

# GEDANKEN ZU EINER BUDDHISTISCHEN PSYCHOTHERAPIE

*Zusammenfassung, Ausblicke und Materialsammlung*

*von Lama Sönam Lhundrup<sup>1</sup>, November 2006*

## TEIL EINS

Ergebnisse eines mehrjährigen Austausches

von Dharmalehrern und Psychotherapeuten

*„Mögen alle Wesen glücklich sein und die Ursachen des Glücks besitzen.*

*Mögen sie frei von Leid und dessen Ursachen sein.*

*Mögen sie niemals von wahrer, leidfreier Freude getrennt sein.*

*Mögen sie bei Nab und Fern frei von Anhaften und Ablehnen in großem Gleichmut verweilen.“*

### INHALTSÜBERSICHT

ERSTER TEIL: EIN ÜBERBLICK ÜBER UNSERE ARBEIT .....	2
Einladung zur Siebten Fachtagung „Dharma und Psychotherapie“ 2007 .....	2
Die bisherigen Austausche .....	3
Häufige Fragen zu Dharma und Psychotherapie – und erste, kurze Antworten.....	4
Themen, die wir bisher in unseren Austauschen bearbeitet haben.....	8
Bilanz und Ausblick: Wie könnte es weitergehen? (Diskussionsmitschriften) .....	9
Wollen wir eine eigenständige Therapieausbildung für Buddhisten? (Diskussionsmitschrift) .....	12
Zusammenarbeit mit anderen Linien und Schulen (Diskussionsmitschrift) .....	14
Psychotherapie aus Buddha Shakyamunis Sicht (L. Lhundrup) .....	14
Acht Thesen zur Entwicklung einer Buddhistischen Psychotherapie (L. Lhundrup).....	17
Erste Schritte zu einer buddhistischen Zusatzausbildung für Therapeuten (L. Lhundrup).....	17
Was wären Hauptmerkmale einer buddhistischen Psychotherapie? (L. Lhundrup).....	19
Die vier edlen Wahrheiten als Grundstruktur therapeutischen Vorgehens (L. Lhundrup).....	22
Grundlegende Kontemplationen: Dankbarkeit, Vergänglichkeit usw. ....	24
Einführung und Austausch zum Thema „Karma“ (L. Lhundrup).....	24
Die Relevanz der Karma Unterweisungen für helfende Beziehungen (Diskussionsmitschrift).....	34
Die 51 Geistesfaktoren (Diskussionsmitschrift) .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
Buddha Shakyamuni zu: Liebende Güte und Mitgefühl in allen Situationen	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
Buddha Shakyamuni zu: Weisheit entwickeln, das Vermeiden von unweisem Vorgehen ....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
Austausch über die Lehrer-Schüler und Therapeut-Patient Beziehung	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
Verwechseln spiritueller Erfahrungen mit psychischen Zuständen (Diskussionsmitschrift)	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
Die Frage nach dem Sinn des Lebens (Diskussionsmitschrift) .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
Schritte der spirituellen Entwicklung (aus der Psychosynthese).....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
Was sind aus Dharmasicht „starke Emotionen“? .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
Weiser Umgang mit Emotionen.....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
Verschiedene Möglichkeiten mit Emotionen zu arbeiten.....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>

<sup>1</sup> L. Lhundrup ist Dharmalehrer und homöopathischer Arzt mit starkem Interesse an Psychiatrie und Psychotherapie. Er wurde nach sieben Jahren Klausur 1994 von Gendün Rinpotsche als einer der Leiter der Dreijahres-Retreats in der Auvergne eingesetzt.

Interessen, Fragen und Themenvorschläge für spätere Jahre.....**Erreur ! Signet non défini.**  
Systemische Therapie.....**Erreur ! Signet non défini.**

ZWEITER TEIL: MATERIALIEN ZU „DHARMA UND PSYCHOTHERAPIE“**ERREUR ! SIGNET NON DEFINI.**

Anhang 1: Chancen und Gefahren spiritueller Lehrer-Schüler Beziehungen (A. Berzin).... **Erreur ! Signet non défini.**

Anhang 2: Die Lehrer-Schüler und Therapeut-Klient Beziehung (A. Berzin)**Erreur ! Signet non défini.**

Anhang 3: Übertragung und Regression (A. Berzin) .....**Erreur ! Signet non défini.**

Anhang 4: Kum Nye – Tibetisches Heilyoga (Matthias Steurich).....**Erreur ! Signet non défini.**

Anhang 5: Mit existenziellem und „neurotischem“ Leiden arbeiten (Han F. De Wit) .....**Erreur ! Signet non défini.**

Anhang 6: Was ist ein transpersonaler Psychotherapeut? (Ulla Heist).**Erreur ! Signet non défini.**

Anhang 7: The six root factors of emotional obscuration (L. Lhundrup)**Erreur ! Signet non défini.**

Anhang 8: Das „Training des Aufwachens“ oder „Die Illusion der Lückenlosigkeit“ .....**Erreur ! Signet non défini.**

Anhang 9: Eight Key Points for Developing Buddhist Psychotherapy**Erreur ! Signet non défini.**

Anhang 10: Die erste Gemeinschaft der „Therapeuten“ .....**Erreur ! Signet non défini.**

Anhang 11: Die acht Aspekte des Bewusstseins (L. Lhundrup) .....**Erreur ! Signet non défini.**

Anhang 12: Gestalttherapie (Irma Dockter) .....**Erreur ! Signet non défini.**

Anhang 13: Die Praxis des Lodjong in therapeutischem Handeln (L. Dorje Drölma) ..... **Erreur ! Signet non défini.**

Anhang 14: Meditationserfahrungen und verwandte Erlebnisse (L. Lhundrup)**Erreur ! Signet non défini.**

Anhang 15: Erklärungen zur Psychosynthese, Teil 1 (Harald Pieron) .**Erreur ! Signet non défini.**

Anhang 16: Psychosynthese, Teil 2 (Wolfgang Erhardt) .....**Erreur ! Signet non défini.**

Anhang 17: Psychologisches Minimalwissen (Matthias Baumann).....**Erreur ! Signet non défini.**

Anhang 18: Der Vajra-Spiegel der Achtsamkeit (Nyoshul Khen Rinpoche)**Erreur ! Signet non défini.**

Anhang 19: Reflections on a New Approach in Psychotherapy (Ch. Trungpa Rinpoche)..**Erreur ! Signet non défini.**

Anhang 20: Das Vierfache Kultivieren von Achtsamkeit (L. Lhundrup)**Erreur ! Signet non défini.**

Anhang 21: Die heilende Kraft des Geistes, Vortrag (L. Sherab Künsang)**Erreur ! Signet non défini.**

Anhang 22: Emotionen und das Fünf-Stufen Modell von K. Tschakme (L. Lhundrup)..... **Erreur ! Signet non défini.**

Anhang 23: Gegenmittel für alle Emotionen (L. Lhundrup) .....**Erreur ! Signet non défini.**

Anhang 23: Die Sache mit dem Ego – Ich-Stärke oder Ich-Losigkeit? (M. Steurich).....**Erreur ! Signet non défini.**

Anhang 24: The 51 mental factors with an introduction to the 5 skandhas (L. Lhundrup) **Erreur ! Signet non défini.**

Anhang 25: Der Palikanon.....**Erreur ! Signet non défini.**

Anhang 26: Stellen im Palikanon, über die sich ein Austausch lohnen würde**Erreur ! Signet non défini.**

Anhang 27: Textmaterial und Bibliographie.....**Erreur ! Signet non défini.**

## ***Erster Teil: Ein Überblick über unsere Arbeit***

### **Einladung zur Siebten Fachtagung „Dharma und Psychotherapie“ 2007**

Datum: 31.10. (18 Uhr) – 4.11.2007 (13 Uhr)

Ort: im „Haus Königssee“, Oberdürenbach

Anmeldung bei: Dr. Anton Drähne, Fax: 0228/299097, E-mail: [DrachneAnton@aol.com](mailto:DrachneAnton@aol.com)

Thema: „Der Umgang mit starken Gefühlen (2): Stolz, Selbstwert, Ichgefühl“

Veranstalter: Arbeitskreis buddhistischer Psychotherapeuten und Dharmalehrer.

Referenten: Lama Lhundrup (tibetischer Buddhismus), Akiñcano, (früher Buddhismus) sowie vermutlich Sensei Reimyo (Rinzai-Zen), Lama Irene Dordje Drölma, Dawa und andere Dharmalehrer, sowie eine Vielzahl von Psychotherapeuten, deren Referate noch nicht feststehen.

Teilnehmer: Psychotherapeuten, die in einer buddhistischen Praxis verankert sind, sowie Dharmalehrer aller buddhistischer Traditionen und Schulen.

Begrenzung: 35 Teilnehmer, rechtzeitige Anmeldung erforderlich.

Die ersten beiden Tage (1./2.11.) werden die Dharmalehrer eine Einführung zu den sieben Arten von Stolz im Abhidharma aus der Sicht des frühen und des tibetischen Buddhismus geben und Heilmittel zur Auflösung von Stolz auf dem Dharmaweg darlegen. Der Frage nach gesundem und krankhaftem Narzissmus werden wir mit westlichen Modellen nachgehen und dabei die Ansätze von Peter Fiedler (Katharina) und anderen therapeutischen Erklärungsmodellen von Narzissmus (Wolfgang Erhardt) einbeziehen. verwandte Themen sind Selbstwertstörungen, Dünkel, gesundes und neurotisches Ichgefühl, die Problematik von Stolz und gesundem Selbstwertgefühl bei uns Lehrern und Therapeuten.

In den folgenden beiden Tagen (3./4.11.) wird eine Nacharbeit zu obigen Themen stattfinden, wobei eine praktische Gruppenübung „Focusing mit Brahmaviharas“ (Akiñcano) einfließen wird. Eventuell kommt es auch zu einer Intervision zu einem Patientenbeispiel.

Email-Verteiler: Interessenten können über Wolfgang Erhardt: [psychosynthese-praxis-erhardt@t-online.de](mailto:psychosynthese-praxis-erhardt@t-online.de) weitere Informationen erhalten und auch mit eigenen Beiträgen zum Austausch beisteuern.

### ***Die bisherigen Austausche***

Die folgenden Gedanken, Abschriften von Austauschen und Beiträge entspringen vorwiegend der Arbeit eines Kreises buddhistischer Psychotherapeuten und westlicher Dharmalehrer, der sich nun bereits seit sechs Jahren jedes Jahr für vier Tage trifft. Es gäbe viel zu diesem Thema zu sagen – dies ist also nur als eine erste Materialsammlung zu verstehen, die sicher weiterhin viele Fragen offen lässt.

Eine enorme Arbeit in dem Feld von Dharma und Psychotherapie wurde seit den siebziger Jahren von Trungpa Rinpotsche geleistet und wird immer noch von dessen Schülern am Naropa Institute in Boulder, Colorado, USA, fortgeführt. Viele Dharmalehrer haben ihre Schüler in der Entwicklung verschiedener Formen von kontemplativer Psychotherapie unterstützt.

Die erste Konferenz zum Thema „Buddhismus und Psychotherapie“ 1987 in New York wurde von dem (inzwischen verstorbenen) tibetischen Meister Jamgön Kongtrul Rinpotsche inspiriert und betreut. Sein Anliegen war, ein Forum für den Austausch von Ideen zu schaffen, wie Buddhisten und Psychotherapeuten gemeinsam dazu beitragen können, geistige Probleme zu lindern. Er sagte dazu: „Wir leben in einer schwierigen Zeit, in der fühlende Wesen extreme geistige Schwankungen erleben, und müssen uns bemühen, die nützlichsten Mittel zu finden, um einen ausgeglichenen Geist hervorzubringen, der zu weniger Leid führt. Die westlichen Psychotherapien wie auch der Buddhismus, der im Wesentlichen Psychologie und Arbeit mit dem Geist ist, haben genau dies zum Ziel. Beide teilen den Glauben, dass der Geist die Quelle der Probleme ist. Deshalb könnte eine Zusammenarbeit dieser beiden – in jeder angemessenen Weise – von großem Nutzen sein. Der Sinn unseres Austausches ist, einander unsere

verschiedenen Ansätze zugänglich zu machen, so dass Menschen sie nutzen können, um Wohlergehen zu bewirken.“

In der Folge fanden diese Konferenzen jährlich statt. Darauf aufbauend entstand in Deutschland der „Arbeitskreis buddhistischer Psychotherapeuten“. Von 1989 bis 1992 traf sich diese Gruppe von Therapeuten alle 2-3 Monate, mit Dorothea Nett, Ralf Adam, Wolfgang Erhardt, Astrid Schünemann und anderen. Sie veranstalteten zwei öffentliche Austausche im Kamalashila Institut und waren auch an der inhaltlichen Vorbereitung der ersten Wiener Konferenz zu diesem Thema beteiligt. Die Ergebnisse dieses Arbeitskreises, der nach einer Phase mit nur unregelmäßigen Begegnungen jetzt seine Arbeit wieder aufgenommen hat, sind auch in unsere Austausche und in diese Materialsammlung eingeflossen. Das Thema „Dharma und Psychotherapie“ findet weiterhin großes Interesse und immer wieder gibt es hierzu Konferenzen.

Durch das große Interesse von Wolfgang Erhardt kam es 2001 zu unserem ersten Treffen von buddhistischen Therapeuten mit Lama Lhundrup und anderen Lehrern der Karma Kagyü Tradition. Dieser Arbeitskreis trifft sich seitdem in erweiterter Form einmal jährlich. Die ersten drei Treffen dauerten je eine Woche, seither sind sie auf vier Tage beschränkt. Unser gemeinsamer Wunsch war, dass diese Austausche nur unter Dharmalehrern und Dharma praktizierenden Therapeuten stattfinden, also ohne Patienten – aber offen für Teilnehmer aus allen buddhistischen Schulen und allen therapeutischen Richtungen.

Die Teilnehmer sind also ‚Fachleute‘, d.h. Psychotherapeuten, die in einer buddhistischen Praxis verankert sind, sowie deutschsprachige Lehrer aus tibetischem Buddhismus, Theravada und Zen. Die fachliche Kompetenz und große Offenheit der Teilnehmer ermöglicht einen tiefen, fundierten Austausch, getragen von dem Wunsch, gemeinsam zur Heilung von Körper und Geist beizutragen. Bei den Austauschen stützen wir uns jeweils auf kurze Einführungen in einzelne Bereiche des Dharma und der Psychotherapie, auf die dann jeweils ausführliche Austausche folgen; der klassische Unterweisungs- und Referatstil tritt dabei in den Hintergrund. Wir stammen alle aus demselben Kulturkreis und machen uns gemeinsam Gedanken darüber, wie wir uns in unserer eigenen Kultur dank des Dharma noch hilfreicher einbringen können.

Zu Anfang waren diese Austausche aufgrund eines Mangels an gegenseitiger Kenntnis durchaus auch von Vorbehalten begleitet. Von Dharmaseite war da das Gefühl, dass der buddhistische Weg doch eigentlich alle Antworten und Methoden bietet, die es auf dem Weg zum Erwachen, dem völligen Freisein von Leid, braucht – wozu also dann noch Psychotherapie? Auch gab es Sorgen, dass Psychotherapie möglicherweise den Dharmaweg behindert. Zugleich war es aber offenkundig, dass manche Dharmapraktizierende zusätzliche therapeutische Unterstützung brauchen und dass die Dharmalehrer diese Aufgabe nicht übernehmen können. Von Therapeutenseite war da oft ein Gefühl, von den Dharmalehrern nicht für voll genommen oder auf Abstand gehalten zu werden. Aus Unkenntnis des Dharma gingen sie auch manchmal davon aus, der buddhistische Weg sei einfach nur eine Form spiritueller Psychotherapie. Dharmalehrer hielten Therapeuten manchmal für wenig offen für den Dharma und für zu kopflastig. Therapeuten sahen den Mangel an therapeutischer Kompetenz bei einigen Dharmalehrern und umgekehrt sahen Dharmalehrer einen Mangel an spiritueller Tragfähigkeit so mancher therapeutischer Interventionen. Sie fanden es schwierig, sich mit Therapeuten von gleich zu gleich zu treffen, da doch schließlich der Dharma zum höchsten Wohl führt und die Therapie nur zum zeitweiligen Wohl in dieser Welt beiträgt.

Kurz: Obwohl beide Gruppen zutiefst das Wohl der Menschen im Auge haben, standen zunächst so manche Vorbehalte im Weg. Diese haben sich bei den Beteiligten dieser Austausche inzwischen aufgelöst; das Gemeinsame steht im Vordergrund und die letzten Jahre zeigen bereits, dass sich in der Betreuung von Menschen gut zusammenarbeiten lässt.

Um zu einer wirklichen Klärung der Frage einer Zusammenarbeit von Dharma und Psychotherapie zu kommen, gibt es eine große Vielfalt von Themen zu bearbeiten. Zunächst waren unsere Austausche geprägt durch das Kennenlernen verschiedener Therapieschulen und Methoden. Dabei beschäftigten wir uns vor allem mit der Kompatibilität von Psychotherapie und buddhistischem Weg. Im Folgenden seien die wichtigsten Fragen zusammengestellt. Da nicht alle Leser Zeit haben, sich die ganze Materialsammlung mit den ausführlicheren Antworten durchzulesen, seien hier einige erste, kurze Antworten gegeben.

## ***Häufige Fragen zu Dharma und Psychotherapie – und erste, kurze Antworten***

*Lässt sich das Anwenden psychotherapeutischer Methoden mit dem Dharmaweg vereinbaren?*

- Was für Kriterien finden sich im Dharma, nach denen Therapieformen auf ihre Tauglichkeit für den Dharmaweg untersucht werden könnten? Kurze Antwort: Das erste Kriterium ist, dass die Therapie den Weg des Erwachens unterstützen muss. Damit dies gewährleistet ist, muss es zu einer Abnahme der leiderzeugenden Ichbezogenheit kommen und zu einem Anwachsen der heilsamen Geistesfaktoren.
- Welche Ähnlichkeiten einer Therapieform zum Dharma lassen vermuten, dass es sich um eine hilfreiche Therapieform handelt? Kurze Antwort: Es muss zu einer Stärkung der drei Schulungen kommen: shila – samadhi – prajna. Das heißt, die Therapie sollte zu einem feineren heilsamen Verhalten führen, sowie Geistesruhe fördern und ein tieferes Verständnis der Grundwahrheiten menschlicher Existenz ermöglichen.
- Gibt es im Menschenbild einer Therapierichtung unvereinbare Widersprüche zum Buddhadharma? Kurze Antwort: Wenn menschliches Leben als nur genetisch, neuronal und hormonell gesteuert dargestellt wird und ein Weiterwirken des Geistes nach dem Tode ohne materielles Substrat ausgeschlossen wird, dann gibt es konfliktrichtige Widersprüche im Menschenbild. Diese müssen aber nicht den Erfolg einer kurzfristigen Therapie beeinträchtigen. Ebenfalls im Widerspruch ist die Annahme eines konkret existierenden Ichs, das nicht im Fluss und stetem Wandel ist. Hilfreicher erscheinen Persönlichkeitsmodelle, nach denen ein Individuum in ständiger Adaptation ist, in einem Fluss von Erfahrungen von einer Situation zu anderen, ohne festen, unwandelbaren persönlichen Wesenskern.
- Was lässt sich aus der Biographie des Begründers schließen über die Qualität seiner Therapie? Kurze Antwort: Entscheidender als die Persönlichkeit des Begründers ist die Persönlichkeit des aktuellen Therapeuten; dabei sind Qualitäten wie tiefes Verständnis, Liebe, Mitgefühl, Aufrichtigkeit und dergleichen sind unerlässlich.
- Wann behindert eine therapeutische Methode den spirituellen oder meditativen Fortschritt? Kurze Antwort: Das kann eine Frage des Zeitpunktes sein: Solange ein Dharmapraktizierende noch mitten in einem heilsamen Prozess im Anwenden der Methoden des Dharmas ist – auch wenn dieser Prozess schmerzhaft ist – sollten nicht zugleich andere therapeutische Methoden eingesetzt werden. Es kann auch sein, dass therapeutische Gespräche sich zu sehr im Analysieren verfangen, während der Praktizierende im Grunde bereits in der Lage wäre, die Lösung direkt in der Meditation zu finden.
- Wie müssen die therapeutischen Methoden eventuell an den Dharmaweg angepasst werden? Kurze Antwort: Wenn sich der Therapeut selbst auf den Dharmaweg begibt, dann wird sich seine Art und Weise, die therapeutischen Methoden einzusetzen wie von selbst ändern. Er/sie muss dies nur zulassen, wozu natürlich ein wenig Mut gehört. Die Entwicklung des Therapeuten ist wichtiger als die Methoden, die er anwendet.

*Wie kann der Buddhadharma das psychotherapeutische Vorgehen befruchten?*

- Welche Methoden des Dharma können Anwendung im therapeutischen Rahmen finden? Kurze Antwort: Die Methoden des Dharma sind von niemandem gepachtet, sie können im Grunde von jedem weitergegeben werden, wobei aber unerlässlich ist, dass er sich selbst ausreichend darin geübt hat. Dazu könnten gehören: Übungen in Achtsamkeit, Atembetrachtung, in reiner Motivation, im Finden der eigenen Zuflucht, Sätze aus dem Geistestraining in Mitgefühl, Gebete sprechen, Entwickeln von Geistesruhe, Heilmeditationen, usw. Damit kann ein Anfang auf dem Dharmaweg gemacht werden, der sich dann unter Betreuung eines Dharmalehrers weiter fortsetzen kann.
- Bei welchen Störungen hilft Meditation? Kurze Antwort: Die grundlegendste Form der Meditation ist das Entwickeln von Achtsamkeit und dies hilft bei allen psychischen Störungen, wobei es nur gilt, ein Zuviel an Anstrengung zu vermeiden und eher kurze Übungsperioden zu machen. Da Meditation häufig als Weltflucht missverstanden und oft mit spirituellem Ehrgeiz ausgeführt wird, kann sie aber durchaus auch abträglich für einen Gesundungsprozess sein.
- Was kann der Buddhismus zum psychotherapeutischen Know-how beitragen? Kurze Antwort: In den Lehren der buddhistischen Meister finden wir viele Unterweisungen, die ein tieferes Verständnis des

Geistes und des Weges der Befreiung von Leid eröffnen und zudem gibt es eine Anzahl lang bewährter, sehr effektiver Methoden, die für den therapeutischen Prozess in abgewandelter Form nützlich sein könnten. Um einen Eindruck davon zu bekommen sei auf die Liste der in unseren Austausch behandelten Dharmathemen hingewiesen.

