

Guten Tag meine Damen und Herren,

Destruktive Emotionen überwinden – und dann ein großes Fragezeichen – die buddhistische Perspektive - habe ich diesen Vortrag genannt. Inzwischen sage ich etwas bescheidener – eine buddhistische Perspektive. Und im Untertitel: ein Streifzug.

Ein Streifzug muss es schon deshalb sein, weil die Fülle des Materials, das es zu diesem Thema gibt, uns hier wochen- wenn nicht monatelang beschäftigen könnte – es kann also nur darum gehen einen kleinen Streifzug zu unternehmen und einzelne Gebiete kurz zu beleuchten.

Ich möchte bei diesem Streifzug gerne leichtes Gepäck haben und ich habe Ihnen deshalb eine Literaturliste in der Reihenfolge der Themen zusammengestellt, die sie – wie auch den Text des Vortrags -auf der homepage der WAP abrufen können und werde Autoren und Studien jeweils nur kurz benennen.

Ich werde Ihnen zwischendurch so etwas wie kleine Rastplätze anbieten, in denen ich Sie zu kurzen Meditationen einlade, die es Ihnen ermöglichen sollen, die beschriebene Übungspraxis nicht nur intellektuell sondern – falls sie das jeweils möchten - auch mit der eigenen Erfahrung zu erfassen.

Ich bitte hier auch alle, die mit buddhistischer Philosophie und Meditationspraxis vertraut sind die Vereinfachungen und Ungenauigkeiten zu entschuldigen, die entstehen, wenn ein so komplexes Thema in einem doch recht engen Zeitrahmen vorgestellt wird.

Aber zunächst etwas zur Perspektive:

Dieses Thema aus der Perspektive des Buddhismus zu untersuchen heißt, sich der ganz anderen Blickweise auf den menschlichen Geist anzunähern, die das buddhistische Paradigma beinhaltet.

Eine andere Vorstellung von der Funktionsweise unseres Geistes, eine andere Psychologie und andere Vorstellungen von den Möglichkeiten der Einflussnahme auf den menschlichen Geist. Ich werde im Folgenden versuchen diese Unterschiede punktuell auf das Thema bezogen zu verdeutlichen.

Ich bewege mich dabei vor allem im Gebiet des tibetischen Buddhismus – zum einen deshalb , weil mir selbst diese Übungspraxis vertraut ist, zum anderen aber, weil vor allem für die Meditationspraxis des tibetischen Buddhismus seit einiger Zeit wissenschaftliche Studien durchgeführt werden und es deshalb eine Möglichkeit gibt, die Wirkungsweise der Meditationsmethoden mit Mitteln des westlichen wissenschaftlichen Paradigmas zu beurteilen.

Ausgangspunkt für eine große Zahl dieser wissenschaftlichen Untersuchungen war die sogenannte mind&life Konferenz im Jahre 2000 in Dharamsala, in Indien. Und dahin werden wir jetzt auch den ersten kleinen Abstecher machen um von dort aus zu beleuchten, wie destruktive Emotionen aus westlicher und buddhistischer Sicht gesehen werden und was es ermöglicht aus buddhistischer Sicht von der Überwindung von destruktiven Emotionen zu

sprechen.

Diese Konferenz ist als Bezugspunkt zum einen interessant, weil von hier eine Welle von wissenschaftlichen Untersuchungen ausging. Außerdem wurde aber die buddhistische Philosophie für die Diskussion zwischen westlichen und buddhistischen Gelehrten bereits aufgearbeitet und ist so für unseren westlich geprägten Verstand leichter zu erfassen. Einiges von dem, was ich hier vorstellen geht auf diese Konferenz zurück.

Mind&life Konferenzen finden seit 1987 relativ regelmäßig statt. Sie sind Zusammentreffen zwischen westlichen Wissenschaftlern auf der einen Seite und dem Dalai Lama und buddhistischen Gelehrten auf der anderen Seite. Es werden jeweils festgelegte Fragen aus verschiedenen Perspektiven diskutiert und im Jahr 2000 ging es um die Frage der negativen/destruktiven Emotionen.

Schon 1987 wurden Fragen zu Emotionen auf der ersten dieser Konferenzen diskutiert. Damals nahm z.B. Jon Kabat-Zinn daran teil und vieles von der Erforschung und Verbreitung des MBSR hatte hier einen wesentlichen Ursprung.

Ich stelle Ihnen hier kurz diejenigen Teilnehmer der Konferenz im Jahr 2000 vor, auf deren Aussagen ich im folgenden zurückkommen werde, damit Sie sozusagen wissen, mit wem Sie es zu tun haben.

Im Jahr 2000 haben neben dem Dalai Lama unter anderem Paul Ekman, der internationale Emotionsforscher, Richard Davidson, ein Neurowissenschaftler von der Wisconsin Madison University und Daniel Goleman, der Ihnen in Zusammenhang mit emotionaler Intelligenz bekannt sein dürfte teilgenommen sowie Mathieu Ricard, ein französischer promovierter Biologe, der seit 1967 in engem Kontakt mit tibetisch-buddhistischen Lehrern lebte, Mönch wurde und viele tausend Stunden Meditationserfahrung hat.

Wenn wir uns der Frage zuwenden, was buddhistische Übungspraktiken mit destruktiven Emotionen zu tun haben, vielleicht sogar mit ihrer Überwindung müssen wir zunächst genauer bestimmen, was im westlichen und im buddhistischen Kontext unter „Emotionen“ verstanden wird.

