

Matthias Ennenbach

BUDDHISTISCHE PSYCHOTHERAPIE

Ein Leitfaden
für heilsame
Veränderungen



Urheberrechtlich geschütztes Material

2. Auflage Juni 2011
© 2010 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf
Alle Rechte vorbehalten
Umschlaggestaltung: Kuhn Grafik Communication Design, Amden (CH)
Bildquelle Cover: iStock
Layout und Grafik: Marx Grafik und ArtWork
Lektorat: Sylvia Luetjohann
Gesetzt aus der Adobe Garamond
Druck: Himmer AG, Augsburg



Printed in Germany
ISBN 978-3-89385-639-8
www.windpferd.de

Urheberrechtlich geschütztes Material

Inhalt

Einleitung	7
1. Erkenne und vermittele die Essenz des Buddhismus	21
2. Die buddhistische Psychotherapie ist für jeden Menschen geeignet	35
3. Die buddhistischen Psychotherapeuten sind achtsam, auch sich selbst gegenüber	49
4. Die buddhistische Psychotherapie ist Lehre und Praxis	71
5. Erkenne und vermittele die Bedeutung des Körpers	89
6. Erkenne und vermittele die Bedeutung der Geisteszustände	127
7. Erkenne und vermittele die Wahrheit über unsere Gefühle	161
8. Erkenne und vermittele die Wahrheit vom Inneren Edlen Kern	183
9. Erkenne und vermittele die Weisheit des Mittleren Weges	197
10. Nutze die Erkenntnisse, um im Hier und Jetzt dir selbst und anderen zu helfen	209
11. Erkenne und vermittele die Erste Edle Wahrheit vom Leiden	219
12. Erkenne und vermittele die Bedeutung des Karma für unser Leiden	235
13. Erkenne und vermittele die Edle Wahrheit über unsere Unwissenheit	245
14. Erkenne und vermittele die Edle Wahrheit über unsere Anhaftung	279
15. Erkenne und vermittele die Edle Wahrheit über unseren Widerstand	295
16. Erkenne und vermittele die Edle Wahrheit über die Befreiung vom Leiden	307
17. Erkenne und vermittele die Edle Wahrheit über den Rechten Weg	325
18. Wir grenzen die Lehrinhalte für uns sinnvoll ein	349
19. Erkenne und vermittele die konkreten buddhistischen Techniken	375
20. Wir praktizieren jederzeit	441
21. Erkenne und vermittele den Schritt von der relativen zur absoluten Wahrheit	455
22. Studiere die Literatur	467
Über den Autor	472

Einleitung

Dieses Buch ist für Menschen gedacht, die sich Hilfe und Inspiration erhoffen. Es möchte Leserinnen und Leser ansprechen, die sich für Buddhismus, Psychotherapie, Spiritualität, Wissenschaft oder ganz allgemein für unsere Chancen zur Weiterentwicklung interessieren. Darüber hinaus könnte es für Menschen interessant sein, die in den unterschiedlichsten Heilberufen tätig sind.

Die buddhistische Psychotherapie (BPT) ist ein kulturübergreifendes Integrationsprojekt: Altbewährte Heilmethoden aus den buddhistischen Lehren werden mit den erfolgreichen Techniken der westlichen Kulturen verknüpft. Die BPT ist nicht nur für die Behandlung von Problemen gedacht, sondern versteht sich auch als eine gut erprobte Sammlung von buddhistisch-psychotherapeutischen Lehren und Maßnahmen zur Förderung von *heilsamen* Geisteszuständen bei *allen* Menschen. Es geht also nicht nur um die Beseitigung *negativer* Zustände, sondern insbesondere auch um die Unterstützung und Stabilisierung unserer *positiven* Eigenschaften. Dementsprechend fokussiert die BPT nicht nur auf Krankheiten, Konflikte und Probleme, sondern eröffnet auch einen größeren Bezugsrahmen, um unser menschliches Potenzial auf heilsame Weise zur Entfaltung zu bringen.

Für Behandlerinnen und Behandler möchte dieses Buch eine Inspiration sein und gleichzeitig Mut machen, die eigenen Behandlungskonzepte mit denen der buddhistischen Psychotherapie abzugleichen und vielleicht auch zu verbinden. Für alle Interessierten möchte es in den alltagstauglichen Buddhismus einführen und dazu einladen, die reichhaltigen Ressourcen des Buddhismus und der buddhistischen Psychotherapie für sich nutzbar zu machen. Wenn sich die Leserinnen und Leser auf die Übungen und die Ideen einlassen möchten, besteht zwar keine Garantie, aber eine gute Chance für eine spürbare persönliche Bereicherung.

