



Hoch wie der Himmel,  
tief wie die Erde



Sylvia Wetzel

# Hoch wie der Himmel, tief wie die Erde

Einsichten und Übungen zu Leben und Liebe,  
Beziehungen und Arbeit

Patmos Verlag

### **Wichtiger Hinweis:**

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Hinweise und Übungen wurden nach bestem Wissen der Autorin erstellt und sorgfältig geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten (psycho-)therapeutischen Rat. Verlag und Autorin können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen, Hinweise oder Übungen resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung bzw. Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2022 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Aktualisierte und erweiterte Neuausgabe des 2013 in 4. Aufl.  
erschiedenen Taschenbuchs *Hoch wie der Himmel, tief wie die Erde.*  
*Meditationen zu Liebe, Beziehungen und Arbeit* (1. Aufl. 1999)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart  
Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern  
Druck: CPI books GmbH, Leck  
Hergestellt in Deutschland  
ISBN 978-3-8436-1369-9

# Inhalt

Vorwort .....	7
Vorwort zur Neuauflage 2022 .....	9
<b>Teil 1: Ich und die Welt</b> .....	11
1. Wurzeln und Flügel .....	13
2. Frei und geborgen .....	28
3. Individuum, Gesellschaft und Politik .....	35
4. Erwachsen werde und Erwachen .....	44
<b>Teil 2: Beziehungen</b> .....	53
5. Liebe und Anhaftung .....	55
6. Die Welt als Spiegel .....	65
7. Den inneren Reichtum entdecken .....	73
8. Vier heilsame Haltungen .....	84
9. Schmerzhaftes Emotionen umwandeln .....	101
10. Ethisch handeln .....	115
11. Heilsames Reden .....	130
<b>Teil 3: Arbeit</b> .....	141
12. Was, wie und warum wir arbeiten .....	143
13. Achtsamkeit .....	151
14. Sammlung und Energie .....	162
15. Vertrauen und Einsicht .....	172
16. Fünf Hindernisse .....	182
<b>Teil 4: Der buddhistische Weg in Glück und Leid</b> .....	191
17. Leiden und seine Ursachen .....	193
18. Der achtfache Pfad .....	200
19. Üben – warum und wozu? .....	210
20. Die regelmäßige Übung .....	215
Zum Abschluss .....	228

## **Anhang**

Überblick über die Übungen .....	231
Anmerkungen .....	237
Leseempfehlungen .....	245
Dank .....	249
Informationen zum Buddhismus .....	250
Entspannung, Meditation, Buddhismus mit Sylvia Wetzel .....	251
Ausführliches Inhaltsverzeichnis .....	255

# Vorwort

Das Haus meiner Eltern – wir lebten in einer Großfamilie und betrieben eine Gastwirtschaft, in der ich schon sehr früh mitarbeitete – war kein Ort der Stille und Kontemplation. Und doch erinnere ich mich, wie ich als Kind immer wieder hinunter in den Getränkekeller ging, um über grundlegende Fragen nachzudenken. Einmal brütete ich über der Frage: »Was macht glücklicher: Lieben oder Geliebtwerden?« Nach tagelangem Ringen kam ich zu der Antwort: »Lieben macht glücklicher.«

Im Laufe der Jahre erkannte ich immer klarer, dass das Glück im eigenen Herzen liegt. Es dort zu suchen und zu finden ist heutzutage nötiger denn je, da viele äußere Sicherheiten weggebrochen sind, vor allem in den Bereichen Arbeit und Beziehungen. Diese zentralen Faktoren verändern sich so rasch und radikal, dass viele Menschen den Boden unter den Füßen verlieren.

Nach einem Blick auf unsere Vorstellungen über das Leben mit uns und anderen im ersten Kapitel beginnt das zweite Kapitel mit einem Blick auf Beziehungen und das Zusammenspiel von innen und außen. Danach möchte ich Sie einladen, sich nach innen zu wenden, um Ihren inneren Reichtum zu entdecken: Ihre grundlegende »Gutheit«, die im Buddhismus Buddha-Natur genannt wird. Sie macht inneres Wachstum erst möglich und offenbart sich als die Qualitäten von Offenheit, Klarheit und Feinfühligkeit.<sup>1</sup> Doch ohne Meditation verhindern Verlangen, Abwehr und Unwissenheit allzu oft, dass wir unsere Buddha-Natur spüren und in ihr ruhen.

Als Heilmittel für uns und unsere Beziehungen können wir Liebe, Freude, Mitgefühl und Gleichmut entwickeln, den Weiskern aus schmerzhaften Emotionen heraus Schälen und uns um ein ethisches Leben bemühen. Aber bitte verstehen Sie die vorgeschlagenen Richtlinien nicht als Vorschriften, als ein autoritäres Muss, sondern als ein Experimentierfeld, auf dem Sie Verhaltensweisen erkennen und ausprobieren können, um immer öfter das zu tun, was Sie und alle Beteiligten glücklich macht.

Im dritten Teil möchte ich Ihren Blick auf fünf Fähigkeiten len-



ken: Achtsamkeit, Sammlung und Energie, Vertrauen und Einsicht. Diese sind in jedem Menschen angelegt. Wir können sie ins Gleichgewicht bringen und zu Kräften entwickeln, so dass wir unsere Lebensenergie immer besser in freudigem Tun ausdrücken können. Das ist meine Definition von »guter Arbeit«. Mit eventuellen Hindernissen beschäftigt sich ein weiteres Kapitel.

Im letzten Teil stelle ich die wichtigsten Themen des Buches in einen explizit buddhistischen Zusammenhang, denn der Buddha war ein kluger Ratgeber. Er lehrte nicht, sich vom Leben abzuwenden, in süßer Ekstase zu schwelgen oder Schmerzen und Schwierigkeiten unter einen rosageblühten Teppich zu kehren, sondern sie klar zu erkennen und zu durchleben.

