

# Hast du ein Problem und willst es nicht haben, dann hast du schon zwei

Ob es um Schmerzen geht, um Enttäuschungen oder Ängste: Die buddhistische Psychologie lehrt uns Akzeptanz und damit Gelassenheit. Kein Wunder, dass sie mittlerweile in vielen westlichen Therapien steckt

Text: Birgit Schönberger // Illustrationen: Christina Baeriswyl



**I**ch hoffe, du scheust dich nicht zu leiden.“ Mit diesen Worten wurde Jack Kornfield als junger Mann Mitte der sechziger Jahre von seinem Lehrer Ajahn Chah begrüßt. Tausende von Kilometern war er geflogen. Begierig, in Thailand durch Meditation sein Glück zu finden, wild entschlossen, auf dem Meditationskissen außergewöhnliche Zustände von Verzückung zu erleben und all seinen Schmerz hinter sich zu lassen: schwierige Erfahrungen im Elternhaus, Liebeskummer, Frust über die amerikanische Gesellschaft. Und dann diese Begrüßung. Was für eine Ernüchterung! „Es gibt zwei Arten von Leiden“, fuhr sein Lehrer fort. „Das Leiden, vor dem du wegrennst, und das Leiden, dem du dich stellst und von dem du dich befreist.“

Das war absolut nicht das, was Kornfield hören wollte. Er dürstete nach einer frohen Botschaft, einem verheißungsvollen Versprechen. Nachdem er den ersten Schock überwunden hatte, beschloss er, sich seiner Unzufriedenheit und seinem Schmerz zu stellen. Er blieb und ließ sich auf eine intensive Meditationsschulung ein. Viele Jahre verbrachte er in Klöstern in Thailand, Indien und Sri Lanka, lernte bei tibetischen Lamas, Zenmeistern und hinduistischen Lehrern. Als er Anfang der Siebziger nach Amerika zurückkehrte, erwartete ihn die nächste Enttäuschung. Obwohl er sich sehr klar und offen im Geist und geradezu euphorisch fühlte, hatte er noch dieselben Probleme wie zu Beginn seines Meditationsweges. „Ich entdeckte bald, dass mir die Meditation recht wenig für meine menschlichen Beziehungen gebracht hatte“, schreibt er in seinem Buch *Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens*.

### Die Brücke in den Westen

Auch wenn er geübt hatte, alles wohlwollend und mitfühlend zu betrachten, ging er in Auseinandersetzungen mit seiner Partnerin an die Decke. „Ich konnte die Meditation der Herzenswärme für tausend Wesen irgendwo in der Welt praktizieren, aber ich bekam fürchterliche Probleme damit, mich ganz auf einen Menschen hier und jetzt einzulassen. Mir war

immer noch nicht klar, warum meine Beziehungen alle scheiterten.“ Wieder begab er sich auf einen langen Weg. Er studierte Psychologie, promovierte, wurde Psychotherapeut und setzte sich dafür ein, Meditation und spirituelle Fragen nach dem Sinn des Daseins in die Psychotherapie zu integrieren.

Heute gehört er zu den weltweit anerkannten Vermittlern buddhistischer Weisheit in einer modernen, verständlichen Sprache. Er war Mitgründer der *Insight Meditation Society* in Massachusetts und des *Spirit Rock Center*, eines Meditationszentrums in Kalifornien.

Eine Brücke zu bauen zwischen östlicher Meditation und westlicher, wissenschaftlich fundierter Psychotherapie war Mitte der siebziger Jahre eine Pionierleistung. Heute sind buddhistische Strategien aus vielen psychotherapeutischen Verfahren nicht mehr wegzudenken (siehe dazu Seite 19). Zahlreiche Studien belegen, dass eine regelmäßige Meditationspraxis angst-reduzierend und entspannend wirkt. Der Pegel des Stresshormons Kortisol sinkt nachweislich nach einem dreimonatigen Training. Wer durch Meditation lernt, seine Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen zu beobachten, gewinnt Distanz zum inneren Geschehen und fühlt sich nicht mehr so schnell überwältigt. Deshalb bringen Ärztinnen und Psychotherapeuten in psychosomatischen Kliniken ihren Patientinnen und Patienten verschiedene Meditationsangebote näher. Meist handelt es sich dabei um Übungen der *achtsamkeitsbasierten Stressreduktion* (MBSR, siehe Definition). Das Programm bietet in einer modernen, säkularisierten Sprache auch denjenigen Menschen einen Zugang zur Meditation, die sich nie in ein buddhistisches Seminarhaus verirren würden.

