Paul Gilbert

Mitgefühl

Wie wir Mitgefühl nutzen können,
um Glück und Selbstakzeptanz zu entwickeln
und es uns wohl sein zu lassen

Übersetzt von Peter Brandenburg

arbor

Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2009 Paul Gilbert
© 2011 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg
By arrangement with Constable & Robinson Ltd, London

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:
The Compassionate Mind – A New Approach to Life's Challenges

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2011

Lektorat: Lothar Scholl-Röse
Gestaltung Buchcover: Dirk Henn
Gestaltung Buchinnenseiten: Susanne Jäger
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.
Weitere Informationen über unser Umweltengagement
finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-055-5

Wichtiger Hinweis
Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Sie brauchen psychotherapeutische Hilfe, wenn Sie sich durch die Übungen von Emotionen und Erinnerungen überwältigt fühlen. Bei ernsthafteren und/oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder einen Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung der Autoren und des Verlages für Personen-, Sach-, und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Inhalt

Einleitung 7

Teil 1 Der wissenschaftliche Hintergrund von Mitgefühl

1 Mitgefühl: Der Beginn unserer Reise 27

2 Die Aufgaben des Lebens 49

3 Wir im Strom des Lebens 117

4 Gefahr und Selbstschutz: Das Gute, das Schlechte und das wirklich Schwierige 169

5 Die Freuden und die angenehmen Seiten des Lebens: Die zwei Arten guter Gefühle und mitfühlendes Denken 201

6 Mitgefühl im Kontext alten und neuen Denkens 241

Teil 2 Wie man ein mitfühlendes Selbst aufbaut Fähigkeiten und Übungen

7 Achtsame Vorbereitungen auf dem Weg zu Mitgefühl 287

8 Training mitfühlenden Denkens mit Hilfe von Bildern 313

9 Mitfühlendes Denken 345

10 Von entwertender Selbstkritik zu Selbstmitgefühl 393

11 Mitgefühl und Emotionen: Arbeit mit Angst, Wut und Vergeben 455

12 Mitgefühl und Mut 493

13 Mitfühlendes Denken zum Ausdruck bringen 527

Anmerkungen 569

Weiterführende Literatur und CDs und Hinweise auf Webseiten 607

Danksagung 609

Einleitung

Mitgefühl kann man auf vielerlei Weise definieren, aber im Wesentlichen ist es eine tiefe Freundlichkeit mit einem klaren Bewusstsein vom eigenen Leiden und von dem anderer Lebewesen, verbunden mit dem Wunsch und dem Bestreben, es zu erleichtern. Auch wenn Menschen sich sehr grausam und gefühllos verhalten können (wenn man auf die Menschheitsgeschichte zurückblickt, sieht man, dass sie das oft getan haben), hat man seit mehr als 3000 Jahren Mitgefühl als eine sehr wichtige und kennzeichnende Eigenschaft des menschlichen Geistes gesehen. Mitgefühl wurde in vielen Religionen als Ziel spirituellen und moralischen Strebens verstanden und als ein wichtiger Heilungsprozess für unseren bewegten Geist und unsere unruhigen Beziehungen gesehen.

Die meisten Religionen erkennen zwar die Kraft des Mitgefühls an, aber in den östlichen Traditionen – und besonders im Mahāyāna-Buddhismus – wurden besondere Übungen und mentale Praktiken entwickelt, um es in sich auszubilden. In diesen Traditionen ist man der Auffassung, dass man Mitgefühl so entwickeln kann, wie man lernt, ein Musikinstrument zu spielen – es ist eine Kunst, die mit entschlossener Hingabe und Übung verbessert werden kann. Wenn man Mitgefühl entwickelt, hat das aus der Sicht dieser Traditionen auch weitreichende Konsequenzen dafür, wie sich der Geist organisiert, wie wir uns und die Welt erleben und sogar die Wirklichkeit dessen, was wir unter Selbst verstehen.

Bis vor Kurzem kamen die Anstöße für die Entwicklung von Mitgefühl und die entsprechenden Anleitungen vor allem aus spirituellen und

religiösen Traditionen. Es ist äußerst spannend, dass etwa während der letzten 30 Jahre die wissenschaftliche Psychologie und die Erforschung des menschlichen Gehirns angefangen haben, Mitgefühl, liebevolle Fürsorge und prosoziales Verhalten in den Vordergrund der Entwicklung von Wohlbefinden, psychischer Gesundheit und unserer Fähigkeit zu stellen, harmonische Beziehungen mit anderen und mit der Welt, in der wir leben, zu fördern.

Kurz nach dem Zweiten Weltkrieg begannen Forscher wie Harry Harlow (1905 – 1981), der mit Affen arbeitete, und der Kinderpsychiater John Bowlby (1907 – 1990) die Wirkungen der frühen Beziehungen zu studieren, die Kinder mit ihren Müttern haben. Man fand heraus, dass Liebe und Zuneigung einer Mutter einen großen Einfluss auf die emotionale Entwicklung des Säuglings, des heranwachsenden Kindes und später auf das Leben des Erwachsenen haben. In den 1950er und 1960er Jahren beschrieb John Bowlby seinen Ansatz zum Verständnis menschlicher Entwicklung, den er „Bindungstheorie" nannte. Diese hatte die Qualität der Bindungsbeziehung zum Gegenstand, und zwar hinsichtlich der Zugänglichkeit und Zuneigung des Elternteils beim Beruhigen und Regulieren der Emotionen des Säuglings. Wir haben sicher alle schon gesehen, wie kleine Kinder verzweifelt werden, wenn sie den Kontakt mit ihrer Mutter verlieren, und wie der Säugling sich beruhigt, wenn die Mutter zurückkehrt. Bowlby half uns erkennen, dass unser Gehirn *biologisch darauf angelegt* ist, vom Tag unserer Geburt an auf die Liebe und Freundlichkeit anderer zu reagieren. Tatsächlich hat seine Arbeit unser Verständnis der Bedeutung von Zuneigung in vielen Phasen unseres Lebens revolutioniert. Wenn wir verzweifelt sind, hilft uns Freundlichkeit, wenn wir mit Schicksalsschlägen wie dem Verlust eines geliebten Menschen konfrontiert sind, hilft die Freundlichkeit anderer, und wenn wir unserem eigenen Tod begegnen müssen, ist das Gefühl, geliebt und gewollt zu sein, wichtig für unsere Fähigkeit und Bereitschaft, uns dem Tod zu stellen. Wir wissen jetzt, dass enge Freundschaften und liebevolle Beziehungen für unsere psychische Gesundheit und unser Wohlbefinden eine große Rolle spielen und einen Einfluss auf die Funktionsfähigkeit unseres Körpers haben. Zum Beispiel zeigen Menschen in liebevollen Beziehungen niedrigere Niveaus an Stresshormonen und höhere an

sozusagen „glücklichen“ Hormonen als Menschen in Beziehungen, die konfliktreich und schwierig sind. Die Forschung hat auch gezeigt, dass die Art und Weise, wie wir uns *uns selbst* gegenüber verhalten – ob wir uns freundlich und liebevoll betrachten oder uns kritisch sehen und ablehnen –, einen wichtigen Einfluss auf unsere Fähigkeit haben kann, die Schwierigkeiten des Lebens zu überwinden und in uns ein Gefühl des Wohlbefindens zu erzeugen. In der ganzen Welt haben Forscher auf vielen verschiedenen Gebieten begonnen, die Macht der Freundlichkeit und Zuneigung zu erforschen, sowie Möglichkeiten, sie zu nutzen.

Dies geschieht natürlich genau zur rechten Zeit. Wir sind mit beträchtlichen Krisen konfrontiert, die mit einem Mangel an Mitgefühl und Fürsorge füreinander und für unsere Umwelt verbunden sind. Wir sind in die Falle einer von Konkurrenz bestimmten Welt geraten, die nur nach Effizienz und Gewinnmaximierung strebt. Jeder von uns hat ein Gehirn, das sich im Verlaufe von Millionen Jahren entwickelt hat und sehr sensibel für den sozialen Kontext ist, in dem es lebt. Während wir also in manchen (kooperativen und unterstützenden) Umgebungen mitfühlend, freundlich und selbstlos leben können, ist es möglich, dass wir in anderen (von Konkurrenz bestimmten und auf Bedrohung fokussierten) rücksichtslos, grausam und sehr eigennützig handeln. Wenn wir verstehen, wie wichtig Zuneigung dafür ist, wie unser Gehirn und unser Körper funktionieren und wie moderne Kultur sich auf unsere Psychologie und unser Gehirn auswirkt, je nachdem, welchen Stellenwert Mitgefühl in ihr hat, dann sehen wir immer deutlicher, wie wichtig es ist, Mitgefühl bewusst zu nutzen und uns ihm zuzuwenden.

Eine persönliche Reise

Mein eigenes Interesse an Mitgefühl und schließlich daran, dieses Buch zu schreiben, entstand aus einer Reihe verschiedener Stränge oder Fäden in meinem Leben. Lassen Sie mich Sie also hinter die Kulissen mitnehmen und ein paar dieser „Stränge“ betrachten. Es begann vor 40 Jahren, als ich mein Abitur machte und Jungianische Konzepte der Archetypen kennenlernte. Dies waren die Tage der „Freien Künste“, und wir hatten

einen faszinierenden jungen Lehrer, der aus seiner eben beendeten Dissertation etwas über „Eine Jungianische Analyse des Romans“ vortrug. Wir schauten uns die Handlung und die Hauptfiguren verschiedener Bücher im Hinblick auf die ihnen zugrunde liegenden Archetypen und die allgemeinen Themen der menschlichen Geschichte an, wie den Helden, den Bösewicht, die Opfer von Liebe und Loyalität, Rache an Verrat, den Tod des Helden und so weiter – toller Stoff. Archetypen, wie George Lucas sie in seinen Filmen *Star Wars* verwendete, sprechen zu den angeborenen Aspekten unseres Geistes, der Quelle der endlosen Begierden und Beziehungen, die Menschen immer beschäftig und in der Geschichte deutliche Spuren hinterlassen haben. Wir werden später in diesem Buch darauf zurückkommen.

Obwohl ich schon als Teenager Psychologe werden wollte, (für den Fall, dass ich es mit meiner Rockband nicht schaffen würde), lag der spätere Schwerpunkt meines Studiums auf Politik und Wirtschaft. Ich interessierte mich sehr dafür, wie ökonomische Beziehungen sich auf den Lebensstil und die Lebensqualität auswirken – ein Thema, mit dem sich auch Karl Marx befasste. Marx war auch ein großer Anhänger von Darwin, und Darwin fühlte sich „geehrt“, als er im Jahr 1873 eine Ausgabe von Marx’ *Das Kapital* bekam. Er schrieb ihm, dass „wir beide ernsthaft die Erweiterung des Wissen wollen und dass dies auf lange Sicht mit Sicherheit zum Glück der Menschheit beitragen wird“. Marx’ Biograph Francis Wheen schreibt zum 17. März 1883: „Als Marx’ Sarg in die Erde des Friedhofs von Highgate hinabgesenkt wurde, erklärte Engels: ‚So wie Darwin das Gesetz der Evolution in der menschlichen Natur entdeckte, so entdeckte Marx das Gesetz der Evolution in der menschlichen Geschichte.‘“ [1]

Die Beziehung zwischen unserer in der Evolution entstandenen Psyche und den ökonomischen Systemen, in denen wir leben, hinsichtlich der Entstehung oder der Wirkung in Gestalt von Elend oder Glück, ist nie gut formuliert worden. Unglücklicherweise sollte dieser evolutionäre Ansatz in der Folge der Überbetonung von Medikation und der Pathologisierung menschlichen Elends – etwas, wovon er sich ständig zu distanzieren versucht hat – verunsichert werden. Wie Sie sehen werden, durchsetzt der Gedanke dieser Beziehung – zwischen unserer in der

Evolution geformten Psyche und den sozialen Bedingungen bei der Entstehung von Mitgefühl oder Grausamkeit, Glück oder Unglück – das ganze Buch.

Hier sei nur soviel gesagt, dass mich selbst und meine Freunde ökonomische Gerechtigkeit und Gleichheit sehr beschäftigten und bewegten. Aber mein Traum, Psychologe zu werden, war noch stärker geworden, und zu meinem Glück hatte ich die Chance, in den Jahren 1973 bis 1975 an der Universität Sussex zusätzlich Psychologie zu studieren. Leider wurde meine Arbeit auf dem Gebiet der Neuropsychologie nicht angenommen, und ich musste ein weiteres Jahr studieren. Dies passte ziemlich gut zu meinem Stil als legasthenischer, akademischer Limbotänzer – dem es nur darum ging, irgendwie durchzukommen. Also arbeitete ich nachts als Psychiatriepfleger, lernte meine spätere Frau kennen und spielte viel Kricket. Scheitern hat oft auch eine gute Seite. Ich bin immer noch glücklich verheiratet und spiele hin und wieder Kricket und während der Zeit, als ich auf einer psychiatrischen Station arbeitete, habe ich eine Menge über das Leiden an psychischen Störungen gelernt. Meine Dissertation in Edinburgh hatte Depression zum Gegenstand, und 1980 machte ich dann meinen klinischen Abschluss und wurde auf eine ahnungslose Welt losgelassen.

