

Paul Gilbert & Choden

Achtsames Mitgefühl

Ein kraftvoller Weg, das Leben zu verwandeln

Aus dem Englischen von Christine Bendner



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	17

Teil I Die Themen

1	Aufwachen	31
2	Hochentwickelter Geist und Motivation	55
3	Emotionale Systeme	89
4	Das Erwachen des Mitgefühls	133
5	Die Herausforderung der Achtsamkeitspraxis	181
6	Der Lotos im Schlamm	207

Teil II Die Übungen

	Einleitung: Mitfühlende Motivation	247
7	Achtsamkeitsübung	251
8	Mit Akzeptanz arbeiten	285
9	Die Fähigkeit zum Mitgefühl entwickeln	309
10	Das mitfühlende Selbst	333
11	Den Radius des Mitgefühls erweitern	363

Schlusswort: Die Reise zum Mitgefühl	393
Anmerkungen	397
Mehr zum Thema	425
Danksagung	433

Vorwort

Gemeinsam dieses Buch zu schreiben war in der Tat eine faszinierende „Reise“ und wir möchten gerne ein wenig darüber berichten, wie alles begann und sich entwickelte.

Unser gemeinsamer Kollege, Dr. Alistair Wilson, ist ein niedergelassener Psychiater, der sich seit langem mit der Frage beschäftigt, wie man buddhistische Praktiken der Achtsamkeit und des Mitgefühls mit dem westlichen wissenschaftlichen Verständnis mentaler Prozesse verbinden kann. Im Jahre 2008 organisierte er eine Konferenz zum Thema Neurowissenschaften und Mitgefühl, die im Rahmen des buddhistischen Retreats auf Holy Isle vor der Insel Arran an der Westküste Schottlands stattfand.

Bei dieser Tagung begegneten wir uns zum ersten Mal. Wir kommen aus sehr unterschiedlichen Umfeldern mit jeweils einem ganz anderen Erfahrungshintergrund. Deshalb möchten wir diese kurz beschreiben.

Paul

Ich wuchs in den 1950er Jahren in Nigeria auf und lebte dort bis zu meinem zwölften Lebensjahr. Da wir weit entfernt von allen größeren Städten lebten, hatte ich ein fantastisches Gefühl von Freiheit, aber ich sah auch eine Menge Leid und Elend: Armut, Menschen, die an Lepra oder anderen Krankheiten litten und alle ums Überleben kämpften. Ich erinnere mich, dass es mich einmal sehr erschütterte, als mich ein Mann, dessen Gesicht und Finger von Lepra zerfressen waren, um Geld anbettelte.

Meine Jugendjahre verbrachte ich in einem ziemlich strengen Internat in England, fern von meiner Familie und meinem bisherigen Lebensstil. Meinen ersten Abschluss machte ich in Wirtschaftswissenschaften, aber weil ich schon immer mit Menschen arbeiten wollte, erwarb ich 1980 schließlich noch den Abschluss als klinischer Psychologe. Immer stärker beschäftigte mich die Frage, wie sich unser Geist entwickelt hat und warum er so funktioniert, wie er es tut. Mein Hauptinteresse galt dem Krankheitsbild „Depression“, das sich so destruktiv auswirken und Menschen sogar dazu bringen kann, sich das Leben zu nehmen. Viele der ersten Psychotherapeuten wie Freud und Jung hatten ebenfalls erkannt, dass es notwendig ist, den menschlichen Geist von einem evolutionswissenschaftlichen Hintergrund aus zu verstehen. Betrachten wir ihn durch die Brille der Evolution, können wir etwas sehen, das den meisten Menschen oft nicht so klar ist, nämlich, dass unser Gehirn zwar wunderbar und komplex ist, dass aber seine einzelnen Funktionen nicht so gut aufeinander abgestimmt sind. Tatsächlich ist unser Geist recht schwierig zu „handhaben“, er hat eine Menge „Macken“ und bereitet Probleme. Und es hat sich gezeigt, dass die Art und Weise, wie sich Geist und Gehirn entwickelt haben, uns eine Menge Leiden bescheren kann. Als mir dies allmählich klar wurde, war mir, als hätte jemand plötzlich ein Licht angeknipst. Vieles schien auf einmal so offensichtlich und klar. 1989 veröffentlichte ich ein Buch mit dem Titel *Human Nature and Suffering*, in welchem ich diesen Themen auf den Grund ging.

Ich hatte von jeher ein Faible für Natursendungen und ich erinnere mich an eine, in der man sehen konnte, wie kleine Schildkröten aus ihren Sandnestern krochen und verzweifelt versuchten, das Meer zu erreichen, während viele von ihnen in den ersten Stunden ihres Lebens Seevögeln, Füchsen und anderen Raubtieren zum Opfer fielen. Die wenigsten schafften es, eine ausgewachsene Schildkröte zu werden. Ich glaube, dass David Attenborough und seinem Team mit ihrer wunderbaren Arbeit vielleicht etwas gelungen ist, das sie so gar nicht geplant hatten, nämlich, uns die Härte und Grausamkeit der Natur vor Augen zu führen: Die meisten Lebensformen müssen andere Lebensformen fressen, um zu überleben, und gewöhnlich fallen die Jungen den Raubtieren zum Opfer. Viren und

Bakterien sind Lebensformen, die viele andere Lebensformen töten und leiden lassen – mit wenig Rücksicht auf ihr eigenes Wohlergehen. Und dann ist da noch die reale Kleinigkeit, dass auch das menschliche Leben sehr begrenzt ist, und dass wir, wie alle anderen Lebewesen, aufblühen, dahinwelken und sterben.

