

---

# *Überlegungen zu Buddhismus und Psychotherapie*

---

*Vorgetragen bei der vom Mindfulness-Projekt (<http://www.mindproject.com/>) organisierten Konferenz „Buddhismus und Psychotherapie“ im Lama Tzong Khapa Institut*

**James Low**

*Pomaia, Italien. August 2007*

*Übersetzt von Petra Niehaus*

Im Allgemeinen können wir nach buddhistischem Verständnis sagen, dass wir alle wie Herbstblätter von den Winden unseres eigenen Karmas hierhin und dorthin geblasen werden. Wir leben in der Fantasie, der Illusion, dass unser Leben in unserer Hand liegt, dass wir die Kontrolle haben und dass wir wissen, was wir tun. Aber plötzlich geschieht etwas, das Leben kippt und wir rennen diesen und jenen Weg entlang.

Die Ursachen des Leidens, die der Buddha in seinen ersten Belehrungen dargelegt hat, sind Unwissenheit und Anhaftung. Unwissenheit heißt, das zu ignorieren, was schlechterdings eine Tatsache ist. Das ist nicht abstrakt oder theoretisch; es ist ganz einfach und unmittelbar.

Dann entsteht schließlich Anhaftung an das, was bei diesem Akt des Ignorierens erschaffen wurde. Etwas erscheint als wirkliches Ding mit wirklichen Eigenschaften, das von wirklichen Subjekten erlebt wird. Wir reagieren dann auf dieses Zeug, als sei es glaubwürdig und fest. Auf der Grundlage dessen, Dinge für stabil und verlässlich zu halten, bauen wir eine Reihe von Annahmen auf. Während wir uns dann im Bereich dieser Annahmen bewegen, scheint sich alles glücklich zu beruhigen – zumindest für eine Weile. Wir behalten unsere Annahmen mit Hilfe von selektiver Aufmerksamkeit bei, indem wir editieren und unsere Landkarte der wirklich bewohnten Landschaft vorziehen. Dies ist normal und wird überall so gemacht. Das heißt, dass wir leiden, weil wir unsere Existenz stabilisieren möchten – aber wir verlangen etwas Unmögliches. Wir möchten, dass die Dinge in Ordnung sind: „Fände ich nur ein festes Ding, dann wäre ich okay.“ Aber stabile Objekte gibt es nicht und auch keine stabilen Subjekte.

Wir verfügen über eine endlose Fähigkeit, uns in Träume, Fantasien, Projekte, Hoffnungen und Ängste einzuhüllen. Aber sie alle sind ungewiss und kurzlebig. Wenn wir älter werden, können wir auf unser Leben zurück schauen und uns der Dinge erinnern, an die wir unser Herz gehängt haben: ein neues Fahrrad zu bekommen, sich das erste Mal zu verlieben, eine Arbeit zu finden; all dies schien sehr wichtig. Dies alles ist nicht mehr da. Ein Aspekt unserer kurzsichtigen Existenz ist, dass unsere Aufmerksamkeitsspanne nur gering ist, so dass wir eine unmittelbare Situation als schlussendliche Lösung ansehen: „Wenn bloß dieses geschähe, dann wäre ich okay.“

Vergänglichkeit ist der Kern von Buddhas Lehre: Alles Entstehende wird vergehen. Das heißt, dass alles, was wir sehen, was wir hören, was wir berühren, alle Sinneserfahrungen, alle Phänomene, die sich uns zeigen, einschließlich derer, die als äußerlich erscheinen und derer, die als innerlich erscheinen, wie Hologramme sind. Sie haben keine Substanz. Vielmehr entstehen sie aufgrund des Zusammenkommens vieler zeitweiliger, einander bedingender Phänomene. Als Beispiel könnte man ein Theater nehmen. Theater existieren, weil viele verschiedene Absichten und Motivationen zusammengekommen sind. Es gibt eine Geschichte des Theaters, es gibt Schauspiel-Schulen, Stückeschreiber etc. Aber diese Bedingungen reichen noch nicht aus, weil das Theater ohne Publikum schnell schließen müsste. Das Gleiche gilt für unser Leben. Wir glauben, dass alles wohl geordnet ist, bis der eine Faktor, den wir nicht gesehen haben, der im Schatten lag, sich plötzlich manifestiert und die Situation verändert. Unser Leben ist Ausdruck von Ursachen, die wir niemals erkennen, und die Ausgerichtetheit auf die täglichen Ereignisse und die mit ihnen einhergehenden Gefühle, macht uns blind dafür, dass unser Zustand nur kurzfristig ist.

Wer ist derjenige, der all das, was entsteht, erfährt? Natürlich kann jeder von uns sagen: „Ich mach das“. Doch, wer bin ich? Woraus ist dieses Selbst zusammengesetzt? Viele verschiedene Ereignisse, Konzepte und Erfahrungen werden als ein „Selbst“ angenommen. Ich kann sagen: „Ich bin müde“ oder „Ich bin ein Mann“. Beides existiert als Ort der Selbst-Identifikation. Aber natürlich bin ich nicht *immer* müde. Ich kann sagen „Ich bin hungrig“, dann esse ich zu Mittag und dann bin ich nicht mehr hungrig. Wie könnte ich also als eine dauerhafte Einheit hungrig und dann nicht hungrig sein?

Wir füllen uns die ganze Zeit mit Dingen aus der Welt an. Das bedeutet, dass momentane Identifikationen angenommen werden und vollständige Gültigkeit bekommen durch die Kraft, mit der wir sie ergreifen. Wie ist das möglich? Wie kann *ein* Ding so viele verschiedene Bedeutungen in sich tragen? Nehmen wir beispielsweise dieses Objekt, das ich halte – meine Uhr, dann können wir sehen, dass sie zwei kleine Flügel hat, die Armbänder; sie ist also auch ein netter kleiner umher fliegender Vogel. Wir könnten sie gerade vor uns halten, dann ist sie ein Gewehr. Wir sind zu alt für solch glückliche Spiele, aber Kinder stecken noch nicht in der Falle, dass das Leben aus mehr als aus Vorstellungen besteht. All diese wichtigen „wirklichen“ Phänomene unseres Lebens sind nichts als verdichtete Imagination, die Illusion von Festigkeit erschaffen durch unsere Gewohnheit der Verdinglichung.

Denken wir auf diese Weise nach, kann jeder von uns erkennen, dass das, was wir als „eigenen/meinen Geist“ erfahren, der Gastgeber für alles ist, einschließlich des Konzepts und – freilich – der Erfahrung des „eigenen Geistes“. Mein Geist lädt „dich“ ein und lädt „mich“ ein. Während ich immer „nur ich“ bin, bin ich auch ein niemals endender Strom aus Identifikationen, wenn ich für einen Augenblick dieses und dann jenes werde, müde und dann hungrig und dann glücklich... und... und...und. Leerheit und Gewahrsein sind untrennbar. Das ist der Urgrund, aus dem sich alle Erfahrungen erheben. Das ist das Verständnis der Nicht-Dualität, das im späteren Mahayana entwickelt wird und die Basis für alle tantrischen Praktiken liefert

Sehen wir unsere Vergänglichkeit und den Mangel an wirklicher Kontrolle über unsere Existenz, bildet dies den Beginn eines Verständnisses von Leerheit durch das Erkennen von abhängigem Entstehen. Wir können Leerheit auch direkt durch Meditation erfahren. Das bedeutet, dass wir, den Geist zur Ruhe kommen lassend, direkt erleben, dass die Offenbarung von Manifestation, das Entstehen bestimmter Gedanken, Gefühle und Empfindungen nicht lange andauert. Schauen wir dann mit diesem Verständnis auf die Welt, fangen wir damit an zu sehen, dass die Phänomene, die wir erleben, immer ein fehlendes Element haben: uns selbst. Ein Objekt wird nur zu lebendiger Erfahrung durch die teilhabende Gegenwart eines Subjekts. Subjekt und Objekt, Selbst und Andere sind untrennbar und leer von inhärenter Eigen-Natur.

Man kann ein gewöhnliches Objekt nehmen wie eine Uhr und an ihr Erfahrung erforschen. Die Existenz der Uhr beginnt für dich, wenn du sie siehst. Bevor du sie nicht anschaust, stellt sie keinen bedeutsamen Aspekt in deiner Erfahrung der Welt dar. Sie ist – als selbstverständlich angesehen – im Hintergrund. Die Uhr existiert als ein Moment der Erfahrung. Wird die Aufmerksamkeit von der Uhr abgezogen, wo ist dann die Uhr? Eine traditionelle Frage in der indischen Philosophie ist: „Wenn ein Baum in einem Wald umfällt und niemand ist da, der das hört, gibt es dann ein Geräusch?“ Geben wir die Uhr einem drei Jahre alten Kind, ist es sehr wahrscheinlich, dass es mit ihr auf irgendetwas einschlägt. Kinder haben Augen, Ohren und können essen, aber sie kennen den Wert einer Uhr nicht. Deswegen müssen wir ihnen den Wert einer Uhr erklären: „Fass sie bitte nicht an. Sie gehört deinem Vater und wenn er von der Arbeit kommt, wird das Ärger geben.“ Dies zeigt uns ganz direkt, dass das Kind noch nicht gelernt hat, einen Wert in einem Objekt zu sehen, während wir als Erwachsene von der Funktion und den Kosten einer Uhr wissen; und auf eine Weise, die der psychoanalytischen Idee von Verdrängung ähnlich ist, haben wir vergessen, dass wir den Wert in das Objekt hinein gelegt und uns daran gewöhnt haben, den Wert automatisch als dem Objekt innewohnend anzusehen.

