

Karen Kissel Wegela

Die Kunst, wirklich zu helfen

So nutzen Sie Achtsamkeit und mitfühlende
Präsenz, um anderen zu helfen, sie zu unter-
stützen und zu ermutigen

Übersetzt von Mike Schäfer



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 1996, 2011 Karen Kessel Wegela

© 2013 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg

by arrangement with Shambhala Publications, Inc.,

P.O. Box 308, Boston, MA. 02117

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

*What really helps: using mindfulness and compassionate presence to help,
support, and encourage others*

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2013

Titelfoto: © 2013 guns.n.bo.rentsch/photocase

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Hergestellt von mediengenossen.de

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 978-3-86781-073-9

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind von der Autorin 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 Autorin und des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

*Gewidmet dem Andenken meines Vaters,
der mich lehrte zuzuhören,
und
meiner Mutter,
die mich lehrte,
den Mund aufzumachen*

Inhalt

	Vorwort	9
	Vorbemerkung	13
	Einleitung	15
<i>Erster Teil</i>	<i>Offenheit kultivieren</i>	
1	Offenen Raum und strahlende geistige Gesundheit entdecken	27
2	Präsent sein	35
3	Meditation im Sitzen	41
4	Der Regenbogen strahlender geistiger Gesundheit	53
<i>Zweiter Teil</i>	<i>Den Reichtum des Erlebens würdigen</i>	
5	Touch & Go	69
6	Ohne Hintergedanken	79
7	Freundlichkeit ohne Limit	85
<i>Dritter Teil</i>	<i>Klar sehen</i>	
8	Nur gut gemeint ...!	97
9	Wenn ich strahlende geistige Gesundheit bin, wieso bin ich dann so daneben?	105

10	Licht brennt ... aber niemand zu Hause	115
11	Übergänge zwischen Konfusion und strahlender geistiger Gesundheit	125
<i>Vierter Teil</i>	<i>Beziehungen authentisch leben</i>	
12	Gastfreundschaft	135
13	Das Herz hat „Tag der offenen Tür“	149
14	Mitgefühl wachrufen	159
15	Ein guter Zuhörer sein	167
16	Gute Frage!	175
17	Wie man Feedback gibt und empfängt	183
<i>Fünfter Teil</i>	<i>Aktiv werden</i>	
18	Einfache Dinge, die helfen	197
19	Brachliegende Reserven	209
20	Achtsame Kameradschaft	217
21	Teamarbeit	227
22	„Körper-Sprache-Geist“-Gruppen	235
23	Nach Hause kommen	245
Anhang A	Hilfe von außerhalb	253
Anhang B	Ausbildung in Kontemplativer Psychotherapie an der Naropa-Universität	259
	Dank	263

Vorwort

Wir meinen vielleicht zu wissen, wie wir den Menschen in unserem Umfeld helfen können, ob es nun unsere Patienten sind, unsere Kunden, unsere Freunde oder unsere Familie. Aber was ist die Quintessenz des Helfens und Unterstützens? Und was hindert uns daran, für andere wirklich eine Hilfe zu sein? Karen Kissel Wegela hat einen klaren, praktischen und inspirierenden Ratgeber geschrieben, der diese zentralen Fragen beantwortet; sie hat dazu auf ihre Erfahrungen als Psychotherapeutin, Professorin der Psychologie und langjährige Studierende des Buddhismus und der Meditation zurückgegriffen.

Dieses Buch richtet sich an alle, die Interesse am Helfen haben, obwohl es natürlich für Therapeuten besonders relevant ist. Die Autorin führt uns in die „Kontemplative Psychotherapie“ ein, bei der es darum geht, wie man für sich selbst und andere voll präsent sein kann. Unsere Präsenz ist dann echt und ermutigend, wenn sie achtsam ist. Achtsam sein heißt, dem Hier und Jetzt volle Aufmerksamkeit zu widmen, frei von Vorurteil, Parteinahme und dem Versuch, zu reparieren oder zu kontrollieren. Mit „Offenheit“ ist diese Eigenschaft des Präsent-Seins gemeint, und sie fördert automatisch Nähe und Heilung. Wir lernen, zuzuhören und bei anderen zu sein, ohne die Störungen und Unterbrechungen, die durch den Versuch entstehen, sie

zu ändern. Wir akzeptieren ihre Wirklichkeit, wie sie im Moment gerade ist, und bleiben bei ihnen, während sie ihre Gefühle erleben, ihrer Verwirrung ausgeliefert sind und sich fragen, was sie tun sollen.

Wir können auf diese Weise präsent sein, weil wir genau das gelernt haben. Durch das Achtsamkeitstraining lernen wir, wie wir widerspenstige Emotionen und Unsicherheit tolerieren können – und die Herausforderung, den jeweils nächsten Schritt auf unserem Lernweg zu machen. Wir erleben die Kraft des achtsamen Präsent-Seins aus erster Hand, und das gibt uns Selbstvertrauen für die Arbeit mit anderen. Einfach bei dem bleiben, was ist: Das wird in jeder Auseinandersetzung und in jeder Zwickmühle zum bewährten Instrument.

Wenn wir unserem eigenen Schmerz mit vorurteilsloser Offenheit begegnen, wird er zu einem Bewusstsein unserer Verletzlichkeit – einer wertvollen Hilfe, wenn es um Nähe geht. Wenn wir uns unserer Unsicherheit öffnen, erkennen wir, dass sie die perfekte Grundeinstellung liefert, um ein Forschungsreisender zu werden. Wenn wir uns unserer Trauer stellen, finden wir im Herzen eine Zärtlichkeit, die uns für unsere Mitmenschen zugänglicher macht. In jedem Fall finden wir einen Zugang zu Liebe und Zufriedenheit. Wir gewinnen eine neue, kreativere Perspektive für uns selbst und unsere Probleme. Wir spüren unsere brennende Sehnsucht nach Liebe, unseren rührenden Kampf, unsere brachliegenden Kräfte. Wir finden Gold in der Schlacke, einen Lohn nach alchemistischer Art.

Die westliche Psychologie und Psychotherapie beginnt sich immer mehr darauf zu konzentrieren, wie man lernen kann, sich selbst und das, was ist, ganz tief anzunehmen. Es geht uns nicht so sehr darum, unsere Fehler radikal aggressiv auszumerzen oder unsere unappetitlichen Charakterzüge zu korrigieren. Wir bewegen uns in die Richtung, die Realitäten unseres Lebens mit einem bedingungslosen Ja anzunehmen. Wir bemerken dabei, dass solch ein Annehmen eigentlich eine viel klügere Vorgehensweise ist, um tief greifenden, dauerhaften Wandel zu erreichen. Unser bedingungsloses Ja zu dem, was ist, zu dem, was wir fühlen und mit anderen erleben, macht es möglich, dass unsere Schwächen und Krisen sich dem Wandel ganz

natürlich öffnen. Der Wandel geschieht als Ergebnis unserer Liebe zu uns selbst, so wie wir sind, und zu anderen, so wie sie sind. Es stellt sich heraus, dass es in eine bestimmte *Richtung* führt, wenn wir liebevoll annehmen, was ist und was wir sind. Es ist ein Fährschiff Richtung Transformation.

Letztendlich ist „Die Kunst wirklich zu helfen“ ein Buch darüber, wie Liebe möglich ist; wie wir von einer beschränkten Sicht auf uns selbst zu wirklichem Kontakt zu anderen und Fürsorge für sie gelangen. In meiner eigenen Arbeit als Therapeut und Lehrer bin ich zu der Einsicht gelangt, dass Liebe im Grunde nicht ein Gefühl ist, sondern eine bestimmte Art der Präsenz. Dieses Buch bietet uns praktische und ganz spezifische Mittel und Wege, für andere präsent zu sein, zuzuhören und unsere Hilfe auf konstruktive Weise anzubieten. Wegela gibt auch sehr bodenständige Hinweise, wie man durch die Praxis der Unterstützung *von anderen* sich selbst besser zu unterstützen lernt. Liebe entpuppt sich als Kreislauf, der uns zur Fürsorge für uns selbst zurückführt. Wir stellen fest, dass wir auch uns selbst mehr lieben können, wenn wir andere tiefer und wahrer lieben.

In letzter Zeit habe ich in meinem Alltag mit folgendem Wunsch gearbeitet:

*Möge ich all die Liebe zeigen, die ich habe,
Auf jede Art und Weise
In jedem Hier und Jetzt
Und für jeden auf der Welt – auch mich selbst –
Denn es ist Liebe, was wir sind – und warum wir sind.*

Dieses Buch gibt uns viele praktische Instrumente und Einsichten an die Hand, um diese Art Liebe in unserer Arbeit als Therapeuten und in all unseren Beziehungen manifest werden zu lassen. Ich hoffe, dass viele Menschen dieses Buch lesen und so die Welt positiv umgestalten.

