

**Seminar 21. bis 23. Februar 2020 Selbsthilfe und Kommunikation e.V.:  
Körper und Geist achtsam erfahren: Umgang mit Gefühlen**

Input Juliane Beck

**Was können wir in der Meditation – wie auch im Alltag - zu  
„unseren“ Gefühlen und Urteilen erfahren und was ist ein  
hilfreicher Umgang mit ihnen ?**

Eine Geschichte (gehört im Zen Center SFO vor Jahren):  
Eine Person sitzt allein in einem geschlossenen Raum. Vor ihrer Tür hört sie beängstigende Geräusche, die immer lauter werden: ein Stöhnen, Stampfen, Rasseln, die Tür wird geschüttelt. Sie kann sich keine Gründe dafür erklären. Ist das ein Monster? Ein Einbrecher? Der Wind? Was soll sie tun? Sie stemmt sich mit aller Macht gegen die Tür, damit niemand eindringen kann. Sie ist schließlich ganz erschöpft davon. Da erkennt sie, dass sie vor lauter Anstrengung nicht gemerkt hat, dass die Geräusche verschwunden sind. Etwas ist anders. Sie erkennt, dass sie ohnehin wehrlos wäre, wenn jemand wirklich eindringen wollte. Also kann sie auch die Tür öffnen und nachschauen. Zu ihrem Erstaunen sieht sie: es ist gar niemand da und es ist jetzt Ruhe vor der Tür.

So geht es uns oft mit Gefühlen: wir setzen alle Anstrengung in die Verhinderung einer vorgestellten Katastrophe. Mark Twain hat gesagt: „Es gab in meinem Leben viele Katastrophen. Einige sind sogar passiert.“

Der buddhistische Weg empfiehlt: Hinschauen, sich öffnen, mit Weisheit in Kontakt gehen mit was immer dort sein mag. Und spüren, wie es sich wandelt. Die Welt ist ein Prozess, kein Zustand, und unser Leben darin ist auch ein ewiger Prozess, vom Mutterleib bis zum Sterben.

## Einige Grunderkenntnisse des Buddhismus<sup>1</sup>:

Der Buddha ging davon aus, dass es hilfreich ist für die eigene Einstellung, erstmal zu akzeptieren: Zu *leben ist kein Zustand, sondern ein Prozess*. Es wird daher nicht dauerhaft angenehm oder befriedigend, glücklich sein. Und ich kann einen solchen Zustand daher auch nicht durch eigene Anstrengung erreichen (Stichwort Selbstoptimierung). Da ist immer, jedenfalls untergründig, ein Unbehagen, eine Ruhelosigkeit, vielleicht eine existentielle Angst oder ein Gefühl von Sinnlosigkeit. Oder die Angst vor Sinnlosigkeit.

Diese Ruhelosigkeit hat zu tun mit unserem *Durst nach Leben, Weiterleben und Beständigkeit – wie alle lebendige Existenz*. Wir hängen am Leben und an dem, was wir gewohnt sind, an dem, was wir als zu uns gehörig betrachten, und das ist die Ursache für unser tiefes Unwohlsein. Wir wollen das nicht verlieren. Und wir hängen an einer Vorstellung, einem Konzept von „Das bin ich, das macht mich aus“. Wir hätten zumindest gern eine unsterbliche Seele, auf die wir uns verlassen können<sup>2</sup>. Weitere Ursachen dessen, was unzureichend im Deutschen mit dem Begriff Leiden übersetzt wird, werden in Verlangen, Hass und Unwissenheit gesehen. Unwissenheit bezieht sich dabei auf eine fehlende Erkenntnis, dass da kein unabhängig existierendes Ich ist.

Buddhisten gehen von der Einsicht aus, dass sich *alles ständig ändert*. Nichts bleibt wie es ist. Das können wir beim Meditieren sehr gut beobachten: auf Freude über die Erinnerung an etwas Gelungenes folgt vielleicht Angst, kritisiert zu werden, vielleicht danach Langeweile, vielleicht ein Impuls zum Handeln, vielleicht fällt uns etwas Ärgerliches ein, und plötzlich kann sich der zuvor angenehme Sitz stechend und unaushaltbar schmerzvoll anfühlen.

