

# Gelassenheit als Übung

Das Leben ist ein Auf und Ab. In schwierigen Momenten Ruhe und Selbstvertrauen zu bewahren, ist eine Fertigkeit, die der Buddhismus schon lange kennt – ein Abriss.

**Dennis Johnson**

Manchmal sind es die Krisen, die die Natur der Menschen zum Vorschein bringen. Politisch genauso wie persönlich. Das hat jeder von uns schon erlebt. Wenn Unglück, Streit oder Hass in ein Leben kommen, ist es schwer, die Ruhe zu bewahren. Plötzlich ist der Friede im Herzen weg, auch die Sanftmut ist dahin, stattdessen dominieren Überforderung und Aggression. Doch irgendwie kann man nicht anders, sitzt in einer Falle und kommt nicht heraus. Als Menschen sind wir aber auch soziale Wesen, nehmen an der Gesellschaft teil. Derzeit ist das nicht leicht. Der Fernseher spült Bilder des Grauens ins Wohnzimmer. Da gibt es Kriege, Menschen, die davor flüchten. Sie kommen auch zu uns. Die Politik reagiert und das allgemeine Klima ist auch in unserem Land rauer geworden. Dazu kommt die Angst vor dem Klimawandel. Wer halbwegs sensibel ist, kann diese Bilder nicht mehr aus dem Kopf verbannen. Die einen reagieren mit Unruhe, Erregung oder Widerstand, die anderen werden krank. In den letzten Jahrzehnten haben Angststörungen, Depression oder Suchterkrankungen massiv zugenommen.

Da würde man sich die Fähigkeit wünschen, mit etwas mehr Gelassenheit aufwarten zu können. So wie der Dalai Lama zum Beispiel. Er schafft es zu lächeln, trotz seines harten Schicksals. Er hat seine Heimat verloren. Er hat viele mächtige Feinde in China. Er wird öffentlich angegriffen – und trotzdem strahlt er Zufriedenheit aus. Was macht er, was andere nicht schaffen? Da geht es um eine Einstellung zur Welt, die in der westlichen Geistesgeschichte so nicht verankert zu sein scheint. Dabei hatten Tugenden wie die Gelassenheit bereits am Anfang der westlichen Kulturgeschichte einen hohen Stellenwert. Schon die antiken Philosophen Epikur und Pyrrhon von Elis priesen das Ideal der emotionslosen Unerschütterlichkeit, die heute als Seelenruhe bezeichnet würde.

Auch Sokrates und Platon sahen in der besonnenen Gelassenheit einen Wert. Nicht nur in der Antike, auch im 20. Jahrhundert taucht das Wort beim Philosophen Martin Heidegger wieder auf. Und zwar in Zusammenhang mit damals neu aufkommenden Technologien. Sie füh-

ren zum Verlust von Gelassenheit, postulierte Heidegger. Er forderte eine offene, aber kritische Haltung und sagte: „Wir lassen die technischen Gegenstände in unsere tägliche Welt hinein und lassen sie zugleich draußen.“

## **Dinge hinnehmen**

Nicht nur Philosophen, auch die Kirche beschäftigte sich mit Gelassenheit. Das Wort bezeichnete Gottergebenheit. „Dein Wille geschehe“, beten die Christen. In den Predigten des spätmittelalterlichen Theologen Meister Eckhart heißt es: „Man muss erst lassen können, um gelassen zu sein.“ Von Papst Johannes XXIII. ist sogar ein Gelassenheitsgebet überliefert: „Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ Und genau in seiner praktischen Bedeutung kann der Brückenschlag zur buddhistischen Lehre gelingen.

## Gleichmut oder Upekkha steht für nichts Geringeres als eine wahre Freiheit des Geistes inmitten dieses Lebens.

Gleichmut oder Upekkha steht für nichts Geringeres als eine wahre Freiheit des Geistes inmitten dieses Lebens. Gleichmut in diesem Sinne ist weder ein flüchtiges Gefühl noch ein übernatürlicher Zustand, sondern eine mit Absicht kultivierte Geisteshaltung im Hier und Jetzt. Sie soll einladen, einen erwachten Geist zum Zuhause werden zu lassen. Wie der Dalai Lama es tut.