David Richo

Vorbemerkung

Die erste Auflage dieses Buches kam vor mehr als zehn Jahren unter dem Titel „Helfen, statt zu nerven“ heraus.* Ich schrieb es, um zu zeigen, wie buddhistische Prinzipien, vor allem die Lehren zur Achtsamkeit, für alle möglichen Helfer nützlich sein können, darunter für Psychologen, Sozialarbeiter, Heilberufler und eigentlich jeden, der für andere da sein und helfen möchte. Ich habe mich über die Reaktionen gefreut, die ich über Jahre hinweg aus einer breiten Lesergemeinde erhielt, der diese grundlegenden Lehren in verschiedensten Situationen eine Hilfe waren.

Ich bekam Post von Seelsorgern, Grundschullehrern, Universitätsdozenten, Psychotherapeuten, Rechtsanwälten, Krankenschwestern, Ärzten und anderen professionellen Helfern. Vor allem gefreut habe ich mich über die Rückmeldungen von nicht-professionellen Helfern: von (beispielsweise) einem Künstler mit einem kranken Vater, dem Vater eines autistischen Kindes, einer Kosmetikerin, einem Kellner, einem Redakteur, einem Autoverkäufer und den Eltern dreier ungestümer Jungs. Mir

* Im Original „How to Be a Help Instead of a Nuisance“. (Anm. d. Übers.)

selbst haben diese Lehren in meinem Leben sehr viel gebracht, und ich war begeistert, dass sie auch anderen geholfen haben.

Ich war überrascht und erfreut, als die Lektorin Eden Steinberg von Shambhala Publications vorschlug, das Buch unter einem anderen Titel neu aufzulegen. Da in letzter Zeit der Achtsamkeitspraxis und den psychologischen Ansätzen des Buddhismus mehr Beachtung geschenkt wird, schien die Zeit reif, das Buch neu aufzulegen und etwas zu der sich entwickelnden Diskussion über den Nutzen der Achtsamkeit beizutragen.

Der Originaltitel des Buches war ein bisschen heikel. Wie viele Menschen halten sich für eine Nervensäge? Nicht viele. Und was schlimmer ist: Wer möchte schon ein Buch geschenkt bekommen, dessen Titel den Eindruck erweckt, man könnte eine Nervensäge sein!

Wenn Sie eine echte Hilfe für andere sein wollen, bedeutet das natürlich keinesfalls, dass Sie eine Nervensäge werden. Ich hoffe, dass dieses Buch den Weg zu denen findet, denen es gefällt, die etwas Neues daraus lernen und dann ihrerseits wieder die vielen Wesen unterstützen, die Hilfe bitter nötig haben.

Einleitung

Nachdem ich mehrere Jahre in Colorado gelebt hatte, ging ich eines Sommertages die Fifth Avenue in New York entlang. Obwohl ich ursprünglich aus New York komme, hatte ich das Gedränge auf den Gehsteigen vergessen und wie eilig es jeder hat. Weil ich nicht sehr groß bin, sah ich nicht sehr weit. Plötzlich stand vor mir ein Lastwagen, der aus einer Einfahrt zurückstieß. Ich blieb stehen, um ihn vorbeizulassen. Es schien irgendwie das Naheliegendste zu sein. Es war ein sehr großer Laster, und ich blieb einfach stehen, ohne weiter nachzudenken. Mehrere Leute rempelten mich von hinten an. Andere liefen um mich herum und weiter am Heck des Lasters vorbei, ohne eine Sekunde zu verlieren. Ein Mann, der mit mir zusammengestoßen war – mittleres Alter, Anzug –, sagte in freundlichem Ton zu mir, während er vorbeihuschte: „Nie stehenbleiben!“

Sein Ratschlag amüsierte mich. Später wurde mir klar, dass dieser Fremde mir helfen wollte. Diese ganz kurze Begegnung blieb mir im Gedächtnis als Beispiel dafür, wie hilfsbereit Menschen sind. Mitten im Gewühl von Manhattan hatte dieser Fremde mir einen Rat gegeben, wie ich es anstellen konnte, nicht ständig angerempelt zu werden.

In letzter Zeit habe ich viel darauf geachtet, wie oft wir einander zu helfen versuchen. Das kann vom fast Zufälligen, wie im obigen Beispiel,

bis zur langfristigen und tief mitfühlenden Hilfe reichen, wenn wir etwa einem Sterbenden oder jemandem mit starken Schmerzen beistehen. Dazwischen liegt ein breites Spektrum von Möglichkeiten, Hilfe anzubieten oder zu empfangen.

Mensch sein heißt, mit anderen Menschen zu interagieren. Wenn wir mit anderen zu tun haben – denen, die wir gut kennen und als Freunde bezeichnen, wie auch solchen, die wir vielleicht noch nie gesehen haben –, keimt in unserem Herzen oft der Wunsch auf, zu helfen. In gewisser Weise gibt es nichts Einfacheres oder Grundlegenderes, aber oft wissen wir nicht, wie wir es anfangen sollen. Wir möchten vielleicht helfen, Trost spenden, Unterstützung, intelligente Hilfe geben, wissen aber nicht, was wir tun sollen. Oft spüren wir unser weiches Herz, wenn wir von den Schwierigkeiten eines anderen hören. Wir hören, dass bei einem Freund HIV diagnostiziert worden ist, und wollen helfen. Wir haben eine Kollegin, die gerade eine Fehlgeburt gehabt hat. Es tut uns im Herzen weh, wenn wir von diesen Problemen hören, aber wir wissen nicht, was wir tun sollen und wo wir anfangen sollen. Wir wollen uns auch nicht einmischen oder zur Last fallen.

Manchmal drängen wir uns mit Ratschlägen auf wie: „Ich kenne da einen tollen Arzt, der Selbsthilfegruppen für HIV-Positive organisiert. Den solltest du mal anrufen.“ Oder wir versuchen, den oder die Betreffende(n)* aufzuheitern, indem wir sagen: „Ach, versuch’s doch einfach nochmal. Ich bin sicher, dass du dein Baby das nächste Mal austragen wirst.“ Oder wir erzählen jemandem, der Schmerzen hat, von unseren eigenen Erfahrungen und nehmen an, dass es ihm oder ihr genauso geht: „Als ich eine Fehlgeburt hatte, habe ich mich ein paar Wochen scheußlich gefühlt und dann plötzlich wieder besser. Also, ich glaube, es lag einfach an den Hormonen.“ Zu unserer Bestürzung führen solche Strategien oft dazu, dass unser Gegenüber verstummt oder ärgerlich wird. Wir wollten

* Eine Kombination aus maskulinen und femininen Pronomina und Wortformen wird in dieser Übersetzung nur da explizit gebraucht, wo es ohne große Verrenkungen möglich ist. (Anm. d. Übers.)

so sehr seinen Schmerz lindern und müssen dann feststellen, dass wir alles nur noch schlimmer gemacht haben.

Vor Kurzem ist mein Vater gestorben. Ein paar Wochen davor war mir zunehmend klar geworden, dass sein Tod bevorstand. Das war sehr schmerzlich für mich, weil Paps für mich immer ansprechbar und hilfsbereit gewesen war. In vielerlei Hinsicht war und ist er für mich in der Art, wie er mir in meinen Jugendjahren zuhörte und sein Urteil nie aufdrängte, heute noch ein Vorbild für das aufmerksame Zuhören, das einen Psychotherapeuten ausmacht. Meine Beziehung zu ihm war lange ein Teil meines Selbstbildes gewesen. Angst, was passieren würde, wenn er starb, hilfloser Kummer, wenn ich mir seine Schmerzen vorstellte, Trauer, ihn zu verlieren, Dankbarkeit für alles, was er mir gegeben hatte – all das kam heftig immer wieder in mir hoch.

Die Krise brachte viele Mitglieder meiner weit verstreuten Familie wieder in Kontakt. Während eines Telefongesprächs mit einer meiner Cousinen war ich von dieser neu erwachten Verbundenheit mit meiner Familie bewegt und gerührt. Als ich ihr sagte, dass ich mich über unseren Kontakt sehr freue, kamen mir die Tränen. Als ich das erwähnte, sagte sie: „Mach dich doch nicht selber fertig. Warum holst du nicht eine von deinen schönen Tassen und machst dir einen Tee?“ Mein Zartgefühl schlug sofort in Wut um. Ich war empört, dass meine Weichherzigkeit als Problem gesehen wurde und ich einen Ratschlag bekam, wie ich es lösen sollte. Aufgewühlt schoss ich zurück: „Gib mir bitte keine Ratschläge!“ Mit einem Gefühl, auf etwas Kostbarem und Zerbrechlichem herumgetrampelt zu sein und dieses Verbundensein verloren zu haben, das ich gerade so genossen hatte, legte ich auf. Mein Herz tat weh. Ich fühlte mich schlechter als vorher. Was meine Cousine betrifft, so hatte sie wahrscheinlich den Schmerz in meiner Stimme gehört und über die Entfernung hinweg versucht, irgendeine Art von Hilfe anzubieten. Dadurch, dass ihr Vorschlag auf solch schroffe Ablehnung stieß, war sie bestimmt verletzt und verunsichert und kam sich dumm vor.