Die positive Botschaft lautet: es gibt einen *Weg, der uns befreit und öffnet*: Durch das Erkennen von unseren Mustern und darin, sie erstmal stehenzulassen. So wie sie sich zeigen. In diesem Moment sind sie da, aber wir wissen auch: alles verändert sich ständig. Das ist gewiss. Wir sind nicht aufgefordert, diese Grundannahmen zu glauben, sondern

---

<sup>1</sup>„Ein Grundgedanke des Buddha ist es, dass die Welt in **prozeduralen** Begriffen gedacht werden muss und nicht in Begriffen von Dingen oder Stoffen. Der Buddha empfahl die Realität<sup>[3]</sup> als aus abhängig entstandenen Erscheinungen anzusehen“

[https://de.wikipedia.org/wiki/Buddhistische\\_Philosophie](https://de.wikipedia.org/wiki/Buddhistische_Philosophie)

<sup>2</sup>Zitiert nach Michael von Brück, Whalen Lai, Buddhismus und Christentum, München 1997, S. 389 ff.

mit unserer eigenen Erfahrung zu erforschen. Sie wurden über die letzten 2500 Jahre von den Schülerinnen und Schülern immer genauer beschrieben und systematisiert. Vertrauen in diesen Weg entwickelt sich meist erst langsam beim Üben. Wenn ich z.B. erfahre, dass nach langen inneren Monologen, Mir-meine-Stories-Erzählen plötzlich etwas wie körperliche Stabilität, innere Ruhe eintritt. Etwas kann sich weiten. Eine Lichtung wird spürbar, hat es eine Frau in unserer Gruppe mal treffend benannt.

Wann und ob es bei diesem Sitzen eintritt, wissen wir nicht. Wenn wir uns danach *sehnen*, sind wir fern von dem, was der Moment uns bringt. Denn dann ist grad nicht das Sich-Weiten „oben auf“, sondern „Verlangen, Sehnen“. Und das zu erkennen ist vollkommen genug. Wir müssen daran nichts ändern oder manipulieren, *nicht* „umdenken“. Wenn wir uns ärgern über das Verlangen, dann ist „Ärger“ dran. Das können wir dann genau anschauen. Ist dahinter vielleicht ein Verlangen, „effektiv meditieren“ zu wollen? Wenn wir das, was wir erkennen, toll finden oder erschreckend, dann ist es dieses Urteilen dran, denn es ist das Aktuellste, „oben auf“. Wenn es uns gelingt, das genau zu benennen, bringt es uns in die Gegenwart zurück. Und dann können wir vielleicht über unsere Geschichten und Vorstellungen innerlich lachen, nachdenklich werden, oder erleichtert sein beim Erkennen. Wenn es gelingt, das jeweils Aktuellste am Schlafittchen zu packen, dann ist das Achtsamkeit.

Zu den Grundlagen des Meditierens gehört auch ein ethisches Leben, ähnlich der christlichen Ethik: nichts verlangen, das einem anderen gehört, nicht töten, keinen unheilsamen Sex praktizieren, sich nicht mit Suchtmitteln betäuben, nicht schlecht über andere reden. Wenn wir uns daran halten, können wir uns der Achtsamkeit zuwenden. Wenn nicht, sind wir innerlich zu beschäftigt, zu gebunden, um Freisein zu entwickeln.

## 1. Gefühle: Gefühlstönungen und mentale Formationen

Jede Wahrnehmung von dem, was wir Realität nennen, wie zum Beispiel von Dingen um uns herum oder in unserem Körper oder Geist, ist sofort mit einer *Gefühlstönung* verbunden: glücklich, angenehm, neutral, unangenehm oder schmerzhaft<sup>3</sup>. Buddhisten halten es für zentral, diese allererste Wahrnehmung zu beobachten. Achtsam zu sein auf die

---

<sup>3</sup>Fred von Allmen, Befreiende Weisheit – die fünf Daseinsgruppen und Nicht-selbst  
file:///C:/Users/Juliane/Downloads/Befreiende%20Weisheit%20–  
%20die%20fuenf%20Daseinsgruppen%20und%20Nicht-Selbst,%20Kurze%20Version,%20FERTIG.pdf  
downl:05.02.20 jb

Sinnestore, so nennen sie es: Auf das, was durch Augen - Sehen, Ohren - Hören, Nase – Riechen, Körper – Berühren, Zunge – Schmecken, mentale Objekte – Denken in uns eintritt. Nach der allerersten Wahrnehmung kommt nämlich in Sekundenschnelle die Reaktion, unsere Reaktivität.

Hier beginnen die sogenannten mentalen Formationen wie Habenwollen/Verlangen, Ärger/Hass, Langeweile, Müdigkeit, Ruhelosigkeit/Pläne schmieden. Manche Lehren zählen 50 von ihnen auf. Ihnen wird kein Gut/Böse zugeordnet (beispielsweise dem Verlangen). Wir sind nicht schlecht, wenn wir Verlangen haben. Aber wir können eine Ahnung davon bekommen, dass da eine Täuschung dahinter steckt: das Verlangen zu erfüllen, ist nicht das, was dauerhaft glücklich und/oder zufrieden macht.

