Quellen innerer Heilung

Ein buddhistisch-psychotherapeutischer Übungsweg

Elisabeth Reisch

Quellen innerer Heilung

Ein buddhistisch-psychotherapeutischer Übungsweg

NORBU VERLAG

Bibliographische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar

Dieser vorliegende Text wurde erstmals 2009 von der J.G. Cotta´sche Buchhandlung GmbH, Stuttgart, unter dem Titel *Wünsche loslassen, das Leben gewinnen* veröffentlicht.

ISBN 978-3-944885-31-5
© 2022 Norbu Verlag
www.norbu-verlag.de

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise,
ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar.
Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung und Satz: Gerd Pickshaus
Coverfoto: Faye Cornish (Unsplash)

Druck: Steinmeier GmbH & Co.KG, Deiningen
gedruckt auf FSC-Papier

»Das Wissen um eine Lebensaufgabe hat einen eminent psychotherapeutischen und psychohygienischen Wert. Wer um einen Sinn seines Lebens weiß, dem verhilft dieses Bewusstsein mehr als alles andere dazu, äußere Schwierigkeiten und innere Beschwerden zu überwinden.«

Viktor Frankl

Inhaltsübersicht

Vorwort 9
Quellen innerer Heilung
Den Fokus auf unsere Qualitäten richten 11
Der buddhistisch orientierte psychotherapeutische Übungsweg 14
Die sieben Qualitäten im Überblick 23
1. Selbstakzeptanz 30
2. Mitgefühl 37
3. Dankbarkeit 49
4. Mitfreude 61
5. Verzeihen 74
6. Mut 84
7. Loslassen 91
Von unerfüllten Wünschen zu erfüllenden Qualitäten 99
Vorbereitungsphase 100
Durchführungsphase 103
Wie stabilisieren wir die in uns liegenden Qualitäten? 109
1. Praktische Übungen für den Alltag und Meditationsvorschläge zur Vertiefung 110
2. Mentales Survivaltraining für Extremsituationen Was tun, wenn alles zusammenbricht? 136
3. Den Diamanten entdecken – mal angenommen, das Ziel wäre bereits erreicht 144
Zu guter Letzt: Die Weisheit des Loslassens 153
Literaturauswahl 157
zur Autorin 159

Vorwort

»Es ist eine abgeschmackte Verleumdung der menschlichen Natur, dass der Mensch als Sünder geboren wurde.«

Johann Gottlieb Fichte

»Man kann sein Leben lang verblendet sein und doch in einem Augenblick die Buddhaschaft erlangen.«

Hui-Meng

DAS VORLIEGENDE BUCH ERSCHIEN ZUM ersten Mal im Klett Cotta Verlag unter dem Titel »Wünsche loslassen – das Leben gewinnen«. Die Rückmeldungen der Leserinnen und Leser zeigten, wie sehr zum einen psychotherapeutisch arbeitende Kollegen sowie auch Hilfesuchende selbst davon profitieren konnten. Dieses positive Feedback inspirierte uns zu der überarbeiteten Auflage im Joy-Verlag 2014 und nun zu der neuen Auflage im Norbu-Verlag 2022.

Der Leser[1] wird hier Schritt für Schritt vertraut gemacht mit einem einfach nachvollziehbaren und gleichzeitig sehr effektiven Übungsweg, in dem es darum geht, sich selbst in seinen bereits vorhandenen, aber bisher noch nicht genügend entwickelten inneren Qualitäten wieder zu finden.

1 Die männliche und weibliche Form wird im Text abwechselnd benutzt.

An dieser Stelle trifft die humanistisch geprägte Psychotherapie auf das buddhistische Menschenbild.

Ganz anders als in unserer Kultur, die das Bild vom »sündigen« Menschen postuliert, wird im Buddhismus der Mensch als vollkommen gut angesehen; ein Gutsein, was jenseits des Gegensatzes Gut-Böse angesiedelt ist. Dieser Befund wird mit einer Vielfalt von Termini bezeichnet, wie z. B. »Buddhanatur«, »Soheit«, »Letztendliche Wirklichkeit«.

Vor diesem Hintergrund lädt »Quellen innerer Heilung« zu einer konsequent ressourcenorientierten Arbeit mit uns selbst und unseren Klienten ein. Das buddhistische Menschenbild, das hier in die Methodik humanistisch geprägter Psychotherapie eingewoben wird, fokussiert auf in uns bereits vorhandene Qualitäten, die uns meist jedoch noch verborgen sind: denken wir an wertvolle Skulpturen in einem dunklen Raum, deren Schönheit sich vor uns erst dann entfalten, wenn der Lichtschalter betätigt wird und es hell wird.

Wie kann die Dunkelheit in uns selbst verschwinden und unser von Gewohnheitsmustern, neurotischen Strukturen und Ich-Denken getrübter Blick frei werden?

Vor diesem Hintergrund, nämlich »eigentlich schon gut zu sein« und die Probleme als beseitigbar, nicht als inhärente Bestandteile der Menschen anzusehen, lädt die hier vorgestellte und im klinischen Alltag erprobte Vorgehensweise zum Entwickeln unserer in uns liegenden Qualitäten ein.

Jedem Kapitel dieses Buches sind jeweils zwei Aphorismen – ein westlich geprägter und ein östlich geprägter – vorangestellt:

Dies ist der Ausdruck meines tiefen Dankes und Wertschätzung der Tatsache gegenüber, zum einen in einer zutiefst humanistisch geprägten kulturellen Umgebung aufgewachsen zu sein und darüber hinaus die kostbaren Unterweisungen meiner buddhistischen Lehrer und Lehrerinnen erhalten zu haben.

»Mögen alle, die diesen Übungsweg gehen, ihre inneren Qualitäten zum Besten aller zur Entfaltung bringen«

Quellen innerer Heilung
Den Fokus auf unsere Qualitäten richten

»Unser großes und ruhmreiches Meisterstück ist es, angemessen zu leben. Alles andere – zu herrschen, Schätze zu bewahren, aufzubauen – sind bestenfalls Anhängsel und Requisite.«

Michel de Montaigne

»So wie Blumenzwiebeln im Frühling unter der gefrorenen Erdoberfläche schlafen, brauchen die Eigenschaften eines erleuchteten Geistes Zeit und die richtigen Bedingungen, um wachsen zu können.«

Sakyong Mipham

MÖCHTEN SIE GERNE EINEM MENSCHEN begegnen, der großzügig und liebevoll mit anderen umgeht, dankbar ist für das, was er hat, ein Mensch, der weise ist, in Frieden mit sich und anderen lebt und sich dabei selbst akzeptiert?

Wer wünscht sich nicht, so einem Menschen zu begegnen, ihn vielleicht sogar zum Freund oder zur Freundin zu gewinnen?

