

Steve Flowers & Bob Stahl

Weites Herz, gelassener Geist

Wie Achtsamkeit und Mitgefühl uns helfen,
Gefühle von Minderwertigkeit,
Unzulänglichkeit und Scham zu überwinden

Übersetzt von Peter Brandenburg



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2011 Steve Flowers und Bob Stahl

© 2012 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

Living with your heart wide open: how mindfulness and compassion can free you from unworthiness, loneliness and shame – first published in the United States by New Harbinger Publications

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2012

Titelfoto: © plainpicture/Jeanene Scott

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Entwurf & Herstellung: Mediengenossen

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 9783-386781-072-2

Inhalt

	Vorwort	7
	Einleitung	9
1	Die Fiktion des Ich	19
2	Die Entscheidung darüber, wie man die Dinge sieht	47
3	Achtsamkeitspraxis	77
4	Hinter den Vorhang des Selbst schauen	101
5	Selbstmitgefühl	127
6	Liebende Güte	149
7	Authentisch werden	175
8	Erwachen zu Weisheit und Mitgefühl	203
	Quellen	225
	Literaturangaben	233
	Die Autoren	239
	Danksagung	241

Vorwort

Die größten Wahrheiten geraten allzu oft in Vergessenheit. Dieses Buch ruft eine Wahrheit in Erinnerung, die für unser Glück zentral ist. Wenn wir unser verängstigtes und verletzliches Herz nicht annehmen können, können wir unsere Welt nicht lieben.

Traurigerweise sind wir uns selbst oft Feind. Unzählige Male haben mir Menschen von ihrer schmerzlichen tiefen Überzeugung erzählt. Sie sagen: „Etwas ist an mir zutiefst falsch“, „Ich fühle mich nicht wert, geliebt zu werden.“ Eine Frau formulierte ihren Schmerz so, dass es mich wirklich erschüttert hat: „Ich bin eine Schande“, sagte sie mit einer Mischung aus Ekel und Kummer.

Dieses Wort für „Schande“ – „disgrace“ – bedeutet, dass sich jemand außerhalb des Stroms oder eines Zustandes der Gnade (grace) befindet. Es spricht die Seele an, die daran leidet, dass sie sich unzulänglich, voll Scham und isoliert fühlt. Wenn man sich

mit strengen Werten und mit Abneigung traktiert, verliert man den Zugang zu seiner eigenen, von Natur aus gegebenen Intelligenz, und man ist von seiner angeborenen Fähigkeit zu Zärtlichkeit und Offenheit abgeschnitten. Alles, wonach wir uns sehnen – Intimität mit anderen, innerer Friede, das Gefühl, ganz lebendig zu sein –, ist dann unerreichbar.

Weites Herz, gelassener Geist stellt einen althergebrachten, doch äußerst lebendigen Weg vor, auf dem wir unser zentrales Leiden durch Selbstablehnung heilen können. Steve Flowers und Bob Stahl haben beide langjährige Erfahrung mit Meditation und sind sehr fähige Achtsamkeitslehrer. Mit großer Klarheit und mit tiefem Mitgefühl stellen sie die Prinzipien und Übungen der Achtsamkeitsmeditation auf eine Weise vor, die einladend und zugänglich zugleich ist. Sie zeigen mit ihren Lebensgeschichten, dass tiefes emotionales Heilen möglich ist. Ihre Übungen und die Formen der Meditation ermöglichen, sich unmittelbar innerer Transformation zuzuwenden. Für jeden, der entschlossen ist, sich aus der Trance der Wertlosigkeitsgefühle herauszubegeben und sich zu öffnen, kann dieses Buch zu einem geschätzten Freund und Führer werden. Mögen diese Lehren Ihnen helfen, wieder in den Strom der Gnade einzutreten und die Freiheit Ihres erwachten Herzens zu realisieren.

TARA BACH

Autorin von *Mit dem Herzen eines Buddha*

Einleitung

Wir Menschen führen oft Gespräche mit uns selbst über uns selbst. Was wir zu uns sagen, ist selten freundlich. Wir sind oft wertend und sogar grausam. Es ist so, als hörten wir einen kritischen Sportreporter, der unaufhörlich kommentiert – unsere Leistung, unsere Erscheinung, unsere Gedanken, unser Leben im Ganzen. Er ist selten still. Er kommentiert alles, was wir tun oder nicht tun. Aber spricht jemand anders auch so mit uns? Wir schenken diesem kritischen und voreingenommenen Kommentator Glauben und hören ihm aufmerksam zu, auch wenn er jeden Tag viel Negatives einfach nur wiederholt und einen ganz elend macht. Wir lassen zu, dass dieser Erzähler unsere Lebensgeschichte erfindet und definiert, wer wir sind. Aber dieses immerzu bewertende Selbst – oder auch der innere Kritiker – ist das wirklich unser Selbst? Existiert der Kommentar, oder auch nur das, was er beschreibt, nicht etwa nur in unserem Kopf?

Der Kommentar erzeugt ein Selbstgefühl. Dieses Selbstgefühl nennen wir das narrative *Selbst*, also das Selbst, *das auf den Geschichten über das eigene Leben beruht*. Dies ist nicht nur das Selbst, das Sie mit Ihren Selbstgesprächen erzeugt haben und mit ihnen weiter aufrechterhalten, es ist sehr wahrscheinlich das Selbst, mit dem Sie sich identifizieren. Das Ergebnis ist, dass Ihre Lebenserfahrung auf Selbstreferenz beruht – das heißt, sich letztlich selbst als selbst hergestellte Erfahrung voraussetzt – und dass Ihre Lebenserfahrung auf Gewohnheiten der Persönlichkeit beruht, die Ihnen vertraut sind, aber Sie auch davon abhalten, eine tiefere und ausgedehntere Erfahrung von ihrem wahren Selbst zu machen. Das auf Geschichten beruhende Selbst ist eine Falle des Denkens. Es ist nicht das, was Sie sind.

Wenn Sie sich wertlos oder unzulänglich fühlen, sind Sie in dieser Denkfalle und teilen mit sehr vielen anderen, die auch in ihren selbst gemachten Gefängnissen gefangen sind, eine irriige Vorstellung: dass man überhaupt ein festes und stabiles Selbst hat. Denn wenn man das Selbst untersucht, mit dem man sich zu identifizieren gelernt hat, wird man finden, dass es weit weniger Substanz hat, als man angenommen hat. Wer ist dieses Selbst? Besteht es aus Ihren Gedanken, Ihren Ideen, Ihren Überzeugungen? Oder besteht es aus Ihren Emotionen, Gewohnheiten, Verhaltensweisen oder der persönlichen Geschichte? Könnte es in Ihren typischen Stimmungen oder persönlichen Eigenheiten bestehen?

Wie ist es mit Ihrem Körper? Sind Sie Ihr Körper? Sie nennen ihn „mein Körper“, aber wenn Sie ihn in seinen Einzelheiten betrachten, entdecken Sie, dass „Sie“ da schwer zu finden sind. Nehmen Sie zum Beispiel ein Auto. Man nennt ihn vielleicht einen Ford, aber wenn man ihn auseinandernimmt, ist der Ford nirgendwo zu finden. Identifikation mit dem Körper kann viel Leiden verursachen. Er ist den Launen der Bewertung ausgesetzt. Man kann seine Größe, Form, Farbe oder sein Geschlecht falsch finden. Er kann einem zu schwach, zu behaart oder nicht genug behaart sein. Solche Bewertungen oder Urteile haben ihren Ur-

sprung oft in der Gesellschaft, die zeitlich und kulturell verschieden ist – aber unabhängig von diesen gnadenlosen Bewertungen unterliegen wir auch universellen Gegebenheiten, denen niemand entkommen kann. Unsere Körper werden verletzt, werden krank, alt und sterben. Aber schauen Sie genau hin: Sind Sie dieser Finger, diese Hand oder dieser gesunde Haarschopf? Sind Sie die Augen, die Sie im Spiegel genau ansehen? Wer ist es, der aus Ihren Augen herausschaut? Wer hört mit Ihren Ohren? Wer ist es, der über diese Dinge nachdenkt?

