

Phasen einer außergewöhnlichen Klarheit und Geistesgegenwart können das Leben nicht nur bereichern, sondern auch verändern. Über Präsenzerlebnisse in buddhistischer Meditation und Psychotherapie. Ein Beitrag zum Symposium „Magic Moments“ in Puchberg/Wels.

„Komplette Fülle der Erfahrung“

Von Martin Tauss

Eine persönliche Anekdote vorweg: Anlässlich eines Psychotherapie-Symposiums über transformative Momente fragte ich mich, was der erste „Magic Moment“ war, an den ich mich erinnern kann. Noch heute ist mir im Gedächtnis, wie ich als kleiner Bub das Radfahren lernte. Meine Großmutter ging mit mir in einen nahegelegenen Park und stützte mich, wenn ich auf dem Fahrrad saß. So wiegte ich mich in Sicherheit, bis ich eines Tages plötzlich merkte, dass mir die Oma nicht mehr die Hand gab – und ich ganz allein dahinfuhr. Das war ein einschneidender Moment. Wenn man beginnt, sich auf eine meditative Praxis einzulassen, ist es in vielerlei Hinsicht ähnlich: Es geht darum, eine Balance zu finden. Es können sich Aha-Erlebnisse einstellen („So geht das also!“). Und der Übergang in einen neuen Zustand liegt in der Luft: So wie beim Radfahren soll etwas, das einem zunächst fremd und schwierig erscheint, zu einer Fähigkeit werden, die einem in Fleisch und Blut übergeht.

Präsenzerfahrungen sind oft „Magic Moments“. Gesteigerte Klarheit und Geistesgegenwart können im Alltag aus heiterem Himmel entstehen: Beim Spaziergehen zum Beispiel braut sich ein Gewitter zusammen, auf einmal erscheint ein heftiger Blitz am Horizont. Sofort wird man aus dem Grübeln oder den Tagträumen herausgerissen und ist ganz im „Hier und Jetzt“. Oder im Straßenverkehr: Ein Auto biegt unerwartet ein, man muss auf die Bremse springen. In diesem Moment ist die volle Geistesgegenwart gefordert, um einen Unfall zu vermeiden. Das sind Präsenzerfahrungen, die durch ein äußeres Ereignis (also „Top-Down“) hervorgerufen werden. Es gibt aber auch Präsenzerfahrungen, die unabhängig von solchen Anlässen kultiviert werden können – durch systematische Übung (also „Bottom-Up“). In Yoga-Praktiken spielen sie seit Jahrtausenden eine zentrale Rolle. Auch in der buddhistischen Meditation, die historisch auf dem Nährboden der uralten Yoga-Tradition in Indien gewachsen ist, sind Präsenzerfahrungen ein Schlüsselmoment in der spirituellen Praxis. Warum ist das so?

„Schau'n Sie sich das an!“

Der Überlieferung zufolge soll der Buddha (563–483 v. Chr.) seine gesamte Lehre folgendermaßen auf den Punkt gebracht haben: Es geht nur um Zweierlei – „Dukkha“ und „Nirwana“. Genau genommen geht es darum, „Dukkha“ zu überwinden, um „Nirwana“ zu verwirklichen. In den „vier edlen Wahrheiten“, gewissermaßen der Kern beziehungsweise die DNA der buddhistischen Lehre, ist dieser Zusammenhang dargelegt. „Dukkha“ lässt sich als Leid, Stress und Ungenügen übersetzen. Der amerikanische Psychoanalytiker und Buddhismus-Lehrer Mark Epstein sieht darin traumatische Erfahrungen im weitesten Sinn („The Trauma of Everyday Life“, 2014).

