





Wilfried Reuter

# *Buddhas Geschenk der Geborgenheit*

Wie wir tiefes Vertrauen erfahren





Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Tauro* liefert Papier Union.

1. Auflage  
Originalausgabe  
© 2013 der deutschsprachigen Ausgabe  
Kailash Verlag, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Lektorat: Birgit Groll  
Umschlaggestaltung: ki 36, Sabine Krohberger Editorial Design, München  
Umschlagmotiv: © Ocean Photography/Veer  
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering  
Druck und Bindung: Print Consult, München  
Printed in Slovak Republik  
ISBN 978-3-424- 63076-3  
www.kailash-verlag.de

# Inhalt

<b>Die Sehnsucht nach Geborgenheit .....</b>	<b>7</b>
<b>Buddhas Geschenk der Geborgenheit .....</b>	<b>17</b>
Die Suche des Prinzen Siddhartha .....	18
Die Vier Edlen Wahrheiten .....	22
Die relative und die letztendliche Ebene .....	27
Unsere Wahrnehmungen sind stets begrenzt .....	31
Verstandesbewusstsein und Fühlbewusstsein .....	34
<i>Übungen</i> .....	38
<i>Die Goldübung</i> .....	39
<i>Der Wohlfühlort</i> .....	45
<b>Quellen der Kraft und Geborgenheit .....</b>	<b>49</b>
In der Natur sein .....	53
Im Zuhause eine Heimat finden .....	56
Nähe und Fürsorge im Familien- und Freundeskreis .....	58
Vertrauen und Selbstvertrauen stärken .....	66
<i>Kontemplation: Vertrauen</i> .....	71
Unsere Dankbarkeit und Wertschätzung kultivieren .....	76

Verbundenheit durch Beten erfahren .....	90
<i>Übung: Beten</i> .....	94
Die Grundlage aller Meditation – Liebende Güte (metta) .....	99
<i>Die Metta Sutta</i> .....	104
<i>Übung: Metta-Wünsche</i> .....	108
<i>Metta-Kontemplation</i> .....	110
Meditation – Sammlung und Einsicht .....	119
<i>Übung: Shamatha-Meditation</i> .....	122
<i>Übung: Vipassana-Meditation »Der große Gastgeber«</i> ...	126
Unsere wahre Zuflucht finden .....	131
In der alles durchdringenden Stille verweilen .....	138
Sei dir selbst eine Insel – Geborgenheit in dir selbst finden .....	146
<b>Danksagung</b> .....	155
<b>Literaturempfehlungen</b> .....	156
<b>Anmerkungen</b> .....	158
<b>Über den Autor</b> .....	159



# *Die Sehnsucht nach Geborgenheit*



*Kein Mensch betritt diese Welt ohne die bange  
Frage, ob und wie weit er in der Liebe eines  
anderen Menschen geborgen sein kann.  
Und solange sich diese Frage nicht beruhigt,  
wird er es nicht wagen, in die Welt zu treten.*

EUGEN DREWERMANN, THEOLOGE

In jedem Leben gibt es Zeiten, in denen alles leichter geht, gibt es Momente von Leichtigkeit und Unbeschwertheit. Die Menschen mögen uns; uns gelingt, was wir uns vornehmen; wir sind gesund und rundherum zufrieden mit uns und der Welt. Wir denken: So könnte es bleiben. Und dann geschieht etwas: Jemand kritisiert uns, wir werden nicht mehr eingeladen, treffen eine falsche Entscheidung, jemand, der uns nahesteht, stirbt – und wir verlieren die innere Balance, deren wir uns doch so sicher schienen. Manchmal passiert auch gar nichts so Gravierendes, wir können es nicht genau benennen, spüren nur, dass unser Gleichgewicht nicht mehr da ist: Wir erleben uns auf einmal als einsam, unsicher, verletzbar und verletzt. Und in solchen Momenten sehnen wir uns umso mehr nach Sicherheit, Geborgenheit und menschlicher Wärme.

Diese Geborgenheit, nach der wir uns im Leben sehnen, haben wir im Mutterleib schon einmal erfahren. Dort war es warm, wir waren geschützt vor zu starken Sinnesreizen. Licht drang

nur gedämpft und gleichmäßig zu uns durch, und wir spürten den regelmäßigen Herzschlag unserer Mutter. Selbst wenn wir vielleicht nicht gewollt waren oder unsere Mutter mit widrigen Bedingungen zu kämpfen hatte, haben wir alle, wenn auch in unterschiedlichem Ausmaß, diese Art Ur-Geborgenheit erfahren, und zwar allein aufgrund der biologischen Gegebenheiten. Dann wurden wir in diese Welt hineingeboren. Wir erlebten uns nicht länger in der Mutter, sondern – auf halbbewusster Ebene – von ihr getrennt. Stand unsere erste Zeit unter einem guten Stern, waren wir zum Beispiel von unseren Eltern erwünscht, waren wir willkommen, konnten Mutter und Vater sich liebevoll und einfühlsam um uns kümmern, hatte diese erste Trennung keine traumatischen Folgen für uns. Wir konnten uns auch weiterhin geborgen fühlen, sicher und angenommen. In der Entwicklungspsychologie geht man davon aus, dass ein gewisses Maß an Erfahrungen von Geborgenheit, Sicherheit, Getragensein notwendig ist, damit wir zu bindungsfähigen Menschen werden, damit wir Vertrauen entwickeln können, in andere Menschen und in das Leben selbst. So finden wir als Individuen die Kraft zur Entwicklung.