- Was muss aus Dharmasicht bei Patienten gestärkt werden? Kurze Antwort: Die im Abhidharma erwähnten 51 Geistesfaktoren bieten eine gute Orientierung im psychotherapeutischen Prozess. Dabei müssen 16 Faktoren gestärkt werden. Dies sind die fünf Faktoren, die in jedem Erkenntnisprozess vonnöten sind, und die elf heilsamen Faktoren (Synonyme und verwandte Qualitäten in Klammern):
  - *Streben* (Wunsch, Motivation, Aspiration, Sehnsucht),
  - *Entschlossenheit* (Wertschätzung, Überzeugung, Wille),
  - *Vergegenwärtigen* (Achtsamkeit),
  - *stabiles Verweilen* (Konzentration, geistige Stabilität, geistige Ruhe, Unabgelenktheit),
  - *Verstehen* (Intelligenz, Weisheit, unterscheidendes Gewahrsein).

Die elf heilsamen Faktoren:

- *Vertrauen* (Glaube, überzeugtes, strebendes und freudig-offenes Vertrauen, Hingabe, Öffnung, Toleranz, Akzeptieren, Loslassen können),
  - *Selbstrespekt* (Scham vor sich selbst, ethisches Gespür, Gewissen, Sinn für Angemessenheit von Handlungen, ethische Disziplin auch wenn allein, Verantwortungsgefühl),
  - *Rücksichtnahme* (Beschämung vor anderen, Verlegenheit, Anstand, Schicklichkeit, geistige Präsenz, Sorge, Kummer, sich betroffen fühlen, Selbstlosigkeit, Menschlichkeit, Skrupel, Sinn für Würde),
  - *Nicht- Begehren* (Freisein von Anhaften, Gelöstheit, Nichtbesessensein, Liebe, Freigebigkeit, Freude, Genügsamkeit, Entsagung, Disziplin, Tugend),
  - *Nicht- Hassen* (Freisein von Ablehnen, Gutwilligkeit, Geduld, Frieden, Liebe, Güte, Mitgefühl),
  - *Nicht Vernirrtsein* (Freisein von Dumpfheit und Enge, Klarheit und Schärfe des Geistes, Weisheit),
  - *freudige Ausdauer* (Elan, Enthusiasmus, Fleiß, Energie, Eifer, Begeisterung),
  - *Flexibilität* (Geschmeidigkeit, Anpassungsfähigkeit, Übung, Arbeitsfähigkeit, Nachgiebigkeit, Loslassen können),
  - *Gewissenhaftigkeit* (Sorgfalt, Selbstdisziplin, Pflichtgefühl, Behutsamkeit, Verantwortungsgefühl, Zuverlässigkeit, Genauigkeit),
  - *Gleichmut* (Unparteilichkeit, Gleichgewicht, Gelassenheit),
  - *Nichtschadenwollen* (Gewaltlosigkeit, Friedfertigkeit, Mitgefühl, Güte).
- Wie sollte eine Therapiemethode aus buddhistischer Sicht weiterentwickelt werden? Kurze Antwort: Durch die persönliche Dharmapraxis und das Dharmastudium des Therapeuten. Daraus werden sich alle notwendigen Änderungen ergeben.
  - Wie könnte eine buddhistische Psychotherapie aussehen? Kurze Antwort: Sie würde sich der bereits existierenden Therapiemethoden bedienen und diese auf dem Hintergrund einer Dharma-Sichtweise und –Motivation einsetzen.
  - Wie können buddhistische Meditationsmethoden konkret in der Therapie eingesetzt werden? Kurze Antwort: Die Meditationsmethoden brauchen viel Zeit in der persönlichen Anwendung zu Hause. Sie können im Rahmen einer Therapie nur in einer rudimentären Form eingesetzt werden und am besten nur nach vorheriger Abklärung mit einem kompetenten Dharmalehrer. Eine vertiefte Anwendung dieser Methoden bleibt dem persönlichen Dharmaweg vorbehalten. Es gibt dabei wohl kaum Abkürzungen.

*Wie kann die Psychotherapie hilfreich für den Dharma sein?*

- Wann ist für einen Buddhisten Psychotherapie notwendig? Kurze Antwort: Buddhisten sind normale Menschen, auch wenn sie mit dem Dharma ein potentiell sehr wirksames Instrument in der Hand haben, sich aus Leid zu befreien. Wenn sie sich damit aber nicht aus ihren emotionalen Verwicklungen lösen können, sollten sie therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen. Um den Dharma nutzbringend einsetzen zu können, brauchen wir einen einigermaßen gesunden Umgang mit den Methoden und einen wachen inneren Beobachter. Psychotherapie kann uns helfen, diesen inneren Beobachter zu schulen und zu einem gesünderen Umgang mit uns selbst und den angebotenen Methoden zu finden.

- Welche psychotherapeutischen Methoden unterstützen harmonisch den Dharmaweg? Kurze Antwort: Das lässt sich nicht so einfach beantworten. Die Methoden müssen aus Mitgefühl und Weisheit geboren sein und auch so angewendet werden. Methoden, bei denen forciert wird, sind tendenziell weniger hilfreich für den Dharmaweg.
- Inwieweit ist es hilfreich, wenn der Therapeut eines Dharmapraktizierenden selbst ein erfahrener Dharmapraktizierender ist? Kurze Antwort: Das kann hilfreich sein, wenn der Dharma ein wesentliches Element der Lebenskrise des Patienten darstellt. Es wurde aber auch beobachtet, dass es hilfreich sein kann, zu einem Therapeuten zu gehen, der nichts vom Buddhadharma kennt. Wir können uns dort manchmal freier dem Erforschen unseres Geistes hingeben und der Therapeut wird uns vielleicht mit seinen unvoreingenommenen Bemerkungen überraschen und zu einer erfrischend neuen Sicht unseres Lebens verhelfen.
- Wo könnten psychotherapeutische Kenntnisse hilfreich für Dharmalehrer sein im Umgang mit Schülern in schweren psychischen Krisen? Kurze Antwort: Ein Mehr an psychotherapeutischen Kenntnissen ist immer hilfreich, speziell wenn es um das Erkennen von Fehlentwicklungen und Hilfe in akuten Krisen geht, wo möglicherweise therapeutische oder psychiatrische Hilfe vonnöten sind.
- Wann kommt es dazu, dass Dharma-Unterweisungen falsch verstanden werden? Kurze Antwort: Dharma-Unterweisungen werden falsch verstanden, wenn Filter in uns aktiv sind, die das Gehörte oder Gelesene entstellen. Diese Filter beruhen auf emotionalen Mustern und auf emotional gefärbten Annahmen über die Wirklichkeit. Psychotherapie kann helfen, diese Filter/Muster aufzulösen oder zu schwächen. Manche Menschen sollten vielleicht zuerst eine Therapie machen, ehe sie sich in intensive Dharma-Praxis begeben, damit sie die Lehren nicht ständig nach eingeschliffenen Mustern falsch verstehen.
- Welche Gefahr birgt das falsche Verstehen von Dharma-Unterweisungen? Kurze Antwort: Die Gefahr ist, dass es zu großem Leid kommt, indem neurotische oder psychotische Muster verstärkt werden... Es kommt zu Fehlentwicklungen auf dem Dharmaweg, wenn der Dharma zum Beispiel mit der Haltung eines Perfektionisten praktiziert wird oder mit starker Zwanghaftigkeit. Der Dharma wird dann missbraucht, um ein neurotisches Kontrollbedürfnis (ungesundes Über-Ich) zu verfestigen. Eine Bearbeitung dieser neurotischen Strukturen durch Psychotherapie wäre sinnvoll.
- Wann ist welche Form der Meditation kontraindiziert? Lassen sich möglicherweise Indikationen und Kontraindikationen für bestimmte Formen von Meditation je nach psychischer Störung herausfinden? Kurze Antwort: Erfahrung zeigt, dass Menschen mit psychotischen Störungen keinen Nutzen von ausführlichen Dharma-Unterweisungen haben; Meditationen mit Visualisationen sollten vermieden werden; hingegen ist die Achtsamkeit auf den Körper hilfreich. Bei Menschen mit neurotischen Schuldgefühlen fallen Unterweisungen über Karma auf einen ungesunden Boden; zu ihnen sollten wir mehr über die ihnen innewohnende Güte, die Buddhanatur sprechen. Menschen mit Rückzugstendenzen können sich in stiller Meditation immer mehr von der Außenwelt abkapseln, usw.
- Worauf sollten wir beim diagnostischen Vorgehen achten? Kurze Antwort: Wir müssen uns anschauen, wie belastbar unser Gegenüber ist und ihm keine Dharma-Übungen geben, denen er nicht gewachsen ist.
- In wieweit geraten bei der Übertragung des Buddhadharma traditionelle Werte asiatischer Kulturen (Tibet, Korea, Japan, Thailand...) in Konflikt mit unserem westlichen Menschenbild? Kurze Antwort: Im Umgang mit Frauen, Sexualität, Besitz, Autorität und Macht sind deutliche Kulturunterschiede festzustellen. Diese sind nicht essentieller Teil des Dharmas. Wir müssen selbst schauen, was tatsächlich hilfreich ist. Die Psychotherapie kann uns helfen, die kulturellen und psychischen Integrationsprobleme in der Ausübung und Vermittlung des Buddhadharma im Westen besser zu verstehen.

*Worin ähneln sich Dharma und Psychotherapie und worin unterscheiden sie sich?*

- Was bewirkt der Buddhadharma, was eine Psychotherapie nicht bewirken kann? Kurze Antwort: Psychotherapie ist begrenzt auf eine gewisse Zeit in unserem Leben und verfolgt keine Ziele über den Tod hinaus. Sie führt nicht zum großen Erwachen, d.h. zur Erkenntnis des Nicht-Selbst, dem Ende von Samsara. Dharma-Praxis kümmert sich stärker als die Psychotherapie um heilsames Verhalten. Ihre Essenz ist das Hervorbringen von Geistesruhe mit tiefer meditativer Einsicht in die Natur der

Dinge. Sie bewirkt eine spezifische Änderung der Sichtweise, indem sie den Blick gezielt auf alles lenkt, was unser existentielles Leid bedingt, und auf all das, was uns hilft, uns aus diesem existentiellen Leid zu befreien.

- Was kann die Psychotherapie bewirken, das der Dharma nicht bewirken kann? Kurze Antwort: Die psychotherapeutische Arbeit lenkt den Blick gezielt auf das neurotische Leid, es ist eine Therapie für die Persönlichkeit und das Wohl in dieser relativen Welt, um die sich der Buddhadharma nicht in erster Linie kümmert. Zudem gibt es die systemische Therapie für das kollektiv Wirksame, das Arbeiten mit ganzen Gruppen und ihren emotionalen Verstrickungen.
- Wie hilft der Dharmaweg den Therapeuten sich weiterzuentwickeln? Kurze Antwort: Er hilft ihnen wie allen anderen auch: Klarheit in heilsamem Verhalten, Geistesruhe, Herzensöffnung, intuitive Einsicht usw. In dem Maße, wie der Therapeut durch die eigene Praxis zu seinem wahren Sein „erwacht“ wird er auch immer hilfreicher mit seinen therapeutischen Methoden sein können, bis er diese hinter sich lassen kann. Zusätzlich lernt der Therapeut im Dharma Methoden lernen (wie z.B. Shamatha Praxis, Tonglen, Gebete, die Medizin-Buddha Praxis usw.), die seinen Geist ausrichten, ihm die Bürde der Verantwortung erleichtern und zusätzliche Kräfte freisetzen.
- Wie hilft Psychotherapie den Dharmalehrern sich weiterzuentwickeln? Kurze Antwort: Sie hilft ihnen, an Leid verursachenden Persönlichkeitsmustern zu arbeiten, die sich bislang noch dem Einfluss der Dharma-Methoden entziehen. Sie lernen, psychische und zwischenmenschliche Prozesse feiner wahrzunehmen und zu benennen.
- Wo ist die Grenze zwischen Dharma-Lehrern und Psychotherapeuten? Gibt es eine solche Grenze, sollte es eine geben? Kurze Antwort: Ihr Auftrag ist verschieden. Zum Therapeuten kommen Patienten mit der Bitte um Hilfe für ihre Ängste, Depressionen usw. in diesem Leben. Hingegen kommen Dharmapraktizierende zum Lehrer mit der Bitte, den Weg der Befreiung gezeigt zu bekommen, ein Wunsch, der über dieses Leben hinaus geht – zumindest wäre dies idealtypisch so, doch die Rollen werden nicht immer so klar gesehen. Dharmalehrer durchlaufen eine andere Ausbildung als ein Psychotherapeut und sind in anderen Bereichen geschult. Therapeut wie Dharmalehrer können um allgemeine Lebensberatung gebeten werden, aber ansonsten sind ihre Kompetenzbereiche doch deutlich verschieden. Der Versuchung, als Therapeut in den spirituellen Bereich und als Dharmalehrer in den therapeutischen Bereich hineinzuwirken, sollten wir widerstehen – es sei denn, wir hätten dort echte Kompetenzen.
- Wie ist der Umgang mit Emotionen in den Therapieschulen und in den buddhistischen Schulen? Kurze Antwort: In gewissem Sinne können wir die therapeutische Arbeit als eine Vorstufe für die immer tiefer gehende Dharma-Arbeit mit Emotionen betrachten. Es geht bei beiden um ein entspannteres Hier-Sein im Moment, ein Aufdecken der verzerrenden Projektionen, das Entwickeln von Mitgefühl und Liebe, das Aufdecken der Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge unserer Handlungen usw. Im Dharma richtet sich der Blick dann weiter auf die grundlegenden Ursachen von emotionaler Verwicklung: unser Nicht-Gewahrsein des alldurchdringenden Wandels (Vergänglichkeit, Anitya), das unausweichliche Nicht-Befriedigtsein beim Suchen nach Glück im Außen (Leidhaftigkeit, Dukkha), unser Haften an einem vermeintlichen Ich (Ich-Losigkeit, Anatta) und die illusorische Natur aller Phänomene (Leerheit, Shunyata).
- Was sind die Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Widerständen in Therapie und Meditation? Kurze Antwort: Widerstände beruhen auf Angst – und da ist kein Unterschied zu sehen zwischen Therapie und Dharmaweg. In der Meditation zeigen sich besonders die Angst vor Kontrollverlust und die Angst, nicht zu existieren.

### ***Themen, die wir bisher in unseren Austauschen bearbeitet haben***

Während unserer Treffen war der Morgen jeweils einem Dharmathema gewidmet, während nachmittags verschiedene therapeutische Ansätze in Theorie und Praxis vorgestellt werden. Kurze Meditationssitzungen gaben dem Ganzen noch mehr Tiefe. Leitfaden unseres Austausches war es unter anderem heraus zu finden, worin die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Dharmapraxis und Psychotherapie bestehen. Zusammenfassend können wir sagen: Wir haben ein jeder von und mit allen Anwesenden gelernt. Es war ein lebendiger, lehrreicher Austausch, oft humorvoll und stets konstruktiv. Bisherige Themen der Treffen, die allerdings in Zukunft noch zu vertiefen sind, waren u.a. von Dharmaseite:

- Besprechen der vier Edlen Wahrheiten als Grundmodell therapeutischen Vorgehens
- Was ist Zuflucht und wie kann Therapie zum Finden einer tragfähigen Zuflucht beitragen?
- Gibt es ein Ich ohne Selbst? Eine Einführung in die 5 Skandhas
- Austausch über Liebe und Mitgefühl als Zentrum therapeutischer Praxis
- Vorstellen der 6 befreienden Qualitäten (Paramitas) als Modell einer gesunden Persönlichkeit
- Austausch über das Klären von Prioritäten in unserem Leben mittels der vier grundlegenden Kontemplationen (Dankbarkeit für unsere kostbare menschliche Existenz, Vergänglichkeit allen Seins, karmische Ursache-Wirkungs-Beziehungen und Leidhaftigkeit samsarischer Erfahrungen)
- Besprechen der beiden Ansammlungen (von positiver Kraft und Weisheit) und der drei Schulungen (Disziplin – Meditation – Weisheit) als zentrales Element des Weges umfassender Heilung
- Erarbeiten einer Landkarte des Geistes: die acht Aspekte des Geistes und die 51 Geistesfaktoren
- Einführung in die Grundlagen der Karmalehre und in den Weg des Auflöserns von Schleiern
- Besprechen der Bedeutung des Untersuchens von Ursache-Wirkungs-Beziehungen in der therapeutischen Praxis
- Austausch über die zentrale Rolle der Achtsamkeitspraxis und über die heilsamen Qualitäten der Meditation von Geistesruhe und Einsicht
- Vergleich der Lehrer-Schüler mit der Therapeut-Patient Beziehung
- Austausch über die Praxis der vier unermesslichen Qualitäten Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut als Herz des Bodhisattva-Weges und Basis therapeutischer Arbeit
- Vorstellen des Lodjong Geistestrainings mit seiner radikal anderen Sicht menschlicher Probleme
- Austausch über das Arbeiten mit starken Emotionen (5-Stufen-Modell von Karma Tschakme)

Was wir bisher von psychotherapeutischer Seite bearbeitet haben:

- Austausch über den Einfluss unserer Dharmapraxis auf die therapeutische Arbeit
- die Rolle der Achtsamkeit in der psychotherapeutischen Praxis
- Achtsamkeit auf den Körper am Beispiel von Kum Nye (Matthias Steurich)
- Einführung ins Focusing und neue Ansätze bei Schülern von Carl Rogers (Astrid Schillings)
- Diskussion wichtiger Begriffe wie Ich, Unbewusstes, Körpersprache u. dgl.
- Mitgefühl, Empathie und Freude als Grundpfeiler der Haltung des Therapeuten
- Einführung in die Psychosynthese, mit dem „Ei“ als Grundmodell des Geistes (Harald Pieron)
- „Psychopathologie des Transpersonalen“ auf Grundlage der Psychosynthese (W. Erhardt)
- das Therapiemodell der Psychosynthese im Lichte des Dharma (Harald Pieron, W. Erhardt)
- die Hypothese von ‚Teil‘-Persönlichkeiten in der Psychosynthese (Harald Pieron, W. Erhardt)
- Austausch über Möglichkeiten ethischer Vorgaben oder Anregungen seitens der Therapeuten
- Psychopharmaka: ihr Einfluss auf Psychotherapie und Dharmapraxis (Matthias Baumann)
- Übertragung und Gegenübertragung in Therapie und Dharma, mit Übungen
- Stufenmodell von Ken Wilber als Grundlage der transpersonalen Psychotherapie (E. Zundel)
- Einführung in „Gestaltpsychotherapie bei Paaren“ (Irma Dockter)
- die Rolle von Mitgefühl in der Gestaltpsychotherapie (Gabriele Fleckenstein)
- Grundbegriffe der Psychopathologie (Matthias Baumann)
- Grundlagen der Verhaltenstherapie (Ralf Adam)
- Diskussion verhaltenstherapeutischer Methoden (Wolfgang Erhardt)
- Psychoanalyse und die Vier Unermesslichen (Anton Drähne)
- Emotionsmodell von Grawe (Verhaltenstherapie)
- Einblicke in die Musiktherapie (Franziska Leclerc)
- Gruppenskulptur nach der systemischen Therapie von Satir (Brigitta Kröger)
- Möglichkeiten der Suizidprävention bei Kindern und Jugendlichen (Barbara Baumann)
- Einführung in Tara Rokpa (Ulrich Küstner)
- Überblick über sexualtherapeutische Ansätze (Ernst Liebhardt)
- Einführung in das Arbeiten mit Sexualität nach Sky Dance (Ralf Adam)
- therapeutische Arbeit mit hochbegabten Kindern und Jugendlichen (Sabine Fliegel)

### ***Bilanz und Ausblick: Wie könnte es weitergehen? (Diskussionsmitschriften)***

Wir haben ein jeder von und mit allen Anwesenden gelernt, d.h. die Dharmalehrer haben voneinander und von den Therapeuten gelernt und die Therapeuten haben ebenfalls voneinander und von den Dharmalehrern gelernt. Es war ein lebendiger, lehrreicher Austausch, oft humorvoll und stets produktiv. Es hat eine deutliche Annäherung in unserem Verständnis des Dharma und in unseren Sichtweisen stattgefunden, gepaart mit einer tiefen Wertschätzung für die Präzision und Tiefe speziell des Abhidharma. Wir sind dankbar, den Schatz des Dharma wieder einmal gekostet zu haben. Es wurde klar, dass wir alle diese Kraftquelle des Dharma brauchen, um selber zu brauchbaren „Gefäßen“ (Weiterträgern) des Dharma zu werden. Wir brauchen den Dharma als Inspiration, um den herausfordernden Alltag als Therapeuten und Dharmalehrer durchzustehen.

Für Dharmalehrer kam es zu einer tieferen Wertschätzung der Arbeit und des Know-how der Therapeuten mit einem wachsenden Interesse, mehr darüber zu erfahren. Geschätzt wurden besonders auch die kurzen, praktischen Übungen. Der persönliche Austausch hat zu persönlichen Banden geführt. Das Vertrauen sowie die Bereitschaft, sich zu öffnen und Punkte kritisch zu hinterfragen, sind gewachsen.

