
EINLEITUNG

Sehr gerne möchte ich Sie zu einer kleinen Reise in die Welt der Buddhistischen Psychotherapie (BPT) einladen. Aufgrund des Begriffs „Buddhistisch“ ist es mir ein Anliegen, zu betonen, dass die BPT *keine* glaubensbasierte, religiöse Behandlungsform ist. Klienten und Therapeuten müssen *keine* Buddhisten sein oder werden. Die BPT ist buddhistisch, weil aus diesen Quellen viel geschöpft wurde. Falls Sie das etwas neugierig macht, ist dieses Buch bestens dafür geeignet, einen guten Überblick für diese Methode und insbesondere ihre Tools zu erhalten.

Die BPT zeigt eine ganzheitliche Herangehensweise in Respekt dazu, wie wir alle als Menschen funktionieren, wie wir fühlen, denken und handeln. Die verbindenden Anteile zwischen uns dienen der BPT als eine erleichternde Herangehensweise: Weil wir als Menschen so viele Gemeinsamkeiten haben, müssen wir nicht für jede Behandlung das Rad neu erfinden. Insbesondere unser Nervensystem zeigt uns, dass wir sehr ähnlich auf unser Umfeld reagieren: unsere Wahrnehmungsorgane, unsere Reizverarbeitung, die Art, wie wir etwas wahrnehmen, wie Entscheidungsprozesse funktionieren, wie Emotionen ablaufen, wie wir Erfahrungen abspeichern und welche Rolle das für unsere Zukunft spielt, wie unsere inneren Systeme von Kreislauf, Stoffwechsel etc. funktionieren – all das ist so ähnlich, dass wir damit wunderbar vereinfacht arbeiten können.

Auch die Nutzbarmachung von Tools aus anderen Therapieverfahren (Tiefenpsychologie, Verhaltenstherapie etc.) und insbesondere aus der buddhistischen Lehre und den spirituellen Ressourcen dienen ebenfalls dem Zweck der Erleichterung von Verständnis und Behandlung sowie der Erfolgswahrscheinlichkeit.

Dieses Buch wendet sich nicht primär nur an Fachleute oder Patienten/Klienten, sondern an uns alle. Wir alle stehen immer wieder vor Herausforderungen. Wir alle leiden immer mal wieder. Und wir alle haben die Chance, uns fundamental zu verändern, zu wachsen und uns zu befreien. Diese The-

men sind in der BPT natürlich buddhistisch inspiriert. Eine Grundidee ist die, dass wir nicht leiden, weil etwas schiefgelaufen ist, sondern wir leiden immer mal wieder, weil wir Menschen sind, weil durch die Art und Weise, wie unser Organismus aufgebaut ist, es immer wieder zu Problemen kommen muss. Und es gibt eine immer größer werdende Zahl an Menschen, die sich aus einer guten Ausgangsposition heraus weiterentwickeln möchten, hin zu mehr Achtsamkeit und Bewusstheit, und vielleicht sogar den Weg der Befreiung anstreben. Es würde mich sehr glücklich machen, wenn dieses Buch der konkreten Übungen eine kleine Hilfe auf diesem Weg sein könnte.

Ich möchte in diesem Buch die konkreten Werkzeuge (Tools) der buddhistischen Psychotherapie beschreiben. Allerdings gibt es hier eine Besonderheit, denn natürlich funktionieren die konkreten Tools wie eine heilsame Medizin, aber auch die dazugehörigen Lehrinhalte (Dharma) und Informationen wirken wie eine Medizin. Dieses Wissen ist notwendig, um die Tools besser einordnen und übernehmen zu können, aber wie erwähnt, haben sie sogar eine Eigenwirkung. Die buddhistischen Lehrinhalte gehören also bereits zu den Tools.

In der BPT wie auch im Buddhismus ist der Aspekt des Verstehens und Erkennens von zentraler Bedeutung.

Der Inhalt dieses Buches ist wie folgt strukturiert: Sie werden in diesem Buch über 140 Tools kennenlernen. Ich zeige Ihnen die Behandlungsphase A mit den 3 Etappen, deren Schwerpunkte und einige Übungen sowie die Behandlungsphase B mit den spirituellen Themen und einigen Übungen. Danach werden zahlreiche weitere Übungen beschrieben.

