

Erik van den Brink | Frits Koster
Mitfühlend leben

Erik van den Brink | Frits Koster

Mitfühlend leben

**Mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit
die seelische Gesundheit stärken**

Mindfulness-Based Compassionate Living – MBCL

Aus dem Niederländischen von Clemens Wilhelm

Kösel

Titel der Originalausgabe: *Compassievol leven*.
Van mindfulness tot heartfulness, Uitgeverij Boom, Amsterdam



Verlagsgruppe Random House FSC® No01967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
HelloFat Matt liefert OSPAP.

Copyright © 2012 Erik van den Brink und Frits Koster
Copyright © 2012 Uitgeverij Boom, Amsterdam
Copyright © für die deutsche Ausgabe 2013 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Fuchs_Design, München
Umschlagmotiv: Corbis Images, Kollektion Canopy
Druck und Bindung: Těšinská tiskárna, Český Těšín
Printed in Czech Republic
ISBN 978-3-466-30985-6

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten
lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

There is a crack in everything
That's how the light gets in

Alles hat einen Riss
So kommt das Licht herein

Leonard Cohen

1992

Inhalt

Einleitung	11	2.6 <i>Kurseinheit 6</i>	
Danksagung	22	Am liebsten alle glücklich	165
1 Eine andere Sichtweise des Leidens	23	2.7 <i>Kurseinheit 7</i>	
1.1 Innere Wissenschaft	25	Von Mitgefühl bewegt	185
1.2 Achtsamkeitstraining im Gesundheitswesen	27	2.8 <i>Kurseinheit 8</i>	
1.3 Mitgefühlstraining im Gesundheitswesen	30	Die Möglichkeiten erweitern mit Mitgefühl	205
1.4 Stand der Wissenschaft	33	3 Der mitfühlende Therapeut	217
2 Mitgefühlstraining in der Praxis	39	3.1 Mitgefühlspraxis des Therapeuten	219
2.1 <i>Kurseinheit 1</i>		3.2 Therapeutische Anwendung allgemeiner Einsichten	222
Drei Regulationssysteme für Gefühle	44	3.3 Klienten Mitgefühlspraxis lehren	225
2.2 <i>Kurseinheit 2</i>		Die zusätzliche Übungseinheit in Stille	232
Stressreaktionen und Selbst- mitgefühl	71	Verzeichnis der Übungen	240
2.3 <i>Kurseinheit 3</i>		Weitere Infos zum Lesen, Hören und Surfen	241
Innere Muster	99	Literatur	244
2.4 <i>Kurseinheit 4</i>			
Der Mitgefühlsmodus	120		
2.5 <i>Kurseinheit 5</i>			
Selbst und andere	145		

»Dieses ideenreiche Buch macht die alte, heilende Weisheit der Mitgeföhlpraxis für heutige Leser zugänglich. Gestützt auf solide Forschung, kontemplative Erfahrung und klinische Praxis verstärkt dieses Programm in acht Kurseinheiten unsere natürliche Veranlagung zu Mitgeföhl und bietet hilfreiche Methoden, um auf eine gesunde, radikal neue Weise mit emotionalem Schmerz umzugehen.«

DR. CHRISTOPHER GERMER

klinischer Psychologe, Harvard Medical School,
Autor von *Der achtsame Weg zur Selbstliebe*

»Die positiven Effekte von Achtsamkeit sind in therapeutischen Zusammenhängen lange bekannt, nun weisen neue Studien darauf hin, dass auch Selbstmitgeföhl ein Schlüssel für geistige Gesundheit ist. Dieses Buch bietet Therapeuten ebenso wie Klienten innovative Methoden, um auf mitfühlendere Weise mit sich selbst und anderen umzugehen.«

DR. KRISTIN NEFF

Associate Professor in Human Development,
University of Texas, Autorin von *Selbstmitgeföhl*

»Mitgeföhl verlangt eine mutige Haltung, um eigenes und fremdes Leiden zu lindern und zu verhüten. Es ist gewiss keine ›weiche‹ oder einfache Option, dafür wurde jedoch nachgewiesen, dass sich die Entwicklung und Praxis des Mitgeföhls auf bemerkenswerte Weise auf unser seelisches Wohlbefinden auswirkt. In diesem wissenschaftlich fundierten und dennoch sehr zugänglichen Buch haben Erik van den Brink und Frits Koster viele der Kernbegriffe und Übungen im Bereich Achtsamkeit und Mitgeföhl zusammengetragen. Es spiegelt ihre jahrelange Erfahrung als Fachkräfte in der psychosozialen Gesundheitsfürsorge wider und enthält eine Fülle an Erkenntnissen und Möglichkeiten für Veränderung und persönliches Wachstum.«

