

# Interview mit Lama Lhündrup

- Veröffentlicht im Heft 1/2009 „Buddhismus Aktuell“ , Artikel S. 36 ff -  
Abdruck mit freundlicher Genehmigung durch die Redaktion

## **Blick aufs Gesunde**

### **Ausbildung buddhistischer Therapeuten als Begleiter zum Erwachen**

*Im vorigen Jahr wurde das innovative Institut für Essentielle Psychotherapie gegründet. Dort werden ganzheitliche psychotherapeutische Wege entwickelt und als Fortbildung angeboten, die in der buddhistischen Weisheitstradition gründen.*

*Im Gegensatz zu den gängigen westlichen Psychotherapien orientiert sich die buddhistische Psychologie am heilen, gesunden Potenzial im Gegenüber, nicht am Problem. Wir befragten dazu Lama Sönam Lhündrup, der die Dharma-Ausbildung dort leitet.*

**Buddhismus aktuell:** Wie entstand die zündende Idee eine Ausbildung buddhistischer Therapeuten zu starten?

**Lama Sönam Lhündrup:** Seit acht Jahren arbeiten buddhistische Lehrer aus dem Tibetischen, dem Zen- und dem Theravada-Buddhismus zusammen mit Psychotherapeuten verschiedener Therapieschulen an dem Thema „Buddhistische Psychotherapie“. Wir erleben diese Fachtagungen von jeweils drei bis sieben Tagen wie ein Geschenk. Seit 2004 gibt es dafür sogar die offiziellen Fortbildungspunkte von der Ärztekammer. Auf diesen Tagungen konnten wir bereits viele Aspekte des Dharma (1) ansprechen, die für die Psychotherapie wesentlich sind, und zudem wichtige therapeutische Ansätze auf ihre Brauchbarkeit für den Weg des Erwachens „abklopfen“.

Durch den Austausch haben sich die anfänglichen Vorbehalte aufgelöst. Sie waren einfach die Folge mangelnder Vertrautheit: Die buddhistischen Lehrer hatten Sorge, ein Zusammenkommen von Dharma und Therapie würde die traditionelle Überlieferung verwässern. Vielleicht hatten sie auch etwas Hemmungen, mit psychologisch geschulten Leuten in einem engen Austausch zu treten. Die Therapeutinnen und Therapeuten ihrerseits fühlten sich in ihrer Kompetenz nicht angenommen und hatten zudem Mühe, ihre persönliche Dharmapraxis mit der therapeutischen Arbeit zu vereinen. Dharma und Psychotherapie fühlten sich anfangs wie getrennte Welten an. Da wir alle aufrichtig an einer ganzheitlichen Hilfe interessiert waren, zeigte sich schnell, wie viel Gemeinsames uns verbindet, und das eigentlich Wesentliche wurde deutlich. Es entstanden Vertrauen und Freundschaft, sowie die Inspiration, das gewachsene Verständnis anderen weiterzugeben. Deshalb werden einige von uns jetzt unter dem Namen „Essentielle Psychotherapie“ eine auf dem Dharma gründende Psychotherapie anbieten.

### **Brauchen Buddhisten Therapeuten?**

Wir Buddhisten haben mit den Methoden des Dharma potenziell sehr wirksame Instrumente in der Hand, uns aus Leid zu befreien. Wenn wir uns damit aber über längere Zeit nicht aus den Verstrickungen lösen können und in emotionalen Sackgassen feststecken, sollten wir ungeniert die Hilfe von Therapeuten in Anspruch nehmen. Wir können dann erleben, wie sehr psychotherapeutische Hilfe den Dharmaweg unterstützt. Dabei kommt es mehr auf den Therapeuten an als auf die Form der Therapie. Wichtig ist, dass der Therapeut die spirituelle Sinnsuche und Sinngebung seines Klienten aufrichtig unterstützt und sich darüber hinaus auf Erfahrungen aus der eigenen spirituellen Praxis stützen kann. Therapeutische Hilfe mag übrigens auch angebracht sein, wenn wir schon intensive Jahre meditativer Praxis hinter uns haben und nicht nur ganz zu Anfang des Weges, wie manche meinen. Denn was ist ein Therapeut? Ein guter Freund, der uns aufmerksam, mit Güte und Weisheit, ohne zu manipulieren, im Prozess der Befreiung begleitet – und wie könnte solch eine Begleitung schädlich sein?