Sind Sie, wie Descartes meint, der, der denkt? Sind Sie eine Sammlung von Erinnerungen, die von Gedanken aufrechterhalten werden? Sind Sie Ihre Lebensgeschichte? Sie sagen vielleicht: „Ja, das bin ich.“ Doch Ihre Gedanken und die Geschichten, die sie spinnen, unterliegen ebenfalls der Veränderung – das sehen Sie deutlich, wenn Sie regelmäßig meditieren. Aus der Perspektive achtsamer Bewusstheit erkennen Sie, dass diese Figur eines „Ich“, die diese Geschichten erzeugen, hauptsächlich ein Erzeugnis der Gedanken selbst ist. Und das Selbst, das sie erzeugen, ist eigentlich ziemlich formbar. Es kann gut oder schlecht sein, je nach der Stimmung, in der Sie sich gerade befinden. Wenn Sie in einer bestimmten Stimmung sind, erinnern Sie sich an glänzende Triumphe. In einer anderen Stimmung sehen Sie eine lange Geschichte trister Fehlschläge und von Scheitern. Die Geschichte, mit der Sie sich zu einem bestimmten Zeitpunkt identifizieren, bietet scheinbar unwiderlegbare Beweise dafür, dass Sie sind, wer und wie Sie in dem Moment zu sein scheinen. Sie kann wie ein Staatsanwalt wirken, der seinen Fall vor jeder Jury überzeugend darstellt. Sie kann beweisen, dass Sie ein Held oder ein Versager, Opfer oder kreatives Genie sind. Je häufiger diese Geschichten wiederholt werden, umso glaubhafter wirken sie, und so verfestigt sich das Selbstgefühl.

Sind Sie auch schon einmal ziemlich sicher gewesen, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt? Und auch wenn Sie nicht genau wussten, was es war, waren Sie ziemlich sicher, dass alle anderen das

auch von Ihnen dachten? Wir haben uns auch so gefühlt, und wir haben viele Jahre gebraucht, um zu erkennen, dass das Einzige, was wirklich mit uns nicht stimmte, der Gedanke war, dass mit uns etwas nicht stimmte. Dieser Gedanke war hausgemacht, wir hatten ihn selbst erzeugt. Wir lebten in einer Täuschung und fanden in unserer persönlichen Geschichte und scheinbar in den Augen und Handlungen vieler Menschen, denen wir begegneten, Beweise für unsere fehlerhafte Natur. Es ist eine Vorstellung, die nicht ganz verschwunden ist, und es kann uns beiden unter bestimmten Bedingungen immer noch passieren, dass wir unter ihren Einfluss geraten. Wir wissen alle, wie leicht es ist, einen Fehler zu machen und sich sofort als unmöglich oder dumm zu bezeichnen. Selbstbewertungen oder -verurteilungen entstehen so schnell und schneiden so tief.

Die Gefühle, die daraus resultieren, haben viele Namen, aber sie laufen alle auf Scham, Selbstvorwurf oder ein Gefühl hinaus, irgendwie unzulänglich, minderwertig, unvollständig, mangelhaft, unwert oder inkompetent zu sein. Es fühlt sich an, als hätte man einen ganz entscheidenden Mangel oder Grundfehler und etwas wäre schrecklich falsch an einem. Aus dieser Sicht kann man sich verloren, ausgeschlossen oder abgelehnt fühlen oder das Gefühl haben, dass man seinen Weg im Leben verloren hat.

Kommt Ihnen das bekannt vor? Haben Sie schon einmal einen inneren Kritiker bemerkt, der kaum eine Pause macht? Viele von uns sind mit dieser Gewohnheit belastet, sehr streng mit sich zu sein. In einem Kurs für Stressbewältigung durch Achtsamkeit bemerkte einmal eine Frau: „In meinem ganzen Leben als Erwachsene hat es kaum einen Tag gegeben, an dem ich mich nicht dumm genannt habe.“ Jemand anders schloss sich an und sagte: „Ich sage fast jeden Tag Idiot zu mir.“ Man könnte meinen, diese Art Selbstgespräch käme eher selten vor, aber – traurig genug – das ist nicht so. Jeder von uns sagt sich solche Dinge – und zwar oft. Wenn man mit anderen so spräche, wie man das mit sich selbst macht, hätte man nur wenige Freunde.

In diesem Buch wird ein achtsamer Weg zur Befreiung von diesen gewohnten Denkmustern beschrieben. Durch Meditation und Selbsterforschung kann man entdecken, woher dieses negative Reden zu sich selbst stammt und warum man so entwertend mit sich umgeht. Es ist ganz wichtig, dass man an diesem Mangel an Selbstmitgefühl arbeitet. In gewissem Sinn ist sogar unsere Existenz durch diese Selbstablehnung, die epidemisch auftritt, in Gefahr. Krieg beginnt im Wesentlichen im Inneren des Individuums und geht auf ein Gefühl der Entfremdung und der Abgetrenntheit von der wechselseitigen Verbundenheit des Lebens zurück. Im Inneren Frieden schließen ist eines der edelsten Vorhaben, das man verfolgen kann – für sich, für andere und für die Welt.

Frieden erlebt man, wenn man in sein Herz schaut. Dazu lädt uns Isaak von Ninive ein: „Sei in Frieden mit deiner Seele, dann sind Himmel und Erde in Frieden mit dir. Tritt munter ein in das Schatzhaus, das in deinem Inneren ist, [und] du wirst die Dinge sehen, die im Himmel sind. Denn zu beiden gibt es nur einen einzigen Eingang. Die Leiter, die zu dem Königreich führt, ist in deiner Seele verborgen. ... Tauche in dich ein und du findest in deiner Seele die Stufen, durch die du aufsteigen kannst“ (Oman, 2000, S. 251).

Sie haben vielleicht in äußeren Dingen nach Zufriedenheit gesucht. Letztlich können diese Dinge die Wunde aber nicht heilen und die Leere nicht füllen. Der Ort, an dem man Frieden suchen muss, ist in Ihrem Inneren. In diesem Buch werden wir Ihnen helfen, mit Ihren eigenen tieferen inneren Ressourcen für Heilung und Selbstmitgefühl in Kontakt zu kommen. Wir werden die Ursachen des Gefühls von Wertlosigkeit und Scham untersuchen und Sie auf einen Weg zur Freiheit führen. Sie werden lernen, wie Sie Achtsamkeitsmeditation und Selbsterforschung nutzen können, um tief in sich selbst einzutauchen. Dies ist wichtig, denn dies ist der Ort, wo Sie eine Leiter finden, um zur Ganzheit und zu einer mehr annehmenden und echten Beziehung mit sich, mit anderen und mit der Welt aufzusteigen.

Hier ist eine Vorschau auf das Gelände, das vor Ihnen liegt, wenn Sie sich auf diese wichtige Reise der Heilung begeben. In dem Buch haben wir Schlüsselbegriffe aus der westlichen wie aus der östlichen Psychologie verwendet. Jeder einzelne kann von großem Nutzen sein, und es wird Sie vielleicht überraschen, wenn Sie entdecken, wie sie sich ergänzen. Kapitel 1 und 2 enthalten ein paar Grundinformationen – vor allem aus der Sicht der westlichen Wissenschaft darüber, wie sich ein umfassendes Gefühl der Wertlosigkeit entwickeln kann. In Kapitel 1 wird untersucht und beschrieben, inwiefern wir Autoren unserer selbst sind – wie wir unsere Geschichten über uns selbst konstruieren – und wie dieser Prozess von der Entwicklung in der frühen Kindheit beeinflusst ist. In Kapitel 2 betrachten wir destruktive Gedanken und Emotionen und wie sie sich als eine Empfindung von Selbstzweifel, Selbstvorwurf oder innerem Mangel manifestieren.