Die mentalen Formationen werden mit einer Bananenstaude verglichen: sie ist kurzlebig, besteht aus vielen sich gegenseitig umwickelnden Blättern und sie hat keinen Stamm oder Kern darunter. Ein Blatt nach dem anderen vergeht, und dann ist da nichts Festes.

Da wo die Reaktionen einsetzen, sitzt die Schaltstelle, an der wir in unsere Muster hineingeraten, wo wir automatisch und daher nicht frei reagieren. Denn wir reagieren aufgrund von angelernten Reaktionsmustern und Konstrukten. Schon im Mutterleib entwickelt sich unser Gehirn mit seinen Reaktionsmustern. Die Prägung beginnt. Und schon ab dem frühen Alter von etwa 2 Jahren bilden wir Konstrukte: wie die Welt um uns herum „ist“, wir gewöhnen uns an, sie zu deuten, wer wir sind, was uns ausmacht, was zu uns gehört – was für die Alltagspraxis auch durchaus nützlich sein kann.

Was ist das „Ich“ in der buddhistischen Lehre: Es sei lediglich das Ergebnis der Aggregate<sup>4</sup>, also wie diese Person, die sich als Ich empfindet, zusammengesetzt ist, nämlich aus den Empfindungen des materiellen Körpers mit seinen Sinnesorganen, den Gefühlen, der Wahrnehmung, den Geistesformationen und schließlich dem Bewusstsein.

„Es gibt unendliche Möglichkeiten von Gefühlstönungen auf der Skala von glücklich zu schmerzhaft, von intensiv bis subtil, mit körperlichen, sinnlichen, emotionalen oder mentalen Erfahrungen. Man könnte vielleicht auch sagen: Gefühlstönung ist der rezeptive, empfangende, passive Teil unserer Fähigkeit zu 'erfahren'. Die Gefühlstönung ist ein

---

<sup>4</sup>Pali: Skandhas

Aspekt unseres Wesens, der weitreichende Bedeutung und Wirkung hat, denn es ist die Gefühlstönung, auf die wir reagieren: mit Anhaften und Ablehnung, mit Verlangen und Hass, mit Eifersucht und Angst, wodurch alles innere Leiden entsteht“<sup>5</sup>

Die buddhistische Lehre nennt Gefühle **mentale Formationen**. Darin kommt schon etwas Unpersönliches zum Ausdruck. Sie werden auch Bilde-Kräfte genannt.<sup>6</sup> Darin drückt sich bereits das Unpersönliche aus. Ich zitiere dazu Fred von Allmen: Sie sind „die emotionalen Geistes- und Willenskräfte und Tendenzen. Dies ist der aktive Teil der Funktionen unseres Geistes und Herzens. Es schließt alle heilsamen und unheilsamen Emotionen und alle Geistesfaktoren und Qualitäten mit ein. Hierzu gehören sowohl Verlangen, Ablehnung und Täuschung, als auch Achtsamkeit, Loslassen, liebevolle Güte und Weisheit. Auch Schläfrigkeit, Zerstretheit und Ruhelosigkeit, als auch Wachheit, Sammlung und innere Ruhe zählen dazu. Es ist die motivierende Absicht, die bewegende Kraft hinter all unseren Handlungen des Körpers, des Redens und des Geistes. Listen aus der buddhistischen Psychologie führen mal mehr, mal weniger als 50 dieser Funktionen oder Faktoren auf.“

Ein Beispiel: Ich selber rege mich schnell auf, schon immer. Zuletzt über die häufige Verwendung von Wehenmitteln in Krankenhäusern im off-Label-Gebrauch, über die in der Presse letzstens berichtet wurde. Als erstes wollte ich einen Rundumschlag machen: alle Fehler der Medizin in der Geburtshilfe mal auflisten und „ihr“ mit einer Stellungnahme unseres Vereins „Arbeitskreis Frauengesundheit“ um die Ohren hauen. Alte Wut, alte Rachegefühle gegenüber diesen „scheinheiligen Weißkitteln“. Dreinhauen, rechthaben, die Chance für Krieg nutzen. Wenn ich achtsam bin, merke ich: bei Aufregung werden meine Wangen heiß, meine Schultern ziehen sich nach oben, mein Unterkiefer „verbeißt“ sich. Dann ein Gefühl von „Halt mal“: vielleicht doch noch Rat einholen, weil ich mich medizinisch dazu noch nicht so gut auskenne. Dann kamen langsam viele hilfreiche Infos über meine Mails rein. Und schließlich ein paar gute Absprachen mit anderen Akteuren, die vielleicht doch viel konstruktiver sind als meine ersten Impulse. Wut kann aktivieren, mobilisieren. Aber dieses „Stop, Pause“ ist dann sehr wichtig, um dem ersten Impuls nicht zu folgen, sondern eine weisere, weitere Sicht einzunehmen und um wirksamer zu handeln.

