

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
1. Der Identitätsbildungsprozess aus soziologischer Sicht	3
1.1 Kommunikationstheoretischer Ansatz nach Mead	3
1.2 Identitätsbildende Faktoren nach Krappmann	7
1.3 Theorie der Gesundheit nach Antonovsky	10
2. Das Persönlichkeitsmodell aus psychologischer Sicht	13
2.1 Humanistisches Menschenbild	13
2.2 Motivationstheorie nach Maslow	14
2.3 Merkmale selbstverwirklichender Menschen nach Maslow	17
2.4 Bewusstseinszustände selbstverwirklichender Menschen	20
3. Buddhismus	27
3.1 Angebot	27
3.1.1 Buddhistische Richtungen	27
3.1.2 Diamantweg-Buddhismus	30
3.1.3 Buddhismus im Westen	31
3.1.4 Das Buddhistische Zentrum Braunschweig als Modell vor Ort	33
3.2 Grundlagen buddhistischer Sichtweise	35
3.2.1 Persönliche Herangehensweise und Voraussetzungen	35
3.2.2 Vergänglichkeit	37
3.2.3 Persönlichkeitsmodell aus buddhistischer Sicht	38
3.2.4 Prinzip von Ursache und Wirkung	41
3.2.5 Motivation	43
3.3 Buddhistische Zuflucht	44
3.3.1 Der Buddhazustand als Ziel	46
3.3.2 Die Lehren, die den Weg beschreiben	47
3.3.3 Die Freunde auf dem Weg	48
3.3.4 Die Funktion des Lehrers	49
3.4 Meditation im Diamantweg	53
3.4.1 Gemeinsame Hauptmeditation	53
3.4.2 Wege der individuellen Meditationspraxis	59
3.4.3 Äußerer Rahmen der Meditation	61

3.5 Entfaltung persönlicher Potentiale im Alltag	63
3.5.1 Höchste Sichtweise halten	63
3.5.2 Emotionen als Quelle für Weisheit	66
3.5.3 Überpersönliche Tatbereiche	68
3.5.4 Buddhisten im Alltag	71
4. Risiken bei der Anwendung geistiger Entwicklungsangebote	74
4.1 Einseitige Lernmethodik	74
4.1.1 Lernen durch Erfahren	74
4.1.2 Lernen durch Nachdenken	75
4.1.3 Lernen durch Identifikation	76
4.2 Kulturelle und emotionale Beeinträchtigungen des Individuums	77
4.2.1 Unselbstständigkeit	77
4.2.2 Selbstprofilierung	78
4.2.3 Suche nach dem Außergewöhnlichen	80
Schlussbemerkung	82
Quellenverzeichnis	
Anhang	
1) Interviewleitfaden	
2) Categoriesystem	
3) Interviews 1-5	

Abkürzungsverzeichnis

amerik.	amerikanisch (e, r, n)
bzw.	Beziehungsweise
d.h.	das heißt
Hg.	Herausgeber
ebd.	eben da
engl.	englisch (e, r, n)
et. al.	et alteri = und Mitarbeiter
etc.	ecetera
f	und folgende Seite
ff	und folgende Seiten
S.	Seite
skt.	sanskrit
tib.	tibetisch(e, r, n)
vgl.	vergleiche
Z.	Zeile
z.B.	zum Beispiel

Einleitung

Das Bedürfnis des Menschen, Glück zu erleben, ist so alt wie die Menschheit selbst. Zeit seines Lebens prägt es das Verhalten und Handeln des Einzelnen. Innerhalb der individuellen Lebensgestaltung erweitert sich der Handlungsspielraum des Individuums durch den Strukturwandel der Postmoderne. Selbstverwirklichung und Kreativität erfahren dabei eine zentrale Bedeutung. Die Haltung von Staat und Gesellschaft legt dem Einzelnen z.B. im Bereich des Gesundheitswesens die zunehmende Notwendigkeit nahe, die Schmiede des eigenen Glücks eigenverantwortlich zu übernehmen. Wer sich von Selbstständigkeit angesprochen fühlt, erkennt nicht selten den Wert der Freiheit darin, sich auf Grund entfalteter persönlicher Potentiale möglichst wenig abhängig innerhalb äußerer Bedingungen bewegen zu können. Um Potentiale zu entwickeln, die unsere Identität formen, ist es nicht alleine nötig, sich der Differenz zwischen Gesellschaft und Individuum bewusst zu sein, sondern die Form dieses Verhältnisses grundsätzlich unter der Perspektive des Möglichen zu sehen (vgl. Abels, 2006, S. 440).

Identität ist für den Interaktionsprozess, den ich zunächst am Prinzip von G. H. Mead (Geist, Identität und Gesellschaft, 1968) veranschauliche, eine strukturelle Voraussetzung, welche laut Krappmann (Soziale Dimensionen der Identität, 1972) anhand verschiedener Kompetenzen gewonnen wird. Dass menschliches Wohlbefinden und Gesundheit nicht in direktem Zusammenhang mit äußeren Bedingungen betrachtet werden können, verdeutlicht ebenso das Modell der Salutogenese nach Antonowsky (Salutogenese, 1997) innerhalb des ersten Kapitels. Auf den Sinn kommt es demnach an, den die Menschen in der Lage sind ihrem Leben beizumessen. Er ermöglicht ihnen, ihre Lebensführung in die Hand zu nehmen und Freude daran haben, die ihnen innewohnenden Qualitäten zu entdecken und einzusetzen.

Während sich der Mensch aus soziologischer Sicht durch seine soziale Einbindung entwickelt, betont die Psychologie die Entfaltung der Persönlichkeit des Einzelnen (vgl. Klüsche 1999, S.89). Das zweite Kapitel beschreibt neben dem humanistischen Menschenbild zunächst eine Grundlage der Selbstverwirklichung, die nach Maslow (Motivation und Persönlichkeit, 1999)

aus der Befriedigung von unterschiedlich dringlichen Bedürfnissen besteht. Sogenannte Selbstverwirklicher, die weniger vordergründig von ihren Grundbedürfnissen geleitet werden, werden anhand der aus Maslows Langzeitstudien hervorgehenden Fähigkeiten, Merkmale und Bewusstseinszustände vorgestellt (Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature*, 1973 und Kreuter-Szabo, *Der Selbstbegriff der humanistischen Psychologie* von A. Maslow und C. Rogers, 1988).

Maslows Gipfelung ganzheitlicher Gesundheit, das „wahrhaftige Sein“, beschäftigte bereits zahlreiche Philosophen über viele Epochen hinweg (vgl. Klüsche, 1999, S.89). Auf der Ebene von Begriffen und Vorstellungen arbeiteten sie klare und freie Gedankengänge sowie logische Zusammenhänge heraus. Diese sind die Voraussetzung und das Ergebnis von menschlicher Entwicklung. Darüber hinaus sind die Menschen auf Methoden angewiesen, durch die sie Nachvollziehbares und Erkanntes in ihren Alltag integrieren und in Form von praktischen Fähigkeiten auf natürliche Weise ausdrücken können.

Ein Beispiel, das sowohl eine Sichtweise als auch eine Methode zur vollen Entfaltung persönlicher Potentiale zur Verfügung stellt, beschreibt der im dritten Kapitel dieser Arbeit aufgeführte Diamantweg-Buddhismus. Während in Asien christliche Nächstenliebe zunehmend den dort rituell gewordenen Buddhismus ersetzt (vgl. Scherer, 2005, S.195), steht letzterer, mittlerweile losgelöst von seinem kulturellen Hintergrund, in einer essenziellen Form immer mehr selbstständigen und unabhängigen Menschen im Westen zur Verfügung. Die 2550 Jahre alte Ermutigung Buddhas, auf den eigenen Verstand zu bauen und Erfahrungen selbst zu machen, entspricht dem Anliegen vieler Europäer.

Fortlaufend veranschaulicht das dritte Kapitel, wie sich das Angebot zur menschlichen Reife gestaltet, das eine scheinbar zeitlose Weisheit modernen, im Leben stehenden Menschen zugänglich macht. Darüber hinaus berücksichtige ich den Einfluss auf die Identitätsbildung, den die Beschäftigung mit der buddhistischen Weltanschauung mit sich bringt. Besonderes Interesse gilt den Qualitäten, die die buddhistische Praxis nach und nach freilegt. Ausschnitte und Zusammenfassungen aus fünf Interviews mit langjährig praktizierenden Diamantweg-Buddhisten (siehe Anhang) belegen beispielhaft, wie die Anwender ihr Potential entfalten und es im hier und jetzt im westlichen Alltag

einsetzen. Wiederum weist das vierte Kapitel auf die Risiken hin, die für den Einzelnen bei der spirituellen Praxis gegeben sind.

Ich wünsche mit dieser Arbeit das Verständnis über die Funktionsweise des eigenen Geistes zu vertiefen. Die Thematik bietet darüber hinaus den Anreiz, innewohnende Potentiale zu entdecken.

Anmerkungen:

Im vorliegenden Text habe ich zur Vereinfachung des Leseflusses generell die männliche Form verwendet, die selbstverständlich weibliche Personen mit einbezieht.

Alle Interviews, auf die durch Zeilennummern gekennzeichnete Zitate und Verweise in dieser Arbeit Bezug genommen wird, sind im Anhang 3 einzusehen.

1. Der Identitätsbildungsprozess aus soziologischer Sicht

1.1 Kommunikationstheoretischer Ansatz nach Mead

Georg Herbert Mead nahm sich der Beobachtung menschlichen Verhaltens an. Sein Menschenbild entsprach dem eines biologischen Wesens, das auf seine Umwelt reagiert. Als grundlegender Handlungstheoretiker betonte er während seiner sozialpsychologischen Lehrtätigkeit von 1895 bis 1931 in Chicago den steten subjektiven Sinn, den die Handelnden ihrem Verhalten beimessen. Seine Theorie des Sozialbehaviourismus nahm Einfluss auf die amerikanische Soziologie. Im Vergleich zum Behaviourismus nach Watson erkannte Mead Vermutungen über Vorgänge in der „black box“, auch Seele oder Verstand genannt, nicht an. Verhalten war für ihn keine bloße Reaktion auf Reize und somit nicht alleine durch den Einfluss äußerer Konditionen steuerbar. Gerade die geistigen Aktivitäten waren der wesentliche Faktor seiner Erklärung menschlichen Verhaltens. In seinem nach seinem Tod zusammengestellten Werk „Geist, Identität und Gesellschaft“ schlüsselt Mead auf:

„In mancher Hinsicht können wir natürlich das zukünftige Verhalten dieser Identität bestimmen. Wir können gewisse Verantwortungen [...] für unsere zukünftigen Taten übernehmen, doch tritt die wahre Identität, die in einer Handlung aufscheint, erst nach Vollendung dieser Handlung auf“ (1968, S.247).

Das Individuum ist folglich nicht, wie aus behaviouristischer Sicht angenommen wird, das Produkt seiner Umwelt. Mead betonte die grundlegende Begabung des Einzelnen zur Vernunft sowie die Freiheit des Menschen, sich eigenständig mit seiner Umgebung auseinander zu setzen. Diese Fähigkeit, die den Menschen kennzeichnet sowie sein Verhalten steuert, nennt Mead „Geist“:

„Persönlichkeit und soziales Handeln sind durch Symbole geprägt, die im Prozess der Sozialisation erworben werden und im Prozess der Interaktion von den Handelnden wechselseitig bestätigt werden“ (Abels, 2004, S.17).

Indem der Interaktionspartner versucht, sich in die Rolle seines Gegenübers hinein zu versetzen, zu erraten, wie er reagieren wird und sich bemüht, sich selbst mit den Augen des anderen zu sehen, erkennt er die eigenen Reaktionsweisen. Die Kommunikation des Subjekts ist folglich nicht nur an sein Gegenüber, sondern auch an sich selbst als Objekt gerichtet, das auf das Subjekt reagiert. Er ergänzt, dass die Erinnerung eine Handlung erst im Hinblick auf die Tat erfassen könne, sobald die Handlung abgelaufen sei. Die Fähigkeit zur Anteilnahme setzt Mead (1968, S.299) voraus. Mit Hilfe des Spiegels unserer Selbst im Anderen werden wir uns unserer selbst bewusst. Dies deutet Mead gleichermaßen wie unsere Bewusstheit über unsere gesellschaftliche Gruppe, in der wir uns bewegen, als wichtigen Schritt der Entwicklung. Verwendete Mead den Begriff „Bewusstsein“ oder „innere Erfahrung“, so knüpfte er an objektiv sichtbares Verhalten in konkreten Situationen an. Das Individuum erfasst seine bewegliche Umwelt, auf die es reagiert „in gewissem Sinne als Hypothese“ (ebd. 293). Der „Mensch verfügt [...] über die Welt und bewältigt sie durch sein Handeln“, erläutert Abels (2004, S.17). Einerseits kann sich der Mensch intentional verhalten, sich z.B. seine Umwelt auswählen und organisieren, andererseits reagiert er auf Reize, die durch Zeichen, Gesten und Symbole markiert werden. Zeichen sind einfachste Sinnesreize, die unmittelbare instinktive Reaktionen zur Folge haben und von jedem sozialen Bezug unabhängig sind. Gesten haben die Funktion, bestimmte passende Reaktionen auszulösen. Verzögert durch das Denken erfasst der Interaktionspartner aus dem Abstand heraus den Sinn einer Geste. Alte Erfahrungen werden dabei herangezogen und mit den neuen Eindrücken verglichen. Auf Grund seiner Interpretation bestimmt der Interaktionspartner sein Verhalten und verleiht diesem Sinn. Symbole sind Zeichen, in denen ganze Erfahrungskomplexe

gebündelt sind und die im Gegensatz zu Gesten über die konkrete Situation hinaus einen weiteren Sinnzusammenhang benennen.

Lösen Symbole in einer bestimmten sozialen Gruppe die gleichen typischen Reaktionen aus, bezeichnet Mead sie als „signifikante Symbole“ (vgl. Abels, 2006, S.257 und Mead, 1968, 86f). Denken findet durch signifikante Symbole statt. Sie können von einer konkreten Situation auf allgemeinen Sinn hinweisen. „Denken ist ein nach innen verlegtes oder impliziertes Gespräch mit Hilfe solcher Gesten“ (Mead, 1968, S.86) und ermöglicht Intelligenz.

Sogenannte „vokale Gesten“ als Ursprung unserer Sprache drücken Laute und Worte aus und setzten darüber hinaus Denkprozesse bei Interaktionspartnern in Gang. Sie werden zu signifikanten Symbolen, wenn z.B. eine Geste beim passiven Teilnehmer dieselbe Idee auslöst, die auch hinter der Geste des Akteurs stand. Signifikante Symbole sind im System unserer Sprache erfasst. Kommunikation ist der Umweg zur Gewinnung von Identität und das Grundprinzip der gesellschaftlichen Organisation des Menschen (vgl. Mead, 1968, S.299).

Zwischenmenschliche Beziehungen gestalten durch Interpretation und Interaktion soziale Strukturen. Darüber hinaus ermöglichen verallgemeinerte gesellschaftliche Haltungen organisierte Identität (vgl. ebd., S.307). Lernt ein Kind, sich an einem größerem System zu orientieren, wird es sich seiner Identität bewusst. Mead beschreibt hierzu zwei Phasen. Übernimmt eine Person die Rolle einer anderen Person wie z.B. das Kind, das sich im Rollenspiel in eine Bezugsperson hineinversetzt, so bezeichnet Mead diesen Vorgang als „play“. Agiert eine Person vom Standpunkt des anderen aus, so nennt Mead diese Bezugsperson den „signifikanten Anderen“. Ein Kind begibt sich im „play“ abwechselnd in die eigene Rolle und die des signifikanten Anderen. Auf der Basis der Bezugspersonen, auf die das Kind anspricht, spiegelt es ihre Haltungen wieder und erweitert sein Spektrum an Identitäten. Das Kind nimmt dabei Bezug auf vertrauenserweckende Rollen seines Umfeldes und bewegt sich in einem Freiraum, in dem es gegebenenfalls das Spiel jederzeit unterbrechen kann. Im „game“ hingegen, einem geregelten Gruppenspiel, eignet sich das Kind die Bedeutung bereits organisierter Rollen an. Bei einem Mannschaftsspiel als Beispiel versetzt es sich gedanklich in die Rollen der anderen Mitspieler, um die Gründe und Folgen des Handelns der anderen zu erfassen. Während es im „play“

nur einzelne Rollen nacheinander einnimmt, ist es im „game“ mit der Aufgabe konfrontiert, mehrere Rollen nahezu zeitgleich zu begreifen und die Bedingtheit des eigenen Handelns durch das Verhalten der anderen zu erkennen. Nun ist es gefordert, die eigene Haltung gegenüber den anderen zu organisieren und in den Bezug zum Ganzen zu setzen. Es gilt, das Prinzip des Handelns aller zu begreifen und von einzelnen Rollen zu abstrahieren. Die Summe der generellen Erwartungen der anderen bzw. die für eine bestimmte Rolle relevanten gesellschaftlichen Erwartungen nennt Mead den „generalisierten Anderen“. Die Fähigkeit der Rollenübernahme dient sowohl zur gesellschaftlichen Orientierung als auch zur Erlangung von Selbstbewusstsein des Einzelnen. Interaktion bewirkt nach Mead Sozialisation.

Doch obwohl Menschen gleiche Werte und signifikante Symbole teilen, zeigen sie dennoch unterschiedliche Identitätsmerkmale. Die verschiedenen Erfahrungs- und Ausdrucksweisen der Individuen ergeben sich nach Mead sowohl aus dem einzigartigen Inneren des Individuums als auch aus sozialisierenden Prozessen. Die Seite des Ichs, die beschreibt, wie andere den Einzelnen betrachten und in denen er sich reflektieren kann, bezeichnet Mead als „Me“. Gemeinsam bilden alle unterschiedlichen Me's die soziale Identität. Mead verwendet dafür auch den Begriff des „sozialen Selbst“. Vergleichsweise werden heute mit sozialer Identität im Sinne von Goffman insbesondere die verschiedenen Rollenidentitäten (z.B. Mutter, Angestellte, Kundin) bezeichnet, die ein Mensch in seinem Leben einnimmt (vgl. <http://www.soz.unibe.ch/personal/schallberger/Goffman%20Interaktion.pdf>, 01.09.2007)¹.

Durch fortlaufend hinzukommende soziale Kontakte nimmt das Individuum ständig neue Standpunkte zu sich selbst und zu anderen ein. Das System des reflektierten Ichs ist also beweglich. Zusätzlich interpretiert jedes Individuum jedoch in seiner Eigenart. Es grenzt sich von Erwartungen und Rollen anderer ab und reagiert impulsiv. Was Mead das „I“ nennt, beschreibt Abels als konstitutionellen Antriebsüberschuss auf biologischer Basis (vgl. 2004, S.33). Identität an sich „ist ein ständiger Dialog, in welchem das Individuum mit sich selbst, d.h. mit den beiden Instanzen seiner Persönlichkeit kommuniziert“

¹ Hingegen bezeichnet die persönliche Identität nach Goffman (ebd.) die Einzigartigkeit eines Individuums, welche aufgrund von Identitätsaufhängern (z.B. Name, Aussehen, Eigenschaften) und der spezifischen, individuellen Biografie zustande kommt.

(Abels, 2004, S.35). Um zu einem konstanten Verhalten in einem einheitlichen Selbstbild zu gelangen, bedarf es einer ausgewogenen Vermittlung beider: Des spontanen und des reflektierten Ichs. Diese Vereinbarung wird als reflexives Bewusstsein, „Self“, bezeichnet, das sowohl auf Grund der eigenen als auch der gesellschaftlichen Strukturen agiert und in der Interaktion immer wieder neu entworfen wird. Hans Joas übersetzt diesen Begriff mit „Ich-Identität“ (vgl.1980, S.188).

Meads Schüler Herbert Blumer entwickelte die erlernten kommunikationstheoretischen Grundlagen unter dem Begriff „Symbolischer Interaktionismus“ weiter. Sie wurden zu einer Modetheorie der 60er Jahre. In Anlehnung an Mead nahm Blumer an, dass der einzelne in der Lage sein sollte, sich selbst als Objekt zu betrachten. Auf diese Weise kann er etwas über sich selbst erfahren und den anderen etwas über sich mitteilen. Wie Mead betonte er die Handlungsfreiheit des Einzelnen. Er geht davon aus, dass es keine Welt an sich gibt, sondern nur Welten, wie Menschen sie für sich und füreinander konstruieren. Diese Welten bestehen aus Objekten, die ein Produkt symbolischer Interaktion darstellen. Die Bedeutung der Objekte ergibt sich aus dem aktuellen Konsens, den sich die Agierenden gegenseitig anzeigen und nach dem sie ihre Handlungen bestimmen. Blumer vertritt den Standpunkt, dass Gesellschaft in einem fortlaufenden Prozess wechselseitiger Abstimmung der Aktivitäten ihrer Mitglieder besteht (vgl. Abels, 2004, S.46f). Er geht, wie auch Krappmann und Goffman, von einem kontinuierlich fortlaufenden Identitätsbildungsprozess aus, der den Dialog zwischen der Gesellschaft und der Person an sich leistet.

1.2 Identitätsbildende Faktoren nach Krappmann

Lothar Krappmann (Soziale Dimensionen der Identität, 1972) greift gegen Ende der 60er Jahre den kommunikationstheoretischen Ansatz Meads auf, indem er Identität als eine koordinierende und organisierende Instanz der Persönlichkeit mit zwei Komponenten beschreibt (vgl. Hurrelmann, 2002, S.99f). Mit „persönlicher Identität“ bezeichnet er die Konsistenz und Kontinuität des Selbsterlebens während wechselnder lebensgeschichtlicher und biographischer Umstände. Mit „sozialer Identität“ meint Krappmann die Konsistenz und Kontinuität des Selbsterlebens in der Auseinandersetzung mit unterschiedlichen

Anforderungen von gesellschaftlichen Institutionen und Handlungsfeldern. Den Balanceakt zwischen diesen beiden Anforderungen zu leisten, führt nach Krappmann zu gelingender „Ich-Identität“. „Balancierende Identität“ meint den Prozess des fortwährenden Abwägens zwischen beiden Komponenten.

Krappmann kritisiert die rein theoretische Verankerung des interaktionistischen Identitätsschemas. Obwohl bereits Mead (wie Goffman) von der grundlegenden Fähigkeit des Menschen zur Genese der Ich-Identität ausging (vgl. Jünemann, 2000, S.33), benennt Mead die Fähigkeiten nicht, auf denen das „I“ basiert, das er mit spontanen Impulsen beschreibt und sich gegenüber den aus dem „Me“ resultierenden Erwartungen behauptet (vgl. Krappmann, 1972, S.21). Krappmann stellt darüber hinaus vier identitätsfördernde Fähigkeiten zusammen, deren Verwirklichung dem Einzelnen bei der Gestaltung des grundsätzlich offenen Identitätsbildungsprozess zuträglich sind (vgl. 1972, S.133ff).

Krappmann nennt, in Anlehnung an Mead, *Empathiefähigkeit* als förderlichen Faktor, um den Balanceakt zu bewältigen. Die weitere Eigenschaft, *Rollendistanz* (nach E. Goffman) zu wahren, bedeutet, Rollenerwartungen zu erkennen und zu hinterfragen. Es gilt, sich in den einzelnen Rollen nicht zu verlieren, die als Teilaspekte der Persönlichkeit angesehen werden. Darüber hinaus beschreibt Krappmann die Identitätsdarstellung als Eckpfeiler der Identitätsbildung, die das eigene Profil möglichst klar aus den gesellschaftlichen Zuschreibungen hervorhebt. Krappmann betont die Absicht des Individuums, sich in seiner besonderen Eigenart zu präsentieren und eigene Bedürfnisse zu äußern. Er bemängelt, dass Mead in seinem Identitätsschema die Funktion des „I“ nicht deutlich für die Beteiligung des Individuums am sozialen Prozess herausstellt, sondern lediglich unvorhersehbares Verhalten damit erklärt (vgl. Krappmann, 1972, S.21f). Krappmann greift hierzu Goffmans These der *Selbstdarstellung* auf, um (wie nach Mead) durch die Reaktion der anderen etwas über sich selbst zu erfahren.

Schließlich erläutert Krappmann (1972, S.155) *Ambiguitätstoleranz*: „Ein Individuum, das Ich-Identität behaupten will, muss auch widersprüchliche Rollenbeteiligungen und einander widerstrebende Motivationsstrukturen interpretierend nebeneinander dulden.“ Toleranz zur Ambiguität stärkt das Vertrauen des Einzelnen, selbst in Situationen mit sehr widerstrebenden Normen und Motivationen, Ich-Identität ausbalancieren und darstellen zu können.

Krappmann misst diesem Aspekt zunehmende Bedeutung bei, je weniger Struktur dem Individuum durch Rollen von außen auferlegt werden. Der Einzelne erfährt einen wachsenden Interpretationsspielraum seiner verinnerlichteten Rollen, kann auf innere wie äußere Veränderungen spontan reagieren, ohne an Konstanz in seiner Ich-Identität zu verlieren. Ambiguitätstoleranz verhindert die gesellschaftliche Desintegration bei auftretenden Normendiskrepanzen.

Während Mead seine generelle Theorie der Identitätsbildung zudem gesellschaftshistorisch nicht verortet, reagiert Krappmann insbesondere durch den Hinweis auf die nötige Ambiguitätstoleranz auf die heutigen postmodernen Anforderungen, die sich an das Individuum richten. Durch die zunehmende Pluralisierung von Lebensformen ist der Einzelne gefordert, sich durch sich lösende traditionelle Bindungen frei zwischen unzähligen Lebensentwürfen bzw. Lebensstilen sowie zwischen fortwährend innovativen Konsum- und Freizeitangeboten zu entscheiden. Viele Individuen reagieren mit Irritation und Unsicherheit innerhalb ihres Identitätsbildungsprozesses. Als Orientierung am Zeitgeschehen steht ein rasant innovativer „Informationsmarkt“ zur Verfügung. Bezugnehmend auf Meads Prinzip lässt sich ableiten, dass der Einzelne gefordert ist, sich auf einen Anstieg an signifikanten Symbolen in zunehmend knapper Zeit einzustellen. Es gilt, eine komplexere Kommunikationsleistung zu erbringen, um eine konstante Identität aufrechterhalten zu können. Krappmanns Identitätsdefinition betont deutlich: „die Leistung, die das Individuum als Bedingung der Möglichkeit seiner Beteiligung an Kommunikations- und Interaktionsprozessen zu erbringen hat“ (2005, S.207).

Krappmann stellt die „gelingende Identität“ nach G.H. Mead sowie die Bereitwilligkeit und die Notwendigkeit des Individuums, den Balanceakt der Identitätsbildung innerhalb der modernen Lebensbedingungen zu leisten, grundlegend in Frage. Er überlegt, ob wir angesichts der konkurrierenden Normen, Erwartungen und Situationen noch eine andere Möglichkeit hätten als auf Konsistenz und Integration im Auftreten weitgehend zu verzichten (vgl. 2005, S.8). Gleichzeitig gibt er zu bedenken, dass einerseits völlige Konformität mit Rollenerwartungen den Verlust der Eigenart des Individuums zur Folge hätte. Andererseits könnte der nach bloßer Individualität strebende Mensch nur noch schwer mit anderen in seinem Umfeld kommunizieren, da die ihm zur

Verfügung stehenden signifikanten Symbole ausschließlich seiner eigenen Interpretation unterliegen würden. Doch erst durch die sich aus den gesellschaftlichen Normen und Anforderungen ergebende Kritik kann das Individuum an den ihm naheliegenden Interpretationen anknüpfen und sich eigener unerfüllter Erwartungen bewusst werden. Somit wird es auf sich zurückgeworfen.

Die gelingende Abstimmung von Anforderungen und Bedürfnissen des Körpers, des Selbst, der sozialen Mitwelt und der Umweltbedingungen ist für Hurrelmann der Ausdruck von Lebensbewältigung. Er verwendet ihn synonym mit „persönlicher Gesundheit“ (vgl. Hurrelmann, 1996 in Pauls, 2004, S.102).

1.3 Theorie des Gesundheitsverhaltens nach Antonovsky

Auch Antonovsky beschäftigte sich als Medizinsoziologe mit den Faktoren, die Lebensbewältigung ermöglichen. Er stellt die These auf, dass ein hohes Ausmaß an Belastungsfaktoren (Stressoren) bei einem gleichzeitig hohen Ausmaß an sozialer Unterstützung gesundheitsfördernd wirken könne (vgl. Antonovsky, 1997 in Pauls 2004, S.103). Sein Modell der „Salutogenese“ (vgl. Bengel et. al., Was erhält Menschen gesund?, 2004) beschreibt eine Theorie von Gesundheit und Krankheit, in welcher der Prozess der Stressbewältigung die Ursache für Gesundheit bietet. Gesundheit und Krankheit betrachtet Antonovsky nicht als abgegrenzte Einheiten, sondern als die beiden Endpunkte eines Kontinuums. Für die Ausprägung dessen werden mehrere Dimensionen wie z.B. funktionale Einschränkung von Sinnen und Bewegung, subjektiv empfundener Schmerz und Spielraum des sozialen Handelns herangezogen (vgl. Schwarzer, 1996, S.362f). Ebenso wie Mead, Krappmann und Goffman versteht Antonovsky den Menschen als dialogisch ausgerichtetes Subjekt, welches sich nur in seinem sozialen Kontext erklärt. Durch seine psychologische Grundhaltung gegenüber der Welt und dem eigenen Leben bestimmt der Mensch seinen Gesundheits- und Krankheitszustand, den Antonovsky als „Sense of Coherence“ (SOC) bezeichnet.

Das Kohärenzgefühl, die Stressoren und die Widerstandsfaktoren sind die drei zentralen Komponenten des Modells, die den Gesundheitszustand beeinflussen.

Das Kohärenzgefühl setzt sich aus drei Aspekten zusammen:

- Das Gefühl von *Verstehbarkeit* meint die Fähigkeit strukturelle Informationen verarbeiten und nachvollziehen zu können.
- Das Gefühl von *Bewältigbarkeit* ist die Überzeugung eines Menschen, dass Anforderungen und Schwierigkeiten lösbar sind.
- Das Gefühl von *Sinnhaftigkeit* beschreibt das Ausmaß, in dem das Leben als sinnvoll und wertvoll wahrgenommen wird. Daraus entsteht fortwährende Handlungsmotivation.

Gesundheit ist abhängig von der Fähigkeit des Individuums, seine Umwelt als stimmig, zusammenhängend und sinnvoll zu erleben. Je ausgeprägter das Kohärenzgefühl ist, desto kompetenter können belastende Situationen bewältigt werden. Antonovsky differenziert weiterhin physikalische, biochemische und psychosoziale Stressoren. Diese sind belastende Situationen, die störend auf den Organismus einwirken und zu Spannungszuständen führen. Dazu gehören kritische Lebenssituationen wie z.B. das Eintreten einer plötzlichen Krankheit. Gelingt die Spannungsbewältigung nicht, entsteht Stress (vgl. Antonovsky, 1997, S.43f). Widerstandsressourcen können soziale Institutionen, Netzwerke oder familiäre Unterstützung sein. In Form von individuellen, sozialen oder kulturellen Faktoren erleichtern sie den Umgang mit Stressoren (vgl. Bengel et al., 2001, S.36).

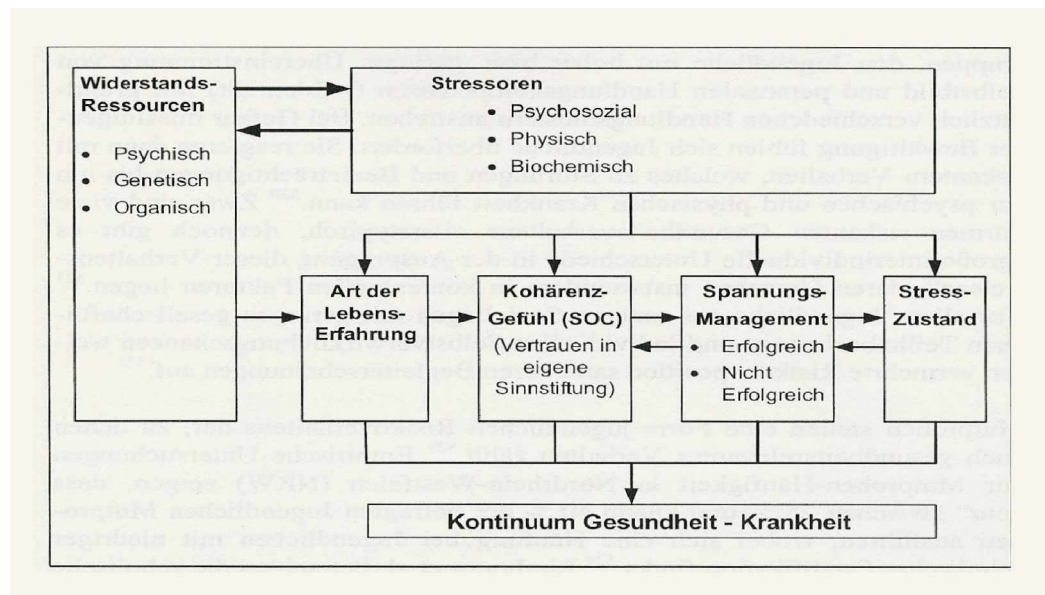


Abbildung 1: Modell der Salutogenese nach Antonovsky

Quelle: Klever-Deichert, 2006, S. 135

Treten kritische Lebenssituationen auf, so wirken psychosoziale Stressoren auf das Individuum ein und führen zu Spannungszuständen. Stehen dem Menschen ausreichend Widerstandsressourcen zur Verfügung, wird ihm die Herstellung einer Balance gelingen. Eine jede positive Erfahrung gelingenden Stressmanagements stärkt das Kohärenzgefühl im Sinne der Lebenserhaltungsfähigkeit. Sind Widerstandsressourcen ausreichend vorhanden, können das Vertrauen in die eigene Identität und Sinnstiftung wachsen. Identität ist für Hurrelmann die zentrale Voraussetzung für Gesundheit (vgl. 2000, S.65).

Faltermaier et al. kritisieren an Antonovskys Ansatz die Konzentration auf reaktives Bewältigungsverhalten. Sie sind der Meinung, dass sich Menschen ihrer eigenen Gesundheit reflexiv zuwenden können. Sie entwickeln eigene Handlungsziele und setzen diese in reflexivem Handeln um. Ihnen zu Folge gestaltet sich Gesundheitshandeln als relativ bewusstes, subjektives und zielgerichtetes Handeln für die eigene Gesundheit. Als soziales Handeln wird es nur im Kontext des Alltagshandelns sowie des lebensweltlichen und biographischen Zusammenhangs verständlich (Faltermaier et. al., 1998, S.38).

Gesundheitsrelevante subjektive Vorstellungen beruhen auf den persönlichen, sozialen und kulturellen Ressourcen gemäß Antonovskys allgemeiner Widerstandsressourcen.

Faltermaier sieht die gesundheitsrelevanten Vorstellungen als einen Teil des SOC an, die gesundheitsrelevante Situationen und Informationen verstehbar machen können. Sie messen dem Gesundheitserhalt Sinn und Wert bei. Das Gesundheit anstrebende und erhaltende Handeln kann damit zu einer Positionsänderung auf dem Gesundheitskontinuum beitragen (vgl. Faltermaier, 1994, S.158).

Moos und Schäfer (1993 in Pauls 2004, S.102) nehmen an, dass Stresserfahrung die Möglichkeiten erweitert, Problemlösefähigkeiten zu verbessern und sich adäquater auf die Unterstützung anderer zu beziehen. Letztere Fähigkeit setzen sie gleich mit Weisheit, Toleranz und Respekt.

Insgesamt betrachten Medizin und Sozialwissenschaft den Gesundheitsbegriff multidimensional: Neben körperlichem und psychischem Wohlbefinden geben Komponenten wie Leistungsfähigkeit, Selbstverwirklichung und Sinnfindung Auskunft über den Gesundheitszustand (vgl. Bengel et al., 2001, S.16). Die World Health Organisation (WHO, 2005), die Gesundheit in ihrem Idealzustand

als vollkommenes körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden beschreibt, betont, dass die psychische Gesundheit für die Lebensqualität der Menschen grundlegend ist. Psychisches Wohlergehen ermöglicht, sich als kreativer und aktiver Bürger zu betätigen sowie das Leben sinnvoll zu erfahren (vgl. <http://www.euro.who.int/document/mnh/gdoc06.pdf>, 30.05.2007).

Pauls (2004, S.103) resümiert, dass der Mensch durch die Befriedigung seiner Bedürfnisse zu einem Gesundheitszustand gelangen kann, *in dem Sinn macht, was geschieht*. Diese These entspricht auch Maslows Theorie, in der er seelische Gesundheit im direkten Zusammenhang mit menschlicher Selbstverwirklichung beschreibt. Er fokussiert dabei - entsprechend der humanistischen Psychologie - das Erleben bzw. das Selbsterleben des Einzelnen, während Antonowsky als Soziologe vorrangig das Verhalten und Handeln des Individuums im sozialen Kontext untersucht. Auch im Vergleich zu Krappmann (2005), der mehrere „soziologische Dimensionen“ zur Identitätsentwicklung in Betracht zieht, orientiert sich Maslow linear an der persönlichen Betrachtung des Menschen. Entgegen dem pathogenetischen Modell beschreibt Antonowsky ähnlich wie Maslow (1997, S.21ff) einen Weg zu ganzheitlicher Gesundheit. Maslow bietet durch sein Motivationskonzept neben den Soziologen ein weiteres „Gerüst“ für die Entfaltung der Persönlichkeit. Während die Modelle von Krappmann und Antonowsky zusätzlich Antworten auf die Frage nach den ausschlaggebenden Faktoren zur Selbstentfaltung bieten, präsentiert Maslow seine Studien ergebnisorientiert anhand von Merkmalen, die Selbstverwirklichung erkennen lassen. Maslow erweitert die soziologischen Beiträge zur Identitätsbildung um den Blickwinkel der humanistischen und transpersonalen Psychologie.

2. Das Persönlichkeitsmodell aus psychologischer Sicht

2.1 Humanistisches Menschenbild

Abraham H. Maslow war 1962 einer der Mitbegründer der humanistischen Psychologie, die auch als „Gesundheits- und Wachstumspsychologie“ gilt. Er ging davon aus, dass Menschen als grundsätzlich gut und neutral angesehen werden können. Dabei legt jedes Individuum eigene Wahrnehmung an den Tag, welche das Verhalten und Handeln bestimmt und mit subjektivem Sinn versieht. Die humanistische Psychologie distanziert sich davon, Beobachtetes zu

bewerten. Das angeborene Wachstumspotential lässt den Menschen nach höheren Zielen, insbesondere der Selbstverwirklichung, streben. Die Möglichkeit, freie Entscheidungen treffen zu können und die Entdeckung bzw. Aufdeckung des Selbst, beruht nach Maslow sowohl auf der biologisch konstitutionellen Grundlage des Menschen als auch vor allem auf der Bereitschaft des Individuums, sein „Bestes“ zu geben. Maslow geht davon aus, dass jedem Wesen eine „wesentliche, biologisch begründete innere Natur“ innewohnt (Maslow 1973, S.21). Zur inneren Natur zählt Maslow einzigartige wie speziestypische Merkmale (vgl. ebd., S.191): Instinktoide Bedürfnisse, Kapazitäten, Fähigkeiten, Talente und anatomische Anlagen sowie der Verlauf der Geburt sind einige der Indizien für natürliche Neigungen, Vorlieben und eine gewisse „innere Richtung“ (vgl. ebd. 1973, S.190).

Hinein wirkt das dynamische, nach Verwirklichung strebende Selbst. Es äußert positive Gefühlsmeldungen, sogenannte biologische innere „Impulsstimmen“, die den Menschen auf „gesundes“ Verhalten hinweisen. Um sich selbst zu verwirklichen, muss der Mensch nach Maslow seiner wahren Natur gemäß leben. Dies umfasst die Entdeckung und Entwicklung der inhärenten Möglichkeiten eines jeden Einzelnen. Je nach Stand der Zufriedenheit werden dem Individuum mehr menschliche Fähigkeiten zugänglich (vgl. Kreuter-Szabo, 1988, S.52).

2.2 Motivationstheorie nach Maslow

A. Maslow stellte eine Hierarchie menschlicher Bedürfnisse auf. Er teilt sie in fünf Stufen ein, die er der Dringlichkeit ihrer Erfüllung nach anordnet. Immer dann, wenn ein Bedürfnis erfüllt ist, nimmt das nächst höhere Bedürfnis die treibende Rolle im Handeln des Menschen ein. Ist ein niedriger bewertetes Bedürfnis erfüllt, so nimmt seine Wirkung als Motivationsfaktor ab (vgl. Maslow, 1999, S.62 ff).

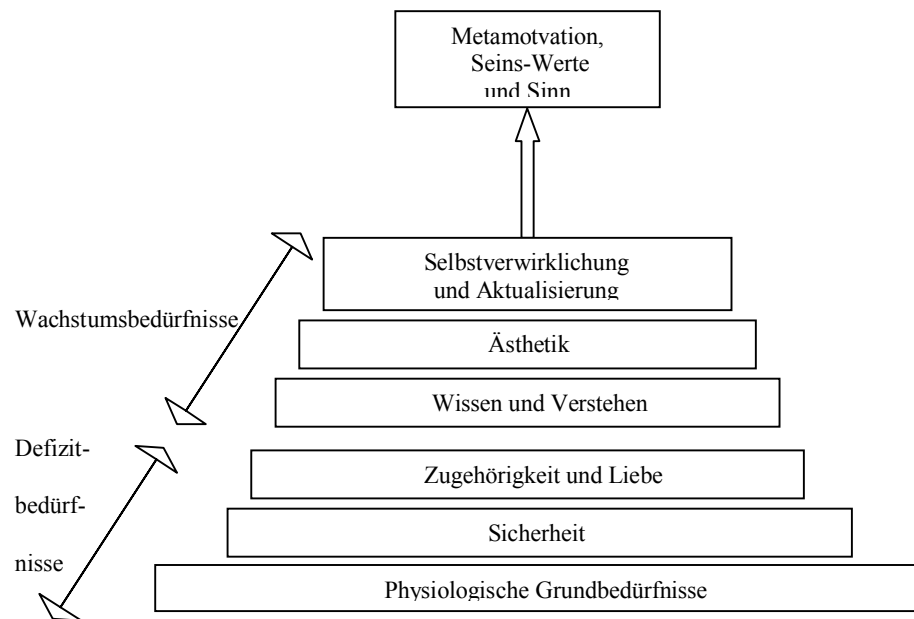


Abbildung 1: Bedürfnispyramide - Sinn als menschliches Grundbedürfnis

Quelle entspricht: Maslow, Motivation und Persönlichkeit, 1999

Die fünf Ebenen werden weiter in Defizit- und Wachstumsbedürfnisse untergliedert. Defizitbedürfnisse bedeuten, dass der Mensch danach strebt, unerfüllte grundlegende Belange zu befriedigen. Wann dies der Fall ist, hängt von der subjektiven Bewertung des Einzelnen ab. Wenn volle Zufriedenheit erreicht ist, wird keine weitere handlungsorientierte Motivationskraft ausgelöst. Danach kann das nächst höhere Bedürfnis angestrebt werden. Das Erfassen und Bewusstwerden von Bedürftigkeit bedeuten eine bedingte Standortbestimmung, die aus umfassender Betrachtung der Umstände Entscheidungsfreiheit zulässt. Motivationstheoretisch findet die Ausrichtung auf ein Ziel statt, von dem längerfristige oder allumfassendere Glückszustände abzusehen sind, als jene, welche die Freiheit des Einzelnen maßgeblich einschränken. Wachstumsbedürfnisse sind eine Abkehr von der These, dass alle Bedürfnisse befriedigt werden müssen, bevor andere angestrebt werden können und können nie abschließend befriedigt werden (vgl. Maslow, 1999, S.62 ff).

Maslows Theorie möchte ich am Beispiel von sterbenden Menschen verdeutlichen, weil ihre Situation alle Dimensionen (die physische, soziale, psychische und spirituelle) ihrer Identitätsbildung in Frage stellt:

Sind sterbende Menschen in der Lage, sich im Bereich der Defizitbedürfnisse durch materielle, institutionelle und soziale Rahmenbedingungen umsorgt zu

wissen und entspannen zu können, bauen sie erneute Spannung hin zum Erlangen von Selbstvertrauen sowie zum Verstehen und Annehmen ihrer Situation auf. Sie versuchen den Sinn zunächst ihres gelebten Lebens und darüber hinaus den ihrer Endlichkeit, der sich auf kein Objekt mehr bezieht, zu erfassen. Häufig werden zunächst Erinnerungen an stark prägende und verdrängte Erlebnisse aus der Vergangenheit reflektiert. Eine erneute distanzierte Stellungnahme relativiert frühere Eindrücke und kann so zu mehr Wohlwollen sowie dem Erkennen von Ästhetik führen. Ein der Reife entsprungener Erfahrungsschatz erweitert sich.

Anne-Marie Tausch äußert in ihrer (Auto-)Biographie „Sanftes Sterben“ kurz vor ihrem Tod ihre Dankbarkeit:

„Ich darf gehen, wenn ich gehen muss. Ich hatte dann noch eine Erfahrung gemacht, dass ich keine Angst hatte zu sterben, sondern ich spürte wirklich die Bereitschaft, (...) so ein Gefühl für mich, auch das der Neugierde: Was kommt jetzt auf dich zu?“ (Tausch u. Tausch, 1985, S.48).

Die Autorin erlebt Zufriedenheit durch Unabhängigkeit von eigenen sowie fremden Bedürfnissen und beschreibt Erfüllung durch Erleben 'an sich', Sinn ohne Objekt.

Selbstverwirklichung und Selbstaktualisierung bedeuten: „... so zu sein, wie man ist, sich nicht verstellen, sich mit sich eins fühlen, weder an Unter- noch an Überforderung leiden...“ und gleichzeitig etwas Ungewohntes zu leisten (Kohlhoff, 2003, S.57).

Maslow setzt den Zustand der Reife mit einem Überwinden der Gegensätze des täglichen Lebens gleich. Eine „dialektisch gewonnene Einheit und Synthese“ entsteht. Zusammenwirken, Harmonie und Integration prägen das Erleben des Individuums, das aber nicht ungetrübt ist (Paulus, 1994, S.153). Maslow (1999, S.208) beschreibt einen Zustand der Reife, in dem Ängste, Trauer, Unsicherheiten, Konflikte und Widersprüche erfahren werden, jedoch nicht Ausdruck neurotischer Umstände sind. Die Gipfelung seelischer Gesundheit bezeichnet Maslow mit „Meta-Motivation“ oder sogenannten „Seins-Werten“.

Maslow relativierte im Laufe seiner Studien seine These, die den Menschen in einem Spannungsfeld zwischen Sicherheits- und Wachstumsbedürfnissen versteht und erforschte die Bewusstseinszustände von Menschen, durch die unbedingte Seins- und Sinnwerte erkannt werden können.

2.3 Merkmale selbstverwirklichender Menschen nach Maslow

Aus Maslows Motivationspyramide gehen erfüllende und glückliche Zustände als Gipfelerfahrung hervor. In seinen darauffolgenden Studien beschreibt er sie jedoch als unerwarteten, anstrengungsfreien Nebeneffekt von wachstumsorientierten Verhaltensweisen und positiven Veränderungsprozessen (Maslow 1997, S.107f). Nicht allein das Streben nach ganzer Menschlichkeit definiert Maslow als umfassende Wahrheit, sondern auch die immer wiederkehrende Erfahrung von „Seins-Zuständen“, die gutes Werden belohnen würden (Maslow, 1997, 156).

Während Maslow in seiner humanistischen Phase davon ausgeht, dass Gipfelerlebnisse subjektiv seien (vgl. Maslow 1997, S. 108), revidiert er dies anhand von Untersuchungsergebnissen in seiner transpersonalen Phase. Die dort erworbenen Seins-Erkenntnisse seien ausreichend deckungsgleich, um sie als gültiges Kennzeichen für die Gruppe der selbstverwirklichenden Menschen anzuerkennen (vgl. Maslow, 1976, S.77).

Bereits 1935 begann Maslow mit den Untersuchungen von 51 selbstverwirklichenden Menschen. Sie begleiteten ihn zeitlebens. Nach seinem ‚globalen und holistischen Eindruck‘ (Kreuter-Szabo, 1988. S.44) wählte er sowohl privat bekannte als auch in der Öffentlichkeit stehende, historische Personen wie z.B. A. Lincoln, A. Einstein, A. Schweizer, A. Huxley und Spinoza aus. Mit fortschreitender Forschungstätigkeit wächst die Bedeutung dieses Themenbereiches für ihn. In seiner Entwicklung hin zur transpersonalen Psychologie (ab 1962) kommt den Bewusstseinszuständen selbstverwirklichender Menschen eine Schlüsselfunktion zu.

Bei der Auswahl der Selbstverwirklicher, die Maslow untersuchte, verwendete er folgende Kategorien (vgl. Paulus, 1994, S.210):

- Bessere Wahrnehmung der Realität und bequemere Beziehung zu ihr
- Akzeptierung von sich selbst, anderen und der Umwelt
- Spontaneität, Einfachheit und Natürlichkeit
- Eigenschaft der Objektivität bei Problemeinstellungen
- Bevorzugen von Stille und zeitlich begrenztem Alleinsein

- Autonomie, Anerkennung der Verantwortung für die eigene Entwicklung, Unabhängigkeit der Meinungsbildung
- Frische und unvoreingenommene Erlebnisweise und Wertschätzung
- mystische Erfahrungen, intensive Gefühls- und Glückserlebnisse
- Gemeinschaftsgefühl, Sympathie und Identifikation mit anderen
- Liebes- und Bindungsfähigkeit
- demokratische Charakterstruktur, nicht-autoritäre Haltung und Achtung
- Unterscheidungsfähigkeit, kohärentes Gefüge von Normen und Werten
- philosophischer, nicht feindseliger Humor
- Kreativität, Produktivität, Erfindungsgabe, Phantasie und Ausdruckskraft
- innere Unabhängigkeit gegenüber der eigenen Kultur

Nach Maslow ist das Wissen, das ein Mensch durch sein Erleben erwirbt, einflussreicher auf die Persönlichkeitsbildung als verbal-begriffliches, theoretisches Wissen. Beide Wissensformen bedingen sich jedoch gegenseitig. Um sich selbst zu erfahren, benötigt der Mensch nach Maslow die Erfahrung der eigenen wahrhaftigen Existenz. Ein in hohem Maße gesunder Zustand ist ein starkes und unabhängiges Selbst, das Befangenheit aufgeben, sich selbst beobachten sowie sich mit dem Erlebten und der Welt identifizieren kann. Deswegen gilt es nach Maslow, eine offene, akzeptierende Haltung dem Erleben gegenüber einzunehmen. Unbekanntes empfinden selbstverwirklichende Menschen eher anziehend und herausfordernd als beängstigend. Erhöhtes Selbsterleben bedeutet für den Einzelnen die gesteigerte Bereitschaft, Eindrücke aufzunehmen bevor sie in Prozesse des Benennens und Verstehens eingebunden werden. Die Wahrnehmung der ganzheitlichen Bedeutung der Phänomene durch frei fließende Aufmerksamkeit ist demnach anstrebenswerter, als Erlebtes zu analysieren und unter dem Einfluss egoistischer Wünsche zu filtern. Sie würden das Erleben weniger „vollkommen“ machen. Zu höchster authentischer Selbstheit zählt Maslow die Transzendenz gewöhnlicher Bedürfnisse und Triebe (vgl. Kreuter-Szabo, 1988, S.37). Maslow setzt die Identifikation mit sich selbst gleich mit dem Aufgeben eigener Wünsche und subjektiver Vorstellungen (vgl. 1997, S.123). Selbstverwirklicher fühlen sich hauptsächlich von „Seins-Bedürfnissen“ angesprochen. Würden Defizitbedürfnisse als einzige Motivation

betrachtet werden, so könne ein Zustand der Reife auch meta-motiviert oder unmotiviert genannt werden.

„Er kann auch als selbstverwirklichend, als sein, als mehr expressiv denn bewältigend beschrieben werden. Dieser Zustand des 'Seins', nicht so sehr des Strebens, scheint synonym mit Selbstsicherheit zu sein, mit dem 'authentischen' Sein, mit dem Sein einer vollmenschlichen Person. Der Prozess des Wachsens ist der Prozess des zur Person Werdens. Eine Person zu sein ist etwas ganz anderes“ (Maslow, 1997, S.201).

Eine selbstaktualisierende Wahrnehmung erhebe den Anspruch, „...Werte direkt wahrzunehmen, dass Werte nicht von der Realität getrennt werden können, dass sie in der tiefsten Wahrnehmung von Tatsachen das 'Ist' und das 'Soll' zur Verschmelzung bringen...“ (Maslow, 1997, S.95f). Selbstverwirklicher können sich leicht mit Werten identifizieren. Ziel ist, die Welt als grundsätzlich wertvoll zu erleben und sich mit ihr in Einklang zu begeben. Negative Aspekte werden nach Maslow aus einer ganzheitlichen Perspektive verstanden und akzeptiert. Er beschreibt darüber hinaus die mutige Konfrontation und Akzeptanz, Missstände „zu genießen, von ihnen amüsiert zu werden, anstatt sie negieren zu wollen“ (ebd., 1997, S.124). Die Kräfte des Menschen vereinen sich in einer besonders genussreichen und wirkungsvollen Weise, die humorvollere und kreativere Episoden hervorbringen (vgl. ebd., S.108). Die Außenwelt könne demnach durch das eigene Selbst verhältnismäßig unverändert angenommen und ungetrennt erlebt werden, während ein hoher Grad an Aufmerksamkeit zur Verfügung stehe.