---

#### ► MBSR

Die *mindfulness-based stress reduction* (MBSR) wurde von dem Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn Ende der 1970er Jahre entwickelt. Das Programm beinhaltet Atemübungen, achtsames Essen („Rosinenübung“), Gehmeditation, Hatha-Yoga-Übungen oder die Liebende-Güte-Meditation. Der Meditationsforscher Peter Sedlmeier bezeichnet MBSR als einen Mix aus kognitiven, körperlichen und emotionalen Komponenten. Es ist die am häufigsten wissenschaftlich untersuchte Form von Achtsamkeit und Meditation

---

# Die universelle Perspektive entlastet: Leid ist unvermeidbar, es stößt allen zu, ich bin nicht allein

Weil Achtsamkeit zum Allerweltsschlagwort verkommen ist, hier die schlichte Kurzdefinition: Achtsamkeit heißt, auf eine spezifische Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. In einem MBSR-Kurs lernen die Teilnehmenden gleich zu Beginn, dass Meditation nicht dazu da ist, sich angenehme Gefühle zu verschaffen. Es geht im Gegenteil darum, zu erkennen, dass unser Muster, ständig nach angenehmen Gefühlen zu gieren und die unangenehmen zu vermeiden, zwangsläufig Leiden verursacht – weil jedes Wohlgefühl über kurz oder lang wieder vergeht. Und hier sind wir mitten im Kern der buddhistischen Lehre. Wie gehen wir damit um, dass alles vergänglich ist? Genau damit beschäftigt sich die buddhistische Psychologie.

Obwohl buddhistische Meditation in der Mitte der Gesellschaft angekommen zu sein scheint, halten sich eine Menge falscher Vorstellungen. Viele glauben, es gehe vor allem um Entspannung. Das Ziel sei, unliebsame Zustände wegzuatmen, immer tiefenentspannt durch den Alltag zu schweben und von nichts mehr aus der Bahn geworfen zu werden. Meditation versetze uns in die Lage, in allen Situationen gelassen und souverän zu bleiben. Sie sei ein universelles Heilmittel für alle Arten von Problemen. Wer täglich meditiere, werde gar nicht oder nur ganz selten krank... Die Liste ließe sich fortsetzen. In all diesen Mythen liegt ein Körnchen Wahrheit, aber sie haben keine Substanz, weil die Aussagen aus dem Zusammenhang gerissen sind und das geistige Fundament fehlt.

Das geistige Fundament umfassend darzustellen ist allerdings schier unmöglich. Der Buddhismus ist die viertgrößte Weltreligion, seine Schriften füllen riesige Bibliotheken. Im Kern berufen sich jedoch alle Schriften auf die Lehren des Siddhartha Gautama. Nach heutigem Forschungsstand lebte er im frühen 5. Jahrhundert vor Christus in Nordindien und wird als „der historische Buddha“ bezeichnet. Buddha Shakyamuni, wie er auch genannt wird, beschrieb seine Lehren als einen Weg, der auf Erfahrung und Forschen beruht. Er ermutigte seine Zuhörerinnen, nichts von dem, was er sagte, einfach zu glauben, sondern jede sei-

ner Aussagen selbst zu überprüfen. Die buddhistische Lehre ist also keine leicht zu konsumierende Kost. Sie ist unbequem und provokativ und setzt die Bereitschaft voraus, sich intensiv damit auseinanderzusetzen.

## Lehren des Buddha

Die Essenz seiner Lehre hat Buddha in den „vier edlen Wahrheiten“ niedergeschrieben. Zusammen mit mentalem Training und Techniken der Selbsterforschung sollen sie helfen, das Leben zu durchschauen und zu bewältigen.

**Die erste edle Wahrheit** lautet kurz und schmerzhaft: Leben ist Leiden. Das klingt nicht sehr einladend. Es gilt, zunächst eine unangenehme Tatsache zu akzeptieren – so wie Jack Kornfield, bevor sein Lehrer ihn im Kloster aufnahm. Der Begriff Leiden hat im buddhistischen Verständnis eine viel umfassendere Bedeutung als in unserer Alltagssprache. Im Buddhismus ist Leiden eine grundlegende Erfahrung unseres Menschseins, unabhängig davon, ob wir beispielsweise eine glückliche oder schwierige Kindheit hatten, beruflich erfolgreich sind oder seit längerem arbeitslos. Leiden ist universell. Jedes Lebewesen erfährt es.

„Geburt ist *dukkha* [Leiden], Altern ist *dukkha*, Tod ist *dukkha*, Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung sind *dukkha*, nicht bekommen, was man sich wünscht, ist *dukkha*“, heißt es in den Lehrreden des Buddha. Der New Yorker Psychiater und Psychoanalytiker Mark Epstein, der bei Jack Kornfield anfing, den Buddhismus zu praktizieren, schlägt vor, *dukkha* mit „durchdringende Unzulänglichkeit“ zu übersetzen. Immer wieder fühlen wir uns selbst unzulänglich oder werden unzufrieden, weil das Leben uns unzulänglich erscheint. Manchmal bekommen wir genau das, was wir uns nicht wünschen. Auch das ist Leiden. Niemand ist davor gefeit, von dem Partner verlassen zu werden, zu erkranken, im Alter gebrechlich zu werden. Auch wenn uns zahlreiche Ratgeber mit Tipps fluten, wie wir in späten Jahren gesund, beweglich und tatkräftig bleiben, und es sicher sinnvoll ist, manches zu beherzigen: Wir können nicht verhindern, dass irgendwann die Kräfte nachlassen.