Doch Gleichmut ist nicht Gleichmut. In einer seiner Lehreden unterscheidet der Buddha drei Arten. Erstens: Die weltliche Gleichmut. Sie bezieht sich auf Grobstoffliches und meint Sinneserfahrungen. Zweitens: Überweltliche Gleichmut. Sie ist feinstofflich und entspringt aus der meditativen Versenkung. Drittens: Absolute Gleichmut. Sie bezieht sich auf den Geist, der dadurch frei von Anhaftung, Hass und Unwissenheit wird. Kurzum: Gleichmut



## DIE 4 UNERMESSLICHEN GEISTESHALTUNGEN MIT IHREN DIREKTEN UND NAHEN GEGENSPIELERN

Geisteshaltung	Direkter Gegenspieler	Naher Gegenspieler
Freundlichkeit	Feindseligkeit	Anhaftung
Mitgefühl	Böswilligkeit	Überwältigung
Freude	Eifersucht	Hysterie
Gleichmut	Anhaftung	Gleichgültigkeit

im Buddhismus bedeutet Befreiung. Dabei ist Gleichmut keine alleinstehende Haltung, sondern die Frucht und Krönung jener Herzensqualitäten, die in der buddhistischen Lehre allgemein als die vier unermesslichen Geisteshaltungen bekannt sind. Es sind die unermessliche Freundlichkeit, das unermessliche Mitgefühl, die unermessliche Freude und die unermessliche Gleichmut. Diese Haltungen des Herzens sind unermesslich. Sie prägen die Beziehung zu uns selbst, zu anderen und zu der Welt.

Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gleichmut sind in jedem angelegt. Sie müssen allerdings kultiviert werden. Die Haltung der Freundlichkeit ist zunächst der einfache und leise Herzenswunsch, sich selbst und andere glücklich zu sehen. Mitgefühl lässt das menschliche Herz beim Anblick von Leid und Kummer erzittern und es bewegt dazu, diese zu lindern. Mit Freude blüht das Herz immer dann auf, wenn wir selbst und andere glücklich sind. Und Gleichmut lässt bei alledem Ausgewogenheit zu. Gleichmut gibt der Freundlichkeit eine Qualität von Selbstlosigkeit, schenkt dem Mitgefühl den Charakter von Furchtlosigkeit und schützt Freude vor Rührseligkeit. Schließlich vereint Gleichmut all diese Herzqualitäten in der unerschütterlichen Befreiung, mit der wir jeder Erfahrung mit besonderer Ausgeglichenheit begegnen.

#### Frage der Übung

Diese vier unermesslichen Geisteshaltungen werden gerne mit den Beziehungsqualitäten einer Mutter zu ihrem Kind verglichen. Freundlichkeit ist nährend. Mitgefühl trägt Sorge wie eine Mutter um ihr krankes Kind, bereit, alles zu tun, um dessen Schmerzen zu lindern. Die Freude ist entzückt wie ein Mutter über die Entwicklung und den Fortschritt ihres Kindes. Und Gleichmut verzichtet auf jegliche Kontrolle und bleibt wohlgesinnt und unterstützend wie eine Mutter, die weiß, dass ihr Kind seinen eigenen Weg geht.

Auf dem buddhistischen Praxisweg haben die vier Unermesslichkeiten eine besondere Stellung. Sie tragen zur kontemplativen Schulung bei, sowohl zur Sammlung als auch zur Einsicht. Er tut auch dem Geist angesichts der Unermesslichkeit der Welt gut, schützt vor Besessenheit, Grübelzwang und Gedankenauswüchsen. Für eine ausgewogene Schulung dieser Geisteshaltungen ist jeder Übende angehalten, sich auch mit ihren direkten und nahen Gegenspielern vertraut zu machen (siehe Box).