Nun, wie wäre es, wenn Sie entdeckten, dass Sie selbst dieser Mensch sind? Jemand, der sich und andere liebt, ein freudvolles, offenes Herz hat und im Reinen ist mit dem, was geschieht – oder auch nicht geschieht? Sie denken, das wäre weit weg von dem, wie Sie sich selbst erleben? Und Sie haben recht – einesteils. Normalerweise sind wir eher identifiziert mit unseren Fehlern und Schwächen, mit dem, was uns nicht gefällt an uns – und an der Welt.

Unsere Unzufriedenheit drückt sich dadurch aus, immer etwas anderes sein zu wollen bzw. etwas anderes im Außen haben zu wollen als das, was gerade unsere Realität ist.

Wir alle wünschen uns dauerhaftes Glück und anhaltende Zufriedenheit ohne diese uns allen bekannten Einbrüche von Leid und Unglück. Was aber trennt uns von diesem vollkommen friedfertigen und gleichzeitig glücklichen Menschen, der wir alle sein wollen, aber augenscheinlich nicht sind?

Natürlich gibt es auch bei uns schöne, friedvolle, entspannte und auch glückliche Augenblicke. Jedoch fehlt die Dauerhaftigkeit dieses Glücks. Sind unsere wechselhaften Stimmungen nicht ganz normal und menschlich, zumal um uns herum so viel passiert, was anscheinend die Ursache für unsere negativen Empfindungen ist? Freude, Glück, Ausgeglichenheit – wir wünschen uns das alle. Aber ist es nicht eine Illusion zu denken, dies solle für immer möglich sein – in jeder Situation unseres Lebens?

Was könnte es bedeuten – ein Erleben jenseits von Leid und Unglücklichsein?

In diesem Buch nähern wir uns genau dieser Frage: Ist die Wechselhaftigkeit der Stimmungen unser eigentliches, natürliches Sein, oder ist es möglich, unabhängig, und zwar komplett unabhängig, von äußeren Bedingungen glücklich zu sein?

Wann bekommen wir keinen Zugang zu unserem Glück – das wir ja durchaus kennen und immer mal wieder in ganz besonders schönen Augenblicken unseres Lebens kontaktieren können? Es gibt

nur ein Problem für uns, wirklich nur ein einziges, dies allerdings in unzähligen Variationen.

Das wirklich Einzige, das uns vom dauerhaften Glück und Frieden trennt – egal, in welcher Situation wir uns gerade befinden –, sind zwei bzw. drei schlichte kleine Worte:

»Ich will« bzw. »Ich will nicht«

Das ist alles. So einfach soll das sein? Wir lassen unser »Wollen« los und finden uns wieder in einem Erleben von tiefer Zufriedenheit und Freude? Ja, es ist so einfach, aber da wir ziemlich kompliziert sind, ist es in der Regel nicht möglich, dies sofort in seiner ganzen Tragweite zu verstehen und vor allem auch zu erleben.

Die Komplexität unserer Alltagswirklichkeit, dieses manchmal unüberschaubare Bedingungsgefüge erscheint uns manchmal so, als ob wir vor einem riesengroßen, durcheinandergeratenen verfilzten Wollknäuel säßen und nicht wüssten, wie wir es entwirren sollen. Manchmal neigen wir dann dazu, an allen möglichen Stellen zu zerren und zu ziehen, was das Problem nur noch schlimmer macht. Oder wir resignieren und haben keine Lust mehr, das Wollknäuel zu entwirren – gleichzeitig brauchen wir aber etwas zum Anziehen, das uns wärmt.

Lassen Sie uns Schritt für Schritt vorgehen, wir nehmen als Ausgangspunkt das kleine Stück Wolle, das vor uns liegt, und – ohne zu zerren oder alles resigniert wegzulegen, fädeln wir das verknotete Wollknäuel Stück für Stück auf – bis alles glatt, schlicht und einfach vor uns liegt. Wir fangen da an, wo wir uns befinden.

Unser Ausgangspunkt sind unsere Wünsche, Sehnsüchte, Hoffnungen und Befürchtungen, unsere vielen »Ich-will-« und »Ich-will-nicht«-Sätze in unserem Leben. Und unsere Hilfsmittel sind die folgenden Qualitäten, die wir in uns freisetzen wollen: Selbstakzeptanz, Mitgefühl, Dankbarkeit, Mitfreude, Verzeihen, Mut und Loslassen. Das alles stellt unser Arbeitsmaterial dar.

In diesem Buch können Sie lernen, mithilfe buddhistisch inspirierter psychotherapeutischer Methodik damit zu arbeiten.

Wie nun gehen wir konkret vor? Wie kontaktieren wir diese Qualitäten, über die Sie, aber auch jeder andere Mensch ganz selbstverständlich verfügt? Wie können wir diese Qualitäten auf eine natürliche und uns selbst gegenüber freundliche Art und Weise finden bzw. freilegen?

Wie gewinnen wir dadurch eine innere Freiheit, die unabdingbare Voraussetzung zum Glücklichsein ist?

Wir nehmen uns selbst freundlich bei der Hand und sehen uns ein bisschen um in der Welt der Werte und Qualitäten.

Die Kernaussage lautet, dass wir von unerfüllten Wünschen zu erfüllenden Qualitäten gelangen können. Dazu gehen wir Schritt für Schritt vor.

Der buddhistisch orientierte psychotherapeutische Übungsweg

1. Selbstakzeptanz

»Ich will … und erkenne mich damit komplett an.«

In diesem ersten Schritt wenden wir uns selbst mit freundlicher Aufmerksamkeit zu. Welche Lebensthemen beschäftigen mich gerade? Was bewegt mich in meinem Leben? Was genau hält mich im Moment davon ab, glücklich zu sein?

Wir öffnen uns dem gegenüber, was uns gerade beschäftigt, vielleicht belastet oder quält, und formulieren dies schriftlich. Im Anschluss daran extrahieren wir den oder die »Ich-will-« bzw. »Ich-will-nicht«-Sätze, die unseren Beschreibungen zugrunde liegen.

Ab diesem Punkt nun lassen wir die inhaltliche Ausschmückung unserer Geschichten über uns selbst und andere beiseite und arbeiten ausschließlich mit den zugrunde liegenden, uns einengenden Wünschen weiter.

Dies stellt in der Regel eine große Herausforderung für uns dar. Wir haben eine starke Gewohnheit, uns mit unseren Geschichten über uns selbst zu identifizieren – und darunter zu leiden. Wir wollen darüber sprechen, bauschen sie eventuell je nach persönlichen Vorlieben auf oder verdrängen sie, vielleicht sind wir auch bereit, sie in einer Psychotherapie zu verstehen und zu ordnen, um damit besser als bisher umzugehen – was durchaus sinnvoll ist. In diesem hier vorgestellten Übungsweg jedoch gehen wir einen entscheidenden Schritt weiter: wir lernen, wie wir den Inhalt der Leid erzeugenden Geschichten über uns selbst und andere aufgeben können und arbeiten ausschließlich mit den uns einengenden Wünschen weiter.