Die BPT möchte diese erfahrbare Bereicherung für Hilfesuchende, insbesondere aber für Therapeuten zur Verfügung stellen. Sie könnte für Behandler jeder Fachrichtung eine zusätzliche Ressource sein und ist für jeden Hilfesuchenden, gleich welcher Religionszugehörigkeit, welchen Alters oder Bildungsgrades, und auch ungeachtet der Schwere der Belastung oder Erkrankung etc. anwendbar. Natürlich ist zu beachten, dass die Behandler psychisch und geistig relativ stabilen Hilfesuchenden andere Übungen anbieten werden wie zum Beispiel schwerer erkrankten Menschen. Geht jemand zu weit rechts, wird er dazu angehalten, sich mehr nach links zu bewegen; geht jemand zu weit links, wird er dazu angehalten, sich weiter nach rechts zu bewegen. Auf die Weisheit des Mittleren Weges werden wir später noch detaillierter zurückkommen.

Was ist unter dem Begriff der buddhistischen Psychotherapie zu verstehen? – *Psychotherapie* bezeichnet im Allgemeinen eine Behandlungsmethode, bei der eine geistig-seelische/psychische Heilung oder Linderung von Symptomen erreicht werden soll, während beispielsweise in der *Physiotherapie* der Körper behandelt wird. Die buddhistische Psychotherapie wird als eine Methode verstanden, die ganzheitlich konzipiert ist: Sie beinhaltet sowohl die Behandlung auf der *geistig-seelischen* als auch auf der *körperlichen* Ebene. Zusätzlich dazu werden auch *soziale* Aspekte integriert.

Dieses Buch möchte eine moderne, kompetente und fachlich fundierte Behandlungsform und Übungsanleitung vorstellen, die stark von der buddhistischen Lehre beeinflusst ist. Es handelt sich demnach nicht um ein ausschließlich buddhistisches Buch, sondern um eine hoffentlich inspirierende Integration von hilfreichen buddhistischen Herangehensweisen und von Erkenntnissen aus den westlichen Wissenschaften, wobei der Fokus auf einer heilsamen, nachhaltigen und alltagstauglichen Schulung der Gesamtheit von Körper, Geist und Seele liegt. Zentrale buddhistische Themen werden ebenso anschaulich transparent gemacht wie verschiedene praktische buddhistische Techniken und Übungen. Hier werden sowohl solche Maßnahmen wie zum Beispiel Meditationsvarianten und Techniken aus den unterschiedlichen modernen Therapieformen als auch bislang weitgehend unbekannte buddhistische Übungen dargestellt, die über viele Jahrhunderte ihre Sinnhaftigkeit und Qualität beweisen konnten. Diese

Quellen sind uns erst seit relativ kurzer Zeit zugänglich, Übersetzungen und Übertragungslinien für spezielle Übungen in Europa beispielsweise erst seit einigen Jahren. Damit ist die BPT zwar eine gewissermaßen neue Form der Psychotherapie, aber mit den ältesten nur denkbaren Wurzeln – und damit eigentlich eher eine Wiederentdeckung.

Buddhistische Grundkenntnisse sind für die Lektüre dieses Buches nicht notwendig. Zentrale Fachbegriffe werden stets im Zusammenhang erklärt und nachvollziehbar dargestellt. Es soll ein praxisnahes Buch sein, das erklären möchte, wie die buddhistische Philosophie und Methode die Behandlung von hilfeschuchenden Menschen auf eine leichte Art umfassender und nachhaltiger bereichern kann.