Wie wichtig diese Erfahrungen sind, hat in den letzten Jahren die Resilienzforschung gezeigt. Sie untersucht, warum manche Menschen mit großen Herausforderungen und traumatischen Erlebnissen, die sie in ihrer Existenz bedrohen, besser umgehen können als andere und selbst an schrecklichen Erfahrungen nicht zerbrechen. Und sie erforscht, welche Faktoren dabei eine Rolle spielen.

Doch nicht alle Menschen haben das Glück, frühe Geborgenheitserfahrungen machen zu können. Oder manche mussten erleben, dass diese durch spätere Erfahrungen nachhaltig erschüttert und in Frage gestellt worden sind. Andere spüren vielleicht im Alltag immer wieder bedrohliche Momente plötzlicher Unsicherheit und Ungeborgenheit. Denn so sehr wir vielleicht auch geliebt und umsorgt wurden, so gehört zu unserer Entwicklung als Menschen auch dazu, dass wir Trennung erleben.

Schon ganz früh erleben und spüren wir, dass unsere Mutter, unser Vater, unsere wichtigsten Bezugspersonen etwas anderes sind als wir selbst. Dies bringt von Beginn an eine Quelle des Leids, des Abgetrenntseins, des Gefühls der Bedürftigkeit und Unvollkommenheit in unser Leben. Unsere oft lebenslange Suche nach Geborgenheit speist sich aus dem Wunsch, die wunderbaren Erfahrungen erlebter Geborgenheit – Wärme, Sicherheit, Vertrauen – wieder zu erleben und darüber hinausgehend, Trennung zu überwinden.

Wir leben heute in einer schnelllebigem, konfliktreichen und immer komplizierter scheinenden Welt. Viele Zusammenhänge können wir gar nicht mehr durchschauen. Wir benutzen Mobiltelefone, Computer, Autos und viele Dinge, die wir vielleicht noch handhaben, aber weder wirklich verstehen noch erklären können. Die Anforderungen in Schule und Beruf nehmen zu, ebenso wie Leistungs- und Konkurrenzdruck. Viele Menschen leiden unter Mobbing. Stresserkrankungen, Burnout und Depressionen gehören zu den mittlerweile häufigsten Gründen



für Arbeitsunfähigkeit und sind Zivilisationskrankheiten unserer Zeit. Finanzkrisen, Klimawandel, Umweltkatastrophen, Kriege, oftmals befeuert durch religiösen Fundamentalismus, sind Chiffren einer Welt, die selbst aus der Balance zu geraten droht. Und in dieser Zeit schwindender Zukunftsperspektiven und Sicherheiten sehnen wir uns umso mehr nach innerer Sicherheit, nach Frieden und Geborgenheit; Qualitäten, die oft in direktem Widerspruch zu unseren Alltagserfahrungen stehen. Und wir merken immer öfter, wie einsam, verletzbar und unsicher wir uns fühlen, wie leicht wir unsere Balance verlieren. Umso dringlicher stellt sich uns die Frage: Wie kann ich eine Geborgenheit finden, die möglichst nicht von äußeren Bedingungen abhängig ist?

Nach einem öffentlichen Vortrag kam ein älterer Herr zu mir und sagte: »Wissen Sie, was das Ziel meines Lebens ist? Ich möchte Geborgenheit in mir selbst finden. Ich möchte inneren Frieden erleben, und mit diesem Frieden im Herzen möchte ich dem Tod begegnen, wenn er zu mir kommt.« Nach ihm sprach mich eine junge Frau an. Sie sagte: »Die Verbundenheit und Geborgenheit, von der Sie in Ihrem Vortrag gesprochen haben, die kann ich in manchen Momenten des Alleinseins spüren. Aber im Alltag, im Berufsleben, das ausgerichtet ist auf Effektivität und Produktivität, in dem immer mehr immer schneller zu bewältigen ist, erlebe ich oft ein solches Gegeneinander und Ellbogengehen – und da geht mir alles wieder verloren.«

In meiner Arztpraxis muss ich Patientinnen häufig schwierige Nachrichten übermitteln. Manchmal sind es lebensbedrohliche