2. Mitgefühl

»Ich will … und beziehe andere in meine Wünsche mit ein.«

Schon hier verlassen wir unsere eingespurten Gewohnheitsmuster und starten unser erstes Überholmanöver:

Wir erweitern unseren engen, nur auf uns selbst bezogenen Wunsch und erkennen ihn als universelles, menschliches Grundbedürfnis an. Sobald wir uns anderen gegenüber öffnen, fühlen wir uns mit unserem Wunsch nicht mehr isoliert und allein, sondern gehen eine Herz-zu-Herz-Beziehung mit all jenen ein, die im Moment genauso empfinden wie wir.

Wir hören auf, um uns selbst zu kreisen.

Auch hier ist liebevolle Achtsamkeit der Weg der Wahl: Wir bleiben nicht in unseren selbst kreierten Dramen stecken, noch werten wir uns ab oder beschimpfen uns, wenn wir leiden (»Stell dich nicht so an, anderen geht es noch viel schlechter als dir« usw.). Im liebevollen und sorgfältigen Sichselbstannehmen öffnen wir uns Schritt für Schritt den bzw. dem anderen. Es ist so, als ob wir in unserem abgedunkelten, etwas miefigen Krankenzimmer die Fenster öffnen und frische Luft hereinlassen. Wir schauen nach draußen mit einem tiefen Atemzug und stellen fest:

»Ah, ich bin nicht allein mit meinen Lebensthemen.«

Dieser kleine Schritt vom Persönlichen hin zu anderen ist ein zutiefst kraftvolles Mittel, einengende und damit leiderzeugende Tendenzen zu überwinden.

3. Dankbarkeit

»Ich will … und erkenne, was ich schon alles habe.«

Wir bleiben auf der Überholspur und geben noch etwas Gas. An diesem Punkt arbeiten wir mit Methoden, die wir, solange wir uns um uns selbst drehen, allein nicht entdecken würden.

Anstatt uns immer weiter darauf zu konzentrieren, was uns alles fehlt, kümmern wir uns an dieser Stelle darum, was wir schon alles haben.

Gewöhnen wir uns erst einmal an diese kleine Veränderung der Sichtweise, werden wir immer mehr entdecken, wie viel stabiler unser Lebensglück dadurch wird.

4. Mitfreude

»Ich will … und freue mich darüber,
wenn es andere bekommen.«

Nun gewinnen wir weiter an Fahrt. Beim Thema Mitfreude mag der eine oder andere vielleicht lieber abbremsen und die nächste Ausfahrt ansteuern, als hier in diese Richtung noch einen Meter weiterzufahren.

Mitfreude? Das geht nun doch etwas zu weit.

Von unserer Egologik aus ist dies verständlich und nachvollziehbar. Wenn wir einen Wunsch haben, sollen wir uns darüber freuen, wenn andere ihn erfüllt bekommen?

Lassen Sie sich überraschen und überfordern Sie sich nicht. Das Buch verträgt es, skeptisch gelesen zu werden, bevor Sie sich vielleicht entscheiden, das eine oder andere in Ihrem Leben selbst auszuprobieren, um die heilende Wirkung kennenzulernen.

5. Verzeihen

> *»Ich will … und verzeihe mir, den anderen und dem Leben, wenn ich es nicht bekomme.«*

Verzeihen ist auch nicht gerade eine Qualität, die uns auf Anhieb immer so gut gefällt. Wir werden hier jedoch sehen, dass Verzeihen uns selbst, anderen und dem Leben im Allgemeinen gegenüber unabdingbar für unser inneres Gleichgewicht ist.

6. Mut

> *»Ich will … und nehme die Herausforderungen meines Lebens komplett an.«*

Hier können wir lernen, die Schwierigkeiten und Probleme des Lebens zu nutzen, um zum Besten aller Liebe, Mitgefühl und Weisheit zu entwickeln. Es geht hier darum, mit offenem Herz und offenem Geist allem zu begegnen, vor dem wir uns normalerweise im Leben lieber verstecken. Wann immer wir bemerken, dass wir uns vor unseren Lebensaufgaben verschließen, nehmen wir dies als Herausforderung

an, den scheinbar bequemen Weg zu verlassen und zum Besten aller Mut zu entwickeln.

7. Loslassen

»Ich will … und entdecke die Kunst
der Widerstandslosigkeit.«

Wenn wir die Qualitäten Selbstakzeptanz, Mitgefühl, Dankbarkeit, Mitfreude, Verzeihen und Mut in uns entdeckt haben, wird es uns leichter fallen, die letztendliche Weisheitsebene, die in der Kunst des Loslassens liegt, zu kontaktieren. Die kraftvolle Mühelosigkeit, die damit einhergeht, stabilisiert unsere Motivation, uns an diesen Übungsweg immer wieder zu erinnern und ihn einzuüben – bis sich unsere alten Leid erzeugenden Tendenzen allmählich immer mehr verlieren.

Haben wir Vertrauen in unsere grundlegenden Qualitäten gewonnen, werden wir ganz von allein viel Ballast los, der uns normalerweise im Leben behindert.

Uns bläst der Wind des Lebens entgegen – und wir genießen es!

Lassen Sie uns an einem kleinen Alltagsbeispiel die Vorgehensweise, wie genau wir Kontakt zu den in uns liegenden Qualitäten bekommen können, näher betrachten.

Vor einigen Wochen wurde ich eingeladen, ein Wochenendseminar zu »Buddhismus und Psychotherapie im Dialog« durchzuführen.

Nach sieben Stunden Zugfahrt saß ich an einem kleinen, verlassenen Bahnhof irgendwo in Niederbayern und – wurde vergessen. An diesem ohnehin trüben Spätnovembertag wurde es bereits dunkel und fing zu regnen an. Der Warteraum roch unangenehm, die Fenster waren eingeworfen, ich zog es vor, draußen zu frieren.

Ein »Ich-will«-Satz stieg auf und grinste mich herausfordernd an: »Du willst nichts mehr wollen? Und jetzt, meine Liebe? Sei mal ehrlich. Natürlich willst du jetzt etwas. Nämlich endlich abgeholt werden

von den Leuten, die dich hier eingeladen haben, stimmt's? Du willst nicht mehr frieren, und außerdem hast du Hunger und willst bestimmt auch etwas zu essen. Von dem Wein heute Abend wollen wir mal gar nicht sprechen … Na, sei mal ehrlich!«

Ich gab mich geschlagen. Meine Kritikerin in mir hatte recht. Sie wippte ungeduldig mit den Füßen und schaute mich stirnrunzelnd an: »Bei so einer Kleinigkeit gibst du schon auf? Hast du vergessen, warum dich die Leute hierher eingeladen haben?« Sie war sauer auf mich, meine klugen Reden über Wünsche loslassen und gleichzeitig meine Unfähigkeit, so einer im Grunde banalen Realität, es hier draußen ein bisschen ungemütlich zu haben, standzuhalten.