## **Worin unterscheiden sich Psychotherapie und Dharma?**

Dharma-Lehrer wie Therapeuten haben die Funktion freundschaftlicher Begleiter. Psychotherapie hingegen ist begrenzt auf eine gewisse Zeit in unserem Leben und verfolgt keine Ziele über den Tod hinaus. Sie hat nicht das große Erwachen zum Ziel, sondern richtet den Blick auf das offenkundige Leid. Sie ist eine Therapie der Persönlichkeit und kümmert sich um das Wohlergehen in dieser relativen Welt. Von Therapeuten wird klare Hilfe bei benennbaren Problemen erwartet. Psychotherapie ist auch für Menschen geeignet, die noch nicht den Wunsch verspüren, einen spirituellen Weg zu gehen. Die stärker begrenzten Zielsetzungen einer Therapie können sich aber harmonisch in die umfassendere Zielsetzung der spirituellen Praxis einfügen: Eine am Dharma orientierte Psychotherapie sollte den Weg des Erwachens unterstützen, selbst wenn dieser noch gar nicht bewußt eingeschlagen wurde.

Dharma-Praxis begleitet uns im Unterschied zur Psychotherapie das ganze Leben. Sie bereitet uns auf den Tod vor und setzt sich auch in zukünftigen Leben fort, denn sie hat umfassendere Seinserkenntnis durch die völlige Freiheit von Ichbezogenheit zum Ziel – also wesentlich weiter reichende Beweggründe. Dharma-Praxis ist auch für Menschen, die möglicherweise nie auf die Idee kommen würden, einen Therapeuten aufzusuchen. Sie richtet den Blick auf die subtilen Verhaltensmuster und Sichtweisen, die allem Unbefriedigtsein zugrunde liegen, und hilft, diese aufzulösen. Ihre Schwerpunkte sind das Hervorbringen von umfassend heilsamen Verhalten, von Geistesruhe und tiefer Einsicht, also eher langfristige Zielsetzungen, die nicht schnell zu verwirklichen sind. Fortschritt im Dharma bedeutet, sich aus den tiefen Mustern von Hoffnung und Furcht, Anhaftung und Ablehnung zu lösen; er besteht im Auflösen der Ichbezogenheit und die ist bekanntlich zäh.

Psychotherapeuten und Dharmalehrer haben unterschiedliche Aufträge: Zum Therapeuten kommen Patienten mit der Bitte um Hilfe für ihre Ängste, Depressionen und dergleichen, die sich auf dieses Leben beziehen. Hingegen wenden sich spirituell Suchende an einen Dharma-Lehrer mit der Bitte, den Weg der Befreiung gezeigt zu bekommen, ein

Wunsch, der über dieses Leben hinausgeht – zumindest wäre dies idealtypisch so. Dharma-Lehrer durchlaufen zudem eine andere Ausbildung als Psychotherapeuten. Daher sind ihre Kompetenzbereiche verschieden. Der Versuchung als Therapeut im spirituellen Bereich als Dharma-Lehrer im therapeutischen Bereich zu wirken, sollten wir widerstehen – es sei denn, wir haben den Auftrag und die Kompetenz.

