

Saki Santorelli

Zerbrochen und doch ganz

Die heilende Kraft der Achtsamkeit

Übersetzt aus dem amerikanischen Englisch
von Ute Weber



Arbor Verlag
Freiamt im Schwarzwald

Originaltitel: Heal Thy Self –
Lessons on Mindfulness in Medicine

Copyright © 1999 by Saki Santorelli
Foreword copyright © 1999 by Jon Kabat-Zinn, Ph.D.
Copyright © der deutschen Ausgabe 2000, Arbor Verlag, Freiamt
This translation published by Arrangement with Crown Publishers,
a division of Random House Inc., New York
201 East 50th Street, NY 10022, USA
Alle Rechte vorbehalten.

Titelbild: © 2006 Klaus Ender
Bearbeitung: Lienhard Valentin
2. Auflage der Taschenbuchausgabe, 2009
Druck und Verarbeitung: Westermann, Zwickau
Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.
Weitere Informationen über unser Umweltengagement
finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

Alle Rechte vorbehalten
www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-936855-96-8

*Für Rachmana, Chalice und Felice –
Mögen wir uns weiterhin im Kontakt miteinander entfalten.
Für meine Eltern Rose und Fred –
Mit Dank für die unglaublich große Liebe, die ihr mir
so freigebig geschenkt habt.*

*Draußen, jenseits der Vorstellungen von Fehlverhalten und Wohlverhalten,
liegt ein Feld. Dort werd' ich mit dir zusammentreffen.*

*Wenn die Seele sich in jenes Grasland niederlegt,
ist die Welt zu sehr erfüllt, um darüber zu reden.
Vorstellungen, Sprache, selbst der Ausdruck „der Andere“,
ergeben keinerlei Sinn mehr.*

RUMI
VIERZEILER D 158 AUS *Offenes Geheimnis*

Inhalt


Danksagungen	11
Vorwort	17
Einführung	23
Teil Eins: Konvergenz	
Der Mythos von Chiron	29
Lebendiger Mythos	30
Der innere Heiler	34
Der weiche Körper Ihrer Berufung	38
Teil Zwei: Wende deinen Blick nicht ab	
Woche Eins	45
Präsent sein	51
Sich nach innen wenden	54
Spiegel	59
Herz	62
Medizin-Sangha	65
Ruhiger Geist, offenes Herz	71
Namaste	75
Sich erinnern	78
Grenzen setzen	82
Woche Zwei	88
Freundschaft	93
Natürliches Wohlergehen	97
Zerbrochen und doch ganz	99
Teil Drei: Schau weiter auf die verbundene Stelle	
Des Teufels rußiger Bruder	105
Nach unten gehen	112
Die Treppe	116
Woche Drei	119
Tief in unserem Leben graben	124
Die Frau neben dem Brunnen	130
Trennung und Sehnsucht	133
Woche vier	136

Ein Liebesdienst	143
Angst	147
Bodenlosigkeit	151
Mit der grünen Linie fahren	153
Hilflosigkeit	155
Woche Fünf	158
Eigendünkel 1: Inflationäre Kräfte	165
Eigendünkel 2: Die inflationäre Spirale	166
Schachteln der Verlegenheit	169
Der Helfer zu Hause 1	171
In den Kreis eintreten	173
Was ist zerbrochen?	176

Teil Vier: Dort, wo das Licht in Dich hineinkommt

Das Strahlen in den Ruinen entdecken	185
Sangha unter Kollegen	190
Die Last des Festhaltens am eigenen Selbst niederlegen	194
Woche Sechs	201
Weg der Heilung	206
Gelübde und Bescheidenheit	215
Hingabe	221
Im offenen Raum stehen	224
Der Ganztagesretreat	231
Der Helfer zu Hause 2	236
Sein lassen	238
Über die persönliche Geschichte hinausgehen	241
Woche Sieben	244
Zuhören	248
Sprache	250
Der Helfer zu Hause 3	252
Woche Acht	255

Epilog	259
Über den Autor	261
Informationen über das Zentrum für Achtsamkeit	262



Teil Vier

Dort, wo das Licht in Dich hineinkommt

*Gottes Freude bewegt sich von einer Kiste ohne Aufschrift zur
nächsten,
von Zelle zu Zelle. Wie Regenwasser, hinab ins Blumenbeet.
Wie Rosen, empor aus der Erde.
Jetzt sieht sie aus wie ein Teller voll Reis und Fisch,
jetzt wie ein rankenbedeckter Felsen,
jetzt wie ein Pferd, das man sattelt.
Sie verbirgt sich in diesen,
bis sie eines Tages aufbricht.*

RUMI
KISTEN OHNE AUFSCHRIFT

Das Strahlen in den Ruinen entdecken

*Denn nichts kann einzig oder ganz sein,
das nicht zerrissen wurde.*

W.B. YEATS

CRAZY JANE TALKS WITH THE BISHOP

Haben Sie sich jemals am Boden zerstört und ihres Lebensmutes beraubt gefühlt? Welche Frau, welcher Mann könnte diese unausweichliche Realität leugnen und dennoch hoffen, ein Mensch im wahrsten Sinne des Wortes zu sein? Das Unergründliche und so oft Befürchtete tritt häufig unangekündigt und ungewollt genau mitten im Leben auf den Plan. Der plötzliche Tod eines geliebten Menschen, der Verlust der Arbeitsstelle, die Kraft einer Geschichte, die unsere gut isolierten Grenzen durchdringt und Wellen in uns auslöst, die in uns Resonanz zeigen, weil sie die Wahrheit unseres eigenen Dilemmas widerspiegeln oder auch Geschichten von unausdenkbaren Kriegsgreueln und menschlichem Leiden, die regelmäßig ungebeten eintreffen. Und, was uns am nächsten steht, eine plötzliche physische Verletzung, die uns an unsere Zerbrechlichkeit und Abhängigkeit erinnert oder die Verkündigung einer Diagnose, die in einem raschen Moment den Verlauf unseres Lebens für immer verändert.

Solche Momente bringen eine Kraft mit sich, die den bequemen Zusammenhalt, die scheinbare Ganzheit dessen, was wir Ich nennen, in tausend Bruchstücke zersplittern läßt. Mit einem Leben zurückgeblieben, das sich in Erinnerungen an die Vergangenheit auflöst – einem Wunsch nach Rückkehr in diese Vergangenheit, dieses Gefühl von Vertrautheit –, während wir gleichzeitig leugnen, aber dennoch in der Regel wissen, daß wir niemals zurückgehen können. Und dennoch spüren wir vielleicht, daß wir, wenn auch nur schwach, durch die Gnade und die Offenheit dieses Gebrochenseins wie ein Garten im

Spätwinter die Möglichkeit für ein Leben in uns tragen, das noch nicht aufgeblüht ist, aber schwanger im Samenbeet unseres Seins liegt.

Jeder von uns hat Momente wie diesen erlebt. Unsere normale Reaktion ist, sie wegzuschieben oder ihre Existenz zu leugnen. Oft werden wir von Angst, Lähmungsgefühlen, Wut und Verwirrung überwältigt. Einfach gesagt, wir möchten uns von all dem so schnell wie möglich distanzieren. Das ist sehr menschlich. Eine Möglichkeit, um damit fertigzuwerden. Vollkommen verständlich.