Durch seine Studien stellte Maslow fest, dass selbstverwirklichenden Menschen über ihr hohes Maß an positiven Eigenschaften und Fähigkeiten hinaus auf natürliche Weise gesellschaftliche Verantwortung zugetragen wird. „Die stabilste und gesündeste Selbstachtung basiert auf 'Verdientem' Respekt Anderer...“ (Maslow, 1999, S.73). Außerdem neigen die Personen im Umkreis dazu, an Unsicherheit zu verlieren sowie progressive statt regressive Entscheidungen in ihrem Entwicklungsprozess zu treffen (vgl. Maslow, 1976, S.44). Polaritäten von Stolz und Bescheidenheit finden dabei eine übergeordnete Einheit.

Seine Testpersonen vertraten generell eine konstante wertschätzende Einstellung und weitreichende Dankbarkeit. Sie äußerten deutliche Impulse, „der Umwelt auf natürliche Weise etwas Sinnvolles zurückgeben zu wollen“ (Maslow, 1997,

122). Diese grundlegende Haltung brachte eine Arbeitsweise mit sich, die sie als stets unbeschwert empfanden.

Durch die natürliche Reaktion, Dankbarkeit ausdrücken zu wollen, bekommt ihre Motivation zum Handeln eine neue Perspektive. Sie dient nicht länger als Antrieb, ein Ziel zu erreichen. Maslow bezeichnet diese Dankbarkeit auch als „allumfassende Liebe“ (1997, S.122). Er stellte grundlegende Gelassenheit, Zufriedenheit und Unbefangenheit während ihrer Tätigkeiten fest. Sie würden das Besondere im Alltäglichen auf eine freudvolle Weise, wie es auch bei Kindern zu beobachten ist, entdecken (Maslow, 1973, S.304). Er verzeichnete weiterhin, dass sie dazu neigen, Dingen eher selbst kreativen Ausdruck zu verleihen als Vorgaben zu übernehmen.

2.4 Bewusstseinszustände selbstverwirklichender Menschen

Zusammenfassend kennzeichnen nach Maslow sieben Merkmale das vollste und reichhaltigste Erleben (vgl. Kreuter-Szabo, 1988, S.37f) einer Person:

- Ihr Erlebnishorizont befindet sich vollkommen in der Gegenwart; im Hier und Jetzt.
- Im intensiven Erleben vergisst sich die Person für Momente als eigens existierend.
- Eine Art Verschmelzung zwischen der Person und dem Erlebten findet statt.
- Aufnahmebereitschaft und Unbefangenheit kennzeichnen den Erlebenden.
- Erleben wird nicht von Angst und persönlichen Bedenken behindert.
- Erleben geschieht ohne bewusste Steuerung und Anstrengung.
- Klassifizierungen, die das vollkommene Erleben schmälern würden, fallen weg.

Jenes reichhaltige Erleben prägt eine Form von intensiver Gefühlserfahrung, die Maslow in „Peak-“ und „Plateau-Experiences“ unterscheidet (vgl. ebd., S.38).

Peak-Experiences (Gipfel- oder Grenzerfahrungen) werden „... nicht geplant oder absichtlich herbeigeführt; sie geschehen. Man wird von der Freude überrascht“ (Maslow 1997, S.122). Sie entstehen aus der fortwährenden Bereitschaft, Neues entdecken und anzunehmen. Meist sind sie von kurzer

Dauer. Er misst ihnen bezüglich des menschlichen Wachstums große motivationale Bedeutung zu. Die Situationen, die bei verschiedenen Menschen jene Erfahrungen auslösen, sind sehr unterschiedlich. Maslow nennt sie „Peak-Trigger“ und führt Beispiele wie ästhetische Erfahrungen, dem Berührtsein von Kunst und Musik, Liebeserlebnissen (vgl. Maslow, 1997, S.83), Naturerlebnissen (vgl. Maslow, 1976, S.87) oder die liebevolle Zuwendung zu Babys an (vgl. Maslow, S.1979, S.1278).

Am Ende seiner humanistischen Phase nennt Maslow als Hauptgefahr der in Peak-Experiences ablaufenden Kognitionserfahrungen, den sogenannten „Being-Cognitions“, dass sie „... das Handeln unmöglich oder zumindest unentschlossen machen“ (Maslow, 1997, S.125), da es ohne Bewertung sei sowie eine Desorientierung in Zeit und Raum. In seinen transpersonalen Schriften hingegen erneuert er seinen Standpunkt in Bezug auf den Verlust der den Ich-Funktionen zugeschriebenen Fähigkeiten wie Handeln, Entscheiden, Reflektieren, etc.. Vielmehr geht Maslow von der grundlegenden Möglichkeit aus, die verschiedenen Aspekte miteinander zu vereinen (vgl. Maslow, 1973, S.266). In seiner Spätschrift „Religions, Values, and Peak-Experiences“ (1976, S.XVI) merkt er an:

„All I wish to do here with this brief mention is to correct the tendency of some to identify experiences of transcendence as *only* dramatic, orgasmic, transient, 'peaky', like a moment on the Mount Everest. There is also the high plateau, where one can stay 'turned on'.“

Darauf differenziert Maslow die sogenannten „Plateau-Experiences“, die aus dem Erleben häufiger Peak-Experiences hervorgehen. Sie setzen den vollen Erhalt der Ich-Funktionen und der räumlichen wie zeitlichen Orientierung in Verbindung mit Peak-Experiences voraus. Ihre Charakteristika sind Klarheit, Gelassenheit und Heiterkeit. Sie sind in größerem Ausmaße willentlich erzeugbar als Peak-Experiences und können über längere Zeiträume gehalten werden (vgl. Maslow, 1979, S. 1214). Der bewusste und kontrollierte Umgang mit Plateau-Experiences erfordert im Vergleich zu überraschenden Peak-Experiences ein wesentlich höheres Maß an menschlicher Reife sowie intensives spirituelles Training (vgl. Maslow, 1976, S. XVI).

Die höchste Form der Selbstverwirklichung stellt nach Maslow die Selbsttranszendenz dar. Sie geht in der Regel dann aus ihr hervor, wenn ein starkes Selbst in der Lage ist, die eigene Befangenheit bzw. sich selbst

aufzugeben. Selbsttranszendierende Menschen kennzeichnet vor allem ein hohes Maß an Verantwortungsbewusstsein und die Bereitschaft, ihre Fähigkeiten in externen Aufgabenbereichen nützlich einzusetzen (vgl. Kreuter- Szabo, 1998, S.49).

„The empirical fact is that self-actualizing people, our best experiencers, are also our most compassionate, our great improvers and reformers of society, our most effective fighters against injustice, inequality, ... And it becomes clearer and clearer that the best 'helpers' are the most fully human persons. What I may call the bodhisattvic path is an *integration* of self-improvement and social zeal, ... (vgl. Maslow, 1976, S. XII).

Selbstverwirklicher unterscheiden sich nach Maslow von normalen Menschen dadurch, dass sie häufigere Peak-Experiences und über einen gewissen Zeitraum anhaltende Plateau-Experiences erleben. Maslow ist allerdings davon überzeugt, dass jene mit der Selbstverwirklichung einhergehende Glückszustände nicht erreicht werden können, sofern direkte selbstbezogene Vorteile angestrebt werden. Er empfiehlt statt dessen, sich den Aufgaben im Leben zu widmen.

Vergleicht man selbstverwirklichende Menschen im Sinne von Maslow mit dem Anstreben einer hohen subjektiven Basis des Wohlbefindens – „Subjective Well-Being“¹ (SWB) genannt – nach dem Psychologen Diner, so zeigt sich ein grundlegender Unterschied: Die Lebenserfüllung unterliegt nach Diner nicht der Bewertung eines Wissenschaftlers, sondern der des Individuums selbst (vgl. <http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/faq.htm#excess>, 20.06.2007). Der eigens gewählte Lebensstandard wird von jedem einzelnen auf sein Erreichen hin überprüft. Emotionale Erlebnisse werden demnach erst durch den Vergleich mit dem Level des subjektiven Wohlbefindens als positiv oder negativ bewertet (vgl. ebd.). Entgegen Maslows motivationstheoretisch-progressivem Ansatz schließen Suh, Diner und Fujita (vgl. 1996, S.1100) - basierend auf ihren Forschungsergebnissen - auf grundlegend stabile individuelle Werte, die den Level des relativ konstanten subjektiven Wohlbefindens des Einzelnen bestimmen. Selbst außergewöhnlich positive oder negative Ereignisse wie beispielsweise ein Lottogewinn oder eine schwerwiegende Unfallverletzung wirken nach den Autoren nicht länger als drei bis sechs Monate auf die konstante Beschaffenheit des subjektiven Wohlbefindens einer Person ein.

¹ Wissenschaftler wählten den Ausdruck, ersatzweise für „happiness“, welcher im Englischen viele verschiedene Bedeutungen beinhaltet (z.B. „joy“, „satisfaction“, „self-esteem“).

“... for most people, obtaining high SWB means working for important values. It is important to understand that there is not a choice between other important values and SWB. If a person is socialized to desire values and goals that are positive, the person will achieve SWB by moving toward those values. [...] Being happy does not stand in contrast to basic values - the choice need not be between one or the other. Instead, SWB can derive from working for one's values.” (<http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/faq.htm#excess>, 20.06.2007).

Die Umsetzung hoher Werte beinhaltet nach Diner (ebd.) pro-soziales Verhalten wie z.B. anderen zu helfen, gute Arbeit zu leisten und zur Gesellschaft positiv beizutragen. Diners Theorie lässt demnach den Rückschluss zu, dass hohe gesellschaftliche und zeitlich weitreichend gewählte Werte und das kontinuierliche Streben danach mit einem hohen dauerhaften Wohlbefinden des Einzelnen korrelieren. Diner et al. (1999) stimmen mit Maslow darin überein, dass nicht die Befriedigung von Bedürfnissen allein Zufriedenheit bewirkt, sondern viel mehr der Fortschritt in der Bewältigung von Aufgaben. Ähnlich erwähnt Csikszentmihályi (1991), dass Menschen die Phasen, in denen sie Herausforderungen meistern, häufig mit der erfreulichsten Zeit ihres Lebens verbinden.

Die bisher aufgeführten Modelle eines gesunden Selbst beschreiben Zusammenhänge, während identitätsbildende Faktoren wichtige Anhaltspunkte innerhalb ihres jeweiligen Ansatzes markieren und die Beschreibung der Selbstverwirklichung bzw. Selbsttranszendenz ein Glück verheißendes Ziel für den Einzelnen formuliert. Der Anspruch der Menschen auf Glück geht jedoch sowohl über theoretisches Verstehen als auch über kurzfristige Peak-Experiences oder sogenannte Flow-Erlebnisse¹ (Csikszentmihályi, flow: Das Geheimnis des Glücks, , 1992) hinaus.

Jene Zustände des Glücks, die von den jeweiligen Wissenschaftlern auch als „nah an dem wahren Selbst“ beschrieben werden, implizieren aus holistischer Sicht auch immer Leid. Sie sind zeitlich begrenzt und unterliegen sowohl der subjektiven Betrachtung als auch äußeren Bedingungen.

Über die beschriebenen relativen Glücks- und Gesundheitszustände hinaus, beschreibt der Buddhismus eine Methode, durch die Menschen zum Erkennen

¹ Mit „Flow“ bezeichnet Csikszentmihályi (vgl. 1992, S.13) einen Glückszustand durch das lustvolle Aufgehen in einer Tätigkeit, das Menschen unabhängig von ihrer Aufgabe, Herkunft und Situation empfinden können. Die optimale Kombination von Anforderung und Fähigkeit erzeugt einen Zustand, der weder zu langweilig noch zu aufregend ist.

eines absoluten, unbedingten Bewusstseinszustandes gelangen können. „Buddha“ ist ein Ausdruck für die Verkörperung vollkommener Verwirklichung (vgl. Nydahl, 2006, S.17). „Buddha“, tibetisch „Sangye“, wird auch mit „der Erwachte“ übersetzt. „Sang“ bedeutet „vollkommen gereinigt“ von allen Schleiern, die die Klarheit des Geistes belegen. „Gye“ heißt „vollkommene Entfaltung“ aller geistigen Qualitäten. Dieser unbedingte Zustand drückt sich in den Fähigkeiten von unerschütterlicher Furchtlosigkeit, unendlicher Freude, grenzenlosem Mitgefühl, Weisheit und Tatkraft aus (vgl. Nydahl, 2005, S. 443). Der „Buddha- Zustand“ wird synonym mit den Begrifflichkeiten „erleuchteter Bewusstseinszustand“, „erleuchteter Geisteszustand“ oder „volle Erleuchtung“ verwendet. Im Vergleich zu Diner, der von einem relativ stabilen subjektiven Bewusstseinszustand ausgeht, postuliert der Buddhismus einen absolut konstanten Zustand, der allen Menschen inhärent und somit objektiv ist. Diesen Zustand drücken einige Menschen auf der höchsten Ebene der geistigen Entwicklung permanent aus. Sie erleben sich selbst als ein nützliches Programm, das auch allen anderen zur Verfügung steht¹. Da sich die Menschen in der Regel als Produzenten ihrer Bewusstseinszustände verstehen, erleben sie jene als subjektiv und instabil.

Buddha weist eine Parallele zu Diner et. al. auf, weil er alle anderen Erlebnisse mit diesem konstanten Zustand vergleicht. Während die Menschen nach Diner et. al. (1999) in ihrer Interpretation der meist kurzfristigen Erlebnisse als Glück und Leid darauf Bezug nehmen, stellte Buddha kurz nach seiner Erleuchtung fest, dass alle Zustände verglichen mit der Buddhaschaft Leid bedeuten. Jenseits von Pessimismus nannte er daraufhin auch die Ursachen, das Ende und den Weg zum Ende des Leides. Buddhas sogenannte „Vier edle Wahrheiten“ (vgl. Abbildung 4) deuten auf das Potential der Menschen hin, Bedingungen ändern zu können. Gemütsschwankungen verschwinden bei Buddhisten aber meistens erst nach Jahren der Übung. Erfahrungen hängen von der Ebene ab, von der aus sie gemacht und betrachtet werden. Hier geht es darum, sich der ganzheitlichen Sichtweise des „sowohl-als-auch“ zu öffnen. „Es kommt wie eine zweite

¹ Gefühle werden aus diesem Zustand heraus nicht bewertet. Indem sie Angenehmes genießen, teilen sie diesen Eindruck mit den Menschen in ihrem Umfeld. Körperliche Schmerzen vermitteln die reine Erfahrung, wie es anderen in ähnlichen Zuständen ergeht und das Phänomen der Konzentration.

Schiene an Erleben dazu“, berichtet eine langjährige Buddhistin diesbezüglich (Interview 3).

Der Buddhismus unterscheidet zwischen der „vollen Erleuchtung“ und der darin implizierten „kleinen Erleuchtung“, die auch „Befreiung“ genannt wird. Eine Person, die einen befreiten Geisteszustand erreicht hat, ist frei von dem Zwang einer Identitätsvorstellung sowie frei von inneren und äußeren Rollenerwartungen. Ihre glückbringenden Gedanken, Worte und Taten sind stets bewusst gewählt. Aus buddhistischer Sicht sind Körper, Gedanken und Gefühle Funktionsweisen, die einen Geisteszustand ausdrücken und sich in ständiger Veränderung befinden. Basierend auf dieser Tatsache können sie kein wirkliches „Ich“ oder „Selbst“ bilden. Existierendes Leid und Angriffe von Außen werden nicht mehr mit der eigenen Person in Verbindung gebracht. Dieser Zustand wird als zutiefst entspannt beschrieben. Er heißt deswegen „kleine Erleuchtung“, weil Praktizierende diesen Zustand, die sogenannte Arhatschaft, zu ihrem eigenen Wohl erfahren wollen.

Bei Buddhisten des Großen Weges und des Diamantweges stellt sich die immer lückenloser werdende eigene Befreiung während der Praxis - je nach Voraussetzungen, Bedingungen und Anstrengung - früher oder später auf dem Weg ein, ohne sie dabei direkt anzustreben oder zu erwarten. Von diesem befreiten Zustand aus ist ihr Bewusstsein nicht mehr in das „Rad der Wiedergeburten“ eingebunden. Sogenannte „Tulkus“ entscheiden dann, einen Körper als Mittel anzunehmen, um den Menschen durch ihr bloßes „Sein“ und Wirken ein Beispiel und Inspiration zu geben, einen ähnlichen Zustand zu erreichen.

Auf der Basis buddhistischer Philosophie erklärt der bewusst wiedergeborene 17. Karmapa Thaye Dorje das Bewusstsein, um die Illusion des Selbst und die Vorstellung der Wiedergeburt zu veranschaulichen (vgl. 2004, S.34f): Die Grundlage der Bedingungen für eine Existenz ist die Natur des Bewusstseins selbst; das, was seinen ureigenen Charakter ausmacht. Er zeigt damit den Unterschied zu anderen Weltanschauungen, die den Körper als Bestand betrachten, der Bewusstsein produziert. Bei genauer Betrachtung unterscheidet sich das Bewusstsein bereits seinem Wesen nach von der Materie: Das Bewusstsein ist einerseits nicht begrenzt und andererseits in der Lage, Dinge

wahrzunehmen, d.h. sich selbst und die Welt zu erfahren. Materie ist dagegen begrenzt und besitzt die Fähigkeit der Wahrnehmung nicht von Natur aus. Auch wenn sie beide in engem Zusammenhang stehen, so ist es nicht möglich, dass Materie allein Bewusstsein hervorbringt. Dies bildet ein Kontinuum, bei dem der gegenwärtige Bewusstseinsmoment sowohl die Ursache für den darauffolgenden als auch die Folge des vorhergegangenen Bewusstseinsmomentes ist. Karmapa Thajé Dorje (vgl. 2004, S.34) schließt daraus, dass Bewusstsein bereits vor der Geburt bestanden haben muss und nach dem Tod weiterhin vorhanden ist. Es ist nichts, was aus sich selbst heraus existiert, sondern kommt einer Illusion gleich:

„Das Bewusstsein ist frei von einem wahrhaft unabhängigen und unveränderlichem Sein – wie z.B. einem ‚Selbst‘ oder einem ‚Ich‘ –, das wir ihm gewohnheitsmäßig zuschreiben. Das ‚Selbst‘ oder ‚Ich‘ ist das, was wir unser Bewusstsein deuten, als sei es eine Wesenheit, die durch alle Momente des Lebens hindurch unverändert bleibt. Dieses Selbst besteht lediglich in der Gewohnheit, zu glauben ...“ (ebd.).

Die Vorstellung eines „Selbst“ - nicht zu verwechseln mit der Natur des Bewusstseins - ist demnach die Ursache der dualistischen Wahrnehmung und allen Leidens.

„Wer die Strahlkraft des Spiegels hinter den Bildern fortwährend erkennt und die Unerschütterlichkeit des tiefen Meeres jenseits seiner Wellen erlebt, ist am Ziel“ (Nydahl, 2006, S.13). In der Regel besteht die Gewohnheit, sich mit den Eindrücken im Geist, hier im Beispiel mit den Wellen des Meeres und den Bildern im Spiegel, zu identifizieren, diese zu benennen, zu beurteilen und daraus zu schließen, welche Bestandteile zum „Ich“ gehören und welche die Umwelt beschreiben. Diese Erlebensweise kann mit einem Auge verglichen werden, das alles um sich herum wahrnimmt, nur sich selbst nicht erfasst.

Während sich nach Maslows Theorie ein Mensch zur Selbstverwirklichung hin entwickelt, geht der Diamantweg-Buddhismus davon aus, dass die Menschen schon verwirklicht sind, es aber auf Grund fester Vorstellungen und Gewohnheiten, Dinge zu erleben, nicht voll erfahren können.

Bei der Erleuchtung wird der Erleber der Eindrücke, sein zeitloses innewohnendes Wesen, sichtbar. Beides existiert seit anfangsloser Zeit¹. Der Zustand des „großen Nirvana“, das Ziel des Großen Weges und des

¹ Zeit ist eine relative Größe und existiert nur auf einer bedingte Ebene, die zwischen der eigenen Person und der Umwelt trennt (vgl. Interview 2 sowie Tschödrag in Thajé Dorje, 2004, S.211ff)

Diamantweges, bedeutet, in dem zu ruhen, was ist. Geschieht nichts, so ist das der Raum des Geistes. Geschieht etwas, so ist das sein „freies Spiel“. Die Tatsache, dass beides möglich ist, drückt unbegrenzten spielerischen Reichtum aus (vgl. Nydahl, 2006, S.280). Der Diamantweg akzentuiert die Betrachtungsebene, von der aus alles höchsten Sinn macht, was geschieht. Das Erleben von Sinn geht nach Maslow aus Selbstverwirklichung hervor und krönt seine Bedürfnispyramide. Er beschreibt Zustände des transzendierenden „Selbst“, die noch jenseits der mit dem Selbst eng verbundenen Selbstverwirklichung liegen, als das Ziel einer entfalteten Persönlichkeit (vgl. Kreuter-Szabo, 1988, S.49). Allerdings äußert er sich nicht dazu, ob dieser Zustand auch vollkommene Leidfreiheit beinhaltet und mit dem Ziel des kleinen Weges des Buddhismus übereinstimmt. Die nach Maslow beschriebene Selbsttranszendenz sowie die oben genannte Kennzeichen des vollsten und reichhaltigsten Erlebens decken sich mit Bewusstseinszuständen, die sich bei praktizierenden Buddhisten nach einiger Zeit durch Meditationsübung einstellen. Sie versuchen, diese Erfahrung im Alltag beizubehalten und zu stabilisieren. Die Eigenschaften des Geistes, Freude, Klarheit, Liebe und altruistische Tatkraft, die erleuchtete Verwirklicher dauerhaft ausdrücken, verzeichnet auch Maslow verstärkt bei den selbstverwirklichenden Personen innerhalb seiner Studien. Trotz der als über einen längeren Zeitraum anhaltend beschriebenen Plateau-Experiences, macht Maslow keine Angaben über die letztendliche Dauerhaftigkeit und Stabilität dieser Zustände (z.B. in widrigen Umständen).

3. Buddhismus

3.1 Angebot

3.1.1 Buddhistische Richtungen

Sieben Wochen nachdem der historische Buddha Shakyamuni mit Namen Siddharta Gautama in Bodghaja, einem Ort in der Tiefebene Nordindiens (im heutigen Staat Bihar), vor etwa 2525 Jahren an seinem 35. Geburtstag Erleuchtung erlangte, folgte seine 45-jährige Lehrtätigkeit. Durch Worte, Symbole und sein Beispiel leitete er die Schüler für die nächsten Schritte auf ihrem Weg an. Da sie unterschiedliche Fähigkeiten, Mentalitäten und

Motivationen mitbrachten, entstand daraus ein lückenloser Weg, der bei Anwendung der Methoden durch die Stufen der Praxis hindurch zum Ziel führt. Die insgesamt 84.000 verschiedenen Ratschläge wirken als Gegenmittel gegen dieselbe mögliche Anzahl von Schleiern und Störungen (vgl. Seegers, 2004, S.29). Seegers (ebd.) vergleicht die Lehre Buddhas mit einer riesigen Apotheke, in der es gegen jede Krankheit die entsprechende Medizin gibt.

Ihren Möglichkeiten entsprechend trugen die Nachfolger Buddhas die Lehren nach seinem Tod bis heute weiter. Daraus entstanden verschiedene Traditionen, die der tibetische Buddhismus ihrem Ursprung, den aufeinander folgenden Lehrzyklen Buddhas, dem sogenannten „dreimaligen Drehen des Dharmarades“, zuordnet.

Die Theravada - Tradition¹ stützt sich auf den ersten Lehrzyklus Buddhas und findet heute in den südlichen Ländern Asiens² Anwendung. Die Grundlagen der Theravada- Tradition (das Wissen um die Zuflucht, das Prinzip von Ursache und Wirkung und die vier edlen Wahrheiten) sind in den beiden anderen Traditionen bzw. „Fahrzeugen“ oder „Wegen“ enthalten (siehe Abbildung 4), ihre Akzentuierung ist jedoch verschieden. Das Theravada legt besonders Wert auf positives äußeres Verhalten und betont das Erkennen von Selbstlosigkeit sowie das Leid der Bedingtheit. Es zielt auf den oben beschriebenen Zustand der „kleinen Erleuchtung“ und findet besondere Wertschätzung im Mönchstum. Es zieht Menschen an, die persönliche Schwierigkeiten auflösen und lernen wollen, ihren Geist zu beruhigen.

Vor allem aus dem zweiten und teilweise aus dem dritten Lehrzyklus Buddhas entstand das „Mahayana“, auch „großes Fahrzeug“ oder „Bodhisattva-Fahrzeug“ genannt. „Bodhisattva“ bezeichnet einen Buddhismus Praktizierenden, der die Motivation aufbringt, sich zum Besten aller fühlenden Wesen zu entwickeln und zu ihrem Wohl zu wirken. Es findet vor allem in den nördlichen Ländern Asiens, den Himalaya-Ländern mit Tibet, Lhadak, Nepal, Sikkim, Bhutan sowie der Mongolei, China, Japan, Vietnam, Taiwan und Korea Anwendung. Im Westen wurde es erst im 20. Jahrhundert bekannt. Seine

¹ Aus Sicht des großen Fahrzeuges wird die Theravada- Tradition auch „kleines Fahrzeug“, „kleiner Weg“ oder „Hinayana“ bezeichnet.

² wie z.B. Sri Lanka, Bhurma, Myanmar, Thailand, Kambodscha und Laos

Meditationen zielen darauf ab, Mitgefühl zu entwickeln und „Leerheit“¹ zu erfahren. Im Alltag achten Mahayana – Praktizierende, die Mönche und Nonnen oder Laien sind, insbesondere darauf, Zorn zu vermeiden. Zum Mahayana zählt ein Großteil der buddhistischen Psychologie und Philosophie. Dem Großen Weg entsprangen unter anderem die japanischen Zen-Schulen. Neben dem Nachsinnen über paradoxe Fragen (Koans) lagert sein Schwerpunkt auf zweckfreier Meditation (vgl. Scherer, 2005, S.147), um den ständigen Strom an inneren Vorstellungen zu erschöpfen. Durch selbstentstandene Einsicht „passiert“ Erleuchtung im Zen als blitzartiger Durchbruch.

Während Buddhas drittem Lehrzyklus unterteilte er das Mahayana in das „Sutra-Fahrzeug“ und das „Tantra-Fahrzeug“. Letzteres wird auch als geheimes „Mantrayana“, Vajrayana“ und auf deutsch als „Diamant-Fahrzeug“ oder „Diamantweg“ bezeichnet. Eine genaue Untersuchung der Dinge und dem daraus folgenden Aufbau der Ursachen für Erleuchtung ist für beide Teile relevant, doch für das Mahayana im Sinne eines Leitfadens von größerer Bedeutung.

Die Betonung im Diamantweg liegt auf der direkten Identifikation mit erleuchteten Eigenschaften. Dies verleiht die Kraft, innerhalb eines Lebens alle Stadien des Weges zur Befreiung und Erleuchtung zu bewältigen. Praktizierende versuchen, die untrennbare Einheit zwischen Samsara und Nirvana, die Buddha Shakyamuni aus höchster philosophischer Sicht erklärte, nicht nur während der Meditation, sondern auch im Alltag zu erfahren. Vajrayana-Erklärungen verbreiteten sich zunächst in der ostindischen Palastdynastie und ab dem 11. Jahrhundert in Tibet. Weil heute nur noch der tibetische Buddhismus die Anwendung der Mittel in seiner vollständiger Form lehrt, wird er mit dem Begriff „Diamant-Fahrzeug“ oder „Diamantweg“ gleichgesetzt (vgl. Seegers, 2004, S.33).

¹ darunter versteht sich kein „Nichts“, sondern frei von Eigenschaften, wie z.B. Farbe und Form. Zugleich bezeichnet es die Möglichkeit des „freien Spiels“, das alle inneren und äußeren Eigenschaften hervorbringt.

3.1.2 Diamantweg-Buddhismus

Praktizierende können Nonnen bzw. Mönche sein, als „Laien“ oder „Idealisten“ den Buddhismus in Berufs- und Familienleben integrieren oder als „Verwirklicher“ jede Situation nutzen, um befreiende Sichtweisen zu entwickeln.

Der tibetische Buddhismus unterteilt sich wiederum in vier Linien (vgl. Scherer, 2005, S.186ff):

Der Name „Nyingmapa“, übersetzt „die Schule der Alten“, deutet auf das lange Zurückreichen der Überlieferung hin. Ein großer Teil davon besteht aus versteckten Lehren, die zu einem späteren nützlichen Zeitpunkt wiedergefunden wurden (sogenannten Termas), wie zum Beispiel das „Tibetische Totenbuch“. Vor allem Menschen, die zu Zorn neigen, sprechen auf die sehr detailreichen Nyingma-Meditationen an.

Die Sakya¹-Schule hingegen nutzt vor allem Menschen, die vermehrt zu Stolz tendieren. Sie gewichtet Gelehrtheit und Meditationspraxis gleichermaßen und legt Wert auf die Reinheit der Übertragung.

Die heutige Hauptschule der „mündlichen Übertragungslinie“ (Kagyüpa) nennt sich „Karma Kagyü“ Schule. 1110 gegründet wird sie die älteste Tulku-Linie Tibets genannt (vgl. Scherer, 2005, S. 186). Sie wird durch die Inkarnationen der Karmapas² (übersetzt: Tatkraft aller Buddhas) aufrecht erhalten. Seit 1983 lebt er in seiner 17.Wiedergeburt. Die Karma-Kagyü-Schule kennzeichnet das Wissen um die bewusste Arbeit mit den Energiebahnen des Körpers³ und vor allem die Lehre des „großen Siegels“ (Mahamudra), die Betonung der sogenannten „reinen Sicht“. Sie bezeichnet die Übung, die Welt aus der Sicht eines Buddha zu sehen. Raum und Freude als untrennbar und grenzenlos zu erfahren, wird als Zustand der Reife beschrieben (vgl. Nydahl, 2006). Sie legt Wert auf die direkte und lebendige Übertragung der Erfahrung der Natur des

¹ „Sakya“, übersetzt „Graue Erde“, hat ihren Namen vom Gebiet des ersten Sakya-Klosters, das 1073 im oberen Tibet (heutige Volksrepublik China) entstand.

² Die Kamapas hinterließen vor ihrem Tod genaue Angaben zu Zeit, Ort, und Umständen ihrer nächsten Wiedergeburt. Alle geben sich bereits als Kind zu erkennen und erinnern Details des früheren Lebens. Sie gelten neben anderen Verwirklichten als „Tulkus“ (siehe 2.4)

³ Auch „die sechs Lehren Naropas“ genannt, Teil des Weges der Mittel (siehe Abbildung 4)

Geistes vom Lehrer zum Schüler. Sie spricht Menschen an, die die Tendenz zur Begierde mitbringen und gerne genießen.

Die jüngste der vier Schulen ist die Linie der Gelugpas, übersetzt: „die Tugendhaften“. Als sogenannte „Reformschule“ wurde sie Ende des 14. Jahrhunderts gegründet. Sie gewichtet reines Verhalten und intellektuelles Studium innerhalb eines stufenweisen Weges zur Erleuchtung¹. Obwohl die Linie zum Diamantweg zählt, sind ein großer Teil der Belehrungen denen des Mahayana ähnlich. Sie spricht Menschen an, die ihrer Verwirrung entgegenwirken wollen. Die wichtigste Inkarnationslinie ist hier der Dalai Lama, der nun in seiner 14. Wiedergeburt lebt. Aus Protest gegen seine ökumenische Haltung gründeten konservative Vertreter der Linie die „Neue Kadampa-Schule“, die heute vor allem in Großbritannien aktiv ist.

3.1.3 Buddhismus im Westen

Der Theravada-Buddhismus galt im intellektuellen Milieu des Westens im 19. und 20. Jahrhunderts als Religion der Vernunft und inspirierte z.B. Nietzsche und Schopenhauer. Jener Buddhismus wurde in Deutschland um 1920 z.B. durch die Hilfe von Dr. Paul Dahlke bekannt. Angeregt durch seine Asienreisen gründete er in Berlin das erste buddhistische Haus für Mönche sowie Laien und gab die Zeitschrift „Neubuddhistische Bewegung“ heraus (<http://www.buddhistisches-haus.de/history.php?lang=de>, 28.05.2007). Die ostasiatischen Mahayana-Schulen fanden erst in den 1960er Jahren verstärkt Anklang im Westen. Zu dieser Zeit wurde der Zen-Buddhismus in christianisierter Form durch den Jesuitenpater Hugo Enomiya Lassalle bekannt. Etwas später wurden viele Interessierte auf die Lehren des vietnamesischen Zen-Mönchs Thich Nhat Hanh aufmerksam (vgl. Scherer, 2005, S.195). Die Verleihung des Friedensnobelpreises 1989 unterstützte das westliche Interesse gegenüber den Lehren des Dalai Lama.

¹ Er wurde nach den Lehren der Kadampa- und Kagyü-Tradition zusammengestellt.

Er regierte Tibet bis zur chinesischen Invasion 1949/50¹. Die systematische Unterdrückung der tibetischen Tradition durch die kommunistischen Chinesen hält bis heute an. Sie beinhaltet die Folterung praktizierender Buddhisten (<http://www.savetibet.org/de/tibet/torture.php>, 29.05.2007). Spirituelle Stätten wurden und werden fortwährend zerstört oder in Museen und Touristenattraktionen umfunktioniert. „Each time a transmission dies out it is a great loss for humanity...“ (Nydahl im Interview mit Buddhism Today, Vol.4, 1998, <http://www.diamondway-teachings.org/export/de/content/olenydahl/bt4ole.html>, 30.05.2007). Während eine Kultur untergeht, überlebt der Diamantweg als Erbe Tibets im Westen. Fern von demütigen Ehrerweisungen und politischen Machtspielen können die Anwender hier ihre geistige Freiheit behalten. Im Verbund mit der Übertragung gilt es, die Essenz der Belehrungen in eigener Sprache sowie in frischer und echter Form zu bewahren (vgl. Scherer, 2005, S.196). Nydahl (ebd.) vergleicht den Buddhismus mit einem Diamanten, der in der Farbe des Untergrunds strahlt, auf dem er liegt, ohne seine klare und unzerstörbare Eigenschaft zu verlieren. Nydahl erklärt:

„...today Buddhism is finding forms which fit the educated and independent West. This does not mean that anything new is invented or added to the teachings. Europeans are acutely conscious of the superficiality, which results when mixing different cultures and traditions...“ (ebd.).

Vor dieser Oberflächlichkeit bewahrt er. Im Auftrag des 16. Karmapa Rangjung Rigpe Dorje brachten die Dänen Hannah und Lama² Ole Nydahl den Buddhismus nach mehrjähriger Ausbildung im Himalaya Anfang der 1970er Jahre in den Westen. Während Hannah Nydahl bereits verstarb, gilt Lama Ole Nydahl in den westlichen Ländern als wichtigster Lehrer. Mit seinen Schülern gründete er in Deutschland über 120 der insgesamt mehr als 500 Zentren und Meditationsgruppen des Diamantweg-Buddhismus (vgl. Buddhismus Heute Winter 06/07, Nr.42, S. 93) zwischen Helsinki und Wladiwostok (Sibirien), die

¹ Die Dalai Lamas und die Gelug-Linie regierten Tibet die letzten 300 Jahre. Der Volksmund spricht vom Dalai Lama als „geistliches Oberhaupt aller Tibeter“. Tatsächlich ist er das weltliche Haupt einer der vier Schulen (vgl. Scherer, 2005, S.189) und einer der beiden Linienhalter, der zwischen zwei Wiedergeburten und des Heranführens des geistigen Oberhauptes, des Panchen Lama, an seine Aufgaben, die höchste Autorität besitzt. Der 1995 durch den Dalai Lama anerkannte sechsjährige Panchen Lama wurde drei Tage später durch Sicherheitskräfte der chinesischen Regierung entführt. <http://news.bbc.co.uk/2/hi/asia-pacific/4551425.stm>, 28.05.2007). Der selbst seit 1959 im indischen Exil lebende 14. Dalai Lama bemüht sich um politischen Frieden in Tibet.

² tibetisch, wörtlich: „Höchstes Prinzip“; Titel für einen Meditationslehrer des Tibetischen Buddhismus.

unter der spirituellen Leitung des 17. Karmapa Thaye Dorje stehen. Die deutschen Gruppen bzw. Zentren organisieren sich zunächst in acht Regionalvereinen, die im Buddhistischen Dachverband Diamantweg (BDD) zusammengeschlossen sind (vgl. <http://www.diamantweg.de/zentren/index.html>, 30.05.2007). Der BDD übernimmt überregionale Aufgaben, fördert insbesondere buddhistische Projekte in Osteuropa und vertritt die Zentren der Karma-Kagyü Linie bei der Deutschen Buddhistischen Union (DBU), der Dachorganisation aller buddhistischen Richtungen in Deutschland. Mit rund 6000 Mitgliedern stellt der BDD dort die mit Abstand größte Gruppe dar (vgl. <http://www.diamantweg.de/zentren/bdd/index.html>, 30.05.2007).

3.1.4 Modell vor Ort: Das Buddhistische Zentrum Braunschweig

Inspiziert durch einen Vortrag fand sich 1984 erstmals eine Gruppe zusammen, welche die Mittel des Diamantwegs gemeinsam anwenden wollte. Angefangen von den regelmäßigen Treffen unter dem Hochbett eines Studenten über eine kleine Wohnung und dem später auf 10 Jahre gemieteten Haus wuchsen Angebot und Nachfrage. Dass nahezu alle Veranstaltungen seit 2003 im Gebäude einer durch Spendengelder erworbenen ehemaligen Fabrik stattfinden, ist für die Zentren in anderen Städten eher unüblich, aber für einige mit ähnlicher Nutzeranzahl erstrebenswert. Momentan leben 35 der 130 Braunschweiger Mitglieder in den umliegenden angemieteten oder privat gekauften Wohnungen als einzelne Person, Paar, Familie oder als Wohngemeinschaften zusammen. Häufige freundschaftliche Begegnungen, das Angebot gemeinsamer Mahlzeiten und wöchentliche Organisationstreffen sichern die für die Zusammenarbeit und das Zusammenleben nötige Kommunikation. Um die Räumlichkeiten für das Kultur- und Meditationszentrum optimal nutzbar zu machen, findet sich seit vier Jahren regelmäßig an Samstagen eine Gruppe von ca. 30 lokalen und oftmals auch angereisten Buddhisten zu Baumaßnahmen verschiedenster Art zusammen. Das nötige Fachwissen bringen einige Partizipierende durch ihre (Berufs-)Erfahrung mit und teilen es mit anderen so weit als möglich. Das voneinander Lernen auf praktischer, sozialer und geistiger Ebene wird von den Beteiligten in der Regel als große Bereicherung erfahren.

Durch ihre freiwilligen Beiträge und ehrenamtliches Engagement können sich die Zentren ohne öffentliche Zuschüsse finanzieren. Eine Mitgliedschaft im gemeinnützig anerkannten Verein ist jedoch keine Voraussetzung, um das in der Regel¹ kostenlose öffentliche Angebot an Meditation und Information zu nutzen. Letzteres wird in einem regionalen Programmheft zusammengefasst.

Das Buddhistischen Zentrums Braunschweig bietet, ähnlich wie die Zentren an anderen Stellen, täglich ca. 30-minütige, angeleitete Meditationen öffentlich an, Meditationserklärungen nach Anfrage, einem einstündigen wöchentlichen Einführungsvortrag und kurze themenspezifische Vorträge. Darüber hinaus finden regelmäßige regionale und überregionale Vorträge und Kurse mit europäischen und asiatischen Lehrern statt, die, wie im Herbst 2006, von bis zu 2000 Menschen besucht werden.

Die Räumlichkeiten werden auch z.B. von Schulklassen genutzt, die sich im Rahmen einer Exkursion informieren möchten, oder für Fortbildungsveranstaltungen von Schullehrern. In Seminaren zum Erlernen buddhistischer Kunst übertragen traditionelle östliche Lehrer ihr Wissen an westliche Schüler. Dem Einzelnen steht eine Biblio-, Audio- und Videothek zur Verfügung. Der Meditationsraum und die Gemeinschaftsräume sind für Mitglieder dauerhaft zugänglich.

Aus einem Interview mit der Fachzeitschrift „Buddhism Today“ gehen Gründe hervor, warum sich Menschen nach ihren Aussagen von dem Angebot der Zentren angesprochen fühlen: „Einige Besucher sind dankbar, eine Art des Idealismus gefunden zu haben, die funktioniert. Andere äußerten, eine unkomplizierte Leichtigkeit angetroffen zu haben. Wiederum berichteten einige von ihrer nun starken Motivation, nutzbringend für andere zu sein. Andere wiederum waren erstaunt, dass die Erfahrung von Raum und Freude so direkt mit wenig kulturellem Ballast vermittelt werden kann.“ (Ny Dahl in Buddhism Today, Vol.4, 1998, <http://www.diamondway-teachings.org/export/de/content/olenyahl/bt4ole.html>, 30.05.2007).

Interessierte bekommen erstmals Kontakt mit Buddhismus über Bücher, dem Internet, öffentliche Vorträge, über Freunde sowie einem direkten Besuch von

¹ Bis auf die Ausnahme von Vorträgen externer Referenten

Informationsveranstaltungen und Meditation im Buddhistischen Zentrum. Entgegen missionarischem Gedankengut äußert die langjährig im buddhistischen Zentrum Würzburg engagierte H. H. (Interview 2):

„Ich fand es phantastisch, den Menschen ein Angebot zu schaffen und damit zu geben, mit der Lehre in Berührung zu kommen, mit sich selber in Berührung zu kommen, um dann für sich die Entscheidung zu treffen, für sich einen Weg zu finden. Ob der dann im Buddhismus ist oder ein anderer - ... [...] Ich wünsche immer, dass jeder seinen Weg findet, denn innerhalb seines Weges kann er sich auch entwickeln. [...] ... weil, im Grunde genommen, wenn Du älter wirst, bleibt Dir nur noch Eins: Die Arbeit mit dem Geist.“

Es gilt, die eigene Lage richtig einschätzen zu können, um das richtige geistige Angebot für die eigene Entwicklung wählen zu können.

3.2 Grundlagen buddhistischer Sichtweise

3.2.1 Persönliche Herangehensweise und Voraussetzungen

Je nach Menschentyp, Interesse und Lebenssituation hat jeder eine andere Art des Zugangs, sich mit dem buddhistischen Angebot zu beschäftigen. Einige sind überwiegend kritisch und prüfen zunächst die Lehren Buddhas auf die Deckungsgleichheit mit naturwissenschaftlichem Wahrheitsgehalt (vgl. Interview 5). Andere fühlen sich von einer Wahrheit angezogen, die bei allen Menschen und in allen Situationen dieselbe ist (vgl. Interview 4). Einige Menschen werden durch Erlebnisse in ihrem nahen Umfeld, die existentielle Fragen z.B. zum Thema Tod aufwerfen, auf den Buddhismus aufmerksam und helfen durch ihre eigenen Erkenntnisse anderen (vgl. Interview 3). Auf der spirituellen Suche nach ganzheitlichen Heilungsmethoden stellt manch andere das buddhistische Angebot zufrieden, weil seine Anwendung auf natürliche Weise Lebensstil und Lebensqualität hervorbringt (vgl. Interview 2). Wieder andere haben den Anspruch, spannende Erlebnisse zu finden, die darüber hinaus nicht von äußeren Bedingungen und zeitlicher Dauer begrenzt sind (vgl. Interview 1).

Einige Menschen prüfen die buddhistischen Philosophie, indem sie jene mit wissenschaftlichen Erkenntnissen abgleichen, andere verwenden vergangene und gegenwärtige Lebenserfahrungen, um zuerst festzustellen, ob die psychologischen Aspekte des Buddhismus für sie verständlich sind.

Während die Soziologie, die Philosophie und die Naturwissenschaft menschliche Veränderungen beobachten und beschreiben, *verändert* die Anwendung der Psychologie und der Buddhismus den Menschen. Eine psychologische Behandlung endet in der Regel, wenn ein Mensch Überschuss für sein Leben bekommen hat. Oft finden die Menschen genau dann Offenheit für Buddhismus (vgl. Nydahl, 2004, S.14). Während die Psychologie generell das Wohlbefinden des Einzelnen fokussiert, ist das Ziel des Buddhismus das beständig wachsende Erkennen des Geistes. Auch die Interviewpartner waren, wie viele, auf der Suche nach einem Mittel, das über die Bewältigung eigener Schwierigkeiten hinaus wirkt, bevor sie sich entschieden haben, buddhistische Methoden anzuwenden.

Wie auch bei Maslows Persönlichkeitsmodell ausgeführt, schafft die Befriedigung der Grundbedürfnisse Freiraum für die Anwendung von Methoden respektiver Selbstverwirklichung und für eine Methode wie Buddhismus, die über die eigene Verwirklichung hinaus geht. Der westliche Lebensstandard beinhaltet die soziale Grundsicherung sowie ein Ausbildungssystem, das Menschen schult, sich zu konzentrieren und zwischen vielen Möglichkeiten zu unterscheiden, bevor sie sich entscheiden. Die äußeren Bedingungen bieten im Vergleich zu anderen Breitengraden in der Welt, in denen die Menschen hart um ihre Existenz kämpfen, sehr gute Voraussetzungen für die geistige Entwicklung. Unsere Zeit ist also für die Anwendung des modernen „Laien- und Verwirklicherbuddhismus“ günstig.

Zu starkes Leiden überfordert den Einzelnen Eigenverantwortung für die Zustände zu übernehmen, in denen er sich befindet oder auf das Erreichen von Gegenteiligem zu vertrauen. Menschen, denen unangenehme Gegebenheiten fremd sind, sehen wiederum kaum Anlass die Endlichkeit dessen in Erwägung zu ziehen und sich um Weiterentwicklung zu bemühen. Darüber hinaus ist es nur wenigen Menschen möglich, sich für die Methode des Diamantwegs zu öffnen (vgl. Seegers, 2004, S.70), weil sie stark mit persönlichen Mustern konfrontiert und als eine Methode sehr schneller Veränderung sowie Entwicklung gilt.

3.2.2 Vergänglichkeit

Die Motivation, gegebene günstige Bedingungen für die menschliche Entwicklung auch sinnvoll zu verwenden, wird durch ein klares Verständnis der Vergänglichkeit unterstützt. Seegers nennt zunächst den groben Aspekt der Vergänglichkeit, der die äußere Welt und die Körper der Lebewesen betrifft (vgl. 2004, S. 72). Er nennt als Beispiel dafür, dass Elemente zusammenkommen und wieder auseinanderfallen: „Universen kommen und gehen. Das Licht vieler Sterne kommt wegen der riesigen Entfernung zu einem Zeitpunkt zu uns, zu dem der ursprüngliche Stern, vielleicht sogar eine ganze Galaxie, schon lange verloschen ist“ (ebd.). Darüber hinaus können Kriege, Katastrophen, Unfälle und Krankheiten die Lebensumstände schnell erschweren. Der Zeitpunkt des Lebensendes ist ungewiss, doch der fortwährende Zellverfall unseres Körpers und jeder Atemzug bringt es näher. Den subtilen Aspekt der Vergänglichkeit bezieht Seegers auf das Kommen und Gehen aller Gefühle und Gedanken von Moment zu Moment (vgl. ebd., S.73). Sie unterliegen einer noch offensichtlicheren Schnelllebigkeit als der Körper eines Menschen. Das einzige, was nicht vergänglich ist, ist der Geist selbst. Er ist kein „Ding“. Da er nicht zusammengesetzt ist und deshalb auch nicht auseinanderfallen kann, basiert aus buddhistischer Sicht das einzig dauerhafte Glück in dem Erkennen des Geistes. „Dieses Vertrauen in die Unzerstörbarkeit des Geistes wird durch die Meditation unerschütterlich“ (Seegers, 2004, S.71). Aus buddhistischer Sicht lohnt einzig die Identifikation mit der offenen, klaren Unbegrenztheit des Geistes.

Hier zeigt sich eine Parallele zu Christian Wolffs erster Deutung des Identitätsbegriffs. Als Aufklärer und einer der führenden Vertreter des Naturrechts zu Beginn des 18. Jahrhunderts übersetzte er den Begriff Identität anhand seines lateinischen Ursprungs „idem“ mit „derselbe“ oder „dasselbe“ und leitete davon Gleichheit und Kontinuität ab: Sich als den Selben zu erkennen, „dem man etwas über alle Zustände hinweg zurechnen kann“ (S.1720, § 924 in Abels, 2006, S. 244).

3.2.3 Persönlichkeitsmodell aus buddhistischer Sicht

Das Persönlichkeitsmodell besteht aus buddhistischer Sicht aus fünf sich ständig ändernden Elementen, die auch „Ansammlungen“ oder „Skandhas“ (tib. wörtlich: „Haufen“) genannt werden. Zusammenfassend können sie wie folgt aufgeschlüsselt werden (vgl. Berger in Best of Buddhismus Heute 2, 2004, S.48f):

- Das erste Skandha der *Form* entsteht, wenn das Bewusstsein etwas Wahrgenommenes von seiner ursprünglichen Wirklichkeit, dem Erleben des Hier und Jetzt, auf Grund von Unwissenheit trennt. Menschen erleben sich dann als eine von anderen getrennte Form. Ebenso werden andere Erscheinungsformen als Außenwelt erlebt. Die Dinge werden nicht mehr erlebt, wie sie sind, sondern werden in einem fortlaufenden Reaktionsmuster unserer eigenen Projektionen behandelt.
- Das zweite Skandha der *Empfindung* kann als eine Art Abwehrmechanismus zum Schutz des Ich- Gefühls beschrieben werden. Die Eigenschaften dessen, was von der eigenen Person als getrennt erlebt wird, wollen auch gefühlt werden, um diesen Eindruck zu verfestigen und sich wiederum der eigenen Existenz sicherer zu werden. Gefühle der Kategorien angenehm, unangenehm und neutral entstehen.
- Das dritte Skandha der *Wahrnehmung* oder *Unterscheidung* verstärkt eine eigens existierende Ich-Vorstellung. Die eigenen Projektionen werden mehr und mehr als Wirklichkeit erlebt und bilden in automatischer Reaktion die Urteile „dafür“, „dagegen“ oder „egal“. Die Unterscheidung bestimmt den Empfang von Informationen der projizierten Außenwelt sowie die daraus resultierenden Reaktions- und Beurteilungsmuster.
- Das vierte Skandha der *Begriffsbildung* oder auch der sogenannten „Geistesfaktoren“ bedient sich des Intellekts; der Fähigkeit, Dinge zu benennen. Die ursprüngliche Weisheit wird aus dem Standpunkt einer dualistischen Fixierung für die eigene Person eingesetzt. Intellektuelle Begriffe und Konzepte etikettieren das Erfahrene und verdichten die vermeintliche Struktur des eigenen „Selbst“.

- Das *Bewusstsein* als fünftes Skandha verbindet Wahrnehmung, Unterscheidung und Begriffsbildung. Sie wirken ineinander und bringen unkontrollierbare Gewohnheitsmuster hervor. Eigene Projektionen färben die Wirklichkeit. Persönliche Versionen werden von den Individuen mit Wahrheitsgehalt und Bedeutung versehen, die der Einzelne bestrebt ist, aufrecht zu erhalten. Daraus entstehen ein Selbstbild und starre Meinungen über die Welt.

Durch die Meditation und die Arbeit mit dem Geist im Alltag gilt es für Buddhisten, diese Ich-Vorstellung aufzulösen. „Buddhismus ist keine Religion. Buddhismus sind geeignete Mittel, die uns mit unserem Wesen verbinden“ (Karmapa Thaye Dorje in Nydahl, http://www.buddhismus-heute.de/archive.issue__39.position__4.de.html, 10.07.2007), um die wahre Natur des Geistes zu erkennen. Die Erarbeitung eines klaren Verständnisses des eigenen Daseins fundiert die Anwendung der buddhistischen Mittel. Buddhismus ist „eine Methode, die sich nicht darauf stützt, was jemand gesagt hat oder glaubt, sondern auf Fakten“ (Karmapa Thaje Dorje in Buddhismus heute, 2006, Nr.41, S.59). Es geht darum, „die Methode bei unserem Bemühen um die Wahrheit zu verwenden, ... ohne daran zu haften“ (ebd.). Entgegen dem Christentum, das sich aus Gründen der Machterhaltung gegen Forschungserkenntnisse mit Inquisition gewehrt hat, war Buddha nicht an der Verkündung von Wahrheiten gelegen, die sich über Beweisbares hinwegsetzten: „... so, wie wir die Echtheit von Gold untersuchen, indem wir es zerschneiden und erhitzen, untersucht ebenso genau, was ich sage, und stimmt meinen Aussagen nicht einfach nur aus Respekt vor mir zu.“ (Karmapa Thaye Dorje, 2004, S.48). Jenseits der Folklore und Symbolik entsprechen Buddhas 2550 Jahre alten Aussagen jedoch den Theorien der modernsten Wissenschaft¹. Der renommierte Quantenphysiker Dürr, einer der Verfasser des Potsdamer Manifestes 2005 mit dem Titel „We have to think in a new way“, vertritt z.B. neben anderen seiner Sparte folgenden Standpunkt: „Materie und Energie sind gewissermaßen geronnener, erstarrter Geist. Der

¹Beispielweise belegen Quantenphysiker wie Heisenberg und Bohr, dass Materie nicht fest ist, sondern Energie und Bewegung entspringt. Ort und Zeit kann gemäß der Unschärferelation nie exakt zur gleichen Zeit angegeben werden (vgl. Geo, 1/1999, S. 142 und 148, siehe auch Ricard und Thuan, 2000, S. 121). Nach neuesten Erkenntnissen steht der dreidimensionalen Raumtheorie z.B. eine Flächentheorie gegenüber. In der Wechselwirkungen zwischen Teilchen und Feldern kommt Gravitation nicht vor, folglich wäre Schwerkraft eine Illusion (vgl. Spektrum der Wissenschaft, 3/2006, S.36-43).