**Die zweite edle Wahrheit:** Die Ursachen des Leidens liegen nicht nur in unserem alternden Körper und in der Tatsache, dass wir sterben müssen und auch unsere Lieben irgendwann sterben, sondern insbesondere in unserem Geist. Der Buddhismus spricht von „Geistesgiften“ und hebt Gier, Hass und Verblendung hervor. Dass Gier und Hass uns Probleme bereiten, leuchtet unmittelbar ein. Das Wort „Verblendung“ – ein zentraler Begriff in der buddhistischen Lehre – hingegen ist erklärungsbedürftig. Es lässt sich vielleicht am besten mit Täuschung übersetzen. Die Grundidee: Wir nehmen die Wirklichkeit nicht so wahr, wie sie ist, sondern verzerrt durch den Filter unserer Erfahrungen, Vorurteile, Vorlieben und Abneigungen. Die Projektion – ein in der Psychologie beliebtes Konzept – ist beispielsweise eine Spielart von Verblendung. Wer in der Kindheit unter einem autoritären, strafenden Vater gelitten hat, neigt möglicherweise dazu, diese Erfahrung auf den Vorgesetzten zu projizieren, wittert hinter jeder Bemerkung einen Vorwurf, verhält sich entsprechend misstrauisch, was wiederum den Vorgesetzten irritiert.

Zur Verblendung gehört, dass wir mit bestimmten Denkmustern und Gewohnheiten das Leiden vergrößern. Das ist uns jedoch oft nicht bewusst. Wir wehren uns etwa mit Händen und Füßen gegen unangenehme Gefühle und möchten sie so schnell wie möglich loswerden. Oder wir wollen nicht wahrhaben, dass sich alles verändert. Wenn es uns gutgeht, soll bitte alles so bleiben, wie es gerade ist. Wir möchten glückliche Momente festhalten, wollen uns am liebsten immer so euphorisch fühlen wie zu Beginn einer neuen Liebe und sind ernüchtert, wenn das Hochgefühl langsam abklingt. Wir wollen auf der Erfolgsleiter stetig nach oben steigen und fühlen uns schlecht, wenn wir stagnieren.

Wir klammern uns an fixe Vorstellungen, wie wir selbst sein sollten, wie andere sich verhalten müssten und wie unser Leben verlaufen sollte. Wenn es nicht so kommt, wie wir es uns gewünscht haben, hadern wir. Das Revolutionäre an der zweiten edlen Wahrheit ist die Erkenntnis, dass wir mit unseren geistigen Gewohnheiten Mitschöpfer des Leidens sind. Das wollen wir jedoch meist nicht sehen und fühlen uns von anderen, von Gott oder vom Leben im Stich gelassen.

## Abstand zu Gedanken gewinnen

**Laut der buddhistischen Lehre kann es schaden, wenn wir allen unseren Gedanken glauben. In der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) haben Therapeutinnen und Therapeuten Techniken entwickelt, mit denen sich Distanz zu unseren Gedanken schaffen lässt. Hier sind zwei Beispiele:**

### Gedanken achtsam beobachten und an sich vorbeiziehen lassen

Stellen Sie sich für einige Minuten – möglichst mit geschlossenen Augen – ein Bild vor, in dem eine regelmäßige, fließende Bewegung enthalten ist; das können Wolken sein, die am Himmel vorbeiziehen, Blätter, die auf einem Fluss treiben, Goldfische, die in einem Aquarium von einer Seite zur anderen schwimmen. Sobald diese Vorstellung vor Ihrem inneren Auge entstanden ist, fragen Sie sich, welchen Gedanken Sie in diesem Augenblick im Kopf haben. Dann setzen oder schreiben Sie diesen Gedanken auf die Wolke, das Blatt oder den Goldfisch und lassen ihn an sich vorbeiziehen. Nehmen Sie den nächsten auftauchenden Gedanken und verfahren Sie in der gleichen Weise.

### Eine Hitliste der häufigsten Negativgedanken erstellen

Schreiben Sie eine Hitliste der Negativgedanken, die am häufigsten in Ihnen auftauchen. Finden Sie mindestens zehn für Sie typische Gedanken. Bringen Sie sie in eine Reihenfolge. Welcher Negativgedanke ist auf Platz eins? Welcher kommt als zweiter? Vielleicht machen Sie sich den Spaß und kommentieren Ihre Hitliste wie eine Radiomoderatorin: „Auf Platz zehn diese Woche ein Neueinsteiger: *Mir ist alles zu viel*; auf Platz neun der Evergreen *Ich bin zu dick*; auf Platz acht stabil seit Monaten: *Wieso muss ich immer Pech haben?*; auf Platz sieben ...



In Kurzfassung lässt sich Leiden auf die Formel bringen: Leiden gleich Schmerz mal Widerstand. Oder als Addition: Hast du ein Problem und willst es nicht haben, hast du gleich zwei.