In diesem Teil finden Sie auch einige grundlegende buddhistische Übungen, die Sie durch Ihr Leben begleiten können, während viele andere der in diesem Buch vorgestellten Übungen der Klärung von bestimmten Situationen und Schwierigkeiten dienen. Sie müssen nicht alle machen. Spüren Sie einfach in sich hinein, was Sie anspricht.

Zur Unterstützung und Vertiefung können Sie auch ein Tagebuch führen. Dort ist Platz für Selbsterforschungen und Ihre Erfahrungen mit den Übungen. Sie können Entscheidungen und Veränderungen dokumentieren, malen und Zitate, Gedichte und Gedanken festhalten. Auf diese Weise gewinnen Sie mehr Klarheit über sich selbst und den Weg, den Sie gehen möchten.

Mögen Sie alles überlesen oder vergessen, was Ihnen schaden könnte. Mögen Sie offen sein für alles, was Ihnen guttut. Mögen Sie glücklich sein.

## Vorwort zur Neuauflage 2022

Anfang 1999 erschien die 1. Auflage dieses Buches im Theseus Verlag, Berlin. Kurze Zeit später, 2004, veröffentlichte dtv eine Taschenbuchausgabe, und 2010 erschien es wieder bei Theseus, inzwischen ein Teil des J. Kamphausen Verlags in Bielefeld. Ich bin der freien Autorin Karin Burschik immer noch sehr dankbar, dass sie mir 1998 vorschlug, den ersten Entwurf dieses Buches gründlich zu überarbeiten und mit einigen Auszügen aus meinen Vorträgen zu ergänzen. Sie kannte meinen zugänglichen Vortragsstil aus Kursen und fand meinen ersten Manuskriptentwurf etwas zu schwerfällig. Ihre Überarbeitung hat sehr zur leichten Lesbarkeit des Buches beigetragen.

2021 entschloss sich der Patmos Verlag auf meine Anfrage hin, eine erweiterte Neuauflage dieses Übungsbuches herauszubringen. Für viele Menschen, die meine Vorträge und Kurse besucht haben und besuchen, war es zu einem fast zeitlosen treuen und hilfreichen Alltagsbegleiter geworden. Denn die heilsame Gestaltung von Liebe, Beziehungen und Arbeit ist zu allen Zeiten eine große Herausforderung, aber ganz besonders in der heutigen Umbruchzeit.

Der erste Teil des Buches wurde neu verfasst und enthält vier Kapitel, die die immer komplexer werdenden Beziehungen zwischen Individuum und Welt beleuchten. Menschen sehnen sich mehr denn je nach scheinbar Widersprüchlichem: Sie suchen nach Wurzeln und Flügeln, nach Geborgenheit und Freiheit. Viele wollen die Welt zu einem besseren Ort machen und lernen manchmal unter großen Schmerzen, wie schwer das ist. Auf diesem Weg müssen wir nämlich lernen, mit Menschen auszukommen, die sehr anders denken und fühlen, reden und handeln. Als Unterstützung dieser herausfordernden Aufgabe gibt es im ganzen Buch alltagsbezogene Überlegungen und Hinweise und viele Übungen, mit denen wir unser Leben mit seinen banalen und besonderen, seinen tragischen und erhabenen Momenten reflektieren können. Vielleicht wird es so möglich, die »normalen« Konflikte des Lebens bes-

ser auszuhalten und unsere Beziehungen in vielen kleinen Schritten zum Positiven zu verändern.

Das neue und vorletzte 19. Kapitel beleuchtet unterschiedliche Motive und Absichten, die uns in Alltag und Freizeit, in Arbeit und Muße, allein und mit anderen leiten, und es empfiehlt den Weg der »weisen Selbstsucht«: Ein Leben zum Wohle aller Wesen, den Bodhisattva-Weg.

Ich danke dem Patmos Verlag für den Mut zur Neuausgabe eines schon über zwanzig Jahre alten Buches und meiner Lektorin Dr. Christiane Neuen für die anregende Zusammenarbeit bei den neuen Kapiteln und für ihre klugen Fragen und Vorschläge zur Aktualisierung der ersten Fassung.

Möge dieses Buch dazu beitragen, das Vertrauen in sich selbst, in andere und ins Große Ganze zu wecken und zu fördern. Zum eigenen Wohl und dem aller. Mögen alle Wesen glücklich sein.

*Ludwigsfelde im Sommer 2021*  
*Sylvia Wetzel*

# **Teil I**

## **Ich und die Welt**



# I. Wurzeln und Flügel

Die Globalisierung und die mit ihr einhergehenden immer schnelleren Veränderungen in Wirtschaft und Politik, Gesellschaft und Kultur verunsichern viele Menschen. Der Soziologe Andreas Reckwitz spricht von der Spaltung der Gesellschaft in drei große Gruppen: Tonangebend in Medien und Kultur sei die kosmopolitisch orientierte neue Mittelschicht, die alte Mittelschicht fühle sich kulturell abgewertet, und die alte Arbeiterschicht zusammen mit dem neuen Prekariat im Dienstleistungssektor erlebe immer unsichere Arbeitsbedingungen. Die letzteren beiden Gruppen sehnten sich nach der guten alten Zeit, die es so nie gab, nach Homogenität und Sicherheit, und seien verführbar durch rechte und extremistische Parteien.

Diese Dreiteilung ist natürlich ein grober Holzschnitt, benennt aber Ansatzpunkte für politisches und gesellschaftliches Handeln. Das Bedürfnis nach Sicherheit und Orientierung ist legitim, kann aber besonders in Zeiten von Corona leider nicht so erfüllt werden, wie sich das verunsicherte Menschen wünschen. Für eine konstruktive und konkrete Politik braucht es Menschen mit Mut und Zuversicht, die unterschiedliche Perspektiven einnehmen können, sich selbst und andere realistisch einschätzen und respektvoll miteinander umgehen. Auch darum geht es in diesem Buch.