Als Menschen, die in helfenden Berufen tätig sind, befinden wir uns häufig in Situationen mit hilfeschreitenden Menschen, deren Leben zerrüttet worden ist, oder die ein Gefühl von unaufhaltsamer Zersplitterung, ein Gefühl des Auseinanderfallens haben. Durch das Leben, das zwischen uns entsteht, sind wir immer wieder aufgefordert, damit zu sitzen und präsent zu bleiben. Wie jedoch ist das angesichts so vieler Qualen – ihren und unseren eigenen – möglich? Gibt es eine Methode? Gibt es Prinzipien, denen man folgen kann, mit Ausnahme der Warnung, objektiv und distanziert zu bleiben und fieberhaft zu versuchen, das Problem in Ordnung zu bringen, zu der Aufgabe, die vor einem liegt zurückzukehren, oder sich zu verhärten und taub zu werden?

Ich möchte eine Geschichte mit Ihnen teilen, die auf die Möglichkeit hinweist, angesichts von Qualen – denjenigen eines anderen und den eigenen – präsent zu bleiben. Mehrere Jahre lang habe ich Theater gespielt. Bei einer abschließenden Kostümprobe wurde ich, während ich auf einem Stapel großer Holzblöcke hoch über dem Boden einer Bostoner Bühne saß, unerwartet von überwältigender Angst ergriffen. Meine Theaterlehrerin, eine brillante, verständnisvolle Frau namens Linda Putnam, sah diese Angst und sagte, Saki, wenn dieses Gefühl am Freitag abend während der Premiere auftritt, dann stürze dich mitten hinein, nutze sie und drücke sie mit und durch deinen Körper aus. Sieh als erstes das Publikum an und öffne die Beine weit. Wenn das nicht ausreicht, dann hebe deine Arme über den Kopf und zeige deine Achseln.

Können Sie das in Ihrem Körper fühlen, können Sie auf den Grund dessen vordringen, was sie vorgeschlagen hat, wenn Sie das jetzt gerade lesen? Linda wies auf die Möglichkeit hin, daß ich mich meiner starken Angst öffnen sollte, während ich mich mitten darin befand, ja, daß ich mich sogar noch verletzlicher und noch offener zeigen sollte. Sie wies darauf hin, daß nicht nur der einfache Akt, in der Angst zu leben und

sie im Bewußtsein zu halten, möglich war, sondern daß die Angst auch die begleitende Isolation, Verteidigungshaltung und Lähmung auflösen könnte, die dem, was im gegenwärtigen Moment erforderlich war, im Wege standen. Und daß das inmitten von Hunderten von Menschen geschehen konnte. Sie hatte recht!

Wenn wir die Praxis der Achtsamkeit aufnehmen, dann erkennen wir unsere Fähigkeit an – im Grunde erinnern wir uns unserer Fähigkeit –, inmitten von Chaos, Unsicherheit und der Ankunft des Unerwarteten wachsam und stabil zu bleiben. Das ist eine notwendige Fähigkeit, eine wesentliche Disziplin. Jedesmal, wenn wir unseren Platz einnehmen, uns selbst aufrecht halten, uns vollkommen und ohne unnötige Anstrengung für diesen Atemzug, diesen Moment, diese Gedanken und dieses Gefühl öffnen, dann machen wir von unserer Fähigkeit Gebrauch, präsent und wach zu sein. Auf diese Weise verbinden wir uns von neuem mit unserem grundlegenden Wesen – der Wahrheit *hinter* der Geschichte und der Wahrheit hinter der momentanen Aktivität des Geistes. Was mir fraglos an jenem Abend in Boston klar wurde ist, daß man mit Angst arbeiten kann. Das hat nichts damit zu tun, die Angst loszuwerden oder im stillen Affirmationen vor mich hinzusprechen, daß ich keine Angst habe; vielmehr beinhaltet es, mir bewußt zu werden, daß genau neben der Angst eine angeborene Fähigkeit liegt, *mit ihr zu sein*, statt sie zu leugnen, abzutun oder von ihr weggefegt zu werden.

Die Angst kam am Abend der Premiere zurück. Ich erinnere mich daran, daß ich in der Lage war, in diese Momente hinein und durch sie hindurchzugehen. Das erste Aufflackern eines hohlen Gefühls im Bauch und von Nässe im Mund, der bewußte innere Schritt, die Hinwendung zum Publikum, das angstvolle Hämmern in der Brust, die sich in eine Sicherheit der Sprache und des Handelns ergoß, die mich in den nächsten Moment hineinrugten.

Wenn wir sitzen, nehmen wir buchstäblich unseren Platz mit nicht urteilender Bewußtheit ein und beginnen die Fähigkeit wiederzugewinnen, sowohl fest dazustehen als auch in mehr Fülle mit unseren Erfahrungen zu fließen. Wir beginnen zu sehen, daß alles im Fluß ist, zeitlich und gleichzeitig lebhaft und lebendig. Wir fangen an, uns selbst freundlicher zu behandeln und klarer zu sehen, und dann unsererseits auch andere in ähnlicher Weise zu sehen und zu behandeln. Die Grenzen zwischen

dem Selbst und dem Anderen verwischen sich allmählich. Wir berühren die Gebrochenheit und die Ganzheit des Seins – unserer Menschlichkeit – mit weniger Kampf und größerem Verantwortungsbewußtsein und erlauben es uns, in größerer Fülle mit dem zu sein, was ist.

Das soll nicht heißen, daß wir unsere Probleme wegatmen oder wegsitzen können. Meditation ist nicht als weitere Möglichkeit für magisches Denken gedacht, als eine ausgefeilte Methode, um das Verleugnen zu vertiefen oder als Mittel, um uns selbst für das blind zu machen, was vor uns liegt. Als Gegengewicht steht unser Engagement da, unsere Absicht, wach zu sein und unsere Bereitschaft, ehrlich mit uns und mit anderen in Beziehung zu treten. So ausgeübt, ist Achtsamkeit heilend.

In der Praxis liegt eine scharfe und unerbittliche Qualität und gleichzeitig Barmherzigkeit. Die Achtsamkeitspraxis, die zunächst verschleiert war und sich uns dann langsam enthüllt, indem wir die Fähigkeit entwickeln, ohne Manipulation, Streben oder Selbstverurteilung präsent zu sein, erlaubt es dem Geist und dem Körper, die Fülle des Lebens, wie immer es sich darstellt, mit allmählich wachsender Freude und Vollständigkeit in uns aufzunehmen.

Als Menschen, die in helfenden Berufen tätig sind, lassen wir uns häufig von dem äußeren Anschein blenden – den Trümmern der Person vor uns. Der Geist fängt an, von einem Gedanken zum anderen zu springen. Manchmal werden wir von Hilflosigkeit überwältigt und von Gedanken getrieben wie Was mache ich jetzt? Nichts anderes ist möglich. Wenn wir uns im Geiste der Praxis in diese Momente hinein zu öffnen beginnen, so schmerzhaft sie auch sein mögen, dann stellen wir vielleicht fest, daß in unserem Wunsch, uns selbst zu entkommen, ungeheuer viel Energie gebunden ist. Die Praxis fordert uns auf, uns leicht in das hineinzulehnen, was ist, und so mit dem ermüdenden Spiel aufzuhören, uns vor uns selbst zu verstecken oder große Teile unserer selbst zu verleugnen in dem vergeblichen Versuch, ganz, kompetent und fürsorglich zu erscheinen. Jedesmal, wenn wir bewußt unser Tempo verlangsamen oder inmitten eines geschäftigen Tages innehalten, egal, ob nun allein oder in der Gegenwart von anderen, so ist das ein Akt der Erinnerung an unsere grundlegende Fähigkeit, mit dem Mysterium und der Freude unseres Lebens, so wie sie sind, zu sein, loszulassen und uns zu öffnen.