Ich war seit Langem von Jung und den Archetypen fasziniert, und diese Faszination führte zu dem, was dann als evolutionäre Psychologie bekannt wurde. Für mich führte sie zu Studien, wie unsere in der Evolution geformte Psyche uns für alle möglichen Probleme und Schwierigkeiten, wie Angst, Depression und Paranoia, empfänglich macht. Ich hatte das Glück, Professor Aaron Beck, den Pionier der Kognitiven Therapie, kennenzulernen und mit ihm eine Reihe von Gesprächen zu führen. Auch er war an der tiefen evolutionären Dynamik unseres Geistes interessiert, aber er war der Meinung, wir sollten mit unserer therapeutischen Arbeit bei den bewussten Gedanken der Menschen ansetzen und ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie sie sich selbst helfen können. Seiner Ansicht nach wirkt sich das, was jemandem *heute* durch den Kopf geht, auf sein Leiden aus, und nicht so sehr Reflexionen über die Vergangenheit. Dies bleibt eine kontroverse Position, und während viele Psychologen immer noch anerkennen, wie wichtig die Vergangenheit und

die Arbeit damit ist, wurde der Commonsense-Ansatz der Kognitiven Therapie bei einer Reihe von Therapeuten sehr populär – nicht nur bei Psychologen, sondern auch bei Angehörigen anderer helfenden Berufe wie bei Pflegern, Psychiatern und Sozialarbeitern. Die Psychologen, die diesem Ansatz folgten, machten sich dann schnell daran, Grundlagen für seine Erforschung zu entwickeln.

Obwohl die Arbeit mit den gegenwärtigen Gedanken der Menschen, ihrem Verhalten und ihren Gefühlen immens hilfreich ist, gibt es das kleine Problem des menschlichen Gehirns und der Tatsache, dass es gemacht ist, auf Freundlichkeit und Zuwendung zu reagieren. Meine eigene Forschung konzentrierte sich nun sehr auf Themen um Gefühle der Unterlegenheit und der Niedergeschlagenheit. Mein zweites Buch über Depression hatte dann den Titel *Depression: The evolution of powerlessness*. Einige meiner Ideen waren von meinem Wirtschaftsstudium beeinflusst, das mich zu der Überzeugung gebracht hatte, dass das Gefühl der Beengung mit psychischer Störung verbunden ist. Daher war ich daran interessiert, die Mechanismen zu verstehen, durch die unser Gehirn mit Gefühlen der Unterlegenheit, des Scheiterns und der Beengung verbunden ist. Dies führte mich weiter zum Studium von Scham und entwertender Selbstkritik – der Weise also, wie wir uns selbst einengen und bedrücken können. Das Thema der *Freundlichkeit* aber, auf das mich sowohl die Bindungstheorie als auch mein Interesse am Buddhismus aufmerksam gemacht hatten, ließ mir bei meiner therapeutischen Arbeit keine Ruhe, und ich wusste, dass es notwendig war, es in die Therapie und die Modelle psychischer Störung zu integrieren. Ich hatte das Glück, mit zwei talentierten Doktoranden, Steve Allen und Chris Irons, zusammenzuarbeiten, die die Interaktion von Bindungserfahrungen und den Erfahrungen von Macht und Unterwerfung untersuchten. Ihre Arbeit und unsere vielen Gespräche halfen mir, mein Denken zu schärfen.

Ich hatte auch das Glück, mich in den 1980er Jahren regelmäßig mit Leuten treffen zu können, um Ideen darüber auszutauschen, wie die Interaktion und Wechselwirkung der angeborenen Aspekte unserer Psyche mit unseren frühen sozialen Umgebungen das Beste oder das weniger Gute in uns an die Oberfläche bringen kann. Zu den Teilnehmern gehörten:

meine Frau Jane, die soziale Hierarchien bei Kakerlaken untersucht hatte und später qualitative Studien mit depressiven Menschen und schizophrenen Patienten durchführte; der Verhaltensforscher Michael Chance, der verschiedene Arten von sozialen Hierarchien bei Affen untersucht hatte; der Psychiater John Price, der der Erste war, der die Verbindung zwischen affektiven Störungen und Gefühlen der Unterlegenheit und Niedergeschlagenheit als evolutionsbedingten Sicherheitsstrategien hergestellt hatte; Leon Sloman vom Clarke Institute, Toronto, der Johns Ideen mit Ansätzen der Bindungstheorie integrierte; der Jungianische Analytiker Anthony Stevens, der in den 1960er Jahren Bindungsbeziehungen in einem griechischen Waisenhaus untersucht hatte, und zwei andere Psychologen: Dave Stevens, dessen Gebiet der Buddhismus und die buddhistische Praxis war, und Dennis Trent, der das studiert hatte, was man „Pseudobindungen" nennt. John und Anthony begannen ihr Buch *Evolutionary Psychiatry*[2] zu schreiben, worin sie die Ansicht vertraten, dass das Streben nach Status und nach Figuren (Gestalten, Menschen), mit denen eine Beziehung von Verbundenheit/Bindung besteht, mächtige archetypische Prozesse in jedem von uns sind. Ebenso, dass Probleme psychischer Gesundheit entstehen können, wenn dieses Streben in der einen oder anderen Richtung scheitert oder entstellt wird. Diese Gruppengespräche waren aufregend und spannend – die Besprechung von Forschungsergebnissen neben den gewöhnlichen Klagen über die Welt … und zu vielen Schokoladenkeksen.

1983 schrieben zwei italienische Therapeuten, Victor Guidano und Giovanni Liotti, ein sehr einflussreiches Buch[3], das frühe Bindungsbeziehungen mit verschiedenen Prozessen in Verbindung brachte, die Kognitive Therapeuten untersucht hatten – damit, wie wir über uns selbst und andere denken und wie wir sie sehen. Ein paar Jahre später hatte ich das Glück, Giovanni kennenzulernen und mich mit ihm anzufreunden. Ich lernte viel von seinen Einsichten darüber, welche Rolle frühe fürsorgliche, liebevolle Beziehungen bei späteren Problemen und Schwierigkeiten spielen.

Ich war an der Frage interessiert, wie ich diese Ideen bei meiner grundlegenderen kognitiven und verhaltensorientierten Arbeit nutzen konnte. Ich ließ mich in Kleinianischer Psychoanalyse ausbilden (nicht

so mein Ding) und in den 1990er Jahren hatte ich Gelegenheit, vier Jahre in einer Tagesklinik zu arbeiten, die an C. G. Jung orientiert war. Ich mochte die offeneren und an Zusammenarbeit orientierten Aspekte der Kognitiven Verhaltenstherapie und verbrachte ein paar glückliche Jahre damit, mit Menschen auf der Straße unterwegs zu sein, die unter Agoraphobie litten, und Selbsthilfegruppen aufzubauen. Es besteht kein Zweifel, dass sowohl sanfte Exposition mit den Dingen, die Angst auslösen und vermieden werden, als auch Üben, anders zu denken, in einer unterstützenden Atmosphäre hilfreich sind. Während einige Kognitive Therapeuten aber zunehmend an Techniken interessiert waren – Patienten Logik beizubringen und Argumente für ihre Überzeugungen zu überprüfen –, war ich mehr zu der Überzeugung gelangt, dass das nur ein Aspekt war. Für mich war das Entscheidende, wie Menschen dahin gelangen konnten, sich „sicher" zu fühlen und sich selbst zu beruhigen.

Dafür musste ich mich mit dem Aufbau des Gehirns beschäftigen, und das brachte mich zur Neurophysiologie, zur Bindungstheorie und zu meinem Interesse an buddhistischem Mitgefühl zurück, und schrittweise führte ich die Idee der Freundlichkeit in die Therapie ein. Zum Beispiel half ich Menschen, die negative Gedanken über sich selbst hatten, die Gültigkeit solcher Gedanken zu überprüfen, um zu sehen, mit welchen archetypischen Mustern sie verbunden waren (z. B. mit der Angst vor Verlassenheit, mit dem heroischen Bedürfnis, Erfolg zu haben, mit dem beschämten Selbst und seiner Reparatur und Heilung), oder zu entdecken, ob sie andere, noch beängstigendere Muster verbargen. Wir versuchten dann, verschiedene Alternativen zu entwickeln und sie – mit Übung und Praxis – in das wirkliche Leben zu bringen. Manchmal jedoch sagten die Patienten: „Ich verstehe die Logik und ich stimme zu, dass ich kein Versager bin, aber ich *fühle* mich immer noch so." Warum hatte ihnen ihr offensichtliches Verständnis ihres Problems nicht geholfen, sich besser zu fühlen?

In meinem Buch aus dem Jahr 1989, *Human Nature and Suffering*[4], hatte ich die Forschungsergebnisse ausgewertet, die belegten, dass wir besondere Gehirnsysteme besitzen, die uns befähigen, ein Gefühl der Sicherheit, Bestätigung und angenehmer, annehmender Erleichterung zu empfinden, und dass dieses Gefühl damit verbunden ist, dass für

uns gesorgt wird und dass wir Zuwendung erhalten. Langsam fiel der Groschen: Wenn das Emotionssystem, das uns befähigt, Bestätigung, Erleichterung und Sicherheit zu empfinden, nicht funktioniert oder zugänglich ist, kann es tatsächlich so sein, dass man etwas versteht, aber dass dieses Wissen einem keine Erleichterung vermittelt. Das ist genauso, wie man sexuelle Bilder im Kopf haben kann, aber nichts im Körper passiert, weil die Hypophyse auf diese Bilder nicht reagiert. Weitere Groschen begannen zu fallen: Es wurde klar, dass wir viel mehr in der Richtung machen mussten, Menschen *positiven Emotionen* auszusetzen und ihnen zu helfen, sie zu entwickeln und zu fühlen. In einer faszinierenden Wendung begann die Forschung deutlich zu zeigen, dass es verschiedene Arten positiver Emotionen gibt. Eine hat mit Trieb und Erregung und eine andere mit Gefühlen der Bestätigung, Beruhigung, Sicherheit und ruhiger Friedlichkeit zu tun. Ich erkannte, dass wir als Therapeuten diese zwei Systeme positiver Emotionen in unserem Denken sehr deutlich unterscheiden müssen, weil sie zwar integriert sind, aber auch auf sehr verschiedene Art und Weise funktionieren. Tatsächlich werden manche Menschen genau aus dem Grund versuchen, Leistungen zu erbringen und Spannung und Erregung in ihrem Leben zu erzeugen, weil ihnen ohne sie ihr Leben leer erscheint oder weil sie es ohne sie schwer finden, sich sicher oder zufrieden zu fühlen. Bei Mitgefühl geht es besonders darum, das zweite der emotionalen Systeme zu stimulieren. Für mich begannen also der Buddhismus, die Evolution, Bowlbys Bindungstheorie und Untersuchungen über das Gehirn und positive Emotionen ein Gesamtbild zu ergeben. Ich gelangte zu der Überzeugung, dass man dafür sorgen musste, dass der Patient die Intervention, gleich welche man verwendet, mit Gefühlen der Freundlichkeit und Wärme erlebt.

Es stellte sich aber heraus, dass es nicht immer leicht ist, Menschen zu helfen, Mitgefühl für andere und besonders für sich selbst zu entwickeln. Tatsächlich haben manche Menschen Angst davor und empfinden einen Widerstand gegen diese Vorstellung. Sie sehen Selbstmitgefühl und Freundlichkeit gegenüber sich selbst als Schwäche oder als Luxus. Für sie bedeutet es, dass man weich wird oder sich nicht schützt und unvorsichtig wird. Wenn sie anfingen, Freundlichkeit oder Mitgefühl sich selbst gegenüber zu empfinden, konnte das Gefühle der Trauer oder des

Kummers auslösen, weil sie dann merkten, wie allein sie sich so lange gefühlt hatten. John Bowlby meinte, dass man bei einem Patienten Erinnerungen an seine frühe Bindung aktivieren kann, wenn man Freundlichkeit in der Therapie zeigt. Wenn diese Erinnerungen Vernachlässigung oder Unfreundlichkeit zum Inhalt haben, können die damit verbundenen Gefühle wieder auftauchen. Weit davon entfernt, den Therapeuten oder das Geschehen oder Vorgehen als freundlich zu empfinden, erleben die Patienten sie durch ihre emotionalen Erinnerungen – sie fühlen sich ungeschickt, ängstlich und im Widerstand gegen Mitgefühl.