---

<sup>5</sup>Fred von Allmen, a.a.O.

<sup>6</sup>

Fred von Allmen a.a.O.

Buddhistische Achtsamkeit zielt darauf, die vorgefertigten Reaktionsmuster und Selbstkonstruktionen zu verlassen, sich zu befreien und zu einem offenen, sich selbst und andere wertschätzenden Verhalten zu kommen.<sup>7</sup> Und zu mehr Kreativität. Die besten Ideen hat man oft beim Meditieren. Shaila Catherine, eine unserer Lehrerinnen, sagt deshalb, sie legt sich einen Block und Stift neben das Meditationskissen und notiert manchmal wichtige Ideen.

Unser Handwerkszeug im Prozess der Meditation ist das, was wir uns mit dem Kürzel „RAIN“ gut merken können. Inhaltlich deckt es sich weitgehend mit dem, was die Erwachensfaktoren in der traditionellen Lehre beschreiben. Aber für uns Westler ist es vielleicht doch leichter mit dieser Beschreibung:

**Recognize / Erkennen:** Interessant! Hinter diesem Ärger steckt also ein Gekränktsein? Ein ganz kindliches Gefühl von Übersehen worden sein, immer noch?? Vielleicht kommt dann eine Ahnung davon, dass die andere Person ja gar nicht ahnen konnte, was sie in mir ausgelöst hat. Statt in die Kränkung zu gehen und darin zu verharren, „recht zu behalten“, können wir, wenn wir wohlwollend uns selbst wahrnehmen, vielleicht Verständnis entwickeln und in einem Streit einlenken. Ein sehr häufiges Gefühl ist Furcht. Wir alle haben Furcht. In der Form von Angst zu versagen, Angst, etwas Geliebtes zu verlieren. Und daraus entstehen Kontrollwünsche, also Verlangen in buddhistischer Diktion. Uns selbst und andere kontrollieren: dann könnten wir doch diese unangenehmen Gefühle vermeiden, die in uns entstehen. Vielleicht beobachte ich einen Impuls, meinen Mann erziehen zu wollen, wenn der wieder Geschirrtücher in die Küchenecke geworfen hat?! Damit ich nicht wieder mir selbst zuschreibe: Mit Dir kann er es ja machen, Du musst sie dann wieder aufhängen, Du bist für ihn ... was auch immer (dabei schätzt er ja meine Arbeit und knüllt und wirft nur so gern). Meine Erfahrung: ich kann ihn nicht kontrollieren und meine Gefühle auch nicht. Das ist Illusion.

**Allow / Zulassen:** Mit dem „Interessant“ geht das Zulassen einher. Alles ist erstmal willkommen und hilfreich. Wir verbieten uns unangenehme oder peinliche Gefühle und Gedanken nicht. Hier auf dem Kissen ist das vielleicht unangenehm, aber ungefährlich. Wir wissen ja gar nicht, wohin der Prozess uns trägt. Der Prozess in der Meditation geht seinen Gang. Wir lassen ihm, jedenfalls hier, besser Raum, ohne zu viel Urteilen / Unterteilen in gut – schlecht – böse – vorteilhaft - schädlich. Weil wir das oft im Moment gar nicht beurteilen können. Wir öffnen uns für Licht und Schatten.

---

<sup>7</sup>[https://de.wikipedia.org/wiki/Buddhistische\\_Philosophie](https://de.wikipedia.org/wiki/Buddhistische_Philosophie)

**Investigate / Erforschen:** Wir erlauben uns, anzuschauen, was immer hochkommt, mit den Assoziationen und den ersten Geschichten dahinter (aber wir driften nicht in sie ab, wir sehen: aha, das ist meine Story, oft kenne ich die schon zum Gähnen – oder erfahre sie mit erneutem Schmerz). Wir erforschen die unmittelbar auftauchenden Gedanken und Körperwahrnehmungen mit einer Grundhaltung von Neugierde und mit Bereitschaft zur Freude, mit Leichtigkeit.

Manchmal entdecken wir vielleicht, dass auch in einem Ärger nicht nur unangenehme, sondern auch anziehende Gefühle stecken. Etwas verlockt uns dazu, in den Ärger einzusteigen. Wir wollen vielleicht gern „siegen“, der Kampf ist aufregend. Wenn wir darüber mehr herausfinden, können wir vielleicht darüber lachen und uns vom Ärger ein klein wenig distanzieren. Damit ist schon viel, manchmal alles verändert. Die Automatik des Musters verfängt nicht mehr.

