“, ein „Du“ und einen Ärger, die alle als wirklich und solide wahrgenommen werden. Diese drei Faktoren als wirklich anzusehen, bedeutet, dass die Erfahrung unbegrenzt wird. Es wird so, als wäre es immer so gewesen. „*Ich bin wirklich böse auf dich. Ich möchte, dass du aufpasst und nichts anderes.*“ Es wird also sehr solide und abgeschnitten vom Rest der Welt.

Traditionell wird im Tantra gesagt, wir versuchen die drei Räder des Selbst, des Anderen und der Verbindung zwischen ihnen fortwährend in Leere zu verwandeln. Nehmen wir an, wir unterhalten uns, und ich fange an, mich zu ärgern. Ich werde des aufsteigenden Ärgers gewahr, genau so wie das bei dem Licht des Kristalls ist, das sich ändert, wenn du ihn drehst. Ich kann sagen: „*Ich bin böse auf dich!*“, und das ist real. Aber ich kann auch das Gewahrsein aufrechterhalten, dass das nur so etwas wie ein Filter vor einer Linse ist. Es ist nur eine Farbe, die sie bedeckt. Dann wird der Filter weggehen, und wir werden zu etwas anderem zurückkommen. Der Filter ist da. Es ist wahr, dass diese Stimmung oder diese Farbe sich durch unsere Beziehung hindurchzieht. Aber das ist nicht dauerhaft. Es definiert nicht, wer wir sind. Es ist lediglich Teil der Stimmung, Teil der veränderlichen Welt. Also ist es gleichzeitig da und nicht da. In dem Sinne, dass wir es nicht zu ernst nehmen, nicht in dem Sinne, dass es nichts ausmachen würde. Es hat lediglich die Realität, die es hat, wohingegen wir derlei Gefühle für gewöhnlich mit einer zusätzlichen Realität ausstatten.

Teilnehmer: Die Frage ist doch immer, wie kann ich etwas, das ich als negativ empfinde, lösen oder verändern. Wer bin ich, dass ich denke, dass ich dieses Gefühl nicht haben dürfte? Dieses Gefühl kommt, es hat sich in mir aufgestaut, und wer bin ich, dass ich glaube, es sei richtig, es zu unterdrücken?

James: Die Übung, die wir zum Beispiel gemacht haben, diese einfache Übung mit den drei „A's“ in den Raum hinein, die ist sehr hilfreich. Denn, was du dann tun kannst, ist Folgendes: Du kannst üben, den Ärger auszudrücken, drückst es aber in den Raum aus. Denn wenn du jemandem sagst, dass du böse auf ihn bist, kann das sehr leicht sein. Es kann lediglich informativ sein, in der Art, dass du mitteilst, welche Färbung deine eigene Welt gerade hat. Oder du kannst es dem anderen auf eine Weise sagen, die etwas in ihn hineinträgt, die ihn in Wallung bringt. Es ist eine sehr gute Übung, zu denken: „*Wenn ich jemand anderem sage, dass ich böse auf ihn bin, was ist dann meine Absicht dabei?*“ Geht es mir darum, ihm zu helfen, weil er etwas tun könnte, was mich ärgerlich macht? Oder habe ich die Absicht, ihn zu verletzen, um so etwas wie Rache zu üben?

Teilnehmer: Aber ich muss es doch emotional ausdrücken, um verstanden zu werden.

James: Das ist eine interessante Idee. In der westlichen Tradition wurde der Glaube an die Katharsis erstmals von Aristoteles formuliert. Und zwar in seiner Theorie des Theaters, in der er sagt: Wenn gewöhnliche Bürger ins Theater gehen und dramatisch inszenierte Emotionen sehen, wird in ihnen ihre eigene Konstellation dieser Gefühle wachgerufen. Sie heulen über Tragödien und sie lachen über Komödien. Und das klärt sie und hilft ihnen, in ihrem eigenen Leben besser zurecht zu kommen.

Dennoch und im Allgemeinen wird in der tibetischen Tradition gesagt, dass das Ausdrücken von Emotionen ungefähr so ist, als würde man Salzwasser trinken. Es gibt eine gewisse unverzügliche Genugtuung, denn das Wasser ist kühl und erfrischend. Aber es ist auch sehr salzig. Und so intensiviert es den Durst, der den Menschen zu Anfang dazu brachte, das Wasser zu trinken.

Teilnehmer: Es gibt da gar nicht so viel Unterschied zwischen Aristoteles und dem Buddhismus. Für Aristoteles gibt es in einem Drama keinen wirklichen Ärger. Es ist nur gespielter Ärger.

James: Das kommt drauf an. Stell dir zum Beispiel mal vor, diese Tasse wäre ein Brunnen, in dem das Wasser vom Grund her nach oben sprudelt. Allmählich wird sich die Tasse also mit Wasser füllen. Wenn du das Wasser raus lässt, wird die Tasse leer sein. Aber das Wasser wird weiterhin vom Grund her hereinkommen. Die Leute gehen oft ins Theater. Man schaut sich „King Lear“ nicht ein einziges Mal an und ist dann all seine Ängste vorm Älterwerden los. Der Punkt ist, dass eine dualistische

Struktur energetische Spannung hervorbringt. Und das füllt die Tasse unseres Selbst mit Emotionen und Stimmungen. Die können wir raus lassen, aber wir werden die Tasse immer wieder auffüllen, solange wir nicht den Brunnen abstellen. Und dieser „Brunnen“ ist die Spannung von Subjekt und Objekt.

Teilnehmer: Nach meinem Verständnis würde das bedeuten, dass ich einfach mein westliches Denken ausschütete und stattdessen tibetisches Denken einfülle. Aber ich bin immer noch Europäer.