Die bis in die 1980er-Jahre einigermaßen stabilen sozialen Milieus lösen sich auf und in der Folge auch die alten Volksparteien. Unterschiedliche Vorstellungen von einem guten Leben machen es immer schwerer, sich mit anderen zu verständigen. Eine Konfliktlinie ist der behauptete Gegensatz zwischen Orientierung an Heimat auf der einen und Offenheit für die bunte weite Welt auf der anderen Seite. Die kosmopolitisch orientierte neue Mittelschicht fühle sich überall zu Hause und sehe Menschen, die eine Verbindung zu einer Region schätzen, als rückständig an. Umgekehrt hielten die heimatverbundenen Menschen die Kosmopoliten für vaterlandslose Gesellen.

Ich bin 1949 in einer badischen Kleinstadt mit knapp viertau-

send Einwohnern im Schwarzwald geboren und bis zum Abitur dort aufgewachsen. In einem traditionsbewussten stolzen Handelsstädtchen mit Stadtrecht seit 1260, einer ehemaligen Kreisstadt mit Finanzamt, Polizeistation und Kreiskrankenhaus, vielen Restaurants und Einzelhandelsgeschäften, mehreren Fabriken und einer Glashütte, mit Sportplatz, Schwimmbad und Campingplatz und einer großen Volks- und Realschule.

Auch wenn ich seit dem Abitur 1968 nicht mehr dort lebe, ist das eine meiner drei Heimaten neben Berlin und dem ländlichen Brandenburg seit Anfang der 1990er-Jahre. Ich denke mit Wertschätzung an meine buddhistischen Studien in Indien von 1977 bis 1979 und an viele Kurse und Seminare in Spanien von 1992 bis 2008. Ich kenne Europa recht gut, habe 1974 ein Semester im damaligen Leningrad, heute wieder St. Petersburg, studiert, besuchte 1975 und 1977 für jeweils drei Wochen China und kenne auch die USA von Besuchen und Tagungen. Ich habe die große weite Welt gesehen und bin doch sehr heimatverbunden. Ich liebe die seen- und waldreiche Landschaft in Brandenburg, das chaotische Berlin und seinen etwas schnodderigen Dialekt, aber auch den Schwarzwald und den badischen Dialekt, die süddeutsche Lebensart und natürlich die vielfältige badische Küche.

## Halt in unsicheren Zeiten

Die Soziologie spricht von fünf traditionellen Säulen des Lebens, die dem Haus unseres Lebens Halt geben: Familie, Wohnort, Arbeitsplatz, Religion bzw. Kirchengemeinde und Gesundheit. Wenn eine oder zwei Säulen wanken, können uns die anderen drei oder vier Säulen halten. Wenn wie in den Zeiten von Corona mehr als drei Säulen wanken, wird das Leben schwierig. Die Moderne versprach Sicherheit und Fortschritt, und bis in die 1990er-Jahre war das für die Mehrheit der Menschen in Deutschland eine Tatsache. Etwa die Hälfte der Deutschen findet seit den Nuller-Jahren Religion unwichtig, die Scheidungsrate steigt, und nicht mehr alle fühlen sich eng mit der Herkunftsfamilie verbunden. Die Arbeitswelt fordert Flexibilität und Mobilität, und vermutlich in engem Zusammenhang damit stehen die drei großen Krankheiten unserer Zeit: Allergien, Schlafstörungen und Verdauungsprobleme. Sie gel-

ten als Folge von Stress und Druck, die durch Unsicherheit und Angst verstärkt werden.

Was trägt und gibt Halt? Freundschaften werden immer wichtiger, und die Mitarbeit in Vereinen gibt immer noch rund der Hälfte der Jugendlichen und Erwachsenen Halt und Sinn. Menschen mit einem stabilen Beziehungsnetz sind häufig gesünder und scheinen sehr viel weniger anfällig für Ängste und Verzweiflung als Singles. Nach meiner Erfahrung mit sehr vielen unterschiedlichen Menschen brauchen wir mindestens drei unterschiedliche Gruppen mit Kontinuität, denen wir uns zugehörig fühlen, z. B. Angehörige und Nachbarinnen, Arbeitskollegen und Teams im Ehrenamt, sowie stabile Freundschaften.

Damit uns diese Beziehungen auch in schweren Zeiten tragen, müssen wir sie in guten Zeiten pflegen. Wir begegnen in solchen Gruppen meist sehr unterschiedlichen Menschen und das fördert Offenheit, Toleranz und Anpassungsfähigkeit. Das schmeckt nicht allen, vor allem nicht denjenigen Menschen, die vor allem ihre Besonderheit »authentisch« leben und ausleben wollen und sich daher am liebsten nur mit Gleichgesinnten umgeben. Der regelmäßige Kontakt mit ein paar Menschen, die anders denken, fühlen und handeln als wir selbst lohnt sich aber, denn wir brauchen das als Herausforderung. In einem Satz: Wir brauchen andere, auch unterschiedliche Menschen, wie die Luft zum Atmen.

## Heilige Orte, Zeiten und Worte

Wir Menschen haben überall auf der Welt im Laufe unserer Kultur- und Religionsgeschichte drei Elemente oder Faktoren entdeckt, die uns helfen, die starke und sinnvolle Ausrichtung auf den Alltag und seine Anforderungen immer wieder einmal loszulassen: heilige Orte, Zeiten und Liturgien. Von Stammeskulturen bis zu den Hochreligionen finden wir *heilige Orte*: Lichtungen, Haine und Bäume, Steinkreise und Tempel, Kirchen und Moscheen und vieles mehr. Es gibt *heilige Feste*, die uns durch das Jahr begleiten, zum Gedenken an Göttinnen und Götter, Propheten und Heilige, an wichtige Ereignisse und große Menschen, und schließlich überall auch *heilige Schriften* und *Gebete*, *Liturgien* und *Gesänge*.

