

BUDDHISMUS AKTUELL



VERBUNDENHEIT

Tiefenökologie

Raum und Zeit

Wir sind Natur

Begegnung mit dem Meister

Säkularer Buddhismus



Schmerz der Verbundenheit, Schmerz des Unverbundenseins



Sich mit anderen Menschen und der Natur eng verwoben zu fühlen, erzeugt Freude und Geborgenheit, aber auch eine verlässliche Portion an Schmerz. Welche Einsichten, Haltungen und Übungen können im Umgang damit helfen?

Ein Gespräch mit **Isolde Schwarz**, Lehrerin für Meditation, Taiji, Qigong und Achtsames Selbstmitgefühl.



© Dietlind Zimmermann

BUDDHISMUS aktuell: *Beginnen wir einmal mit den positiven Seiten der Verbundenheit. Wie lassen sich die beschreiben?*

Isolde Schwarz: Die positiven Seiten der Verbundenheit kennen sicherlich alle: Wenn ich in der Verliebtheitsphase die ganz Welt umarmen möchte, jeden Menschen, der mir auf der Straße begegnet, aus vollstem Herzen anlachen könnte. Feiner und subtiler, aber genauso kraftvoll erlebe ich diese Verbundenheit in der gemeinsamen Praxis des Meditierens, Rezitierens oder in gemeinsamer Taiji-Bewegung, wo alle wie durch einen Atem schwingen. Die positiven Seiten menschlicher Verbundenheit berühren mein Herz auf stärkende Weise, lassen mich mit anderen zusammen lachen und geben mir Halt, wenn es mir schlecht geht, weil ich fühle: Es gibt Menschen, die mir beistehen.

Verbundenheit erlebe ich auch in der Natur: Wenn mein Blick sich in der Unendlichkeit der Oderaue-Landschaft verliert, „kann mein kleines Selbst sich auflösen, während sich mein Bewusstsein in diese Weite ausdehnt. Ich verbinde mich dann mit etwas, das viel größer ist als meine kleine Welt. Ich erinnere mich daran, dass ich nicht nur dieser begrenzte Körper und Verstand bin, sondern auch diese unendliche Weite, die ich erblicke.“ So drückt es Mark Coleman in dem Buch „Die Weisheit der Wildnis“, aus.¹ Diese tiefe Verbundenheit gibt mir immer wieder Vertrauen und Zuversicht, auch in unsicheren Zeiten wie während der Pandemie.

Du unterrichtest MSC, die Abkürzung steht für Mindful Self-Compassion. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eines solchen Kurses im Achtsamen Selbstmitgefühl befassen sich in einem Seminarteil auch mit dem „Schmerz der Verbundenheit“. Das wirkt erst einmal überraschend. Worin besteht dieser Schmerz?

Wir haben alle schon den verblüffenden Moment erlebt, wenn sich eine Person neben uns den Finger einklemmt oder sogar nur davon erzählt, wie ihr das passiert ist: Ein Schauer durchläuft unseren Körper – genauso, als würden wir selbst diesen Schmerz erleben. Das ist im wahrsten Sinne des Wortes Schmerz der Verbundenheit. Die Nervenzellen, die dieses Mitschwingen verursachen, werden Spiegelneuronen genannt und haben unseren Vorfahren das Überleben gesichert. Spiegelneuronen imitieren, was wir sehen, damit wir das Befinden eines anderen Menschen fühlend nachvollziehen können. Blitzschnell erkennen wir dann, ob wir Freund oder Feind, Gefahr oder Gefährlosigkeit gegenüberste-



hen. Das Mitschwingenkönnen ist also eine wichtige Qualität unseres menschlichen Zusammenlebens. Natürlich schwingen wir noch intensiver mit, wenn unsere Liebsten leiden oder Menschen, für die wir in der Pflege verantwortlich sind. Je größer die Fähigkeit des Mitschwingens, umso größer der Schmerz des Mit-Leidens, der Schmerz der Verbundenheit.

„Verbundenheit erlebe ich auch in der Natur: Wenn mein Blick sich in der Unendlichkeit der Oderaue-Landschaft verliert, kann mein kleines Selbst sich auflösen, während sich mein Bewusstsein in diese Weite ausdehnt.“

Einsamkeit ist in unserer fragmentierten Gesellschaft ein wachsendes Problem, für junge wie für alte Menschen. Wir leiden darunter – gehört das auch zum Schmerz der Verbundenheit?