Dies wird verständlich durch die Verhaltenstherapie, die auf die Arbeit von Iwan Pawlow (1849 – 1936) und seine Hunde zurückgeht. Lassen sie mich ein Beispiel geben. Kinder haben ein natürliches Verlangen, zu spielen. Aber angenommen ihre Eltern bestrafen sie jedes Mal, wenn sie zu spielen anfangen, und entziehen ihnen ihre Zuneigung. Mit der Zeit werden die Kinder lernen, dass ihr Verlangen, zu spielen, dazu führt, dass sie bestraft werden, und so werden sie ihr Verlangen unterdrücken oder Angst bekommen, wenn sie es in sich empfinden. Wir können aufgrund dessen, wie andere auf unsere Gefühle in der Vergangenheit reagiert haben, lernen, Angst vor diesen Gefühlen zu bekommen. Schauen wir uns das Verlangen nach Liebe und Zuwendung an. Was passiert, wenn das Verlangen von Kindern nach Liebe und Zuwendung zu Vernachlässigung, Ablehnung oder sogar Missbrauch führt? Ich denke, Sie sehen das Problem. Wenn der Therapeut sich also freundlich verhält, kann es sein, dass dadurch das (angeborene) Verlangen des Patienten nach Liebe und Zuwendung wieder aktiviert wird. Aber diese Gefühle sind natürlich assoziativ mit großer Angst verbunden, und das kann die Patienten überfluten – und sie wenden sich von Freundlichkeit ab. Diese Einsicht hat mich und mein Team zu unserem jüngsten Forschungsprojekt angeregt: Gegenstand ist die Angst vor Mitgefühl. Es hat sich gezeigt, dass aus allen möglichen Gründen Mitgefühl für Menschen schwierig sein kann.

Das ist also der Hintergrund dieses Buches und meines Denkens. Ich wollte ein Buch schreiben, um mit Ihnen meine Begeisterung und Leidenschaft für die moderne psychologische Forschung zu teilen, wenn diese im Detail erforscht, wie wir mehr prosoziales Verhalten entwickeln und Mitgefühl und Freundlichkeit in unserer Welt und in uns selbst her-

stellen können. Viele Jahre lang standen Aggression, Angst und Depression im Mittelpunkt unserer Forschung, aber das ändert sich jetzt.

Ich wollte Ihnen auch von den Schwierigkeiten erzählen, die wir haben, wenn wir mitfühlend mit uns selbst und anderen sind. Sie werden viele Selbsthilfebücher finden, die Ihnen sagen, wie wichtig es ist, sich anzunehmen und lieben zu lernen, aber sie erklären Ihnen nicht, warum das so wichtig und so schwer sein kann. Dieses Buch unterscheidet sich insofern, als es versucht, Ihnen eine Menge Detailinformationen darüber zu geben, wie unser Denken und unsere Psyche funktionieren. Es untersucht mit Ihnen die Aufgaben im Leben, denen wir uns alle stellen müssen: aufgrund der Weise, wie wir uns in der Evolution entwickelt haben, und aufgrund der Gesellschaften, die wir geschaffen haben. Es ist nicht leicht, einem mitfühlenden Weg zu folgen, und gelegentlich verlangt es Mut (was nicht meine Stärke ist). Aber die Beweislage ist jetzt ganz eindeutig: Wenn man Liebe und Mitgefühl für sich und andere empfindet, ist das tief heilend und beruhigend, und es hilft einem, sich den vielen Herausforderungen und Aufgaben zu stellen, denen man im Leben begegnet.

In der ganzen Welt ist jetzt eine Suche nach einer Lebensweise zu beobachten, bei der Mitgefühl als Wert einen höheren Rang einnimmt. Wir haben zwar gelernt, effiziente Systeme zu entwickeln und aufzubauen, unsere Kosten zu senken und Dinge immer preiswerter herzustellen, aber so lebt es sich nicht sehr angenehm. Es ist möglich, dass wir in einer effizienten Welt landen, die unbewohnbar ist – außer für die relativ wenigen Reichen. Wenn man Mitgefühl entwickelt, ist das also vielleicht nicht die effizienteste Weise zu leben, aber sie wird zu unserem Wohlbefinden beitragen. Wenn wir uns heute umschauen, sehen wir tatsächlich, dass wir mit einer Welt krasser Ungerechtigkeit und großen Leidens konfrontiert sind. Wir werden weiterhin die Erfahrung machen, dass es schwer ist, Mitgefühl zu empfinden und mit Mitgefühl zu handeln, weil dies in unserer Gesellschaft eigentlich keine Rolle spielt. Wir müssen darüber nachdenken, warum das so ist und was wir als Gemeinschaft tun können, um unsere Lebensweise zu verändern. Aber zunächst müssen wir entscheiden, dass es das *ist*, was wir wollen: mitfühlendes Denken und Gesellschaften entwickeln, in denen Mitgefühl gelebt wird.

Dieses Buch

Dieses Buch hat zwei Hauptabschnitte: In Teil I (Kapitel 1 – 6) versuche ich, Ihnen meine Begeisterung darüber zu vermitteln, wie Wissenschaft das Funktionieren unseres Denkens und unseres Gehirns erhellt und warum Mitgefühl so ein mächtiger Heilungsprozess sein kann. Um Mitgefühl zu entwickeln ist es hilfreich, genau zu wissen, warum es so wichtig ist und wie es wirkt. Teil II (Kapitel 7 – 13) enthält eine Reihe von Diskussionen und Übungen, die Sie ausprobieren können, um bei sich mitfühlendes Denken zu entwickeln, und zu sehen, ob sie helfen.

Teil I: Der wissenschaftliche Hintergrund von Mitgefühl

In Kapitel 1 werden einige der üblichen Weisen erforscht, wie wir unser Leben heutzutage erleben, besonders unser Getriebensein in unserer schnelllebigen und an Wettbewerbsvorteilen orientierten Gesellschaft. Emotionen, Begierden und Ängste können mit uns „durchgehen“ und es kann sein, dass wir die Erfahrung machen, dass es schwierig ist, einen Sinn in unserem Leben zu entdecken. Es ist auch schwierig, uns nicht vom Getriebe des Alltags mit seinen Sorgen mitreißen zu lassen und uns als emergente Wesen auf diesem Planeten, in diesem Universum zu sehen, das heißt als Wesen, die aus dem „Strom des Lebens“ auftauchen. Wir können uns von diesem Strom des Lebens getrennt fühlen, von dem wir ein Teil sind und zu dem wir gehören. Unsere Begierden und Emotionen haben sich jedoch in diesem Strom gebildet und wir haben sie mit anderen Lebewesen gemeinsam. Wenn wir verstehen, woher unsere Begierden und Gefühle stammen und wie sie funktionieren, kann uns das helfen, wenn wir uns auf den Weg zu Mitgefühl machen. Wir lernen, dass viel von dem, was in uns vor sich geht, nicht unser Fehler ist und sicher nicht unsere Absicht.

In Kapitel 2 betrachten wir die Implikationen und Auswirkungen der Tatsache, dass wir uns im „Strom des Lebens“ entwickelt haben und ein Teil davon sind. Es werden zehn Aufgaben beschrieben, mit denen wir konfrontiert sind. Sie beziehen sich auf die Tatsache, dass wir ein in der Evolution geformtes Gehirn voller altmodischer Leidenschaften

und Begierden und einen „neuen Geist“ und Verstand haben, der diese Gefühle, Bedürfnisse und Begierden aktivieren und verstärken und über sie phantasieren kann. Unsere Fähigkeit, so zu denken und zu phantasieren, bedeutet, dass unsere Ängste und Begierden extrem gesteigert werden können. Wie oben erwähnt, hat unsere Entwicklung in der Evolution dazu geführt, dass wir enorme Mengen an Liebe und Zuwendung brauchen, die unser Gehirn beeinflussen. Wir sind eine Spezies, die nach Individualität, aber auch nach Verbundenheit, Konformität und Zugehörigkeit strebt. Wir haben ein Empfinden von *Selbst*-Bewusstheit, das Segen und Fluch zugleich sein kann. Wir können uns bewusst werden, dass das Leben für uns selbst und für die, die wir lieben, voller Leiden und Schicksalsschläge in Gestalt von Krankheit, Verletzung und Tod und von Verlusten verschiedener Art sein kann. Die letzte Aufgabe hat unsere Angst und Furcht vor Mitgefühl und Freundlichkeit zum Gegenstand. Mitgefühl, Fairness und Gerechtigkeit haben ihren Preis, man bekommt sie nicht umsonst. Wenn man Mitgefühl entwickeln will, muss man lernen, sich Mühsal, schweren Umständen und manchmal Elend und Not zu stellen.

In Kapitel 3 beschäftigen wir uns mit der Tatsache, dass wir uns mit einem Gehirn vorfinden, das von Genen gebildet wird, die sich über Millionen von Jahren entwickelt haben – nur um Begierden, Leidenschaften und Möglichkeiten zu verfolgen, wie wir miteinander in Beziehung sein können, und dass wir uns in Familien und Kulturen vorfinden, die wir uns niemals ausgesucht haben. Wir werden die Natur unseres Geistes betrachten, der sich in der Evolution entwickelt hat, und die Tatsache, dass Stammesverhalten und Grausamkeit ebenso zu unserem angeborenen Potential gehören wie Freundlichkeit. Mit der Evolution liebevollen, fürsorglichen Verhaltens, besonders zwischen Müttern und Kleinkindern, kam zum ersten Mal die Fähigkeit in die Welt, ein anderes Lebewesen zu beschützen und liebevoll zu umsorgen. Diese Fähigkeit sollte in verschiedenen Formen von Mitgefühl zur Blüte gelangen. Je mehr wir verstehen, wie unser Leben manchmal von Archetypen und Mentalitäten bestimmt ist, um so mehr kann es uns gelingen, eine Ich-Distanz ihnen gegenüber einzunehmen, sie zu kontrollieren und die zu entwickeln, die wir entwickeln möchten.

In Kapitel 4 wird einer der wichtigsten Mechanismen unseres Denkens untersucht: unsere Fähigkeit, Gefahren zu erkennen und auf sie zu reagieren. Alle Lebewesen müssen das können. Dieses System, das Emotionen der Angst, der Wut und des Ekels enthält, kann andererseits die Ursache großer Schwierigkeiten sein. Wir werden sehen, dass unser System zur Bewältigung von Gefahr, obwohl es dem Selbstschutz und dem Schutz unserer Lieben dient, ziemlich kompliziert ist und in unserem Leben zu einem dominierenden Prozess werden kann. Das hat zur Folge, dass wir leicht ängstlich, gereizt oder depressiv werden. Wir werden weiter sehen, dass es um so schwieriger werden kann, Mitgefühl zu empfinden und als innere Haltung zu leben, je mehr wir unter dem Einfluss von Gefühlen stehen, dass wir in Gefahr oder bedroht sind.

In Kapitel 5 werden wir zwei verschiedene Systeme positiver Emotionen kennenlernen. Eines steht in Beziehung zu Trieben und angenehmen Erfahrungen: Wenn wir in einer Lotterie gewinnen, Urlaub machen oder wenn wir uns verlieben, kann das bei uns freudige Erregung auslösen. Es ist wichtig, zu wissen, dass wir künftig etwas genießen können und dass dies unser Leben verbessern wird; nur dadurch werden wir veranlasst, die notwendige Anstrengung aufzubringen, es zu erreichen. Wir werden auch unser System für Zustände der Zufriedenheit und Selbstberuhigung betrachten. Dazu gehören Friedlichkeit und Empfindungen von Ruhe und Wohlbefinden, die oft mit einem Gefühl der Verbundenheit assoziiert werden – sich in der Welt mit Menschen sicher und von anderen wertgeschätzt zu fühlen. Vom Tag unserer Geburt an beruhigen uns Freundlichkeit, Liebe und Zuwendung und helfen uns, uns weniger bedroht zu fühlen. Wir gelangen also zu der faszinierenden Entdeckung, dass unser System für Zustände der Zufriedenheit auch mit Zuneigung und Freundlichkeit zu tun hat. Ein wichtiges Thema dieses Buches ist, wie man die Möglichkeit erlernt und nutzt, sich selbst zu beruhigen, indem man Freundlichkeit und Mitgefühl mit sich selbst entwickelt.