Wenn ich beispielsweise diese Uhr hoch halte und euch frage, was das ist, werdet ihr sagen, dass das eine Uhr ist; ihr werdet glauben, dass das eine Uhr ist. Wäret ihr aber von einem Eingeborenenstamm im Urwald, würdet ihr sie vielleicht an euer Ohr halten. Das heißt, wir halten das, was wir sehen, für das, als was es uns erscheint und vergessen dabei, dass wir selbst es sind, die das Erscheinen der Phänomene ko-kreieren durch unsere gewohnheitsmäßigen und weitestgehend automatisch ablaufenden Interpretationen. Das ist

die lebendige Bedeutung von Leerheit; es gibt keine innewohnende Uhrzeit in der Uhr. Ohne das geistige Konzept einer Uhr, ohne die Gewohnheit, das Objekt auf diese Weise zu benutzen, wäre es nicht existent in der Art und Weise, wie es erscheint. Etwas wäre da, aber das ist kein „Ding“. Die natürliche Strahlung ist immer da als das Potenzial, aus dem sich alle Erscheinungen manifestieren mit der Bewegung des Geistes. Im Dharma heißt es, dass der Geist alle Dinge erschafft, der Geist ist der Boss.

Verdinglichung und ihr konsequentes Missverstehen der Erscheinungen ist nichts Natürliches und wird nach buddhistischem Verständnis als künstliche Konstruktion betrachtet. Das Wort Samsara verweist auf unser unaufhörliches Kreisen durch die Daseinsbereiche und auf Erfahrungen, die durch unsere Vorstellung erschaffen wurden, um dem Erhalt der Trennung in Selbst und Andere, in Subjekt und Objekt zu dienen. Wie Samsara entstanden ist, wurde von Padmasambhava beschrieben. Wie in allen buddhistischen Traditionen sieht er die Wurzel in der Unwissenheit.

Das Wort für Unwissenheit ist im Tibetischen wie auf Sanskrit die negative Form des Begriffs für Gewahrsein. Padmasambhava beschreibt drei Stufen zu ihrer Entwicklung. Die erste wird zusammen entstehende Unwissenheit genannt und verglichen mit einem betrunkenen Mann, der eine Treppe herab stürzt. In dieser Situation gibt es eine Bewegung von Energie, eine zeitweilige Veränderung im Feld des Gewahrseins, Erfahrung entsteht, doch ohne Klarheit mit einer Art diesiger Unbestimmtheit. Aber statt dass der betrunkene Mann in seinen sorgenfreien Zustand entspannt zurück sinkt, passiert etwas. Der Augenblick geht nicht nur einfach vorbei; er verursacht eine Trennung in der Qualität und der Ausgerichtetheit der Erfahrung, die dann stabilisiert wird durch Gedanken wie: „Was ist mir passiert?“ An diesem Punkt werden Subjekt und Objekt stark getrennt. Die Energie des Gewahrseins wird nicht als das erkannt, was sie ist. Sie wird für etwas anderes gehalten. Das schnelle Zusammenspiel der auftauchenden Polaritäten dieser Energie ist das Feld von Subjekt und Objekt. Obwohl keins von beiden irgendeine Essenz oder einen Grund in sich selbst hat, werden sie schnell als wirkliche und getrennte Einheiten angesehen. Es ist, als wärest du in den Bergen wandern. An einer Kreuzung vorbei kommend nimmst du den falschen Weg. Statt den Weg zu nehmen, der dich hinunter ins Tal und nach Hause führt, wanderst du weiter und weiter zu Orten, die du nicht kennst. Wenn du hier innehältst und denkst: „Oh, ich habe mich verlaufen“, dann könntest du vielleicht umdrehen und wieder nach Hause gehen. Aber der Geist stoppt nie: Gedanken, Gefühle und Empfindungen entstehen kontinuierlich und du fängst an, dem Platz, an dem du dich befindest, einen Sinn zu geben. Er wird, wenn du dich auf ihn fokussierst, zu deiner gesamten Welt, dem einzigen Bereich deiner Erfahrung und Identität. Eine Erinnerung an dein wahres Zuhause gibt es nicht länger.

Diese aufbauende Ausschmückung ist die Funktion der zweiten Ebene der Unwissenheit, die Unwissenheit, die alles benennt und organisiert. Nun lebst du in diesem neuen Tal und du sagst: „Ah, ich kenne diesen Ort, der ist in Ordnung. Hier kann ich ein Haus bauen.“ Die Kreativität deines eigenen Geistes macht etwas vollständig Ungewohntes und ungreifbar Vorübergehendes zu etwas, was vertraut und zunehmend verlässlich erscheint. Umso mehr Besonderheiten du im Feld der Objekte identifizierst, umso mehr Substantive, Adjektive und Adverbien stehen dir zur Verfügung, die nicht nur Dinge beschreiben sondern Eigenschaften. Auf diese Weise wird deine eigene Subjektivität immer komplexer, weil du immer weitere Ideen entwickelst, die auf dieses zunehmend mannigfaltige Feld reagieren. Und wenn du dann für solch lange Zeit in dieser Komplexität gesteckt hast, obwohl es eigentlich nur einen Moment gab, gewöhnst du dich daran, sie für selbstverständlich zu halten, als wäre das schon immer so gewesen.

Dann kommt die dritte Ebene der Unwissenheit, die Unwissenheit der Dummheit oder Dumpfheit, Karma nicht zu verstehen. Nun da wir in der Welt leben mit unseren gewohnten Phänomenen, die wir für selbstverständlich halten, nehmen wir die Dinge als gegeben – so wie sie sind. Das heißt, es gibt „wirkliche Objekte“ in einer „wirklichen Welt“ und ich bin ein „wirkliches Subjekt“, das diese Objekte erfährt. Diesen verschiedenen Objekten gegenüber habe ich verschiedenste Reaktionen, die sie als gut oder schlecht identifizieren,

woraufhin ich mich dann glücklich oder traurig fühle. Ich habe das Gefühl, dass es meine Aufgabe ist, mich selbst zu verbessern und so versuche ich weiter, dass die Ereignisse so geschehen mögen, wie ich sie haben will. Das taucht auf, wenn wir Karma nicht verstehen.

Karma wird traditionell beschrieben in der Begrifflichkeit von vier Stufen. Die erste ist der Grund oder die Basis. Die Basis von Karma ist Unwissenheit, sich nicht bewusst zu sein, wie die Dinge sind, im illusorischen Bereich der Dualität von Subjekt und Objekt verloren zu sein. Die zweite ist die von einem autonomen Subjekt entwickelte Absicht. Beispielsweise könntest du in dieses buddhistische Zentrum kommen und die tibetischen Thangka-Bilder sehen. Vielleicht findest du sie schön und du möchtest eins haben, auf dass es deinen Glauben bestärke. Du gehst in den Shop, siehst eins, das du magst, fühlst, dass du es haben musst und bezahlst den Preis. Jetzt hast du das Thangka. Das führt zur dritten Stufe, die beinhaltet, dass wir bekommen, was wir wollen, uns mit dem anderen vereinigen. Subjekt und Objekt sind nun zusammen gekommen: „Nun hab ich, was ich will.“ Du gehst dann damit nach Hause und fühlst: „Oh, das ist richtig gut.“ Dies ist die vierte Stufe, genannt die Vollendung, was bedeutet, dass meine Absicht erfüllt ist und ich voll auf sie ausgerichtet bleibe. Sind diese vier Faktoren ganz und gar auf einer Linie, dann hat man die gesamte Einwirkung des Karmas. Das heißt, dass eine energetische Ladung aufgebaut wurde, die sich später als eine gute Erfahrung niederschlägt, falls es sich um eine tugendhafte Handlung gehandelt hat, und als spätere negative Erfahrung, falls es eine nicht tugendhafte Handlung war. Folglich weben wir von Moment zu Moment Fäden in einen Wandteppich, den wir nicht sehen; wir erschaffen die Ursachen und Bedingungen für späteres Geschehen. Eine Handlung, die uns in diesem Moment scheinbar befreit, mag sehr wohl die Folgen haben, uns später an etwas anderes zu binden.

