

*Über den Autor:*

Der Sozialarbeiter und Psychotherapeut Philip Martin ist seit vielen Jahren praktizierender Zen-Buddhist. Als er mit 37 Jahren in eine schwere Depression fällt, hilft ihm seine Achtsamkeitspraxis und Meditation, diese Krise zu überwinden.

PHILIP MARTIN

DER  
ZEN-WEG  
AUS DER  
DEPRESSION

Spirituelle Selbsthilfe

Aus dem Englischen  
von Jochen Lehner

**KNAUR**   
MENSSANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien 1999 unter dem Titel  
»The Zen Path through Depression«  
bei HarperCollins Publishers, Inc., USA.

Das Buch ersetzt keine medizinische oder psychologische Diagnose  
beziehungsweise Behandlung. Die im Buch veröffentlichten Ratschläge und  
Übungen wurden von Verfasser und Verlag mit größter Sorgfalt erarbeitet  
und geprüft. Eine Garantie und Haftung kann jedoch nicht übernommen  
werden.

**Besuchen Sie uns im Internet:**

**[www.knaur.de](http://www.knaur.de)**

Alle Titel aus dem Bereich MensSana finden Sie  
im Internet unter: [www.mens-sana.de](http://www.mens-sana.de)



Vollständige Taschenbuch-Neuausgabe September 2014

Knaur Taschenbuch

© 1999 Philip Martin

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, Inc.

Für die deutschsprachige Ausgabe:

© 2000 O. W. Barth Verlag

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: plainpicture/C&P

Satz: Wilhelm Vornehm, München

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-87673-2

2 4 5 3 1

*Dieses Buch widme ich den Menschen,  
von denen ich lernen durfte,  
allen voran Dainin Katagiri Roshi,  
in tiefer Dankbarkeit.*

# INHALT



Einleitung	9
Anhalten, um zu lauschen	13
Das Gelände erkunden	19
Schmerz	24
Vergänglichkeit	29
Tod	33
Furcht	39
Zweifel	45
Der Jammer des Körpers	49
Begehren	54
Fluchtwege	58
Mögen und Nichtmögen	64
Zorn	68
Zeit	73
Eine größere Wiese	78
Ein Ende des Leidens	81
Die Wahrheit der Freude	84
Freiheit	87
Sehen ohne Schuldzuweisungen	89
Das Herz aufbrechen	94
Du bist genug	99
Emotionale Geologie	104
Ein Pfad durch die Depression	108
Der Mittlere Weg	112
Nicht das, was wir meinen	116
Die höchste Autorität	119

Gemeinschaft	124
Glaube	129
Kein Ich	131
Eingebettet in das Leben	136
Ohne Erwartungen	139
Der Wahrheit nahe	142
Dankbarkeit	145
Aufmerksamkeit	148
Sich einfach hinsetzen	151
Vier Pferde	156
Heimatlos	158
Das heilende Leben der Natur	162
Der Wert der Nutzlosigkeit	166
Einsatz	170
Arbeit	173
Elternbewusstsein	176
Tätiges Mitfühlen	180
Ein lebendiges Versprechen	184
Dank	188



# EINLEITUNG



*Als unseres Lebens Mitte ich erklommen,  
Befand ich mich in einem dunklen Wald.*

*Dante, Die göttliche Komödie*

Als ich siebzehn war, unternahm ich mit zwei Freunden eine Kanufahrt durch die Wildnis des nördlichen Ontario. Wir waren ganz auf uns gestellt und hatten wenig mehr als unsere Kanus und einige Trockenrationen. Keiner besaß wirklich Erfahrung mit diesem Leben in der freien Natur.