Wenn wir beginnen, das für uns selbst zu tun, dann wächst unsere Fähigkeit, mit anderen präsent zu sein. Das ist nichts, was wir erwerben

müßten, es ist vielmehr etwas, an das wir uns erinnern und das wir immer wieder in die Tat umsetzen können. Wenn wir mit einem anderen in diesen offenen Raum hineingehen, dann eröffnen sich enorme Möglichkeiten. Wir beginnen, ein eingehülltes Universum zu entdecken und unerschrockene Entwicklungsmöglichkeiten und wunderbare Chancen tun sich vor uns auf. In ähnlicher Weise fangen die Menschen, die unsere Fürsorge suchen, an, ein Strahlen, einen fast vergessenen Funken zwischen den Ruinen körperlicher Schmerzen, Krankheit und dem Gespenst des Todes zu entdecken. Menschen beginnen für die Möglichkeit zu erwachen, daß sie weniger unterjocht und von den Umständen gefangen sein können.

Und wenn diese Bewegung in Gang kommt, dann werden wir wieder einmal auf uns selbst zurückgeworfen. Unsere Annahmen, unsere Erinnerungen, unsere Wege, einander und uns selbst zu halten, dringen in ein Bewußtsein ein, das weniger von dem Ideen gebärenden Geist beherrscht wird, und wieder einmal zerbrechen unsere Vorstellungen von der Person, die wir sind, und von dem, was möglich ist. Das ist ein wechselseitiges Wunder. Eine Gelegenheit zur gegenseitigen Transformation. Tiefes Entzücken!

*Obwohl der Wind
hier schrecklich bläst,
dringt das Mondlicht auch
durch die Dachbalken
dieses verfallenen Hauses.*

IZUMI SHIKIBU
DER DUNKLE TINTENMOND

Sangha unter Kollegen

Meinen ersten eigenen Laib Brot habe ich im Jahre 1968 gebacken. Er war fest, ziegelsteinartig und nahezu ungenießbar, aber dennoch packte mich damals etwas und veranlaßte mich, in einer Reihe kleiner Bäckereien zu arbeiten. Mehrere Male in meinem Leben, insbesondere in Phasen intensiven Wandels und Übergangs, bin ich zu der Bäckerarbeit zurückgekehrt.

Die Atmosphäre in der Bäckerei ist durch Hitze, Feuchtigkeit, endloses Schrubben und Scheuern sowie durch Wachsamkeit geprägt. Spülsteine, Töpfe, Pfannen, Deckel und Gerätschaften erfordern allesamt ständige Aufmerksamkeit. Auch um Mixschüsseln, große Massen von gehendem Teig und Mahlwerke muß man sich unaufhörlich kümmern. Die Herstellung von Backwaren ist eine Aktivität, die von Wiederholung und Präzision geprägt ist. Die Wahl des richtigen Zeitpunktes ist entscheidend, auch wenn er weitaus weniger durch die Zeiger der Uhr als vielmehr durch das Sehen, das Fühlen und den Geruch von Teigen verschiedenster Art bestimmt wird.

Die Arbeit in der Bäckerei hat in mir immer sowohl Demut hervorgebracht als auch eine Befreiung bedeutet. Demut deshalb, weil die geringste Unaufmerksamkeit zu grobes oder zu feines Mehl produziert, den Brotläiben eine unschöne Form verleiht, das Gebäck zu süß oder zu wenig süß werden läßt, es zu hart macht oder bei den abschließenden Verschönerungsarbeiten das mit Liebe hergestellte Nahrungsmittel ein schlampig plaziertes Etikett aufgesetzt bekommt. Jedesmal, wenn ich zu der Hitze und den Öfen zurückgekehrt bin, habe ich eine angesehene berufliche Stellung hinter mir gelassen. Wenn ich dann in die Welt des Schweißes zurückging, zurück zu den täglichen Brandmalen an Unterarmen und Fingern, zu den kittelbekleideten Begegnungen mit denjenigen, die ich in der sauberen Welt meines alten Berufes kennengelernt hatte, dann wurde in der Frühphase jenes Übergangs in mir das beunruhigende Gefühl wach, weniger zu sein als sie, einen Zacken aus der Krone verloren zu haben. Auf diese Weise hat mich das Backen immer in die Schattenwelt hineingeführt, während es mir gleichzeitig viel Raum gelassen hat, mit den rohen Bestandteilen meines Lebens zu arbeiten.

Die direkte Einfachheit der Arbeit mit den Händen und die Tatsache, daß ich eine Aufgabe vor mir hatte, die ich sowohl äußerlich als auch innerlich zu erfüllen hatte, sind immer befreiend gewesen. Von einem bestimmten Standpunkt aus könnte man sagen, daß ich ständig lerne, Bäcker zu sein. Von einem gleichermaßen präzisen Standpunkt aus ließe sich sagen, daß ich lerne, gebacken zu werden, der Hitze und Feuchtigkeit standzuhalten, mich dem alchemistischen Geheimnis der Verwandlung zu überlassen und von rohem Teig in gebackene Nahrung verwandelt zu werden.

Im Laufe der Jahre habe ich an dem gesamten Prozeß teilgenommen, vom Mahlen über das Mischen zur Herstellung, Verpackung und dem Verkauf der gebackenen Waren. Auch wenn ich jeden Aspekt des Prozesses erlernt habe, gab es ganz eindeutig Bereiche, in denen ich mich ausgezeichnet habe und andere, in denen ich die Hilfe und das Fachwissen anderer Menschen benötigte. Meinen Aufgabenbereich zu kennen und für ihn Verantwortung zu übernehmen, während ich gleichzeitig Seite an Seite mit anderen in einem kollektiven Bemühen gearbeitet habe, ist für mich außerordentlich lehrreich und transformierend gewesen. Von außen betrachtet war das Backen von Brot und Gebäck das offensichtlichste und am leichtesten verständliche Ziel unserer Bemühungen. Dennoch war in jedem Augenblick die stärkste Auswirkung unserer Zusammenkünfte die transformatorische Wirkung, die wir aufeinander hatten. Durch die Praxis und unsere gemeinsame Absicht wurden wir von einer ungleichartigen Gruppe von Arbeitern zu einer Gemeinschaft von Gefährten, die eine gemeinsame Vision in eine konkrete Realität umsetzten. Diese Arbeit war nie leicht. Wir rieben uns ständig aneinander. Die Bäckerei war ein Schmelztiegel – heiß, eingrenzend, von außen unter Druck gesetzt; heiß, eingrenzend, von innen unter Druck gesetzt. In der Mythologie und im Märchen wird dieser heiße, beengende Raum häufig als Küchenarbeit bezeichnet.