## Überlegungen zur Praxis der Psychotherapie in Bezug auf Weisheit und Mitgefühl

Bevor die Praxis der Psychotherapie in Bezug gesetzt wird zur Sichtweise, die oben entwickelt wurde, ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dass der Unterschied von Psychotherapie und Buddhismus darin liegt, dass Psychotherapie im Allgemeinen in einer humanistischen Tradition gründet. Das heißt, diese Sichtweise ist menschenzentriert und sieht Menschsein als die ultimative Existenzform. Und unsere Aufgabe besteht darin, das Potenzial als menschliche Wesen zu verwirklichen. Im traditionellen Buddhismus ist Menschsein hingegen nur ein spezifischer Modus der Illusion. Die Essenz oder die zentrale Eigenschaft, die die Basis unserer Reifung und Erfüllung darstellt, ist nicht unsere Menschlichkeit sondern unsere Buddhanatur. Psychotherapien neigen zudem dazu, sich nur mit einem Leben zu befassen, ohne etwas darüber auszusagen, woher wir vor unserer Geburt gekommen sind oder wohin wir nach diesem Leben gehen. Das ist eine ziemlich enge Perspektive. Die metaphysische Sicht des Buddhismus ist weit, unendlich. Wir wurden alle millionenfach geboren und wir können noch millionenfach wiedergeboren werden. Wie wir jetzt sind, ist nichts als die Frucht des Auftauchens von bestimmten Ursachen, die sowohl begrenzt sind in der Dauer des Ergebnisses als auch leicht ersetzt werden durch das Auftauchen der Ergebnisse anderer Ursachen. Gleich wie auch immer wir versuchen, die Muster der Phänomene zu stabilisieren, sie verändern sich auf eine Art, die wir nicht wollen. Und unsere eigenen Gedanken und Gefühle scheinen ein Eigenleben zu führen.

Überall gibt es Krankenhäuser; Menschen werden krank. Vielleicht sind wir heute gerade nicht krank, aber früher oder später werden wir es werden. Auch Friedhöfe gibt es überall und es gibt sie nicht nur für die anderen. Auch wir werden irgendwo ein kleines Loch in der Erde finden. Folglich ist das, was wir sind und wer wir sind, nicht so besonders. Was anderen geschieht, wird auch uns passieren. Dennoch leben wir in einer äußerst narzisstischen Zeit. Wenn du Fußball im Fernsehen anschaust, wirst du erwachsene Männer einen kleinen Lederball auf ein Tor schießen sehen und dann umarmen sie sich und schlagen mit den Fäusten in die Luft, als wäre etwas wirklich Wunderbares geschehen. Ohne Scham verschwenden sie ihr kostbares menschliches Leben. Aus buddhistischer Sicht resultiert dieses Verhalten aus einer verführerischen und doch schrecklichen Verwirrung, in der Unterhaltung bevorzugt und die Möglichkeit, tief nachzudenken, vergessen wurde. Wenn all die wunderbaren Fertigkeiten eines Fußballers wie Grazie, Balance,

Zusammenarbeit und Timing auf das Erwachen angewendet würden, wie großartig wäre das. Die Wege, wie wir in bedeutungslose Bedeutsamkeiten eintreten können, sind überall verfügbar.

Dem buddhistischen Bezugssystem entsprechend haben wir aber jetzt eine kostbare menschliche Geburt, wir sind auf den Dharma getroffen und haben vielleicht angefangen, etwas zu verstehen. Aber der Tod kann jederzeit geschehen. Es gibt viele schreckliche Plätze, um wiedergeboren zu werden und die Macht, unsere Situation zu kontrollieren, ist sehr gering. In der Tradition des Mahayana konzentrieren wir uns auf zwei Schlüsselprinzipien: Weisheit und Mitgefühl. Wie wir zu untersuchen begonnen haben, heißt Weisheit, die essenzielle Leerheit aller Phänomene zu verstehen. Mitgefühl beinhaltet die Intention und die Handlungsweise, den Wesen bei der Erkenntnis zu helfen, dass sie sich eine Welt aus Illusionen und Leiden konstruieren.

Ich möchte gerne einige Gedanken über die Praxis der Psychotherapie aus der Sicht von Weisheit und Mitgefühl anbieten.

Ich merke gerade, dass ich mich nicht vorgestellt habe, ich sollte also vielleicht etwas sagen. Ich habe 12 Jahre lang Buddhismus in Indien studiert und hauptsächlich mit einem Nyingmapa Lama gearbeitet und viele buddhistische Texte übersetzt. Ich hatte das Glück, in jener Zeit in den Siebzigern viele verschiedene Lehrer zu treffen. Als ich 1983 zurückkehrte, um in England zu leben, musste ich dummerweise Geld verdienen. Aber als ich eines Tages eine Straße entlang ging, sah ich im Fenster eines Arbeitslosenbüros eine Werbung für eine Arbeit in einem Theater-Therapie-Projekt. In diesem Projekt lernte ich wie ein Lehrling, fand meinen Weg durch Teilnahme und Feedback. Danach durchlief ich ein formelles Training als Kunst-Therapeut.

In der Nyingmapa-Tradition sprechen wir von Neun Yanas, neun verschiedenen Fahrzeugen oder Praxis-Stilen und ich dachte mir, dass ich dieses Prinzip auch auf das Therapie-Training anwenden sollte. Deswegen lernte ich in den nächsten 12 Jahren Gestalt, psychoanalytische Therapie, Familientherapie und durchlief viele Trainings. Ich fand das sehr interessant, weil jedes Modell ein wenig erhellt, während es beansprucht, alles zu sehen. Nur nach Wahrheit und Gerechtigkeit zu suchen, bedeutet nicht, Machtpolitik, Hierarchien und den Myriaden von Spielen in der samsarischen Welt entkommen zu können. Wenn wir aus unserer Kiste heraus steigen, aus den einvernehmlichen Annahmen und gemeinsamen Bestätigungen unserer Gruppe, dann erkennen wir, wie relativ unsere Glaubenssätze und Praktiken sind. Die Wahrheit liegt nicht in einer speziellen Form, aber jede dieser Formen ist eine nützliche Methode, um mit anderen Kontakt herzustellen und mit bestimmten Arten von Menschen zu arbeiten. Wie im wohl bekannten Beispiel des Buddha: Wenn du an einen Fluss kommst und ihn überqueren musst, ist es nützlich, ein Boot zu benutzen. Aber du musst das Boot nicht mit dir herumschleppen, wenn du an der anderen Seite angekommen bist. Das stimmt ganz besonders, wenn deine Reise von dir verlangt, dass du eine zeitlang Rad fahren und dann Ski laufen musst.

Wann immer wir forschen, steht die Frage nach der Identität im Mittelpunkt, sogar wenn sich das nicht sofort offensichtlich ist. Wir können praktizieren und dabei offen bleiben und alles, was wir lernen, als Methode nützen, um uns mit allen möglichen Arten von Menschen zu verbinden. Wir können das Wissen aber auch in eine Art Gebäude verwandeln, in dem wir leben. Verfahren wir auf die letztere Weise, dann wird alles, was wir hinzu lernen, zu einem sichereren Territorium, einer festen Position, von der ausgehend wir unsere Begegnungen mit anderen abwickeln. Diese ist aber verhärtet und nach und nach erleben wir, dass das, was uns einmal mehr Freiheit gab, dann beginnt, uns gefangen zu nehmen und – natürlich – begrenzt es die anderen, mit denen wir umgehen und sperrt auch sie ein. So beschreibt es Patrul Rinpoche in seinem Kommentar zur Schlüsselbelehrung des Dzogchen von Garab Dorje, des Yogis, der seine Meditation entwickelte, indem er sie zerstörte. Das heißt, das wir nichts erschaffen, das wie ein Erfolg *erscheint*, das wie etwas Sicheres *erscheint*, einen Platz, an dem wir uns verstecken können. Ganz im Gegenteil, wenn

wir uns jeden Moment wieder öffnen, werden wir herausfinden, dass unsere Frische und die Frische der Welt sich zusammen wunderschön bewegen.

In den frühen Stadien der Therapie, sind Patienten oft sehr verfangen in ihrer Neurose, in ihrer speziellen Form von Angst oder Depression und sie halten ihre Erfahrung sehr stark für etwas, das in ihrer Welt vorgegeben wurde. Der Therapeut bemüht sich, den Patienten gegenüber offen zu bleiben, ohne von ihrer Geschichte verführt zu werden, während er im gleichen Moment ihre Erfahrung ernsthaft für das hält, was sie gerade ist: ihre Erfahrung. Heinz Kohut benutzte dies absichtsvoll im ersten Stadium der Analyse, indem er empathische Einstimmung bevorzugte, um Informationen zu sammeln, um die Interpretation vorzubereiten, die dann wie ein Stilett am richtigen Punkt eingesetzt würde.

Liebe und Tod gehen Hand in Hand. Wie unsere armen, verwundeten Herzen wissen, jemand zu lieben bedeutet, ihn wissen zu lassen, wo er uns erstechen kann. Dies wird aus einer gewöhnlichen selbstzentrierten Handlung des sich selbst nützenden Selbstschutzes verwandelt in eine höhere Aktivität im Rahmen der Therapie. Um sich zu verändern, muss früher oder später Blut auf den Teppich tropfen, etwas muss sterben. Und je mehr wir selbst die Teile in uns erkennen, die sterben oder entknotet oder frei geschnitten werden müssen, umso leichter können wir dem guten Arzt helfen, dies zu tun. Es ist lebenswichtig, dass Therapeuten in Ausbildung sich der Tatsache öffnen, dass Erkenntnis wie ein Rasiermesser ist, so dass sie dessen Nutzen erfahren können und zudem lernen – nachdem sie auch seinen Schmerz kennen gelernt haben –, es weise zu benutzen.