Solange die Menschen sich aber nicht in angemessener Weise in Gleichmut schulen, so lange bleiben sie der vollen Macht der Gegensätze ausgesetzt. Im Buddhismus stehen dafür beispielhaft die acht weltlichen Gegebenheiten: Freude und Leid, Lob und Tadel, Gewinn und Verlust, Ruhm und Schande. Ein Bild verdeutlicht den Gedanken: Ein zerstreuter Geist wird von diesen Kräften wahllos wie ein Blatt im Wind hin- und hergeweht, ein geschulter Geist hingegen vermag angesichts dieser gegensätzlichen Kräfte standhaft und ausgeglichen in sich zu ruhen, wie ein Berg, der sich auch von starken Winden nicht verrücken lässt.

**Gelassenheit ist eine Möglichkeit,  
mit Stress besser umzugehen, und  
Meditation ein Weg dorthin.**

Was es bringt? Gleichmut nimmt den Erfahrungen nicht lediglich die harten Auswirkungen der Gegensätze, sie schafft auch die Möglichkeit, jeden sich wandelnden Moment als von einem Geschmack durchdrungen erleben zu lassen. Es geht um die Erfahrung an sich. In ihr ist die Weisheit, die Ruhe des Daseins und sie hält quicklebendig. Die Schulung von Gleichmut im Kontext der vier Unermesslichkeiten und der drei Daseinsmerkmale birgt also auch eine durchaus radikale Haltung. Sie lädt

→ weiterlesen auf Seite 14



ein, genau jene Dinge anzunehmen, die die Menschen eigentlich loswerden wollen. Das heißt, Ruhe und Frieden nicht länger in einer wie auch immer gearteten anderen Realität zu suchen, sondern sie in einer chaotischen und verletzlichen Welt zu finden. Jon Kabat-Zinn, der Begründer der modernen Achtsamkeitsbewegung, hat dafür passende Worte gefunden. Er spricht davon, ‚die gesamte Katastrophe unseres Lebens zu umarmen‘. Der Meditationslehrer Rob Nairn sagt: „Werdet ein barmherziges Durcheinander.“

Gerade in den letzten Jahrzehnten scheint bei vielen Menschen das Bedürfnis nach Gelassenheit zugenommen zu haben. Über die Gründe dafür gibt es viele Theorien. Eine häufig genannte These ist der Verlust der Spiritualität in der westlichen Welt. Die Kirchen haben im Christentum ihre Bedeutung verloren. Zum anderen könnte aber auch die Überforderung der Menschen im 21. Jahrhundert Ursache sein. Durch die veränderten Arbeitsbedingungen ist Stress zu einem der am häufigsten genannten Worte im Arbeitsleben geworden. Gelassenheit ist eine Möglichkeit, mit Stress besser umzugehen, und Meditation ein Weg dorthin. Es gibt unterschiedliche Arten zu meditieren (siehe Kasten), am Ende geht es darum, dass jedes Individuum die jeweils passende Methode findet. Um ruhig zu werden.

**Freundlichkeit, Mitgefühl,  
Freude und Gleichmut sind in  
jedem angelegt.  
Sie müssen allerdings  
kultiviert werden.**

Was diesen Methoden gemeinsam ist: Die grundsätzliche Hinwendung zum gegenwärtigen Moment in all seiner Unvollkommenheit ist wie das Klassenzimmer des Erwachens. Wenn die Menschen es schaffen, Erfahrungen in Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gleichmut zu verwandeln, so verändern sie auch die gegenwärtige Welt. Es geht darum, sich immer wieder all dem zuzuwenden, von dem man sich abwenden will. Damit finden Angst, Täuschung und Dissoziation ein Ende in diesem Leben. Und dieses Ende kann ein wunderbarer Neuanfang sein. Der Anfang einer neuen Beziehung zur Wirklichkeit, in der es im Hier und Jetzt vielleicht etwas rauer geworden ist. Ein zartes Herz kann sich trotzdem jeder bewahren.

