



Berlin

Informationen und Veranstaltungen rund um die Hauptstadt Berlin und die Region

BUDDHISTISCHE MEDITATION BERLIN 12.08.2013

Übungen in Güte

Von Carmen Böker

Twittern 0 Empfehlen 25 0 per Mail Drucken



„Die meiste Zeit leben wir nicht in der Gegenwart, sondern in der Vergangenheit und der Zukunft zugleich“, sagt Dangala Kusalagnana Thissa Thero. Vielleicht laufen die Menschen auch deshalb so hastig über den Alexanderplatz.
Foto: Berliner Zeitung/Christian Schulz (2)

BERLIN – Ganz bei sich – und im Dienst der Wissenschaft: Ein sri-lankischer Mönch ist zu Gast in Berlin und unterweist Psychotherapeuten im Meditieren

Dangala Kusalagnana Thissa Thero freut sich auch über Kopfschmerzen. Naja, freuen ist vielleicht zu viel versprochen, wenn sie so stark sind wie bei ihm an diesem Morgen. Da muss er dann doch kurz lachen. Aber, sagt er und blickt dabei ohne Blinzeln über den glühend heißen, gleißend hellen Alexanderplatz, man müsse mit jedem Moment im Leben umgehen, ohne ihn ab- oder aufzuwerten, man könne in jeder Situation etwas dazulernen. Oder sollte es zumindest versuchen.

Der 27-jährige buddhistische Mönch aus Heenatiya im Südwesten Sri Lankas mag es, die Menschen in Berlin zu studieren: wie sie zur Arbeit hasten, schwere Einkaufstaschen umherschleppen, sich abgeschottet mit Kopfhörern durch die Stadt bewegen. Daheim seien die Begegnungen außerhalb des Klosters stets sehr zurückhaltend, still und respektvoll, sagt er – denn man lädt ihn wegen seiner Berufung ein, also meistens aus zeremoniellen Gründen. Hier wird er Teil des Alltags in einer großen, lauten Stadt, auch wenn ihn sein Gewand gleichzeitig wieder aus der Masse heraushebt, wie die Seitenblicke der Passanten zeigen.

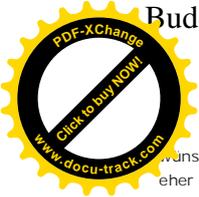
Eine Sache statt tausend Dinge

Er ist allerdings nach Berlin gekommen, weil es hier Menschen gibt, die etwas von ihm lernen wollen: wie man meditiert – und wie man davon profitiert. Durch mehr innere Ruhe etwa, durch Sanftmut und Güte. Kusalagnana Thero – so die korrekte Anrede für einen Mönch, Thero bedeutet Bruder – unterweist den Sommer über Psychotherapeuten diverser Universitäten, Ambulanzen und Institutionen. Das Interesse an der Meditation scheint größer denn je zu sein; auch, weil im April an der Humboldt-Universität, im dort ansässigen Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften, eine umfangreiche Studie dazu begonnen hat. Und wenn der Mönch nun gefragt wird, wie man an Meditation denn eigentlich ranzugehen habe – weil Westler ja gern so ungeduldig zielgerichtete Fragen stellen –, dann antwortet er freundlich und heiter auf Englisch: „Es geht nicht darum, sich hinzusetzen, die Beine zu kreuzen und die Augen zu schließen. Das braucht man alles nicht. Die Achtsamkeit ist wichtig, nicht das richtige Sitzkissen.“

Um diesen Moment der Achtsamkeit dreht sich alles, genauer: um die Konzentration auf eine Sache, die die anderen tausend Dinge ausblendet, die einem meistens sonst noch so im Kopf herumspuken. In seiner „Illuminatus“-Trilogie hat Robert A. Wilson dafür einmal den fiktiven, zugegebenermaßen grobschlächtigen, aber sehr zutreffenden Buchtitel „Pfeif nicht, wenn du pisst“ kreiert. Und eine der hübschesten Beschreibungen für Meditation im Internet lautet, sie sei für den Kopf das, was Interdentälbürstchen für die Zähne seien. Man macht sozusagen die Zwischenräume frei.