James: Na gut, ich würde vorschlagen, beides zu vereinen. Um im Bild des Brunnens zu bleiben: Sehr oft kann man gar nicht sehen, wo das Wasser reinkommt, weil alles voll von Wasser ist. Wenn du dann das Wasser ausgießt, dann fang an nachzusehen, von woher sich das Wasser wieder auffüllt. Du kannst ins Theater gehen, die ästhetische Erfahrung genießen und die Katharsis, die daraus hervorgeht. Und dann meditiere und beobachte die Rückkehr der Emotion zum befreiten Selbst. Genau das geschieht im Dzogchen, wenn man „Phat!“ nutzt oder wenn man „Rushen“ macht. Man hat diesen Effekt des Freiräumens, aber dann kommt das Zeug wieder zurück. An diesem Punkt kannst du noch genauer beobachten: *„Woraus geht es hervor? Wie ist es, wenn ich wieder da hinein gerate?“* Freiräumen ist wunderbar, denn es verschafft uns Raum. Und dann kannst du sehen: *„Oh, jetzt füllt sich der Raum wieder.“* Du kannst das Theater, den Tanz, einfach alles dazu nutzen.

Wenn ich nach Köln komme, gehen wir oft in dieses schöne kleine Museum, das Käthe-Kollwitz-Museum. Wir meditieren da, denn beim Betrachten ihrer Gemälde und Zeichnungen entstehen sehr viele Emotionen. Wir gehen also hin und schauen uns für vielleicht zehn Minuten intensiv eine Zeichnung an und lassen uns komplett davon auffüllen. Und dann gehen wir wieder. Wir sitzen, machen einige Meditationen und werden leer. Dann gehen wir wieder hin und schauen auf die Kunst. Und jedes Mal, wenn du schaut und gerade von der Meditation kommst, tauchst du vollkommen in das Bild ein. Es ist so kraftvoll. Du stehst einfach da und du weinst, denn du bist vollkommen ungeschützt. Auf diese Weise kannst du den Widerhall und den Raum auf eine sehr dynamische Art nutzen. Eine Art, die einen den Prozess des Berührtwerdens durch die Schönheit der Welt erfahren lässt.

Ein Letztes noch zu dieser Frage, was es bedeutet, berührt zu sein: der Musik von Bach zuzuhören, eine schöne Zeichnung anzusehen. Irgendwie sind wir davon berührt. Und in diesem Moment stellt sich die Frage: *„Wer ist derjenige, der berührt ist?“* Es ist sehr interessant, darüber nachzudenken. Was ist diese Subjektivität, die an das Einwirken der Welt angepasst ist? Da kannst du dann sehen, wie aus der Leere heraus Gewahrsein als „diese Erfahrung haben“ hervortritt.

Das ist wiederum sehr hilfreich bei der Beschäftigung mit dem Thema Mitleid. Denn wenn du jemandem helfen willst, ist es wirklich wichtig, dass du eine klare Vorstellung davon hast, wer derjenige ist, der helfen möchte. Je mehr wir beobachten können, wie wir da jemanden entstehen lassen, der der Welt um Hilfe ringend gegenübersteht, und je mehr wir sehen, dass das im Raum oder in den Vorurteilen der fünf Gifte gründet, haben wir eine echte Chance.

Teilnehmer: Ich hatte die gleiche Erfahrung mit dem Ausleben von Emotionen. Es hat meine Aggression verstärkt.

Anfangen und Enden in Leerheit

James: Tantrische Praktiken sind üblicherweise ziemlich kompliziert. Wenn man es einfach erklären will, gibt es dabei eine Visualisation - oder man könnte auch sagen: die gefühlte Erfahrung – des

klaren blauen Himmels. Und in diesem klaren blauen Himmel, aus diesem Himmel heraus, erscheint ein Buchstabe, der sich schließlich in eine Gottheit verwandelt. Die Gottheit strahlt Lichtstrahlen in dich hinein, du betest zu der Gottheit und es gibt einen gewissen Austausch zwischen euch. Wenn du die Praxis der Gottheit übst, rezitierst du ihr Mantra, und oft visualisierst du dich selbst auch in Form der Gottheit, was eine ganz besondere Stimmung mit sich bringt. Ist der Gott sehr friedfertig, wirst du wahrscheinlich eher ruhig werden und möglicherweise weinen vor Mitleid und Erbarmen für das Leid aller Wesen. Ist die Gottheit aber von zorniger Natur, so eine mit Flammen um sich herum und einem großen, hässlichen und zornigen Gesicht, aus dem brüllende Geräusche kommen, dann wirst du wahrscheinlich ein bisschen aufgewärmt werden. „Rrrrrrr!“ Oder aber du betrachtest eine Gottheit mit unverkennbar erotischer Ausstrahlung und spürst dabei, wie sich Wärme in deinen Genitalien ausbreitet. Zum Ende der Praxis wandert der Gott zum Scheitelpunkt deines Kopfes und löst sich in einen Lichtball auf. Der Lichtball sinkt hinunter in dein Herz. Dein Körper löst sich in diesen Ball auf und schließlich schrumpft der Ball bis zur Leerheit zusammen, die wiederum identisch ist mit dem klaren blauen Himmel.

Auf diese Weise hast du eine komplette Inszenierung, mit einer ganzen Menge Katharsis dabei und einer ganzen Palette von Gefühlen. Weil es aber in der Leerheit beginnt und in der Leerheit endet, nimmst du keine Ladung mit dir mit, die während des ganzen Prozesses aufgebaut worden ist. Du gehst voll in diese Erfahrung, aber die Erfahrung wird in der Leere gehalten und im Gehenlassen.

Wirklich jede Form buddhistischer Therapie würde also anfangen und enden mit Leerheit. Der Therapeut sollte während der Sitzung ein Gefühl von Leerheit aufrechterhalten. Seine Aufgabe ist es, einen Weg zu finden, der dem Patienten oder Klienten hilft, ebenso ein Gewahren der Leerheit zu haben. Das wirft eine ethische Frage auf: Wenn Patienten in gequältem Zustand zur Therapie kommen, ist es dann angemessen, sie in eine völlig neue Lesart der Natur dieser Existenz einzuführen, die sie dann entsprechend dem Grad ihrer Verwirrung annehmen, ohne jedoch über einen rationalen Zugang zur Natur der Leerheit zu verfügen? Etwas ganz Ähnliches geschieht in der Psychoanalyse, wenn jemand mit der Erfahrung des Unbewussten konfrontiert wird, obwohl er überhaupt noch keine Vorstellung davon gehabt haben mag, bevor er die Behandlung begann.