Indem wir weiter voneinander lernen, möchten wir zugleich klären, wie eine buddhistische Fortbildung für Therapeuten und auch Einführungen in die Thematik für interessierte Dharmalehrer aussehen könnten. Dabei möchten wir uns weiter über Therapiekonzepte austauschen und schauen, wie weit sie mit dem Dharma harmonieren. Gleichzeitig möchten wir herausfinden, welche Dharma-Unterweisungen für Therapeuten hilfreich sind und diese zugänglich machen. Langfristig könnte sogar eine buddhistische Therapieschule entstehen. Interessenten können in unseren Email-Verteiler aufgenommen werden, die erarbeiteten Texte erhalten und auch mit eigenen Beiträgen zum Austausch beisteuern.

Unsere Treffen haben mancherlei Auswirkungen gehabt:

- eine buddhistische Intervisionsgruppe im Köln-Bonner Raum ist entstanden,
- ein „Institut für essentielle Psychotherapie“ ist kurz vor der Geburt,
- eine deutliche Vernetzung der Dharmalehrer und Psychotherapeuten hat stattgefunden,
- der alte Arbeitskreis ist wieder aufgelebt,
- es gibt zwei- bis dreimal jährlich zusätzliche Austauschtage,
- eine Heilmeditation für Schwerkranke wurde durchgeführt,
- der Austausch zwischen Therapeuten aus verschiedenen Schulen ist wie selbstverständlich geworden
- der Austausch zwischen Dharmalehrern aus verschiedenen Traditionen hat zugenommen
- ...und es zeigen sich nicht zuletzt deutliche Einflüsse auf das therapeutische Arbeiten...

Sowohl die Unterschiede wie auch die Gemeinsamkeiten unserer Aktivitäten und Sichtweisen lassen zukünftige Austausche weiterhin interessant und viel versprechend erscheinen. Wir erleben einen inspirierenden Spannungsbogen, der sich zwischen Dharma und Therapie oder auch Letztentlichem und Relativem spannt und die Quelle sehr befruchtender Austausche ist.

Für die Zukunft wünschen wir uns:

- *weiteres heilsames Lernen:* Wir möchten gerne noch mehr voneinander lernen und uns weiterhin bei den Austauschen wohl fühlen. Die Austausche selbst sollten „heilsam“ sein, als Spiegel dessen, um was es uns geht. Wir möchten uns dabei nicht nur intellektuell mit den Themen befassen, sondern das persönliche Erleben direkt mit in den Austausch einbeziehen.
- *weiter klären, was eine buddhistische Fortbildung für Therapeuten beinhalten könnte:* Wir haben noch viel im Dharma zu lernen und wir haben noch einen weiten Weg zu gehen, bis wir die Grundzüge einer buddhistischen Therapie klar darstellen können, obwohl sich die wichtigsten Merkmale bereits deutlich abzeichnen. Wichtigste Grundlage aller Diskussionen ist, den Dharma zunächst präzise und verständlich zu erläutern. Für das Bedürfnis der Therapeuten, mehr zu meditieren, muss ein anderer Rahmen gefunden werden, vielleicht „Kurzretreats für Therapeuten“? Die letzten Male haben wir mit einer Glocke immer wieder kurze Meditationspausen im Gespräch eingeläutet. Das möchten wir beibehalten.
- *weitere Fortbildung für Dharmalehrer:* Es wurde deutlich, dass manche Dharmalehrer ein weitergehendes Bedürfnis haben, therapeutische Richtungen, Krankheitsbilder und einfache therapeutische Techniken kennen zu lernen, auch im Sinne einer Selbsterfahrung. Im Rahmen unserer jetzigen Austausche ist aufgrund der anderen Zielsetzung dafür nur begrenzt Platz. Jeder kann sich natürlich bei Workshops

und therapeutischen Fortbildungen einschreiben, aber ein Extrakurs für Dharmalehrer war auch schon im Gespräch...

- *weiter an uns selbst als Dharmatherapeuten arbeiten, speziell auch an Verständnis und Praxis des Dharma:* Bei einem buddhistischen Therapieansatz steht der Therapeut selbst im Vordergrund, nicht so sehr sein therapeutisches Konzept oder seine Therapieschule, sondern vor allem sein „Sein im Dharma“. Die damit verbundene Frage ist: „Woran möchte ich persönlich weiter arbeiten, um ein authentischer Dharmapraktizierender zu werden, der dann natürlicherweise den Dharma auch in der therapeutischen Situation lebt?“
- *weiter an uns selbst als hilfreiche Dharmalehrer arbeiten:* Die Dharmalehrer möchten auch weiter an sich selbst arbeiten, um in der Begegnung mit Schülern noch hilfreicher sein zu können. Sie möchten Fehler in den Begegnungen vermeiden lernen und genauer einschätzen können, wo Schülern evtl. mit Therapie geholfen werden könnte.
- *weiteren Austausch über Therapiekonzepte, die gut mit dem Dharma harmonieren:* Wir beschäftigen uns weiter mit den Kernideen verschiedener therapeutischer Schulen und klopfen sie von Dharmaseite ab. Dabei sind wir noch nicht ausreichend ins Detail gegangen. Das Hauptaugenmerk ist dabei auf die psychotherapeutischen Schulen gerichtet, auch wenn gelegentlich andere Therapieformen (körperzentrierte Therapieansätze, Musik- und Kunsttherapie usw.) zur Darstellung kommen.
- *weiteres Erproben von Dharma-Unterweisungen, die für Therapeuten notwendig und hilfreich sein können:* Die Dharma praktizierenden Therapeuten klopfen ihrerseits die präsentierten Dharma-Unterweisungen auf ihre Brauchbarkeit auf dem persönlichen Weg und in den Therapien ab. Das führt zu einem interessanten Austausch, der uns wichtige Schritte in einer zeitgemäßen Darstellung der traditionellen Lehren gehen lässt.
- *Supervision:* Wir können uns vorstellen, auch an konkreteren Beispielen von schwierigen Behandlungen oder Beratungen zu arbeiten. Bis jetzt tut dies nur die Intervisionsgruppe der Therapeuten.
- *die bereits entwickelten therapeutischen Ansätze verschiedener buddhistischer Schulen kennenlernen* (kontemplative Psychologie vom Naropa Institute, Rokpa, Karma Training, Karuna Psychotherapie Schule des Theravada, die Windhorse Projekte von Trungpa Schülern, das Maitri System von Trungpa Rinpoche, das Mudra System, Kum Nye von Tarthang Tulku Rinpoche, Tibetisches Yoga nach Kalu Rinpoche, „Taming“ the Tiger nach Akong Rinpoche...) Liste erstellen...
- *die Entwicklungen im Bereich der transpersonalen Psychotherapie kennenlernen:* Dazu sollten wir zumindest eine Liste erstellen mit den Tagungen, Instituten und Ausbildungsprogrammen in Deutschland.

Unsere Ziele dabei sind:

- *möglichst vielen Menschen helfen:* Der Wunsch ist, die frische, klärende und harmonisierende Kraft des Dharma möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen und somit einen Beitrag zur gesamtgesellschaftlichen Entwicklung und zur Hilfe am Einzelnen zu leisten.
- *ein buddhistisches Therapiemodell erarbeiten:* Langfristig wäre es sicher hilfreich, ein theoretisches Modell zu erarbeiten, das aus dem Dharma geboren ist und das buddhistischen Psychotherapeuten ein ‚Zuhause‘, d.h. einen klaren, wohl fundierten und zugleich weiten, inspirierenden Dharma-Bezugsrahmen bietet. Der zentrale Bezug für uns alle sind dabei die Unterweisungen von Buddha Shakyamuni, denn in seiner Person treffen sich alle buddhistischen Richtungen. Seine Unterweisungen werden deswegen im Zentrum des Therapiekonzeptes stehen.
- *einen integrierten Therapieansatz entwickeln:* Es geht uns in einer „Dharmatherapie“ um einen integrierten Ansatz, der alle Ebenen des Seins einbezieht und eine integrierte Persönlichkeitsentwicklung ermöglicht, wie sie das Rückgrat einer Entwicklung im Dharma ist. Dafür werden alle Methoden und Ansätze genutzt, die für solch eine Integration hilfreich sind.
- *zu einer heilsamen Methodenintegration finden:* Der Begriff Methodenintegration beschreibt hier ein gegenseitiges Durchdringen von Dharma und Therapieansätzen. Indem mehr Dharma-Gewahrsein (z.B. als einfaches Sein oder Geisteshaltung des Bodhicitta) in die therapeutische Methode einfließt, geschieht ein Stück Methodenintegration. Das Gleiche geschieht, wenn Dharmalehrer im Unterricht oder bei der Lebensberatung auf therapeutisches Wissen, wie Rollenspiel, Problemlösestrategien, Imagination usw. zurückgreifen.

- *heilsame, nicht-sektiererische Motivation:* Unsere Motivation ist das Verwirklichen der Zuflucht, d.h. mit dem Dharma einen Beitrag zur Befreiung und zum Wohle aller Menschen zu leisten. Wir möchten betonen, dass dabei alles Dominanzstreben, alle Macht-, Linien-, Geld- oder Profilierungsinteressen bei unseren Austauschen keinen Platz haben und keine Verankerung finden dürfen. Persönliche Interessen und Dharmapolitik müssen vor der Tür bleiben. Unser Anliegen ist, mit allen Gleichgesinnten zum Wohl aller Menschen zusammen zu arbeiten, und dabei spielen nur aufrichtiger Einsatz und Kompetenz eine Rolle. Solche Zusammenarbeit braucht einen weiten, toleranten Geist frei von aller Dharma-Ideologie.
- zu einer besseren *Integration des Buddhadharma in unsere Kultur* beitragen.
- *den Weg für Dharmapraktizierende erleichtern:* Wir möchten Therapien leichter zugänglich für Dharmapraktizierende machen, so dass sie weniger Konflikte mit ihrem spirituellen Weg haben und aus dem klassischen Zwiespalt herausfinden: Dharma oder Therapie? Wir möchten ihnen das Auffinden von Therapeuten erleichtern, die den Dharma verstehen und voll akzeptieren.
- *den Weg für buddhistische Therapeuten erleichtern:* Auch den Therapeuten soll geholfen werden, herauszufinden aus der Zwickmühle: Dharma oder Psychotherapie? Sie können die psychotherapeutische Praxis als direkten Ausdruck ihres Dharma-Weges verstehen und nutzen lernen, bis es im inneren Empfinden zu einer harmonischen Einheit von Dharma und Therapie kommt.

Wie könnte es weitergehen? Welche Struktur der Zusammenarbeit erscheint uns sinnvoll?

- *Weitere Austausche und Gruppenarbeit:* Wir machen wie bisher weiter mit Austauschen zum Thema „Dharma und Psychotherapie“, die im Rahmen von mehrtägigen Seminaren eine harmonische Mischung aus Dharma-Unterweisungen, Therapiereferaten, Diskussionen, Meditationen und praktische Übungen beinhalten. Dabei wollen wir uns auf das konzentrieren, was anderswo nicht ausreichend zur Sprache kommt oder selten unterrichtet wird. Für alles andere können wir die entsprechenden Kurse, Seminare, Kongresse und Ausbildungen aufsuchen, die anderweitig angeboten werden.
- *Wie oft?* Wir möchten uns einmal pro Jahr für vier bis fünf Tage treffen. Zugleich werden wir während des Jahres verstärkt in Arbeits- und evtl. Supervisionsgruppen am Thema weiterarbeiten.
- *Wo?* Die letzten beiden Austausche im Haus Königssee in Oberdürenbach (Eifel) waren sehr befriedigend von den örtlichen Bedingungen her. Dort wollen wir zunächst weitermachen. Der Ort wird von allen Interessierten als neutral hinsichtlich buddhistischer Schule und Linie empfunden. Ein konstanter Ort erleichtert die Organisation (Gewohnheitsbildung). Für später wurde auch der Vorschlag gemacht, sich der Reihe nach an den verschiedenen Orten buddhistischer Praxis und therapeutischer Arbeit treffen, um mit allen einen inspirierenden Kontakt aufnehmen zu können.
- *Wann?* Jeweils im Oktober-November.
- *Ankündigung:* Über unseren Email-Verteiler und über persönliche Kontakte.
- *Welche Teilnehmer?* Die Austausche sind wie bisher bestimmt für buddhistische Psychotherapeuten und autorisierte Dharmalehrer (eventuelle Ausnahmen bitte mit Wolfgang oder Lhundrup klären). Alle, die bereits einmal dabei waren, sind herzlich willkommen. Wir möchten den Kreis der Teilnehmer weiter auf Dharmalehrer und Therapeuten aus allen buddhistischen Schulen und Linien ausdehnen.

Damit wir weiterhin fruchtbare Diskussionen von hohem Niveau haben, sollte die Zusammensetzung unserer Gruppe bei den nächsten Treffen eine günstige Mischung haben. Der Diskussionsvorschlag wäre – mit fließenden Grenzen – ein Drittel aktive Dharmalehrer zu haben, ein Drittel aktive buddhistische Psychotherapeuten, ein Drittel andere Therapeuten (wie Musik-, Tanz-, Kunst-, Ergotherapeuten, Psychiater usw.) inklusive interessierte transpersonale Therapeuten, die großes Interesse am Buddhadharma haben ohne Buddhisten zu sein, sowie Dharmalehrer und Therapeuten in Ausbildung.

Um am Thema zu bleiben, ist es auf jeden Fall wichtig, dass eine ausreichende Anzahl von erfahrenen buddhistischen Psychotherapeuten teilnimmt, auch wenn sich unsere Ergebnisse auf alle Formen von Therapien übertragen lassen. Das Gleiche gilt für die Präsenz erfahrener Dharmalehrer: Auch da darf der Anteil noch in Ausbildung befindlicher Dharmalehrer nicht zu hoch werden.

- *Teilnehmerkonstanz:* Die bisherige Konstanz der Teilnehmer (zumindest der Kerngruppe) hat sich sehr gelohnt und ist auch für die Zukunft erstrebenswert, weil sonst Lücken entstehen in der persönlichen Fortbildung und in unserem sich ständig fortentwickelnden Austausch.

- *Ergebnisse festhalten und zur Verfügung stellen:* Für ein konstruktives Fortschreiten brauchen wir nicht unbedingt die relativ ausführlichen Mitschriften der Seminarbeiträge, sondern vor allem strukturierte Zusammenfassungen der Ergebnisse. Zugleich muss unser eigener Weg nachvollziehbar für Neueinsteiger werden: So kam es zu dieser Materialsammlung. Wir sollten die Arbeit der einzelnen Seminare deutlich machen, indem wir die dabei verwendeten Texte, die daraus entstehenden Seminarabschriften und die Ergebnisprotokolle zur Verfügung stellen. Der Weg, den wir selbst in unseren Austauschen und als Dharmapraktizierende gehen, lässt erahnen, wie eine zukünftige Zusatzausbildung für Dharma praktizierende Therapeuten aussehen könnte. Sie wird in etwa den gleichen Weg nachzeichnen, den wir selbst gegangen sind, und zu einem ähnlichen Weg anregen. Es könnte sinnvoll sein, die Ergebnisse unserer Austausche in Form von Artikeln in der „Zeitschrift für transpersonale Psychologie und Psychotherapie“ auch anderen zur Verfügung zu stellen. Doch niemand scheint bisher Zeit zu haben, sich darum zu kümmern...

- *Literaturstudium:* Wir sollten uns einen Überblick darüber verschaffen, was überhaupt schon zu unserem Thema veröffentlicht wurde, was empfehlenswert ist und unsere kleine Bibliographie im Anhang weiter ausbauen. Vermutlich können wir auch auf bereits bestehende Bibliographien zurückgreifen.

### ***Wollen wir eine eigenständige Therapieausbildung für Buddhisten? (Diskussionsmitschrift)***

- Eine eigenständige buddhistische Therapie zu entwickeln könnte insofern von Nachteil sein, als sie sich durch das Etikett „buddhistisch“ von anderen Therapieformen abgrenzen würde. Den Dharma in schon bestehende Therapieformen zu integrieren könnte hingegen zwei Vorteile haben: erstens ist es weniger zeitaufwendig und zweitens könnte es eine größere Breitenwirkung haben, weil sich Personen, die sich nicht als Buddhisten verstehen, leichter dafür öffnen könnten. Wir sollten versuchen, offene Therapeuten mit buddhistischem Gedankengut bekannt zu machen.
- Buddhistische Therapie muss nicht etwas ganz Neues sein, aber die Richtung muss stimmen. Es gibt bereits Therapien, wie z.B. Focusing oder Psychosynthese, die eine Affinität zum Dharma haben.
- Es gibt den Wunsch nach einem großem Treffen bzw. einer Konferenz und es gibt schon Leute, die sich dafür verpflichtet haben. Wie weit können wir Erfahrungen mit Machtkämpfen aufheben und diese Menschen unterstützen, so dass sie nicht entmutigt werden?
- Wir haben bereits kompetente Therapeuten und kompetente Lehrer. Damit könnten wir z.B. ein Therapiezentrum aufmachen. Und nebenbei eine buddhistische Fortbildung und Austausch anbieten. Man könnte eine mehrwöchige Kur für psychisch Gestörte anbieten, und vielleicht könnte man sogar Unterstützung von den Krankenkassen dafür bekommen.
- Wir könnten uns in die sich bereits formierenden Bewegungen einklinken, wie die Transpersonale Psychotherapie und Spiritual Emergency, an deren Austauschen teilnehmen, dort Texte veröffentlichen und sie so unterstützen.
- Folgende Ziele wurden bereits für solch eine buddhistische Therapieausbildung genannt:
  - die Qualitäten des Dharma (Frische, Klarheit, Harmonie) vielen Menschen zugänglich machen
  - uns auf Themen konzentrieren, die anderswo nicht behandelt werden
  - ein theoretisches Modell auf der Grundlage des Buddhismus entwickeln, das buddhistischen Therapeuten ein Zuhause gibt
  - alle Teile unseres Seins einbeziehen, alle Ebenen der Persönlichkeit, wie im Dharma auch
  - keine Machtinteressen und Dharmapolitik verfolgen, sondern mit allen Interessierten zusammenarbeiten
- Eine therapeutische Zusatzausbildung anzubieten ist ein enormer Aufwand. Therapieausbildungen umfassen mehrere 100 Stunden Lehrtherapie, Supervision, schriftliche Arbeiten usw. Man muss diesem Standard entsprechen, um anerkannt zu sein. Vielleicht können wir als Zwischenschritt, eine Vertiefung anbieten für Therapeuten, die schon eine Ausbildung haben.
- Buddhistische Therapeuten könnten auch als Lehrtherapeuten anderer Richtungen arbeiten und den spezifisch buddhistischen Aspekt in separaten Seminaren herausarbeiten.
- Manches in Psychotherapie und Dharma entspricht sich und ein Austausch wäre relativ einfach: Karma und psychologische Ursache-Wirkungs Analysen, die Lehrer-Schüler und die Therapeut-Patient Beziehung, das Lodjong und Roger's Empathie usw.

- Dharma und Psychotherapie kommen aus zwei verschiedenen kulturellen Traditionen. Wir sollten eher die Wurzeln pflegen als die buddhistische Therapieausbildung wie einen neuen Stern am Himmel kultivieren: Die beiden Traditionen sollten sich einfach gegenseitig unterstützen und befruchten.
- Die verschiedenen Wurzeln befinden sich in uns selbst und die Frage ist, wie sie in uns zusammenkommen, z.B. fühlte ich mich in meiner Therapieausbildung als spirituell praktizierender Mensch sehr fremd. Das ist ein Zwiespalt, den es sich lohnt aufzulösen.
- Die Anpassung des Dharma an den Westen ist eine große Verantwortung. Dabei sollten wir uns den Dharma und seine Texte ganz genau anschauen und aufpassen, dass nichts verwässert wird und der Dharma authentisch bleibt.
- Ich glaube, wir müssen die asiatischen Wurzeln hinter uns lassen, aber das heißt nicht, dass wir die Wurzeln des Dharma abschneiden. Wir haben unsere eigene Kultur und müssen den Dharma darin integrieren.
- Ich selbst habe als Patientin schlechte Erfahrungen gemacht und erlebt wie das ist, wenn Therapie und Spiritualität durcheinander gehen und der Therapeut sich aus jeder Richtung das raussucht, was ihm gefällt.
- Ich habe gestern bei der Aufstellung erlebt: wenn man ganz da ist, kommt Energie rein in die Sache, und auch der nicht sektiererische Ansatz, ohne Machtinteressen usw. bringt Energie rein.
- Meine anthroposophisch ausgerichtete Ausbildung hat mir geholfen, meinen eigenen Standpunkt zu finden, auch in Abgrenzung zur Anthroposophie. In der Auseinandersetzung habe ich besser erkannt, welches wirklich meine eigenen Werte sind. Wir bewegen uns in dieser Welt und da begegnen uns viele weltliche, nicht-dharmische Dinge. Dabei müssen wir dann, ohne jedoch Scheuklappen aufzusetzen, unterscheiden lernen, was davon wirklich gegen Liebe und Mitgefühl verstößt.
- Wir müssen uns unserer christlichen Wurzeln bewusst und aufpassen sie nicht auf den Dharma zu projizieren. Unter Umständen können Dharmabelehrungen aus einem anderen kulturellen Kontext in neuem Zusammenhang auch schädigen, z.B. Unterweisungen über die Höllenbereiche für Leute mit schwachem Selbstwertgefühl...
- Andere Schulen haben schon Ideen entwickelt. Z.B. gibt es in Taiwan Klöster, in denen Entziehungskuren angeboten werden. Vielleicht können wir von so was lernen.