Bevor ich nun ganz kapitulierte, zückte ich Papier und Stift, legte meinen Schal auf eine feuchte Bank, setzte mich und begann zu schreiben:

»Ich will jetzt endlich abgeholt werden!«
»Jawohl, das will ich. Ich habe allen Grund, allmählich wütend zu werden. Habe ich nicht noch gestern Abend diesen Termin bestätigt? Und jetzt das!«

Ich erinnerte mich an einige Situationen, in denen andere Menschen mich schon einmal vergessen hatten. Bei einer war ich vier Jahre alt und stand heulend mit meinem Teddy im Arm vor dem Kindergarten. Ein andermal saß ich allein im Restaurant und wartete auf meinen damaligen Freund, der mich immer mal wieder versetzt hatte.

Die Gedankenkette, einmal in Gang gesetzt, spulte sich zuverlässig und mit altbekannten Geschichten vor meinem inneren Auge ab. Ich wartete noch ein wenig. Die einsame Dorfstraße blieb leer. Kein Auto in Sicht. Der zunächst leichte Nieselregen verstärkte sich. Mir war kalt. Mein Wunsch blieb unerfüllt.

»Nun mach schon endlich weiter, worauf wartest du eigentlich noch?«

Mein innerer Kritiker hatte recht. Ich blätterte mein abgegriffenes Notizbuch eine Seite weiter und fuhr fort:

»Ich will jetzt endlich abgeholt werden …«

Selbstakzeptanz

»Ich will … und erkenne mich damit komplett an.«

Es fiel mir nicht schwer, mich mit diesem Wunsch anzunehmen. Natürlich war es in Ordnung, diesen Wunsch zu haben. Dem stand nichts entgegen.

Mitgefühl

»Ich will … und beziehe andere in meinen Wunsch mit ein.«

Was war das Schlimmste im Moment? Ich fror und fühlte mich ein bisschen einsam und verlassen hier draußen. Das war alles.

Wie viele Menschen frieren im Moment noch? Ich dachte an den Zeitungsartikel mit der Beschreibung der vielen Obdachlosen nach einem Erdbeben. Ich schämte mich ein bisschen und verband mich innerlich, so gut ich konnte, mit allen anderen, die im Moment wirklich froren. Ich schickte ihnen alle guten Wünsche und machte weiter:

Dankbarkeit

»Ich will … und erkenne, was ich schon alles habe.«

Dieser Punkt fiel mir nicht schwer. Ich hatte noch eine halbe Thermoskanne voll Tee, etwas zu essen, Geld für eine mögliche Taxifahrt und ein Handy. Ich saß auf einer Wartebank mitten in einem zivilisierten und reichen Land, freute mich über meine allmähliche Veränderung in meiner Wahrnehmung und war schon gespannt darauf, was mir bei meinem nächsten Punkt wohl einfallen würde.

Mitfreude

»Ich will … und freue mich darüber, wenn es andere bekommen.«

Muss das sein? Ich fand mich wieder in altbekannten Gedankenmustern: »Ich will genau das bekommen, was die anderen haben!« Ich atmete einige Male bewusst durch, umarmte innerlich die »kleine Elisabeth« und wartete ab, bis sich durch diesen kleinen Trost der Gedanke auch wieder aufzulösen begann.

Nach einer Weile war ich bereit dazu, mir die anderen Fahrgäste, die vor circa 20 Minuten hier am Bahnhof abgeholt worden sind, vor meinem inneren Auge vorzustellen und ihnen alles Glück für ein gemütliches warmes Zuhause zu wünschen.

Verzeihen

»Ich will … und verzeihe mir, den anderen und dem Leben, wenn ich es nicht bekomme.«

Wie oft schon hatte ich etwas in meinem Leben vergessen und damit andere Menschen in eine unangenehme Situation gebracht!

Ich trank noch ein paar Schluck von meinem Tee, versuchte meine klammen Finger an der Thermoskanne zu wärmen und vergegenwärtigte mir Situationen, in denen ich mit anderen Menschen unachtsam umgegangen war. Dies nahm eine ganze Weile in Anspruch, und schließlich fuhr ich mit dem nächsten Punkt fort.

Mut

»Ich will … und nehme die Herausforderung komplett an.«

Wofür könnte diese Situation gut sein? Was lerne ich gerade? Natürlich, Geduld. Bei mir musste normalerweise alles schnell gehen und perfekt funktionieren. Störungen in meinem Alltag warf ich dann häufig den anderen als Fehler vor, ohne mir selbst zu überlegen, ob ich es nicht war, die zu hohe Ansprüche gestellt hatte. Wie wäre es, wenn

ich duldsamer und verständnisvoller mit meiner Umgebung umgehen würde? Wie oft trieb ich beispielsweise meine Kinder zur Eile an?

Ich war bereit, diese Lehre anzunehmen und zu lernen, mich mit meiner Wartesituation geduldig zu versöhnen.

Loslassen

»*Ich will … und entdecke die Kunst der Widerstandslosigkeit.*«

Inzwischen war etwa eine halbe Stunde vergangen, ich stand auf und umwanderte das Bahnhofsgebäude. Was war eigentlich schlecht daran, hier ein bisschen spazieren zu gehen? Ich ging oft nach draußen, warum wollte ich jetzt gerade lieber drinnen sein? Ich nutzte die Zeit für eine kleine Gehmeditation und begleitete meinen Atem mit den Worten: »Einatmend nehme ich meine Gedanken und Gefühle wahr, ausatmend lasse ich meine Gedanken und Gefühle los.«

Ich kenne diese Meditation von Thich Nhat Hanh und war froh, sie wieder einmal üben zu können.

Nach etwa 40 Minuten bog ein grüner Fiat um die Ecke und hielt knapp vor mir an. Manuel, einer der Veranstalter des Wochenendseminars, sprang aus dem Auto, lief mir entgegen und breitete schuldbewusst seine Arme aus: »Wartest du schon lange hier? Bist du sauer? Es ist wohl ein bisschen spät geworden.«

Ich packte meinen Rucksack auf den Rücken, klemmte mir die Reisetasche unter den Arm und ging ihm entgegen.

»*Kein Problem. Ich hatte hier sowieso noch zu tun.*«

Die sieben Qualitäten im Überblick

»Das Wissen um eine Lebensaufgabe hat einen eminent psychotherapeutischen und psychohygienischen Wert. Wer um einen Sinn seines Lebens weiß, dem verhilft dieses Bewusstsein mehr als alles andere dazu, äußere Schwierigkeiten und innere Beschwerden zu überwinden.«

Viktor Frankl

»Statt rastlos von der eingebildeten Armut des Egos umgetrieben zu werden, entdecken Sie , dass Ihr natürliches Wesen und Sein überaus kostbar und wertvoll ist.«

Tenzin Wangyal Rinpoche

ES GIBT VERSCHIEDENE MÖGLICHKEITEN, UNS selbst zu betrachten. Wir können uns anhand unserer persönlichen Lebensgeschichte näherkommen, systemische Bezüge mit einbeziehen, Defizite und Schwächen zu überwinden versuchen oder mehr an unseren Fähigkeiten arbeiten.