Pragmatische Spirituelle Praxis

Wenn man mit dem Meditieren beginne, sagt Dangala Kusalagnana Thissa Thero, der praktische beigefarbene Klettverschluss-Sportschuhe zu seinem brombeerroten Sanghāti trägt, „dann glaubt man auch schon mal, man ist erleuchtet. Oder man sieht göttliche Wesen und meint zu schweben. Aber das ist alles bloß Einbildung. Und der Lehrer ist dazu da, einem das zu sagen.“ Das ist vielleicht die größte Überraschung in diesem Kontext: wie pragmatisch spirituelle Praxis von denjenigen gehandhabt wird, die täglich damit umgehen. Konzentration, sagt der Mönch, könne man schließlich in vielen Dingen des Alltags finden: beim Schreiben, Zuhören, Lesen, beim Kochen, beim Essen. Auf diesen Feldern sollte man anfangen. Dem ganzen Universum nur das Beste zu



wünschen, so das Ziel der weit verbreiteten Metta-Meditation, ist dann eher etwas für die Fortgeschrittenen.

„Meditation heißt, in dem präsent zu sein, was man tut. Das geht auch beim Fahrradfahren“, sagt Marisa Przyrembel. Sie hat Kusalagnana Thero nach Berlin eingeladen, nachdem sie sich bei ihrem Urlaub auf Sri Lanka kennengelernt hatten; die 32-Jährige ist Diplom-Psychologin, promovierte im letzten Jahr über die „Philosophie des Geistes“ und absolviert derzeit eine zusätzliche Ausbildung zur Psychotherapeutin.

Dangala Kusalagnana Thissa Thero leitet nun Psychotherapeuten an, die die Konzentrations- und Sammlungsübungen der klassischen asiatischen Meditation beispielsweise in die Therapie von Persönlichkeitsstörungen wie dem Borderline-Syndrom integrieren möchten.

Mönche im Tomographen

Mit Wohlfühl-Esoterik und Räucherstäbchenduft hat das wenig zu tun, wie diverse wissenschaftliche Untersuchungen seit den Achtzigerjahren beweisen: Meditieren kann zunächst einmal die Konzentrationsfähigkeit erhöhen, die Selbstwahrnehmung verbessern und beispielsweise helfen, quälende Assoziationsketten zu durchbrechen, die Ängste und Depressionen befördern. Viele Forscher glauben jedoch, dass die Fokussierung des Bewusstseins noch sehr viel gewaltigere Auswirkungen habe: Neurobiologen gehen davon aus, dass das Gehirn ein Leben lang formbar bleibt und von Erfahrungen verändert wird, dafür kann es sogar neue Nervenzellen produzieren. Das soll auch anhand von rein mentalen Prozessen gelingen – mit der konzentrierten Aufmerksamkeit während der Meditation könnte sich also die Architektur des Gehirns verändern. Und, noch weiter gedacht: Ein spezielles Training könnte die linken Stirnhirnlappen zu größerer Aktivität anspornen, es ist das Areal, in dem positive Gefühle wie Glück und Wohlbefinden verankert sein sollen. Die Zuordnung von Gefühlen zu einzelnen Hirnregionen ist jedoch ziemlich umstritten. Selbst um herauszufinden, ob der Geist imstande ist, seinen Gemütszustand durch Meditation zu verbessern, bleibt der Wissenschaft momentan nur eins übrig: Meditierende Mönche in den Kernspintomographen einfahren zu lassen, um ihre Hirnströme zu messen.

Am Max-Planck-Institut sind diese Möglichkeiten der Bewusstseinsveränderung derzeit Forschungsgegenstand. Beim „Resource Project“ soll anhand von zweihundert Probanden herausgefunden werden, wie sich mentales Training auf Geist und Körper auswirkt, ob so positive Empfindungen aktiviert werden, die bei der Bewältigung von Depressionen und Stress helfen können. Das knapp einjährige „Resource Project“ arbeitet mit MRT-Scanner, Blutproben und wissenschaftlichen Fragebögen, religiöse Aspekte bleiben strikt außen vor.

