



Tara Brach über Selbstmitgefühl und Resilienz in unsicheren Zeiten

Als Meditationslehrerin und Psychologin verbindet Tara Brach westliche Psychologie mit östlichen spirituellen Praktiken, um unsere Aufmerksamkeit für unser inneres Leben zu stärken und einen mitfühlenden Umgang mit uns selbst und der Welt zu fördern. Die Gründerin der Insight Meditation Community von Washington hat Tausende Menschen in 74 Ländern unterrichtet, darunter Mitarbeiter des US-Senats. Wir sprechen mit ihr über ihre Arbeit und die zentrale Bedeutung des Selbstmitgefühls.

Tara Brach, Auszug aus Moment by moment, Ausgabe 03, Sept.- Dez. 2022, S. 34 - 40

Interview: Christiane Wolf | Fotos: Jonathan Foust

Liebe Tara, wie bist du vor mehr als 45 Jahren Meditationslehrerin geworden?

Ich war auf dem College, engagierte mich sozial und war auf dem Weg zum Jurastudium. Ich nahm an verschiedenen Kundgebungen und Versammlungen teil und mir fiel auf, dass alle sehr wütend waren und ihre Fäuste gegen „den Feind“ reckten. Unter der Woche ging ich zum Yogaunterricht und stellte fest, dass ich mich sehr friedlich und offen fühlte. Eines Abends ging ich nach der Yogastunde, die wir mit einer sehr langen und schönen Meditation beendet hatten, in einer sehr ruhigen Stimmung draußen spazieren, blieb unter einem Obstbaum stehen und roch seinen Duft und erkannte, dass mein Körper und mein Geist zur selben Zeit am selben Ort waren – es war ein ganz außerordentliches Gefühl des Friedens. Da wurde mir klar, dass wir die Welt nur verändern können, wenn wir von diesem Ort des offenen Herzens und des Friedens ausgehen und nicht von Hass und Wut. Das änderte meine Vorstellung, was ich tun wollte, und statt Jura zu studieren, vollzog ich eine dramatische Wendung, zog in einen Ashram, eine spirituelle Gemeinschaft, und begann, Yoga und Meditation zu praktizieren. Und wenn etwas für mich wirklich funktioniert – und das hat es –, dann lehre ich es. Nachdem ich also einige Jahre praktiziert hatte, begann ich zu unterrichten.

Was motiviert dich auf diesem Weg, dass du ihn nach so vielen Jahrzehnten immer noch lehrst und praktizierst?

Ich praktiziere weiterhin täglich, weil das bewusste Innehalten, das Schaffen eines Raums der Stille und der vertieften Aufmerksamkeit mein Herz und meinen Geist jeden Tag nährt. Es spielt keine Rolle, wie lange. Und ich trenne den Weg der inneren Freiheit nicht davon, wie wir in dieser Welt leben. Deshalb bilde ich jetzt andere Menschen zu Lehrern aus, weil ich das Gefühl habe, dass es anderen hilft, zu sich selbst zu kommen und dann aus ihrem besten Selbst heraus zu handeln. Wenn ich also über Akzeptanz, Vergebung und Liebe unterrichte, ist das nicht passiv, sondern eine Lehre, in die Gegenwart zu kommen, sodass wir dann aus dieser Gegenwart heraus handeln, aus unserer höchsten Intelligenz heraus leben und auf das Leiden in der Welt reagieren können. Ich habe den Eindruck, dass das Erwachen des Bewusstseins der einzige Weg ist, um Heilung zu bewirken.

In deinen Büchern und Vorträgen sprichst du davon, wie wichtig es ist, dass wir lernen, Selbstmitgefühl zu kultivieren. Warum ist das so wichtig?