Ein andermal stellen wir fest, dass es uns so unangenehm ist, jemandem mit Schmerzen oder einer Krankheit nahe zu sein, dass wir es irgendwie nie schaffen, ihn oder sie zu treffen. Zwar planen wir, den Freund im

Krankenhaus zu besuchen, aber seltsamerweise haben wir viel zu erledigen und kommen nicht dazu. Es wird zu spät, und wir gehen schließlich doch nicht. Oder eine gute Freundin lebt gerade in Scheidung. Sie weint oft und ist manchmal wütend. Wir fühlen uns unwohl in ihrer Nähe und vermeiden alles, was das Gespräch auf die Trennung bringen könnte. Wir laden sie ins Kino ein, damit wir nicht reden müssen.

Was ist hilfreich? Was können wir tun, was tatsächlich gut tut, wenn jemand leidet? Wie können wir uns selbst vorbereiten, damit wir echte Hilfe leisten und gleichzeitig bei jemandem sein können, der leidet?

In letzter Zeit habe ich öfters Freunden, Kollegen, Studenten und Klienten die Frage gestellt: „Welche Dinge haben andere Menschen in Ihrem Leben für Sie getan oder zu Ihnen gesagt, die Ihnen wirklich weitergeholfen haben?“ Viele Antworten beinhalteten extrem simple Dinge. Zum Beispiel berichtete mir eine Frau über eine Freundin, die sie zum Arzt begleitet hatte, als ein paar Untersuchungen anstanden, vor denen sie Angst hatte. Dann fuhr die Freundin sie nach Hause und machte ihr ein Thunfisch-Sandwich mit viel Mayonnaise. Zusammen warteten sie auf den Anruf mit den Ergebnissen.

Eine andere Frau berichtete mir: Als ihr Therapeut zu ihr sagte „Das klingt, als wäre es ziemlich gefährlich gewesen, bei euch zu Hause aufzuwachsen“, habe sie aufgehört, sich dafür zu schämen, dass sie vor ihrem gewalttätigen Bruder Angst gehabt hatte. Die Worte des Therapeuten bedeuteten für sie: „Du bist nicht verrückt. Es war eine gefährliche Situation, und deine Angst war vollkommen berechtigt.“

Viele berichten, es sei wichtig gewesen, dass Freunde „einfach nur für sie da waren“. Andere berichten von Dingen, die jemand sagte oder tat und die sie überraschten, aber auch aufweckten. Viele solcher Geschichten habe ich in dieses Buch aufgenommen.*

* Um ihre Privatsphäre zu schützen, wurden die Namen aller Beteiligten geändert. Aus demselben Grund wurden die Geschichten manchmal auch leicht modifiziert.

Helfen ist etwas sehr Persönliches. Was dem einen hilft, hilft dem anderen vielleicht gar nicht. Was einmal geholfen hat, hilft vielleicht nicht noch einmal. Was ich anbieten kann, können Sie vielleicht nicht anbieten, und umgekehrt.

Die Grundaussage eines Ansatzes, der zur Basis des Helfens die Achtsamkeit macht, lautet: Um fähig zu sein, anderen etwas Gutes zu tun, müssen wir uns zuerst mit der eigenen Verwirrung auseinandersetzen – unserem Mangel an Selbstvertrauen, unserem Mangel an Klarheit, unserer Angst vor Schmerz. Um anderen eine Hilfe zu sein, müssen wir als Erstes an uns selbst arbeiten. Das ist das Prinzip der sogenannten „Kontemplativen Psychotherapie“. Dieser Zugang zur Praxis der Psychotherapie beruht einerseits auf den Weisheitstraditionen von Buddhismus und Shambhala (einem weltlich orientierten Meditationsprogramm, dessen Ursprung in der tibetischen Kultur liegt) und andererseits auf der westlichen psychotherapeutischen Tradition. Zwar ist Kontemplative Psychotherapie speziell darauf ausgelegt, mit Menschen zu arbeiten, deren Not professionellen Beistand erfordert, aber viele ihrer Erkenntnisse sind allgemein anwendbar und nützlich.

Die Prämisse dieses Buches ist: Die wertvollste Hilfe, die wir einem anderen geben können, beginnt damit, dass wir unsere Fähigkeit entwickeln, einfach zu *sein*. Was ich mir am sehnlichsten wünschte, als ich am Telefon mit meiner Cousine sprach, war, dass sie mich in ihre Gegenwart einbeziehen sollte. Ich wollte nicht von ihr, dass sie meinen Schmerz wegnahm oder mich aufforderte, mich darin zu suhlen. Unsere neu gewonnene Verbundenheit hatte mich berührt, und eigentlich war es diese Verbundenheit an sich, was ich mir ersehnt hatte. Ich wollte einfach nur, dass sie bei mir war.

Sie denken vielleicht: Da sein? Ich weiß doch, wie das geht! Ich komme doch gar nicht drum herum! Das stimmt. Gleichzeitig verbringen aber die meisten von uns ihre Zeit damit, sich ihres Da-Seins eben nicht bewusst zu sein. Wir fühlen unseren Körper nicht. Wir sehen eine Weile fern, stehen auf und spüren plötzlich, dass ein Bein eingeschlafen ist. Es war uns vorher gar nicht aufgefallen. Oder wir sind so in unsere Sorgen verstrickt, dass

wir unsere Ausfahrt von der Autobahn verpassen. Sie können dazu gleich jetzt ein Experiment machen. Legen Sie das Buch beiseite und richten Sie ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie genau jetzt, in diesem Moment, erleben. Bleiben Sie so, wie Sie gerade sitzen, und spüren Sie, wie Sie atmen.

Wenn Sie den Atem vergessen, kommen Sie einfach sanft wieder zu ihm zurück.

Wie lange hat es gedauert, bis Sie mit den Gedanken woanders waren? Bei den meisten Menschen dauert das nicht lange! In unserem Alltag bemerken wir normalerweise nicht einmal, dass die Gedanken wandern. Was könnte einfacher sein, als im gegenwärtigen Moment genau hier zu sein? Und doch – wenn wir anfangen, aufmerksam zu sein, entdecken wir, dass es etwas ganz Seltenes und sogar Schwieriges ist. Wenn wir uns so leicht ablenken lassen, obwohl gar nicht viel passiert – wir sitzen da und lesen ein Buch –, wie schnell verlieren wir uns dann erst in Gedanken, wenn wir uns unsicher oder unwohl fühlen?

Ohne die Fähigkeit, für einen anderen, der leidet, ganz präsent zu sein, werden wir mit keiner psychotherapeutischen Technik und keiner Hilfsmethode besonders weit kommen. Mehr noch: Die größte Herausforderung in meiner Arbeit als Psychotherapeutin ist nicht die Diagnose oder die treffende Deutung. Sie besteht vielmehr darin, zusammen mit einem anderen menschlichen Wesen in Schmerz und Bedrängnis anwesend zu sein.

Wenn wir ganz bei jemandem sind, der leidet, spüren wir normalerweise den Schmerz selber. Wenn ich mich mit einem Klienten hinsetze, der traurig ist, werde ich vielleicht selbst traurig. Ich spüre vielleicht eine Schwere in der Brust und bekomme feuchte Augen. Wenn ein Klient wütend ist, spüre ich vielleicht, wie mir im Nacken heiß wird und ich die Zähne zusammenbeiße. Vielleicht kommt mir der Gedanke, jemandem wehtun zu wollen.

Wenn mir diese Traurigkeit oder Wut unangenehm ist oder ich sie aus irgendeinem Grund nicht erleben will, werde ich höchstwahrscheinlich das Gespräch unbewusst auf ein anderes Thema bringen, das mir nicht so unangenehm ist. Dieser Themenwechsel kann sehr subtil sein. Der Klient bemerkt ihn vielleicht nicht einmal. Aber es ist sehr wahrscheinlich, dass

er oder sie bald das Gefühl haben wird, dass in der Therapie nicht viel passiert, und deshalb bald nicht mehr kommt. Wenn ich nicht beim Klienten *sein* kann, spielt es keine Rolle, wie gut ich in wie vielen tollen Techniken und Traditionen ausgebildet bin.

Das gilt für uns alle, wenn wir helfen wollen. Der erste Schritt ist, fähig zu werden, für jemand anderen präsent zu sein. Der kontemplative Ansatz empfiehlt dazu, dass wir zunächst lernen, bei uns selbst zu sein und bei all unseren Emotionen, Stimmungen, Gedanken und Geisteszuständen*. Die primäre Methode, um das zu lernen, ist die Übung der Achtsamkeits-Bewusstheits-Meditation im Sitzen**, die in Kapitel 3 vorgestellt wird.

