

Jeder Mensch wird mit einem grundlegenden Potenzial für Mitgefühl geboren. Um dieses zu entfalten und um uns zu sozialen Wesen reifen zu lassen, sind die Erfahrungen von Fürsorge und Liebe seitens anderer Menschen unabdingbar. Im Umkehrschluss führen deren Fehlen und negative Lebenserfahrungen dazu, dass Mitgefühl blockiert wird und sich nicht frei entfalten kann. Dass dies jedoch nicht so bleiben muss, davon ist sowohl die positive Psychologie als auch die moderne Hirnforschung überzeugt. „Mitgefühl können wir trainieren“, sagt die Neurobiologin und Psychologin Tania Singer, die mit ihren Forschungen am Max-Planck-Institut dem Mitgefühl eine größere Aufmerksamkeit verschaffen und damit die Entwicklung einer solidarischen Gesellschaft fördern will. Hierfür hat sie gemeinsam mit Wissenschaftlern und spirituellen Lehrern ein Mitgefühlstraining entwickelt, das derzeit erstmals in Deutschland gelehrt wird und allen Interessierten das Multimedia-Lehrbuch „Mitgefühl in Forschung und Alltag“ zum kostenlosen Download bereitstellt. Bereits nach einem einwöchigen Mitgefühlstraining, so die Erfahrung der Wissenschaftlerin, könne man bei den Teilnehmern einen deutlichen Zuwachs an Mitgefühl nachweisen und messen.

Das Herz als Sitz des Mitfühls

„Mitgefühl ist das Erschauern des Herzens im Angesicht des Leids.“ Mit diesen Worten beschreibt der buddhistische Lehrer Jack Kornfield die Wirkung des Mitfühls, das die Schutzschichten aufschmilzt, die wir um unser empfindsames Herz gelegt haben. Es wird weich und weit und unsere Herzenergie kann frei und ungehindert fließen. Indem wir wieder mit der ursprünglichen Zartheit und Güte unseres Herzens in Kontakt kommen, werden wir auch offen und berührbar für den Schmerz anderer Menschen. Nicht immer jedoch führt die Intensität dieser Erfahrung zur Erweckung von Mitgefühl. Sie kann uns ebenso auch überwältigen und zu dem führen, was die Psychologie „Empathiestress“ nennt. Als Folge davon verschließen wir ängstlich unser Herz.

In genau diesem Bemühen, uns vor dem Schmerz zu schützen, erkennt die buddhistische Psychologie die Wurzel unseres Leidens. Denn wer sein Herz vor Schmerz schützt und Mitgefühl blockiert, der wird schließlich auch kein Glück und keine Mitfreude empfinden können. Dem Buddha zufolge ist es ja gerade das Leid, das uns mit allen Lebewesen eint. Ein Leben ohne Leid ist nicht möglich, da weder die menschliche Natur, noch die Welt in der wir leben, perfekt sind. Und doch, so Buddha, ist es der gemeinsame Wunsch

aller Menschen, glücklich zu sein. Wenn wir dies erkennen, werden wir unser Möglichstes tun, die Freude zu fördern und das Leid zu lindern.

Kleiner Tipp: Machen Sie sich die einfachen und vielen kleinen Freuden des täglichen Lebens bewusst und genießen Sie diese: die warme Tasse Tee am Morgen, der Spaziergang in der klaren Winterluft, das glückliche Lachen spielender Kinder im Schnee. Nehmen Sie diese Glücksmomente tief in Ihr Herz auf und fassen Sie den Vorsatz, andere daran teilhaben zu lassen. Das öffnet Ihr Herz und macht es bereit, auch das Leid der Menschen zu teilen.

Es ist das Leid, das uns mit allen Lebewesen eint. Wer sein Herz vor Schmerz schützt, wird auch kein Glück und keine Freude empfinden können.

Zuallererst Selbstmitgefühl

Wie aber können wir verhindern, dass wir vom Leid überwältigt werden? Dem Dalai Lama zufolge benötigen wir, um wahres Mitgefühl mit anderen zu empfinden, zunächst einmal ein stabiles Fundament, auf dem wir Mitgefühl kultivieren können. Dieses besteht für ihn in der Fähigkeit, wohlwollend und fürsorglich mit sich selbst umzugehen. Neueste Forschungsergebnisse aus der Psychologie bestätigen dies: Erst die Fähigkeit zu Mitgefühl mit sich selbst ermöglicht Mitgefühl mit anderen. Denn nur wer gut für sich selbst sorgt, verfügt über die Ressourcen, fürsorglich und liebevoll mit seinen Mitmenschen umzugehen.

Übung: Das Selbstmitgefühl entwickeln

Diese kleine Übung ist sehr hilfreich, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen etwas Selbstfürsorge gut täte. Legen Sie hierfür beide Hände schützend auf Ihr Herz. Atmen Sie ruhig ein und aus und sagen Sie sich dabei die folgenden Worte: „Möge ich mit Herzenswärme erfüllt sein“. Sie können diese wirksame Übung immer dann durchführen, wenn Sie mit Leid konfrontiert sind. Es empfiehlt sich auch, sie am Morgen nach dem Aufwachen und am Abend vor dem Einschlafen anzuwenden, um Ihr Herz vertrauensvoll dem Leben zu öffnen.