Ich habe hier die Formulierung „uns selbst der beste Freund sein“ in „Selbstmitgefühl kultivieren“ geändert. Das ist deshalb so wichtig, weil eins unserer tiefsten Leiden darin besteht, dass wir unzulänglich sind, nicht genügen. Das nenne ich die Trance der Unwürdigkeit – es ist eine Trance, wie ein Traum, es ist nicht die Wahrheit. Unsere uns einschränkenden Gefühle und Überzeugungen rühren von Botschaften her, die wir von unseren Bezugspersonen und der Gesellschaft übernommen haben. Ein wichtiger Teil des spirituellen Weges besteht daher darin, uns selbst spirituell andere Eltern zu sein, zu lernen, innerlich eine achtsame und fürsorgliche Präsenz anzubieten, die unser Herz heilen kann.

Wie können wir das lernen?

Es ist ein richtiges Training, Selbstmitgefühl zu kultivieren. Es erfordert tägliche Übung. Wir müssen uns der Momente bewusst werden, in denen wir in der Selbstverurteilung gefangen sind. Viele Menschen haben mir gesagt, wenn sie zu sich selbst sagen können: „Oh, das ist die Trance der Unwürdigkeit!“, dann entsteht ein bisschen mehr Raum, ein bisschen mehr Bewusstsein, ein bisschen mehr Achtsamkeit. Und dann müssen wir ein paar Augenblicke innehalten, um zu erkennen, was da vor sich geht, um die Verletzlichkeit in unserem Körper bewusst zu spüren und uns die sehr wichtige Frage zu stellen: Was brauche ich jetzt? Wenn wir das spüren können und uns innerlich eine liebevolle Antwort geben, beginnt dies, Heilung zu bewirken.

Würdest du sagen, du seist dir selbst die beste Freundin? Und welche Umstände können es für dich schwierig machen, es zu bleiben?

Ich bin jetzt viel freundlicher zu mir als früher, und wenn ich anfangen zu urteilen, dauert es nicht mehr so lange, vergeht weniger Zeit zwischen Bemerkungen der Trance und dem Aufwachen aus ihr.

Am schwierigsten ist es selbstmitfühlend zu sein, wenn ich unsensibel gewesen bin und das Gefühl habe, ich hätte einer anderen Person Schaden zugefügt. Wenn wir jemanden geschadet haben, dann ist der Geschmack des Selbstmitgefühls im Allgemeinen Vergebung. In solchen Momenten muss ich mich darauf einlassen, zu spüren, dass ich tatsächlich jemanden geschadet habe, und mein Bedauern darüber. Dann kann ich anfangen, die Gedanken der Schuldzuweisung loszulassen und mit der Verwirrung, dem Schmerz oder der Angst in mir in Kontakt zu treten, mit allem, was mich daran gehindert hat, sensibel zu sein. Denn nach meiner Erfahrung schaden wir anderen nur dann, wenn wir selbst in irgendeiner Weise verletzt sind, wenn wir in etwas Stressigem feststecken. Es gibt ein Bild, was ich sehr mag und das sehr hilfreich ist, aus der

Selbstbeschuldigung herauszukommen: Stell dir vor, du gehst im Wald spazieren und siehst einen Hund. Du gehst zu ihm, um ihn zu begrüßen, aber er taumelt mit gefletschten Zähnen auf dich zu, und du weißt genau, dass er aggressiv ist, deine Freundlichkeit wird Wut und du rufst: „Du böser Hund!“, aber dann siehst du, dass er in einer Falle steckt, und schaltest wieder um: „Oh, du Armer!“ Du kommst ihm vielleicht nicht näher, weil er immer noch gefährlich ist, aber du verurteilst ihn auch nicht.

Dieses Bild gilt ebenso für uns: Wenn wir in irgendeiner Weise Schaden anrichten, stecken wir in einer Falle oder sind verletzt. Wenn wir das sehen können, können wir viel gütiger mit uns umgehen. Und wir können uns aufrichtig bei jemand anders entschuldigen und ihm eine angemessene Wiedergutmachung leisten.

In Achtsamkeitsübungen geht es üblicherweise um das Jetzt oder „So ist dieser Augenblick“, nicht darum, was ich brauche. Wie passt das zusammen?