**Die dritte edle Wahrheit:** Es ist möglich, das Leiden zu überwinden, indem wir seine Ursachen verstehen und auflösen. Wenn wir unsere emotionalen Muster erkennen, die biografischen Spurrillen, die Glaubenssätze und Fixierungen, die uns einschränken, können wir Einfluss nehmen auf unser inneres Erleben und Handeln. So erlangen wir mehr Freiheit und Flexibilität. Allerdings reicht die kognitive Einsicht allein nicht aus. Hier treffen sich die buddhistische Psychologie und die westliche Verhaltenstherapie. Auch das Ziel der Verhaltenstherapie ist, aus destruktiven Wiederholungsschleifen auszusteigen und mehr Handlungsspielraum zu gewinnen. Doch es genügt nicht, wenn wir begreifen, warum wir beispielsweise immer wieder auf denselben Typ Partnerin hereinfliegen, die uns nicht guttut. Erst wenn wir unser Verhalten Schritt für Schritt verändern, kommen wir aus der Sackgasse heraus.

**Die vierte edle Wahrheit:** Wir können das Leiden beenden durch die Praxis des sogenannten achtfachen Pfades. Der achtfache Pfad findet sich in der ersten Lehrrede des Buddha. Er beinhaltet eine komplexe Anleitung zur Geistes- und ethischen Lebensführung. Seine Interpretation füllt ganze Bücher. Hier eine zugegebenermaßen sehr freie alltags-sprachliche Version für die Jetztzeit: Verzichte auf Tratsch. Beteilige dich an keiner Form von Hetze. Hör auf, ständig deinen Partner zu kritisieren, und kümmere dich um deine eigenen blinden Flecken. Such dir eine Arbeit und einen Arbeitgeber, die deinen Werten entsprechen. Übervorteile niemanden. Sei ehrlich. Kümmere dich nicht nur um dein eigenes Wohlergehen. Mach dich mit deinem Geist vertraut, erkenne deine zerstörerischen Muster und löse sie durch beharrliches Üben und tägliche Meditation auf. Die Kurzform in den Worten des Buddha: „Unterlasse das Schädliche, kultiviere das Heilsame und befreie den Geist.“

Die vier edlen Wahrheiten können auch als therapeutischer Weg verstanden werden. Diese These vertreten jedenfalls der Religionswissenschaftler Michael von Brück und die Psychotherapeutin Ulrike Anderssen-Reuster in ihrem Buch *Buddhistische Basics für Psychotherapeuten*. Ihnen zufolge stellt die erste Wahrheit die Diagnose: Leiden. Die zweite erklärt die Ursache, die häufig dahintersteht: Fixierung auf persönliche Wünsche und Vorstellungen. Die dritte Wahrheit stellt Heilung in Aussicht, wenn es uns gelingt, falsche Vorstellungen loszulassen, allen voran die Vorstellung von einem festen, in sich konsistenten, schutzbedürftigen Ich (siehe Interview auf Seite 22). Die vierte Wahrheit vermittelt den konkreten Therapieplan.

Zugegeben: Die vier edlen Wahrheiten klingen erst mal sehr allgemein und nicht besonders griffig. Vielleicht denken wir: Okay, das mit dem Leiden habe ich verstanden; dass es nicht sinnvoll ist, an allem festzuhalten, leuchtet mir auch ein, aber was heißt das konkret für mich? Was mache ich jetzt mit dem Liebeskummer, meiner Überforderung im Job und den Sorgen um meine kranke Mutter? Dass die Wahrheiten oft allgemein und distanziert klingen, liegt jedoch in der Natur der Sache. Während die westliche Psychotherapie sich auf die individuellen biografischen Ursachen, die Persönlichkeitsmerkmale sowie auf die Linderung von Symptomen konzentriert, bietet die buddhistische Geistesschulung eine universelle und gewissermaßen „unpersönliche“ und nüchterne Perspektive auf das, was allen Menschen früher oder später widerfährt: Kränkungen, Misserfolge, Enttäuschungen, Verluste.

„Im Wesentlichen verkündet Buddha die Vision einer vom Narzissmus befreiten Psyche“, schreibt Mark Epstein in seinem Buch *Gedanken ohne Denker*. Die universelle Perspektive einzunehmen kann bereits heilsam sein, sie erlöst uns vom Kreisen um uns selbst. Wenn wir mitten im Schlamassel stecken, fühlen wir uns meist isoliert. Es kommt uns so vor, als hätten wir persönlich versagt, etwas falsch gemacht, als seien wir unfähig, während die anderen um uns herum offenbar gut klarkommen. Der Berliner Psychotherapeut und Arzt Matthias Ennenbach fragt seine Patientinnen

# Buddhistische Ansätze in der westlichen Psychotherapie

Hinter einigen hierzulande etablierten Therapieverfahren stecken Ideen aus dem Buddhismus – ein Überblick

**D**er amerikanische Psychologe und Philosoph William James (1842–1910) gilt als einer der Pioniere der Religionspsychologie. Er erkannte schon früh die psychologische Dimension der buddhistischen Lehre. „Dies ist die Psychologie, die in 25 Jahren jedermann studieren wird“, sagte er in einer Vorlesung.