Man könnte „Dukkha“ aber auch als jegliche Form von Enttäuschung oder Frustration beschreiben, die mit dem Leben immer wieder einhergeht. Ein traditionelles Gleichnis spricht von zwei Pfeilen, die auf uns geschossen werden: Der erste Pfeil bedeutet schmerzhaftes Erleben, die der menschlichen Existenz unweigerlich innewohnen. Der zweite Pfeil hingegen ist das vielgestaltige Unglück, das durch die blinden Reaktionsweisen des menschlichen Geistes entsteht. Ein banales Beispiel: Man stößt sich den Kopf an



Mehr als Achtsamkeit

Im Buddhismus sind Präsenzerfahrungen ein Schlüsselmoment, um Einsichten tiefer sickern zu lassen (Bild: tibetische Gebetsfahnen).

Foto: iStock / James Dene

einer Lampe an und beginnt zu denken: „Aha, heute ist ein schlechter Tag. So etwas kann auch nur mir passieren...“ Auf einen ersten Pfeil folgt oft ein zweiter, der den Schmerz noch vergrößert. Die Botschaft der buddhistischen Lehre lautet: Durch Übung ist es möglich, das Unheil des zweiten Pfeils zu behandeln, zu lindern, letztendlich ganz auszumerzen.

Der entsprechende Übungsweg verbindet Weisheit, Ethik und Meditation. Letztere zielt darauf ab, Achtsamkeit über längere Zeit zu stabilisieren und dadurch Zustände einer außergewöhnlichen Klarheit, Ruhe und Geistesgegenwart hervorzubringen. Westliche Meditationslehrer verdeutlichen die Entfaltung der Achtsamkeit manchmal mit einem Kühlschranks, dessen nervenaufreibendes Surren allmählich leiser wird oder zuweilen ganz verstummt: Die ständigen Gedankenimpulse werden eingehegt und verlieren an Attraktivität, wenn der Geist durch Sammlung („Samadhi“) zur Ruhe kommt. Solche Bewusstseinszustände sind aus buddhistischer Sicht kein Selbstzweck, sondern dienen dazu, die Augen zu öffnen, tiefer zu sehen und somit „Dukkha“ und seine Ursachen immer subtiler zu durchschauen. Insofern ist die Botschaft des Buddha durchaus vergleichbar mit dem Leitmotiv von Karl Farkas: „Schau'n Sie sich das an!“

Szenenwechsel: „Als ich 1998 ein Buch von Carl Rogers las, in dem er von seiner Erfahrung einer heilsamen Präsenz in Encounter-Gruppen berichtete, erinnerte mich das augenblicklich an Erfahrungen, in denen ich selbst in zwischenmenschlichen Beziehungen ein heilsames Gewahrsein erlebt hatte.“ Das schreibt der Wiener Psychotherapeut und Buddhismus-Lehrer Harald E. Tichy in einer Studie, die den

Präsenzerfahrungen von Carl Rogers auf den Grund geht. Der Begründer der Personzentrierten Psychotherapie hatte in mehreren Schriften darüber berichtet, etwa in folgender Passage: „Wenn es in der Beziehung diese komplette Einheit, Einmaligkeit und Fülle der Erfahrung gibt, dann erhält sie diese quasi außerirdische Qualität, die von vielen Therapeuten beschrieben wird, eine Art tranceartiges Gefühl in der Beziehung, aus dem sowohl der Klient als auch ich am Ende der Stunde herauskommen wie aus einem tiefen Brunnen oder Tunnel.“ Doch Rogers hatte

„Präsenzerfahrungen gehen gegen den Strom der Konsumgesellschaft und zeigen eindringlich, dass Glück und Wohlbefinden nicht an sinnliche Genüsse gekoppelt sind.“

nichts mit buddhistischer Meditation am Hut – wie war es ihm dann möglich, solche veränderten Bewusstseinszustände in seinen Therapien zu erleben? Der Psychotherapie-Pionier übte sich darin, die „drei therapeutischen Einstellungen“ im Zwiegespräch zu verwirklichen – absolute Wertschätzung, Empathie und Kongruenz (Authentizität). Das führte dazu, dass er zugleich eine außergewöhnliche Geistesgegenwart entwickelte. In seinem letzten Interview 1987 warf Rogers sogar noch die Frage auf, ob er in seiner Theorie nicht das wichtigste therapeutische Element übersehen hätte – nämlich Präsenz.