In Kapitel 6 wird untersucht, wie unsere Fähigkeit der Imagination und Phantasie genutzt werden kann, um bestimmte Gehirnsysteme zu stimulieren. Nach diesem Prinzip üben wir Mitgefühl, denn wir lernen verstehen, wie Bilder, die Mitgefühl verkörpern, und mitfühlendes Denken das System für Zustände der Zufriedenheit und für Selbstberuhigung

stimulieren können. Wir werden natürlich sehr klar in Bezug darauf sein müssen, was wir meinen, wenn wir den Begriff „Mitgefühl“ verwenden. Wir werden also buddhistische und andere spirituelle Auffassungen von Mitgefühl heranziehen, bevor wir es aus einer mehr westlichen, wissenschaftlichen Sicht betrachten. Wir sehen, dass Mitgefühl aus verschiedenen Attributen besteht, wie der Motivation, sich jemandem liebevoll zuzuwenden und für jemanden zu sorgen, Sympathie zu empfinden, unsere eigenen Emotionen zu ertragen, empathisch zu sein und zu verstehen, was wir fühlen, und nicht zu werten oder zu verurteilen. Es gibt auch verwandte Fähigkeiten, die man erwerben oder lernen kann: mitfühlende Aufmerksamkeit, mitfühlendes Denken und Verhalten und wie man Gefühle, die von Mitgefühl getragen sind, erzeugen kann.

Dieses Kapitel ist das letzte in unserem Abschnitt über den wissenschaftlichen Hintergrund von Mitgefühl. Teil I ist natürlich keine erschöpfende Darstellung von Mitgefühl, und in den kommenden Jahrzehnten werden wir noch weit mehr darüber erfahren und verstehen, wie unser Gehirn funktioniert und wie wichtig Mitgefühl ist. Aber diese sechs Kapitel werden Ihnen einen Eindruck davon vermitteln, und sie können eine Hilfe dafür sein, wie Sie sich selbst neu sehen können, und sie werden Sie auf die kommenden Übungen vorbereiten.

Teil II: Aufbauen eines mitfühlenden Selbst: Fähigkeiten und Übungen

Teil II bringt uns zu den Übungen, die Ihnen helfen werden, mitfühlendes Denken zu entwickeln.

In Kapitel 7 beginnt die Reise mit dem Verständnis, warum das, was man jetzt *Achtsamkeit* nennt, so wichtig ist. Dies bedeutet, dass Sie lernen, auf eine besondere Weise aufmerksam zu sein, und erkennen, wie Ihr Gehirn mit Ihrem Denken und Ihrer Phantasie in alle möglichen Richtungen abschweifen kann. Bei der Achtsamkeit lernen wir, unsere Aufmerksamkeit „im gegenwärtigen Moment“ zu halten und dabei nicht zu werten, was wir wahrnehmen. Sie werden sehen, dass Ihr Geist von Natur aus dazu tendiert, in alle Richtungen abzuschweifen, und dass

es sehr schwer ist, konzentriert zu bleiben, aber dass man mit *Übung* einen „ruhigen Geist“ entwickeln kann. Alle Übungen, die im Buch vorgestellt werden, werden „achtsam“ ausgeführt – das heißt, wenn wir innerlich abschweifen, bringen wir den Geist sanft und freundlich, ohne zu werten und ohne Kritik, zu seiner Aufgabe zurück. Ohne Training ist „Abschweifen“ die Art und Weise, wie sich der Geist von Natur aus verhält, so wie sich unsere Finger, wenn wir ein Musikinstrument lernen, zuerst nicht so bewegen, wie sie sollen.

Kapitel 8 führt uns ein, wie man Bilder verwenden und bestimmte Phantasien erzeugen kann, um verschiedene Emotionssysteme zu stimulieren. So wie man Phantasien sexueller Art erzeugen kann, die den Körper stimulieren, so kann man auch die Phantasie nutzen, um Bilder zu erzeugen, die das System für Zustände der Zufriedenheit und für Selbstberuhigung und das System, das für Zuneigung zuständig ist, stimulieren. Es gibt viele Möglichkeiten dafür, aber der Schlüssel besteht darin, dass man lernt, *wie* man übt, dass man aufmerksam ist und dass man Gedanken und Bilder in sich erzeugt, die dazu bestimmt sind, Gefühle von Mitgefühl und das System für Zustände der Zufriedenheit und für Selbstberuhigung zu stimulieren.

In Kapitel 9 werden wir mitfühlendes Denken erforschen. Sehr leicht bringen uns unsere Emotionen dazu, auf eine ängstliche, ärgerliche, besorgte oder lustvolle Weise zu denken. Mitfühlendes Denken ist eine Weise, wie Sie Ihre Gedanken so lenken können, dass sie für Sie hilfreich sind. Wir untersuchen Vorstellungen und Auffassungen der Kognitiven Therapie und anderer Ansätze der Psychotherapie dahingehend, wie uns unser Denken ermöglicht, auf mannigfaltige Weise eine eigene Welt zu konstruieren. Wenn wir lernen, den Inhalt unserer Gedanken zu erkennen, und wie wir von ihnen zurücktreten und sie anders sehen können, dann kann uns das sehr dabei unterstützen, Mitgefühl und mitfühlendes Denken zu entwickeln.

Kapitel 10 bringt uns zu einem zentralen Thema: die Beziehung mit uns selbst und wie wir mit uns umgehen. Leider gibt es in der westlichen Welt sehr viele Menschen, die mit sich selbst nicht zufrieden oder unglücklich sind, die sich selbst entwerten oder mit Selbstvorwürfen überhäufen. Wenn man sich selbst unfreundlich und entwertend behandelt, ist

das nicht gut für das Gehirn, denn es führt zu allen möglichen Arten von Stress. Deshalb sprechen wir dieses Thema sehr direkt an und untersuchen, warum wir dahin kommen, uns in entwertender Weise zu kritisieren, und was wir tun können, um dies zu ändern. Wenn Sie, geleitet von dem Wissen um das Funktionieren des Gehirns (siehe Teil I), Selbstmitgefühl entwickeln, dann kann Sie das entscheidend voranbringen.

In Kapitel 11 geht es um die Emotionen, die eine Menge Probleme verursachen: um die Emotionen der Angst und der Wut, die dem Selbstschutz dienen. Wir werden darüber nachdenken, wie wir mitfühlend mit ihnen umgehen können, denn die Bewältigung dieser Emotionen erfordert ganz neue Herangehensweisen.

Kapitel 12 nimmt uns mit auf eine Reise in komplexere Regionen mitfühlenden Verhaltens. Sie werden dann verstehen, warum mitfühlendes Verhalten keine weiche oder leichte Option ist oder darin besteht, dass man einfach nur nett ist. Die Schwierigkeit besteht darin, dass es nötig sein kann, dass wir uns manchen unserer Begierden oder Impulse entgegenstellen und uns weigern müssen, bestimmten Gelüsten oder Ängsten entsprechend zu handeln. Es kann auch bedeuten, dass wir anerkennen müssen, dass unser intensives Verlangen nach Zugehörigkeit und Verbundenheit (z. B. zu „unserem Stamm“ zu gehören) und die Verteidigung unserer Interessen die Quelle großer Grausamkeit und Gewalt sein kann. Die harte Seite bei mitfühlendem Verhalten besteht darin, uns unserer eigenen inneren Neigung zu Grausamkeit zu stellen. Selbstmitgefühl selbst kann wichtig sein, wenn wir sehen, dass unsere Fähigkeit zu Grausamkeit darin gründet, dass unser Gehirn auf Selbstschutz sowie genetische Verbesserung und Weiterentwicklung angelegt ist. Das ist nicht unser Fehler, aber wenn wir Mitgefühl für genau diese Tatsache empfinden, ermöglicht uns das, Kontrolle zu übernehmen und uns diesem Anteil von uns entgegenzustellen.

In Kapitel 13 wird reflektiert, wie wir eine mitfühlende Orientierung in unser Leben bringen und schließlich anfangen können, Gesellschaften aufzubauen, in denen mehr Mitgefühl gelebt wird. Die Aufgaben, die vor uns liegen, sind schwerwiegend und ernst, aber zugleich sollte uns bewusst werden, dass wir alle hier sind, ohne uns dafür entschieden zu haben, erfasst vom Strom des Lebens, und dass wir, wenn wir lernen,

die Kraft der Freundlichkeit und des Mitgefühls zu nutzen, anfangen können, mehr Kontrolle auszuüben und eine Welt zu schaffen, in der man mit mehr Freude und Harmonie leben kann. Wir entwickeln allmählich die Wissenschaften, die Geist und Psyche erforschen, so dass wir mit der Zeit bessere Voraussetzungen haben, Lebensstile zu entwickeln, die zu mehr physischem und psychischem Wohlbefinden führen. Das bedeutet, dass neue Formen gefunden werden müssen, wie wir unsere Arbeit organisieren und belohnen, denn eine Ökonomie, die auf „Wettbewerbsvorteilen" beruht, macht uns wirklich alle ein wenig verrückt.

Es ist ein langer und schwieriger Weg, aber ich hoffe, es ist ein Weg, der Sie neugierig macht, und ein Weg, der Sie dazu inspiriert, mehr Mitgefühl in Ihr Leben zu bringen. Und denken Sie daran, dass es hier nur um *Training,* um Üben geht. Es wird ihnen oft so wie mir gehen, dass Sie stolpern, hinfallen und ausrasten oder in Panik geraten, nur auf sich selbst bezogen sind und nur das Falsche essen. Aber so ist das Leben, und wir können alle lernen, auch dafür Mitgefühl zu entwickeln.

An vielen Stellen habe ich Fallbeispiele in das Buch aufgenommen, um bestimmte Dinge deutlicher zu machen. Um eine Identifikation zu vermeiden, wurden die Namen und Tatsachen geändert oder es wurde eine Fallstudie aus der Kombination verschiedener Fälle zusammengestellt.

TEIL 1

Der wissenschaftliche Hintergrund von Mitgefühl

1 Mitgefühl
Der Beginn unserer Reise

Das Leben kann hart und verwirrend sein. Die menschliche Geschichte ist voll von Geschichten und Reflexionen über Schicksalsschläge und Leiden sowie über Freuden und Triumphe im Leben. Angesichts der vielen Herausforderungen, die das Leben uns in den Weg stellt, ist es kaum überraschend, dass Dichter, Dramatiker, Autoren, Künstler, Philosophen und spirituelle Sucher – also eigentlich die meisten Menschen – darüber nachgesonnen haben, wie man das Leben verstehen und sinnvoll und glücklich leben kann. Die wesentlichen Herausforderungen und Aufgaben sind die Bewältigung unserer Emotionen der Angst, Furcht, Wut oder Depression, des Verlusts geliebter Menschen, der Enttäuschung in Bezug auf unsere Pläne, schwieriger Beziehungen oder schmerzhafter Erinnerungen. Dazu kommt das Problem unserer Fragilität und Verletzlichkeit angesichts von Viren, Bakterien, genetischen Belastungen und Verletzungen, die unser Leben oder das der Menschen, die wir lieben, zu schmerzhaften Prüfungen machen und uns an unsere Vergänglichkeit und den unvermeidlichen Tod erinnern. Man kann verstehen, warum Menschen sich gefreut haben, als sie den Rotwein entdeckten!

Auch wenn wir persönlich mit uns selbst im Frieden sind, sind wir uns zunehmend des immensen Leidens in der Welt bewusst und fühlen uns innerlich aufgerufen, eine fairere, gerechtere und nährendere Umgebung für uns alle herzustellen. Unser Streben nach Sinn, Gerechtigkeit und Glück ist heute ebenso sehr ein Teil von uns, wie schon vor

Jahrhunderten, als Menschen zum ersten Mal über diese Dinge nachdachten. Wir können natürlich auf alle möglichen Weisen Trost finden angesichts der Angst und der Wut, die wir darüber empfinden, dass das Leben eben so ist, wie es ist. Auch wenn wir jetzt im Westen in einer Welt mit fortschreitender medizinischer Wissenschaft und materiellen Annehmlichkeiten leben, sehnen wir uns immer noch danach, tieferen Sinn und Quellen inneren Friedens und der Freude zu finden.

Dieses Buch bietet eine Art Besichtigung der Möglichkeiten, wie diese Suche angegangen werden kann. Zuerst müssen wir erforschen, welche Art von Spezies wir sind und woher wir kommen – das heißt, was ist die Basis unseres Wesens? Unsere Suche wird uns erkennen helfen, dass alte spirituelle Weisheiten und neue Erkenntnisse der Psychologie und Hirnforschung auf dieselbe Quelle von Sinn und Glück verweisen: auf die Kultivierung von Mitgefühl für uns und für andere. Wir werden uns also auf den Nutzen der Entwicklung von Mitgefühl konzentrieren, mit einem besonderen Fokus auf Freundlichkeit und Selbstmitgefühl.