Begriff Gegenstand führt in die Irre – es gibt nur Prozesse und Informationen“ (P.M. 5/2007, S.41)¹. Der Selbstverwirklicher und Physiker Albert Einstein, dessen Persönlichkeit Maslow über Jahre hinweg untersuchte, fand durch seine Forschungen bezüglich der Relativitätstheorie (Lehre vom unendlich Großen) heraus, dass nichts in Zeit und Raum unabhängig vom Betrachter geschieht (vgl. Geo, 1/1999, S. 142). Weil er sich jedoch nicht von seinem erkenntnistheoretischen Realismus lösen konnte, entmutigten ihn die Beschreibungen der atomaren und subatomaren Wirklichkeit von Seiten der Quantenphysik (Theorie des unendlich Kleinen), bis er sich schließlich aus diesem Gebiet zurückzog (vgl. Ricard und Thuan, 2000, S.362)². „Die Quantenphysik im Sinne der Kopenhagener Deutung geht ebenfalls davon aus, dass Atome keine ‚Dinge‘ sind, sondern ‚beobachtbare Phänomene‘“ (ebd., S.114). Zeilinger nimmt als Quantenphysiker im Dialog mit dem Dalai Lama und anderen Wissenschaftlern zu der Erkenntnis Stellung, dass Objekte umso mehr zu verschwinden scheinen, je mehr man ihre letzte Wirklichkeit untersucht und räumt dem Buddhismus einen zweieinhalbtausendjährigen Vorsprung ein (Geo, 1/1999, S.148).

Der Begriff „Geist“ wird im Buddhismus als allgemeiner Ausdruck für die Erlebnisfähigkeit und Klarheit verwendet, der die Basis für alles bildet, was erlebt. Anstatt die wahre Natur des Geistes, seine offene, klare Unbegrenztheit, zu erkennen, findet Identifikation über die Erlebnisse im Geist statt (vgl. Seegers, 2004, S.188). An anderen Stellen wird diese Tendenz der Identifikation mit dem Spiegel verglichen der hinter den Bildern nicht erkannt wird, dem Meer, das den Wellen stets inhärent ist (vgl. Nydahl, 2006, S.127) oder einem Auge, das in die Welt blickt, jedoch sich selbst nicht sieht. Ziel des Buddhismus ist die Identifikation mit der Natur des Geistes. Dies wird als ein Zustand beschrieben, in dem Subjekt, Objekt und Tat als Teile derselben Ganzheit erfahren werden.

¹ Auch Zeilinger benannte Quantenmechanik als Informationstheorie, die weder existent, noch nicht existent genannt werden kann und stellt damit die materialistische Ausgangsbasis der bisherigen Wissenschaft in Frage (vgl. Scientific American, 4/2000, S.32-41). Quantenexperimente nach Gröblacher et. al. widersprechen dem Konzept der Realität (außenstehende Beobachtung) und der Lokalität (Unbeeinflussbarkeit von Experimenten ab einem gewissen Abstand): „... our results lend strong support to the view that any future extension of quantum theory that is in agreement with experiments must abandon certain features of realistic descriptions“ Gröblacher et.al., Vol. 446, nature 4/2007, S. 871).

² Er konnte kein kleinstes Teilchen nachweisen, das nicht trennbar wäre.

3.2.4 Prinzip von Ursache und Wirkung

Die zweite Weise des Aufklärers Christian Wolff, den mit „derselbe“ bzw. „dasselbe“ übersetzten Identitätsbegriff zu deuten, war, dass der Mensch ein Ausdruck seiner Vergangenheit ist, die er in der Gegenwart reflektiert.

Was die Menschen durch ihre Taten mit Körper, Rede und Geist an Eindrücken in ihr Speicherbewusstsein¹ gepflanzt haben, ergibt aus buddhistischer Sicht nicht nur ihre heutige körperliche und geistige Konstitution, sondern begründet darüber hinaus auch die äußere Welt, die sie erleben. Während man in jeder Lebenslage alte Eindrücke auflöst und neue Eindrücke in den Speicher des Geistes setzt, fließt ein Bewusstseinsstrom¹ von Geburt zu Geburt. Die Taten des früheren Lebens bestimmen die Bedingungen des neuen Lebens. Demnach fallen nach dem Tod die Wahrnehmungen durch die Sinnesorgane weg und Eindrücke, die während des Lebens gespeichert wurden, treten hervor. Sie sind entscheidend für vier Ergebnisse: Sie sind Bestand der Erlebnisse zwischen einem Körper und dem nächsten. Auf Grund dessen ergibt sich eine Verbindung mit den zukünftigen Eltern, die ihre Erbmasse weitergeben. Darüber hinaus entsprechen die aus dem Speicherbewusstsein präsenten Eindrücke den Umständen des Landes und dem sozialen Milieu. Schließlich formen die vorhandenen Eindrücke die Haltung, mit der man den Mitmenschen und der Welt gegenüber tritt. Zufriedenheit oder Unzufriedenheit begründen wiederum nützliche oder leidbringende Redeweisen und Handlungen (vgl. Nydahl, 2004, S.46).

Schlussfolgernd ist zu erwähnen: Ein eigenes Bewusstsein funktioniert über grundlegende Unwissenheit. Seine verschiedenen „karmischen“ Tendenzen manifestieren sich in den ihnen entsprechenden Phänomenen. Jedes Bewusstsein

¹ „Bewusstsein“ meint im Kontext buddhistischer Philosophie die Funktionsweise des Geistes, wenn sie auf Objekte ausgerichtet ist. Es bedeutet, dass sich jemand einer Sache oder eines Aspektes bewusst ist. Das „große Fahrzeug“, skt. auch „Mahajana“ genannt, geht von acht Arten aus: das Bewusstsein des Riechens, Sehens, Hörens, Schmeckens, Tastens, Denkens, des Ichs und der gespeicherten Eindrücke. Das Speicherbewusstsein ist die Funktionsweise des Geistes, die positive, negative und neutrale Eindrücke speichert, bevor sie beim Heranreifen entsprechender Bedingungen sich nach außen manifestieren (vgl. Seegers, 2004, S.198)

² Die ununterbrochene Abfolge einzelner klarer und bewusster Momente des Erlebens wird mit „Bewusstseinsstrom“ bezeichnet und steht synonym für „Geiststrom“ (vgl. Seegers, 2004, S.182).

schaft sich seinen eigenen Bezugsrahmen. Menschen mit groben Übereinstimmungen in ihren „karmischen“ Mustern schaffen sich beispielsweise identische Zeichen, Gesten und signifikante Symbole (vgl. Mead, Kapitel 1.1).

Im Vergleich zum Christentum kommt der Schuld-Begriff im Buddhismus nicht vor. Alles geschieht, weil Menschen Glück haben und Leid vermeiden wollen. Trotz des ihnen innewohnenden Buddhazustandes wählen Menschen auf Grund von grundlegender Unwissenheit mitunter ungeschickte Mittel dafür aus, deren Resultate in einem für sie nicht ersichtlichen Zusammenhang in naher oder ferner Zukunft auf sie zukommen.

Dieses Prinzip von Ursache und Wirkung, auch „Karma“ genannt, bedeutet, Eigenverantwortung zu übernehmen. Es schließt Erklärungen wie „Gottgewolltheit“ sowie Zufalls- und Schicksalsprinzipien gänzlich aus. Auch wenn viele Bereiche wie das Klima, das Gehirn oder die Wirtschaft durch unzählige Bedingungen bestimmt und daher nicht völlig absehbar sind; ihre Grundlage besteht aus heranreifenden Schichten von Ursache und Wirkung (vgl. Nydahl, 2004, S.45). Selbst „Teufelskreise“ und extrem leidvolle Zustände sind aus Bedingungen und Gewohnheiten entstanden und demnach möglicherweise zäh, aber in jedem Fall veränderbar. Im Gegensatz zum Hinduismus geht der Buddhismus davon aus, dass man seinem Karma nicht ausgeliefert ist. Der Umgang mit den gegenwärtigen Bedingungen schafft die Zukunft des Einzelnen. Aus der bewussten Arbeit mit den Gesetzen von Ursache und Wirkung hat der Einzelne selbst in jedem Moment die Möglichkeit, Glück entstehen zu lassen.

Damit ein „karmischer Eindruck“ im Speicherbewusstsein zustande kommt, der volle Wirkung entfaltet, nennt der Buddhismus vier Komponenten:

- Eine Person kann die Umstände seiner Ausgangslage klar erfassen
- Sie hat darüber hinaus den Wunsch, darauf einzuwirken
- Derjenige setzt den Prozess selbst oder durch die Aktivität eines anderen in Gang
- Die Person empfindet letztendlich Genugtuung über das Resultat.

Vielen Interessenten fällt es zu Beginn schwer, das Karmagesetz z.B. im Bezug auf grausame Nachrichten oder die auf den Tod folgende Wiedergeburt nachzuvollziehen. Ein unter Buddhisten üblicher Umgang damit ist, kritische Fragen zu stellen und darüber hinaus Ungewisses frei von Annahmen und

Ablehnen zwanglos auf einen neutralen Platz zu verweisen. Offenheit für das, was im Alltag und durch Meditationspraxis geschieht sowie ein waches Abgleichen dessen mit den Lehren führen den Einzelnen weiter.

3.2.5 Motivation

Die Ursache von Problemen bzw. die Grundlage des Leidens ist gemäß der Philosophie Buddhas sowie auch Sokrates' nicht etwas absolut Böses, wie es in manchen Religionen dargestellt wird. Auf Grund der Unkenntnis der Reichweite von Handlungen (Kapitel 3.2.4) sind die Menschen in einer Welt voller Möglichkeiten schlechte Akteure. Um eine aktive und tiefe Umwandlung dessen und um innere Verwandlung geht es im Buddhismus (vgl. Scherer, 2005, S.52).

Die Zielvorstellung von Maslows Bedürfnispyramide, „Seins-Werte“ zu erreichen, zeigt eine Parallele zum Theravada-Buddhismus: „Nirvana“ ist die Befreiung vom Leiden aus der bedingten Existenz (Samsara) mit dem Eingehen in einen Zustand des völligen Friedens, der keine weiteren Wiedergeburten nach sich zieht. Entgegen Maslows Warnung, das eigene Glück zu fokussieren, entspricht dies dem „kleinen“ der drei Wege innerhalb der bestehenden buddhistischen Methoden (vgl. Abbildung 4).

Der Wunsch, die eigene Verwirklichung zum Besten aller Wesen einzusetzen, beschreibt die Motivation der Praktizierenden, die volle Erleuchtung anstreben. Im Mahayana- und im Diamantweg-Buddhismus geht es zwar um das Wissen, Bedingungen ändern zu können, aber nicht um das Auslösen von Existenz. Praktizierende geben das sogenannte Bodhisattva-Versprechen, mit unermüdlicher Ausdauer und Kraft die eigenen Qualitäten zum Nutzen aller fühlenden Wesen auf unbegrenzte Zeit zu entwickeln und einzusetzen. Auf stets freiwilliger Basis und möglichst erwartungsfrei gibt jeder Anwender, was ihm möglich ist, ohne sich „aufzuopfern“. Nebenbei stellt sich die Erfahrung ein, dass das eigene Glück nicht von dem der anderen zu trennen ist. Eigenes Freisein vom Leiden und das wachsende Verständnis von Leerheit¹ ist früher oder später ein Nebenprodukt der Umsetzung dieser Einstellung im Leben. Je

¹ Leer von unabhängiger Existenz, nichts entsteht aus sich selbst heraus, sondern auf Grund von Konditionen. Leerheit ist die letztendliche Natur aller äußeren und inneren Erscheinungen und nicht durch Begriffe erfassbar (vgl. Nydahl, 2006, S. 275 sowie Ricard und Thuan, 2001, S. 441)

fortgeschrittener die eigene Entwicklung, desto weitreichender wird ein sogenannter Bodhisattva fähig, anderen zu nutzen. Da die Charaktere und Veranlagungen unter den Anwendern differenzieren, gehen sie auf verschiedene Weisen vor (vgl. Nydahl, 2005, S.132):

- Die erste Haltung ist vergleichbar mit dem Bild eines Königs, der zuerst selbst Stabilität und Reichtum aufbaut, um dann mit seinem großen Einfluss zu helfen und anderen ein Vorbild auf dem Weg zu einem ähnlichen Geisteszustand zu sein.
- Eine zweite Art ist vergleichbar mit der eines Fährmannes, der stets gerne in Gesellschaft ist. Er tauscht sich gerne aus und will sein Ziel mit anderen gemeinsam erreichen.
- Die dritte Weise ähnelt der eines Hirten, der erst andere versorgt, bevor er an sich denkt. Er entwickelt sich ungestört, in dem er sich selbst vergisst.

Alle drei Arten erfordern, eigene Belange zurückzustellen, um ermessen zu können, was möglichst vielen möglichst langfristig zum Erleben von Glück verhilft.

Indem sich Praktizierende oft daran erinnern, motivieren sie sich auf ihrem Entwicklungsweg und entwickeln in Verbindung mit den dementsprechenden Handlungen die Erleuchtungseinstellung, den sogenannten „Erleuchtungsgeist“, auch „Bodhicitta“ genannt.

3.3 Buddhistische Zuflucht

Zuflucht heißt, sich auf etwas zu beziehen, das Verlass und Sicherheit bietet. Menschen schätzen Zufluchtobjekte, weil sie einen Bereich bieten, der Glück verheißend ist. Tatsächlich nehmen die Menschen täglich zu vielen Dingen Zuflucht, wie z.B. zu Partnerschaft, Familie, Karriere, Anerkennung, Autos und Wohnräumen.

„... selbst wenn wir tolle Zustände erreichen oder tolle Bedingungen, tollen Freund, tollen Job, tolles alles mögliche, vergeht es halt wieder. Aber wirklich überhaupt so einen Geschmack von der Natur des Geistes zu bekommen, das ist das Wertvollste, was man überhaupt mit seinem Leben anfangen kann“ (Interview 4, Z.102-108).

Da sich Buddhisten Vergänglichkeit vor Augen führen (vgl. 3.2.2), achten sie auch auf das Etablieren dauerhafter Werte in ihrem Leben. Im Buddhismus wie sonst im Leben ist nichts wichtiger als die Werte, auf die man sich ausrichtet.

Sie bestimmen nach Diner et. al. das Wohlbefinden (vgl. 2.4). Die Begegnung mit der eigenen Buddhanatur ist ein roter Faden, der sich durch das ganze Leben zieht. Auf ihn verweisen die Objekte der Zuflucht. Buddhisten benutzen und schätzen sie, um sich an Stelle von bedingten Objekten mit zeitlosen Werten ihres Geistes zu identifizieren.

Dies äußerten Buddhisten als maßgebliches Augenmerk in ihrem Leben:

„Um das zu erfahren und dieser Erfahrung stückweise näher zu kommen, ist es ehrlich gesagt das Beste, was es gibt“ (Interview 1, Zeile 33-35).

„Den Geist erkennen, das ist mir wichtig. Und alles andere folgt eigentlich dem nach“ (ebd. Zeile 145-146).

„... größte Priorität ist einfach, dass ich mein Bewusstsein verstehe“ (Interview 5, 119-120).

Das tibetische Wort für Zuflucht ist „kyab“ und bedeutet „Schutz“. Gemeint ist der Schutz vor dem Leid der bedingten Existenz. Die Objekte der Zuflucht müssen selbst frei vom Leiden sein und etwas Beständiges in sich tragen, um bleibendes Glück vermitteln zu können (vgl. Seegers, 2004, S.95). Bei der Zuflucht entsteht eine bewusste Verbindung zu folgenden Aspekten, die die Zuversicht stärken, alle nützlichen innewohnenden Potentiale vollkommen entfalten und alle Hindernisse bewältigen zu können.:

- Dem Zustand eines voll verwirklichten Buddha, der das Ziel ist,
- Den Lehren¹, die den Weg dahin zeigen,
- Den praktizierenden Freunden², die auf dem Weg begleiten und
- Dem Lehrer, der zeigt, wie die Methoden angewendet werden können.

Während Praktizierende des kleinen und des großen Fahrzeuges zu den hier aufgeführten ersten drei Aspekten, den sogenannten „drei Juwelen“, Zuflucht nehmen, beziehen sich Diamantweg-Buddhisten zusätzlich auf den unmittelbaren Zugang durch den Lehrer (vgl. Abbildung 4).

Da Buddha wünschte, dass jeder Mensch den für ihn passenden spirituellen Weg findet, solange er die Menschenwürde achtet (vgl. Nydahl in Dao, 1/1999, S.68), verlangt die formelle Ebene der Zufluchtnahme keine Entscheidung des Einzelnen, den Diamantweg auch langfristig zu gehen. Jenseits von

¹Im Skt. bezeichnet der Begriff „Dharma“ die Lehren Buddhas und bedeutet übersetzt „Wie die Dinge sind“ (vgl. Nydahl, 2004, S.21).

² Unter westlichen Buddhisten wird im Sprachjargon dafür oft der aus dem Sanskrit stammende Begriff „Sangha“ verwendet.

Verpflichtungen oder Versprechen findet Zufluchtnahme das erste Mal bei einem autorisierten Lehrer statt. Er schafft eine Verbindung zwischen unserer eigenen Erleuchtungsnatur und der aller Buddhas. Nach einer kurzen gemeinsamen Vergegenwärtigung und dem Benennen der oben aufgeführten Zufluchtobjekte in eigener Sprache wird eine kleine Haarspitze abgeschnitten. Dies ist ein Symbol für den Akt des Buddha, der sich nach seinem Entschluss, seine Zeit und Energie der Suche nach Erleuchtung zu widmen, von seiner Haarpracht getrennt hat. In der Regel stärkt die formelle Zufluchtnahme das Vertrauen in das innewohnende Potential.

3.3.1 Der Buddhazustand als Ziel

Der historische Buddha war vor seiner Erleuchtung ein Mensch, der sich wie viele andere fragte, auf was er sich stützen könne und was sein Ziel sei. Weil er durch seine zielgerichtete Suche volle Entfaltung des Geistes erreicht hat, verkörpert er die Erleuchtung.

In unserer heutigen Zeit symbolisieren präzise Statuen und Rollbilder (tib.than ka) oder Photos den Zustand eines Buddhas, der aus buddhistischer Sicht jedem innewohnt. Über ihre Funktion als Kunstgegenstände hinaus dienen sie als Meditationsobjekte. Hier sind nicht jene leibesfülligen, lachenden Buddhas gemeint, die in Ostasien als volkstümliche Glücks- und Wohlstandssymbole dienen, sondern jene, vom Buddha in den Tantrabelehrungen vermittelte Meditationsformen, die jeweils eine bestimmte Qualität der Erleuchtungsnatur des Geistes ausdrücken (vgl. Preschern, Buddhismus Heute, Winter 06/07, Nr.42, S.69). Die einzelnen Körperhaltungen (tibetisch: Mudras) und Attribute versinnbildlichen die verschiedenen Eigenschaften und Tatbereiche der Erleuchtung. Jene Träger tiefer Bedeutung zeigen die Natur des Geistes aus verschiedenen Blickwinkeln und sind keine äußeren, vom Meditierenden getrennten Aspekte. Durch die Identifikation mit perfekten Buddhaformen wird nach und nach die Strahlkraft der eigenen Buddhatur erkannt.

3.3.2 Die Lehren, die den Weg beschreiben

Buddhas eigene, 84.000 hilfreiche Erklärungen sind von seinen Schülern in 108 Bänden aufgeschrieben worden. Traditionell werden die Lehren Buddhas auch in die drei „Sammlungen“ oder die drei „Körbe“ (vgl. Seegers, 2004, S.30) aufgeteilt, die in der folgenden Abbildung (3) als die Säulen eines Gebäudes dargestellt werden. Jede Säule enthält - entsprechend den Betrachtungsebenen der verschiedenen Fahrzeuge- eine weitere Dreiergruppe, so dass Buddhas Aussagen insgesamt in neun Aussagen zusammengefasst werden können.

Während die erste Säule das buddhistische Wissen darstellt, bezieht sich die zweite Säule auf die Umsetzung des Wissens in Erfahrung mit Hilfe verschiedener Meditationen. Darüber hinaus fügte Buddha Ratschläge zum Verhalten bei, um Wissen und Erfahrungen aus der Meditation zu stabilisieren und dauerhaften Nutzen davon zur Verfügung zu haben.

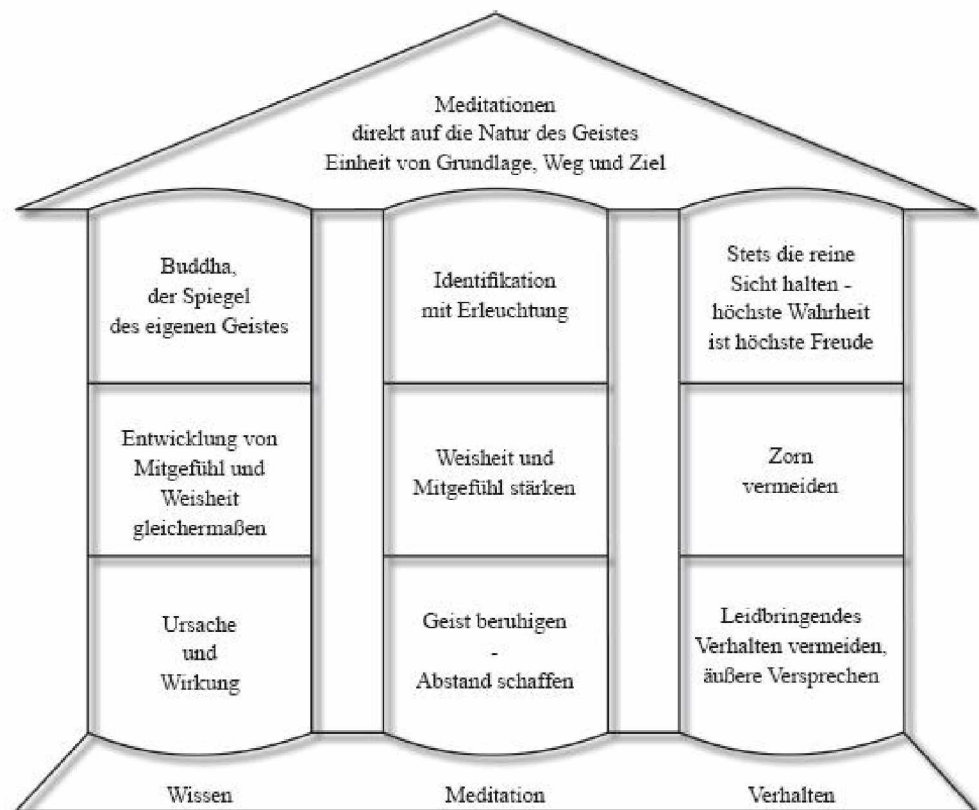


Abbildung 3: Gebäude der Lehre

Quelle: Diamantweg Stiftung,

Buddhismus in seiner Ganzheit - Unterrichtsmaterial für Schulen.
<http://www.buddhismus-schule.de/pdfs/WasistBuddh.pdf>, S.5, 22.07.07

Zu Beginn einer geistigen Entwicklung fragt jeder nach dem eigenen Nutzen und erkennt, dass dieser durch sinnvolle Worte und Taten entsteht. Das Prinzip von Ursache und Wirkung findet seinen Ursprung in den Belehrungen des Theravada, ist aber eine Basis für alle buddhistischen Richtungen (vgl. Abbildung 4) und sichert die äußere Ebene des Erlebens ab. Durch gezielt glückbringendes Verhalten entstehen bessere Rückkopplungserfahrungen, d.h. die eigene Person und die Umwelt werden auf natürliche Weise positiver erlebt. Nur aus einer entspannten geistigen Haltung kann der innere Reichtum an Mitgefühl und Weisheit hervortreten (vgl. Abbildung 3, mittlere Ebene). Diese Mittel des großen Weges zielen vor allem auf innere Entwicklung, die nötig ist, um die Mittel des Diamantweges (vgl. Abbildung 3, obere Ebene) anwenden zu können. Erst durch genügend innere Freiheit und Offenheit kann man sich direkt in die erleuchtete Natur des eigenen Geistes entspannen, von der man nie getrennt war (vgl. Nydahl, 2004, S.103).

Die nächst höhere Belehrung ist nur verwendbar, wenn die entsprechende Entwicklungsebene bereits verstanden und gelebt werden kann. Alle für Laien-Verwirklicher relevanten Lehren sind in den Zentren des Diamantweg-Buddhismus erhältlich. Diamantweg praktizierende Buddhisten wählen im Alltag je nach eigener Verfassung und Schwierigkeitsgrad der Situation Verhaltensweisen der ersten, zweiten oder dritten Ebene aus (vgl. Abbildung 3 mit Interview 1, Z. 182-256 und 4, Z.118-147).

3.3.3 Die Freunde auf dem Weg

Während der Alltag in einer materialistisch geprägten Gesellschaft dem Einzelnen suggeriert, etwas im Außen tun zu müssen, um Glück zu finden, erinnert der Austausch mit den buddhistischen Freunden daran, letztendliches Glück innen zu suchen (vgl. Interview 1, Z. 387-407). Traditionelle Erklärungen betonen die Unterscheidung zwischen der gewöhnlichen Sangha, die alle Praktizierenden der buddhistischen Lehre mit einschließt und der verwirklichten Sangha. Letztere meint die Gruppe derjenigen, die eine direkte Erkenntnis von

der Natur des Geistes besitzen und selbst nicht mehr leiden (vgl. Seegers in Buddhismus Heute, Winter 2006/2007, S.61). Dadurch haben sie mehr Klarheit und Kraft, andere aus bedingten Zuständen herauszuführen. Auf sie ist stets Verlass, weil sie unerschütterlich und furchtlos sind.

In den westlichen Diamantweg-Gruppen, die auf Idealismus und Freundschaft basieren, ist diese Trennung heute weniger von Bedeutung. Die Freunde, die sich auf dem Weg zur Befreiung befinden, werden in die Zuflucht mit einbezogen. Zunächst ermöglichen sie einem den Zugang zur Lehre. Sie handeln zwar noch unter dem Einfluss von Schleiern, festen Vorstellungen und störenden Gefühlen, sind aber bereit, Geschehnisse im Leben als überpersönlich zu betrachten und stets motiviert, Sinnvolles in die Welt zu bringen. Ihr gutes Beispiel berührt, da sie die Entwicklung anderer über die eigene stellen. Auf der Basis von Freundschaft lernt jeder an der Entwicklung des anderen.

3.3.4 Die Funktion des Lehrers

Das Prinzip des Lehrers stellt im Diamantweg die innere Zuflucht dar, weil er die ersten drei Aspekte, die sogenannte „äußere Zuflucht“ in sich vereint. Der Lehrer vermittelt durch seine geistige Kraft den Buddhazustand und durch seine Rede die Lehren Buddhas. Mit seinem Körper ist er ein Bestandteil der Sangha, ein Helfer auf dem Weg. Er steht in der Übertragungslinie, die zurückgeht auf den historischen Buddha, und ist durch weitere Lehrer der Linie mit höchsten Einsichtsebenen formell anerkannt¹. Entsprechend allen Befragten äußerte H.S.: „Solchen Menschen nah zu sein, die zeigen mir, wie der Geist ist. Und das ist erlebbar und spürbar. Und das ist zutiefst überzeugend“ (Interview 1, Z.322-325). Diesem Vertrauen voraus geht nach Rowek, einem langjährigen Schüler des 17. Karmapas und Lama Ole Nydahls, eine individuelle Zeit des Prüfens². Es besteht Klärungsbedarf, ob der Lehrer z.B. den Inhalt dessen, was er lehrt, in

¹ In der Inkarnationslinie der Karmapas ist es z.B. üblich, vor dem Tod eine genaue Beschreibung über die anschließende Wiedergeburt zu hinterlassen. Das darauffolgende Kind spricht in jungen Jahren seine Wiedergeburt als Karmapa an. Die Merkmale werden durch die Inkarnationsreihe der Shamar Rinpoches, den zweithöchsten Linienhaltern der Karma-Kagyü-Tradition, und weiteren verwirklichten Lehrern auf ihr Zutreffen überprüft. Umgekehrt gilt das Verfahren zur Anerkennung der Wiedergeburten der Shamar Rinpoches.

² Dies ist z.B. durch das Fragenstellen am Ende von Vorträgen, durch den zwischenmenschlichen Austausch bei einem Besuch im buddhistischen Zentrum oder die Begleitung auf Vortragsreisen im In- und Ausland möglich.

seinem Leben authentisch umsetzt (vgl. ebenso Interview 4, Z.205-209). Als buddhistischer Lehrer kann er dann fungieren, wenn die Qualitäten, die er verkörpert, stabil verankert sowie für den Einzelnen erstrebenswert sind und er stets hart sowie freudvoll zum Wohle zahlloser Wesen arbeitet (vgl. Buddhismus Heute, Nr.28, 11. Jahrgang, 06/1999)¹. Derartige Lehrer sind nach Rowek rar (vgl. ebd).

Nach dem Prozess der Beobachtung und mit der Anwendung von Buddhas Lehre legen Buddhisten meist Wert darauf, von Zeit zu Zeit buddhistische Lehrer zu treffen (vgl. Interview 1, Z.331-335). Er erklärt ihnen die buddhistische Sichtweise, Mittel, Methoden und beantwortet ihre diesbezüglichen Fragen. Für diese kommunikative Ebene ist nach Mead (vgl. Kapitel 1.1) das Wiedererkennen signifikanter Symbole und Gesten nötig. Das Lernen von einem Diamantweg-Lehrer führt jedoch darüber hinaus. Jenseits von Begriffen vermittelt der Lehrer eine direkte Erfahrung von der Natur des Geistes. Er lehrt die Fähigkeit zu Bewusstheit, die über Objekte hinausgeht und zeigt das Ziel. Seine Anwesenheit reflektiert dem Schüler eigene innewohnenden Qualitäten ebenso wie persönliche, enge Strukturen (vgl. Interview 3, Z.305-309). Die Voraussetzung für die Arbeit mit dem Geist ist Ehrlichkeit und Offenheit - sich selbst und dem Lehrer gegenüber. Um sich selbst mit den erleuchteten Eigenschaften zu identifizieren, die der Lehrer ausdrückt, ist es in keiner Weise nötig, seine äußeren Merkmale zu übernehmen. Sich an modischen Vorlieben, Hobbys, seinem Sprachjargon, seiner politischen Meinung oder Ähnlichem zu orientieren, kann ein Hindernis auf dem eigenen Entwicklungsweg darstellen (vgl. Nydahl in Buddhismus Heute, 01/2003, 14. Jahrgang, Nr.35). Der Diamantweg-Lehrer ist darauf bedacht, dass Buddhismus nicht „konsumiert“ wird, sondern dass die Schüler früh selbstständig werden und unabhängig von ihm als Person bleiben. Nach Maier (Buddhismus Heute, Nr. 34, 14. Jahrgang, Sommer 2002) bedeutet der Lehrer:

¹ Authentischer Lehrer des Diamantweg Buddhismus im Westen werden darüber hinaus wie folgt beschrieben: “Outwardly, they must harm beings as little as possible. Inwardly they must enjoy working for others. They must have compassion, and enough understanding of emptiness to see things as inspiring, dreamlike and in a broad context. To be convincing to others, this stability must not falter in the face of their own upcoming difficulties. Such teachers must always be willing to risk their skin for the benefit of others. Secretly they should have a firm conviction and at least some experience that space equals joy, and they should radiate this confidence into the world. Only then can one fully represent the refuge for others” (<http://www.diamondway-teachings.org/export/de/content/olenydahl/bt4ole.html>, 20.08.2007).

„... nichts Persönliches, sondern das Beispiel von unbedingter Erfahrung auf zwei Beinen. Schaut man auf den Lehrer, blickt man in dessen Geist als Spiegel für den eigenen Geist. Der Geist des Lehrers und unser Geist sind in ihrem absoluten Ausdruck nicht verschieden“.

Eine Buddhistin verriet, dass die Qualitäten des Lehrers in erwartungsfreien Momenten erfahrbar sind (vgl. Interview 2, Z.321-322). Zwei andere befragte Buddhisten (Interview 4, Z.214-217, Interview 5, Z.273-278) erwähnten, dass der Lehrer näher sei, wenn man meditiere oder im Zentrum mitarbeite, als wenn man ihn leiblich treffe und „etwas von ihm haben will“ (Interview 4, Z.228-229). Obwohl unter dem Begriff „Lehrer“ ein Prinzip verstanden wird, das den Weg zeigt, gilt es, keine Mühen zu scheuen, die Entscheidung für ihn gründlich zu prüfen. Nur vor diesem Hintergrund ist Eigenständigkeit bei der Umsetzung von Buddhas Lehren gewährleistet. Das Prinzip des Lehrers wird durch den Wunsch nach Wachstum und Entwicklung hervorgerufen. Die äußere Begegnung mit dem Lehrer löst den Wunsch zur Entfaltung erleuchteter Qualitäten aus. H.S. berichtet, dass wenn man

„... sich geöffnet hat, da gibt es ja Ebenen, da kann man ja immer seinem Lehrer nah sein. Unsere Lehrer sind in Wirklichkeit erleuchtete Kraftfelder und wo wir uns für sie öffnen, ich meine, da sind sie da. Das ist spürbar. Es gibt Ebenen, die sind ganz tief, die kann man versuchen, offen zu halten. Während man normal arbeitet, Spaß hat oder was auch immer man so normal tut (Interview 1, Z.338-344).

In den Erlebnissen des Alltages bezeichnet der sogenannte „innere Lehrer“ das sinnvolle Zusammenfügen eigener Lebenserfahrungen (vgl. Rowek, Buddhismus Heute, Nr.28, 11. Jahrgang, 06/1999), die zu Schritten auf dem Weg werden. Der innere Lehrer verhilft Buddhisten dazu, angenehmes wie ein Geschenk, das weiterverschenkt werden kann, und unangenehmes als Lerninhalt zu erfahren. Letzteres bedeutet nicht, alle äußeren Umstände und jedes Verhalten anderer passiv hinzunehmen. Schließlich soll die praktische Ebene im Interesse aller „vernünftig laufen“, wie H.S. zum Ausdruck bringt (vgl. Interview 1, Z.446-459). Reaktionen finden klar, jedoch nach Möglichkeit ohne negative Gefühle statt. Mit der Entscheidung für den Entwicklungsweg werden Probleme zu Aufgaben. M.F., eine langjährige Buddhistin, rät im Interview:

„... auch auf seinen inneren Lehrer zu hören und seinem eigenen Gewissen oder seiner inneren Weisheit verpflichtet zu sein und dementsprechend zu handeln. Also nicht das zu tun, wofür die Menschen einen loben, sondern wirklich das zu tun, von dem man überzeugt ist, dass es richtig ist auf lange Frist (Interview 4, Z.254-259).

Durch die Meditationsübungen, die eine Erinnerung an die vier oben aufgeführten Zufluchtobjekte enthält, etabliert sich der innere Lehrer im Laufe

der Zeit. Ist keine Zeit für eine ausführliche Meditation, vergegenwärtigen sich Buddhisten die Zuflucht, z.B. zu Beginn des Tages oder nach Bedarf während kurzen Pausen. Durch die Erinnerung daran versuchen sie, ihre Bewusstheit über bedingte und dauerhafte Werte ohne Wertung beizubehalten, während sie sich in ihren täglichen Aufgaben engagieren. Auf den Bezugspunkten des Alltages lasten somit weniger Erwartungen, Glück auszulösen und Leid fernzuhalten. Dadurch gebundene Aufmerksamkeit wird frei. Jenseits von Enttäuschungen¹ können Gegebenheiten besser erkannt werden, wie sie sind. Das Spektrum der Handlungsmöglichkeiten erweitert sich dadurch.

Eine Buddhistin äußert das Gefühl, durch die Zuflucht mehr zu sich selbst zu finden (vgl. Interview 2, Z.121-126):

“ Wenn dieses „bleib bei Dir“, so ganz stark vertreten ist, dann kommt so eine richtige innere Freiheit in mir, dann krieg` ich wieder Raum, dann krieg ich wieder Luft. Dann ist es wieder ganz friedlich in mir, dann reisst es mich nicht hin und her. Diese Zentriertheit ist wirklich auch die Zuflucht. Wie die Zuflucht hält und stabilisiert und uns gerade sein lässt und uns ehrlich sein lässt, das ist wirklich auch toll.“

Sie beschreibt eine gelingende Identitätsbalance (vgl. Krappmann, Kapitel 1.2) durch die Zuflucht. “Dass kenne ich nicht von früher, da habe ich mich verbogen bis zum geht nicht mehr“ (Z.128-129). Aus mangelnder Fähigkeit zur Unterscheidung wären Handlungsweisen früher mit vielen Hoffnungen, Erwartungen und Sehnsüchten belegt gewesen, berichtet sie (vgl. Z.88-93). Durch die Besinnung auf sich selbst, das Hervorheben ihrer Belange und die klare Artikulation ihrer Wünsche hat - entgegen soziologischer Theorien - keine generelle Isolierung von der Interaktion mit der Umwelt stattgefunden. Zu berücksichtigen bleibt dabei, dass ihr Wunsch nach Selbstverwirklichung von der Motivation geprägt war, andere Menschen ebenso unterstützen zu können, ihren eigenen Entwicklungsweg zu finden. Auf Grund ihrer heutigen Art, Dinge zu hinterfragen, und ihrer Entscheidung für die Arbeit mit dem Geist hat sich ein anderer Freundeskreis gebildet, den eine ehrliche Umgangsweise kennzeichnet und der ein ähnliches Interesse an geistigem Wachstum teilt (vgl. ebd., Z.64-103).

Entsprechend dem buddhistischen Persönlichkeitsmodell zeigt ihr Beispiel, dass ein Mensch mehr zu sich selbst findet, je weniger er an einer Vorstellung von

¹ Das Wort “Ent-täuschung“ besagt bereits an sich, dass etwas entfällt, das eine Täuschung war.

sich selbst festhält. Hat eine Ausrichtung auf ein überpersönliches Ziel stattgefunden, werden der jeweiligen Person die Grundbedürfnisse bewusst, die für ihre Entwicklung dorthin relevant sind.

Alle Befragten unterstützten die These Maslows, dass der leichtere Weg zur Verwirklichung des Selbst nicht über Entsagung oder dem Rückzug aus dem Alltag sondern über die Befriedigung eigener Grundbedürfnisse führt.

„Man entsagt nicht dem Leben, sondern man entsagt dem, dass man ... irgendwelchen falschen Zielen nachhängt, seine Energie dafür gibt, um seinen Körper irgendwie in eine günstige Situation zu bringen“ (Interview 5, Z.100-103).

Die Zufluchtobjekte reflektieren dem Praktizierenden die Strahlkraft seines Geistes und verweisen ihn auf seine innewohnenden Qualitäten von Liebe, Freude, Klarheit und Gleichmut. Dies verdeutlicht die Beschreibung zur Meditation im folgenden Kapitel.

3.4 Meditation im Diamantweg

3.4.1 Gemeinsame Hauptmeditation

Meditation bedeutet im Buddhismus „müheloses Verweilen in dem was ist“ (http://www.lama-ole-nydahl.de/diamantweg_buddhismus.htm#Meditationen, 22.07.2007). Sie ist eine praktische Übung und ermöglicht ein unverfälschtes Erkennen der Natur des Geistes und seiner Erscheinungen.

Die erste Bekanntschaft mit den Meditationsmethoden des westlichen Diamantweg-Buddhismus ist für viele die Meditation auf den 16. Karmapa. Sie ist die gemeinsame regelmäßige Hauptpraxis, die in den Zentren der Karma-Kagyü-Linie täglich öffentlich angeboten wird. Sie verkörpert die Essenz der Diamantweg-Methoden. Außerdem gilt sie als effektiv und unkompliziert. Im Anschluss an einen öffentlichen Vortrag oder bei einem der täglichen Angebote in einem der buddhistischen Zentren folgt man ihr nach einer kurzen Erklärung für Einsteiger. Der vorgelesene Text berücksichtigt Pausen und eine gemeinsame Mantraphase .

Sitzgelegenheiten bieten, je nach körperlichen und räumlichen Bedingungen, Meditationskissen oder Stühle. Die von Buddhisten bevorzugte Körperhaltung ähnelt meistens der Form, auf die sie meditieren. Sie beinhaltet vor allem einen nach Möglichkeit geraden Rücken und ein etwas eingezogenes Kinn. Die

Sitzhaltung fördert die Fähigkeit zur Konzentration und die Entwicklung tiefer Meditationserfahrungen (vgl. Seegers, 2002, S.129). Der bekannte volle Lotussitz als Meditationshaltung ist in den modernen Zentren weniger von Bedeutung. Die Kniegelenke sollten nicht schmerzen, da sie sonst die Konzentration von der eigentlichen Meditation ablenken.

Die Sonderausgabe der Fachzeitschrift „Buddhismus Heute“ (3/2005) enthält Anmerkungen von Peter Malinowski¹ (vgl. S.50-57), die den Vorgang der 16. Karmapa-Meditation (vgl. Nydahl, 2004, S.163-168) beschreiben. Auf sie stützt sich das fortlaufende Kapitel.

Zu Beginn findet eine kurze Ausrichtung auf den eigenen Atem statt. Gedanken, die dabei entstehen, gilt es, weder zu verfolgen noch zu unterdrücken, sondern sie nach dem Bemerkten loszulassen und die Meditation anhand der auftretenden Gedanken oder Gefühle nicht zu bewerten. Man beruhigt den Geist und konzentriert ihn dadurch.

Daraufhin kontemplieren² Buddhisten kurz. Generell bezeichnet man damit tiefes Nachdenken und ermöglicht die Analyse von Erlebnissen. In der Meditation sind an dieser Stelle die „vier grundlegenden Gedanken“ in wenigen Sätzen zusammengefasst. Zuerst erinnert man sich an die kostbare Möglichkeit, die Mittel des Buddha in diesem Leben anzuwenden (vgl. 3.2.1) und damit vielen nutzen zu können. Danach erinnert man sich der Vergänglichkeit aller Dinge (vgl. 3.2.2) sowie der Vergänglichkeit der Gelegenheit jenes Werkzeug der Meditation anzuwenden. Anschließend führt man sich das Prinzip von Ursache und Wirkung vor Augen: Durch die Meditation Eindrücke eines erleuchteten Zustandes in den Geist zu säen wird zur Erleuchtung führen. Schließlich wird man sich darüber bewusst, dass das dazu notwendige weitreichende Wissen und tiefe Mitgefühl, um anderen dauerhaft zu helfen (vgl.

¹ Er ist einer der Gründer des Buddhistischen Zentrum Braunschweigs, heute buddhistischer Lehrer und unterrichtet Kognitionspsychologie an der Liverpool John Moores University. Als Neurowissenschaftler erforscht er die Auswirkungen von Meditation auf die Gehirnfunktionen.

² Außerdem kontemplieren Buddhisten über die vier grundlegenden Gedanken, indem sie diesbezüglich Vorträge hören und Texte lesen. In den Diamantweg-Zentren der Karma- Kagyü-Linie stellte es sich als eine gute Übung für jeden Praktizierenden heraus, über ein grundlegendes Thema auf der Grundlage von Literatur zu kontemplieren und dies danach freiwillig ca. 10-minütig vor oder nach den gemeinsamen Meditationen vorzutragen

3.2.5), erst entstehen kann, wenn das eigene Leid und die eigenen geistigen „Schleier“ die eigene Person nicht mehr beeinträchtigen.

Anschließend folgt eine kurze Konzentration auf die in 3.4 aufgeführten vier Aspekte der Zuflucht, durch die dauerhafte Werte erlangt werden können. Daran schließen Wünsche an, eine erleuchtete Geisteshaltung zum Besten aller zu verwirklichen.

Der darauf folgende Hauptteil der Praxis kann entweder in zwei oder in drei Abschnitte untergliedert werden. Entweder unterscheidet man in Entstehungs- Mantra- und Vollendungsphase oder man betrachtet die Mantraphase der Entstehungsphase zugehörig (Seegers, 2002, S.128). Wie in allen vollständigen buddhistischen Meditationspraktiken kommen hier zwei Grundelemente zum Tragen. Das erste Element zielt darauf ab, einen stabilen, konzentrierten und unabgelenkten Geisteszustand zu entwickeln. Dies ist die Meditation des ruhigen Verweilens oder der Geistesruhe. Jede Meditation, bei der es gilt, den Fokus der Aufmerksamkeit unabgelenkt auf einem äußeren oder inneren Objekt ruhen zu lassen, ist eine „Shine“-Meditation¹. Das Prinzip der Geistesruhe wird in den Diamantweg-Meditationen vor allem in der Entstehungsphase des Hauptteils angewendet. Das Objekt der Meditationen ist in diesem Fall eine Form aus Licht und Energie, die der Praktizierende vor sich im Raum entstehen lässt. Obwohl hier die Form des 16. Karmapa verwendet wird, gilt es im Voraus zu verstehen, dass es trotz der Ausrichtung auf ein äußeres Objekt um nichts anderes als auf einen geistigen Zustand ankommt. Die Verwirklichung des gesamten Potentials des Geistes drückt sich hier in einer Buddhaform aus. Obwohl Statuen oder Bilder als Inspiration und Fokussierung verwendet werden, kommt es nicht darauf an, sich bei geschlossenen Augen ein detailliertes visuelles Bild des Meditationsobjektes vorstellen zu können. Der entscheidende Punkt ist die Gewissheit darüber, dass die alles durchdringende, perfekte Natur des Geistes gegenwärtig ist. Der Meditierende übt sich darin, sich dieser Gegenwart bewusst zu werden und darin zu verweilen. Für einige mag dieser Prozess mit bildhaften Eindrücken verbunden sein, für andere nicht. Es kommt auf das Vertrauen in die

¹ Eines der bekanntesten Meditationsobjekte ist der eigene Atem, der bei Meditationen anderer buddhistischer Richtungen den Hauptteil füllt.

Qualitäten an, die z.B. durch Karmapa vorhanden und zugänglich sind, sobald man an ihn denkt. Einigen fällt es schwer, den 16. Karmapa überpersönlich und als reinen Geisteszustand zu betrachten, weil er dessen Qualitäten von 1924-1981 in einem menschlichen Körper ausgedrückt hat. Es ist ebenso möglich, an Stelle dessen eine goldene, transparente Buddhaform zu benutzen, um Zugang zur eigenen Natur zu bekommen. Für andere ist Karmapas Biographie sowie der geschichtliche Aspekt der Übertragungslinie, in der er bis hin zum historischen Buddha steht, eine ermutigende Anregung, die für die eigenen Möglichkeiten öffnet.

Die „Shine-Meditation“ beinhaltet das Ausrichten auf einen vollkommenen Geisteszustand. Die Mittel des Diamantweges sind deswegen so effektiv, weil sie direkt auf diesen Zustand zielen. Die durch die Praxis der Geistesruhe entfaltete Fähigkeit, die Aufmerksamkeit unabgelenkt auszurichten, ist eine Voraussetzung für die Anwendung des zweiten Elements. Es wird „tiefe Einsicht“, „Einsichtsmeditation“ oder „durchdringendes Sehen“ (tib.: lhaktong) genannt. Hier ist das Ziel, letztendliche Einsicht in die Natur des Geistes zu erlangen. Dabei geht es um das tiefe Verständnis, dass die Merkmale des erleuchteten Geistes, die anhand einer Buddhaform oder des 16. Karmapa dingfest gemacht wurden, Qualitäten des eigenen Geistes sind. Durch die Offenheit des Meditierenden für ihre Präsenz verbindet sich der Meditierende mit ihnen durch eine sogenannte „Selbsteinweihung“¹:

Der sogenannte *Ausstrahlungszustand* eines Buddhas wird dadurch verwirklicht, dass die erleuchteten Form vor dem Meditierenden klares Licht aus ihrer Stirn in die seine überträgt. Das Verhältnis zum Körper verändert sich dadurch: Er wird im Laufe kontinuierlicher Meditationsübungen zu einem Werkzeug des Mitgefühls. In Annäherung an einen Buddha führt er wachsende sinnbringende Aktivitäten aus. Durch die Erkenntnis, dass das eigene Glück nicht von dem der

¹ Unter „Einweihung versteht man die Übertragung der Erfahrung der erleuchteten Qualität, die durch den Buddha-Aspekt ausgedrückt wird, auf den die Einweihung stattfindet (vgl. Seegers, 2004, S. 187). Im Regelfall hilft die Meditationskraft eines anwesenden autorisierten Meisters dabei. Bei der Meditation auf Buddhaspekte handelt es sich im Diamantweg um Selbsteinweihungen

anderen getrennt ist, entsteht ein Eindruck der Unbegrenztheit des Geistes¹, überpersönliche Liebe und der Wunsch, allen Wesen Glück zu bringen.

Durch die Übertragung von rotem Licht in das Sprachzentrum des Meditierenden wird der sogenannte *Freudenzustand* in ihm gefördert. Dieser Zustand von höchstem Glück entsteht durch die unbegrenzten spielerischen Möglichkeiten des Geistes, dass Dinge entstehen und vergehen können². Drückt der Geist etwas Begriffliches aus, erfährt der Meditierende die innewohnende Qualität der Klarheit; die Fähigkeit des Erlebens.

Von Herzzentrum zu Herzzentrum strahlt blaues Licht. Dies erweckt die Einsicht in den sogenannten *Wahrheitszustand*. Dabei lösen sich die Vorstellungen von einem dauerhaften unabhängigen Selbst als letztendlichen Bezugspunkt der Erfahrungen auf³, ebenso wie Ideen einer dauerhaften Existenz der äußeren Welt. An Stelle von einschränkenden Begriffen und Vorstellungen gilt es hier, den zeitlosen Raum zu erleben, der alle Begriffe und Vorstellungen enthält sowie alles durchdringt. Weil der Raum an sich unerschütterlich ist, wird in dieser Phase Furchtlosigkeit verwirklicht.

Der vierte Zustand, der die Aktivität eines Buddha ausdrückt, ist der sogenannte *Wesenszustand*. Dabei nimmt der Meditierende alle drei Lichter gleichzeitig in sich auf. Das Zusammenkommen der Qualitäten, die in der Tat, der Erfahrung und der Wahrheit ausgedrückt werden, vermittelt den Gleichmut eines Buddha und deutet auf die letztendliche Natur des Geistes:

„Wenn der Raum als Wissen mit dem Wasserdampf verglichen wird, der unsichtbar überall ist, Raum als Klarheit mit den Wolken, die sich daraus bilden und spielerisch vorbeiziehen, und Raum als sinnvolle Tat mit dem Regen, der alles wachsen lässt: Trotz ihrer Erscheinung sind sie alle Wasser – H₂O. Dies ist der Wesenszustand, ...“ (Nydaahl, 2006, S.42f).

Der Effekt der Lichter, den die vier Buddhaeigenschaften hervorrufen, kann ebenso mit dem Wegfallen von Störungen beschrieben werden, die die Funktionsweise von Körper, Rede und Geist betreffen. Sie überlagern sonst die eigentlichen Qualitäten.

¹ Dass alles miteinander verbunden ist, entspricht der Relativitätstheorie nach Einstein.

² vergleichbar mit Bildern im Spiegel, über die in erwartungsfreien Zuständen am meisten Freude erfahren werden kann.

³ Entspricht den Ergebnissen der modernen Quantenphysik, dass kein letztendlich kleinstes Teilchen nachweisbar ist.

Daran schließt in der Meditation eine Mantraphase an, die abgesehen von wenigen Wiederholungen, beliebig ausgedehnt und laut oder leise gesprochen wird. Buddhistische Mantras drücken die erleuchteten Eigenschaften eines Buddhas auf der Ebene von Silben aus, deren Klang eine Schwingung erzeugt. Sie werden auch mit einer Brücke zwischen dem Buddhaaspekt und der eigenen Person verglichen. Das in der Meditation auf den 16. Karmapa verwendete Mantra „Karmapa Chenno“ bedeutet übersetzt „Tatkraft aller Buddhas - werdet eins mit mir“ oder „... - arbeitet durch mich“. Es zielt darauf ab, die Buddhazustände dauerhaft zum Nutzen aller einsetzen zu können. Während der Rezitation gilt es, in der Gewissheit zu ruhen, dass die eigenen Fähigkeiten immer mehr heranwachsen und nicht getrennt vom äußeren Meditationsobjekt sind.