**Non-Identification / nicht mich identifizieren mit meinen Wahrnehmungen,** zum Beispiel „Das bin ich, ich erkenne etwas sehr schnell. Ich weiß vieles gleich einzuordnen, habe Jura studiert.“ Etwas ist angenehm am Urteilen: Selbstvergewisserung? Selbstrechtfertigung? Uns im Recht fühlen - warum ist uns das gerade hier so wichtig? Wenn wir die Identifikation loslassen, setzt das etwas frei in uns. Neue Wege des Fühlens und Denkens werden möglich ( Manche Lehrer, wie Tara Brach, setzen das **N** auch für Nurture, Nähren mit Mitgefühl für sich selbst<sup>8</sup>).

## 2. Urteilen

Wir brauchen Wahrnehmung und Unterscheidungsvermögen, um in der Welt zurecht zu kommen. Nur dann können wir Objekte als solche erkennen und ihnen Namen geben. Dieses Unterscheidungsvermögen organisiert, so sagt Fred von Almen, das Rohmaterial, das durch die Sinne und unseren Geist einströmt oder niederprasselt, so dass es Bedeutung erlangt und zu einem vorstellbaren, sinnvollen Ganzen wird. Dieser Prozess vollzieht sich hunderttausendfach an jedem Tag. Wir benötigen ihn für viele Alltagsentscheidungen: um zu wissen, ob da noch Platz auf der Bank in der U-Bahn für mich ist. Ob mir die andern zu nah

---

<sup>8</sup> RAIN Resources <https://www.tarabrach.com/rain/#rainchangen>

sind. Wie ich rechtzeitig zum Seminar komme. Wohin geht der Weg? Soll ich besser dies oder jenes tun? Strategien entwickeln. Schwerpunkte setzen.

Es ist nicht möglich, über diesen Fluss von Wahrnehmungen und damit meine Gefühle „Kontrolle“ zu erlangen. Aber was uns gelingen kann, ist, das aufzugabeln, was gerade obenauf ist. Und dann beim Bemerkten von Urteilen immer wieder so etwas wie einen STOP einlegen. Aha, ein Urteil. Ich habe sie mal gezählt, z.B. in der Bahn, und bin schnell auf zwanzig oder mehr in kurzer Zeit gekommen. Bei denen, die uns interessieren, können wir kurz innehalten und hinterfragen: was ist bei mir dahinter? Wehre ich den Fremden, der in mein Bahnabteil kommt, innerlich ab – was evolutionär ein verständliches Muster ist? Bin ich gereizt über die Nähe zu anderen? Habe ich Angst vor etwas? Gefällt mir etwas, was ich sehe?

Die Wahrnehmung der Gefühlstönungen ist dabei unsere erste „Rettungsleine“, an der es weitergeht. Angenehm? Unangenehm? Neutral? Freudig? Abstoßend? Und dann kann das Erkennen und Benennen der Gefühle und Sinneswahrnehmungen, der mentalen Formationen, folgen. Es gelingt mit etwas Training immer häufiger, nach tausenden von Malen, rechtzeitig zu erkennen: aha, da ist Urteilen, und das setzt bei mir dies und das in Gang.

Im Laufe von Wochen und Monaten kann ich plötzlich bemerken, dass ich immer etwas früher diesen STOP einlegen kann, innehalten und meine Wahlmöglichkeiten erkennen kann. Das geschieht natürlich nicht mit den tausenden von momentanen Wahrnehmungen, sondern am besten mit solchen, auf die ich bewusst meine Achtsamkeit zu richten beschlossen habe. Ich kann eine Intention, eine Absicht fassen. Diese richtet sich nicht auf die Gefühlstönung, denn die entsteht automatisch, sondern zum Beispiel auf ein bestimmtes Reaktionsmuster, das ich vielleicht schon von mir kenne. Ich kann mir vornehmen haben, auf einen bestimmten Aspekt zu achten, z.B.: „aha, jetzt urteile/kategorisiere ich wieder: „die Frau ist schwarz, also Migrantin“.

### 3. Verurteilen

Über das Urteilen hinaus geht das Verurteilen – uns selbst wie andere. So ein schnelles Urteil kann z.B. lauten: „Ich verstehe nicht, wie eine Person sich so verhalten kann. Das würde ich doch nie machen, Füße auf den U-Bahn-Sitz legen, Menschen mit anderer Hautfarbe beschimpfen, Kolleginnen einfach übergehen. Das ist doch „unsozial“.

Und dann gehe ich auf Distanz. Ich könnte in Kontakt gehen, und das zuallererst zu meinen eigenen Motiven, Gefühlen, mentalen Formationen. Was ist mein Motiv? Was ist daran meine Geschichte? Meine Verletzung? In der Meditation ist das oft erstaunlich schnell erkennbar, braucht keine lange Therapiestunde. Dann gelingt auch der Kontakt mit der anderen Person vielleicht etwas besser. Weil ich kommunizieren oder zumindest „mitwissen“ kann, was ich über mich weiß.