Die hier vorgeschlagene Möglichkeit besteht darin, uns selbst im Spiegel von Qualitäten wahrzunehmen:

- Wie schätze ich meine *Selbstakzeptanz* ein?
- Ist *Mitgefühl* ein natürlicher Ausdruck meines Seins?
- Fällt es mir leicht, *Dankbarkeit* im Herzen zu entwickeln?
- Wie viel Raum hat *Mitfreude* in meinem Leben?
- Welchen Stellenwert hat *Verzeihen* in meinem Leben?
- Wie erlebe ich mich im Bezug auf *Mut*?
- Kenne ich *Loslassen* oder bin ich eher vertraut mit Festhalten?

Manchmal frage ich mich als Psychotherapeutin, was es wohl bedeuten würde, Klienten weniger über ihre »Neurosenstruktur« als über ihre »Qualitätenstruktur« wahrzunehmen.

Die Einladung hier besteht darin, immer mehr den in uns liegenden Qualitäten zu vertrauen und sie als schöpferische Kraft für die unterschiedlichsten problematischen Situationen in unserem Leben zu Hilfe zu nehmen.

In diesem Kapitel nun beschäftigen wir uns mit diesen Qualitäten und lernen erste Wege kennen, wie wir auf natürliche Weise in Kontakt zu ihnen kommen.

Beginnen wir mit der Geschichte von Norbert, einem Mann, der sich in einer schweren Lebenskrise befand, sich den in ihm liegenden Qualitäten öffnete und damit eine stabile Ausgangssituation zur Bewältigung seiner Probleme erreichte.

Beispiel Norbert, der Schmerz und die Ungerechtigkeit des Schicksals:

> *Ich will keine Schmerzen mehr haben.*
> *Ich will, dass mein Körper wieder so gut*
> *funktioniert wie vor meinem Unfall.*
> *Ich will, dass das Leben gerecht zu mir ist.*

Norbert ist ein 42-jähriger Bauarbeiter, der bei seinem Schwager beim Außenanstrich des Hauses geholfen hatte und dabei von einem drei Meter hohen Gerüst gefallen war. Er traf mit dem Rücken auf eine

Betonplatte auf, und seine schweren Verletzungen führten schließlich zu seiner Berentung. Trotz mehrmaliger operativer Eingriffe und diverser medikamentöser Behandlungen gelang es nicht, die verbleibenden Schmerzzustände in den Griff zu bekommen. Neben seiner enormen Wut auf seine Schwester und seinen Schwager, von denen er sich nach diesem Unfall emotional völlig im Stich gelassen fühlte, kam Norbert verständlicherweise mit der Tatsache, »plötzlich fast ein Krüppel zu sein«, nicht zurecht. Er wertete sich selber massiv ab und dachte immer wieder einmal daran, sich das Leben zu nehmen.

Eineinhalb Jahre nach dem Unfall kam er zu mir zur psychologischen Schmerztherapie, und zunächst widmeten wir unsere gemeinsame Zeit dem Zulassen von Wut, Verzweiflung und Resignation gegenüber seinem nun als sehr eingeschränkt empfundenen Leben. Nach einigen Wochen gelang es ihm, mit seinem Schwager und seiner Schwester ehrlich darüber zu sprechen, wie sehr er sich von ihnen im Stich gelassen gefühlt hatte. Eine erste Annäherung, ihnen zu verzeihen, gelang ihm, als er bemerkte, dass die beiden aus einem tiefen Schuldgefühl ihm gegenüber heraus gehandelt bzw. nicht gehandelt haben und nicht, weil ihnen der Unfall mit all den schrecklichen Folgen gleichgültig gewesen wäre.

Nachdem er sich nun etwas in seiner Situation entspannen konnte, begannen wir mit einer psychologischen Schmerztherapie, die auf verschiedenen Visualisierungsübungen beruht. Die für ihn wirkungsvollste bestand darin, sich vorzustellen, dass aus einer heilenden Lichtquelle mitten in seiner Brust auf Höhe des Herzens helles Licht durch seinen Körper strömt und die Schmerzpunkte allmählich durchdringen konnte.

Diese Übungen bewirkten zwar eine Schmerzreduzierung, aufgelöst werden konnte der Schmerz dadurch jedoch nicht vollständig.

Nach weiteren Wochen des Übens musste Norbert akzeptieren, dass ein gewisser »Restschmerz« bestehen blieb. Er war zwar in der Zwischenzeit in der Lage, einfache handwerkliche Tätigkeiten aus-

zuführen, jedoch konnte er seinen Körper nicht mehr so einsetzen wie früher.

In diesem für ihn schmerzhaften Prozess des Akzeptierenlernens von körperlichen Begrenzungen entschied er sich, an einem meiner Wochenendseminare teilzunehmen. Dies geschah weniger aus einem besonderen Interesse der buddhistisch-psychotherapeutischen Vorgehensweise gegenüber als eher der Tatsache, »mich irgendwie beschäftigen zu müssen«.

In der ersten Sitzung zum Thema Selbstakzeptanz formulierte er für sich nach einigen Überlegungen die Sätze:

Ich will keine Schmerzen mehr haben.
Ich will, dass mein Körper so gut
funktioniert wie vor meinem Unfall.
Ich will, dass das Leben gerecht zu mir ist.

Vor allem beim zweiten Wunsch spürte er, wie viel unerledigter Groll und Wut auf das Schicksal noch in ihm war. Er entschied sich, mit diesem Satz während des Wochenendes zu arbeiten.

Der 2. Schritt des Kurses fiel ihm nicht schwer: Mitgefühl mit all den Menschen zu entwickeln, die eine ebenso schwere Beeinträchtigung bzw. eine noch größere erdulden müssen, öffnete sein Herz und entspannte ihn – jedenfalls immer mal wieder für eine gewisse Zeitspanne.

Bei dem Thema Dankbarkeit, dem 3. Schritt, wurde er zunächst wütend. Die Aufforderung in der Aussage »Ich will … und erkenne, was ich schon alles habe« kam ihm in seiner Situation völlig unrealistisch vor. Seiner Meinung nach hatte er aufgrund des Unfalls fast alles verloren, und es kam ihm unehrlich vor, für irgendetwas dankbar zu sein.

Widerstand gegenüber einzelnen Werten, wie hier der Dankbarkeit, ist nachvollziehbar und wird ebenso gewürdigt wie alle anderen inneren Tendenzen, die in diesem Kurs vielleicht auftauchen.