Von Kapitel 3 an liegt der Schwerpunkt mehr bei der buddhistischen Psychologie und bei Achtsamkeitstechniken. In Kapitel 3 geht es um Grundlagen von Achtsamkeit, um das, was man gewinnt, wenn man sie praktiziert, und darüber, wie man übt. In Kapitel 4 werden wir Ihnen dann helfen, achtsame Bewusstheit und Selbsterforschung zu nutzen, um die Ursprünge schmerzhafter mentaler und emotionaler Gewohnheiten zu untersuchen, indem Licht an dunkle Stellen Ihres Denkens und Ihres Herzens gebracht wird, an Ihre Selbstvorwürfe, Gefühle der Angst und Fehlerhaftigkeit.

In Kapitel 5 werden wir Ihnen helfen, Selbstmitgefühl zu kultivieren. Das ist von entscheidender Bedeutung, wenn man Selbstbewertungen reduzieren und mehr Akzeptanz für sich entwickeln möchte. In Kapitel 6 wenden Sie den heilenden Balsam des Mitgefühls und Liebender Güte auf sich selbst und nach außen auf andere an. Sie beginnen die wichtige Arbeit der Versöhnung, die Ihnen helfen kann, an Stellen weiterzugehen, an denen Sie stecken geblieben sind. Die Arbeit, die in den Kapiteln 5 und 6 vorgestellt wird, kann die Tür dazu öffnen, mit einem weit offenen Herzen zu leben.

In Kapitel 7 kommen wir zu den Grundlagen der Geschichten zurück, die wir uns erzählen und mit denen wir uns definieren und einschränken, und betrachten sie aus einer westlichen Perspektive. Es werden weitere Achtsamkeitstechniken beschrieben, wie man sich von diesen Geschichten lösen kann, unter anderem auch radikales Annehmen. Schließlich betrachten wir in Kapitel 8 ein paar wichtige buddhistische Prinzipien genauer im Hinblick darauf, wie Achtsamkeit Ihnen helfen kann, Ihre Praxis weiterzuentwickeln und auszuweiten, nachdem Sie dieses Buch gelesen haben. Leben mit weit offenem Herzen ist ein lebenslanges Projekt. Deshalb möchten wir Sie mit mehr Möglichkeiten der Selbsterforschung bekannt machen, die Sie auf Ihrem Weg nutzen können.

In jedem Kapitel werden wir wichtige Facetten dieses Prozesses der Öffnung Ihres Herzens für mehr Selbstmitgefühl und Einsicht anschauen. Am Ende jedes Kapitels steht die Anleitung einer geführten Meditation, die Sie in Ihren Alltag aufnehmen können. Alle Kapitel enthalten auch Beschreibungen anderer Übungen und Praktiken, und oft fordern wir Sie auf, über Ihre Erfahrungen und Einsichten zu schreiben, wenn Sie sie ausprobieren. Legen Sie sich ein Tagebuch oder ein besonderes Notizbuch zu, in dem Sie Ihre Gedanken und Gefühle auf dieser Reise schriftlich festhalten können.

Wir helfen Ihnen dabei, schrittweise Ihre Praxis der Achtsamkeitsmeditation aufzubauen. Sie beginnen mit kurzen, einfachen Übungen und bauen dann auf ihnen auf. Ab und zu werden wir den Nutzen der Achtsamkeitsmeditation besprechen. Ihnen sollte bewusst sein, dass Sie jedes Mal, wenn Sie sich absichtlich in Ihre Erfahrung hier und jetzt einschwingen, Achtsamkeitsmeditation praktizieren. Daher können auch einfache Übungen von Nutzen sein. Dennoch werden die Übungen, die später in diesem Buch beschrieben werden, für tiefere Einsicht und gründlichere Heilung sorgen.

Dieses Buch sollte nicht passiv gelesen werden. Es ist eine Anleitung zu einem aktiven Prozess des Lernens und der Praxis. Und zu

der Einsicht, um die es geht, gelangt man nur, wenn man sich auch praktisch darauf einlässt. Lesen Sie bitte langsam, machen Sie immer nur einen Schritt auf einmal und genießen Sie dabei die Reise.

Und nun beginnen wir mit einer kurzen Meditation und Reflexion.

ACHTSAMKEITSÜBUNG

Eine Meditation zum Willkommen

Nehmen Sie sich fünf Minuten für diese Übung zu Anfang. Vielleicht strecken und reckeln Sie sich, bevor Sie anfangen, und dann setzen oder legen Sie sich hin. Machen Sie es sich so bequem wie möglich, aber bleiben Sie dabei ganz wach. Wenn Sie möchten, können Sie die Augen schließen, oder Sie lassen sie halb offen, wenn Ihnen das angenehmer ist. Lassen Sie sich jetzt durch Ihre Atmung im Hier und Jetzt nieder und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Empfindungen beim Atmen. Der Atem ist ein sehr gutes Hilfsmittel für Achtsamkeit. Er ist bei Ihnen, wohin Sie auch gehen, immer verfügbar als eine Möglichkeit, sich in Ihre Erfahrung in diesem Moment einzuschwingen. Beginnen Sie diese Meditation damit, dass Sie sich einen Moment Zeit nehmen und sich dazu gratulieren, dass Sie sich auf diese Reise von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl begeben. Dies ist eine Zeit des Neubeginns, und es ist gut, wenn Sie diesen wichtigen ersten Schritt auf dem Weg durch Gefühle der Wertlosigkeit und über sie hinaus anerkennen.

Richten Sie als Nächstes Ihre Aufmerksamkeit darauf, wie Sie sich körperlich, mental und emotional fühlen. Vielleicht halten Sie heute das erste Mal an, um sich aufmerksam und bewusst sich selbst zuzuwenden. Spüren Sie in Ihren Körper und in Ihren Geist und erkennen Sie alles an, was da ist, gleich, was es ist – Spannung und Enge oder Gefühle von Leichtigkeit und Entspanntheit. Lassen sie einfach alles da sein. Es können Erinnerungen an die Vergangenheit, Pläne für die Zukunft, Hoffnungen, Träume, Sorgen, Verletztheit oder Kränkung, Ängste oder unzählige andere Erfahrungen und Wahrnehmungen sein.

Lassen Sie alles, was unter der Oberfläche ist, in Ihr volles Bewusstsein auftauchen und erkennen Sie es dann einfach an und lassen Sie es da sein. Es gibt nichts, was Sie tun, reparieren oder verändern, analysieren oder lösen müssen. Lassen Sie sich einfach da sein, wo immer Sie sind.

Wenn Sie an das Ende dieser Meditation kommen, gratulieren Sie sich dafür, dass Sie sich diese Zeit genommen haben, um präsent und da zu sein und unmittelbar an Ihrer Gesundheit und an Ihrem Wohlbefinden mitzuwirken.

1 Die Fiktion des Ich

*Wenn wir uns selbst anschauen,
haben wir es nicht viel mit Fakten zu tun.*

MARK TWAIN

Sich unwert zu fühlen bedeutet Leiden. Es fühlt sich an, als sei man fehlerhaft und müsste seine Fehlerhaftigkeit vor anderen verstecken oder riskieren, gemieden zu werden. Aber wenn man sich versteckt, so tut, als ob, und sich von anderen fernhält, fühlt man sich leicht entfremdet, und dann interpretiert man dieses Gefühl als Beweis dafür, dass man fehlerhaft ist. Dies ist ein Teufelskreis von Selbstzweifeln und Selbstbewertungen, die einen von anderen trennen und verhindern, dass man sich ganz und vollständig fühlt. Auch wenn man sich in diesem Selbstbild blockiert fühlt, es ist weit wählbarer und veränderbarer, als man vielleicht meint.