In der Klinik halten wir aus demselben Grunde wöchentliche Lehrtreffen ab. Auch wenn sich jeder einzelne von uns als Lehrer oder Lehrerin mit den Unterströmungen von Angst, Hilflosigkeit, Unsicherheit und Vieldeutigkeit auseinandersetzen muß, die unvermeidlicherweise in der Klinik-Gruppen-Situation auftreten, so wird doch unsere Fähigkeit, das zu tun, über alle Maße durch unsere Bereitschaft bereichert, diese Themen gemeinsam zu verstehen und anzugehen. Da die

Unterströmungen universeller Natur sind, ist das Vorhandensein dieser Kräfte nicht besonders problematisch. Probleme entstehen aus unserer Unfähigkeit bzw. unserem Mangel an Bereitschaft heraus, direkt mit ihnen zu arbeiten.

Unsere Lehrertreffen sind für uns eine Zeit, um diese Arbeit gemeinsam zu tun, um einander herauszufordern und zu unterstützen. Eine Zeit, um manchmal zu bestätigen, manchmal zu widersprechen und uns meistens auf eine tiefere Erforschung einzulassen, die darauf ausgerichtet ist, unser Gefühl von Isolation und falscher Sicherheit aufzulösen, indem unsere Fähigkeit vergrößert wird, klar zu sehen und gesehen zu werden. Auf diese Weise trägt jeder von uns seine eigene Last, während er gleichzeitig den anderen zur Hand geht. Wir bezeichnen diese Art des Zusammenseins als *Sangha unter Kollegen*. Auf diese Weise zusammenzuarbeiten, ist lebenswichtig für uns alle in der Klinik und in einem weiteren Sinne für uns alle in der Gemeinschaft, die wir als Zentrum für Achtsamkeit in der Medizin, Gesundheitspflege und Gesellschaft bezeichnen.

Genau wie das Backen, so erfordert auch die Achtsamkeitspraxis persönliche Disziplin und Engagement. Da wir aber unser Leben nicht als unabhängige, selbstgenügsame Inseln verbringen, stehen wir immer in Beziehung zueinander. Mit anderen über das Medium der Praxis zusammenzuarbeiten, kann eine kraftvolle Quelle sein, die uns nährt und inspiriert. Unsere Bereitschaft, all die erwünschten und unerwünschten Zutaten unseres Lebens auf das Knetblech mitzubringen, lohnt sich. Unsere Bemühungen, das zu tun, bergen das Potential in sich, unser Leben und unsere Arbeit zu transformieren, wenn sie von unseren Kollegen mitgetragen werden.

Genauso, wie die Kombination von alleinigem Bemühen und gemeinsamem Engagement für Patienten, die an dem Klinikprogramm teilnehmen, heilsam ist, wenn sie in den Kontext der Achtsamkeitspraxis gestellt wird, so ist diese Zusammenführung von Arbeit und Praxis für Menschen, die in helfenden Berufen arbeiten, äußerst wichtig. Wenn wir nicht aufpassen, dann kann unser wachsender Sachverstand leicht zu einem Gefängnis werden. Das gesamte Leben und unsere gesamten Erfahrungen können durch unsere Theorien hindurchgeschleust und gefiltert werden die Achtsamkeitspraxis eingeschlossen. Wenn das geschieht, dann werden wir auf irgendeine Weise blind und abge-

stumpft. Auch wenn wir in unserem Beruf geachtet bleiben oder von uns selbst eine hohe Meinung haben, so fangen doch die Frische und die kreativen Seiten unseres Lebens an zu schrumpfen, wenn wir uns immer weiter von den transformatorischen Energien wegbewegen, die in den groben Regionen unserer Seele wohnen, denen wir bisher kaum Aufmerksamkeit geschenkt haben.

So schmerzhaft und unerwünscht sie manchmal auch sind, Kommentare von Patienten, Kollegen, Freunden und Familienmitgliedern können uns dafür öffnen, uns mit unserer eigenen Unbewußtheit auseinanderzusetzen. Unsere Bereitschaft, um solche kritischen Einsichten zu bitten und sie anzunehmen, kann ein Weg sein, um alle Aspekte unseres Selbst zu verstehen, wieder die Verantwortung für sie zu übernehmen und aufrichtig zu bleiben. In der Klinik sehen wir das als Teil unserer gemeinsamen Verantwortung an. Dabei handelt es sich nicht einfach um Gruppentherapie unter Gleichen. Wir halten nicht nur nach psychologischen Einsichten Ausschau. Vielmehr versuchen wir, unserer Verpflichtung, die sich entfaltende Reise eines anderen zu unterstützen, gerecht zu werden. Wir besuchen die Gruppen der anderen, hören uns die Meditationskassetten der anderen an, sprechen uns gegenseitig Mut zu, begegnen uns, konfrontieren und kritisieren uns und sprechen über unsere persönlichen Stärken und Schwächen. Unsere Entscheidung, auf diese Weise zusammenzuarbeiten, soll dazu dienen, unsere psychologische Cleverness ebenso zu untergraben wie unsere Fähigkeit, das, was wir wissen, dazu zu benutzen, alles andere wegzuerklären.

Und, was am allerwesentlichsten ist, diese Art des Arbeitens soll uns weiter von der Welt wegbringen, in der wir uns sicher fühlen, und uns in die Welt des Nicht-Wissens hineinführen. Etwas als Beruf auszuüben und nicht zu wissen, scheint ein Widerspruch in sich zu sein. Nichts könnte jedoch weiter von der Wahrheit entfernt sein.

Die Last des Festhaltens am eigenen Selbst niederlegen

*Die Essenz davon ist, dich selbst sehen zu lassen,
ein wie großer Teil des Festhaltens an dem,
wie du dein Leben haben willst,
nichts anderes als ein Prozeß der Selbstquälerei ist.
Laß es los und erlaube dir, das Leben offen und ungeschützt
so zu lieben, wie es ist und mit allem, was es beinhaltet.*

EIN ZITAT, DAS MIR VON EINEM TEILNEHMER AN
EINEM MEINER WORKSHOPS ZUGESANDT WURDE.

Auch wenn Angst, Hilflosigkeit, Schmerz, Wut, Scham, Trauer, Eigendünkel, Schuldgefühle, Unsicherheit und Unklarheit Teil unseres kollektiven Erbes und unserer kollektiven Erfahrung sind, stellen sie doch für sich genommen kein Problem dar. Sie sind vielmehr Emotionen. Emotionen sind häufig in der Brutstätte unserer Trennung und unseres isolierten Selbst verwurzelt. Da das so ist, besteht vielleicht ihre Hauptaufgabe darin, uns dahin zu bringen, daß wir grundlegende Erkenntnisse darüber gewinnen, wie wir normalerweise versuchen, durch diese Welt zu gehen, und daß wir dessen schließlich überdrüssig werden.

Wenn wir bereit sind, aufrichtig mit uns selbst zu sein, dann müssen wir zugeben, daß ein großer Teil von dem, was wir als unseren Schatten, unsere dunkle Seite bzw. unseren emotionalen Schmerz bezeichnen, aus dem Eigendünkel heraus entsteht, auf den oben Bezug genommen wurde. In dem weiten, grenzenlosen Bereich des Herzens kommt dieses Gefühl des Eigendünkels einfach nicht vor. Dennoch wird fast jeder von uns in jedem wachen Moment seines Lebens von diesem Geisteszustand beherrscht. Vielleicht ist die Tatsache, daß dieses isolierende, verschanzte, differenzierte Gefühl des Ich kein Leben in dem strahlenden Herz hat, ein Schlüssel, um effektiv mit diesem dominanten Impuls zu arbeiten.