Der Weg zu Mitgefühl

Obwohl viele spirituelle Traditionen die große Bedeutung von Mitgefühl für unser Wohlbefinden und gute Beziehungen mit anderen Menschen betonen, ist es noch nicht lange her, dass Forscher herausgefunden haben, *wie* Mitgefühl seine wohltuende Wirkung ausübt. Das ist äußerst spannend. Ein Weg dorthin war, dass sie das Gehirn von Menschen untersucht haben, die in Mitgefühl entweder sehr geübt waren oder Gedanken und Phantasien in sich kultivierten, die Mitgefühl zum Inhalt hatten. Sie sind sich wahrscheinlich dessen schon bewusst, dass die Gedanken, Vorstellungen und Phantasien, auf die wir uns konzentrieren, sehr mächtige Wirkungen auf unser Gehirn, auf unsere körperlichen Zustände und auf unser Verhalten haben können. Sie wissen zum Beispiel, dass Ihre sexuellen Gedanken, Bilder und Phantasien (auch wenn Sie allein zu Hause sind) „interessante Dinge“ mit Ihrem Gehirn und Körper machen können. Es wird Sie also nicht überraschen, wenn Sie erfahren, dass es auch „interessante Dinge“ mit unserem Gehirn und

Körper macht, wenn wir über Mitgefühl phantasieren und nachdenken. Wenn wir uns auf Freundlichkeit sowohl uns selbst als auch anderen Menschen gegenüber konzentrieren, werden tatsächlich Bereiche des Gehirns und des Körpers in einer Weise stimuliert, die für Gesundheit und Wohlbefinden sehr förderlich sind. Forscher haben auch entdeckt, dass von dem Tag an, an dem wir geboren werden, bis zum Tag, an dem wir sterben, Freundlichkeit, Unterstützung, Ermutigung und Mitgefühl von anderen eine gewaltige Wirkung darauf haben, wie sich unser Gehirn, unser Körper und unser allgemeines Gefühl des Wohlbefindens entwickeln. Liebe und Freundlichkeit, besonders im frühen Leben, beeinflussen sogar, wie einige unserer Gene ausgedrückt werden![1] Es zeigt sich also, dass Freundlichkeit und Mitgefühl tatsächlich Wege zu Glück und Wohlbefinden sind.

Alte Vorstellungen über das Wesen des Leidens

Im Laufe der Jahrhunderte sind viele spirituelle Traditionen dahin gelangt, dieses Leben als wesentlich von Leiden geprägt zu sehen, dem wir zu entkommen suchen:

Muslime glauben, dass wir von Gott getrennt sind und danach streben, zu ihm zurückzukehren. Die Musik der Sufis kann den Kummer der Getrenntheit und die Sehnsucht und das Suchen berühren, wieder mit ihm verbunden zu sein.

Christen glauben, dass Leiden in dieser Welt mit unserer Beziehung mit Gott eng verbunden ist und dass wir nur durch Gott und die Rückkehr in den Himmel das Leiden beenden können.

Gnostiker meinen, dass die Schöpfung des materiellen Universums und allen Lebens ein Fehler war, der möglicherweise durch eine böse Gottheit begangen wurde. Leiden kommt vom „Fleisch“ und seinen Begierden, denen wir entsagen sollten.

Hindus glauben, dass wir im Kreislauf ständiger Wiedergeburt und Tod gefangen sind und Erlösung suchen müssen. Sie glauben, dass wir mit Hilfe von Shiwa und von guten Werken den Kreislauf von Tod und Wiedergeburt verlassen können.

Buddhisten glauben ebenfalls an die Wiedergeburt. Für sie entsteht Leiden aus unseren Anhaftungen und dem Festhalten an Dingen und Handlungen, und wir können uns nur befreien, wenn wir einen erleuchteten Geist entwickeln. Wir tun dies, indem wir anerkennen, dass der Geist, mit dem wir geboren wurden, chaotisch ist und zum Festhalten neigt, aber wenn wir ihn in Achtsamkeit und Mitgefühl üben, können wir eine andere Realität erfahren.

Andere spirituelle Traditionen erklären Leiden dadurch, dass Gott die Menschen geprüft, für mangelhaft befunden und sie deshalb verstoßen habe. Andere glauben, dass die Seele durch Leiden spirituelle Lektionen lernen muss und dass sie deshalb immer wieder reinkarniert wird. Die Seele muss eine Entwicklungsreise unternehmen: In manchen Leben steigt man auf, in anderen sinkt man wieder hinab. Viele Religionen drohen mit schlimmen Strafen für eine üble Lebensführung.

Alle diese Traditionen haben wenig über genetische Variation, über Hirnschädigung oder darüber zu sagen, wie das Wachstum unseres Gehirns und die Entstehung unseres (schlechten) Verhaltens davon beeinflusst wird, ob wir in eine liebevolle oder in eine missbräuchliche Familie geboren werden. Die, die an Wiedergeburt glauben, erklären auch nicht, warum man gerade in dem Moment, in dem man ein gewisses Maß an Weisheit erlangt hat, stirbt, alles vergisst und ganz von vorn anfangen muss! Einige Wissenschaftler haben mit Nachdruck gegen den Glauben dieser Traditionen argumentiert, als sie entdeckten, dass Gene und Evolution die Grundlage für alle Lebensformen und „männlich“ und „weiblich“ ziemlich junge genetische Lösungen für das Überleben der Gene sind. Diesen Traditionen wurde niemals faktische Relevanz zugeschrieben. Vielmehr entstanden sie als eine Hilfe, um ein hartes, leidvolles Leben zu bewältigen und Menschen in einer gemeinsamen Bewegung auf ein Ziel zu vereinen.

Mitgefühl und Freundlichkeit

In *all* diesen Traditionen werden Sie aber auch eine starke Betonung der Bedeutung und der Macht von Mitgefühl finden, sowohl als spiritueller Fokus als auch eine Weise, unsere sozialen Beziehungen, unsere Bezie-

hung mit uns selbst und unser Glück zu fördern. Besonders im Buddhismus steht die bewusste Entwicklung von Mitgefühl im Vordergrund.[2]

Innerhalb des Buddhismus haben „Mitgefühl“ und „Freundlichkeit“ verschiedene Bedeutungen:

- *Mettā* ist Liebende Güte oder freundliche Anteilnahme, eine Orientierung sich selbst und anderen gegenüber.
- *Muditā* ist Wertschätzen und Freude daran, „in diesem Moment“ lebendig zu sein (z. B. in Gestalt der Freude an den Farben der Wolken, eines Regenbogens oder Sonnenuntergangs, am Geschmack von Speisen). Dieser Begriff bezieht sich auch auf „sympathetische Freude“ – Freude am Wohlbefinden anderer. Muditā ist eine Quelle friedvollen Wohlbefindens.
- *Karunā* ist Mitgefühl, das moralisches Verhalten, Geduld und Großzügigkeit in Verbindung mit Handeln umfasst.
- *Upekkhā* ist Gleichmut und eine Empfindung von Verbundenheit und Ähnlichkeit mit anderen Menschen und allen Lebewesen – insofern alle gleichermaßen nach Glück streben und Leiden vermeiden wollen.

Die westliche Psychologie unterscheidet zwischen verschiedenen Arten positiver Gefühle, ihren in der Evolution entstandenen Funktionen und ihrem Fokus. Bedenken Sie auch, dass zu „Empfinden von Mitgefühl“ Traurigkeit und Kummer über die Tragödien gehören können, mit denen wir Lebewesen unausweichlich konfrontiert sind.

Bei Mitgefühl geht es nun nicht nur um einen moralischen Standpunkt oder so etwas Einfaches wie „Wenn ich nett zu dir bin, bist du nett zu mir“, sondern es ist eigentlich ein Training, das wichtige neue Verknüpfungen im Gehirn schafft.[3] In der zweiten Hälfte dieses Buches finden Sie eine Reihe von Übungen, die Ihnen helfen werden, Mitgefühl für sich und andere zu entwickeln und Ihre Gefühle der Sicherheit, Akzeptanz, Friedlichkeit und Zufriedenheit anzuregen.

Das ist also die gute Seite. Es stellt sich aber heraus, dass der Weg zu Mitgefühl kein leichter ist. Wenn es so wäre, würden wir angesichts der Tatsache, dass wir seit Tausenden von Jahren den Wert von Mitgefühl

kennen, in einer weit schöneren Welt leben, als wir es in Wirklichkeit tun. Wir müssen uns also mit einem Verständnis von den *Herausforderungen* ausrüsten, die uns zu Beginn unserer Reise der Entwicklung unseres mitfühlenden Geistes bevorstehen; diese werden wir in den nächsten Kapiteln untersuchen. Wir werden auch sehen, dass Mitgefühl Mut erfordern kann, aber Mut ist leichter aufzubringen, wenn wir Mitgefühl haben (siehe Kapitel 11).

Leben in Eile

Wenn Sie auch nur entfernt so sind wie ich, werden Sie das Leben wahrscheinlich ein bisschen schwierig finden – also wenigstens manchmal. Auf der einen Seite gibt es viele Dinge im Leben, die wir lieben und genießen: die Zuneigung derer, die uns nahe sind, Aufwachen an einem ersten Urlaubstag, Wandern in den Bergen, wenn die Luft frisch und der Himmel von einem klaren Blau und Weiß ist, Sex, Essen und natürlich das Glas Wein am Ende eines harten Tages – das ist ziemlich viel, wenn man es recht bedenkt. Auf der anderen Seite können wir Tage erleben, an denen wir uns gehetzt und unter Druck, ein bisschen verloren, blockiert, müde, ängstlich, frustriert und bedrückt fühlen, und an denen das Leben irgendwie ziellos und sinnlos erscheint. Dazu gibt es die ständigen Nachrichten von all den Kriegen, Traumata, Konflikten und Problemen in der Welt. Trotz unseres Verlangens, glücklich, wohlhabend und gut zu sein, haben viele von uns Gefühle, Emotionen und Stimmungen, die wir nicht besonders mögen, die aber einfach kommen und über uns hinweggehen. Es kann sogar sein, dass wir sie an diesem Urlaubstag fühlen. Sie kennen so etwas. Vielleicht wachen wir auf und fühlen uns irgendwie gereizt, wir merken, dass heute leicht unsere Sicherung durchbrennen kann, oder wir sind ängstlich und müde oder niedergeschlagen. Unsere Stimmungen scheinen manchmal zu schwanken, ohne dass wir einen besonderen Grund dafür angeben könnten – wir haben einfach gute Tage und weniger gute Tage. Oder es kommt vor, dass wir den Tag gut beginnen, und dann geraten wir unter Zeitdruck, oder es passiert etwas Frustrierendes – und schon sind wir in einer schlechten Stimmung.

Das Problem ist, dass sich die Dinge automatisch weiter verschlechtern können, wenn wir einmal in einer schlechten Stimmung sind. Es kann passieren, dass wir anfangen, uns gehetzt zu fühlen und Dinge zu vergessen, und das nervt uns dann noch mehr. Wir kommen nach Hause und sind gereizt, und unser Partner reagiert wiederum gereizt, was natürlich nicht überraschend ist. Es kann sein, dass wir uns auf einen Abend erotischer Intimität gefreut haben, und jetzt geht alles schief. Oder es kann sein, dass wir sehr müde sind und die Kinder anfahren, weil sie Sonderwünsche haben, meckern oder sich streiten. Wir sind von ihnen frustriert, frustriert mit uns selbst und frustriert über das Leben – sogar mit der Katze. Wir merken vielleicht, dass wir einfach auf Dinge mit den Emotionen reagieren, die im Moment zu passen scheinen. Auch wenn wir uns bewusst sind, dass wir das eigentlich nicht fühlen oder tun wollen, und eine Stimme in unserem Kopf vorschlägt, uns anders zu verhalten, scheinen uns unsere Emotionen einfach weiterzuziehen, weil sie anscheinend so sehr „im Körper“ und an unserer Wurzel sind. Und im Nu sind wir durch den Tag geeilt und hinterlassen einen Wirbel von halb fertigen Dingen, aufgegebenen Hoffnungen und persönlichen Enttäuschungen. Als ein Freund dieses Kapitel las, lächelte er und meinte: „Und das sind noch die guten Tage.“ Das Leben ist nicht immer richtig schlecht, aber manchmal kann es *wirklich* schwierig sein.

Es ist ziemlich seltsam, weil viele von uns in einer Welt nie da gewesenen Reichtums und Komforts leben. Doch trotz unseres scheinbar unersättlichen Dranges nach Effizienz, des Strebens nach Wettbewerbsvorteilen und des sog. „Geschäftsmodells“, die alle Aspekte unseres Lebens beeinflussen, gibt es keine Hinweise darauf, dass uns all das glücklicher macht, als wir vor 50 Jahren waren. Vielmehr spricht manches dafür, dass wir in dem Maß unglücklicher und reizbarer werden, wie das allgemeine Stressniveau in unserer schnelllebigen Gesellschaft ansteigt.

Nach dem Zweiten Weltkrieg lag der Fokus auf allgemeiner Wohlfahrt und dem Aufbau besserer Gesellschaften. In Großbritannien haben wir daher den National Health Service (NHS, der Nationale Gesundheitsdienst), neue Universitäten und ein Eisenbahnsystem aufgebaut, das tatsächlich funktionierte und in dem Leute nicht wie Vieh behandelt wurden. Dies waren Institutionen, die in vielerlei Hinsicht den Neid der

Welt erregten. In den 1960er Jahren wurden wir dann zu dem Glauben verleitet, dass Wissenschaft und Technologie unsere Freizeit und unsere Zeit für die Familie stetig anwachsen lassen und uns ermöglichen würden, immer früher in Rente zu gehen, und dass sie sich allgemein darauf konzentrieren würden, menschliches Wohlbefinden zu steigern.