Die Verbindung von Meditation und Psychotherapie erscheint heute vielfach

relevant: Einerseits können meditative Erfahrungen das therapeutische Setting bereichern, andererseits ist psychotherapeutisches Know-how essenziell, um auftauchende Schwierigkeiten in der Meditation zu verstehen und eventuell einer Behandlung zuzuführen. Gerade bei intensiven Retreats im Schweigen kann es zu „Meditationsunfällen“ kommen: Vor allem Trauma ist hier ein bekanntes Problem, da der meditative Öffnungsprozess gut verborgene emotionale Wunden ans Tageslicht bringen kann. Die wissenschaftliche Forschung dazu ist noch relativ jung; in letzter Zeit finden Studien zu den unerwünschten Nebenwirkungen von Meditierenden jedoch zunehmende Beachtung.

Der amerikanische Forscher Jon Kabat-Zinn hat seit den 1970er Jahren wesentlich dazu beigetragen, das Prinzip Achtsamkeit aus der buddhistischen Lehre in zahlreiche therapeutische Anwendungen zu übersetzen; der folgenreiche Startschuss dafür war die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR). Doch die Dimension eines intensiveren Präsenzerlebens wird in Kabat-Zinns Theorie nicht berücksichtigt. Auch die Tatsache, dass die im Buddhismus so wichtige ethische Fundierung der Meditation oft ausgeklammert bleibt, hat der modernen Achtsamkeitsbewegung zuweilen den Vorwurf eingebracht, sie würde lediglich ein „Fast-Food“-Angebot verkaufen, das wie maßgeschneidert zu den Bedürfnissen einer schnelllebigen, hyperkapitalistischen Gesellschaft passt.

Denn während „Achtsamkeitstraining“ heute zum Teil im Sinne einer neoliberalen Selbstoptimierung fungieren soll, sind Präsenzerfahrungen inhärent subversiv: Sie gehen gegen den Strom der Mainstream-Konsumgesellschaft und zeigen eindringlich, dass Glück und Wohlbefinden nicht an sinnliche Genüsse, finanzielle Belohnungen oder Status- und Prestigegewinne gekoppelt sind. Und diese Erfahrungen gehen einher mit einer tiefen inneren Zufriedenheit, die nicht mit irgendeiner Form des Ressourcenverbrauchs assoziiert ist.

Transformative Kraft

Einsichten dieser Art können eine transformative Kraft entfalten. „Es ist ein Irrtum zu glauben, die entscheidenden Momente eines Lebens, in denen sich seine gewohnte Richtung für immer ändert, müssten von lauter und greller Dramatik sein (...)“, heißt es im Roman „Nachtzug nach Lissabon“ (2004) von Pascal Mercier (das Pseudonym des Schweizer Philosophen Peter Bieri). „Das ist ein kitschiges Märchen, das saufende Journalisten, blitzlichtsüchtige Filmemacher und Schriftsteller, in deren Köpfen es aussieht wie in einem Boulevardblatt, in die Welt gesetzt haben. In Wahrheit ist die Dramatik einer lebensbestimmenden Erfahrung oft von unglaublich leiser Art. Sie ist dem Knall, der Stichflamme und dem Vulkanausbruch so wenig verwandt, dass die Erfahrung im Augenblick, wo sie gemacht wird, oft gar nicht bemerkt wird. Wenn sie ihre revolutionäre Wirkung entfaltet und dafür sorgt, dass ein Leben in ein ganz neues Licht getaucht wird und eine vollkommen neue Melodie bekommt, so tut sie das lautlos, und in dieser wundervollen Lautlosigkeit liegt ihr besonderer Adel.“

Der vorliegende Text basiert auf einem Vortrag des Autors beim nebenstehenden Symposium der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse („Präsenzerfahrungen in Buddhismus und Psychotherapie“).

Magic Moments: Rhythmus und Präsenz
Herbstsymposium der Öst. Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE)
Schloss Puchberg, 4600 Wels
20.–21. 9.
www.existenzanalyse.at