

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Quellen innerer Heilung	
Den Fokus auf unsere Qualitäten richten	11
Die sieben Qualitäten im Überblick	23
1. Selbstakzeptanz	30
2. Mitgefühl	38
3. Dankbarkeit	50
4. Mitfreude	64
5. Verzeihen	76
6. Mut	88
7. Loslassen	95
Von unerfüllten Wünschen zu erfüllenden Qualitäten:	101
Vorbereitungsphase	102
Durchführungsphase	105
Wie stabilisieren wir die in uns liegenden Qualitäten?	111
1. Praktische Übungen für den Alltag und Meditationsvorschläge zur Vertiefung	111
2. Mentales Survivaltraining für Extremsituationen Was tun, wenn alles zusammenbricht?	140
3. Den Diamanten entdecken – mal angenommen, das Ziel wäre bereits erreicht	148
Zu guter Letzt:	
Die Weisheit des Loslassens	157
Literaturauswahl	161

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 Leser zeigten, wie sehr zum einen psychotherapeutisch arbeitende Kollegen sowie auch Hilfesuchende selbst davon profitieren konnten. Dieses positive Feedback inspirierte uns zu der hier vorliegenden überarbeiteten Auflage im Joy Verlag.

Der Leser 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.

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

Um den hier vorgeschlagenen buddhistisch inspirierten Übungsweg zu gehen, müssen Sie keine Räucherstäbchen anzünden oder fremdländisch klingende Texte rezitieren. Buddhistisch an diesem Text sind maßgeblich zwei Dinge: das Menschenbild und das Ätiologieverständnis:

Ganz anders als in unserer Kultur, die das Bild vom „sündigen“ Menschen postuliert, wird im Buddhismus der Mensch als voll-

kommen 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 radikal 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 und neurotischen Strukturen 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, sich zu finden – 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, durcheinandergerateten 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 Glücklichein 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 kreierte 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.“