Die Ausbildung von Achtsamkeit, einer Aufmerksamkeit auf die Details des Erlebens, ist der erste Schritt. Während wir Achtsamkeit entwickeln, können wir außerdem das kultivieren, was im tibetischen Buddhismus *maitrī* genannt wird. Maitrī ist eine warme und freundliche Einstellung, die wir uns selbst und anderen entgegenbringen können. Wir haben im Westen die Tendenz, unser Erleben zu beurteilen. Man könnte sogar sagen, dass wir ziemlich selbstkritisch sind. Bei der kleinen Übung zum Wahrnehmen des Atems zum Beispiel gehen viele Menschen hart mit sich ins Gericht, wenn sie abschweifen. „Ich sollte doch in der Lage sein, besser aufzupassen! Ich bin doch ein echter Trottel. Aber jetzt bleibe ich beim Atem, verdammt.“ Wenn wir etwas vergessen, wenn wir mit einem Liebhaber Schluss machen, wenn wir einen Job nicht kriegen, um den wir uns beworben haben, sind wir mit Selbstkritik oder Vorwürfen gegen andere schnell bei der Hand. Maitrī als Einstellung bedeutet, dass wir auch einfach feststellen könnten, was wir denken, fühlen und spüren, und es nicht als gut oder schlecht beurteilen. Wir könnten unser Erleben sein lassen, wie es ist – wir könnten

* Das englische „mind“ wird in dieser Übersetzung je nach Kontext mit „Geist“, „Denken“, „Bewusstsein“ oder auch „Kopf“ wiedergegeben. (Anm. d. Übers.)

** „Bewusstheit“ steht für das englische „awareness“, um das altmodischere „Gewahrsein“ zu ersetzen. (Anm. d. Übers.)

es klar sehen und es nicht weiter beurteilen. Wir können immer noch entscheiden, ob wir etwas unternehmen oder nicht, aber zunächst einmal können wir das, was vor sich geht, mit Achtsamkeit und Maitrī betrachten.

Die kontinuierliche Praxis der Meditation im Sitzen hilft auch, Mut und Selbstvertrauen zu entwickeln. Wir entdecken, dass wir all unsere Emotionen tatsächlich erleben *können*; wir *können* Ungewissheit und Konfusion ertragen, wenn sie aufkommen; es *darf* uns langweilig sein, ohne dass wir durchdrehen. Wir können sogar Freude erleben und brauchen nicht sofort loszurennen, um etwas Vertrauterer daraus zu machen. Die sich entwickelnde Präzision der Achtsamkeit, das warme Herz von Maitrī und der unerschütterliche Mut bilden die Grundlage dafür, dass wir in mitfühlendem Handeln auf andere zugehen können.

Die spezielle Meditationspraxis des *tonglen*, die in Kapitel 7 vorgestellt wird, liefert eine Art Trainingsgelände für diese allmähliche Ausweitung des Mitgefühls, so dass wir das Leiden anderer erkennen und davon berührt werden können und trotzdem fähig sind, präsent zu bleiben. Zusammen mit der Meditation in Achtsamkeit und Bewusstheit bildet das die Grundlage, um mit offenem Herzen bei anderen sein zu können.

Wenn wir es schaffen, präsent zu sein, können wir auf viele Arten helfen. Eine weitere Prämisse dieses Ansatzes lautet, dass jeder von uns besitzt, was man „strahlende geistige Gesundheit“* nennen könnte. Der kontemplative Ansatz geht davon aus, dass unser tiefstes Wesen offen, klar und mitfühlend ist. In jedem Geisteszustand gibt es Keime dieser Qualitäten, die wir anderen offerieren können. Nicht nur können wir unsere Kraftquellen anderen offerieren, wir können anderen auch helfen, ihren eigenen Reichtum anzupapfen. Zu lernen, wie man das tut, bildet den Hauptteil dieses Buches.

Im kontemplativen Ansatz ist das Helfen ein Kreislauf. Wir beginnen, indem wir zunächst nach innen gehen, unsere eigenen Kraftquellen berühren und unsere Intentionen und Einsichten klären. Darauf folgt eine

* Im Original „sanity“: auch Vernunft, Verstand, Zurechnungsfähigkeit, im Vollbesitz der geistigen Kräfte etc., im Gegensatz zu Wahnsinn und Verrücktheit. (Anm. d. Übers.)

Bewegung nach außen, indem wir durch echte Beziehung und den Entschluss zum Handeln auf andere zugehen. Das ähnelt dem Rhythmus der Jahreszeiten. Im Herbst bringen wir die Ernte ein und entdecken die Reserven, die wir haben und die uns durch den Winter bringen. In der Ruhe des Winters können wir unser Denken der inneren Kontemplation zuwenden. Im Frühling beginnen wir dann, uns wieder nach außen zu wenden und uns wieder mit der neu erwachenden Erde zu verbinden. Der Sommer sieht uns inmitten eines geschäftigen Gewusels. Wenn der Herbst wiederkehrt, beginnt der Zyklus von neuem. Auch im Zyklus des Helfens folgt auf die Aktivität ein Zur-Ruhe-Kommen bei uns selbst, und wir berühren uns selbst wieder und untersuchen, was geschehen ist.

Die Abschnitte dieses Buches folgen diesem Zyklus des Helfens. Wir fangen mit der Idee der strahlenden geistigen Gesundheit an. Vor allem werden wir uns fünf Arten von Weisheit, deren Keime bereits in uns liegen, anschauen und wie wir ihre Entwicklung fördern können. Der erste Teil, „Offenheit kultivieren“, erläutert, was das heißt und wie wir untersuchen können, was es für uns bedeutet. Der zweite Teil, „Den Reichtum des Erlebens würdigen“, dreht sich um die Vorbereitungen, die wir treffen, um hilfreich sein zu können. Diese Vorbereitungen beinhalten auch, Freundschaft mit sich selbst zu schließen, die eigenen Kraftquellen zu entdecken und das loszulassen, was nicht mehr gebraucht wird.

Der dritte Teil, „Klar sehen“, setzt die Bewegung nach innen fort. Nachdem wir bei uns selbst zur Ruhe gekommen sind, schauen wir ganz tief in unser Denken und Erleben. Eine Sache, die wir dabei finden, ist die mitfühlende Sehnsucht, den Schmerz von anderen zu lindern. In diesem Abschnitt untersuchen wir diese Sehnsucht – und ihre Verzerrungen, die uns dazu bringen, Probleme zu schaffen, statt Hilfe zu leisten. Wir werden uns auch anschauen, wie Verwirrung entsteht. Indem wir zu verstehen beginnen, wie Verwirrung zustande kommt, können wir uns selber und anderen besser helfen, wenn wir oder sie die Fassung verlieren und uns aufregen.

Nach dieser Bewegung nach innen wendet sich der Zyklus des Helfens nach außen. Der vierte Teil, „Beziehungen authentisch leben“, dreht sich

um das, was geschieht, wenn wir gegenüber anderen wirklich offen und einladend sind. Hauptthemen in diesem Abschnitt sind die Fähigkeiten zu echter Kommunikation und echtem Austausch. Im kontemplativen Ansatz bezeichnet „Austausch“ unsere direkte Wahrnehmung von anderen und ihrem Schmerz.

Der fünfte Teil, „Aktiv werden“, setzt die Bewegung nach außen fort, indem wir hilfreiches Handeln und Arbeiten mit anderen untersuchen. Dazu gehört auch, wie wir, als Helfer, selber Hilfe finden können, wenn wir verwirrt oder ausgebrannt sind.

Am Schluss des Buches finden sich drei Anhänge. Der erste bietet Hinweise zu der Frage, wann zusätzliche Hilfe herangezogen werden sollte. Danach folgt ein Abschnitt, in dem die Ausbildung in Kontemplativer Psychotherapie am Naropa-Institut beschrieben wird. Zum Schluss gibt es eine Liste mit Anlaufstellen, wo man zum Thema Meditation, so wie sie hier dargestellt ist, weiterführende Information bekommen kann.

Während viele von uns das Helfen zum Beruf gemacht haben – als Arzt, Krankenschwester, Psychotherapeutin, Lehrer –, so sind wir, auch ohne offizielles Diplom, alle Helfer. Eltern und Kinder, Erwachsene und alternde Eltern, Vorgesetzte und Untergebene, Nachbarn, Freunde, Kollegen, Verwandte – wir alle sind zur Hilfe aufgefordert, wenn es Probleme gibt, wenn andere vor einer Entscheidung unseren Rat suchen, wenn sie verwirrt sind oder leiden. Automechaniker, Reisebüro-Angestellte im Flughafen, Trainer im Sport, Betreuer in einem Jugendcamp, Busfahrer, Vertreter, Polizisten – sie alle sehen sich mit Menschen konfrontiert, die gestresst sind und „am Durchdrehen“, wenn ihre Pläne schief laufen, wenn jemand verletzt wird, wenn die Situation kritisch wird. Wenn Verwandte, Freunde oder auch Fremde krank sind und im Sterben liegen oder verwirrt und verzweifelt sind, dann würden viele von uns gerne „wirklich für sie da sein“, um sowohl den Leidenden wie auch anderen Beteiligten zu helfen. Es ist meine Hoffnung, dass dieses Buch dazu nützliche Hilfestellung liefert – sowohl für die berufsmäßigen Helfer als auch die Helfer, die berufen werden.