Neben den offensichtlichen Problemen im Zusammenhang mit der Globalisierung ergeben sich durch die Annäherung der Kulturen durchaus auch große Potenziale. Die Behandlung von Hilfesuchenden war schon immer abhängig von kulturellen Einflüssen, vom jeweiligen Zeitgeist und dem aktuellen Stand der Wissenschaft. Unser westliches Gesundheitswesen und – damit verbunden – unsere Psychotherapie können von einer sich an bewährten Ressourcen orientierenden Innovation, auch oder sogar gerade aus anderen Kulturen, nur profitieren. Wenn wir die außerordentlich große Menge an Literatur aus den westlichen Traditionen zur klinischen Psychologie, Psychotherapie und Psychiatrie studieren, wird sofort ersichtlich, dass sich deren jeweiliger Fokus fast ausschließlich auf die Pathologie, das Kranke, die Defizite, die Störungen etc. konzentriert. Dementsprechend gibt es auch viele Forschungen zu solchen Themen wie Gewalt, Stress, Aggression, Vorurteile etc., während westliche Forscher erst seit relativ kurzer Zeit beginnen, sich auch mit Themen wie Güte, Mitgefühl, Liebe oder Glück zu befassen. Auch Elemente aus der humanistischen und anthroposophischen Philosophie finden wir im klinischen Behandlungskontext eher selten. Die Vorstellungen von Heilung basieren zumeist auf dem Wunsch, Symptome zu lindern oder möglichst ganz zu beseitigen. Heilung wäre demzufolge eine Angleichung an die „Normalität“. Das Ziel einer derart „normalen“ Psychotherapie könnte zum Beispiel darin bestehen, eine Panikstörung nach Möglichkeit zu beseitigen. Danach wäre die Behandlung erfolgreich abgeschlossen. Nur

wenige westliche klinische Modelle beziehen jedoch auch die *positiven* menschlichen Potenziale mit ein.

Die buddhistische Psychotherapie achtet dagegen nicht nur darauf, was wir lindern oder auflösen wollen, sondern fokussiert und benennt sehr klar, was wir erreichen können. Wir streben also nicht nur die Linderung und Auflösung von Leiden an, sondern ebenso auch die aktive und konkrete Förderung von positiven Geisteszuständen, wie beispielsweise Glück, Mitgefühl, Liebe und Freude. Die BPT erweitert deutlich den Handlungsspielraum der westlichen Psychotherapie, indem sie den Schwerpunkt nicht nur auf die Behandlung von Störungen, Problemen, Erkrankungen etc. begrenzt. Die buddhistische Lehre, an der sich die BPT orientiert, dient seit ihren Anfängen vor mehr als 2500 Jahren generell dem menschlichen Wachstum und speziell der Befreiung von unheilsamen und der Stärkung von heilsamen Geisteszuständen,

Der Fokus der BPT öffnet sich für *jeden* Menschen und jeder kann davon profitieren. Grundsätzlich geht die buddhistische Philosophie davon aus, dass nicht nur ein kleiner Prozentsatz der Bevölkerung erkrankt ist, sondern dass *jeder* Mensch immer wieder Leiden erfährt. Davon ist vieles *unvermeidbar*, doch es gibt auch einen sehr großen Anteil an *vermeidbarem* Leiden. Es ist *unvermeidbar*, dass wir altern, manchmal erkranken und sicher sterben werden. Ebenso ist es *unvermeidbar*, dass Menschen, die wir lieben, sich von uns trennen oder ebenfalls erkranken, uns verlassen und sterben. Hinzu kommen unendlich viele alltägliche, kleine und große *unvermeidbare* Probleme. Es gibt jedoch auch Leidensformen, die wir eigentlich vermeiden könnten, nämlich unsere unheilsamen Reaktionen auf das unvermeidbare Leiden, so wie Ärger, Hass, Wut, Hadern, Grübeln, Selbstzweifel, Selbstvorwürfe, Selbstmitleid etc. Diese sekundären emotionalen Reaktionen, die sich vor allem auf uns selbst, aber auch auf andere schädlich auswirken, können zum *vermeidbaren* Leiden gezählt werden.

Der Buddhismus und die buddhistische Psychotherapie vermitteln konkrete Erkenntnisse und Techniken zum Umgang mit und zur Beendigung von *vermeidbarem* und zur besseren Bewältigung von *unvermeidbarem* Leiden.

Dieser Grundsatz wird in diesem Buch so vermittelt, dass die Leserinnen und Leser seine Richtigkeit selbst überprüfen können.

Die westlichen geisteswissenschaftlichen Traditionen, wie die Psychologie, Theologie, Philosophie und Soziologie, haben außerordentlich große Qualitäten entwickelt. Gleichzeitig zeigen sie aber auch eine sehr klare Konzentration auf die *theoretischen* Aspekte und sind im Wesentlichen kaum als erfahrungsbezogen zu bezeichnen. Diese Eigenart wird von vielen Menschen als Defizit empfunden. Die stärkere Ausgewogenheit zwischen Theorie und Praxis scheint wohl eine der Facetten zu sein, die den Buddhismus für viele Menschen heute so attraktiv machen.