Der Ethnologe Mircea Eliade hält diese drei Elemente für eine



erprobte und einfache Art und Weise, individuell und vor allem gemeinsam in einer Gruppe das *lineare* Denken in Raum, Zeit und Worten zu transzendieren. Wenn wir unsere alltäglichen Zwecke und Ziele und das ganze Nützlichkeitsdenken für Momente vergessen, entlastet uns das für diese Zeit von der Verantwortung für das immer auch beschwerliche Leben, das unablässig Forderungen stellt und uns immer wieder herausfordert. Wir brauchen nicht nur Menschen wie die Luft zum Atmen, sondern auch besondere Orte, Zeiten und Worte. Wir brauchen nicht nur Arbeit und Beziehungen, sondern auch Feste, Feiern und Überfluss.

## Heimat, Feste und Lieder

Menschen, die eine vertraute Religion aktiv ausüben oder damit aufgewachsen sind, kennen besondere Orte, Feste und Lieder. Vielleicht geben uns die Erfahrungen der *Verbundenheit* mit einer bestimmten *Landschaft*, von *Heimat*, von vertrauten *Festen* im Jahreslauf und von *Liedern*, die wir seit Kindheit und Jugend kennen, ein Stück Boden, der auch in schweren Zeiten trägt. Auch die Stammkneipe und das Lieblingsrestaurant, vertraute Urlaubsorte und das Off-Kino um die Ecke stabilisieren uns, genauso wie bestimmte Festtagsrituale zu Geburtstagen, das vertraute Weihnachtessen und Silvesterbräuche. Und dann gibt es natürlich die Musik, mit der wir aufgewachsen sind, die wir mit dreizehn, vierzehn oder Anfang zwanzig geliebt haben und die wir jetzt vielleicht wieder neu entdecken. Vertraute Orte, Feste und Musik können heilen und trösten. Wir brauchen sie zum Leben, und sie tragen vor allem dann, wenn wir sie mit anderen Menschen schon lange teilen können.

## Spielen, Stimmigkeit, Schönheit und die Gesetze des Lebens

Leben ist komplex, oft unvorhersehbar und anstrengend, aber auch spannend und immer wieder aufregend und neu. Wie lernen wir neue Dinge? Der aus England stammende buddhistische Lehrer Rigdzin Shikpo spricht von drei Schritten: Spielen, Stimmigkeit, Kompetenz oder Schönheit. Wenn wir eine neue Meditation ken-

nenlernen, sollten wir damit *spielen* wie Kinder mit einem neuen Spielzeug: es ausprobieren, damit experimentieren, unterschiedliche Varianten entdecken usw. Genauso sollten wir vorgehen, wenn wir andere Dinge lernen wie ein neues Lied oder Musikstück, wenn wir ein Kochrezept ausprobieren oder uns in ein neues Thema vertiefen.

Wir *spielen* so lange mit der neuen Atemmeditation oder der Sitzhaltung, mit dem Lied oder Rezept, einem neuen Thema oder Ablauf, bis wir ein Gefühl von *Stimmigkeit* erleben. Wir wissen genau, wann die Suppe schmeckt, das Lied richtig klingt oder der Satz stimmt. Mit dieser Erfahrung von Stimmigkeit wiederholen wir den Ablauf viele Male. Wir machen das immer wieder, bis es uns in Fleisch und Blut übergeht. Bis »es« von alleine klappt, wir »es« mühelos kochen oder spielen, singen oder sagen können. Und dann wird der Ablauf *schön*. Jedes gelungene Tun hat seine eigene Schönheit, auch wenn das Ergebnis eine einfache Sache ist: eine Suppe oder ein neu gelerntes Lied, ein Beet mit Rucola-Pflanzen oder der aufgeräumte Kleiderschrank, ein handgeschriebener Brief oder ein selbst verfasstes Gedicht.

Natürlich haben wir unterschiedliche Lernstile und Temperamente. Manche kochen gerne nach Rezept und singen nach Noten vom Blatt, andere lernen lieber von einer Person und probieren die Dinge selbst aus. Eine *spielerische* Haltung erleichtert das Lernen und das Leben. Darum geht es. Rigdzin Shikpo betonte einmal, dass die buddhistischen Lehren nichts vom Alltag Getrenntes seien. Buddhistische Lehren und Übungen bringen uns schlicht und einfach bei, wie das Leben funktioniert. Wir entdecken mit ihrer Hilfe die Gesetze des Lebens. Und ein Dreiklang des Lehren und Lernens lautet: Spielen, Stimmigkeit, Kompetenz oder Schönheit.

Wir entdecken immer wieder neue Welten oder neue Seiten an vertrauten Menschen und Abläufen, verstehen Zusammenhänge etwas tiefer und formulieren neue Arbeitshypothesen usw. Dann spielen wir mit unseren Erfahrungen und Einsichten und überprüfen sie immer wieder, bis wir ein Gefühl von Stimmigkeit erleben. Und dann machen wir weiter, bis uns das Neue so vertraut wird, dass wir uns in dieses Tun hinein entspannen können. Das ist das Geheimnis der Schönheit »selbstgemachter« Dinge und von hingebungsvollem Tun, von religiösen und alltäglichen Ritualen, von Hobbys und Fertigkeiten.

Das Allerschönste dabei ist, dass wir uns in solchen vertrauten Abläufen selbst vergessen. Das ist die beste Erholung und Tiefenentspannung, die es gibt. Daneben sieht jede systematische Übungsanleitung und jedes Handbuch, das uns sofortige Entspannung und Entlastung mithilfe bestimmter Methoden verspricht, blass und langweilig aus. Wenn wir uns selbstvergessen einem Tun hingeben, bleibt für Momente die Zeit stehen. Wir erleben einen Vorgesmack der Ewigkeit. Das ist die schönste Erfahrung, die es für mich gibt. Wir können sie allerdings nicht erzwingen, sondern nur fördern, indem wir einen Ablauf gut kennenlernen und viele Male wiederholen, bis er mühelos und von selbst geschieht.