Nun folgt die Vollendungsphase, in der sich jede Vorstellung von einer Trennung zwischen der innenwohnenden Erleuchtung und der verkörperten Erleuchtung außen auflöst. Die Form des Meditationsobjektes verschwindet und Erleuchtung durchdringt jede feste Vorstellung. Darin übergehend löst sich jede Vorstellung einer Form auf. In der Gewissheit, dass der Geist eines jeden klares Licht oder, anders ausgedrückt, alles durchdringender Raum ist, verweilt der Geist ohne jeden Bezugspunkt in sich selbst. Diesen Wahrheitszustand versucht der Meditierende für einige Augenblicke zu erleben, solange die Erfahrung direkt und frisch ist. Hier kommt das Element der tiefen Einsicht in die Natur der Dinge zum Tragen.

An den Hauptteil schließt sich eine Phase an, die jene Erfahrung aus der Meditation mit dem Erleben des Alltags verbindet. Aus der Perspektive des Diamantwegs kommt es darauf an, sich bewusst dafür zu entscheiden, die Welt von der höchst möglichen Sichtweise aus zu betrachten und die Kenntnisse aus der Meditation im Alltag zu übernehmen. Man führt sich vor Augen, dass jene, in der Meditation angesprochenen, voll entfalteten Qualitäten nicht nur der eigenen Person, sondern allen Wesen innewohnen. Man wird verstärkt auf ihr Potential aufmerksam, anstatt an Merkmalen ihrer Unvollkommenheit festzuhalten. Die Umgebung wird als bedeutungsvoll und die Situationen als reich an Möglichkeiten erlebt. Man trägt den Wunsch in die Welt, dass diese

weitreichende Erfahrung, die in der Meditation gemacht wurde, allen zugänglich sein möge.

3.4.2 Wege der individuellen Meditationspraxis

Die Meditation auf den 16. Karmapa als Eckpfeiler der Karma-Kagyü-Gruppen ist keineswegs eine bloße Anfängerübung. Sie wird den Methoden des Weges des Vertrauens zugeordnet (vgl. Abbildung 4). Auf der Basis von menschlicher Reife setzt dieser Weg das Vertrauen in einen Lehrer als Ausdruck der eigenen Möglichkeiten voraus. Der Weg des Vertrauens wurde vom 16. Karmapa Rangjung Rigpe Dorje als Abkürzung zur Erleuchtung bezeichnet. Andere Meditationsmeister äußerten, dass er die jeweilige Essenz des Weges der Mittel und des Weges der Einsicht in sich berge (vgl. Seegers, 2004, S.167).

Der Weg der Einsicht an sich beinhaltet zwei Formen der Meditationspraxis, die aufeinander aufbauen und sich ergänzen. Die beiden Prinzipien des ruhigen Verweilens (Geistesruhe) und der tiefen, unmittelbaren Einsicht¹ sind auch in der 16. Karmapa-Meditation enthalten. Die Methoden des Weges der Einsicht lassen sich fließend in das tägliche Leben integrieren. Hingegen erfordert es von Menschen, die ihr Hauptaugenmerk auf die vollständigen Meditationen des Weges der Mittel legen (auch die „Sechs Lehren Naropas“ genannt), lange Zurückziehungen aus dem Alltag. Während der Weg der Einsicht Bewusstheit lehrt, zielt der Weg der Mittel auf die Entfaltung von Kraft. Er arbeitet mit der Öffnung der inneren Energiebahnen des Körpers. Die Selbsteinweihung und die Mantrarezitation sind diesem Weg entsprungene Elemente innerhalb der 16. Karmapa-Meditation.

Die einzige vollständige, ohne Vorkehrungen zugängliche Meditation aus dem Weg der Mittel ist die Übung des „Bewussten Sterbens“ (tib.: Phowa). Sie kann auf viertägigen Meditationskursen, die mehrmals jährlich in verschiedenen europäischen Ländern angeboten werden, erlernt werden. Diese Meditation schmälert existentielle Ängste und wirkt sich durch mehr Stabilität und Freude während des weiteren Lebens aus. Außerdem lehrt sie, anderen beim Sterben

¹ In den Meditationen des Theravada und des Mahayana werden diese beiden Aspekte zentral verwendet. Bei längerer Meditation ohne genügend Übung besteht die Gefahr, dass der Zustand gleichgültiger Mattheit nicht von der anzustrebenden Klarheit und Frische der Einsicht unterschieden werden kann.

maßgeblich zu helfen (vgl. Interview 3, Z.290-298). Darüber hinaus ist der Einzelne dadurch auf den Zeitpunkt seines Todes vorbereitet. Wenn das Bewusstsein den Körper verlässt, nutzen Buddhisten diesen Vorgang, um sich in einen befreiten Zustand zu versetzen, in dem sie keiner unbewussten Identifikation auf Grund karmischer Eindrücke mehr ausgeliefert sind.

Es gibt grundlegend zwei Einstiegsmöglichkeiten, den Diamantweg zu praktizieren. Die einen nutzen das gemeinsame Angebot im Zentrum, finden etwas Zeit für die tägliche Meditation ¹, untersuchen buddhistische Sichtweisen und besuchen einige Male Meditationskurse. Andere entscheiden sich, die Praxis der vier Grundübungen (tib.: Ngöndro) für einige Jahre in ihren Alltag zu integrieren. Nach Seegers (vgl. 2004, S.145) erreichten einige Praktizierende bereits durch die Grundübungen Erleuchtung. Während die erste Praxis den Bezug zur Zuflucht stärkt, entsteht in der zweiten Übung Klarheit, weil leidbringende Eindrücke das Speicherbewusstsein verlassen. Der dritte Teil, die sogenannten Mandala-Gaben, führen den Praktizierenden zum Erkennen des innewohnenden geistigen Reichtums. Die Praxis bewirkt, die gewöhnliche Trennung zwischen Geben, etwas Gegebenem und dem Empfänger aufzuheben. Dadurch wird Freude erlebt, die aus sich selbst heraus entsteht. Im Alltag verstärkt sie das Gefühl, genug zu haben. Die vierte Übung vermittelt ein Verständnis der Übertragungslinie, das über geschichtliches Wissen hinausgeht und vertieft das eigene Vertrauen in die Fähigkeiten des Geistes. Nach Beendigung der Grundübungen stehen dem Praktizierenden zusätzlich der vollständige Weg der Mittel sowie alle ausführlichen Meditationen aus dem Weg des Vertrauens offen.

¹ Neben der Karmapa-Meditation, die die Entfaltung der Qualitäten in ihrer Ganzheit anspricht, stehen den Praktizierenden kurze Meditationen auf unterschiedliche Buddhaaspekte zur Verfügung, um einzelne Aspekte wie z.B. Liebe und Mitgefühl, Weisheit oder körperliche Heilung hervorzubringen.

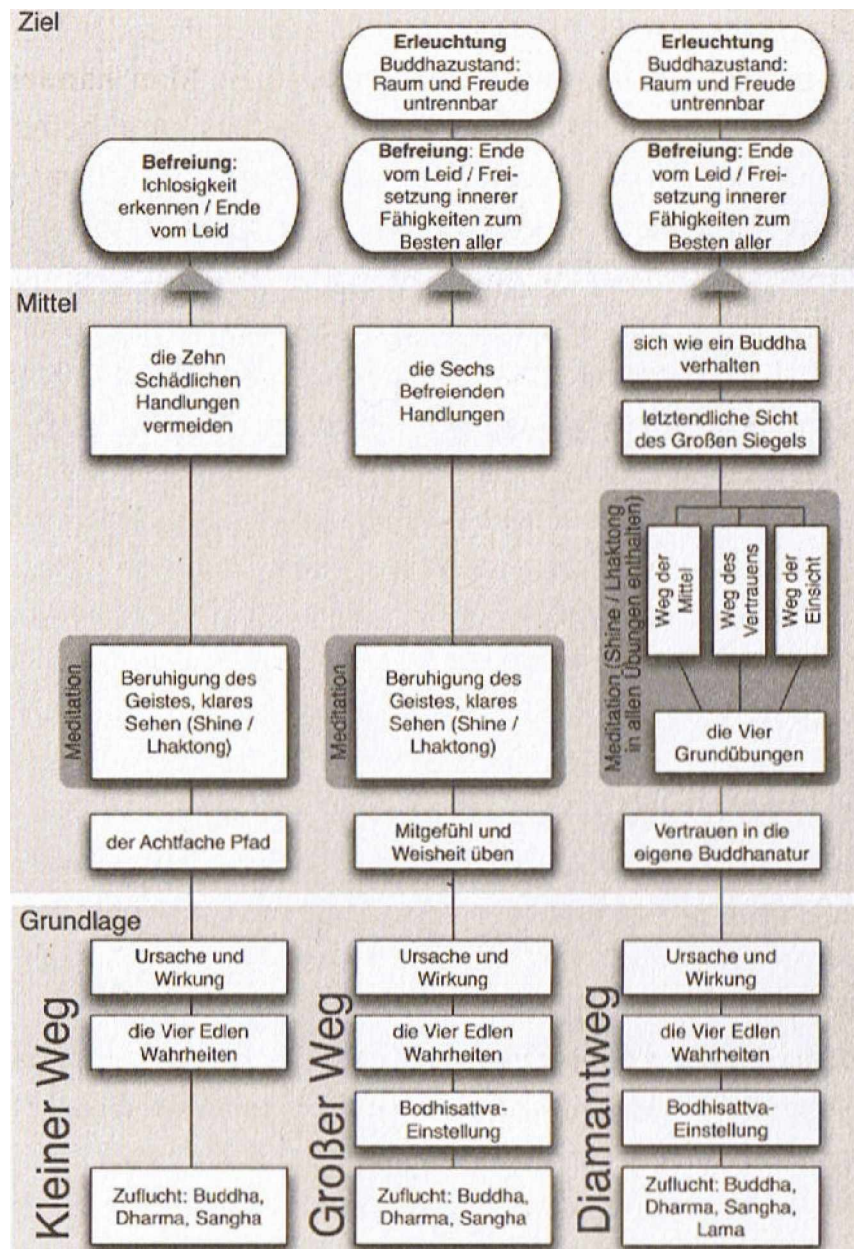


Abbildung 4: Buddhas Lehre – Untergliederung in die drei Wege

Quelle: Nydahl, 2006, S.27

3.4.3 Äußerer Rahmen der Meditation

Der Einzelne übt an der für ihn zum jeweiligen Zeitpunkt zutreffenden Meditation nach eigenem Ermessen. Viele nehmen dafür auch die gemeinsamen Wochenendzurückziehungen wahr, die in den Zentren monatlich angeboten werden. Durch das periodische Eintauchen in die Meditationen und Auftauchen in geselliger Alltagsplauderei während der Pausen lernt der Geist viel über das

Wechselbad der Gefühle sowie die Notwendigkeit von zeitlosen Werten. Die Phasen nach der Meditation bieten sich besonders gut an, um den Geist zu beobachten: Weder „heilige“ oder steife Allüren noch das Verfallen in alte selbstzentrierte Rede- und Denkgewohnheiten sind Sinn und Zweck der Übung.

Nach einiger Zeit der Praxis entsteht ein natürliches Bedürfnis, den Geist in Meditation verweilen zu lassen. Hier gilt es für Buddhisten immer wieder neu zu prüfen, ob sie dabei keinen unerledigten Aufgaben entfliehen, sondern tatsächlich innerhalb des Bodhisattva-Versprechens handeln. Ist die Motivation, hinterher mehr Kraft und Überschuss für andere zur Verfügung zu haben, kehrt der Praktizierende aus sogenannten Retreats (Zurückziehungen aus dem Alltag) in der Regel sinnbringender zurück. Sie werden unter möglichst wenig Ablenkung, meist an abgelegenen Orten, alleine oder mit einem Partner abgehalten. Täglich drei bis vier mehrstündige Meditationsphasen sind üblich. Die Zurückziehung dauert mehrere Tage (in wenigen Fällen auch mehrere Wochen) an, sind für viele aber nur selten möglich.

In den Belehrungen heißt es: „Der einzige Unterschied zwischen einem Buddha und uns ist: er hat mehr meditiert“. Der Wunsch liegt nahe, es ihm gleich zu tun. Doch überzogener Leistungsdruck verkrampft den Geist. Es gilt, die eigenen Voraussetzungen gut einschätzen zu können und intelligent einzusetzen. Hindernisse werden auf dem Entwicklungsweg von alleine sichtbar. In den Meditationen zeigen sich Zustände von Glück, Freude und Offenheit ebenso, wie das Gefühl, ständig einzuschlafen oder nervös zu sein.

Deswegen sind vor allem zu Beginn die kurzen Meditationen in der Gruppe hilfreich und generell wichtiger, als sich alleine zurückzuziehen. Die gemeinsame Ausrichtung auf ein Ziel während der Meditation verstärkt die Konzentration und die Kraft der Übertragung, die bis zum historischen Buddha zurückführt (vgl. Interview 1, Z. 409-421, Interview 2, Z. 417-441, Interview 3, Zeile 381-386, Interview 4, Zeile 268-279, Interview 5, Z.334-337). Die im Interview befragten Buddhisten sprachen von einem Kraftfeld, an dem jeder bereits während der ersten Meditation teil hat (vgl. z.B. Interview 4, Z. 274-279). Nimmt der Einzelne das Angebot gemeinsamer Meditation wahr, hilft es ihm, momentane Verwirrungen, belastende Emotionen und persönliche Befangenheit innerhalb sehr kurzer Zeit hinter sich zu lassen (vgl. Interview 2,

Z. 407-420). Der Blick auf die eigene Bedürftigkeit verliert sich durch die in der Meditation enthaltenen Wünsche zum Wohle aller Wesen. Diese werden gemeinsam ebenfalls als kraftvoller empfunden. Dadurch entsteht das Gefühl von Offenheit für andere. Sie ist die Grundlage, um etwas von anderen zu lernen und verstärkt die Bereitschaft, etwas geben zu wollen (vgl. ebd., Z.429-441). Die Meditation bietet darüber hinaus „...auf ganz natürliche Weise ... einen Austausch, auch jenseits von Worten, wo man voneinander auch ´was lernt, wo man neue Leute auch mitzieht“ (Interview 1, Z. 418-421).

Sowohl das gemeinsame Meditieren als auch das alltägliche Zusammensein ist unter Buddhisten beliebt. Eine Begründung ist für die Buddhistin und Psychologin H. J. der Ansatz aus der Gestalttherapie nach Fritz Perls, der besagt, dass:

„...wenn zwei Dinge zusammenkommen, noch ein dritter Teil entsteht, ja, der nicht nur durch die beiden Dinge einzeln bedingt ist, sondern durch das Zusammenkommen. Das ist einfach so. Und das spürt man, wenn man in Gruppen mit Überschuss, mit guten Gefühlen, mit Ehrlichkeit und Vertrauen ist“ (Interview 3, Z. 365-371).

3.5 Entfaltung persönlicher Potentiale im Alltag

3.5.1 Höchste Sichtweise halten

Unaufhörlich werden „karmische“ Eindrücke reif und drücken sich in der Weise aus, wie die Welt erlebt wird. Der Schwerpunkt der geistigen Arbeit im Alltag liegt für Buddhisten darin, alte Gewohnheitsmuster zu ändern und gute Eindrücke aufzubauen. Da der Geist die Rede und den Körper kontrolliert, ist es das Wichtigste, die Sichtweise zu trainieren. Regelmäßige oder immer wiederkehrende Meditationsphasen ermöglichen eine tiefgreifende Umwandlung und lassen so viel Raum entstehen, dass mehr Bewusstheit möglich wird. Die Meditationen dienen dazu, den Alltag auf einer höchst möglichen Ebene der Wertschätzung zu erleben. Die Welt wird durch die Meditation an sich als perfekt erlebt, bloß weil Erleben stattfinden kann. Objekte des Bewusstseins wie Farbe, Forme, Klang, Geruch, Geschmack etc. sind dem Geist innewohnende Weisheiten, die sich ausdrücken, bevor sie bewertet werden. Weil alle Wesen die Fähigkeit des Fühlens haben, tragen sie aus buddhistischer Sicht auch das grundlegende Potential zu dauerhaftem höchsten Glück in sich. Deswegen werden sie aus der höchsten Sichtweise als Buddhas angesehen, auch wenn sie ihr Potential nicht erahnen. Was nach der Meditation bleibt, ist keine kindliche

Phantasiewelt, sondern das Erleben der Dinge in ihrer Natur (vgl. Seegers in Kagyü Life, Nr. 21, 8. Jahrgang, 11/1996).

Im Laufe der Meditationspraxis erleben alle Buddhisten vor der Erleuchtung neben Vertrauen auch Zweifel. Weil das ganzheitliche Halten der „Reine Sicht“ in Meditation wie im Alltag die schnellste Methode ist, die Buddha gelehrt hat, baut sie auf das meiste Vertrauen. Letzteres beruht auf dem Verständnis einer lückenlosen Weltanschauung Buddhas, die an keiner Stelle seiner Lehren fordert, etwas zu glauben, weil es „so ist“ (vgl. Interview 5, Z.20-23). Durch die Erinnerung an die Ideen der buddhistischen Philosophie ist es im Alltag möglich, die eigene Sichtweise zu trainieren (vgl. ebd., Z.156-161).

Die Ebene des Verhaltens (vgl. Abbildung 3) wird deswegen auch als Stabilisieren der Meditationserfahrung bezeichnet, weil das Beibehalten der „reinen Sichtweise“ besonders in anstrengenden Alltagssituationen wesentlich schwieriger ist als in der ungestörten Meditation. H.S. beschreibt Situationen, in denen Personen einen kleineren oder größeren Spielraum zur Verfügung haben. Deswegen versuchen Buddhisten nach H.S. beim Denken, Sprechen und Handeln

... in einer jeden Situation so sehr mit einer bewussten Entscheidung ... auf die Seite des Reichtums, der Möglichkeiten und Qualitäten zu gehen, wie es uns möglich ist. Wir versuchen das, immer so gut es geht. Und dann, weil der Geist grenzenlos ist, weil man immer an die eine Seite geht von zwei Seiten, dann wird sich diese Seite immer erweitern und es wird irgendwann vollkommen natürlich werden und man wird die Reinheit wirklich sehen ab einem gewissen Punkt (vgl. ebd. Z.203-213).

Buddhisten üben Bewusstheit im Alltag wie in der Meditation. Buddhistische Philosophie wie Meditation erinnern daran, dass

- alles miteinander verbunden ist, woraus Liebe entsteht,
- sich in ständiger Veränderung befindet, woraus Freude entsteht,
- beides auf der Grundlage der zeitlosen Natur des Geistes jenseits von Formen, Eigenschaften und Begrenzungen geschieht, woraus absolute Furchtlosigkeit entsteht.

Die Welt unter diesen Aspekten dauerhaft als freies Spiel zu erleben, sei nach H.S. das letztendliche, schwer zu erreichende Ziel des Diamantweges (vgl. ebd., Z.180-184).

„Ja, reine Sicht ist für mich schon so, dass man wirklich diese Ebene, dass es alles höchste Freude, höchste Liebe, höchste Wahrheit ist, dass man das in dem Moment auch ein Stück weit tatsächlich spürt, ja. Das ist, wenn die Situation wieder weit wird. Wenn man aus dem Scheuklappen-Ding wieder in den Raum gehen kann (Interview 3, Z.230-235).

Ist dieser Spielraum einer Situation wiederum zu eingeschränkt, um sie an sich als perfekt und sinnvoll anzunehmen, benutzen Buddhisten die Mittel des großen Weges. Der Weisheitsaspekt erinnert an die Vergänglichkeit der begrenzenden Situation. Der Aspekt des Mitgefühls führt vor Augen, dass sich Menschen so benehmen, wie sie sich fühlen und sich durch schwieriges Verhalten zukünftig selbst in enge Situationen bringen. Kann die Situation auch durch die Sichtweise des Großen Weges auf Grund von festen Konzepten oder negativer emotionaler Bewegtheit nicht geweitet werden, wenden Buddhisten die Methode des kleinen Weges an. Hier vermeiden sie die Situation solange, bis sie ihren steifen Ideen oder negativen Emotionen nicht mehr völlig unterliegen, die gewisse Merkmale einer Situation wiederkehrend in ihnen hervorruft. Während im letzteren Fall die Identifikation mit Emotionen und Gedanken, die Vorstellung eines Ichs am stärksten prägen, um das das Geschehen stattfindet, nehmen diese Bezugspunkte mit dem etablieren der reinen Sicht ab.

„Die reine Sicht bedeutet, die Idee, die Wahnvorstellung, durch die wir ständig die Welt erleben, dass wir denken, dort gibt es ein wirkliches festes, abgegrenztes Ich oder Selbst und von diesem Mittelpunkt aus erleben wir die äußere Welt, die hört auf. Die reine Sicht bedeutet, diese Trennung löst sich auf. Man ist einfach eins mit den Dingen. Man erlebt die Dinge von ihrer Natur, ohne Trennung (Interview 1, Z.171-179).“

H.H. spricht von jener höchsten Sicht, wenn der eigene Blick auf die Umwelt darauf ausgerichtet ist, Vergänglichkeit als einen natürlichen Bestandteil des Ganzen und die Schönheit der Menschen zu sehen. Es ginge darum, Schwierigkeiten zu sehen und sie im Zusammenhang zu verstehen (vgl. Interview 2, Z.218-241). Ähnliches beschreiben M.F. und H.J. an Hand unterschiedlicher Beispiele, in denen sie sich für einen Menschen mit wenig Kontrolle über sich selbst nach anfängliche Schwierigkeiten dadurch wieder öffnen können, dass sie seine Gesamtsituation erfassen sowie sein Potential erkennen und sich an seine Buddhanatur erinnern (vgl. Interview 3, Z.207-227 und 4, Z.118-147).

Insgesamt beschrieben alle Befragten durch die buddhistische Praxis mehr Handlungsfreiheit in den Situationen erworben zu haben. Während die drei befragten Frauen z.B. Ängste und zwanghafte Tendenzen auflösten, betonten die beiden befragten Männer durch die buddhistische Praxis mit weniger festen Vorstellungen von etwas behaftet zu sein.

3.5.2 Emotionen als Quelle für Weisheit

Während weltliche Weisheit das objektbezogene, verstandesmäßige Wissen einer Person bezeichnet, wohnt dem Wesen des Geistes durch seine offene, klare Unbegrenztheit eine zeitlose Weisheit inne. Will eine Person letztere Weisheit entfalten, geht es darum, eigene Ideen und Vorstellungen loszulassen sowie an Gedanken nicht zu haften (vgl. Nydahl, 2004, S.53). Schwer beherrschbare Geisteszustände, die in anderen Weltanschauungen als „sündhaft“ oder „unsozial“ gelten, verwenden Buddhisten als bewussten Weg für ihre innere Entwicklung. Durch ihre Transformation entsteht Weisheit. Im Diamantweg nutzt man die in ihnen liegende Kraft als Treibstoff zur Erleuchtung (vgl. ebd. S.55f). Sogenannte „störende Gefühle“ werden wie feste Vorstellungen als Schleier angesehen, die die Existenz eines letztendlich nicht vorhandenen Ichs sichern wollen und dadurch Aufmerksamkeit und Kraft der Person binden.

Die Theorie der emotionalen Intelligenz des vom Buddhismus inspirierten Psychologen David Goleman (1997) stimmt in dem Aspekt mit der buddhistischen Sichtweise überein, dass der Ausdruck von Gefühlen nicht emotional, sondern sachlich sein kann. Dieser setzt ein distanzierendes Verhältnis zu Emotionen und den dadurch geprägten Rollen¹ voraus. Neben der Bewusstheit im Alltag verschafft die Meditation durch die Phase, die den Geist beruhigt, den nötigen Abstand zu den Emotionen (siehe 3.5.1). Die Einsichtsphase trägt dazu bei, das Potential in negativen Emotionen erkennen zu können. Besonders die Diamantweg-Meditationen zielen darauf, stets die positiven Qualitäten zu fokussieren, von denen der einzelne letztendlich nie getrennt ist. Die folgenden fünf Hauptgruppen gehen nach Buddhas Lehren 84.000 weitere Kombinationen ein (vgl. Nydahl, 2005, S.166-178).

¹ Auch Krappmann benennt Rollendistanz als identitätsfördernden Faktor (vgl. Kapitel 1.2)

Dem zornigen Menschen hilft vor allem die Besinnung auf Liebe und Mitgefühl mit den an der Entstehung beteiligten Personen und das Wissen um ihre Buddhanatur. Schließlich handeln sie nicht aus Bosheit, sondern aus Unwissenheit. In zornigen Zuständen liegt gleichzeitig das Potential zur Einsgerichtetheit. Zorn beinhaltet den Rohstoff zu *spiegelgleicher Weisheit*. Letztere gibt wieder, was ist. Ohne Beurteilung werden Dinge z.B. im Gespräch weder besonders hervorgehoben noch vermieden.

Der Reifeprozess, den Stolz auslöst, vollzieht sich von dem „ich-bin-besser-als-du“-Stolz oder dem „ich-bin-schlechter-als-du“-Negativ-Stolz zum „sind-wir-nicht-alle-toll“-Stolz. Buddhisten üben sich darin, auf die innewohnenden Fähigkeiten der Lebewesen zu vertrauen und sie zu entdecken. Die Freude über den eigenen und fremden Reichtum an Qualitäten und Möglichkeiten fördert die Bereitschaft, sich auszutauschen und voneinander zu lernen. Dadurch wird die sogenannte ausgleichende oder *bereichernde Weisheit* verwirklicht, die jeden einzelnen Menschen auf Grund seiner Buddhanatur in derselben Weise wertschätzt.

Die bewusste Arbeit mit Erwartungen, Begierden und persönlichen Wünschen führt dazu, zwischen kurzfristigem, bedingtem und langfristigem Nutzen des Angestrebten differenzieren zu können. Das Setzen gezielter Prioritäten macht das Leben sinnvoller. Der Einzelne lernt außerdem, das Tiefgründige und Feine zu erkennen und sensibel zu reagieren. Es entsteht *unterscheidende Weisheit*.

Eifersucht birgt das Potential einer genauen Beobachtungsgabe dessen, was im Verlauf geschieht. Dies ist eine Voraussetzung, um aus Fehlern zu lernen und Gelerntes weiterzugeben. Sie schult lebenspraktische Fähigkeiten und wird zu *Erfahrungsweisheit*.

Die letzte und tiefste Weisheit wird aus der Umwandlung von Verwirrung und Unwissenheit gewonnen. Dabei ist es wichtig, auf bereits Verstandenes aufzubauen und im Vertrauen auf den momentanen Augenblick sein Bestes zu geben ohne lange über die folgenden Handlungsschritte nachzudenken (vgl. Nydahl, 2004, S.62). Aus dem Wissen, dass Raum und Energie zu allen Zeiten und an allen Stellen miteinander verbunden ist, entsteht die Einsicht in die Ungetrenntheit. Den Personen mit ausgeprägter alles durchdringender Weisheit

ist Veränderung vertraut. Sie können sich schnell auf neues einstellen und dementsprechend Handeln. Beim Betreten eines Raumes erfassen sie z.B. im Nu die Stimmung der anderen darin. Die *alles durchdringende Weisheit* bezeichnet die selbstentstandene unmittelbare Eingebung jenseits von Persönlichem.

Durch die Verschmelzung mit den Buddhaaspekten wird dem Meditierenden seine innewohnende Buddhanatur vor Augen geführt. Menschen, die den Diamantweg praktizieren, versuchen sich wie ein Buddha zu benehmen, bis sie ein Buddha geworden sind. Dabei unterstützen ihn die in den Meditationen fokussierten besten Gefühle und Eigenschaften von Liebe, Freude, Furchtlosigkeit, Weisheit und Aktivität zum Besten anderer. Jede der Meditationen des Diamantweges zielt auf die Verwirklichung aller erleuchteten Geisteszustände. Dennoch lehrte Buddha die verschiedenen weiblichen und männlichen, einzelnen und vereinigten Buddhaformen, die sowohl die fünf Buddhaweisheiten als auch die vier Tatbereiche ausdrücken und jene Qualitäten in den Meditierenden erwecken. Bei regelmäßiger Meditation drücken sie sich fließend und sinnbringend für andere aus.

3.5.3 Überpersönliche Tatbereiche

Den Begriff „Rolle“ definiert Goffman als „das vorherbestimmte Handlungsmuster, das sich während einer Darstellung entfaltet und auch bei anderen Gelegenheiten vorgeführt oder durchgespielt werden kann“ (2003, S.18). Eine Sozialbeziehung entsteht demnach bei der Übernahme der gleichen Rolle vor gleichem Publikum zu verschiedenen Anlässen (vgl. ebd.). Das Wort „Rolle“ beschreibt etwas Rollendes, das auf etwas Wiederkehrendes hindeutet. Sich wiederholende Rollen beruhen nicht selten auf Persönlichkeitsmustern, die von alten Gewohnheiten sowie Hoffen und Fürchten geprägt sind. Je weniger Identifikation mit Gefühlen und festen Vorstellungen stattfindet, desto mehr ruht der Einzelne in dem, was ist. Situationen können dadurch unbefangener erfasst werden. Jenseits einer Rollenübernahme geht es aus buddhistischer Sicht darum, auf die vielfältigen innewohnenden Qualitäten zu vertrauen und sich frisch mit der Art der Tatkraft auszudrücken, welche den meistmöglichen Menschen in der jeweiligen Situation am langfristigen nutzt. Handlungen entfalten sich also im

Kontext mit den Bedingungen der Umwelt „während der Darstellung“, wie es Goffman definiert. Dabei geht es aber im Gegensatz zu ihm nicht um eine Selbstdarstellung, sondern um allgemeinen Nutzen und Sinn.

Buddhisten betrachten den Rollenbegriff als etwas Rollendes, das sich stets fortbewegt. Dabei verändern sich der Rollenträger wie die Umwelt ständig. Dies entkräftet den Rollenbegriff, weil eine Rolle als dieselbe nicht wiederkehren kann. Buddhisten achten darauf, Situationen frisch wahrzunehmen, um den Reichtum an Handlungsmöglichkeiten zu erfassen. Bleiben sie bewusst, während sie sich verhalten wie z.B. ein Vater oder ein Briefträger, entstehen dabei keine Gewohnheiten.

Dem Anfertigen von Charakterbildern, die sich aus vordergründig entfalteten oder weniger entfalteten Merkmalen einer Person abzeichnen, messen Buddhisten wenig Bedeutung bei. Vielmehr achten sich auf das in allen innewohnende Potential, das auf die Erkenntnis der Natur des Geistes (mehr oder weniger unmittelbar) hindeutet.

In ähnlicher Weise, wie sich die Zufluchtnahme in die Natur des Geistes bei H.H. stabilisierend auf ihre Identitätsbalance auswirkt (vgl. 3.3.4), weist sie an einer weiteren Stelle des Interviews (Interview 2, Zeile 465-478) auf ihre gewachsene Interaktions- und Konfliktfähigkeit durch die Meditation hin:

„Je eher man bei sich bleiben kann, umso eher kann man auch im Außen aktiv sein, kann im Außen auf die Dinge reagieren, wenn sie schief liegen. Man kann sie begradigen. Man ist innerlich stabilisiert und man wird nicht davon weggerissen. Weißt du, wie bei einem Taifun; das innere Auge ist das Ruhigste. [...] ... diese Stabilität, und die kommt nur durch die Praxis und durch die Meditation, diese Stabilität, diese Verankerung eben. Und da kann man im Außen auftreten, (...) indem man „halt“ sagt und sich auseinandersetzt. Oder man befriedet, wo zu befrieden ist. Weißt du, man kann dann eher darauf reagieren, auf das, was sinnvoll in dem Moment zu tun ist. Es geht nicht darum, dass du dich verhältst, damit du geliebt wirst“.

Eine ausgeprägte Interaktionsfähigkeit und eine gelungene Identität, die der „Symbolische Interaktionismus“ (vgl. Kapitel 1.1 und 1.2) idealisiert, ist in diesem Fall ein begleitendes Resultat der Meditationspraxis im Alltag. Eine entspannte Geisteshaltung durch die Meditation bringt spontan hervor, was gerade nützlich ist (vgl. Interview 5, Z. 52-59).

Mit dem Ziel einer Interaktion, die Bereicherung und Wachstum fördert, benutzen Buddhisten persönliche und soziale Identitäten (vgl. Goffman in Kapitel 1.1). Sie versuchen, sich letztendlich nicht damit zu identifizieren,

sondern beschreiben ihren Körper und ihre Aktivität damit. Sie üben, sich mit der Natur ihres Geistes zu identifizieren. Sie ist sowohl unbegrenzt als auch klar und leer¹. Sie deutet auf grundlegende Freiheit hin und bringt neben Liebe, Freude, Unerschütterlichkeit und Weisheit verschiedene Aktivitäten, die sogenannten Buddhataten hervor.

Der *befriedende Tatbereich* bezeichnet die Fähigkeit, anderen Menschen Zufriedenheit und Offenheit zu vermitteln (vgl. Nydahl, 2005, S.186). Menschen mit dieser Eigenschaft merkt man an, dass sie die Menschen grundlegend und aufrichtig mögen. Sie sind gesellig und verbreiten gute Stimmung. Die Menschen entspannen sich in ihrer Nähe und gewinnen Vertrauen in sich. Darauf basierend wagen sie, neue Gebiete des Erlebens zu betreten.

Der *bereichernde Tatbereich* beinhaltet die Fähigkeit, Möglichkeiten und Begabungen zu sehen und den anderen Menschen den Reichtum des Lebens zu zeigen (vgl. ebd.). Menschen mit dieser Ausprägung erfassen und verknüpfen schnell Informationen und leisten viel auf verschiedenen Gebieten. Sie bleiben am Puls der sich ändernden Bedingungen und probieren gerne Neues aus. Sie behalten die Übersicht über Lebensbedingungen. Diesen Menschen fällt es leicht, viele Kontakte auch über die Ferne zu halten und an verschiedenen, von einander entfernten Orten aktiv zu sein. Ihre Lebensweise wirkt verbindend und spielerisch. Sie erwecken diese Qualität, die sie selber ausstrahlen, darüber hinaus bei anderen: Sie vermitteln den Mut, sich aus dem gewohnten sozialen Umfeld herauszubewegen und die eigenen Fähigkeiten weiträumig zur Verfügung zu stellen.

Der *begeisternde Tatbereich* beschreibt die Fähigkeit, andere Menschen zu berühren und sie auf ihre innere Kraft und neue Möglichkeiten für ihre Entwicklung aufmerksam zu machen (vgl. ebd.). Die stark nach außen ausgerichteten Menschen dieses Bereiches können die Aufmerksamkeit anderer durch ihr Erscheinungsbild und ihre Redeart auf sich ziehen. Sie wissen genau, was zu welcher Zeit angebracht ist und können Spannung erzeugen. Sie sollten ihre Einstellung ständig überprüfen. Es ist wichtig, dass sie ihre Begeisterungsfähigkeit für sinnvolle Ziele einsetzen sowie Zufriedenheit und

¹ Ihr Wesenszustand ist bereits durch den vorhergehenden Ausstrahlungs- Freuden- und Wahrheitszustand im Rahmen der Meditation beschrieben worden (vgl. 3.4.1)

Sinn stiften. Es geht darum, die Menschen mit ihren eigenen inneren Freiheiten vertraut zu machen, anstatt unselbstständiges Verhalten für eigene Zwecke auszunutzen. Da Menschen sich ihnen sehr unmittelbar öffnen, können tragen sie viel Verantwortung.

Den *kraftvoll-schützenden Tatbereich* zielt auf das meist mögliche Glück aller in ferner Zukunft. Menschentypen, die vorwiegend diese Qualität ausdrücken, sind oftmals nicht sonderlich am neuesten Trend interessiert. Sie müssen sich im Austausch mit anderen nicht beweisen oder im Vordergrund stehen. Trotzdem wissen sie durch ihre klare Beobachtungsgabe immer, was geschieht, sind sich unentwegt der Möglichkeiten der Situation bewusst und können Gefahren früh einschätzen. Sie sind konfliktfähig und handeln geradlinig sowie weitsichtig. Dieser Charakterzug deutet auf Unerschütterlichkeit hin und schenkt anderen Entspannung sowie dauerhaftes Vertrauen (vgl. ebd.).

3.5.4 Buddhisten im Alltag

Nach einiger Zeit der Praxis sind viele Buddhisten bereit, sich für Interessen und ehrenamtliche Aufgaben im buddhistischen Zentrum zur Verfügung zu stellen. Grund ist der Wunsch nach der Entfaltung des innewohnenden Glückpotentials aller, die das Angebot des Zentrums nutzen. Die Mitfreude, die sie empfinden, wenn sich andere entwickeln und es ihnen dadurch im Leben besser geht, ist ihnen nach ihrer Aussage Dank genug dafür. Alle fünf befragten Buddhisten gaben preis, dass die altruistische Aktivität im buddhistischen Zentrum auf Grund der sich daraus ergebenden Wachstumsmöglichkeiten für alle einen immensen Sinn für sie im Leben darstellt.

“All grow through establishing the groups and they should therefore supply ample elbowroom. Whatever is learned while working for an idealistic goal is deeply character forming, and though one makes the centers for others, those who work there are the ones who develop most” (<http://www.diamondway-teachings.org/export/de/content/olenydahl/bt4ole.html>, 27.07.07)

An die Vereinsräume der Zentren grenzen gemietete Räume an, die von Buddhisten belebt werden. Die Bewohner verkörpern die in den vier Tatbereichen beschriebenen Qualitäten oder entwickeln sie durch den zwischenmenschlichen Austausch sowie ihre Offenheit und ihr Interesse für das Geschehen dort rasch. Sie sind bereit, Verantwortung für das Fortlaufen des

Angebotes zu übernehmen. Diese Funktionen sollten sie jedoch nicht festhalten, sondern so viele Mitglieder wie möglich in die Arbeit integrieren. Die Aufgabenbereiche sollten von Zeit zu Zeit wechseln und Erfahrungen weitergegeben werden, um das Lernen voneinander zu gewährleisten¹. Darüber hinaus sollte die Atmosphäre stets einladend bleiben.

Besonders in Zentren mit weniger Mitgliedern wird vor allem das Wohnzimmer und die Küche der Bewohner (oft innerhalb von Wohngemeinschaften) gleichzeitig vom Vereinsbetrieb z.B. vor und nach den Meditationen oder zur Unterbringung von Gästen und Referenten genutzt.

Wer dort wohnt, führt ein öffentliches Leben, berichteten nahezu alle Buddhisten im Interview, die alle selbst viele Jahre zum Aufbau und Erhalt eines Zentrums beigetragen haben:

„...öffentlich in sofern, dass sie für andere erreichbar, sichtbar sind. So ist es mir im Nachhinein auch gesagt worden, dass man an unserem Leben teilhaben können. Und dass man es erleben konnte, wie sich Buddhismus auch im Leben anfühlt“ (Interview 2, Z.621-625).

Eine Buddhistin aus Kiel betonte, dass die Übertragungslinie vom Buddha bis heute nicht nur durch gemeinsames meditieren und studieren aufrecht erhalten wird, sondern durch gelebten Buddhismus im Alltag (Interview 4, Zeile 315-319). „Wenn wir die buddhistische Lehre studieren und versuchen umzusetzen, da geht es um Lebensstil und es geht um Natürlichkeit! Alles was natürlich ist, fließt. [...] Buddhismus verstanden ist natürliches Verhalten“, bemerkte eine Buddhistin aus Würzburg (Interview 2, Zeile 206-209). Alle Befragten erklärten, dass Praktizierende des Diamantweges durch ihren spirituellen Weg kein auffälliges Verhalten im Alltag weder durch Rückzug noch durch exotische Merkmale aufweisen. Wohl hätten sie aber in der Regel weniger Probleme (vgl. z.B. Interview 5, Z. 136-143) und mehr Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse anderer Menschen zur Verfügung (vgl. z.B. ebd., Z. 452-456).

Menschen, die in den Zentren leben, sollten durch die Ehrlichkeit zu sich selbst und anderen gegenüber sowie durch die Bereitschaft wachsen und etwas geben zu wollen ein gutes Beispiel sein. Wer an seinen eigenen Vorteil denkt, wird sich

¹ Die Zusammenarbeit wird mit einem Heringsschwarm (vgl. Interview 4, Z.337) verglichen, innerhalb dessen die einzelnen die Positionen tauschen, oder dem Graswurzelpinzipp (Interview 3, Z.427 und Interview 4, Z.357), das möglichst breites gemeinsames Wachsen versinnbildlicht.

im Zusammenleben mit anderen auseinandersetzen müssen (vgl. Interview 2, Z. 488-548).

„... durch die Praxis werden die Dinge so frisch, wie sie sind, auch bearbeitet. Es kann nichts anstocken. Und im Zentrum, das Miteinander ist ja auch so eine Sache von Selbsterfahrung, 24 Stunden rund um die Uhr! Nämlich, dass man guckt, das ist eben dieser Punkt, bei sich zu bleiben und für die anderen offen zu sein (ebd., Z.459-464).“

M.F. vergleicht die Menschen mit Diamanten, die sich in den Zentren an ihren Reibungspunkten gegenseitig schleifen (Interview 4, Z.375-408) und sich auf der Basis von Wertschätzung dadurch zum Strahlen bringen. Durch das Zentrumsleben lernt man laut H.H. seine Grenzen kennen und überschreiten. Dies führt zu Erfahrungsreichtum und Bewusstseinsweiterung (vgl. ebd., Z.488-495). Jene Menschen sind laut Seegers auch deswegen ein Vorbild, weil sie mit beiden Beinen in einem gut funktionierenden Leben stehen (vgl. in Buddhismus Heute 42, Winter 2006/2007, S.61). Ein Interviewpartner aus dem Buddhistischen Zentrum Braunschweig merkte an:

„... die Leute, die zu uns kommen, die wollen ein lebendes menschliches Beispiel. Und was Buddhismus ja wirklich ist, das ist ja Entwicklung vom Geist. Das ist nur erfahrbar über Menschen. Über Leute, die leben. Es ist ja keine Theorie. Es geht ja um menschliche Veränderung. ... nichts ist überzeugender, als Leute, die Buddhismus leben, die Privatleben haben und nichts verstecken müssen, die sich auf einer richtig breiten menschlichen Ebene begegnen. Also so leben wir Buddhismus. (Interview 1, Zeile 516-526)

Mit den ca.100 regelmäßigen Besuchern verbindet ihn „ein sehr familiäres Gefühl (...) da gibt es nur nicht so feste Rollen (vgl. ebd., Z.107-110). Nach H.S. kennzeichnen die Atmosphäre dort, „dass man dort grundlegend so menschlich nah ist“ (vgl. ebd. Z.124-125) sowie Entwicklung, die Spannung am Erleben, Spaß, gegenseitige Inspiration und reicher Austausch (Interview 1, Z.502-506). Dabei basiert alles auf Freundschaft. Den guten und bewussten Umgang miteinander in den Zentren bezeichnet H.H. (Interview 2, Z.647-649) als Lebensstil und Lebensqualität.

Rowek (vgl. in Buddhismus Heute 33, S.48) spricht von zwei Standbeinen, die im buddhistischen Entwicklungsweg benötigt werden. Entstehen auf dem Standbein der Meditation Zweifel, kann Klärung und Kraft durch das zweite Standbein erlangt werden und umgekehrt. Letzteres umfasst die Erfahrung der Tatbereiche, Weisheiten und Qualitäten im Austausch mit der Umwelt. Dieser Austausch bezieht sich nach Rowek (vgl. ebd.) auf die Mitarbeit in den Gruppen und den Einsatz für die Lebewesen im Allgemeinen sowie auf den Besuch von

Vorträgen und das Begleiten des Lehrers auf Vortragsreisen, um sie im Alltag zu prüfen und kennenzulernen. Die Neigungen der Praktizierenden sind verschieden. Während die einen tiefe Meditation bevorzugen, engagieren sich die anderen vorrangig im Aufbau und Erhalt des Zentrums. Um eine ganzheitliche Entwicklung zu erzielen und tief in den Geist zu sehen, sollten langfristig beide Beine gestärkt werden. Jenseits von Mögen oder Nicht-Mögen kann in allen Situationen der eigene Geist beobachtet werden, der aus buddhistischer Sicht immer „freudvoll mit sich spielt“ (ebd.). Dann ist es nach Rowek möglich, die gesamte Wahrnehmung zu verändern.

Buddhistische Mittel wirken der gewohnten Identifikation durch herkömmliche Rollen entgegen. Buddhisten benutzen das aus der Soziologie bekannte menschliche Identifikationsschema¹: Durch die Ausrichtung auf überpersönliche Werte überwinden sie nach und nach ihr Haften an persönlichen Vorstellungen und haben dadurch mehr nützliches Potential für andere zur Verfügung. „Einzigster Sinn einer jeden buddhistischen Übung ist es, den Geist frisch und mühelos zu machen. Natürlich mit allem verbunden, ist er an sich einsichtig, spielerisch und mitfühlend“ (http://www.lama-ole-nydahl.de/diamantweg_buddhismus_meditation.htm, 13.08.2007). Die Rolle, mit der sich Buddhisten gezielt identifizieren ist das Bodhisattva-Ideal, bis es nach einiger Zeit ohne bewusstes Steuern natürlich wird, sich zum Besten aller zu verhalten und Sinn zu stiften.

4. Risiken bei der Anwendung geistiger Entwicklungsangebote

4.1. Einseitige Lernmethodik

4.1.1 Lernen durch Erfahren

Geht die Handlung dem vollen Verständnis voraus, spricht Maier (vgl. Buddhismus Heute, Nr.34, 14. Jahrgang, Sommer 2002) vom Lernen durch Erfahrung. Weil der Weg zum Ziel nicht ersichtlich ist, probiert man aus und wird in jedem Fall um Erfahrungen reicher. Missglückt ein Versuch, hat man dafür Kraft, Energie und Zeit investiert, ohne einem angestrebten Ergebnis näher

¹ Mead (Kapitel 1.1) wies darauf hin, dass sich Menschen durch das Spiegeln selbst bewusst werden. Die Kommunikation des Subjekts ist nicht nur an sein Gegenüber, sondern auch an sich selbst als Objekt gerichtet. In der Meditation wird vergleichsweise ein überpersönliches Gegenüber projiziert, mit dem Austausch und Verschmelzung stattfindet.

gekommen zu sein. Häufen sich misslungene Versuche, verliert der sich verwirklichende Mensch an Vertrauen, Kraft und Motivation, sein Ziel zu erreichen.

Menschen, denen das Lernen über Erfahrung nahe liegt, entwickeln vorrangig den Aspekt der Ungetrenntheit zwischen den Objekten außen und dem eigenen Subjekt. Die Bereitschaft, anderen zu helfen, ist diesen Menschen vertraut. Nimmt die Qualität des Mitgefühls überhand, ohne in einem ausgewogenen Verhältnis zur Weisheit zu stehen, besteht die Gefahr, einen möglichst langfristigen und breiten Nutzen der Taten aus den Augen zu verlieren. Möglicherweise erkennt der Betroffene entstehende Abhängigkeiten nicht rechtzeitig. Bleiben viele Erwartungen für die gegebene Hilfe bestehen, wird aus dem Bodhisattva-Ideal ein altruistischer Vorwand, um sich über seine guten Taten zu profilieren. Menschen mit einem sogenannten „Helfersyndrom“ erfahren in der Regel Enttäuschungen, die nicht selten zu einem „Burn out“ führen.

4.1.2 Lernen durch Nachdenken

Nachdenken hilft nach Maier (vgl. ebd.), um Fehler zu vermeiden. „Gedanken sind allerdings nur ein kleiner Teil unserer Ganzheit und es braucht oft viel Zeit, bis das Verstandene vom Hirn in das Herz gerutscht ist“ (ebd.). Rein analytisches Vorgehen bildet kognitive Fähigkeiten und Schlussfolgerungen ohne Erfahrungswissen aus. Dominiert bei einer Person diese Art der Weisheit, wird sie wenig Mittel zur Verfügung haben, um ihr intellektuell verstandenes Wissen mit anderen zu teilen. Oft fehlt zudem Einfühlungsvermögen, um zu erkennen, was andere bereit sind aufzunehmen oder welche Bedürfnisse sie haben. Dabei besteht jedoch die Gefahr, sich in nihilistischem Gedankengut zu verlieren. Wird durch das Kontemplieren über Vergänglichkeit die Tatsache dauerhaft negiert, dass Dinge erlebbar und dadurch wertvoll sind, fällt es Menschen schwer, Sinn im Alltag zu erleben. Diese einseitige Betrachtungsweise kann bis zu suizidalen Erwägungen führen.

Der Leerheitsbegriff aus buddhistischer Sicht bezeichnet hingegen keine generelle Leerheit von Werten und Existenz, sondern das Nicht-Vorhandensein von unabhängiger Existenz. Alles entsteht und vergeht auf Grund von

Bedingungen. Leerheit wird auch als Raum-Natur des Geistes bezeichnet, die alle Möglichkeiten der Existenz in sich birgt.

4.1.3 Lernen durch Identifikation

Lernen durch Nachahmen basiert auf einem funktionierenden Beispiel. Das Nachdenken und Ausprobieren wurde bereits von jemand anderem vollzogen. Dieser Weg gilt als der unmittelbarste, der zu einer schnellen geistigen Entwicklung führt. „Es ist eine spontane Art des Lernens, die nach dem Erkennen bestimmter Qualitäten direkt auf deren Umsetzung zielt“ (ebd.). Weil der Schüler inspirierende Qualitäten am Beispiel des Lehrers erkennt und daraus eine erste Gewissheit über das zu erreichende Ziel entsteht, kann eine menschliche Verbindung von Vertrauen und Offenheit entstehen. Dann können ganze Erlebnisebenen geteilt und Qualitäten übertragen werden. Eine reife Hingabe, die frei von Zweifeln ist, sollte durch die beiden ersten Wege des Erlebens und des Nachdenkens geprüft sein. Einerseits besteht eine Gefahrenquelle in der unreifen Hingabe eines Schülers selbst und andererseits in der Identifikation mit Lehrern, die ihre Funktion und das Vertrauen des Lernenden für eigene Interessen missbrauchen.

Das Modell-Lernen¹ nach Bandura zielt vergleichsweise auf die Aneignung bzw. Änderung von Verhaltensweisen durch Beobachten des Verhaltens anderer Individuen und deren Konsequenzen in einzelnen Lebensbereichen (vgl. <http://www.iim.uni-giessen.de/wiki/default.asp?DasModellernen>, 20.08.2007). Der Aspekt, dass der Schüler dabei bewusst oder unbewusst das Wertesystem des Modells übernimmt, kommt besonders dann zum Tragen, wenn es sich um einen geistigen Lehrer handelt. Denn er vertritt Sichtweisen, die eine Person auf der Ebene ihres existenziellen Standpunktes berühren können und bietet grundlegende Problemlösungsstrategien und Handlungskompetenzen an, die ihr Leben umfassen. In Kapitel 3.3.4 werden bereits Merkmale zur Prüfung und Identifikation von spirituellen Lehrern benannt, deren voll entfaltete Qualitäten in ihrem Ausdruck die jedem innewohnende Natur des Geistes beschreiben.

Um ein voll funktionsfähiges Verhältnis zu einem Vertreter eines spirituellen Angebots aufzubauen, das Eigenverantwortung voraussetzt, erfordert es bereits

¹ auch Beobachtung-, Imitations- oder stellvertretendes Lernen genannt

menschliche Reife. Nimmt eine Person zu einen spirituellen Lehrer Kontakt auf, während Defizitbedürfnisse dauerhaft problematisch erlebt werden, ist die wesentliche Voraussetzung der Geistesruhe zur Einsicht in die Natur des Geistes nicht gegeben (vgl. auch Maslow, Kapitel 2.2). Der Lehrer kann nicht als Spiegel von Seins-Werten erlebt werden, wenn der Schüler die Erfüllung anderer ausstehender Bedürfnisse und Wünsche von ihm erwartet¹. Nydahl, der Initiator der westlichen Diamantweg-Zentren, warnt, dass bei blinder Hingabe von Schülern zu äußeren Lehrern zwei Bewusstseinsumstellungen zugleich geschehen:

„Einerseits wird ganz viel Aufmerksamkeit von der Bewältigung der Außenwelt auf innere Erfahrungen umgeleitet, die oft aus früheren Leben im Speicherbewusstsein auf eine Abrundung warten, andererseits zieht sich das äußere Erlebnisfeld auf das Nachgestrebte zusammen. Das erste macht einen steif und das zweite ichbezogen. Es fehlt einem die Geschmeidigkeit, um neues zu bewältigen“ (Buddhismus Heute, 01/2003, 14. Jahrgang, Nr.35).