#### 4. Beschuldigen

Über das Urteilen und Verurteilen hinaus geht das Beschuldigen. Wir können andere beschuldigen oder auch ein starkes Muster haben, uns selbst zu beschuldigen.

Tara Brach sagt:<sup>9</sup> „Selbstverachtung und Selbstbeschuldigung besetzen in uns einen riesigen psychischen Raum. Wenn wir da an die Arbeit gehen, kommen wir dazu, viel achtsamer und fürsorglicher mit uns selbst umzugehen. Was geschieht, wenn wir Selbstbeschuldigungen loslassen?“ Beschuldigen beschreibt sie als sticky, klebrig.

Östliche Lehrer sagen, dass ihnen oft über Jahrzehnte nicht klar war, wie häufig Selbstverachtung ein Muster von Meditierenden im Westen ist. Weil sie es aus asiatischen Ländern nicht so kennen. Und dass sie ihre Art des Unterrichtens mehr und mehr darauf einstellen, dieses Muster nicht zu verstärken. Beispielsweise durch eine größere Betonung der Freude als Ergebnis und Haltung des Meditierens und durch Weglassen der häufigen buddhistischen Aufzählungen, die ein Schuldbewußtsein wecken können („Mir fallen schon wieder die 5 Hindernisse nicht ein“). Die so genannten „Hindernisse“ beim Meditieren oder „Verunreinigungen“ werden im Westen nun häufiger neutral als „mentale Faktoren“ oder Muster bezeichnet.

Ich kann bei mir eine gewisse Strenge erkennen, die ich mir selbst gegenüber habe. Was würde passieren, wenn ich die loslassen würde? Ich glaube, bei mir ist es hauptsächlich die Angst, den Erwartungen anderer nicht gerecht zu werden, wenn ich nicht so streng mit mir selber bin. Sozusagen eine vorweggenommene Kritik der Umwelt als verfestigtes Muster. Wenn ich dies Gefühl ergründe, muss ich oft über mich lachen, denn ich habe so viele Erfahrungen gemacht, dass andere längst nicht so streng über mich urteilen wie ich selbst über mich. Auch

---

<sup>9</sup>Siehe Youtube: Tara Brach – Blame – Übersetzung J. Beck

die Angst, mein Profil zu verlieren, kann ich sehen: „Ich will so schnell, so gut sein“.

Tara Brach sagt, eine Phase des Beschuldigen Anderer ist, wenn wir verletzt worden sind, nötig. Zumindest für eine gewisse Zeit. Es ist wie ein Reflex. Wir wollen uns selbst beschützen. Aber dies weiter zu verfolgen, hilft nicht wirklich. Jedenfalls dann nicht, wenn wir eine wohltuende, heilsame Zukunft wünschen. Mit unserem Beschuldigen bauen wir eine Barriere zwischen uns und anderen auf. Wir können die Barriere untersuchen und mit ihr sorgsam umgehen. Vielleicht sind dahinter fortdauernde aggressive Glaubenssätze über uns selbst. Und die können wir mit Mitgefühl für uns selbst heilen.

Hier kann ein dynamischer, kreativer Prozess beginnen. Denn wir wollen letztlich daraus entrinnen, aus diesen Zuschreibungen und dem Festgenagelt-Sein. Vielleicht kommt eine Trauer auf über so viel Härte gegen uns selbst. Letztlich wissen wir ja: Abneigung, auch gegen uns selbst, schafft nur noch mehr Verletzung. Das STOP schafft Weite, Raum.

Gestern hatte ich wieder eine Erfahrung mit der Kreativität des STOP: Ich hatte etwas verbissen und vergeblich nach einem Buch gesucht, das ich jemand mitbringen wollte. Es war in der oberen, gut sortierten Buchreihe nicht zu finden. Ich konnte sehen, wie das wieder anfang mit dem Selbstbeschuldigen („Du dachtest doch, Du hättest es gut aufbewahrt, und was ist nun schon wieder?“ usw.) und gab die Suche auf. Dann legte ich mich mittags auf meine Couch. Und plötzlich kam in der Entspannung so eine Ahnung auf: genau da könnte es doch liegen, weiter unten. Hatte ich es nicht schon lange bereitgelegt? So war es. Das Buch war Teil meines Bildes von „Wohnzimmer“ geworden, unauffällig.