Nachdem Norbert die Arbeitsblätter der anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer mitverfolgt hatte, fiel uns dann doch gemeinsam etwas ein, womit er – ohne in irgendeiner Weise Druck auf sich ausüben zu müssen – mit dem Thema Dankbarkeit arbeiten konnte.

Da er sehr motiviert war, weiterhin an einer möglichen Reduktion seiner Schmerzen mitwirken zu wollen, erklärte er sich dazu bereit, seine Achtsamkeit während des Tages auf die Zeiten zu richten, an denen er etwas weniger Schmerzen als normalerweise hatte bzw. auch einmal fast schmerzfrei war. Diese »Ausnahmen« zu bemerken und auch zu protokollieren kannte er bereits aus seiner psychologischen Schmerztherapie. Der neue und qualitative Unterschied war, sich in diesen Phasen der relativen Entspanntheit seinem Körper mit einem inneren »Danke« freundlich und liebevoll zuzuwenden. Dieses schlichte Wort bewirkte in ihm eine zusätzliche Entspannung und ein Wohlgefühl, die ihm in seiner häufig als desolat empfundenen Lage sichtlich gut tat.

> *Ich will … und erkenne, was ich schon alles habe« bedeutet also in diesem Fall, »ich will schmerzfrei leben und erkenne – zumindest in Ansätzen –, wann dies bereits geschieht.*

Das Thema in der Gruppe bezog sich noch eine Weile auf die Qualität der Dankbarkeit und der Möglichkeit, großzügig das weiterzuschenken, was man selbst gerne hätte.

Zu seinem Ausgangssatz »Ich will … vom Schicksal gerecht behandelt werden und schenke genau das weiter« fiel ihm zunächst verständlicherweise wieder nichts ein. Die bereits erfahrenen Gruppenteilnehmer halfen ihm weiter: Wann bist du gerecht genug zu anderen? Fühlen sich andere Menschen in deiner Umgebung wohl und von dir – statt vom Schicksal – gerecht und fair behandelt? Gibst du den anderen das, was du dir selbst wünschst?

Fast jeder Mensch hat bei diesem 7-Schritte-Programm irgendeinen besonderen »Favoriten«, irgendeinen Punkt, der sein Herz besonders berührt. Für Norbert war es genau die Erkenntnis, die er hier gespiegelt bekam. Es fiel ihm wie Schuppen von den Augen, wie unfair er seit seinem Unfall seine Frau und seine Kinder behandelte. All die Fürsorge und Aufmerksamkeit wehrte er die meiste Zeit ab, weil er so sehr mit seinen eigenen Problemen und seinem Schmerz beschäftigt war. Es wurde ihm klar, dass er sich während der letzten eineinhalb Jahre überhaupt nicht mehr für die Gefühle seiner Kinder interessierte, er wusste nicht einmal, welche Freunde sie gerade hatten und wie es ihnen in der Schule ging. Ebenso wenig hatte er sich um die Angelegenheiten seiner Frau gekümmert. Es kam ihm wie selbstverständlich vor, dass sich alles um ihn und seine Krankheit drehte.

»*Ich will vom Schicksal gerecht behandelt werden und schenke genau das weiter*« bedeutete für ihn auch zu erkennen, wie ungerecht er letztendlich seinen Schwager und seine Schwester behandelt hatte. Indirekt hatte er ihnen die Schuld für seinen Unfall gegeben und es ihnen auch immer mehr oder weniger deutlich gezeigt. Er verstand nun, dass die beiden sich von ihm zurückziehen mussten, um sich selbst zu schützen.

Zum ersten Mal dachte er nicht an seine eigenen Schmerzen und an das eigene Leid, das ihm widerfahren war, sondern richtete seine Aufmerksamkeit nach außen.

Später erzählte er, dass ihm diese Aufmerksamkeitsverlagerung von sich selbst hin zu den anderen sehr geholfen habe, immer mal wieder seinen Schmerz »zu vergessen«.

Die zu diesem Punkt vorgeschlagene Übung machte ihm, wie er berichtete, sehr viel Freude und half ihm, dass tief in ihm etwas zum Frieden finden konnte. Wie immer forderte ich die Kursteilnehmer dazu auf, sich schriftlich mit den einzelnen Punkten zu beschäftigen. Norbert nahm sich vor, sich regelmäßig mit zwei Fragestellungen zu beschäftigen:

– *Wem habe ich heute Schmerzen zugefügt?*
– *Wen habe ich heute ungerecht behandelt?*

Und im Anschluss daran auch:

– *Wen habe ich heute gut behandelt?*
– *Zu wem war ich heute in welchen Situationen besonders gerecht?*

Man muss nicht unbedingt die buddhistische Philosophie und den darin enthaltenen Karmagedanken, das Gesetz von Ursache und Wirkung, zur Grundlage nehmen, um die wohltuenden Effekte dieser Vorgehensweise für sich zu entdecken.

Norbert hatte genug von diesem Wochenende mitgenommen. Die letzten Punkte besprachen wir nur noch am Rande.

Die Wichtigkeit des Verzeihens war ihm bereits vertraut. Neu jedoch für ihn war, dass es auch für ihn darum gehen sollte, sich selbst den Unfall zu verzeihen:

> *»Ich will schmerzfrei leben und verzeihe mir und den anderen, wenn ich es nicht bekomme« bedeutete für ihn »ich will schmerzfrei leben und verzeihe mir, dass ich damals vom Gerüst gefallen bin«.*

Uns selbst zu verzeihen fällt meist noch viel schwerer, als anderen zu verzeihen. Zunächst musste es reichen, diese Information als Möglichkeit für eine spätere Arbeit überhaupt einmal in sich wirken zu lassen.

Beim Thema Mitfreude »Ich will schmerzfrei leben und freue mich darüber, wenn andere schmerzfrei leben« stieg Norbert innerlich wieder aus. Dieser Schritt schien ihm zu schwer, und dies ist auch – wie immer – vollkommen in Ordnung.

Allerdings erklärte er sich bereit, immer mal wieder anderen Mitpatienten mit einer ähnlichen Symptomatik von seinen positiven Erfahrungen der inneren Visualisierung zur Schmerzreduktion zu er-

zählen, um ihnen eventuell mithilfe seiner eigenen Erfahrungen eine Stütze sein zu können und sich dann auch mit ihnen zu freuen, wenn es ihnen besser geht.

Zum letzten Punkt, der Annäherung an das Loslassen »Ich will schmerzfrei leben und erkenne die Weisheit in der Widerstandslosigkeit«, konnte er beisteuern, dass er sehr vertraut mit dem umgekehrten Fall war: Immer dann, wenn er nicht loslässt, verstärken sich seine Schmerzen. Eine noch umfassendere Sichtweise bezüglich des Loslassens war in diesem Moment für ihn noch nicht das passende Thema.

1. Selbstakzeptanz



Ich will … und erkenne mich damit komplett an.