Noch ein Hinweis zum Tun und Lassen. Wenn wir einen Ablauf von Anfang bis Ende kennen und selbst durchführen und das Ergebnis dann in den Händen halten, erleben wir uns als fähig und selbstwirksam, betont der Arzt Kurt Bodamer. Das fehlt vielen Menschen, die vor allem mit den neuen Medien arbeiten, häufig Kurzinfos nachschauen und primär elektronisch googeln, wischen und tippen. Wenn wir ein Brot backen oder einen Vortrag entwerfen und schreiben, einen Rosenstrauch beschneiden, oder eine Meditation ohne App, nicht angeleitet und ohne Textvorlage machen, erleben wir eine wunderbare Verbindung von Selbstwirksamkeit und Geschehen-lassen-können. Genau diese Verbindung ist sehr heilend, denn in einem vertrauten Ablauf vergessen wir uns selbst, während wir etwas tun. Das heilt von Einsamkeit und Selbstzweifeln, von Verlorenheit und Druck, denn es geschieht mühelos und von selbst und wir wirken dabei mit.

## Eigene und andere Kraft

Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott.

Tu Gutes, meide das Böse und kläre deinen Geist.

BUDDHISTISCH

Wenn wir mit ganzem Herzen bei der Sache sind und uns einem Tun völlig hingeben können, machen wir die wunderbare Erfahrung von Tun und Geschehen-lassen in einem Ablauf, in einem Vollzug. Mit anderen Worten: Wir erleben ein Zusammenspiel von

*eigener* und *anderer Kraft*. In der japanischen Tradition des Buddhismus wird damit eine Erfahrung beschrieben, die viele Menschen kennen, die aber unserem Zeitgeist völlig widerspricht. Auch der Kulturphilosoph Jean Gebser nennt es die Hauptaufgabe der Menschen von heute herauszufinden, wie beides integraler Bestandteil des Lebens werden kann: Selbsttun und Geschehenlassen.

Moderne Menschen glauben immer noch an das autonome Persönlichkeitsideal und wollen am liebsten alles selber machen. Wir glauben an Fortschritt und Selbstwirksamkeit und leiden gleichzeitig unter Ohnmacht und Überforderung. Vertraute Abläufe, die uns am Herzen liegen, sind eine wunderbare Möglichkeit, das Mitwirken einer unfassbaren *anderen* Kraft zu bemerken. Menschen, die gut sind in dem, was sie machen, kennen und wissen das, und sie vertrauen darauf. Wir können immer nur gute Bedingungen suchen und schaffen und dann abwarten und hoffen, dass das Glück mitspielt.

Die indische Tradition beschreibt vier Faktoren für *Erfolg* bei einem Tun, sei es im Alltag oder in der Meditation: 1. Absicht oder Entschlossenheit, 2. innere Bedingungen, 3. äußere Bedingungen, 4. Verdienste oder gutes Karma. Wir würden diesen vierten Faktor vielleicht Glück nennen. Eine buddhistische Liste nennt: 1. materielle Ursachen und 2. allgemeine Bedingungen, 3. Bestandteile und 4. Benennung und bezeichnet als zusätzlichen allgemeinen Faktor X: alle Bedingungen, die wir übersehen, vergessen oder nicht erwähnt haben. Ost und West sind sich einig, dass man Glück und Erfolg nicht wirklich machen oder erzwingen kann.

Wenn wir eine Suppe kochen wollen, brauchen wir 1. den Entschluss oder die Absicht, 2. die Fähigkeit zu kochen, 3. Gemüse und Gewürze, ein Gefäß und einen Herd. Ohne 4. ein bisschen Glück gelingt aber auch erfahrenen Köchinnen die Suppe nicht immer. Das Leben ist komplex, alles verändert sich immer wieder und wir bekommen unser Leben nie völlig in den Griff. Wir können von unserer Seite her alles tun, was sozial verträglich und in unserer Macht liegt und dann darauf vertrauen, dass es schon klappen wird.

Wir können den »Glücksfaktor« durch *heilsames* Handeln stärken. Dazu gehört der Wunsch, niemanden zu verletzen, sich über gute Umstände zu freuen und nach Möglichkeit anderen Gutes zu tun. Ein buddhistischer Spruch fasst es so zusammen: Tu Gutes,

meide das Böse und kläre deinen Geist. Das sind Übungen und keine Vorschriften. Wir üben es und achten auf die Folgen dessen, was wir denken, sagen und tun. Immer und immer wieder.

Mich entlastet und entspannt dieser Hinweis auf die wirkende *andere* Kraft sehr. Wenn ich etwas sehr wichtig finde, tue ich mein Bestes und vertraue auf diese Kraft, die mir hoffentlich hilft, die mitwirkt und mich unterstützt. Die christliche Tradition sagt es ganz schlicht: Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott. C. G. Jung sieht das genauso: Zuerst müssen wir all unsere Kräfte einsetzen, und wenn wir dann vor der Vollendung eines Tuns aufgeben wollen, kann es sein, dass uns eine andere, hilfreiche Kraft zuwächst, die vom Selbst ausgeht, dem numinosen Zentrum der Gesamtpsyche.

## Vertrauen in andere, in mich und ins Große Ganze

Ich nehme Zuflucht zu Tara im Außen.  
Ich nehme Zuflucht zu Tara in mir.  
Ich nehme Zuflucht zu Tara unfassbar.  
Sie trägt mich was auch geschieht.  
»UNSER« ZUFLUCHTLIED ZU BUDDHA TARA

Was gibt Halt in schwierigen Zeiten? Der Buddhismus spricht von drei Arten der Zuflucht oder des Vertrauens, die wir zum Leben brauchen. Vertrauen in *andere* Menschen, die uns lehren, anleiten und begleiten. Vertrauen in *uns selbst*, in unsere Fähigkeit etwas zu lernen und umzusetzen. Und schließlich Vertrauen ins *Große Ganze*, in Buddha-Natur, in die uranfängliche Weisheit. Im Christentum nennt man es Gott. Es ist und bleibt unfassbar, und alle Worte und Bilder sind und bleiben Finger, die auf den Mond zeigen, wie es im Zen heißt.