Ende der sechziger Jahre des vergangenen Jahrhunderts drang die buddhistische Lehre in das Bewusstsein der westlichen Psychologie vor. Wichtige psychoanalytische Denkerinnen und Denker wie Erich Fromm und Karen Horney waren vom Buddhismus fasziniert.

In den 80er und 90er Jahren öffneten sich Psychotherapieverfahren wie die Verhaltenstherapie für die buddhistische Geistesschulung. Es wurde deutlich, dass rein kognitive Interventionen nicht zum Erfolg führen. Die Einsicht, dass ein bestimmtes Verhalten destruktiv ist, führt noch lange nicht zur Veränderung. Die seit diesen Jahrzehnten sehr präsente „dritte Welle der Verhaltenstherapie“ setzt verstärkt auf Akzeptanz und integriert ausgewählte Methoden des Buddhismus in die Therapie, vor allem die Achtsamkeitsmeditation. Zur dritten Welle gehören sowohl achtsamkeitsintegrierende als auch achtsamkeitsbasierte Methoden.

**MBSR** und die **mindfulness-based cognitive therapy** (MBCT) machen die Achtsamkeitspraxis zum zentralen Element der Behandlung. MBCT ist ein 8-wöchiges achtsamkeitsbasiertes und kognitives Trainingsprogramm für Menschen mit Depressionserfahrungen. Sitzmeditation, achtsame Bewegung, Gehmeditation und Übungen zur Körperwahrnehmung gehören zum Programm. MBCT wird in der S3-Leitlinie für die wissenschaftlich fundierte Therapie bei Depressionen als Rückfallprävention empfohlen und ist auch für den Umgang mit Stress, Schmerzen und Ängsten hilfreich.

Die **dialektisch-behaviorale Therapie** (DBT), die **Akzeptanz- und Commitmenttherapie** (ACT) und die **compassion-focused therapy** (CFT) integrieren Elemente der Achtsamkeitspraxis und Qualitäten wie Freundlichkeit und Mitgefühl in einen größeren therapeutischen Rahmen. ACT-Therapeuten ermuntern ihre Patienten, anders als gewohnt mit Gedanken umzugehen. Sie können die Gedanken beispielsweise als Opernarie, Schlager oder Popsong singen oder Gedanken in Reimform bringen, sie rückwärts buchstabieren oder die Syntax verändern.

Die von der amerikanischen Psychologin Marsha M. Linehan in den 1980er Jahren ursprünglich für die Behandlung von Borderlinepatientinnen entwickelte dialektisch-behaviorale Therapie basiert auf der kognitiven Verhaltenstherapie und integriert Achtsamkeitsmeditation, Strategien zu Stressmanagement und Selbstmitgefühlsübungen.

Dabei spielen Grundprinzipien der buddhistischen Psychologie eine ganz zentrale Rolle:

- Akzeptanz: alles annehmen, was auftaucht, und nicht dagegen ankämpfen
- Distanz: Abstand gewinnen zu Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen
- Befreiung: starre Selbstkonzepte und Fixierungen auflösen
- Beharrlichkeit: stetig üben und dranbleiben.

Besonders der Übungscharakter wird betont. Bei allen Verfahren vermitteln die Therapeuten sogenannte **Skills**: Fähigkeiten und Strategien, die den Patientinnen und Patienten in Momenten der Anspannung helfen. Diese werden nur wirksam, wenn die Patienten sie regelmäßig praktizieren, bis sie sie verinnerlicht haben und in schwierigen Situationen spontan abrufen können.



# Der Kern buddhistischer Psychologie: Befreiung

manchmal: „Glauben Sie, dass Ihr Problem noch niemals irgendwo auf der Welt vorgekommen ist?“ Dann wird sofort klar, egal ob es um Eifersucht, Trauer, Verlust, Wut über eine große Ungerechtigkeit oder Suchtprobleme geht: All das ist schon milliardenfach passiert und wird sich immer wieder ereignen. Das ändert nichts am Schmerz, mindert jedoch das Gefühl, persönlich gescheitert zu sein. „Mir ist wichtig zu vermitteln: Du bist kein Patient mit einer Störung, sondern ein ganz normaler Mensch mit ganz normalen menschlichen Problemen“, sagt Ennenbach.

Dazu gibt es eine berühmte Geschichte. Als das Kind einer jungen Mutter namens Kisa Gotami ein Jahr alt war, wurde es krank und starb. Voller Trauer lief die junge Frau mit ihrem toten Kind in den Armen durch ihr Heimatdorf und bat jeden, den sie traf, es wieder zum Leben zu erwecken. Schließlich ging sie zum Buddha und bat ihn um Hilfe. Er hörte ihr voller Mitgefühl zu und sagte dann: „Es gibt nur ein Mittel. Geh in die Stadt und bring mir ein Senfkorn aus einem Haus, wo es noch nie einen Todesfall gegeben hat.“ Kisa Gotami klopfte an jede Haustür und erkannte irgendwann, dass sie den Auftrag des Buddha nicht erfüllen konnte. Sie beerdigte schweren Herzens ihr totes Kind und wurde Buddhas Schülerin. Sie lernte, ihren Schmerz zu lindern durch die Erfahrung von geteilter Menschlichkeit.