Alle diese Übungen beziehen sich auf verschiedene Aspekte, aber allen ist gemeinsam, dass sie die wahren Qualitäten unseres Bewusstseins spürbar machen möchten.

Die verschiedenen Bewusstseinszustände, ob leidvoll, eingetrübt, vertieft, konzentriert, achtsam oder befreit, werden eine große Rolle in diesem Buch spielen.

DIE MACHT DES BEWUSSTSEINS

Für unser Handeln in der Welt gibt eine Ebene der Methode, der Technik, des Machens, und es gibt eine Ebene des Bewusstseins. Wenn ein Problem identifiziert wird, dann aktiviert das in uns relativ schnell Ego-Anteile, die für Aktionismus stehen. Wir möchten das Problem loswerden. Und da wir uns für viele Dinge im Leben anstrengen, um Erfolge zu haben, wird dieses Muster immer wieder aktiviert. Auf dieser Ebene suchen wir dann mit hoher Anspannung schnell, auch in der Therapie, nach der perfekten Strategie, der konkreten Übung, der funktionierenden Technik.

Die faszinierende Erfahrung ist, dass Bewusstsein an sich bereits eine heilende Kraft besitzt. Womöglich klingt das für Sie nachvollziehbar, aber dennoch werden wir uns diese Vorgänge genau anschauen. Was bedeutet es, die eigene Bewusstheit zu aktivieren? An dieser Stelle möchte ich eine Variante davon zeigen: Stellen Sie sich eine Ausgangssituation vor, in der Sie sehr wütend sind. Solche Empfindungen laufen meist auf der Basis von Gewohnheitsmustern unbewusst ab. Durch ihr Bemühen um Achtsamkeit nehmen Sie nun sehr genau Ihre Wut wahr: Sie spüren, wie sich Ihr Körper wütend anspannt, wie Ihre Emotionen darauf reagieren, und welche Ihrer Gedanken diese Problematik noch befeuern. All das nehmen Sie genau wahr. Und diese Bewusstheit verändert bereits die Wut, obwohl Sie bislang gar keine gezielte Technik und kein Tool angewendet haben.

Bewusstsein hat bereits Wirkkraft.

Die Auseinandersetzung mit den Lehrinhalten, den Themen, den Anregungen und dem Wissen wirken bereits hilfreich und oft heilsam. Vielleicht deshalb, weil es unser Menschsein verdeutlicht, unser Funktionieren. Es kann zeigen, dass wir nicht gestörte Individuen sind, sondern ganz normale Menschen mit ganz normalen Problemen.

Das klingt so banal, aber wenn Menschen leiden, haben sie meist den Eindruck, dass nur sie falsch sind und alle anderen alles richtig machen.

Wenn wir die Gedanken anderer Menschen hören könnten, würde sich diese Idee wahrscheinlich sehr schnell ändern.

Darüber hinaus berühren und vertiefen viele Themen der BPT auch spirituelle Aspekte, sodass auch aus dieser Quelle heilsame Wirkungen zu verzeichnen sind.

Therapeutisch-spirituelle Wege zu beschreiben, erscheint mir recht anspruchsvoll, daher bitte ich um etwas Nachsicht, wenn ich solche Versuche wage.

Es gibt eine große Diskrepanz zwischen dem Beschreibbaren und dem Erfahrbaren!

Das schriftliche Medium limitiert schon den Austausch, und sicherlich sind meine Fähigkeiten, alles vollkommen transparent zu erklären, begrenzt. Zudem verweisen viele Übungen auf tiefe Erfahrungsebenen. All das lässt vermuten, dass meine Erklärungsversuche nur die berühmte Spitze des Eisberges zu zeigen vermögen. Bitte verstehen Sie jede Anregung und jede Idee in diesem Buch als Einladung zum Selbstexperiment. Genau wie in der buddhistischen Lehre gibt es in der BPT keine Dogmen, keine Glaubenssätze, keine Themen, die nicht hinterfragt werden dürfen. Alles ist eine Anregung, basierend auf Erfahrungswissen, das über Jahrhunderte weitergegeben wurde – aber dennoch „nur“ eine Anregung zum Selbsterproben und Selbsterfahren. Sogar die Anregungen, die klassischerweise als Regeln im Buddhismus dargestellt oder betitelt werden, z. B. die Regeln für Mönche, Nonnen und Laien, sind nichts anderes als zusammengetragene Erfahrungen.