### **Was macht einen buddhistischen Psychotherapeuten aus?**

Kompetente buddhistische Psychotherapeuten brauchen zusätzlich zu einer guten therapeutischen Ausbildung viel persönliche Dharma-Praxis in Studium, Kontemplation und Meditation. Das bedeutet aber nicht, dass sie dann halb Dharma-Lehrer und halb Therapeut sind. Nein, sie sind ganz und gar Therapeut, orientieren sich aber am Dharma. Sie gehen somit von einem Weiterwirken des Geistes nach dem Tode aus und haben die Annahme eines konkret existierenden Ichs verworfen. Hilfreich dabei sind die Persönlichkeitsmodelle der modernen Psychologie, die ein Individuum eher als einen stetigen Fluss wechselnder Erfahrungen sieht, der sich ohne einen persönlichen, unwandelbaren Wesenskern in ständiger Anpassung an die unterschiedlichen Situationen befindet. Je tiefer Therapeuten im Dharma verwurzelt sind und eins mit dem Dharma werden, desto harmonischer fügt sich ihr therapeutisches Wirken in den Weg des Erwachens ein. Sie nutzen die üblichen Therapiemethoden, setzen diese aber mit der Sichtweise und Motivation des Dharma ein- und wie von selbst entwickelt sich dabei ihre Anwendung der Methoden und wird Ausdruck ihrer Praxis. Sie müssen dies nur zulassen, wozu natürlich Mut gehört. Zu den Grundzügen einer buddhistischen Psychotherapie wäre viel zu sagen, doch seien diese hier nur zusammengefasst: Ihr Herz ist „Bodhicitta“, der Geist des Erwachens, die mitfühlende, weise Geisteshaltung, die uns Buddha Shakyamuni vorgelebt hat – und ihr zentrales Anliegen ist in völligem Einklang mit dem Buddhadharma: Befreiung durch allumfassende Liebe und tiefe Weisheit.

## **An welchem Menschenbild orientiert sich die buddhistische Psychotherapie?**

Ein Hauptmerkmal buddhistischer Psychotherapie ist der „Blick auf das Gesunde“: Sie geht stets davon aus, dass jeder Mensch gesund werden und erwachen kann – und beides im Grunde seines Seins schon ist. Buddhistische Psychologie orientiert sich am Gesunden, nicht am Problem. Wir wenden uns im anderen an sein gesundes Potenzial, seine schlummernden Qualitäten, auch „Buddhanatur“ genannt und adressieren nicht in erster Linie die Schwierigkeiten der Person vor uns, sondern richten den Blick bewußt auf die in ihr vorhandenen Entwicklungsmöglichkeiten. Es geht stets darum, diese Qualitäten zu fördern und vorübergehende Entwicklungsstörungen, wie sie in Form von Problemen, Depressionen, Neurosen, psychosomatischen Erkrankungen und Ähnlichem auftreten, nicht durch Überbewertung zu verfestigen. Natürlich stellen wir auch psychopathologische Diagnosen, doch darf dies nicht den Blick auf das heile, gesunde Potenzial im Gegenüber schwächen. Buddhistische Therapeuten müssen sich darin schulen, in sich selbst und bei den anderen in Kontakt mit dieser urchesunden Grundnatur zu sein, die das Erwachen überhaupt erst ermöglicht.

## **Welche Motivation liegt der Arbeit von buddhistischen Therapeuten zugrunde?**

Dieselbe wie in der Dharma-Praxis: die größtmögliche altruistische Motivation, die sich finden läßt, das heißt, allen Wesen ohne Ausnahme bis zum völligen Erreichen umfassender Gesundheit zu helfen. Für Patient und Therapeut gleichermaßen steht die Arbeit an einer heilsamen Motivation im Zentrum eines solchen therapeutischen Ansatzes. Aufgrund des starken Wunsches, wirklich allen helfen zu können, hat darin alles wirklich Heilsame seinen Platz, unabhängig

davon, aus welcher Schule oder Tradition es kommt. Der entscheidende Faktor für die Auswirkungen unserer Handlungen und Worte ist, welche Motivation uns bewegt. Wenn wir nicht an einer heilsamen Motivation arbeiten, schaffen wir weiterhin Ursachen des Leids. Eine buddhistische Psychotherapie wird Menschen helfen, Liebe, Mitgefühl, neidlose Freude und alle damit verwandten Qualitäten ins Zentrum zu stellen, damit sie weniger Ursachen für Leid erzeugen. In einem weiteren Schritt muss sie ihnen dann helfen, die Qualitäten der Achtsamkeit und Ausdauer zu entwickeln, die nötig sind, um heilsame Motivationen im Handeln umzusetzen.