Wie James seine Meditation in die Therapiearbeit integriert

Teilnehmer: Ich würde gerne meine Meditationspraxis in meine Therapiearbeit einfließen lassen, aber ich weiß nicht wie. Wie machst du das, James?

James: Traditionell heißt es, dass Buddha 84.000 Dharmas lehrte. 21.000 davon beschäftigten sich mit Zorn, weitere 21.000 mit dem Begehren, noch einmal 21.000 mit der Dummheit und 21.000 mit der Mischung dieser drei. Grundsätzlich dachte er, dass die Menschen auf vielen verschiedenen Wegen in Verwirrung geraten. Und so versuchte er, ihnen zu helfen, so wie sie waren. In der Nyingmapa Tradition, in der ich ausgebildet bin, sprechen wir von neun Fahrzeugen oder neun Typen buddhistischer Meditation. Und üblicherweise praktizieren wir diese neun zusammen und zur gleichen Zeit. Als ich aus Indien zurückkam und mit Therapietrainings begann, wurde mir in den Instituten, die ich besuchte, immer gesagt: *„Du weißt ja, das ist das, was wir machen, das ist unser Paket, und das machen wir mit jedem, der hier zur Tür reinkommt, denn wir sind analytische Therapeuten, kognitive Therapeuten, oder was auch immer.“*

Obwohl ich also in vielen verschiedenen Therapieformen ausgebildet bin und obwohl ich verschiedene Therapien in reiner Form lehre, ist meine eigene Praxis das, was man wohl integrativ nennen würde. Ich bringe verschiedene Stile zusammen, abhängig von der Bewegung mit dem Patienten. Ich versuche etwas von der Stimmung mütterlichen Haltens und unbewusste mütterliche

Träumerei einzubringen, in der Raum für Fantasie ist und für die Unentschiedenheit zwischen Fantasie und Realität. Gleichzeitig versuche ich, die Position des Vaters zu halten, der Klarheit anbietet, die Regeln der Welt, wie unser Leben ist, und dass man die Sache durchstehen und weitermachen muss ... Da gibt es dann eine Menge Klapse und Herausfordern, um die Person darin zu bestärken, sich mit der Realität auseinanderzusetzen.

Die meisten Therapeuten würden sagen, das sei genau das, was sie auch täten. Ich glaube aber, dass es in unserer tatsächlichen klinischen Praxis auf Vater – Mutter – Vater – Mutter hinausläuft. Zuerst sind wir sehr nett und dann fühlen wir uns ausgenutzt, also sagen wir: „**Hey, hier ist die Grenze. Du musst das und das machen**“. Davon sind sie dann ein bisschen eingeschüchtert, also sorgen wir wieder für etwas Trost. Was ich aber in meiner Arbeit versuche, ist die Fusion dieser beiden Ansätze. Sie zusammenzuhalten.

Zwischen den Sitzungen mit den Patienten mache ich eine einfache Meditation. Ich mache oft diese „Drei-A-Meditation“, einfach, um die vorangegangene Sitzung rauszuspülen und wieder frisch und offen zu sein.

Der zweite wichtige Punkt ist, nicht zu glauben, dass das Ego die Arbeit macht. Der Job des Therapeuten besteht darin zu versuchen, das eigene Ego aus dem Weg zu räumen, damit die Arbeit weitergehen kann, und diesbezüglich dem Prozess zu vertrauen, dass, was immer notwendig ist, erscheinen wird. Dennoch ist es auch ein Erkenntnisprozess, denn ich lese viel und denke viel über psychotherapeutische Theorien nach.

Drittens, ohne darüber zu stolz oder aufgeblasen zu sein, versuche ich, das Bewusstsein beizubehalten, dass, wenn nicht **ich** mit dieser Person spreche, es wohl niemanden gibt, der es tut. Die Freunde der Person bestätigen sie in ihrer gewöhnlichen Realität. Und Fremde sagen für gewöhnlich gar nichts. Ich versuche deshalb, Interventionen vorzunehmen, um die Leute aufzuwecken oder ihnen neuen Schwung zu geben, soweit dies hilfreich für sie ist. Ich glaube, dass ich nicht einfach nur zum Ego einer Person spreche. Da das Ego oft sehr fragil ist, wenn man spricht, kann man aufhören, das Ego des Patienten „zu schützen“, denn letzten Endes enthält man ihm dadurch die Erfahrung des Aufwachens vor. Man muss also zu dem kleinen Teil von ihm sprechen, der in gewisser Weise unzerstörbar ist. Jener Ort, über den das Ego sozusagen drübergestülpt ist.

Der russische Psychologe Lev Vygotsky entwickelte eine Anschauung von etwas, das er „die Zone der körpernahen Entwicklung“ nannte. In der Theorie der kindlichen Entwicklung wird dies sehr viel genutzt. Es geht darum, dass das Kind über ein gewisses Potential verfügt, vorwärtszukommen. Der Erwachsene, ganz besonders die Mutter, muss sich selbst nah genug positionieren, um das Kind darin zu unterstützen, vorwärtszukommen, gleichzeitig aber weit genug entfernt sein, damit es da eine Lücke gibt, in die das Kind sich hineinbewegen kann. Für den Therapeuten stellt sich genau dieselbe Frage. Was ist die eigentliche Situation in diesem Moment? Wie kann ich dem Patienten helfen, da wo er jetzt tatsächlich steht? Der Therapeut hat sich also in den Dienst des anderen zu stellen. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass in der tibetischen Tradition oft gesagt wird, der Guru sei wie ein Feuer. Wenn du ihm zu nah kommst, wirst du verbrannt. Wenn du zu weit weg bist, wirst du nicht gewärmt. Ein sehr interessantes Beispiel.