DR. PAUL GILBERT

Professor für Klinische Psychologie an der
Universität Derby, Verfasser von *Mitgeföhl*

»*Mitfühlend leben* ist ein Buch, das das Gehirn ebenso wie das Herz nährt. Erik van den Brink und Frits Koster stellen darin detailliert das Mitgefühlstraining *Mindfulness-Based Compassionate Living* (MBCL) vor und präsentieren zudem eine Übersicht über die wissenschaftlichen Grundlagen, auf denen diese Schulung in Mitgefühl basiert. Dabei wird auch deutlich, welche bedeutsamen Auswirkungen auf unser mentales und körperliches Wohlbefinden es hat, unser Herz für uns selbst und für andere zu öffnen.

Das Buch basiert nicht nur auf der jahrzehntelangen Meditationspraxis der Autoren, sondern auch auf ihrer umfassenden Erfahrung in der psychosozialen Gesundheitsfürsorge. Der achtwöchige MBCL-Kurs, den sie entwickelt haben, verspricht ein bedeutender Beitrag zum Feld der achtsamkeitsbasierten Ansätze zu werden. Schritt für Schritt zeigt er, wie Mitgefühlstraining helfen kann, emotionale Resilienz zu stärken, die Wunden niedrigen Selbstwertgefühls zu heilen und die Stärke zu offenbaren, die in unserer Verletzlichkeit liegt.«

DR. LINDA LEHRHAUPT

Leiterin des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung und Autorin von *Die Wellen des Lebens reiten*

»Ohne Selbstmitgefühl können wir uns nicht wirklich selbst heilen und befreien. Mitfühlend zu leben ist eine klare, praktikable Methode, um eine achtsame und freundliche Beziehung zu uns selbst zu entwickeln. So bereiten wir den Boden für einen Kontakt mit der Welt aus einem weisen und liebevollen Herzen heraus.«

DR. TARA BRACH

klinische Psychologin und Meditationslehrerin,
Verfasserin von *Mit dem Herzen eines Buddha*

Einleitung

*So wie ein Vogel nur mit zwei Flügeln
fliegen kann,
so müssen Weisheit und Mitgefühl
gleichzeitig entwickelt werden.*

MATTHIEU RICARD

Mitgefühl ist die Fähigkeit, Schmerz und Leid bei sich selbst und anderen zu empfinden. Es ist gepaart mit dem Wunsch, Schmerz und Leid zu lindern, und mit der Bereitschaft, dafür Verantwortung zu übernehmen. Es ist eine allgemein menschliche Eigenschaft, die in jedem Menschen verankert ist, aber oft aus verschiedenen Gründen nicht zur Blüte gekommen ist. Glücklicherweise kann man Mitgefühl durch Üben entwickeln und vertiefen, und darum geht es beim Mitgefühlstraining. Während *Mitleid* vor allem mit Angst und Sentimentalität verbunden ist, erfordert *Mitgefühl* Mut und Großzügigkeit.

In der westlichen Welt wird der Begriff »Mitgefühl« hauptsächlich für das Mitfühlen mit dem Leid anderer Menschen verwendet, weshalb wir das zusammengesetzte Wort »Selbst-Mitgefühl« für das

Mitfühlen mit unserem eigenen Leid heranziehen müssen. Bei einer Begegnung zwischen dem Dalai Lama und westlichen Wissenschaftlern zeigte sich die schmerzliche Erkenntnis, dass es auch in der englischen Sprache kein Wort für Mitgefühl mit uns selbst gibt (Goleman 2005). Der Dalai Lama erläuterte damals, dass in der tibetischen Sprache ein und dasselbe Wort (*Tsewa*) für Mitgefühl mit uns selbst und mit anderen verwendet wird. Seiner Ansicht nach kann das eine nicht ohne das andere sein und wäre es eine Form von schwerer Vernachlässigung, uns selbst von Mitgefühl auszuschließen. In diesem Buch über Mitgefühlstraining nehmen wir diese Auffassung sehr ernst. Wir sehen das Üben von Selbstmitgefühl nicht als egozentrische Praxis, sondern vielmehr als wichtige Voraussetzung für eine gesunde Beziehung sowohl zu uns selbst als auch zu anderen Menschen.