Erster Teil

Offenheit kultivieren

KAPITEL I

Offenen Raum und strahlende geistige Gesundheit entdecken

Wenn wir in einer sternklaren Nacht in den Himmel schauen, können wir über die Tatsache ins Sinnieren geraten, dass er die Grenzen unserer Vorstellungskraft sprengt. Niemals werden wir das Ende des Himmels finden, das Ende des Weltraums. Genauso können wir, wenn wir die Wurzel unseres Wunsches suchen, anderen zu helfen, immer tiefer in uns selbst hineinschauen, aber wir werden sie nie finden. Der Versuch, unsere strahlende geistige Gesundheit zu finden, die Quelle unserer mitfühlenden Wünsche, ist wie der Blick in den Weltraum hinaus. Wir können die Weite des Weltraums und die Tiefe unseres Mitgefühls erleben, aber ihre Grenze finden wir nie.

In diesem ersten Teil des Buches beginnen wir mit der Erforschung unserer strahlenden geistigen Gesundheit. Wir schauen uns an, wie man sie bei sich selbst und anderen erkennt, wobei wir wissen, dass man sie niemals komplett erfassen oder in Worte fassen kann.

Raum

Wir können die Erforschung unserer strahlenden geistigen Gesundheit damit beginnen, dass wir den Begriff „Raum“ näher anschauen. Wenn wir das Wort im normalen Sinn gebrauchen, sprechen wir gewöhnlich davon, dass irgendwo „genug Raum“ oder „nicht viel Raum“ ist. Wir stellen uns den Raum als etwas Leeres vor – ein Vakuum, eine Leere –, in das man materielle Körper stellen kann. Daraufhin sehen wir diese Körper als etwas vom Raum Verschiedenes an. Zum Beispiel ist das Zimmer, in dem ich jetzt beim Schreiben sitze, ein rechtwinkliger Raum, in dem ich mich befinde sowie mein Schreibtisch, mein Computer, mein Drucker, eine Menge Pflanzen, ein Sofa, ein Stuhl, ein Tisch, ein Teppich, Bücher und so weiter.

Wenn wir uns den Raum auf diese Weise denken und das psychologisch betrachten, dann resultiert daraus vielleicht ein Gefühl der Abwesenheit, ein Gefühl der Leere oder vielleicht der Langeweile. Vielleicht kommt uns der Gedanke, dass so der Tod sein könnte. Den Raum auf diese Weise zu sehen, könnte ein Gefühl der Angst, der Angst vor dem Nichts mit sich bringen: Ich werde sterben, und dann ist nichts mehr da.

Oft, wenn irgendwie nichts geschieht, versuchen wir den Raum zu füllen, das zu füllen, was wir als Leere empfinden. Wir füllen unsere Zeit mit Geschäftigkeit, mit Plänen, mit Aktivitäten. Wenn uns die Aktivitäten ausgehen, wird uns unwohl. Wir haben die Tendenz, den Raum als Problem zu behandeln. Die Folge ist, dass wir darum kämpfen, den Raum nicht erleben zu müssen (der ja, wie wir meinen, dasselbe ist wie das Nichts).

Gegen den Raum zu kämpfen funktioniert aber nicht, weil unser tiefstes Wesen und das Wesen aller Phänomene, das Wesen von allem, eben Raum ist. Unser Geist ist Raum, genauso wie unser Körper und unsere Umgebung. Alles hat die Eigenschaft des Raumes, wenn man es nur genau genug untersucht.

Wovon reden wir also eigentlich? Reden wir wirklich vom Nichts? Oder von etwas anderem? Wenn wir unser Erleben genau untersuchen,

werden wir sehen, dass wir von beidem sprechen. Der Raum hat nämlich zwei Aspekte: Leere und Fülle.

Ein Aspekt des Raumes ähnelt dieser Qualität des Nichts, nämlich, dass der Raum den Dingen Platz bietet. Das ist wie der Himmel. Im Himmel können alle möglichen Dinge sein – Sonnenschein, Wirbelstürme, Blitze, Adler, Ballons, Satelliten. Keines von diesen Dingen verletzt den Himmel, verletzt den grundlegenden Raum. Der Raum selbst hat für alles Platz, und in diesem Sinne ist er unzerstörbar.

Auch unser Geist hat diese Qualität, für alles Platz zu haben. Wir haben für alle möglichen Gedanken und Emotionen Platz: glückliche Gedanken, deprimierte Gedanken, wütende Gedanken. Vom Standpunkt des Raumes aus gesehen sind alle Erfahrungen gleich. Der Gedanke, jemandem wehzutun, ist nichts anderes als der Gedanke, ein Gummibärchen zu essen. Vom Standpunkt des Raumes aus gesehen, im Hinblick auf diesen Aspekt der Leere und des Platz-Bietens, könnte in unserem Kopf alles Mögliche passieren. In unserem Erleben, unserem Bewusstsein, im Raum unseres Geistes ist Platz für alle möglichen Erfahrungen.

Mit diesem Aspekt der Leere des Raumes hängt die Stille zusammen. Wir könnten sagen: Auf der Ebene der Sprache ist Stille dasselbe wie Raum. Und es könnte sein, dass wir feststellen, dass wir mit der Stille ziemlich ähnlich umgehen wie mit dem Leerheits-Aspekt des Raumes. Vielleicht vermeiden wir sie lieber oder füllen sie oder haben Angst vor ihr. Für den Körper ist der Raum vielleicht wie Stillsitzen. Vielleicht ist es uns unangenehm, stillzusitzen – wir möchten vielleicht, dass irgendetwas geschieht, irgendeine Aktivität starten, die uns vom Raum, von der Stille, von der Bewegungslosigkeit ablenkt.

Dies ist also der eine Aspekt des Raumes: Offenheit, Leere. Der zweite Aspekt des Raumes jedoch (der sich von unserem normalen Verständnis unterscheidet) ist der, dass der Raum auch *voll* ist. Er manifestiert unaufhörlich Phänomene. Er ist unaufhörlich schwanger. Er lässt dauernd alle möglichen Erlebnisse, Erfahrungen und Phänomene entstehen, wie wir sie kennen: den Körper, die Sprache und geistige Aktivität. Alles, was wir

erleben, erwächst aus dieser grundlegenden Geräumigkeit, und sie ist eine Eigenschaft unseres Geistes und von allem, was existiert. Gedanken, Emotionen und Empfindungen kommen und gehen im Bewusstsein.

Unser Erleben kommt scheinbar aus dem Nichts, aber es kommt trotzdem. Wenn unser Geist leer und unbewohnt wäre, dann könnte nichts entstehen. In uns existiert jedoch immer die Möglichkeit, dass etwas entsteht. Diese Einsicht ist sehr wichtig für Menschen, die mit anderen arbeiten, denn wenn wir denken, dass wir Gesundheit erzeugen oder geistige Gesundheit schaffen oder Klarheit in die Situation bringen wollen, dann wird das nicht klappen. Wir können geistige Gesundheit und Gesundheit erkennen, weil die Möglichkeit für sie bereits existiert. Sie sind potentiell in jedem Moment vorhanden.

Die Eigenschaften strahlender geistiger Gesundheit

In der kontemplativen Psychotherapie nennen wir dieses Potential „strahlende geistige Gesundheit“. In den Shambhala-Lehren heißt es „grundlegendes Gutsein“ und im Buddhismus „Buddha-Natur“. All diese Ausdrücke weisen auf unsere fundamentalste Natur hin – wer wir tatsächlich, wirklich sind.

Manchmal fragen mich Leute, ob strahlende geistige Gesundheit dasselbe ist wie Gott oder was manche Zwölf-Schritte-Gruppen* mit „höherer Macht“ meinen. Ich weiß die richtige Antwort darauf nicht. Vielleicht ist sie genau das, was manche Menschen mit diesen Begriffen meinen, und für andere ist sie vielleicht etwas anderes. Ich glaube, jede(r) muss für sich entscheiden, ob der Begriff der strahlenden geistigen Gesundheit für ihn oder sie stimmig ist und ob er das Gleiche meint wie die eigene Überzeugung, was fundamental oder spirituell gesehen wahr ist.

* Selbsthilfegruppen wie die „Anonymen Alkoholiker“ und Gruppen nach ähnlichem Modell, die in zwölf Schritten zur Problembewältigung führen. (Anm. d. Übers.)

Was die Lehren über strahlende geistige Gesundheit uns sagen wollen, ist, dass jede(r) von uns im Grunde, fundamental, bedingungslos geistig gesund ist. Was bedeutet das? Als Erstes bedeutet es, dass wir genauso sind wie der Raum, wie ich ihn beschrieben habe. Unser Geist ist wie der Raum selbst: Einerseits sind wir offen und geben Raum, andererseits sind wir voller potentieller Entwicklungen. Im Hinblick auf unsere strahlende geistige Gesundheit sprechen wir gewöhnlich über drei Qualitäten. Die erste ist die Idee der Offenheit, die wir bereits erläutert haben. Die beiden anderen haben mit dem Fülle-Aspekt der Dinge zu tun.