Diese Philosophie des Aufbaus von Gesellschaften für unser „Wohlbefinden" ist jetzt fast ganz passé, und an ihre Stelle trat die Notwendigkeit, „Wettbewerbsvorteil" aufrechtzuerhalten und Leistungspotentiale zu steigern. Dahinter standen die Angst vor Arbeitslosigkeit und die Probleme von zunehmend komplexeren und teureren Dienstleistungen auf den Gebieten Gesundheit, Ausbildung und Transport. Im Grunde erleben wir genau das Gegenteil einer Erleichterung der Plackerei und des Zeitdrucks durch Arbeit. In ihrem provozierenden Buch *Willing Slaves* zeigt Madeline Bunting[4], dass wir länger arbeiten, dass die Altersgrenze für Arbeit angehoben wurde, die Unsicherheit eines Arbeitsmarktes mit Kurzverträgen schlimmer denn je ist und man von immer mehr Berufsgruppen Klagen hört von zu schneller Veränderung, zu knappen Ressourcen und zu wenig Zeit, um auf Qualität zu achten. Es gibt eine deprimierende Verschiebung weg von einer Politik, die auf Wohlfahrt und „Lebensqualität" fokussiert ist, in Richtung des Geschäftsmodells, das an Dividenden für die Aktionäre und „Leistungspotential" orientiert ist, oft auf Kosten von Qualität und Rücksicht auf menschliche Wohlfahrt.[5]

Seit den 1970er Jahren hat das Geschäftsmodell der Gewinnmaximierung tatsächlich nach und nach jeden Aspekt unseres Lebens besetzt. In vielen Bereichen unseres Lebens sind wir ganz damit beschäftigt, Ziele zu erreichen – die Dinge zu tun, von denen wir das Gefühl haben oder von denen man uns sagt, wir müssten sie tun. Eine Freundin, die die Konzentration auf individuelle Ziele und das Verschwinden unterstützender Arbeit in ihrem Job beklagte, bemerkte mit einem halben Lächeln: „Weißt du, neulich habe ich mich dabei ertappt, wie ich über mein Sexleben als Ziel nachdachte – und ob ich die 2,5 Mal pro Woche im Schnitt aufrechterhalten kann! Ich denke, im Moment schaffe ich nur 0,5 – und natürlich habe ich mich ein bisschen als Versagerin gefühlt." Ich habe nie wirklich herausgefunden, wie man sich diese 0,5 konkret vorstellen kann.

Trotz unseres Reichtums und Komforts wird die Hälfte von uns an einem bestimmten Punkt in irgendeiner Form psychische Probleme haben, wobei Depression, Angst, Alkoholabhängigkeit und Essstörungen ganz oben auf der Liste stehen. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) hat herausgearbeitet, dass im Jahr 2020 Depression die Störung sein wird, die der Intensität der Belastung nach an zweiter Stelle steht, und andere psychische Störungen werden unter den ersten 10 anzutreffen sein. Zu dem Zeitpunkt, zu dem ich dies schreibe, sind es nur noch 12 Jahre bis dahin, und wenn Sie dieses Buch lesen, sind es noch weniger. Bei Frauen zwischen 15 und 45 stellt Depression schon die bei Weitem größte Belastung dar.

Wir haben also immer weniger Vertrauen und unser Gefühl der Bedrohung wächst. Meine Frau wurde in den 1960er Jahren in Röntgenologie ausgebildet, als es noch vollkommen unbekannt war, dass Angestellte in einer Notaufnahmestation eines Krankenhauses physisch bedroht wurden – nicht einmal von Betrunkenen. Jetzt muss in manchen Krankenhäusern Sicherheitspersonal anwesend sein, besonders nachts, weil es so häufig zu gefährlichen Situationen kommt. Es gibt überall Überwachungskameras, und die Tage, als man seine Tür unverschlossen lassen konnte, sind lange vorbei.

Warum machen uns also alle unsere Fortschritte und die Möglichkeiten, die Welt zu bereisen, eben mal zum Supermarkt zu fahren und alle möglichen Dinge zum Essen zu kaufen, die phantastischsten Flachbildschirme mit Hunderten von Kanälen zu haben – warum machen uns diese Dinge nicht vollkommen glücklich? Man hat dafür viele Gründe genannt. Nach Madeline Bunting sind wir zu „willigen Sklaven“ von Buchhaltern und der Notwendigkeit, zu konkurrieren, geworden. Oliver James meint, dass wir unter „affluenza“ (Wortspiel: eine Kombination der englischen Worte „affluence“ (Überfluss) und „influenza“ (Grippe))[6] leiden – einer Sucht nach Überfluss und einem Bedürfnis „nach immer mehr“. John Naish[7] sagt im Wesentlichen das gleiche. Er stellt fest, was Evolutionspsychologen seit langer Zeit sagen, nämlich dass unser Gehirn sich entwickelt hat, um mit Mangel umzugehen, nicht mit Überfluss und Reichtum, und dass wir geborene „Sucher“ und Menschen sind, die immer etwas brauchen, weil das Millionen Jahre lang der Zustand

war, in dem wir uns befanden. Während wir also einen in der Evolution geformten Geist besitzen, der nach immer mehr strebt, kämpfen wir auch damit, „Nein“ zu unseren Bedürfnissen zu sagen, und damit, dass „genug genug ist“. Nehmen Sie zu dieser kleinen evolutionären Panne die Tatsache hinzu, dass wir eine Marketingindustrie haben, die jedes Jahr Milliarden ausgibt, um dafür zu sorgen, dass wir nicht zufrieden sind und dass wir immer mehr wollen … dann sehen Sie das Problem.

Alle diese Ansichten haben viel für sich. Es gibt jedoch zwei andere Aspekte, die noch erwähnt werden müssen. Zum Ersten haben wir nicht gelernt, wie wir unser Denken auf Glück und Zufriedenheit ausrichten und ausbilden können. Darüber hinaus bekommen wir in unseren Familien, in der Schule und bei der Arbeit immer die Botschaft, dass wir nicht zufrieden sein sollen, denn das hieße, dass „wir uns auf unseren Lorbeeren ausruhen“, was irgendwie nach Faulheit oder Mangel an Ehrgeiz oder „Rückgrat“ schmeckt und uns angeblich zu einer Existenz am Rande des Lebens verurteilt. Man betrachte nur die Geschäftswelt: Wer würde eine Firma für ein gutes Unternehmen halten, die mit sich zufrieden ist, null Prozent Wachstum aufweist oder vielleicht sogar bereit wäre zu schrumpfen?

Zweitens haben wir ein entscheidendes Argument vergessen, das Karl Marx vor eineinhalb Jahrhunderten vorgebracht hat: Danach formen die Produktionsmittel unser Bewusstsein. Aber natürlich muss man kein Marxist sein, um zu verstehen, dass unser Arbeitsleben so zeitraubend und stressig geworden ist, dass wir denken, diesen Aufwand an Lebenszeit und diesen Stress nur ausgleichen zu können, wenn wir immer mehr haben. Wie oft hört man, dass Leute sagen: „Ich habe so hart gearbeitet, ich verdiene diese Gehaltserhöhung (ein neues Auto, einen besseren Urlaub, abends ins Restaurant gehen).“ Es ist seltsam – wir haben das Gefühl, dass wir uns belohnen müssen, weil wir uns so schlecht behandelt haben und total geschafft sind. Und wir sind darin gefangen, weil wir Raten abzahlen und einen Lebensstil aufrechterhalten müssen und keine andere Möglichkeit dafür haben, als unsere Seele an das Geschäftsmodell zu verkaufen. Es ist also nicht nur unser Streben nach Überfluss, das uns ein bisschen verrückt, gereizt, aggressiv, erschöpft und selbstbezogen macht, sondern auch die Tatsache, dass unser von Konkurrenz

bestimmtes Leben *unglaublich reich an Stress* ist. In unserer Erschöpfung verlieren wir den Kontakt miteinander. Fernsehen ist leichter geworden, als gesellig zusammen zu sein, eine Flasche Wein zu trinken ist leichter geworden, als Entspannung oder Meditation zu üben. (Mein Lieblingswein ist übrigens der Merlot.) Die am meisten verbreitete Beschwerde, die Allgemeinärzte zu hören bekommen, ist: „Doktor, ich bin so müde" und einer der Gründe, warum das meist stumpfsinnige Fernsehen so populär ist, besteht darin, dass gerade die Passivität dabei genau das ist, was einen anspricht, wenn man so müde ist. Unser Lebensstil erschöpft uns körperlich, geistig und spirituell – und wir wissen es!

Karens Geschichte

Karens Geschichte ist ziemlich typisch. Sie arbeitete an einem Universitätsinstitut, und als ein Kollege wegging, wurde sein Posten infolge der Kürzung des Budgets nicht ersetzt; daher mussten andere die Arbeit einfach mit übernehmen. Ein Jahr später passierte dasselbe. Langsam wurde das Institut von dem Effekt „schleichender Mehrarbeit" heimgesucht, und eine Mischung aus Sorge und Ärger machte sich breit. Innerhalb von ein paar Jahren war ein Institut, in dem es eine Freude gewesen war zu arbeiten, wo Leute Zeit füreinander gehabt und einander bei ihren Aufgaben geholfen hatten, zu einem Ort geworden, an dem es ununterbrochenen hieß: „Tut mir leid, ich habe heute wirklich keine Zeit für dich" und „Wie kommt es, dass du den Bericht immer noch nicht fertig hast?" Die Leute wurden bei ihrer Arbeit zynisch und waren nicht mehr stolz darauf. Ihre Einstellung war etwa: „Mach dir nicht so viele Gedanken über den Bericht – alles ist gut. Morgen wird bei irgendeiner weiteren Reorganisation sowieso wieder alles verändert." (Beim National Health Service ist diese Art Denken sehr verbreitet.)

Bei meiner Arbeit als klinischer Psychologe bin ich immer wieder Menschen begegnet, die mir erzählten, dass beim Streben nach Gewinn und Wettbewerbsvorteilen ständig Qualität geopfert wird. Aber Menschen beziehen eine gewisse Befriedigung daraus, *Zeit damit verbringen zu können,* Qualität herzustellen. Wir beziehen Freude aus dem, was

wir erschaffen und herstellen, und es ist unser tiefes Bedürfnis, Wertschätzung in den Augen anderer zu sehen. Das „Geschäftsmodell“ ist natürlich mehr an Wachstum und befriedigenden Anteilseignern interessiert, nicht an der Befriedigung durch Arbeit oder am Wohlbefinden seiner Arbeiter.

In Karens Abteilung wurden junge, harte Manager eingestellt, um schwierige, harte Entscheidungen zu treffen. Dabei grenzte ihr Verhalten an Mobbing. Karen hatte das Gefühl, dass das Ziel, für eine gute Ausbildung zu sorgen, durch die Notwendigkeit ersetzt wurde, „sich im Wettbewerb auf dem Markt zu behaupten“. Alle hatten zunehmend das Gefühl, dass der Grund für ihre Existenz nur noch darin bestand, billiger und schneller Arbeitskräfte zu produzieren.

Nun ist dies in unserer Gesellschaft keine ungewöhnliche Geschichte. In unserem Innersten wissen wir, dass das alles problematisch ist. Ökonomische Systeme geraten immer mehr in Widerspruch zu dem, was wir innerlich und bei unseren sozialen Beziehungen eigentlich brauchen: ein Gefühl von Verbundenheit, Sicherheit und Wohlbefinden. Welchen Sinn hat es, eine Welt mit immer luxuriöseren Autos und Wohnungen, mit mehr Fernsehkanälen, noch strahlenderen Supermärkten und mit Fertigmahlzeiten zu schaffen, wenn die meisten von uns so müde, auf ihre Arbeit fixiert, gestresst und elend sind, dass sie das alles ohnehin kaum wahrnehmen – oder es nur als wohl verdienten Ausgleich für ihre harte Arbeit sehen? Noch problematischer ist, dass wir in dem Maß, in dem wir mit Stress kämpfen, wirklich anfälliger für psychische Probleme werden und *uns selbst entwerten,* wenn wir nicht mithalten können.