Im Sinne des Streifzugs – machen wir also jetzt einen kleinen Ausflug in das Gebiet der Emotionen:

Wir benutzen im alltäglichen und fachspezifischen Gebrauch das Wort Emotion meist ohne weiter über die Implikationen nachzudenken – wir meinen zumindest, dass wir uns verstehen, wenn wir über Emotionen sprechen.

Eine wissenschaftliche und vor allem neurowissenschaftliche Untersuchung von Emotionen setzt allerdings eine genauere Begriffsbestimmung voraus. Paul Ekman, (sie erinnern sich – er war Teilnehmer der mind&life Konferenz) der die Universalität von Emotionen untersucht hat und die weltweit identischen Mikroausdrücke von Emotionen gefunden hat (damit sind die feinen Muskelbewegungen unseres Gesichts gemeint, die gleichzeitig mit einer Emotion

aufzutreten –),

Paul Ekman hat das Wissen um Emotionen in der westlichen Wissenschaft zusammengefasst. Er kommt zu dem Schluss, dass es inzwischen eine weitgehende Übereinstimmung darin gibt, dass Emotionen charakteristische Prozesse sind, die nicht durch Ereignisse ausgelöst werden sondern durch unsere Bewertung dieser Ereignisse. Es scheint auch einige emotionsauslösende Faktoren zu geben, die eher auf angeborene Auslöser zurückgehen (z.B. fürchten wir uns wenn die Wahrnehmung der Schwerkraft sich plötzlich verändert wie z.B. beim Fallen – hier scheint die Reaktion keinem Bewertungsmechanismus mehr zu unterliegen)– zumeist liegt der Ursprung der Emotion aber in einer Bewertung eines Ereignisses. Ohne uns bewusst zu werden, bewerten wir eine Situation, ein Erlebnis als positiv, als erfreulich, als negativ, als widerwärtig und durch einen kurzen Moment der Bewertung, der sich im Allgemeinen der eigenen Wahrnehmung entzieht wird eine Emotion ausgelöst.

Hier könnte man genauer untersuchen, wie diese Bewertung entsteht. Bezieht man nicht nur den kognitiven Vorgang mit ein sondern auch den körperlichen, dann liegt der Bewertung ein komplexer neurochemischer Vorgang zugrunde, in dem aus dem Körpererleben Information im Organismus entsteht, die dann auf der Ebene des Gehirns verarbeitet wird. Ich benenne das an dieser Stelle nur kurz, es würde hier zu weit führen.

Antonio Damasio hat dazu ein komplexes und differenziertes Modell entwickelt.

Diesem Mechanismus liegt ein komplexes Bewertungsgefüge zugrunde. Dieses Bewertungsgefüge ist dabei durchaus lebensgeschichtlich bedingt und geprägt. Es gibt sozusagen ein Skript im Hintergrund, das die Bewertung der Situation auslöst. Oft entzieht sich nicht nur die Bewertung sondern auch die Emotion unserer eigenen bewussten Wahrnehmung, kann aber von einem Gegenüber wahrgenommen werden – flüchtige Signale im Gesicht zeigen die Emotion an.

Emotionen sind begleitet von charakteristischen körperlichen, physiologischen Prozessen. Bei „Ärger“ z.B. fließt Blut in unsere Hände und macht uns bereit zuzuschlagen, „Furcht“ lässt Blut in die großen Muskeln der Beine fließen und macht uns bereit wegzulaufen (Ekman).

Emotionen (und ihre Sichtbarkeit) scheinen interpersonell dahin zu wirken, dass sie unser Gegenüber über unsere Intention informieren.

Im Allgemeinen treten Emotionen unaufgefordert auf, haben einen schnellen Anfang, eine kurze Dauer und eine charakteristische Physiologie.

(Emotionen werden hier von Stimmungen (moods) unterschieden, die sich eher von konkreten Bewertungen abgelöst haben und im Hintergrund wirken. Stimmungen verändern die Grenze für das Auftreten von Emotionen. Ich lasse es hier bei dieser kurzen Anmerkung.)

Was uns im westlichen Denken (noch weitgehend) selbstverständlich erscheint – als natürliche Gegebenheit sozusagen - die Getrenntheit, wenn nicht der Gegensatz von Fühlen und Denken hat in der tibetisch-buddhistischen Auffassung kein Gewicht. Hier werden Fühlen und Denken als integrale Einheit aufgefasst. Interessant ist dabei, dass es weder im tibetischen noch im Sanskrit, ein Wort für „Emotion“ gibt.

Neurowissenschaftliche Untersuchungen weisen jetzt seit einiger Zeit darauf hin, dass diese Auffassung der Funktionsweise unseres Gehirns eher entspricht. Ich zitiere hier Daniel Goleman, der neurowissenschaftliche Untersuchungsergebnisse folgendermaßen zusammenfasst: „Das Gehirn trennt nicht sauberlich zwischen Denken und Emotion, denn wie

man herausfindet, stehen alle Hirnregionen, die an der Emotion beteiligt sind, auch in Verbindung mit Aspekten der Kognition. Die Schaltungen für Emotion und Kognition sind miteinander verflochten....“(S.239)

Diese Betrachtungsweise ist seit Jahrhunderten in der buddhistischen Sicht verankert und hat natürlich deutlichen Einfluss auf die Vorschläge des Umgangs mit Emotionen in der buddhistischen Übungsweise.