Auf gleiche Weise ist es auch in Meditationsretreats nicht völlig ungefährlich. In der Nähe eines Lamas zu sein, der ein Meditierender ist, sollte keine entspannende Erfahrung sein. Der englische Psychoanalytiker Wilfried Bion sagte, wenn nichts als zwei ängstliche Menschen in einem Raum sind, gibt es keine Stelle, wo sie sich treffen könnten: Etwas muss für sie beide auf dem Spiel stehen. Da die Zeit knapp ist und es viele Ablenkungen gibt, ist es wichtig, sich über das Ziel und die Methoden klar zu sein. Leerheit wirklich zu verstehen und die Aufgabe des Mitgefühls zu verkörpern, verlangt von uns, dass wir nicht vom Zustand des Gewahrseins abkommen. Das ist kein einfaches Bestreben, und es gibt eine weitere Schwierigkeit, wenn wir versuchen, dies in die Praxis der Psychotherapie zu integrieren.

Es ist normal, wenn Eltern zu ihren Kindern sagen: „Liebling, gib dein Bestes. Niemand kann mehr von dir verlangen, als dein Bestes zu geben.“ Aber aus der Sicht des Dharma ist das nicht wahr, weil nur das Erwachen dich vor den Träumen des Samsara beschützen wird. Annähernd wach... und plötzlich kommt eine andere große Welle – verloren... Und Tag für Tag, Monat für Monat geht das Leben dahin. Die Praxis, die wir gestern nicht gemacht haben, werden wir heute nicht nachholen, weil wir die Praxis von Heute machen müssen. Ich denke, dass die Praxis des Dharma der Arbeit der Psychotherapie eine extrem erhöhte Bewusstheit hinzufügt, dass die Person, die vor mir sitzt, leidet und dass sie im Rahmen einer Geschichte leidet und dass diese Geschichte eine Illusion ist. Mit welchem ethischen Abstand oder Grad an Resonanz begegne ich dieser einzigartigen Person? Wie kann ich einen sinnvollen Rahmen errichten, die der Person hilft, mehr Angst zu haben, eine Angst, die die zunehmend wachsende Grenze ihrer Fähigkeit reifen lässt, mit den Dingen zu leben, so wie sie sind? Freud sagte, dass das Ziel der Analyse darin besteht, dass sich Menschen vom neurotischen Leiden hin zu gewöhnlichem Unglücklichsein entwickeln. Ich aber schlage vor, dass eine Dharma gestützte Therapie dem Patienten helfen sollte, sich vom neurotischen Unglücklichsein hin zu existenziellen Terror zu bewegen – dass die Welt eben nicht das ist, wofür wir sie halten – und dadurch zu einem Zustand von entspannter Offenheit.

Bei der Neurose ersetzen Geschichten die direkte Erfahrung lebendiger Augenblicklichkeit. Deswegen ist es für Therapeuten und Meditierende wichtig, jedem und auch sich selbst auf eine leichte Weise zuzuhören, ohne spezielle Vorlieben oder Vorstellungen. Wir müssen dem verführerischen Sog der Geschichten der Patienten widerstehen; wir saugen schließlich alle gerne gute Geschichten auf. Ich persönlich glaube,

dass viele Therapeuten ihren Patienten zu gefällig zuhören. Wir haben zwei Ohren: eins sollte wie eine liebende Mutter und das andere wie ein Polizist sein. Die Polizei glaubt nicht viel von dem, was jemand erzählt. Wir verstehen uns selbst nicht sehr gut und sollten deswegen argwöhnisch gegenüber unserem Glauben sein, dass wir die Wahrheit sprechen. Wenn wir wirklich sehen, wie wir sind, können wir die gleiche mitfühlende Skepsis auf die Sprache und die Handlungen der anderen anwenden. Wenn Mitgefühl Menschen beim Erwachen hilft, müssen wir zunächst selbst ein wenig erwacht sein. Das bedarf natürlich der Meditation, aber es bedarf auch eines sehr präzisen und genauen Verständnisses, wie wir in den Schlaf gefallen sind oder verblendet wurden. Um das zu erreichen, müssen wir ein wirklich größeres Vertrauen in die Sichtweise des Dharma haben als in unsere eigene gewöhnliche Erfahrung.

Kommen Patienten in die Therapie, werden sie oftmals ermutigt, über ihre Kindheit zu sprechen. Am Anfang mögen sie vielleicht überrascht über unser Interesse an diesem Lebensbereich sein. Sie werden in eine Erzählweise eingeweiht, die besagt: „Wie du jetzt bist, hängt davon ab, was dir als Kind widerfahren ist.“ Dies kann mit den Begriffen einer Aufteilung in aktiv/passiv erkundet werden. Das Kind erscheint wie Ton und wird von seiner Umgebung geformt. Oder, wir betrachten das Ganze eher wie eine dynamische Interaktion; dass das kleine Baby – auch schon im Mutterleib – in Beziehung steht zu seiner umgebenden Welt und dass der wechselseitige Einfluss das Kraftfeld darstellt, in dem das Baby beginnt, zu einem Individuum zu werden.

Mit dem Begriff des Karmas hingegen würde man sagen, dass das Baby in eine Welt eingetreten ist, die durch sein eigene karmische Struktur determiniert ist. Beide, das Baby und die Welt des Babys, sind das Karma des Babys.

Die Tradition besagt, dass man, nachdem man seine vorherige Existenz hinter sich gelassen hat und dann eine menschliche Form annimmt, sich an einem bestimmten Punkt nach vielen verschiedenen Erfahrungen wie in einem Tunnel laufend vorfindet. Vor dir siehst du ein Paar, das Sex hat, und deine Intention oder dein Blick ist besonders gefesselt von ihren Genitalien. Wenn du erregt wirst vom Penis und von der Vagina abgestoßen, bestimmt das, dass du eine weibliche Geburt annehmen wirst. Bist du erregt durch die Vagina und abgestoßen vom Penis, deutet das auf eine männliche Geburt hin. Das heißt, als menschliches Wesen geboren zu werden, stellt eine Mischung aus Begierde und Ablehnung dar. Wir wählen andauernd aus dem reichen Potenzial all dessen aus, was um uns herum und in uns ist. Die Wahl, die wir treffen, ist bestimmt durch unsere Konditionierungen, den Einfluss vergangener Erfahrungen.

Auf diese Weise ist unser Karma nicht etwas in uns; unser Karma ist die Gesamtheit unserer Subjekt/Objekt-Interaktion. Aus der Sicht der Meditation entfaltet sich unsere Erfahrung unaufhörlich und nirgendwo gibt es Stabilität. Die Sphäre unserer Erfahrung ist immer einzigartig und besonders für jeden von uns. So wie wir beispielsweise hier in diesem Raum sitzen: Es ist nicht viel los und dennoch wird jeder von uns seine eigene spezifische Erfahrung machen, die sich unterscheidet von der der Menschen, die neben uns sitzen. Wenn die Worte aus meinem Mund herausgekommen und in eure Ohren eingedrungen sind, treffen sie auf ein komplexes Muster an Möglichkeiten, die eure Existenz ausmachen. Das ist die Natur unseres Karmas; wir haben immer unseren Anteil. Niemand kann den Anteil von jemand anderem bekommen. Deswegen gibt es ein fundamentales Anderssein auf der Ebene der Manifestation. Aber auf der Ebene des Grundes der Leerheit ist alles vollständig gleich. In dem Augenblick, in dem wir im Gewahrsein ruhen und erleben, wie sich Phänomene erheben, haben sie alle einen Geschmack. Sie sind gleich, aber in ihrer Form unterschieden: gleich darin, die Blumen der Leerheit zu sein.

Deswegen könntest du, wenn du mit jemandem, der zu dir in die Beratung oder Therapie gekommen ist, zusammen in einem Zimmer sitzt, dies als eine Art Theater betrachten. Die Bühne ist immer leer, und mit jeder Szene, die erscheint, werden neue Requisiten im Raum dieser Bühne aufgestellt. Am Ende jeder Produktion müssen sie wieder beiseite geräumt werden, um Platz für neue Requisiten zu schaffen. Es ist die Leerheit der



Bühne selbst, die ermöglicht, dass dieses Schauspiel gespielt werden kann, eine Leerheit, die von dem wechselnden Benützen der Bühne unbeeinflusst bleibt. Wenn unser Patient oder Klient kommt, um uns zu sehen, müssen wir dementsprechend eine leere Bühne haben und eine gewisse Stille. Dann wird uns der Patient die Handlungen der Geschichte erzählen, aus denen wir zusammen das heutige Schauspiel erschaffen. Letztes Mal war es vielleicht etwas Dramatisches und Intensives und heute ist es vielleicht etwas Subtiles und untertrieben. Ist es hilfreich, sich an das zu erinnern, was in der letzten Sitzung geschah? Vielleicht sollten wir uns weder erinnern noch nicht erinnern und einfach entspannt und bereit sein. Das erfordert von uns, die Stille und die Ruhe inmitten von Antworten und Sprache zu erhalten. Die tiefste Stille kommt aus dem Erwachen zur Leerheit seiner selbst und aller Phänomene. Dann erkennen wir alles als Traum, und das ermöglicht die Freiheit der Antwort.