Das Mitgefühlstraining (wofür sich auch der englische Begriff *Mindfulness-Based Compassionate Living*, abgekürzt MBCL, eingebürgert hat) wurde als Vertiefungskurs für Menschen entwickelt,

die bereits Erfahrung mit Achtsamkeitspraxis gesammelt haben. Eine wissenschaftlich untermauerte Sichtweise der großen Bedeutung von (Selbst-)Mitgefühl liegt dem Training zu Grunde, das zum Teil auf den Arbeiten von Paul Gilbert (2005, 2010, 2011), Christopher Germer (2010), Kristin Neff (2012) und Rick Hanson (2010) basiert.

Wer unter langfristigen oder wiederkehrenden psychischen oder physischen Schwierigkeiten oder Verhaltensproblemen gleich welcher Art leidet, hat häufig eine geringe Meinung von sich selbst und leidet unter Selbstvorwürfen oder Scham. Oft steht ein solcher Mensch schwermütig, ängstlich, sehnsuchtsvoll, verbittert oder misstrauisch im Leben und hat Schwierigkeiten, sich selbst und anderen warme Gefühle entgegenzubringen. Vielleicht flüchtet er in die Isolation oder stürzt sich in Aktivitäten oder Beziehungen, die nicht wirklich befriedigen. Gesprächstherapien sind dann nicht immer eine Lösung. Manchmal vermitteln diese wichtigen Einsichten, aber sie erreichen nicht die Erfahrungsebene («Es ist mir klar, aber ich spüre es nicht»). Genau hier setzt das Mitgefühlstraining an, indem es Übungen anbietet, um mehr Wärme, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit mit sich selbst und anderen erfahren zu können.

Das Üben von Achtsamkeit wird in der Regel in Anlehnung an Jon Kabat-Zinn (1996) wie folgt beschrieben: »Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte

Weise aufmerksam zu sein: absichtsvoll im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen«. Dieses Üben kann zu mehr Einsicht und Weisheit im eigenen Leben führen und hat positive Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit. Im Gesundheitswesen werden daher immer häufiger Achtsamkeitskurse in Form von »Stressbewältigung durch Achtsamkeit« (*Mindfulness-Based Stress Reduction*, MBSR) oder *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), ein Achtsamkeitstraining, das speziell zur Rückfallprophylaxe bei Depression entwickelt wurde, angeboten. Dass es sich dabei um das Entwickeln von Achtsamkeit nicht nur mit einer offenen, sondern auch mit einer milden, freundlichen Haltung handelt, haben schon Achtsamkeitslehrer der ersten Stunde betont. Edel Maex etwa definiert Achtsamkeit einfach als »milde, offene Aufmerksamkeit« (2008). Jon Kabat-Zinn (2008, S. 81) sagt in *Zur Besinnung kommen*: »Ich bin dahin gelangt, Meditation mehr als alles andere als einen Akt der Liebe anzusehen, eine nach innen gerichtete Geste des Wohlwollens und der Freundlichkeit uns selbst und anderen gegenüber, eine Geste des Herzens, die unsere Vollkommenheit selbst inmitten unserer offensichtlichen Unvollkommenheit anerkennt, in all unseren Mängeln, unseren Verletzungen, in unserem Verdruss und unserer gewohnheitsmäßigen Unbewusstheit.« Die Begründer von MBCT, Zindel Segal, Mark Williams und John Teasdale, erwähnen in ihrem Handbuch

diese Haltung der Milde ebenfalls, wenn auch nicht so explizit (Segal u. a. 2008). In dem Selbsthilfebuch, das sie zusammen mit Jon Kabat-Zinn veröffentlichten, wird jedoch klar gesagt, dass Achtsamkeit auch als »Herzensbewusstsein« beschrieben werden kann, da es sich im Grunde um eine Form von Barmherzigkeit in unserem Bewusstsein handelt (Williams u. a. 2009, S. 18).