Die zweite Qualität der strahlenden geistigen Gesundheit ist Klarheit. Das heißt, dass wir alles, was entsteht, direkt und vollständig erleben können. Zum Beispiel habe ich seit dem Tod meines Vaters viel Trauer erlebt. Das Wort „Trauer“ ist nur ein Name für eine Erfahrung, die ich mache, aber ich muss irgendeine Art von Sprache benutzen. Das tatsächliche Erleben hat mit Fülle zu tun, mit Enge in der Brust, Traurigkeit, Wärme und Tränen. Dazu kommen oft ganz spezifische Erinnerungen an Worte, die wir vielleicht gesagt haben, Bilder von Gesichtern und Orten.

Klarheit bezeichnet meine Fähigkeit, all das ganz einfach zu erleben, wie es im leeren Raum meines Geistes auftaucht und wieder vergeht. Diese Wahrnehmungen entstehen in lebhafter, sogar schmerzhafter Schärfe. Dann verändern und verlagern sie sich – die Erinnerungen ziehen vorbei, die Worte werden registriert. Dann löst sich alles wieder auf, und mir wird bewusst, dass ich im gegenwärtigen Moment auf meinem Stuhl sitze.

Mit Klarheit ist diese Qualität des Lebhaften gemeint, nicht irgendeine Art von Genauigkeit. Es bedeutet zum Beispiel nicht, dass mein eingeschränktes Sehvermögen plötzlich wieder perfekt wird, wenn ich mit Klarheit in Berührung komme.

Ich hatte einen Freund, dessen Bruder Eddie Maler war. Eines Tages erzählte er mir, wie Eddie ihm das Farbensehen beigebracht hatte. Es war Herbst, und wir fuhren in Neuengland an einem Feld vorbei, während er mir von Eddie erzählte. Mein Freund deutete auf bestimmte Bereiche des Feldes. „Schau, da drüben ist es irgendwie rostrot, und hier, näher bei

uns, ist es eher beige oder hellbraun. Eddie hat mich das Schauen gelehrt. Davor war für mich alles heufarben.“ Während ich zuhörte, wurde mir klar, dass ich die Farben auf dem Feld gar nicht richtig gesehen hatte. Ich hatte irgendwelche Vorstellungen gehabt, was da vermutlich zu sehen war, statt aufzunehmen, was ich wirklich sah.

Klarheit bezeichnet also unsere Fähigkeit, unsere eigenen Wahrnehmungen genau so, wie sie sind, zu sehen, zu hören, zu schmecken, zu spüren und zu riechen. Sie bezeichnet auch unsere Fähigkeit, Gedanken, Emotionen und Bilder in unserem Geist zu erkennen. Wir könnten auch sagen, dass Klarheit nichts anderes ist als Bewusstheit selbst. Unser Geist ist nicht nur leer und gibt Raum, sondern er ist auch bewusst und wach. Dies ist die zweite Qualität der strahlenden geistigen Gesundheit.

Die dritte Qualität strahlender geistiger Gesundheit ist Wärme. Man nennt das manchmal auch Mitgefühl oder Weichherzigkeit. Neben der Fähigkeit, unser Erleben in seiner Fülle und Lebhaftigkeit wahrzunehmen, gehört zu unserer Natur auch eine gewisse Berührbarkeit und Weichheit. Wir sind, aufgrund unserer menschlichen Natur selbst, sanft und mitfühlend. Diese Qualität ist es, die uns veranlasst, ein Buch über das Helfen zu lesen. Wir wollen das Leiden, das wir in unserer Umgebung sehen, wirklich lindern. Es tut uns weh, wenn wir ein weinendes Kind sehen, wenn wir das schrille Jaulen eines verletzten Tieres hören, wenn wir sehen, wie jemand unfreundlich behandelt wird.

Manchmal erweist sich unsere mitfühlende Natur dadurch, dass wir uns abwenden, wenn wir sehen, dass jemand leidet. „Ich möchte es gar nicht hören!“, sagen wir vielleicht, wenn jemand uns den neuesten Tratsch über jemanden erzählt, der gerade eine schwere Zeit und viel Leid durchmacht. An der gruseligen Stelle des Films machen wir die Augen zu. Wir fragen Kollegen: „Wie geht es dir?“ und werden ungeduldig, wenn sie es uns tatsächlich sagen. Diese scheinbar herzlosen Reaktionen entstehen, weil es wehtut; weil wir berührt sind, wenn ein anderer leidet. Unsere Herzlosigkeit kommt aus unserem verwundbaren und zarten Herzen. Perverserweise versuchen wir uns abzuschirmen, weil wir uns verbunden fühlen und mitfühlend sind.

Andererseits stellen wir oft unsere eigene Bequemlichkeit hintan, um für andere zu sorgen: Wegen ihrer Kinder stehen Eltern nachts auf; Krankenschwestern machen Überstunden für ihre Patienten; trotz der Kälte wird der Hund ausgeführt.

Als für meine Hündin Molly das Ende nahte, musste ich einmal wegfahren und sie bei einem Freund zurücklassen. Zu den ausführlichen Anweisungen, die ich ihm daließ, gehörten Dinge wie sie nachts einmal auf die andere Seite zu legen, sie zum Pinkeln nach draußen zu tragen, die Möbel so umzustellen, dass sie nirgendwo steckenblieb (sie konnte sich nicht mehr rückwärts bewegen und sich allein nicht mehr hinlegen), ihr bestimmte Medikamente zu geben und spezielles Futter zuzubereiten. Weder er noch ich überlegten uns diese Anweisungen noch einmal. Molly brauchte diese Art von Hilfe, also gaben wir sie ihr. Und er hatte sie vorher nicht einmal gekannt.

Manchmal ist es so, dass wir zugunsten eines anderen etwas leisten können, was wir für uns selbst nicht zustande bringen. Frauen in gewalttätigen Beziehungen zum Beispiel, die trotz guter Gründe den Partner nicht verlassen, schaffen das ihren Kindern zuliebe oft. Dieser Wunsch, eine Hilfe zu sein und keine Last, bringt viele Menschen dazu, Ordnung in ihr Leben zu bringen. Ich höre neuerdings Leute oft Dinge sagen wie etwa, man könne schlechte Angewohnheiten wie zum Beispiel Süchte nicht jemand anderem zuliebe aufgeben. Man müsse es für sich selbst tun. In meiner Arbeit mit anderen hat sich diese Binsenweisheit nicht immer als richtig erwiesen. Unser natürliches Mitgefühl ist sehr stark und geht sehr tief. Wenn wir einem anderen wirklich helfen wollen, können wir sehr viel tun. Es geht vielleicht nach hinten los, wenn wir uns davon eine Belohnung erhoffen, aber wenn Mitgefühl uns leitet, sind wir sehr stark.

Meine Schwester rauchte jahrelang. Dann gab sie es eines Tages auf und fing nicht wieder an. Ich fragte sie warum. „Debbie hat mich darum gebeten.“ Debbie ist meine Nichte. Anscheinend hatte sie sie schon oft aufgefordert, aber dieses Mal hatte meine Schwester wirklich den Schmerz

gesehen, den Debbie angesichts ihres Rauchens empfand. Wo Logik und Zwang versagt hatten, waren die Tränen in Debbies Augen irgendwie zu ihr durchgedrungen. Joie gab das Rauchen auf, um Debbies Schmerz zu lindern. Debbie half Joie, das Rauchen aufzugeben, weil Joie ein mitfühlendes Herz hatte.

Dies sind also die drei Qualitäten strahlender geistiger Gesundheit: Offenheit, Klarheit und Mitgefühl. Sie sind bedingungslos. Sie sind unsere Natur, egal, was passiert. Ob wir krank sind oder gesund, verwirrt oder wach, psychotisch oder nicht, wir sind immer strahlend bei Sinnen. Ob wir es glauben oder nicht, ob wir es spüren oder nicht, es ist immer unsere Natur.

Wenn wir Offenheit, Klarheit und Mitgefühl in unser Erleben bringen – egal, was dieses Erleben ist –, dann zapfen wir unsere grundlegende, strahlende geistige Gesundheit an. Das ist in jedem Moment möglich. Wir können unsere strahlende geistige Gesundheit jederzeit berühren.

KAPITEL 2

Präsent sein

Als ich im Krankenhaus war, brachten mir drei Freunde eine Grußkarte und ein paar Zeitschriften mit. Ich war fünf Tage dort. Sie haben etwas gemacht, was mir wirklich geholfen hat: Sie blieben etwa eine halbe Stunde da, nachdem die Krankenschwester mir gesagt hatte, dass ich Multiple Sklerose habe. Ich konnte nicht mehr reden.“ Das hat mir ein früherer Student erzählt.