Wenn ich anfangs, mit meiner Verletzlichkeit und meinem Körper in Kontakt zu kommen, fühle ich mich vielleicht ungeliebt und habe das Gefühl, zurückgewiesen zu werden. Da sind also Gefühle von Angst und Scham. Damit einher geht eine Art Sehnsucht, mich einbezogen, akzeptiert und liebenswert zu fühlen und das mir vergeben wird. Die Frage „Was brauche ich?“ lenkt die Aufmerksamkeit auf ein Verlangen oder eine Sehnsucht, derer wir uns vielleicht nicht bewusst sind. Hinter jedem verletzten Gefühl verbirgt sich der Wunsch, mehr zu leben und sich freier, geliebter und glücklicher zu fühlen. Es geht also darum, mit der Ebene in Kontakt zu kommen, die da ist, derer wir uns aber nicht bewusst sind, wenn wir diese Frage stellen.

Und das passt zur Achtsamkeit. Achtsamkeit schließt Untersuchung ein, und wir alle haben Schichten von Erfahrungen, Überzeugungen, Gefühlen, Empfindungen und so weiter, zu denen wir durch geschicktes Untersuchen einen Zugang finden können.

Du hast die RAIN-Methode entwickelt, die uns dabei helfen kann, besser mit schwierigen Gefühlen zurechtzukommen. Kannst du uns RAIN kurz vorstellen?

RAIN ist ein Akronym und steht für *recognize* (erkennen), *allow* (erlauben), *investigate* (untersuchen) und *nurture* (nähren). Für jedes davon gibt es vier Schritte, die es uns ermöglichen, auf systematische Weise Achtsamkeit und Mitgefühl für alles, was in uns vorgeht, zu entwickeln. RAIN ist also keine neue Meditation, sondern eine angewandte. Sie ist ursprünglich von der buddhistischen Lehrerin Michelle McDonald entwickelt worden, die auch das Akronym geprägt hat. Später habe ich es noch etwas abgeändert, sodass es ausdrücklich einen Schritt des Selbstmitgefühls und des Sichnährens enthält, und das macht es zu einer Methode, die wirklich für die beiden Flügel des Gewahrseins – das achtsame Verstehen und die Liebe – steht. Ein Beispiel für RAIN, um dir ein Gefühl dafür zu geben, wie es funktionieren kann – es ist eine persönliche Erfahrung, die mich dazu inspiriert hat, *Radical Compassion* (Anmerkung der Redaktion: deutsch Das furchtlose Herz) zu schreiben: Ein ganzes Handbuch über RAIN. Es war, als meine Mutter vor einigen Jahren mit 82 Jahren zu meinem Mann und mir gezogen ist. Sie kam zu einer Zeit, als Abgabetermine für Texte näher rückten und ich alle möglichen Lehrveranstaltungen hatte. Ich fühlte mich sehr schuldig und eingeengt, während ich ihr half, sich in ihrem neuen Leben einzuleben. Einmal kam sie und wollte mir einen Artikel geben; ich sah kaum von meinem Text auf – einem Vortrag über liebende Güte – und sie zog sich einfach freundlich zurück. Aber als ich sie weggehen sah, wurde mir klar: Ich weiß nicht, wie lange sie noch da sein wird.

Also beschloss ich, RAIN zu üben. Ich begann mit dem Erkennen. Und mir wurde klar, dass ich sowohl Angst hatte, Dinge nicht erledigt zu bekommen, als auch mich schuldig wegen meiner Mutter fühlte. Dann ging ich zum Erlauben über. Erlauben bedeutet, das, was ist, einfach sein zu

lassen. Denn auch das gehört in diesem Augenblick zu einem, wie die Wellen zum Ozean gehören. Ich erlaubte also den Gefühlen, da zu sein. Als ich dann mit den Untersuchungen begann, fragte ich mich nach meinen Gedanken dazu. Sie besagten, dass ich nirgends der Situation gerecht wurde. Ich begann zu spüren, wie sich das in meinem Körper anfühlte – eine Art sinkendes Gefühl von Angst und Scham, eine Art Druck in meinem Herzen, und mein Bauch war hohl. Als ich mich so nach innen lehnte und den Gefühlen wirklich öffnete, empfand ich Traurigkeit, als würde ich das Leben verpassen, weil ich nicht zur Stelle war. Und als ich mich fragte: „Was brauche ich jetzt?“, war es das Vertrauen auf die Liebe und dass sie schon durchkommen würde. Es war in Ordnung, unvollkommen zu sein, und zugleich liebte ich meine Mutter, meine Schüler und das Unterrichten. Das würde schon gut werden. - Das war die Untersuchung.