### ***Zusammenarbeit mit anderen Linien und Schulen (Diskussionsmitschrift)***

- Warum wollen wir bei unseren Schritten in Richtung auf eine buddhistische Psychotherapie nicht sektiererisch sein? Weil wir keinen Bock haben auf Samsara, auf einen engen Geist. Wir wollen einen weiten Geist pflegen. Wir Dharmalehrer haben wenig Angst, uns im Austausch mit anderen Schulen zu verlieren, denn wir haben durch die Retreats gute Wurzeln in unserer eigenen Tradition. Und so können wir mit Menschen aus anderen Traditionen kooperieren, die ebenfalls relativ angstfrei sind.
- Unsere Wurzeln werden durch solche Art von Austausch eher gestärkt als bedroht. Sind wir innerlich im Kontakt mit direkt erfahrener Wahrheit, kann diese nicht umgestoßen werden, denn es handelt sich nicht um bloße Hypothesen. So verliert man die Wahrheit auch nicht im Kontakt mit anderen. Es ist auch gut, fähig zu sein, aus dem eigenen Vokabular aussteigen, um andere zu erreichen. Jede Richtung hat ihre eigenen Stärken: das Sitzen im Zen, die Koans, die Schulung in Disziplin des Theravada usw. – und davon können wir lernen.
- Immer mehr tibetische Lehrer sagen, es sei an der Zeit, die Anbindung des tibetischen Buddhismus an die indischen Wurzeln und Buddha Shakyamuni deutlicher zu machen und neu zu beleben. Denn dies ist manchmal nicht so deutlich im tibetischen Buddhismus. Dazu gehört auch, zurück zum Sanskrit zu gehen, denn durch das Zurückgehen zur Quelle werden inhaltliche Missverständnisse aufgelöst.
- Jede Splitterung bringt Schwächung. Wenn Therapeuten verschiedener therapeutischer Richtungen und unterschiedlicher buddhistischer Traditionen es schaffen würden, in einem buddhistischen Therapieinstitut zusammen zu arbeiten, würde das starke positive Auswirkungen haben. Die bisherigen buddhistischen Therapie-Ansätze sind für gewöhnlich beschränkt auf eine einzige buddhistische Linie. Das Naropa Institut hat allerdings breiteren Zulauf, weil es für alle Interessierten offen ist und dadurch die Qualitäten vieler kompetenter Leute integrieren kann.

- Ich finde es wichtig, dass der Dharma eine gesellschaftliche Kraft wird. Das könnte begünstigt werden durch einen nicht-sektiererischen Austausch. Natürlich müssen wir es vermeiden, uns in fruchtlosen Diskussionen verschiedener Standpunkte zu verlieren.
- Um ein Beispiel für schulübergreifende Zusammenarbeit zu geben: kürzlich fand eine Diskussion innerhalb der DBU über Organspenden statt, die ich sehr inspirierend fand.
- Ein nicht-sektiererischer Austausch ist lediglich eine Fortsetzung dessen, was auf unseren Treffen bereits stattfindet: Teilnehmer aus mehreren buddhistischen Schulen sind anwesend und es gibt keine wesentlichen Differenzen.

### ***Psychotherapie aus Buddha Shakyamunis Sicht (L. Lhundrup)***

Therapie ist – aus buddhistischer Sicht – in erster Linie eine Arbeit an der inneren Einstellung (Buddha Shakyamuni im Dhammapada, Vers 43):

*„Die rechte geistige Haltung ist wirkungsvoller als alles, was Eltern, Freunde und Verwandte je für einen tun können.“*

Therapie im tieferen Sinne führt zum Ur-Eigenen. Sie ermöglicht – unabhängig von Religion oder Weltanschauung – die innere Reifung einer Person, die ihr eigenes wahres Wesen entdeckt und entwickelt, worin sie von einer anderen Person begleitet wird. Durch Therapie und Dharmapraxis lösen wir uns aus unbewussten Wahrnehmungsmustern.

Als Therapeuten werden all jene Menschen in Heilberufen betrachtet, die selbst auf dem Weg zur Heilung sind und bereit sind, diesen Weg im Rahmen ihrer Kompetenzen mit anderen zu teilen. Aus buddhistischer Sicht wären dies zusätzlich Menschen, die Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha genommen haben und eine persönliche Praxis des Dharma (bestehend aus Studium, Kontemplation, Meditation) pflegen, in der sie von kompetenten Lehrern geführt werden. Sie widmen sich dem Entwickeln von Liebe, Mitgefühl und Weisheit. Für ihren eigenen Weg aber speziell auch für ihre Arbeit als Psychotherapeuten verschiedener Schulen erarbeiten sich diese Therapeuten ein Grundlagenverständnis des Dharma. Dieses wird ihnen von kompetenten Lehrern zur Verfügung gestellt.

Alle drei Sammlungen oder „Körbe“ buddhistischer Lehre (Sutra, Vinaya, Abhidharma) sind für eine buddhistische Psychotherapie von großem Interesse. Zunächst stürzen sich westliche Therapeuten oft auf den Abhidharma, die buddhistische Psychologie. Doch ist diese, oft etwas theoretische Zusammenfassung des Dharma nicht wirklich zu verstehen, wenn nicht vorher die unerlässlichen Unterweisungen zu heilsamem Verhalten, Geistestraining und Meditation aufgenommen und umgesetzt wurden. Auf dieser Basis dann kann eine Beschäftigung mit dem Abhidharma wirklich fruchtbar werden

Der Abhidharma erklärt im Detail die genaue Bedeutung der Unterweisungen, die der Buddha zu den vier edlen Wahrheiten gab. Ein Verständnis dieser Unterweisungen zu vermitteln, könnte zusätzlich zu einer Schulung in Meditation und Geistestraining das Anliegen einer mehrjährigen buddhistischen Zusatzausbildung für Psychotherapeuten sein.

Um unserer Diskussion über eine buddhistische Psychotherapie eine gesunde Grundlage zu geben, seien im Folgenden einige Zitate von Buddha Shakyamuni angeführt. Der Buddha sagt über die Arbeit an sich selbst (MN 95:26, Caoki Sutta, übersetzt von Vimalo Kulbarz), dass es unerlässlich ist, sich über den Sinn seines Lehrens klar zu werden. Dies könnte ein zentrales Anliegen einer buddhistischen Therapie sein:

◆ *„Um ernsthaft an sich zu arbeiten, ist es unerlässlich, sich klar zu werden über den Sinn und das Ziel seines Lebens.“*

Dieselbe Stelle (MN 95:26) in der Übersetzung von Kay Zumwinkel:

◆ *„Es wird kein Eifer hervortreten, wenn man kein reflektives Annehmen der Lehren erlangt.“*

Der Sinn unseres Lebens wird sich enthüllen, wenn wir wahre Zuflucht in uns selbst und in der befreienden Wahrheit (dem Dharma) finden. So wie wir auch in der Therapie die Antworten nicht im Außen, im Therapeuten, suchen und aufgefordert werden, den eigenen inneren Weg der Wahrheitsfindung zu gehen, genauso sagt der Buddha vor 2500 Jahren (SN 22:43-3, Vimalo Kulbarz):

◆ *„Sucht das Licht und das Heil in euch selbst, nicht außerhalb. möge nichts als der Dharma euer Licht (eure Insel) sein und euer Leben bestimmen.“*

Dieselbe Stelle (SN 22:43-3) in der Übersetzung von Nyanaponika:

- ◆ *„Seid euch selber Leuchte, seid euch selber Zuflucht, ihr Praktizierenden, habt keine andere Zuflucht. Die Lehre sei euch Leuchte, die Lehre sei euch Zuflucht, habt keine andere Zuflucht.“*

An derselben Stelle (SN 22:43-4, Nyanaponika) lesen wir die Aufforderung des Buddhas, den Ursachen des Leidens auf den Grund zu gehen:

- ◆ *„Von denen, die sich selbst Leuchte, selbst Zuflucht sind und keine andere Zuflucht haben, welche den Dharma als Leuchte, den Dharma als Zuflucht und keine andere Zuflucht haben – von solchen soll da nach dem Ursprung geforscht werden, nämlich: Wie sind entstanden Kummer, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung, wie sind sie zustande gekommen?“*

Diese Stelle können wir als einen tief greifenden Therapie-Auftrag verstehen, doch sollten wir dabei nicht bei den vordergründigen Ursachen stehen bleiben, denn als Antwort auf diese Frage spricht der Buddha darüber, wie alles Leid aus der Identifikation mit den sich wandelnden, vergänglichen fünf Daseinsgruppen (Skandhas) entsteht. Er erklärt dann, wie das Erkennen und Annehmen ihrer Vergänglichkeit zur Befriedung des Geistes, zum Aufhören des Verlangens und dadurch zum Auflösen von Leid führt (SN 22:43, 5-15). Wenn wir uns Gedanken zu einer buddhistischen Psychotherapie machen, so sollten wir uns stets dieser tieferen Analyse des Entstehens von Leid bewusst sein und mit unseren Interventionen den Boden für ein entsprechendes Verständnis vorbereiten. Das bedeutet nicht, dass der Patient innerhalb der Therapie zu solch einem Verständnis vorstoßen sollte – das wäre vollkommen unrealistisch. Doch sollte der Boden bereitet sein, so dass sich der weitere Weg bis zur eigentlichen Heilung in persönlicher Praxis weiter vollziehen kann, so wie es der Buddha beschreibt (SN 22:45, 3-7):

- ◆ *„Hört, Ihr Praktizierenden: Körperlichkeit (Form) – Empfindungen – Wahrnehmungen – Gestaltungen (Geistesfaktoren) – Bewusstsein sind vergänglich; was vergänglich ist, das ist leidvoll; was leidvoll ist, das ist Nicht-Ich; was Nicht-Ich ist, davon gilt: ‚Dies gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.‘ So ist dies der Wirklichkeit gemäß mit rechter Weisheit zu verstehen. Dem, der dies versteht, wird der Geist frei von Verlangen, frei von Festhalten, befreit von den Trieben (emotionaler Verblendung).“*

und weiter (SN 22:46,3-7):

- ◆ *„Wer dies der Wirklichkeit gemäß mit rechter Weisheit versteht, hat keine auf die Vergangenheit bezogenen Vorstellungen. Sind solche nicht vorhanden, gibt es auch keine auf die Zukunft bezogenen Vorstellungen. Sind diese nicht vorhanden, gibt es keine starke Voreingenommenheit. Und ohne diese wird der Geist hinsichtlich Körperlichkeit, Empfindungen, Wahrnehmungen, Gestaltungen und Bewusstsein frei von Verlangen, frei von Festhalten, befreit von den Trieben (emotionaler Verblendung).“*

Dieses letzte Zitat beschreibt, wie das zunehmende Gewahrsein der Vergänglichkeit das Haften an Vergangenheit und Zukunft auflöst und zu einer unvoreingenommenen Präsenz in der Gegenwart führt, frei von Identifikationen, die den Geist von Leid und emotionaler Trübung befreit. Dies ist der Weg für alle Dharmapraktizierenden und das eigentliche Ziel des Heilungsprozesses.

In der Beschreibung dieses Heilungsprozesses finden wir bereits bei Buddha Shakyamuni (DP 276) die heute bekannte Aufforderung an den Therapeuten wie an den Patienten, an sich selbst zu arbeiten und nicht auf eine Erlösung von außen zu hoffen:

- ◆ *„Ihr müsst selber an euch arbeiten, die Erwachten zeigen nur den Weg.“*

Ein Hinweis darauf, wie Dharmalehrer (und eventuell geschickte Therapeuten) den Hilfesuchenden bei seiner Arbeit unterstützen, findet sich in folgendem Zitat (IT 39):

- ◆ *„Der Erwachte weist zuerst auf die Notwendigkeit hin, die nichtheilsamen Dinge zu erkennen, und dann erklärt er, wie man sich davon abwendet und sie überwindet.“*

Im Satipatthana Samyutta, der Sammlung von Lehrreden zu den Pfeilern der Achtsamkeit, finden wir folgendes berühmte Zitat des Buddha (SN 47:19), das ebenfalls die therapeutische Beziehung treffend in ihren Grundpfeilern der Achtsamkeit, Geduld, Gewaltlosigkeit, Liebe und Anteilnahme beschreibt:

- ◆ *„So sind die Pfeiler der Achtsamkeit zu pflegen: Auf sich selber achtend, achtet man auf die anderen. Auf die anderen achtend, achtet man auf sich selbst. Wie achtet man auf andere, indem man auf sich selbst achtet? Durch beharrliche Arbeit an sich selber (durch Pflege, Entfaltung und häufiges Wirken). Und wie achtet man auf sich selber, indem man auf andere achtet? Durch Geduld, Gewaltlosigkeit, Liebe und Anteilnahme.“*

Der Therapeut hilft bei der Lebensbewältigung. Er hilft dabei zu einer Klarheit zu gelangen, welche Handlung man ausführen möchte und welche nicht. Dabei gleicht die therapeutische Beziehung einem nach außen verlagerten Spiegel, der uns ermöglicht, die Auswirkungen unserer Gedanken, Worte und Handlungen genauer zu sehen. Dazu sagte der Buddha (MN 61:8-18, Ambalattikarahulovada Sutta, zusammengefasst von L. Lhundrup) zu seinem Sohn Rahula, dem jüngsten Mönch:

- ◆ *„Was meinst du Rahula, wozu ist ein Spiegel da?“ – „Zum Reflektieren, ehrwürdiger Herr.“ – „Ebenso, Rahula, sollten Handlungen mit Körper, Rede oder Geist vorher, während und nachher reflektiert werden. Dabei überprüfe: 'Führt diese Handlung für mich, für andere oder für beide zu Leid oder Schmerzen?' Handlungen, die zu Leid führen, solltest du nicht ausführen. Freue dich hingegen an Handlungen, die heilsam sind und angenehme Folgen haben, und übe dich Tag und Nacht in heilsamen Geisteshaltungen. Läntere dein Leben, indem du immer wieder deine Gedanken, Worte und Taten gründlich prüfst und betrachtest.“*

Der wesentliche Unterschied zwischen diesem Rat des Buddhas und dem therapeutischen Prozess besteht darin, dass der Therapeut dem Patienten hilft, diese Betrachtungen durchzuführen, zu denen er alleine noch nicht in der Lage ist. Der Therapeut stärkt den inneren Beobachter des Patienten und hilft ihm auf seinem Weg, zu befreienden Erkenntnissen zu gelangen. Dabei dürfte der Prozess in der Therapie im Wesentlichen derselbe sein, wie er im folgenden Zitat (MN 95:20-21, Caoki Sutta, zusammengefasst von L. Lhundrup) für den gesamten Dharmaweg beschrieben wird, auch wenn der therapeutische Prozess nicht auf das Erkennen der letztendlichen Wahrheit ausgerichtet ist:

- ◆ *„Wenn er ihn (den Lehrer/Therapeuten) untersucht (und für vertrauenswürdig befunden) hat, setzt er sein Vertrauen in ihn, besucht ihn, erweist ihm Respekt, hört genau zu, merkt sich den Dharma (das Gehörte, Wahre), untersucht dessen Bedeutung, nimmt es durch tiefes Überdenken an, arbeitet ernsthaft an sich, wendet seinen Willen an, prüft genau, bemüht (übt) sich entschlossen und erwacht so zur letztendlichen Wahrheit. Indem er dies wiederholt, entwickelt und entfaltet erfährt er das endgültige Erlangen der Wahrheit.“*

### **Acht Thesen zur Entwicklung einer Buddhistischen Psychotherapie (L. Lhundrup)**

Die folgenden acht Thesen wurden Ende September 2003 auf einer Tagung mit Dharmalehrern aus verschiedenen Ländern (veranstaltet von der Europäischen Buddhistischen Union) vorgestellt. Sie fanden dort großes Interesse und allgemeine Zustimmung. (Die englische Übersetzung ist im Anhang.)

1. Wenn die Formulierung eines buddhistischen Therapiekonzeptes die Zustimmung aller buddhistischen Schulen finden möchte, muss sie zwangsläufig auf Buddha Shakyamuni selbst, d.h. auf von allen akzeptierten Quellentexten in Pali oder Sanskrit aufbauen, und nicht auf später geschriebenen Kommentaren anderer Meister, die in manchen Schulen umstritten sind.
2. Die zentralen Anliegen einer buddhistischen Psychotherapie müssen identisch sein mit den zentralen Anliegen des Buddhadharma, denn wir gehen davon aus, dass uns dies helfen wird, Irrtümer auf dem Weg zu letztendlicher Gesundheit zu vermeiden.
3. Auch die Methoden einer buddhistischen Psychotherapie müssen in Einklang mit den Grundzügen der Dharmapraxis sein. Sonst kann von ihr nicht erwartet werden, dass sie die Dharmapraxis vorbereitet und unterstützt.
4. Wenn es uns gelingt, die zentralen Anliegen des Buddhadharma in einigen Kernbegriffen und Kernaussagen zu beschreiben, sind wir zugleich mitten im Herz eines buddhistischen Psychotherapieansatzes, denn dieser wäre nichts weiter als eine Verlängerung des Dharma in die therapeutische Praxis.
5. Die zentralen Anliegen des Buddhadharma – und damit einer buddhistischen Psychotherapie – sind jene, die ihn als Weg zur Befreiung und zur Erleuchtung auszeichnen und ohne die man nicht mehr von einem buddhistischen Weg sprechen kann. Sie sind das Gemeinsame aller buddhistischen Schulen, basierend auf den Worten Buddha Shakyamunis, die von allen anerkannt werden.
6. Buddhistische Psychotherapeuten praktizieren diese zentralen Anliegen selbst, um den Dharma nicht nur intellektuell sondern auch aus persönlicher Erfahrung zu kennen.
7. Buddhistische Psychotherapie ist die Anwendung der im Dharma beschriebenen und erfahrenen Wahrheiten in der Arbeit eines Therapeuten, der allen Menschen hilft, unabhängig von deren Lebensanschauung und Glauben.

8. Mit der Perspektive langfristiger, tiefer Heilung wird eine buddhistische Psychotherapie aus den vielen Methoden des Dharma und der Therapieschulen jene herausfiltern, die besonders hilfreich im Anbieten von therapeutischer Unterstützung sind und die zugleich gut auf den Tod und die Zeit danach vorbereiten.

### ***Erste Schritte zu einer buddhistischen Zusatzausbildung für Therapeuten (L. Lhundrup)***

Wir sind in einem Prozess, uns die Grundlagen zu erarbeiten für das, was wir vielleicht einmal eine Zusatzausbildung für „buddhistische Psychotherapeuten“ nennen könnten. Hierbei ist „buddhistische Psychotherapie“ vielleicht ein etwas hoch gegriffener Begriff, da es sich bei unseren Überlegungen eher um eine „Psychotherapie in Übereinstimmung mit dem Dharma“ handelt als um eine eigene Therapieschule. Aber mir erscheint es besser, dem Kind einen klaren, kurzen Namen zu geben. Inzwischen gibt es ja auch „christliche“ Psychotherapeuten...

Jigme Rinpotsches Vorschlag in einem Gespräch im Jahr 2002 war, dass wir langfristig an eine komplette buddhistische Ausbildung für Psychotherapeuten denken könnten. Doch dies erscheint bei genauerem Hinschauen nicht nötig, da es bereits gute therapeutische Ausbildungen gibt und es wohl vor allem darauf ankommt, buddhistische Therapeuten zusätzlich in Sichtweise, Verständnis und Motivation des Dharma zu schulen. Dabei erscheint es uns nach den Erfahrungen der letzten Jahre nicht allzu relevant, mit welchen Methoden die Therapeuten arbeiten, solange diese nicht im Widerspruch zu einem authentischem Weg im Dharma sind. Jede Methode – oder fast jede – kann dharmagemäß eingesetzt werden. Vielleicht wird es einfach so sein, dass manche Methoden aufgrund unserer Austausche eine gewisse Wandlung oder Anpassung erfahren und andere Methoden etwas in den Hintergrund treten. Um möglichst vielen Menschen und Situationen gerecht werden zu können, haben wir als Therapeuten alles Interesse, die Auswahl der Methoden nicht unnötig einzuschränken.

Wir Dharmalehrer können nur Beiträge zu einer Zusatzausbildung liefern, weil alles andere unsere Kompetenzen überschreiten würde. Unsere Aufgabe ist, den Dharma zu unterrichten, und nicht, eine Therapieschule aufzubauen. Das sei anderen überlassen, wenn es überhaupt nötig ist. Wenn wir die bisherigen sechs Seminare anschauen, so sind wir bereits mitten drin in der buddhistischen Zusatzausbildung für Therapeuten; sie hat bereits angefangen. Wir sind sozusagen die Versuchskaninchen für unsere eigene Vision – wie sollte es auch anders sein... Wenn wir diese Austausche fortsetzen, wird sich vermutlich nach einigen Jahren das Gefühl einstellen, klar über die Grundzüge einer solchen Zusatzausbildung geworden zu sein. Dann können wir die uns wesentlich erscheinenden Elemente, die wir aus eigener Erfahrung im Rückblick für hilfreich halten, anderen in Form von Seminaren anbieten und ihnen so einen Einstieg ermöglichen. Das wäre dann der formelle Beginn einer solchen buddhistischen Zusatzausbildung für Therapeuten.

Dafür erscheint es sinnvoll, dass alle Referenten praktizierende Buddhisten sind (Ausnahmen könnten die Regel bestätigen), während wir bei den Teilnehmern einfach davon ausgehen könnten, dass sie in ihrem Leben den Dharma in einem weiteren Sinne praktizieren, d.h. ihr Leben dem Entwickeln von Liebe und Seinsverständnis (Weisheit) widmen. Es könnte so langfristig zu einem Angebot von buddhistischen Lehrern und Therapeuten an alle hieran Interessierten kommen.

In einem ersten Schritt erscheint es sinnvoll, von „buddhistisch“ zu sprechen, auch wenn unser Verständnis von Buddhas Lehre durchaus ein sehr weites ist und wir nicht das Gefühl haben, der Buddhismus habe den Dharma (die Wahrheit) gepachtet. Der Vorteil einer engeren, sprich buddhistischen Definition liegt in der Ausrichtung auf eine starke, klar definierte Tradition, welche die Quelle unseres Verständnisses des Dharma als allen zugängliche, universelle Wahrheit ist. Es dürfte Missverständnisse vermeiden und die Arbeit erleichtern, wenn wir die Zusatzausbildung klar „buddhistisch“ nennen, aber dabei offen für gleich gesinnte transpersonale Therapeuten bleiben, die sich nicht Buddhisten nennen, aber gerne an unseren Austauschen teilnehmen. Dies war bei den letzten Malen bereits sehr fruchtbar! Zugleich geht es in den Austauschen natürlich darum, unsere buddhistischen Wurzeln zu pflegen, zu definieren und zu einem Konsens zu kommen, welche Unterweisungen Buddhas für uns im Zentrum einer Dharmatherapie stehen.