Chögyam Trungpa sagt<sup>10</sup>: Mitgefühl enthält fundamentale Furchtlosigkeit. Diese ist gekennzeichnet durch Großzügigkeit, die den tierischen Instinkt von Ego transzendiert. Dieses Mitgefühl ist nicht nur ruhig und friedlich, sondern hat Wärme. Und aus dieser Wärme entsteht eine Haltung der Offenheit und des Willkommens, die in die Zeit nach dem Meditieren nachwirkt.

Letztlich ist das Ziel des Meditierens in Bezug auf das Verurteilen die Vergebung. Die kann man jedoch nicht herstellen. Wir können nur guten Willens sein. Und wir beginnen mit einem riesigen, großen Mitgefühl für unsere eigenen Wunden. Nicht damit, zunächst den anderen zu

---

<sup>10</sup>Chögyam Trungpa, Cutting through Spiritual Materialism, Boulder and London 1973, S. 208

vergeben. Im Alltag jedes Mal, wenn ich mich selbst beschimpfe, einfach nur merken: ah, da mache ich es wieder. Nichts als das. Kein Ändern-wollen, kein „es-abstellen-wollen“. Und allein die wiederkehrende Achtsamkeit ändert dann doch etwas, vielleicht erst nach Wochen und Monaten. Ich merke: ich werde langsam weniger streng im Ton mit mir, lache schneller darüber, dass ich wegen sowas Kleinem auf mich schimpfe, gehe etwas schneller zur nächsten Aufgabe weiter, statt mich damit aufzuhalten, dass ich „schon wieder etwas verlegt oder vielleicht verloren habe“. Und finde das Verlorene dann oft später tatsächlich. Wie unsinnig, mich beschimpft zu haben!

Chögyam Trungpa spricht davon, dass der Affe Mensch in Mustern gefangen ist. Aber er kann die Obsession, sich und seine Wahrnehmung mit etwas zu verbinden, etwas haben zu wollen, hinterfragen. Er kann die Solidität der Welten, die er erfährt, hinterfragen und eine „panoramische Achtsamkeit“ entwickeln. Das erlaubt ihm, den Raum zu sehen, in dem sein Kampf stattfindet, und dann kann er dessen ironische und humorvolle Qualität sehen. Er kann durch die Halluzinationen hindurch lachen... Dann kann er seinen Ehrgeiz, seinem Gefängnis zu entkommen, entrinnen und die Wände seines selbstgemachten Gefängnisses annehmen, wie sie sind. „Je mehr Du Freundschaft mit Deinen Wänden schließt, je mehr verschwinden diese“<sup>11</sup>.

Wir können uns in der Meditation ganz zu Anfang jedes Mal fragen: was ist meine Intention? Und wir können eine solche Intention auch für unsere Alltagserfahrung bilden. Will ich einfach auf alle körperlichen Wahrnehmungen und mentalen Formationen achten, die daherkommen? Oder will ich speziell Aversion, Abneigung gegen mich selbst, Selbstverachtung aufspüren? Nach bewusstem Wahrnehmen der Intention lasse ich sie los und vertraue auf den Prozess der Meditation. Auch an der Intention halte ich nicht fest. Wenn das Gefühl / der Gedanke an einen Moment der Selbstverachtung im Meditationsprozess auftauchen sollte, dann kann ich dem etwas nachgehen. Wann in meinem Leben habe ich mich selbst beschuldigt? Wann hatte ich viel Selbstverachtung? Wie viel Angst war da, wann habe ich Zeiten in Wut und Abneigung und Ärger verbracht? Ich betrachte die ersten Assoziationen, aber gründe nicht in „meiner Geschichte“, und fahre im Prozess des Meditierens fort.

Letztlich ist hinter allem Verurteilen ein Glaube, dass irgendwas falsch ist<sup>12</sup>. Was braucht dieser Teil von mir, der sich falsch fühlt? Vielleicht jemanden wie eine Geburtsbegleiterin, die ich länger war. Die sagt: „alles

---

<sup>11</sup> Chögyam Trungpa, a.a.O., S. 146 f.

<sup>12</sup> Tara Brach a.a.O.

ist o. k., geh einfach voran, auch wenn es sich bedrohlich anfühlt und Du nicht weißt, wann und wie das Kind kommt“. Wie eine Großmutter, die das große, langfristige Bild sieht, weise, und die sieht: dies ist nicht dein Fehler. Der Buddhismus geht ja nicht davon aus, dass du selbst der Schmied deines Schicksals bist, dass du also überhaupt schuld sein kannst. Sondern du bist etwas Gewordenes. Es gibt für alles eine Ursache und eine Auswirkung, und die sind unpersönlich.