Wir dachten, wir würden ohne fremde Hilfe zurechtkommen, und vertrauten auf unsere Findigkeit und ein paar gute Landkarten. Aber nach fünf Tagen hatten wir uns hoffnungslos verirrt. Wir sahen uns die Karten an, wir verfolgten unseren Weg zurück, aber die markanten Geländepunkte, die wir erwarteten, zeigten sich nirgends. Stromschnellen und ein Wasserfall waren nicht da, wo sie hätten sein sollen, dafür gab es einen See an einer Stelle, an die er aus unserer Sicht nicht hingehörte. Wir hatten die Orientierung verloren, und unsere Karten nützten uns so wenig wie die inneren Ressourcen, auf die wir uns verlassen hatten.

Als ich mit siebenunddreißig in eine schwere Depression geriet, war mir ganz ähnlich zumute wie bei diesem Abenteuer. Wieder befand ich mich in unbekanntem Gelände, und wie damals war es eine erschreckende und zugleich schöne Gegend. Orientierungszeichen gab es keine mehr. Hindernisse tauchten urplötzlich auf an Stellen, an denen keine sein sollten. Und die Landkarten, auf die ich mich zu verlassen gelernt hatte, zeigten nichts von der Gegend, in der ich jetzt war. Was aber wohl das



Schlimmste war: Ich wusste nicht, dass ich mich verlaufen hatte. Und wenn ich es nicht wusste, wie sollte dann irgendjemand anders es wissen oder gar Hilfestellung leisten können?

Ich hatte immer darauf vertraut, dass meine buddhistische Praxis mir in schwierigen Situationen aus der Patsche helfen würde. In diesem Fall jedoch schien sie nicht auszureichen oder hatte vielleicht gar nichts zu tun mit dem, was ich erlebte. Die Depression machte alles, was ich als lebendig und lebenswert empfunden hatte, leblos, und die spirituelle Praxis blieb davon nicht verschont. Religiöse und spirituelle Lehren hatten offenbar nicht viel zum Thema »Depression« zu sagen.

Und das ist nicht weiter überraschend, wenn man bedenkt, wie sehr die Gedanken des Transzendierens und Entkommens bei vielem von dem, was wir Spiritualität nennen, im Vordergrund stehen. Aber wenn es etwas gibt, womit Depression überhaupt nichts zu tun hat, dann ist es Transzendenz. Depression ist vielmehr die Erfahrung, im Schlamm festzusitzen und sich nicht – wie der in spirituellen Texten so häufig als Metapher beschworene Lotos – aus dem Unrat erheben zu können.

Ich hatte jedoch immer geglaubt, bei spiritueller Praxis gehe es um das wirklich tiefe Eingehen auf das Leben und notfalls müsse man eben auch ganz weit hinuntersteigen. Also machte ich verbissen weiter und suchte eine Verbindung zwischen meiner Praxis und dem, was mir da widerfuhr. Am Ende fand ich heraus, dass ich mich durch die Abwärtsbewegung der Depression mehr und mehr auf mein Leben einlassen konnte und dass in diesem Sicheinlassen eine große Chance lag: zu lernen, zu wachsen und mich zu öffnen.

Meine Praxis und mein Weg sind der Zen-Buddhismus. Ich sah, dass es schließlich doch möglich war, meine Depression in die Praxis einzubringen – und dass andere dies auch können, ganz unabhängig von ihrer spirituellen Ausrichtung.

Depression ist nicht nur eine Krankheit des Körpers und der Psyche, sondern auch eine Krankheit des Herzens. Sie gibt uns die Chance, unserem Geist, unserem Leben und unserem Herzen mehr Tiefe zu erschließen. Und es lässt sich unterwegs viel über sich selbst und die eigene Welt lernen. Durch aufmerksame und einfühlsame Praxis *mit* der Depression können wir in unserem spirituellen Leben zu noch mehr Heilung und Entwicklung kommen.

Dieses Buch ist ein Führer durch jene Wüstenei, die wir Depression nennen, geschrieben von einem, der die Gegend kennt und selbst erlebt hat, dass eine Landkarte hier nicht genügt. Es will dazu anleiten, die eigenen inneren Ressourcen zu gebrauchen und die Zeichen ringsum lesen und beherzigen zu lernen. Letztlich ist es ein Führer zu Entwicklung, Einsicht und Verwirklichung.