Die erste und allen weiteren Meditationspraktiken zugrunde liegende Übung ist dabei die Achtsamkeitsmeditation, bei der man übt von Moment-zu-Moment die Bewegung des eigenen Geistes wahrzunehmen. In der buddhistischen Meditationspraxis geht es nicht darum destruktive geistige Zustände zu unterdrücken oder auszublenden, sondern stattdessen herauszufinden wie sie entstehen, wie wir sie erleben und wie sie uns selbst und andere langfristig beeinflussen.

Mit fortschreitender Übung wird es dabei möglich immer feinere Bewegungen des Geistes in der bewussten Wahrnehmung zu erfassen - zunächst entsteht eine feinere Wahrnehmung dafür, welche Emotionen und Gedanken auftauchen, allmählich auch durch welche Reize Bewertungen ausgelöst werden und wie diese Bewertungen zu Emotionen führen.

Wahrscheinlich sind viele unter Ihnen mit Achtsamkeitsmeditation bereits in Berührung gekommen und haben eventuell Erfahrung damit.

Ob mit oder ohne Vorerfahrung lade ich Sie hier zu einer ersten Rast ein: zu einer Achtsamkeitsmeditation für einige Minuten; die Ihnen die Vorgehensweise deutlich machen kann.

Dabei können Sie die Meditation selbst mitmachen, sie können aber auch – wenn Ihnen das im Moment lieber ist einfach den Worten lauschen.

Achtsamkeitsmeditation

Bitte nehmen Sie auf dem Stuhl eine aufrechte Haltung ohne Anspannung ein. Ihr Körper darf sich fest in der Erde verankert fühlen. Lassen Sie ihre Hände locker auf den Oberschenkeln oder im Schoß ruhen. Erlauben Sie Ihren Augen einen weichen Blick oder schliessen Sie sie, wie Sie mögen. .

Kommen Sie mit der Aufmerksamkeit in die Wahrnehmung Ihres Körpers und erlauben Sie sich noch einmal Anspannung zu lockern. Nun richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Empfindungen Ihres Atems. Atmen Sie ein paar Mal tief, um festzustellen, wo Sie Ihren Atem am besten spüren

können – als kühlen Strom oder leises Kribbeln in der Nase oder im Hals – als Bewegung in der Brust, oder als Heben und Senken des Bauches. Lassen Sie Ihren Atem dann ganz natürlich fließen. Spüren Sie den Empfindungen Ihres natürlichen Atems sorgfältig nach und entspannen Sie sich bei jedem Atemzug. Nach ein paar Atemzügen wird Ihr Geist wahrscheinlich zu schweifen

beginnen. Sobald Sie es bemerken, sei es nach kürzerer oder längerer Zeit, gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit einfach zum nächsten Atemzug. Bevor Sie zum Atem zurückkehren, können Sie sich bewusst machen, wo Sie waren und das mit einem Wort wie <Denken>, <Schweifen> oder <Hören> benennen. Danach wenden Sie sich freundlich und direkt dem nächsten Atemzug zu.

Lassen Sie die Veränderungen in Ihrem Atemrhythmus zu; lassen Sie ihn kurz, lang, schnell, langsam, heftig oder gelassen sein. Kommen Sie innerlich zur Ruhe, indem Sie eins werden mit dem, was ist.

Wenn der Atem sanft wird, lassen Sie mit ihm auch Ihre Aufmerksamkeit sanft und sorgfältig werden.

Lass Sie es so sein, wie es ist. Dann erlauben Sie sich mehr und mehr innerlich zu lauschen ohne zu bewerten oder festhalten zu wollen.

Wann immer Sie sich abgelenkt fühlen, kommen Sie einfach zu Ihrem Atem zurück.

2 Minuten

Gehen wir von unserem Rastplatz weiter und untersuchen genauer das Gebiet der destruktiven Emotionen und den Unterschied zwischen westlicher und buddhistischer Auffassung.

In unserem westlichen Verständnis sind destruktive Emotionen hauptsächlich etwas, das uns zu schädlichen Handlungen verleiten kann. Zunächst wird dabei lediglich eine schädliche Haltung nach außen erfasst, erst in der Erweiterung des Begriffs werden auch „Ärger gegen sich selbst“, Selbstablehnung, Selbstabwertung etc. mit eingeschlossen.

Innerhalb des Buddhismus wird davon ausgegangen, dass einige geistige Zustände (dieser Begriff ist unter anderem dieser engen Beziehung zwischen Emotion und Kognition geschuldet) langfristig schädigend sind unabhängig davon wie stark sie sind und in welchem Kontext sie auftreten.

Der buddhistische Begriff der destruktiven Emotion fragt nicht nur danach, ob die Emotion einen offensichtlichen Schaden anrichtet (im Selbst, durch die Handlung, im interpersonellen Kontext) sondern begreift auch Emotionen als destruktiv, die einen subtileren Schaden anrichten, indem sie unsere Sichtweise der Realität verzerren.