Einsamkeit ist der Schmerz des Unverbundenseins. Er entsteht aus der tiefen Sehnsucht nach Verbindung mit anderen Menschen, weil es entweder niemanden gibt oder die bestehenden Beziehungen als nicht nah genug erlebt werden. „Somit sind Einsamkeit, Sehnsucht und Trauer soziale Gefühle, die bei Verlust und Abwesenheit von Bindung erlebt werden können“, schreibt Christine Brähler in ihrem Buch „Neue Wege aus der Einsamkeit“.² Darin zeigt sie auf, wie Selbstmitgefühl zu einem tieferen Verbundensein mit uns selbst führen kann.

Einsamkeit ist ein komplexes Geschehen, und ich möchte mir nicht anmaßen, leichtfertig Tipps zu geben. Dennoch könnte ein erster und wesentlicher Schritt zur Erleichterung und Wiedererlangung eines Verbundenheitsgefühls die Entdeckung und Entwicklung einer liebevollen Beziehung zu sich selbst sein. Wir können beginnen zu lernen, selbst wohlwollend und freundlich mit uns umzugehen – so, wie wir auf eine liebe Freundin reagieren würden.

„Abgrenzung kann keine Lösung sein – denn das würde ja bedeuten, sich auch vom eigenen Erleben abzugrenzen, von den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen. Wir brauchen aber unsere Sensibilität, um gesund zu bleiben und gut für uns selbst sorgen zu können, ganz besonders in leidvollen Lebenssituationen.“



Wie genau kann diese Form der Selbstzuwendung aussehen?

In dem 2010 von den Psychologen Kristin Neff und Christopher Germer entwickelten empirisch gestützten MSC-Trainingsprogramm aktivieren wir unsere Selbstheilungsfähigkeit durch Selbstmitgefühl mit Übungen und Meditationen. Wir üben eine Haltung ein, in der wir uns selbst das geben, was wir am meisten brauchen. Das mag verwunderlich und ungewohnt klingen, aber die Natur hat uns mit einem Bindungs- und Fürsorgesystem ausgestattet und es so eingerichtet, dass wir Fürsorge empfangen und in beide Richtungen geben können: anderen und uns selbst. Bewusst können wir beginnen, uns selbst tröstend und wärmend die Hand aufzulegen, liebevoll mit uns zu sprechen, uns selbst Halt und Trost zu geben, uns uns selbst zuzuwenden.

Wir erfahren Sicherheit dann nicht mehr durch unser Verteidigungssystem, sondern eben durch Bindung und Fürsorge. Mit einem offenen und friedvollen Herzen erleben wir dann einen Zustand voller Verbundenheit und Offenheit. Für mich als Taiji- und Qigong-Praktizierende führt dieser Weg auch ganz körperlich in die Vier Unermesslichen Herzensqualitäten, die Buddha gelehrt hat: Mit einem Herzen, das erfüllt ist von liebender Güte, dehne ich mich mit weit ausgebreiteten Armen in alle Himmelsrichtungen aus, nach oben, nach unten, in alle Richtungen und überall hin, zu allen und zu mir selbst – dann spüre ich Verbundenheit und Offenheit im ganzen Körper, vor allem im Herzen.

Nun könnte man auf die Idee kommen zu sagen, und viele Menschen tun das auch: „Ich meide jede Bindung, dann muss ich den Schmerz nicht erleben.“ Kann das eine Lösung sein?

Es ist wirklich schade, dass viele Menschen die Konsequenz ziehen, sich in sich selbst zurückziehen, wenn sie verletzt worden sind oder Ablehnung erfahren haben. Leider kann es dann sein, dass sie stattdessen den Schmerz der Einsamkeit, des Unverbundenseins spüren.