Es gibt eine Geschichte über den Buddha, in der ihm von einem Schüler eine hochspekulative theoretische Frage gestellt wird. Der Buddha erzählt als Antwort von einem Mann, den ein vergifteter Pfeil getroffen hat, und stellt die Frage: »Würde dieser Mann wohl sagen: ›Ich lasse nicht zu, dass dieser Pfeil entfernt wird, bis ich weiß, von welchem Stamm oder aus welcher Familie der Mann ist, der ihn abschoss; womit er seinen Lebensunterhalt verdient und aus welchem Holz der Pfeilschaft ist.«? Deshalb antworte ich denen nicht, die mich nach der Endlichkeit oder Unendlichkeit der Welt, nach dem Vorhandensein eines Gottes und nach anderen Dingen dieser Art fragen. Was aber habe ich aufgezeigt? Die Ursache des Leidens und den Weg zu seiner Linderung.«

In diesem Geist lege ich mein Buch vor und hoffe, dass es anderen eine praktische Hilfe sein kann bei den Schmerzen der Depression. Möge es Ihnen als Führer durch diesen Schmerz, vielleicht sogar durch das größere Leiden dieses uns allen gemeinsamen Lebens nützlich sein.

## Zu den »Vertiefenden Übungen«

Die vertiefenden Übungen, die Sie jeweils am Schluss der Kapitel finden, bieten Ihnen die Gelegenheit, die vorgetragenen Gedanken weiter zu erkunden. Machen Sie sich bitte keine Vorwürfe, wenn Ihnen nicht danach ist oder Sie es nicht »richtig« hinkriegen. Beschäftigen Sie sich damit, wenn Sie einen Widerhall in sich spüren – andernfalls gehen Sie zum nächsten Kapitel über. Es sind Angebote, also nichts, was man absolvieren müsste.

Die meisten Meditationen und Visualisationen beruhen auf traditionellen Übungsformen des Zen und des Buddhismus allgemein. Sie werden vermutlich feststellen, dass eine ruhige Umgebung und eine aufrechte Sitzhaltung auf einem Stuhl oder Kissen ideal dafür sind. Aber auch hier gilt: Wenden Sie die vorgeschlagenen Übungen so an, wie es für Sie am besten ist.

Die Verse sind von traditionellen Gedichten abgeleitet, die man Gathas nennt. Sie sind nicht als Gebete oder Affirmationen gemeint, sondern sollen uns in den gegenwärtigen Augenblick zurückholen. Wenn wir vor einem Hindernis oder einer Chance stehen, erinnern sie uns daran, wie wir eigentlich leben möchten. Auch bei den anderen Übungen bleibt es Ihnen überlassen, sie vorzunehmen oder zu überspringen. Seien Sie nachsichtig mit sich selbst. Denken Sie daran: Ihren Weg gehen Sie selbst, und nur Sie bestimmen die Richtung.

Gute Reise!

# ANHALTEN, UM ZU LAUSCHEN



*Wenn man auf einen seltsamen Laut horchen muss, hört man dann nicht instinktiv auf, Geräusche zu machen? Man kann nicht richtig hinhören, solange man redet oder denkt oder unaufmerksam irgendwelchen Verrichtungen nachgeht. Genau hinhören zu müssen, das schafft eine ganz eigene Stille. Wenn man wirklich klar erkennt, wie unaufmerksam man ist, wenn man sich zu fragen beginnt, was eigentlich innen und außen vorgeht, muss man dann nicht ganz still hinhören und hinsehen?*

Toni Packer

Das Grau der Depression kann bestürzend und desorientierend sein. Ob Sie an diesem Ort schon einmal waren oder nicht, es ist jedes Mal anders. Manchmal kommt es einem so vor, als sei man in einer kalten, leblosen, gottverlassenen Wüste. Ein andermal fühlt es sich an wie ein dunkler, verwucherter Wald, wo überall unsichtbar in den Schatten furchtbare Tiere lauern. Oder man glaubt sich am Meeresboden – das Wasser hält einen gefangen, der Druck ist unerträglich, und man kann nicht atmen. Wie der Ort auch beschaffen sein mag, es scheint kein Entkommen zu geben. Man ist wirklich verloren und verlassen.