Wir lernen unendlich viel von und mit anderen Menschen, und zwar unser ganzes Leben lang. Offenheit für die Erfahrungen und das Wissen von anderen, von Vorbildern, Lehrerinnen und Mentoren sind zentral für unser aller Leben. Die Welt ist schlicht zu groß und zu komplex, und wir können nicht alles selber wissen und kennen. Kluge Menschen wissen, wen sie um Rat fragen können. Wer das nicht kann oder will, bleibt dumm. Wir müssen das Gelernte dann aber auch ausprobieren und anwenden. Das weckt und stärkt

Vertrauen in uns selbst, und es fördert Selbstwirksamkeit. Wir bleiben aber das ganze Leben lang auch angewiesen auf den Rat und Beistand anderer.

Beide Dimensionen dieses fassbaren Vertrauens haben aber Grenzen. Wir verlieren Menschen aus den Augen, entfremden uns von ihnen oder sie sterben. Und auch unser Selbstvertrauen hat Grenzen, denn wir verstehen, kennen und können nicht alles oder nicht mehr gut, etwa durch Krankheit bzw. im Alter. Möglicherweise verlieren und vergessen wir wichtige Fähigkeiten und Fertigkeiten, wenn wir sie nicht mehr anwenden wollen und können. Vertrauen in andere und in uns selbst bleibt unser Leben lang wichtig und unverzichtbar. Aber es trägt nicht immer und überall.

Es gibt Erfahrungen und Schicksalsschläge, die uns und andere überfordern. Was trägt uns dann? Vielleicht entdecken wir nun, dass uns nicht nur *fassbares* Wissen und Können tragen, sondern ein *unfassbares* Vertrauen ins Leben und in die Welt, in den Kosmos oder in das Große Ganze. Einen Großteil des Lebens leben wir mit diesem impliziten Vertrauen, auch wenn wir es nicht bemerken. Es trägt aber nur, wenn wir es nicht zu einem begrifflich definierten Etwas machen. Es trägt nur dann, wenn es die Welt des Wissens und Könnens übersteigt und wir ohne fassbare Gewissheit vertrauen. Denn alles Fassbare ist endlich und vergänglich, und wir können es daher verlieren.

Manche Menschen entdecken dieses tiefe Vertrauen, diese tiefe Zuversicht in und durch eine Krise, die sie von Grund auf erschüttert. In solchen Erfahrungen spüren wir vielleicht wie ein Wunder eine Kraft, die uns trägt und Mut macht, mitten im Leid. Christinnen und Christen nennen es Gottvertrauen oder Hoffnung. Der Tibetische Buddhismus spricht von geheimer oder *unfassbarer* Zuflucht zu Buddha-Natur, zur uranfänglichen Weisheit jenseits von Worten.

Alle alten Traditionen wissen, dass dieses Vertrauen unsere Schulweisheit übersteigt und letztlich nicht fassbar ist. Und doch trägt es. Wer's glaubt, wird selig. Das wird zwar meist abschätzend und ironisch gesagt. Es stimmt aber. Wer glauben kann, dass eine unfassbare Kraft uns trägt, fühlt sich auch im Leid und in schweren Zeiten getragen. Das bedeutet nicht, dass wir dann immer ausgeglichen und fröhlich sind. Aber wir können unser Leid aushalten und verzweifeln nicht daran. Zumindest ist das meine Erfahrung

und die vieler Menschen, die ich kenne, die dieses tiefe Vertrauen entdeckt und zugelassen haben. Auch wenn sie nicht verstehen, wie das geschieht.

## Dankbarkeit und Freude als Heilmittel für Sorgen

Leben ist tragisch und erhaben,  
alles, was kommt, muss auch wieder geh'n.  
Leben geschieht, niemand hat es im Griff.  
Nur das Ende des Haderns bringt Frieden.  
MEINE LIEDFASSUNG DER VIER SIEGEL DES BUDDHA

Das Leben ist nicht nur leicht und unterhaltsam, sondern auch schwer und manchmal unerträglich. Wir machen uns immer wieder Sorgen: um uns selbst und um andere, um Lebensunterhalt und Gesundheit, Zuwendung und Anerkennung, um Status, Besitz, Erfolg usw. Wir sorgen uns um Angehörige und seit den Befreiungsbewegungen der 1960er-Jahre vermehrt auch um Menschen in Not, die wir nicht oder nur wenig kennen, überall auf der Welt. Der Blick auf das Leid von uns und anderen weckt Mitgefühl, und das gilt als heilsam und wertvoll – aber nur dann, wenn wir uns selbst damit nicht unter Druck setzen und überfordern und wenn wir nicht empört und selbstgerecht Leute oder Institutionen suchen, die daran schuld sind oder sein sollen (siehe auch Kapitel 12).

Mitgefühl gilt dann als klug, wenn unsere Absicht wohlwollend ist und wir wissen, was wir tun, und zwar ohne Feindbilder und Sündenböcke. Das wird möglich, wenn wir die drei Daseinsmerkmale bzw. die drei Gesetze des Lebens – Leiden, Unbeständigkeit und Unkontrollierbarkeit – erkennen, anerkennen und annehmen (siehe auch Kapitel 17). Das *natürliche Leiden* gehört zum Leben dazu, weil eben alles *unbeständig* und letztlich *nicht* völlig zu *kontrollieren* ist. Wir sollten also damit rechnen, dass wir Alter, Krankheit und Sterben, Verlust erleben und unangenehme Erfahrungen machen und klug und heilsam damit umgehen lernen. Dann können wir ohne Ohnmacht, Wut und Angst klug und mitfühlend handeln – im Wissen darum, dass diese Welt nicht perfekt wird, solange es auch nur einen einzigen Menschen gibt, der von den drei

Giften Gier, Hass und Verblendung angetrieben wird. Auch das ist keine Vorschrift, sondern eine lebenslange Übung.