Wir können zwei Arten von Leid in Beziehungen erleben: den Schmerz der Verbunden-



heit und den Schmerz des Unverbundenseins. Mit Schmerz des Unverbundenseins ist Leid gemeint, das entsteht, wenn Menschen mich verletzen, wütend machen, ablehnen oder ich mich alleingelassen fühle. Es ist das Leid, das entsteht, wenn ich in einer Beziehung nicht bekomme, was ich mir wünsche. Indem ich als Konsequenz aber jegliche Bindungen meide und mich zurückziehe, isoliere ich mich immer mehr und fühle mich schließlich einsam und unverbunden. Als Schmerz der Verbundenheit kann man den Schmerz beschreiben, der auftaucht, wenn, wie wir oben schon besprochen haben, uns nahestehende Menschen leiden und wir mitleiden. Das wiederholt zu erleben, ist ein Moment großen Leids, der bis zur Fürsorgemüdigkeit und zum Burnout führen kann.

Der übliche Rat in so einer Situation ist, sich von zu enger Bindung abzugrenzen, um den Schmerz der Verbundenheit nicht zu spüren.

Abgrenzung kann keine Lösung sein – denn das würde ja bedeuten, sich auch vom eigenen Erleben abzugrenzen, von den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen. Wir brauchen aber unsere Sensibilität, um gesund zu bleiben und gut für uns selbst sorgen zu können, ganz besonders in leidvollen Lebenssituationen.

Damit sind wir bei der Selbstfürsorge. Sie wird ja auch häufig in Situationen des Burnouts und der Fürsorgemüdigkeit empfohlen. Das ist natürlich eine gute und wichtige Empfehlung – sie hat nur den Nachteil, dass wir ihr in den herausfordernden Situationen mit Pflegebedürftigen, Angehörigen oder Freundinnen und Freunden, die unserer Unterstützung bedürfen, nicht nachgehen können. Die übliche Art der Selbstfürsorge – spazieren gehen, schlafen, Urlaub machen, sich massieren lassen und so weiter – findet außerhalb der belastenden Situation statt. Wir brauchen aber etwas, das uns in der Situation stärkt und erdet.

Sowohl dem Schmerz der Verbundenheit als auch dem Schmerz des Unverbundenseins können wir mit liebevoller Fürsorge und Weichheit begegnen, anstatt ihn zu bekämpfen. Wie wir es schon im Zusammenhang mit der Einsamkeit angesprochen haben, können wir tatsächlich lernen, uns dem Schmerz zuzuwenden und uns selbst freundlich zu halten, inmitten dieses Schmerzes. Nicht um ihn loszuwerden, sondern weil er da ist und so wehtut.

Auch das mag sich ungewohnt oder gar unvorstellbar anhören. Aber wenn wir uns vor Augen führen, wie wir mit einer Freundin in einer ähnlichen Situation umgehen würden, fällt uns vielleicht schnell ein, wie wir auch uns selbst trösten und halten könnten. Durch ein geduldiges, liebevolles und hingebungsvolles „Training“ von Selbstmitgefühl entwickeln wir allmählich die Ressourcen, uns selbst Beistand und Geborgenheit zu geben. Wir können lernen, mehr und mehr zu erkennen, was wir wirklich brauchen, und unser Leben danach ausrichten.

Kristin Neff definiert drei Elemente des Selbstmitgefühls³, die auch die Schritte auf dem Weg zu einem fürsorglichen Umgang mit uns selbst wunderbar beschreiben:

- Mit **Achtsamkeit** nehmen wir wahr und erkennen an, was gerade mit uns und in der Situation geschieht und dass wir leiden, ohne wie so oft schnell darüber hinwegzugehen.
- **Verbundenheit im gemeinsamen Menschsein** bedeutet, sich darüber klar zu werden, dass unser Erleben etwas allgemein Menschliches ist. So leidvoll es auch sein mag – es gehört zum Leben dazu.
- Mit **Freundlichkeit** geben wir uns selbst die emotionale Zuwendung, die wir brauchen, um die belastenden Gefühle auszuhalten und zu regulieren. Wir halten uns selbst in Geborgenheit, so wie die Mutter ihr weinendes Kind.

Mit Selbstmitgefühl als Grundlage können wir lernen, unser Herz offen und weit zu halten, unsere Fähigkeiten zum gemeinsamen Menschsein zu stärken: Wir lernen, erst uns selbst und dadurch dann auch anderen ein liebevoller Freund und Beistand, eine verlässliche Freundin zu sein.

Diese Zusammenhänge hat Buddha sehr klar erkannt und oft zum Ausdruck gebracht. Deshalb möchte ich gerne mit einigen Zitaten schließen.