Als mir all diese Dinge bewusst wurden, erwachte bei mir Ende der 1960er Jahre – wie bei vielen anderen meiner Generation – das Interesse am Buddhismus und ich versuchte mich ein wenig in Meditation. Aber erst das bewusste Erkennen der tieferen Bedeutung der Lehren inspirierte mich wirklich. Auch Buddha hatte vor zweieinhalbtausend Jahren herausgefunden, dass es im Leben ums Leiden geht, und zwar nicht zuletzt deshalb, weil alles vergänglich ist: alle Lebewesen kommen in die Existenz, blühen auf, verfallen und sterben. Natürlich wusste der Buddha nichts über die naturwissenschaftlichen Zusammenhänge, er wusste nichts von der Urknalltheorie, der Funktion unserer Gene und den Prozessen, die dem Fluss des Lebens zugrunde liegen und ihn aufrecht erhalten. Aber er war in der Lage, eine simple und dennoch profunde Beobachtung zu verstehen: dass sich alles stets ändert und nichts bleibt. Ungeachtet der Tatsache, dass diese Vergänglichkeit für jeden offensichtlich ist, der auch nur einen Gedanken daran verschwendet, ist unser Geist stets auf Dauerhaftigkeit und Stabilität ausgerichtet, obwohl genau dieser Geist ziemlich chaotisch ist und sich schnell in leicht entflammaren Leidenschaften, Wünschen, Ängsten und Schrecknissen verliert. Die Lösung, die Buddha vorschlug, besteht darin, uns der Realität unserer misslichen Lage klar bewusst zu werden und den immerfort wünschenden Geist zu zähmen, so dass wir nicht ständig hierhin und dorthin getrieben werden.

Das waren faszinierende Einsichten, aber die Evolutionspsychologie hat die Erkenntnis beige-steuert, dass unser Geist und unser Körper sich als Überlebens- und Reproduktionsvehikel für Gene entwickelt haben. Kein Wunder, dass wir solche Probleme haben. *Es ist nicht unsere Schuld, dass wir so sind, wie wir sind.* Als ich mit meinen buddhistischen Kollegen über diese Gedanken sprach, brachte das offenbar eine Saite in ihnen zum Klingen. Viele räumten ein, dass sie die Dinge noch nie aus dieser Perspektive betrachtet hatten, und dass man manchmal allzu schnell die

Vorstellung vermittelt, dass unser Geist chaotisch ist oder dass wir leiden, weil wir irgend etwas falsch gemacht, beziehungsweise nicht richtig gemacht haben. Die evolutionäre Sichtweise räumt komplett mit dieser Art der Schuldzuweisung und Beschämung auf. Für jemanden wie mich, der jahrelang versucht hat, Scham zu verstehen und Menschen aus ihren Schamgefühlen herauszuhelfen, wurde daraus so etwas wie eine Mission: das evolutionäre Wissen und Verständnis mit buddhistischen Einsichten und Praktiken zusammen zu bringen.

Bei dieser großartigen Tagung auf der schönen Holy Isle hatten Choden und ich also ausreichend Gelegenheit, miteinander spazieren zu gehen, die Schönheit der Insel auf uns wirken zu lassen, und ausführlich über unsere unterschiedlichen Sichtweisen zu sprechen. Manchmal schwammen wir gemeinsam in der rauen schottischen See, was gelinde gesagt sehr belebend war! Wir hatten viele ähnliche Vorstellungen über die Probleme des menschlichen Geistes und die Schwierigkeiten, ihn zu schulen. Choden hatte festgestellt, dass bei Menschen, die in der Praxis der Achtsamkeit und des Mitgefühls tiefer gehen, sehr schmerzhaft und problematische Gefühle hochkommen können. In Kapitel 6 beschreibt er seine eigene diesbezügliche Erfahrung. Es dauerte also nicht lange, bis uns beiden klar wurde, dass es ein schwieriges aber dennoch im positiven Sinne aufregendes Projekt sein würde, gemeinsam etwas zu schreiben und unsere unterschiedlichen Sichtweisen und Erfahrungen zusammen zu bringen: Ich aus der Perspektive der klinischen und Entwicklungspsychologie und Choden aus seiner buddhistischen Tradition.

Obwohl ich bereits in einem früheren Buch (*The Compassionate Mind*, 2009, in dem Sie noch mehr über meinen Hintergrund erfahren können) die Möglichkeit untersucht habe, unseren Geist in Mitgefühl zu trainieren, wollten wir nun als Grundlage Achtsamkeit in ein solches Training integrieren und einige der Hindernisse beleuchten, auf die man stoßen kann, wenn man anfängt, den eigenen Geist zu schulen. Und wir wollten ein „Set“ von aufeinander aufbauenden Übungen entwickeln, in die sowohl Chodens Training als auch meine Erfahrung in der Entwicklung von Übungsprogrammen für Menschen mit psychischen Problemen einfließen sollten.