Als die Monate vergingen, bemerkte Karen, dass sie viel leichter frustriert wurde und dass auch ihre Angst zunahm. Im Hintergrund gab es oft eine Sorge, ob sie alles getan hatte, was man von ihr erwartete – hatte sie etwas vergessen? Früher war sie an den Sonntagen glücklich und entspannt gewesen, aber jetzt hatte sie oft Angst und war unruhig, dachte an die Arbeit, die am Montag auf sie zukommen würde, und was sie alles zu tun hatte. Sie fing an, sich an ihrem Arbeitsplatz eingeengt zu fühlen, und fragte sich, wie sie etwas verändern könnte. Sie nahm auch wahr, dass ihre Angst sie manchmal einfach aus dem Nichts überfiel: Wenn sie auf einen Zug wartete, von dem sie wusste, dass er wahrscheinlich

3 Wir im Strom des Lebens

Die letzten zwei Kapitel haben uns gezeigt, dass wir ohne Training nicht die Kontrolle über unseren Geist haben können, die wir uns wünschen. Dies bedeutet, dass viel von dem, was in uns vor sich geht, in vielerlei Hinsicht eigentlich nicht unser Fehler ist – geschweige denn unsere Absicht. Dies war vor 2500 Jahren eine fundamentale Einsicht des Buddha. Eigentlich ist jetzt weitgehend anerkannt, dass wir Menschen aus der Interaktion zweier wichtiger bestimmender Prozesse entstehen, über die wir als Individuen absolut keine Kontrolle haben: dem unserer Gene und dem unserer frühen Umwelt. Diese Interaktion lässt uns als Individuen entstehen und uns die Erfahrung machen, „wir selbst zu sein". Wenn wir dies verstehen, hat das gewaltige Auswirkungen darauf, wie wir uns selbst sehen, auf unsere Reise zu Mitgefühl, auf unseren Weg zu Wohlbefinden und Erfüllung und – wenn Sie daran interessiert sind – auf unsere spirituelle Reise.

Wenn wir verstehen, wie und warum wir nicht viel von dem, was in uns vor sich geht, so bestimmt haben, dann können wir auf neue Weise *Verantwortung übernehmen* und lernen, mit so einem Geist zu leben und mit ihm zu arbeiten. Dies klingt vielleicht merkwürdig, aber eigentlich ist es gar nicht so seltsam. Schließlich haben Sie Ihren physischen Körper auch nicht selbst geschaffen – Ihre Gene haben das gemacht. Aber wenn man versteht, wie der Körper funktioniert, kann man ihn z. B. durch Training der Muskeln und des Herzkreislaufsystems und eine ausgewogene Ernährung gesund und fit erhalten. Vor zweihundert Jahren wussten die Menschen nicht, dass Mangel an Vitamin C zu Skorbut

führt. Jetzt wissen wir es und können vorbeugen, indem wir Obst und Gemüse essen. In dem Maß, in dem wir mehr über unser Gehirn und unser Denken erfahren, wird uns klar, dass auch sie bestimmte Arten von „Input“ brauchen, um gut zu funktionieren. Wir werden sehen, dass Mitgefühl wie eine Multivitamingabe für den Geist ist. In den kommenden Jahrhunderten wird ein besseres Verständnis der Arten von Input und der sozialen Beziehungen gebraucht, die das Gehirn „nähren“ – neben dem politischen Mut, eine geistig gesunde Gesellschaft voranzubringen.

Im Strom des Lebens

Wahrscheinlich werden Sie wie ich keine Vorstellung davon haben, wie Sie hierher gelangt sind. Wir finden uns einfach plötzlich in der Welt vor. Die Reise in Bewusstheit und zu der Wahrnehmung, dass „wir existieren“, beginnt langsam. Da alle Reisen in Selbst-Bewusstheit sich ähneln, möchte ich Ihnen erzählen, wie meine verlief.

Irgendwann gegen Ende des Jahres 1950 überließen sich meine Eltern einem Akt der Fortpflanzung. Der Grund, weshalb sie dies taten, liegt in einer Mutation, zu der es im Laufe der Evolution vor Milliarden Jahren in gekommen ist. Ursprünglich pflanzten sich lebende Organismen durch Zellteilung fort. Unterschiede von männlich und weiblich gab es nicht. Dann führte eine zufällige Mutation dazu, dass Organismen entdeckten, dass eine Kombination ihrer DNA mit einer anderen ihrer eigenen Art zu einer genetischen Variation führte, die günstig für ihr Überleben war. Fortpflanzung durch Sex war ein Ergebnis der Evolution – nicht dass meine Eltern sich jemals darum gekümmert hätten, natürlich nicht. Sie freuten sich einfach daran, ihre Lust an einem Prozess zu genießen, der Milliarden Jahre zuvor begonnen hatte. Jedenfalls waren innerhalb von ein paar Stunden ein Same und eine Eizelle miteinander verschmolzen und das hatte Folgen von außerordentlicher Komplexität. Millionen Spermien hatten versucht, die Eizelle zu erreichen und mit ihr zu verschmelzen – jedes von ihnen hätte dazu geführt, dass ich ein wenig anders ausgefallen wäre. Ich finde diesen Gedanken

faszinierend und frage mich, ob es ein Spermium gegeben hat, mit dem ich mit dem Alter mein Haar nicht hätte verlieren müssen.

Als dann eine Samenzelle das Ei penetriert hatte, war das Rennen vorbei und die übrigen Millionen Samenzellen waren erledigt. Mein genetisches Muster war jetzt festgelegt, und infolge der Instruktionen der Gene der Samenzelle, die gewonnen hatte, und denen der Eizelle dieses Monats begann sich meine grundlegende biologische Form zu entfalten. Langsam wuchsen Gliedmaßen und innere Organe und dann mein Gehirn heran, wobei spezielle Zellen, Neuronen genannt, sich zu komplexen Mustern verbanden. Wie Ameisen einen Ameisenhaufen bauen, entsteht Emergenz aus den gemeinsamen kollektiven Handlungen und Interaktionen der „Bauarbeiter" – in unserem Fall sind das die Gene. Es gibt keinen Planer oder Supervisor des Ganzen. Der grundlegenden Instruktion der Gene für unsere Spezies zufolge, war ich bestimmt, ein Mensch und nicht zum Beispiel ein Fisch oder ein Kaninchen zu werden. Ich kann Ihnen nicht sagen, wie sehr ich mich darüber freue. Jedenfalls kam es den genetischen Anweisungen für meine Spezies und den spezifischen Anweisungen meiner Eltern entsprechend nach neun Monaten zu einer Reihe von Veränderungen im Uterus meiner Mutter, und dann war ich da, rosa, schreiend und wahrscheinlich sehr verwirrt. Die Umgebung des Uterus und die Hormone, die um mich herum zirkulierten, wirkten sich auf meine Entwicklung und darauf aus, welche meiner Gene an- und abgeschaltet wurden. Erstaunlich, dass Gene tatsächlich durch äußere Faktoren, auch durch die hormonelle Umgebung des Uterus, an- und abgeschaltet werden können.

Als ich dann angekommen war, waren die Verbindungen zwischen Neuronen in meinem Babygehirn, die eine Quelle von so vielem werden sollten, was ich denken, fühlen und tun können würde, noch ziemlich begrenzt, ebenso meine Fähigkeit, irgendein Gefühl davon zu haben, ein Selbst zu sein. Aber das sollte sich schnell ändern, weil mein Gehirn unter genetischer Anleitung und dem Einfluss äußerer Stimulation Hunderttausende von Verbindungen pro Tag herstellen würde. Manche Neuronen sollten sich zu komplexen Netzwerken bilden und andere sogar sterben, wenn sie nicht stimuliert und genutzt wurden. „Neuronen, die zusammen feuern, werden miteinander verschaltet",

und so beginnt Erfahrung die Muster zu entwickeln, die im Gehirn in Erscheinung treten können. Diese Muster, die aus wechselseitigen Verbindungen bestehen, sind das, was „mich“ ausmacht.

Aber halten wir hier einen Moment inne und betrachten wir die Implikationen. Offensichtlich hatte ich bei den Genen, die ich habe, nicht mitzubestimmen. Ich habe nicht beschlossen, dieser Spezies anzugehören oder auch nur dieses Geschlecht zu haben. Ich habe nicht die Farbe meiner Augen oder die Form meiner Ohren gewählt. Ich hatte nicht dabei mitzureden, ob ich Gene habe, die meine Anfälligkeit für bestimmte Krankheiten erhöhen würden, oder ob ich dick werden oder schlank bleiben oder mehr oder weniger zu Angst oder Depression neigen würde. Mit Sicherheit habe ich nicht die Emotionen ausgesucht, die mein Gehirn würde erzeugen können – meine Fähigkeit zur Liebe, zu Ärger und Wut, Angst, Ekel und so weiter wurde einfach für mich gemacht. Ich hatte dabei nicht mitzureden, ob ich das Potential zu einem Läufer von olympischem Niveau haben oder musikalisch begabt sein würde – was ich nicht bin! Vor dem Hintergrund der Tatsache, dass ich Rockgitarrist werden wollte, war das schon eine Enttäuschung. Die Tatsache, dass ich Sprache würde lernen und benutzen können, dass ich würde lesen, imaginieren und kreativ sein können – all das sollte von dem Gehirn abhängen, das für mich geschaffen worden war. Nichts davon habe ich mir ausgesucht.

Es sind aber nicht nur meine Gene, die ich nicht gewählt habe. Ich hatte auch nicht dabei mitzureden, wann oder wo ich geboren werden und dass ich bei diesen Eltern zu dieser Zeit in dieser Kultur ankommen würde. Wenn ich zum Beispiel 2000 Jahre früher in die römische Kultur geboren worden wäre, von Eltern mit einem hohen Status oder von Sklaven, dann wäre mein Identitätsgefühl ein vollkommen anderes als das, was es jetzt ist. Die Erfahrung, in eine liebevolle Familie oder in eine gestresste und missbräuchliche geboren zu werden, beeinflusst tatsächlich, wie das Gehirn reift, und auch die Verbindungen, die zwischen den Neuronen geschaltet werden. Es sind nicht nur meine „Werte“, die von meinen Beziehungen mit anderen (z. B. meinen Eltern) auf eine bestimmte Weise geformt wurden, sondern auch mein Gehirn, aus dem meine Gedanken, Gefühle und Begierden entstehen, wurde von meinen

Beziehungen gebildet.[1] Wenn ich das Pech gehabt hätte und zum Beispiel in ein Waisenhaus alten Stils geboren worden wäre, wo Kinder den ganzen Tag in ihren Bettchen gelassen wurden und es wenig Fürsorge oder Interaktion gab, dann wäre das ganze Potential, das ich in mir habe und das dadurch hätte ausgebildet werden können, dass Liebe und Freundlichkeit mein Gehirn nährten – dieses Potential wäre einfach verkümmert. Ich hätte intellektuell abgebaut und Verfall erlebt. Mein Gehirn hätte nicht annähernd die Verbindungen, die es heute hat. Mein Potential, Psychologieprofessor zu werden, hätte sich in Luft aufgelöst. Doch alle diese Dinge, über die ich nicht bestimmt habe, sollten mächtige Formkräfte dafür werden, der ich werden sollte, für die Werte, die ich annahm und von denen ich mich leiten ließ, und für das Gefühl von mir selbst als Person. Mein Gefühl von „mir" ist also aus einem komplexen Zusammenspiel meiner Gene und meiner Umwelt entstanden. Ich habe mir nichts davon ausgesucht. Daraus folgt, dass viel von dem, was in mir auftaucht, nicht auf *meine* Entscheidung zurückgeht. Sie können wahrscheinlich auch spüren, dass das schwerwiegende Auswirkungen auf unser Mitgefühl mit anderen hat, und natürlich gilt genau dasselbe für Sie. Sie haben sich nichts von alledem ausgesucht.

Meine frühesten Erinnerungen sind undeutliche Bilder, wie ich mit bestimmten Spielsachen spielte und von Wolken an einem blauen Himmel fasziniert war. Ich muss etwa zwei oder drei Jahre alt gewesen sein. Den Himmel mit seinen sich ewig verändernden Mustern von Blaus, Weißtönen, Graus und Pinks habe ich immer geliebt. Im Alter von etwa zwei Jahren entwickelte sich also mein Gehirn, und ich wurde mir allmählich bewusst, dass ich hier auf der Welt war. Ich hatte keine Erinnerung an irgendetwas vor meiner Zeit auf der Erde, die im Jahr 1951 begann. Von da an waren mein Körper und Gehirn mit ihren genetischen Codes, die ständig in mir wirksam waren, damit beschäftigt, mich zu entwickeln. Ich machte die Erfahrung, dass ich mir wehtat, wenn ich hinfiel, und weinte. Ich machte die Erfahrung, dass ich Angst hatte, wenn Mama mit mir schimpfte – das mochte ich nicht. Ich bekam Angst, wenn Sally im Kindergarten versuchte, mir meinen Lieblingsteddy wegzunehmen, und ich verpasste ihr eine. Aber das kam ganz automatisch. Wenn Mama mir sagte, dass sie mich lieb hatte und mich

hielt, dann gefiel mir das. Mein Gehirn baute für mich eine ganze Reihe von Gefühlen und Verhaltensweisen auf, die zur Verfügung standen und mir halfen, mit verschiedenen Situationen umzugehen, während ich mich durch das Leben bewegte.