Matthias Ennenbach praktiziert seit zwanzig Jahren Meditation und hat einen eigenen Ansatz der buddhistischen Psychotherapie entwickelt. Seit 2010 bildet er selbst Therapeutinnen aus. Ennenbach zufolge lässt sich der Kern der buddhistischen Lehre auf einen zentralen Begriff reduzieren: *Befreiung*. „Der Buddhismus hat erkannt, dass wir blind unbewusste Muster abspulen, mit denen wir uns und anderen schaden. Er zeigt einen Übungsweg auf, wie wir aus diesem Automatismus aussteigen können.“

2014 publizierte eine Forschungsgruppe um Madhav Goyal die bislang umfangreichste und vertrauenswürdigste Metaanalyse von 47 wissenschaftlich fundierten Studien zur Auswirkung von Meditation auf die Gesundheit. Sie konnte eine signifikante Reduktion von Angstsymptomen und negativen Emotionen nachweisen, allerdings bei psychisch kran-

ken Menschen in einem geringeren Ausmaß als bei psychisch gesunden. Außerdem ließ sich empirisch nachweisen, dass Schmerzen und depressive Symptome durch eine meditative Praxis gelindert werden.

„Wir befreien uns nicht von Gefühlen und Gedanken, sondern innerhalb unserer Gefühle und Gedanken durch Bewusstheit. Ich muss die Angst nicht loswerden, ich kann sie wahrnehmen, ohne von ihr überwältigt zu werden“, so erklärt Matthias Ennenbach die positive Wirkung von Meditation. Diese Erkenntnis macht sich auch die *Akzeptanz- und Commitmenttherapie* zunutze, kurz ACT. Sie wurde vom amerikanischen Psychologen Steven C. Hayes in den 1990er Jahren entwickelt. ACT hat sich aus der Verhaltenstherapie entwickelt, basiert auf Achtsamkeit und verbindet neuste neurophysiologische Forschungsergebnisse mit buddhistischen Meditationstechniken. Vor allem beim Umgang mit Ängsten hat sich ACT bewährt. Wer in ständiger Angst lebt, möchte das unangenehme Gefühl verständlicherweise loswerden oder in den Griff kriegen. Doch paradoxerweise führt der Versuch, die Angst zu kontrollieren, dazu, dass sie sich verfestigt und größer statt kleiner wird.

## Distanz zur Angst

Der Psychologe Georg Eifert, einer der Mitbegründer von ACT, gibt seinen Patientinnen gerne ein Seil in die Hand, um den Teufelskreis zu erklären. Er lässt sie mit allen Fasern spüren, wie anstrengend es ist, immer an einer Seite des Seils zu ziehen, während das „Angstmonster“ auf der anderen Seite dagegenhält. Menschen, die unter starken Ängsten leiden, liefern sich laut Eifert ein Tauziehen mit der Angst. Je mehr sie an einem Ende des Seils ziehen, desto stärker hält das Angstmonster dagegen. Dieser Kampf dauere oft Jahre und bringe sie an den Rand der Verzweiflung. Die Lösung bestehe darin, den Kampf aufzugeben und das Seil fallenzulassen. „Wir bringen unseren Patienten Atem- und Achtsamkeitsübungen bei, die ihnen helfen, angstvolle Gedanken zu beobachten und sich davon zu distanzieren. Sie lernen, unangenehme Körperempfindungen wie Schweißausbrüche, Herzklopfen oder Zittern einfach nur wahrzunehmen, ohne sie



gleich verändern zu wollen.“ Dieser Ansatz lasse sich nicht intellektuell verstehen, sondern nur durch Ausprobieren erfahren (siehe Kasten auf Seite 16). „Wenn Menschen dann die Erfahrung machen, dass sie genügend Raum in sich haben, alle Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen zuzulassen, erleben sie eine neue Freiheit.“ Dann könnten sie auch die Angst zulassen und mitnehmen auf dem Weg zu ihren Zielen und ihren Alltag wieder als sinnvoll erleben. Die Ziele und Werte der Patientinnen zu klären ist neben der Akzeptanz die zweite tragende Säule der ACT, sie steckt im Wort „Commitment“. Es geht also auch darum, zu erfahren, dass wir mehr sind als unsere Angst, unsere Trauer oder was auch immer uns belastet.