Zugleich ist es wichtig, ohne Scheuklappen überall zu lernen. Die Stärke einer Bewegung liegt in ihrer Fähigkeit, sich zu öffnen und mit Andersdenkenden in Austausch zu treten, von ihnen zu lernen und zu einem tieferen Verständnis der eigenen und auch der universellen Wurzeln zu kommen. Weder als Dharmalehrer noch als buddhistische Therapeuten würden wir es akzeptieren, nur mit erklärten Buddhisten zu arbeiten. Selbstverständlich kümmern wir uns um alle Menschen, die zu uns kommen,

erklärte Atheisten, Christen, Mohammedaner usw. Das bedeutet aber, dass wir diese Anschauungen und Traditionen verstehen sollten, was nur durch Austausch geschieht. Natürlich wird dieser Austausch mit anderen Weltanschauungen nicht in erster Linie innerhalb einer buddhistischen Zusatzausbildung stattfinden, aber er sollte davon auch nicht ausgeschlossen werden.

Der erste Schritt in Richtung auf das Anbieten einer formellen Zusatzausbildung wäre, dass sich eine engagierte Gruppe bildet, die sich langfristig für solche Austausche einsetzen möchte. Die Mitarbeiter dieser Gruppe lassen sich darauf ein, zunächst an sich selbst diese Zusatzausbildung zu erproben, bis das Gefühl entsteht, gut genug vorbereitet zu sein, um das Erfahrene anderen vermitteln zu können. Gleichzeitig kümmern sie sich um die Vertiefung ihrer persönlichen Dharmapraxis, die das Fundament bildet.

Es wäre bestimmt hilfreich, wenn irgendwann eine vollständige buddhistische Therapieschule entstehen würde, so wie es auch schon mit Jamgön Kongtrul Rinpotsche im Gespräch war. Wenn diese Vision auch im Moment schwierig zu verwirklichen erscheint, so wollen wir uns diese Möglichkeit doch offen halten. Es könnte zu so einer Schule kommen, wenn buddhistische Therapeuten, die in ihren therapeutischen Richtungen kompetent geworden sind (am besten anerkannte Lehrtherapeuten) sich in einem Institut zusammentun und dabei in regem Austausch mit kompetenten Dharmalehrern bleiben. Doch sollten wir die Schwierigkeiten nicht unterschätzen. Es braucht enorm viel Zeit und Einsatz, denn es müssen Tausende von Stunden Ausbildung angeboten werden und dies auf der Grundlage eines kohärenten Therapiekonzeptes. Andererseits müsste solch ein Therapiekonzept auch nicht völlig neu erfunden werden, denn wir können den Reichtum der bestehenden Therapieschulen nutzen und auf bereits bestehende Therapieansätze zurückgreifen und diese zu einer neuen Synthese führen. Bei Gründung einer eigenen Therapieschule besteht die Gefahr, dass wir uns von anderen Schulen abgrenzen, statt diese zu befruchten und zu inspirieren, indem wir als Buddhisten aktiv in ihnen mitarbeiten, was insgesamt auch eine größere Breitenwirkung haben könnte. Es geht uns ja schließlich nicht darum, unser eigenes Ding haben zu müssen, sondern darum, möglichst hilfreich in dieser Zeit zu sein.

### ***Was wären Hauptmerkmale einer buddhistischen Psychotherapie? (L. Lhundrup)***

Wir haben uns eigentlich bei jedem Seminar mit der Frage beschäftigt, wie wir als buddhistische Psychotherapeuten Menschen in psychischer Not helfen. Viele Aspekte dieser Diskussionen ließen sich erwähnen. Hier seien nur einige zusammengefasst, denn im Grunde ist diese gesamte Materialsammlung eine Antwort auf diese Frage.

- a) Sie hat die vier edlen Wahrheiten als Grundlage.

Die Grundlage für unsere Bemühungen wird in den berühmten „vier edlen Wahrheiten“ des Buddhas beschrieben. Darin umreißt er den Grundzustand des Leidens, die Ursachen von Leid, die Möglichkeit der Auflösung allen Leidens und den Weg, der zur Auflösung allen Leidens, d.h. zur vollkommenen Befreiung und Erleuchtung, einzuschlagen ist. Ärzte und Therapeuten benutzen bei ihrem Vorgehen dieselbe Grundstruktur: Diagnose des Problems, Analyse der Ursachen, Zieldefinition des gesunden Zustandes und Anwendung der Therapie.

- b) Sie richtet den Blick mehr aufs Potential als auf die Schwierigkeiten.

Aus dem Blickwinkel des Dharma erscheint es wichtig, bei Therapien den Blick bewusst auf die in jedem Menschen vorhandenen Entwicklungsmöglichkeiten zu richten, die Qualitäten, die Ausdruck seiner Fähigkeit sind zu erwachen. Es geht darum, diese Qualitäten zu fördern, und vorübergehende Entwicklungsstörungen, wie sie in Form von Problemen, Depressionen, Neurosen, psychosomatischen Erkrankungen usw. auftreten, nicht zu verfestigen. Das klassische Feld der Psychopathologie und damit der Psychotherapie – alles was sich unter „neurotischem Leiden“ zusammenfassen lässt – sollte seinen Platz in der Behandlung haben, doch nicht so stark in den Vordergrund treten, dass wir das Heile, das gesunde Potential, die Buddhanatur im Gegenüber übersehen. Darüber sind sich natürlich alle buddhistischen Therapeuten einig, doch da wir selbst noch sehr im Glauben an tatsächlich existierende Probleme gefangen sind, fehlt es uns manchmal an der notwendigen, inneren Leichtigkeit und wir verstärken, ohne es zu wollen, die Identifikation mit dem Problem.

- c) Sie schenkt dem „existentiellen Leid“ größere Aufmerksamkeit.

Zugleich geht es darum, den Menschen aus seinem Gefangensein in seinem individuellen, persönlichen Leid hinauszuführen in ein Gewahrsein der alldurchdringenden Natur von Leid, das wir mit allen

Menschen teilen und das unserer Existenz innewohnt. Die Lösungen für dieses „existentielle Leid“ bringen bereits erhebliche Erleichterungen für unser neurotisches Leid und Gefangensein. Wir lernen, uns mit den allgemein menschlichen Erfahrungen von Leid anzufreunden und die allen offen stehen, gar nicht individuellen Lösungsmöglichkeiten zu nutzen. Dabei wird weniger Betonung auf die Individualität gelegt als in herkömmlichen Ansätzen.

d) Ihr Herz ist Bodhicitta, die mitfühlende, weise Haltung der Bodhisattvas.

Damit die Leid auflösende Kraft des Dharma in unsere Arbeit hineinfindet, ist es zudem unerlässlich, immer wieder zu einer mitfühlenden, offenen Einstellung zu finden, die von der Ausrichtung auf das höchste Ziel genährt wird, ausnahmslos allen Wesen bis zum völligen Erreichen umfassender Gesundheit zu helfen. Die Motivation, die uns bei dieser Arbeit trägt, ist die weitest mögliche altruistische Motivation, die sich finden lässt, d.h. allen Wesen ohne Ausnahme bis zum völligen Erreichen umfassender Gesundheit zu helfen, letztendlich also der Geist des Erwachens (Bodhicitta), wenn wir die buddhistische Terminologie benutzen, das Entwickeln von Liebe und Mitgefühl gepaart mit tiefster Seinserkenntnis. Bodhicitta ist das Herz einer Psychotherapie im Rahmen des Dharma.

e) In ihr hat alles wirklich Heilsame seinen Platz.

Bei der Suche nach den Faktoren, die wir bei einer buddhistischen Herangehensweise an Psychotherapie auf jeden Fall einbeziehen möchten, müssen wir herausfinden, was denn wirklich heilsam ist. Deshalb haben wir ein Brainstorming zu folgender Frage gemacht:

Was erleben wir als heilsam in der Therapie und auf dem Dharmaweg? (Diskussionsmitschrift)

- das Entwickeln von Weisheit und Gewahrsein,
- Hilfe beim Gewahrwerden, wesentliche Dinge klar erkennen zu können
- das Schulen von Aufmerksamkeit, einfaches Da-Sein
- die heilsame Beziehung zwischen Patient und Therapeut, Schüler und Lehrer
- die wachsende heilsame Beziehung zu sich selbst
- das Hervorkommen von Mitgefühl für andere, Einfühlungsvermögen und Empathie
- das Raum geben für das was kommt – für den Prozess
- die völlige Akzeptanz des Patienten bzw. Schülers
- das Vertrauen in die Buddha-Natur
- Zuflucht in Buddha, Dharma, Sangha
- dem Patienten bzw. Schüler das Vertrauen geben und sein Vertrauen stärken
- das sich entwickelnde Halten-Können von Emotionen, Selbstbeherrschung
- sich nicht in Emotionen zu verlieren, klaren Geist bewahren
- das Schaffen einer heilsamen Atmosphäre (gilt auch für Gruppen) durch Setting und Struktur,
- das Einsetzen von Methoden und Techniken (Übungen in Disziplin und Willensstärkung, Grenzen setzen, Konfrontation, das Bewusstmachen dessen, was in der Beziehung passiert vor dem Hintergrund von Mustern, Aufdecken der Eltern-Ich-Strukturen, Beleuchten des Umgangs mit Macht und autorität, Spiegeln von dem was man an Gefühlen vom anderen spürt, Desidentifikationsübungen, Entspannungsübungen, Zielbilder entwickeln)
- heilsame Gewohnheiten entwickeln
- heilsames Umfeld schaffen
- nicht mit der Vorstellung eines festen Selbst arbeiten, sondern Prozesscharakter betonen
- das Loslassen von Identifikationen
- hilfreiche Modelle, z.B. aus der Transpersonalen Psychotherapie
- das Stärken einer gesunden Ich-Identität, Selbstachtung
- Supervision durch Lehrer
- Wünsche, Gebete für die betreuten Menschen
- Segen der Übertragungslinie
- Visualisierung tantrischer Buddhaaspekte
- freudiger Einsatz für andere, freudige Ausdauer, Tatkraft
- das Anwenden der im Dharma gelehrt Gegenmittel
- der Prozess und die Situationen als „Lehrer“
- gesunde Scham bei nichtheilsamen Handlungen

- Freiheit des Geistes durch innere Gelöstheit (Nicht Haften)
- warmes Herz durch Verständnis
- Freisein von Hass und Böswilligkeit
- Flexibilität des Geistes (Anpassungsfähigkeit)
- Gewissenhaftigkeit
- Gleichmut, Geduld, Gewaltlosigkeit

Bei dieser Diskussion wurden die weitgehenden Überschneidungen offenkundig, die es beim Heilsamen in Therapie und Dharma gibt. Alles wirklich Heilsame hat seinen Platz in einer Therapie auf der Grundlage des Dharma.

f) Sie ist im Einklang mit den zentralen Anliegen des Buddhadharma.

In einem weiteren Schritt mussten wir uns darüber klar werden, was denn die zentralen Anliegen, Begriffe und Erkenntnisse des Buddhadharma sind, an denen sich eine buddhistische Psychotherapie auf jeden Fall ausrichten sollte. Was sind die in Buddhas Lehre beschriebenen Grundwahrheiten, die jenseits kultureller Einflüsse sind? Als Antwort auf diese Frage wurden auf einem europäischen Treffen von Dharmalehrern (EBU 2003) die folgenden zentralen Themen von Buddhas Lehre genannt:

- das Erkennen der alldurchdringenden Vergänglichkeit (*anitya, anicca*)
- das Erkennen der allgegenwärtigen Leidhaftigkeit (*dukkha*, die 1. edle Wahrheit)
- das Erkennen der Ursachen des Leidens (2. edle Wahrheit: *karma, kamma*, die Auswirkungen des Handelns mit Ichbezogenheit, Anhaften, Identifikation im Unterschied zu den Auswirkungen von Handlungen frei von Anhaften)
- die Möglichkeit vollkommenen Friedens (*nirvana, nibbana*) durch Auflösung allen Leidens (3. edle Wahrheit) im Erkennen des Nicht-Selbst (*anatman, anatta*) und der Leerheit (*shunyata*)
- das Vollziehen eines Weges (*marga*) der Befreiung von Leid (4. edle Wahrheit) mittels der drei Schulungen: heilsames Verhalten (*shila*), Meditation (*samadhi; shamatha/vipassana*) und Weisheit (*prajna, pañña*)
- die Praxis der vier Unermesslichen Qualitäten (4 *brahmanivara*: Liebe, Mitgefühl, Freude, Gleichmut)
- das Entwickeln von Vertrauen (*shradda*)
- tiefe Entsagung gegenüber allem, was zu Leid führt
- Achtsamkeit (*smti, sati*)
- die Praxis der befreienden Qualitäten (*paramita*) wie Freigebigkeit (*dana*), heilsames Verhalten (*shila*) Geduld (*upeksa*), freudige Ausdauer (*viriya*) usw.
- die Fähigkeit zu kritischem Denken und Überprüfen von scheinbaren Glaubenssätzen.

Die Liste mag noch nicht vollständig sein, aber sie beschreibt bereits ausreichend, was das Allgemeingut aller Buddhisten ist. Sie gibt auch einen verlässlichen Anhaltspunkt dafür, was zentrale Themen einer buddhistischen Zusatzausbildung für Therapeuten sein sollten.

g) Ihre Grundlage findet sich in den Zitaten von Buddha Shakyamuni.

Um einer buddhistischen Psychotherapie eine solide Grundlage zu geben, ist es wichtig, auf Zitate von Buddha Shakyamuni selbst zurückzugreifen. Am besten scheint dafür der Palikanon geeignet, den alle buddhistischen Traditionen anerkennen, auch die Mahayana Schulen des nördlichen Buddhismus. Alle für eine buddhistische Psychotherapie wesentlichen Elemente lassen sich im Palikanon finden, ohne dass man dadurch in Widerspruch zur Mahayana-Tradition kommen würde, die wir einfach als eine konsequente Fortsetzung der im Palikanon zu findenden gemeinsamen Grundlagen betrachten können.

Der Sanskritkanon, auf dem die tibetischen und chinesischen Übersetzungen beruhen, ist leider bei der Zerstörung der buddhistischen Universitäten in Nordindien weitgehend verloren gegangen. Und die meisten erhaltenen Sanskrittexte gehören bereits zu den Mahayana-Sutras, die etwas später niedergeschrieben wurden als der Palikanon. Der Palikanon gilt somit als älteste vollständige buddhistische Sammlung, obwohl der Buddha selbst weder Pali noch Sanskrit sprach, sondern vermutlich Magadhi und verwandte Sprachen Nordindiens. Deshalb sollten wir nach entsprechenden Zitaten vorwiegend im Palikanon suchen. (Siehe Anhang für eine Erklärung der Struktur des Palikanons)

Natürlich sind eigentlich alle Lehren von Buddha Shakyamuni relevant für die Hilfe am Nächsten. Aber sie sind so zahlreich, dass wir schnell den Blick für Wesentliche verlieren könnten. Deshalb schlage ich vor,

dass wir uns beim Erarbeiten der Basis für eine buddhistische Psychotherapie vor allem auf den Korb der Lehrreden (Sutta-pitaka) stützen – und dabei besonders auf die Texte, die unter Sprach- und Religionswissenschaftlern als besonders früh entstanden und deshalb höchst verlässlich gelten (SN, MN und DP, gefolgt von DN, SN und AN). In diesen Werken finden wir eine große Fülle von Zitaten des Buddha, mehr als wir benötigen für unser Anliegen, eine konsensfähige Basis für Dharmalehrer und buddhistische Therapeuten aus verschiedenen buddhistischen Schulen zu schaffen.

Wir brauchen Buddhas unmittelbare Worte, um zu einer klaren Ausrichtung in unserem Reflektieren zu kommen und so den richtigen Weg einzuschlagen zu einer Therapie im Einklang mit dem Dharma. Eine eingehende Beschäftigung mit Unterschieden zwischen den buddhistischen Schulen (z.B. im Abhidharma) erscheint mir erstmal nicht nötig oder vielleicht sogar hinderlich. Es geht darum, den gemeinsamen Nenner zu finden und das Wesentliche ins Zentrum zu stellen. Wenn wir dann anwenden, was wir verstanden haben, wird die sich vertiefende Praxis zu zunehmender Klarheit im Detail führen, genährt von der fortgesetzten Beschäftigung mit dem Dharma.

Der Abhidharma, die systematische Zusammenstellung von Buddhas Betrachtungen über den Geist, fasziniert die Psychologen. Es gibt aber Gründe, warum sich eine buddhistische Zusatzausbildung für Therapeuten nicht allzu sehr mit dem Abhidharma beschäftigen sollte. Ein oberflächliches Verständnis des Abhidharma kann dazu verleiten, in Kategorien von schlecht und gut zu denken, statt differenzierter die Bedingungen zu untersuchen, wann eine Handlung heilsam bzw. nicht heilsam ist. Sein hoher Abstraktionsgrad verleitet zudem dazu, dem psychischen Geschehen allzu schnell Etiketten überzustülpen. Und dann scheint es nach neueren Erkenntnissen so zu sein, dass ein Teil des Abhidharma nicht vom Buddha selbst stammt, sondern nachher – unter sorgfältiger Analyse seiner Lehrreden – von seinen Schülern zusammengestellt wurde. Aber natürlich bietet der Abhidharma eine Möglichkeit, Entwicklungsstufen zu erkennen und die Manifestation der Geistesfaktoren zu verstehen. Die Unterteilung in heilsame und nichtheilsame Faktoren könnte zudem ein Orientierungssystem für die Einschätzung für Therapiemethoden darstellen.

h) Es wird von der Möglichkeit eines gesunden Ichs ohne Selbst ausgegangen.

Die gesamte buddhistische Lehre basiert auf der befreienden Erkenntnis, dass es letztendlich keinen bleibenden Wesenskern gibt, kein individuelles, bleibendes Ich, das es zu verteidigen oder zu nähren gäbe. Die genaue Analyse der fünf Identifikationsebenen („Aggregate“ oder *Skandhas*) zeigt dies deutlich. In Formen, Empfindungen, Wahrnehmungen, geistigen Gestaltungen und im Bewusstsein selbst ist kein solcher Wesenskern zu finden, den wir „Ich“ nennen können.

Aber was ist dann ein gesundes Ich aus buddhistischer Sicht? Ein gesunder Mensch ist ein erwachter Mensch, der frei von Ichbezogenheit lebt und aus tiefem Seinsverständnis („Verwirklichung“) heraus handelt. Dort wo sonst Ichbezogenheit und Angst den Menschen beherrschen, wirken nun Mitgefühl und Weisheit. Diese beiden grundlegenden Qualitäten kommen in weiteren erwachten Qualitäten zum Ausdruck, die keinerlei Rückkoppelung mit einem vermeintlichen „Ich“ brauchen, um zu wirken.

Buddha wurde gefragt, ob ein Weiser solche Ausdrücke gebrauchen würde wie „Ich spreche“ oder „Mir wurde gesagt“? Er antwortete (in SN 1:25), dass ein Weiser ruhig solche Worte verwenden könne, denn das sei für ihn nur eine in der Welt übliche Ausdrucksweise. Diese Form den Ich-Begriff zu benutzen, nennen wir das konventionelle Ich.

Was die Person oder Persönlichkeit angeht, gibt es auf Pali zwei Begriffe: *Puggala* oder „Person“ ist eine neutrale Bezeichnung für die Individualität, die auch Erwachte haben, im Gegensatz zur Illusion von einer Ich-Identität oder „Persönlichkeit“, die mit *sakkaya* bezeichnet wird. Der Buddha scheint diese beiden Begriffe in dieser Unterschiedlichkeit benutzt zu haben. Vielleicht wird diese Unterscheidung auch im therapeutischen Sprachgebrauch sinnvoll sein.

In Gampopas Hauptwerk *Schmuck der Befreiung* lesen wir: „Mensch oder Person – tibetisch *Kyebu* – heißt *Purusha* auf Sanskrit, was ursprünglich bedeutet, „mächtig, fähig oder begabt“ zu sein. Weil der mit den Freiheiten und günstigen Bedingungen ausgestattete Mensch fähig ist, höhere Wiedergeburt und das wahrhaft Erstrebenswerte [d.h. Erwachen] zu verwirklichen, wird er ‚fähiger Mensch‘, *Purusha*, genannt.“

Eine Person ist also ein Geistesstrom, dem Fähigkeiten innewohnen, namentlich die Fähigkeit, „wach“ im Herzen zu sein. Wenn sich unsere neurotische, leiderzeugende Ichbezogenheit auflöst, zeigen sich wahre Liebe und tiefes Einfühlungsvermögen. Aus dieser Quelle manifestieren sich spontan die befreienden Qualitäten (*Paramitas*): Freigebigkeit, heilsames Verhalten, Geduld, freudige Ausdauer, meditative Stabilität

und Weisheit. Diese und alle hiermit verwandten Qualitäten immer mehr hervorzubringen ist das gemeinsame Anliegen der Dharmapraxis und buddhistischer Psychotherapie, denn diese Qualitäten sind die Merkmale einer gesunden Persönlichkeit.

- i) Die Arbeit an einer heilsamen Motivation steht im Zentrum.

Welche Motivation oder Absicht uns bewegt, ist der entscheidende Faktor für die Auswirkungen unserer Handlungen und Worte. Wenn wir nicht an einer heilsamen Motivation arbeiten, werden wir weiterhin Ursachen des Leidens schaffen. Eine buddhistische Psychotherapie wird Menschen helfen, Liebe, Mitgefühl, neidlose Freude und alle damit verwandten Qualitäten (die 6 Paramitas, die 11 heilsamen Geistesfaktoren, kurz: Bodhicitta) ins Zentrum ihres Denkens und Handelns stellen. Sie muss ihnen dann aber in einem weiteren Schritt auch helfen, die Qualitäten der Achtsamkeit und Ausdauer zu entwickeln, die nötig sind, um heilsame Motivationen umzusetzen.