Während das Üben von der Herzensseite der Achtsamkeit bei MBSR und MBCT eher implizit vermittelt wird, wird es im weiterführenden MBCL-Training explizit behandelt. Die Begriffe Achtsamkeit und Herzensbewusstsein bringen zum Ausdruck, dass unser Bewusstsein sowohl aus einem wachen Geist als auch einem mitfühlenden Herzen besteht. Im Pali, einem Dialekt, der zur Zeit des Buddha in Nordindien gesprochen wurde und in dem die ältesten Schriften des Buddhismus überliefert sind, wird hierfür das Wort *Cittā* verwendet. Im Deutschen wird dies meist mit »Bewusstsein« übersetzt, jedoch umfasst *Cittā* sowohl das Herz als auch den Geist. Das Wort »*Mindfulness*« (Achtsamkeit) war zunächst die Übersetzung des Pali-Wortes *Sati*, das die reine Qualität der Aufmerksamkeit, das bewusste Gegenwärtigsein im Augenblick, zum Ausdruck bringt. Das Üben von *Sati* öffnet den Weg zu Weisheit und zur Einsicht in die Funktion des Geistes und die Natur der Wirklichkeit. Achtsamkeitspraxis wurde vielerorts ein Synonym für Vipas-

sana- oder Einsichtsmeditation. Im Laufe der Zeit erhielt das Wort Achtsamkeit im Westen dann eine noch umfassendere Bedeutung: Zur Kultivierung einer milden Haltung in unserer Aufmerksamkeit trat auch die Entwicklung von liebevoller Freundlichkeit und Mitgefühl, bis sich schließlich die Bedeutung zu Achtsamkeit des Herzens erweiterte.

Dennoch besteht im Westen nach wie vor eine dominante Assoziation zwischen unseren Vorstellungen von »Geist« oder »Bewusstsein« und intellektuellen Qualitäten einerseits und zwischen »Herz« und emotionalen Qualitäten andererseits. Nicht jeder verbindet mit »Achtsamkeit« sofort auch die Entwicklung eines mitfühlenden Herzens und mit »Herzensbewusstsein« auch die Entwicklung von Achtsamkeit. Man müsste eigentlich von »Herz-Achtsamkeit« oder »Acht-Herz-samkeit« sprechen, was aber den Nachteil hätte, dass man ein sehr sperriges Wort einführen würde. Wir werden daher parallel auf beide Aspekte eingehen, um auf Qualitäten zu verweisen, die gleichermaßen gepflegt werden müssen. Es ist sinnvoll, sie zu unterscheiden, solange man sich nur dessen bewusst ist, dass »unterscheiden« nicht bedeutet, dass sie voneinander trennbar wären.

In Asien wird daher auch das Bild eines Vogels verwendet: Der eine Flügel des Vogels steht für Weisheit, der andere Flügel für Mitgefühl. Der Vogel braucht beide, um fliegen zu können. Sie sorgen für das Gleichgewicht. Der Versuch, ohne

Einsicht fürsorglich und freundlich zu sein, kann zu törichten und ungesunden Formen des Mitgefühls führen, wenn man z. B. stets auf das Suchtverhalten eines Familienmitglieds Rücksicht nimmt und dieses Verhalten damit unterstützt, oder wenn man immer der Neigung zum Frustessen nachgibt. Umgekehrt kann das Üben von Achtsamkeit ohne Mitgefühl in kalte Gefühllosigkeit führen. Ein extremes Beispiel dafür sind die japanischen Kamikaze-Piloten, die im Zweiten Weltkrieg ihr Zen-Training dazu benutzten, um ihre mit Sprengstoff beladenen Flugzeuge gnadenlos auf alliierten Schiffen zum Absturz zu bringen.

Im Achtsamkeitstraining werden die ersten Ansätze einer Haltung von Freundlichkeit und Mitgefühl entwickelt. Im Mitgefühlstraining werden neben der freundlichen Haltung auch die Achtsamkeitsfähigkeiten vertieft. Achtsamkeit und Mitgefühl üben gemeinsam ihre heilsame Wirkung aus und gehen Hand in Hand.