Ulrike Anderssen-Reuster ist keine ACT-Therapeutin sondern Psychoanalytikerin, aber auch sie erlebt, dass die Patienten mehr wollen, als ihre Symptome loszuwerden. Sie fragten danach, welchen Sinn ihr Leiden habe und worauf sie vertrauen könnten. Es gebe in uns eine Sehnsucht, uns eingebettet zu fühlen in etwas Größeres, in einen sinnvollen Zusammenhang. Dieses Bedürfnis lässt sich als eines nach Spiritualität deuten. Für Anderssen-Reuster, die Ärztin und Zenpraktizierende, ist Spiritualität eine wichtige Ressource der therapeutischen Arbeit. Eine allgemeingültige Definition dieses Begriffs gibt es nicht, häufig geht es dabei um Verbundenheit. Zentral ist auch die Erfahrung, dass wir nicht alles mit Logik erklären können und es auf

# Das Selbst loslassen

Es gelte, das Ich zu überwinden. Dieser buddhistische Rat wirkt beunruhigend. Dabei kann er sehr hilfreich sein, erklärt die Psychotherapeutin Ulrike Anderssen-Reuster. Man muss nur wissen, was damit gemeint ist

**Viele Menschen verwechseln die Vorstellung, die sie von sich selbst haben, mit ihrem „Ich“, dem sie eine enorme Bedeutung zuschreiben. Im Gegensatz dazu betont der Buddhismus, dass es keine innere Instanz gebe, die man als Ich oder Selbst bezeichnen kann. Was bedeutet das für die therapeutische Arbeit?**

Wir brauchen natürlich ein stabiles Ich-Gefühl, aber wir sollten nicht an starren Selbstbildern kleben. Die primäre Arbeit der Psychotherapie besteht darin, die Ich-Funktionen zu stärken. Darunter versteht man die Fähigkeit zur Selbst- und Fremdwahrnehmung, zur Abgrenzung und Annäherung, zur Emotionsregulation und zum effektiven Handeln sowie zum metakognitiven Nachdenken über sich selbst. Diese Ich-Funktionen prägen die Persönlichkeit und die Fähigkeit eines Menschen, individuell und sozial gut in der Welt zurechtzukommen. Wenn entsprechende Fähigkeiten im Elternhaus nicht ausreichend vermittelt wurden, wird es im therapeutischen Prozess darum gehen, ein stabiles Persönlichkeitsfundament zu fördern. Man lernt, sich ernst zu nehmen und im Leben zu behaupten. In anderen Zusammenhängen kann es notwendig werden, sich mit dem eigenen Selbstbild zu befassen und es zu hinterfragen.

## Wann?

Wenn jemand ein negatives Selbstbild hat und sich mit Überzeugungen wie „Ich bin nichts wert“ oder „Ich bin unfähig“ identifiziert, ist es sinnvoll, die Genese dieses negativen Selbstbildes zu verstehen und sich langsam davon zu befreien. Im buddhistischen Verständnis entsteht das Selbst-Konzept durch Identifizieren und Anhaften. Wir halten unsere Vorstellungen für die Wirklichkeit und hängen daran fest; es kommt zur Fixierung. Dahinter stecken oft biografische Erfahrungen. Die Zuschreibungen von

Eltern oder Lehrern haben eine ausgeprägt identitätsstiftende Wirkung. Aus „Du bist ungeschickt“, „Du bist dumm“, „Du bist dick“ wird schließlich „Ich bin ungeschickt“, „Ich bin dumm“, „Ich bin dick“. Die gute Nachricht ist: Wir müssen diese Behauptungen nicht ein Leben lang glauben. Die Therapie kann dazu beitragen, sich von alten Glaubenssätzen zu lösen. Dabei kann es hilfreich sein, mit den entsprechenden Sätzen zu jonglieren, sie auf den Kopf zu stellen oder auszuprobieren, wie es sich anfühlt, wenn man das genaue Gegenteil formuliert. So werden die fragwürdigen Überzeugungen vor Augen geführt, und es zeigt sich, dass es keine Wahrheiten sind. Diese Erkenntnis kann außerordentlich erleichternd sein und einen Zuwachs an Kreativität und innerer Freiheit bewirken.

## Es geht also darum, Abstand zu sich selbst zu entwickeln?

Starre Überzeugungen, rigide Gewohnheiten und narzisstische Selbstkonzepte wie die Vorstellung, stark, unverwundbar und immer erfolgreich zu sein, machen unflexibel und führen oft zu psychischen Störungen. Deshalb bemühen wir uns in der Meditation darum, die ichbildenden Empfindungen, Gefühle, Gedanken und Impulse zu beobachten und vorbeiziehen zu lassen. Diese Lockerungsübung ist auch wichtig für Menschen, die glauben, sie müssten einem Bild entsprechen, das andere oder sie selbst gezeichnet haben. Wenn sie verstehen, dass das Bild nur aus Gedanken, Meinungen und Vorstellungen besteht, verliert es seine Macht. Dann kann man sich mehr auf das unmittelbare Erleben konzentrieren, und die Vergangenheit bestimmt nicht länger darüber, was man in der Gegenwart und auch Zukunft erlebt.