Wir müssen fähig sein, uns in den Dienst eines anderen zu stellen. Und ich denke, das ist es, was sich vom Buddhismus übernehmen lässt. Ein sich durch Übung entwickelndes Verständnis von Leerheit. Für den Patienten verfügbar zu sein, von ihm, wenn nötig, benutzt zu werden - idealisiert zu werden, wenn das hilfreich ist, und in einen Kloputzer verwandelt zu werden, falls auch das notwendig ist. Denn alle diese Positionen sind von Zeit zu Zeit notwendig. Denn alle diese Positionen sind von Zeit zu Zeit nötig. Ich denke, Therapeuten sind bewegliche Leute. Leute, die darauf

eingrichtet sind, zu sagen: *„Ich werde die dynamische Qualität des Selbst in den Dienst am anderen verwandeln. Und ich werde keine festgefügte Position einnehmen“.*

Ein letzter Gedanke dazu: Ich glaube, bei dem Projekt der Integration des Buddhismus in die Therapie, ist es sehr wichtig, nicht irgendeinen Gewinn zu erzeugen. Einen psychologischen Gewinn aus den Verfahren heraus, als eine Art Ego-Gewinn oder Ego-Inflation. In der gleichen Weise, in der tantrische Meditationen in die Leerheit zurückkehren, geschieht das auch mit der Arbeit des Therapeuten. Gute oder schlechte Sitzungen zu haben, idealisiert oder degradiert zu werden, all das kehrt zurück in die Leerheit. Es gibt nicht wirklich etwas darüber zu sagen, außer: *„Oh, ich hatte einen geschäftigen Tag“.*

Jetzt sollten wir uns einen Tee holen, ein bisschen frische Luft schnappen und dann noch etwas üben.

[Pause]

Die „Drei-A-Praxis“

[Drei-A-Praxis]

In manchen Meditationssystemen schlägt man am Ende so eine kleine Glocke an. Das markiert das Ende der Meditation und den Beginn von etwas anderem. Wenn wir aber auf diese einfache Weise praktizieren – mit den drei „A’s“ und dem Öffnen in Bezug auf den Raum hier –, dann ist das Ende der Meditation wirklich erst dann erreicht, wenn die Präsenz des Zimmers ins Spiel kommt und wir beginnen, uns darauf zu beziehen. Darin steckt das Potential für die Welt, eingewoben zu sein in diese Struktur der Offenheit, was gleichbedeutend ist mit Meditation.

Die Leute reden oft davon, *„in die Analyse zu gehen“*. Es ist, als wäre die Analyse ein vom Leben getrennter Ort, an dem andere Regeln herrschen und an dem man Erfahrungen hat, die man im gewöhnlichen Leben nicht findet. Es ist aber das gleiche Problem wie beim *„nach Indien gehen“*. Wenn du nach Indien gehst, dann musst du einige Dinge anders machen: Du wäschst dir den Hintern mit der Hand und du isst dein Essen mit der Hand. Du kannst andere Kleider tragen und deine Erfahrungen sind andere. Und wenn du dann zurückkommst von Indien mit all den Perlenketten und kleinen Mitbringseln und diesem und jenem, und wenn du rumläufst und all das Zeug aus Indien mit dir trägst, dann denken die Leute: *„Oh, der ist anscheinend in Indien gewesen“*. Wenn du *„in die Analyse gehst“*, ist es das Gleiche. Du läufst herum und redest über deine Träume.

Und wiederum das Gleiche ist es, wenn du *„in die Meditation gehst“*. Du kommst zurück aus der Meditation mit Erfahrungen, und du möchtest den Leuten etwas über deine Meditationserfahrungen erzählen, denn jeder Tourist möchte etwas mitbringen! Wenn wir aber wollen, dass die Praxis der Meditation in unser Leben eingewoben ist, dass sie zu etwas wird, das sehr nah an unserem Leben ist, dann wollen wir nicht, dass sie ein Strohhut oder etwas ähnlich Absonderliches ist. Wir wünschen sie uns vielmehr ganz einfach. Und deshalb machen wir diese einfache Meditation, mit offenen Augen und bestimmt auch mit offenem Herzen ... ohne irgendein Hindernis zwischen uns und der Welt, aber mit einer sehr ruhigen, klar fokussierten Aufmerksamkeit einfach auf den Raum, in dem wir unsere Existenz finden.

Die „Drei-A-Praxis“ in Beziehung zu den drei Kayas

Um das jetzt in Beziehung zu den drei Kayas zu setzen: *Kaya* bedeutet Körper, eine Form anzeigend, eine Gestalt. In der Geschichte des Buddhismus gibt es eine Bewegung weg von den binären Gegensätzen von Samsara/Nirvana, Buddha/gewöhnliche Leute, gut/schlecht usw., hin zu einem dreigliedrigen System. In den frühen Fassungen herrschte die Idee vor, dass diese erste Ebene, die im Sanskrit *Dharmakaya* genannt wird, erzeugt oder verwirklicht wird als Frucht der Weisheitspraxis. Dharma bedeutet in diesem Sinne so etwas wie Wirklichkeit oder Wahrheit. Es ist also die Form der Wirklichkeit. Wirklichkeit in ihrer einfachsten Erfahrung.

Dharmakaya

Im Wesentlichen ist Dharmakaya das Verständnis der Leerheit. Es ist sehr wichtig zu verstehen, dass Leerheit keine Substanz besitzt. Leerheit ist kein Ding, das irgendwo ist. Sehr oft reden die Leute so, als wäre die wahre Natur der Tasse Leerheit, als müsste man nur die Teile, die nicht die „wahre Natur“ sind, als müsste man also die „falsche Natur“ aus der Tasse herausnehmen – und schon hätte man Leerheit.