*Indem man sich um sich selbst kümmert,
kümmert man sich um andere,
indem man sich um andere kümmert,
kümmert man sich um sich selbst.*

Samyutta Nikaya 47,19

Mitfühlendes Zuhören

Diese Übung aus dem MSC-Programm von Kristin Neff und Christopher Germer hilft, ohne dass wir dadurch selbst überfordert sind, die emotionale Verbindung zu einem anderen Menschen aufrecht zu halten, während er oder sie ihren Kummer mit uns teilt.

Verkörpertes Zuhören

Im ersten Schritt hörst du mit deinem ganzen Körper zu. Lausche mit allen Sinnen, lass dich selbst alle Empfindungen spüren, die in deinem gesamten Körper auftauchen. Und wenn es sich für dich stimmig anfühlt, dann verkörpere liebevolle, verbundene Präsenz (das heißt Mitgefühl). Lass deinen Körper diese Energie in beide Richtungen ausstrahlen – zu dir und auch zum Erzählenden hin.

Während du zuhörst, wirst du viele natürliche Reaktionen bemerken. Beispielsweise könntest du dich von dem Gehörten in Bann gezogen oder überfordert fühlen, du könntest durch deine eigene Geschichte abgelenkt sein, wenn es da einen Bezug zum Gehörten gibt, oder du kannst das dringende Bedürfnis verspüren, den Sprechenden zu unterbrechen und sein Problem zu „beheben“.

Geben und Empfangen von Mitgefühl

Wenn du merkst, wie deine Aufmerksamkeit wandert, kannst du auf der Stelle informell mit der Praxis des Gebens und Empfangens von Mitgefühl beginnen.

Konzentriere dich einfach eine Weile auf deinen Atem. Atme Mitgefühl für dich selbst ein und für den Sprechenden aus. Das Einatmen für dich selbst verbindet dich wieder mit deinem Körper, und das Ausatmen verbindet dich wieder mit dem Erzählenden, sodass du mitten in seinem Schmerz präsent sein kannst. Dem Ausatmen auf diese Art und Weise etwas Aufmerksamkeit zu schenken, könnte dir auch beim Umgang mit deinem Drang helfen, das Problem des Sprechenden „beheben“ zu wollen (zum Beispiel indem du ihn unterbrichst).

Atme weiter Mitgefühl ein und aus, bis du wieder „verkörpert zuhören“ kannst. Wir wollen uns jedoch beim Zuhören nicht zu sehr auf den Atem konzentrieren, da uns ein derartiges „Multitasking“ ablenken kann. Vielmehr bietet uns das mitfühlende Atmen eine Art Sicherheitsnetz, das uns auffängt, wenn wir zu sehr abgelenkt sind. Es führt uns zurück in die liebevoll verbundene Präsenz – damit wir für andere da sein können, ohne uns selbst dabei zu verlieren.

Quelle und Copyright: Kristin Neff, Christopher Germer: „Selbstmitgefühl. Das Übungsbuch“, Arbor Verlag 2020; „The Mindful Self-Compassion Workbook“, The Guilford Press 2018

Deshalb, Ananda, seid euch selbst ein Licht, seid euch selbst eine Zuflucht. Nehmt nicht zu irgendetwas anderem Zuflucht. Haltet euch an die Wahrheit, die euch leuchtet. Nehmt zur Wahrheit Zuflucht. Sucht in niemand anderem eure Rettung als in euch selbst. Und diejenigen, Ananda, die jetzt oder nach meinem Tod dem Licht in sich selbst folgen und in nichts Äußerem ihre Rettung suchen, sondern an der Wahrheit als ihrem Licht festhalten und zur Wahrheit Zuflucht nehmen und die in niemand anderem Rettung suchen als in sich selbst – sie sind es, die die höchste Höhe erreichen können. Aber sie müssen beharrlich sein.