**Um mehr im gegenwärtigen Erleben anzukommen, kann Meditation helfen.**

## Aber nicht alle möchten meditieren. Was kann noch Unterstützung bieten?

Jede intensive lebendige Erfahrung trägt dazu bei, aus dem Gedankenkarussell herauszukommen. Meditation bietet dafür eine Fülle an verschiedenen Techniken und Methoden und ermöglicht sehr differenzierte Selbsterfahrungen. So kann deutlich wahrgenommen werden, wie verhärtet und eng man sich erlebt, wenn man sich angegriffen fühlt oder unglücklich ist, und wie weit und



**Ulrike Anderssen-Reuster** ist Fachärztin für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie. 2022 veröffentlichte sie gemeinsam mit dem Religionswissenschaftler Michael von Brück das Buch *Buddhistische Basics für Psychotherapeuten*

frei und mitunter grenzenlos, wenn man glücklich ist, liebt und sich selbst übersteigt. In entspannten und verbundenen Momenten ist das eigene Ego oft kaum spürbar, im Konflikt umso stärker. Aus diesen Erfahrungen kann man lernen und bewusst Momente von Schönheit, Naturverbundenheit und vertiefter Wahrnehmung in das Alltagsleben integrieren. Dazu muss man nicht meditieren. Auch Sport, Musik, Tanz oder ein Spaziergang in der Natur sind wunderbar. Jedes bewusste Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und Tasten fördert

das Erleben lebendiger Frische, und dies wiederum ist ein starkes Gegenmittel gegen negative Gedanken und Gefühle.

**Das sind Momente, in denen das Ich mal kurz Pause hat.**

Es sind Momente, in denen wir nicht um uns selbst kreisen und aufhören, die altbekannten Geschichten über uns selbst dauernd zu wiederholen. Somit hören die ichbildenden Selbstkonstruktionen auf. Wir riechen die Zwiebeln in der Pflanze und sehen das Kind auf der Schaukel oder die allerersten zarten Blüten im Frühling. Wir sind mit unserem Interesse bei der Welt und nicht mehr nur bei uns selbst. In der Therapie kann man zudem auch spielerisch mit den Selbstkonstruktionen umgehen. Man kann lernen, die eigene Lebensgeschichte nicht nur als Tragödie, sondern auch als Komödie zu schreiben. Man kann die Fantasie zu Hilfe nehmen und sich verschiedene Situationen ausmalen oder verschiedene Rollen spielen. All dies hat Auswirkungen auf das jeweilige Ich-Erleben. Alternative Möglichkeiten der Selbstwahrnehmung werden so erfahrbar und die Fixierung auf eine einzige Identität wird zusehends fragwürdig.

**Wir leben aber in einer Gesellschaft, in der das Ich Kultstatus genießt. Von allen Seiten bekommen wir Tipps, wie wir es optimieren können und die beste Version von uns selbst erschaffen.**

Das ist die Krankheit unserer aktuellen Gesellschaft. Aber im Zuge der vielen aktuellen Krisen spüren wir, dass das Gewebe unserer Gesellschaft uns nicht gut trägt und das Verbindende viel zu kurz kommt. Wie gelingt mehr Wir? Das ist die entscheidende Frage. Wenn verstanden wird, dass das selbstreferenzielle Kreisen um sich selbst zu Vereinsamung und Entfremdung führt, dann könnte die neue Losung lauten: *Raus aus dem Kopf und hinein ins volle Leben!*

*Interview: Birgit Schönberger*

die existenziellen Fragen *Woher komme ich? Worum geht es in diesem Leben? Was ist der Sinn meines Leidens? Was geschieht mit mir nach dem Tod?* keine befriedigenden rein rationalen Antworten gibt.

### **Spiritualität als Grundbedürfnis**

Lange wurden Glaubens- und Sinnfragen aus der Psychotherapie ausgeblendet. Das Therapiezimmer sollte ein weltanschaulich neutraler Ort sein. Doch es bahnt sich eine Wende an. Viele Therapeutinnen haben erkannt, dass mit dem Bedeutungsverlust von Religion auch etwas Wichtiges verlorengegangen ist. Eine repräsentative Befragung unter deutschen Psychotherapeuten von 2017 ergab, dass jede fünfte Patientin religiöse oder spirituelle Themen in die Therapie einbringt. Auch damit lässt sich das große Interesse an Meditation und buddhistischer Psychologie erklären. Sinnfragen beantworten sich in unserer materialistischen Kultur nicht von selbst und werden drängender. „Spiritualität ist kein Luxus, sondern ein Grundbedürfnis des Menschen“, meint Matthias Ennenbach. „Ich glaube, dass jeder Mensch auch ein Suchender ist. Wer dafür offen ist, kann auf dem buddhistischen Pfad neue Antworten für sich entdecken.“

Die buddhistische Psychologie bietet Ideen für eine ethische Lebensführung und Strategien, den Geist zu klären. Und sie zeigt einen praktischen Übungsweg, um egozentrisches Denken loszulassen, Zufriedenheit zu erfahren und sich auf einer tiefen Ebene verbunden zu fühlen. ■

---

#### ZUM WEITERLESEN

Ulrike Anderssen-Reuster, Michael von Brück: *Buddhistische Basics für Psychotherapeuten*. Mit einem Geleitwort des Dalai-Lama. Schattauer 2022

Jack Kornfield: *Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens*. Was uns bei der spirituellen Suche unterstützt. Kösel 2017

Alle Quellen zu diesem Beitrag finden Sie auf unserer Website: [psychologie-heute.de/literatur](http://psychologie-heute.de/literatur)