Um zu verdeutlichen, was damit gemeint ist zitiere ich Mathieu Ricards Darstellung während der mind& life Konferenz:

„Grundsätzlich ist eine destruktive Emotion, die auch als ‚trübender‘ oder ‚hinderlicher‘ Geistesfaktor bezeichnet wird, etwas, das den Geist daran hindert, die Realität so zu erkennen wie sie ist. Wie die Dinge erscheinen und wie sie sind – das wird bei Vorliegen einer destruktiven Emotion immer auseinanderklaffen. Übermäßiges Anhaften – Begehren zum Beispiel – führt dazu, dass wir ein Gleichgewicht zwischen den angenehmen und unangenehmen, den konstruktiven und destruktiven Eigenschaften einer Sache oder Person nicht erkennen, sondern sie ausschließlich als anziehend wahrnehmen und deshalb begehren. Umgekehrt macht Abneigung uns blind für positive Eigenschaften des Objekts; wir sind dann ausschließlich negativ zu diesem Objekt eingestellt, möchten es von uns stoßen vernichten oder vor ihm davonlaufen.“

Hier wird der Ursprung des Hasses gesehen.

Aus buddhistischer Sicht geht es vor allem darum, den eigenen Geist so zu klären, dass er

offen bleibt, die verschiedenen Aspekte einer Situation zu erkennen und aufzunehmen und darauf zu reagieren.

Soviel zunächst zu „destruktiven Emotionen.“

Nun bleibt aber noch die Frage, wie in der tibetisch-buddhistischen Vorstellung unser Geist gesehen wird – so dass es möglich ist von einer „Überwindung“ destruktiver Emotionen zu sprechen.

Hier bitte ich Sie nun mir ein Stück weit in die buddhistische Philosophie zu folgen.

(Auch hier halte ich mich nahe an Ausführungen von Matthieu Ricard)

In der buddhistischen Vorstellung gibt es verschiedene Ebenen des Bewusstseins, vorstellbar vielleicht wie verschiedene Tiefen des Ozeans. Die erste, grobe Ebene entspricht danach dem Funktionieren des Gehirns. Hier erleben wir alle Arten von Emotionen. Die zweite, feine Ebene entspricht der ‚Ich‘-Vorstellung, und unserer Introspektionsfähigkeit mit der unser Geist sein eigenes Wesen erkunden kann. Diese Ebene ist zugleich der Geistesstrom, der Neigungen und Gewohnheiten weiterbestehen lässt.

Die dritte, ganz feine Ebene, die als „leuchtend“ bezeichnet wird ist reines Bewusstsein ohne ein Objekt, auf das sie gerichtet ist. Diese feinste Ebene wird nur von Menschen mit langer Meditationserfahrung wahrgenommen, von ihnen aber übereinstimmend und vergleichbar in der Beschreibung. Diese feinste Ebene ist von Emotionen unberührt genauso wie von mentalen Konstrukten.

In dieser Wahrnehmung geschulter Meditierender liegt der Ursprung der Annahme, dass wir destruktive Emotionen überwinden können. Danach gibt es eine Bewusstseinstiefe in uns, die von Emotionen unberührt ist und in der wir uns – durch Übung - verankern und stabilisieren können.

In der buddhistischen Geistesschulung wird deshalb davon ausgegangen, dass wir einen Zustand von andauerndem „Wohl-Gefühl“ erreichen können, wenn wir es lernen uns mehr und mehr in dieser tiefsten Ebene unseres Bewusstseinstroms zu verankern, so dass auch in unserer Wahrnehmung die Emotionen und Gedanken vorbeiziehende Wolken werden, die sich mehr wie Schall und Rauch gebärden als zu festen Gebilden zu werden.

Dabei wird unterschieden zwischen einem Wohlgefühl, das durch momentane erfreuliche Umstände und Erfahrungen hervorgerufen wird und einem Wohlgefühl, das aus einer tiefen Balance unseres Geistes hinsichtlich der emotionalen und kognitiven Ebenen entsteht.

In der buddhistischen Terminologie gibt es zwei Begriffe, die in diesem Zusammenhang bedeutsam werden: dukha und sukha.

dukha meint direkt übersetzt „Leiden“ und beschreibt unsere grundsätzliche Vulnerabilität für die Umstände des Lebens und unsere Reaktion darauf. Ein Beispiel ist dabei unser Umgang mit der grundsätzlichen ständigen Veränderung und der Vergänglichkeit unseres Lebens und des Lebens anderer und unser Versuch (wider alles bessere Wissen) die Dinge des Lebens zu festigen und abzusichern. So dass uns schließlich – etwas überspitzt ausgedrückt – Sterben als Notfall und Katastrophe erscheint und nicht als eine Grundtatsache des Lebens mit der wir umgehen lernen müssen.

sukha dagegen beschreibt einen Zustand des grundsätzlichen „Wohlgefühls“, das durch mentale Balance und durch Einsicht in die Natur der Realität erreicht wird und unabhängig ist von den jeweils auftauchenden Bedingungen unseres Lebens. In der buddhistischen Geistesschulung wird vorausgesetzt, dass wir sukha durch Übungspraxis erreichen können – ähnlich wie wir auch andere Fertigkeiten durch beständiges und langdauerndes Üben erreichen und festigen (z.B. das Spielen eines Instrumentes).