Sie werden sicher einige Unterschiede im Schreibstil wahrnehmen, die wir ein wenig zu glätten versucht haben (wobei es uns aber nicht darum ging, den Ursprung des Geschriebenen zu kaschieren). Ich sah meine Aufgabe darin, die Erkenntnisse der Wissenschaft über den menschlichen Geist und über mentales Training zu vermitteln, während Choden uralte, traditionelle Techniken für die westliche Denkweise lebendig werden lässt. Die letzten Jahre waren für mich jedenfalls eine großartige Gelegenheit zu lernen, und ich möchte mich an dieser Stelle zutiefst für die Geduld und Beharrlichkeit bedanken, die Choden beim Erklären dieser Dinge aufbrachte. Sein Wissen und seine Offenheit inspirierten mich, mir tiefere Gedanken über bestimmte Praktiken zu machen, und halfen mir, die Dinge unvoreingenommen mit neuen Augen zu betrachten. Auch hat mich seine Bereitschaft beeindruckt, einige sehr heikle persönliche Themen intensiver zu beleuchten, wovon er uns in Kapitel 6 berichten wird. Und natürlich habe ich seine Freundschaft geschätzt.

Wir hatten auch Gelegenheit, gemeinsam einige Retreats mit dem Schwerpunktthema „Mitgefühl“ zu leiten, in denen wir die Techniken und Übungen, die wir unter anderem im zweiten Teil dieses Buches vorstellen, entwickeln und verfeinern konnten. Die Retreats beinhalten Phasen der Stille, der Reflexion und der inneren Arbeit zur Entwicklung von Qualitäten, welche uns befähigen, unser Mitgefühl wachzurufen und uns effektiver in der Welt zu einzubringen. Im Allgemeinen haben sich diese Methoden für die Teilnehmer als sehr hilfreich erwiesen – und zweifellos auch für mich. Wir hoffen, weiterhin gemeinsam solche Retreats anbieten zu können.

Choden

Ich kam auf einem eher ungewöhnlichen Weg zum Buddhismus und einer intensiven Meditationspraxis. Meine Kindheit und Jugend verbrachte ich in Kapstadt, in einer Zeit, in der die Apartheid-Ära ihrem Ende entgegen ging. Wir führten ein privilegiertes Mittelschicht-Leben und auf der materiellen Ebene bekam ich so ziemlich alles, was ich wollte. Aber

ich war nicht glücklich. Ein großer Teil von mir fühlte sich irgendwie unlebendig, verkümmert. Das hatte teilweise damit zu tun, dass ich in einer gespaltenen Gesellschaft lebte. Und davon waren wir alle betroffen. Als Weißer fühlte ich mich von der ursprünglichen Kraft des schwarzen Afrika abgeschnitten, dazu verdammt, mein Leben in der sterilen Welt weißer Privilegiertheit und Prosperität zu verbringen. Anstatt also die guten materiellen Lebensbedingungen zu genießen, verspürte ich fortwährend ein nagendes Gefühl der Unzufriedenheit. Geht es im Leben nur darum, ein Haus, einen guten Job, einen Partner zu bekommen und luxuriöse Urlaube zu verbringen? Gibt es nicht auch noch etwas anderes? Diese Fragen beschäftigten unausgesprochen meinen jungen Geist.

Als ich später buddhistischer Mönch wurde, musste ich an die Lebensgeschichte Buddhas denken, der trotz seines großen Reichtums und hohen Ansehens als Prinz im tiefsten Innern das Gefühl hatte, irgendwie nicht im Einklang mit seinem eigenen Leben zu sein. Als er erkannte, dass materieller Wohlstand keine Antworten auf die tieferen Fragen des Lebens und das Leiden geben konnte, das er überall um sich her erblickte, entsagte er seinem Reichtum und hohem Stand. Er verließ seinen Palast und ging allein in die Wildnis, um nach den Ursachen des Leidens aber auch der Quelle echten Glücks und inneren Friedens zu suchen. Dieses Thema werden wir an anderer Stelle des Buches noch vertiefen.

Ein Ereignis, das mich als Kind zutiefst schockierte, war die Ermordung des Rektors meiner Grundschule durch Einbrecher, die eines Nachts in sein Haus eingedrungen waren und seine Frau vergewaltigt hatten. Mit einem Schlag war ein Teil meiner behüteten Kindheit zerstört worden. Als ich viele Jahre später zurückblickte, wurde mir plötzlich klar, wie kostbar und flüchtig dieses Leben ist, und dass so viele Menschen in einer abgeschotteten inneren Welt voller Scham und verborgenem Schmerz leben, über den kaum gesprochen wird – und dass kaum Navigationshilfen für dieses innere Terrain angeboten werden.

Nach Beendigung meiner Schulzeit studierte ich fünf Jahre lang Jura und arbeitete nach meinem Abschluss als Praktikant in einer kleinen Anwaltskanzlei. Den größten Teil meiner Zeit verbrachte ich damals am Mahngericht, wo ich Anträge zur Beschlagnahme des Eigentums von

Menschen stellte, die ihre Schulden nicht bezahlen konnten. Ich fühlte mich wie ein Rädchen in einer kapitalistischen Maschinerie, die noch mehr Leid über die ohnehin Unterdrückten und Ausgebeuteten brachte. In jener Zeit begegnete ich Rob Nairn, einem bekannten Meditationslehrer und früheren Professor für Kriminalistik an der University of Capetown. Er hatte damals gerade seinen Lehrstuhl aufgegeben und ein buddhistisches Meditationszentrum in Nieu Bethesda, in der Halbwüste Karoo gegründet. Er lehrte mich zu meditieren und wurde zum meinem Mentor und guten Freund.