Und dann legte ich die Hand auf Herz, um mich zu nähren – das tue ich oft, es ist eine schöne Weise, dem eigenen inneren Leben ganz nah zu sein. -, und ich sagte einfach: „Vertrau deiner Güte.“ Ich spürte, wie sich der Raum öffnete und ich viel zarter wurde. Anschließend ruhte ich mich in dem aus, was man „after the RAIN“ nennt, d.h. ich stürzte mich nicht gleich in die nächste Sache, sondern nahm wahr, was gegenwärtig war, und ruhte darin. Ich nahm die Qualität dieser Gegenwart wahr, den Wechsel von einem schuldbehafteten, ängstlichen Selbst zu einem Raum des zärtlichen, mitfühlenden Daseins. Der besondere Wert, sich nach dem RAIN noch etwas Zeit zu nehmen, liegt darin, dass man mit dem vertraut wird, was man wirklich ist. Du spürst dann, dass dies mehr deiner Wahrheit entspricht als irgendeine deiner Geschichten. Und die Wahrheit ist, dass du nicht mehr mit irgendeiner begrenzenden Emotion identifiziert bist, sondern in einer Qualität der Ganzheit ruhst.

Wenn wir uns das nicht bewusst machen, überspringen wir eigentlich den transformativsten Teil des ganzen Prozesses, nämlich zu erkennen, was wir jenseits aller Geschichten sind: leer und grenzenlos. Ich versuche mehr, die Aufmerksamkeit auf „after the RAIN“ zu lenken, und dafür verwende ich das Bild, dass – genau, wie nach einem echten Regen, wenn die Blumen aufgehen – das wirkliche Aufblühen unseres Bewusstseins und unserer Wahrnehmung stattfindet, nachdem wir diese Schritte gegangen sind. Wir ruhen in dem, was ist.

Wenn wir das Tun sein lassen, verwandelt es uns. Ich bin deshalb in meinen Retreats ein bisschen davon abgekommen, RAIN anzuleiten, weil es einen Hang zum Tun hat. Die Teilnehmenden werden ganz geschäftig mit den vier Schritten.

Ja, das ist mir auch passiert. Deshalb ziehe ich folgendes vor: Wenn du wirklich feststeckst, lass es einen leichten RAIN sein, nur eine Art Untersuchung, um dich zu lockern und die Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was da ist. Aber vor allem muss die Untersuchung zu 95 Prozent den Körper betreffen, sonst gehen die Leute verloren.

Der letzte Aspekt von RAIN besteht darin, uns mit Selbstmitgefühl zu nähren. Denn uns allen fällt es schwer, wohlwollend zu sein.

Ich glaube, eines der Missverständnisse in Bezug auf Selbstmitgefühl ist, dass ein Selbst einem Selbst Mitgefühl entgegenbrächte. In Wirklichkeit ist Selbstmitgefühl jede Art von Aufmerksamkeit, durch die wir erfahren können, wie der reinigende Strom des Mitgefühls durch uns hindurchfließt. Vielleicht stellen wir uns ein wacheres Selbst vor und können es spüren; oder das hohe Selbst, das unserem kleinen Selbst Mitgefühl entgegenbringt; manche Menschen nennen es das spirituelle Herz, das dem menschlichen Herzen Mitgefühl entgegenbringt. Es spielt keine Rolle, woher das kommt. Wenn wir feststecken und uns getrennt und unzulänglich fühlen, gibt es bereits eine Art von Dualität, und es ist in Ordnung, sich diese zunutze zu machen und eine größere Quelle anzurufen. Vielen Menschen kann der Gedanke an ihren Hund und seine Liebe helfen, den Panzer