Die Autorin und Organisationsberaterin Margaret Wheatley beschreibt diese Dynamik gut: „Wir nehmen wahr, was wir wahrnehmen, weil wir sind, wer wir sind. Wir entscheiden, was wir wahrnehmen, und dadurch erschaffen wir uns selbst. Wir sind unsere eigenen Autoren, und wenn diese Arbeit einmal angefangen hat, bewohnen wir die Welt, die wir hergestellt haben. Es ist so, als versiegelten wir uns. Wir nehmen nichts anderes als die Dinge wahr, die bestätigen, wofür wir uns schon halten. ... Wenn es uns gelingt, uns außerhalb unserer normalen Prozesse der Bezogenheit auf uns selbst zu bewegen und uns mit Selbst-Bewusstheit betrachten können, haben wir eine Chance, uns zu verändern. Wir brechen das Siegel. Wir nehmen etwas Neues wahr“ (1999, S. 1). Dies ist eine mächtige Einsicht nicht nur in die Weise, wie das Selbstkonzept von Denk- und Wahrnehmungsgewohnheiten aufrechterhalten und perpetuiert wird, sondern auch, wie man sich befreien und eine viel größere Erfahrung machen kann, wer man ist. Vielleicht entdeckt keiner von uns, wer er wirklich ist, solange er sich nicht von *Konzepten* davon befreit, wer er ist und wer nicht. Daher beginnen wir dieses Buch damit, dass wir erforschen, wie die Fiktion eines Selbst hergestellt und aufrechterhalten wird.

Das Selbstgefühl wird in der frühen Kindheit gebildet und allmählich zu Selbst-Konzepten und Überzeugungen verfestigt, wobei eine persönliche Identität entsteht, die die Person für den Rest des Lebens definieren und einschränken kann. Das Selbst wird vor allem in frühen zwischenmenschlichen Beziehungen konditioniert, und dann tendieren wir dazu, nur die Dinge zu sehen, die unser Bild von uns bestätigen. Alles, was dem widerspricht, blenden wir aus. Dies ist damit gemeint, wenn man sagt, dass man sich „versiegelt“: Man schließt Möglichkeiten für sich aus und versiegelt seine Identität, und damit sein Schicksal, in dem Selbstkonstrukt – was auch immer das ist –, das hergestellt wurde, als man noch sehr klein war. Dieses Selbst wird zu einem Gefängnis von Überzeugungen, die die Erfahrung davon, wer man ist, färben und verzerren.

Das Zitat aus Margaret Wheatleys Buch vermittelt eine Einsicht, wie man sich aus dem Gefängnis eines Spiegelkabinetts mit verzerrten Spiegelbildern, die man für die Realität hält, befreien kann. Wenn man sich aus der Unmittelbarkeit der Bewusstheit des Hier und Jetzt erleben kann statt durch die eingeschränkten Wahrnehmungen eines Selbst, das lange vor diesem Moment erzeugt wurde, kann man ein anderes In-der-Welt-Sein finden. Wie entwickelt man diese Bewusstheit im Hier und Jetzt? Achtsamkeit ist der Schlüssel, und in diesem Buch stellen wir Ihnen viele Übungen vor, die Ihnen helfen können, diese Achtsamkeit zu entwickeln.

In diesem Kapitel wollen wir die Entstehung und Aufrechterhaltung einer defizitären Identität sowohl aus Sicht der westlichen als auch der buddhistischen Psychologie näher betrachten, denn es ist wichtig, Sie dort abzuholen, wo Sie stehen. In dem Maß, in dem Sie lernen, diesen selbst beschränkenden Konstruktionen mit achtsamer Bewusstheit und Selbsterforschung zu begegnen, werden Sie wahrscheinlich Möglichkeiten entdecken, mit größerer Freiheit und mehr Frieden zu leben. Es ist wie in dem Zen-Cartoon, der einen Gefangenen zeigt, der sich in großer Not an die Gitterstäbe seines Zellenfensters klammert, während in einer dunklen Ecke seiner Zelle eine kleine Tür deutlich offen steht. Solange man die Gitterstäbe des Gefängnisses seines Selbst nicht loslässt und anfängt, die dunklen und unerleuchteten Stellen in sich zu erforschen, kann man die Tür zur Freiheit nicht finden.

Wir sind Autoren unserer selbst

Die Geschichten, die man immer wieder wiederholt, bilden Ihre persönliche Geschichte und Identität. Sie bestehen aus Ort und Zeit der Geburt, wie man sich in seiner Familie gefühlt hat, aus

den Dingen, die man erlebt hat, aus allem, was man getan hat und was andere getan haben, aus der ersten Liebe und dem ersten Verrat, den man erlebt hat. Es geht immer weiter – solange man es wiederholt. Wenn Sie Ihre Geschichten über sich genau anschauen, entdecken sie vielleicht, dass sie sich wiederholen und auch beliebig sind. Sie hängen ganz davon ab, in welcher Stimmung Sie sich gerade befinden. Wahrscheinlich stimmen die Einzelheiten nicht einmal mit denen in den Geschichten Ihrer Eltern oder der nächsten Geschwister überein. Eine gute Frage lautet: „Wer wären Sie ohne Ihre Geschichte?“ Wenn man sich ohne seine Geschichte zu sehen versucht, ist das eine hervorragende Möglichkeit, aufzuhören, Dinge persönlich zu nehmen (was bei Gefühlen von Scham oder Unzulänglichkeit sehr nützlich sein kann).

Wir beginnen sehr früh im Leben, Autor unserer selbst zu sein, indem wir auf unsere Bezugspersonen reagieren. Wenn wir in einer sicheren Umgebung aufwachsen, in der wir uns akzeptiert und anerkannt fühlen, entwickeln wir mehr Selbstmitgefühl statt Selbstentwertung (Neff und McGehee, 2008). Wenn sich aber die Menschen, die uns am nächsten sind, sich uns gegenüber eher kritisch oder aggressiv verhalten oder wir uns aus einem anderen Grund bei ihnen unsicher fühlen, werden wir im Erwachsenenleben eher dazu neigen, uns zu entwerten und im Leben unsicher zu sein (Gilbert und Procter, 2006). Wir sehen uns im Spiegel der Augen und des Verhaltens anderer, und unsere Geschichten spiegeln wieder, was wir da sehen.

Das Bild dessen, für den man sich hält, entsteht in den frühen Beziehungen mit den Pflegepersonen. In diesen Interaktionen hat man entschieden, ob man wert oder unwert, fähig oder unzulänglich ist. Ihre Geschichte hat sich von da an innerhalb dieses ganz frühen Themas entwickelt. Wenn Sie sich zum Beispiel unzulänglich fühlen, dann streben Sie möglicherweise danach, dass Menschen oder Dinge ihnen ein Gefühl vermitteln, dass Sie Fähigkeiten haben und tüchtig und wertvoll sind. Oder Sie versuchen, dieses Gefühl durch das zu bekommen, was Sie getan haben, oder

durch Ihre Erscheinung, Ihre Talente oder Ihr Auftreten und Ihre Leistung. Aber das funktioniert nie. Dieses Gefühl ist nie auf einem dieser Wege zu bekommen. Vielmehr entsteht es durch das wahre Selbst. Das ist der Grund, weshalb sich so viele Menschen mangelhaft und unwert fühlen, gleich, was sie tun. Sie leisten etwas. Sie bekommen wunderbare Dinge. Sie schaffen es vielleicht sogar, anderen ihre Fähigkeit zu beweisen, aber sie beweisen sie nie wirklich sich selbst. Schon bald nach jeder Standing Ovation kehrt das Gefühl der Unzulänglichkeit zurück und folgt ihnen so unvermeidlich wie ein Schatten.