Nachdem ich mein Praktikum abgeleistet hatte, bekam ich im Jahre 1985 meine Zulassung als Anwalt am Supreme Court, dem Obersten Gerichtshof Südafrikas. Im tiefsten Innern wusste ich stets, dass das nicht meine Berufung war, sondern nur ein hartnäckiger Teil meiner Konditionierung. Ich lebte den Traum meines Vaters, Rechtsanwalt zu werden. Dann wurde ich in den letzten Tagen der Apartheid für zwei Jahre zum Militär eingezogen und empfand die Spaltung innerhalb der südafrikanischen Gesellschaft dort noch intensiver. Während der Grundausbildung saß ich regelmäßig in einer nicht genutzten Toilette und machte meine Meditationsübungen. Eines Abends lief ich auf dem Exerzierplatz dem Dienst habenden Unteroffizier in die Arme. Als er die kleine tibetische Mala in meiner Hand sah, beschuldigte er mich, einen Joint zu rauchen. Ich sagte: „Nein, ich rezitiere mein Mantra“. Er war so verblüfft, das Ganze war so weit entfernt von seiner gewohnten Vorstellungswelt, dass er mir von da an aus dem Weg ging. Ich glaube, er befürchtete, ich könnte ihn verhexen!

Kurz nach Beendigung meines Wehrdienstes beschloss ich, Südafrika zu verlassen und Rob Nairn nach Schottland zu folgen. Mein Vater hatte immer gesagt, ich solle mein Studium beenden und dann in den Himalaja gehen, um zu meditieren. Er hielt mein spirituelles Interesse für eine vorübergehende Phase und war überzeugt, dass ich bald zurückkehren und eine Karriere als Rechtsanwalt anstreben, heiraten und eine Familie gründen würde. Aber so sollte es nicht kommen. Ich hatte noch nie das Land verlassen, aber als ich es dann im Jahre 1990 tat, blieb ich sieben Jahre lang fort.

Zuerst arbeitete ich im Samye Ling Kloster im Süden Schottlands, studierte und praktizierte und verpflichtete mich dann 1993 für ein Meditations-Retreat, das drei Jahre und drei Monate dauerte. Das war eine unglaublich tiefe Erfahrung und in der Tat ein Wendepunkt in meinem Leben. Das Retreat fand in vollkommener Abgeschlossenheit in den sanften grünen Hügeln Schottlands statt. Das Wetter war meistens rau und stürmisch und im Winter schneite es so oft, dass die Straßen häufig unpassierbar wurden. Es gab einen sehr strikten Tagesablauf mit Meditationsübungen von 4.30 Uhr morgens bis 10.00 Uhr abends. Wir erlernten und praktizierten die profunden tantrischen Methoden des Tibetischen Buddhismus, die unseren Geist im Innersten transformieren sollten. Es war eine internationale Gruppe mit Teilnehmern aus Italien, Spanien, Amerika, England (aber nur sehr wenigen Schotten). Während des Retreats wohnten wir in winzigen, spartanisch eingerichteten Zimmern, die kaum mehr als einen Altar, einen kleinen Schrank und eine „Box“ zum Meditieren und Schlafen enthielten.

Mein Vater kam kurz vor Beginn des Retreats zu Besuch und fragte mich, wo das Bett sei. Ich erwiderte: „Es gibt kein Bett, Papa. Wir schlafen in einer Meditations-Box!“ In diesem Moment begann einer der Mönche in ein langes tibetisches Horn zu blasen, das eigentlich für den Himalaja gedacht ist und einen ohrenbetäubenden Ton von sich gab. Daraufhin sagte mein Vater, der nicht gerade für spirituelle Askese bekannt ist: „Bring' mich hier raus, ich muss im nächsten Pub einen doppelten Whisky trinken.“ Aber er zeigte sich erstaunlich tolerant in Bezug auf meinen ungewöhnlichen Weg, insbesondere in Anbetracht der Tatsache, dass er mir die teure Schule und juristische Ausbildung finanziert hatte.

Im Rahmen des Retreats gab es eine sechsmonatige Phase der absoluten Stille, während der wir nicht nach draußen gehen durften – es gab nur uns selbst, unseren Geist und den rauen schottischen Winter. Aber es war, besonders rückblickend betrachtet, eine außergewöhnliche und transformierende Erfahrung. Es versteht sich von selbst, dass ich nach diesem Retreat eine Zeitlang brauchte, um mich wieder in der Welt zurecht zu finden. Zu Beginn des Retreats hatte so etwas wie Internet oder E-Mail noch gar nicht existiert, und als wir dann im März 1997

wieder „auftauchten“ waren wir alle sehr neugierig auf diese neue Cyber-Welt. Schon bald nach dem Retreat nahm ich die Robe und war alles in allem (einschließlich des Retreats) sieben Jahre lang Mönch.