Können wir die Möglichkeit erforschen, daß unser Greifen danach, wie wir die Welt haben wollen und unser Wegschieben von dem, was tatsächlich ist, uns alle verrückt macht und im Grunde genommen die Hauptquelle für unser eigenes Leiden und das aller anderen ist? Durch unsere Verpflichtung, weniger glatt zu sein und uns selbst weniger zu täuschen, können wir allmählich erkennen, daß diese harte Nuß des Eigendünkels, des Gefühls von Trennung und des Wunsches, die Welt nach unseren eigenen Wünschen zu gestalten, fast unser gesamtes Leben beherrscht und auf eine stillschweigende und zunehmende subtile und zerstörerische Art einen großen Teil unserer Beziehungen formt. Vielleicht wäre es nützlicher für uns, die Quelle unseres Leidens zu verstehen, es bewußt anzunehmen und zu lernen, daß wir mit ihm zusammenarbeiten können, anstatt zu versuchen, es zu zerstören.

Einer meiner Lehrer hat immer sehr das Bild von Shiva, einem großen Weisen der hinduistischen Tradition geliebt, der manchmal tanzend mit einer Schlange dargestellt wird, die sich um seinen Hals herum windet. Dieser Lehrer interpretiert dieses Bild so, daß es besser ist zu wissen, wer und wo dein Feind ist, als es nicht zu wissen, und daß Shiva außerdem weniger daran interessiert ist, die Schlange – und all ihre vitalen Energien – zu zerstören, als ihre wilden, destruktiven Impulse zu bremsen. Desgleichen sagt er uns, daß unsere Praxis darin bestünde, es der Schlange unseres Eigendünkels zu erlauben, uns in kleinen Dosen zu beißen, so daß wir das Wesen dieser Quelle des Leidens identifizieren und verstehen und so Antikörper gegen das potentiell tödliche Gift des sich selbst wichtig nehmenden Ichs entwickeln können.

Ich vermute, daß wir alle uns an Momente in unserem Leben erinnern können, in denen der Selbstschutz und der Eigendünkel von uns abgefallen sind, und sei es nur für kurze Zeit. Vielleicht ist ein solcher Moment dann eingetreten, als wir uns verliebt haben, als wir in tiefer Sorge um jemanden waren, der gelitten hat, oder dadurch, daß wir uns auf irgendeine andere Weise verloren haben und in ein tiefes Gefühl von Verbundenheit und Einheit hineingetragen worden sind. In solchen Momenten löst sich das Gefühl von Trennung und der eigenen Wichtigkeit einfach auf. Wir sind zufrieden, in Frieden mit uns und der Welt und in der Lage, uns anderen zu schenken.

Natürlich ist es schön und gut, über all das zu schreiben, aber wir müssen uns dann immer noch damit konfrontieren, wie wir es in

unserem Leben verwirklichen können, sofern wir das möchten. Uns unserem mitfühlenden Herzen gegenüber zu öffnen, wirkt sich heilsam auf unseren Eigendünkel aus. Die Zärtlichkeit und Leuchtkraft des Herzens sind Ausdruck der uns angeborenen Fähigkeit, andere wertzuschätzen und uns um sie zu kümmern, da wir nun nicht mehr so stark von dem beengenden Gefühl eines gepanzerten, isolierten und unabhängigen Selbst beherrscht werden. Die folgende Reihe von Praktiken soll dazu dienen, Mitgefühl und Warmherzigkeit zu entwickeln, anstatt sie dem Zufall zu überlassen oder sie reines Lippenbekenntnis sein zu lassen. Sie können beginnen, mit diesen Praktiken in Ihrem Alltag zu arbeiten. Ich bin kein Experte darin, aber ich biete sie Ihnen als Weggefährte und Schüler des Herzens an.

PRAXIS

Mitgefühl entwickeln

1. Bewußtsein des beschützten Herzens

Wenn Sie sich das nächste Mal verletzt, elend oder verschlossen fühlen, dann nehmen Sie sich etwas Zeit, um im Bewußtsein des Atems und der Gefühle in Ihrer Brust – der Enge, dem Gefühl von Kontraktion und Härte – zu ruhen. Wenn Sie beginnen, in diesen Gefühlen zu leben, dann nehmen Sie wahr, wieviel Weichheit und Transparenz innerhalb ihrer scheinbaren Festigkeit liegen.

2. Die Herzenswärme erwecken

Erinnern Sie sich, nachdem Sie sich etwas Zeit genommen haben, sich im Bewußtsein Ihres Atems einzurichten, an eine Zeit, in der Sie sich geliebt oder von jemandem umsorgt gefühlt haben. Auch wenn das schon lange her ist, geben Sie sich selbst die Möglichkeit, die Qualität und Tiefe der Liebe zu spüren, die Ihnen von jemand anderem entgegengebracht worden ist. Ruhen Sie in dieser warmen Präsenz und fühlen Sie, wie Ihr Herz als Reaktion auf eine solche Liebe weich zu werden beginnt. Wenn Sie sich nicht auf diese Weise von einem

Menschen geliebt gefühlt haben, dann haben Sie es vielleicht von einem Tier. Geben Sie sich selbst den Raum, um eine Zeitlang in dieser Präsenz zu ruhen.

3. Liebevolle Güte aussenden

Wenn Sie durch das Empfangen von Liebe mit dem Leben des Herzens vertrauter werden, dann können Sie damit beginnen, dieses Gefühl mit anderen zu teilen. Lassen Sie Ihr Herz von einem Gefäß zu einem Übermittler werden. Lassen Sie jemanden, der Ihnen am Herzen liegt, vor Ihrem inneren Auge und in Ihren Gedanken auftauchen, und lassen Sie die Liebe Ihres Herzens zu ihm bzw. ihr fließen. Es ist nicht notwendig, diesen Prozeß zu forcieren. Die natürliche Neigung des Herzens zu spüren, andere einzuschließen, ist schon ausreichend. Nehmen Sie, wenn sich dieses Gefühl vertieft und ausdehnt, wahr, daß Sie in der Lage sind, Familienmitgliedern, Verwandten, Freunden, Patienten oder Klienten, der Stadt, in der Sie leben und dem Platz, an dem Sie arbeiten, liebevolle Güte zu schicken. Nehmen Sie wahr, daß Sie im Laufe der Zeit in der Lage sind, sogar Fremde und vielleicht sogar diejenigen einzubeziehen, denen gegenüber Sie große Abneigung oder Feindschaft empfinden.

Das ist eine Form der Praxis, mit der wir für den Rest unseres Lebens immer wieder arbeiten können. Die Intention besteht darin, uns unserem warmen, strahlenden Herzen näher zu bringen und nicht darin, noch mehr Schuldgefühle zu bekommen oder uns dafür anzuklagen, daß wir eine starke Abneigung oder Feindschaft jemandem gegenüber empfinden. Ihr Erkennen solcher Gefühle und Ihre Intention, mit ihnen über längere Zeit zu arbeiten, spiegeln schon für sich genommen Ihr barmherziges Bewußtsein wider.