> *»Wer sich selbst nicht auf die rechte Art liebt,*
> *kann auch andere nicht lieben. Denn die rechte Liebe zu*
> *sich ist auch das natürliche Gutsein zu anderen.*
> *Selbstliebe ist also nicht Ichsucht, sondern Gutsein.«*
>
> Robert Musil

> *»Wenn Ihr nicht wisst, wie ihr mit einem unangenehmen*
> *Gefühl angemessen umgehen könnt, so verfügt Ihr*
> *noch nicht über die Weisheit einer Mutter, die ihr*
> *weinendes Kind einfach auf den Arm nimmt.«*
>
> Thich Nhat Hanh

Woran erkennen wir Selbstakzeptanz?

Wir schauen in den Spiegel und sind einverstanden damit, was auch immer gerade reflektiert wird. Wir erleben unsere ganz persönlichen gefühlsmäßigen Hochs und Tiefs und geraten dabei nicht in Panik. Wir stecken im Laufe unseres Lebens Misserfolge ein, vielleicht hier und da auch Scheitern, und nehmen uns dies nicht nachhaltig übel.

Wir gehen durchs Leben mit innerer Würde und Gelassenheit.

Selbstakzeptanz ist eng verbunden mit Selbstbewusstsein. Lama Walli, meine buddhistische Lehrerin, hat dies einmal so definiert: »Selbstbewusstsein ist das tiefe Vertrauen in das Gute in uns.«

Wenn wir in uns selbst nicht das Gute wahrnehmen, wenn wir keinen Kontakt dazu finden, bemerken wir dies häufig daran, dass wir uns selbst nicht vertrauen und stattdessen abwerten. Wir fühlen uns gefangen in leidvollen Abwärtsschleifen und entfernen uns mit unseren Gedanken und Gefühlen uns selbst gegenüber immer mehr von diesem »grundsätzlich Guten« in uns.

Beispiel

Martin, ein 43-jähriger Lehrer, begann seine Reise zu sich selbst an einem Punkt, »an dem ich dachte, dass es nur noch bergab geht«.

Wann begann meine Unfähigkeit, zu leben? Bin ich depressiv oder was ist los mit mir?

Depressiv wohl nicht, denn das Wort klingt ja nach etwas. Ich aber fühle nichts. Leere, einfach nichts eben. Oder manchmal so eine Spur von Traurigkeit. Aber welche Traurigkeit? Es ist doch nichts oder vielmehr alles in Ordnung. Das Leben wird mir so schwer. Termine, Begegnungen, sprechen, zuhören, irgendwie reagieren. Ich will gar nichts mehr, vielleicht schlafen oder aus dem Fenster starren. Nein, nicht aus dem Fenster. Es könnte Bewegung geben da draußen, lieber die Wand anstarren. Aber die Bilder – schwarz wäre gut. Aber wer traut sich schon, die Wände schwarz anzumalen. Dabei liebe ich schwarz. Es ist so undurchdringlich, keine bunte Schmiererei, nichts Grelles, nichts, was den Augen wehtut – nein, einfach schwarz.

Nichts tut mehr weh. Eingehüllt, geschützt, geborgen. Dieser Friede! Aber er währt nicht lange. Der Wecker, die Uhr tickt monoton und hart ihren Rhythmus. Ticktack – ticktack – ticktack. Wie lange denn noch? Eine Minute, eine Stunde, viele Stunden, Tage, endlose Wochen und immer so weiter. Nicht auszuhalten dieser Gedanke, ticktack, ticktack. Sei doch still, halt doch an. Welt, halte doch endlich an! Ich kann deine Betriebsamkeit nicht mehr aushalten.

Ich kann mich nicht mehr aushalten.

Wir nähern uns dem Thema der Selbstakzeptanz mit seinem Gegenteil: Auf welche Weise werten wir uns selbst und das Leben immer wieder ab? Wie schaffen wir es, uns nicht zu akzeptieren? Mit welchen Mechanismen verhindern wir Selbstakzeptanz – und damit auch Offenheit für das Leben selbst?

Wir können uns Selbstakzeptanz nicht einreden, aber wir können entdecken, mit welchen inneren Glaubenssätzen wir verhindern, zu uns selbst in einen liebevollen und von Wertschätzung getragenen Kontakt zu treten.

Martins depressive Phasen gingen einher mit einer massiven Selbstabwertung bis hin zu Selbsthass.

Als er das erste Mal zu einem meiner Seminare kam, fand er für sich folgende »Ich-will«- und »Ich-will-nicht«-Sätze, mit denen er über viele Monate arbeitete.

»Ich will … meine Depressionen loswerden.«
»Ich will … anders sein, als ich bin.«
»Ich will … mehr Erfolg haben im Leben.«
»Ich will …, dass mich irgendjemand in meiner Einsamkeit versteht.«

Was ist nun Selbstakzeptanz?

Es ist gar nichts Kompliziertes, sondern besticht eher durch seine Schlichtheit:

»Ja, so ist es gerade und so darf es sein«.
»Ich nehme mich vollständig an als jemand, der seine Depressionen loswerden möchte.«
»Ich nehme mich komplett an als jemand, der anders sein will, als er ist.«
»Ich nehme mich komplett an als jemand, der mehr Erfolg haben will im Leben.«
»Ich nehme mich komplett an als jemand, der sich wünscht, in seiner Einsamkeit verstanden zu werden.«

Dieser erste Schritt ist eher ein Innehalten unserer gedanklichen Bewegungen. Wir neigen häufig dazu, uns selbst entweder mit unseren Gefühlen abzuwerten (»Ich will anders sein, als ich bin … mit mir stimmt etwas nicht … meine Symptome sind lächerlich … ich sollte nicht so viel rumjammern … « usw.), oder wir geraten ins Agieren (»Ich muss etwas gegen meine Depressionen tun … ich halte mich so nicht mehr aus … wie komme ich da raus? …« usw.).

Selbstakzeptanz, wie sie hier verstanden wird, bleibt genau in der Mitte zwischen diesen beiden Extremen stehen, und wir nehmen uns so an, wie wir gerade sind. Kein Wegdrängen und auch keine vorschnelle Lösungssuche – einfach damit sein, was gerade ist.

Diese Achtsamkeit ist ressourcenorientierten Psychotherapeutinnen nicht unvertraut.

Ich nehme mich so an, wie ich bin.

Dies kommt uns manchmal in seiner Schlichtheit schwierig vor. Wir sind es gewohnt, auf unsere Gedanken und Gefühle, gerade auch uns selbst gegenüber, sofort zu reagieren. Ein schlichtes Innehalten, ein genaues Wahrnehmen unserer Befindlichkeit und die komplette Akzeptanz dessen, was auch immer gerade auftauchen mag, sind für uns häufig ungewohnt.