Das Gefühl von Unzulänglichkeit begleitet einen auch in Liebesbeziehungen, wo man dazu neigt, seine Rolle auf dramatische Weise auszuspielen. Gewiss wird einem der, der einen liebt, das geben, wonach man sich immer gesehnt hat. Gewiss wird die Liebe dieses Menschen ausreichen, und durch sie werden wir schließlich genug sein. Auch das funktioniert nie wirklich, auch wenn Partner ihr Bestes tun, einem zu versichern, dass man okay ist, oder sogar weit mehr als okay. Oft manifestieren sich die Verzerrungen unseres Selbstbilds, dessen Autor wir sind, in diesen Beziehungen noch dramatischer als irgendwo sonst. Das liegt an der außerordentlichen Verzerrung der Wahrnehmung durch das, was man *Projektion* nennt – eigene Gedanken und Wertungen werden anderen zugeschrieben.

Projektion ist eine Art Trance, die die Grundlage aller unserer Beziehungen bildet. Besonders in den Vordergrund tritt sie in Liebesbeziehungen, denn man kann leicht dazu neigen, den Partnern unangenehme Gedanken und Emotionen, die man nicht durchgearbeitet hat, zuzuschreiben – auf sie zu projizieren. Gleich, was Partner sagen oder tun, typischerweise glaubt man, dass sie etwas anderes ausdrücken. Das kann einen verrückt machen, bis man anfängt herauszufinden, dass man die Dinge nicht so sieht, wie sie sind. Wir sehen Dinge, so wie *wir* sind. Aber es kann lange dauern, bis man zu dieser Einsicht gelangt – wenn man überhaupt je dahin kommt. Die meisten von uns sind von der Fiktion, wer

sie sind, vollkommen überzeugt und nehmen selten wahr, dass sie selbst die Autoren der Geschichten sind, die sie leben.

Projektionen sind ein großes Dilemma in unserem Leben. Sie färben alle Beziehungen. Sie sind komplizierte Fiktionen, die verfestigen, wofür man sich und wofür man andere hält. Sie treiben den Keil zwischen uns noch tiefer. Solange man innerhalb dieser Geschichten lebt, glaubt man weiter, dass man von allen anderen getrennt und entfremdet ist.

Warum es niemals reicht

Die westliche Psychologie hat gründlich untersucht, wie in der frühen Kindheit ein Gefühl von Entfremdung und Mangelhaftigkeit entsteht und wie Scheitern in Bindung und Bonding mit Pflegepersonen im späteren Leben einen Hunger nach Bestätigung und ein tiefes Misstrauen in andere zur Folge haben kann. Die buddhistische Psychologie hat ähnliche Fragen untersucht. Sie hat betrachtet, wie man Leiden hervorruft, indem man sich mit einem selbst gemachten Selbst und allen seinen Begierden, Abneigungen und seiner Verwirrung identifiziert. Sie beschreibt Schritte, die einem helfen können, die Identifikation mit diesem Gefühl von einem getrennten und kontrahierten Selbst zu lösen. Beide Orientierungen bieten Verständnis und Hilfsmittel, die man nutzen kann, um sich von dem Leiden zu befreien, das ein verzerrtes Selbstgefühl mit sich bringt, das auf einer verzerrten Geschichte über das eigene Leben beruht.

Wenn man mit ungelöstem Trauma und Wunden aus der Kindheit leben muss, ist es sehr schwer, einen Blick von der Klarheit und Selbst-Losigkeit der Realität im Hier und Jetzt zu erhaschen. Wir werden immer wieder in unser Selbst, das auf unseren Geschichten beruht (d.h. unser narratives Selbst), und auf unerledigte Probleme – unfinished buisness – zurückgeworfen, gleich,

wie verzweifelt wir das gern hinter uns lassen würden. Es ist so, als hinge man an einem langen Bungeeseil, das nicht zulässt, dass man sich bewegt oder entfernt, bis man beendet hat, was man offensichtlich beenden muss. Es ist für jeden von uns eine enorme Arbeit, aus der Trance zu erwachen, die wir durch die Wiederholung unserer Geschichten selbst hervorgerufen haben – Geschichten, die die Wahrheiten und das Gefühl unterdrücken, die wir noch nicht freilegen können.

Das unzulängliche und mangelhafte Selbst, das in schmerzhaften Interaktionen in frühen Beziehungen geprägt wurde, wird einen solange quälen, bis man bereit ist, die Arbeit an der Heilung des inneren Kindes auf sich zu nehmen. Achtsamkeit kann einem helfen, sich ohne Wertung, Beurteilen, Vermeiden oder Verstellung seiner Not und seinem Schmerz zu öffnen und nahe zu sein. Aber auch mit zunehmender Achtsamkeit ist diese Arbeit sehr schwer allein zu machen, besonders wenn Kindheitstraumata nicht bearbeitet sind. Das in der Kindheit geprägte Selbst besitzt so viele Abwehrmechanismen und ist so reich an Selbsttäuschungen, dass Arbeit ohne eine Begleitung im Allgemeinen nicht ausreicht, um Zugang zu den Gefühlen zu bekommen, die man fühlen muss, oder um sie gut genug zu regulieren, um sich von ihrem schädlichen Einfluss zu befreien. Weil die Empfindung eines mangelhaften Selbst in zwischenmenschlichen Beziehungen entsteht, muss man oft in zwischenmenschlichen Beziehungen arbeiten, um die Identität, die man da gebildet hat, zu verstehen und zu heilen. Man muss seine Tränen weinen und seine Wut austoben und man muss eine Weise finden, alle diese Gefühle fühlen zu lernen, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Dazu gehört gewöhnlich tiefe persönliche Selbsterforschung mit einem erfahrenen und vertrauenswürdigen Therapeuten oder Lehrer, der einem helfen kann, alle Gefühle zu integrieren und selbstständig zu regulieren, von denen man sich abgeschnitten hat.

Man kann die Weisheit und die Hilfsmittel der westlichen Psychologie nutzen, um die Wunden der Kindheit zu heilen und

sich von destruktiven mentalen und emotionalen Mustern zu befreien. Und man kann die Weisheit und die Hilfsmittel buddhistischer Psychologie nutzen, um ein deutlicheres Gefühl dafür zu bekommen, wer wir sind, ein Gefühl, das nicht von entwertender Selbstkritik und unerfüllten Begierden getrieben ist. Diese zwei Orientierungen können sich wunderbar ergänzen und uns auf dem Weg zur Freiheit leiten.

Es gibt viele, die lange meditiert und sich dabei dennoch sehr bemüht haben, die schwierige Arbeit zu vermeiden, entfremdete Gefühle wiederzuerlangen und zu erleben. Es wäre schön, das verwundete Selbst einfach ganz zu transzendieren und in einem höheren Bewusstseinszustand zu leben, ohne sich mit unangenehmen Gefühlen und Gedanken beschäftigen zu müssen. Aber man kann machen, was man will, diese Dinge kommen einfach immer wieder hoch und untergraben das sublime Glück. Unangenehme Gedanken und Gefühle gehen nicht einfach weg, weil sie einem nicht gefallen. Man muss das Selbst heilen, das in der Kindheit gebildet wurde, bevor man die Freiheit genießen kann, die darin besteht, von persönlichen Geschichten über sein Leben nicht mehr eingeschränkt zu sein.

Narratives Selbst versus unmittelbares Selbst

Nach der buddhistischen Psychologie werden wir mit einem Hunger nach Lust geboren sowie mit einem Hunger nach Existenz und einem weiteren Hunger nach Nichtexistenz. Diese verschiedenen Formen von Hunger seien die Ursache menschlichen Leidens. In der westlichen Psychologie hat Sigmund Freud diese selben menschlichen Triebe beschrieben und ihre Macht anerkannt, Leiden zu verursachen. Er nannte den Hunger nach Lust das „Lustprinzip“, den Hunger nach Existenz „Lebenstrieb“ oder „Eros“ und den Hunger nach Nichtexistenz „Todestrieb“ oder „Thanatos“.

