

Jenseits des Selbstbildes

Westliche Psychotherapie und buddhistische Meditation

Erschienen in der Zeitschrift "**connection special**", Febr.-März 2000

Wenn wir die westliche Psychotherapie der buddhistischen Meditation gegenüberstellen wollen, so finden wir Bereiche, wo sich die beiden Wege eindeutig gleichen und überschneiden. Darüber hinaus entdecken wir aber, dass es sich auch um ganz verschiedene Ansätze handelt. Auf die Frage nach den Gemeinsamkeiten und Unterschieden zwischen Psychotherapie und der Meditation möchte ich im folgenden Artikel genauer eingehen.

Nach über 30 Jahren Meditationspraxis und nach langjähriger Arbeit als Gestalttherapeut bin ich noch heute immer wieder überrascht von der Tatsache, wie leicht wir unbestimmte Themen und blinde Flecken herum meditieren und therapieren können. Wirklich erstaunlich! Es scheint einfach keine Garantie dafür zu geben, dass eine bestimmte Methode durchgehend aufdeckend, klärend und heilend ist. So starr ist in manchen Bereichen das Bild, welches wir von uns haben, dass innere Veränderungen nur sehr langsam, wenn überhaupt, geschehen. Dieses Selbstbild, das wir da aufrechtzuerhalten versuchen, ist nicht nur in unserem jetzigen Leben entstanden, sondern reicht oft weit zurück und ist tief verwurzelt mit den Gewohnheitsenergien unserer Vorfahren. Ein anderes Wort für Gewohnheitsenergie ist Karma.

Die Frage danach, wer ich wirklich bin, kreist anfänglich meist um dieses Selbstbild. Einiges von dem, was uns ausmacht, ist uns bewusst, anderes wurde schon in frühen Kinderjahren verschüttet und durfte einfach nicht sein. Es wirkt ständig, aber deshalb nicht weniger kraftvoll aus der Tiefe unseres Bewusstseins und bestimmt unsere Gedanken und Entscheidungen mit. Die oft destruktiven und leidvollen Energien kennen zu lernen und in konstruktive und heilsame Bahnen zu lenken ist Aufgabe der Therapie und oft auch eine notwendige Wegstrecke des Meditationsweges. Dennoch, und das möchte ich mit aller Deutlichkeit sagen, ist dies weder das Ziel der Meditation noch das, worin sie sich erschöpft.

Immer wieder hören wir Fragen wie: "Braucht man nicht ein starkes Ego, um es dann zu überwinden? Wie soll man etwas loslassen, das man nicht hat?" Es ist Teil unserer Entwicklung zum erwachsenen Menschen, dass wir bereits in den ersten Lebensjahren ein Selbstbild entwickeln und immer differenzierter ausbauen. Dies geschieht zu einem beachtlichen Teil aus der Wahrnehmung innerer Empfindungen und aus dem Vergleich mit und der Abgrenzung zum Du und der Umwelt. Unterdrückung, Bedrohung und Manipulation in dieser Entwicklungsphase führt zu Stockung und Verdrehung, und bei einer gewissen Intensität nennen wir dies Neurose. In der psychotherapeutischen Arbeit geht es vorwiegend um die Entdeckung verdrängter Inhalte und Gefühle. Sich bewusst abgrenzen zu lernen und klar und deutlich "nein" sagen zu können, um sich dann neu auf die Welt zu zubewegen in einem neuen "Ja". Freundschaft zu schliessen mit schwierigen Emotionen. Unsere Einzigartigkeit wieder zu entdecken, unseren Selbstwert und unsere Durchsetzungskraft. Es besteht also kaum Zweifel darüber, dass auch buddhistisch Praktizierende eine gesunde und integrierte Persönlichkeit als wünschenswert erachten und nicht der Überzeugung sein können, ein möglichst verdrehtes Selbstbild und ein untergrabenenes Selbstwertgefühl seien Kennzeichen der Egosigkeit und damit des spirituellen Weges.

Ausser wir setzen uns eines Tages direkt und tief mit der Frage auseinander, wer wir wirklich sind, gehen wir meist davon aus, dass unser Selbst das ist, was wir von uns wissen und dass es sich dabei um eine feste und gegebene Grösse handelt. Das in unseren ersten Lebensjahren entstandene Selbstbild war ein natürlicher und wichtiger Schritt in unserer Entwicklung. Es ist selbstverständlich geworden, dass wir uns getrennt fühlen vom Du und von der Welt. Nicht nur das. Wir beginnen uns in jeder Beziehung zu verfestigen, nehmen uns mehr und mehr als abgetrennte Wesen wahr und reagieren auf alle Formen des Angriffs mit Verteidigung. Wir sind uns meist nicht bewusst darüber, dass wir und somit unsere Persön-

lichkeit ein sich ständig verändernder Prozess ist. Die Annahme, so etwas wie ein festes, abgeschlossenes Selbst zu besitzen, ist nach buddhistischer Auffassung eine Konstruktion und bei genauerer Betrachtung eine falsche Sichtweise. Das wäre weiter nicht schlimm, würde uns diese Annahme nicht zu vielfältigen, egozentrischen Gedanken, Worten und Taten verleiten. Handlungen also, die für uns selbst wie für andere immer wieder sehr leidvoll sein können.