Wie Heidegger vorschlug, ist es wichtig, über viele Dinge zu verfügen. Wie ein guter Koch hast du eine Küche voller Gewürze, vieler Messer usw. Alles um dich herum steht zur Verfügung: all die Erfahrungen deines Lebens, alles, was du studiert hast und dann ... was soll ich heute kochen? Vielleicht wollen sie heute ein Käsesoufflee? Schön, aber wir wollen sicher gehen, dass sie auch etwas Salat bekommen. Wir müssen ganz viele Arten des Kochens erlernen, um zu unseren vielen Patienten und ihren Stimmungen zu passen. Vielleicht ist dir das Bild des Bodhisattvas des Mitgefühls, Chenrezig, vertraut, der viele Köpfe und viele, viele Hände hat; dies ist das Zeichen für einen guten Therapeuten.

Dann magst du aber denken, dass dein Herd nicht besonders gut ist und dass vielleicht das Soufflee nicht aufgeht. Warum ist nicht alles möglich? Was ist das für eine Grenze in uns, die sagt: „Ich kann diesen Menschen nicht das geben, was er zu brauchen scheint.“ Manchmal liegt es daran, dass wir Angst davor haben, Fehler zu machen und darauf warten wollen, bis wir uns sicherer sind. Aber im Moment des Wartens ist der Augenblick der Handlung vergangen.

Wenn du handelst, greifst du ein; du lässt dich auf den anderen ein, du nimmst ihn beim Wort. Vielleicht ist das ein Fehler. Im Englischen bedeutet Fehler (miss-take), einfach nur, den falschen Weg zu nehmen. Du kannst immer loslassen; Fehler sind nie endgültig, weil nichts endgültig ist.

Vergänglichkeit bedeutet, dass gute Dinge nicht ewig dauern und es bedeutet genauso, dass schlechte Dinge ebenfalls vergehen. Deswegen liegt der Mut des Therapeuten darin, präsent zu sein; und falls irgendetwas ein bisschen komisch oder verkehrt ist, da nicht weiter einzusteigen, sich dafür nicht selbst zu bestrafen, sondern einfach wieder zu sich selbst zurück zu kommen und zum gegenwärtigen Moment und dort fortzufahren. Alles, was der *Patient* für wirklich hält, und alles, was *dich* auffordert, es als Hilfsmittel für Verständnis anzunehmen, ist strukturell ein Fehler. Im Reich der Unwissenheit ist alles daneben. Deswegen geht es ums Zuhören mit einem Gefühl für die Illusion. Man hört alles aus dem Leben des Patienten, als wäre es ein Traum.

Zum Beispiel: Der Patient sagt vielleicht: „Meine Mutter hat mich nie geliebt und deswegen war ich immer traurig. Ich habe kein Vertrauen, dass ich jemals von irgendwem geliebt werde. Deswegen teste ich diejenigen, die ich treffe, die mich vielleicht lieben könnten, so hart, dass sie davon laufen.“ Wie, und dann – wenn du das hörst? Wer ist derjenige, der nicht geliebt wurde? Ist es das Ego, oder ist es etwas anderes? Die Buddhanatur, die unsterbliche, vollkommene, offene Dimension des Seins wurde weder geliebt noch nicht geliebt, weil der Mensch, der die Mutter war, dazu nicht fähig war. Wenn du Spinat kaufen möchtest, gehst du nicht zum Metzger. Nur die Unbedingten können bedingungslose Annahme bieten. Es wird auch nicht helfen, es zu versuchen, weil dies keine Eigenschaft des Egos ist und jenseits der Möglichkeiten des Willens. Zudem müssen wir uns an Freuds Vorstellung der Übertragung von Liebe erinnern und uns dem Sog dieses Verlangens und dieser Idealisierung widersetzen. Die Analyse sollte uns zumindest von der Projektion befreien, dass der Analytiker mehr ist als ein gewöhnliches Wesen. Dann kann unser gewohntes Gefühl für das, was ein menschliches Wesen ausmacht, dekonstruiert werden. Deswegen ist Dharmapraxis lebenswichtig. Aus der Sicht des Dharma ist die Liebe

einer Mutter sehr wunderbar und sehr gefährlich. Sie ist wunderbar, weil ihre Wärme, Zärtlichkeit und fürsorgliche Aufmerksamkeit dem Kind zu gedeihen hilft und es Vertrauen fassen lässt in seine Fähigkeit, Beziehungen einzugehen. Es ist gefährlich, weil die Mutter das Beste für ihr Kind will im Bezugsrahmen der Annahmen ihrer eigenen Welt. Sie will das Kind beschützen vor den schrecklichen Früchten der Unwissenheit, indem sie es mit den köstlichen Früchten der Unwissenheit füttert. „Du weißt, ich werde dich immer lieben – du bist das Beste.“ Das ist wunderschön, das ist ein Herz voller Liebe aber ohne Leerheit. Wenn also ein Patient sagt: „Ich bin nicht geliebt worden“ und wir das als Mangel hören und dazu neigen, eine Art Wiedergutmachung ermöglichen zu wollen, verpassen wir die Möglichkeit, in der Offenheit zu verweilen: „Welche Liebe hast du vermisst?“ „Wer ist derjenige, der sie vermisst hat?“ „Wir sitzen beieinander und ich nehme wahr, wie du ein und ausatmest. Du bist lebendig. Du hast Leben in dir. Du bist aus deiner Mama gekommen. Vielleicht ist das genug? Sie war Quelle deiner körperlichen Existenz, aber was ist die Quelle und die Basis dessen, wer du augenblicklich bist? Was möchtest du mit deinem Leben machen? Wer bist du? Jetzt?“ Zu dieser Frage aus verschiedenen Blickpunkten wieder und wieder zurückzukommen, kann helfen, die Vorstellung zu entknoten, dass es da einen ‚Mangel in mir‘ gäbe, der ein vollkommenes Objekt benötigte, um gestillt zu werden. Neurotischer Mangel ist wie das Negativ einer Fotografie der Leerheit. Alles ist von Anfang an leer und ungreifbar gewesen. Deswegen werden Erfüllung, Befriedigung, Freude oder Wohlsein nicht aus der Anhaftung an ein Objekt entstehen.

Vielleicht können wir dann ganz subtil und mit großer Freundlichkeit Menschen helfen, dass die Fantasie, nach der sie sich so lange, lange Zeit gesehnt haben, diese Sache nicht bringen kann und das – tatsächlich – das Leiden, das sie durchlaufen, ein Segen ist, wenn sie den Mut dazu aufbringen. Der Buddha begann seine ersten Belehrungen, indem er die Verbreitung des Leidens aufzeigte. Leiden lässt uns erkennen, dass die Welt, die wie ein süßer Traum erscheinen kann, in Wirklichkeit ein Alptraum ist. Gerade so wie die Kommunisten die Psychoanalyse kritisiert haben, weil sie die Entrüstung auflöst, die wir angesichts der mitleidlosen Struktur einer Gesellschaft, die auf Ungleichheit beruht, empfinden und gegen eine äußere Revolution ist. So kann aus buddhistischer Sichtweise Psychotherapie auch ein wenig als Vertuschung angesehen werden. Psychotherapie kann angesehen werden, als würde man sagen: „Oh, ich will deinen Traum verbessern. Lass mich ein paar Steinchen aus deinen Schuhen herausnehmen, so dass du leicht im Schlaf wandeln kannst.“

Patienten neigen dazu, an innere Orte abzugleiten. Denken wir an die Entwicklung von Kindern, sehen wir, dass sie viele verschiedene Erfahrungen durchlaufen, mit denen sie teils umgehen können und teils nicht. Babys werden schnell überflutet und brauchen die Gegenwart einer anderen Person; für gewöhnlich ist das die Mutter, die ihnen hilft, wieder zu sich selbst zurück zu finden. Wenn das immer wieder geschieht, lernen sie, sich selbst zu beruhigen. Ist aber die Umgebung besonders übergriffig oder vernachlässigend, wird die Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen, nicht entwickelt. Während das Kind erwachsen wird, macht seine schnelle Erregbarkeit oder sein verlangsamtes Zurückkehren zu einem ruhigen Zustand es verletzlich angesichts von dem, was andere tun. Kann sich ein Mensch nicht gut nach einem störenden Ereignis ins Gleichgewicht bringen, fühlt sich die verlängerte Periode der Erregung oft überwältigend an, und das kann sehr leicht dazu führen, dass man heftige Strategien anwendet, um die Gemütsverfassung zu verändern und die Erregung abzuschwächen. Dies schließt Selbstmedikation mit Alkohol und so genannten Partydrogen ein, Schneiden, Hungern, Fressen, das Benützen von Pornografie und wechselnde Sexualkontakte. Diese Verhaltensweisen entstehen aus negativen Gedanken über sich selbst und andere und intensivieren diese. Das erschafft ein Gefühl, wie die Dinge seien, das nicht mit dem übereinstimmt, wie sie sind. Das führt zu zwischenmenschlichen Konflikten, die wiederum das affektive Ungleichgewicht und das Gefühl intensivieren, dass man falsch oder schlecht sei und andere gefährlich oder gleichgültig.