Gerade auch dann, wenn ambivalente Wünsche auftauchen, sind wir meist völlig überfordert. Martin beispielsweise litt lange Zeit darunter, sich auf der einen Seite Hilfe während seiner depressiven Phasen zu wünschen und auf der anderen Seite sich selbst damit völlig abzuwerten und aufgrund der emotionalen Schutzmauer, die er um sich herum gezogen hatte, niemanden an sich heranzulassen.

Zu entdecken, dass beide Tendenzen vollständig in Ordnung sind und nebeneinander bestehen dürfen, konnte er sich zunächst überhaupt nicht vorstellen, gleichermaßen entdeckte er mit der Zeit die wohltuende Wirkung dieser Selbstakzeptanz auch einander widerstreitender Tendenzen gegenüber.

> *»Ich würdige und akzeptiere mich als jemand, der in seiner Einsamkeit verstanden werden möchte, und gleichzeitig würdige und akzeptiere ich mich dafür, niemanden an mich heranlassen zu wollen. Beide Wünsche sind nachvollziehbar und verständlich, und ich beginne schrittweise, mich beiden gegenüber zu öffnen – wie unvereinbar sie zunächst auch aussehen mögen.«*

Je mehr wir uns in und mit unseren eigenen Unzulänglichkeiten, Schwächen und Schwierigkeiten entspannen, werden wir auch die Qualitäten entdecken, die dann zum Vorschein kommen, wenn wir uns ihnen ganz öffnen.

Martin lernte, sich Schritt für Schritt zu akzeptieren als jemand, der einen seinem Schutzbedürfnis angemessenen Wunsch nach Nähe hat. Das heißt, er musste sich weder angreifen für seine »Schwäche«, niemanden an sich heranlassen zu können, noch für seine nicht erfüllte Sehnsucht nach Nähe.

Selbstakzeptanz bedeutet also die Wahrnehmung und Würdigung aller unserer inneren Tendenzen, egal, wie fremdartig, unangenehm, peinlich, beängstigend oder unangebracht sie uns auch erscheinen

mögen. Wenig Selbstakzeptanz kann in dem hier verstandenen Sinn als Kampfgeschehen in uns selbst definiert werden, das uns letztendlich erschöpft und mehr oder weniger tiefe Spuren der Verbitterung hinterlässt.

FRAGEN UND ANTWORTEN ZUR »SELBSTAKZEPTANZ«

FRAGE: Ist die Gefahr bei Selbstakzeptanz nicht, dass wir egoistisch werden?
ANTWORT: Eine gesunde Art von Selbstakzeptanz bedeutet, im Reinen mit uns selbst zu sein. Je mehr wir in unserer eigenen Mitte sind, desto weniger brauchen wir von außen. Wenn wir uns um alles Sorgen machen, uns um uns selbst drehen, uns von anderen abgrenzen und immer darauf achten, das größte Stück Kuchen zu bekommen, ist das kein Zeichen von gesunder Selbstakzeptanz, sondern hat eher etwas damit zu tun, dass wir uns selbst im Defizit erleben.

Verstehen wir Selbstakzeptanz richtig, sind wir verbunden mit unserem offenen Geist und liebevollen Herzen, dann ergeben sich natürlicherweise die Qualitäten des Mitgefühls und der Liebe auch anderen gegenüber.

FRAGE: Ist es denn ein Zeichen von wenig Selbstakzeptanz oder Selbstwertgefühl, wenn ich immer glaube, ganz viel für mich zu brauchen, und unentwegt Wünsche des Wollens oder Nichtwollens in mir aufkommen?
ANTWORT: Wenn wir das Gefühl haben, ganz viel zu brauchen, ist erst einmal wichtig zu bemerken, dass dieser defizitäre innere Zustand sehr unangenehm ist bzw. uns – und häufig auch an deren – Leid zufügt.

Der Gedanke »*ich will die ganze Zeit etwas haben*« macht an sich unglücklich, wir denken immer, unser Unglück bestünde darin, dass wir nicht bekommen, was wir brauchen. Dies ist das bereits erwähnte Missverständnis.

Sie haben recht: Je mehr wir uns selbst ausgeglichen und in unserer Mitte fühlen, desto weniger brauchen wir von außen zu unserem Glück. Selbstbewusstsein in diesem Zusammenhang bedeutet, dass ich mir selbst bewusst bin über diesen Reichtum, der bereits in mir ist.

FRAGE: Ich kann mir ehrlich gesagt nicht vorstellen, dass bei mir im Grunde genommen alles in Ordnung ist. Dafür geht es mir viel zu schlecht.

ANTWORT: Unsere Verwirrung kann in der Tat sehr stark sein. Gedanken und Glaubensmuster üben einen starken Sog auf uns aus, sie beeinflussen unsere Gefühle und Körperreaktionen, und natürlich leiden wir dann.

Es geht hier nicht darum, diese Frustration über uns selbst nicht ernst zu nehmen, sondern sie zu entlarven. Wenn wir sagen, dass wir alle Qualitäten zum Glücklichsein bereits in uns tragen, so bedeutet das nicht, dass wir auch alle schon Zugang dazu gefunden hätten.

Unsere Schleier können wir Schritt für Schritt entfernen, indem wir mit unseren Gedanken und Wünschen arbeiten und auf diesem Weg die Qualitäten in uns entdecken, die zum Glück dazugehören. Zu diesem Zweck kann auch eine Psychotherapie nützlich sein, dies sich erst einmal auf unsere persönliche Entwicklungsgeschichte bezieht und Schritt für Schritt an unseren eigenen Glaubenssätzen und defizitorientierten Selbstabwertungen arbeitet.

FRAGE: Was ist der Unterschied zwischen Psychotherapie und einer Schulung in Achtsamkeit?

ANTWORT: Normalerweise sind wir in Gedankenketten gefangen und projizieren nach draußen, was wir innerlich erleben. Wir finden uns dann in unterschiedlichen Filmen wieder, in einem langweiligen Film, in einem Horrorfilm, in einem Film mit uns als Opfer usw. Diese Filme halten wir dann für die Realität und bekämpfen häufig den vermeintlich Schuldigen im Außen. Wenn wir unsere Achtsamkeit darauf richten, dass wir diese Filme gemäß unserer eigenen geistigen Ver-

fassung erleben, dann sind wir schon einen entscheidenden Schritt weitergekommen.

In der Psychotherapie können wir mithilfe des Therapeuten so damit arbeiten, als ob wir uns gemeinsam diesen Film mit dem Hauptdarsteller, uns selbst, ansehen und gleichzeitig als Regisseure den Überblick behalten.

Dies passiert beispielsweise in der personenzentrierten Psychotherapie nach Rogers in einer nicht wertenden, von Empathie und Wertschätzung getragenen Weise allen Persönlichkeitsanteilen des Klienten gegenüber.

In diesen Fällen ist Psychotherapie eine Achtsamkeitspraxis – wir üben uns im nicht wertenden Annehmen dessen, was ist.

Ende der Leseprobe.