In solch einer Lage – verirrt, verängstigt oder mit etwas Neuem und Unbekanntem konfrontiert – haben wir normalerweise gleich den Impuls, uns zu wehren oder wegzulaufen. Die Evolution hat eben das in uns angelegt. Nun gibt es ja wirklich Augenblicke, die genau das auch verlangen, doch es kann auch sein, dass das Weglaufen oder das Ankämpfen gegen bestimmte

Umstände unseren Schmerz oder das Gefühl, in die Enge getrieben zu sein, nur noch verstärken. In Angst und Panik blindlings herumstolpernd, verlaufen wir uns nur noch mehr. In der Depression geschieht dies häufig so lange, bis die Finsternis, die unser Leben geworden ist, uns ganz verschluckt. Um Heilung zu finden, könnte es entscheidend wichtig sein, zunächst einmal gar nichts zu tun.

Das kann schwierig sein, denn widerspricht es nicht allem, was wir glauben? Aber dieses Nichtstun – »sich hinzusetzen und den Mund zu halten«, wie Katagiri Roshi sagen würde – ist eigentlich die Grund-Praxis des Buddhismus. Es ist sogar das, was der Buddha selbst erlebte. Er setzte sich unter den Bodhi-Baum und gelobte, sich nicht von der Stelle zu rühren, bis die Antwort auf die Frage gefunden war, die er sich so viele Jahre lang gestellt hatte.

Diese Entscheidung wirkt auf uns heroisch, und sie kann es auch sein, wenn einer nicht mehr von ihr ablässt. Aber sie zeugt auch von Ergebung, ja, von Verzweiflung. Der Buddha hatte schon alles versucht, was die damalige Welt ihm anbot. Er hatte alle Höhen und Tiefen sinnlicher Lust durchmessen, hatte es mit Selbstverleugnung und Selbstabtötung versucht. Nichts davon hatte ihn zu der Einsicht geführt, auf die er aus war. Da beschloss er, mit dem Suchen aufzuhören und sich einfach hinzusetzen.

In dieser Entscheidung lag wirklich etwas von Verzweiflung; man könnte sagen, es sei der Entschluss eines Menschen, der mit dem Rücken an der Wand steht. Es lag auch Wissbegier darin. Er wollte herausfinden, was es mit dem menschlichen Leben auf sich hat. Anstatt aber die Philosophien seiner Zeit zu studieren und sie dann auf sein Erleben anzuwenden, studierte er sich selbst. Er schwor, der Wahrheit seiner selbst und seines Lebens ins Gesicht zu blicken und diese tiefe Selbsterkundung bis zum Ende fortzusetzen, wohin sie ihn auch führen mochte. (Das ist

es, was viele von uns überhaupt auf einen spirituellen Pfad bringt, diese Mischung aus Verzweiflung und Wissbegier.)

In der Depression stehen wir oft mit dem Rücken an der Wand. Nichts beschreibt die Depression so gut wie ebendieses Gefühl, sich nirgends mehr hinwenden und nichts mehr tun zu können. Dennoch ist gerade diese Situation so voller Möglichkeiten und Ansätze. Sie gibt uns die Gelegenheit, wirklich aufzumerken und zu sehen, was da vorgeht. Wenn wir alles nur Erdenkliche getan haben und nichts, was wir wissen oder glauben, hier zuzutreffen scheint, bietet sich die Chance, die Dinge ganz neu zu betrachten und das scheinbar sattsam Bekannte einmal mit anderen Augen zu sehen. Wenn wir mit dem Rücken an der Wand stehen, können wir manchmal nichts Besseres tun, als uns hinzusetzen und still zu sein.