### ***Die vier edlen Wahrheiten als Grundstruktur therapeutischen Vorgehens (L. Lhundrup)***

Als Dharmapraktizierende nähern wir uns der Frage, wie wir Menschen in psychischer Not helfen können, mittels der vier edlen Wahrheiten des Buddhas. Sie beschreiben die Allgegenwärtigkeit von Leid, dessen Ursachen, die Möglichkeit seiner Auflösung und den Weg zur Auflösung allen Leidens, d.h. zum vollkommenen Erwachen. Therapeuten benutzen bei ihrem Vorgehen dieselbe Grundstruktur: Diagnose, Analyse, Zieldefinition und Therapie.

Es erscheint sinnvoll, die vier edlen Wahrheiten des Buddhas als strukturierendes Element ins Zentrum der Unterweisungen für Therapeuten stellen, da sie exakt dem Vorgehen von Ärzten, Heilern und Therapeuten aller Zeiten entsprechen. Sie verdeutlichen zudem, dass es sich beim Dharma um die tiefgreifendste Form von Therapie überhaupt handelt, die uns letztendliche, umfassende Gesundheit verwirklichen lässt. Da auf dem Weg dorthin und ganz besonders in der Anfangsphase bei einer zunehmenden Anzahl von Menschen große emotionale Schwierigkeiten auftauchen, können wir Dharmalehrer froh sein, wenn wir in solchen Fällen mit im Dharma geschulten Psychotherapeuten zusammen arbeiten können.

Die Sichtweise, mit der Dharmapraktizierende sich der Frage nähern, wie sie Menschen helfen können, die sich in psychischen Krisen befinden, ist notwendigerweise die Sichtweise des Dharma. Dabei werden sie sich der vier edlen Wahrheiten als Leitschiene bedienen, die die gesamte Lehre Buddhas zusammenfassen. Sie entsprechen zudem der Vorgehensweise aller Ärzte und Heiler: Diagnose des Problems – Analyse seiner Ursachen – Zieldefinition des gesunden Zustandes – Therapie. Buddhistisch ausgedrückt sind dies die vier edlen Wahrheiten: Beschreibung des Leidens – Ursachen des Leidens – Auflösung allen Leidens (Befreiung und Erleuchtung) – der Weg zur Auflösung allen Leidens, d.h. zur vollkommenen Befreiung. Innerhalb der Grundstruktur der vier edlen Wahrheiten lassen sich alle buddhistischen Unterweisungen einordnen (wobei im Folgenden vor allem Kernbegriffe des Abhidharma angeführt werden).

**(1)** Ein Verständnis der Wahrheit vom Leid beinhaltet die Analyse unserer Situation im allgemeinen und im speziellen, d.h. in seiner Relevanz für mich selbst:

- die drei Formen des Leidens
- der Daseinskreislauf (Samsara) und seine verschiedenen Erfahrungsbereiche
- das Gefangensein in Emotionen, Gewohnheitsmustern, im dualistischen Umgang mit der Welt, das Funktionieren des dualistischen Geistes usw.

**(2)** Sich mit der Wahrheit von den Ursachen des Leidens zu befassen würde das Studium folgender buddhistischer Lehren beinhalten:

- Ursache und Wirkung von Handlungen (Karma), die Auswirkungen der Ichbezogenheit
- die zwölf Glieder abhängigen Entstehens
- die Identifikation mit den Skandhas; die Mechanismen der Unwissenheit
- duales und nonduales Gewahrsein (Namsche – Yesche),
- das Zusammenspiel von relativer und absoluter Wahrheit (Erscheinung und Leerheit),
- die verschiedenen Formen von Schleiern, die die wahre Natur verdecken
- die 51 Geistesfaktoren

- Modell der Ebenen des Bewusstseins usw.

Diese Unterweisungen ermöglichen uns eine eingehende Analyse der tiefen Ursachen von allen psychischen Problemen.

**(3)** Die Unterweisungen zur Wahrheit von der Auflösung allen Leides beschreiben, was als Potenzial in uns steckt:

- Erkenntnis, Verwirklichung des ursprünglichen Gewährseins, Befreiung,
- Buddhanatur und Buddhaschaft (drei Kayas)
- erleuchtete Aktivität usw.

Dies gibt uns eine Vision vollständiger Heilung, eine Ahnung für das allerletzte Ziel therapeutischen Bemühens.

**(4)** Schließlich kommen wir zur Therapie oder der Wahrheit vom Weg zur Auflösung allen Leides. Dieser Weg ist nicht gangbar, wenn wir nicht zuvor eine genaue Analyse der Situation und ihrer Ursachen vorgenommen haben und nicht wissen, wohin wir eigentlich wollen, was unser Ziel ist. Der Weg wird mit vielen Unterweisungen beschrieben und enthält eine große Vielzahl von Methoden, die durchaus ihre Anwendung und Entsprechungen in der psychotherapeutischen Praxis finden können. Hier seien nur die wichtigsten erwähnt:

- der achtfache Pfad der Edlen (wahre Anschauung, Gesinnung, Rede, Handeln, Lebensführung, Streben, Achtsamkeit und tiefe Meditation)
- die vier Grundgedanken (Kostbarkeit dieses Lebens, Vergänglichkeit, Karma, Leidhaftigkeit)
- Zuflucht in Buddha, Dharma und Sangha
- die Disziplin der persönlichen Befreiung (anderen nicht zu schaden, Laiengelübde)
- Bodhicitta (der Weg des erwachenden Herzens) und das Geistes training (Lodjong),
- das Arbeiten mit Emotionen (Innehalten, Gegenmittel, Transformieren, Erkennen, Befreien)
- die sieben Zweige der Erleuchtung
- die vier Arten von Entsagung
- die vier Grundlagen des Trainings in Achtsamkeit (Körper, Empfindungen, Geist, Dharmas)
- das Entwickeln von Entspannung, die beiden Ansammlungen (Verdienste und Weisheit),
- die drei Schulungen (heilsames Verhalten, Meditation und Weisheit),
- die sechs bzw. zehn befreienden Qualitäten (Paramitas) – Freigebigkeit, Disziplin, Geduld, freudige Ausdauer, meditative Stabilität, Weisheit sowie Methode, Wunschgebete, Kraft, zeitloses Gewährsein
- die Methoden, geistige Ruhe – intuitive Einsicht – und das natürliche Sein (Mahamudra) zu entwickeln

Zusätzlich gibt es Unterweisungen, die den Weg beschreiben als fünf Pfade oder dreizehn Stufen, die uns aufzeigen, welche Erfahrungen auftauchen werden und auch wieder losgelassen werden müssen...

Aus all diesen Unterweisungen gilt es im Rahmen einer Zusatzausbildung für buddhistischen Therapeuten das heraus zu arbeiten, was ihnen in der Begleitung von Patienten hilft. Der eigene spirituelle Weg ist weiterhin die Angelegenheit eines jeden Einzelnen, aber es ist wichtig, dass ein buddhistischer Psychotherapeut auch tatsächlich seinen inneren Weg geht. Dieser Weg geht ein ganzes Leben weiter, in Studium, Kontemplation und Meditation begleitet vom Austausch mit vielen Menschen.

Die therapeutische Grundhaltung ist, fest verankert im eigenen Weg zu sein, in der Zuflucht, in einem offenen Geist, Bodhicitta, grundsätzlich dem Patienten etwas Gutes wollen und in ihm stets das freizulegende Potenzial zusehen: „Ich grüße Dein erwachtes Wesen, Deine Buddha-Natur“.

### ***Grundlegende Kontemplationen: Dankbarkeit, Vergänglichkeit usw.***

Es gibt in der buddhistischen eine Vielzahl von Kontemplationen, die uns helfen, unser Leben zu klären und allmählich zu tieferen Einsichten vorzustoßen. In der tibetischen Tradition wird der Tag z.B. mit dem Kontemplieren der kostbaren menschlichen Existenz begonnen. Einer der Kernpunkte hierbei ist, tiefe Dankbarkeit dafür zu entwickeln, die Möglichkeit zu haben, einen Weg des Erwachens zu gehen. Es geht darum, trotz aller aktuellen Schwierigkeiten, die man im Leben haben mag, eine grundlegende Dankbarkeit zu entwickeln, die uns Kraft gibt, alle Hindernisse mit Freude anzugehen.

So ist es in der Therapie z.B. auch möglich, mittels der Kontemplation der Vergänglichkeit von uns selbst und aller Situationen Abstand aus der unmittelbaren Verwicklung in Emotionen zu gewinnen und

Prioritäten zu klären. Diese und ähnliche Kontemplationen helfen zudem, sich auf den Tod vorzubereiten, was ebenfalls ein wesentliches Anliegen einer buddhistischen Therapie sein könnte.

Wir haben leider hierzu keine Abschrift unserer Diskussionen vorliegen, doch es ließe sich viel Material zu solchen Kontemplationen zusammentragen...

### ***Einführung und Austausch zum Thema „Karma“ (L. Lhundrup)***

[Wir haben uns ausführlich mit dem Thema Karma beschäftigt und Barbara Baumann hat dankenswerterweise die vorliegende Abschrift besorgt. In Lama Lhundrups Homepage [www.someglimpses.com](http://www.someglimpses.com) findet sich zudem eine ausführliche Arbeitsmappe zum Thema Karma, das „Karma-Lesebuch“.]

Buddha Shakyamuni sagt (in MN 135:4, Culakammavibhanga Sutta, „Die Kürzere Darlegung zu den Handlungen“):

- ◆ „Die Wesen sind die Eigentümer ihrer Handlungen, Erben ihrer Handlungen; sie entspringen ihren Handlungen, sind an ihre Handlungen gebunden, haben in ihren Handlungen ihre Zuflucht. Es ist die Handlung, welche die Wesen in schlechter Gestellte und besser Gestellte unterscheidet.“

Warum beschäftigen wir uns mit diesem Thema: Karma? Als Therapeuten sowie auch als Dharma-Lehrer, haben wir den Wunsch, die Menschen, denen wir begegnen, zu verstehen. Um ein Verständnis dieses Menschen, der vor uns ist zu erlangen, ist es aus buddhistischer Sicht auch notwendig, die karmischen Zusammenhänge zu verstehen.

Wenn wir anderen helfen wollen, dann ist es wichtig, nicht eine zu kurze Vision zu haben von dem, was die Ursache-Wirkungsbedingungen sind. Wir haben das bereits in den letzten Treffen herausgearbeitet, dass Psychologie und Soziologie die beiden großen Wissenschaftszweige sind, die das Werden des Menschen in seinen Ursache-Wirkungsbeziehungen in dieser Welt untersuchen. Der Zeitraum, auf den der Blick gerichtet ist, ist notwendigerweise beschränkt auf dieses Leben. Auch für uns, die wir keine Hellsichtigkeit bezogen auf frühere Leben haben, gibt es Bereiche, die sich nicht so ohne weiteres erklären lassen. Ich denke da an Unterschiede zwischen eineiigen Zwillingen zum Beispiel, unmittelbar nach der Geburt, oder an schwere frühkindliche Störungen, die sich nicht ohne weiteres aus dem Verhalten der Kinder, den Genen oder aus dem sozialen Umfeld ableiten lassen.

Gene sind übrigens Karma. Gene sind Ausdruck dessen, was wir karmisch erhalten konnten in dieser neuen Geburt. Wir haben die Gene unserer Eltern, von Menschen in der westlichen Welt, die Gene. Aus buddhistischer Sicht es ist klar, dass die Eltern zu denen wir im jeweiligen Leben finden, Ausdruck unseres Karmas sind; also sind auch unsere Gene Ausdruck unseres Karmas.

Warum es wichtig ist, Karma zu verstehen, ist die eine Frage. Die andere Frage wäre: Was ist, wenn wir Karma nicht verstehen? Was geht uns verloren, wenn wir keinen Blick für Karma haben? Wir als buddhistische Praktizierende leben stark in dem Gefühl, dass es Karma gibt, dass es andere Leben gibt und dass da Prägungen stattgefunden haben. Das haben wir uns erarbeitet, angelesen und gehört, und wenn wir das wieder aus unserem Verständnis streichen würden, dann wäre unser Blick wieder nur auf dieses Leben beschränkt.

Mir ist aufgefallen, dass sich die Unterweisungen zu Karma in zwei Bereiche unterscheiden lassen: Ursache und Wirkung in diesem Leben und die Auswirkungen von Handlungen auf spätere Leben.

Für den Buddha und alle großen Meister ist klar, dass alle Handlungen Auswirkungen haben. Jede Handlung hat Auswirkungen. Und doch spielen die Auswirkungen von Handlungen in diesem Leben in der buddhistischen Beschreibung von Karma keine große Rolle. Ich nehme an, der Grund dafür ist, dass diese ohnehin relativ leicht zu bemerken sind.

Der Buddha hat sein Augenmerk auf die Handlungen gerichtet, die mit einer starken emotionalen Beteiligung einhergehen oder eine starke Beteiligung von Hingabe haben, wie z.B. starke Entschlüsse im Leben oder starke Handlungen, bei denen wir uns gegen die menschliche Natur vergehen, Handlungen, die anderen großen Schaden zufügen und uns selbst auch. Er hat die Auswirkungen dieser Handlungen auf die Zeit nach dem Tod untersucht, auf das unmittelbare nachfolgende Leben und auf alle späteren Leben. In gleicher Weise hat er sich angeschaut, wie unser jetziges Leben von unserem vorhergehenden Leben und all anderen vorhergehenden Leben geprägt worden ist. Der Untersuchung dessen, was in diesem Leben stattfindet, hat er nicht soviel Aufmerksamkeit gewidmet, denn dies kann jeder mit

einigermaßen offenen Augen sehen. Das ist der Bereich, in dem Psychologie und Soziologie sehr stark geworden sind. Sie decken die Zusammenhänge in diesem Leben auf.

Es gibt hier einen Unterschied in der Sichtweise, auch wenn sie sich überlappen. Der gemeinsame Bereich von Buddhas Analyse und der Analyse aus psychologischer und soziologischer Sicht ist die Frage, welches die Ursachen sind, die Leiden bewirken? Eine therapeutische Analyse der Zusammenhänge von Ursache und Wirkung möchte wissen, wie es zu dem gegenwärtigen Problem gekommen ist. Der Buddha fragt sich, wie ist dazu gekommen es, dass wir die drei Formen von Leid erfahren: das offensichtliche Leid, das Leid aufgrund des Haftens an angenehmen, aber vergänglichen Erfahrungen, und das Leid aufgrund von Dualität. In der Beschreibung dieser drei Formen von Leid finden wir all unsere Probleme wieder.

Dann gibt es noch eine zusätzliche Betrachtungsweise der Psychologie, wo einfach neutral die Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge untersucht werden, ohne speziell etwas erklären zu wollen. Damit ist die Forschung über Wahrnehmungsprozesse, Gedächtnisabspeicherung gemeint, wie Eindrücke verarbeitet werden usw., ohne dass man in diese Forschung eine existentielle Komponente hineinbringt. Die Frage nach dem Sinn des Lebens wird wenig berücksichtigt in der Psychologie und Soziologie, aber im buddhistischen Abhidharma ist sie der entscheidende Punkt.

Der Abhidharma wird auch buddhistische Psychologie genannt. Es sind „höhere Unterweisungen“, weil der Buddha dort mit Begriffen spricht, die weniger zweideutig sind. Er benutzt hier nicht die konventionelle Sprache, sondern nimmt exakte Begriffen, die keine Missverständnisse entstehen lassen.

Der Abhidharma zielt auf Befreiung und Erwachen und kann nur verstanden werden, wenn man diese klare Ausrichtung berücksichtigt. Es werden nur die Phänomene untersucht, die eine Relevanz haben für Praktizierende um sich aus Leid zu befreien, das volle Erwachen zu erlangen und für andere hilfreich zu sein. Phänomene, die in Hinblick auf dieses Ziel keine große Rolle spielen, werden kaum in die Betrachtung einbezogen. Sie werden nur in wenigen Sätzen erwähnt.

Da gibt es zum Beispiel die neutralen Handlungen, Handlungen mit ganz geringer emotionaler Beteiligung, die weder heilsam noch nichtheilsam sind. Von denen sagt der Buddha, dass sie weiter keine Rolle spielen, außer das man sein Leben damit verschwenden kann, ansonsten sind sie belanglos. Ob ich jetzt hier im Raum auf und ab gehe, das ist zum Beispiel eine belanglose Handlung. Sie bewirkt auch etwas, aber sie ist im Allgemeinen belanglos. Er nannte auch handwerkliches Arbeiten, wenn man etwas herstellt oder Gartenarbeit o. ä. macht. Wenn die Handlung nicht von Begierde, Hass und starker Unwissenheit geprägt ist, ist sie relativ neutral, ohne große Folgen, und man braucht sich nicht den Kopf darüber zu zerbrechen. Aber auch solche Handlungen prägen einen Menschen, vor allem wenn diese Handlungen häufig wiederholt werden. Dann kommen wir in die Sparte der Handlungen, über die der Buddha tatsächlich was sagt: die gewohnheitsbildenden Handlungen.

Es gibt also Unterschiede zur Sichtweise der Psychologie und Soziologie in Hinblick auf ist das Ziel der Untersuchung. Vom Dharmastandpunkt aus geht es immer um die Frage: Auf was muss ich jemanden aufmerksam machen, damit es ihm leichter sein wird Befreiung zu erlangen? Da muss er vor allem wissen, welche Handlungen ihm ermöglichen, wieder menschliche Geburt zu erlangen, und was es möglich macht, weiter offenen Geistes zu sein und Bedingungen zu finden, um weiter den Dharma zu praktizieren. Weiterhin ist wichtig zu wissen, wie man innerhalb dieser karmisch günstigen Situation ganz aus der karmischen Notwendigkeit zur Wiedergeburt aussteigen kann, wie man nicht immer wieder Geburten mit großem Leid annehmen muss.

Ich denke, es geht darum, dass wir uns ein gemeinsames Verständnis dieser Zusammenhänge erarbeiten, das uns ermöglicht, Richtlinien zu entwickeln für unser eigenes Verhalten und für Verhaltensweisen unserer Patienten und Schüler; ein Wissen darum, wie wir Einfluss nehmen können, so dass sich Verhalten ändert. Das Ziel ist, dass jeder der uns begegnet, aufgrund dieser Begegnung und dessen was wir vermitteln, besser mit Ursache und Wirkung umgehen kann. Jeder sollte Ursache und Wirkung besser verstehen und dieses Wissen nutzen, um aus bestehenden, Leid erzeugenden Mustern auszusteigen. Wir können aus Mustern, aus Karma nur dann aussteigen bzw. sie reinigen, wenn wir bewusst entsprechende andere Handlungen ausführen.

Ein Verständnis von Karma wird uns auch helfen, Geduld zu entwickeln. Es wird uns helfen, Grenzen zu akzeptieren, weil wir klarer werden über das Ausmaß karmischer Prägungen. Wenn uns das voll bewusst wird, werden wir tiefe Toleranz in uns erfahren und von denen, die uns begegnen, nicht das Unmögliche

verlangen. Wir werden ihnen helfen, ihre karmischen Grenzen auszudehnen, ihren Handlungs-Spielraum zu nutzen.

Gleichzeitig macht uns ein Verständnis des Karmas bewusst, was für eine große Verantwortung wir haben und dass wir diese Verantwortung nutzen können, Leben zu gestalten. Da Menschen zu uns kommen, die offenbar ihr Leben nicht so gestalten können wie sie sich das wünschen, brauchen wir ein klares Verständnis über Ursache und Wirkung. Wenn z.B. jemand mit einer Depression zu uns kommt, keine Lust mehr hat zu leben, keinen Sinn darin sieht, dieses Leben weiter zu führen, traurig ist, sich schwer fühlt usw., dann wissen wir, dass dies die Folge von starken ichbezogenen Handlungen der Vergangenheit ist. Die Lösung kann langfristig nur darin bestehen, dass sich diese Ichbezogenheit auflöst. Wir sprechen aber hier nicht von Befreiung, sondern nur von Schritten aus dieser Ichbezogenheit heraus.

Ein häufiger, sehr wirksamer Rat den Gendün Rinpotsche Menschen gab, die in solchen Stimmungen zu ihm kamen war: „Tu jeden Tag eine kleine Handlung für jemanden anders. Mach etwas, kümmere dich um einen Hund, den Du ausführen kannst, mache ein kleines Geschenk, rufe jemanden an, der auch Hilfe braucht, mache einen Einkauf für jemanden.“ Diese kleinen Handlungen sind genau das, was es karmisch braucht, um diese Tendenzen zu schwächen und zu reinigen: Hinwendung zu anderen.

Wenn wir das in unseren therapeutischen Prozess mit einbeziehen, dann können wir andere schon zu einem frühen Zeitpunkt darin unterstützen, solche Handlungen auszuführen, die sehr einfach sind, wie einfach mal einen Blumenstrauß zu pflücken und der Nachbarin zu geben. Handlungen, die schnell dazu führen, dass sich andere Stimmungen einstellen. Das ist Ursache und Wirkung. Weil wir für einen Moment loslassen, was uns selbst beschäftigt und an jemand anderen denken, ändert sich unsere Stimmung. Wir haben für einen Moment einen Schritt getan heraus dem Kreis der Ichbezogenheit. So ist das mit allen Stimmungen, allen geistigen, mentalen und psychischen Problemen. Wenn wir uns im Klaren sind, welche Mechanismen von Ursache und Wirkung zu diesen psychischen Verknotungen führen, dann können wir entsprechende Handlungen ausführen, die diese Knoten lösen. Wir müssen den Blick dafür entwickeln.

Weiterhin ist es für uns Dharmalehrer und Therapeuten wichtig, Karma zu verstehen, um zu einem besser mit Gewissensangst umgehen zu können, mit Schuldgefühlen, mit all dem was Menschen belastet, ob sie es sich eingestehen oder nicht. Die ichbezogenen Handlungen, die wir ausführen, erzeugen wie einen Grauschleier, ein Gewicht, das wir mit uns schleifen. Es wäre wichtig mitzuhelfen, dass eine Klärung dieser Schleier stattfindet.