Trotz der Tatsache, dass die tantrischen Praktiken des Tibetischen Buddhismus meinem Wesen zutiefst entsprachen und ich ihr transformierendes Potenzial gespürt hatte, wurde mir klar, dass sich nicht viele Menschen auf einen so entsagungsvollen Weg begeben und sich einer uralten spirituellen Tradition aus dem Osten unterwerfen würden. Also machte ich mich gemeinsam mit Rob Nairn daran, einen einfacheren Ansatz zu entwickeln, der den Leuten unkomplizierte Techniken für den Umgang mit Stress und Depressionen an die Hand geben würde. Für die meisten Menschen ist die Vorstellung, erleuchtet zu werden, reine Fantasie, und es ist zunächst wichtiger, Einblick in unseren verrückten Geist zu bekommen, ihn zu stabilisieren und zu lernen, klug zu denken und zu handeln. Dieser Ansatz wurde als „Achtsamkeitsmeditation“ bekannt, eine säkulare Technik mit dem Geist zu arbeiten, die es nicht erforderlich macht, sich irgendeiner religiösen Tradition anzuschließen.

Im Jahre 2008 begegnete ich Paul Gilbert auf Holy Isle. Wir hatten ihn eingeladen, auf einer Konferenz über Neurowissenschaft und Mitgefühl zu sprechen. Wir hatten sofort „einen Draht“ zueinander. Was mich an Paul unmittelbar beeindruckte, war vor allem, dass er Selbstliebe und Selbstmitgefühl in den Mittelpunkt stellte und betonte, wie wichtig diese bei der inneren Arbeit und der Achtsamkeitspraxis sind. Außerdem beeindruckten mich seine Gedanken über die „ursprüngliche Verbundenheit“: dass wir nämlich aufgrund unserer Biologie darauf ausgerichtet sind, uns mit anderen zu verbinden und dass der Mangel oder Entzug solcher Verbindungen unser Leben verarmen lässt. Das entsprach meinem Wissen aus dem Mahayana-Buddhismus, bei dem das Mitgefühl bei der geistigen Schulung im Mittelpunkt steht. Wir fingen also an, höchst interessante und anregende Gespräche zu führen, aus denen schließlich die Idee hervorging, gemeinsam ein Buch zu schreiben.

2009 spielten Rob Nairn und ich eine maßgebliche Rolle bei der Einführung eines Master-Programms in Achtsamkeit an der Aberdeen University in Schottland, wobei unser Ansatz, Achtsamkeit und Mitgefühl

zusammenzubringen, stark von Paul Gilberts Ideen beeinflusst war. Es ist in der Tat das erste Master-Programm in England, bei dem Mitgefühl explizit in ein Achtsamkeitstraining integriert wird. Es geht hier also nicht allein darum, zu lernen, im gegenwärtigen Moment präsent und zentriert zu sein, sondern auch um Freundlichkeit und Fürsorglichkeit uns selbst gegenüber sowie um die direkte Arbeit mit dem selbstkritischen „Ich“.

Wir hoffen, dass dieses Buch den Leserinnen und Lesern neue Einsichten über jene Probleme vermitteln kann, welche wir aufgrund unserer Evolutionsgeschichte haben können, und dass es ein Verständnis dafür weckt, wie formbar unser Geist durch das Umfeld ist, in welchem wir aufwachsen. Ein Thema, das sich durch das gesamte Buch zieht, ist die Erkenntnis, dass viele der Probleme, die wir mit unserem Geist haben, nicht unsere Schuld sind, dass wir aber dennoch Verantwortung für die Schulung unseres Geistes übernehmen müssen. Es ist gewiss nicht Ihre Schuld, wenn ein Blitz das Dach Ihres Hauses zerstört, aber es liegt in Ihrer Verantwortung, es zu reparieren – und zu lernen, wie man das am geschicktesten macht, ist sicher keine schlechte Idee. Achtsamkeit und Mitgefühl sind gute Hilfsmittel, um genau das zu tun und um einige der anderen Probleme zu lösen, vor die die Natur uns (unabsichtlich) gestellt hat. Obwohl sich im Laufe des evolutionären Überlebenskampfes hochkomplexe Wesen mit komplexen Motiven und Emotionen entwickelten, besitzt nur der Mensch die Fähigkeit und das Potenzial, seinen eigenen Geist zu verstehen, zu schulen und weise zu entscheiden, was für eine Art Mensch er werden will.

Einleitung

Haben Sie je darüber nachgedacht, wie wunderbar es wäre, wenn wir Krebs heilen, den Hungertod von Kindern verhindern, eine gerechtere Welt schaffen und Menschen helfen könnten, friedliche Wege zur Lösung von Konflikten zu finden? Wenn Sie jemals solche Gedanken hatten, befinden Sie sich bereits auf dem Weg des Mitgefühls.

Sich auf den Wunsch zu konzentrieren, andere Menschen mögen frei vom Leiden und seinen Ursachen und aufgrund dessen *glücklich sein*, gilt gemeinhin vielleicht nicht als Basis für Mitgefühl, aber genau das ist es, und wir werden in Kürze erklären, warum.

Innerhalb der christlichen Traditionen besteht das Hauptziel im Leben darin, sich mitfühlend und gütig jenen zuzuwenden, die weniger Glück hatten als wir: den Kranken und Armen.¹ Mitgefühl wird im Allgemeinen definiert als *Sensibilität für das eigene Leiden und das der anderen, verbunden mit dem tiefen Wunsch und der Absicht, es zu verhindern oder zu lindern*.² Das ist eine interessante Definition, denn wenn wir einen Augenblick darüber nachdenken, können wir erkennen, dass diese simple Aussage auf *zwei* sehr unterschiedliche Qualitäten oder Eigenschaften hinweist. Die erste ist die Offenheit und Empfänglichkeit für das Leiden: man blendet es nicht aus. Das englische Wort *compassion* (Mitgefühl) stammt vom lateinischen Begriff *compati* ab, was soviel bedeutet wie „Mitleiden“. Wir können uns also fragen, welche besonderen Qualitäten oder Einstellungen wir brauchen, um uns dem Leiden *zuzuwenden*. Die zweite Qualität oder Eigenschaft hat damit zu tun, wie wir *dann* auf unser eigenes Leiden und das anderer Menschen *antworten*. In diesem

Buch wollen wir diese beiden psychologischen Aspekte genau untersuchen und empfehlen Methoden, mit deren Hilfe wir uns darin üben können.