Was bedeutet es, wenn ich nicht mehr im Gefängnis von Verurteilen und Selbstverurteilen bin? Was bedeutet das für mein Leben, mir zu vergeben? Jeder Moment ist neu, jeder Moment ist frisch, habe ich von Chögyam Trungpa gelernt<sup>13</sup>. Auch wenn ich das oft nicht glauben kann. Und dieser neue Moment ist der einzige Moment, in dem ich ganz sein kann. Fahr nicht damit fort, an deine Geschichten zu glauben. Geschichten von Erfolgen und Versagen, Geschichten davon, wie toll ich bin. Manchmal sind die so klein wie: ich weiß die beste und günstigste Pizza in der Stadt. Wenn wir das sehen, können wir einfach lachen. Geschichten davon, was ich brauche und was mich schädigt. Was ich nicht loslassen oder vergessen darf. Mich einschränkende, gefangennehmende Geschichten, die ich mir selbst unablässig wiederhole. Die Meditation ist eine Chance, sie anzuschauen und zu merken, was dann passiert. Was als nächstes auftaucht in mir, an Körperwahrnehmungen, Gefühlstönungen, mentalen Formationen wie Verlangen, Abwehr, Widerstand, Wut, Leichtigkeit, Freude.... So vieles. Ich begeben mich, im geschützten Raum des Meditierens, in den Fluß der wechselnden Wahrnehmungen.

Fraglich ist jedoch, wenn Achtsamkeit als Mittel der Selbstverbesserung/-optimierung, somit zum ständigen Selbstbe- und verurteilen dient. AchtsamkeitsApps der Krankenkassen für ihre Versicherten bspw. sind im Prinzip gar nicht so schlecht. Sie zeigen, dass schon kleine Episoden des Abschaltens , etwa 7 Minuten, helfen, aus Anspannung herauszukommen. Die Apps aber fragen dann auch gleich vorher und nachher ab: wie gut kann ich mich entspannen? Wie viel besser geht es nach der Meditation? Achtsamkeit in diesem Sinn als weiteres Mittel der Selbstoptimierung zu betrachten, verengt unseren Blick. Und es funktioniert auch nicht, weil es uns in neue Formen der Selbstbeschuldigung bringen kann: Wieder nicht täglich meditiert? Ach ich gebe das lieber auf. Ich fühle mich dann zu schlecht, weil ich es nicht „geschafft“ habe.

Ich habe unlängst bemerkt, dass das Rentnerinnendasein mich dazu

---

<sup>13</sup> Chögyam Trungpa, Spiritual Materialism a.a.O.

verführt, meinem Perfektionismus zu frönen. Nun kann ich ja meine Bücher genau sortieren! Ordentlich aufräumen. Dafür hatte ich mit 3 Kindern und 2 Jobs nie Zeit. Selbstoptimierung, endlich möglich? Ich achte ein bisschen mehr darauf, wann dies Verlangen hochkommt, und kann besser darüber lachen und unterbrechen, wenn ich mein vornübergebeugtes Laufen in der Wohnung, meine zusammengebissenen Zähne bemerke.

Spannend ist es, die Körper-Gefühle beim Verurteilen zu beobachten: haben wir so etwas wie eine Haltung, die wir einnehmen, wenn wir verurteilen? ist da eine Enge in der Brust, ein heißer Kopf, zusammengebissene Zähne?

Selbstverachtung: Was möchten wir nicht so gerne fühlen und warum: was ist die Wurzel? Verletzung, Furcht. Was braucht meine Aufmerksamkeit? Was könnten wir herausfinden, mit Interesse, mit Selbstmitgefühl?

Wir müssen uns nicht vorstellen, dass das unbedingt schnell geht. Tara Brach sagt, es habe bei ihr viele Runden gebraucht, um die Wurzeln von Selbstverachtung zu schmecken. Wie komme ich zu einem Gefühl von: „Hier bin ich, jetzt gerade, und das ist richtig“. Eine meditative Haltung einnehmen kann dies Gefühl wecken, nach dem Durchgehen durch viele körperliche und geistige Erfahrungen, durch Unruhe, Widerstand, Abneigung, dem Verlangen aufzustehen und etwas Anderes zu machen: Dass dann etwas wie Ruhe eintreten kann – quasi aus dem Nichts, unkontrollierbar, aber doch mit einer gewissen Verlässlichkeit, wenn ich „dran bleibe“, mich nicht in meine Stories verliere, sondern auch die Stories immer wieder liebevoll, ohne Tadeln erkenne. Eine Stetigkeit im Körper, manchmal so etwas wie ein Gefühl von Wohlgeruch. Einfach da sein, einfach nur Atemfluß. Das kann ich im eigenen Herzen und Körper und Verstand sich ausbreiten lassen. So lange wie es dauert. Es wird sich langsam häufiger einstellen. Wie eine Rille in der Schallplatte kann die Erfahrung sich vertiefen. Das ist die gute Nachricht vom Weg.