Es gibt Handlungen, die zu bereuen und aufzuräumen sind. Dabei wenden wir im tibetischen Buddhismus vier Kräfte an. Sie zeigen uns den Weg, wie wir Schuldgefühle aufräumen können. Das wiederum geht nur wenn man versteht, wie Karma funktioniert. Wie kommt es dazu, dass solche Gefühle entstehen, wo gibt es tatsächlich etwas zu bereuen, wo gibt es nichts zu bereuen? Was sind die Kriterien nach denen ich jemanden darin beraten kann, ob es wirklich etwas zu bereuen gibt? Es gibt viele Menschen, deren neurotische Schuldgefühle ausufern und sich auf Handlungen beziehen, wo es kaum etwas zu bereuen gibt vom Dharma-Standpunkt aus. Dadurch sehen diese Menschen auch nicht mehr deutlich, wo es tatsächlich etwas zu korrigieren gibt, wo es tatsächlich darum geht, in der Zukunft anders zu handeln.

Da kommen wir in den Bereich, wo in einer Psychotherapie auch ethische Grundsätze angesprochen werden, wo also nicht wertneutral therapiert wird. Zumindest hält sich der Therapeut an Werte, die er in seinem Leben umsetzt. Falls eine Öffnung besteht, kann er diese Werte durchaus auch dem Patienten kommunizieren.

Eine weitere Perspektive, die wir in der Beschäftigung mit Karma nicht vergessen sollten, ist Folgende: Es geht in keiner Begegnung mit anderen Menschen nur um den jetzigen Moment. Es geht auch nicht nur um dieses Leben. Es geht bei all unseren Handlungen auch um das, was im Tod und nach dem Tod geschieht, um zukünftige Leben. Wir dürfen uns als Therapeuten auf den therapeutischen Kontext beschränken, wo es ja nicht unbedingt darum geht, sich auf den Tod vorzubereiten oder auf das nächste Leben. Aber als Dharmapraktizierende werden wir diese Dimension trotzdem nicht vergessen. Wir werden nie beim Patienten Tendenzen unterstützen, die sich schädlich auswirken würden im Moment des Todes und auf das danach reifende Karma.

Wir tragen als Lehrer und Dharma Therapeuten eine Verantwortung, die wir nicht einfach negieren können. Unsere Verantwortung entsteht aus unserem Verständnis der Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge. Es besteht eine Beziehung zwischen Wissen und Verantwortung. Wissen ohne Verantwortung – genauso wie Forschung ohne Verantwortung für die Ergebnisse der Forschung –, das

gibt es aus Dharmasicht nicht. Ein Verständnis von Zusammenhängen zu haben bedeutet immer, die Verantwortung zu haben, dieses Wissen zur Verfügung zu stellen, wenn es hilfreich ist, und es nicht zur Verfügung zu stellen, wenn es schädlich ist. Das gilt also auch für die Forschung. Es gibt für mich keine wertneutrale Therapie. Nicht dass wir deswegen gleich kirchliche Psychotherapie betreiben sollten, aber wir können nicht so tun als wüssten wir nichts über die langfristigen Folgen z.B. von Lügen, Stehlen und Ehebruch. Wir wissen, wie man damit besser umgehen kann. Dieses Wissen begleitet uns im Kontakt mit anderen, aber nie werden wir es anderen überstülpen.

Es geht nicht darum, anderen unser buddhistisches Verständnis überzustülpen und etwa mit Patienten und Schülern ständig von Karma sprechen. Ich würde sogar vorschlagen, dass wir das Wort Karma streichen, das wir stattdessen von Ursache und Wirkung sprechen. Wir sollten uns auf die Zunge beißen, bevor wir jemandem sagen: Du bist selbst schuld, das ist dein Karma! Das ist wie ein Schlag ins Gesicht und passiert leider allzu häufig. Es zeigt ein mangelndes Verständnis der tieferen Zusammenhänge und mangelndes Mitgefühl.

Der essentielle Punkt von Karma ist Absicht, Motivation. Wichtig ist nicht so sehr die Handlung selbst, sondern die Absicht mit der eine Handlung ausgeführt wird. Wer Erleuchtung erlangen möchte, ändert seine Motivation. Wer aus Leid herausfinden möchte, muss an seinen Absichten, seinen Motivationen arbeiten. Die Handlungen sind die Folge von der Motivation, die im Geist präsent ist.

In einem ersten Schritt, wenn man seinen Geist noch nicht für heilsame Motivationen geöffnet hat, kann man sich einen Handlungsrahmen setzen und sagen: Diese Handlung tue ich nicht. Aber das ist keine wirkliche Lösung. Die entsteht erst dann, wenn sich eine weniger ichbezogene Motivation einstellt, die wirklich auf das Wohl aller ausgerichtet ist.

Alles Leid entsteht als Folge ichbezogener Absichten. Darüber müssen wir uns klar sein, wenn wir Patienten vor uns haben. Wir müssen ihnen helfen, dass sie langfristig im Umgang mit ihrem Ich und ihrer Ichbezogenheit zu neuen Formen finden, wie sie mit der Welt und ihrem Leben umgehen können. Nur wenn sie eine heilsamere Motivation entwickeln, haben wir ihnen geholfen, zukünftiges Leid zu vermeiden.

Das ist der Punkt, wo Dharmapraktizierende manchmal die Psychotherapie kritisieren. Die Standardkritik ist: Psychotherapie verschiebt nur Gewichte; sie bringt keine Lösung für den Prozess des Erzeugens von Leid. Der Patient lernt, bestimmte Verhaltensweisen zu vermeiden, die aktuell besonders leiderzeugend sind, aber er geht nicht die Wurzel der Ichbezogenheit an. Natürlich hat die Psychotherapie eine enorme Entwicklung gemacht. Aber diese Kritik ist häufig zu hören. Wenn es uns darum geht, Gewichte nicht nur zu verschieben sondern karmische Belastungen aufzulösen bzw. zu vermeiden, dann müssen wir an der Motivation ansetzen: eine „Therapie der Motivation“.

Ein Kernpunkt einer buddhistischen Psychotherapie wäre, auf die Motivation zu achten, auf die Absichten, die hinter Handlungen stehen, um die Ich-Verknötungen in diesen Absichten zu entspannen und zu lösen, so dass die mitfühlenden liebevollen Qualitäten unseres Geistes immer mehr zum Vorschein kommen. Das gibt es in der Psychotherapie ja bereits. Eine karmisch orientierte Therapiemethode könnte man eine Therapie der Motivation nennen. Dabei geht es um ein Stärken der elf heilsamen Geistesfaktoren, der sechs Paramitas und des Bodhicitta, der eigentlichen Lösung, um aus Leid auszusteigen.

Wir können die karmischen Grundregeln in einer einzigen Maxime zusammenfassen: Wenn ich bei allen Handlungen achtsam bin und mich einzig von Liebe, Mitgefühl und dem Wunsch zum Erwachen aller Wesen leiten lasse, dann brauche ich mir keine Sorgen über die karmischen Auswirkungen meiner Handlungen zu machen.

Die kürzeste Antwort auf die Frage, wie ich geschickt mit Ursache-Wirkungsbeziehungen umgehen kann, ist: Bodhicitta. Bodhicitta hat den relativen Aspekt von Mitgefühl und den letztendlichen Aspekt von Weisheit, das Wissen um die illusionäre Natur der Dinge. Das ist der zentrale Punkt, um den sich alle Unterweisungen zu Karma drehen.

Ein buddhistischer Therapeut ist sich bewusst, dass Bodhicitta in seinen zwei Aspekten die Lösung für die Frage ist, wie man nutzbringend mit den Ursache-Wirkungsbeziehungen umgeht. Er weiß, dass der Patient vor ihm der Spiegel seiner eigenen Handlungen ist und damit der Spiegel seiner Motivation. Er ist der Spiegel der vielen Absichten, die er im Laufe seiner vielen Leben umgesetzt hat.

Adler spricht davon, den Willen ins Zentrum der Therapie zu stellen, den Umgang mit Entscheidungskraft. Auch in der Psychosynthese gibt es Methoden, um den Patienten darin zu stärken, Absichten und Motivationen so umzusetzen, wie er sich das wünscht. Es geht um eine Motivations- und Willensstärkung, denn zwischen motiviert sein und es dann auch umsetzen ist noch mal ein weiter Weg, wo bei vielen Menschen eine Menge Störfaktoren ins Spiel kommen. Die Frage stellt sich, wie ich den Kontakt mit meiner wohlwollenden Motivation halten kann, so dass sie sich tatsächlich in den Handlungen ausdrückt. Das ist ein spannender Bereich für spätere Austausche.

Wir sind immer wieder ichbezogen, obwohl wir ganz andere Idealvorstellungen von uns selbst haben: Die meisten Menschen möchten liebevoll und mitfühlend sein. Doch Ideale reichen nicht aus, wir können sie oft nicht in die konkrete Situation umsetzen. Genau da setzt Dharmapraxis an, und da könnte auch Therapie ansetzen.

Grobe Verknötungen brauchen therapeutische Unterstützung zusätzlich zur Dharmapraxis; für die normalen Knoten reicht offenbar Dharmapraxis ohne sonstige Unterstützung. Die Dharmamethoden sind natürlich auch für die starken Knoten geeignet, bloß tritt da dasselbe Problem des Umsetzens auf: Wir bekommen wertvolle Unterweisungen vom Lehrer, z.B. etwas Achtsamkeit zu entwickeln mehrmals am Tag Zuflucht zu nehmen usw., die so genannten leichten Ratschläge. Aber manche Menschen können selbst diese leichten Ratschläge nicht umsetzen. Sie brauchen zusätzliche Hilfe von jemand, der mit ihnen diese Schritte geht, sie führt und kontinuierlich da ist. Bei der Motivations- und Willensschulung geht es um das Umsetzen von Absichten, die wir eigentlich haben, trotz dazwischen schießender Emotionen.

Diese „Karma-Lesebuch“, das ich hier benutze, sind Unterweisungen aus verschiedenen Quellen, die ich zusammengesucht habe. Die wichtigsten Quellen sind Asanga und Vasubandhu, zwei Brüder, die im 5. Jahrhundert gelebt haben. Ihre Texte wurden auf Sanskrit verfasst und stellen für die Kagyü-Schule eine wichtige Basis unseres Abhidharma Verständnisses dar. Die Kagyü Meister wie der 9. Karmapa Wangtschuk Dorje, Djamgön Kongtrul Lodrö Thaye usw. zitieren immer wieder Asanga und Vasubandhu, mit wenigen zusätzlichen Bemerkungen.

Asanga war der ältere Bruder. Er hat den Mahayana Buddhismus auf eine solide Abhidharma Grundlage gestellt. Er musste sich damals gegen die Hinayana Schulen verteidigen. Sein Bruder Vasubandhu war eigentlich einer der großen Gelehrten der Hinayana Tradition. Er wurde aber von seinem Bruder Asanga zum Mahayana gebracht und hat dann ein sehr ausführliches Werk, den Abhidharmakosha, die „Abhidharma Schatzkammer“ verfasst. Darin hat das Kapitel zu Karma 250 Seiten in der Übersetzung. In mein Skript habe ich nur das hineingeschrieben, was ich für interessant und von gewisser Relevanz für den Unterricht von Dharmalehrern halte.

In dem Skript bin ich bin recht traditionell vorgegangen, wie es im Abhidharma Sitta ist. Man stellt eine Frage und beantwortet sie dann. Die Erläuterungen des Abhidharma sind immer Antworten auf Fragen. Es sind existentielle Fragen, über die der Buddha und nachfolgende Meister meditiert und dann Antworten gegeben haben. Zu den häufigen Fragen gehören:

- Wodurch sind wir Menschen so verschieden und erfahren so krass verschiedene Lebensumstände?
- Warum ist der eine nicht wie der andere?
- Warum erlebe ich diese oder jene Situation oder Stimmung, wie kommt es zu meinem Charakter?

Charakter ist nach Buddhas Anschauung bereits aus früheren Leben vorgeprägt und die Interaktionen dieses Lebens sind nur zu einem Teil für unseren Charakter verantwortlich. Weitere Fragen sind:

- Ist die Welt ein Chaos von Zufällen oder gibt es Gesetzmäßigkeiten, die wir nutzen können um zu Glück und Befreiung zu finden?
- Wenn es solche Gesetzmäßigkeiten gibt, welche Richtlinien kann ich daraus für mein Tun und Lassen ableiten?
- Wo ist mein Freiheitsspielraum?
- Wie kann ich diese Gesetzmäßigkeiten nutzen um wahres Glück in dieser Welt zu bewirken?

Das sind die allgemeinen Fragen, die hinter der Karma Lehre stehen und die auch im therapeutischen Kontext mitschwingen. Wie es z.B. zu meinem Charakter kommt, beschäftigt jeden, denn viele möchten einen anderen Charakter haben oder noch einige Verbesserungen anbringen. Aber über die eigentlich wirksamen Kräfte sind wir uns oft nicht im Klaren.

*Karma* ist ein Sanskrit Wort und bedeutet einfach Handlung oder Wirken. Wenn wir von Karma sprechen, so bezieht sich das auf alle Arten bewusster Handlungen und beinhaltet auch deren Auswirkungen, so wie die Gesetzmäßigkeiten, die zwischen Handlungen und ihren Folgen zu beobachten sind. Das Wort Karma beinhaltet, was wir tun, welche Folgen dieses Tun hat und nach welchen Regeln es zu diesen Folgen kommt. Das alles ist mit tibetisch *lä* und Sanskrit Karma gemeint. Deswegen übersetzen wir Karma als Ursache-Wirkungsbeziehungen. Auf Tibetisch heißt das *lä gyu drä*, ein dreifacher Ausdruck: *Lä* ist karmische Handlung und mit *gyu drä* sind alle sonstigen Ursache-Wirkungsbeziehungen gemeint.

Die Karma-Analyse bezieht sich nur auf die bewussten Handlungen, die wir im Wissen des Handelns ausführen, sondern auch z.B. auf das unabsichtliche und unwissentliche Töten von Lebewesen wie beim Autofahren. Das ist keine Handlung, die karmische Folgen hat. Es wäre nur dann eine karmische Handlung, wenn man im Auto setzt mit rücksichtsloser Geisteshaltung auf Insektenjagd geht, denn das hat karmische Auswirkungen für später. Das unabsichtliche Töten eines Insekts, das du nicht siehst und unter deiner Fußsohle zerdrückst, gehört nicht zur Kategorie des Tötens als bewusste Handlung, sondern gehört zum allgemeine Karma der Nichtachtsamkeit.

Es gibt eine Geschichte von Nagarjuna, der beim Sensen ein Lebewesen zu spät gesehen hat und bewusst, weil er den Schlag nicht mehr innehalten konnte, den Käfer enthauptete. Das Karma davon war, dass er in einem späteren Leben eine Schwachstelle in seinem eigenen Genick hatte. Dies war eine nicht beabsichtigte aber doch bewusste Handlung. Die Folgen waren also ganz anderer Art als wenn er jemanden absichtlich umgebracht hätte.

Was uns oft beschäftigt, sind die karmischen Folgen von Beteiligung an langen Handlungsketten, z.B. das Essen von Fleisch, dessen Ursprung ich nicht einmal kenne. Ich habe das Tier nicht selbst getötet, aber ich bin ein Glied in der Kette, ich bin der Endabnehmer, für den alle anderen Mitbeteiligten gehandelt haben, und bin mitverantwortlich für die Handlung des Tötens von einem Tier. In meinem eigenen Geist ist es nicht zu Absichten gekommen, ein Tier zu töten, und dennoch bin ich beteiligt. Der Buddha hatte seinen Mönchen aufgetragen, kein Fleisch von einem Tier zu akzeptieren, das speziell für sie getötet worden war, sondern nur Fleisch von Haushalten, in denen ohnehin nicht-vegetarisch gekocht wurde.

Wenn ein Firmenangestellter mit dem Lastwagen giftige Insektizide zu den Bauern fährt. Ist er dann verantwortlich dafür, dass mit seiner Ladung Millionen von Insekten umgebracht werden? Das sind moralische Beteiligungen, die tatsächlich eine Rolle spielen – wir sind in der Kette mit drin. Es kommt im Geiste des Fahrers aber weder zur Absicht des Tötens noch zu Freude über den Tod der Insekten. Von daher sind die karmischen Auswirkungen für ihn ganz andere als für den Bauern oder den Produzenten der Insektizide. Er hat die Verantwortung dafür, dass er einen Lastwagen fährt als Angestellter eines Unternehmens und eine gewisse Verantwortung dafür, was da transportiert wird, aber er ist völlig ersetzbar, derjenige der die Insektizide produziert und derjenige der sie ausschüttet, das sind die Hauptverantwortlichen. Die dazwischen Beteiligten haben nur eine kleine Mitverantwortung; die sollte man nicht übertreiben. Der entscheidende Punkt aus buddhistischer Sicht ist die Verantwortung für das, wo wir selber schädlich handeln.

Verschiedene **Fragen** zum Karma bei unbewussten Handlungen.

**Antwort:** Handlungen und Geisteszustände auf die du keinen Einfluss nehmen kannst, die nicht eine bewusste Handlung sind, sind vom Buddha nicht als karmisch relevante Handlungen definiert.

Wir wissen, dass wir selbst in Träumen Karma ansammeln, aber es ist so subtil und der Fehler, den ganz viele machen, ist daraus eine große Sache zu machen, bloß weil es auch gewisse Auswirkungen hat, die Auswirkung ist so klein. Jemand im Traum umzubringen ist so eine verschwindend kleine Handlung im Vergleich dazu, als wenn man tatsächlich jemanden umbringen würde. Man darf da nicht plötzlich die Gewichte verschieben und das zu wichtig machen. Dieser Lastwagenfahrer von dem ich z.B. sprach, der hatte zum Teil schlaflose Nächte wegen diesem Ausliefern von Gift.

Was wichtig ist, ist ein Betrachten der Ursache Wirkungsbeziehungen und da eine gewisse Nüchternheit zu bewahren und zu schauen, wo kann ich denn eingreifen, wo kann ich denn was anderes machen? Kann ich etwas ändern an dem was da passiert und das ist der springende Punkt, da wo wir was ändern können, da setzt die buddhistische Karmalehre ein.

Man kann in den Träumen erst mal nicht viel ändern als Normalmensch, mit der Zeit wirst du merken, dass das Karma was sich im Traum spiegelt anders wird und wer etwas mehr Übung im Träumen bekommt, auch im Traum den Dharma zur Anwendung bringen kann, aber es ist nicht der entscheidende

Punkt. Vor allem werden die Träume, die wir in diesem Leben haben, nicht der entscheidende Punkt dafür sein, was wir für ein Leben bei der nächsten Wiedergeburt annehmen werden. Der springende Punkt bei der buddhistischen Lehre ist, was für eine Wiedergeburt wird stattfinden und nicht die Frage, wie kann ich in diesem Leben glücklicher werden. Das ist ein wichtiger Unterschied zur Psychotherapie und überhaupt zu allen hierseitigen Beschäftigungen. Der wichtige Punkt ist, sich die Bedingungen zu schaffen, dass im nächsten Leben Dharmapraxis und Befreiung möglich sind, wenn sie nicht schon in diesem Leben möglich ist. Von daher sind Träume und unbewusste Handlungen wirklich vernachlässigenswert, obwohl sie nicht ausgespart sind aus der Ursache Wirkungs Betrachtung, das hat für mich auch, wir kommen gleich noch dazu, das war ein Punkt für mich das zu realisieren: ja, alle Handlungen haben Auswirkungen, aber der Buddha beschäftigt sich nicht mit allen Handlungen. Es ist nicht, das er mit jeder Handlung aufzeigt, was für Konsequenzen sie haben. Er beschäftigt sich mit den relevanten Handlungen. Viele Handlungen sind nicht so relevant. Was aber nicht bedeutet, dass ein Dharmapraktizierender nicht bei allen Handlungen so bewusst und achtsam wie möglich ist, weil doch Schluss und endlich die Summe vieler Handlungen Folgen hat.

**Teilnehmer:** Als Therapeut oder Menschen, die sich sehr lange in der Psychotherapie arbeiten, da gibt es eine andere Unterscheidung zwischen Bewusst und Unbewusst, da hat man einen ganz anderen Blick darauf. Da geht es mehr darum, dass man sich über seine Absichten nicht im Klaren ist, das man denkt man würde etwas tun aus einem bestimmten Grund, aber durch eine Analyse in der therapeutischen Beziehung wird deutlich, dass eigentlich andere Motive eine Rolle spielen. Eltern denken, sie wollen nur das Beste für ihre Kinder, wenn sie es auf die höhere Schule schicken und im Grunde genommen soll das Kind etwas machen, was sie nicht geschafft haben, also eine sehr egoistische Motivation, die sich tarnt als eine Motivation zum Wohle andere. Das ist eine Sichtweise, die im therapeutischen Milieu Gang und gebe ist und die Analyse hat die Aufgabe, die eigentliche Motivation herauszufinden.

**Antwort:** Im Dharma wird da von gemischten Motivationen gesprochen, da wird auch diese unklare Motivation aufgedeckt werden durch tiefere Meditationspraxis, da kommt es zusammen. Zum Beispiel sind Menschen verantwortlich für Handlungen, die sie Ich-bezogen ausgeführt haben, aber dachten sie wären altruistisch motiviert. Sie sind voll verantwortlich für diese Handlungen. Sie haben sie bewusst ausgeführt, das bewusst meint nicht, dass sie sich all ihrer Absichten bewusst waren, sie haben sie in einem klaren, nicht vernebelten Geisteszustand ausgeführt. So sind zum Beispiel aus buddhistischer Sicht genauso wie bei unserer Rechtssprechung, bei Handlungen, die ein kleines Kind oder eine Verrückter ausführt von ganz anderen karmischen Auswirkungen, als die Handlungen, die eine voll bewusster Erwachsener ausführt. Auch das hat unterschiedliche Auswirkungen auf spätere Leben usw.