Alle Menschen streben nach Glück, doch es gibt solche, denen es leichter, andere, denen es schwerer fällt. Solange sich alles in einem gewissen Rahmen abspielt, verursacht dieses Streben keine sozialen Probleme, doch es gibt Menschen, die in Extreme verfallen. ‚Neurotisch‘ ist dann ein Adjektiv, das sehr schnell fällt, und manchmal wird dann auch bald von psychischen Störungen gesprochen. Absicht steckt meistens keine hinter einem derartigen Verhalten.

**Die grundsätzliche Hinwendung zum  
gegenwärtigen Moment in all seiner  
Unvollkommenheit ist wie das Klas-  
senzimmer des Erwachens.**

„Jede Zeit hat ihre Neurose. Jede Zeit braucht ihre Psychotherapie“, sagte schon Viktor Frankl, der österreichische Neurologe und Begründer der Existenzanalyse. Dem kann Petër Weidinger, Psychotherapeut und Facharzt für Psychiatrie in Wien, nur zustimmen. „Es gibt Menschen, denen es sehr schwerfällt, ein ausgeglichenes Leben zu führen“, meint er. Die Gründe dafür liegen oft in traumatischen Erlebnissen in der Vergangenheit, oft fehlte es im Kindesalter an Sicherheit, Wärme, Geborgenheit, Anerkennung und Liebe. Gerade in jungen Jahren können solche Erfahrungen zu einer Instabilität der seelischen Strukturen führen, was sich später in leidhaften Gefühls-, Denk- und Handlungsmustern ausdrückt.

#### **Das Ich und die anderen**

Menschen mit solchen Lebenswegen erscheinen als ‚brüchige Wesen‘, sagt Weidinger. Sie können mit Belastungen in Beziehungen, am Arbeitsplatz und in Freundschaften schwer umgehen und nicht selten können daraus psychische Krisensituationen entstehen. Bei sehr ausgeprägten Formen spricht man von sogenannten Persönlichkeitsstörungen, deren Ausbruch man meist im jungen Erwachsenenalter beobachtet. Im Verlaufe des Lebens können sie zu erheblichem Leid für die Betroffenen selbst und ihre Freunde und Angehörigen werden.

„Ein Beispiel für eine solche innere Instabilität aufgrund von frühkindlichen Defiziten sind Menschen mit stark narzisstischen Zügen“, sagt Weidinger. Man versteht darunter einen Wechsel von Grandiositäts- und Minderwertigkeitsgefühl, wobei stets der Wunsch nach Anerkennung und Bewunderung die Triebfeder ist. Solche

→ weiterlesen auf Seite 16



Menschen erfahren innere Stabilität meist nur über das Ausleben von Kontroll- und Machtbedürfnissen. Eine ständige Getriebenheit lässt sie keine innere Ruhe finden, Pausen im Leben offenbaren sich als innere Leere, die schwer ertragen wird.

Auch die häufigste psychische Erkrankung unserer Zeit, die Depression, ist von einer solchen inneren Leere gekennzeichnet. Bei diesem Störungsbild bemerkt der deutsche Psychoanalytiker Ernst Bornemann auch einen Zusammenhang von Gesellschaft und Gesundheit und bringt neben unseren frühkindlichen Erfahrungen auch die größeren gesellschaftlichen Einflüsse auf unser Erleben ins Spiel: „Wie die autoritäre, restriktive, leibfeindliche Erziehung der Gründerjahre unerhört schmerzliche, jedoch klar strukturierte Neurosen und Psychosen erzeugt hatte, erzeugt die pluralistische Gesellschaft pluralistische Neurosen, die sich weniger durch ihre Schmerzhaftigkeit als durch ihren Gefühlsangel auszeichnen.“ Es kann ein Ausweg für Menschen mit Persönlichkeitsstörungen sein. „Hier geht es vor allem darum, die in der Kindheit erlebten Verletzungen bewusstzumachen und Strategien zu entwickeln, wie die Alltagsprobleme auf einem reiferen, erwachseneren Niveau bewältigt werden können.“ Freunde und Angehörige sollten versuchen, die Betroffenen von der Notwendigkeit einer solchen Unterstützung zu überzeugen und ein Verständnis für ihre seelischen Nöte zu entwickeln. ■