4. In jemand anderes Schuhen stehen

Sehr häufig ist es so, daß die Unterscheidungen und Unterschiede zwischen uns und anderen die Hauptlinse sind, durch die wir die Welt sehen. In dieser Praxis können wir versuchen, in jemand anderes Erfahrungen hineinzutreten. Als Menschen, die in Heilberufen arbeiten, ist unsere Fähigkeit, der Erfahrung des Patienten nahezukommen, eine

besonders bereichernde Form der Achtsamkeitspraxis. Diese Praxis verwendet den bildhaften und den begrifflichen Aspekt des Geistes, um damit zu beginnen, ein Gefühl für gegenseitige Verbundenheit zu pflegen.

Schauen Sie, während Sie der Geschichte und den Symptomen eines Patienten oder einer Klientin zuhören und mit ihnen sitzen, ob Sie spüren können, wie es für Sie wäre, an seiner oder ihrer Stelle zu sein. Würde diese Krankheit Aktivitäten wie Gehen, Autofahren oder zum Abendessen ausgehen, die Sie als selbstverständlich ansehen, verändern? Wie würde sie den Tenor Ihrer Emotionen und Ihres Selbstgefühls verändern? Nehmen Sie die Qualität Ihres Atems wahr, die Empfindungen in Ihrem Körper und den Strom Ihrer Gedanken und Gefühle, während Sie gleichzeitig Ihre Verpflichtung aufrechterhalten, der Erfahrung nahe zu sein, die der Patient bzw. Klient Ihnen beschreibt. Nehmen Sie wahr, wie Ihre Intention und Ihre Verpflichtung diesem Prozeß gegenüber die Art, wie Sie zuhören und wie Sie Fragen stellen, beeinflussen, ebenso wie Ihre Fähigkeit, den Schmerz eines anderen zu fühlen und die Entfaltung von Empathie und Mitgefühl.

Achten Sie insbesondere auf die impliziten Annahmen, die Sie in Bezug auf die Realität getroffen haben. Sie können beginnen wahrzunehmen, daß die Realität, die der Patient wahrnimmt, sich häufig ziemlich von derjenigen des Arztes unterscheidet. Dies zu wissen und dann zu versuchen, diese normalerweise unausgesprochene Kluft im Verständnis zwischen Patient und Arzt zu schließen, beginnt, den gesamten Kontext der heilenden Beziehung auf eine andere Stufe zu heben. Denken Sie noch einmal daran, daß es sich hierbei um eine Praxis handelt, und zwar eine, die Ihnen in den Jahren Ihrer formalen Ausbildung wahrscheinlich nicht begegnet ist. Das im Auge zu behalten, könnte Ihnen helfen, einen Teil des Unbehagens aufzulösen, das in dem Gefühl besteht, etwas leisten oder perfekt sein zu müssen.

5. Nur ein Paar Schuhe

Nehmen Sie, während Sie miteinander sitzen, sei es nun bei einer Begegnung in der Klinik, zu Hause mit Familienmitgliedern oder mit Ihren Freunden, wahr, daß Sie mit Hilfe von Bewußtheit die unausgesprochene Realität Ihres gemeinsamen Menschseins berühren kön-

nen. Auf eine grundlegende Weise sind das Du und der Andere hinter den Details und Variationen in Inhalt und Lebensgeschichte nicht so stark getrennt. Können Sie sehen, daß jenseits der Trennung etwas weitaus Größeres geteilt wird? Was würde geschehen, wenn Sie bei der Wahrheit dieser gemeinsamen Realität bleiben würden? Anfangs kann es ziemlich beängstigend sein, es diesem Gefühl zu erlauben, da zu sein und sich auszubreiten; nach einer Weile jedoch kann es selbst inmitten von Schwierigkeiten zu einer Quelle der Freude werden.

Kommentarlos so tief wie möglich all dem zuzuhören, was der Andere zu sagen hat, führt uns oft in diesen Bereich hinein. Jemand anderem in die Augen zu sehen und in der gemeinsamen Präsenz zu sitzen, reicht häufig aus, um jenseits aller Theorien und Begrifflichkeiten das Erkennen unseres Einsseins auszulösen.

6. Fernsehen sehen, Nachrichten lesen

Vor zwanzig Jahren bin ich einem Mann aus Montana begegnet, der sich die Nachrichten im Fernsehen anschaute und Zeitungen las, weil das seiner Aussage nach sein Herz zum Mitgefühl erweckte. Auch wenn er sich nicht besonders für die Nachrichten als solche interessierte, empfand er diese beiden Medien als reichhaltige Quellen, um sein wachsendes Gefühl der Fürsorge für und Verbindung mit Menschen, Tieren, Landschaften, Meeren, Wäldern und Ländern überall auf der Erde zu pflegen. Außerdem sagte er, er würde sich in sein Wohnzimmer setzen, eine Greueltat, die sich in irgendeinem Teil der Welt abspielte, sehen oder über sie lesen und seinen Schmerz fühlen, seinen Impuls, sich abzuwenden, und schließlich auch sein Gefühl der Verbundenheit mit all diesen Menschen. Er würde den Menschen, die er im Fernsehen sähe oder über die er in der Zeitung las, Wärme und liebevolle Güte schicken. Er war ein ganz normaler Mann von Ende fünfzig, mit einem ganz normalen Job. Mit einer großen Gürtelschnalle, Krawatte, Stetson und Stiefeln. Er sprach darüber, ohne irgendwie zu prahlen, zu heucheln oder fromm zu tun.

Dieser Mann war bereit, sich selbst die Erlaubnis zu geben, tief zu fühlen, sich inmitten alltäglicher Situationen unbefangen anrühren und öffnen zu lassen. Auf diese Weise benutzte er ein modernes Ödland, um eine Oase zu erschaffen. Wir haben weniger als eine Stunde mit-

einander verbracht, und ich habe ihn nie wieder gesehen und nie wieder etwas von ihm gehört. Dennoch habe ich nie vergessen, was er gesagt hat. Die Lehre ist zeitlos.

7. Inmitten des strahlenden Herzens sitzen

Ich vermute, Sie haben bemerkt, daß Sie tatsächlich in Ihrem Herzen sitzen können, während Sie sich auf einen anderen Menschen beziehen. Es ist so, als ob Sie beginnen würden zu entdecken, daß das Herz seine eigenen Sinnesorgane besitzt, die es Ihnen erlauben, Zugang zu Welten zu bekommen, die hinter dem scheinbar Offensichtlichen hervorleuchten. Das Herz ist sowohl ein empfangendes Organ als auch Übermittler. Wir lernen, diese beiden unsichtbaren, aber häufig fühlbaren Dimensionen menschlicher Existenz zu nutzen und sie zu kultivieren.

Erkennen Sie, daß Sie tatsächlich mit jemand anderem sein können und von Ihrem Herzen aus bewußt und ohne Worte einen Strom von Fürsorge und Freundlichkeit aussenden können. In einigen meditativen Traditionen wird dieser Strom der Fürsorge als grün oder golden visualisiert. Es macht keinen großen Unterschied, ob Sie ihn visualisieren oder einfach fühlen, wie diese Fähigkeit in Ihnen hervorsprudelt und sich auf einen anderen Menschen zubewegt. Es besteht keine Notwendigkeit, darüber zu sprechen, zu manipulieren, jemanden zu heilen oder ihn zu verändern. Es reicht aus, sich berühren zu lassen und schweigend auf ebensolche Weise zu antworten.