Bedenken wir zunächst einmal folgendes: Wenn Mitgefühl nur „Mitleiden“ ist, dann reduziert sich alles auf Mitleid und Empathie, die zwar wichtig sind, aber nur einen Teil des Ganzen ausmachen. Denn es ist darüber hinaus auch notwendig, etwas zu tun, um das Leiden zu lindern (oder es zu verhindern, wenn wir dazu in der Lage sind), was auf den zweiten Teil der Definition hindeutet. Das fordert einen ganz anderen Teil unseres Gehirns, der mit Qualitäten wie Freundlichkeit, Güte, Bereitschaft zur Unterstützung und zum Handeln zu tun hat. Um diese Fähigkeiten zu trainieren, könnte es also erforderlich sein, tatsächlich zu lernen, wie man achtsam und annehmend sein kann, anstatt das Leiden abzulehnen oder dagegen anzukämpfen. Es könnte auch sein, dass wir uns tiefer darauf einlassen müssen, so wie beispielsweise jemand, der unter einer Angststörung wie Platzangst leidet, vielleicht lernen muss, hinauszugehen, sich mit seiner Angst zu konfrontieren und sie auszuhalten, anstatt zu versuchen, sie loszuwerden, indem er ihr ausweicht. Der wesentliche Punkt, um den es uns hier geht, ist aber, dass unsere Fähigkeit, uns mit den Ursachen des Leidens zu befassen, uns darauf einzulassen und sie zu verstehen, sich von den Eigenschaften oder Fähigkeiten *unterscheidet*, die mit der Linderung oder Verhinderung von Leiden assoziiert werden. Stellen Sie sich einmal eine Situation vor, in der ein Arzt einen neuen Patienten behandelt. Zuerst muss der Arzt seine Aufmerksamkeit dem Schmerz und dem Leiden seines Patienten widmen, um den Schmerz zu lokalisieren und seine Ursachen zu ergründen. Es macht keinen Sinn, zu versuchen die falsche Krankheit oder den falschen Zustand zu behandeln. Hat er die Krankheit jedoch genau diagnostiziert, konzentriert er sich nicht mehr auf den Schmerz, sondern auf das, was ihn lindern wird. Er nutzt sein Wissen und seine Erfahrung, um eine Medizin oder Behandlung zu verschreiben, die Heilung bringen kann. Zusätzlich nimmt er vielleicht mit einem ermutigenden Lächeln die Hand des Patienten, denn er weiß, dass Freundlichkeit dazu beiträgt, die Angst zu lindern.

Wenn wir unsere Fähigkeit zum Mitgefühl entwickeln, werden wir zu unserem eigenen Arzt oder Heiler. Wir entwickeln die Kapazität, uns

mit dem, was uns schmerzt, auseinander zu setzen und versuchen, seine Ursachen zu verstehen, aber wir benötigen auch noch ganz andere Qualitäten, die mit dem Wunsch verbunden sind, weise, unterstützend und freundlich zu handeln. Mitgefühl setzt ein Verstehen und Annehmen des Leidens voraus, aber es geht nicht darum, darin zu baden – so als würde man in seinem schmutzigen Badewasser sitzen und meinen, „Annehmen“ bedeute, nichts tun zu müssen. Annehmen ist in der Tat ein mutiger Akt, der nach klugem Handeln verlangt (siehe Kapitel 8). Wenn wir uns also *nur* auf die Fähigkeit konzentrieren, uns auf den Schmerz einzulassen und ihn zu verstehen, bleiben wir auf halbem Wege stehen.

Den Geist trainieren

Beide Prozesse erfordern ein gewisses Training. Wir müssen an der Fähigkeit arbeiten, uns einzufühlen, uns berühren zu lassen und uns unseren eigenen Schmerzen und Schwierigkeiten oder denen anderer Menschen empathisch zuzuwenden. Und wir müssen daran arbeiten, klug zu handeln und freundlich zu sein. Ein Arzt kann nur dann zum Heiler werden, wenn er das Wesen der Krankheit studiert und versteht. Dann ist er in der Lage, den Heilungsprozess zu unterstützen. Dasselbe gilt für unseren Geist. Wir müssen das Wesen und die Ursachen des Leidens verstehen, um effektiv und fürsorglich damit umgehen zu können. Und in Anbetracht der Tatsache, dass ein Großteil unseres Leidens von unseren mentalen und emotionalen Mechanismen verursacht wird, müssen wir unseren Geist studieren, um uns der Kräfte bewusst zu werden, die hier am Werk sind. Sorgfältig beobachten zu lernen, was im eigenen Geist vor sich geht, ist eine sehr wichtige Fähigkeit. Man nennt sie „Achtsamkeit“ und wir werden uns in diesem Buch intensiv damit beschäftigen (siehe Kapitel 7).^{3,4}

Mitgefühl hat also nichts damit zu tun, sich vom eigenen oder dem Schmerz anderer überwältigen zu lassen oder darin zu versinken; es hat nichts damit zu tun, auf eine oberflächliche Weise „nett“ zu sein, damit andere uns mögen; es ist weder Schwäche, noch Weichheit. Der Schlüssel zum Mitgefühl liegt darin, mit dem Wesen des Leidens in Resonanz

zu gehen, es im tiefsten Innern zu verstehen und mit klarem Blick seinen Ursprung zu erfassen. Aber genauso wichtig ist es, etwas zu seiner Linderung zu tun und sich über die Möglichkeit der Linderung des Leidens aller zu freuen.