Gleich zu Beginn sei angemerkt, dass der Buddhismus bekanntlich zu den *nicht-theistischen* Weltreligionen zählt, also eine Religion ohne den Glauben an ein göttliches Wesen ist. Trotzdem dürfte er von vielen Menschen aus dem westlichen Kulturkreis immer noch mit einer exotischen fernöstlichen Religion assoziiert werden. Der Buddhismus schließt zwar eine Vielzahl von religionstypischen Aspekten ein, wie beispielsweise die Heiligenverehrung, Feiertage, Rituale und Zeremonien, Gebetsrezitationen und Gesänge. Das Besondere am Buddhismus ist aber, dass er sich damit nicht erschöpfend definiert. Wichtige buddhistische Repräsentanten aus Ost und West, wie zum Beispiel der Dalai Lama, Yongey Mingyur Rinpoche oder Jack Kornfield erklären, dass der Buddhismus von seiner Entstehung bis zur heutigen Praxis weniger eine Religion als vielmehr eine Wissenschaft des Geistes ist: eine Wissenschaft, die im Laufe vieler Jahrhunderte erprobt wurde und sowohl detaillierte und überprüfbare Erklärungen und Beschreibungen für menschliches Empfinden und Verhalten liefert als auch konkrete Übungen und Techniken zur Überwindung vieler menschlicher Konflikte und Sorgen bietet. Damit überbrückt der Buddhismus die oft als schmerzlich empfundene Kluft zwischen Wissenschaft und Religion, zwischen Innovation und alter Tradition und Überlieferung. In diesem Zusammenhang bemerkte Albert Einstein einmal, dass es, wenn es irgendeine Religion gebe, die sich mit den Erfordernissen der modernen Wissenschaft vereinbaren lasse, der Buddhismus sei, der dies vermöge. Carl Friedrich von Weizsäcker stellte sich den Zukunftsmenschen als ein Individuum vor, in dem christliche Ethik, wissenschaftliches Denken und die buddhistischen Stärken integriert sind.

In diesem Buch werden in erster Linie Inhalte und Techniken des Buddhismus und der buddhistischen Psychotherapie beschrieben, doch die BPT versteht sich als Integrationsprojekt mit dem Wunsch, möglichst viele Ressourcen auch aus sehr unterschiedlichen Quellen zu nutzen. Nur zum leichteren Verständnis wird hier von *dem* Buddhismus gesprochen, obwohl es viele verschiedene buddhistische Traditionen gibt. Der Buddhismus hat sich in den 2500 Jahren seiner Existenz anfangs über Asien, in der Neuzeit weitgehend über den ganzen Globus ausgebreitet. Jedes Land, in dem Buddhisten leben, entwickelt auf der Basis seiner eigenen Kultur seine eigenen buddhistischen Schwerpunkte. Dementsprechend gibt es zum Beispiel den japanischen, vietnamesischen, tibetischen, chinesischen, indischen und heute auch den amerikanischen und europäischen Buddhismus. Vielleicht benötigen die westlichen Kulturen aber noch etwas Zeit, um ihre eigene buddhistische Form zu finden.

Auf diese Weise entstand im Laufe der Jahrhunderte eine vielschichtige, in jeweils verschiedenen Aspekten ausgereifte und alltagstaugliche Lehre und Praxis. Die besondere Leistung des Buddhismus ist die erhebliche Integrationsfähigkeit der Lehre und ihrer Meister und Schüler. Diese Fähigkeit zeigt sich zum Beispiel darin, dass die Lehre trotz aller Unterschiede zwischen den einzelnen Schulen und auch ohne eine übergeordnete Instanz wie beispielsweise den Vatikan im Laufe der Zeit unter Beibehaltung der buddhistischen Grundsätze immer vielfältiger wurde und dabei doch ihre Kohärenz bewahrte.