4.2 Kulturelle und emotionale Beeinträchtigungen des Individuums

4.2.1 Unselbstständigkeit

Die westlichen Kulturen leiten ihre Ethik aus einer Mischung biblischen und altgriechischen Gedankenguts ab. Das Befolgen von Gott befohlener oder von einem Gesetzgeber erlassener Gesetze verleiht dem Individuum Ethikgefühl. Es unterstützt häufig eine psychologische Abhängigkeit von Lob und Tadel durch Autoritäten. Aus diesem Grund entdecken einige westliche spirituelle Suchende, dass zum Beispiel ihre Meditationsdisziplin von dem unbewussten Wunsch genährt wird, gute Schüler zu sein², um dadurch die Anerkennung ihres Lehrers oder ihrer spirituellen Freunde zu bekommen. Wenn der Antrieb für die spirituelle Praxis aus Schuld- und Angstgefühlen besteht, ist die Schüler-Lehrer-Beziehung ungesund und kann kein inspirierender, das Selbstvertrauen stärkender Lösungsweg mehr sein. Oft sind es Menschen mit wenig Selbstachtung, die Angst davor haben, Fehler zu machen. Sie projizieren auf den spirituellen Lehrer eine Vater- oder Autoritätsfigur. Sie versuchen eine

¹ Die eigenen Projektionen werden durch die Reaktionen eines Lehrers am deutlichsten sichtbar, da der er aus einem nicht mehr leidenden Zustand heraus keine persönlich getrüben Reaktionen mehr hervorbringt

² Buddhismus Praktizierende verwechseln hier Buddhismus im herkömmlichen Sinn mit einer Glaubensreligion. Letztere verweisen auf einen persönlichen Gott mit menschlichen Eigenschaften, dessen Zustand nicht erfahren werden kann, sondern geglaubt werden muss. Anhänger von Glaubensreligionen versuchen zu etwas Vollkommenem zurückzufinden. Tatsächlich bedeuten die lateinischen Worte „re“ rück und „ligare“ verbinden. Ebenso wie verwirte Eindrücke seit anfangsloser Zeit existieren, war man aus der Sicht des Buddhismus nie von dem vollkommenen Zustand getrennt, der bei der Erleuchtung vom Erleber der Eindrücke erkannt wird (vgl. Nydahl, 2004, S.16).

Beziehung zu einem Verantwortungsträger aufzubauen, in der Hoffnung, die Verantwortung für maßgebliche Entscheidungen aus der Hand geben zu können. Viele hoffen, dass ihr Leben dadurch einfacher wird (vgl. http://www.berzinarchives.com/web/x/prn/p.html_42938963.html, 20.08.2007). Aus buddhistischer Sicht funktioniert das Gesetz von Ursache und Wirkung ohne eine höhere, urteilende Autorität. Das Vermeiden von negativem Verhalten fußt auf Verständnis.

Einige Menschen leben mit einem (z.B. aus der Kindererziehung herrührenden) Gefühl der Ablehnung der eigenen Person. Aus einer unbewussten Sehnsucht nach Verständnis, Zuneigung oder sogar Erlösung wenden sie sich nicht selten spirituellen Lehrern zu, in der unbewussten Hoffnung, dass diese ihre Bedürfnisse befriedigen. Die Dringlichkeit ihres unbewussten Antriebs kann zu übertriebener Abhängigkeit führen (vgl. <http://www.agpf.de/Bundestag-Enquete-Bericht-1998.pdf>, S.75f, 01.09.2007). Angst und Anspannung überlagert ihre inneren Ressourcen und den Zugang zur Inspiration, die eigenständig handeln lässt. Es besteht kein Zweifel, dass die Energie eines Lehrers und die entsprechende Gruppendynamik viel dazu beitragen können, dass Anfänger in der Praxis schnell meditative Erfahrungen machen¹. Spirituelle Entwicklung durch Meditation muss allerdings letztlich immer selbsterhaltend sein: Schließlich muss der motivierende und aufrichtige Antrieb für die Selbst-Transformation von innen kommen (vgl. http://www.berzinarchives.com/web/x/prn/p.html_42938963.html, 20.08.2007).

4.2.2 Selbstprofilierung

Ein weiterer unbewusster Einfluss auf das westliche Denken ist der altgriechisch geprägte Mythos vom Helden, der die Überlegenheit der Götter herausfordert. In Übereinstimmung mit diesem Bild fühlen sich Westler, sowohl Männer als auch Frauen, zur Auflehnung gegen Autorität und Tradition getrieben. Dieser Drang kann sich in vielen Formen äußern. Einige versuchen ihre Gleichheit zu demonstrieren, indem sie ständig ihre Kreativität und Kraft als unabhängige Individuen beweisen. Menschen mit dieser Ausprägung finden sich häufig in spirituellen Gruppen ein und rebellieren mit diesem Rückhalt z.B. gegen ihr

¹ Tatsächlich haben die meisten Anfänger große Schwierigkeiten, Meditation ohne eine solche Anleitung zu erlernen.

Elternhaus oder die Gesellschaft. Dadurch wollen sie - oft unbewusst – ihre Individualität beweisen. Andere meinen, ihre Unabhängigkeit dadurch zu bestätigen, dass sie alternativen Moden folgen oder alternativen Bewegungen beitreten. Unbewusste rebellische Motive können jedoch die Chancen einer gesunden geistigen Entwicklung gefährden und langfristig weniger Beachtung von anderen zur Folge haben (vgl. ebd.).

Manche Schüler schätzen sich selbst ab einem gewissen Zeitpunkt für zu „spirituell erwachsen“ ein, um Ratschläge ihrer Freunde oder Lehrer anzunehmen. Spirituell reife Entscheidungen treffen zu können bedeutet aber nicht notwendigerweise, die ehemaligen Vorbilder und deren Hinweise als Bedrohung der eigenen Unabhängigkeit oder Individualität ablehnen zu müssen¹. Wenn Schüler überheblich werden, kommen sie unvermeidlich in Konflikt mit ihren bisher vertrauten Mitmenschen. Der kulturell gestützte Drang, akzeptierte Kompetenzstandards herauszufordern und zu überwinden, kann sich auch in einem unbewussten Antriebe äußern, Erleuchtung erlangen und selbst der vollkommene Lehrer werden zu wollen, um alle anderen im Sinne eines Wettbewerbes zu übertreffen. So können manche Schüler und sogar einige ungenügend qualifizierte Lehrer zu dem arroganten Schluss kommen, mit ihrer „modern“ abgeänderten Art ihres spirituellen Angebotes traditionellen Wegen, die sich viele Jahrhunderte lang bewährt haben, eindeutig überlegen zu sein. Sie nehmen an, dadurch größere Meister zu werden als ihre eigenen Lehrer. Unabhängig von der Entwicklungsstufe des Schülers erfordert eine gesunde Lehrer-Schüler-Beziehung allerdings natürliche Wertschätzung den Qualitäten des Lehrers gegenüber, um sich als Schüler des Erlernen bewusst zu bleiben und es dauerhaft nutzbringend einsetzen zu können² (vgl. ebd.). Falls ein unzulänglicher Lehrer versuchen sollte, seine Schüler zu begrenzenden Denkrichtungen hin zu manipulieren oder Macht zu gewinnen, indem er andere (ver-)führt, schützt den Schüler seine fortwährende Klarheit über seine Motivation und sein Ziel.

¹ Unabhängig von der Tatsache, dass gute Lehrer auf eine schnelle Selbstständigkeit ihrer Schüler zielen.

² obwohl dafür heute z.B. im westlichen Diamantweg Buddhismus keine besonderen äußeren Gesten verwendet werden.

4.2.3 Suche nach dem Außergewöhnlichen

Einige Menschen empfinden ihr Leben uninteressant und möchten es durch eine exotische oder mystische Erfahrung bereichern. Sie erklären sich bei der ersten Begegnung mit spirituellen Lehrern zu deren Schülern, besonders wenn die Lehrer Asiaten sind und noch eher, wenn sie Roben tragen. Zu einem ähnlichen Verhalten tendieren sie gegenüber westlichen Lehrern, die asiatische Namen oder Titel tragen. Die ständige Suche nach okkulten Erfahrungen wirkt auf die Beziehungen zwischen den Suchenden und ihren spirituellen Lehrern oft destabilisierend. Selbst wenn es sich um einen korrekt qualifizierten Lehrer handelt, wenden sie sich von ihm ab, sobald sie erkennen, dass, außer in ihrer Einbildung, nichts Übernatürliches zu finden ist.

Darüber hinaus erwarten einige eine Wunderheilung (vgl. <http://www.agpf.de/Bundestag-Enquete-Bericht-1998.pdf>, 01.09.2007, S.36) von spirituellen Lehrern für Probleme, bei denen bereits Therapiemethoden scheiterten. Sie erklären sich zu Schülern von demjenigen, der ihnen Mittel z.B. in Form von einer gesegneten Pille, einem besonderen Mantra oder einer machtvollen Praxis gibt. Sie gehen davon aus, dass sich ihre Probleme dadurch automatisch aufheben. Die „Repariermentalität“ führt häufig zu Enttäuschung und Verzweiflung, wenn die Befolgung des Rates eines qualifizierten Lehrers nicht zur sofortigen Wunderheilung führt. Diese Sucher nach Wundern und Okkultem fühlen sich oft von spirituellen Scharlatanen angezogen und unterliegen deren Missbrauch. Durch unrealistische Haltungen und hohe Erwartungen verdunkeln „Instantschüler“ ihre Kritikfähigkeit¹ (vgl. http://www.berzinarchives.com/web/x/prn/p.html_42938963.html, 20.08.2007).

Andere desillusionierte Menschen wenden sich spirituellen Zentren oder gar kultischen Sekten in der Hoffnung auf existenzielle Ermächtigung zu. Sie fühlen sich von dort oft von charismatischen Personen mit größtenwahnsinnigen Ideen

¹ Einer der Diamantweg Lehrer im Westen merkt hingegen an, dass es ein gesundes Zeichen ist, wenn:

“...students think ever more independently and become increasingly critical towards any spirituality which is artificial and sugar-sweet. This ensures a clear and unshakable development and will attract other fresh minds” (<http://www.diamondway-teachings.org/export/de/content/olenydahl/bt4ole.html>, 30.05.2007).

angesprochen, die Dogmen und „spirituell faschistische“ Mittel einsetzen. Den Anhänger wird übermenschliche Stärke versprochen, sofern sie der Sekte völlige Loyalität entgegenbringen. Die Ideologie eines allmächtigen Führers, der sie auf die Höhen spiritueller Würden erheben wird, entspricht den Träumen jener Schüler. Sie befolgen blind alle Anweisungen oder Befehle, die ihnen von autoritären Lehrern geben werden - gewöhnlich mit katastrophalen Folgen (vgl. ebd.).

Oberflächlich kann Unterwerfung dem Aufgeben des Ego ähneln und daher wie eine buddhistische Verhaltensweise wirken. Wenn die Unterwerfung jedoch unterbewusst auf einen Gewinn von Selbstwertgefühl und Selbstbestätigung zielt, weil man sich jemandem zugehörig fühlt, der größer ist als man selbst, unterdrückt dies die Bildung eines gesunden Selbst, statt sie zu fördern. Ein echtes Selbstwertgefühl resultiert vor allem daraus, dass man seine eigenen Potenziale anerkennt und sie nützlich einsetzt.

Zusammenfassend gilt beim Wahrnehmen von geistigen Entwicklungsangeboten die Vorsicht vor Extremen. Ein Aspekt stellt die Erhebung von Vorbildern dar, die einen nicht für alle anderen erreichbaren Zustand beanspruchen oder denen auf besondere Weise Ehrerbietung entgegengebracht wird. Sie reicht in einigen Fällen bis hin zur Kultmentalität und Schönfärberei¹ (vgl. ebd.). Auch Gruppen, die durch ihr Angebot moralischen Druck ausüben, der die Entscheidungsfreiheit des Einzelnen in lebenspraktischen Bereichen einschränkt, sollten bedenklich stimmen. Allerdings kann Entwicklung nur dann stattfinden, wenn der Einzelne seine Zweifel konstruktiv untersucht. Wiederum kosten generelles und starres Misstrauen Vorbildern gegenüber Zeit und Kraft. Mangelnde Aufrichtigkeit im Bezug auf die eigene Motivation birgt die Gefahr, unter dem Deckmantel eines selbsttranszendierenden, altruistischen Angebotes eigene Vorstellungen des Selbst zu untermauern und sich dadurch unbewusst größere Schwierigkeiten zu schaffen.

¹ Bei einigen Angeboten trat die Leugnung von Missbrauch auf.

Schlussbemerkung

Entsprechend dem Zeitgeist sprießen spirituelle Gruppen und verzeichnen im Zuge der Säkularisierung regen Zulauf. Die Betonung liegt nicht alleine wegen dem nahezu unüberschaubaren Angebot auf der sorgfältigen Prüfung dessen, was den Einzelnen anspricht. Sozialwissenschaftler der Postmoderne interpretieren das Konstruieren der eigenen Identität als ein „störanfälliges und riskantes Unterfangen“ (Eickelpasch und Rademacher, 2004, S.7), das durch den Kontakt mit spirituellen Angeboten verschärft werden kann: Innerhalb einer schnelllebigen Informationsgesellschaft deklarieren spirituelle Angebote aus einem existentiellen Hintergrund heraus Sinn, auf Grund dessen der Einzelne Orientierung bezüglich seiner angestrebten Handlungskompetenzen innerhalb seines Lebensentwurfes sucht. Der gesellschaftliche Prozess der Postmoderne bringt die Auflösung kulturell vordefinierter Identitätsmuster mit sich. Durch die Verarbeitung der verschiedenen Rollen und Sinnelemente zu einem Sinnganzen werden dem Einzelnen permanente Eigenleistung und Konstruktionsaufgaben zugemutet. Durch das Wegfallen kollektiver Formen der solidarischen Unterstützung bezeichnen Soziologen die neuen Formen der Identitätsarbeit als „riskante Chance“ (vgl. ebd.).

Trifft das Individuum innerhalb einer Gesellschaft, durch die sich eine einheitliche Identitätsbildung mehr und mehr aus der Reichweite des Einzelnen entfernt, auf ein spirituelles Angebot wie Buddhismus, das die Existenz von Identität bzw. die Notwendigkeit zur Identitätskonstruktion an sich in Frage stellt, entsteht das Risiko einer zusätzlichen Verunsicherung - aber auch die Chance einer im Alltag nützlichen Ergänzung des eigenen Weltbildes. Die buddhistische Weltanschauung entzieht dem Materialismus letztendliche Gültigkeit, weil sie auf eine Erlebnisweise zielt, von der aus Wahrheit nur dann Wahrheit ist, wenn sie immer und überall dieselbe ist; wenn sie weder geschaffen noch erweitert oder beschädigt werden kann (Nydahl, 2004, S.19). Dabei ist es wichtig, jene bedingte und letztendliche Ebene nicht zu verwechseln, die parallel zu betrachten sind: Solange aus buddhistischer Sicht die Unfähigkeit herrscht, sich selbst zu erkennen, nimmt der Einzelne dualistisch wahr: Er glaubt an ein wahres, wenn auch veränderliches „Ich“. Auf bedingter Ebene dient Identifikation zur Kommunikation. Das Wissen der Soziologie über

die Identifikationsprozesse fördert eine bewusste Neukonstruktion der eigenen Identität im Austausch mit der Umwelt. Daraus entsteht die Möglichkeit, Objekte der Identifikation (Vorbilder) bewusst zu wählen. Durch bewusstes Erleben im Alltag ergeben sich „Freiheitsmomente“, die die Identifikation mit gesellschaftlichen Normen sowie eigenen Trieben und Impulsen reflektieren. Daraufhin wird selbstbestimmtes Leben möglich. Bewusstheit vermittelt Sicherheit über die eigenen Handlungen und erweitert Lernfähigkeit gezielt. Anders als in der frühen Kindheit, in der Bezugspersonen nicht auswählbar und somit Abhängigkeitsverhältnisse gegeben sind, bedeutet menschliche Reife, sich bewusst zu identifizieren, um angestrebte Fähigkeiten erlernen zu können. Dabei gilt es, weitreichenden Einblick in die Folgen dessen zu gewinnen, wie durch das implizierte Wertesystems der Charakter geformt wird.

Die Selbstverwirklichung bedeutet aus buddhistischer Sicht, Bewusstheit zu entwickeln. Die Arbeit an sich selbst besteht darin, nicht an persönlichen Vorstellungen und Gefühlen festzuhalten, sondern die Aufmerksamkeit auf das Geschehen im Moment zu richten. Die Kunst des Augenblickes ist es dann, aus einem entspannten Zustand heraus größtmöglichen Sinn zum Wohle aller zu erleben und zu stiften¹. Die buddhistische Praxis fördert den Zustand der Zentriertheit, der gleichzeitig ungetrennt vom äußeren Geschehen ist. Er wird auch als das „Ruhem in dem was ist“ bezeichnet. Er ist mit Identitätsbalance - einem ausgewogenen Wechselspiel zwischen dem „I“ und dem „Me“ - zu vergleichen. Allerdings ist er stabiler als jener, welcher fortwährender Anstrengung bedarf, um die Waage zwischen den sich oft wiederstrebenden Kräften der eigenen und der gesellschaftlichen Bedürfnisse zu halten.

Die Verwirklichung von Eigenschaften ist aus der Perspektive des Buddhismus nicht mit dem Produzieren und Darstellen von Eigenschaften gleichzusetzen. Da die Person an sich bedingt existent ist, gilt es, sich innerhalb eines Lebens für fortwährende Qualitäten von Liebe, Freude, Furchtlosigkeit, Gleichmut, Weisheit und Tatkraft auf der Grundlage von Mitgefühl auszurichten. Dies funktioniert am direktesten über Freunde und Vorbilder, die diese Fähigkeiten bereits ausdrücken. Sie übertragen Eigenschaften, die der Natur des Geistes entsprechen. Da sich Buddhisten für ihre Erlebensweise der Welt selbst

¹ Dies weckt darüber hinaus Qualitäten in anderen.

verantwortlich sehen, gehen sie davon aus, dass sie sich ihre Welt selbst schaffen, die sie erleben. Innerhalb dessen arbeitet der Buddhismus mit dem dem Menschen gebräuchlichen Mechanismus der Identifikation, um überpersönliche Eigenschaften zu verwirklichen.

Mit der Verwirklichung nützlicher Fähigkeiten ist möglicherweise auch das Ziel einer persönlichen Entwicklung erreicht: Innerhalb des eigenen Lebens die „breiten und tragfähigen Schultern“ gebildet zu haben, auf die sich andere stützen können. Denn sicherlich ist es zutiefst zufriedenstellend, am Ende des Lebens auf eine Zeit zurückzublicken, in der es für einige Menschen gut war, da gewesen zu sein. „Der Tod ist nicht das Problem. Das Problem ist ein Leben ohne Bedeutung“ (Nydahl, 2006, S.19).

Quellenverzeichnis

- Abels, H.:** Identität. Wiesbaden (VS Verlag für Sozialwissenschaften) 2006
- Abels H.:** Interaktion, Identität, Präsentation. Kleine Einführung in interpretative Theorien der Soziologie, 3.Auflage, Wiesbaden (VS Verlag für Sozialwissenschaften) 2004
- Antonovsky, A.:** Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit, in: erweiterte Ausgabe von Franke, A. (Hg.), Tübingen (dgv) 1997
- Bengel, J./ Strittmatter, R./ Willmann, H.:** Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese - Diskussionsstand und Stellenwert, in BZgA (Hrsg.): Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Bd.6, Köln 2001
- Berzin, A.:** Zwischen Freiheit und Unterwerfung. Chancen und Gefahren spiritueller Lehrer-Schüler-Beziehungen, Berlin (Theseus Verlag) 2002
- Csikszentmihalyi, M.:** flow: Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart (Klett-Cotta) 2.Auflage 1992/ Original 1990
- Eickelpasch, R./ Rademacher, C.:** Identität. Bielefeld (transcript Verlag) 2004
- Faltermaier, T./ Kühnlein, J./ Burda-Viersing, M.:** Gesundheit im Alltag. Laienkompetenz in Gesundheitshandeln und Gesundheitsförderung, Weinheim/ München (Juventa) 1998
- Faltermaier, T.:** Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitshandeln. Über den Umgang mit Gesundheit im Alltag, München/Weinheim (Juventa) 1994
- Golemann, D.:** Emotionale Intelligenz. München (dtv) 1995
- Goffman, E.:** Wir alle spielen Theater. Die Selbstdarstellung im Alltag, München (Piper Verlag) 2003, Titel der amerik. Originalausgabe: The Presentation of Self in Everyday Life, New York, 1959
- Hurrelmann, K.:** Gesundheitssoziologie. Eine Einführung in sozial-wissenschaftliche Theorien von Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung, 4. völlig überarbeitete Auflage, München (Juventa) 2000
- Hurrelmann, K.:** Einführung in die Sozialisationstheorie. Weinheim/ Basel (Beltz Studium) 2002
- Hurrelmann, K./ Klotz, T./ Haisch, J. (Hg.):** Lehrbuch für Prävention und Gesundheitsförderung. Lehrbuch der Gesundheitswissenschaften, Bern (Huber) 2004
- Joas, H. (Hg.):** Georg Herbert Mead. Gesammelte Aufsätze 2, Frankfurt am Main (Suhrkamp) 1983

- Jünemann, R.:** Geschlechtstypische Identitätsbildungsprozesse in der professionellen sozialen Arbeit. Eine geschlechtsvergleichende Untersuchung, Opladen (Leske + Budrich) 2000
- Kalu Rinpoche (Hg.):** Der Dharma. Mechernich (Kagyü-Dharma-Verlag) 1. Auflage 1990, amerik. Originalausgabe 1986
- Karmapa Thaye Dorje/ Grassdorff, G.:** Das buddhistische Buch von Weisheit und Liebe. Amsterdam (Edition Milarepa) 2004
- Keown, D.:** Lexikon des Buddhismus. Düsseldorf (Patmos Verlag) 2003, Titel der engl. Originalausgabe: A Dictionary of Buddhism, Oxford 2003
- Klever-Deichert, G.:** Prävention im Spannungsfeld zwischen Rational-Choice-Theorie und Lebenskonzeption. Leitbildanalyse der Prävention, Köln Univ., Diss. Berlin (LIT) 2006
- Klüsche, W. (Hg.):** Ein Stück weiter gedacht... Beiträge zur Theorie- und Wissenschaftsentwicklung der Sozialen Arbeit, Freiburg im Breisgau (Lambertus) 1999
- Kolhoff, L.:** Analyse und Entwicklung von Organisationen im sozialen Sektor. Professionelle Personalarbeit und Organisationsentwicklung, Augsburg (Ziel Verlag) 2003
- Krappmann, L.:** Soziale Dimensionen der Identität. Strukturelle Bedingungen für die Teilnahme an Interaktionsprozessen, Stuttgart (Ernst Klett Verlag) 1972/ Originalausgabe 1969
- Kreuter-Szabo, S.:** Der Selbstbegriff der humanistischen Psychologie von A. Maslow und C. Rogers. Europäische Hochschulschriften, Reihe 6, Band 235, Frankfurt am Main (Verlag Peter Lang) 1988
- Maslow, A. H.:** Motivation und Persönlichkeit. Reinbek bei Hamburg (Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH) 1999, Titel der amerik. Originalausgabe: Motivation and Personality. New York 1954
- Maslow, A. H.:** Psychologie des Seins. Frankfurt am Main (Fischer Taschenbuch Verlag GmbH) 1997, Titel der amerik. Originalausgabe: Towards a Psychology of Being. New York 1968.
- Maslow, A. H.:** The Farther Reaches of Human Nature. Harmondsworth/ England und Viktoria/ Australia (Penguin Books) 1973
- Maslow, A. H.:** Religions, Values, and Peak Experiences. New York/ USA, London/England, Viktoria/ Australia, Ontario/ Canada, Auckland/ New Zealand (Penguin Books) 1970
- Mead, G. H.:** Geist, Identität und Gesellschaft. Frankfurt am Main (Suhrkamp) 1968/ Original 1934

- Norlha, L.:** Die fünf Skandhas. in: Kalu Rinpoche: Der Dharma. Mechernich (Kagyü-Dharma-Verlag) 1. Aufl.1990, S. 175-224, amerik. Originalausgabe 1986
- Nydahl, O.:** Wie die Dinge sind. Eine zeitgemäße Einführung in die Lehre Buddhas. München (Knaur) 2004
- Nydahl, O.:** Der Buddha und die Liebe. München (Knaur) 2005
- Nydahl, O.:** Das große Siegel. Die Mahamudra-Sichtweise des Diamantweg-Buddhismus, München (Knaur) 2006
- Nydahl, O.:** Vom Reichtum des Geistes. München (Knaur) 2006
- Pauls, H.:** Klinische Sozialarbeit. Grundlagen und Methoden psycho-sozialer Behandlung. Weinheim /München (Juventa) 2004
- Paulus, P:** Selbstverwirklichung und psychische Gesundheit. Bern/ Göttingen/ Toronto/ Seattle (Hogrefe) 1994
- Petermann, F.:** Compliance und Selbstmanagement. Göttingen (Hogrefe) 1998
- Ricard, M./ Thuan, T. X.:** Quantum und Lotus. München (Goldmann) 2001/ Original 2000
- Scherer, B.:** 99 Fragen zum Buddhismus. Gütersloh (Gütersloher Verlagshaus) 2002
- Scherer, B.:** Buddhismus. Alles was man wissen muss, Gütersloh (Gütersloher Verlagshaus) 2005
- Schwarzer, R.:** Psychologie des Gesundheitsverhaltens. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage, Göttingen (Hogrefe) 1996
- Seegers, M.:** Wissen über Meditation. Sichtweise und Meditation im Diamantweg-Buddhismus, Wuppertal (Buddhistischer Verlag) 2004
- Tausch, A. / Tausch, R.:** Sanftes Sterben. Was der Tod für das Leben bedeutet, Reinbek bei Hamburg (Rowohlt) 1985
- Wendt, C.:** Der Gesundheitssystemvergleich: Konzepte und Perspektiven. Arbeitspapiere - Working Papers Nr. 88 (Mannheimer Zentrum für Europäische Sozialforschung) 2005

Zeitschriften

Best of Buddhismus Heute 1, Hamburg (Buddhismus Heute Versand) 2004;
Nydahl, O.: Hingabe und Offenheit, S.84-87

Best of Buddhismus Heute 2, Hamburg (Buddhismus Heute Versand) 2004;
Berger, E.: Ein buddhistisches Modell der Persönlichkeit, S.48f

Best of Buddhismus Heute 3, Hamburg (Buddhismus Heute Versand) 2005;
Malinowski P.: Karmapa Meditation, S.50-57

Best of Buddhismus Heute 4, Hamburg (Buddhismus Heute Versand) 2006

Buddhismus Heute, 06/1999, Nr.28;
Rowek, D.: Das Verhältnis von Lehrer & Schüler im Diamantweg, S.46-54

Buddhismus Heute, 06/2001, 12. Jahrgang, Nr.33;
Rowek, D.: Meditation, S.46-48

Buddhismus Heute, Sommer 2006, Nr.41;
17. Karmapa Thaje Dorje: Form und Leerheit, S.59

Buddhismus Heute, Winter 06/07, Nr.42;
Preschern, E.: Goldene Buddhas und farbenprächtige Thangkas, S.68-71 und
Seegers, M.: Zuflucht zur Sangha nehmen, S.60-63

DAO, 1/1999;
Nydahl, O.: "Ich war immer ein Tempelstürmer", S.67-69

GEO, 1/1999;
Dalai Lama, Jinpa, G. T./ Wallace, B. A./ Zeilinger, A./ Zajonc, A.: Weisheit durch Annäherung. Protokoll eines ungewöhnlichen Gipfeltreffens zwischen Ost und West, S.146-155

Journal of Personality and Social Psychology, Vol.70, No.5, 1996;
Suh, E./ Diner, E./Fujita F.: Events and Subjective Well- Being: Only recent events matter, S.1091-1102

Kagyü Life, 11/1996, 8. Jahrgang, Nr.21;
Seegers, M.: Sichtweise & Meditation, S.37-40

Kagyü Life, 04/1997, 9. Jahrgang, Nr.22

Kagyü Life, 07/1997, 9. Jahrgang, Nr.23

Kagyü Life, 12/1997, 9. Jahrgang, Nr.24

- Nature**, Vol. 446, 19.04.2007 (doi:10.1038, nature 05677);
Gröblacher, S./ Paterek, T./ Kaltenbaek, R./ Brukner, C./ Zukowski, M./ Aspelmeyer, M./ Zeilinger, A.: An experimental test of non-local realism. S.871-875
- P.M.**, 5/2007;
Dürr, H. P.: Am Anfang war der Quantengeist!, S.39-46
- Psychological Bulletin** 125, 1999 (American Psychological Association);
Diner, E./ Suh, E./ Lucas R. E./ Smith H. L.: Subjective Well-Being: three decades of progress, S.276-302
- Scientific American**, 4/2000;
Zeilinger, A.: Quantum Teleportation, S.32-41
- Spektrum der Wissenschaft**, 3/2006;
Maldacena, J.: Schwerkraft – eine Illusion? S.36-43
- Zeitschrift für Gerontologie**, 27/1,1994;
Thomae, H.: Akzeptieren von Belastungen. Ein Beitrag zur "Coping"-Forschung, S.57-64

Internet

- BBC News** vom 16.05.2005: Tibet's missing spiritual guide, in
<http://news.bbc.co.uk/2/hi/asia-pacific/4551425.stm>, 28.05.2007
- Berzin, A.:** Zwischen Freiheit und Unterwerfung. Chancen und Gefahren spiritueller Lehrer-Schüler-Beziehungen, in
http://www.berzinarchives.com/web/x/prn/p.html_42938963.html, 20.08.2007
- Buddhistischer Dachverband Diamantweg**, in
<http://www.diamantweg.de/zentren/index.html> und
<http://www.diamantweg.de/zentren/bdd/index.html>, 30.05.2007
- Buddhism Today**, Vol.4/1998; **Nydahl, O.:** Thirty Years of Dharma Activity in the West, in
<http://www.diamondway-teachings.org/export/de/content/olenydahl/bt4ole.html>, 30.05.2007
- Buddhismus Heute** 09/2004, Nr.39; **Karmapa Thaye Dorje** in Nydahl, O.:
Buddhismus und Wissenschaft, in
http://www.buddhismus-heute.de/archive.issue__39.position__4.de.html, 10.07.2007

Deutscher Bundestag: Endbericht der Enquete-Kommission „Sogenannte Sekten und Psychogruppen“ vom 09.06.1998, in
<http://www.agpf.de/Bundestag-Enquete-Bericht-1998.pdf>, 01.09.2007

Diamantweg Stiftung: Buddhismus in seiner Ganzheit - Unterrichtsmaterial für Schulen. Was ist Buddhismus? Überblick über Buddhas Lehren, in
<http://www.buddhismus-schule.de/pdfs/WasistBuddh.pdf>, S.5, 22.07.07

Diener, E.: Frequently Asked Questions (FAQ's) About Subjective Well-Being, Happiness and Life Satisfaction. A primer for reporters and newcomers, in
<http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/faq.htm#excess>, 20.06.2007

Fischer, K.: Dr. Paul Dahlke's Kontakt mit dem Buddhismus, in
<http://www.buddhistisches-haus.de/history.php?lang=de>, 28.05.2007

Nydahl, O.: Diamantweg-Buddhismus - Einführung (1), Was ist Meditation?, in
http://www.lama-ole-nydahl.de/diamantweg_buddhismus.htm#Meditationen,
22.07.2007 und
Diamantweg-Buddhismus - Den Geist kennenzulernen ist das einzige Ziel.
Meditation in Alltag und Zurückziehung, in
http://www.lama-ole-nydahl.de/diamantweg_buddhismus_meditation.htm,
13.08.2007

Schallberger, P.: Soziale Theorie 2 - Erving Goffman, „Presentation of Self“, in
<http://www.soz.unibe.ch/personal/schallberger/Goffman%20Interaktion.pdf>,
01.09.2007

Weltgesundheitsorganisation Europa: Europäische Ministerielle WHO-Konferenz psychische Gesundheit. Herausforderungen annehmen, Lösungen schaffen, Helsinki, Finnland 12.-15. Januar 2005, in
<http://www.euro.who.int/document/mnh/gdoc06.pdf>, 30.05.2007

Interviewleitfaden

1. Was hast du gesucht, bevor du Buddhismus für dich entdeckt hast?
2. Was findest du beim Buddhismus, was dir andere spirituelle Angebote nicht bieten können?
3. Welche Stufen der Entwicklung konntest du während deiner Buddhistischen Praxis bei dir feststellen?
4. Im Vergleich zu früher - welches Bild hast du heute von dir selbst?
5. Hat eine traditionelle Familienrolle und beruflicher Erfolg durch die buddhistische Praxis an Stellenwert in Deinem Leben verloren? (Wenn „ja“: Entsagst du dich nicht dann dem Leben?)
6. Welche Prioritäten hast du heute?
7. Ist es nicht exotisch, dass du Buddhismus in dein Leben integrierst?
8. Im Buddhismus ist es wichtig, im Alltag die „reine Sicht“ zu halten. Ist das nicht naiv?
9. Warst du jemals entmutigt oder hast du jemals daran gezweifelt, Erleuchtung zu erlangen?
10. Was gibt dir Vertrauen, dass die Methode wirkt?
11. Was gibt dir Vertrauen, dass deine Lehrer, hauptsächlich der 17. Karmapa und Lama Ole Nydahl, den unmittelbaren Gehalt dessen vermitteln, was Buddha lehrte?
12. Wie bleibst du im Kontakt mit deinen Lehrern?
13. Was motiviert dich, ihre Arbeit durch dein Engagement im Buddhistischen Zentrum fortzusetzen?
14. Wie wichtig ist dir der Dank dafür?
15. Warum legst du Wert darauf, mit Freunden gemeinsam zu meditieren?
16. Warum wollen Buddhisten auch zusammen leben? Kapseln dadurch vom Leben ab?
17. Welche Vor – und Nachteile hat das Zusammenleben?
18. Wie organisiert ihr das Zusammenleben?
19. Der Dalai Lama betont den Frieden sehr. Welchen Stellenwert hat das in der Gemeinschaft mit deinen Buddhistischen Freunden?
20. Wenn Menschen in den Zentren leben, wie können die Zentren dann ein öffentliches Angebot sein, um Buddhismus kennen zu lernen?

Kategoriesystem

- zur Auswertung der Interviews

1. Annäherung

- 1.1 Gesuchtes
- 1.2 Gefundenes

2. Auseinandersetzung mit dem buddhistischen Umfeld

- 2.1 Vertrauen und Zweifel in die eigene Person
- 2.2 In den Lehrer
- 2.3 In die buddhistischen Freunde
 - 2.3.1 Zusammenleben
 - 2.3.1.1 Vorteile
 - 2.3.1.2 Nachteile
 - 2.3.1.3 Öffentliches und privates Leben
 - 2.3.1.4 Lebensstil
 - 2.4 Zusammenarbeit im buddhistischen Zentrum
 - 2.4.1 Organisationsstruktur
 - 2.4.2 Umgang mit Schwierigkeiten
 - 2.4.3 Gemeinsame Prioritäten
 - 2.5 Gemeinsame Meditation

3. Persönlichkeitsveränderungen durch buddhistische Praxis

- 3.1. Selbstbild
- 3.2 Umweltbezug
- 3.3 Kompetenzen
- 3.4 Sichtweise
- 3.5 Handlungsmotivation

Transkriptionsregeln

- (.) Pause
- (lacht) Charakterisierung von nichtsprachlichen Vorgängen
- & auffällig schneller Anschluss
- () unverständlich

1 Interview 1

2

3 H. S. ist 41 Jahr alt und seit 16 Jahren Buddhist Er brachte seine Aktivität
4 unmittelbar nach seinem ersten Kontakt mit dem Buddhismus in die
5 Zentrumsarbeit ein und wohnt seit 1993 im Braunschweiger Zentrum. Von
6 Beruf ist er Psychologe und arbeitet als Unternehmensberater.

7

8 **Was hast du gesucht, bevor du den Buddhismus gefunden hast?**

9 Ja, habe ich eigentlich immer. Ich hatte eigentlich immer die
10 Idee, es müsse eigentlich noch mehr geben. Was habe ich
11 gemacht? Verschiedene Sportarten, die sehr spannend
12 waren. Klettern war eines der letzten Sachen, was starke
13 Erlebnisse gebracht hat. In Beziehungen kann man viel
14 finden. Also, ich habe schon gesucht, aber nach relativ
15 kurzer Zeit war auch immer klar, das was ich da gerade am
16 Wickel hatte, ob es Sport war oder ob es die Liebe war oder
17 ob es spannende Erlebnisse waren, so richtig das was ich
18 haben wollte, das brachte es nicht. Da ging die Suche weiter.

Die Suche
ging über
spannende
Erlebnisse
hinaus

19

20 **Und was hat dir der Buddhismus gebracht, was dir andere spirituelle
21 Angebote nicht bieten konnten?**

22 Ja, ich denke Buddhismus ist anders als jedes andere
23 spirituelle Angebot, das wir heute auf der Welt haben. Ich
24 würde sagen, Buddhismus ist wohl das einzige, was direkt
25 den Erleber zeigt. Es ist wohl das Einzige, das einen
26 Wahrnehmungen ändern lässt von den Dingen, die man
27 erlebt und erfährt - hin mehr dahin, dass man auch das sieht
28 und erlebt, was sich der Dinge bewusst ist. Und der Punkt
29 ist, wenn man dauerhafte Werte sucht, Sachen die sich nicht
30 verändern, letztendliches Glück, dann muss man ja
31 irgendetwas finden, was irgendwie dauerhaft bleibt. Und da
32 ist die Antwort vom Buddhismus, das unser Erleber zeitloser
33 offener klarer Raum ist. Um das zu erfahren und dieser
34 Erfahrung stückweise näher zu kommen, ist es ehrlich
35 gesagt das Beste, was es gibt.

Der
Erfahrung
näher
kommen,
dass der
Erleber
zeitloser,
offener,
klarer Raum
ist

36

37 **Konntest du bei dir selbst irgendwelche Entwicklungsstufen feststellen?**

38 **Woran konntest du erkennen, dass da was passiert ist bei dir?**

39 Hm...so eine Frage fragt man natürlich besser andere Leute.
40 Weil selber das kann man immer schwer sehen. Man ist ja
41 so nah bei sich ran. Man sieht ja nicht die eigene
42 Entwicklung. Am Besten, Du gehst da andere fragen, wie
43 ich vor 16 Jahren war (lacht) ... Also, aber ich kann schon
44 ein paar Sachen sagen. Ein paar Sachen haben sich, denke
45 ich, schon geändert. Aber das ist jetzt nicht überspeziell für
46 mich, sondern das passiert bei anderen Leuten auch, wenn
47 man sich auf die Sachen einlässt und mit den Sachen
48 wirklich arbeitet. Und was sich schon geändert hat zu

49 früher... Als eigentlich, mehrere Sachen haben sich geändert.
50 Eins, was sich wirklich geändert hat: Es ist mehr von einer
51 Freude da, die richtig tief von innen kommt, die nicht so
52 davon abhängig ist, ob es gerade gut läuft oder nicht, ob die
53 Gesellschaft gerade gut ist oder nicht. Klar, diese ganzen
54 Sachen sind angenehm und schön, aber so unabhängig
55 davon, so tief von innen ist da eine Ebene von Freude, die ist
56 über die Jahre einfach mehr geworden. Die ist nicht so direkt
57 greifbar und erklärbar, aber es ist was, wie soll man sagen,
58 etwas, was sich selbst bestätigt, etwas sehr Kraftvolles. Also
59 da ist einfach generell mehr Freude. Was sich auch geändert
60 hat zu früher: Ich mag die Leute mehr. Früher habe ich in
61 einem viel höheren Maße gesehen, wie die Leute stören oder
62 problematisch sind oder wo die Schwierigkeiten liegen und
63 wo die Begrenzungen oder irgendwie so was. Und was
64 einfach mehr geworden ist: so ein vollkommen
65 grundlegendes Gefühl von „ich mag dich“. Auf dieser Ebene
66 von grundlegendem Annehmen und Mögen der Leute, da
67 laufen da die ganzen praktischen Sachen. Da sieht man
68 dann, wo die Leute vielleicht ein bisschen unpraktisch sind,
69 wo sie vielleicht nicht verlässlich sind und da geht man
70 natürlich auch entsprechend damit um, aber darunter liegt
71 schon eine Ebene, die grundlegend sagt: „ich mag dich“. Und
72 dieses grundlegend stärkere Gefühl, andere Leute zu
73 mögen, das ist auch eine Sache, die passiert ist.
74 Und vielleicht kann man sagen, eine dritte Sache ist noch
75 passiert. Und das ist einfach, dass da grundlegend weniger
76 feste Vorstellungen sind, wie die Dinge sein sollen. Also, da
77 ist einfach mehr Flexibilität, da ist mehr Offenheit. Früher
78 hatte ich einfach in der Situation eine feste Vorstellung, wie
79 es bitte weitergehen sollte und wenn es dann so nicht
80 weiterging – wie es normalerweise ja so ist, es ist ja nie so,
81 wie man das gerne hätte - dann war ich halt nicht zufrieden
82 und habe versucht, die Situation zu ändern, zu manipulieren,
83 damit es so wird, wie ich es gerne hätte. Das wird einfach
84 weniger. Ich habe weniger Ideen, wie die Sachen zu sein
85 haben. Das macht auch freier.

Mehr Freude
und Liebe,
die nicht von
äußeren
Umständen
abhängig ist,
mehr Freiheit
durch
weniger feste
Vor-
stellungen

86
87 **Im Vergleich zu früher, welches Bild hast du heute von dir?**

88 Also, wenn ich da so darüber nachdenke, ich glaube, dann
89 ist der echte Unterschied, dass ich viel weniger Bild von mir
90 habe. Früher hatte ich schon so eine Idee: Das ist Holger.
91 Der kann gut klettern. Der sieht so und so gut, so und so
92 schlecht aus. Der hat diese und jene Qualitäten und das kann
93 er und ehrlich gesagt, ich denke an so was viel, viel weniger.
94 Ich bin mehr so bei dem, was passiert und mehr so bei den
95 Leuten. Ich glaube, ich habe viel, viel weniger Bild von mir.

Weniger
Selbstbild,
mehr
Aufmerksam-
keit für
andere

96
97 **Ist dir denn eine traditionelle Familienrolle und**
98 **beruflicher Erfolg heute weniger wichtig?**

99 Ich bin verheiratet. Das steht ja bei vielen Leuten hoch im
100 Wertesystem. Auch wenn das nicht so ganz klassisch gelebt
101 wird, wie andere es tun. Das Einzige ist, wir haben eben
102 keine Kinder. Aber auch mit Familie... . Ich habe schon sehr
103 starke Familiengefühle, die sind halt nicht nur auf eine
104 Kleinfamilie mit Frau und ein oder zwei Kindern
105 ausgerichtet, sondern auf dieses Zentrum hier und hier
106 kommen halt 100 Leute her und nicht nur zwei, aber ich
107 habe hier ein sehr familiäres Gefühl zu der Gruppe und dass
108 das läuft. Es ist dann nur nicht ganz so persönlich und - es
109 ist nicht ganz so persönlich; das stimmt auch nicht, es ist
110 nicht so fest, da gibt es nur nicht so feste Rollen. Aber dass
111 dieses Ding hier läuft und die Gefühle, die ich zu diesem
112 Zentrum habe und zu den Leuten, die kommen Ich
113 glaube, ganz viele Leute, die sagen: Die lebe ich in meiner
114 Kleinfamilie, die Gefühle, die lebe ich hier. Es ist nicht so,
115 dass ich die nicht habe, es ist nur ein größerer Rahmen.

116 **Ist das für dich eine Ersatzfamilie?**

117 Nein, ich würde es nicht Ersatz nennen. Es ist einfach das,
118 wo ich mich wohl fühle. Es war auch früher, bevor ich
119 Buddhismus getroffen hatte, diese Vorstellung von einer
120 Kleinfamilie, wo ich immer gedacht habe: Das ist ein
121 bisschen eng. Ich wollte immer mit mehr Leuten nah sein.
122 Und das, mit einer größeren Gruppe zusammenzuwohnen,
123 dass da Leute kommen und bleiben und wieder gehen und
124 dass man Erfahrungen austauscht, dass man dort
125 grundlegend so menschlich nah ist und mit einem reichen
126 Austausch, dass habe ich schon bevor ich wusste, dass man
127 das so machen kann oder bevor Buddhismus inhaltlich dazu
128 kam hatte ich schon immer die Idee, dass so etwas irgendwie
129 möglich sein müsste.

130 Und ich meine beruflich - es nimmt weniger Zeit in meinem
131 Leben ein, jetzt. In den letzten Jahren war das anders, da
132 habe ich noch Vollzeit gearbeitet, da war das wie bei
133 anderen Leuten auch. Jetzt habe ich mich seit einem guten
134 Jahr selbstständig gemacht mit der Idee weniger zu arbeiten
135 und das funktioniert glücklicherweise auch. & Ich will mehr
136 Zeit für den Buddhismus haben. Und das klappt, aber ich
137 meine, meine Arbeit, die ist gut, die ist gut bezahlt. Also, ich
138 meine ich erfülle schon die normalen Kriterien eines
139 Mitglieds dieser Gesellschaft. Ich zahle Steuern, verdiene
140 Geld ... (lacht). Ich denke, ich mache einen guten Job.

142 **Welche Prioritäten hast du heute im Leben?**

143 Entwicklung von anderen und von mir selbst. Das ist das,
144 was mir wirklich wichtig ist. Das ist das, was mir wirklich
145 wichtig ist. Den Geist erkennen, das ist mir wichtig. Und
146 alles andere folgt eigentlich dem nach.

Familiäre
Gefühle und
menschliche
Nähe zu den
bud-
dhistischen
Freunden;
Berufsleben
soll genug
Zeit lassen
für
Buddhismus

Entwicklung
und den Geist
erkennen

148 **Wenn du nach außen gehst, wirkt es dann nicht exotisch, dass du**
149 **Buddhist bist?**

150 Dass ich immer mit Bier trinke (lacht). Das finden die
151 immer alle normal. Was heißt: Nicht exotisch wirken? Ich
152 denke nicht, dass ich exotisch bin. Ich komme mit -
153 beruflich habe ich mit verschiedensten Leuten zu tun, ich
154 bin im Beratungs- und Unternehmensberatungsbereich und
155 coache auch - und ich komme mit verschiedensten Leuten
156 gut klar und das heißt, ich bin nicht exotisch, und bin ich
157 auch nicht. Man muss als Buddhist ja auch nicht exotisch
158 sein. Wir leben ja ganz normal. Wir haben ja unsere
159 Partnerschaften, manche haben Familien, wir verdienen
160 unser Geld, wir haben alle eine normale Ausbildung, also
161 ich meine wir leben ja ganz normal. Bloß oben drauf, zu
162 dem tun wir halt etwas, was viele Leute halt nicht tun. Wir
163 meditieren und arbeiten mit unserem Geist und tun einen
164 Teil unserer Energie dahin, auf zeitlose Werte zu achten.

Buddhisten
stehen normal
im Leben und
integrieren
darüber
hinaus
zeitlose
Werte

166 **Im Buddhismus ist es wichtig, die „reine Sicht“ zu halten. Was bedeutet**
167 **das für dich?**

168 Das ist ein schwieriges Thema, weil hier berühren wir die
169 höchsten Ebenen der buddhistischen Philosophie und die
170 schwierigste Praxis. Die reine Sicht – da muss ich kurz
171 ausholen, die reine Sicht bedeutet, man erlebt die Dinge
172 ohne Trennung. Die reine Sicht bedeutet, die Idee, die
173 Wahnvorstellung, durch die wir ständig die Welt erleben,
174 dass wir denken, dort gibt es ein wirkliches festes,
175 abgegrenztes Ich oder Selbst und von diesem Mittelpunkt
176 aus erleben wir die äußere Welt, die hört auf. Die reine Sicht
177 bedeutet, diese Trennung löst sich auf. Man ist einfach eins
178 mit den Dingen. Man erlebt die Dinge von ihrer Natur, ohne
179 Trennung. Das ist die reine Sicht. Und das ist die höchste
180 Ebene buddhistischer Praxis und wenn man das richtig
181 verwirklicht hat, dann hat man voll das Ziel erreicht, dann
182 ist man voll erleuchtet. Wenn man das ständig hat, dann ist
183 das nichts anderes als das letztendliche Ziel. Und das ist
184 superschwer. Aber wir praktizieren die reine Sicht ja anders.
185 In der Weise, dass wir sagen, wir verstehen, die Welt ist
186 letztendlich so, sie ist freies Spiel. Sie ist voll von Freude,
187 sie ist voll von Liebe, sie ist eigentlich ein „reines Land“, so
188 wie wir es nennen, die Welt ist an sich perfekt. Und obwohl
189 wir das intellektuell wissen, ist uns bewusst, wir erleben die
190 Welt nicht so. Und dann die reine Sicht im Alltag zu halten
191 für uns ganz praktisch, das zeigt sich halt ganz praktisch in
192 der Weise, in der wir sagen: O.k., in jeder Situation gibt es
193 einen gewissen Spielraum. Es gibt halt die Seite, in der man
194 die Schwierigkeiten, die Probleme, die Eingrenzungen oder

Man erlebt,
wie sich
Dualität
auflöst und
versucht, die
Welt von
ihrer
perfekten
Ebene aus
wahr-
zunehmen

195 sonst was in der Situation sieht und es gibt dort eine andere
196 Seite, die sieht das Potential, die Qualitäten, die
197 Möglichkeiten, also irgendwie das Schöne. Und da gibt es
198 Situationen, da hat man einen kleinen Spielraum und da gibt
199 es Situationen, da gibt es einen großen Spielraum. Und weil
200 wir wissen, dass der letztendliche Wahrheitszustand
201 bedeutet, man sieht die Schönheit und die Qualität
202 letztendlich; das ist wahr, so ist die Welt, so ist der Geist.
203 Das bedeutet für uns ganz praktisch, die reine Sicht, wir
204 versuchen in einer jeden Situation so sehr mit einer
205 bewussten Entscheidung auf die Seite der Möglichkeiten
206 und Qualitäten, auf die Seite des Reichtums, der
207 Möglichkeiten und Qualitäten zu gehen, wie es uns möglich
208 ist. Wir versuchen das, immer so gut es geht. Und dann, weil
209 der Geist grenzenlos ist, weil man immer an die eine Seite
210 geht von zwei Seiten, dann wird sich diese Seite immer
211 erweitern und es wird irgendwann vollkommen natürlich
212 werden und man wird die Reinheit wirklich sehen ab einem
213 gewissen Punkt.
214 Aber klar, das geht nicht immer und deswegen haben wir
215 auch andere Ebenen, wie wir im Buddhismus arbeiten.
216 Wenn das mit der reinen Sicht schwierig ist. Die nächste
217 Ebene wäre die vom großen Weg. Wo man halt auf der
218 einen Seite bei schwierigen Leuten versteht, die wollen auch
219 nur Glück haben und Leid vermeiden, und letztendlich,
220 wenn sich jemand schwierig verhält: Die Person zeigt, ihr
221 geht es nicht gut. Leuten, denen es gut geht, die verhalten
222 sich nicht schwierig, die sind nett. Und schwierigen Leuten,
223 denen geht es nicht gut: Die Leute drücken einfach aus, wie
224 es ihnen geht. Wenn man das so verstehen kann, dass die
225 Leute einfach Glück haben wollen und dass, wenn sie sich
226 schwierig verhalten, dass da gar kein Glück draus kommt,
227 dann ist das ja eigentlich eine dramatische Situation. Der
228 Wunsch nach Glück, schwieriges Verhalten, Ergebnis ist
229 Leid, das ist ja nicht schön. Dann kann man Mitgefühl
230 bekommen.
231 Oder dass man einfach auch versteht, dass Situationen nicht
232 so dauerhaft sind. Dass man einfach sagt: „Sie waren vorher
233 nicht da, sie werden später nicht da sein und jetzt muss ich
234 jetzt auch kein all zu großes Ding draus machen, wenn fünf
235 Minuten jemand schwierig ist“.
236 **Du meinst, versuchen den Zusammenhang zu sehen?**
237 Ja, es geht darum, den Zusammenhang zu sehen, die
238 Bewegung zu sehen. Dass es nur ein Ausschnitt ist von
239 etwas, was eine lange Vorgeschichte hat und wo auch lange
240 noch was nachkommen wird. Also dass man die Sachen
241 nicht so fest und so wirklich nimmt. Dass man einfach auch
242 versteht, in den einzelnen Situationen ist weniger

Ist die reine
Sicht nicht zu
halten, gilt es,
Mitgefühl
und Weisheit
einzusetzen

243 Wirklichkeit und Dauerhaftigkeit, als man das eigentlich
244 immer so denkt. Das ist dann die Weisheitsebene vom
245 Buddhismus.

246 Und wenn das auch nicht geht, dann geht man auf die tiefste
247 Ebene, auf die Ebene vom kleinen Weg zurück. Und dann
248 vermeidet man einfach. Situationen, wo man weiß, man
249 kann sich nicht beherrschen. Also, bevor man unmögliche
250 Sachen sagt und Leute verletzt und wo sich alles mit Gewalt
251 äußert, weil man einfach Situationen nicht mag oder gestört
252 oder genervt ist, dann geht man lieber aus der Situation raus,
253 um diese ganzen Schwierigkeiten mit diesen ganzen
254 Konsequenzen nicht in die Welt zu setzen. Wo man einfach
255 vermeidet, wo man einfach vermeidet, dass Schwierigkeiten
256 kommen.