ASSOZIATIONEN UND VORURTEILE

Was können Sie in einem Kontext erwarten, in dem es um Buddhismus geht? Nicht wenige meinen z. B.,

- dass wir versuchen, unsere Probleme „wegzumeditieren“
- dass es hauptsächlich um Meditation geht

- dass Buddhismus uns zu zeigen versucht, dass das Leben sowieso nur Leiden sei und wir dem nicht ausweichen können
- dass alles leer und daher bedeutungslos ist
- dass wir auf alles, was Spaß macht, verzichten müssen
- dass wir nach Glück suchen, obwohl das sowieso nur flüchtig ist.

Womöglich haben Sie persönlich noch weitere oder andere Zweifel oder Ideen dazu, was es bedeuten könnte, sich auf einen buddhistischen Weg zu machen.

Ich wäre sehr zufrieden, wenn dieses Buch etwas dazu beitragen könnte, mit den genannten und anderen Vorurteilen aufzuräumen. Sie werden, wenn Sie dieses Buch lesen, bestimmt bemerken, wie anders eine moderne buddhistisch geprägte, nicht-religiöse, wissenschaftsbasierte Beratungs- und Behandlungsmethode funktioniert.

Lassen Sie mich also anfangs etwas zu den Themen Buddhismus, Psychotherapie, Buddhistische Psychotherapie und Werkzeuge erläutern, denn das sind die Kernbereiche dieses Buches.

WERKZEUGE – TOOLS

Jeder Begriff erzeugt sofort Assoziationen. Und bei „Werkzeug“ denken viele sofort an Handwerk und Handgreifliches: das „hemdsärmelige“ Herangehen, die schnelle effektive Manipulation, die Behebung von Störungen, das Wegmachen von Unliebsamem. Jede „Delle“ in der Psyche wird mit einem Werkzeug einfach „glattgehobelt“. So erzeugen wir „glatte“ Persönlichkeiten.

Dass wir Werkzeug so nicht verstehen und so nicht verwenden, möchte ich nachfolgend zeigen.

WERKZEUGE ZUM AUFLÖSEN VON SYMPTOMEN

Bezüglich der Idee von Beobachten oder Verändern finden wir hier kleine Paradoxien vor, denn einerseits basieren die Haltung und das Behandlungsangebot der BPT auf achtsamkeitsbasiertem Verständnis, sodass wir relevante Themen und Probleme eher beobachten, wahrnehmen und möglichst wertfrei betrachten, um Bewusstheit zu erhöhen. Andererseits gibt es tatsächlich sehr wirkungsvolle konkrete Maßnahmen, um Selbststeuerung zu ermöglichen und z. B. störende Symptome zu beseitigen. Das einseitige Benutzen von spirituellen Techniken zur Beseitigung von „Störungen“ gilt allerdings als Missbrauch dieser Methoden.

Wenn wir z. B. unter Trauer, Angst, Wut oder Schmerzen leiden, können wir durch ein gezieltes BPT-Training diese Empfindungen relativ schnell auflösen. Aber womöglich sind diese Empfindungen wichtige Botschafter und stellen die Sprache unseres Unbewussten dar. Wenn wir Ursachen und Zusammenhänge nicht einkalkulieren und nur mit Werkzeugeinsatz Symptome eliminieren, kann es recht schnell zu sogenannten Symptomverschiebungen kommen: das eine Symptom kann eliminiert

werden, aber die Nichtbeseitigung der Ursachen führt dazu, dass ein neues Symptom auftaucht.

Diese Dynamik schauen wir uns noch genauer an, wenn wir uns mit den Techniken beschäftigen.

WERKZEUGE, ABLENKUNG UND ANSPRUCHSHALTUNG

Jeder Mensch, jedes fühlende Wesen, benutzt mehr oder weniger bewusst Werkzeuge. Sei es zum Lösungsversuch oder als Linderung von Problemen. Oft entstehen hohe Ansprüche an Werkzeuge. Da es heute eine fast unbegrenzte Anzahl von Werkzeugen gibt, entsteht manchmal die Frage, wieso Menschen so lange leiden. Wieso benutzen Sie keine Werkzeuge? Alles ist doch irgendwie lösbar mit Technik. Wir werden uns die Komplexität der Hintergründe noch genauer anschauen, insbesondere wenn es nicht mehr nur um monokausale Problemzusammenhänge, sondern um systemische Verbindungen geht. Damit sind Symptome und Probleme gemeint, deren Ursachen aus komplexen kleinen Verknüpfungen bestehen und nicht mehr schnell einsehbar und erkennbar erscheinen.