Die buddhistische Psychotherapie nutzt die Gemeinsamkeiten innerhalb der verschiedenen buddhistischen Richtungen mit anderen Kulturen und mit der Wissenschaft und fügt sie konstruktiv zusammen. Die hierbei oft herangezogene Gegenüberstellung von östlicher und westlicher Tradition dient lediglich der Veranschaulichung. Wie bereits erwähnt, versteht sich die BPT als Integrationsmodell, um verschiedene Ansätze für uns nutzbar zu machen. Dementsprechend werden hier nicht nur buddhistische, sondern auch psychologische, medizinische und psychosomatische Erkenntnisse anderer Kulturen integriert.

Von vielen Menschen werden die in der Neuzeit entstandenen Aufspaltungen und Polarisierungen von wichtigen Lebensbereichen als schmerzlich empfunden: Arbeitswelt und Kreativität; Schulbildung und

Charakterbildung; bürokratische Verwaltung und Menschlichkeit; Religion und lebensnahe Bedürfnisse; konsumorientierte Wirtschaft und eigentliche Grundbedürfnisse des Menschen etc. Die buddhistische Psychotherapie wird in diesem Buch als ein sehr umfassendes integratives Modell dargestellt, das – je nach individueller Notwendigkeit – sowohl in der Breite, d. h. auf einer praktischen und alltagstauglichen Ebene, als auch in der Tiefe, d. h. auch bei einer eher spirituellen Sinn- oder Verständnissuche, wichtige Inspirationen und Hilfestellungen zu geben vermag. Sie entspricht damit einem Modell, das dabei helfen kann, wichtige Lebensbereiche wieder zusammenzubringen und miteinander zu versöhnen. Die BPT integriert sowohl individuell-persönliche als auch universelle Bezüge. Das bedeutet, dass jeder Mensch in seiner Individualität gesehen wird, ebenso aber auch als Mitglied größerer Systeme: von der Familie angefangen über unterschiedliche Gruppenzugehörigkeiten und die Gesellschaft bis hin zur Naturverbundenheit und darüber hinaus. Das ist sowohl für die Behandler als auch für die Hilfesuchenden eine sehr förderliche und konstruktive Erweiterung des Bezugsrahmens. Die BPT hat eine deutlich spirituelle Ebene, doch der Schwerpunkt liegt – nicht anders als im gesamten Buddhismus – in der Verknüpfung zwischen den geistig-spirituellen Aspekten der Existenz und den praktischen Aspekten unseres Alltagslebens. Von daher geht es im Buddhismus auch nicht um Weltflucht, sondern in seinen Lehren wird eher die Kunst vermittelt, *ganz* in der Welt zu sein, doch ohne sich darin zu verstricken. Buddha könnte dazu anmerken: Meditiere, aber binde deinen Elefanten an. Oder anders ausgedrückt: Bete oder meditiere, aber achte auf die alltäglichen Notwendigkeiten. Buddha legte großen Wert darauf, dass jeder persönliche Fortschritt des Einzelnen so umgesetzt wird, dass er allen Wesen zugutekommen kann.

Wenn wir zu den Ursprüngen des Buddhismus zurückschauen, sollten wir uns bewusst machen, dass der historische Buddha ein Mensch war. Bis zu seiner Erleuchtung oder Befreiung hieß er Siddhartha Gautama. *Buddha*, ein Begriff aus dem Sanskrit und dem Pali, bedeutet „Erwachter“. Oft ist auch die Rede von Buddha Shakyamuni, was sich auf die Herkunft von Siddhartha aus dem nordindisch-nepalesischen Adelsgeschlecht der Shakyas bezieht. Der Buddhismus hat keinen religiösen Ursprung.

Siddhartha war ein Mann Ende 20, der sich nicht auf die Suche nach Gott begab, sondern für sich und seine Mitmenschen einen Weg finden wollte, um das menschliche Leiden zu beenden. Nachdem er im Alter von 35 Jahren diesen Weg entdeckte und damit erwachte, fand er eine große Gefolgschaft und konnte sowohl durch seine Lehrreden als vor allem auch durch die vermittelten Übungstechniken sichere Übertragungslinien auf seine Schüler und von diesen auf deren Schüler und deren spätere Schüler sichern.

Erst ungefähr 500 Jahre nach Buddhas Tod wurden seine Lehrreden, die *Sutras*, niedergeschrieben. Davor existierte nur eine *mündliche* Weitergabe jeweils von Lehrer auf Schüler. Wahrscheinlich aus Gründen der besseren Erinnerung werden die beachtenswerten Fakten in den Buddha-reden numerisch aufgezählt, wie zum Beispiel die Vier Edlen Wahrheiten und der Edle Achtfache Weg, die Vier Grenzenlosen Geisteszustände, die Sieben Faktoren des Erwachens, die Drei Juwelen etc.