Digha Nikaya 16

***Unser Herz wird unbeeinträchtigt bleiben,
und wir werden keine bösen Worte äußern;
wir werden in Mitgefühl für ihr
Wohlergehen verweilen,
mit einem Herzen voll liebender Güte,
ohne inneren Hass.
Wir werden verweilen,
indem wir sie mit einem Gemüt durchdringen,
das von liebender Güte durchtränkt ist;
und mit ihnen als Objekt
werden wir verweilen,
in dem wir die allumfassende Welt
mit einem Gemüt durchdringen,
das von liebender Güte durchtränkt ist,
unerschöpflich, erhaben, unermesslich,
ohne Feindseligkeit
und ohne Übelwollen.***

Majjhima Nikaya 21,20 ☸

Isolde Schwarz ist Sozialpädagogin, MSC-Lehrerin für Achtsames Selbstmitgefühl und Lehrerin für Taiji, Qigong und Meditation in der von ihr geleiteten Schule „Taiji-Weg“ in Berlin (taiji-weg-berlin.de). In der „Bewegten Philosophie“ bietet sie Meditations- und Qigong-Retreats mit ihrer Kollegin Dietlind Zimmermann an (bewegte-philosophie.de).

Weitere Informationen

Website von Isolde Schwarz und Nadja Ledenig mit mehreren geführten Audio-Meditationen zum Thema und kostenlosem Meditationsangebot: mindfulcompassion.de

Center for Mindful Self-Compassion: CenterForMSC.org

Webseite der deutschsprachigen MSC-Lehrenden: msc-selbstmitgefuehl.org

Anmerkungen

- 1 Mark Coleman: „Die Weisheit der Wildnis“, Arbor Verlag 2013
- 2 Christine Brähler: „Neue Wege aus der Einsamkeit“, Irisiana Verlag 2020
- 3 Kristin Neff: „Selbstmitgefühl Schritt für Schritt“, Arbor Verlag 2017



WERDEN SIE MITGLIED

in der Deutschen Buddhistischen Union e.V. –
Buddhistische Religionsgemeinschaft.
Unterstützen Sie die Arbeit der DBU durch Ihre Mitgliedschaft.

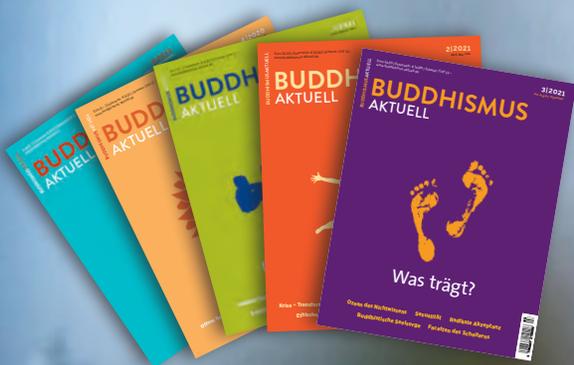
- › Die DBU macht Öffentlichkeitsarbeit für den Buddhismus.
- › Die DBU vernetzt Buddhistinnen und Buddhisten deutschlandweit und arbeitet traditionsübergreifend.
- › Die DBU lädt zu Kongressen, Tagungen und Studienprogrammen ein.
- › Die DBU gibt viermal im Jahr das Magazin BUDDHISMUS aktuell heraus.
- › Der Bezug ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Wir bieten ganz unterschiedliche Formen der Mitgliedschaft, suchen Sie sich das für Sie Passende aus. Das Formular und alle Infos zur Mitgliedschaft finden Sie auf unserer Webseite, im Menü Service. Alternativ schicken wir es Ihnen gerne per Post zu.

www.buddhismus-deutschland.de
Tel. 089 45 20 69 30 | info@dbu-brg.org



BUDDHISMUS AKTUELL



DAS MAGAZIN
FÜR BUDDHISMUS

**Gemeinschaftlich
Vielfältig
Engagiert**

Sie suchen noch ein Weihnachtsgeschenk?

**Verschenken Sie doch ein Jahres-Abo
von BUDDHISMUS aktuell!**

Zen, Theravada, tibetische Traditionen, säkularer Buddhismus. Philosophie, Engagement, Erfahrungen, Positionen.

**Der Buddhismus im Westen ist ein lebendiges
Netzwerk. BUDDHISMUS aktuell bildet die Vielfalt ab.**

Mit einem Abo bleiben Sie verbunden und erhalten
4 x im Jahr das ganze Spektrum frei Haus.

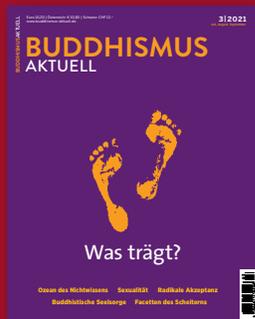
Dazu Rezensionen sowie internationale und lokale
Neuigkeiten aus der buddhistischen Welt.