Mit etwa 11 Jahren begann ich an seltsamen Stellen Haare zu bekommen, und neue Gefühle tauchten in mir auf. Wo um Himmels willen kamen die her? Eine Kaskade neuer Hormone war mit dem Beginn meiner Pubertät ausgeschüttet worden, und sie reorganisierten mein Gehirn auf eine komplexe Weise. Joe und ich wurden verhauen, weil wir hinter dem Fahrradschuppen geraucht und weil wir versucht hatten, uns in die Mädchendusche einzuschleichen – Mist. Lass dich das nächste Mal nicht erwischen! Wie sehr ich mich auch anstrengte, ich war oft nahe am Ende (fast der Schlechteste) der Klasse, aber ich wurde Kapitän der Rugbymannschaft. In Wirklichkeit hatte ich keines dieser Gefühle und Ziele gewählt – kein einziges –, sie passierten einfach in mir. Überall auf der Welt erleben Jungen meines Alters mehr oder weniger genau dieselben Veränderungen in sich. Obwohl man mir jede Menge Mathematik, Geographie und Geschichte beibrachte, und auch, wie man einen Rugbyball wirft, brachte man mir nichts über mein Gehirn und mein Denken bei. Ich musste einfach versuchen, damit zu leben und herausfinden, was in mir vor sich ging – eine Art Versuch und Irrtum. Ich versuchte, mit den anderen um mich herum Schritt zu halten, und beobachtete die Veränderungen auch bei ihnen. Ich wusste, ich wollte gemocht und akzeptiert werden, also schien das eine Art Anleitung zu sein. Deshalb wurde ich zu einer Art Mensch.

Wenn wir uns zurücklehnen und darüber nachsinnen, wie wir hierher gekommen sind und wurden, wer wir sind, dann sehen wir, dass wir in vieler Hinsicht einfach ankamen und im Strom des Lebens auftauchten. Wir sind alle wie kleine Wellen auf einem ungeheuer weiten Meer, das sich hebt und senkt. Für manche von uns ist dies ein ganz angenehmes Erwachen, aber für viele andere, die in arme, gestresste Familien geboren werden oder Gleichgültigkeit und Missbrauch erleben, ist es das nicht. *Dieses Verständnis ist der erste Schritt in Richtung eines mitfühlenden Verständnisses.* Es erlaubt uns, zu sehen, dass so viel von dem, was wir sind, in gewisser Weise wenig mit persönlicher Wahl oder Entscheidung

zu tun hat. Daher ist es wenig sinnvoll, dass wir uns wegen einiger unserer Gefühle, Motive, Begierden oder Fähigkeiten oder des Mangels an ihnen oder dafür, wie sich die Dinge entwickelt haben, Vorwürfe machen. Wenn wir aufhören, uns (und anderen) Vorwürfe zu machen und uns (und andere) zu verurteilen – dafür plädiere ich in diesem Buch –, dann sind wir freier dafür, die Einsicht, das Wissen und das Verständnis zu entwickeln, das wir brauchen, um für uns und unsere Handlungen Verantwortung zu übernehmen. Lernen und Praktizieren von Mitgefühl helfen uns, zufriedener und mit uns in Frieden zu sein und uns auch mehr um andere zu kümmern. Keiner von uns ist dafür verantwortlich, dass er ein Gehirn hat, das große Angst, Wut oder alle möglichen sexuellen Begierden empfinden kann. Und wir sind auch nicht dafür verantwortlich, dass wir ein Gehirn haben, das verstehen kann, dass es ein Produkt der Evolution und der Erziehung ist. Unser „neues Gehirn/Denken" kann aber Verantwortung dafür übernehmen, dies zu entdecken und sich selbst auszubilden.

Wenn wir sehen, dass wir alle emergente Muster innerhalb des Stromes des Lebens sind, dann erkennen wir (wie der Dalai Lama so oft sagt): „Wir wollen nicht leiden. Wir alle wollen Glück." Wir sehen auch, dass andere Menschen in der Welt, die sich ebenfalls abmühen, vielleicht weniger Glück haben als wir. Aus meiner Sicht ruft uns das dazu auf, unser Herz für die zu öffnen, deren Emergenz nicht so glücklich wie unsere eigene war. Wir öffnen unsere Augen für das Leiden in der Welt und dafür, wie Menschen sich einfach in diesem Leben vorfinden.

Das Paradox

Hier ist also das Paradox. Auch wenn ich nicht verantwortlich dafür bin, dass ich Chips, Rotwein und Schokolade liebe, werde ich dick und habe Kopfschmerzen, wenn ich meinem Verlangen nachgebe – verdammt! Wenn ich im Bett bleibe und nicht zur Arbeit gehe und mir stattdessen eine Sportsendung anschaue, wird mir gekündigt. Wenn ich mich meiner Aggression überlasse, kann ich ins Gefängnis kommen.

Meine Frau und ich hatten vor einiger Zeit gemeinsam ein Erlebnis. Es war ein später kalter Dezemberabend vor Weihnachten, mit starkem Regen, und die Feuchtigkeit war bis zu unseren Knochen gedrungen. Wir versuchten, den Parkplatz eines Einkaufszentrums zu verlassen. Keines der Autos in einer Warteschlange ließ andere Autos hinein, und es gab einen großen Stau. Ein paar Leute fuhren ganz dicht auf, um andere Autofahrer daran zu hindern, sich langsam einzeln einzufädeln und nach und nach den Parkplatz zu verlassen. „Wäre es nicht toll, reich zu sein", dachten wir laut, „und einfach in sie hineinzufahren und ihnen zu sagen: ‚Das ist dafür, dass Sie so ein egoistisches Arschloch sind'?"

Wir können lernen, für einiges, was in unserem Kopf vor sich geht, offen zu sein, und können uns, wenn wir aufrichtig damit sind, sogar darüber amüsieren. Wenn wir von unseren Begierden, Wünschen, Ängsten oder Rachegefühlen überwältigt sind, kann es aber zu Problemen führen, wenn wir manche unserer Phantasien ausleben. Wir können aber lernen, uns unserer Gefühle und Impulse bewusst zu werden und sie gleichzeitig besser zu kontrollieren. Wir Menschen können verstehen, dass unsere Handlungen Folgen haben, und wir können diese auch oft absehen. Im Leben geht es darum, zu lernen, wann man seinen Begierden und Emotionen entsprechend handeln soll und wann nicht. Dies bringt uns zum Kern mitfühlenden Verhaltens, denn es geht dabei nicht nur darum, freundlich und warmherzig zu handeln. Es geht auch darum, uns und andere vor unseren eigenen destruktiven Begierden und Handlungen zu *schützen.* Es geht darum, sich zu behaupten, Unangenehmes auszuhalten und Mut zu entwickeln – wir werden dies in den Kapiteln 11 und 12 ausführlicher untersuchen.

Kommen wir zum Wein, zur Schokolade und zu den Chips zurück. Es ist interessant und wichtig, dass meine Gene für mich ein Gehirn ausgebildet haben, das wie kein anderes auf der Erde ist – es kann verstehen, dass es schlecht für mich ist, wenn ich zu viel trinke und Chips und Schokolade esse. Freud nannte diesen Teil der Psyche „das Realitätsprinzip". Es gibt kein anderes Gehirn außer dem des Menschen, das solche Zusammenhänge verstehen kann – dass zu viel Schokolade Gewichtszunahme bedeutet und dass dies schlecht für mein Aussehen und für meine Gesundheit ist. Toll – aber wenn ich das einmal weiß, kann ich

einfach ärgerlich werden und fragen: „Warum müssen die Dinge, die ich so gern mag, so schlecht für mich sein?“ Eine andere Reaktion ist, mir streng zu sagen, dass ich vernünftig sein und einfach aufhören muss, diesen Mist zu essen, und dass ich weniger trinken sollte: Das gute alte „Werde erwachsen und reiß dich zusammen“. Eine weitere Reaktion besteht darin, nicht zu viel darüber nachzudenken und einfach weiter zu verleugnen und die guten Sachen des Lebens zu genießen (oft meine bevorzugte Reaktion, die man aber nicht nachahmen sollte). Ich habe einmal zu einem Freund gesagt, der immer noch Pfeife raucht: „Das ist sehr ungesund für dich, und du wirst daran sterben.“ Er antwortete: „Natürlich, aber wer möchte gesund sterben – was für eine Verschwendung!“ Es gibt viele Möglichkeiten der Verleugnung.

Eine andere Reaktion ist, mit Mitgefühl bei diesem Ärger oder bei der Verleugnung zu sein, und sie als vollkommen verständlich zu sehen – es ist wirklich sehr unfair, dass ich ein Gehirn habe (nicht nach meinem Plan oder aus eigenem Willen), das mich Dinge wirklich begehren und genießen lässt, die schlecht für mich (und andere) sind. Ich kann lernen, verständnisvoll und empathisch für meine Gefühle des Ärgers und des Verlustes zu sein, wenn ich nicht haben kann, was ich möchte. Als ich versuchte, mit Rauchen aufzuhören, hat mir meine Frau ein wunderbares Buch von Richard Klein mit dem Titel *Cigarettes Are Sublime*[2] geschenkt. Es hat die Freuden des Rauchens zum Thema – und dass ein ziemlich intensiver Trauerprozess dazugehört, wenn man damit aufhören will. Da wurde mir klar, dass ich weder die Notwendigkeit erkannt hatte noch darauf vorbereitet war, mich meinem Kummer und Verlust zu stellen und mit ihm umzugehen – mit dem Verlust des romantischen Paul, mit dem Jazz, dem Glas Wein und dem sanften Rauch. Deshalb war der Abschied vom Rauchen traurig – wenn ich ehrlich bin, war es eine Reihe von Abschieden –, und ich hatte Mitgefühl. Aber am Ende habe ich keine andere Wahl, als die Kontrolle über meine Freuden des Rauchens, Essens und Trinkens zu übernehmen, wenn ich Gesundheitsproblemen vorbeugen, nicht dick werden und keine Kopfschmerzen bekommen möchte. Es geht darum, *wie* ich das mache – das ist entscheidend. Es geht einerseits darum, das echte Verlangen danach zu kultivieren, mit Wärme und Freundlichkeit für uns selbst zu sorgen,

und andererseits das Ausleben unserer Begierden mit Freundlichkeit und durch Verständnis zu begrenzen.

Wir werden sehen, dass diese Gefühle und diese Haltung für mitfühlendes Verhalten zentral sind (siehe Kapitel 11 und 12). Dasselbe Argument können wir genauso auf viele andere Themen anwenden. Wir lieben unsere Autos und die Produkte unserer Industrie und wir lieben es, um die Welt zu fliegen – aber dabei verändert sich unser Planet und stirbt langsam. Nicht die Psychologie der Schuld verdient unsere Aufmerksamkeit, sondern ein echtes Verlangen, zu nähren und zu reparieren. Ohne diese Aufmerksamkeit ist es leicht, in der Verleugnung stecken zu bleiben und einfach mit einem verärgerten „Wieso ich?" zu reagieren.

Mit diesen Ideen werden wir uns später genauer beschäftigen; sie geben uns aber schon einen Vorgeschmack auf die entscheidende Botschaft: Sie sind nicht verantwortlich dafür, wie Ihr Gehirn funktioniert, und auch nicht für die Emotionen, Gedanken und Begierden, die in ihm entstehen können. Wenn wir dies wissen, lernen wir, mit den inneren Prozessen zu arbeiten, mit denen wir nun einmal leben. Wir können z. B. unser mitfühlendes Denken pflegen, um andere Aspekte unserer Psyche zu unterstützen und unser Wohlbefinden zu fördern. Wir können uns auch bewusster werden, wie unsere Gesellschaft unseren selbstsüchtigen Teil des „Ich zuerst" mit unrealistischen Phantasien und Begierden stimuliert und uns dazu bringt, immer mehr zu wollen, zugleich aber enttäuscht zu sein und unter persönlichem Versagen zu leiden (siehe Kapitel 5).

Auftauchen aus dem Strom des Lebens

Hier sind wir nun also – wir finden uns einfach hier vor. Aber das gilt genauso für das Universum und es gilt ebenso für alle Lebewesen, die je existiert haben. Wir sind alle emergente Wesen. Um mehr Einsicht und Verständnis dafür zu entwickeln, wie unser Geist entstand und warum er voller schwieriger Gefühle wie Angst, Ärger oder Wut, Verzweiflung und hinderlichen oder destruktiven Begierden sowie natürlich Liebe und Freundlichkeit sein kann, sollten wir uns noch einmal klarmachen, dass wir auf unserem Planeten sind, weil wir *aus dem Strom des Lebens* auftauchen.

Online.

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Paul Gilbert:

www.arbor-verlag.de/paul-gilbert