Man muss nicht besonders lange oder besonders genau hinschauen, um zu sehen, wie diese Formen von Hunger Leiden verursachen. Unsere erste Erfahrung mit Hunger ist der Hunger oder der Wille, zu leben, der sofort als ein heftiges Verlangen nach allem auftritt, was man zum Überleben braucht. Gleich nach der Geburt schreit ein Säugling mit aller Kraft, um die Aufmerksamkeit seiner Mutter auf sich zu ziehen. Er sehnt sich danach, wieder mit ihrem Körper vereint zu sein, und wenn sie reagiert, fängt er an, nach ihrer Brust zu suchen und zu saugen. Die Weichheit ihrer warmen Haut und das Genährtwerden mit ihrer Milch sind lustvoll.

Sehr früh im Leben empfindet man vielleicht auch erstes starkes Verlangen nach Nichtexistenz. Wenn die Pflegepersonen auf den Ausdruck ersten Verlangens nach Hilfe nicht angemessen reagieren, kann es sein, dass man schließlich aufhört, dieses Bedürfnis auszudrücken, sich zurückzieht und teilnahmslos wird. Bei Kindern kann es sich in der Form zeigen, dass sie sich nicht gut entwickeln. Wir alle erleben dies mindestens gelegentlich – in Momenten, wenn wir einfach zumachen, vermeiden oder nicht fühlen wollen, was passiert. Dieses Verlangen nach Nichtexistenz liegt Süchten aller Art und auch dem Drang zugrunde, sich zu isolieren und von anderen zu verschließen – auch vor sich selbst.

Das intensive Verlangen, das auf unbefriedigte Bedürfnisse zurückgeht, kann ein zentrales Thema in der Geschichte bilden, die man sich selbst immer wieder erzählt, und eine Geschichte von einem verletzten Selbst zur Folge haben. Wie oben beschrieben existiert das Narrative, das heißt das auf Geschichten über das eigene Leben beruhende Selbst, in der Zeit und erzeugt sich durch die Geschichten, die es wiederholt, ständig selbst. Man glaubt fälschlicherweise, dass dieses „Selbst“ ein irgendwie dauerhaftes Wesen ist, das durch die ständigen Veränderungen des Lebens gleich bleibt und andauert. Der Psychologe William James charakterisierte das narrative Selbst als eine Konstruktion aus Geschichten, die durch die Fäden von Erfahrungen mit der Zeit zu einem zusammenhängenden Konzept verwoben werden, das wir

als „Ich“ bezeichnen, um Sinn aus dem „Ich“ zu machen, das im gegenwärtigen Moment handelt (James, 1890). Das Selbst, das auf Unmittelbarkeit beruht, ist im Gegensatz dazu ein Geschöpf des Hier und Jetzt. Es basiert auf der Erfahrung dessen, der man in jedem Moment ist. Dieses Selbstgefühl existiert nur im gegenwärtigen Moment und ist deshalb alterslos und zeitlos. Es ist die primäre Orientierung, von der aus Bewusstheit erlebt wird, und deshalb nicht durch Merkmale wie Geschlecht, Rasse, Religion und persönlicher Geschichte charakterisiert. Als solches ist das unmittelbare Selbst nicht ein Ding, sondern eher ein aktives Zentrum von Bewusstheit, indem man den Moment erfahren kann. Aus dieser Perspektive kann man Descartes berühmtes Diktum so abwandeln: „Ich erfahre, was passiert, deshalb bin ich“.

Die neurologische Forschung hat mittels funktioneller Magnetresonanztomografie (fMRT) gezeigt, dass diese zwei Formen von Selbst-Bewusstheit – das narrative und das unmittelbare Selbst – in zwei verschiedenen und getrennten Bereichen des Gehirns lokalisiert sind (Farb et al., 2007). Mittels bildgebender Verfahren, mit deren Hilfe man sehen kann, von welchem „Selbst“ aus Menschen gerade funktionieren, verglich diese Studie Anfänger der Meditation mit Menschen, die an einem achtwöchigen Programm von Achtsamkeitsmeditation teilgenommen hatten. Als die Teilnehmer ihren Fokus von der narrativen hin zur unmittelbaren Erfahrung wechselten, zeigte die funktionelle Magnetresonanztomografie an, dass diejenigen, die mit Meditation mehr Erfahrung hatten, weniger Aktivität in dem Bereich aufwiesen, der mit dem narrativen Selbst verknüpft ist. Anders gesagt, man kann durch die Praxis von Achtsamkeitsmeditation die Identifikation mit dem narrativen Selbst lösen und sich für ein neues Selbstgefühl öffnen, das im gegenwärtigen Moment begründet ist.

Das narrative Selbst lebt in einem Kontinuum von Vergangenheit und Zukunft und ist als solches die Quelle der Neigung, haben und festhalten zu wollen, und von Unzufriedenheit und Werten und Urteilen – kurz, von Leiden. Das unmittelbare Selbst

existiert nur im Hier und Jetzt. Diese zwei Formen der Orientierung in der Welt unterscheiden sich fundamental (und neurologisch). Das unmittelbare Selbst lebt mit dem unausweichlichen emotionalen Schmerz, Mensch zu sein, doch es ist auch präsent für die Brise auf dem Gesicht oder den Gesang der Vögel, was man nicht empfinden oder hören kann, wenn man mit Gedanken und Geschichten beschäftigt ist. Das unmittelbare Selbst kann einem helfen, viel von dem emotionalen Schmerz zu vermeiden, der unvermeidlich ist, wenn man im Hier und Jetzt lebt. Aber das hat einen Preis, denn stattdessen muss man mit dem Leiden leben, das entsteht durch Geschichten, die das Selbst begrenzen.

Es ist wichtig, dass man den Unterschied zwischen Schmerz und Leiden versteht. Ein gewisses Maß an Schmerz ist im Leben unvermeidlich. Alle Menschen erleben Verlust, Rückschläge und Krankheit. Aber Leiden ist anders. Das entsteht durch die Gedanken, die man sich noch zusätzlich zu dem Schmerz macht – Gedanken, die den ursprünglichen Schmerz noch verstärken. Zum Beispiel wird Schmerz zu Leiden, wenn man sich Dinge wie diese sagt: „Darüber werde ich nie hinwegkommen. Dieser Schmerz wird mich den Rest meines Lebens quälen.“

Der Weg der Heilung ist eine Reise, bei der man den abgelehnten und unerwünschten Schmerz fühlt, den die Geschichten der Minderwertigkeit zugedeckt und verborgen haben. Achtsamkeit ist eine ganz entscheidende Fertigkeit auf dieser Reise, die Bewusstheit des gegenwärtigen Moments fördert. Die macht es möglich, sich dem unvermeidlichen Schmerz zuzuwenden, der zum Menschsein gehört, und bei ihm zu sein. Bewusstheit ermöglicht uns, tief in den Schmerz des eigenen Lebens zu schauen, denn Bewusstheit selbst kennt keinen Schmerz. Man kann mit ihr Schmerz als Zeuge wahrnehmen, aber sie selbst hat keinen Schmerz. Sie blendet keine Gefühle aus, die sich schwierig anfühlen oder vielleicht unerwünscht sind. Sie macht es möglich, das Herz zu öffnen und tief zu erleben, was in ihm ist.