Ist dies noch
zu schwierig,
umgehen
Buddhisten
die Situation
zunächst

257

258 **Warst du jemals entmutigt oder hast du jemals daran gezweifelt,**
259 **Erleuchtung zu erlangen?**

260 Also, ich bin ziemlich naturwissenschaftlich ausgebildet, ich
261 habe erst mal ein Chemiestudium bis zum Vordiplom
262 gemacht und danach Psychologie studiert, auch mit dem
263 naturwissenschaftlichen Einschlag und während des
264 Psychologiestudiums habe ich Buddhismus kennen gelernt.
265 Und die ersten Jahre war das schon so, dass das, was
266 Buddhismus sagt, dass eigentlich alles Geist ist und dass
267 Materie eigentlich gar nicht so fest und so solide ist und dass
268 da Gleichheit besteht zwischen Raum und Materie und man
269 gar nichts letztendlich verschiedenes finden kann. Eine Zeit
270 lang hatte ich auf einer intellektuellen Ebene da schon noch
271 Zweifel. Aber gleichzeitig von Anfang an war da auch schon
272 so eine Ebene, so eine Spur - das war so zweigleisig, auf der
273 einen Ebene habe ich eine gewisse Zeit schon noch
274 gezweifelt. Auf der anderen Ebene war – ich sage mal so
275 von Vertrauen und Intuition, da war immer etwas, wo ich
276 wusste, das ist absolut richtig und nach ein paar Jahren, da
277 war das eigentlich mit diesen ernsthaften Zweifeln, das war
278 vorbei. Seit vielen Jahren bin ich mir derweil sicher, dass
279 der Geist selbst und diese Freiheit, die dort liegt und die
280 Freude und die Liebe, die dort liegt, dass das wahr ist, dass
281 das in uns wohnt. Das heißt nicht, dass ich das immer erlebe,
282 aber ich bin sicher: Das ist unsere Natur. Klar zweifele ich
283 mal an der einen oder anderen Kleinigkeit, aber das ist so
284 am Rande, das ist so an der Oberfläche. Also, grundlegend,
285 dass der Geist so ist und dass sich das lohnt, dass es das
286 Bedeutendste und Wichtigste ist, was man tun kann, da habe
287 ich seit vielleicht zehn Jahren keinen Zweifel mehr. Schon
288 noch mal einen Zweifel an meiner eigenen Entwicklung, ob
289 ich das richtig tue und so weiter, aber da gibt es ja Freunde,
290 die man fragen kann und einen Lehrer, den man fragen
291 kann. So was kann man ja klären. Aber grundlegend an der
292 Sache habe ich seit langer Zeit keine Zweifel mehr.

Keine
Zweifel, dass
Freiheit,
Freude und
Liebe als
natürliche
Qualitäten im
Geist liegen,
sowie dass
der Geist
selbst wahr
ist

293 **Heißt das, deine Zweifel beschränken sich darauf, wie**
294 **man Buddhas Lehren in der Situation am besten**
295 **umsetzt?**

296 Ja. An dem Wie, ob ich's richtig mache und ob man das
297 auch sinnvoll tut und ob man die Zeit sinnvoll nutzt. Aber
298 auch seitdem wir dieses Projekt hier haben, wo wir hier seit
299 vier Jahren diese große Fabrik gekauft haben, da gibt's
300 eigentlich auch keine Frage mehr: Tut man das Richtige
301 oder nicht, weil hier gibt's unendlich viel Arbeit. Und es ist
302 vollkommen klar, es ist richtig nützlich, etwas aufzubauen,
303 wo etwas wachsen wird, wo Leute auch jetzt schon
304 hinkommen und wo auch noch mehr Leute hinkommen
305 werden. Und was dort unter'm Strich geschieht, ist: Leute
306 lernen ihren Geist kennen, sie lernen ihren Reichtum
307 kennen. Und daran mitzuarbeiten, da ergibt sich nicht die
308 Frage: „Ist das richtig oder falsch?“.

Kleine
Zweifel bei
der
persönlichen
Umsetzung

309
310 **Was ist es, was dir das Vertrauen gibt, das die Methode an sich wirkt?**

311 Also, ich sehe es bei Anderen. Ich sehe es vor allem bei
312 unseren Lehrern. Sie sind sehr überzeugende Beispiele von
313 dem, was an menschlichen Qualitäten möglich ist. Und ich
314 sehe es derweil auch bei mir.

Lehrer sind
überzeugende
Beispiele

315
316 **Woher kommt dein Vertrauen, dass deine Lehrer, also hauptsächlich der**
317 **17. Karmapa und Lama Ole, den unmittelbaren Gehalt dessen vermitteln,**
318 **was auch Buddha damals gelehrt hat?**

319 Also, zum einen, wir haben eine Übertragungslinie, die
320 einfach anerkannt und bestätigt ist. Also, so zu sagen,
321 formell wird gesagt: das sind die höchsten Lehrer, die wir
322 haben, mit den höchsten Einsichtsebenen. Aber was
323 natürlich am überzeugendsten ist: Solchen Menschen nah zu
324 sein, die zeigen mir, wie der Geist ist. Und das ist erlebbar
325 und spürbar. Und das ist zutiefst überzeugend.

Formell
bestätigt;
durch die
Nähe zu
ihnen ist der
Geist
erlebbar, wie
er ist

326 **Heißt das, mit ihnen Zeit zu verbringen?**

327 Ja, Belehrungen hören, mit ihnen Zeit verbringen, mit ihnen
328 reisen, Einweihungen nehmen, ja.

329
330 **Wie hältst Du den Kontakt aufrecht?**

331 Da gibt es ja viele Möglichkeiten. Man kann halt mitreisen.
332 Glücklicherweise besucht uns Lama Ole auch einmal im
333 Jahr, weil die Stelle so groß ist. Zu Karmapa fahre ich in
334 einer Woche. Der reist in Europa gerade rum. Er ist in Wien,
335 in Kopenhagen und in Hamburg. Ja, und ich meine, unsere
336 Lehrer sind ja auch nicht nur ein Mann und eine Person oder
337 eine Frau, sie sind ein Kraftfeld. Und wo man dort eine gute
338 Verbindung aufgebaut hat und sich geöffnet hat, da gibt es ja
339 Ebenen, da kann man ja immer seinem Lehrer nah sein.
340 Unsere Lehrer sind in Wirklichkeit erleuchtete Kraftfelder
341 und wo wir uns für sie öffnen, ich meine, da sind sie da. Das
342 ist spürbar. Es gibt Ebenen, die sind ganz tief, die kann man

Man kann
den Lehrern
auf Äußerer
Ebene treffen
oder steht mit
ihm durch
Offenheit in
geistiger
Verbindung

343 versuchen, offen zu halten. Während man normal arbeitet,
344 Spaß hat oder was auch immer man so normal tut. Das ist
345 sehr leicht möglich. Und auch hier, wo wir uns treffen und
346 so, klar ist der Segen und die Übertragung unserer Linie hier
347 da. Das ist ja spürbar. Das sind ja unsere Lehrer.

348 **Heißt das, der Lehrer ist die ganze Zeit anwesend, auch**
349 **wenn er körperlich nicht da ist?**

350 Das ist so, man kann es nur nicht immer so fühlen und
351 wahrnehmen. Aber das ist grundlegend so, ja.

352

353 **Was motiviert dich, ihre Arbeit durch dein Engagement im Zentrum**
354 **fortzusetzen?**

355 Der Grund ist der, weil die Wesen Glück haben wollen. Das
356 ist wirklich so einfach. Das ist der Grund. Und wir haben ein
357 Potential für riesiges Glück in uns. Davon weiß ich ein
358 bisschen, unsere Lehrer wissen davon viel mehr und das ist
359 spürbar. Und wir haben hier etwas, wenn die Leute sich
360 darauf einlassen, die werden richtig froh. Die werden
361 glücklichere bessere Menschen. Und es gibt nichts
362 schöneres, als zu sehen, wie Leute wachsen, wie die Leute
363 ihre Qualitäten finden, wie die Leute strahlender und
364 schöner werden und ich würde es heute so formulieren: Es
365 ist eine gemeinsame Arbeit, die unsere Lehrer mit mir
366 machen und gleichzeitig arbeite ich da so gut ich kann mit
367 und wir machen es auch gemeinsam mit anderen.

Die
Menschen
sollen ihre
Qualitäten
und ihr
Glückspoten-
tial entfalten
können

368

369 **Wie wichtig ist dir der Dank dafür?**

370 Den Dank, den ich persönlich kriege? Ich mach das ja nun
371 schon länger und da muss man schon lernen, wer auf Dank
372 hofft, das ist eine dumme Idee. Man soll sich davon nicht
373 abhängig machen. Wenn er kommt, dann ist das natürlich
374 toll. Wenn er nicht kommt, dann macht man trotzdem
375 weiter, weil es einfach sinnvoll ist. Und der echte Dank ist,
376 gar nicht, dass da einer ankommt und wild Danke sagt. Der
377 echte Dank ist, wenn man einfach merkt, die Leute werden
378 froh. Wenn man sieht, die Leute werden richtig froh, das ist
379 Dank an sich genug. Da muss keiner mehr kommen.

Dank ist,
wenn
Menschen
dadurch froh
werden

380

381 **Warum ist es so wichtig, mit Freunden gemeinsam zu**
382 **meditieren? Könnte man sich nicht auch entwickeln, wenn das jeder für**
383 **sich alleine tut?**

384 Das kann man, kann man tun. Der Punkt ist nur der: Wir
385 leben halt in einer Welt, die zieht halt ziemlich stark in eine
386 andere Richtung. Man muss halt nur den Fernseher
387 anmachen oder an einem Plakat vorbei laufen. Die ganze
388 Gesellschaft sagt ja: mach Karriere und Du wirst glücklich,
389 fahr in den Urlaub und Du wirst glücklich, kümmere Dich
390 um deine Altersvorsorge und du wirst glücklich, kauf dir ein
391 schnelleres Auto und du wirst glücklich. Also, man soll
392 immer was Äußeres tun, um Glück zu finden. Und da sagt

393	Buddhismus ja das Gegenteil: Das Glück kommt nie von	
394	Außen. Das kann es auch nicht. Das einzige, was glücklich	
395	werden kann, ist unserer eigener Geist in Verbindung mit	
396	diesem ganzen Glück. Deswegen gucken wir ja auch nach	Man erinnert
397	Innen. Und da wir in einer Welt leben, die sehr stark nach	sich
398	außen zieht und das Glück auch Außen sucht Man ist ja	gegenseitig
399	von den Einflüssen nicht frei. Und ich denke, es ist für alle	daran,
400	eine Hilfe, wenn man sich trifft und austauscht und sich	letztendliches
401	gemeinsam darauf besinnt, und gemeinsam die Energie nach	Glück innen
402	Innen lenkt und auch dort das Glück sucht. Wir unterstützen	zu suchen
403	uns gegenseitig. Es geht theoretisch auch alleine, aber es ist	
404	viel, viel, viel schwieriger. Und es macht ja auch Spaß. Es	
405	ist einfach toll mit den Leuten zusammen.	
406		
407	Und speziell das Meditieren, warum tut man das zusammen?	
408	Ja, also zum Einen, man teilt auch etwas, man legt die Kraft	
409	auch zusammen. Also, ich meine, wenn sich mehrere Leute	
410	in einem Raum auf dasselbe konzentrieren; das ist dann	
411	leichter, sich darauf zu konzentrieren. Das kennt man von	
412	anderen Sachen auch. Und also, wo wir zusammenkommen,	Gemeinsame
413	da entsteht auch mehr von der Übertragung und von dem	Kraft und
414	Segen unserer Linie und deswegen tun wir das auch. Und	nonverbaler
415	wir sind ja dann auch in Gruppen. Es gibt Leute, die	Austausch
416	kommen etwas länger, es gibt Leute, die sind ganz neu oder	
417	machen das ganz frisch. Das bedeutet auch, da gibt es auf	
418	ganz natürliche Weise auch einen Austausch, auch jenseits	
419	von Worten, wo man voneinander auch 'was lernt, wo man	
420	neue Leute auch mitzieht.	
421		
422	Über die Vorteile des Zusammenseins mit den Freunden hast du gerade	
423	schon gesprochen. Kommt es auch vor, dass sich Leute von der Außenwelt	
424	abkapseln?	
425	Also es mag mal bei dem einen oder anderen Phasen geben	
426	im Leben, wo man sich etwas abkapselt. Aber die hat man	
427	sonst auch mal im Leben. Aber im Großen und Ganzen, wo	Kein
428	wir eigentlich offen sind und ganz normal im Leben, die	besonderer
429	Leute die gehen zur Arbeit, die verdienen ihr Geld, die	Rückzug aus
430	machen ihre Ausbildung - also, die gehen abends in die	dem Leben
431	Disko, also ich sehe nicht viel, dass die Leute sich	
432	abkapseln. Ich sehe da wenig Abkapslung.	
433		
434	Hat das Zusammenleben auch Nachteile?	
435	Das ist immer, wenn man sich arrangieren muss!	
436	Ich meine, gibt es auch Schwierigkeiten?	
437	Schwierigkeiten, die man hat, die sind ja immer ziemlich	
438	persönlich. Das heißt ja, man fühlt sich durch irgendwas	
439	gestört, in der persönlichen Freiheit gestört oder wie andere	
440	Leute irgendwas machen. Man fühlt sich gestört, das sind ja	
441	persönliche Schwierigkeiten. Und die tauchen ja auf, hier in	

442 so einer Gruppe wie in jeder anderen Gruppe, in jedem
443 Sportverein, in jedem Kaninchenzüchterverein, in jeder
444 Kleinfamilie. Das sind ja ganz normale menschliche
445 Themen. Die haben wir genau so wie alle anderen auch.
446 Vielleicht mit dem Unterschied, dass wir einfach versuchen
447 zu verstehen, dass wo wir uns gestört fühlen, haben wir
448 selber ein eigenes Problem. Wenn wir selber nichts in uns
449 hätten was mit dieser Störung zu tun hätte, was dort
450 mitschwingen würde, dann wurden wir einfach nur denken:
451 „Komisches Verhalten, was kann ich sinnvolles tun?“ Wenn
452 ich aber selbst richtig ärgerlich werde, eifersüchtig oder
453 sauer oder gierig oder stolz, oder was auch immer man so an
454 Störungen so an den Tag legen kann, dann heißt das, da habe
455 ich ein persönliches Thema mit. Und als Buddhist versuche
456 ich das zu sehen, dass ich da meine Anteile mit habe und im
457 Idealfall sage ich jemandem, der mich stört: Dankeschön, du
458 machst mich da auf was aufmerksam, wo ich noch was
459 lernen muss. Also, die Ebene und gleichzeitig schauen wir
460 natürlich schon so auf einer praktischen Ebene, das es läuft.
461 Das heißt nicht, dass man den Leuten alle komischen
462 Verhaltensweisen erlaubt. Also, ich meine, es soll schon
463 vernünftig laufen. Aber das kriegen wir ganz gut hin.
464 Meistens zumindest (lacht).

Buddhisten
suchen die
Ursache von
Problemen
bei sich
selbst, aber
auf
praktischer
Ebene soll es
vernünftig
laufen

465
466 **Nach welchem System organisiert ihr Euch?**

467 Das organisiert sich von der Basis, sage ich mal. Da gibt es
468 nicht einen festen Plan, wie das zu sein hat. Wir haben da
469 eine WG, wohnen mit acht Leuten zusammen und die
470 organisieren sich schon, wie sie die Küche benutzen und sie
471 die Bäder aufteilen und die organisieren sich so halt, wie`s
472 passt. Auf einer größeren Ebene vom Zentrum, wo hier in
473 nächster Umgebung derweil mehr als 30 Leute wohnen, wo
474 wir auch ein Baucafe haben und wo dort auch ein
475 gemeinsames Leben stattfindet. Also, um es zu verstehen,
476 muss man vielleicht sagen, diese Idee von einem Zentrum,
477 über die ich jetzt schon einiges gesagt habe, dass es einfach
478 ein Ort ist, den wir ausbauen und aufbauen, wo Leute
479 hinkommen können, wo sie lernen, mit ihrem Geist zu
480 arbeiten und den erkennen können. Das ist, was wir treiben.
481 Und auf dieser Ebene regeln sich einfach die praktischen
482 Dinge. Die Entscheidungen treffen wir als Gruppe. Den
483 Leuten, denen das hier wichtig ist, die entscheiden. Und je
484 mehr sie eingebracht haben und je mehr Erfahrung sie
485 haben, desto mehr wiegt deren Wort und deren Stimme.
486 Aber bei den grundlegenden Punkten haben wir eigentlich
487 nie richtige Meinungsverschiedenheiten. Es liegt so klar auf
488 der Hand, was es bedeutet, wenn ein Zentrum läuft, damit
489 Leute kommen können, damit da richtig Entwicklung
490 geschieht. Bei den grundlegenden Punkten ist das richtig
491 klar, wie das läuft.

Alle arbeiten
auf das
gleiche Ziel
hin.
Menschen
sowohl mit
Interesse und
Engagement
als auch mit
Erfahrung
treffen Ent-
scheidungen

492 **Der Dalai Lama betont den Frieden. Ist das in der Gemeinschaft hier mit**
493 **den Freunden auch so wichtig?**

494 Ja, wenn man nur so „Frieden“ sagt, das hört sich gerne ein
495 wenig eingeschlafen an. Also, wir wollen schon Frieden,
496 aber nicht im Sinne von das wenig passiert sondern, ich
497 würde sagen, wir zielen mehr so auf eine Freude
498 miteinander. Also, klar, wir wollen schon, dass es uns
499 miteinander gut geht, aber wir sehen schon so mehr die
500 Freude und dass der Austausch grundlegend reich ist und,
501 klar wollen wir uns gut behandeln, aber da ist mehr. Da ist
502 mehr auch an Potential. Frieden schon, aber ich würde mehr
503 sagen: Freude am Austausch und Spaß und Entwicklung und
504 Spannung und voneinander lernen und sich gegenseitig
505 inspirieren, das sind eigentlich die Ebenen wie ich es
506 ausdrücken würde.

Freude,
reicher
Austausch,
voneinander
lernen,
Spannung
und
Inspiration
kennzeichnen
die Gruppe

507
508 **Wenn Menschen in den Zentren leben, wie können sie generell ein**
509 **öffentliches Angebot sein?**

510 Ja, und es ist auch immer gemischt. Und eigentlich ist es
511 aber auch ideal, so soll es auch sein. Weil, worüber lernt
512 man Buddhismus kennen? Man macht es ja nicht nur über
513 eine nackte Philosophie, sondern die Leute, die zu uns
514 kommen, die wollen ein lebendes menschliches Beispiel.
515 Und was Buddhismus ja wirklich ist, das ist ja Entwicklung
516 vom Geist. Das ist nur erfahrbar über Menschen. Über
517 Leute, die leben. Es ist ja keine Theorie. Es geht ja um
518 menschliche Veränderung. Und die kann ich nur finden,
519 wenn ich mit Menschen Kontakt habe. Und ich denke, nichts
520 ist überzeugender, als Leute, die Buddhismus leben, die
521 Privatleben haben und nichts verstecken müssen, die sich
522 auf einer richtig breiten menschlichen Ebene begegnen.
523 Also, so leben wir Buddhismus.

Buddhismus
lernt man
über
Menschen
kennen, die
ihn leben

524
525 **Vielen Dank!**

1 Interview 2

2

3 H. H. ist 63 Jahre alt und seit 1986 Buddhistin. Seit dieser Zeit brachte sie sich
4 sehr in den Aufbau des Buddhistischen Zentrums in Würzburg ein. Ab 1997
5 fand das Zentrumsleben basierend auf einer Mehrgenerationen-
6 Hausgemeinschaft statt, in der sie bis vor drei Jahren mit 12 Personen lebte.
7 Unter anderem trug sie maßgeblich dazu bei, im Haus eine Ausbildungsstätte
8 für buddhistische Sterbebegleitung ins Leben zu rufen. Als Körpertherapeutin
9 im Ruhestand und Mutter von zwei erwachsenen Kindern lebt sie entsprechend
10 ihres gesundheitlichen Zustandes nun etwas weniger öffentlich. Dennoch
11 besuchen sie viele Freunde regelmäßig und teilen mit ihr Gespräche sowie
12 Meditation.

13

14 **Bevor du zum Buddhismus gekommen bist, was hast du gesucht? Was hat**
15 **dir gefehlt?**

16 Mir hat erst `mal gar nichts gefehlt. Ich bin ja zu dem
17 Zeitpunkt umgezogen und da war es sowieso eine riesige
18 Veränderung in meinem Leben und ein Neubeginn, alles alte
19 zurückzulassen. Ich bin nur mit dem Nötigsten
20 weitergezogen nach Würzburg und dort habe ich dann drei
21 Wochen später bei einem Vortrag über Buddhismus im
22 Westen den Lama Ole Nydahl getroffen. Aber ich bin da
23 nicht hingegangen, weil mir was gefehlt hat, sondern weil
24 ich hinzitiert wurde.

25 **In welcher Form?**

26 Mit einer Frau zusammen habe ich hier in Würzburg ein
27 Zentrum, ein spirituelles Zentrum, gegründet, aber da ging
28 es so um Spiritualität und um Heilen im Schwerpunkt. Also
29 etwas, wenn man so sagen will, esoterisch angelegtes. Da
30 gab es dann Kurse, die wir gegeben haben über Astrologie
31 und ich habe mit Steinen geheilt und ich habe das Reiki
32 mitgebracht. Und wir haben uns in Würzburg einfach
33 zusammengetan. Es hieß damals „die Quelle“, um da ein
34 Heiler und Meditationszentrum zu gründen. Wir haben uns
35 abgewechselt: und zwar mit den Aufgaben im Haus und mit
36 den außerhäusigen Sachen. Ich war zu diesem Zeitpunkt für
37 die außerhäusigen Sachen zuständig. Also: Was gibt es an
38 Vorträgen? Wo kann man was lernen? Wo kann man sich
39 bereichern für die Arbeit an sich? Und deswegen bin ich da
40 zu diesem Vortrag zitiert worden und sollte das Wissen, was
41 ich dort aufgesammelt habe dann ins Zentrum bringen, in
42 die „Quelle“ bringen.

43

44 **Was denkst du, findest du beim Buddhismus, was dir andere spirituelle**
45 **Angebote nicht bieten können?**

46 Die Klarheit.

47

48

49

Wissen um
Spiritualität
und Heilung

Klarheit

50 **Welche Stufen der Entwicklung konntest du während deiner**
51 **buddhistischen Praxis bei Dir selbst feststellen?**

52 Gar keine.

53 **Also es gibt nichts, wo du sagen könntest, ab da und da**
54 **hat sich etwas bei dir eingestellt, was vorher nicht da**
55 **war?**

56 Ja, schon haben sich Veränderungen ergeben, sicherlich.
57 Also, ich erlebe mich und ich erlebe auch die Welt heute
58 anders. Das schon. Aber ich kann das nicht als „Stufen“
59 bezeichnen, sondern ich freu` mich über jede Blume die ich
60 am Wegesrand entdecke und mitnehme auf meinen
61 spirituellen Weg. Also, wo irgendwo ein Fünkchen
62 Verständnis entstanden ist und das dann in den Alltag fließt,
63 das merke ich dann schon in manchen Situationen. Mein
64 Leben hat sich schon grundlegend insofern verändert, dass
65 ich einen völlig anderen Freundeskreis habe und wir eine
66 völlig andere Umgangsweise miteinander haben. Also, das
67 ist zum Beispiel, was mir sehr stark auffällt, wenn ich mit
68 Menschen zusammen bin, die nicht praktizieren und die
69 auch nicht den Weg der Überprüfung gehen und der
70 Hinterfragung und des Arbeitens mit dem Geist - in welcher
71 Form oder in welcher Schule auch immer. Das merke ich da
72 sehr, sehr stark, dass es für mich da ein anderes Denken ist
73 und ich mich auf Grund dessen dort auch anders fühle.

74 **Aber du stellst dich dann auf sie ein, oder wie kann man**
75 **das beschreiben? Fühlst du dich dann fremder?**

76 Ja, es ist für mich schon eine völlig andere Welt. Also es ist
77 wirklich weit weg von mir, wo ich denke: Boah! So hast du
78 auch mal gedacht, so hast du auch mal reagiert und durch
79 diese Brille hast Du die Welt auch mal gesehen! Dadurch
80 bist du in solche Emotionen geschleudert. Ich bin früher
81 zwanghaft mit den Dingen umgegangen und, ja, das ist
82 schon völlig anders. Und das ist für mich, wenn ich das so
83 sagen darf, wie mein vorheriges Leben! Das ist wie ein
84 anderes Leben, das ich gelebt habe. Das erkenne ich dann
85 immer sehr, sehr deutlich im Zusammensein mit Menschen,
86 die eben nicht im Buddhismus sind oder nicht geistig an sich
87 arbeiten. Und vor allen Dingen die Klarheit, die im
88 Buddhismus entsteht, diese Fähigkeit zu unterscheiden,
89 diese unterscheidende Weisheit und die Dinge voneinander
90 zu sehen oder diese mit Erwartungen gefärbten
91 Handlungsweisen, also diese, die so bedeckt sind. Das ist
92 wie so ein Schleier über diesen Handlungsweisen, weil
93 dahinter Erwarten, Hoffen und Sehnsüchte versteckt sind.
94 Das ist das, was ich als Klarheit empfinde. Klarheit im Sein,
95 Klarheit in der Sprache, Klarheit im Auftreten. Was man
96 sagt, das meint man auch. Also ich meine dieses Vertrauen,
97 was ich habe zu meinen Freunden, das ist, wenn ich eine
98 Bitte habe, entweder ein klares „Nein“ oder ein klares „Ja“
99 höre. Also dass hinter dem Tun, was gesagt wird, auch

Mehr
Wachheit im
Alltag,
Verständnis
und Klarheit,
um Dinge zu
unterscheiden
sowie un-
komplizierte
Freunde mit
Rückrad

100 gestanden wird. Und das erlebe ich nicht bei Menschen, die
101 nicht geistig arbeiten. Sie drehen und wenden sich und sehen
102 es gar nicht. Dadurch ist es auch kompliziert, mit ihnen
103 zusammen zu sein.

104

105 **Im Vergleich zu früher, welches Bild hast du heute von dir selbst und**
106 **welches hattest du früher?**

107 Also, was ich früher nicht hatte, war Selbstbewusstsein, was
108 ich heute habe. Eben das, was ich so sagte, man biegt sich
109 und windet sich, ja, man spielt so seine Rolle, die einem
110 zugewiesen wurde und die man auch gerne angenommen
111 hat. Das ist heute nicht mehr der Fall, sondern ich erfahre in
112 mir eine Geradlinigkeit, die auch unbequem ist, vielleicht
113 hier und da. Aber auf jeden Fall eine Geradlinigkeit. Und
114 dieses immer wieder - da bin auch gerade im Moment
115 wieder in so einer Situation, wo es darum geht: Bleib bei
116 Dir! Oder: Schau bei Dir! In dem Moment, in dem ich weg
117 gehe aus dem, was äußerlich kompliziert ist, sich davon
118 nicht greifen zu lassen. Da bin ich sehr dankbar dafür, aber
119 es ist eben auch so richtig diese Herausforderung, weil man
120 sich sonst verzettelt und mitgerissen wird von den Wirren
121 und Verwirrungen der Anderen. Wenn dieses „bleib bei
122 Dir“, so ganz stark vertreten ist, dann kommt so eine richtige
123 innere Freiheit in mir, dann krieg ich wieder Raum, dann
124 krieg ich wieder Luft. Dann ist es wieder ganz friedlich in
125 mir, dann reist es mich nicht hin und her. Diese Zentriertheit
126 ist wirklich auch die Zuflucht. Wie die Zuflucht hält und
127 stabilisiert und uns gerade sein lässt und uns ehrlich sein
128 lässt, das ist wirklich auch toll. Dass kenne ich nicht von
129 früher, da habe ich mich verbogen bis zum geht nicht mehr.

Heutiges
Selbst-
bewusstsein
besteht aus
Gerad-
linigkeit,
Zentriertheit
und innerer
Freiheit

130

131 **Und eine traditionelle Familienrolle und beruflicher Erfolg war dir dann**
132 **ab einem gewissen Zeitpunkt nicht mehr so wichtig?**

133 Die war mir nie so wichtig.

134 **Entsagst du dich nicht dann dem Leben?**

135 Nein. Ich habe die Aufgaben in meinem Leben
136 übernommen. Ich war nur nicht der Typ, der Karriere
137 machen wollte. Also, eine traditionelle Familienrolle hatte
138 ich übernommen mit meinen beiden Kindern und diese
139 traditionelle Familienrolle als Mutter habe ich freiwillig aus
140 mir heraus gelebt. Das Außen um mich herum wollte das gar
141 nicht so. Im Außen war ich weniger wert, wurde mir auch
142 deutlich gemacht, weil ich ja nur Mutter bin. Das war für
143 mich zu dieser Zeit ein Kampf gegen Windmühlen. Diese
144 Aktivität, die eine Mutter ausfüllt, wenn sie das so sein kann
145 - ich meine, es kann ja nicht jede so sein - aber die, die diese
146 sein will und diese auch wirklich mit ganzem Herzen sein
147 will, schafft ja eine Riesebasis für Entwicklung. Und diese
148 Achtung vor dieser Handlung, vor dem Sein einer Mutter, da
149 hab` ich damals so ein bisschen gekämpft. Heute kämpfe ich

Die Aufgabe
als Mutter
schafft die
Basis für
Entwicklung
und verdient
Wert-
schätzung,
Karriere war
weniger
wichtig

150 da nicht darum. Also ich meine, mit 63 braucht man doch
151 nicht mehr kämpfen! (lacht) Ich erlebe es nur gerade, weil
152 ich auch für ein kleines Kind eine Ersatz-Omi bin, erlebe ich
153 diese gleiche Schwierigkeit bei den jungen Müttern, die sich
154 mit der einen Hälfte ihres Daseins für den Beruf
155 entscheiden, dass sie sehr zwiegespalten sind und es gar
156 nicht richtig genießen können, Mutter zu sein. Da bleibt
157 immer so ein Stück Sehnsucht, aber sie können es gar nicht
158 so wirklich genießen. Sie warten auch immer noch auf die
159 Anerkennung dessen, was sie tun, wenn ein Kind, so ein
160 kleines Wesen, wenn man dem hilft, so die Welt kennen zu
161 lernen und in der Welt zurechtzukommen. Und die Achtung
162 vor dem, das fehlt mir immer noch. Sondern die Frauen
163 haben sich eher angepasst und wollen eine Beruf haben, um
164 sich daran zu verselbstständigen - äh na?

165 **Zu verwirklichen?**

166 Ja, zu verwirklichen. Das hat sich insofern verselbstständigt,
167 dass sie auf zwei Hochzeiten tanzen wollen, denn die
168 biologische Uhr klingelt ja sowieso. Viele Frauen sehnen
169 sich auch danach, ein Kind zu haben, das ist was ganz
170 Archetypisches.

171

172 **Welche Prioritäten hast du heute im Leben?**

173 Welche Priorität? Ah, das ist `ne gute Frage. Die Zeit zu
174 nutzen, die Zeit, die mir gegeben ist zu nutzen, um mich
175 weiter zu entwickeln, zu praktizieren und für meine Freunde
176 da zu sein. Also das nach Innen gehen und für Außen
177 erreichbar zu sein, das in ein gutes Gleichgewicht zu
178 bringen, das ist meine Priorität. Und ich freue mich, mit
179 Wenigem auszukommen.

Die Zeit gut
nutzen durch
Weiterent-
wicklung und
für Freunde
da sein

180

181 **Was macht Dich so sicher, das es nicht exotisch wirkt, wenn du**
182 **Buddhismus in dein Leben integrierst?**

183 Mein Umfeld.

184 **Die Reaktion?**

185 Ja, die Reaktionen. Die Reaktionen meines Umfeldes. Also,
186 ich sehe das hier an dem Haus, in dem ich jetzt zwei Jahre
187 wohne. Was da passiert ist mittlerweile, das sind schon...
188 Veränderungen haben stattgefunden, auf die ich reagiert
189 habe und zwar ganz banal und einfach: Da ist renoviert
190 worden und da sind Büsche und Sträucher weggerissen
191 worden und es entstand ein kleiner Kahlschlag und ich bin
192 hergegangen und habe mich um diesen Kahlschlag
193 gekümmert und habe da Pflanzen eingesetzt und habe alles
194 schön gemacht so dass alle, die vom Balkon aus auf diesen
195 Kahlschlag schauen, sich daran freuen. Und das macht man
196 einfach, weil man sieht, was notwendig ist und nicht nur fürs
197 eigene, sondern dass man eben auch den breiten Blick hat
198 für andere. Und dieser breite Blick für andere, auch bei
199 anderen Aktivitäten von mir, bei denen ich sie durch das

Die bud-
dhistische
Sichtweise
bringt guten
Lebensstil
und
Natürlichkeit
hervor

200 Zusammensein nicht übersehen habe, hat hier zum Beispiel
201 jetzt ein Klima geschaffen; die Menschen, die sind offener.
202 Und jetzt ist das Thema hier ein Hausfest! Und als ich
203 hierher gekommen bin, ist mir gesagt worden: "Ach, hier
204 kümmert sich doch jeder nur um sich selber! Man kennt sich
205 doch gar nicht". Ich denke schon, das ist so eine gewisse
206 Unbefangenheit und Natürlichkeit, die wir haben. Wenn wir
207 die buddhistische Lehre studieren und versuchen
208 umzusetzen, da geht es um Lebensstil und es geht um
209 Natürlichkeit! Alles was natürlich ist, fließt. Alles was
210 unnatürlich ist, hakt. Das ist zum Beispiel ein grundlegender
211 Unterschied, den man feststellen kann. Buddhismus
212 verstanden ist natürliches Verhalten. Allgemeines
213 Verständnis ist kompliziertes Verhalten. Das ist der ganze
214 Unterschied.

215
216 **Im Buddhismus spricht man davon, die reine Sicht zu halten, ist das nicht**
217 **naiv?**

218 Man erkennt ja sehr wohl die Schwierigkeiten, die Probleme
219 und das Leiden, das die ganze Zeit entsteht. Da gucke ich
220 raus in mein Grün und da sehe ich, wie der Vogel einen
221 Regenwurm frisst. Der Wurm ist nicht begeistert, nä? Das ist
222 an für sich, wenn man die Augen aufmacht, ist es etwas, was
223 uns umgibt und was auch in unserem Körper stattfindet.
224 Dass da nämlich Wesen in uns sind, die auch absterben, und
225 das in unserem Körper! Also, ich meine das gehört einfach
226 dazu.

227 **Was bedeutet die reine Sicht in dem Zusammenhang?**

228 Dass man es als etwas völlig natürliches sieht und doch die
229 Schönheit in dem erkennt. Also, dass ich mich nicht daran
230 festhalte, dass der Regenwurm jetzt zum Beispiel stirbt.
231 Sondern dass ich das Gesamte sehe, das Gesamte erkenne,
232 den Zusammenhang. Ich denke, wo man die reine Sicht
233 verliert ist auch: ich gehe durch die Straßen sehe Menschen
234 und betrachte nur das was unschön ist. Ich kann mich daran
235 festhalten, aber ich kann Menschen betrachten, und kann sie
236 so betrachten, dass ich ihre Schönheit erkenne. Und das ist
237 nicht naiv, sondern das ist einfach die Sicht, der Blick und
238 die innere Haltung dazu. Zum Beispiel, wo die reine Sicht
239 verloren geht, ist, wenn man sich im kritischen Betrachten
240 verliert. Dann ist da keine reine Sicht mehr, weil Kritik kann
241 man permanent üben.

Leid als ver-
gänglich
und im
Zusammen-
hang zu
sehen sowie
die Schönheit
im
Alltäglichen
entdecken ist
nicht naiv

242
243 **Warst du jemals entmutigt oder hast du jemals daran gezweifelt,**
244 **Erleuchtung zu erlangen?**

245 (lacht) Das ist ne' tolle Frage! Ich denke, dass ich's
246 irgendwann erreichen werde, ja. Aber für mich spielt Zeit
247 keine Rolle, weil ich ein Zeitverständnis habe, das über die
248 Zeit hinaus geht. Wie soll ich's erklären? Mir ist bewusst, ja,
249 doch in bestimmter Weise ist es mir sehr nahe, das
250 Verständnis darüber, seit anfangsloser Zeit einen Körper in
251 irgendeiner Form gehabt zu haben. Und dieses Gefühl,
252 dieser Gedanke sprengt jedes Zeitgefühl. Wenn ich dann
253 nach vorne gucke oder auch in das Jetzt gucke, dann weiß
254 ich, das Jetzt ist ein so kleiner Anteil dessen, was ich bis
255 jetzt gelebt habe, so verschwindend klein, mein Leben heute.
256 Der Zeitraum dieser Existenz heute ist für mich so
257 verschwindend klein, dass sich darüber eben diese Zeit an
258 sich völlig auflöst. Ich denke sowieso, Zeit ist etwas völlig
259 künstliches. Sie gehört hierher, auf diese bedingte Ebene
260 gehört das Muster Zeit, damit - es sind ja auch nur Konzepte
261 - damit wir uns so ein bisschen auskennen lernen und nicht
262 völlig verwirren in dem Geschehen und in dem Kommen
263 und Gehen. Da brauchen wir Zeitschienen. Macht man ja
264 auch so, wenn man was erreichen will, es sind ja
265 Ausrichtungshilfen und somit ist es für mich nur ein
266 Phänomen und hat an für sich keine Aussage. Und wenn ich
267 dann denke, Erleuchtung - ich tue mein Möglichstes jetzt,
268 das ist wohl begrenzt, das weiß ich sehr wohl. Aber es gibt
269 doch die nette Geschichte, ich weiß nicht, ob du sie gehört
270 hast, die kannst du vielleicht gebrauchen:
271 Ein Bodhisattva ist unterwegs und trifft einen
272 meditierenden Asketen, der schon abgemagert ist, seit
273 Ewigkeiten sitzt und die Tiere krabbeln schon an ihm und
274 die Maden ernähren sich von ihm. Dann spricht er den
275 Bodhisattva an: "Du, kannst mir sagen, wann ich Erleuchtung
276 erlange?" Dann schaut so der Bodhisattva und sagt: "Hmm,
277 sechs Leben noch." „Ooch“, macht der noch und geht
278 wieder in die Tiefe, in die Versenkung. Und dann kommt
279 der Bodhisattva an Einem vorbei, der singt und springt und
280 lacht und ist mit Freunden und allen geht's um ihn herum
281 gut. Und es ist nur schön, sie essen und sie trinken, es ist
282 alles da, was man braucht. Dann springt der auf zum
283 Bodhisattva und sagt: „Hey, Bodhisattva, sag mir, wann
284 werde ich Erleuchtung erlangen?“ Dann guckt der
285 Bodhisattva auf einen großen Busch und sagt: "So viele
286 Blätter wie der Busch hat, so viele Leben!" Da lacht der
287 Mann, weißt du, und ist erleuchtet! (lacht).
288 **Das kannte ich nicht (lacht).**
289 Alles eine Sache der Haltung. Ist das nicht nett, eine so tolle
290 Geschichte. Er schmeißt die Arme in die Höhe und lacht und
291 ist in dem Moment erleuchtet. Ich finde, das ist eine so tolle
292 Geschichte, die wirklich deutlich zeigt, worauf es ankommt.
293 **Auf die eigene Haltung.**
294 Ja.

Zeit ist ein künstliches Konstrukt, um sich in der bedingten Welt zu orientieren, auf die eigene Einstellung zur Zeit als Größe an sich kommt es an.

295 **Und was gibt dir Vertrauen, dass die Methode wirkt?**

296 Ja, schon daher zum einen, was sich selber bei mir verändert
297 hat und meine Lehrer, meine Vorbilder, das sind ja lebende
298 Vorbilder, die ich da habe. Ich meine, Geist ist ja immer
299 Geist und er funktioniert auf die gleiche Weise. Mein Geist
300 ist nicht unterschiedlich von dem der anderen. Nur meine
301 Gewohnheiten sind unterschiedlich und die verhindern, dass
302 ich so weit bin, wie mein Lehrer, zum Beispiel. Der Geist
303 selber hat ja die Qualität, aber meine Möglichkeiten, mit
304 dem umzugehen, das zu verstehen, die Lehre zu verstehen,
305 zu praktizieren und das auch in der Praxis umzusetzen, das
306 Verständnis, und zu halten und so. Da unterscheide ich mich
307 von meinem Lehrer und Vorbildern. Das Grundsätzliche ist
308 ja da.

Die Lehrer
sind lebende
Beispiele
dafür;
Geist
funktioniert
bei jedem auf
die selbe
Weise

310 **Was gibt dir das Vertrauen, das deine Lehrer, hauptsächlich der**
311 **17.Karmapa und Lama Ole, den unmittelbaren Gehalt dessen vermitteln,**
312 **was auch Buddha gelehrt hat? Das es nicht verfärbt ist, was zeigt dir das?**

313 Dass es nicht verfärbt ist?

314 **Ja, dass es direkt auf Buddha zurückgeht.**

315 Hmm, das ist ja eine raffinierte Frage. Woher hab ich das
316 Vertrauen? Oh, wie formuliere ich das ohne pathetisch zu
317 wirken oder so Das ist einfach da, auf Grund der
318 Erfahrung, die ich mache. Auf Grund der Erfahrung die ich,
319 äh, Das ist schwer zu sagen. Woher kommt das
320 Vertrauen ? (.) Ich glaube, ich habe das in Momenten
321 Mit Karmapa habe ich das in zwei Momenten gehabt, wo ich
322 völlig erwartungsfrei war. Und da ist einfach was bei mir
323 passiert und was da in dem Moment in mir geschah, das hat
324 einfach etwas in mir geöffnet, wo das Vertrauen da ist, wo
325 dieses „Ja“ da ist und Ja, ich glaube, das hat was mit
326 jedem Einzelnen selber zu tun. Schau mal, es heißt ja auch
327 so: Triffst Du einen Buddha und denkst, es ist ein Bettler,
328 wirst Du einen Bettler sehen. Triffst Du einen Bettler und
329 denkst, es ist Buddha, wird dir Buddha erscheinen. Weil: Es
330 ist der Geist selber, das hat mit der äußeren Form nicht viel
331 zu tun. Sondern die Form ist der Überbringer dessen, was
332 der Geist ist. Und Karmapa hat hier die Form des 17.
333 Karmapa. Er benutzt diese Form, um das Letztendliche zu
334 überbringen, zu vermitteln und uns erfahren zu lassen. Und
335 wenn man da Und das kennen wir an für sich alle, dass
336 wir bestimmte Erfahrungen machen im Kraftkreis eines
337 Karmapas oder auch eines Lopön Tsetschus oder eines Oles.
338 Und ich glaube, da findet jeder seine eigene Antwort. Da
339 können Menschen hingehen, und die haben nicht diese
340 Offenheit und nehmen das nicht wahr, was ist. Und die
341 werden auch nicht das Vertrauen entwickeln.

In
erwartungs-
freien
Momenten
sind ihre
Qualitäten
erlebbar;
die Form des
Lehrers
überbringt
nur das, was
der Geist
eines jeden
ist.

342
343 **Und wie bleibst du in Kontakt mit deinen Lehrern?**

344	Also bei Vorträgen, wenn man sich sieht oder dass man sich	
345	schreibt. Ich habe keinen Internetanschluss, sondern ich	Sich sehen
346	benutze den alt bekannten postalischen Weg und bleibe im	oder sich
347	Moment darüber im Kontakt.	schreiben
348		
349	Was motiviert dich, ihre Arbeit durch dein Engagement im buddhistische	
350	Zentrum fortzusetzen? Was hat Dich motiviert, das weiterzuführen?	
351	Damals, als ich da einstieg?	
352	Ja, und auch die ganze Zeit über.	
353	Mhm. Was hat mich motiviert Ich fand es phantastisch,	
354	den Menschen ein Angebot zu schaffen und damit zu geben,	
355	mit der Lehre in Berührung zu kommen, mit sich selber in	
356	Berührung zu kommen, um dann für sich die Entscheidung	
357	zu treffen, für sich einen Weg zu finden. Ob der dann im	
358	Buddhismus ist oder ein anderer - gefreut hat`s mich	
359	natürlich immer, wenn sie sich dafür geöffnet haben, weil	
360	ich ja Erfahrungen gemacht hatte. Von anderen Wegen hatte	
361	ich diese Erfahrungen nicht, da kann ich also nichts dazu	
362	sagen. Aber ich finde es immer gut, wenn jemand überhaupt	
363	einen spirituellen Weg geht. Also, wenn er überhaupt	Den
364	anfängt, über die Nasenspitze hinaus zu denken und sich	Menschen ein
365	nicht so fangen lässt und greifen lässt von dem	Angebot
366	Materialismus und den bedingten Dingen hinterher zu	schaffen, um
367	rennen. Ich wünsche immer, dass jeder seinen Weg findet,	mit ihrem
368	denn innerhalb seines Weges kann er sich auch entwickeln.	Geist zu
369	Mir hat es einfach wahnsinnig viel Freude gemacht, würde	arbeiten. Das
370	mir auch immer noch viel Freude machen und macht mir	macht reif
371	auch noch wahnsinnig viel Freude, wenn mich jemand	für`s Leben.
372	kennen lernt oder durch das, wie ich lebe oder durch	Die
373	Kontakte, dass da so ein Funke überspringt (schnipst mit	Menschen
374	dem Finger) und er anfängt überhaupt in die Richtung zu	entwickeln
375	gehen oder, ja, dann auch Zuflucht nimmt - wie er will. Ja,	sich innerhalb
376	ich freue mich da dran, weil ich weiß, wenn ein Mensch so	eines jeden
377	eine Entscheidung trifft, wird es sein Leben verändern. Und	spirituellen
378	zwar zum Vorteil verändert. Er wird sich für sein Leben	Angebotes,
379	vorbereiten. Er wird sich auf den Lebensabschnitt	welches zu
380	vorbereiten, weil im Grunde genommen, wenn Du älter	ihnen passt.
381	wirst, bleibt Dir nur noch Eins: Die Arbeit mit dem Geist.	
382	Das heißt, du freust dich generell, wenn jemand einen	
383	spirituellen Weg hat und der für ihn passt?	
384	Ja. Da freu ich mich. Ich habe einige Menschen kennen	
385	gelernt, die ihren Weg dann gefunden haben und wach	
386	geworden sind und Ole auch getroffen haben und dann	
387	festgestellt haben: Es ist nicht meiner. Sie sind dann Schüler	
388	vom Dalai Lama geworden oder sind im Theravada -	
389	Buddhismus gelandet und sind aktiv heute in Sri Lanka und	
390	haben da Kontakt zu den spirituellen Lehrern und so weiter	
391	und sind aber total wie Bodhisattvas unterwegs. Ich denke,	
392	das bereichert die Welt!	

393	Wie wichtig ist dir der Dank, den du für Dein	
394	Engagement bekommst?	
395	Na, der entsteht dadurch, über die Freude, wenn sie	
396	weitergegangen sind.	Dank ist die
397	Also, dass es nicht direkt auf dich zurückkommt,	Mitfreude an
398	sondern durch die Mitfreude an den Menschen?	der
399	Ja, also, dass kann ich von mir sagen, das habe ich. Diese	Entwicklung
400	Mitfreude habe ich.	der anderen
401	War die schon immer da?	
402	Ich hatte die schon ...'ne Anlage war da, aber das ist mehr	
403	und mehr geworden.	
404		
405	Und warum ist es dir so wichtig, mit den Freunden	gemeinsam zu
406	meditieren, könnte nicht auch jeder für sich meditieren?	
407	Ja, klar könnte jeder für sich meditieren. Aber es ist einfach	
408	toll, wenn sich da Menschen treffen und es ist spannend zu	
409	sehen, was passiert, wie sich alles verändert, wenn von	
410	diesem allgemeinen Leben, was ja jeder so mitbringt, und	
411	auch seine momentane Konstitution (lacht) oder seine	
412	momentane Verwirrung oder Emotionen, die da sind, dieser	
413	Mus kommt her und dann richten sich alle auf eins aus und	
414	meditieren zusammen. Und da kann man sehr stark die	
415	Veränderung sehen.	
416	Die Veränderung in den Personen?	
417	Ja. Ja, es fällt so viel ab. Sie werden lockerer die Gesichter	
418	sehen anders aus, weißt du, da ist viel mehr Klarheit zu	In der Gruppe
419	sehen. Diesen Krampf, den jeder mitgebracht hat, der hat	ist die
420	sich entkrampfen können. Und das ist schon die Kraft der	Ausrichtung
421	Gruppe. Wenn da zehn sitzen. Und zehn auf Karmapa	stärker.
422	meditieren - und vorher machen wir Wünsche. Als es	Persönliche
423	Hannah so schlecht ging, haben wir Ole und Hannah	Befangenheit
424	reingeholt - da war eine ganz andere Kraft da. Ja, weil alle	verliert sich,
425	so wegkommen von ihren eigenen Befindlichkeiten und	Offenheit für
426	gehen so auf das, was das große Ganze ist. Auch mit dieser	andere
427	Ausrichtung war sehr spannend zu sehen; so die Zeit	entsteht und
428	während Hannahs Krankheit und nach ihrem Tod an Ole zu	verändert den
429	denken. Da war man weg, von diesen eigenen kleinen	einzelnen
430	Problemen des Lebens, war man weg und hat an andere	
431	gedacht. Diese Kraft, die freigesetzt wird, wenn an andere	
432	gedacht wird, weißt du, die ist schon spürbar. Also die	
433	Gruppe hat sich dazu auch immer wieder geäußert und hat	
434	gesagt: „Boa, also heute war da aber eine Power“. Je mehr	
435	man von den eigenen Wehwehchen wegkommt und wirklich	
436	die Wünsche nach außen gibt und nicht die Wünsche für	
437	sich immer hat. Also so: Möge es mir besser gehen, ich habe	
438	es ja so ... und ich brauche die Hilfe, dieses: Ich, ich, ich	
439	Mal zu schenken, abzugeben, das Herz zu öffnen und	
440	einfach zu geben, 'mal beim Geben zu sein und das	
441	verändert was, ja.	
442		

443 **Nun zwei Fragen zum Leben im Zentrum, in dem du**
444 **gelebt hast ...**

445 Ja, es war die schönste Zeit meines Lebens! (lacht)

446 Ich möchte nicht eine Minute missen! Ja.

447 **Warum wollen in den Zentren gerne so viele zusammen**
448 **leben? Wie siehst du das, kapseln sich die Leute denn**
449 **nicht ab von der Welt?**

450 Die Gefahr besteht natürlich. Es besteht eine Gefahr, wenn
451 jemand so etwas vermisst und sucht und dann denkt, er
452 kommt in 'ne Pseudo-Familie und dann kommen die ganzen
453 Familiengeschichten, also diese Gefahr besteht. Also, das ist
454 auch vorhanden. Also, das ist so etwas, was auch da ist, dass
455 man in so 'nen Kokon reinrutscht. Das kann es natürlich
456 auch geben. Aber es ist ja so, da es kein Kloster ist und
457 beruflich doch alle nach außen gehen und da gebeutelt
458 werden. Da kommen sie eher in ein Kraftfeld, was einerseits
459 eine Oase ist. Aber andererseits, durch die Praxis werden die
460 Dinge so frisch, wie sie sind, auch bearbeitet. Es kann nichts
461 anstocken. Und im Zentrum, das Miteinander ist ja auch so
462 eine Sache von Selbsterfahrung, 24 Stunden rund um die
463 Uhr! Nämlich, dass man guckt, das ist eben dieser Punkt, bei
464 sich zu bleiben und für die anderen offen zu sein. Das eine
465 schließt das andere nicht aus! Je eher man bei sich bleiben
466 kann, umso eher kann man auch im Außen aktiv sein, kann
467 im Außen auf die Dinge reagieren, wenn sie schief liegen.
468 Man kann sie begradigen. Man ist innerlich stabilisiert und
469 man wird nicht davon weggerissen. Weißt du, wie bei einem
470 Taifun; das innere Auge ist das Ruhigste und Außen tobt es.
471 Und wenn da ..., diese Stabilität, und die kommt nur durch
472 die Praxis und durch die Meditation, diese Stabilität, diese
473 Verankerung eben. Und da kann man im Außen auftreten,
474 indem man „stopp“ sagt, indem man „halt“ sagt und sich
475 auseinandersetzt. Oder man befriedet, wo zu befriedend ist.
476 Weißt du, man kann dann eher darauf reagieren, auf das,
477 was sinnvoll in dem Moment zu tun ist. Es geht nicht darum,
478 dass du dich verhältst, damit du geliebt wirst. Wenn du in dir
479 gefestigt bist, gibt's das nicht mehr, weil Liebe ist sowieso
480 nicht getrennt. Dieses Verhalten, sich so zu verhalten, dass
481 man geliebt wird oder Gutmensch zu sein, das macht es alles
482 kompliziert. Das führt von dem, was man wirklich ist, weg.
483 Das, was wir wirklich sind, ist Liebe, ist Mitgefühl, ist
484 Weisheit, ist Klarheit. Es ist ja alles da.

485

486 **Welche Vor- und auch Nachteile hat das**
487 **Zusammenleben außerdem?**

Im Zentrum
leben ist
dauerhafte
Selbst-
erfahrung.
Man lernt, bei
sich zu
bleiben und
gleichzeitig
für andere
offen zu sein.