Diese Komplexität führt nicht selten zu Passivität und Hilflosigkeit. Deshalb wenden sich Menschen von der Ursachensuche ab und versuchen einfachere Lösungen, wie zum Beispiel sich abzulenken oder sich zu betäuben.

Sehr selbstkritisch wird oft der Aspekt der Ablenkung als Entlastung abgewertet. Aber ich gebe zu bedenken: Auch Ablenkung ist eine Lenkung. Und Lenkung ist das Gegenteil von Hilflosigkeit.

EINORDNUNG VON TOOLS

Sie werden in diesem Buch sehr viele Tools kennenlernen. Für diese Tools gibt es in der buddhistischen Psychotherapie ein paar Systematisierungen, das sind Kategorisierungen, die dabei helfen, die Tools einzuordnen.

Diese Kategorisierungen erleichtern das Verständnis darüber, ob eine Übung eher stärkenden oder eher auflösenden Charakter hat. Die Einordnung der Tools verdeutlicht also, ob Sie eingesetzt werden können, z. B. zur Ego-Stärkung oder zur Ego-Linderung.

Zwei weitere Kategorisierungen verdeutlichen eine soziale und eine psychische Ebene, denn es gibt Tools, die wir im sozialen Außenfeld umsetzen, und es gibt Tools, die wir im psychischen Innenfeld umsetzen.

Diese beiden Dimensionen sind immer einander ergänzend: Es gibt keine psychologische Übung, die wir nur in uns und für uns umsetzen und es gibt keine soziale Übung, die nicht eine Rückwirkung auf unser psychisches Feld hat.

Allerdings können wir die psychologischen Übungen deutlich besser steuern, schließlich sind nur wir es, die das umsetzen. Das sieht im sozialen Feld ganz anders aus: Dort sind oft andere Menschen betroffen, und wir erhalten Rückmeldungen, die sich natürlich nicht planen lassen.

Generell beginnt eine Übungssequenz immer auf der psychischen Ebene. Der folgende Ablauf ist eine typische Entwicklung für die Umsetzung der BPT-Übungen.

KENNELERNEN, VERSTEHEN, ÜBEN UND VERTIEFEN, UMSETZEN UND WEITERGEBEN

BPT-Therapeuten erklären die Übungen sehr ausführlich, das werden Sie auch hier in diesem Buch bemerken. Es reicht nicht aus zu wissen, dass eine Übung empfohlen und als gut eingestuft wird. Es ist notwendig,

möglichst tiefgründige Zusammenhänge zu verstehen, wirklich zu verstehen. Es ist unumgänglich, die tiefgreifende Bedeutung zu verstehen. Diese Bedeutungstiefe basiert einerseits auf einem generellen Verständnis für unseren Weg, und andererseits auf einem spezifischen Verständnis bezüglich der jeweiligen Übungen.

Es ist unumgänglich, wirklich zu verstehen, dass wir auf einem bedeutsamen, kostbaren Lebensweg sind. Oft werden Übungen vernachlässigt, weil die tiefe Bedeutung noch nicht gut genug verstanden wurde. Und natürlich werden wir jede Übung sehr tiefgründig verdeutlichen.

Und der Bereich Üben meint wirklich, eine geduldige, regelmäßige Übungstradition zu entwickeln. Schließlich sind die meisten Probleme nicht über Nacht entstanden. Damit sich etwas festigt, braucht es Zeit und Wiederholungen. Ein sehr bedeutsamer Aspekt der Buddhistischen Psychotherapie besteht darin, dass die Erlangung des Therapiezieles nicht darin besteht, dass die anfänglichen Probleme aufgelöst sind, sondern dass heilsame Qualitäten dazugewonnen wurden, und dass diese Qualitäten weitergegeben werden. Es geht hier nicht um Missionierung, sondern darum, dass unsere Weiterentwicklung kein egoistischer Prozess ist. Wenn wir inneren Frieden und tiefe Zufriedenheit erlangen, dann sind diese Qualitäten erst gesichert, wenn wir sie ausstrahlen, wenn wir damit anderen Menschen helfen, wenn wir bereit sind, sie zu teilen.