Hat jemand beispielsweise viel Vernachlässigung erlebt, als er sich als kleines Kind an seine Umwelt gewandt hat mit der natürlichen Hoffnung und Erwartung, dass man ihm irgendwie begegnet, und ist das fehlgeschlagen, kommt es zu einer Innengewandtheit, einer Verzagttheit, die sich körperlich oft als gesenkter Blick ausdrückt. Diese Erfahrung fördert dann Seiten in dem sich entwickelnden Selbstgefühl wie Hoffnungslosigkeit oder Untergangsgefühle oder Verwirrung. Zur selben Zeit, wenn das Kind die Vernachlässigung durch die Umgebung erfährt, wird es natürlichen Ärger und Irritation fühlen. Aber wenn du vernachlässigt wirst, wirst du dies natürlicherweise nicht zeigen können, weil allein schon das Zeigen die Vernachlässigung verstärkt. Das erschafft wiederum eine kleine Insel aus Wut, Zorn und Verwirrung.

Jeder von uns hat Nester oder spezielle Taschen mit abgeschnittenen Aspekten von sich selbst. Verkapseln wir uns in ihnen, isoliert uns das sowohl von unserer Umgebung als auch von den anderen Anteilen unserer selbst. Das heißt, wenn etwas aus deiner Umgebung dich provoziert, wirst du – anstatt dich selbst zu beruhigen, um dann in der Lage zu sein, über das, was in deinem äußeren Feld und in dir geschieht, auf ausgeglichene Weise nachzudenken – einen Zusammenbruch in einen begrenzten Zustand hinein erleben, der sowohl von den inneren wie äußeren Ressourcen abgeschnitten ist, die man für eine abgestimmte Reaktionsfähigkeit braucht. Wenn man dann aus einem solchen begrenzten Zustand heraus agiert, gibt es eine Neigung, dass dies mit Heftigkeit geschieht, ohne dass die anderen Anteile von einem selbst Kontrolle ausüben könnten. Und diese Impulsivität neigt dazu, zu Gewohnheit und Abhängigkeit zu werden. Es erscheint so, als wenn all der Schmerz und das Leiden, das man in der Vergangenheit erfahren hat, eine große Kühltruhe mit intensiven Emotionen gefüllt hätte, und wenn dann noch eine neue Provokation aus der Umgebung kommt, dann nimmst du ein kleines Päckchen aus der Kühltruhe, legst es in die Mikrowelle und händigst der Welt ein sehr heißes, fertig vorbereitetes Mahl aus. Du musst nicht darüber nachdenken, wie man das macht, und wichtiger noch, du denkst nicht darüber nach, was die andere Person essen kann. Du verfütterst Zeugs aus deiner eigenen Geschichte, aus deinem eigenen Schmerz.

Eine wesentliche Aufgabe in der Arbeit mit Menschen, die nicht kohärent sind, die sich niemals wirklich als ein integriertes, reflektierendes Selbst erlebt haben, dreht sich darum, eine zunehmende Kommunikation zwischen ihren Selbst-Aspekten zu ermöglichen und dadurch mit der Welt als Ganzem. Wann immer wir einen besonders intensiven Augenblick in der Therapie erleben, in dem das Arbeitsbündnis unter Druck steht und fast zerbricht, ist es bedeutsam, diesen später, wenn die Temperatur wieder abgekühlt ist, wieder aufzusuchen und den Sinn in dem auszumachen, was passiert ist. Eine der Methoden, die ich für diese Arbeit mit dem Patienten verwende, besteht darin, ein Bild oder Karte dessen auf Papier aufzuzeichnen, was geschehen ist. In der Zusammenarbeit beim Erstellen erarbeiten wir ein Bild oder eine Beschreibung, die uns beiden erkennen hilft, in was wir uns verfangen haben. Mit ihr können die Patienten sehen lernen, welche Neigungen sie haben und welche voraussichtlichen Provokationen sie gefährden. Mit dieser Übersicht können sie erkennen, wie sie sich im Vorhinein vorbereiten können, um nicht dem, was die Situation aus ihnen herausholen könnte, zu erliegen und sich nicht hineinziehen zu lassen. Das heißt, wir wollen eine Fähigkeit zur Intentionalität in einer größeren reflexiven Kurve einbauen als Gegenmittel gegen das Hineinrutschen in die Intensität der Vereinigung mit dem Entstehen des begrenzten und begrenzenden Impulses.

Nun können wir uns anschauen, wie die Sichtweise und die Praxis des Tibetischen Buddhismus uns als Therapeuten bei der Aufgabe unterstützen kann, für die, die in Not sind, besonders wenn sie sich im Zustand der Zersplitterung befinden, offen zu sein. Die buddhistischen Lehren beschreiben fünf Gifte oder einschränkende Leiden: Dummheit, Aversion, Anziehung/Begierde, Stolz und Eifersucht. Es heißt, dass aus diesen fünf Tendenzen alle Arten emotionaler und zwischenmenschlicher Störungen entstehen. In der Praxis des Tantra werden diese fünf Gifte in die fünf Buddhas verwandelt in der Entfaltung einer Mandala-Struktur, die alle Erfahrungen einschließt und verwandelt. Dummheit ist für

gewöhnlich im Zentrum und wird in Weisheit verwandelt oder in das Erwachen zum alles umfassenden Raum. Das heißt, man hört damit auf, im Vorurteil über sich als autonome Monade gefangen zu sein, als jemand, der aus sich selbst in einer selbst gemachten Welt existiert – immer mit einer Art Türschwelle vor sich und der Wahl, ob man sich in die Welt hineinbegeben möchte oder nicht – hin zu der Erkenntnis, dass wir *immer bereits* in der Welt sind, und dass Gewahrsein selbst der Grund oder das Feld für beides ist – für das Selbst und die Welt.

Gewöhnlicherweise sind wir aus der Welt herausgekommen, wir sind aus dem Mutterbauch als Teil der Welt herausgekommen, und unser ganzes Leben lang, in allen Situationen, waren wir Teil der Welt. Wir haben keine Zollstation an unseren Ohren, Augen oder an der Nase, die kontrolliert, ob eine sich anbietende Situation ein Visum hat oder nicht. Alles kommt und wir sind immer bereits darin. Selbst wenn wir eine Menge Drogen nehmen, um da heraus zu kommen, sind wir bereits auf andere Weise darin. Wir sind eingeweltet. Deswegen liegt unsere Wahl nicht darin, *ob* wir in die Welt eintreten oder nicht, sondern *wie* wir uns in dieses Erfahrungsfeld hinein begeben, das tatsächlich wir selbst sind. Das stellt die Grundlage dessen dar, was *dharmadhatu* genannt wird. *Dhatu* heißt Raum oder Dimension und *dharma* bedeutet in diesem Kontext das Natürliche, das was niemals erschaffen oder fabriziert wurde. In diesem Raum bewegt sich alles bereits. Wir sind der Raum *und* die Bewegung. Allerdings haben wir mit dem Entstehen der Unwissenheit unsere Raumhaftigkeit vergessen, wir haben den Kontakt zu unserem eigenen Grund verloren und haben uns zu sehr in Bewegung verwickelt. Deswegen liegt die Hauptaufgabe der Integration – vom buddhistischen Standpunkt aus gesehen – darin, Raum zu finden; in den Raum hinein zu entspannen und zu erkennen, wie alles vom Anfang an nur eine einzige Mutter hat: den Raum.

Das mag ziemlich abstrakt erscheinen und es mag an einer gefühlsmäßigen Note fehlen, die dies zum Leben erweckt. Traditionell wird die Eigenschaft der Leerheit, der Offenheit, der Raumhaftigkeit als Göttin betrachtet, *Prajnaparamita* oder transzendente Weisheit. Sie wird die Mutter aller Buddhas genannt. Als wir geboren wurden, kamen wir aus einem Mutterbauch aus Fleisch und Blut. Wenn wir aber als Buddhas geboren werden, werden wir aus und in und inmitten von Leerheit geboren. Wir treten ein in eine nicht-duale Integration in Leerheit und erwachen dann, um zu erkennen, wie wir sind und das ist, wie wir immer gewesen sind.