Für wen dieses Buch gedacht ist

Dieses Buch richtet sich an alle, die an Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis im Rahmen der Gesundheitsfürsorge interessiert sind. Es kann durchaus wertvoll sein, das Buch zügig von vorne bis hinten durchzulesen, wer jedoch die Reise durch dieses Buch von innen heraus erleben will, dem empfehlen wir, sich Zeit zu neh-

men. Mit der Achtsamkeitspraxis vertraut zu sein ist unserer Meinung nach eine wichtige Grundlage. Optimal wäre es, bereits an einem achtwöchigen MBSR- oder MBCT-Kurs teilgenommen zu haben. Auch eine vergleichbar intensive Übungspraxis anhand eines Selbsthilferatgebers kann eine gute Basis in MBSR oder MBCT legen (z. B. Lehrhaupt & Meibert 2010, Maex 2008, Williams u. a. 2009, Dewulf 2010, Stahl & Goldstein 2010), ebenso Erfahrungen mit Achtsamkeitsübungen aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie oder der dialektischen Verhaltenstherapie (Hayes & Smith 2007, McKay u. a. 2008). Gleichfalls ist natürlich längere Praxis in einer eher traditionelleren Meditationsform wie z. B. Vipassana oder Zen eine gute Vorbereitung. Dieses Buch kann sowohl als Leitfaden zum selbständigen Üben als auch bei der Teilnahme an einem Kurs gemeinsam mit anderen dienen. Wertvoll kann das Buch zudem für Achtsamkeitslehrer und -lehrerinnen sein, die ihre Arbeit um Mitgefühlstraining erweitern möchten, sowie für im Gesundheitswesen oder therapeutischen Bereich Tätige, die auf Mitgefühl ausgerichtete Übungen in ihre Arbeit mit Patientinnen und Patienten und Klientinnen und Klienten einbeziehen möchten.

(Der leichten Lesbarkeit halber wird im Buch meist die maskuline Form verwendet, es sind natürlich immer sowohl Teilnehmerinnen wie Teilnehmer, Kursleiterinnen wie Kursleiter oder Therapeutinnen wie Therapeuten angesprochen.)

Dieses Buch soll einerseits ein breites Publikum erreichen und zugleich auch wissenschaftlich fundierte Informationen bieten. Für interessierte Leser haben wir daher eine Vielzahl von Verweisen auf wissenschaftliche (und andere) Quellen aufgenommen, wobei jeweils der Name der Autoren und dahinter in Klammern die Jahreszahl angegeben ist. Mithilfe dieser Angaben kann das entsprechende Werk oder der entsprechende Artikel im Literaturverzeichnis am Ende des Buches gefunden werden. (Wo verfügbar ist dort die deutsche Ausgabe genannt.)

Der Aufbau des Buches

Das Buch besteht aus drei Teilen. Teil 1 und 3 bilden einen eher theoretischen Rahmen um den umfassenderen Teil 2, der als praktischer Leitfaden für diejenigen gedacht ist, die mehr (Selbst-)Mitgefühl entwickeln möchten.

Der erste Teil, *Eine andere Sichtweise des Leidens*, schlägt in Abschnitt 1.1 eine Sichtweise des Leidens vor, in der die »innere Wissenschaft« wertvolle Ergänzung zur »äußeren« Wissenschaft bietet, die im modernen Gesundheitswesen eine immer größere Rolle spielt. In Abschnitt 1.2 beschreiben wir, wie das Achtsamkeitstraining seinen Platz im Gesundheitswesen als eine Methode erobert hat, die durch »innere Wissenschaft« helfen kann, unnötiges sekundäres Leiden zu lindern. Sekundäres Leiden entsteht häufig als

Folge unserer Reaktionen auf das unvermeidliche primäre Leiden, dem wir im Leben nun einmal ausgesetzt sind. In Abschnitt 1.3 beschreiben wir, was uns als Achtsamkeitslehrer dazu bewogen hat, einen Vertiefungskurs unter der Bezeichnung Mitgefühlstraining zu entwickeln. In Abschnitt 1.4 geben wir eine kurze Zusammenfassung der Ergebnisse wissenschaftlicher Forschungen, die den Nutzen der (Selbst-)Mitgefühlspraxis im Gesundheitswesen untermauern.