um ihr Herz weicher und dünner werden zu lassen. Für andere ist es ein Elternteil, ein Geschwister oder ein guter Freund, für wieder andere ist es ein Elternteil, ein Geschwister oder ein guter Freund, für wieder andere ein Baum, dessen Energie sie hält, und für manche ist es eine Gottheit oder eine spirituelle Figur. Ich erlebe die Quelle des Mitgefühls oft einfach als dieses formlose, liebende Universum, das jede Zelle meines Körpers durchspült und badet. Wir können es uns also nach Belieben vorstellen. Der Schlüssel ist, empfänglich zu sein und die Liebe hereinzulassen. Wir entdecken dann, dass wir uns in gewisser Weise auflösen und zu dieser Liebe werden. Wir erkennen, dass die Trennung nur in unserem Geist war. Deshalb ermutige ich Menschen, die das Selbstmitgefühl erforschen, alles wahrnehmen, bei dem sie das Gefühl haben, dass sie davon Liebe empfangen können, und sich vorzustellen und dann zu spüren, wie die Liebe aus dieser Quelle kommt.

Wie würde sich die Welt verändern, wenn ganze Gesellschaften Achtsamkeits- und Mitgefühlspraktiken übernehmen würden?

Wir wären besser in der Lage, die Gräben zu überbrücken, die uns von Menschen mit anderen Ansichten trennen und dazu führen, dass wir ihnen misstrauen, sei es aufgrund der Rasse, Religion, politischer Ansichten, sexuellen Orientierung, des Geschlechts oder was auch immer. Die Entwicklung unserer Spezies geht in Richtung mehr Zusammenarbeit, bessere Kommunikation, weniger Gewalt und einer Ausweitung des Kreises derjenigen, die wichtig sind, über die Verwandtschaft hinaus. Es gibt Phasen, in denen unsere primitiven Emotionen die Oberhand gewinnen. Wir befinden uns gerade in einer solchen. Die Uneinigkeit bedroht unsere Fähigkeit, den Klimawandel zu bewältigen, sie führt zu Hungersnöten und vertieft sogar die Einkommensungleichheit und Unterdrückung. Mehr als alles andere brauchen wir Menschen also Praktiken, die unser Bewusstsein wecken und uns dabei helfen, überall die Kostbarkeit allen Lebens zu erkennen und unsere gegenwärtige Zugehörigkeit. Dafür gibt es konkrete Strategien. Die wichtigste Erkenntnis ist, dass wir uns den Menschen, die anders sind, annähern, ihnen nahekommen müssen. Denn es ist sehr schwer, jemanden zu hassen, dem man nah ist. Man beginnt dann zu spüren, dass man Teil der Menschlichkeit ist. Wir müssen also eine Verbindung herstellen, wir müssen anfangen, Fragen zu stellen, wenn wir jemanden sehen, der anders ist, damit wir hinter die Maske blicken können. Fragen wie: Wie ist es du zu sein? Was tut dir weh?

Eine andere schöne Frage ist: Was ist dir wirklich wichtig? Was liebst du? Ich stelle diese Art von Fragen, weil wir tiefer schauen und spüren müssen, wer unser Gegenüber ist. Martin Buber spricht vom „Du“, davon, den Geist, die Güte, das Licht in anderen Menschen zu sehen. Wir sprechen von *namaste*, „Ich sehe das Licht in dir“. Wir brauchen Praktiken, um mit unserer Aufmerksamkeit unter die Oberfläche zu gehen. Wir können uns daran erinnern, wie wir uns voreinander verbeugen und diese Unterschiede überbrücken können. Und das ist nicht naiv; es bleibt eine große Herausforderung, weil sich unsere Ansichten so aneinander reiben, so eine große Kluft zwischen uns ist. Wir müssen also dort ansetzen, wo wir können, wenn wir versuchen, die gegnerische Seite loszuwerden. Wir müssen einen Weg finden, um zusammenzuarbeiten und gemeinsam zu heilen.