Matthieu Ricard, seit vielen Jahren buddhistischer Mönch und Französisch-Übersetzer für den Dalai Lama, arbeitete mit der Neurowissenschaftlerin Tania Singer zusammen, um zu verstehen, was im Gehirn vor sich geht, wenn wir Mitgefühl empfinden. Diese gemeinsamen Untersuchungen brachten ihn zu der Erkenntnis, dass bloße Empathie für Leidende (beispielsweise für Kinder, die aufgrund eines Mangels an Nahrung oder Medizin qualvoll sterben oder für die Notlage von Missbrauchs- oder Folteropfern oder von Kranken) ohne die positiven Gefühle, die mit dem Versuch einhergehen, etwas gegen das Leiden zu tun, tatsächlich zu einer Reise in die Dunkelheit werden kann. Wir könnten dann bei Gefühlen der Wut oder Hoffnungslosigkeit stehen bleiben.⁵ Der von Freudentränen begleitete Jubel, der im Oktober 2011 unter Medizinwissenschaftlern aufkam, als sie ihre Studiendaten über einen Malaria-Impfstoff begutachteten und feststellten, dass er wirkte, so dass sie nun das Leben von Tausenden Kindern retten konnten, ist ein Beispiel für diesen zweiten Aspekt des Mitgefühls.

Wut kann ein wichtiges Gefühl sein, das uns wachrütteln und vor Augen führen kann, dass mitfühlendes Handeln erforderlich ist. Paul räumt oft ein, dass sein Interesse am Mitgefühl einer Mischung aus Wut und Traurigkeit darüber entsprang, dass so viele Menschen ihr kurzes Leben im Elend verbringen, dass riesige Mengen der Ressourcen der Welt für Waffen und Verteidigungshaushalte verbraucht werden; dass der größte Teil des Wohlstandes in den Händen einiger Weniger liegt, und dass unsere Ökonomien in einer Konkurrenzhaltung gefangen zu sein scheinen, die uns alle in den Wahnsinn treibt.⁶ Im Jahre 1984 waren Bob Geldof und Midge Ure so bewegt von der Hungersnot in Äthiopien und so frustriert und wütend über die Ausflüchte der Regierung, dass sie mit Hilfe von Band Aid und Life Aid riesige Geldsummen auftrieben. Wut über Ungerechtigkeit und Leiden kann uns also zum Handeln bewegen. Andererseits kann sich Wut natürlich auch sehr destruktiv äußern und obwohl sie verständlich und ein

Ansporn zum Handeln sein kann, ist achtsames Mitgefühl ein intelligenter und sicherer Weg, mit dem Leiden umzugehen und zum Handeln zu schreiten. Traurigkeit ist ebenfalls ein Gefühl, das uns mit dem Leiden verbindet. In der buddhistischen Tradition gilt Traurigkeit oft als Emotion, die uns zu mitfühlendem Handeln bewegt (siehe Kapitel 6). Doch auch hier kann uns achtsames Mitgefühl davor bewahren, uns in Gefühlen der Trauer zu suhlen, so dass wir sie als Ansporn zum Handeln nutzen können.

Ein weiteres wesentliches Element des Mitgefühls ist das, was wir „Fließen“ nennen – noch ein Schlüsselthema, auf das wir später näher eingehen werden. Wir können mitfühlend gegenüber *anderen Menschen* sein, und es ist dieses nach außen gerichtete Gefühl, das in der Literatur über Mitgefühl allgemein im Mittelpunkt steht. Aber auch das ist wieder nur eine Seite der Medaille: die eine Richtung des Flusses. Wir müssen auch offen und empfänglich sein für das Mitgefühl, *das andere Menschen uns entgegen bringen*. Wir können bemerken, wie die Freundlichkeit anderer uns hilft und emotional berührt, und wir können lernen, auch das achtsam wahrzunehmen. Der Fluss des Mitgefühls hat noch einen weiteren Aspekt, nämlich, dass wir lernen, uns selbst gegenüber mitfühlend zu sein, etwas, das in der buddhistischen und christlichen Literatur manchmal etwas zu kurz kommt. Es ist einfach nicht möglich, tiefes Mitgefühl für andere zu entwickeln, wenn man nicht offen für das Mitgefühl ist, das einem entgegengebracht wird, und wenn man sich dagegen wehrt, Selbstmitgefühl zu entwickeln.⁷ Wenn es beispielsweise etwas in Ihnen gibt, das Sie unterdrücken oder verabscheuen, werden Sie Schwierigkeiten haben, sich bei anderen Menschen in ähnliche Dinge einzufühlen.