Wie ich bereits erwähnt habe, ist das Wichtigste, wenn wir für andere eine Hilfe sein wollen, dass wir präsent sind. Das klingt so einfach, und doch gehört es zum Schwierigsten. In der Einleitung haben wir uns angeschaut, wie schnell unser Geist sich vom Präsent-Sein ablenken lässt. Der kontemplative Ansatz nutzt die formelle Praxis der Meditation im Sitzen als Hilfe, damit wir für unser eigenes Erleben und das von anderen präsenter sein können. Die formelle Praxis der Meditation im Sitzen wird im nächsten Kapitel vorgestellt. Hier sind zunächst einmal drei Übungen, die ein Licht auf unsere Tendenz werfen, nicht präsent zu sein. Wir können sie zu jeder Zeit machen. Ich habe sie hier aufgenommen,

weil sie uns sehr helfen können, einige der subtilen Mittel zu sehen, mit denen wir uns vom simplen Da-Sein abhalten.

Zielloses Herumwandern

Gehen Sie etwa eine halbe Stunde spazieren und lassen Sie Ihre Sinneswahrnehmungen zu: Sehen, Hören, Schmecken, Riechen und Fühlen. Erlauben Sie sich, die Dinge so wahrzunehmen, als erlebten Sie sie zum ersten Mal (was ja auch der Fall ist). Im Allgemeinen ist es besser, diese Übung ohne ein bestimmtes Ziel zu machen; gehen Sie einfach los und schauen Sie, wo Sie landen. Wenn Sie sich in Gedanken verlieren und nicht mehr bei Ihren Sinneswahrnehmungen sind, kehren Sie sanft zum Wahrnehmen zurück.

Denken Sie hinterher über ihr Erlebnis nach. Stellen Sie fest, auf welche Wahrnehmungen Sie die meiste Zeit eingestimmt waren. Stellen Sie fest, ob Sie mehr Zeit in Ihren Gedanken oder mehr in Ihren Sinnen verbracht haben. Stellen Sie fest, wie Sie sich jetzt fühlen, nachdem Sie die Übung gemacht haben. Für manche ist das eine gute Art, sich zu entspannen.

Supermarkt-Praxis

Um diese Übung zu machen, müssen Sie an einen Ort gehen, wo viel los ist. Mein Vorschlag ist ein Einkaufszentrum, aber eine Bushaltestelle oder jeder andere Ort mit viel Betrieb ist auch geeignet. Lesen Sie die folgenden Anweisungen, bevor Sie starten.

Suchen Sie sich einen Platz zum Sitzen oder Stehen, von dem aus Sie den wechselnden Fluss der Aktivität einfach beobachten können. Nehmen Sie nun eine Haltung ein, in der Sie eine Weile verbleiben können. Aufrecht, aber entspannt klappt normalerweise gut. Lassen Sie den Blick vor sich ruhen und lassen Sie Ihren Atem ganz natürlich und ungezwun-

gen. Ein paar Minuten ruhen Sie einfach so. Wenn Ihre Aufmerksamkeit abschweift, bringen Sie sie sanft wieder zu Ihrer Haltung, Ihrem Blick und Ihrem Atem zurück. Machen Sie das etwa fünf Minuten (es kommt nicht auf die Sekunde an).

Verlagern Sie nun Ihre Aufmerksamkeit etwas, so dass Sie nun auf die Bewegung der Menschen (oder was auch immer es ist) achten, wie sie vor Ihren Augen vorbeiziehen. Lassen Sie einfach geschehen, was immer in Ihrem Gesichtsfeld vor sich geht. Bewegen Sie die Augen nicht, um vorübergehenden Menschen zu folgen. Lassen Sie sie in Ihr Gesichtsfeld eintreten und es wieder verlassen. Machen Sie das etwa zehn Minuten lang.

Das ist die ganze Übung. Stellen Sie nun fest, was bei Ihnen passiert ist. Sind Ihnen irgendwelche Tendenzen aufgefallen, dass Sie bestimmten Farben oder Formen folgen wollten? War es schwer, gutaussehende Männer und attraktive Frauen „loszulassen“? In den Momenten, wo niemand durch Ihr Blickfeld ging, hätten Sie es da vorgezogen, wenn etwas passiert wäre? Sind Sie weggedriftet? Gab es bei all dem irgendein Muster?

Der Sinn dieser Übung ist, dass wir anfangen zu bemerken: Wenn wir ruhig und still da sitzen, sind wir trotzdem noch eifrig dabei, unsere Wahrnehmungen zu manipulieren – in diesem Fall unsere visuelle Wahrnehmung. Jedes Mal, wenn wir uns zum Beispiel entschließen, dem süßen Kind da zu folgen, das durch unser Gesichtsfeld rennt, sind wir für das, was vor unseren Augen passiert, nicht präsent. Das Kind ist hier eine Metapher dafür, dass wir am gegenwärtigen Moment festhalten, statt ihn vergehen zu lassen, wodurch wir für den nächsten Moment präsent sein könnten.

Partner- oder Spiegel-Praxis

Diese Übung wurde von einigen meiner Studenten an der Naropa-Universität entwickelt. Um sie zu machen, sitzen sich in meinen Kursen die Studenten in zwei Reihen gegenüber. Man kann sie aber auch mit nur einem

Gegenüber machen. Oder sogar mit einem Spiegel in der richtigen Höhe. Sie ist ganz ähnlich wie die Supermarkt-Praxis, aber statt den Kopf ruhig zu halten, drehen Sie ihn langsam von einer Seite zur anderen, wobei Sie sich für die volle Drehung fünf Minuten Zeit nehmen. Sie sitzen Ihrem Partner gegenüber und beginnen, indem Sie beide den Kopf ganz zur Seite drehen und in dieselbe Richtung schauen. Dann drehen Sie beide langsam den Kopf, wobei Sie die Augen in der Mitte der Augenhöhlen ruhen lassen. In der Mitte angekommen, sollten Sie also Ihrem Partner (oder Ihrem Spiegelbild) Auge in Auge gegenüber sitzen. Dann setzen Sie die Drehung des Kopfes zur anderen Seite hin fort.

Viele Studenten finden diese Übung eine größere Herausforderung als die Supermarkt-Praxis. Die Tendenz ist viel größer, planen zu wollen und sich dabei in Gedanken zu verheddern, ob man den anderen direkt anschauen soll, ob man lächeln soll und so weiter. Außerdem macht man sich viele Gedanken, was der andere über einen denkt. Je mehr man sich in Gedanken verheddert, desto mehr verliert man den Kontakt zu den Sinneswahrnehmungen. Hinterher gibt es oft viel Gelächter, wenn sich bei den Teilnehmern die Anspannung der Übung löst.

Die Supermarkt-Übung zeigt uns, wie schnell wir unser Erleben manipulieren und wie oft wir nicht präsent sind. Wenn wir die Partner- oder Spiegel-Übung machen, erkennen die meisten, dass es schwerer ist, im Beisein eines anderen präsent zu bleiben, als wenn wir alleine sind. Sogar wenn wir einen Spiegel benutzen, neigen wir auf vielerlei Arten zu mentaler Aktivität, die uns vom einfachen Präsent-Sein ablenkt.

Die Herausforderung, präsent zu sein

Wie können wir trainieren, präsenter zu sein, vor allem in Anwesenheit anderer? Die formelle Praxis der Meditation im Sitzen hilft uns, uns in der Gegenwart unseres eigenen Erlebens mehr zu Hause zu fühlen. Sich in Anwesenheit anderer mehr zu Hause zu fühlen wird einfacher, wenn wir

uns bei uns selbst mehr zu Hause fühlen. Was das Präsent-Sein für andere am meisten blockiert, ist unser Unbehagen gegenüber unseren eigenen Gefühlen. Je vertrauter wir also mit allen Facetten unseres Seins werden, desto mehr können wir für andere präsent sein.

Wenn wir zum Beispiel tolerieren können, dass wir nicht wissen, was passieren wird, dann können wir vielleicht jemandem helfen, mit seiner Ungewissheit klarzukommen. Vor ein paar Jahren hatte ich mich gerade mit einem Mann angefreundet, der mir besonders gefiel. Wie alles, was anfängt, gab es in der Situation mehr Fragen als Antworten. Ich setzte mich mit einer Freundin zusammen, um die Lage zu besprechen. Würde die Beziehung halten? Würden wir vielleicht heiraten? Ich verstrickte mich sehr schnell in verschiedene Szenarien, wie die Beziehung laufen könnte. Würde sie bald enden? Würde er überhaupt wieder anrufen? Würde ich ein paar Jahre in dieser Beziehung verbringen, nur um dann ihr Ende zu erleben?