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl geben dem schmerzenden oder tobenden Herzen eine sichere, haltende Umgebung – die Art von Umgebung, wie sie liebevolle Eltern ihrem Kind bereiten möchten. In dem Maß, in dem die Einschränkungen durch die alten Geschichten über das eigene Leben wegfallen, empfindet man ein gewisses Maß an Schmerz, aber dieser Schmerz ist wie der bei einer Geburt, denn er bringt eine neue Weise, in der Welt zu sein. Ihre Bereitschaft, sich von dem weit offenen Herzen der Achtsamkeit aus Ihrem Schmerz und Leiden zuzuwenden, ist eine Weise, wie man Leiden beenden kann. Wenn Sie das tun, entdecken Sie möglicherweise Ihre Ganzheit und wie Sie von dem aus, was in Ihnen ganz und vollständig ist und immer gewesen ist, leben können, gleich, was in Ihrem Leben passiert ist. Mit dieser Weise zu sein ist man besser in der Lage, ganz präsent zu sein und zu lieben und geliebt zu werden. Ihr Herz kann brechen, aber es bricht auf, und das ist die Stelle, an der das Licht durchscheint.

Sehnsucht, gesehen und gehört zu werden

Wenn ein Baby geboren wird, schreit es, und etwas im Herzen der Mutter antwortet und reagiert sofort. Das Verlangen des Babys, genährt zu werden, ruft in der Mutter ein Verlangen hervor, es zu beruhigen und zu versorgen. Das hoch entwickelte Großhirn der Mutter und das Gehirn des Babys schwingen sich aufeinander ein und sind in Resonanz. In der Regel leitet eine angeborene Fähigkeit für Empathie die Reaktion der Mutter auf ihr Kind. Wie die Mutter und andere primäre Bezugspersonen reagieren, kann den emotionalen Zustand des Kindes und seine spätere Fähigkeit, seine Emotionen zu regulieren, dramatisch beeinflussen. Wenn sie auf die emotionalen Bedürfnisse des Kindes nicht gut reagieren oder reagieren können, kann das zu Gefühlen der Minderwertigkeit im späteren Leben des Kindes beitragen.

In seinem Buch *Bindung als sichere Basis: Grundlagen und Anwendung der Bindungstheorie* (2008) diskutiert der Psychiater John Bowlby, wie zentral die Bindungs- oder die Bonding-Beziehung zwischen Säugling und Pflegeperson für die Entwicklung einer erwachsenen Persönlichkeit ist. Bowlby glaubte und bewies schließlich, dass das intensive Verlangen nach Bindung oder emotionaler Verbundenheit ein angeborener Trieb ist, der unabhängig von dem Hunger nach physischer Nahrung besteht. Er bewies weiter, dass die Weise, wie Pflegepersonen auf das Bedürfnis nach emotionalem Bonding reagieren, für eine gesunde soziale und emotionale Entwicklung von entscheidender Bedeutung ist.

Bowlbys Theorien entsprechen parallelen Entdeckungen, die man beim Studium anderer Primaten gemacht hat. In einer Reihe von Experimenten in den 50er und 60er Jahren, die von Harry Harlow und seinen Kollegen durchgeführt wurden, wurden kleine Affen bei der Geburt ihren Müttern weggenommen und von zwei unbelebten Ersatzmüttern großgezogen. Eine bestand aus Draht und versorgte sie mit Milch, und die andere war weich und kuschelig, aber hatte keine Flasche. Die Forscher fanden, dass die Jungaffen deutlich lieber eine Bindungsbeziehung mit der weichen und kuscheligen „Mutter“ eingingen, auch wenn sie keine Nahrung für sie hatte. Der nährende Trost des Kontaktes war noch wichtiger, als ernährt zu werden (Harlow, 1959).

Bowlby und nachfolgende Forscher haben beim Studium von Bindung ähnliche Beobachtungen über die Wichtigkeit von emotionaler Nahrung und Bonding bei Menschen gemacht. Ihre Arbeit erklärt immer noch am besten, wie in früher Kindheit Gefühle der Unzulänglichkeit und Leere entstehen. Die Forschung hat wiederholt gezeigt, wie wichtig tiefe Empathie für das Gefühl ist, ein vollwertiger Mensch zu sein, und dass wir eine sichere Beziehung mit den Eltern brauchen, die für eine Umgebung sorgt, in der man Verzweiflung, Not und Wut ausdrücken kann. Wenn man dies in irgendeiner Form nicht hat, kann das Selbstgefühl verletzt sein. So entsteht das, was man eine *narzisstische Verletzung* nennt.

Das Selbstgefühl, das in diesen frühen Beziehungen verletzt wird, ist die Ich-Identität, das *konditionierte Selbst*. Dies ist der Teil des Bewusstseins, der in dem narrativen Selbst als „Ich“ betrachtet wird – als das Zentrum der Individualität, das sich getrennt und anders als alle anderen anfühlt. Dieses Selbst ist die Hauptfigur in den Geschichten, die wir uns über uns selbst erzählen. Bei Menschen, die sich wertlos oder unwert fühlen, ist die narzisstische Verletzung oft eine der *Deprivation* – eine Verletzung durch Vernachlässigung. Es geht dabei nicht darum, was einem passiert ist, es geht darum, was nicht passiert ist – was man nicht bekommen hat und was man für eine sichere und nährendere emotionale Umgebung gebraucht hat. Emotionale Sicherheit und tiefe empathische Spiegelung, die man gebraucht hat, haben gefehlt. So ist eine narzisstische Wunde entstanden, aus der ein Gefühl der Minderwertigkeit entsteht.

Paradoxerweise können Gefühle der Minderwertigkeit auch dadurch entstehen, dass ein Kind von elterlicher Aufmerksamkeit überflutet wird. Damit wird eine narzisstische Verletzung erzeugt, die man als *Verschlungenwerden* beschreiben kann. Bei der Deprivation kann das Kind den Schluss ziehen, dass man es nicht beachtet und sich nicht um es kümmert, weil etwas mit ihm nicht stimmt. Bei einem Zuviel an Zuwendung kann das Kind den Schluss ziehen, dass es so maßlos versorgt wird, weil es unfähig ist, für sich zu sorgen.

Es sieht so aus, als entstünde für die Eltern dadurch ein schwer zu lösendes Problem, aber die Forschung zeigt, dass es einen Mittelweg gibt – ein Maß an Aufmerksamkeit, das weder zu viel noch zu wenig ist (Winnicott, 2002). Das Gute ist, dass man nicht vollkommen sein muss, um ein guter Vater oder eine gute Mutter zu sein. Man muss nur hinreichend gut sein – „good enough“. Eigentlich ist „hinreichend gut“ vollkommen, perfekt! Dies entspricht genau dem „mittleren Weg“ des Buddhismus. Das ist ein Begriff oder ein Konzept, das von Gautama Buddha vor etwa 2500 Jahren entdeckt wurde. Es gibt in allen Dingen einen Mittelweg,

auch wenn man manchmal erst zu den Extremen gehen muss, um ihn zu finden. Wenn man den Weg zum Gleichgewicht tastend sucht, ist entscheidend, dass man sich mit Mitgefühl behandelt.

Entdeckung eines verwundeten inneren Kindes

Es gibt viele Gründe, weshalb Ihre frühen zwischenmenschlichen Bedürfnisse vielleicht nicht befriedigt wurden. Oft ist das nicht wirklich jemandes Fehler, vor allem nicht Ihrer. Vielleicht waren Sie das jüngste von sieben Kindern, und allein die Zahl von Kindern war schon überwältigend. Oder vielleicht sind Sie ein Mädchen und Ihre Eltern wollten einen Jungen, oder umgekehrt. Vielleicht haben Sie zuerst die lebenswichtige Aufmerksamkeit bekommen, aber dann ist sie aus irgendeinem Grund versiegt. Vielleicht musste Ihre Mutter wieder arbeiten gehen und hatte nicht mehr genug Zeit für Sie. Vielleicht war da plötzlich eine kleine Schwester oder ein kleiner Bruder, und für Sie gab es deshalb nicht mehr so viel Zeit. Oder es starb jemand aus dem engeren Kreis Ihrer Familie, oder Ihre Eltern ließen sich scheiden. Sie sehen, viele Dinge, die Sie möglicherweise entdecken, wenn Sie sich Ihren lange begrabenen Gefühlen zuwenden, haben wirklich nichts mit irgendeiner Unzulänglichkeit Ihrerseits zu tun.