Aber Leerheit kann nicht von Möglichkeit getrennt werden. Da diese Tasse in diesem Moment existiert und in meiner Hand gehalten wird, existiert sie innerhalb einer sehr komplexen Matrix vieler Kräfte. Ich sitze hier. In meinem Kopf ist es bislang zu keiner Hirnblutung gekommen. Käme es dazu, würde ich die Tasse fallen lassen. Wir setzen ganz selbstverständlich voraus, dass uns nicht plötzlich ein Hirnschlag ereilt und wir tot umfallen, gelähmt sind oder sonst irgendwas. Das Blut, das andauernd durch unseren Körper fließt, trägt die ganze Zeit über jene kleineren und größeren Bestandteile mit sich, die nötig wären, um mal eben einen Gefäßverschluss zu verursachen. Und dann – Bang!

Verdinglichung: Dinge sehen, wo es tatsächlich nur Vorgänge gibt

Der Feind des Verständnisses von Leerheit heißt nicht Manifestation, sondern Verdinglichung. Das Sehen von Dingen, wo es tatsächlich nur Vorgänge gibt. Deshalb verbringen wir im Buddhismus so viel Zeit damit, über Unbeständigkeit nachzudenken, und versuchen, den Fluss der Unbeständigkeit in allem, was sich ereignet, zu sehen.

Leer bedeutet *leer von substantieller Essenz*. Nichts, was wir in diesem Raum sehen können, hat irgendein substantielles Wesen, denn alles in diesem Raum ist mit allem anderen verbunden. Auch wenn wir uns hier in diesem Raum treffen und uns vorstellen, wir hätten uns nie zuvor getroffen, endet es plötzlich damit, dass etwas mehr als 20 Leute in einem Raum sitzen. Es lässt sich aber einiges dazu sagen. Wir kennen uns alle mit Englisch oder Deutsch oder sonst etwas aus. Wir teilen alle möglichen kulturellen Voraussetzungen. Unsere Wahrnehmung der anderen ist abhängig von Wahrnehmungen, die wir von anderen Leuten übernommen haben. Und da viele von euch in ähnliche Schulen gegangen sind, habt ihr ähnliche Sortimente von Voraussetzungen. Das Wesentliche, das wir haben, ist der Fluss der Erfahrung, den wir miteinander teilen. Und dieser Fluss formt sich entsprechend der Informationen, der Gewohnheiten, der Erinnerungen und der Voraussetzungen.

Diese Dharmakaya-Ebene des Verständnisses von Leerheit ist also nicht etwas Hochfliegendes oder Mystisches. Es ist etwas ganz Einfaches und die ganze Zeit über gegenwärtig, wenn wir nur die Basis der Manifestation beachten, in dem Moment, in dem sich etwas manifestiert. Es ist nicht getrennt von dem, was sich manifestiert.

Sambhogakaya

Die zweite Ebene des *Sambhogakaya* wurde in den frühen Zeiten des Dharma als *Belohnungskörper* bezeichnet. Sambhoga bedeutet „Freude“. Man sah darin einen Körper der Freude oder einen Zustand der Wonne, der die Belohnung für die Ansammlung von Verdiensten darstellte. In der tantrischen Tradition wurde dies repräsentiert durch die Figuren, die man auf diesem Bild sehen kann. Gottähnliche, leuchtend strahlende Figuren, deren Körper aus Licht gemacht sind und die keinerlei schwere Substanz an sich haben.

In der Dzogchen-Tradition wird Sambhogakaya mehr in Begriffen beschrieben wie Lichtstrahlen, Lichtpunkte, Blitze, Lichtkugeln und Klänge: „Rrrroar, bambambam“. Im Wesentlichen geht es darum, dass wir uns in einem sehr entspannten Zustand der Meditation in diese Kugel aus Licht auflösen. Oder wir machen die „Drei-A-Meditation“ und versenken uns ganz in die Praxis – und sind dabei einfach vollkommen offen. Dann beginnt etwas aufzusteigen. Wenn wir in dieser Offenheit bleiben, werden wir nicht wissen, was es ist, das da aufsteigt.

Wir sitzen hier zum Beispiel in Meditation und man hört ein Geräusch im Raum: „Rrrrambam“. Wir denken vielleicht: *„Oh, das ist ein Motorrad oder ein Auto. Ganz schön viel Verkehr auf der Straße.“* Was wir gehört haben, ist „etwas“. Wir sind es gewohnt, „etwas“ zu hören, denn im Allgemeinen beruht unsere Sicherheit innerhalb der Welt auf der Fähigkeit, Dinge klar zu sehen, zu hören und zu fühlen. Wenn wir taub werden, möchten wir fähig sein, besonders klar zu sehen. Wenn wir erblinden, wollen wir fähig sein, besonders klar zu hören, oder über eine besonders ausgeprägte Intuition verfügen, denn wir wollen immer wissen, was vor sich geht.

Für Meditierende ist das eine sehr wichtige Sache. Denn dieses Bedürfnis zu wissen, was vor sich geht, ist die Energie des Egos, das eine Art von herrschaftlichem Anspruch an der Erfahrung sucht. Dies ist der Hauptangriff auf den offenen, strahlenden Ausdruck des Sambhogakaya. Und damit sind wir zurück bei Freuds Konzept der polymorphen Perversion, mit dem wir uns gestern beschäftigten. Freud meinte damit die Fähigkeit des Babys, aus allem, was kommt, Vergnügen zu ziehen. Das Baby weiß nicht, was vor sich geht, aber es weiß, was es mag.

Genauso ist das beim Sambhogakaya. Man hat eine rohe, unvermittelte Erfahrung. Nichts, was durch kognitive Strukturen oder semantische Kategorien des Ordners oder Bedeutunggebens organisiert wäre. Es ist einfach direkte Erfahrung, die reine ästhetische Erfahrung mit allen Sinnen, die jenseits der Sprache und immer strahlend ist. Ein wichtiger Aspekt der Gottheiten auf diesen Bildern ist, dass sie aussehen, als würden sie von innen her leuchten. Sie sind nicht auf sich selbst bezogen. Sie versuchen nicht, einen Sinn zu konstruieren, aus dem, was sie sind. Sie sind einfach expressiv.