Im zweiten Teil, *Mitgefühlstraining in der Praxis*, haben wir die Kursstruktur beibehalten, wie diese derzeit angewandt wird. In diesen praktischen Teil sind auch die erforderlichen theoretischen Erläuterungen eingewoben, die bei der Durchführung der Übungen hilfreich sein können. Bevor das eigentliche Training beginnt, finden Sie einige Anregungen. Anschließend beschreiben wir unter 2.1 bis 2.8 Schritt für Schritt die acht Einheiten des Mitgefühlstrainings. Dieser Teil ist als Leitfaden für Ihre individuelle Übungspraxis, als Begleitung bei der Teilnahme an einem Kurs oder auch für die Leitung eines Mitgefühlstrainings gedacht. Am Ende eines jeden Kapitels finden Sie eine Übersicht über den Inhalt der jeweiligen Kurseinheit.

Teil 3, *Der mitfühlende Therapeut*, ist eine kurze Anleitung speziell für im Gesundheitswesen Tätige, die mit Mitgefühlsübungen arbeiten möchten. Hierbei sind drei Aspekte wichtig: Der Therapeut kann für seine eigene Gesundheit und die

therapeutische Effektivität selbst Mitgefühl üben (3.1), er kann die eigene Arbeit um Erkenntnisse aus der westlichen und der buddhistischen Psychologie hinsichtlich Mitgefühl bereichern (3.2), und er kann Klienten explizit in der Mitgefühlspraxis anleiten (3.3). Schließlich wenden wir uns noch der Frage zu, für wen Mitgefühlstraining aus therapeutischer Sicht besonders geeignet ist und wer es anleiten kann.

Persönlicher Hintergrund

*Das Herz hat seine Gründe,
die der Verstand nicht kennt.*

BLAISE PASCAL

Unsere Motivation, dieses Buch zu schreiben, entspringt unseren Erfahrungen mit der Durchführung von Achtsamkeitstrainings, bei denen wir mit Kursteilnehmern und Patienten mit unterschiedlichem Ausmaß an psychischer Verletzlichkeit arbeiten. Zudem entstand diese Motivation auch aus unserer persönlichen Biographie und aus unseren eigenen Verletzlichkeiten. Daher möchten wir uns zuerst vorstellen und einen Einblick geben, wie dieses Buch mit unserem eigenen Lebensweg verflochten ist.

Erik van den Brink

Während meines Medizinstudiums, in das ich mich mit Begeisterung gestürzt hatte, überfielen mich immer wieder

Zweifel, ob ich die richtige Wahl getroffen hätte. Dies hatte vor allem mit der stark naturwissenschaftlichen Ausrichtung dieses Studiums zu tun: Hier wurde der menschliche Körper als Maschine betrachtet, als ein Ding, an dem geschnitten, gesägt und geschraubt werden muss, damit es wieder richtig funktioniert. Der Mensch, der in diesem Körper beheimatet ist, war anscheinend von untergeordneter Bedeutung. Es schien vor allem um die Außenseite des kranken Menschen zu gehen und weniger um die Innenseite, die innere Erfahrung. Von Achtsamkeit hatte ich damals noch nie etwas gehört. Ich versuchte zwar gelegentlich, alleine zu meditieren, wusste aber nicht, wo ich einen guten Lehrer hätte finden können. Wörter wie Mitgefühl und Barmherzigkeit hörte man zu jener Zeit im medizinischen Bereich kaum einmal. Im Nachhinein ist mir klar, dass ich schon damals genau danach suchte.

Als Einzelkind wurde ich von meinen Eltern in protestantischer Tradition liebevoll erzogen. Doch schon früh hatte ich das Bedürfnis, hinsichtlich Spiritualität und einer gerechteren Gesellschaft über den Tellerrand hinauszublicken. Ich war immer ein schüchternes Kind, und noch als ich studierte, hatte ich in den ersten Jahren die Neigung, mich zu verstecken. Ich versuchte oft, einem Bild zu entsprechen, das meine Umgebung meiner Meinung nach von mir erwartete, um »dazugehören« zu können, und ich war übertrieben selbstkritisch. Oder ich versuchte

den Eindruck zu erwecken, ich sei unabhängig und auf niemanden angewiesen, und war übertrieben kritisch anderen gegenüber. In beiden Fällen ging es mir letztlich wohl um Anerkennung, und ich war mehr mit Selbstwertgefühl als mit Selbstmitgefühl beschäftigt.