Oft werden die Dinge, die dazu führen, dass sich ein Gefühl der Minderwertigkeit entwickelt, nicht von einem großen Trauma verursacht. Es sind lediglich die Ereignisse des normalen Lebens, und zu der Zeit, in der sie geschehen, nicht einmal besonders bemerkenswert. Das Kind spürt nur, dass etwas emotional nicht ganz richtig ist, vielleicht ein vages Gefühl, dass etwas fehlt. In dem Versuch, dieses Gefühl zu verstehen und einen Sinn darin zu finden, versucht das Kind – sobald es rationale Gedanken bilden kann – herauszufinden, was los ist. Aber weil es das Ganze nicht überblicken kann, kommt es wahrscheinlich

zu der falschen Schlussfolgerung, dass es irgendwie mangelhaft ist. Dies ist der Ursprung der selbstentwertenden Geschichten über das Leben. Oft macht es zu viel Angst, schmerzhaft Fragen zu stellen: „Warum liebt ihr mich nicht? Was stimmt nicht mit mir? Was habe ich falsch gemacht?“ Doch auch wenn diese Fragen nicht gestellt werden, verlangen sie eine Antwort. Und weil die Natur bekanntlich jedes Vakuum verabscheut, füllt das Kind den leeren Raum mit Schlussfolgerungen über das, was nicht stimmt, und das führt oft zu dem Gedanken: „Es kann nur so sein, dass etwas mit mir nicht stimmt.“

Auch wenn einem dies vielleicht wie eine seltsame Schlussfolgerung vorkommt, macht sie Sinn. Man denkt lieber das, als dass etwas mit Mama oder Papa nicht stimmen könnte. Dieser Gedanke wäre zu schrecklich. Unter anderem würde es bedeuten, dass das Kind nie die liebevolle Aufmerksamkeit bekommen kann, die es so sehr ersehnt und braucht. Und wenn es den Grund bei sich findet, kann sich das Kind anstrengen, sich zu verbessern, aber es gäbe keine Möglichkeit, Mama oder Papa zu reparieren. Sehr viele Menschen kommen genau auf diesem Weg zu Gefühlen der Minderwertigkeit und Unzulänglichkeit.

Die Motivation, etwas zu tun, um sich zu helfen oder zu verändern, geht auf einen guten Instinkt zurück, denn man selbst ist wirklich der, der am ehesten in der Lage ist, sich zu helfen. Aber solange man danach strebt und versucht, seine Mängel zu korrigieren, perpetuiert man Gefühle der Unzulänglichkeit. Zum Teil liegt das daran, dass die Suche nach etwas, was an einem nicht stimmt, mit Sicherheit eine Menge Dinge zutage fördert, die tatsächlich nicht zu stimmen scheinen, wenigstens aus der Sicht wertenden Denkens. Dieser Ansatz ist sogar einer der bekanntesten Fallstricke wissenschaftlicher Untersuchungen: Das Streben danach, eine Hypothese zu beweisen, kann einen Forscher voreingenommen machen, nur die Dinge zu untersuchen, und manchmal auch nur die anzuerkennen, die seine Hypothese stützen. Das Problem liegt darin, dass wir nicht erkennen oder sehen, dass unsere Annahmen

nur Hypothesen sind. Im Hinblick auf das fehlerhafte Selbst sind wir nur deshalb zu der Auffassung gelangt, dass wir mangelhaft sind, weil wir etwas nicht bekommen haben, was wir brauchten.

Sehnsucht nach dem, was man nicht bekommen hat

Wenn man erwachsen wird, kommt es oft vor, dass man schließlich nach jemandem sucht, der einem das gibt, was man als Kind nicht bekommen hat. Das Fehlen ausreichender Aufmerksamkeit kann einen nagenden Hunger nach Bestätigung von außen hinterlassen. Manche Menschen versuchen es mit Verführung, andere suchen nach anderen Möglichkeiten, wie sie manipulieren oder beeindrucken können. Manche setzen auf Leistung, um Beachtung zu bekommen, während andere hilflos bis zur Selbstaufgabe werden. Manche probieren es sogar mit brutaler Gewalt und werden gewalttätig, wenn sie diesem starken Verlangen nachgehen.

Obwohl die Reaktionen der anderen auf unsere Bemühungen, den Hunger stillen können, ist die Befriedigung nur vorübergehend und flüchtig und am Ende fühlt man sich wieder leer. Achten Sie einmal darauf, wie ein Fünfjähriger versucht, Beachtung zu bekommen: In dieser Suche des Kindes nach Befriedigung können Sie das ganze Spektrum menschlichen Verhaltens beobachten. Wenn Sie ganz genau hinschauen, kann es sein, dass Ihnen manche dieser Strategien bekannt vorkommen. Auch das süßeste Lächeln und die süßeste Geste können zu einer zielorientierten Strategie werden.

Wenn man seine Suche im Außen verfolgt, um etwas zu bekommen, was man nicht bekommen hat, als man klein war, merkt man oft nicht, dass diese Mühe vollkommen sinnlos und ganz vergeblich ist. Gleich, wie viel wir leisten oder wie gut wir dastehen oder wie viel wir von anderen bekommen, letztlich ist es nie genug. Am Ende fühlt man sich immer leer. Die schlimme und

doch befreiende Wahrheit ist, dass die Zeit für die Befriedigung dieser Bedürfnisse die Kindheit war. Man kann nicht jetzt bekommen, was man damals nicht bekommen hat. Niemand sonst kann die Rolle der liebevollen Eltern annehmen, die man damals nicht hatte. Man kann in reifen Beziehungen geliebt und sogar verehrt, angebetet werden, aber das kann den leeren Raum dessen, was man damals nicht bekommen hat, nicht füllen. Das Gute ist aber, dass man lernen kann, mit Verständnis und Selbstmitgefühl bei dem Schmerz im Herzen zu sein und Freuden und Freiheit im Loslassen des Verlangens zu finden, dass es anders sein sollte, als es ist. Mit Annehmen und Mitgefühl Frieden damit schließen, wie die Dinge sind, kann Ihnen helfen, sich von dem Leiden zu befreien, das Sie gefangen hält.

Obwohl man den leeren Raum in seinem Herzen niemals angemessen mit etwas oder mit jemandem füllen kann, kann dieser leere Raum selbst auf seine eigene Weise heilig sein. Vielleicht kommt man zu dieser Erkenntnis erst, wenn man aufgehört hat, Leere für etwas zu halten, was gefüllt oder verborgen werden sollte. Und vielleicht kann es dazu nur kommen, wenn man einmal mit dem Leben, so wie es ist, Frieden geschlossen hat. Etwas Ähnliches ist es, wenn auf Altären oft Symbole leeren Raums in Form eines Kelchs oder einer Schale verehrt werden. Leerer Raum ist unendlich wertvoll. In den Lehren des Tao ist der leere Raum im Zentrum eines Rades das, was es nützlich macht. Dies gilt auch von einem Kessel, einem Raum oder Zimmer oder auch von Ihrem Herzen oder Ihrem Geist oder Denken. In der chinesischen Philosophie ist es als das heilige Weibliche oder als Yin-Energie bekannt und steht für den universellen Geist der Rezeptivität, der in der annehmenden Offenheit eines Sees oder der lebendigen Potentialität eines Schoßes verkörpert ist.

Zum Weg der Heilung gehört, dass man Weisen und Möglichkeiten findet, den leeren Raum im Herzen zu ehren und zu erforschen und die Gefühle in Besitz zu nehmen, die man sich bisher nicht fühlen lassen wollte oder konnte. Dazu gehört, dass

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 zu den Autoren:

www.arbor-verlag.de/steve-flowers

www.arbor-verlag.de/bob-stahl