Dieses Buch wird auch versuchen, die buddhistische Wissenschaft des Geistes als eine nach heutigen wissenschaftlichen Maßstäben sehr detaillierte und exakte Betrachtung und Beschreibung menschlichen Funktionierens darzulegen. Des Weiteren wird der Buddhismus als eine Wurzel der modernen psychotherapeutischen Methoden dargestellt, die in ihrer Tiefe und der jahrhundertealten Praxis nichts an Aktualität, Relevanz, Anwendbarkeit und Effektivität verloren hat. Im Gegenteil, der Buddhismus liefert ein umfassendes und integratives heilsames Verständnis menschlicher Probleme sowie auch die notwendigen Methoden und eine Vielzahl von konkreten zeitgemäßen Techniken zur Linderung beziehungsweise zur Überwindung unserer unterschiedlichsten Schwierigkeiten. Er kann als eine der ältesten und am intensivsten erprobten psychotherapeutischen Behandlungsmethoden angesehen werden. Im Vergleich dazu scheint die westliche Psychologie, die mit William James vor etwa 100 Jahren ihre ersten Schritte versuchte, noch in den Kinderschuhen zu stecken und ist zudem ohne die älteren geisteswissenschaftlichen Quellen kaum denkbar. Ebenso wie die psychoanalytische und die tiefenpsychologische Methode beinhaltet auch der Buddhismus Persönlichkeits- und Charaktertypologien, formuliert die Probleme im Zusammenhang mit dem menschlichen Unbewussten und hat schon vor über 2500 Jahren

die Relevanz von Träumen erkannt. Er liefert eine ausgefeilte strukturierte Darstellung menschlicher Bewusstseins-, Wahrnehmungs- und Erkenntnisfähigkeiten. Das Weltverständnis des Buddhismus ist zutiefst systemisch und zudem auf das Hier und Jetzt konzentriert. Auf genau diese Schwerpunkte fokussieren auch die modernen System- und Verhaltenstherapeuten.

Die Verhaltenstherapie (VT), neben der Psychoanalyse und der Tiefenpsychologie eine der zentralen westlichen Therapieformen, verändert sich stetig. Die Verhaltenstherapeuten sprechen von „Wellen“ der Entwicklung: In der ersten Welle, zu Beginn der VT-Entwicklung, konzentrierte sich die VT noch völlig auf das *Verhalten*. Der Fokus lag dementsprechend auf der Verhaltensebene. Hier sollten Trainingsprogramme neues Verhalten fördern. Im weiteren Verlauf kam es zu einer zweiten Welle: Jetzt wurden die *Kognitionen* (Gedanken) in den Mittelpunkt gestellt. Die VT nannte sich nun Kognitive Verhaltenstherapie (KVT), ihr Schwerpunkt lag bei den Bewertungen und Erwartungen eines Menschen. Aktuell entwickelt sich gerade die dritte Welle: Die KVT entdeckt für sich die Achtsamkeit und damit einen der zentralen Eckpfeiler buddhistischer Praxis, die nun auch in der westlichen Behandlungswelt ankommt. Dem Thema Achtsamkeit werden wir in diesem Buch noch häufig begegnen.

Die hier gewählte Darstellungsform der BPT umfasst grob gesehen zwei Bereiche: Zunächst werden die für die Psychotherapie relevanten Aspekte, insbesondere die wichtigsten buddhistischen Lehren, dargelegt. Danach werden konkrete buddhistisch-psychotherapeutische Techniken beschrieben und anhand von Beispielen nachvollziehbar gemacht. Neben psychotherapeutischen und buddhistischen Übungen, die verschiedene Meditationsformen beinhalten, werden auch sehr alte, teilweise bislang weitgehend unbekannte buddhistische Befreiungswege und Heilungsverfahren in die BPT integriert und anhand von Beispielen aus der Praxis anschaulich dargestellt.