Ein Kurs in Mitgefühl



Es war das Bild des kleinen toten Jungen am Strand, das die Menschen weltweit erschütterte. Der auf der Flucht ertrunkene Aylan gab der millionenfachen Not der Flüchtlinge ein Gesicht und löste bei vielen Menschen eine Welle der Hilfsbereitschaft und Solidarität aus. Andere jedoch reagieren auf das Flüchtlingsleid mit Angst, Abwehr und sogar Hass. Wie kommt es, dass die einen ihr Herz verhärten, während andere es öffnen? Und wie können wir unsere Herzen stärken, um mehr Mitgefühl für unsere Mitmenschen entwickeln zu können?

Bausteine des Mitgeföhls

Mitgeföhls ist nicht nur die Fähigkeit, das Leid anderer zu erspüren, es löst auch den Wunsch in uns aus, dieses Leid zu beenden. Alle spirituellen Traditionen ebenso wie zeitgenössische Psychologen und Wissenschaftler erblicken daher im Mitgeföhls einen zentralen Wert des menschlichen Miteinanders und den Grundstein jeder Zivilgesellschaft. Denn das Mitgeföhls motiviert uns dazu, die Rechte anderer Menschen zu schützen und uns für Schwächere einzusetzen. Es fördert Solidarität und Kooperation und führt aus der inneren Isolation in die Erfahrung der Verbundenheit. Wir entwickeln ein Bewusstsein dafür, dass wir Teil einer globalen Familie sind und daher Verantwortung für das Ganze tragen. Wir erkennen, dass wir uns in einem weltumspannenden Beziehungsnetz befinden, in dem alles, was in diesem Netz geschieht, Auswirkungen auf jeden von uns hat. Diese Erkenntnis der Verbundenheit und gegenseitigen Abhängigkeit ist die Grundlage dafür, Solidarität und auch Fürsorge für vermeintlich Fremde entwickeln zu können. Der Benediktinerbruder David Steindl-Rast gibt uns hierfür die Formel der Verbundenheit mit auf den Weg durch den Alltag: „Blicke einem Fremden in die Augen und erkenne, dass es keine Fremden gibt.“

Das angeborene Mitgeföhls aktivieren

Es bedarf unserer bewussten Entscheidung, Mitgeföhls zu aktivieren und zu entwickeln, sonst bleibt es fragmentiert und auf die engsten Bezugspersonen begrenzt. Zuneigung für Familienangehörige und Freunde zu empfinden, fällt uns meist nicht schwer. Doch wie können wir diese Zuwendung auf fremde Menschen ausdehnen? Die Fähigkeit dazu ist heute, da so viele Menschen aus anderen Kulturen unserer Solidarität bedürfen, wichtiger denn je. Hierfür stellen uns vor allem die östlichen Weisheitswege hilfreiche Werkzeuge zur Geistesschulung und Kultivierung des Herzens zur Verfügung. Sie lehren uns, wie wir die Meditation zur Aktivierung von liebender Güte und Mitgeföhls einsetzen können, und wie wir uns selbst mit Herzenswärme erfüllen können, um diese dann in die Welt einzuspeisen.

Übung: Das Mitgeföhls stärken

Atmen Sie einige Male ruhig ein und aus, um bei sich selbst anzukommen. Beginnen Sie dann damit, die beiden Sätze innerlich zu wiederholen: „Möge ich glücklich sein; möge ich geschützt sein.“

Damit aktivieren Sie Selbstmitgeföhls, die Basis für Mitgeföhls für andere. Wenn Sie die wärmende Wirkung spüren

*Blicke einem Fremden in die Augen
und erkenne, dass es keine Fremden gibt.*

(David Steindl-Rast)

können, richten Sie als nächstes Ihr Mitgeföhls auf einen Menschen, der Ihnen nahe steht und wünschen Sie diesem: „Mögest du glücklich sein. Mögest du geschützt sein.“ Schließlich können Sie den Wunsch auf alle Menschen ausdehnen, die in Not sind und die Ihr Mitgeföhls benötigen. „Mögen alle Menschen glücklich sein. Mögen alle Menschen geschützt sein.“

Regelmäßig ausgeführt führt diese Meditation dazu, das Leben mit einem offenen und glücklichen Herzen zu leben und sich mit anderen Menschen tief verbunden zu spüren.

Mitgeföhls durch Dankbarkeit

Mitunter fällt es uns trotz aller Bemühungen und guter Vorsätze schwer, Zugang zu unserem Mitgeföhls zu finden. Dann kann es hilfreich sein, erst einmal andere Tugenden zu stärken. Die Dankbarkeit bietet sich hierfür besonders an, da sie einfach zu aktivieren ist und konkrete Anlässe im täglichen Leben bietet. Sie können diese gleich bei der nächsten Mahlzeit anwenden, indem Sie innehalten und sich vor dem Essen bewusst machen, wie viele Menschen daran beteiligt waren, dass diese Scheibe Brot oder das Brötchen nun auf Ihrem Teller liegt: Menschen, die den Acker bestellten, das Korn säten und ernteten, es mahlten, verpackten und auslieferten, es zu Brotteig verarbeiteten und im Laden verkauften. Sagen Sie diesen Menschen innerlich Ihren Dank und spüren Sie die Verbundenheit, die Ihnen daraus erwächst. Dankbarkeit führt zur Großzügigkeit des Herzens und lässt den Wunsch in uns entstehen, die Fülle des eigenen Lebens mit anderen Menschen zu teilen.