Woche Sechs

Elastische Ränder. So beginnen die Kursteilnehmer, ihr neu gewonnenes Selbstgefühl zu beschreiben. Für sie bedeuten elastische Ränder: Ich probiere neue Wege des Seins und des Reagierens inmitten von Situationen aus, die sich häufig wiederholen, und es funktioniert! Ohne dazu ermutigt werden zu müssen, sprechen die Teilnehmer offen von Schichten, die wegfallen, davon, mehr ich selbst zu sein, über das Gefühl von Zerbrechlichkeit inmitten dieser bewußten Anstrengungen, davon, sich ihrer Fähigkeit, auf den Höhen und Tiefen des Lebens zu surfen bewußter zu werden.

Wir beginnen mit fünf Minuten Sitzpraxis und machen dann eine halbe Stunde lang Yoga-Standhaltungen. An einem bestimmten Punkt während der Yoga-Übungen praktizieren wir eine Haltung, die langsame, kontinuierliche, sich wiederholende Bewegungen beinhaltet. Irgendwann auf dem Weg sage ich „Die Haltung ist nie fertig, und wir machen einfach weiter.“ ... Später sagt Denise: „Dieses ‚nie fertig sein‘ ist so frustrierend und schwierig für mich. Ich möchte, daß Dinge erledigt und abgeschlossen sind, und mir wird bewußt, daß ein großer Teil meines Stresses damit zu tun hat, daß ich das will daß ich mich sehr unter Druck setze, um Dinge fertigzubekommen, sie aus dem Weg zu haben und abzuschließen und oft ist das Leben einfach nicht so.“

Yoga ist ein kraftvolles Handwerkszeug. Es ist eine Metapher für einen so großen Teil unseres Lebens. Unsere Fähigkeit, an den Rändern zu arbeiten, in die scheinbaren Grenzzonen unseres Körpers hineinzugehen und bei diesem Unterfangen sowohl sanft als auch ausdauernd vorzugehen, ist eine Herausforderung und weist auf eine weit-aus größere Dimension unserer Existenz hin als einfach nur der Übung unseres Körpers. Die Teilnehmer machen diese Erfahrung Stück für Stück; sie schmecken die Realität, die sie sich selbst geschaffen haben. Das sind die elastischen Ränder, über die gesprochen wird und die direkt erlebt werden. Vom Yoga gehen wir zu dreißig Minuten stillem Sitzen über. Nicht aus dem Fenster schauen. Keine Worte. Einfach nur sitzen.

In den letzten zwei Wochen habe ich die Teilnehmer gebeten, neben den regulären Aufgaben für zu Hause genau auf die Art und Weise zu achten, wie wir ständig an Erfahrungen festhalten bzw. sie wegschieben. Diese Aufgabe hat sich aus einer Diskussion heraus ergeben, die wir in der vierten Unterrichtseinheit hatten. Ich habe ihnen klargemacht, daß sie, anstatt zu glauben, daß es so ist, weil ich es gesagt habe, es in ihre tägliche Praxis integrieren und die Bestätigung in ihrer persönlichen Praxis finden müssen oder eben nicht.

Als das Sitzen endet, sagt ein Mann, er sei schockiert über die unzähligen Momente, in denen er mit der Realität des Festhaltens oder Wegschiebens von anderen Menschen, Situationen und inneren Vorgängen beschäftigt sei. Viele der anderen nicken zustimmend. Dieser Schock wirkt wie ein Schrei nach Aufmerksamkeit, der uns weiter in die Unterhaltung über die Praxis hineintreibt anstatt von ihr weg. Einige Teilnehmer sagen, daß sie mit dem Versuch begonnen hätten, innezuhalten, mit ihren üblichen Reaktionsmustern zu arbeiten und tatsächlich zu sehen, was geschieht, indem sie lernen, genau hinzuschauen und dann zu wählen, was in manchen Fällen auch heißt, auf eine andere Art zu reagieren. Andere sagen, daß sie sich in ähnlicher Weise mit Ereignissen und Bewegungen des Geistes auseinandersetzen. Sie machen deutlich, daß diese Aktivität uneben ist, und daß der Prozeß selbst ein großes Maß an Vergessen und Erinnern beinhaltet – Lücken in der Erinnerung –, und ebenso besteht ein großer Teil darin, den langjährigen, unerwünschten, aber dennoch vertrauten Gewohnheiten und Mustern ins Auge zu sehen, denen wir häufig auf dieselbe alte Weise begegnen, bevor wir es gewahr werden.

Es ist offensichtlich, daß sie sich sehr stark dafür engagieren, aus den Rillen und eingefahrenen Bahnen langjähriger Konditionierungen aufzuwachen. Einige Teilnehmer äußern sich überschwänglich über positive Veränderungen bei ihren medizinischen Symptomen und in der Qualität ihres Alltagslebens. Andere sind frustriert, weil sie meinen, keine Fortschritte gemacht zu haben, wenn sie sich mit den anderen Gruppenteilnehmern vergleichen. Ich erinnere sie an zwei Dinge. Erstens, daß wir diese Methoden noch nicht sehr lange praktiziert haben, und es sich schließlich um eine Praxis handelt; und zweitens, daß das, was sie über sich selbst lernen und woran sie arbeiten, dieselben Dinge sind, an denen auch ich in mir arbeite. Ich bemerke, daß ihr

Gefühl von Isolation – das Gefühl, ein schwieriger Fall zu sein – in dem Anerkennen unserer gemeinsamen Erfahrung dahinzuschmelzen scheint. Was sich so angefühlt hat, als ob es alleine meines wäre, wird allmählich durch das Erkennen unserer miteinander geteilten Realität aus den Angeln gehoben.

Andere sprechen davon, daß sie Motoren in sich entdeckt hätten, nämlich starke, lebendige Impulse, die sie antreiben, die sich jedoch vorher an den Grenzen des Unbewußten befanden und daher von ihnen noch nicht entdeckt worden seien. Jetzt sagen sie, daß sie diese Impulse in all ihrer Subtilität erkennen, während sich die Grenzen dessen, was sie sehen, erweitern und zunehmend elastisch, biegsam und deshalb enthüllend werden. Ich bin sehr erstaunt darüber, wie die Teilnehmer mit dem, was sich ihnen offenbart, umgehen. Während sie sich früher durch solche Einsichten vollkommen geschwächt oder besiegt gefühlt haben, fühlen sich jetzt die meisten herausgefordert und in der Lage, mit ihnen zu arbeiten. Sie gewinnen immer mehr Zuversicht und Selbstvertrauen. Das bedeutet nicht, daß die Arbeit einfach wäre. Aber es beginnt sich so anzufühlen, als ob sie sich in der Lage sähen, mit allem, was ihnen begegnet zu arbeiten, das heißt, sich ihm zu nähern. Das sagen sie zumindest. Francine ist zum ersten Mal seit fünf Wochen nicht verheult und sie zappelt auch nicht herum. Sie sitzt aufrecht und ruhig da, beteiligt sich an der Diskussion und lächelt bisweilen.