Es gibt eine fast verwirrende Vielzahl ganz unterschiedlicher Behandler, wie Ärzte, Psychologen, Psychotherapeuten der verschiedensten Schulen, Heilpraktiker, Berater jeder Art, Neurologen, Psychiater etc., und noch mehr psychotherapeutische Methoden, etwa die Psychoanalyse, die Tiefenpsychologie, die systemische Therapie, die Verhaltens-, Gesprächs-,

Gestalt-, Hypnosetherapie und vieles mehr. Neben den sich daraus ergebenden unterschiedlichen Techniken liefern die verschiedenen Schulen auch sehr unterschiedliche Erklärungsmodelle für das Entstehen von Krankheiten. Eine große Mehrheit der Behandler muss – scheinbar in Ermangelung von konkurrenzfähigen Alternativen – immer noch auf psychoanalytische Krankheitsmodelle zurückgreifen. Die Ursachen für aktuelle Konflikte und Symptome werden von ihnen vorzugsweise in der Kindheit gesucht. Andere forschen in den Stoffwechselprozessen des Gehirns, wieder andere konzentrieren sich eher auf problematische systemische Interaktionsprozesse oder auf die individuellen Aspekte der Gesellschaftsschicht oder der Geschlechtszugehörigkeit des Klienten. Wieder andere Behandler vermeiden derartige Überlegungen ganz und gehen davon aus, dass wir sozusagen als leere Wesen, also als unbeschriebenes Blatt diese Welt betreten und das gesamte Emotionsspektrum sowie auch das Verhalten an- oder abtrainierbar sind.

Die Vorstellungen und die Erklärungs- beziehungsweise Krankheitsmodelle des Behandlers sind von entscheidender Bedeutung für die Behandlung.

Für Hilfesuchende ist dieser Aspekt oft nicht klar erkennbar, aber trotzdem von größter Relevanz, denn alle Aspekte der bei ihnen durchgeführten therapeutischen Maßnahmen, angefangen von der Suche nach den Ursachen bis hin zu den Behandlungsmethoden, sind abhängig von dem ihnen zugrunde liegenden Verständnis der Behandler. In der Regel sind viele Behandlungsmodelle nur auf die Beseitigung der Symptome konzentriert und übersehen leider oftmals das menschliche Potenzial. Wir Menschen wollen jedoch nicht nur nicht leiden, sondern auch glücklich sein. Wir brauchen daher dringend Arbeitsmodelle, deren Zielsetzung die aktive und konkrete Förderung von *positiven* Geisteszuständen wie Güte, Zufriedenheit, Mitgefühl, Freude etc. ist.

Der Begriff „Gesundheit“ wurde bereits 1948 in der Konstitution der Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschrieben als „ein Zustand vollständigen physischen, geistigen und sozialen Wohlbefindens, der sich nicht nur durch die Abwesenheit von Krankheit oder Behinderung auszeichnet“. Mehr als 60 Jahre nach dieser Forderung der WHO können viele Therapiemethoden heute immer noch keine Konzepte vorlegen, die

über eine bloße Beseitigung von Symptomen hinausgehen. Damit wird der Mensch in seinen Bedürfnissen und auch Potenzialen nicht ausreichend gewürdigt. Die buddhistische Psychotherapie erfüllt die von der WHO aufgestellte Forderung nach einer Erweiterung des Begriffs Gesundheit, denn sie behandelt nicht nur Krankheiten, sondern fördert gleichzeitig die in allen Menschen angelegten *positiven* Möglichkeiten. Ein zentraler Aspekt der buddhistischen Psychotherapie ist die Besonderheit, dass die detaillierte Vermittlung des ihr zugrunde liegenden Konzepts, das in den 22 Grundlagen der BPT dargelegt wird, ein wesentlicher Bestandteil der Behandlung ist.

Um vorab einen Überblick über den Inhalt dieses Buches zu geben, sei erwähnt, dass die buddhistische Psychotherapie hier sehr strukturiert in 22 Grundsätzen dargestellt ist. In diesem Rahmen werden ganz unterschiedliche Aspekte der buddhistischen Psychotherapie dargestellt und sowohl die Form, der Ablauf, der Inhalt als auch deren mögliche Ziele im Hinblick auf die Lehre und Praxis beschrieben.

Die 1. Grundlage möchte die Essenz des gesamten Buddhismus und der buddhistischen Psychotherapie prägnant darstellen.

Die 2. bis 4. Grundlage beschreibt relevante Details für Hilfesuchende und Therapeuten und Aspekte des Behandlungsablaufs.