Eine der Techniken am Max-Planck-Institut, in der die Teilnehmer instruiert werden, ist Metta, auch Liebende-Güte-Meditation genannt. Ihre Ausrichtung hat Buddha in einer Lehrrede mit der selbstlosen Liebe einer Mutter zu ihrem Kind verglichen; sie war schon einige Male Gegenstand psychologischer und neurobiologischer Untersuchungen. Metta, die Meditation des Mitgefühls, soll positive Emotionen verstärken und ebenso die Bereitschaft, anderen zu helfen. Ein Experiment der Stanford University ergab, dass Metta auch bei kurzer Anwendung zu einer messbar freundlicheren Einstellung gegenüber unbekanntem Menschen führen kann. Olga Klimecki, Psychologin am Leipziger Max-Planck-Institut, entwickelte ein spezielles Adventure-Computerspiel. Es bewies, dass in Metta-Meditation geübte Teilnehmer eher bereit waren, ihren Mitspielern durch das Überlassen von Schlüsseln strategisch weiterzuhelfen.

Weg vom Ego



Marisa Przyrembel, Diplom-Psychologin an der Humboldt-Universität.

Dangala Kusalagnana Thissa Thero wusste mit sieben Jahren, dass er Mönch werden wollte. Seitdem meditiert er, mit Metta hat er begonnen. Über die wohl typische Frage des hastigen Westlers, wie man das denn mal schnell lernen könne, lächelt er höflich. Schließlich soll es nun gerade nicht darum gehen, die eigene soziale Performance zu mellorieren und sich noch eine weitere Aufgabe für Freizeit und Selbstverbesserung aufzuladen,

nach dem Motto: Für den Körper gibt es Jogging, für den Geist Meditation. Und eine bessere Konzentration hilft ja auch sicher, im Job wettbewerbsbereit und überhaupt zum Multitasking fähig zu sein. „Die meiste Zeit leben wir nicht in der Gegenwart, sondern in der Vergangenheit und der Zukunft zugleich“, sagt Kusalagnana Thero. „Wir machen Pläne und sind gestresst. Wir denken: Wenn ich damit fertig bin, dann kann ich mich entspannen. Aber diese Arbeit endet nicht.“



Bei Metta beginnt man zum Ausgleich damit, sich selbst etwas Schönes zu wünschen, in stiller Konzentration und ganz ohne Verpflichtung. Zum Beispiel: Möge ich fröhlich und gesund sein. Möge ich frei sein von Schmerz und Kummer. „Man fängt bei sich an, tankt quasi auf“, erklärt Marisa Przyrembel. Dann, nach einem Monat ungefähr, dehne man die guten Wünsche auf andere aus, zuerst auf Personen, denen man neutral gegenübersteht, zur Übung, danach auf diejenigen, zu denen die Beziehung komplexer ist. In der finalen Stufe wünsche man allen Menschen auf Erden nur das Allerbeste.

Man fängt bei sich an, um vom eigenen Ego wegzukommen: Das klingt für viele im Westen individualistisch genug, um neben fernöstlichen Meditationstechniken auch die dazugehörige Religion zu entdecken – den Buddhismus.

Abgelenkte Berliner

Der auf Sri Lanka weit verbreitete Theravada-Buddhismus stellt den Menschen in die Verantwortung, er rät ihm, sich auf sein eigenes Erleben und seine Meinung zu verlassen. Allerdings nicht unbedingt auf Selbsteinschätzungen. Wer richtig meditieren wolle, sagt Kusalagnana Thero, der müsse sich für die Schule des Geistes einen Ajahn, einen Lehrer, suchen und um Unterweisung bitten. Ein junger Mann, der vor Liebeskummer kaum sprechen kann, braucht eine andere Meditation als eine Großstädterin mit Widerspruchsgeist. Und Geduld. „Zuerst muss der physische Körper kontrolliert werden, in Worten und in Taten“, erklärt der Mönch. „Dann erst gibt es eine dem Typ entsprechende Meditation. Sonst funktioniert es nicht.“

Den Berlinern, sagt er, mangle es vielleicht vor allem an Konzentration. Und an Aufmerksamkeit für andere. „Wenn sie in der Stadt unterwegs sind, dann sind sie immer mit etwas anderem beschäftigt, sie lesen, hören Musik, und sie kümmern sich nie um die anderen.“ Aber sie seien, verglichen mit den Menschen in Sri Lanka, reich, sie könnten gut analysieren und kritisieren, sie seien aufgeschlossen. „Wenn sie meditieren würden“, sagt Dangala Kusalagnana Thissa Thero, „dann könnten sie eine Menge in der Welt bewegen.“