Die Unterhaltung wendet sich einer anderen Thematik zu. Gene sagt, er empfinde eine gewisse Traurigkeit darüber, ein wie großer Teil seines Lebens an ihm vorübergegangen sei, ohne daß er sich dessen bewußt geworden ist. Er weiß, daß er, obwohl er begonnen hat, einen neuen Abschnitt in seinem Leben zu beginnen, das Gefühl hat, den Verlust vieler Jahre zu betrauern. Andere stimmen zu. Jemand sagt: Ich wünschte, ich hätte das vor zwanzig Jahren gemacht. Eine Frau mit kleinen Kindern sagt: Meine Kinder sollten das in der Schule lernen.

Anhand von kleinen Dingen bekommen wir alle einen Geschmack davon, daß wir unser Leben wieder in die Hand nehmen, daß wir die Ruderpinne unseres Lebens ergreifen und unser Schiff auf neue Weise navigieren. Wir alle sind damit konfrontiert, das wählen zu lernen, was Entwicklungspsychologen als Reaktionen höherer Ordnung bezeichnen. Wir alle erkennen die Möglichkeit, effektivere Reaktionen in einer Reihe von gewöhnlichen Situationen, ebenso wie in ungewöhnlichen

Momenten, die voller Ladung stecken, zu wählen. Das wirkt sich für jeden von uns anders aus. Dennoch ist die Möglichkeit vorhanden, sich vom Potential zur Realität hinzubewegen, denn wir arbeiten mit einer Methode, mit einem Weg, um überschäumende Möglichkeiten in konkrete Realitäten umzuwandeln.

Ich bringe zu jeder Unterrichtseinheit einen Ordner voller Gedichte, Zitate, Geschichten und anderen Dingen zum Vorlesen mit. Normalerweise plane ich nicht im voraus, was ich verwenden will, sondern lasse es aus dem Moment heraus entstehen. Was die Teilnehmer heute großzügig in den Unterricht eingebracht haben, spiegelt ebenso wie alles, worüber wir gesprochen haben, die Möglichkeit wider, die in Mary Olivers Gedicht *Der Sommertag* widergespiegelt ist. Ich frage sie, ob sie das Gedicht gerne hören möchten und sie bejahen das.

*Wer hat die Welt geschaffen?
Wer hat den Schwan geschaffen, und wer den schwarzen Bären?
Wer hat die Heuschrecke geschaffen?
Diese Heuschrecke, meine ich –
die, die sich aus dem Gras erhoben hat,
die, die Zucker aus meiner Hand frisst,
die ihren Kiefer vor und zurück, statt auf und nieder bewegt –
die sich umschaute mit ihren riesigen, komplizierten Augen.
Jetzt hebt sie ihre blassen Vorderarme und wäscht sich gründlich ihr
Gesicht.
Jetzt klappt sie ihre Flügel auf und schwebt weg.
Ich weiß nicht genau, was ein Gebet ist.
Ich weiß nur, wie man aufmerksam ist, wie man hinfällt
ins Gras hinein, wie man sich im Gras niederkniet,
wie man müßig und gesegnet ist, wie man durch die Felder streunt,
denn das ist es, was ich den ganzen Tag lang getan habe.
Sage mir, was hätte ich sonst tun sollen?
Stirbt nicht alles zu guter Letzt, und viel zu schnell?
Sage mir, was hast Du vor
mit Deinem einen, wilden, kostbaren Leben?*

Die beiden letzten Zeilen, die verführerisch und verlockend sind, dringen tief ins Innere ein. Sie richten sich kompromißlos an jeden von uns, sie gehen unter die Haut, sie berühren uns in der Tiefe. Alle sitzen in der bedeutungsschwangeren Stille und stellen sich Fragen über ihr eines wildes, kostbares Leben und die Möglichkeiten, die sich überall um uns herum öffnen, wenn wir lernen, aufmerksam zu sein.

In ein paar Tagen steht der Ganztagesretreat auf dem Programm. Für heute ist der Unterricht fast vorbei, und alle möchten wissen, wobei es bei dem Retreat-Tag eigentlich geht. Ich erkläre die Details, so gut ich kann und werde mir bewußt, daß sich die eigentliche Realität erst in der Direktheit der Begegnung offenbaren wird. In ihrer Beklommenheit liegt Bereitschaft. Wir folgen der Schwungkraft unserer Bemühungen, jeder auf seine eigene Weise. Diejenigen, die tief in die verbundene Stelle hineinschauen, entdecken, wie dort Licht eindringt!

Weg der Heilung

Im Jahre 1976 sah mir mein Suflehrer mit der eindringlichen Nüchternheit eines Falken direkt in die Augen und sagte: „Um Heiler zu sein, mußt du bereit sein, die Krankheit des Patienten als deine eigene anzunehmen.“ Ich fühlte mich entwaffnet, vollkommen entblößt und dennoch auf seltsame Weise gehalten. Beruhigt und dennoch angeschlagen wie ein Gong. Aus der Reserve gelockt und dennoch davon überzeugt, daß ich nicht in der Lage wäre, diese Aufgabe auszuführen. Dann saß er ruhig da, neigte seinen Kopf leicht nach links, so als ob er auf etwas lauschen würde, was in der Ferne läge und dennoch absolut greifbar wäre. Sein Gesicht wurde sanft angesichts eines tiefen, zärtlichen Wissens; er wandte sich mir zu und sagte mit ungeheurem Mitgefühl: „Das schließt 99% von uns aus.“ In jenem Augenblick wußte ich, daß er sich ohne jeden Zweifel selbst zu diesen 99% zählte, und daß er mich wie jeder gute Lehrer gerade an eine Schwelle geführt hatte und mir die Wahl ließ, entweder über sie zu gehen oder beiseite zu treten. Im wesentlichen sagte er mir: „Wenn das dein Weg ist, dann wirst du ihn gehen.“ Lange Zeit tanzte ich um die Türöffnung herum. Ich ging nicht hindurch, bis ein ziemlich gewöhnlicher Moment kam, an dem ich wußte, daß ich es nicht länger vermeiden konnte hindurchzugehen. Ich wurde nie gezwungen, aber es gab keine Wahl.

In jenem Moment lud er mich ein, das eigentliche Wesen dieses Weges zu sehen. Er half mir zu sehen, daß diese Aufgabe nicht besonders romantisch oder leicht sein würde, und, was am wichtigsten war, daß dies ebenso sehr seine Arbeit war wie meine. Ich erinnere mich daran, daß ich mit dem Kopf nickte, als ob ich verstanden hätte. Vielleicht stimmte das, zumindest irgendwo in meinem Wesen. Jetzt, dreiundzwanzig Jahre später, habe ich begonnen zu begreifen, was er wirklich meinte. Er erinnerte mich in unmißverständlichen Worten daran, daß diesen Weg zu gehen, diese Arbeit zu tun und sich vollständig für die heilende Beziehung zu engagieren, bedeutete, daß das Ich, das ich glaubte zu sein, gehen mußte. Es mußte verschwinden, verlorengehen, vollkommen weichgekocht werden. Seine Aussage ließ mir nicht viel Raum, um mich an dem Bild des Heilers festzuhalten oder aus der Illu-