Diese drei Gifte verführen uns dazu, mehr haben zu wollen, als wir brauchen, und an dem festzuhalten, was wir mögen, das abzuwerten und zu verteufeln, was wir nicht mögen, und das zu ignorieren, was uns weder anzieht noch abstößt. Sie gelten als die Ursachen des *zusätzlichen* Leidens, verstärken also das *natürliche* Leiden, das zum Leben gehört, und zwar für uns und für andere. Wir können heilsam und mitfühlend handeln, wenn wir uns nicht von unseren Sorgen erdrücken lassen und uns öffnen für das Gute in uns und allen Menschen. Mitgefühl hilft uns und anderen, Leiden auszuhalten und anzunehmen und nicht daran zu verzweifeln. Denn wir wissen: Geteiltes Leid ist halbes Leid. Vielleicht löst sich Leiden, das wir mit vielen Menschen teilen, fast ganz auf. Das ist zumindest der Ansatz der Bodhisattvas (siehe Kapitel 19). Allerdings klappt das nur in Verbindung mit Dankbarkeit und Freude. Denn geteilte Freude ist doppelte Freude. Und Freude, die wir mit vielen teilen, wächst immer mehr an, vermutlich exponentiell.

Sich zu sorgen hat viele Aspekte. Die sinnvolle Sorge ist aufmerksam und achtet auf das, was uns und anderen schaden könnte. Je unzufriedener, unsicherer und ängstlicher wir sind, desto mehr Sorgen machen wir uns. Dann neigen wir dazu, unsere aktuellen Sorgen auf ewig hochzurechnen und sehen die Welt in immer schwärzeren Farben. Wir vergessen dann, dass das Leben eben nicht nur tragisch ist, sondern auch wunderschön und sogar »erhaben«, mit Augenblicken der tiefen Freude und Dankbarkeit.

*Dankbarkeit* und *Freude* gelten als Heilmittel für Sorgen. Wir können lernen, immer wieder einmal gezielt und bewusst auf das Schöne und Wertvolle zu achten, was wir erleben. Wir freuen uns darüber und bedanken uns bei den Beteiligten und beim Leben, das uns diese Erfahrung geschenkt hat. Wir lernen auf diese Weise die für uns spezifischen Bedingungen für Freude erkennen und können sie so suchen und bewusst schaffen – für uns und andere. Denn, um es nochmals zu wiederholen: Geteilte Freude ist doppelte Freude.

Der Buddhismus beschreibt vier Arten des Glücks, vier Gruppen von Bedingungen, die angenehme Gefühle und Freude auslösen können: 1. Sinnesfreuden, 2. gute Beziehungen, 3. Erfahrungen der Sammlung und Hingabe und 4. tiefes Verstehen.

*Sinneserfahrungen*: Die Erfahrungen unserer fünf Sinne wecken



leider nicht nur angenehme, sondern auch unangenehme Gefühle. Wenn wir klug sind, freuen wir uns über angenehme Gefühle, erwarten aber nicht, dass sie lange anhalten. Sinnesfreuden sind kurzlebig und daher neigen wir dazu, die Dosis zu erhöhen. Wir werden zu Sinnesfreuden-Junkies. Das ist nicht gesund. Auch hier ist weniger mehr. Und Maßhalten erhöht den Genuss, der allerdings unbeständig bleibt.

*Gute Beziehungen:* Beziehungen schenken Glück und Leid. Das Glück, das wir in gelingenden Beziehungen erleben, dauert viel länger an als Sinnesfreuden, manchmal sogar ein ganzes Leben. Wir können unsere Beziehungen mit den vier unermesslichen Haltungen pflegen: mit Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gleichmut. Da ich sie im vierten Kapitel ausführlich beschreibe, erwähne ich sie hier nur kurz.

Wenn Begegnungen gut laufen, üben wir Freundlichkeit und Freude bzw. Dankbarkeit. Wenn sie schwierig werden oder sind, üben wir Mitgefühl und Gleichmut oder Gelassenheit. Das wird möglich, wenn wir verstehen, dass nicht nur unser Leben, sondern auch das Leben der anderen nicht immer leicht ist. Auch sie erleben Leiden, Unbeständigkeit und Unkontrollierbarkeit. Und das tut weh.

*Sammlung und Hingabe:* Darüber habe ich schon in diesem Kapitel im Zusammenhang mit dem selbstvergessenen Tun gesprochen. Sammlung schenkt auch deshalb so viel Glück, weil wir uns dabei leicht selbst vergessen können. Und weil wir durch Übung und Vertrautheit mit einem Tun selbst zu diesem Glück beitragen können. Sammlung und Hingabe an ein Tun können wir lernen und üben. Immer und immer wieder.

*Tiefes Verstehen:* Verstehen gilt als das höchste Glück im Buddhismus, denn es beruhigt Herz und Verstand, und damit auch den Körper. Und zwar immer und immer tiefer. Ich fasse hier den Ansatz meines Kollegen McLeod in eigenen Worten zusammen. Er unterscheidet vier Schritte zu höchstem oder tiefstem Verstehen: Der *erste* Schritt ist *begriffliches* Verstehen. Wir können eine Erfahrung in einen größeren Zusammenhang einordnen, und das beruhigt. Die *zweite* Art des Verstehens kann während der Meditation oder bei selbstvergessenem Tun geschehen und sie geht mit einem Energieschub einher. Sie geht uns sozusagen durch Mark und Bein. Der Kulturpsychologe Erich Neumann spricht von einem Schauer

des Entzückens, der durch den Körper rauscht und blockierte Energie freisetzt. Die tibetische Tradition unterscheidet drei besondere Meditationserfahrungen, die angenehm, aber unbeständig sind: Licht, Nichtdenken und Seligkeit. Sie warnen davor, sie für das Ziel des Weges zu halten. Die *dritte* Art des Verstehens ermöglicht ein *anderes Verhalten*. Christinnen und Christen nennen das *Umkehr*: Ich höre auf zu rauchen. Ich esse kein Fleisch mehr. Ich fange an regelmäßig zu meditieren. Solange Einsicht unser Verhalten nicht verändert, ist es nur begrifflich oder bloß ein schönes Gefühl.