Dennis Johnson, geboren 1981, ist Tibet- und Buddhismusforscher, Übersetzer und Lektor. Derzeit nimmt er an Fortbildungen zu achtsamkeitsbasierten, therapeutischen Interventionen teil.  
[www.dennis-johnson.com](http://www.dennis-johnson.com)

GoAsia!

Mit Bestseller-Autor  
**Bernhard Moestl** auf  
dem Landweg durch China!

- › China hautnah erleben
- › Nur öffentliche Verkehrsmittel
- › Höchstens acht Kilo Gepäck

**Sept. 2018: Hong Kong - Beijing**  
**Mai 2019: Beijing - Almaty**  
[www.moestl.com/goasia](http://www.moestl.com/goasia)



# GELASSENHEIT LERNEN

DIESE METHODEN HELFEN, SICH  
IN GELASSENHEIT UND GLEICHMUT ZU ÜBEN

## Vipassana

Eine modernisierte Form der buddhistischen Praxis mit Ursprüngen in Thailand und Burma. Im Westen vor allem durch die zeitgenössischen buddhistischen Lehrer wie Joseph Goldstein, Tara Brach und Jack Kornfield bekannt. Die Methode schult auf Basis unserer augenblicklichen Erfahrung die Entwicklung von Konzentration und Körpergewahrsein. Sie wird in zehntägigen Schweigeklausuren vermittelt, bei denen sich Übungen im Sitzen und Gehen abwechseln.

## Zen

Im Zen gilt das Ideal eines Bodhisattvas oder Erleuchtungswesens, das sich nicht nur seiner eigenen Erleuchtung annimmt, sondern auch der Erleuchtung von allen anderen. Dabei wird von der Annahme der Buddha-Natur ausgegangen, einer universellen Fähigkeit in Lebewesen, vollwache Buddhas zu werden. Ziel der Praxis ist kein trockenes, intellektuelles Verständnis, sondern eine direkte und transformierende Erfahrung des Erwachens. Neben der Beobachtung des Atems und des Geistes wird im Zen oft auch mit Koans geübt, unverständliche und sinnlose Aussagen oder Fragen, um den Verstand zu überschreiten. Die Tradition des Zen ist in den buddhistischen Ländern Ostasiens überliefert.

## Mahamudra und Dzogchen

Als Gipfel der Übungswege im Tibetischen Buddhismus finden sich nicht-dualistische Praktiken, die als ‚das große Siegel‘ (Mahamudra) oder ‚die große Vollkommenheit‘ (Dzogchen) bekannt sind. Anders als bei konventionellen Praxismethoden ist das Ziel eine direkte Einsicht in die leere Natur des Geistes. Daher sind diese Übungen Eingeweihten vorbehalten und werden erst nach einer Reihe vorbereitender Übungen praktiziert. Nachdem der Übende die hinweisenden Anleitungen eines Lehrers erhalten hat, schult er sich in Einsgerichtetheit, Einfachheit, einem Geschmack und Nicht-Meditation.

## Insight Dialogue

oder Einsichtsdialog ist eine zwischenmenschliche Meditationsform, die 1995 vom Vipassana-Lehrer Gregory Kramer entwickelt wurde. Sie verbindet Achtsamkeit, Einsichtsmeditation und Gespräche. Die Übungen werden paarweise oder in größeren Gruppen durchgeführt

und beinhalten Achtsamkeit, Akzeptanz, Gegenseitigkeit, Vertrauen sowie ‚Wahres Zuhören‘ und ‚Wahres Sprechen‘.

## MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction

Wurde vom US-Mikrobiologen Jon Kabat-Zinn Ende der 1970er-Jahre an der Medizinischen Fakultät der University of Massachusetts begründet. Es ist ein säkulares, achtwöchiges Programm zur Schulung von Achtsamkeit mit dem Ziel, Stress zu reduzieren und Entspannung zu fördern. In den Grundübungen lernen die Teilnehmer, ihrer gegenwärtigen Erfahrung mit mehr Akzeptanz entgegenzutreten.

## MBCT Mindfulness-Based Cognitive Therapy

Wurde in den 1990er-Jahren von den britischen Verhaltenstherapeuten Zindel Segal, Mark Williams und John Teasdale als Rückfallprävention bei Depressionen entwickelt. Das achtwöchige Programm kombiniert Elemente von MBSR mit der Kognitiven Verhaltenstherapie. Ziel: Sich von Selbstkritik, Grübelzwang und bedrückten Stimmungen lösen.

## MSC Mindful Self-Compassion

Wurde vom US-Psychologen Christopher Germer und der Pädagogin Kristin Neff begründet. Es ist ein achtwöchiges Programm, das Teilnehmern lehrt, sich selbst mit mehr Mitgefühl zu begegnen, besonders wenn man sich unzulänglich fühlt, scheitert oder generell leidet. Durch Schreibübungen, Rollenspiele oder kontemplative Übungen werden Freundlichkeit zu sich selbst, gemeinsame Menschlichkeit und Achtsamkeit geschult.

## W.I.S.D.O.M.

Eine auf Meditation, Achtsamkeit, Untersuchung und Anstrengung beruhende Methode, die wenige Wochen, Monate, Jahre oder ein Leben lang angewendet werden kann. Die Methode wurde von Peter Riedl auf Basis der sieben ‚Erleuchtungsfaktoren‘ des Buddha, der Lehre der ‚Bedingten Entstehung‘ und der Überwindung der Widerstände in der Meditation entwickelt. Je nach Dauer können folgende Ziele erreicht werden: zur Ruhe kommen, Probleme lösen, Führungsqualitäten entwickeln, reifen und wachsen.



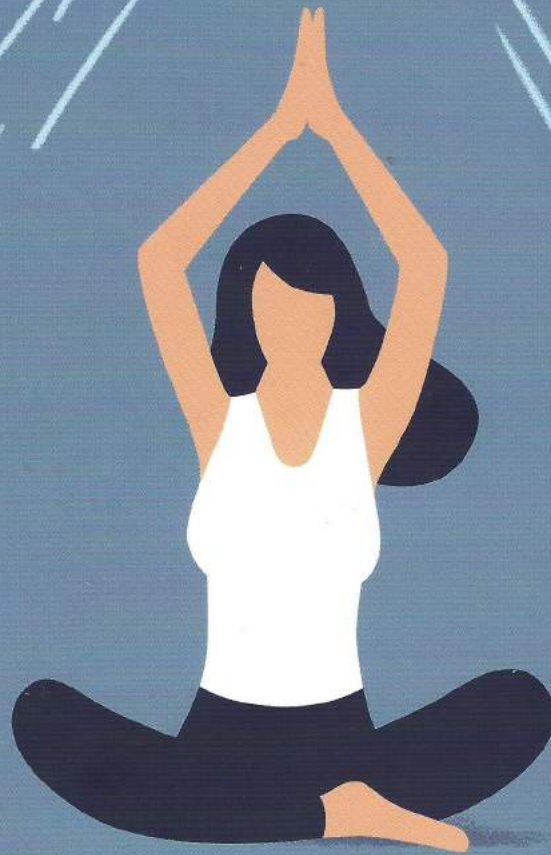


02/2018

Nr. 104

Achtsamkeit, Meditation und Ethik

# Ursache \ Wirkung



## Wie Gelassenheit geht

[www.ursachewirkung.at](http://www.ursachewirkung.at)

Osterreichische Post AG MZ 02Z039106M, Verein Ursache\Wirkung, Fleischmarkt 16, 1010 Wien | EUR 8,80 | CHF 11,00