- (1) Viele ziehen den Begriff „Dharma“ dem Wort „Buddhismus“ vor, da Dharma die Wahrheit meint, die aus dem Leid ins Erwachen führt. Dharma ist universell, während „buddhistisch“ manchmal etwas eng klingt.

**Lama Sönam Lhündrup** (Dr. Tilmann Borghardt), geb. 1959 studierte Medizin und Homöopathie. Unter der Leitung von Gendün Rinpoche meditierte er sechs Jahre im Retreat. Er wurde 1990 als buddhistischer Mönch ordiniert und betreut seit 1994 in Dhagpo Kündrül Ling, Frankreich traditionelle Dreijahresretreats der Karma Kagyü Linie. Zudem unterrichtet er Meditationskurse und übersetzt Texte aus dem Tibetischen. Seit 2001 organisiert er Treffen und den fachlichen Gesprächsaustausch zwischen buddhistischen Lehrern und Psychotherapeuten.

## **Institut für Essentielle Psychotherapie**

### **Fortbildung in der buddhistischen Weisheitstradition**

Als direkte Folge des bisherigen Austauschs von Dharma-Lehrern und Psychotherapeuten wurde 2008 das Institut für Essentielle Psychotherapie gegründet. Dort werden psychotherapeutische Wege entwickelt und als Fortbildung angeboten, die in der buddhistischen Weisheitstradition gründen und die Methoden dieser Geistesschulung integrieren. Dieser Ansatz definiert sich als „methodenübergreifende, transpersonale, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie auf dem Hintergrund der buddhistischen Lehre“. Im Herbst 2009 beginnt die erste dreijährige berufsbegleitende Fortbildung. Sie wendet sich an Psychotherapeuten und Personen, die in der Heilkunde, Seelsorge oder Beratung

tätig oder in Ausbildung dazu sind. Um an der Ausbildung teilzunehmen, braucht man nicht Buddhist zu sein, sondern sollte sich als Dharma-Praktizierender im weiteren Sinne fühlen.

Die Ausbildung umfasst jährlich drei Blöcke von mindestens fünf Tagen sowie drei Wochenenden, zwölf Einzelsupervisionsstunden und mindestens einmal im Monat ein Treffen in einer regionalen Übungsgruppe. Auf der Basis buddhistischer Geistesschulung wird ein prozessorientiertes Arbeiten erlernt, das –wie oben beschrieben- in Haltung und Menschenbild dem Dharma entspricht. Hierbei werden effiziente Methoden aus allen gängigen Psychotherapieverfahren vermittelt und integriert. Die Zertifizierung der Fortbildung wird (wie für die Fachtagungen) bei der Ärztekammer beantragt.

Die Gesamtleitung hat der Diplom-Psychologe Wolfgang Erhardt aus Hennef. Die Psychotherapeutin Astrid Schillings aus Köln sowie Lama Lhündrup, der die Dharma-Ausbildung leitet, übernehmen ebenfalls je einen Ausbildungsblock pro Jahr sowie einen Teil der Supervision. In Zusammenarbeit aller Referenten soll zudem eine leicht verständliche Terminologie entwickelt werden, die wichtige Dharma-Inhalte korrekt vermittelt und so allmählich zur Grundlage dieses Ansatzes einer am Wesentlichen orientierten und von daher „essenziellen“ Psychotherapie werden kann.

**Die nächste Fachtagung für Dharmalehrer und Psychotherapeuten** findet vom 1.-4. Oktober 2009 im Seminarhaus „Königssee“ in Oberdürenbach (Eifel) statt. Anmeldung und Informationen bei Katharina Chudzienski. E-Mail: [katharinachudzienski@web.de](mailto:katharinachudzienski@web.de) Alexinsweg11, 88212 Ravensburg

**Informationen zur dreijährigen Fortbildung in Essentieller Psychotherapie** finden Sie auf der Webseite [www.essentielle-psychotherapie.de](http://www.essentielle-psychotherapie.de) oder über das Institut für Essentielle Psychotherapie: Eichkuhle 22, 53773 Hennef-Rott, Tel. 02242/9175738, Fax: 02242/915285, E-Mail: psychosynthese-praxis-erhardt@t-online.de