Ihr kennt das, wenn das kleine Baby anfängt, sich untenrum zu reiben und dabei gluckst und „Haaaa“ macht. Ängstliche Eltern sagen dann: *„Nein, mach das nicht!“*, und nehmen vielleicht auch noch die Hand da weg. Genau das Gleiche macht das Ego in der Meditation, wenn das offene Gewahrsein anfängt, alles, was auftaucht, zu genießen. Das ängstliche Ego versucht schon auf den frühesten Ebenen der Erfahrung die Regeln der Welt, also richtig/falsch, gut/schlecht, zu installieren. In der Meditation kann man alle möglichen Erfahrungen machen. Traumähnliche Sequenzen, Visionen, einige wunderschön, einige ganz schrecklich, Gewalttaten, Traumlandschaften ... Es ist sehr wichtig, allem, was da ist, zu erlauben aufzusteigen, in dem Bewusstsein, dass der Grund all dessen offen und leer ist. Und es ist ebenso wichtig, weder erschreckt noch erregt von diesen Inhalten zu sein.

Das ist die wahre Bedeutung des Sambhogakaya für Meditierende, denn es ist die Dimension der Freude an allem, was sich ereignet. Es ist die Ebene der Läuterung der fünf Gifte zu den fünf Weisheiten. Der Wandlung von Dummheit, Zorn, Begehren, Eifersucht und Stolz in die strahlenden

Erfahrungen der Offenheit für Erfahrung. Worum es bei dieser Ebene des Erfahrens geht, ist, dass es eine schamlose Ebene unbegrenzter Ausdehnung ist. Offen und strahlend.

Nirmanakaya

Die dritte Ebene wird *Nirmanakaya* genannt. Nirmana ist verbunden mit „nirmatta“ (Sanskrit), was in etwa „wie ein Funke“ bedeutet oder „etwas, das nur für einen Moment aufscheint und sich manifestiert“. Hier, im eigenen Körper zu sein, mit anderen Leuten in diesem Raum, das ist manifestierte Existenz. Traditionell wird Nirmanakaya als die mitfühlende Geste eines Buddha gesehen, der, statt nach der Erleuchtung in einem reinen Buddhaland zu verweilen, sich in der Welt in einer konkreten Form manifestiert, um anderen zu helfen.

Die Bedeutung für Meditierende ist, dass wir, wenn wir eine gewisse Realisierung in unserer Meditation erlangt haben, offen und entspannt bleiben können. Einfach dieses Sambhogakaya-Durchscheinen der Erfahrung wertschätzen können. Wenn nötig, manifestieren wir konkreter im Austausch mit anderen und zum Wohl des anderen, mit dem Verständnis, dass der andere, mit dem wir in Beziehung sind, sich ebenfalls in der Sambhogakaya-Manifestation befindet.

Das Ziel des Dzogchen: Nie die Meditation verlassen

Besonders im Dzogchen besteht das Ziel also darin, niemals die Meditation zu verlassen. Es besteht darin, die Meditation durch das ruhige Zentrieren in diesem zentrumslosen Ort des Dharmakaya zu bewahren, mit dem vollen Genuss der Erfahrung im Moment ihres Aufsteigens. Es ist sehr wichtig, dass wir befriedigt sind. Nicht die Art von selbstbezogener masturbatorischer Befriedigung, sondern eine ästhetische Befriedigung der Dankbarkeit für das Licht, den Klang und die schwingende Qualität der Existenz, wie sie sich durch uns und mit unserem Dasein manifestiert. Aus dieser Erfahrung heraus reagiert man auf die jeweilige Situation.

Es ist sehr wichtig, dies von der Sichtweise des Dzogchen her zu verstehen. Es ist **nicht** so, dass man sich in dieser Meditation befindet, erfüllt und vollkommen, und wenn man dann die Augen aufmacht, sieht man überall Leidende und denkt: *„Oh, du siehst schlecht aus! Wie kann ich dir helfen?“* So wie eine Art Internationaler Währungsfonds des Sambhogakaya: *„Oh, die Leute hungern! Lasst uns ihnen etwas Geld geben“.*

Dzogchen ist nicht Amerika gegen Afrika. Sambhogakaya da oben sinkt aus Güte und Erbarmen hernieder auf die Welt. Vielmehr schließt diese Entstehungsebene die Welt ein. Es ist sehr sehr wichtig, dies in der Meditation zu verstehen.

Wenn du frühmorgens aufwachst, wachst du aus dir selbst in die Welt hinein auf. Wenn du nachts in den Schlaf sinkst, verlässt du die Welt „bye-bye“ und sinkst in dich selbst hinein. Dem Buddhismus zufolge, also, nicht meinen persönlichen Vorurteilen nach, ist das die Art, wie man ein stumpfsinniges Leben führt. Es ist nämlich nicht so, dass wir in die Welt hineingehen und wieder aus ihr herauskommen. Vielmehr erscheinen die Erfahrung der Welt und die Erfahrung des Selbst zusammen.

Die Struktur des Samsara

Wir sind immer in die Welt eingebettet. Und diese Separierung eines „Ich“, getrennt von der Welt, mit der illusorischen Wahl: *„Ich kann mich in die Welt hineinbegeben oder auch nicht“*, das ist die

Struktur des Samsara. Das ist das Greifen nach dem Selbst, die Vorstellung, dass ich eine Wahl habe, mit dir verbunden zu sein oder nicht. Das ist Wahnsinn.