Wenn wir mit dieser Sichtweise im Hintergrund über Patienten nachdenken, die sehr verletzt wurden, oft mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung klassifiziert, erkennen wir, dass sie sich in einer Bandbreite von Selbstaspekten begründen, von denen jeder mit großer emotionaler Intensität ausgestattet ist und sich auszeichnet durch einen Mangel an Kommunikation mit den anderen Zuständen. Die Aufgabe liegt darin, diese Zustände zu integrieren, eine bessere Verständigung zwischen ihnen zu ermöglichen. Je mehr das möglich wird, umso weniger funktionieren sie als abgetrennte Zustände sondern mehr als Knoten in einem sich verwebenden System.

In der Psyche gibt es keinen Feind. Vielmehr sind die Aspekte von uns, die sehr erschreckend in ihrer Intensität erscheinen können, nur eingeschlossene Energie. Stellst du beispielsweise einen Kessel aufs Feuer, wird er kochen, und wenn man die Hitze erhält, wird der Kessel anfangen zu zittern. Genau dies geschieht in solch intensiven Zuständen. Was Freud Libido nennen würde, ist dem sehr ähnlich, was wir im Yoga *prana* nennen oder im japanischen oder chinesischen System *Ki* oder *Qi*. Im System des tantrischen Yoga erkennen wir, dass es viele verschiedene Kanäle im Körper gibt. Diese Kanäle dirigieren unsere gesamte Aktivität und sie treffen sich im leeren Zentralkanal, der in der Mitte unseres Körpers fließt. In diesen Kanälen können aber Knoten auftauchen. Diese sind eher wie Cholesterin, das die Arterien verdickt, und es dem Blut erschwert, hindurch zu fließen. Etwas Ähnliches geschieht in der Struktur von Persönlichkeitsstörungen: Kommunikation bricht zusammen und die Aspekte des Selbst verlieren die Berührung miteinander. So ist es auch mit dem Leben in Großstädten, wo entfremdete Autonomie normal wird. Menschen gehen die Straße herunter, ohne sich anzuschauen, sie rempeln einander an und haben

keinerlei Rhythmusgefühl. Ihre Augen sind trüb und sie sind in sich gekehrt; Menschen werden wie Zombies. Das ist weit verbreitet und ist wie eine Intensivierung der Unwissenheit, in der jeder Teil sich abgetrennt vom anderen sieht, das wirkliche Beteiligtsein vergessend.

Das heißt, je mehr Subjekt und Objekt sich trennen und je wirklicher und kontrollierender und von außen auf uns zu kommend Objekte erscheinen, desto mehr wollen wir verschwinden. Wenn du als Pendler in der Hauptverkehrszeit fährst, ist jeder „weg“ – bliebst du in deiner Haut, du würdest schreien. Wir werden dazu eingeladen, Maschinen zu werden. Karl Marx hatte eine sehr klare Analyse dieses Phänomens, das er mit Begriffen wie Entfremdung, falschem Bewusstsein und Täuschung beschrieb. Mit Täuschung bezeichnete er die Tatsache, dass der Fabrikarbeiter, der den ganzen Tag schuftet und am Ende müde und verschwitzt ist, nicht begreifen kann, wie der Besitzer der Fabrik in einem Ferrari in einem wunderschönen Hemd und mit frisch gelegter Haartolle vorfährt. Wir denken bloß: „Oh, einige Leute sind reich und andere sind arm. So ist das Leben.“ Einer solchen Haltung fehlt es an Verständnis für Ursache und Wirkung, und wir neigen dazu, uns in das scheinbare Gegebensein der Situation zu schicken.

Als Gegenmittel zu dieser Neigung wollen wir ein Gefühl für Leerheit entwickeln, um die offene Geräumigkeit unseres eigenen Geistes zu erkennen; dass der eigene Geist groß genug ist, um jegliches vorübergehende – äußere wie innere – Phänomen, das wir erfahren, zu umspannen. Wenn du der Vergänglichkeit vertraust, musst du nicht mehr so viel arbeiten, weil du den Augenblick, in dem der Patient sich verändert, erhaschst und dich da engagierst. In den Dzogchen-Lehren ist einer der wichtigsten Aspekte der Sicht das Gewahrsein der automatischen Selbstbefreiung all dessen, was entsteht.

Das ist eine direkte Erfahrung, dass alles sich selbst befreit: Gute Dinge werden vergehen und schlechte Dinge werden vergehen. Auch wenn du verzweifelt an guten Dingen festhältst, gehen sie immer noch vorbei. Auch wenn du verzweifelt versuchst, schlechte Dinge aus deinem Leben heraus zu halten, kommen sie immer noch und gehen dann. Entspannt und offen kann man erfahren, dass, was immer kommt, kommt und was immer geht, geht.

Das ist keine Machohaltung, es geht nicht darum, sich gegen Situationen zu wappnen. Es geht eher um das Vertrauen in die unzerstörbare Eigenschaft der Geräumigkeit und loszulassen, auf neurotische Weise Umstände kontrollieren zu wollen, so dass wir kreativ mit ihnen arbeiten können. In der Tibetischen Tradition gibt es viele zornvolle Gottheiten, was zeigt, dass du nicht einfach nur in jedem Moment passiv und angepasst sein musst. Im Gegenteil, wenn eine Situation sich verknotet, wenn sich das Leben blockiert, dann musst du manchmal kräftig zuschlagen. Wenn du voll Weisheit bist, dann weißt du genau, wo zuzuschlagen ist. Wenn du Mitgefühl hast, schlägst du gerade fest genug zu.

In unserem Leben pulsieren wir zwischen Gewöhnlich- und Unsichtbarsein und Einzigartig- und Sichtbarsein. Jemand kennt unseren Namen, wir trinken einen Kaffee mit ihm, wir fühlen uns gesehen und wertgeschätzt, wir trennen uns, und dann sind wir wieder unsichtbar, ein Gesicht in der Menge. Das ist eine große Freiheit, sich aus der Leerheit zu manifestieren, die ganze Zeit pulsierend. Die Fähigkeit, sich zu entspannen und unsichtbar zu werden, ein Niemand zu werden, wird von geistigen Störungen angegriffen: Depression, Angst, Persönlichkeitsstörung, Psychose usw. Das heißt, das alles sind Zustände der Erregung: „Ich bin deprimiert“, „Ich mache mir andauernd Sorgen.“ Das sind Zustände, in denen das Subjekt mit dem, was sich erhebt, verschmilzt und so kann es sich aus ihnen heraus nicht einfach entspannen.

In diesem Garten beispielsweise fliegen viele wunderschöne Vögel herum. Allerdings wird jemand, der sehr depressiv ist, in seiner Depression verweilen und nicht von den Vögeln berührt oder bewegt werden. Auf diese Weise ist er geistes-abwesend, bereits gefüllt von seinem neurotischen Gefüge. Aus der Neurose freigelassen zu werden, ist der Anfang des Wegs zurück in die Offenheit oder Leerheit der Verfügbarkeit.

Die buddhistische Vorstellung von Anhaftung – als der dualistischen Erfahrung innewohnend – hilft uns zu erkennen, dass selbst diejenigen, die an etwas leiden, was sie hassen, eine Rolle dabei spielen, darin fest zu stecken. Das Objekt selbst bestimmt niemals die Situation. In einem der Krankenhäuser, in dem ich gearbeitet habe, hatten sie eine große chirurgische Station, in der viele Amputationen vorgenommen wurden. Das Krankenhaus hatte einen sehr langen Flur, der durch die Station führte, und die Patienten benutzten diesen Flur, um sich daran zu gewöhnen, einen Rollstuhl zu fahren, nachdem man ihnen ein Bein oder beide Beine amputiert hatte. An jedem Tag, an dem ich zu meiner Klinik ging, kamen mir Menschen mit ihren Rollstühlen entgegen. Einige schrieten und stoppten und knallten gegen die Wand und waren sehr wütend. Andere bewegten sich ganz langsam, so als wäre alle Energie aus ihnen herausgeflossen. Und ab und zu gab es Menschen, die ein Rennen gegeneinander fuhren. Ich habe mich oft gefragt, wie ich wohl wäre, wenn ich meine Beine verlöre. Der Gedanke würde mich ziemlich aufregen, weil ich mich gerne bewege. Ich würde denken: „Oh, wenn mir das passierte, dann wäre ich...“, und das erschien dann, als sei es sehr fest. Für mich war es sehr hilfreich, eine solche Bandbreite des Umgangs von Menschen mit einer dermaßen herausfordernden Situation zu sehen. Weil es immer die Freiheit gibt, eine neue Haltung in jeglicher Situation einzunehmen. Wer wir gestern gewesen sind, ist bereits vorbei. Wer wir morgen sein werden, wissen wir noch nicht. Nichtsdestotrotz projizieren wir unsere Fantasien der Kontinuität unserer gegenwärtigen Situation. Das ist eine Art Selbst-Berauschung, eine Art Traum, in dem wir leben, und je tiefer der Traum ist, in dem wir uns befinden, desto grausamer schlägt uns die Welt, wenn Dinge sich verändern. Deshalb – so denke ich – ist Teil unserer Arbeit, wenn wir uns darauf vorbereiten, Therapeuten zu werden, die Vergänglichkeit unserer eigenen Situation zu beobachten und damit anzufangen, ganz genau zu beobachten, dass wir nicht die Geschichten sind, die wir uns über uns selbst erzählen. Wir sind nicht diejenigen, die wir zu sein denken, aber wir sind zeitweilig die, als die wir uns enthüllen in den Interaktionen mit anderen von Augenblick zu Augenblick.