Wenn wir uns im Wald verlaufen haben, können wir stehen bleiben und uns vergewissern, wo wir uns befinden. Und mitten in der Depression können wir innehalten und nachschauen, wo wir sind und wie wir dorthin gekommen sind. Betrachten wir kühlen Kopfes uns selbst, unser Leben und unseren Schmerz – ohne jeden Gedanken an Abhilfe. Für den Umgang mit Herz und Geist beim Meditieren hat der Zen-Buddhismus eine Methode entwickelt, die Koan genannt wird. Das Koan wird häufig als ein Hilfsmittel beschrieben, das dazu dient, unser Denken abzustellen, damit wir etwas Tieferes in uns wahrnehmen können. Das Wort *koan* ist die japanische Lesart eines chinesischen Terminus, der so viel bedeutet wie »öffentlicher Aushang« oder »Botschaft des Herrschers«. Ein Koan vermittelt uns sehr deutlich den Geschmack unseres Alltagsbewusstseins – und eine Ahnung dessen, was erleuchtetes Bewusstsein ist.

Auch die Depression ist solch eine Herrscherbotschaft an uns. Wenn wir anhalten und ihr lauschen, können wir hören, was sie uns sagen will. Die bekannteste Schrift des Zen-Meisters

Dogen ist das *Genjokoan* oder »Koan des alltäglichen Lebens«. Für Dogen enthielten gerade die Fragen des Alltags – Wozu sind wir geboren? Weshalb müssen wir leiden und sterben? Wer sind wir? Wie sollen wir in diesem Augenblick leben? – alles, was wir brauchen, um die Freiheit zu finden, die wir suchen.

Depression verschafft all diesen Fragen viel mehr Gewicht in unserem Leben. Und sie sind, neben dem Schmerz und dem Leiden, der Keim unserer Freiheit.

Es mag schmerzhaft und erschreckend sein, sich der Depression zuzuwenden, aber es ist zu schaffen. Wir müssen nicht weglaufen, sondern können standhalten. Wir können sie sogar einlassen; wir können uns hören lassen, was sie uns sagen möchte.

Der Buddha wollte seinem Leben auf den Grund gehen; er betrachtete ihn genau und benannte ihn. Das können wir mit unserer Depression auch tun. Das bedeutet nicht, dass wir uns ihr ergeben, sondern dass wir den ersten Schritt zur Heilung unserer Leiden und Schmerzen tun.

Depression ist mehr als einfach ein weiterer Intensitätsgrad im Spektrum von Kummer und Traurigkeit. Wer Depression schon einmal erlebt hat, weiß, dass sie weit außerhalb unseres alltäglichen Bewusstseins steht. Mit ihr sind starke Gefühle von Hoffnungslosigkeit und Wertlosigkeit verbunden und ein beinahe ständiges Bewusstsein des Todes. Doch bevor wir nach Lösungen suchen, müssen wir uns die Gefühle erst einmal so ansehen, wie sie tatsächlich sind. Indem wir also der Depression standhalten, können wir – vielleicht zum ersten Mal – unsere größten Probleme und unsere tiefsten Gefühle betrachten.

Und hier haben wir eine grundlegende Entscheidung zu treffen. Wir können vor den Gefühlen weglaufen, was sie allerdings nur noch stärker macht. Wir können sie in irgendeinen gedanklichen Rahmen zu pressen versuchen. Wir können Depression moralisch betrachten und als ein Zeichen von Schwäche deuten.

Wir können sie als medizinisches Phänomen sehen und ärztliche Spezialisten aufsuchen. Und wenn wir sie psychologisch betrachten, werden wir in unserer Vergangenheit nach Lösungsansätzen fahnden.