Mehr als zweitausend Jahre haben buddhistische Praktizierende Wege entwickelt und getestet, die zu einer allmählichen Entwicklung von sukha führen und die andererseits unterstützen, dass unser Geist frei wird von Emotionen, die dieser Entwicklung abträglich sind. Dabei geht es nicht um eigenes individuelles Glück unabhängig von anderen sondern es geht bei sukha auch darum die eigene tiefe Verbindung mit allen lebenden Wesen anzuerkennen, die alle dasselbe Verlangen haben von Leiden frei zu sein und einen andauernden Zustand von Wohlgefühl zu erreichen.

In der buddhistischen Tradition gibt es eine unglaubliche Vielzahl verschiedener Wege der Geistesschulung, die unterstützen dieses uns innewohnende Wohlgefühl zu entwickeln und zu stabilisieren. Dabei wird die Praxis immer jeweils für den übenden Menschen ausgesucht, seinen Fähigkeiten, Vorlieben und Neigungen entsprechend.

Ich möchte Ihnen jetzt kurz zeigen, wo wir inzwischen auf unserem Streifzug sind und welche Gebiete wir noch erkunden werden. Jetzt wird es vor allem um buddhistische Praxis gehen und um Hinweise auf ihre Wirksamkeit,- vor allem um die Meditationspraxis der liebenden Güte und die Meditationspraxis des Mitgefühls und um Studien zur Wirksamkeit dieser Übungspraktiken. Und schließlich um einen kurzen Ausblick.

Dass Meditation einen weitreichenden Einfluss auf unser Gehirn und auf unsere Gesundheit hat, zeigen inzwischen eine Vielzahl von Studien. So wird z.B. direkt im Gehirn eine Vermehrung der grauen Substanz (Lazar et al. 2005) beobachtet und auch eine Vermehrung der weißen Substanz (Luders et al. 2011)

Untersucht man einfache Gesundheitsparameter, so zeigt sich dass Meditation zu einer Stärkung des Immunsystems führt (Barrett et al. 2012), zu niedrigerem Blutdruck, einem verringerten Risiko von Herzkrankheiten (Schneider et. al. 2009), zu verbessertem Schlaf (Nagendra, Maruthai & Kutty 2012), zur Verringerung chronischer Entzündungen (Rosenkranz et. al. 2013). (Meist ist in diesen Studien Achtsamkeitsmeditation oder MBSR untersucht.)

Auf unserem Streifzug hier interessiert vor allem , inwieweit Meditationen auf die emotionale Verfassung und die Emotionsverarbeitung wirken können. Dass dies durch Achtsamkeitsmeditation geschieht, ist inzwischen sehr gründlich beforscht. Die Literatur dazu ist leicht zugänglich und wird ja auch breit diskutiert.

Aus Zeitgründen gehe ich darauf hier nicht ein sondern ich möchte Ihnen hier zwei andere Arten von Meditationspraxis vorstellen – zusammen mit Studienergebnissen dazu – die aus dem sogenannten Mahayana-Weg des tibetischen Buddhismus stammen: die Meditation der liebenden Güte und die Mitgefühlsmeditation.

Liebende Güte, loving kindness oder metta bezieht sich auf eine Haltung von selbstloser und unbedingter Freundlichkeit oder Güte allen lebenden Wesen gegenüber. Ähnlich kann Mitgefühl, compassion oder karuna beschrieben werden als eine Haltung, in der man wünscht, dass alle Wesen frei sind von Leiden und den Ursachen von Leiden.

Außer liebender Güte und Mitgefühl gehören Mitfreude (die Freude an der Freude anderer) und Gleichmut zu den sogenannten „vier unermesslichen Gedanken“, die das Grundgerüst buddhistischer Ethik und Praxis bilden. Alle diese Haltungen haben damit zu tun, dass alles Leben, und damit alle lebenden Wesen als miteinander untrennbar verbunden gesehen werden. Sie werden im buddhistischen Kontext nicht als ethische Diktate „von oben“ gesehen, sondern als Hinweise, was notwendigerweise entwickelt werden muss um ein in jeder Hinsicht gesundes Leben zu führen.

An dieser Stelle möchte ich Sie zu einer weiteren Rast einladen:
Eine Meditation zur liebenden Güte sich selbst gegenüber – der erste Teil einer loving kindness oder metta Meditation

MEDITATION LIEBENDE GÜTE

Suchen Sie sich eine bequeme Haltung, vielleicht möchten Sie die Augen schliessen.

Lassen Sie eine Erinnerung aufsteigen an eine Zeit, in der Sie glücklich waren. Lassen Sie möglichst genau in Ihrem Inneren die Erinnerung aufsteigen, vielleicht erinnern Sie eine Landschaft, ein Zimmer, Gerüche, Farben.

Erlauben Sie sich, sich an ihr Glücksgefühl intensiv zu erinnern und lassen Sie es zu einem warmen, strahlenden Gefühl im Zentrum Ihrer Brust werden.

*Dann wünschen Sie sich von Herzen Glück und denken: »Möge ich glücklich sein« ... »Möge ich voll Freude sein«
... »Möge ich friedlich und ruhig sein« ... »Möge ich heiter und freundlich sein« .*

Wünsche Sie sich aufrichtig etwas, das heilsam ist und Ihnen etwas bedeutet, und spüren Sie den Wunsch in ihrem Herzen und verweilen für einen Moment darin.

Dann komme Sie zunächst innerlich mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder in den Raum zurück, dann öffnen Sie auch Ihre Augen wieder.