Ich sehe beispielsweise im Verlauf eines Tages viele Patienten, und in meiner Privatpraxis sitze ich den ganzen Tag lang im selben Stuhl. Aber ich bin nicht dieselbe Person, die den ganzen Tag im selben Stuhl sitzt. Mit jedem Patienten, der kommt, werde ich anders. Dies geschieht natürlich auch außerhalb des Behandlungszimmers. Auf der Ebene der Bewegung oder Manifestation wird unsere Identität immer mit anderen zusammen erschaffen. Das bedeutet, dass unsere Identität nichts ist, was wir haben, oder was wir in uns in Sicherheit bringen wie eine Schweizer Bank Goldbarren. Vielmehr ist unsere Identität etwas, was als Potenzialität existiert und sich je nach Umständen enthüllt. Nur weil wir leer und offen sind, ist es genau genommen so, dass wir all die vielen Dinge werden können, die wir werden. Jedes Mal, wenn du auf die Leerheit deiner eigenen Natur schaust, wenn du auf die Natur deines eigenen Geistes schaust, ist seine Offenheit dieselbe. Aus demselben Grund kannst du ihn auch nicht finden – der Geist ist kein Ding. Er ist keine Substanz, Schicht für Schicht aufgebaut wie eine Lasagne. Er ist nicht zusammengesetzt als Gemisch all unserer Lebenserfahrungen.

Vielmehr sind all die Erfahrungen unseres Lebens wie Vögel, die am Himmel fliegen. Vielleicht gehst du zwischen den wunderbaren Bäumen hier herum und plötzlich erinnerst du dich daran, ein Kind gewesen zu sein, das mit der Großmutter spazieren ging. Das ist ein wunderschöner Vogel; er ist in deinen Geist geflogen und fliegt dann hinaus. Aber Vögel können auf deinen Kopf scheißen. Verfängst du dich in einem Gedanken, kann er anfangen, dich zu zermalmen... Und dann passiert etwas anderes. Dieser wunderschöne trällernde Vogel wurde von einem Aasgeier abgelöst... und dann fliegt auch der vorbei. Alles fliegt davon. Du kannst ein Jäger sein oder ein Vogel, oder du kannst wie der Himmel sein. Wenn du wie der Himmel bist, wird alles zu dir kommen und alles wird gehen – du kannst die Vögel in ihrem Flug genießen. Oder du kannst wie ein Jäger sein und immer versuchen, die Vögel zu fangen oder zu töten. Das schafft einen dauernden Erregungszustand im Geist, weil wir immer in Habachtstellung sind, immer zum Sprung bereit, und diese anhaftende Haltung verblendet uns für die Schönheit und die Freiheit der Situation. Wenn du allerdings zum Vogel wirst, wirst du erleben, dass ein Jäger kommt und dich kriegt und dann wirst du in der kleinen Schachtel deines Lebens dahin singen. Das heißt jetzt nicht, dass wir in

irgendein anderes Land weglaufen sollten. Sogar innerhalb des Käfigs, selbst wenn der Käfig deines Lebens sehr klein ist, gibt es immer noch Raum. Bindest du dich in den Raum ein, erlangst du die volle Freiheit deines Lebens, selbst wenn du sehr eingeeengt bist. Aber das ist schwer zu machen, wenn du mit einem Gefühl anfängst, gefangen zu sein.

Deswegen streben wir danach, uns so schnell und so leicht es geht, in den Raum einzubinden. Indem wir als Raum ruhen, können wir erkennen, dass der Vogel und der Jäger dieselbe Natur haben; beide sind Gedanken, Identifikationen leer von innewohnender Selbst-Natur. So ist beispielsweise mein Behandlungsraum für meine private Arbeit im Souterrain und ich sehe vielleicht 12 Patienten an einem Tag. Im Sommer kommen sie herein und erzählen mir, wie schön der Tag ist. Ich aber bin im Souterrain. Es stellt sich die Frage: Wer ist hier frei? Bist du im Souterrain freier, wenn du bei dir Zuhause bist oder wenn du in der Welt bist, aber in deinem Kopf herumläufst?

Normalerweise wird unser Zusammenspiel mit der Welt durch die Sinnesorgane und die mit ihnen verbundenen Bewusstseine vermittelt. Diese werden organisiert von unserem Geist-Bewusstsein und beeinflusst von dem Bewusstsein, das unsere Vorurteile beinhaltet und von dem grundlegenden Bewusstsein, das alle unsere Erinnerungen, karmische Spuren und die Verbindungen zu jeglicher Erinnerung und jedweden Spuren überallhin hält. Das bedeutet, dass eine Unmenge an Informationen geprüft und bedacht werden müssten, tatsächlich, viel zu viele für uns, um mit ihnen umzugehen. Das ist einer der Gründe, warum das Ego, egal, wie sehr es sich anstrengt, keinen Weg aus Samsara erdenken kann.

Dennoch ist der tatsächliche Grund all dieser Bewusstseine und ihrer Objekte Leerheit. Es ist nicht nötig, das Unbewusste in Begriffen eines Behälters zu denken, um zu erklären, was in unser alltägliches Leben eindringt. Jedes Konzept ist leer, all unsere Konstrukte sind nur Serien von Mustern oder Bewegung von Energie. Sie haben keine innewohnende Selbst-Natur, keine persönliche Essenz.

Wenn die Bühne eines Theaters nicht leer geräumt ist, sondern noch Reste des vorausgegangenen Stücks herumstehen, können die Möbelstücke wie Haken wirken, die den Schauspieler vergessen lassen, in welchem Stück er sich befindet. Auf dieselbe Art kann all das Viele um uns herum und in uns, unsere äußerlichen und innerlichen Möbel, die als Impulse und in unseren Träumen usw. entstehen, uns stören und Haken für endlose Überlegungen, Interpretationen und Gedanken sein. Aber es gibt sie aufgrund von Ursachen und Bedingungen, und die Ursachen sind vergänglich und die Bedingungen sind vergänglich. Es gibt kein wahres Selbst, das ein Objekt des Geistes ist. Das heißt, alles, was du über dich weißt, ist beides: wahr und falsch. Folglich magst du denken: „Ich habe Hunger.“ Wie wir aber schon früher gesehen haben, wirst du nach dem Essen nicht mehr hungrig sein. Du magst denken: „Ich bin eine Frau.“ Aber nur in diesem Leben bist du eine Frau, über andere Leben weißt du das nicht. Aufgrund von Ursachen und Bedingungen entsteht alles. Einige Menschen hier mögen sehr reich sein und andere sehr arm. Einige sind glücklich verliebt und andere sind unglücklich verliebt. Was ist folglich Basis meines Selbstgefühls? Wenn alle Steine meines Hauses aus Wasser sind, dann kann nur die einfrierende Kraft der Anhaftung ermöglichen, dass das Haus real aussieht. Erwärmt sich das Herz und geht die Sonne der Weisheit auf, schmelzen alle Backsteine. Dann findest du einen offenen Raum, in dem Bewegung entsteht, und manchmal erscheint diese wie du selbst und manchmal wie jemand anderes und alles ist beides: ungreifbar und vollständig anwesend. Das Herz der Aufmerksamkeit kümmert sich allein um den gegenwärtigen Moment.

Am wichtigsten ist, mit deinem Leben zufrieden zu sein. Freude ist ein zentrales Thema im Tantra. Im Tantra sieht man oft Darstellungen dieser Gottheiten, die sich in sexueller Vereinigung umfasst halten. Kommen Männliches und Weibliches zusammen, ist das die Vereinigung von Weisheit und Mitgefühl. Und gerade so wie sexuelle Vereinigung glücklich macht, wenn du voll und ganz lebendig und gegenwärtig bist, wird jede Erfahrung mit einem jeglichen Objekt – gegründet in raumvoller Zufriedenheit – vollständige Befriedigung mit sich bringen.

Die Lösung so vieler psychologischer Probleme liegt darin, in diesen Zustand der Gegenwärtigkeit zu erwachen. Das ist für beide wahr: den Therapeuten wie den Patienten. Gegenwärtigkeit ist nicht „meine Gegenwärtigkeit“, sie ist kein Besitz aber der Grund oder die Basis meines Auftauchens in der Welt als Dieses oder Jenes, gut oder schlecht, glücklich oder traurig. Die Spielarten der Neurose und alles, was du in den großen diagnostischen Manualen finden kannst, sind Zeichen der Abwesenheit von Weisheit und Mitgefühl. Auf diese Weise können die Sichtweise und die Meditation des Buddhismus eine neue Dimension für die therapeutische Praxis eröffnen.