488 Die Vorteile sind immense, weil man kommt an seine
489 Grenzen, kann seine Grenzen überschreiten, kann
490 Erfahrungen machen. Das erweitert das Bewusstsein. Halte
491 ich meine Grenzen, bleibe ich klein und mickrig. Dann
492 bleibt mein Geist immer in diesem Schutzfeld, das ich mir
493 aufgebaut habe. In diesem scheinbaren Schutzfeld,
494 Schutzkreis, und der wird natürlich im Zentrum eingerissen.
495 Das ist aber die große Chance!
496 Das tut zwar furchtbar weh und ist oftmals unbequem, und
497 es beutelt Einen hin und her, aber wenn ich das will - und
498 das ist der Punkt: Wer ins Zentrum zieht, der muss wachsen
499 wollen. Wer ins Zentrum zieht und will unterkriechen und
500 will eine Pseudo-Familie finden und verliert sich so in rosa-
501 roter Brille, da wird es problematisch, da stimmt die
502 Motivation nicht.
503 **Muss man also die Haltung haben, etwas reingeben zu**
504 **wollen, wenn man reinkommt?**
505 Ja.
506 **Wenn jemand davon profitieren will, würde das nicht**
507 **funktionieren?**
508 Er wird es schwer haben. Er wird es besonders schwer haben
509 und die anderen mit ihm. Weil, dann hat man da jemanden,
510 so ein saugendes Etwas, das nur haben will und nicht
511 begreift, das es was tun muss. Was kommt, kommt von
512 alleine. Weißt du, das ist dieses Vorteilsdenken dann auch.
513 Über die Praxis kommt das Erkennen, dass der Reichtum in
514 einem selber liegt. Dann verliert sich auch dieses Haben-
515 wollen. Aber im Zentrum ist es natürlich eine sehr harte
516 Auseinandersetzung.
517 **Weil man so nah zusammenlebt?**
518 Die ist so hart, weil man das nicht kriegt, was man will
519 (lacht).
520 Alle ziehen an einem Strang. Wenn man in so `nem
521 Mangelgefühl drin ist, dann zieht man ja ab und dann
522 werden die anderen sich schon irgendwann wehren. Die
523 werden sagen: Hey, hallo, so war das hier nicht gemeint,
524 also, da muss auch ein bisschen von Dir kommen! Auch
525 wenn es kleine Schritte sind, aber doch Schritte dahin. Es ist
526 unbequem, es ist natürlich nicht das, was derjenige haben
527 will, erst mal. Deswegen ist es für ihn härter, bis er
528 verstanden hat.
529 **Spiegelt sich diese Klarheit also auch im**
530 **Zusammenleben...**
531 Ja, also es wäre sinnvoll, wenn sie sich so spiegeln würde!
532 Man sagt das ja nicht, um den anderen mies zu machen oder
533 ihm den Boden unter den Füßen wegzuziehen, sondern im
534 Grunde genommen, den Boden, der uns immer zur
535 Verfügung steht - und das ist die Qualität unseres Geistes -
536 uns das deutlich zu machen. Dann werden wir reich! Dann

Die
Bereitschaft
für
Ehrlichkeit
und
Wachstum
sowie eine
gebende
Haltung sind
Voraus-
setzung, sonst
wird es
schwer sein

537 kommt der Überschuss. Aber jemand, der mit Unterschuss
538 in ein Zentrum geht, der hat es schwer. Was er will, ist im
539 Grunde genommen nicht das, was sich im Zentrum
540 entwickelt. Er will sich ausruhen, er will `ne Nische haben.
541 Er will gesättigt werden, geistig und emotional. Das ist dann
542 für denjenigen sehr, sehr hart. Weil, all seine Erwartungen
543 werden nicht erfüllt. Da kommt Zuneigung und da kommt
544 schon Verständnis. Wir üben uns ja auch schließlich darin,
545 im aktiven Mitgefühl. Aber aktives Mitgefühl heißt nicht:
546 Friede, Freude, Eierkuchen! Sondern: Klarheit, Direktheit,
547 Ehrlichkeit, Offenheit - vor allen Dingen zu sich selber.
548 Dann kann man`s auch nach Außen sein.
549

Nach welchem Prinzip war das Zusammenleben organisiert?

551 Da, wo ich war Da müsste ich andere fragen. Ich habe
552 gedacht, es ist so eine Mischung von demokratisch ..., also
553 eine Mischung von Offenheit und doch, dass da auch eine
554 Führung da ist – also, wie man so schön sagt: Alpha- und
555 Betatier - und dass diese Führung auch wichtig war, weil sie
556 so ein Anker war. So eine Verlässlichkeit, wo andere sich
557 daran halten konnten, um daran wiederum zu wachsen. Also
558 keine Hierarchie, die andere unterdrückt, sondern die
559 anderen hilft, sich zu entwickeln und zu wachsen.

Wie hat sich das aufgebaut? Wie hat sich das ergeben?

560 Wir haben das schon so gelebt, dass die, die das meiste
561 getan haben, auch das meiste gesagt haben.
562
563

Der Dalai Lama betont den Frieden sehr. War das bei dir mit den buddhistischen Freunden auch so?

564 Friede, Freude, Eierkuchen! (lacht) Ich denke, worauf es
565 doch ankommt, ist, sich selbst gegenüber ehrlich zu sein und
566 den anderen gegenüber auch. Und das führt manchmal auch
567 zu verschiedenen Meinungen. Worum es geht, ist doch
568 letztendlich, dass man die Meinung des Anderen auch mal
569 stehen lässt, zum Beispiel. Oder aber, dass man sich
570 auseinandersetzt. Oder aber, was ich erlebt hatte - das habe
571 ich oft erlebt, wenn jemand Knatsch hatte - dann kam man
572 zu mir, dann hat man mir davon erzählt, dann habe ich mit
573 demjenigen die Sachen auseinander gefieselt. Was das
574 Eigene ist, wo das persönlich genommen wird und wo der
575 Anteil des Anderen ist. Und wenn wir das dann alles
576 auseinandergefieselt hatten, dann ist derjenige zu
577 demjenigen noch einmal hin gegangen und die beiden haben
578 das für sich geregelt. Das, muss ich sagen, hat mir immer
579 sehr gut gefallen: Dass die Auseinandersetzungen, die
580 Streitereien und die Unstimmigkeiten, dass das die beiden
581 dann immer unter sich geklärt haben. Und das musste dann
582 nicht in einer Hausbesprechung oder was weiß ich, in der
583 Gruppe besprochen werden, sondern dass die, die Personen
584 dann wirklich über eine Klärung für sich selber, wo ist es
585
586

Erfahrene
Buddhisten
geben
Verläss-
lichkeit und
Orientierung,
das
Meritokratie-
prinzip
entscheidet

Ehrlichkeit zu
sich selbst
und zu
anderen war
das
Wichtigste,
daraus
entstand
Harmonie

587 eine Projektion, wo ist es aus einem Gefühl heraus reagiert,
588 wo ist mein Anteil, wo ist der Anteil des Anderen und mit
589 dieser Klarheit in das erneute Gespräch gegangen sind, wo
590 sich die Sachen dann erledigt haben.

591 **Ging das dann relativ schnell?**

592 Ja. in den Hausbesprechungen, wenn es dann um die
593 Klorolle ging (lacht). Aber das waren nie schwerwiegende
594 und tragende Sachen, die wirklich an die Beziehung gingen.
595 Also ich habe es nie so erlebt. Man ist zu mir gekommen
596 und hat mit mir die Gespräche geführt. Ich war dann auch
597 der Meinung, dass sich die Dinge darüber geklärt haben. Ich
598 hab` mich nicht in soweit eingemischt. Sondern immer nur
599 mit demjenigen, der zu mir gekommen ist. Aber nicht mit
600 Beiden, die sich da in die Haare gekriegt haben, und sagen
601 wir, dass ich da `nen Schiedsrichter gespielt hätte. Das habe
602 ich niemals getan. Sondern mir war`s immer wichtig: Man
603 ist emotional betroffen und persönlich, dass man das erkennt
604 und das unterscheiden lernt und dann mit diesem Wissen in
605 ein Gespräch geht. Meine Erfahrung war vom Haus selber,
606 von Hausbewohnern, dass wir an für sich sehr harmonisch
607 zusammengelebt haben.

608

609 **Wenn Menschen in den Zentren leben, wie können denn die Zentren dann**
610 **ein öffentliches Angebot sein, um Buddhismus kennen zu lernen? Ist das**
611 **nicht eher privat?**

612 Nein. Also, das ist jetzt wirklich meine persönliche Ansicht,
613 aber wenn ich im Zentrum lebe, lebe ich ein öffentliches
614 Leben. Ich schaffe durch mein dort sein, also mein dort sein
615 mit mehreren, die Möglichkeit, einen Platz zu halten, eine
616 Stelle zu halten. Das muss ja auch alles versorgt werden, das
617 muss ja auch organisiert werden, wo Buddhismus gelernt
618 werden kann, wo praktiziert wird und wo es gelebt wird.
619 Das Leben ist das Zusammensein. Die Menschen, die in
620 Zentrum leben, haben Vorbildcharakter. Die Menschen, die
621 im Zentrum leben, leben öffentlich insofern, dass sie für
622 andere erreichbar, sichtbar sind. So ist es mir im Nachhinein
623 auch gesagt worden, dass man an unserem Leben hat
624 teilnehmen können. Und dass man es erleben konnte, wie
625 sich Buddhismus auch im Leben anfühlt. Das war für mich
626 immer sehr wichtig. Hat vielleicht auch manche überfordert,
627 das kann sein.

628 **Inwiefern?**

629 Ja, dass sie sich nicht so gerne so öffentlich fühlen wollten.

630 **War das manchen im Vorhinein nicht bewusst?**

631 Kann sein, ja. Ich glaube schon, ja. Es ist ja auch etwas... ().
632 obwohl ich bei den Vorgesprächen immer darauf
633 hingewiesen habe, dass man im Zentrum wohnt und nicht
634 privat und dass es nicht um „schöner wohnen“ geht, sondern
635 dass wir die Stelle von Karmapa halten. Dass es ein Zentrum
636 ist, dass wir so auftreten, als dass jederzeit Karmapa in die

Im Zentrum
lebt man
öffentlich, für
andere
erreichbar
und hat
Vorbild-
charakter

637	Tür kommen kann. Das war immer so mein Spruch:	
638	„Karmapa muss jederzeit hierher kommen können!“	
639		
640	Meinst Du vom äußeren Erscheinungsbild?	
641	Ja, das äußere Erscheinungsbild, energetisch, atmosphärisch.	Zentren
642	Also, wenn man aufeinander losgeht und sich Grobheiten an	sollten stets
643	den Kopf wirft, das allgemeine Leben lebt, dann ist das	einladend
644	keine Atmosphäre, wo man Karmapa zu einladen möchte.	sein
645		
646	Das schließt also nicht aus, sich auseinanderzusetzen...	
647	Mit Lebensstil und Lebensqualität - das ist etwas, wo ich	Buddhismus
648	total hinterstehe und wo ich auch total verstehe, worum es	ist Lebensstil
649	geht. Mit Lebensstil und Lebensqualität.	und Lebens-
650		qualität
651	Vielen Dank, Hannah! Das war das Interview!	

1 Interview 3

2

3 H. J. ist 37 Jahre alt und seit 14 Jahren Buddhistin. Seit dieser Zeit arbeitet sie
4 im Braunschweiger Zentrum mit und wohnt dort seit 1994, mittlerweile auch
5 mit ihrem Mann und ihrem zwei-jährigen Sohn. Von Beruf ist sie Psychologin.

6

7 **Was hast du gesucht, bevor du Buddhismus gefunden hast?**

8 Also, hm, ich war schon so im Christentum aktiv, in so 'ner
9 Ökumene. Und für mich war und ist Jesus jemand, von dem
10 ich sage, dass er gute Qualitäten in die Welt gebracht hat, so.
11 Aber die Kirche hatte nicht die Antwort auf meine Fragen,
12 so wie ich sie hatte, und die Frage war wirklich: Was kommt
13 nach dem Tod? Das, was die Kirche da gesagt hat, das war
14 mir zu schwammig, zu vereinheitlicht, zu unklar, zu wenig.
15 Dann, als ich Ole das erst Mal gesehen habe - wo ich so
16 ziemlich reingeschlittert bin in die Veranstaltung, '91
17 damals war das - da war ich schon erstaunt. Aber was mich
18 am meisten wirklich berührt hat, war, dass er so viel zu
19 Sterben und Tod wusste. Ja, da wollte ich dann einfach mehr
20 wissen. Das war auch das, was mich nach der ersten Zeit des
21 Zweifels und des Checkens dann auch so richtig gezogen
22 hat. Mein Einstieg in den Buddhismus war dann eben im
23 Prinzip auch ein Phowa-Kurs. Also ein Kurs, wo man eine
24 Meditation über bewusstes Sterben lernt. Da habe ich dann
25 auch erst Zuflucht genommen und gesagt: O.k. das ist jetzt
26 mein Ding und ich mach das jetzt, wo ich Vertrauen zu
27 habe. Ich habe eben diese ganzen Erklärungen zum Sterben
28 und Tod bekommen, die mir so viele Fragen beantwortet
29 haben, die ich vorher immer hatte und wo ich auch so viele
30 Erlebnisse hatte, die mir keiner erklären konnte. Und ich war
31 einfach richtig froh, etwas gelernt zu haben, was ich in der
32 Kirche nie kriegen konnte. Ich habe nicht richtig gesucht. Es
33 ist mehr so, dass mir im Studium diese Leute begegnet sind,
34 die dann plötzlich völlig interessiert am Buddhismus waren
35 und, ähm, wo ich gemerkt habe: O.k., die sind irgendwie
36 anders und die wissen auch was, was mich interessiert. Und
37 da will man einfach mehr von haben.

Klarheit über
Sterben, Tod
und den
Zustand
danach

38

39 **Welche Stufen der Entwicklung konntest du bei deiner buddhistischen**
40 **Praxis feststellen?**

41 (lacht) Also, Stufen der Entwicklung....

42 **Oder vielleicht Situationen, die dir deutlich machen, dass**
43 **Entwicklung statt gefunden hat?**

44 Also, vielleicht ist es da das Beste, wenn andere sagen, dass
45 man sich entwickelt. Man selbst sieht da manchmal viel, wo
46 andere gar nichts sehen. Oder man sieht sehr wenig, wo
47 andere sagen, dass sich da was getan hat. Man selbst steckt
48 da immer viel zu viel drin. Also, was für mich ein wichtiges
49 Zeichen war, dass da offenbar bei mir auch was passiert sein

50 muss: Ich war so ein Mensch, der immer viel Angst hatte.
51 Meine Mutter hat mich früher auch immer in Angst erlebt,
52 Angst im Dunkeln, Angst nachts, wenn ich schlechte
53 Träume hatte, Angst und so. Auch oftmals Angst vor neuen
54 Situationen, ähm, und so was. Da gab es sicherlich ein paar
55 Situationen, die schon auch kennzeichnend waren. Eine
56 Situation war, als meine Tante gestorben ist. Da war ich
57 schon ein paar Jahre dabei. Meine Mutter rief mich an, um
58 mir das zu sagen. Ich sagte ihr: „Klar, wir sehen uns gleich,
59 aber ich möchte diese Tante noch aufgebahrt sehen“. „Ja“,
60 meinte sie dann, sie könne nicht mitkommen. Dann sagte
61 ich: „Das macht nichts, ich gucke mir die auch alleine an!“
62 Und das hat meine Mutter dann ziemlich beeindruckt. Das
63 hat sie mir dann hinterher gesagt, als ich dann zu ihnen kam,
64 dass sie das sehr erstaunlich fand und dass sie mir das nicht
65 zugetraut hätte, dass ich da alleine in diese
66 Leichenschauhalle gehe und sie mir angeguckt habe. Dann
67 habe ich mir gedacht: Ja, stimmt, da hat sie recht, das wäre
68 früher auch nicht gegangen. Mir war da zwar schon auch
69 mulmig, aber mir war ganz klar: Das passt so, ich mach` das
70 jetzt. Und ich hatte einfach den Mut, da rein zu gehen.

71 **Wie lange warst du da schon dabei?**

72 Ja, so richtig vier bis fünf Jahre. In der Zeit bin ich auch
73 Fallschirm gesprungen. Das war auch ein ziemlicher
74 Einschnitt, wo ich selber gedacht habe: Das hätte ich mir
75 nicht zugetraut, weil ich totale Höhenangst hatte und in
76 manchen Situationen auch noch habe. Also, da aus dem
77 Flieger zu springen, das war schon so ein Einschnitt. Und
78 die Geburt war sicherlich auch eine Situation, wo ich früher
79 immer gesagt hätte: Ähäm, - da es ein Kaiserschnitt sein
80 musste - ich hätte nur Vollnarkose genommen. Ich habe
81 lange überlegt, ob ich eine Vollnarkose mache oder ob ich
82 mich auf diese Situation der Teilnarkose einlasse. Aber dann
83 habe ich gedacht: Gut, machst du es jetzt. Und das waren
84 buddhistische Gedanken, die mich dazu gebracht haben,
85 mich der Teilnarkose auszusetzen. Das genau mitzuerleben,
86 wenn mir jemand den Bauch aufschneidet und irgend etwas
87 an mir tut, was ich früher nie ausgehalten hätte.... Da hätte
88 ich weg sein wollen, das hätte ich nicht erleben wollen!

Überwundene
Höhen- und
Todes-
Angst sowie
Angst vor
Schmerzen

90 **Im Vergleich zu früher, welches Bild hast du heute von Dir?**

91 (.)

92 **Wie du dich früher gesehen hast, so in Richtung
93 Identität, was du mit dir verbindest...**

94 Also, so zum Einen sind mir die Macken deutlicher
95 geworden. Das war wahrscheinlich sowieso nicht zu
96 verhindern. Also die Macken, die ich habe, ja. Dadurch, dass
97 ich eben Psychologie studiert habe und dadurch, wenn man
98 in die therapeutische Richtung geht, man sowieso eine
99 Psychotherapieausbildung macht und sowieso gucken muss:

100 Was hat man für Macken. Da kommt man ja nicht drum
101 rum. Und das war natürlich so eine Kombination. Ich bin
102 Buddhistin geworden, nachdem ich das Grundstudium
103 abgeschlossen habe. Ich habe mit dem Hauptstudium und
104 dem Schwerpunkt in der Psychologie zusammen eben
105 Buddhismus angefangen und sehr intensiv auch praktiziert.
106 Ich denke, da sind mir schon so meine Macken - also das,
107 was wirklich mit mir zu tun hatte, ist mir schon in vielen
108 Situationen sehr deutlich geworden; also auch an groben
109 Macken. Und, ja, das ist jetzt halt so im Laufe der weiteren
110 Jahre, die dann kamen, dass da so ein Bild von mir entsteht,
111 wo die Macken auch in ihren Feinheiten immer deutlicher
112 werden. Ja, also, wo ich einerseits merke, was da wirklich an
113 Schwierigkeiten ist, was mit mir zu tun hat. Und ich merke
114 schon, was da mit mir zu tun hat und was ich tatsächlich
115 nicht auf die Außenwelt abschieben kann. Das ist ja das
116 Menschenbild, das da hinter dem Buddhismus steht, dass
117 man es einfach selber macht. Was das ganze sehr positiv
118 macht, ist, dass da einfach Luft zwischen die Dinge
119 gekommen ist, dass das alles nicht mehr so eng ist. Das
120 erlebe ich auch so. Dass man sich leichter sagen kann: O.k.,
121 es ist jetzt gut, ich kann loslassen. Ich denke, ich bin schon
122 jemand, der genau weiß, was er nicht will und wie die Dinge
123 dann dabei aber auch sein sollten und eigentlich jemand, der
124 stark vergleicht. Da bin ich echt lockerer geworden, ein
125 Stück weit. Das ist natürlich auch durch diese Gruppenarbeit
126 die wir hier machen, dass man wirklich mit so vielen
127 unterschiedlichen Leuten an einer Sache arbeitet. Ist ja auch
128 sehr intensiv. Und dass ich da auch so Qualitäten entdecke,
129 die ich früher so nie hätte sehen können, ja. Ich kann schon
130 sagen, dass ich eigentlich entspannter geworden bin und
131 sagen kann: O.k., da ist halt wer anders, ich lass` es mal
132 laufen, es läuft bestimmt auch so gut. Dass es mehr
133 geworden ist und dass es mir damit auch gut geht, weil ich
134 eben viel leichter durchatmen kann, weil ich zufrieden sein
135 kann.

Bewusstere
Selbstreflekt-
ion,
Eigenver-
antwortung;
Entspannung
durch
weniger feste
Vor-
stellungen
und mehr
Vertrauen in
andere

137 **Eine traditionelle Familienrolle und Karriere, das war Dir das im**
138 **Verhältnis nicht so wichtig? Hast Du das Gefühl, dass du dich dem Leben**
139 **ein Stück weit entsagt hast, um Buddhismus zu praktizieren?**

140 Nein, ich glaube, ich war schon vorher immer so. Also, dass
141 ich, wenn ich etwas wollte, dass es mir nicht schwer fiel,
142 andere Sachen dafür aufzugeben. Ich komme aus einer
143 Familie, wo (.), wo so eine Tendenz, nicht wirklich zur
144 Askese, aber dieses „man hat nicht so viel“ eigentlich eine
145 ziemlich starke Gewohnheit ist. Und man dafür aber auch
146 guckt, dass das, was man hat, dafür aber auch Qualität hat.
147 Also, das ist so eine Familientradition bei uns. Das passt ja
148 auch wieder zum Diamantweg sehr stark, ne, dass man

Qualität statt
Quantität

149 darauf achtet, dass man die Qualität hat und sich nicht in
150 allen möglichen Kleinigkeiten verzettelt. Sie aber schon
151 genießen kann, wenn sie da sind, Schönheiten oder so. & Ich
152 habe aber nicht das Gefühl, dass ich irgendwas entsage, so
153 war doch die Formulierung, ne?

154 **Ja.**

155 Nee.

156 **Und jetzt hast du sowieso alles zusammen...**

157 Ja genau, jetzt habe ich sowieso alles zusammen! (lacht)

158

159 **Könntest du deine Prioritäten benennen?**

160 Also was mir heute ein bisschen schwer fällt - gerade jetzt in
161 der Situation mit einem kleinen Kind, um was man sich halt
162 so sehr viel kümmern muss, wenn man es selber macht und
163 nicht abgibt -, dass ich diese buddhistische Einstellung,
164 vielen Wesen zu nutzen, also schon super fand und im Beruf
165 ja auch völlig ausleben konnte, so durch die Beratung und
166 Therapie die ich gemacht habe. Und dass mir das jetzt schon
167 ein bisschen schwer fällt, wo ich denke: "o.k. jetzt machst
168 du es zwar super intensiv, aber wirklich nur für einen". Also
169 das ist wirklich ganz schön schwierig. Aber da denke ich
170 dann auch: O.k. das ist jetzt wirklich so eine Phase. Das ist
171 jetzt einfach so. Und so ein kleines Kind braucht einfach so
172 viel, da geht einfach nicht so viel anderes. Das ist auch eine
173 Erfahrung, die ich so nicht gemacht hätte, wenn ich kein
174 Kind gehabt hätte. Wie das ist, wenn jemand einen wirklich
175 so intensiv braucht. Außer vielleicht noch im Sterben.
176 Einfach, wenn jemand so abhängig ist.

Für andere
Menschen da
sein

177

178 **Was macht dich so sicher, dass es nicht exotisch ist, wenn man**
179 **Buddhismus in das Leben integriert?**

180 Exotisch? Also, schön finde ich eben, dass unsere Lehrer so
181 pragmatisch sind und, ja, auch nicht eine kulturelle Tradition
182 bewahren, sondern das, was Essenz-Buddhismus ist. Von
183 daher sehen wir auch alle gar nicht exotisch aus. Wenn dann
184 die Leute von außerhalb kommen, Schulklassen zum
185 Beispiel, dann hört man oft: "Mensch, ihr seht so normal
186 aus, ihr lebt so normal und ihr seit gar keine Mönche und
187 Nonnen!" Also, man muss es ja nicht exotisch tun.
188 Buddhismus wurde ja nicht in allen Kulturen so gelebt. Ja,
189 für mich ist es eher das Gefühl, ich habe das gefunden, wo
190 ich zu Hause bin, wo es passt. Das, was ich in der Kirche
191 nicht wirklich hatte. Ich hatte immer das Gefühl, da sind
192 Teile davon da, aber da ist noch was anderes. Und hier ist
193 wirklich das Gefühl von nach Hause kommen.

Das Gefühl
von nach
Hause
kommen

194

195 **Im Buddhismus ist es wichtig im Alltag eine „reine Sicht“ zu halten. Was**
196 **ist die „reine Sicht“ für dich und wie sieht das bei dir aus?**

197 Da habe ich auch noch mal eine mächtige Belehrung
198 bekommen in den letzten zwei Jahren, seitdem ich das Kind
199 eigentlich parallel in allem, was man tut, denkt, sagt und
200 fühlt wirklich noch diese reine Sicht halten kann, dass
201 tatsächlich alle Wesen Buddhas sind und diese erleuchtete
202 Natur tatsächlich in sich haben. Das kann man natürlich
203 leicht, wenn man ausgeschlafen ist und einigermaßen
204 gegessen hat und vielleicht Geld auf'm Konto hat oder so,
205 (lacht) um sich manches zu leisten. Ich bin eben ein Mensch,
206 der gerne gut schläft und ich habe in den letzten 20 Monaten
207 nicht mehr durchgeschlafen und bin dadurch auch ziemlich
208 runter und habe dadurch gemerkt, wie schwer es ist, diese
209 reine Sicht zu halten. Wie gefangen ich doch auch von
210 diesen körperlichen Funktionen sein kann. Und wenn ich
211 also müde und unausgeschlafen bin und lange nicht
212 gegessen gekriegt habe, weil eben das Kind weint und
213 schreit und krank ist, nicht schläft und so, dass ich dadurch
214 zu Zuständen komme, die ich gar nicht erwartet habe. Wo
215 ich erschöpft und runter mit den Nerven bin. Und dass da
216 die reine Sicht dann oftmals sehr spät erst kommt, (lacht)
217 aber sie kommt zum Glück noch irgendwann, wenn ich dann
218 denke: Hey, lass locker, es ist halt so, nimm's an, nimm's
219 nicht so persönlich, du machst so eine Erfahrung, die viele
220 machen. Dieses kleine abhängige Wesen hat die Buddha-
221 Natur genau wie du und du spürst es gerade gar nicht.
222 Solche Sätze kommen dann halt durch und dann denke ich:
223 Oh, ganz schön tief drin gewesen. Dass das so passieren
224 kann, das hätte ich bis vor zwei Jahren nicht gedacht (lacht).
225 Nee, hätte ich nicht gedacht. Naja.
226 **Ist die reine Sicht dann, wenn man einen Schritt**
227 **zurückgeht und nicht mehr drin steckt?**
228 Ja, reine Sicht ist für mich schon so, dass man wirklich diese
229 Ebene, dass es alles höchste Freude, höchste Liebe, höchste
230 Wahrheit ist, dass man das in dem Moment auch ein Stück
231 weit tatsächlich spürt, ja. Das ist, wenn die Situation wieder
232 weit wird. Wenn man aus dem Scheuklappen-Ding wieder in
233 den Raum gehen kann. So wie: Es ist gerade furchtbar, was
234 ich erlebe, aber es bleibt nicht für immer so, wie es gerade in
235 dem Moment ist.
236 **Du setzt das dann in Relation?**
237 Genau. Es kommt wie so eine zweite Schiene an Erleben
238 dazu.
239 **Für Außenstehende klingt es ja oft naiv, diese reine Sicht**
240 **zu halten....**
241 Also, naiv hört es sich an, wenn man so Situationen hat, in
242 denen man es so spruchartig verwendet. Oder sozusagen als
243 Totschlagargument nimmt: Wenn zwei sich streiten,
244 plötzlich fällt dann dem einen ein, dem anderen zu sagen:
245 „Also, jetzt halte mal die reine Sicht“ (lacht), dann kann das
246 schon ziemlich naiv oder komisch wirken! Oder wenn man

Freiheits-
gewinn durch
eine stete
parallele
Ebene des Er-
lebens von
höchster
Freude, Liebe
und Wahr-
heit sowie der
zutiefst guten
Natur in
jedem
Menschen

247 das nicht richtig erklärt. Also, aber wenn man sich mal
248 Gedanken darüber macht, was es eigentlich bedeutet und
249 welche Freiheiten es einem bringt, wenn man diese parallele
250 Möglichkeit tatsächlich die ganze Zeit hat, dann finde ich es
251 gar nicht naiv, sondern ziemlich phantastisch. Aber man
252 muss es einfach nur richtig verstehen. Also nicht so eine
253 Form von Positiv-Denken, die man sich so ein bisschen
254 aufdrückt, sondern eigentlich zu wissen, da ist eine zutiefst
255 gute Natur in jedem. Wenn ich dieses Wissen immer bei mir
256 habe, dann verhalte ich mich in den Situationen zum Besten
257 so gut ich kann. Ja, das ist gar nicht trivial.

258
259 **Warst du jemals entmutigt oder hast du jemals daran gezweifelt,**
260 **Erleuchtung zu erreichen?**

261 Also (lacht), äh, es gibt immer die Aussage, dass man es in
262 diesem Leben schaffen kann. Wenn ich da ganz ehrlich bin,
263 dann glaube ich nicht, dass ich das schaffe. Also, da habe
264 ich das Bild von Anfang an, dass ich das nicht packe. Aber,
265 weiß ich nicht, warum. Da denke ich, da bin ich nicht gut
266 genug, das hinzukriegen. Aber ich habe schon so die Idee
267 und die Erfahrungen mit den Meditationen, dass ich da was
268 verändern kann. Ich denke, dass man in einen befreiten
269 Zustand kommen kann mit Hilfe dieser Phowa-Meditation,
270 wenn man stirbt. Und, ja, da bin ich ganz fest von überzeugt,
271 ganz fest.

Befreiter
Zustand ist in
diesem Leben
möglich
durch die
Meditation
auf
„bewusstes
Sterben“

272
273 **Was gibt dir das Vertrauen, dass die Methode wirkt?**

274 Da könnte man mich natürlich für verrückt erklären. Aber,
275 ich habe ja nun auch in der Psychiatrie gearbeitet und da war
276 schon auch deutlich: Wenn nun Leute tatsächlich
277 Wahnvorstellungen haben oder Erlebnisse, die man nicht
278 erklären kann - und da sind meine Erlebnisse einfach von
279 der Art, dass man sie schwer erklären kann oder konnte. Ich
280 (.) Es gibt so Leute, die einfach erfahren, dass
281 gestorbene Menschen zu ihnen kommen und ihnen erzählen,
282 wie es ihnen geht. Da gehört meine Mutter zu. Und von
283 daher bin ich auch von klein auf damit groß geworden. Und
284 das ist mir eben auch vorbuddhistisch passiert, was mich hat
285 diese ganzen Fragen stellen lassen: Wie kann das überhaupt
286 sein? Und das ist mir dann eben auch im Buddhismus
287 passiert, dass da jemand kam, der gesagt hat: „Hilf mir!“
288 Und dann habe ich die buddhistischen Mittel angewendet
289 und habe gesehen, wie gut ihm das getan hat in seinem
290 körperlosen Zustand. Und das war einfach so klar, dass das
291 wirkt. Und selbst wenn man den Verstorbenen nicht selbst
292 trifft, ist es auch erstaunlich, was Angehörige, die gar nicht
293 wissen, dass man es tut, plötzlich einen Dank an einen
294 richten. Einfach durch die Anwesenheit, die ich da hatte,
295 dass ich anwesend war. Und das sind so Dinge, die mich so
296 tief beeindruckt haben, dass ich wusste, es wirkt. Das ist so.

Erfahrung,
dass
Meditation
auch Außen-
stehenden
nutzt

297 **Was gibt Dir das Vertrauen, dass Deine Lehrer, hauptsächlich der 17.**
298 **Karmapa und Lama Ole, den unmittelbaren Gehalt dessen vermitteln,**
299 **was Buddha damals vermittelt hat?**

300 Also, wenn man Lama Ole kennt, dann ist es - denke ich mal
301 - so: Entweder man hasst ihn oder man liebt ihn (lacht). Ich
302 glaube es gibt kaum Leute, die ganz neutral zu ihm stehen.
303 Ich meine, er ist jemand, der so sehr konfrontiert, dass man
304 entweder nur die Hände über dem Kopf zusammenschlagen
305 kann und wegrennen muss oder schluckt und völlig
306 begeistert ist. Je nach dem, wie weit man da mit sich ist und
307 dann auch einfach reingeht und ihn ja auch checken kann.
308 Das, was er sagt, das ist ja in seinem Leben auch ganz klar
309 zu überprüfen. Das habe ich auch getan. Die ersten
310 eineinhalb Jahre sehr kritisch, weil ich auch jemand war, der
311 erst einmal geschluckt hat. Zwar nicht die Hände über dem
312 Kopf geschlagen hat, aber nicht gleich voll begeistert war,
313 sondern vieles für sich hat erst einmal verarbeiten müssen.
314 Aber nachdem ich das dann gecheckt hatte...; ich habe
315 geschaut, was er tut, was er sagt. Und zum 16. Karmapa
316 habe ich sowieso ein ganz tiefes Vertrauen gehabt, obwohl
317 ich ihn nie gesehen habe. Also, das ist einfach da, ganz tief.
318 Und den 17., Seit wann ist er öffentlich zu sehen? 1994?
319 Da habe ich ihn das erste Mal gesehen. Dann war ich die
320 Jahre über immer wieder da und ich finde ihn auch sehr
321 überzeugend.

Lehrer sind
überprüfbar
und
überzeugend

322 **Wie bleibst du im Kontakt mit deinen Lehrern?**

324 Ich gehe halt zu Vorträgen und Veranstaltungen, wo sie
325 sind, wohne auch im und am Zentrum, wo sie ab und zu zu
326 Besuch sind und bin in der Arbeit verwickelt. Also, ich
327 arbeite sozusagen mit ihnen zusammen daran, dass
328 Buddhismus im Westen gut übertragen wird. Durch die
329 Meditation natürlich auch, ja.

Lehrerkontakt
über Besuche,
Mitarbeit und
Meditation

330 **Was motiviert dich dabei, ihre Arbeit im Zentrum fortzusetzen?**

332 Ich habe noch nie in meinem Leben jemanden getroffen, der
333 meinem Gefühl nach so etwas Sinnvolles getan hat, wie sie.
334 Also es ist einfach, ähm, oder auch in dem, was und wie sie
335 es tun, einen so tiefen Sinn zu erleben, dass ich nicht anders
336 kann, als es auch zu tun.

Zentrums-
arbeit ist
höchster Sinn

337 **Wie wichtig ist dir der Dank dafür, dass du das tust?**

339 Ja, das ist natürlich auch so ein Ego-Ding. (.) Also, ich bin
340 sicherlich jemand, der nicht direkt Dank mag. Ja, es ist mir
341 eher unangenehm, aber spüre, dass ich da schon verführbar
342 bin innerlich, wenn mir jemand dankt. Äußerlich mag ich's
343 nicht. Aber letztendlich ist das völlig Wurst. Das mache ich
344 mir immer wieder klar. Natürlich springe ich darauf an. Ich
345 merke das auch: Aha, o.k. da läuft's also noch mit dem
346 Stolz. So, da ist er wieder, guten Tag! Aber anders rum

347	merke ich schon: Es ist schon unpersönlich, wofür mir	
348	gedankt wird. Es kann genauso gut jemand anders sein, der	
349	das erzählt, der das macht und tut, solange er in der	
350	Übertragung steht, ja, eben der Praxis folgt, das, was die	Danken ist
351	Lehrer tun, auch umsetzt. Es ist dann wirklich egal. Da ist	wichtiger als
352	dann Zusammenarbeit in der Gruppe wirklich gut, wo man	Dank
353	einfach merkt, dass es nicht an einem selbst liegt, dem da	bekommen.
354	gedankt wird. Natürlich ist es gut, dass Leute es tun, das	Für die Sache
355	weiß ich auch. Es gibt eine Ebene, wo ich Dank auch gut	selbst ist egal,
356	annehmen kann. Wo ich weiß, dass es einfach wichtig ist,	wer die
357	dass Leute es tun. Dann ist es einfach gut, wenn da einfach	Dinge tut.
358	mal wer danke sagt. Es passt einfach so. An sich für die	
359	Sache selbst, da muss nicht ich es tun.	
360		
361	Warum ist es dir so wichtig, mit den Freunden gemeinsam zu meditieren	
362	und Buddhismus zu praktizieren?	
363	Ja, weil einfach dieser alte Gestalt-Satz, oder er ist bestimmt	
364	noch viel älter als der von Fritz Perls, aber dass, wenn zwei	
365	Dinge zusammenkommen, noch ein dritter Teil entsteht, ja,	
366	der nicht nur durch die beiden Dinge einzeln bedingt ist,	Gemeinsame
367	sondern durch das Zusammenkommen. Das ist einfach so.	Motivation
368	Und das spürt man, wenn man in Gruppen mit Überschuss,	macht
369	mit guten Gefühlen, mit Ehrlichkeit und Vertrauen ist. Dann	erstaunlich
370	ist das sehr stark da. So dass da Projekte entstehen können,	vieles
371	wo ich früher immer gezweifelt habe: Geht das wirklich gut?	möglich
372	Kann man das machen? Kann man sich wirklich so sehr	
373	vertrauen? Und ich denke, dass diese gemeinsame	
374	Motivation, die so unterschiedliche Leute haben, die man	
375	spüren kann bei den Leuten, dass die Dinge möglich	
376	machen. Und ich einfach nur staunen kann, immer wieder.	
377		
378	Und wie ist das mit dem gemeinsamen meditieren?	
379	Also, ähm, ich denke schon, dass, je mehr Leute zum	
380	Beispiel auch bei Kursen auch zusammen meditieren, die	
381	dann auch Zugang zu Energien haben und einfach spüren	
382	können, wie sich Kraftfelder aufbauen, mit denen sie selbst	In der Gruppe
383	zu tun haben, dass man da für die eigene Entwicklung von	ist das
384	profitieren kann.	Kraftfeld
385	Warum wollen die Menschen in den Zentren gerne	stärker
386	zusammen leben?	
387	Genau das denke ich, dass sie das spüren.	
388		
389	Kapseln sie sich dann von der Umwelt ab?	
390	Ich denke, dass diese typische Anfangseuphorie dazu	Buddhisten
391	häufiger mal führen kann. So dass man denkt: So jetzt habe	haben
392	ich das gefunden, so jetzt mache ich wirklich nur noch das,	generell
393	das andere ist alles egal. Aber nach so einer ersten	normalen
394	Begeisterung ebbt das eigentlich dann - so was ich sehen	Austausch
395	kann - auch ab. Also, sie sind alle fähig, mit Familie und	mit ihrer
396	alten Freunden guten Kontakt zu halten und sich mit dem	Umwelt

397 Berufsleben gut auseinander zu setzen und auch Spaß daran
398 zu haben. Also, da fällt mir jetzt gerade keiner ein, wo ich
399 sagen würde: Das funktioniert überhaupt nicht.

400

401 **Gibt es im Zusammenleben auch Nachteile?**

402 Ja also, es kommt darauf an, wie eng es ist. Also, ich bin
403 schon so jemand, der auch gerne ein bisschen Platz hat. Ich
404 komme halt vom Land (lacht). Ich mag schon gerne Grün
405 und ich mag gerne Luft und ich mag auch gerne Platz. Und
406 es gab schon so die Situation, wo ich gemerkt habe, es war
407 mir zu eng. Ich bin dann zwar drin geblieben. Wir haben ja
408 mehr oder weniger in so einem Hühnerstall gewohnt (lacht).

409 **Im vorhergehenden Zentrum?**

410 Ja, im letzten Zentrum. Da war ja mehr oder weniger kein
411 Platz, um irgend etwas abzustellen oder vernünftig Wäsche
412 zu trocknen. Das war mir eigentlich zu eng. Also, das ist
413 schon so was Ansonsten (.), außer, wenn's zu eng wird,
414 fällt mir nichts ein.

415

416 **Wie organisiert sich das Zusammenleben hier im Zentrum? Nach**
417 **welchem Prinzip finden sich die Menschen zusammen? Was für ein**
418 **System ist das, in dem sich die Menschen zusammen finden?**

419 Also, ich will mal sagen, das ist schon so, dass, wie überall,
420 Sympathie natürlich wirkt. Also, so menschlich findet man
421 sich durch Sympathien, ganz klar. In Arbeitsgruppen findet
422 man sich durch Interesse. Und ich denke mal, dass die
423 Hierarchie tatsächlich ziemlich flach gehalten ist bei uns.
424 Das ist das, was Lama Ole auch immer betont, dass er
425 „Graswurzelpinzip“ will. Wenn es dann eine Hierarchie
426 gibt, ist die bestimmt durch Erfahrung.

427

428

429

430 **Der Dalai Lama betont den Frieden sehr. Wie wichtig ist euch das hier?**

431 (lacht) Also, da muss ich jetzt lachen. Also, es ist vielleicht
432 nicht so dermaßen wichtig. Dass man weiß, man kann sich
433 jetzt nicht gegenseitig die Köpfe einschlagen, weil: es
434 kommt sowieso zurück, ja. Also, ich weiß, je besser ich mit
435 dem anderen umgehe, um so besser wird er auch mit mir
436 umgehen. Das ist so eine Sache von Ursache und Wirkung,
437 die einfach zieht, ja. Es ist schon so, also, wenn man sich
438 entwickelt, gibt's einfach Reibung.

439 Und das kann je nach Persönlichkeitsstruktur auch
440 unterschiedlich aussehen. Und ich weiß, wir hatten da
441 Diskussionen miteinander, gerade in der ersten Zeit, die
442 waren schon ganz schön heftig. Die waren zwar nach außen
443 hin schon friedlich. Also, wir haben um den Tisch gesessen,
444 wir haben miteinander gesprochen, aber die waren halt nicht
445 unbedingt nur friedvoll für den Betroffenen. Es waren schon
446 Tränen und laute Worte und phasenweise den Raum

Das
Zusammen-
leben soll auf
genügend
Wohnraum
stattfinden

Kontakte
entstehen
durch
Sympathie
und Interesse;
Jeder
einzelne
sowie
Erfahrung
zählt

Entwicklung
bringt
Reibung, aber
die Priorität
der Sache
trägt über
persönliche
Dinge und
verschiedene
Charaktere
hinaus

447 verlassen müssen und solche Dinge. Also, Entwicklung
448 bringt Reibung, ne (lacht). Was mich erstaunt hat, -
449 vielleicht ist das wichtig - dass es trotzdem funktioniert hat.
450 Obwohl so unterschiedliche Charaktere mit so
451 unterschiedlichen störenden Gefühlen, - sag ich jetzt mal so
452 - es geschafft haben, weil eben die Sache über persönlichen
453 Dingen steht, so lange zu tragen, zusammen zu arbeiten und
454 so ein Zentrum aufzubauen.

455

456 **Wenn die Menschen in den Zentren leben, wie können sie dann**
457 **gleichzeitig auch ein öffentliches Angebot sein? Kann man das überhaupt**
458 **gewährleisten, dass neue Menschen dann nicht in einen Privatraum**
459 **kommen?**

460 Ja, mittlerweile ja. Im früheren Zentrum mussten sie
461 zumindest flurmäßig durch Privatraum, bis sie dann unter`m
462 Dach im Meditationsraum waren. Das war auch manchen
463 unangenehm. Von daher ist das da jetzt mit unserem riesigen
464 neuen Zentrum, das wir haben, schon zu gewährleisten, dass
465 Privatfläche völlig getrennt ist von öffentlicher
466 Vereinsfläche. Und also, das ist mittlerweile räumlich
467 gegeben. Aber das kommt darauf an, wie groß die Zentren
468 sind. Denn je kleiner sie sind, desto mehr sind sie von einer
469 Privatperson sozusagen abhängig, die sie auch macht und
470 am Leben hält. Desto mehr wird man den Privatbereich erst
471 mal nicht vermeiden können.

472

473 **Vielen Dank dir!**

Unabhängig-
keit wächst
durch größere
Vereinsfläche

1 Interview 4

2

3 M. F. ist 47 Jahre alt und seit 1984 Buddhistin. Seit dieser Zeit unterstützte sie
4 erst das buddhistische Zentrum Mannheim. Nun lebt sie mit ihrem Partner seit
5 1994 im buddhistischen Zentrum in Kiel und trug dort maßgeblich zum
6 Wachstum des Zentrums bei. Von Beruf Ergotherapeutin behandelt sie
7 hauptsächlich Kinder.

8

9 **Bevor du Buddhismus für dich entdeckt hast, was hast du da gesucht?**

10 Ich hatte so meine eigenen Ideen zur Welt. Ich war in einem
11 christlichen Internat und das fand ich sehr abschreckend, so
12 diese dualistische Sichtweise. Ich dachte, wenn es eine
13 Wahrheit gibt, dann muss die überall dieselbe sein und alles
14 durchdringend sein und sowas hab` ich gesucht, aber nicht
15 wirklich gefunden. Bei verschiedenen Sachen hatte ich
16 geguckt, aber nicht wirklich gefunden. Und als ich am 10.
17 Mai '84 den Vortrag von Ole gehört hatte, da dachte ich:
18 „Ja, das ist ja genau, was ich meinte und nie so gut in Worte
19 fassen konnte“. Es war so wie nach Hause kommen, würde
20 ich sagen.

Eine
Wahrheit, die
alles
durchdringt
und überall
die selbe ist

21

22 **Was ist es, was dir andere spirituelle Angebote nicht bieten können?**

23 Ja, das jenseits der Dualität gehen, das war das Hauptding.
24 Die Natur des Geistes, wie dieser Geschmack von Freiheit
25 ist, aber gleichzeitig auch ein strukturierter Weg, der dahin
26 führt und nicht nur, ja, Philosophie ohne Weg, nicht. Auch
27 dass ein Mittel in die Hand gegeben wird, das hat mich auch
28 sehr begeistert.

Ein Weg, der
jenseits der
Dualität führt

29

30 **Wie kannst du deine Entwicklung bei dir beobachten?**

31 Ja das ist natürlich der schwierigste Punkt, das bei sich
32 selbst zu beurteilen. Bei anderen ist das immer leichter als
33 bei einem selbst. Also, wenn ich das bei Vorträgen gefragt
34 werde, dann sage ich eigentlich nur noch lachend: „früher
35 war ich noch schlimmer“. Was tatsächlich passiert, dass die
36 Dinge mehr traumgleich werden, ich mehr
37 Handlungsspielräume habe. Früher habe ich viel mehr so in
38 Mustern reagiert, war auch viel mehr dramatisch. Ja, das
39 traumgleiche Wahrnehmen, das führt zu mehr
40 Handlungsfreiheit und auch zu mehr glücklich sein einfach,
41 weil man Sachen besser vorbeiziehen lassen kann. Dann, ich
42 denke, ich war sehr mitfühlend, aber sehr klebrig-
43 mitfühlend. Da ist, denke ich, mehr Raum reingekommen.
44 Dass ich nicht denke, die Leute müssten so glücklich
45 werden, wie ich es denke.

Weniger
Muster und
feste Vor-
stellungen,
mehr
Gelassenheit
und
Handlungs-
freiheit

46

47 **Im Vergleich zu früher, hast du heute ein anderes Bild von dir selbst?**

48 Auf alle Fälle. Die Belehrungen über die Buddha-Natur sind
49 halt ein riesiges Geschenk, nicht. Dass man wirklich in der
50 Lage ist, das Potential zu sehen und gerade die

51	Diamantwegs-Sicht, dass die Schleier, wenn die denn	Heutige Erkenntnis, dass eigene Schleier vergänglich sind
52	auftauchen, nicht, die nicht so wirklich sind. Dass das, was	
53	letztendlich Bestand hat, die Buddha-Natur ist. Vorher war	
54	ich geneigt, meine Schleier mehr in den Vordergrund zu	
55	rücken. Ich war da ein bisschen streng und unzufrieden mit	
56	mir und das hat sich sehr verändert.	
57		
58	Viele Menschen finden Identifikation in einer Familienrolle oder in	
59	beruflichem Erfolg. In wie weit hat sich deine Identifikation über äußere	
60	Rollen während deiner buddhistischen Praxis verändert?	
61	Vielleicht sind es auch Rollen, aber ich hatte schon immer	
62	Rollen, die auch sehr gut mit dem Buddhismus	
63	übereinstimmen. Ich hatte nie die Idee, eine Familie zu	
64	gründen und hatte schon zu Schulzeiten immer irgendwie	
65	den Wunsch, mit mehreren Leuten zusammen zu leben in	
66	einem Projekt, wo man sich gegenseitig unterstützen kann.	
67	Wo stärkere und schwächere Leute auch zusammen an	
68	einem Strick ziehen, quasi was bewirken, und sich	
69	gegenseitig nützen. Und auch beruflich habe ich immer	
70	Sachen gesucht, wo ich anderen nutzen kann, nützlich sein	
71	kann für andere. Insofern hat sich da nicht so viel verändert.	
72	Der Schwerpunkt ist jetzt mehr, die Natur des Geistes	
73	kennenzulernen, natürlich. Und nicht so sehr, den Leuten auf	
74	der relativen Ebene zu helfen. Also, das tue ich zwar auch,	Der Wunsch, den Menschen zu nutzen, war immer da.
75	aber ich weiß, wie bedingt und vergänglich das ist. Das	
76	immer als Ansatzpunkt, um auf die letztendliche Ebene	Die Betonung liegt nun auf möglichst langfristigen Nutzen.
77	hinzuwirken. Wenn sie offen sind für's Dharma, ist das	
78	natürlich klasse, aber wenn sie es nicht sind - ich bin auch	
79	Ergotherapeutin von Beruf - ja, da geht es vor allem erst	
80	einmal darum, dass die Leute vielleicht etwas entspannen	
81	können oder die Sichtweise verändern können. Das ist	
82	natürlich buddhistisch, ich nenne es aber nicht so.	
83	Buddhismus lässt sich also gut mit deinem beruflichen	
84	Alltag integrieren?	
85	Ja, sehr, das Weltbild, dass es Karma gibt. Wenn Mütter sich	
86	zum Beispiel zu viele Vorwürfe machen, was sie falsch	
87	gemacht haben, mit ihren Kindern. Ich behandle Kinder.	
88	Dass ich weiß, dass sie eben auch `ne ganze Menge	
89	mitbringen. Dass man den Müttern vermitteln kann, auch	
90	wenn die Kinder sich schlecht benehmen, dass es nicht so	
91	persönlich ist, dass sie zeigen, wie es ihnen geht. Also, man	
92	kann viel buddhistisches Gedankengut da rein bringen. Leid	
93	zu vermindern, ohne es Buddhismus zu benennen, auch	
94	wenn die Leute einen anderen Wertebezug haben, einen	
95	christlichen Rahmen oder was auch.	
96		
97	Deine Prioritäten heute, kannst du die benennen?	

98	Also was mir sofort reinkommt, ist Erleuchtung für alle.	
99	Das hat Priorität. Das ist natürlich ein bisschen platt	
100	ausgedrückt. Also was ich meine, ist, wirklich die Natur	
101	des Geistes kennen zu lernen. Weil alles auf relativer	
102	Ebene eben bedingt ist und sich ständig wandelt, selbst	Unvergängliche
103	wenn wir tolle Zustände erreichen oder tolle Bedingungen,	Werte im
104	tollen Freund, tollen Job, tolles alles mögliche, vergeht es	Leben erfahren
105	halt wieder. Aber wirklich überhaupt so einen Geschmack	
106	von der Natur des Geistes zu bekommen, das ist das	
107	Wertvollste, was man überhaupt mit seinem Leben	
108	anfangen kann.	
109		
110	Woran zeigt sich, das es nicht exotisch ist, wenn du Buddhismus in den	
111	Alltag integrierst?	
112	In dem ich das ganz praktisch umsetze und es gar nicht	Praktische
113	buddhistisch oder mit buddhistischen Wörtern benenne.	Umsetzung
114		
115	Im Buddhismus ist es wichtig, die reine Sicht zu halten. Von Außen klingt	
116	das leicht naiv. Was ist die reine Sicht für dich? Und wie setzt du sie	
117	praktisch um?	
118	Ein ganz praktisches Beispiel aus meiner Arbeit. Ich arbeite	
119	zum Beispiel mit hyperaktiven, aufmerksamkeitsgestörten	
120	Kindern, wahrnehmungsgestörten Kindern und da kann ich	
121	Buddhas Lehre im Alltag ganz praktisch anwenden, also,	
122	weil, wie gesagt, wenn ich merke, dass jetzt ein Kind so	
123	schwierig ist, dass ich sauer werde, dass ich zornig werde,	
124	genervt bin, dann merke ich: "o.k., ich habe die Sichtweise	
125	verloren und dann begeben mich quasi so auf die	
126	Hinayana-Ebene, auf die Ebene des kleinen Fahrzeuges.	
127	Bevor mir die Hand ausrutscht, sage ich zu dem Kind: „Ich	
128	komme gleich wieder, ich muss mal gerade auf Klo.“	
129	Wenn ich dann draußen bin, habe ich den Abstand. Dann	
130	überlege ich noch mal ganz ruhig: Hallo, das Kind ist hier,	Das Potential
131	weil es ein Problem hat, ja und: Wenn es sich so verhält,	der Menschen
132	dann wird es überall Schwierigkeiten haben. Und dann wird	erkennen
133	mir wirklich klar: Die Lehrer, die mögen das Kind nicht, es	können
134	ist das schwarze Schaf in der Klasse, die Eltern sind genervt,	
135	die anderen Kinder sind genervt, weil es sich nicht	
136	kontrollieren kann. Dann kommt ganz natürlich Mitgefühl	
137	auf. Das Kind leidet unter der Situation und dann ist es	
138	leicht, wieder in den Raum zu gehen, weil mein Herz wieder	
139	offen ist und dann, wenn es mir aber gelingt, in dem	
140	Moment, wo ich wieder rein gehe, etwas ganz spannendes	
141	zu sehen an dem Kind, wenn ich denke: Wow, das hat aber	
142	auch ein schelmisches Grinsen und die Sommersprossen und	
143	es sieht wirklich keck aus oder kraftvoll. Oder ich denke	
144	irgendwie: Mensch, der Lama Ole, als der klein war, der war	
145	bestimmt auch wild. Oder so was: Was für ein Potential, was	
146	für eine Kraft, so. Dann ist wieder alles möglich. Das wäre	
147	ein praktisches Beispiel für die Sichtweise.	