Bei der Meditation der liebenden Güte beginnt man im Allgemeinen so wie wir es jetzt gemacht haben, mit liebender Güte sich selbst gegenüber und dehnt dann dieses Wohlwünschen zunächst auf einen guten Freund aus, dann auf eine neutrale Person, auf eine „schwierige“ Person und eventuell auf alle lebenden Wesen und schließlich auf das gesamte Universum. Diese Praxis wird nicht mechanisch sondern in großer Achtsamkeit durchgeführt.

Zur sogenannten Loving Kindness Meditation werden seit einiger Zeit immer mehr Studien durchgeführt, die die positive Wirkung dieser Meditation auf die emotionale Verfassung beschreiben.

Beispielhaft sei hier zunächst eine Studie genannt von Fredrickson, Cohn, Coffey und Kollegen, veröffentlicht 2008. Mitarbeiter einer Software Firma wurden zufällig einer Gruppe zugeteilt, die liebende Güte Meditation übte oder einer wartenden Kontrollgruppe. Die Meditationsgruppe hatte einmal in der Woche eine geleitete Meditation für eine Stunde und dann täglich mindestens fünfmal die Woche 15-22 Minuten geleitete Meditation zuhause mit einer CD. Während dieser Zeit erstellten die Teilnehmer tägliche Berichte über das Level ihrer positiven (z.B. Zufriedenheit, Freude) und negativen Emotionen (z.B. Ärger oder Traurigkeit). Die Durchführung der liebenden Güte Meditation führte zu einer deutlichen Zunahme positiver Emotionen im Alltag, was wiederum eine deutliche Steigerung der Lebenszufriedenheit mit sich brachte. Je länger die Meditation durchgeführt wurde, desto mehr positive Emotionen wurden berichtet, vor allem auch in sozialen Interaktionen. Die Teilnehmer der Studie berichteten von Steigerungen kognitiver, psychologischer, sozialer und physischer Ressourcen. Die Zunahme positiver Emotionen und erlebter persönlicher Ressourcen war direkt verbunden mit einer Abnahme depressiver Symptome.

Auf eine weitere Studie von Hutcherson und Kollegen aus dem Jahr 2008 möchte ich nur kurz hinweisen: 93 Teilnehmer wurden zufällig zwei Gruppen zugeteilt, einer die Loving-kindness-meditation übte und einer Kontrollgruppe, die mit neutralen Vorstellungsbildern arbeitete. In der loving-kindness Bedingung sollten die Probanden sich vorstellen, dass zwei geliebte Menschen neben ihnen stehen und ihre Liebe schicken. Nach vier Minuten sollten sie ihre Augen öffnen und ihre Gefühle von Liebe und Mitgefühl auf ein Photo eines Fremden richten, das auf einem Bildschirm vor ihnen erschien. In der Kontrollgruppe stellten sich die Probanden vor, dass zwei Menschen bei ihnen stünden, die sie nicht besonders gut kennen und schauten dann ebenfalls auf ein Foto eines Fremden. Die Menschen, die sich die liebende Güte vorgestellt hatten berichteten von einer gesteigerten positiven Stimmung, hatten einen positiveren Eindruck von dem Fremden auf dem Bild und zeigten in einem nachfolgenden Reaktionstest mehr positive Reaktionen. Hutcherson und Kollegen schließen daraus, dass durch diese Art der Meditation soziale Verbundenheit unterstützt werden kann.

Vielleicht ist Ihnen auch schon aufgefallen, dass „Selbstmitgefühl“ im Gegensatz zu Selbstmitleid eine neue Terminologie wird, die z.B. auch von der Zeitschrift Psychologie heute aufgegriffen wurde.

Dies geht auf Untersuchungsergebnisse zurück, die einen tiefgehenden Einfluss auf

psychische und körperliche Gesundheit vermuten lassen wenn man Wärme sich selbst gegenüber entwickelt. Rick Hanson fasst Studien von Leary (2007) und Neff (2008) folgendermaßen zusammen:

Selbstmitgefühl führt zu

- weniger Selbstkritik,
- weniger Stresshormone, z.B. Cortisol
- mehr Selbsttröstung, Selbstbestärkung und anderen Formen der Resilienz
- Hilfe bei der Heilung von mangelnder Fürsorge während der Kindheit

Hinweise auf die Studien finden Sie in der Literaturliste.

Gehen wir von der Meditation zur liebenden Güte über zur Meditation des Mitgefühls: Leider habe ich die Quelle der folgenden Geschichte nicht mehr gefunden, ich möchte Sie Ihnen aber dennoch erzählen: Es geht um eine Begebenheit auf einer mind&life Konferenz, die deutlich macht, wie sehr sich selbst in der Frage des Mitgefühls unser westliches Verständnis vom tibetisch-buddhistischen unterscheidet. Es wurde eine Übersetzung für eine tibetische Sequenz gesucht, die zunächst als „mit jemand Mitgefühl haben“ („to be compassionate with someone“) formuliert wurde – man beachte den interessanten Unterschied zwischen deutsch und englisch.

Die Diskussion über die Übersetzung ging eine Zeitlang hin und her.