Hier beginnt der Ansatz von Buddhas Lehre. Die tiefe Einsicht in die Beschaffenheit der Phänomene eröffnet den Blick in die Unbeständigkeit und das vollkommene Verwobensein mit dem Universum. Nichts entsteht aus sich selbst heraus und nichts wird von einem Schöpfergott hervorgebracht, sozusagen von aussen. Alles entsteht aus den vorhergehenden Voraussetzungen und Bedingungen. Das Verstehen der gegenseitigen Abhängigkeit bringt natürlicherweise Mitgefühl hervor. Je tiefer das Verstehen, desto tiefer das Mitgefühl. Je tiefer wir das Naturgesetz der "Entstehung in Abhängigkeit" begreifen, desto freier fühlen wir uns. Einmal mehr erweist sich die Bewusstwerdung nicht als Belastung, sondern als Quelle des Vertrauens und der Befreiung. Die Angst, dass wir, angesichts dieser universalen Ordnung, uns in unausweichlichen Bahnen der Gewohnheitsenergie befänden, ist rein theoretisch. Praktizierende MeditierInnen erfahren täglich, dass die Achtsamkeit zunehmend einen Raum grösserer Entscheidungsfreiheit eröffnet.

Nicht zuletzt brauchen wir auch einen tiefen Wunsch, mit dem wirklichen Leben in Berührung zu kommen. Mit all seiner Rauheit und Schönheit. Gewohnheitsmässig versuchen wir aber das Unangenehme immer wieder zu vermeiden. Meditation vermag uns über die Suche nach Annehmlichkeiten oder Heldentum hinaus zu führen, denn die buddhistische Meditation ist nicht darauf ausgerichtet, unsere Probleme zu lösen. Es geht nicht mehr zentral darum, ob es uns gerade gut geht, ob die Sonne scheint oder ob es regnet. Ein freudvoller, stiller und gleichmütiger Geist beginnt die Welt so anzunehmen, wie sie ist. Dieses Annehmen ist niemals passiv, sondern eine aktive und kraftvolle Begegnung mit dem Leben. Auch mit den schmerzhaften Seiten unseres Lebens, mit der Veränderung, dem Altern, Krankheit und Tod. Der gegenwärtige Moment erstrahlt immer deutlicher in seiner Einzigartigkeit und unsere Haltung wird getragen von tiefem Respekt. Wenn die Praxis auf dem Sitzkissen nicht zu einer Flucht in eine Zuckerwattenwelt ausartet, begegnen wir all den Regenbogenfarben des Geistes. Unsere Meditationspraxis ist dann eine zweifache: einerseits anerkennen wir jede einzelne Farbe ohne Verurteilung, ohne Manipulation. Wir begreifen langsam, dass dies alles vorbeiziehende Wolken sind, die niemals unser ganzes Leben ausmachen. Und wir atmen aus und lächeln. Andererseits haben wir auch mehr und mehr eine Wahlfreiheit. Gleichzeitig, neben der nasskalten Wolke der Unlust, zieht eine kleine Rosenwolke vorbei, eine kleine Rosenknospe, die gerade dabei ist, aufzugehen. Beide können sein - miteinander, nebeneinander, ineinander. Wir brauchen uns nicht in den Schatten des Lebens zu verlieren.

All die Wolken sind Teil dieser sich fortwährend verändernden Erscheinungswelt. Die Konzepte von "Ich" und "Anderen", von "Ich" und "Nicht-Ich" lösen sich auf, denn wir durchschauen deren Konstruktion. Das Leben selbst ist jedoch keine Konstruktion. Was ist es dann? Eine fortwährende Offenbarung des Dharma (der Lebensgesetze) selbst. Und wo ist das Dharma zu finden, wenn nicht in den zehntausend kleinen und grossen Dingen dieser Welt?

Wer bin ich?

Die Frage verliert sich im grossen Raum.

Die Wolken und der weite Raum bedingen sich gegenseitig - so wie sich Wellen und Meer bedingen.

Durch den Gesang der Amsel fliesst die stille Nacht herbei.