Unsere vielen „Ichs“

Gärtner und Bauern lieben es, Dinge wachsen zu sehen, und den meisten Eltern bereitet es Freude, zu sehen, wie sich ihre Kinder weiterentwickeln. Doch auch wenn wir empfänglich für die Gefühle und Nöte anderer sein können und ihnen die Hand reichen, um ihnen zu helfen, ist unsere tief empfundene, mitfühlende Absicht, „unser eigenes Leid und

das anderer zu lindern“, mit einem großen „*Ja, aber*“ verbunden. Es ist eine Tatsache, dass mitfühlende Beweggründe mit vielen anderen Motiven in uns konkurrieren: in der Welt voranzukommen, sich mit anderen zu messen und sie zu überflügeln, reich zu werden, sich zu „etablieren“ oder die eigene religiöse oder ethnische Gruppe zu verteidigen. Wir sind eine Spezies mit vielen widersprüchlichen und widerstreitenden Anteilen. Wir können sogar Freude empfinden, wenn wir sehen, wie Feinde vernichtet werden und jubeln, wenn Tyrannen eine Kugel in den Kopf bekommen. Unsere Unterhaltungsindustrie dreht sich um „gute“ Kerle, die „schlechte“ Kerle mit einer Rechtfertigung und mit Vergnügen töten, und traurigerweise beuten Spiele für Kinder diese Aspekte unserer Psyche aus, indem sie die Lust am Schießen und Töten stimulieren.

Der menschliche Geist ist also voller widersprüchlicher Motive. Wenn wir in einer bedrohlichen Umwelt leben, wo Mitgefühl keinen Stellenwert hat, und wo wir stattdessen mit anderen konkurrieren und uns ständig Sorgen darüber machen müssen, ob wir unseren Job oder unser Haus behalten können, dann sind das keine guten Voraussetzungen für das Entwickeln einer mitfühlenden Haltung. In diesem Fall kann unsere Fähigkeit zum Mitgefühl verkümmern wie ein verlassener Garten, der von Dornengestrüpp überwuchert wurde. Oder - was noch schlimmer ist - man beginnt Mitgefühl als Schwäche zu betrachten, als etwas Schwammiges, das eher mit Selbstmitleid oder Unterwürfigkeit zu tun hat.^{8,9} Aber damit hat es absolut nichts zu tun. Wie wir noch sehen werden, erfordert es Stärke, Entschlossenheit und Mut innerhalb eines emotionalen Milieus der Freundlichkeit und Verbundenheit mit anderen. Diese sind wie Samenkörner im Boden, die darauf warten, genährt zu werden und wachsen zu dürfen.

Den menschlichen Geist verstehen

Die meisten von uns lernen in der Schule eine Menge über Mathematik oder Geschichte aber nur sehr wenig darüber, wie unser Geist funktioniert. Gesellschaften, die ausschließlich daran interessiert sind, dass die Leute von morgens bis abends schufteten können, unterstützen Menschen

normalerweise nicht dabei, sich selbst besser zu verstehen. Sie fördern Ambitionen, wie beispielsweise Ingenieur zu werden oder Tennisspieler oder Pilot oder Verkäufer. Zu keinem Zeitpunkt wird Kindern in der westlichen Welt vermittelt, dass es sehr *kompliziert und knifflig* sein kann, mit dem eigenen Geist klarzukommen – einem Geist, getrieben von Leidenschaften und Gefühlen, die einem Gehirn entspringen, das sich im Laufe von Jahrmillionen entwickelt hat. Wenig oder gar nichts wird darüber vermittelt, wie man in Bezug auf das, was im eigenen Innern vor sich geht, eine achtsame und mitfühlende Haltung entwickeln kann und wie hilfreich das tatsächlich sein kann, wenn wir uns mit Ängsten, Wut, Depressionen und Selbstzweifeln herumschlagen. In Anbetracht der großen Fortschritte auf dem Gebiet der Psychologie und dem heutigen Wissen über den menschlichen Geist ist das nichts Geringeres als eine Tragödie. Doch es zeigt nur, wie stark wir unsere Bildung darauf ausrichten, aus Menschen „produktive Elemente“ zu machen.

Während wir die zentrale Bedeutung des Mitgefühls in spirituellen Lehren wie dem Christentum anerkennen und sogar von Zeit zu Zeit darauf verweisen, werden wir uns in diesem Buch mehr auf bestimmte buddhistische Vorstellungen konzentrieren, die einem östlichen philosophischen Kontext entspringen. Wir tun das, weil der Buddhismus eine der wenigen spirituellen Traditionen ist, die von jeher darauf hingewiesen haben, dass es notwendig ist, *viel mehr* Zeit in das Verstehen und die Schulung unseres Geistes zu investieren, denn ohne Einsicht und Training kann er sehr leicht chaotisch, gefährlich und anfällig für Ängste, Wut und Verzweiflung werden. Buddhistische Texte weisen in der Tat darauf hin, dass der ungeschulte Geist dem Wahnsinn nahe sein kann, weil er nicht fähig ist, seine eigenen Leidenschaften und Emotionen zu zügeln; was der Grund für die vielen entsetzlichen Gräueltaten und Ungerechtigkeiten überall auf der Welt ist.

Wir möchten an dieser Stelle jedoch betonen, dass wir diese Vorstellungen nicht als Religion übernehmen, sondern als psychologisches (Lehr-) System. Paul ist tatsächlich nicht besonders überzeugt von einigen der metaphysischen Glaubensvorstellungen, die unter anderem als Grundlage des Buddhismus gelten, wie beispielsweise der Notwendigkeit, sich eine