Schließlich wurde von tibetischer Seite vorgeschlagen, dass am ehesten die Phrase „gemeinsam den Raum des Mitgefühls betreten“ eine stimmige Übersetzung sein könnte. Dies ist nun eine ganz andere Aussage als zu sagen „ich habe Mitgefühl mit dir“. Hier liegt eine völlig andere Beschreibung der Beziehung zugrunde, jedes mögliche Gefälle zwischen den Beteiligten ist beseitigt und darüber hinaus wird deutlich, dass es eine Vorstellung (oder Wahrnehmung) gibt, dass der „Raum des Mitgefühls“ immer existiert und von uns nur betreten werden muss.

Für die wissenschaftliche Untersuchung ist diese feine Unterscheidung allerdings zunächst nicht von Bedeutung. Wenden wir uns den Studien zu.

Was Mitgefühl mit unserer Gesundheit, unserer Resilienz zu tun haben könnte, zeigt schon 1995 eine Studie über die physiologischen und psychologischen Effekte von Mitgefühl und Ärger von G.Rein, R.McCraty und M.Atkinson

Die Wissenschaftler ließen eine Gruppe gesunder Menschen sich auf eine von zwei Emotionen konzentrieren: Wut oder Mitgefühl. Anschließend wurde bei allen Probanden die Höhe des Antikörperspiegels des sekretorischen Immunglobulins (IgA) gemessen, der im Immunsystem eine Schlüsselrolle spielt.

Verbrachten die Probanden nur fünf Minuten damit, sich an ein wütend machendes oder frustrierendes Erlebnis zu erinnern, gingen ihre IgA-Werte kurz hoch, fielen dann aber stark ab und blieben für fünf Stunden tief. Wenn sich die Probanden hingegen auf Gefühle der Fürsorge und des Mitgefühls konzentrierten, dann kletterten ihre IgA-Werte nach oben und blieben für sechs Stunden auf hohem Niveau. Dies legt nahe, dass schon alleine die Vorstellung von Ärger oder Mitgefühl die Gesundheit beeinflussen kann und macht auch

deutlich, dass die Vorstellung von Mitgefühl in der Meditation eine große Auswirkung auf unser Befinden hat.

In den neurowissenschaftlichen Untersuchungen ging es über lange Zeit vor allem darum herauszufinden, was in unseren Gehirnen während einer Meditation geschieht. Von Lutz, Davidson und ihren Kollegen gibt es z.B. (mithilfe von fMRI-Untersuchungen) eine neurowissenschaftliche Studie darüber, wie sich während der Meditation die emotionale Verarbeitung von Stimuli verändert. Sie kommen u.a. zu dem Schluss, dass die Kultivierung von Mitgefühl, die einfühlsame Reaktion auf Stimuli vergrößert. Sie finden den Hinweis auf die Studie im Literaturverzeichnis.

Genauer möchte ich Ihnen eine Studie aus dem Jahr 2012 von Desbordes und Kollegen vorstellen. Während es vorher in den neurowissenschaftlichen Untersuchungen darum ging herauszufinden, wie das Gehirn während der Meditationspraxis funktioniert, ist das hier eine Studie zu der Frage, wie ein Gehirn, das gewöhnt ist zu meditieren im nicht-meditativen Zustand auf emotionale Stimuli reagiert.

Gesunde Erwachsene ohne Vorerfahrung in Meditation übten 8 Wochen entweder Achtsamkeitsmeditation oder Mitgefühlsmeditation. Die Kontrollgruppe nahm an einem Kurs zu Gesundheitsfragen teil. Innerhalb drei Wochen vor und nach dem Training wurden die Teilnehmer einem fMRI unterzogen, in dem sie 216 verschiedene Bilder – 108 je Sitzung – von Menschen sahen, die entweder positiven, negativen oder emotional neutralen Inhalt hatten. Dabei wurde sichergestellt, dass die Teilnehmer während des fMRI nicht meditierten. Außerdem wurden Werte zu Depression und Angst vor und nach den Trainingsprogrammen erhoben. Untersucht wurde die Aktivität der Amygdala, die eine wesentliche Rolle spielt in unserer Emotionsregulierung.

In der Gruppe, die Achtsamkeitsmeditation geübt hatte zeigten die Gehirnschans eine Abnahme in der Aktivierung der rechten Amygdala bei allen Bildern, was dafür spricht, dass diese Meditationspraxis emotionale Stabilität unterstützen kann und die Antwort auf Stress verbessern.

In der Gruppe derjenigen, die Mitgefühlsmeditation geübt hatten war ebenfalls die Reaktion der rechten Amygdala auf neutrale und positive Bilder vermindert. Die Reaktion der Amygdala auf negative Bilder stieg jedoch an – was damit zu tun haben könnte, dass alle diese Bilder menschliches Leiden zeigten. Die Kontrollgruppe zeigte keine signifikanten Veränderungen, in keiner Gruppe war die Reaktion der linken Amygdala verändert. Die Forscher ziehen daraus den Schluß, dass diese unterschiedlichen Meditationsmethoden unterschiedliche Aspekte des Geistes entwickeln.

Bemerkenswert war auch, dass die erhöhte Aktivität der Amygdala korreliert war mit verringerten Werten in der Depressionsskala, was den Schluß zulässt, dass es auch für einen selbst gut ist, wenn man für andere mehr Mitgefühl entwickelt.

Diese Resultate zeigen auch, dass Meditation zu andauernden, vorteilhaften Veränderungen der Gehirnfunktionen führt, vor allem was den Umgang mit Emotionen angeht.