Wenn meine Freundin in dieser Situation meine Ungewissheit nicht hätte tolerieren können, wäre sie vielleicht mit einer unpassenden Bemerkung herausgeplatzt oder hätte sich irgendwie ablenken lassen. Sie hätte vielleicht das Thema gewechselt. Vielleicht hätte sie die Gelegenheit für mich, selber etwas Hilfreiches zu entdecken, oder für sie, etwas zu sagen, was mir tatsächlich etwas brachte, im Keim erstickt. Was in der Gegenwart passierte, war Ungewissheit, Sehnsucht und Angst. Hätten ihre Reaktionen mich davon weggezogen, hätte sie nur Öl in das Feuer gegossen, in dem ich bereits schmorte. Hätte sie Vorschläge gemacht, wie ich diesen neuen Mann festnageln oder noch mehr Fantasien über die Zukunft ausdenken könnte, hätte sie das Feuer weiter geschürt. Wie der Zufall so will, brachte sie es fertig, einfach zuzuhören und dazusein. Irgendwann lachte ich: „Junge, Junge, ich glaube, ich bin ganz schön voreilig.“ „Ja“, sagte sie, „als Nächstes suchst du dann Namen für die Enkelkinder aus!“

Weil sie eine gewisse Erfahrung darin hatte, alleine still zu sitzen und zu lernen, bei ihrer Ungewissheit, Sehnsucht und Angst zu sein, konnte sie das auch bei mir. (Es ergab sich übrigens, dass ich Fred tatsächlich heiratete.)

Gleichzeitig brauchen wir auch Übung im Zusammensein mit anderen, damit wir vertrauter werden mit dem, was eben nur hochkommt, wenn wir mit anderen zusammen sind (und wenn wir alleine sind, eben nicht). Wir müssen mit anderen zusammen sein, auch wenn wir nur einfach uns selbst kennenlernen wollen. Wie wichtig wird das erst, wenn wir den Wunsch haben, anderen zu helfen! Die Idee, als Einzelgänger zu leben und dann hervortreten und anderen helfen zu wollen, ist wahrscheinlich eine Illusion. Um helfen zu können, müssen wir lernen, wie es uns im Beisein von anderen geht und was den Kontakt zu anderen verhindert. Wir können eine Menge lernen, wenn wir eine kontinuierliche Meditationspraxis mit häufiger Interaktion mit anderen kombinieren.

Die Tonglen-Praxis, die weiter unten vorgestellt wird, ist ebenfalls ein nützliches Übungsfeld und gibt uns die Möglichkeit, mit allen Gedanken und Emotionen zu arbeiten, die im zwischenmenschlichen Umgang auftreten. Und schließlich kann uns auch die Körper-Sprache-Geist-Praxis, die ebenfalls später vorgestellt wird, die Möglichkeit liefern, im Rahmen einer Gruppe sowohl gegenseitiges Bezogensein als auch das, was ihm im Wege steht, ans Licht zu befördern, so dass wir beides gut kennenlernen können.

Es ist anscheinend eine Menge Arbeit, einfach nur zu sein ...

KAPITEL 3

Meditation im Sitzen

Im kontemplativen Ansatz für die Arbeit mit anderen ist die grundlegende Praxis, durch die wir mit uns selbst gründlich vertraut werden, die Praxis der Achtsamkeits-Bewusstheits-Meditation im Sitzen. Die Praxis der Meditation liefert uns eine regelmäßige Gelegenheit, unser Erleben zu untersuchen, uns mit uns selber anzufreunden und wieder mit unserer strahlenden geistigen Gesundheit in Kontakt zu kommen. In der Meditationspraxis setzen wir uns hin und schauen selbst an, was wir erleben. Sich Zeit zu nehmen, für sich allein dazusitzen: Das ist etwas, was wir im Westen nur sehr selten tun.

Vielleicht denken wir, „Nichtstun“ dieser Art sei egoistisch, schlimmer noch: sinnlos. Aber genau durch dieses Stillsitzen, dieses Wenig-Tun, entdecken wir in uns die Reserven, die es uns ermöglichen, für andere eine echte Hilfe zu sein. Wie wir gesehen haben, verbringen wir viel Zeit damit, inmitten dessen, was passiert, nicht anwesend, nicht präsent zu sein. Die Praxis der Meditation im Sitzen hilft uns, präsenter und weniger abgelenkt zu sein. Manche nennen das auch „den Geist zählen“.

Es gibt eine traditionelle Analogie, die unser Denken mit einem wilden Pferd vergleicht. Stellen Sie sich ein schönes, temperamentvolles wildes Pferd vor, das frei über die Prärie rennt, das voller Lebensfreude tänzelt und Sprünge macht, mit wehender Mähne und tanzendem Schweif. Wenn wir das Pferd zähmen wollen, um es reiten zu können, denken wir vielleicht, wir müssten es dazu in einen kleinen, abgeschlossenen Raum stecken. Aber dadurch wird das Pferd nicht zahm. Sogar wenn wir es dann reiten könnten, hätten wir nur seinen Willen gebrochen. Wir neigen dazu, es bei uns selbst ähnlich zu machen. Wir denken, wir könnten uns selbst zügeln und alles überwachen, was wir tun – wir lassen uns sehr wenig Leine. Wir denken zum Beispiel: „Ich sollte gut aufpassen, damit ich keine Dummheiten mache.“ Oder wir versuchen, unsere Gefühle zu kontrollieren: „Ich darf jetzt nicht die Fassung verlieren. Ich möchte eigentlich überhaupt nie in so eine Situation geraten.“ Eine solche Vorgehensweise führt nicht zur Entdeckung unserer strahlenden geistigen Gesundheit – sie macht uns nur verkrampft und steif und voller Selbstzweifel.

Wäre es dann besser, das Pferd frei laufen zu lassen und es gar nicht irgendwie einschränken zu wollen? Wenn wir das tun, wird das Pferd wahrscheinlich wegrennen, und wir werden keine Gelegenheit haben, es zu reiten. Auch das versuchen wir bei uns. Wir geben es einfach auf, überhaupt irgendeine Kontinuität oder Disziplin entwickeln zu wollen: „Ich glaube, ich gucke jetzt lieber ein Video und lass das mit der Meditation bis nächstes Jahr.“ Oder: „Ich muss gar nichts Besonderes tun. Ich sehe auch so, was ich mache, ohne so etwas Künstliches wie Meditation.“ Wenn es sich selber überlassen bleibt, bleibt unser Denken so zerstreut wie eh und je, und wir kultivieren weder unsere Fähigkeit, präsent zu sein, noch erkennen wir unsere strahlende geistige Gesundheit.

Es gibt noch einen anderen Weg. Statt zu restriktiv zu sein oder aber es gar nicht erst zu versuchen, können wir unser Pferd auf eine große, weitläufige Weide bringen, mit viel Platz zum Tanzen und Rennen, aber um diese große Weide können wir einen Zaun ziehen. Dann kann das

Pferd zur Ruhe kommen, und wir können uns ihm allmählich nähern und mit ihm anfreunden. Wir können erreichen, es zu reiten, ohne sein herrliches Temperament zu zerstören.

Die Meditation im Sitzen gibt dem Wildpferd unseres Denkens diese große Weide mit einem Zaun drumherum. Der Zaun ist die Technik der Meditation selbst. Bei dieser Art der Meditation geht es darum, was wir als gewöhnliche menschliche Wesen sind. „Gewöhnlich“ bedeutet hier, dass wir anfangen, unsere wahre Natur zu erkennen – strahlende geistige Gesundheit. Bei dieser Art der Meditation geht es darum, zu sehen, was wir bereits sind, und nicht darum, sich in irgendein höheres Wesen zu verwandeln, ein göttliches Wesen oder so etwas. Es ist kein geistiges Aerobic, bei dem wir mit unserem Geist Fitnesstraining machen, so dass er sich schließlich vor lauter Erschöpfung entspannt. Es ist auch kein Weg, sich auf irgendeinen außergewöhnlichen Bewusstseinszustand einzustimmen. Schon indem wir uns hinsetzen und uns dafür interessieren, wer wir sind, bringen wir genau die Qualitäten unserer geistigen Gesundheit zum Ausdruck: Offenheit, Neugier und Sanftmut.

Wir können unsere Praxis mit einer aufgeschlossenen Einstellung angehen. Die Intention könnte sein, zu sehen, was wir sehen, zu erleben, was wir erleben, ohne vorgefasste Meinung. Offenheit bedeutet: Wenn unsere Praxis herrlich und wunderbar ist, belassen wir es dabei. Wenn sie mit schmerzhaften Emotionen befrachtet ist, belassen wir es dabei. In unserem Geist ist für alles Platz, was kommt. Unsere Praxis muss nicht von einer ganz bestimmten Art sein. In der Meditation gibt es kein „falsches“ Erleben.

Zusätzlich zur Offenheit können wir auch versuchen, neugierig zu sein. Wir haben Interesse an dem, was aufkommt. Nicht in dem Sinne, dass wir versuchen würden, es zu durchschauen oder zurückzuverfolgen, woher ein bestimmter Gedanke, ein bestimmtes Bild kommt, sondern eben so weit interessiert, dass wir Gedanken registrieren, Emotionen fühlen, Wahrnehmungen erkennen. Statt Bücher oder Experten zu Rate zu ziehen, damit sie uns sagen, wer wir sind, können wir selbst nachschauen.