❄ *Und wenn Sie selbst etwas anzubieten haben
oder in Kontakt kommen möchten, sprechen
Sie mit Ihrer großen oder kleinen Anzeige in
BUDDHISMUS aktuell genau das richtige
Publikum an.*

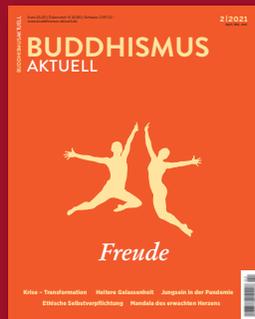
www.buddhismus-aktuell.de



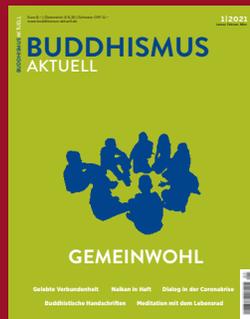
VERVOLLSTÄNDIGEN SIE IHRE SAMMLUNG



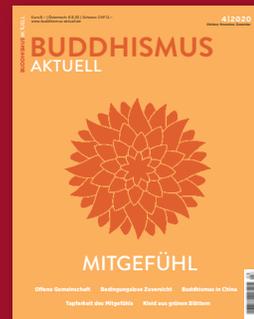
3 | 21 Was trägt?, 10,20 €



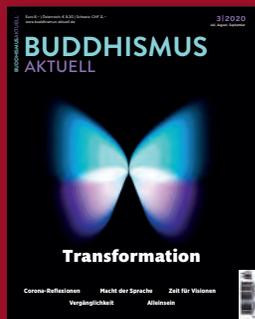
2 | 21 Freude, 10,20 €



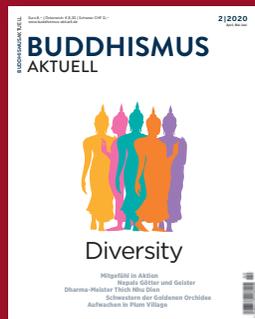
1 | 21 Gemeinwohl, 8 €



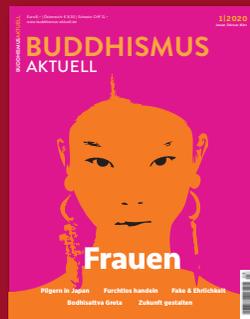
4 | 20 Mitgefühl, 8 €



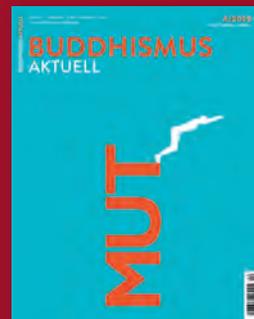
3 | 20 Transformation, 6 €



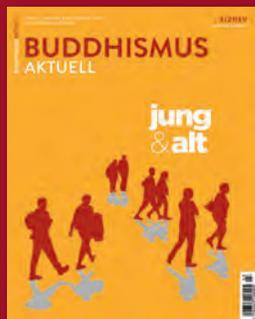
2 | 20 Diversity, 6 €



1 | 20 Frauen, 6 €



4 | 19 Mut, 6 €



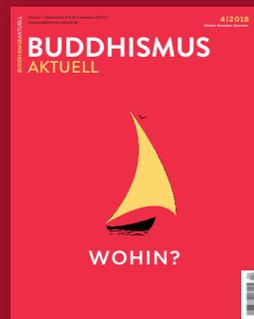
3 | 19 jung & alt, 6 €



2 | 19 Freundschaft, 6 €



1 | 19 Wachsen, 6 €



4 | 18 Wohin?, 6 €

BUDDHISMUS
AKTUELL

Bestellungen bitte an:
Janando – Angela Zetzel Dienstleistungen
Karl-Schrader-Straße 1 · 10781 Berlin
Tel. 030-873 1717
E-Mail: buddhismus-aktuell@janando.de

Mengenrabatt (nur Ausgaben 1|2008 – 3|2020):
3 Hefte € 15 | 5 Hefte € 20 | 10 Hefte € 30 zzgl. € 2,50
Versandkosten bei Lieferung innerhalb Deutschlands
www.buddhismus-aktuell.de
www.janando.de