Vor allem im therapeutischen Kontext und in den sogenannten helfenden Berufen taucht immer wieder die Frage auf, ob Mitgefühl nicht eher in Schwierigkeiten führt. Zu dieser

Frage gibt es eine interessante Studie vom Leipziger Max-Planck-Institut von Klimecki und Kollegen (u.a. Tania Singer, die ihre Empathieforschung vor allem in Zürich betreibt). Die Versuchspersonen sahen kurze Videosequenzen von Menschen in Not (10-18 Sekunden) und gaben danach an, wieviel Empathie sie fühlten und wie positiv oder negativ ihr Erleben war. Es traten überwiegend negative Emotionen gepaart mit Empfindungen der Empathie für das Leid anderer auf, einhergehend mit erhöhter Aktivität in Hirnregionen, die mit negativen Affekten sowie Empathie für das Leid anderer assoziiert sind. Nach dieser ersten Messung fand eine eintägige Übung in Liebender-Güte-Meditation statt, die Kontrollgruppe erhielt ein Gedächtnistraning. Die Teilnehmer übten ein paar Tage zuhause, dann wurde erneut gemessen.

Nun reagierten die meditationsgeschulten Teilnehmer auf die Videos mit mehr positiven Emotionen. Im Gehirn war verstärkte Aktivität messbar in Regionen, die mit positivem Affekt, Liebe und Nähe assoziiert sind. Ich zitiere Klimecki: „Wichtig ist, dass dabei die Empathie, also das Nachfühlen des fremden Schmerzes nicht verschwand, sondern positive Empfindungen dazu kamen. Mitgefühl scheint zu ermöglichen, mit der negativen Realität in Kontakt zu bleiben, während gleichzeitig positive Gefühle aufgebaut werden.“

Zu dieser Frage wird 2013 eine umfangreiche einjährige Langzeitstudie von Tania Singer durchgeführt.

Nach dieser Erläuterung, was gut für uns daran sein könnte, Mitgefühl zu kultivieren lade ich Sie jetzt noch zu einer kurzen Mitgefühlsmeditation ein.

Meditation zu Mitgefühl

Machen Sie es sich bequem, wenn Sie mögen schließen Sie die Augen und konzentrieren sich für einen Moment darauf zu spüren, wie ihr Atem fließt.

Denken Sie an jemanden, für den oder die sie gerne da sind, Eltern, Geschwister, Partner, einen Freund oder eine Freundin. Lassen Sie das innere Bild dieses Menschen möglichst lebendig in sich entstehen.

Lassen Sie in ihrem Herzen den Wunsch entstehen, dass es diesem Menschen wohl ergehen möge und er oder sie frei sein möge von jeder Art von Leiden.

Lassen Sie innerlich zu, dass sich ihr Herz mit diesen guten Wünschen anfüllt und schließlich zu diesem Menschen hin überfließt.

Wenn Sie sich damit wohlfühlen lassen Sie diese guten Wünsche auch auf weitere Menschen ihres Umfeldes überfließen.

Lassen Sie sich selbst in diese guten Wünsche mit eingeschlossen sein.

Verweilen Sie einen Moment in diesem „Raum des Mitgefühls“.

Nach all diesen Ausführungen über die buddhistische Sichtweise und den möglichen Effekt verschiedener Meditationsübungen möchte ich hier nur noch eine kleine Anmerkung und meinen persönlichen Ausblick formulieren:

Die wissenschaftliche Untersuchung der buddhistischen Meditationspraxis hinsichtlich Achtsamkeit, liebender Güte und Mitgefühl weist darauf hin, dass diese Art der Übung (mit oder ohne spirituell verstandenen Hintergrund) einen weitgehenden Einfluss auf unser Wohlergehen sowohl in psychischer als auch in körperlicher Hinsicht hat.

Es sind nicht lediglich moralische Hinweise, wie ein gutes Leben zu führen sei, sondern offensichtlich liegt dieser Art des Übens ein tiefes Wissen darüber zugrunde, wie wir als Menschen gut und gesund leben können und unser geistiges Potential entwickeln und erweitern können.

Ähnlich wie sich ganz allmählich ein Selbstverständnis entwickelt hat, dass sich bewegen, z.B. laufen, ein wesentliches und wichtiges Mittel zur Bekämpfung aller möglichen Arten von psychischen und körperlichen Problemen sein kann, so könnte sich auch ein Selbstverständnis entwickeln, dass die Entwicklung von Achtsamkeit, liebender Güte und Mitgefühl Bestandteil therapeutischer Empfehlung und therapeutischen Handelns sein muss.

Ich mache seit vielen Jahren Erfahrungen mit ZAPCHEN, einer Übungspraxis, die mein Mann und ich seit einigen Jahren auch auf der WAP unterrichten. In dieser Übungsmethode wird nicht auf „liebende Güte“ oder Mitgefühl hin gearbeitet – man nimmt sich das Ziel diese Haltung zu entwickeln nicht vor, sondern es geht in den Übungen mehr darum sich in ein tieferes Wohlgefühl hinein zu entspannen. Wir machen dabei immer wieder die Erfahrung, dass Mitgefühl, Wärme, Achtsamkeit, Güte dabei quasi spontan „von alleine“ entstehen. Ein Hinweis darauf, wie leicht sie für uns zu erreichen sind, wenn wir es zulassen können. Dies bleibt aber der direkten Erfahrung vorbehalten und ist nur schwer in Worte zu fassen.