Bevor wir aber nach Begriffen und Erklärungen Ausschau halten, können wir auch das tun, was der Buddha tat: uns die Dinge einfach so ansehen, wie sie sind. Wir können uns mitfühlend anschauen, was da mit uns geschieht in der Depression. Betrachten wir uns selbst voller Wissbegier – ohne wegzulaufen, ohne zu kämpfen, ohne vorgefasste Meinungen, ja, ohne auch nur an Lösungen zu denken.

## Vertiefende Übung

Suchen Sie sich ein stilles Eckchen, und setzen Sie sich entweder mit überkreuzten Beinen auf ein Kissen am Boden oder auf einen Stuhl mit gerader Lehne. Legen Sie die Hände im Schoß zusammen, und lassen Sie den Blick ein, zwei Schritte vor sich auf dem Boden ruhen. Der Rücken sollte ganz aufrecht gehalten werden, so dass man sich bequem auf den Hüften ruhen fühlt, das Kinn wird ganz leicht angezogen, damit sich die gerade Linie der Wirbelsäule bis in den Hals fortsetzt. Lassen Sie die Aufmerksamkeit jetzt vom Kopf aus durch Hals, Schultern und Brust absinken und sich im Bauch sammeln. Spüren Sie dem Sichheben und -senken des Bauches nach, während Sie ein- und ausatmen. Falls Sie möchten, können Sie beim Atmen auch »ein« und »aus« denken.

Werden Sie sich des umgebenden Raums bewusst. Fühlen Sie ihn als Ihren Raum, Ihren Grund, Ihr Zuhause. Sie sind wie ein Kieselstein, der im Wasser eines Flusses absinkt und dann



auf dem Grund liegt; die Wellen und Strömungen des Flusses berühren Sie hier nicht. Stellen Sie sich vor, dass Sie auf einem Thron oder einem Berggipfel sitzen – an einem Ort, den Sie als kraftgeladen empfinden. Sagen Sie dreimal zu sich selbst: »Dies ist der Ort, an dem ich standhalte.« Sie stehen hier felsenfest. Sie sind an diesem Ort stark und sicher. Ängste, Kummer und Schmerz, sie dürfen ruhig kommen und über Sie hinwegrauschen – sie werden Sie doch nicht mitreißen können.

Kommen Sie jetzt zu Ihrem Atem zurück, verfolgen Sie ihn einwärts und auswärts, während Ihr Bauch sich hebt und senkt. Ihr Atem ist immer da, ein Anker, der Sie sicher an diesem Ort hält. Lassen Sie sich auf die Unermesslichkeit dieses Ortes ein, auf die endlose Weite in allen Richtungen. Er ist groß genug für alles, was Sie hereinlassen möchten. Laden Sie also Ihre Furcht, Ihren Schmerz, Ihre Depression ein. Sagen Sie Ihrer Depression, dass sie sich hier nicht ausgeschlossen fühlen muss, dass sie hier mit Verständnis und Mitgefühl rechnen kann. Laden Sie auch Energien oder Gottheiten ein, die Sie an diesem Ort um sich haben möchten. Vor allem natürlich solche, die Ihnen Rückhalt geben können – aber wenn Sie wollen, auch andere, die vielleicht Ängste mitbringen. Kommen Sie wieder zum Atem zurück, und fühlen Sie die Unermesslichkeit dieses Ortes, an dem Sie wie ein Berg sitzen.

Wenn Sie zur Rückkehr bereit sind, lassen Sie alle Eingeladenen wissen, dass sie wiederkommen können, wenn auch Sie wieder da sind. Machen Sie sich klar, dass dieser Ort jederzeit für Sie da ist. Genießen Sie diesen Ort, den Sie geschaffen haben. Lassen Sie jetzt die Aufmerksamkeit durch Brust, Schultern und Hals aufsteigen, und öffnen Sie langsam die Augen.