**Teilnehmer:** auch wenn man betrunken ist?

**Antwort:** Du bist verantwortlich für das Betrunkensein und du bist verantwortlich dafür was dann passiert, aber als Erwachsener Betrunkener, du bist kein Kind und kein Verrückter, das ist noch mal ein Unterschied. Es ist eine eigene bewusste Handlung, die dazu geführt hat, dass du betrunken bist. Ein Verrückter, ich benutze diesen Begriff jetzt einfach mal so, hat nicht die Kraft zu entscheiden ob er jetzt bewusst ist oder nicht. Da sind wichtige Unterschiede.

**Teilnehmerin:** mir stößt das Wort verantwortlich etwas auf, ich überlege mir was bedeutet das, wenn ich verantwortlich bin, bin ich dann gegenüber einen größeren höheren Instanz verantwortlich, aber das ist es ja nicht, es ist ja keine höhere Instanz gegenüber der ich verantwortlich bin, sondern vielleicht können wir ein anderes Wort finden für Verantwortung, denn letztendlich ist es ja das, was mich weiterhin trägt. Da spielt ja überhaupt keine andere Instanz oder irgendein anderer überhaupt noch eine Rolle.

**Antwort:** Und wenn du vor dir selber verantwortlich bist? – so war das gemeint, das wir das nicht abschieben können. Wir sollten vielleicht von Selbstverantwortung sprechen, das man vor sich selbst verantwortlich ist, das ist was mit Karma gemeint ist, dass wir uns nicht rausreden können und den Umständen das zuschreiben können, da ist auch ein wichtiger Punkt, im Moment springen wir etwas, konditionierende Einflüsse der Gesellschaft haben auch einen Einfluss, aber das ist nicht was den Buddha interessiert. Buddha interessiert nicht wie die Gesellschaft uns zusätzlich geprägt hat, sondern wo wir es hätten anders machen können. Da ist ein ganz wichtiger Punkt und der zusätzlich Punkt von Buddha ist, begib dich nicht in schlechte Gesellschaft.

**Teilnehmer:** Bei dem Ausdruck Verantwortung muss man auch an die Empfänger unserer Handlungen denken, die Handlungen haben ja auch Auswirkungen. Was mir bei der Betrachtung der Karmalehre nicht ganz klar ist, dass ich nicht nur mir selbst gegenüber Verantwortung habe, sondern auch den anderen

gegenüber, jede Handlung hat ja Wirkung und wenn sie diese hat, dann muss es auch in der Karmalehre irgendeinen Aspekt geben, wo nicht alles was wir erleben die Folge meiner eigenen früheren Tendenzen und Ursachen ist, sondern ich kann auch mal aus irgendeinem Grund Opfer sein, wenn die Handlung eines anderen gewaltsam auf mich einwirkt.

Wir werden ja auch in der Psychotherapie mit Menschen zu tun haben, die verletzt sind, die missbraucht wurden, die enttäuscht wurden, die misshandelt wurden und das ist ja immer eine Schwierigkeit mit dem buddhistischen Karmagedanken, hat das jetzt auch mit deren Karma zu tun oder sind diese wirklich einfach Opfer. Das hängt auch mit dem Verantwortungsthema zusammen. Ich hoffe dass wir uns das auch anschauen werden.

**Antwort:** es ist eins von den Kapiteln hier in der Zusammenstellung, wir sollten dazu kommen.

**Teilnehmerin:** der Buddha hat gesagt, wo wir ansetzen können und wenn wir uns als Menschen angucken, dass wir in diesem Haus sein können, das Haus musste von Menschen gebaut werden, die Steine hergebracht werden und es wurden Milliarden Wesen getötet, auch wenn wir täglich Gemüse essen, wir können gar nicht Mensch sein ohne das nichts passiert, ohne das wir ein Wesen töten. Da kann man gar nicht drüber rausschreiten, aber es gibt eben Handlungen, wo wir schon was machen können. Das mit dem Autofahren und den Insekten, dazu hat Khenpo Chödrak gesagt, das man diese negative Handlung schon abends bereuen sollte. Man weiß man hat sich fortbewegt und Insekten getötet, aber das ist nicht so, als wenn man absichtlich eine Fliege tötet.

**Teilnehmerin:** wenn man das mal weniger theoretisch angeht, zum Beispiel, wenn ich jetzt einen Tisch abwische und merke zu spät das ich ein Insekt erwischt habe und das Tierchen nicht mehr von meinem Lappen wegbekomme, denn manchmal hat man zuviel Tempo, dann hat man von meinem Gefühl her einfach die karmische Verantwortung, das zu üben, das man ein bisschen langsamer macht oder wenn ich im Auto bin, wir fahren die Strecke und es sind Tausende, die ich sehe, dass die Insekten aufklatschen auf die Scheibe, man hört den Tod, dann ist es einfacher für sie Gebete zu machen, als darüber nachzudenken ob man die Strecke fährt und ob drum herum alles geändert werden müsste. Aber wenn ich im Auto sitze habe ich nicht sehr viele Möglichkeiten und wenn es sehr heiß ist und ich langsam fahre, dass ich nicht so viele Insekten erwische.

**Antwort:** ich weiß jetzt nicht wie wir weiter vorgehen, entweder ich gehe auf eure Fragen einzeln ein oder wir warten, bis ich euch die Dinge systematisch erkläre, die Antwort darauf wären nämlich die vier Kräfte, die eine Handlung zu einer karmisch abgeschlossenen Handlung machen und da gehört die Freude dazu im Moment des erfolgreichen Ausführens einer Handlung und wenn diese Freude oder Genugtuung nicht da ist, hat die Handlung ein viel geringere karmische Kraft und solche Erklärungen möchte ich euch geben, damit ihr ganz solide Anhaltspunkte habt, an denen wir uns dann entlang bewegen können und dann schauen können, wie man das auf die einzelnen Situation anwenden kann.

Ich fasse noch mal zusammen: wenn wir uns ein Verständnis über die karmischen Kräfte erarbeiten wollen, dann beinhaltet das, sich ein Verständnis der Kräfte zu erarbeiten, die von absichtlich ausgeführten Handlungen in Bewegung gesetzt werden, ein Verständnis der entscheidenden Faktoren wie Motivation, Emotion und Häufigkeit usw., ein Verständnis der Art und Weise wie sie dann auch zur Wirkung kommen und ein Verständnis der Möglichkeiten, die Kräfte zu beeinflussen oder zu verstärken, zu neutralisieren oder abzuschwächen. Ein Verständnis wie karmische Kräfte für die Befreiung von Leid und die Erleuchtung für andere Wesen genutzt werden kann.

### ***Wie werden Handlungen im Sinne der Karmalehren definiert?***

Handlungen werden als solche bezeichnet, die mit Körper, Rede und Geist ausgeführt werden. Dabei geht allem Handeln der Geist voraus, deshalb ist gedankliches Handeln von entscheidender Bedeutung. Das klingt euch so vertraut und so einfach, aber der Unterschied ist z.B. bei den *Jains*, dem *Jainismus* von *Mahavira* gegründet, das ist eine heute noch existierende Glaubensgemeinschaft wo die körperliche und sprachliche Handlung gleichgestellt ist mit gedanklichen Handlungen, die gedanklichen Handlungen haben eine geringere Bedeutung wie bei uns, d.h. sie laufen mit Mundschutz rum um ja nicht eine Fliege zu verschlucken, kein Tier zu verschlucken. Hier wird das unabsichtliche Einatmen eines Insekts mit folgendem Tod auf die gleiche Stufe gestellt wie beim absichtlichen Töten.

Da hat eine Diskussion zwischen den beiden Begründern, zwischen Buddha und Mahavira stattgefunden, die auch überliefert ist in den Texten. Der Buddha beschreibt, warum es der Geist ist, der wichtiger ist als die physische und verbale Handlung. Da muss man sich Fragen, was emotional verschleiertes Handeln ist.

Da stehen Sanskritbegriffe dahinter. Das ist ein Handeln, ein Karma das von Kleshas begleitet ist. Es wird definiert, als absichtsvolles Handeln, dem Entwickeln einer Absicht und beabsichtigtes Handeln, das Umsetzen der Absicht. Bereits im Handeln haben wir zwei Momente, das Entwickeln der Absicht, ich möchte nach Indien fahren und dann ich werde nach Indien fahren, und das noch Umsetzen in Handlungen, das ist noch ein Dritter Schritt. Das erste Entstehen einer Absicht, eines Wunsches löst bereits ein Karma aus, nicht erst das Umsetzen. Diese Aspekte von Karma werden unterschieden, entstehende und umsetzende Absicht oder der klare Entschluss, weil es Situationen gibt, wo es nicht mehr zum Umsetzen der Absicht kommt und nur eine entstehende Absicht zu bemerken war. Bereits das Entstehen der Absicht hat Auswirkungen, z.B. kann es sein, dass jemand Zuflucht nehmen möchte und schafft es nicht mehr zur Zufluchtszeremonie zu kommen, weil er einen tödlichen Unfall hat. Diese Absicht Zuflucht zu nehmen, ist in sich schon eine Handlung, die eine starke Auswirkung hat, nicht erst das Umsetzen. So gibt es viele Beispiele, so dass der Buddha den Unterschied erklärt hat, was für uns auch logisch nachvollziehbar ist. Wir merken ja, dass sich unser Geist bereits verändert, wenn wir etwas in Betracht ziehen und das es ein nächster Schritt ist sich zu entscheiden das zu tun und das dann auszuführen. Das nennt sich also emotional verschleiertes Handeln, wenn es von Unwissenheit, von Dualität begleitet ist.

Der Buddha sagte, Geist ist die Wurzel des Giftes, das die Welt ins Dunkel führt. Damit wollte er sagen, dass der Geist die Wurzel des Giftes ist, der Handlungen, die wiederum Geistesgifte mehren, die ihrerseits Dunkel erzeugen und unklare dunkle Geisteszustände sind.

Wenn wir uns fragen ob wir Karma überhaupt verstehen, dann sagen uns die Sutras eigentlich nein. Nur jemand der den *einen Geschmack* verwirklicht hat, d.h. eine sehr hohe Ebene verwirklicht hat und auf den Bhumis ist, hat keine Zweifel mehr über Karma und nur ein Buddha kann Karma vollständig überschauen. Das bedeutet aber nicht, dass wir uns nicht damit befassen können. Bereits jetzt können wir mit unserer begrenzten Möglichkeiten erkunden, was hilfreich auf dem Weg zur Befreiung ist.

Der Buddha hat uns immer wieder darauf hingewiesen, dass seine Lehren keine Dogmen sind, die man akzeptieren muss, sondern zur Erkundung auffordern zur persönlichen Überprüfung und das gilt auch für Karma. Es ist nicht so, dass wir das ausklammern müssen. Die Karmalehre ist nicht eine buddhistische Erfindung. Buddha hat zu seiner Zeit in Indien die bestehende Karmalehre korrigiert, aber er hat auch Begriffe aufgenommen, die bereits damals Gang und Gebe waren.

Die damalige Sichtweise von Karma, war sehr fatalistisch und hat bis heute noch Auswirkungen auf die indische Kultur. Sie besagt, dass man an seinem Karma quasi gar nichts ändern kann, in der jeweiligen Existenz, es gibt nur einen ganz geringen Spielraum. Der Buddha hat den Spielraum, die Freiheitsspielräume betont, das war der entscheidende Punkt und die Dominanz des Geistes über Rede und Körper. Das sind die zwei essentiellen Punkte.

Wenn ich die wichtigsten Merkmale der buddhistischen Karmalehre zusammenfasse: kein Fatalismus, sondern aktive Verantwortung, kein bleibendes Ich als Zentrum der Handlung, es gibt kein Atman keine Seele als Zentrum das handelt, keinen Gott als Richter oder Gnadeninstanz. Das Verständnis von Karma öffnet geradezu den Weg zur Befreiung von Leid und die Lehre, das die Handlungen an sich neutral sind, moralisch neutral sind. Das Entscheidende dabei ist die Motivation und die Folgen einer Handlung. Dieselbe Handlung z.B. Lügen ist normalerweise eine Handlung und so wird sie vom Buddha bezeichnet, die nicht heilsam ist, die schädlich ist. Aber diese Handlung des Lügens, mit der Motivation von Bodhicitta, in einer Situation, wo sie heilsame Auswirkungen hat, wird dann zu einer heilsamen Handlung. Es ist nicht die Handlung selbst, das was man tut, nur das äußere Tun, was den karmischen Charakter einer Handlung beschreibt, das ist etwas sehr wichtiges und weil das sehr subtil ist. Der Buddha hat Ratschläge gegeben über die zehn nichtheilsamen Handlungen und die zehn heilsamen Handlungen. Das sind Gruppen von Handlungen, wo man sich dran halten kann und sagen kann, also die Ausnahmen sind sehr selten, ich werde mich daran halten diese Ratschläge zu berücksichtigen.

Eigentlich ist es die Motivation und die Folge, wobei die Folge dann das Entstehen von Leid ist, wir kommen noch darauf, was das dann bewirkt. Die Karmalehre des Buddhas transzendiert am Ende alles Handeln und Wirken. Das ist ein ganz wichtiger Punkt. Die buddhistische Ethik hat ihren Bezugspunkt jenseits des Handelns. Der offensichtliche Bezugspunkt ist frei zu kommen von Ichbezogenheit, spontan zu handeln, nicht mehr in moralischen Regeln gefangen zu sein, sondern spontan aus der Natur des Geistes heraus zu wirken und dieses Handeln wird dann Nichthandeln genannt, das ist das Nichttun von dem im Mahamudra die Rede ist.

All die Unterweisungen zu Ursache und Wirkung von Handlungen zielen darauf ab in einen Fluss zu kommen, wo spontanes erleuchtetes Handeln möglich ist, ohne Zentrum ohne Ichfixierung und das ist auch ein Unterschied zu anderen Karmalehren, die in dieser Welt existieren. Wir sollten wissen, dass jede Kultur Ursache und Wirkungslehren hat und ein Verständnis von Ursache und Wirkung, jede Kultur und jede Religion hat sich Ursache und Wirkungsbeschreibungen erarbeitet.

Ich möchte an dieser Stelle ein Zitat von Buddha Shakyamuni bringen: *Die Lebewesen haben ihre Handlungen als Eigentum. Sie sind die Erben ihrer eigenen Handlungen, haben ihre Handlungen als Gebärmutter, haben ihre Handlung als Zuflucht, Handlungen trennen die Lebewesen in höhere und niedere, bessere und schlechtere Zustände.*

Asanga erklärt das in wiefern *die Lebewesen ihre Handlungen als Eigentum haben*. Da sie die Auswirkungen von Handlungen erfahren, die von ihnen ausgeführt werden, d.h. wir sind untrennbar von unseren Handlungen. In der buddhistischen Lehre heißt es, dass die Handlungen uns folgen über den Tod hinaus, das Karma begleitet uns, insofern ist es unser Eigentum. Inwiefern werden sie *Erben ihrer Handlungen*? Da sie im Erleben der Auswirkungen ihrer Handlung, das ihnen entsprechende heilsame und nichtheilsame Karma als Erbe erhalten. Die Auswirkungen der Handlungen folgen uns, wie, das sehen wir noch. In dem Moment wo wir in den Genuss der Auswirkungen kommen, sind wir wie Menschen, die ihr Erbe angetreten haben. In wiefern haben sie *ihre Handlungen als Gebärmutter*? Da die Lebewesen nicht ohne Ursache geboren werden, denn Karma ist die Ursache dafür, auch nicht durch eine ungleiche Ursache, d.h. durch etwas, was den vorausgehenden nicht entspricht. Die Geburt ist immer in Übereinstimmung mit den Gesetzen, sie ist nicht eine x-beliebige Geburt, man wird nicht durch Zufall als König oder als Bettler geboren, oder als Tier oder als Mensch. Inwiefern haben sie *ihre Handlungen als Zuflucht*. Da sie in Verbindung mit den entgegen gesetzten Handlungen und den höheren Handlungen sind. Handlungen werden zur Zuflucht, in dem Moment, wo wir Handlungen beginnen zu meistern, sie sinnvoll einsetzen zu können. Für uns sind Handlungen Zuflucht, weil wir wissen worauf wir acht geben können. Wir geben acht diese oder jene Handlungen nicht auszuführen und wir können so unser eigenes Glück und Befreiung bewirken, indem wir zu Handlungen Zuflucht nehmen. Die höheren Handlungen, damit sind gemeint, Handlungen, die Dharma Handlungen sind, bis hin zu Handlungen, die frei von Ichbezogenheit sind, als Zuflucht, sogar als Zuflucht aller Wesen.

Inwiefern erfahren Wesen höhere oder niedere Zustände aufgrund ihrer Handlungen? Da sie aufgrund verschiedener Handlungen Persönlichkeiten, das ist ein Sanskrit Terminus, verschiedene Persönlichkeiten in höheren oder niederen Daseinsbereichen erhalten. Ich war sehr froh diese Zitate zu finden, weil wir dieses Gefühl haben, diesen Eindruck, dass unser Charakter und unsere Persönlichkeit auf Karma beruht. Aber tatsächlich diese Quellen zu finden ist sehr wichtig für unseren Austausch von Dharma und Psychotherapie, damit dieser nicht auf wackeligen Füßen steht. In diesen Zitaten werden die Zusammenhänge beschrieben. Wenn wir über Persönlichkeit und Persönlichkeitsentwicklung sprechen, dann sprechen wir aus buddhistischer Sicht über Karma. Inwiefern werden sie *aufgrund ihrer Handlungen besser oder schlechter*? Da die Wesen unterschiedliche gute und schlechte Qualitäten besitzen, auch innerhalb der Menschen einer gleichen Gruppe, unterscheiden sie sich durch ihre Qualitäten. Karma sind die Muster, Tendenzen, Prägungen, die uns bestimmen – und permanent erschaffen wir neue... Die Kontemplation der Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge hilft zu verstehen, wie ich zu dem geworden bin, der ich bin, und wie ich meine Zukunft gestalten kann. Sie klärt den Zusammenhang zwischen Handlungen und dem erfahrbaren Glück oder Unwohlsein.

### ***Die Relevanz der Karma Unterweisungen für helfende Beziehungen (Diskussionsmitschrift)***

- Die Karmalehre gibt dem Leben einen Sinn, Zusammenhänge werden verstehbar, eine natürliche Logik wird beschrieben
- Die Bedeutung der Eltern wurde deutlicher
- Es wird möglich, den Patienten umfassender zu verstehen
- Karmalehre ist Grundlage für Mitgefühl, denn ohne ihr Verständnis bleibt Mitgefühl bloß emotional; Mitgefühl wird erst dann weise, wenn es die relative Welt in ihren Gesetzmäßigkeiten durchschaut und transzendiert
- Karma und Unbewusstes liegen nahe beieinander
- Langzeitperspektive für Veränderungsprozesse; mit Hilfe der Karmalehre beginnt man, die Ursachen der Probleme zu verstehen und es fällt leichter, die Geduld zu bewahren; Karmalehre ist eine Orientierung

- die Karmalehre bremst die Suche nach schnellen Ergebnissen, die die Leute für gewöhnlich anstreben
- Karmalehre ist ein Schutz gegen Allmachtsphantasien und übertriebene Erwartungen darüber, was man meint alles erreichen zu können in der Therapie
- Die Karmalehre bietet ein zur Gesellschaft alternatives Wertesystem
- Gerüst für ethisch geradliniges Verhalten
- Verantwortung für sich selbst übernehmen und andere ebenfalls zur Selbstverantwortung anregen
- Gibt es angesichts der Karmalehre die „freie Entscheidung“, von der in der Therapie oft gesprochen wird? Wo ist der Freiheitsspielraum des Klienten?
- unsere Freiheit in der Unfreiheit wird deutlicher
- Wollen wir anderen helfen, müssen wir vorher uns selbst helfen. Wenn ich an Karma denke, hilft mir das, nicht in Rivalität und Kompetenzgerangel zu fallen. Ich wirke durch meine Motivation, auch wenn man es nach außen nicht unbedingt sieht. Und so kann ich in Ruhe mit den Situationen arbeiten, ohne den Zwang, mich nach außen hin behaupten zu müssen. Ich werde geduldiger in der Kommunikation und umsichtiger im Handeln.
- Karmalehre gibt Raum in der therapeutischen Beziehung: bei sich bleiben, Geduld mit der Situation haben
- Wenn ich weiß, was zu Glück führt und was zu Leid, kann ich eher helfen
- Es wird klarer, was wir eigentlich therapieren (müssen): die Motivation
- Ermutigung zu kleinen heilsamen Handlungen, die Freude freisetzen: etwas für jemand anders tun unterbricht neurotische Muster und erlaubt eine zeitweilige Öffnung
- Das Entwickeln von Achtsamkeit könnte ein therapeutischer Ansatz sein
- Karmische Verstrickungen mit anderen durchschauen, zu erkennen: „dies hier ist mein Anteil an der Situation“ ist eine große Beruhigung und schon ein Teil der Lösung, denn daran kann ich ja was ändern
- Bei Hellingers Familienstellen (oder wie am vorigen Tag das Aufstellen des Psycho-Dharma „Mandalas“): da wird das „Systemkarma“ gestellt, d.h. das Karma oder die Art der Verbindungen zwischen Menschen, die für das jeweilige Thema relevant sind, werden sichtbar
- Beim Familienstellen geht es um „Ordnungen der Liebe“; die Welt ist o.k., wenn jeder den seinem Karma gemäßen Platz findet, Dankbarkeit ist das höchste Ordnungsprinzip unseres Lebens
- Therapieauftrag: den Alptraum zu einem angenehmen Traum machen, Dharmaauftrag: den Traum als solchen erkennen
- Psychotherapie klärt Ursache und Wirkung: man kann Patienten zwar nicht Karma erklären, aber sicher Ursache und Wirkung in den gerade aktuellen Teilbereich ihres Lebens herausarbeiten
- es wird leichter mit schuldbeladenen Menschen zu arbeiten; Auflösen der Verknüpfung von Karma mit Schuld wäre nötig

Ende des 1. Teils