148 **War es einmal so, dass du entmutigt warst oder daran gezweifelt hast,**
149 **Erleuchtung zu erreichen?**

150 Ganz bestimmt. Ich habe mit riesigen Erwartungen
151 angefangen. Zum Beispiel mit Verbeugungen, Hannah und
152 Ole haben die in zwei Monaten gemacht. Dann dachte ich,
153 super, ich brauche vielleicht drei Monate und los geht's. Ich
154 habe dann auch 700 bis 800 am Tag gemacht und dachte: Ja,
155 und jetzt, ich will erleuchtet werden! Aber sehr begierig,
156 ohne Geduld und dann habe ich nur jede Menge
157 Muskelkater bekommen und Störgefühle, die hochkamen
158 und Reinigungen und habe gemerkt, dass das alles gar nicht
159 so schnell geht. Und tatsächlich kamen dann schon auch
160 Zweifel auf. Das Ego hat sich da schon gemeldet und hat
161 gesagt: Ach, diese Praxis ist bestimmt gut für andere, für
162 Tibeter, aber doch nicht für mich als westliche Frau, oder so.
163 Also, wo ich Sachen so wegrationalisieren wollte, da musste
164 ich ganz deutlich lernen: Geduld, nicht nur mit anderen,
165 sondern auch mit einem selbst. So wirklich zu verstehen,
166 dass man seit anfangsloser Zeit Eindrücke in den Geist
167 gesetzt hat und dass es halt nicht so schnell geht. Aber
168 letztendlich, dass es geht, darin habe ich ein ganz tiefes
169 Vertrauen. Es ist wichtig, die Balance zu finden zwischen
170 Geduld haben aber gleichzeitig die Erleuchtung auch nicht
171 auf morgen verschieben, weil, Erleuchtung kann man immer
172 nur hier und jetzt erreichen. In jedem Moment offen sein,
173 bereit sein, dass es passiert, aber dass es auch o.k. ist, sich zu
174 gedulden.

Immer bereit
sein und
trotzdem
Geduld mit
sich haben

175
176 **Woher nimmst du das Vertrauen, das Buddhismus als Methode wirkt?**

177 In erster Linie von den Lehrern, wenn ich die erlebe. Das ist
178 für mich ein überzeugendes Beispiel. Wenn ich deren
179 Furchtlosigkeit, Freude und Liebe erlebe oder erahne
180 vielleicht, wie sie auch in den Raum gehen können einfach.
181 Ja, dann ist es für mich einfach ein überzeugendes Ziel, wo
182 ich so denke: Das will ich auch! Und ich weiß, dass sie auch
183 erst einmal anders angefangen haben und mit den Methoden
184 in der Lage waren, das Ziel zu erreichen. Das ist für mich
185 das Überzeugendste.

Das überzeu-
gendste
Beispiel sind
die Lehrer,
die jene
Methode
angewendet
haben

186
187 **Ist das Beispiel der Lehrer, hauptsächlich des 17. Karmapa und Lama**
188 **Ole, so überzeugend, dass du darauf vertraust, dass sie den unmittelbaren**
189 **Gehalt dessen vermitteln, was auch der historische Buddha damals**
190 **gelehrt hat?**

191 Genau. Und natürlich gehört dazu als Voraussetzung
192 natürlich, die Sachen, die dahin führen, zu checken. Also
193 nicht vorschnell begeistert zu sein von jemandem, weil...
194 .Ich meine, ich war auch schnell begeistert von
195 irgendwelchen Popstars früher, nicht. Alice Cooper fand ich
196 auch klasse, ja, so. Da gilt es natürlich wirklich, also zu
197 checken, auch die Lehre zu checken, nicht. Also das Gesetz

Die Lehrer
überprüfen,
ob sie
verkörpern,
was sie
lehren

198 von Ursache und Wirkung, dass das einfach spannend ist
199 und dass das die einzig logische Erklärung ist auf relativer
200 Ebene. Weil sonst, wie gesagt, wenn ein äußerer Gott was
201 macht, kann man nichts machen, wenn's Zufall ist, kann
202 man nichts machen. Ursache und Wirkung im Alltag
203 wirklich zu checken, wie's funktioniert und darüber das
204 Vertrauen zu haben und dann natürlich auch die Lehrer zu
205 checken. Ob sie, wie gesagt, das auch wirklich verkörpern
206 und nicht nur davon erzählen. Und da kann man ja dann ja
207 wirklich sehen, dass da eine Übertragung von Erfahrung da
208 ist, vom Buddha bis heute.

209
210 **Wie kannst Du den Kontakt mit Deinen Lehrern halten? Wie funktioniert**
211 **das am Besten?**

212 Also, tatsächlich halte ich mich da an die Zitate von Lama
213 Ole, der da sagt: „Wer für mich arbeitet, ist mir näher, wie
214 der, der mir auf dem Schoß sitzt“ und auch: „Der, der
215 meditiert ist mir auch näher, als der, der mir auf dem Schoß
216 sitzt“. Es geht gar nicht so sehr um den ganz nahen
217 Kontakt. Wir sind so viele jetzt. Ich höre zum Beispiel
218 Live-Streaming, da kann man überall dabei sein. Nach
219 Möglichkeit natürlich auch mal hinfahren, aber man muss
220 nicht in der ersten Reihe sitzen oder den Lama unbedingt
221 persönlich begrüßen, nicht, es reicht, denke ich, im
222 Kraftfeld zu sein. Lauschen, was er sagt und es in
223 Handlungen umzusetzen. Und da sind Hannah und Ole ja
224 das Beste Beispiel für das, was der Karmapa ihnen gesagt
225 hat, nicht. Also, der hat sie ja auch im Grunde losgeschickt,
226 dass sie für ihn arbeiten. Und in dem Moment ist man dem
227 Lehrer näher, als wenn man da sitzt und etwas von ihm
228 haben will.

Mehr Kontakt
über
Meditation
und
Zusammenarb
eit als über
räumliche
Nähe

229
230 **Was motiviert dich, ihre Arbeit durch dein Engagement im Zentrum**
231 **fortzusetzen?**

232 Die Überzeugung, dass es etwas wirklich Sinnvolles ist. Es
233 ist das Sinnvollste, sich selbst zu entwickeln, aber eben
234 auch anderen die Möglichkeit zu geben, einen Zugang zum
235 Dharma zu finden, zu den Qualitäten des Geistes. Ich hatte
236 gerade zum Beispiel, ich weiß nicht, ob du das weißt,
237 gerade vor eineinhalb Jahren hatte ich die Diagnose Krebs
238 und da war unklar, wie das weiter geht. In so einem
239 Moment schaut man auf sein Leben zurück und sieht erst
240 einmal totale Dankbarkeit. Ich habe Phowa, ich habe keine
241 Angst vor dem Sterben. Und das zweite war ein Rückblick
242 auf das Kieler Zentrum, das ich maßgeblich mit aufgebaut
243 habe, wo ich einfach sagen kann: Mein Leben habe ich
244 sinnvoll verbracht, das ist das Sinnvollste, was man tun
245 kann.

Zentrumsarbeit
ist
höchster Sinn;
Dankbarkeit
motiviert

247 **Wie wichtig ist dir der Dank von anderen für deine Arbeit, die du**
248 **machst?**

249 Ja, da muss man aufpassen, nicht. Dank erwarten geht gar
250 nicht. Und die Arbeit abhängig zu machen vom Dank, ist
251 auch nicht richtig. Weil, es geht in erster Linie immer
252 wieder darum, darauf zu hören, erst mal was der äußere
253 Lehrer sagt, aber auch auf seinen inneren Lehrer zu hören
254 und seinem eigenen Gewissen oder seiner inneren Weisheit
255 verpflichtet zu sein und dementsprechend zu handeln. Also
256 nicht das zu tun, wofür die Menschen einen loben, sondern
257 wirklich das zu tun, von dem man überzeugt ist, dass es
258 richtig ist auf lange Frist. Natürlich ist mir dann auch
259 wichtig, dass die Sangha hinter mir steht oder es im Willen
260 der Sangha ist, dass es nicht an ihnen vorbei geht. Das ist
261 mir wichtig. Ich freue mich, wenn die Leute froh sind, aber
262 ich passe auf, dass ich keinen Dank erwarte.

Unabhängig
von
Dankbarkeit
aus innerer
Überzeugung
heraus
handeln

263

264 **Warum ist es so wichtig, dass Freunde gemeinsam meditieren? Könnte**
265 **das nicht auch jeder für sich zu Hause tun?**

266 Gerade am Anfang gilt es ja, darin erst 'mal eine
267 Gewohnheit zu bilden und gerade da sind die Freunde eine
268 riesige Unterstützung. Vom ersten Moment, wo man mit
269 dem Lehrer in Kontakt ist oder mit dem Kraftfeld in Kontakt
270 ist, das hat Ole schon mal so geschrieben, ein bisschen
271 niedlich eigentlich, aber ich fand es sehr anschaulich, so:
272 Vom ersten Moment an ist jeder angeschlossen an ein
273 Kraftfeld, es ist so, als wenn man ein kleines Kraftfeld mit
274 sich trägt. Und wenn wir uns treffen, dann bringt jeder
275 sozusagen sein kleines Mini-Kraftfeld mit und wir bauen
276 zusammen ein größeres auf. Und das ist spürbar, und gerade
277 das auch im Zentrum zu tun, weil der Lehrer auch ganz
278 deutlich sagt, dass, wenn er nicht da ist, dann geht ins
279 Zentrum, da trifft ihr mich. Das ist das, was er sagt. Und das
280 heißt eben quasi im Kraftfeld, wo wir zusammen kommen,
281 da können wir Vertrauen haben, dass die richtigen Sachen
282 geschehen, wo wir uns entwickeln können. Also, es gibt nur
283 einen Mond, aber in jeder Pfütze kann sich der Mond
284 spiegeln und so ein Zentrum quasi, da spiegelt sich der
285 Mond des Lamas quasi. Und deshalb ist es wichtig, dass wir
286 da zusammenkommen. Natürlich kann es auch gut sein, dass
287 es nach einer Zeit 'mal Sinn macht, sich auch mal
288 zurückzuziehen für eine Woche und irgendwo alleine in der
289 Hütte zu sitzen, um einige Sachen durchzugehen, das macht
290 auch Sinn. Aber letztendlich ist es wichtig, immer wieder
291 zusammenzukommen, auch um sich aneinander zu
292 schleifen. So wie Diamanten, dass wir keine Stolz-Trips
293 haben, wenn wir uns entwickeln oder uns besonders
294 vorkommen, sondern immer wieder voneinander
295 miteinander lernen oder so wie Lama Ole so nett sagt:
296 „durcheinander lernen“.

Die Zentren
sind geballte
Kraftfelder
für
Entwicklung

297 **Warum wollen deiner Meinung nach so viele Buddhisten auch zusammen**
298 **leben? Besteht die Gefahr, dass sie sich nicht irgendwie abkapseln?**

299 Da muss man sicher aufpassen. Also, nur jetzt unter
300 Buddhisten zu sein die ganze Zeit finde ich auch extrem
301 schade, weil wir, wenn wir in der Welt stehen, eben auch die
302 Verbindung sind für Leute zum Dharma. Wenn wir
303 zusammen leben wollen, dann ist es sicherlich sehr
304 inspirierend, wenn Leute mit den gleichen Idealen
305 zusammenleben und wir verstehen uns ja auch als Marpa-
306 Kagyüs, als Laien-Praktizierende, das heißt, dass wir nicht
307 nur da durch, dass wir gemeinsam studieren und meditieren
308 und dafür zusammenkommen, quasi diese Übertragungslinie
309 halten können, sondern wirklich dadurch, dass wir es im
310 Alltag leben. Als der 17. Karmapa bei uns war 2004, waren
311 seine letzten Worte: "... und praktiziert den Dharma in
312 eurem täglichen Leben, das ist das Wichtigste". Und das
313 kann man natürlich gemeinsam umsetzen, wenn man den
314 gleichen Hintergrund hat, nicht. Mit anderen Leuten, im
315 Berufsleben gilt es, dass natürlich auch umzusetzen, aber
316 wenn man den gleichen Background hat, ist das natürlich
317 noch viel effektiver.

Das Wichtigste ist, Buddhismus im Alltag umzusetzen. Menschen mit dem gleichen Hintergrund sind eine Unterstützung dabei.

318
319 **Gibt es Nachteile, die das Zusammenleben hat?**

320 Hmm... Fallen mir jetzt spontan keine ein. Es ist natürlich
321 eine Frage der Sichtweise. Manche Leute erleben es
322 sicherlich so, die dann nach einiger Zeit auch wieder
323 ausziehen, weil sie mehr Ruhe haben möchten oder ein
324 eigenes Badezimmer oder eine eigene Küche (lacht). Oder
325 auch manchmal Familien mit mehreren Kindern, denen das
326 dann doch zu unruhig ist und die ein bisschen mehr dann
327 doch ins Grüne wollen, vielleicht auch einen Garten haben
328 wollen für die Kinder. Das sind ja nachvollziehbare Sachen
329 für eine Übergangszeit. Ansonsten denke ich, die schnellste
330 Entwicklung, die man haben kann, ist in einem Zentrum.

Das Zusammenleben im Zentrum muss zur eigenen Lebenssituation passen

331
332 **Nach welchem Prinzip organisiert sich das Zentrum? Wie finden sich die**
333 **Aufgabenbereiche und wer trifft die Entscheidungen?**

334 Es gibt ein Bild, das mir dazu sehr gefällt. Wir sind ja hier in
335 Kiel auch im hohen Norden und wenn man sich so einen
336 Fischschwarm anguckt, so einen Heringsschwarm, nicht, dann
337 stellt man fest, da gibt es überhaupt keine Hierarchie oder
338 keinen Führer, sondern dieser Schwarm schwimmt als
339 organisches Ganzes und die einzelnen Fische wechseln die
340 Position. Die sind mal vorne, mal hinten, mal rechts, mal
341 links, mal in der Mitte und genau so erlebe ich uns hier im
342 Zentrum, dass wir Positionen tauschen, je nach Situation,
343 nach Fähigkeit, nach Lebenssituation. Also jemand macht
344 zum Beispiel sehr viel, dann wird er krank, zieht sich
345 zurück, andere kommen nach. Oder eine Frau wird
346 schwanger und Kind ist angesagt, Familie mehr und zieht

Je nach Situation, Fähigkeiten und Lebenssituation werden Positionen getauscht, alle Tätigkeiten sind gleich wichtig.

347 sich zurück und andere kommen rein, nicht. Das heißt aber
348 nicht, so „die sind jetzt für alle Zeit weg“, sondern die
349 Kinder werden größer oder andere Leute gehen raus und
350 machen eine Zeit lang was anderes und machen ihre
351 Erfahrungen und kommen wieder zurück. Und das ist ein
352 Bild, das ich sehr gerne habe, was wir auch dem Karmapa so
353 vorgestellt haben, dass unser Selbstverständnis so ist. Ein
354 anderes Bild ist das, was Ole oft nutzt, dass wir auf der
355 Ebene von Freundschaft zusammen arbeiten nach dem
356 Graswurzelprinzip, nicht. Also, zusammen, das heißt nicht,
357 dass alle gleich sind, das ist klar. Dass Leute, die mehr tun
358 auch mehr zu sagen haben, aber dass es eben kein
359 hierarchisches Prinzip ist, sondern immer dynamisch bleibt,
360 immer auf der Ebene von Freundschaft, ohne dass Leute
361 besonders sind. Dass man sich immer bewusst ist, man
362 braucht alle Leute. Es ist genau so wichtig, dass es
363 irgendwie schön sauber und aufgeräumt ist, wie, dass
364 jemand das Programm macht oder einen Vortrag hält, nicht.
365 Das gehört alles zusammen und alleine wären wir nichts.
366 Wir bringen unsere verschiedenen Qualitäten als Reichtum
367 zusammen. Ja, wie gesagt, wichtig ist dabei, den Stolz zu
368 vermeiden und statt dessen die Weisheit der
369 Wesensgleichheit zu praktizieren, in dem Sinne, dass man
370 gleichwertig ist, egal was man tut.

371

372 **Der Dalai Lama betont den Frieden sehr. Wie wichtig ist Frieden und**
373 **Harmonie in den Kagyü-Zentren?**

374 Ich denke, was ganz wichtig ist, ist eine Wertschätzung des
375 anderen. Also, dass wir wirklich die Buddha-Natur im
376 anderen sehen, dass wir auch eine gute Motivation haben,
377 davon gehe ich aus. Aber was so wilde Kagyüs sind, da
378 wird es auch mal laut. Und da ist es manchmal auch
379 wichtig, dass man auch eine deutliche Rückmeldung gibt,
380 oder offen was anspricht, was nicht stimmt, nicht. Also,
381 sich nicht zurückhalten um des lieben Friedens Willen,
382 sondern immer Fragen stellen, checken, was läuft,
383 Rückmeldung geben. Weil, wie gesagt, durch diese
384 Reibung So schleifen sich auch die Diamanten. Wenn
385 wir die Diamanten nur in Watte packen, kriegen wir den
386 Dreck nicht runter, nicht. Also, es geht schon auch drum,
387 die Diamanten zu schleifen, aber auf der anderen Seite
388 muss

389 man auch aufpassen, dass von den Diamanten noch was
390 übrig bleibt. Das heißt, schon gucken, wie die
391 Gesprächskultur ist, nicht. Ole bringt immer dieses nette
392 Beispiel, wie im dänischen Rat, dass man sagt: „Hoch
393 wertgeschätztes Mitglied des dänischen Rates...“, nicht
394 (lacht), „...was ich Dir schon immer mal sagen wollte, das
395 war eben voll daneben“, nicht. Also, wenn jemand sagt, er
396 macht was zum Beispiel und tut es dann nicht, dann nicht

Wertschätzung
und das
Wissen um die
gute
Motivation
des Einzelnen
beibehalten,
aber klare
Rückmeldung
geben und
Konsequenzen
aufzeigen

397 gleich: „Ach ja“ und „nein, macht ja alles gar nichts“ und so,
398 sondern auch sagen: „Hey, finde ich nicht in Ordnung, habe
399 mich darauf verlassen, jetzt ist das nicht gelaufen“ zum
400 Beispiel, nicht, „du hast den Artikel nicht in die Zeitung
401 gesetzt oder den Veranstaltungshinweis. Also, so die Leute
402 auch darauf stupsen und sagen: „Hey, wenn jetzt jemand
403 bereit gewesen wäre oder offen gewesen wäre, so einen
404 Vortrag zu hören, hat er jetzt nicht die Möglichkeit da hin zu
405 kommen, weil du den Job nicht gemacht hast“. Also
406 Konsequenzen aufzeigen und auch klar sein. Aber trotzdem
407 nie vergessen, dass die Leute eine gute Motivation haben
408 und es nie mit Absicht machen.

409
410 **Wenn Menschen in den Zentren leben, wie können sie gleichzeitig ein**
411 **öffentliches Angebot sein? Kommen dann nicht neue Leute in einen**
412 **Privatraum?**

413 Das kommt auf die Zentren drauf an. Also, wir haben hier in
414 Kiel natürlich ein großes Zentrum, wo die Leute erst mal
415 eine ganze Wohnung als Teestube und Aufenthaltsraum
416 haben und dann in eine 108 Quadratmeter Gompa kommen
417 mit noch `nem Vorraum von 50 Quadratmeter und `ner
418 Bibliothek und so weiter. Also, es ist ein öffentlicher Raum
419 und genau wie in Hamburg, in dem Zentrum, die Leute
420 leben rings herum. Und dieses Prinzip finde ich eigentlich
421 total klasse. Das ist „sowohl-als-auch“. Das ist ein
422 öffentlicher Raum, wo Leute hinkommen können, aber auch
423 sehen, dass wir zusammen leben. Ich kenne es auch aus
424 Zentrumswohnungen, wo wir zusammen gelebt haben. Und
425 wenn es ein bewohntes Zentrum ist, heißt es eigentlich nur,
426 dass man kein Privatleben hat. Man hat ein öffentliches
427 Leben, wenn man dort lebt.

Direkt im
Zentrum lebt
man
öffentlich,
nebenan ist es
sowohl
öffentlich als
auch
individuell.

428
429 **Vielen Dank!**

1 Interview 5

2
3
4
5
6
7
8
9

F. K. ist bereits seit 20 Jahren Buddhist und ab dieser Zeit aktiv in der Zentrumsarbeit. Bevor er vor einem Jahr zum Braunschweiger Zentrum zog, unterhielt er mit seiner Familie viele Jahre ein buddhistisches Landzentrum in Rødby, Dänemark, welches auch eine Stelle sowohl für jährliche große internationale Kurse als auch kurze Zurückziehungen aus dem Alltag bietet. Beruflich ist er in Angestellter in landwirtschaftlichen Betrieben.

10 **Was hast du gesucht, bevor du Buddhismus für dich entdeckt hast?**

11 Nach Wahrheit habe ich gesucht. Ich habe schon immer
12 versucht, diese Welt zu verstehen, wie sie funktioniert. | Wahrheit

13
14 **Was denkst du, was dir der Buddhismus bieten kann, was du in anderen spirituellen Richtungen nicht findest?**

15 Eine volle Sichtweise. Eine volle, ganze Sichtweise, die alle
16 Phänomene integriert.

17
18 **Heißt das, dass du keine Lücken finden kannst und du alles nachvollziehen kannst?**

19 Genau. Dass da keine Dogmen sind, man nicht irgendwas
20 schlucken muss, irgendwelche Aussagen wie „so ist es“, und
21 so. Wo man dann ich mehr fragen kann „Warum“ und
22 „Wieso“. Beim Christentum zum Beispiel kommt man
23 irgendwann zu einem Punkt, wo es heißt: Gott ist absolut,
24 fertig aus. | Ganzheitliche
25 lückenlose
26 Sichtweise

27 **Konntest du in deiner Entwicklung gewisse Stufen oder Kennzeichen feststellen, die durch die buddhistische Praxis hervorgerufen worden sind?**

28 Ja, also ... man bekommt mehr Abstand. Mehr Abstand zu
29 den Sachen, also zu den Beurteilungen, die man selbst auf
30 die Welt legt. Man hat ja immer Ideen zu allem Möglichen,
31 wie es ist, wie es nicht ist und wie es sein soll oder wie auch
32 immer und reagiert dann darauf. Aber durch den Dharma
33 kriegt man einfach immer mehr Abstand zu seinen eigenen
34 Ideen und Vorstellungen und hat deswegen viel weniger
35 Stress und ja, ist seinen eigenen Ideen nicht so ausgesetzt.
36 Es kommt viel mehr Gelassenheit, wohl. | Mehr
37 Gelassenheit
38 und Abstand
39 zu eigenen
40 Vor-
41 stellungen

42 **Im Vergleich zu früher- welches Bild hast du heute zu dir?**

43 Ich würde mal sagen, ein viel weniger festes Bild. Viel
44 weniger fest und viel weniger Stress, dass ich eben dies oder
45 das sein müsste. Man ist immer das, was eben gerade
46 gefordert oder von Nutzen ist. Wenn Arbeit gefordert ist,
47 dann ist man eben der Arbeiter und wenn andere Hilfe
48 gefordert ist, irgendwie Mitgefühl oder Verständnis für
49 andere, dann macht eben das, wenn Schutz gefordert ist,
50 dann ist man eben der Schützer. Wie auch immer, man ist
51 nicht so festgelegt. Man ist viel flexibler, viel spontaner in
52 dem, was gerade nötig ist. | Man drückt
53 sich flexibel
54 in der Weise
55 aus, die
56 gerade
57 nützlich ist

51	Woher weißt du, was gerade nötig ist?		
52	Das ist einfach, wenn man aus einer entspannteren	Eine entspannte Geistes-	
53	Geisteshaltung heraus agiert, agiert man auch immer mehr		haltung bringt
54	dem entsprechend, was gerade angesagt ist oder was von		hervor, was
55	Nutzen ist. Wenn man von vorne herein schon gestresst ist,		nützlich ist
56	dann bringt man meistens auch noch mehr Stress, oder		
57	reagiert in einer noch gestressteren Weise und reagiert		
58	eigentlich nicht adäquat zu der Situation die man gerade vor		
59	der Nase hat.		
60			
61	Viele Menschen finden Identifikation in einer traditionellen Familienrolle		
62	oder in beruflichem Erfolg. Ist dir das denn auch wichtig?		
63	Also, man hat ja immer so die Tendenz, von der Masse	Karriere Reichtum, Macht und Ruhm bringen Stress und lenken ab;	
64	mitgerissen zu werden. Wenn die einen es tun, meint man,		
65	man müsste es selbst auch tun. Natürlich überlegt man schon		
66	manchmal, ob man nicht das eine oder andere mehr tun		
67	könnte; vielleicht eine kleine Karriere hier oder da starten		
68	sollte. Aber wenn man genau hinguckt, wie die anderen das		
69	erleben, welches Glück sie dadurch erfahren, dann sieht		
70	man: sie haben eine Masse Stress, eine Masse Arbeit, aber		
71	froh werden sie auch nicht mit. Und was wir eigentlich ja		
72	nur wollen, was wir eigentlich ja nur brauchen, ist diesen		
73	Körper ja nur irgendwie ein bisschen zu füttern und ein		
74	bisschen warm zu halten. Mehr braucht dieser Körper ja		
75	eigentlich nicht. Dafür brauchen wir nicht eine riesige		
76	Aktivität zu starten, um dann seinen Körper warm zu halten		
77	in einer Vorstadt-Neubausiedlung oder jeden Abend in		
78	einem Restaurant zu essen. Da muss man eine riesige		
79	Anstrengung auf sich nehmen, um das zu machen. Das ist		
80	eigentlich völlig unnötig. Von daher, wenn man das sieht,		
81	wenn die anderen mit ihrer kleinen oder großen Karriere		
82	nicht froh werden, dass sie da eigentlich sich nur noch		
83	größere Probleme sich anschaffen, in Sachzwänge		
84	reinkommen, in alle möglichen gestressten Situationen		
85	reinkommen und dann auch gar nicht wieder aussteigen		
86	können, wenn sie es eigentlich wollen, wenn sie es		
87	verstehen: Es bringt doch alles nichts, ich hab` nur Stress,		
88	nur Probleme, aber dann haben sie schon viel zu viel Geld		
89	investiert, Zeit investiert, hängen schon viel zu tief drin, um		
90	überhaupt noch wieder raus zu kommen. Dann müssen sie		
91	sich immer wieder irgendwie einreden, dass es doch		
92	irgendwo gut für sie ist oder so. Dann versuchen sie dann		
93	wieder irgendwie durch einen Urlaub oder ein schönes Auto,		
94	ein gutes Essen oder durch eine schöne Wohnung oder so		
95	irgendwie den ganzen Stress wieder auszugleichen, den sie		
96	haben. Dann kriegen sie wieder noch mehr Stress, weil sie		
97	das alles bezahlen müssen.		
98	Entsagt man denn dann nicht dem Leben, wenn		
99	jemandem das nicht mehr wichtig ist?		
100	Man entsagt nicht dem Leben, sondern man entsagt dem,		

101 dass man irgendwelchen falschen Zielen nachhängt, seine
102 Energie dafür gibt, um seinen Körper irgendwie in eine
103 günstige Situation zu bringen. Also durch Reichtum, Macht,
104 Ruhm oder irgendwas, wo man sich dann drin verheddert.
105 Man entsagt ja nicht dem Leben. Man lebt ganz normal
106 weiter. Man hat Kontakt mit den Leuten und alles, aber man
107 hält sein Leben auf einem ruhigen Niveau, wie soll ich das
108 sagen Man engagiert sich nicht in allen möglichen
109 Sachen, die halt letztendlich doch nichts bringen. Die einem
110 ja auch die Zeit rauben für die Sachen die man eigentlich
111 machen möchte. Wie viele Leute haben nie Zeit, ihre
112 Freunde zu besuchen, ihre Eltern zu besuchen oder einfach
113 mal zu entspannen. Da haben sie ja nie Zeit dafür. Wenn
114 man sich richtig in die Maschinerie rein begibt, geht einfach
115 ganz viel Lebensqualität flöten. Nur durch Aktivitäten, die
116 am Ende doch nichts bringen.

dadurch geht
Lebens-
qualität
verloren

117
118 **Welche Prioritäten hast du dann heute im Leben?**

119 Also, die größte Priorität ist einfach, dass ich mein
120 Bewusstsein verstehe. Das ist einfach nach 20 Jahren
121 Meditation, dass ich die Gewissheit habe, dass es nichts
122 Sinnvolleres gibt, als das eigene Bewusstsein zu erleben.
123 Das ist eigentlich das, wo man immer darauf zielt, auf sich
124 selbst zu achten und sein eigenes Bewusstsein zu erleben.
125 Das ist das, was immer so mein innerer Antrieb ist. Dass es
126 darum geht, das man da wieder hin will.

Das Be-
wusstsein
verstehen
macht den
höchsten Sinn
im Leben aus

127
128 **Was macht dich so sicher, dass es nicht exotisch ist, Buddhismus ins**
129 **Leben zu integrieren?**

130 Also, wenn man sich in einer Weise verhält, die es andere
131 als exotisch erleben lässt, dann kann man schon davon
132 ausgehen, dass man in irgendeiner Form von Stress drinsitzt.
133 Wenn man in irgendeiner Form heilig sein will oder den
134 anderen immer irgendwie zeigen will, dass man besser ist,
135 dann wird man zum Exoten. Dann wird man von den
136 Anderen nicht anerkannt. Aber wenn man einfach ganz
137 normal lebt, keinen Stress hat, dann wird man auch von der
138 Gesellschaft anerkannt. Also, dann wird man auch nicht als
139 Exot oder Außenseiter oder so erlebt. Schon sehen sie, dass
140 er irgendwie mehr Zeit hat, meditiert und keine Karriere
141 machen will, aber er ist irgendwie normal. Er funktioniert
142 immer noch und hat keine großen Probleme. Das ist
143 eigentlich das gute Beispiel. Wenn man sich zum Exoten
144 macht, ist man auch kein Beispiel mehr.

Buddhisten,
die im Leben
„funktio-
nieren“,
sind ein gutes
Beispiel.

145
146 **Der Buddhismus, den du praktizierst, sagt, es ist wichtig, die „reine Sicht“**
147 **zu halten. Was bedeutet die „reine Sicht“ für dich im Alltag? Ist es nicht**
148 **naiv, alles immer als „schön“ und „rein“ sehen zu wollen?**

149 Ja, wie soll ich sagen, die Wegstrecke, die man zurücklegt
150 ist ja eigentlich, man kommt sozusagen von den falschen
151 Ideen, man hat völlig falsche Ideen, wie diese Welt ist, was
152 man selbst ist, und dann lernt man langsam, wie diese Welt
153 wirklich ist, wie sie eigentlich in ihrer wahren Form ist und
154 was man selber eigentlich ist. Das lernt man, das ist noch ein
155 intellektueller Vorgang, aber man versteht, dass es eigentlich
156 nur so sein kann. Man versteht intellektuell, wie diese Welt
157 funktioniert, was die Welt ist und was man selber ist. Und
158 dann versucht man, sich daran immer wieder zu erinnern.
159 Wenn man merkt, man hängt schon wieder an
160 irgendwelchen komischen Ideen, dann versucht man, sich
161 daran zu erinnern, wenigstens intellektuell. Das beruhigt das
162 Bewusstsein. Alleine sich schon an die wahreren Ideen zu
163 erinnern. Und aus diesem beruhigteren Zustand heraus, dann
164 kann man auch die Welt lernen, in einer reinen Form zu
165 erleben, ohne dass man sich einredet: Alles ist toll, alles ist
166 phantastisch, alle sind Buddhas, alles schwingt vor Freude.
167 Sondern dann fängt man an, das zu erleben. Dann braucht
168 man sich das nicht mehr einreden. Man ist offen für die Welt
169 und man erlebt es auch so. Dann ist es in keinerlei Weise
170 irgendwie noch gekünstelt. Es ist absolut so, wie es ist, man
171 ist absolut in seiner Mitte. Man erlebt die Welt in ihrer
172 reinen Form. Es ist also, wie gesagt, in keinster Weise
173 irgendwie künstlich. Es ist dann einfach so. Wenn man es
174 gelernt hat, über seine eigenen Ideen hinauszugehen, also
175 auf keine seiner Ideen mehr einzusteigen, einfach nur die
176 Welt zu erleben, wie sie ist, ohne sein Bewusstsein irritieren
177 zu lassen von seinen eigenen Ideen, dann erlebt man die
178 Welt wirklich als rein, dann ist alles wirklich phantastisch.
179 Das ist, wie soll ich sagen, ein langer Prozess. Erst kommt
180 man von den falschen Ideen zu den richtigen Ideen und von
181 den richtigen Ideen zu dem, wo es überhaupt keine Idee
182 mehr ist, sondern wo man es selbst erlebt. Das ist ein
183 fließender Prozess.

Intellektuelles
Verständnis
ist eine Hilfe
hin zur
Offenheit,
durch die die
Welt ohne
eigene Ideen
und als
phantastisch
erlebt werden
kann

184
185 **Warst du jemals entmutigt oder hast du jemals daran gezweifelt,**
186 **Erleuchtung zu erreichen?**

187 Also, ich habe niemals daran gezweifelt, dass man
188 Erleuchtung erreichen kann. Aber wie man sich selbst
189 einordnen kann, das ist schwer. Vor allem der Stolz ist ja so
190 typisch immer entweder „besser“ oder „schlechter“. Das ist
191 ja das typische, was zu dem Störgefühl Stolz gehört. Also,
192 man hat nicht so die entspannte Sicht. Man schätzt sich
193 immer als besser ein. Oder wenn man das nicht mehr
194 hinkriegt, dann meint man, man wäre irgendwie schlechter.
195 Dieser Stolz, den hat man gerade als Mann ja
196 wahrscheinlich noch ein bisschen mehr, aber dass man
197 immer so ein bisschen hin und her springt zwischen „ich bin

198 besser“ oder „ich bin schlechter“. Je weniger man das hat,
199 desto mehr ist einem das eigentlich auch egal, ob man jetzt
200 etwas erreichen kann oder ob man schon so weit ist oder
201 irgendwie. Dann ist man einfach da, wo man ist und macht
202 da einfach weiter. Das ist dann nicht mehr. Aber dass man
203 schon an solchen Tagen, an denen man denkt: Das läuft alles
204 so gut, alles so toll, das kann nicht mehr so lange dauern,
205 sozusagen, kriegen wir schon alles in den Griff und in
206 anderen Zeiten, wo man meint: Da läuft doch überhaupt
207 nichts hier, jetzt meditierst Du doch schon so lange und hast
208 immer noch die Störungen oder bist so unkonzentriert bei
209 der Meditation, oder so.

Es geht
darum,
einfach
weiter zu
machen, ohne
sich zu
beurteilen
oder zu
vergleichen

210
211 **Was gibt dir Vertrauen, dass Buddhismus als Methode auch wirkt?**

212 Also, was uns zuerst natürlich Vertrauen gibt, ist, dass man
213 einen Lehrer sieht. Dass man jemanden sieht, wo man echt
214 das Vertrauen hat: Der hat was geschafft. Das ist keine
215 Theorie oder: Der hat irgendwo irgendwelche Bücher
216 gelesen oder hat das irgendwo studiert, sondern: Der erfährt
217 das ganz praktisch, hat das wirklich durchgemacht und hat
218 das wirklich zu seinem Leben gemacht. Das ist also keine
219 Theorie, sondern Praxis. Da sind eben so Beispiele von
220 Lehrern, die das umgesetzt haben. Und bei einem selber
221 eben, dass es einem einfach besser geht. In dem Augenblick,
222 in dem jemand einem die einzelnen Belehrungen erklärt,
223 geht's einem einfach besser. Wo man das Bewusstsein in die
224 richtige Richtung bringt, geht es einem einfach besser.
225 Wenn man mehr Zeit zum meditieren hat, geht es einem
226 einfach besser. Das Bewusstsein fühlt sich freudiger an, die
227 Probleme sind viel kleiner, man ist viel mehr voller
228 Zuversicht, man nimmt die Sachen nicht so schwer, alles
229 läuft einfach besser. Wenn man es dann noch, wie soll ich
230 sagen, durch Segen oder durch längere Meditation oder
231 durch Augenblicke großer Offenheit möglich ist, wie soll ich
232 sagen, mal dichter dran zu kommen an sein eigenes
233 Bewusstsein; so dass das Bewusstsein sich selbst erfährt,
234 dann hat man ja solche Erfahrungen von riesigem Glück,
235 riesiger Zufriedenheit, riesiger Wonne und diese Eindrücke
236 sind schon sehr, sehr stark, sehr, sehr prägend. So, dass man
237 einfach weiß, in einem liegt eine derartige Qualität, liegen
238 einfach derartige Freudenzustände und Qualitäten. Wenn
239 man das einmal selbst bei sich erlebt hat, kriegt man viel,
240 viel mehr Vertrauen dazu, dass es da ist, dass diese
241 Qualitäten da sind und dass sie letztendlich sind, dass sie
242 immer da sein werden, sobald man meditiert und mit seinem
243 Bewusstsein arbeitet. Ja, man ist dann auch viel motivierter,
244 da weiter zu machen.

Die positive
Resultate der
Praxis von
den Lehrern
und einem
Selbst über-
zeugen

246 **Was gibt dir Vertrauen, dass deine direkten Lehrer, hauptsächlich der 17.**
247 **Karmapa und Lama Ole, den direkten Gehalt dessen vermitteln, was auch**
248 **damals Buddha Shakyamuni vermittelte? Dass die Übertragung stimmt?**

249 Also, ja wie soll ich sagen, einfach durch das, was man
250 erlebt hat in der Meditation, in den Erklärungen, in dem
251 Moment, wenn man vor ihnen sitzt und die erklären einem,
252 wie der Geist funktioniert, was das selbst in einem auslöst.
253 Wenn man langsam selbst anfängt zu verstehen, wie diese
254 Welt funktioniert, wie diese Welt eigentlich ist und was man
255 selber ist und dann sieht, dass diese Person das ja voll
256 erkannt hat und diese Erfahrung ja auch weitergeben kann.
257 Man weiß einfach, wo es in der Essenz drum geht, wo das
258 Bewusstsein sich selbst erkennt. Diese Erkenntnis, da spürt
259 man einfach, dass der Junge das verstanden hat, der da vor
260 einem sitzt.

Die Lehrer
sind
authentische
lebendige
Beispiele der
Lehre

261
262 **Wie bleibst du in Kontakt mit den Lehrern?**

263 Ja, also eigentlich bleibt man am Besten im Kontakt, wenn
264 man meditiert. Das ist das, was den Geist des Lehrers und
265 den Geist des Schülers am meisten verbindet. Das ist das,
266 worum es geht. Der Lehrer will ja eigentlich nichts anderes,
267 als dass wir unser eigenes Bewusstsein erkennen. Dafür
268 arbeitet er, dafür gibt er ständig Erklärungen, dafür reist er
269 von Stadt zu Stadt, dafür reisen wir zu ihm, hören seine
270 Belehrungen. Das ist das, worum es geht. Wenn wir
271 meditieren, dann arbeiten wir genau dafür. Das ist das
272 Allerbeste, was wir machen können, um unserem Lehrer nah
273 zu sein. Wir können unserem Lehrer auf dem Schoß sitzen,
274 wenn wir trotzdem an den Supermarkt denken oder
275 irgendwelchen netten Leuten hinterher gucken oder Small-
276 talk machen, dann sind wir weiter von unserem Lehrer
277 entfernt, wie jemand, der 1000 Kilometer weit weg ist, aber
278 sich mit seinem Bewusstsein beschäftigt.

Sich mit
seinem
Bewusstsein
beschäftigen
und
meditieren

279
280 **Und was motiviert dich, ihre Arbeit durch dein Engagement in den**
281 **Zentren fortzusetzen?**

282 Ja, das kommt einfach normalerweise ganz natürlich. Man
283 hat einfach ein natürliches Gefühl dafür, dass es einfach
284 sinnvoll ist, das zu tun. Dass es einfach sinnvoll ist, ein
285 Meditationszentrum aufzubauen, eine Stelle zu schaffen, wo
286 die Leute meditieren können, eine Stelle zu schaffen, wo
287 Buddhas Lehren weitergegeben werden können, einen
288 Zufluchtsort zu schaffen für Leute, die eben auch nach der
289 Wahrheit suchen oder nach vernünftigen Antworten auf ihre
290 Fragen. Es kommt eigentlich von alleine, dass man einfach
291 dabei sein will. Dass man in dem Kraftkreis von den anderen
292 Schülern, den anderen Buddhis dabei sein will...

Das Zentrum
erhalten
macht Sinn

293
294 **Ist das denn nötig mitzumachen, um dabei sein zu können?**

295 Tja, jeder ist verschieden und jeder kann das machen, wie er
296 will. Aber natürlich, je mehr man reingibt, desto mehr kriegt
297 man auch raus. Wo man mehr reingibt, da hat man mehr
298 Offenheit für. Wo man viel getan hat, da fühlt man sich viel
299 wohler, offener, da ist der Segen größer, als wenn man
300 immer nur am Rande gestanden hat und geguckt hat, was die
301 anderen machen und gehofft hat, dass keiner fragt, ob man
302 mal helfen kann. So wie Gerd Boll das gesagt hat: Wenn
303 man auf einer Geburtstagsparty ein großes Geschenk
304 mitgehabt hat, dann hat man auch eine super Party, weil man
305 sich geöffnet hat. Man hat was gegeben, dann kann man
306 auch was nehmen. Wenn man sich da nur rein gemogelt hat,
307 so an der Seite vorbei, und versucht hat, dass keiner einen
308 sieht, weil man nichts mitgebracht hat, weder eine Flasche
309 noch ein Geschenk, dann kann man sich auch nachher nicht
310 so richtig öffnen. Je mehr man rein gibt, je mehr kann man
311 sich auch öffnen. Das ist das, was wir Verdienst nennen,
312 Verdienst und Weisheit. Verdienst ist einfach, gute
313 Eindrücke im Geist haben. Das macht man halt einfach
314 gerade auch dadurch sehr viel, indem man sich einfach in
315 der Sangha aufhält, mit der Sangha mitmacht und einfach
316 ein Zentrum mitmacht.

Je mehr man
gibt, desto
mehr kann
man
aufnehmen

317

Wie wichtig ist dir der Dank für die Arbeit?

318 Ja, ich meine, es ist natürlich immer ein schönes Gefühl,
319 wenn einem 'mal jemand „danke“ sagt. Aber eigentlich,
320 man tut sich ja selbst den größten Gefallen dadurch, dass
321 man hilft, das man was tut. Natürlich, wenn jemand „danke“
322 sagt, das fühlt sich immer gut an. Aber meistens ist es dann
323 der Lama, der dann „danke“ sagt. Wenn das, so wie hier ist,
324 wenn das hier so eine große Gruppe ist und das somit mit
325 keiner Einzelperson zu tun hat, dann gibt man halt einfach
326 rein. Da kann man ja nicht erwarten, dass da abends jemand
327 'rumkommt und jemandem die Hand schüttelt und „danke“
328 sagt. Wir tun eben als Gruppe irgendwas.

Man hat
selbst den
größten
Vorteil vom
Engagement,
das man
einbringt

329

Warum ist so wichtig, mit Freunden gemeinsam zu meditieren?

330
331 Ja, es ist einfach ein sehr schönes Gefühl, mit anderen
332 Freunden zusammen, mit Leuten die dasselbe Ziel haben,
333 zusammenzusein und auch wo mehrere buddhistische
334 Freunde zusammen sind, da verstärkt sich das Kraftfeld, da
335 ist der Segen des Lamas präsent, da ist es auch noch leichter,
336 sich zu öffnen.

Mehr Kraft
und Offenheit

337

338

339

340

341

**Warum wollen denn hier so viele Buddhisten auch zusammen leben?
Wenn sich solche Kommunen bilden, könnte es sein, dass sie sich
irgendwie abkapseln?**

342 Wie ich am Anfang schon mal gesagt habe, man hat ja
343 immer die Tendenz, dass man so um sich guckt: „Was
344 machen die anderen?“ Wenn sie alle nur jeden Morgen zur
345 Fabrik fahren und alle, was weiß ich, hoffen, nächstes Jahr
346 auf einem besseren Gehaltsplatz zu sitzen oder eine größere
347 Firma zu haben oder irgendwie so, dann ist immer so ein
348 bisschen der Versuch da, sich davon beeinflussen zu lassen.
349 Naja, aber wenn man in so einer Gemeinschaft lebt, dann
350 wird man immer wieder an den Dharma erinnert. Man sieht
351 dann eben am Beispiel der anderen, dass es nicht das
352 Wichtigste ist, großes Geld zu verdienen oder eine tolle
353 Karriere zu machen, sondern eine richtige Zuflucht zu
354 haben. Nämlich das eigene Bewusstsein, was einem dann
355 nicht nur in diesem Leben, sondern auch in allen weiteren
356 Leben von Nutzen ist. Es ist sehr, sehr nützlich, weil man
357 sich gegenseitig daran erinnert. Die Gespräche gehen dann
358 natürlich auch viel mehr über den Dharma als über
359 irgendwelche Politik oder irgendwelche neuen Fernseher bei
360 Media-Markt oder wo man sonst so darüber quasselt. Die
361 Gespräche sind einfach viel gehaltvoller. Man erinnert sich
362 gegenseitig an den Dharma. Wie gesagt, das Kraftfeld ist da,
363 wo mehrere Buddhis zusammen sind, da ist auch gleich
364 dieses Kraftfeld und man fühlt sich gleich viel besser in so
365 einer Gruppe von gleich Gesinnten.

In der Gruppe
hilft man sich
gegenseitig,
sich mit dem
eigenen
Bewusstsein
zu
identifizieren

366
367 **Welche Nachteile hat das Zusammenleben?**

368 Also, wo Menschen zusammen sind, da gibt es natürlich
369 auch verschiedene Interessen. Und je mehr die Leute an
370 ihren eigenen Interessen haften, um so mehr
371 Auseinandersetzungen gibt es natürlich auch darüber, wie es
372 richtig ist, wie was gemacht werden soll und wie es nicht
373 gemacht werden soll. Klar gibt es dann viele Diskussionen
374 darüber und Streit, aber das ist ja genau das, was das Leben
375 im Zentrum im Grunde interessant macht - oder das ist
376 vielleicht ein bisschen ein falsches Wort - was es zu einem
377 Entwicklungsprozess macht. Dass man sich reibt, das man
378 auch lernt, die Ideen von anderen zu akzeptieren, dass man
379 sieht, dass man selber auch steife Ideen hat, einfach, dass
380 man sich erlebt in einer Gruppe, dass man ständig irgendwo
381 aneckt oder ob man weniger Schwierigkeiten hat oder ob
382 man in der Lage ist auszugleichen. Man hat da in einer
383 Gruppe viel mehr Entwicklungsmöglichkeiten, als wenn
384 man da abends alleine in seinem Einzelzimmerchen sitzt und
385 abends machen kann, was man will, Man liegt nur auf`m
386 Sofa`rum, schiebt sich Chips und Fernseher rein, da ist
387 wenig Entwicklung. Es ist ganz was anderes, wenn man echt
388 mit Leuten konfrontiert ist.

Meinungs-
verschieden-
heiten in der
Gruppe
unterstützen
den Ent-
wicklungs-
prozess

389
390 **Wie regelt ihr das Zusammenleben üblicherweise? Wie kommt ihr zu**
391 **einem Konsens?**

392	Ja, das Mindeste ist, dass man sich als Freunde begegnet.	
393	Was auch immer die verschiedenen Standpunkte sind, es	
394	sind einfach nur Standpunkte von verschiedenen Leuten.	
395	Dann redet man darüber und findet einen Kompromiss. Dass	
396	man lernt, dass man nicht auf einander losgeht, nur weil	Auf der Basis
397	jemand eine andere Idee oder Vorstellung hat oder, wie soll	von
398	ich sagen, oder dass man jemanden gleich als einen	Freundschaft
399	schlechten Menschen betrachtet und völlig vergisst, dass er	Kompromisse
400	ja eigentlich ein Freund ist, der das gleiche Ziel hat, der auch	finden und
401	nur das Beste will, aber halt einfach eine andere Idee hat.	voneinander
402	Dass man sich immer als Freunde begegnet, dass ist das	lernen
403	Wichtigste.	
404	Und wie verteilen sich die Aufgaben? Wie ist das	
405	strukturiert?	
406	Jo, normalerweise gibt man da was ein, wo man schon was	
407	kann, oder wo man noch was lernen will. Der Topf der	
408	Möglichkeiten ist ja groß da, je nach dem.	
409		
410	Der Dalai Lama betont den Frieden sehr. Ist diese harmonische	
411	Stimmung hier auch so wichtig?	
412	Das ist für's Zentrum schon sehr wichtig, vor allen Dingen	
413	auch für die neuen Leute. Die reagieren da schon sehr stark	
414	darauf, wie das Klima im Zentrum ist. Wenn ein	Bei
415	harmonisches Klima im Zentrum ist, dann fühlen sie sich	Neulingen
416	wohl, dann bleiben sie auch. Aber wenn da ständig Zoff und	entscheidet
417	Intrigen sind, dann fühlen die sich auch nicht wohl, dann	ein
418	verschwinden sie wieder. Die Harmonie ist vor allem für die	harmonischer
419	Neuen, dass sie bleiben, schon sehr wichtig. Für die Alten,	erster
420	die das alles schon kennen, die lassen sich dann nicht so	Eindruck
421	leicht davon irritieren, aber für die Neuen ist das absolut	
422	Gift, wenn im Zentrum schlechtes Klima ist.	
423		
424	Wenn die Menschen in den Zentren leben, wie können sie dann	
425	gleichzeitig auch ein öffentlicher Ort sein?	
426	Das hängt natürlich mit der Offenheit der Leute zusammen,	
427	wie stark sie das dann auch akzeptieren können, dass da	
428	auch Leute in ihren vermeintlichen Privatbereichen rum	
429	rennen, oder was sie als „ihres“ betrachten. Es sind alle	
430	ziemlich verschieden eingestellt. Manche stört das ja	
431	überhaupt nicht. Als wir noch in Rødby gelebt haben, da	
432	waren wir ja ständig in der Öffentlichkeit, da kamen ständig	
433	neue Leute. Das waren wir alle gewöhnt, dass es einfach	
434	keinen Privatbereich gab. Das war alles offen, man war ein	
435	Teil der Öffentlichkeit. Aber wenn man da meint: Das ist	
436	jetzt meine Küche und das ist jetzt mein Zimmer! (lacht)	
437	Wenn man das so erlebt und jemand Fremdes dann da rein	
438	tritt, dann erlebt man das natürlich als unangenehm, dass da	
439	jemand aufkreuzt, und dann hat man natürlich Stress. Das	
440	spüren die Leute natürlich auch. Sie denken dann, sie sind	

441 nicht willkommen oder sie merken, dass jemand einen
442 komisch anguckt und dann verschwinden sie wieder.

443 **Wie kann man die Offenheit gewährleisten? Haben die**
444 **Leute, die da zur Miete wohnen, denn nicht auch**
445 **Anspruch auf einen privaten Bereich?**

446 Ja, gut, das Schlafzimmer, so wirklich das eigene Zimmer,
447 ist dann so zu sagen der Privatbereich. Aber alles andere,
448 das gemeinsame Wohnzimmer, die gemeinsame Küche und
449 so, das betrachtet man dann eben als öffentlichen Platz. Wo
450 man selbst ein Teil der Öffentlichkeit ist und die Arbeit ist
451 dann eigentlich, dass man da nicht nur hinget, um zu
452 konsumieren, sondern auch um zu gucken, wo kann man
453 'mal was sauber machen kann hier, oder ein bisschen
454 Ordnung da oder jemandem mal ein Bier holen oder
455 jemandem mal sagen: Mensch, komm doch rein! Oder: Wo
456 kommst du denn her? Oder: Was machst du denn heute?
457 Oder, dass man irgendwie ein Teil der Öffentlichkeit ist.

Bewohner
sollten stets
gast-
freundlich
und ein Teil
der
Öffentlichkeit
sein

458
459 **Ja, das war's. Vielen Dank dir!**

Selbstständigkeitserklärung

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe. Alle von anderen Autoren wörtlich übernommenen Stellen wie auch die sich an die Gedankengänge anderer Autoren anlehenden Ausführungen meiner Arbeit habe ich dementsprechend gekennzeichnet.

Birgit Ehrmann, Braunschweig, den 04.09.2007