Vom Glück des Mitgeföhls

Für den amerikanischen Zen-Meister Bernard Glassman, einem der wichtigsten Vertreter eines sozial engagierten Buddhismus, steht es außer Frage: Der wirksamste Weg zur Kultivierung von Mitgeföhls führt aus der direkten Konfrontation mit dem Leid. Hierfür bedient er sich seit Jahrzehnten ungewöhnlicher und durchaus radikaler Methoden: Auf Street-Retreats geht er mit Menschen auf die Straßen der Großstädte, ohne Geld und nur mit dem, was sie am Leibe tragen, um für eine Woche das Schicksal von Obdachlosen

Endlich gelassen – der kleine Panda zeigt, wie's geht

zu teilen. Durch die eigene Erfahrung, gänzlich ungeschützt und zum Überleben auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein, wächst in den Teilnehmern das Mitgefühl für die Ausgegrenzten der Gesellschaft und die Bereitschaft, sich für diese zu engagieren.

„Tätiges Mitgefühl“ nannte der Missionsarzt Albert Schweitzer dieses Engagement des Herzens, sich nicht vor dem Leid zu verschanzen, sondern sich diesem aktiv zuzuwenden. Hierfür ist es erforderlich, die eigene Komfortzone zu verlassen und Orte der Not aufzusuchen. Konkret könnte dies bedeuten, das Leid der Flüchtlinge nicht aus der sicheren Entfernung des heimischen Fernsehers zu verfolgen, sondern in das nächstgelegene Flüchtlingsheim zu gehen und den Menschen vor Ort zur Seite zu stehen.

Hier begegnen wir nicht nur großer Not, wir begegnen vor allem Menschen. Wir erfahren von ihrem Schicksal und erkennen, dass dieses mit etwas weniger Glück auch unser eigenes sein könnte. Dadurch entstehen Nähe und Verbundenheit und mit diesen die Frage des mitfühlenden Herzens: „Was kann ich tun, um dein Leid zu lindern und dein Glück zu fördern?“

Die Weisen lehrten es schon immer und die aktuelle Glücksforschung bestätigt es: Indem wir das Glück anderer fördern, werden wir selbst glücklich. Indem wir anderen helfen, helfen wir uns selbst. Der Dalai Lama gibt uns hierfür das Erfolgsrezept mit auf den Lebensweg: „Wenn Du glücklich sein möchtest, übe dich in Mitgefühl.“

Übung: Das Mitgefühl verströmen

Bevor Sie das nächste Mal auf die Straße oder unter Menschen gehen, atmen Sie bewusst Liebe und Mitgefühl in Ihr Herz hinein. Es hilft, wenn Sie sich dabei an Situationen erinnern, in denen Sie sich vorbehaltlos geliebt fühlten, wenn Sie an Menschen denken, die Sie lieben, Tiere, die Ihr Herz öffnen, Kinder, die Ihnen Vertrauen entgegenbringen, Freunde, die Ihnen zur Seite stehen. Erwärmen Sie Ihr Herz an diesen Erinnerungen und machen Sie sich bereit, diese als Herzenswärme nach außen strahlen zu lassen. Nehmen Sie dann aufmerksam die Menschen wahr, die Ihnen begegnen und blicken Sie gezielt auf diejenigen, die offensichtlich unglücklich sind. Spüren Sie eine Verbindung zwischen Ihrem und deren Herzen, so wie eine unsichtbare Schnur. Nehmen Sie den Schmerz des anderen mit einem Atemzug mitfühlend in sich auf und senden Sie ihm mit dem Ausatmen Liebe und Wohlwollen zu. Geben Sie dem Menschen einen inneren Segensspruch mit auf den Weg, vielleicht in Form eines kleinen Gebetes oder dem Wunsch: „Mögest du frei sein von Leid!“



Christa Spannbauer



Ronald Schwappe und Aljoscha Long
**BAO, DER WEISE PANDA, UND
DAS GEHEIMNIS DER GELASSENHEIT**
256 Seiten • € 16,99 [D]
ISBN 978-3-7787-8255-2

Der kleine Panda Bao begibt sich auf die Suche nach innerem Frieden. Mit überraschenden Erkenntnissen und einfachen Anleitungen wird Baos Reise zu Glück und Gelassenheit ganz leicht zu Ihrer eigenen. Folgen Sie einfach der Spur des Pandas ...

Ein Buch voller Witz und Weisheit,
mit spannenden Geschichten und
wirksamen Übungen.

L o t o s
ansata-integral-lotos.de