Nirmanakaya ist also die Erfahrung innerhalb des integrierten Feldes des Gewährseins, des Pulsierens in eine genaue Bewegung auf einen anderen zu, der in voller Klarheit erfahren wird. Und dann die Auflösung dieser Bewegung zurück in Sambhogakaya und Dharmakaya, sodass das Leben zu einem endlosen Pulsieren aus offen/erfüllt-klar/klar- offen/erfüllt-klar... wird. Die ganze Zeit über eine fortwährende Bewegung.

Wenn Buddha sagt, Leiden entsteht durch Anhaftung, weist das auf die Tatsache hin, dass wir diesen natürlichen, reagierenden Fluss blockieren, wenn wir an einer Sache hängen und darauf fixiert sind. Wir werden von etwas besessen und geraten dadurch aus dem Gleichgewicht. Wir beginnen in einem eigenen Rhythmus zu schwingen, unserem karmischen Rhythmus. Und das bedeutet, dass wir uns nicht auf den Rhythmus und die Stimmung eines anderen einlassen können, uns nicht auf den gegenwärtigen Zustand eines anderen einstimmen können.

In der Dzogchen-Praxis ist Nirmanakaya die wichtigste Ebene

In der Praxis des Dzogchen, ist die Nirmanakaya-Ebene die wichtigste Ebene. Im Allgemeinen wird im Tantra Dharmakaya als sehr erhöht, sehr heilig, sehr wunderbar angesehen, und wir versuchen, auf diese Höhe zu gelangen, um diesen überragenden Zustand der Erleuchtung zu erlangen. Wir glauben, wenn wir dieses Dharmakaya kriegen, wenn wir diese Realisation haben, dass wir dadurch den Zustand der Erleuchtung erreichen.

Im Dzogchen aber beginnt alles mit der Möglichkeit von Offenheit. Und diese Offenheit wird nicht als etwas weit Entferntes angesehen, etwas, das schwer zu erreichen wäre, sondern als etwas, das jederzeit da ist, ständig verfügbar. So wie wir das mit der Form des Samantabhadra/Kuntu Zangpo/„Immer gut“ ausdrücken: Es ist einfach da, knapp unter der Oberfläche, sodass wir jederzeit damit in Kontakt treten können. Mach die drei „A's“, offen, entspannt – und es ist da!

Es ist möglich, die Übertragung dazu durch große Lehrer wie C R Lama, Namkhai Norbu oder viele der älteren Yogis zu bekommen, die ein außerordentliches Maß an Verwirklichung erreicht haben. Aber wenn du die Übertragung bekommen hast, musst du die Praxis selbst weiterführen. Und die Praxis ist: In der Welt geraten wir durcheinander. In der Welt verlieren wir unser Gleichgewicht und wir fangen an, allzu verrückt zu werden, allzu zerstreut oder allzu starr. Das sind die Hauptprobleme.

Der Schlüssel besteht vor allem darin, die direkte Erfahrung des Ausgeglichenenseins, des In-Harmonie-Seins zu bekommen, in der du den Puls dieser drei Kayas fühlen kannst. Wenn du dann mit diesem Duft, mit diesem unmittelbaren Geschmack anfängst, dein Gleichgewicht zu verlieren, kannst du traditionelle Methoden erlernen oder eigene Methoden erfinden, um in den Zustand des Gleichgewichts zurückzukehren. Hat man diesen Zustand von Befriedigung in sich selbst erlangt, dann sind Gesten innerhalb der Welt auf der Ebene des Dharmakaya und des Sambhogakaya in Wahrheit lediglich energetische Momente. Ohne die Notwendigkeit, einen Gewinn daraus zu erzielen. Ohne die Notwendigkeit, daraus irgendeine Art von Belohnung oder eine Wertschätzung für die eigene einzigartige Ego-Identität zu ziehen.

Denn das Ego ist immer hungrig. Das Ego sucht nach Bestätigung seiner eigenen Existenz und Wichtigkeit. Wenn wir uns in die Meditation und in diese entspannte Offenheit begeben, dann liegt darin gleichwohl eine Befriedigung ganz ohne Hunger. Dann beginnen wir, verschiedene Dinge in der Welt zu erkennen. Anstatt zu Leuten oder Situationen hingezogen zu werden, die uns etwas geben,

werden wir mehr dorthin gezogen, wo es einen Mangel oder eine Not gibt, oder wo wir einfach nützlich sein können. Es gibt da also eine veränderte Art des Verbundenseins.

Das bietet uns ein sehr interessantes Modell geistiger Gesundheit – die Fähigkeit, in und mit der Welt zu handeln, ohne das allzu ernst zu nehmen, sodass wir nicht herumrennen wie ein ausgezehrter, überall schnüffelnder Hund. Neugierde ist eine äußerst wichtige Kraft in der Wissenschaft und innerhalb des gesamten modernistischen Projektes. Aber Neugierde ist nicht besonders nützlich innerhalb des Dharma.

Alles, was herausspringt, wenn du am Samsara schnüffelst, sind unterschiedliche Duftnoten von Scheiße

Teilnehmer: Ich bin Wissenschaftler und durch das, was ich hier höre, fühle ich mich wie gespalten. Als Wissenschaftler sollte ich neugierig sein. Aber als Praktizierender sollte ich genau das nicht sein. Ist das so?

James: Ja, das ist ziemlich genau die Buddhistische Sichtweise. Alles, was jemals herausspringt, wenn du am Samsara schnüffelst, werden unterschiedliche Duftnoten von Scheiße sein. Das ist nicht unbedingt meine eigene Anschauung. Es ist der buddhistische Standpunkt. Der neugierige Geist hungert nach etwas. Er hungert nach einem Ding. Und es ist die Dingheit in diesem Suchen, die die Neugierde falsch macht. Neugierde ist ein aufmerksames Bewusstsein, eine phänomenologische Offenheit gegenüber allem, was einen kleinen „Haken“ hat. Aber wir brauchen diesen Haken gar nicht, denn wenn du sitzt, dann kommt die Welt von ganz alleine zu dir. Aus diesem Grund sieht man in Indien immer wieder einzelne Gurus unter Bäumen sitzen. Sie sitzen dreißig Jahre und länger unter ein und demselben Baum. Und die Welt kommt, um sie zu sehen.