Den *vierten* Schritt nennt McLeod *Befreiung*, und damit meint er die Befreiung von emotionaler Reaktivität. Wir hadern nicht mehr mit den drei Daseinsmerkmalen – Leiden, Unbeständigkeit und Unkontrollierbarkeit –, nehmen das Leben, wie es ist, und machen das Beste aus unseren Erfahrungen. In aller Kürze: Zustände sind keine Lösung. Sie können angenehm und wohltuend sein, verführen aber leicht zum Festhalten. Wir haben dann tiefes Verstehen entdeckt, wenn wir das Leben nehmen, wie es ist, und das Beste daraus machen für uns und andere. Das gilt als das höchste Glück.

### **Übung: Heimat und Welt**

Was ist Heimat für mich? Welche Orte, Menschen oder Abläufe gehören dazu?

Welche Sprache und Literatur, welche Musik oder Kunst?

Was bedeutet mir Heimat?

Welche Beziehung haben die Menschen in meinem Umfeld zur Heimat und zur großen weiten Welt?

### **Übung: Halt in unsicheren Zeiten**

Was gab mir in der letzten Krise Halt? Welche Menschen, Abläufe und Orte, welche Lebenserfahrungen und welches Wissen haben mich getragen?

Welchen Beistand habe ich bekommen?

Was hätte ich mir gewünscht?

Was gab vertrauten und fremden Menschen in meinem Umfeld in ihrer letzten Krise Halt und Hoffnung?

Wie können wir einander besser beistehen und uns gegenseitig unterstützen?

Was fehlt? Was ist da und tut gut?

## **Übung: Heilige Orte, Zeiten und Worte.**

### **Heimat, Fest und Lieder**

Gibt es heilige Orte, Zeiten und Worte, die mich in Krisen getragen haben und/oder heute noch tragen?

Was trug mich in meiner letzten Krise? In der Kindheit?

In der Jugend? Vor dreißig, zwanzig, zehn Jahren?

Was ist mir Heimat, die mich trägt?

Welche Feste gehören dazu? Welche Lieder?

Wie erleben das die Menschen in meinem Umfeld?

### **Übung: Spielen, Stimmigkeit, Schönheit**

Welche meiner Fähigkeiten finde ich wichtig?

Wie habe ich sie gelernt? Mit wem? Von wem?

Was tue ich gerne und mit Hingabe?

Was davon in den letzten Tagen, Wochen und Monaten?

Bei welchem Tun kann ich mich selbst vergessen?

Was tun Menschen in meinem Umfeld selbstvergessen und mit Hingabe?

### **Übung: Eigene und andere Kraft**

Kenne ich das Gefühl der Unterstützung durch eine andere Kraft?

Wann habe ich so etwas das letzte Mal erlebt?

War ich da allein oder mit anderen Menschen zusammen?

War ich draußen in der Natur oder in einem vertrauten Raum?

Welche Umstände und Bedingungen fördern das Vertrauen in eine andere Kraft?

### **Übung: Vertrauen in andere, in mich und ins Große Ganze**

Welchen Menschen vertraue ich?

Von wem habe ich wesentliche Dinge gelernt?

Welches Tun gibt mir das Gefühl von Selbstwirksamkeit?

Kenne ich Erfahrungen tiefen Vertrauens in das, was größer ist als ich?

Vertraue ich dem Großen Ganzen? Kenne ich Gottvertrauen?

Wann habe ich so etwas das letzte Mal erlebt?

Worauf vertrauen die Menschen in meinem Umfeld?

### **Übung: Meine Lieblingsorgen**

Worüber mache ich mir derzeit Sorgen?

Was war es in der letzten Woche gewesen?

Welche Sorgen hatte ich als Kind?

Was plagte mich mit fünf, zehn, vierzehn und zwanzig Jahren?

Was vor zwanzig, fünfzehn, zehn, fünf Jahren?

Welche Probleme habe ich nicht?

### **Übung: Dankbarkeit**

Was habe ich heute und in den letzten Tagen Schönes erlebt?

Was klappt alles in meinem Leben? Was an Hilfreichem ist vorhanden?

Was tat gut in den letzten Tagen, Monaten und Jahren?

Wer hat mich als Kind gefördert? Mich unterstützt?

Welche Fähigkeiten sind mir wichtig?

Wem verdanke ich sie? Mit oder von wem habe ich sie gelernt?

Denken Sie an ein, zwei wichtige Fähigkeiten und freuen Sie sich darüber.

Danken Sie allen Beteiligten und dem Leben dafür.

Immer und Immer wieder.

### **Übung: Sternstunden oder Momente des Wohlbefindens**

Worüber habe ich mich gestern gefreut?

Welche Art von Freude war das?

Welche Sinne standen im Vordergrund: Hören, spüren, sehen...?

Welche Menschen spielten eine Rolle? Nahe oder fremde Menschen?

War ich ganz versunken in einem Tun? Ganz mit dem Herzen dabei?

Wurde mir plötzlich etwas klar? Hatte ich eine wichtige Einsicht?

### **Übung: Vier Schritte zu tiefer Einsicht**

Welche Arten der Einsicht kenne und schätze ich:

*Begriffliches Verstehen? Energieschub?*

Ein anderes *Verhalten? Befreiung* von reaktiven Emotionen?

D.h.: Kennen Sie Momente, in denen Sie aufhören, mit Leiden, Unbeständigkeit und Unkontrollierbarkeit zu hadern?

Freuen Sie sich über jedes bisschen Einsicht.

Und fördern Sie Bedingungen, die sie unterstützen.