Bevor ich aber die vielen konkreten Tools beschreibe, lassen Sie mich etwas zu den Rahmenbedingungen sagen, die durch Psychotherapie, Buddhismus und Buddhistische Psychotherapie gegeben werden.

PSYCHOTHERAPIE

Noch zu oft wird ein Psychotherapieverfahren, wie z. B. Verhaltenstherapie, Tiefenpsychologie, Psychoanalyse, als Ganzes wie eine kohärente Methode verstanden, die je nach Indikation einzusetzen sei wie ein Medikament. Natürlich soll Psychotherapie dabei helfen, eine Thematik/ Problematik zu verbessern. Aber was bewirkt Wandel?

WAS IM RAHMEN VON PSYCHOTHERAPIE BEWIRKT WANDEL?

Zu dieser Fragestellung gibt es belastbare Forschungsergebnisse, die sich zudem bei jeder Wiederholung in den verschiedenen Studien immer wieder bestätigen.

Die klaren Ergebnisse besagen eindeutig, dass nicht das jeweilige Verfahren der entscheidende Wirkfaktor ist, sondern die Qualität der therapeutischen Beziehung und die Bereitschaft und Motivation der Klienten.

Dennoch werden von den Krankenkassen immer noch nur die Verhaltenstherapie, die Tiefenpsychologie und die Psychoanalyse und zum Teil auch systemische Verfahren akzeptiert und die Kosten übernommen. Alle anderen Verfahren – und es gibt wirklich sehr viele Alternativen – werden ignoriert.

Im Laufe meiner bislang über 30-jährigen Tätigkeit als Psychotherapeut habe ich zahlreiche unterschiedliche Verfahren kennenlernen dürfen. Davon konnte ich ebenso profitieren wie von den Rückmeldungen und Inspirationen durch meine Klienten. Für mich sollte eine gute Psychotherapie nicht schulen- oder ausbildungsfokussiert, sondern klientenorientiert sein.

Deshalb ist die Buddhistische Psychotherapie eine ausgeprägt schulenübergreifende Methode. Ich hoffe, dass dieses Buch dazu beiträgt, das zu verdeutlichen.

Aber vorab sei schon mal erwähnt, dass die BPT sich schwerpunktmäßig konstituiert aus den Bereichen der westlichen Psychotherapie und Psychologie (Verhaltenstherapie, Tiefenpsychologie, Psychoanalyse, Systemische Therapie, Hypnotherapie, Gesprächstherapie, Psychodrama etc. – kein Verfahren ist prinzipiell ausgeschlossen), den Neurowissenschaften (insbesondere werden Studienergebnisse und bildhafte Darstellungen genutzt), der buddhistischen Lehre und Praxis sowie den medizinisch-psychosomatischen Hintergründen.

Das liest sich jetzt womöglich etwas kompliziert, aber dieses Buch möchte zeigen, wie wir auf einfache Weise, unangestrengt und kreativ, therapeutisch und beraterisch arbeiten können.

Wenn wir über Psychotherapie sprechen, dann sollten wir einmal kurz schauen, welche Ideen und Erwartungen bestehen. Also neben den Wirkfaktoren innerhalb der Psychotherapie gerne mal die Frage stellen, was eigentlich der Sinn von Psychotherapie sein kann.

DIE SINNFRAGE IN DER PSYCHOTHERAPIE

Mit dieser Frage möchte ich gerne einerseits den Sinn von Psychotherapie kurz reflektieren, aber bei der Gelegenheit auch die spannende – und oft unterdrückte – generelle Sinnfrage stellen.

Das sind anspruchsvolle Themen, die oft nur zu gerne unbeantwortet bleiben. Klienten kommen zum Termin und haben eine Idee von Psychotherapie. Dementsprechend stellen sie sich dar. Therapeuten fragen oft eher nach den Problemen und Symptomen, aber weniger danach, welche Glaubenssätze bezüglich Psychotherapie Klienten mitbringen.

Nicht wenige Klienten meinen, dass sie unbedingt möglichst schwerwiegende Probleme schildern müssen, damit sie eine Berechtigung für die Therapie bekommen. Das hat natürlich direkte Auswirkungen auf den Verlauf.