Wir alle haben unsere jeweiligen Interessen. Das Problem besteht darin, dass wir sehr gut darin sind, uns über diese Interessen selbst zu definieren. „Ich bin ein Dichter. Ich bin Wissenschaftler. Ich bin ...“ Dann kommt der Tod und du sagst immer noch: „Ich bin ein Ich bin ein ...“ Deshalb versuchen wir, uns in der buddhistischen Meditation nicht in Begriffen festgelegter Positionen zu definieren, sondern offen zu bleiben gegenüber der Welt, wie sie sich darbietet. Denn in Wahrheit haben wir keine Kontrolle über die Welt.

Hoffentlich können wir durch diese Sichtweise der drei Kayas erkennen, dass es auf das Beachten dessen ankommt, was da ist, damit sich uns der Bereich des Dharmakaya öffnet. Das Achten auf das, was unser Selbst ist, was die Natur unserer eigenen Erfahrung auf ihrer subtilsten Ebene ist, was meine Erfahrung ist, bevor ich aktiv werde.

Der Nutzen der Aufmerksamkeit für Psychotherapeuten und Meditierende

Um zum Ende zu kommen, jetzt ganz kurz noch einmal: Womit wir gestern eigestiegen sind, war Aufmerksamkeit.

Als Psychotherapeuten erleben wir, dass die Leute, die zu uns kommen, sich natürlich und üblicherweise intensiv mit bestimmten Dingen beschäftigen. Sie beschäftigen sich mit ihren Symptomen, sie beschäftigen sich mit ihrer Geschichte, sie beschäftigen sich mit allen möglichen Problemen ihres Lebens. Wenn wir als Meditierende einen Raum einfacher, ruhiger Entspannung anbieten können, innerhalb dieses Ortes vor der Beschäftigung mit all diesen Dingen, dann kann das

einen Anflug von Raum in das Behandlungszimmer bringen. Und das kann den Patienten helfen, sich gegenüber all dem, was sie in ihre eigenen Probleme investiert haben, zu entspannen.

Wenn wir als Meditierende schon eine gewisse Zeit auf der Sambhogakaya-Ebene zugebracht haben, wo die Dinge ungeformt und präverbal sind, wo es einfach nur intensives Erfahren gibt, das kaum in Worte zu fassen ist, dann erlaubt uns das, mit dem Patienten in seiner jeweiligen präverbalen Erfahrung zu sein. Vielmehr als eine regressive Rückbewegung in frühe Kindheitserfahrungen ist das dann Teil der leuchtenden Qualität des ins Dasein-Strauchelns, das wir alle haben – Moment für Moment.

Psychopathologie – ob sie nun neurotisch, psychotisch oder pervers ist – können wir als Verwirrung ansehen. Als Entfernung von dieser natürlichen Offenbarung, diesem spontanen Pulsieren der drei Kayas.

Die diesbezügliche Aufgabe – in der Meditation ebenso wie in der Psychotherapie - besteht darin, eine Bewegung zu erlauben, weg von der Substantialisierung, von der Schaffung dinglicher Einheiten, hin zu einer Erfahrung des Prozesses des Werdens. Wir können die Leute dabei unterstützen, indem wir nicht an festgefügt Positionen festhalten. Und indem wir uns selbst als dieses unaufhörliche Vorhandensein erfahren, innerhalb einer Reihe von Möglichkeiten, in denen wir pulsieren können. Natürlich ist das in jeder Hinsicht schwer zu verwirklichen. Und es ist besonders schwierig in diesen Zeiten einer immer weiter zunehmenden Professionalisierung. Das heißt, einer zunehmenden Beschäftigung damit, die Öffentlichkeit zu überzeugen, dass unser Tun gut ist, während wir gleichzeitig auf diesem Wege immer mehr Regeln schaffen, die uns irgendwann umbringen werden.

Das Ende rückt näher, und um die Sache abzurunden, möchte ich sagen: Der Schlüssel des Praktizierens liegt in der Entwicklung des Gewahrseins. Man kann das durch die Beobachtung des Atems erreichen. Genauso gut kann man es erreichen, indem man seine Aufmerksamkeit im Außen fokussiert, zum Beispiel auf ein kleines Objekt wie einen Kieselstein oder eine kleine Buddha-Statue. Stell das Objekt ungefähr eine Armlänge oder auch eineinhalb Armlängen entfernt von dir auf, leicht oberhalb von dir, und lass deine Aufmerksamkeit auf diesem Objekt ruhen. Wenn der Geist sich davon entfernt, bring ihn einfach ganz sanft wieder zurück. Und natürlich kannst du auch weiter die „Drei-A-Meditation“ mit dem Raum machen.

Wenn du als Therapeut arbeitest und deinem Patienten gegenüber sitzt, kannst du auch ihn zum Objekt deiner Meditation machen. Patienten kommen wegen unserer Aufmerksamkeit zu uns und in diesem Sinne sollten wir sie auch behandeln. Je ausgeprägter unsere Fähigkeit ist, uns ihnen zu widmen, umso mehr werden sie unsere Präsenz und unsere Verbundenheit mit ihnen über die ganze Zeit hinweg spüren. Allem, was sie sagen, gilt unsere Aufmerksamkeit. Wir sind sehr nah bei ihnen und registrieren jede Äußerung ihres Körpers. Und wir sind auch fähig, das zu beachten, was in unserer eigenen Erfahrung auftaucht, ohne dabei das Gefühl für den Ort und die jeweilige Situation zu verlieren. Alles ist gegenwärtig in der Aufmerksamkeit.

So – das waren jetzt eine Menge Worte. Sollen wir zum Abschluss noch einmal die „Drei-A-Meditation“ machen?

[Praxis]

Ich möchte Norbert danken für seine ausgezeichnete Übersetzung. Wirklich sehr hilfreich.