Die 5. bis 7. Grundlage vermittelt das notwendige Basiswissen über unsere körperlichen, geistigen und emotionalen Belange.

Die 8. bis 18. Grundlage vermittelt die notwendigen buddhistischen Lehren und Anleitungen zur Übungspraxis.

Die 19. Grundlage umfasst die konkreten buddhistisch-psychotherapeutischen Übungen, Maßnahmen, Interventionen und Techniken. Es werden Beispiele aus der Praxis beschrieben (da es in der BPT nur Menschen und keine Fälle gibt, bezeichnen wir die Beispiele auch nicht als Fallbeispiele). Einige der dargestellten Techniken sind weit über 2500 Jahre alt, andere über 1000 Jahre lang erprobt und erst seit kurzer Zeit auch westlichen Hilfesuchenden zugänglich. Bevor wir uns aber mit dieser 19. Grundlage beschäftigen, bevor wir also zu den praktischen Übungen kommen, müssen die vorausgegangenen Grundlagen 1 bis 18 der buddhistischen Lehre erkannt, verstanden und verinnerlicht werden. Wir

müssen erst einen ungefähren Kurs festlegen und die Grundlagen, das Fundament erst sichern, bevor wir uns auf den Weg machen und in das aktive Training einsteigen können.

Die 20. Grundlage der BPT konzentriert sich auf die konkrete Umsetzung der buddhistischen Maßnahmen, unserer Erkenntnisse und Fortschritte im Alltag.

Abschließend wird in der 21. Grundlage ein Ausblick sowie auch eine Relativierung angeboten.

Die 22. Grundlage bietet eine Auswahl an Literatur an, deren Studium für die BPT hilfreich sein könnte.

Die hier dargestellten Grundlagen der BPT haben sich im Laufe vieler Jahre der Anwendung in Einzel- und Gruppenarbeit im Klinikkontext von verschiedenen psychosomatischen Einrichtungen und in privater Praxis bewährt. Aufgrund von Erfahrungswerten werden die 22 Grundlagen der BPT in dieser Reihenfolge vorgestellt. Diese Abfolge ist zwar gut erprobt, aber dennoch sollte jeder Therapeut seine Schwerpunkte nach eigenen Gesichtspunkten oder den Bedürfnissen der Hilfesuchenden auswählen.

Falls es in diesem Buch Bereiche geben sollte, von denen sich die Leserinnen oder Leser nicht so angesprochen fühlen, ist es kein Problem, sich seine eigenen Schwerpunkte zu wählen. Das buddhistische Lehr- und Praxisgebäude funktioniert holistisch. Das bedeutet, dass in jedem kleineren Fragment bereits der ganze Geist und Sinn enthalten ist. Wir können uns also ein einzelnes, uns besonders ansprechendes Thema herausgreifen und dieses intensiv vertiefen, sodass wir auch über diesen Zugang sehr profitieren können. Grundsätzlich sollten aber stets *vor* den jeweiligen praktischen Übungen klare Unterweisungen erfolgen, die das notwendige Wissen um die Hintergründe und das angestrebte Ziel vermitteln. Ohne eine solche Kursbestimmung verlieren wir schnell das Ziel aus den Augen und laufen Gefahr, uns zu ver(w)irren.

Die gute Nachricht lautet, dass Buddha ein sehr wertvoller Wegbereiter war und auch immer noch ist, der exakte theoretische und praktische Anweisungen hinterließ, die uns eine gute Chance geben, ihm zu folgen.

Seiner Spur zu folgen und an seinem Weg teilhaben zu können macht Hoffnung.

Die vielleicht weniger gute Nachricht lautet, dass der Weg – oder genauer: die Wege – zwar markiert wurden und durch viele, die sie vor uns beschritten haben, immer deutlicher wurden, doch für jeden einzelnen Menschen, der sich aufmacht, ist es immer noch ein spannendes und zum Teil auch anstrengendes Abenteuer. Es braucht Mut, sich den Tücken und Abgründen, den Verlockungen und Ablenkungen dieser Reise zu stellen. Doch vielleicht ahnen die Leserinnen und Leser ja schon: Der Weg lohnt sich!

Sich einem Buch zu widmen ist immer kostbare Lebenszeit. Ich wünsche den Leserinnen und Lesern viel Vergnügen bei der Lektüre.

Matthias Ennenbach
2010