Dank der Studienunterbrechungen für Tätigkeiten im Pflegebereich lernte ich eine menschlichere und fürsorglichere Seite des Gesundheitswesens kennen, und durch mehrere lange Reisen wuchs mein Selbstvertrauen. In der letzten Phase meines Studiums lernte ich meine Frau Anja kennen, und wir unternahmen zusammen eine lange, abenteuerliche Reise durch Indien und Nepal. Wir arbeiteten unentgeltlich und besuchten Gesundheitsprojekte, Ashrams und das Sterbehaus von Mutter Teresa. Wir lernten inspirierende Menschen kennen und kamen in Kontakt mit anderen Formen der Gesundheitsfürsorge und auch anderen Formen der Spiritualität. Ich bin heute noch sehr dankbar für alle Erfahrungen, die ich auf dieser Reise sammeln konnte. Rückblickend erkenne ich, für wie viele Dinge damals in mir ein Same gelegt wurde, der erst später aufging. Ich empfand es als bereichernd, die östlichen Weisheitslehren näher kennenzulernen, auch wenn ich nie das Bedürfnis hatte, mich formell einer dieser Traditionen anzuschließen. Doch es wurde mir mehr und mehr bewusst, wie wichtig eine respektvolle Begegnung zwischen der inneren Wissenschaft der spirituellen Traditionen

und der äußeren Wissenschaft der Naturwissenschaften ist.

Nachdem ich in England ein Jahr als Notarzt gearbeitet hatte, beschloss ich, dort eine Psychiatriebildung zu absolvieren. Das schien mir das Fachgebiet zu sein, das sich am intensivsten mit der inneren Erfahrung eines Patienten auseinandersetzte, und hierin wollte ich mich weiter vertiefen. Während der meditativen Zusammenkünfte von Quäkern in England erlebte ich zum ersten Mal in vollem Umfang die Kraft, die von einer Begegnung in der Stille ausgeht. Später machte ich ähnliche Erfahrungen auch bei Retreats, intensiven meditativen Übungszeiten. Ich war beeindruckt von der nicht-urteilenden Haltung der Quäker, ihrer radikal undogmatischen Einstellung bei der Suche nach friedlichen und dauerhaften Lösungen für Probleme und ihrer Methode, bei Konflikten erst aus der Stille heraus und nach einer sorgfältigen Abstimmung mit sich selbst und der anderen Partei zu reagieren.

Nach meiner Rückkehr in die Niederlande arbeitete ich ab 1995 als Psychiater in Groningen und konzentrierte mich zunehmend auf eine formelle Meditationspraxis, erst in der Tradition des Vipassana und später auf Zen. Am Anfang hielt ich meinen persönlichen Weg und mein Berufsleben getrennt. Das schien mir sicherer, da innerhalb der psychosozialen Gesundheitsfürsorge kein Verständnis für die innere Wissenschaft bestand, doch machte mir diese Trennung zu schaffen.

Kurz nachdem es in unserem unmittelbaren Umfeld einige Todesfälle gegeben hatte, trat in unserem eigenen Leben eine schwere Erschütterung ein, als bei Anja Brustkrebs festgestellt wurde und sie sich aggressiven Behandlungen unterziehen musste. Wir erlebten die Vorteile der technischen Medizin, aber auch, wie stark während der Behandlung die (Selbst-) Fürsorge vernachlässigt wurde, die wir daher hauptsächlich außerhalb der Schulmedizin suchen mussten. Wir haben in dieser Phase deutlich erkannt, dass es möglich ist, an Rückschlägen zu wachsen. Konfrontiert mit der Verletzlichkeit und Endlichkeit des Lebens, wurde uns immer deutlicher, dass jeder Tag der erste des noch verbleibenden Lebens ist. Wir begannen den Ernst der Frage »Wie will ich mein restliches Leben gestalten?« zu erahnen. Ich vertiefte mich mehr und mehr in Methoden, die mit geringstmöglichen Nebenwirkungen die Selbstheilungskräfte stärken (Van den Brink 2006a/b). Und ich besuchte damals regelmäßig Retreats, die vom niederländischen Zenmeister Ton Lathouwers geleitet wurden. Das erste Mal, als ich ihn sprechen hörte, war ich tief beeindruckt von seiner Darstellung der Kuan Yin, des weiblichen Bodhisattvas des Mitgeföhls: ein Wesen, das zu seinem ganzen Potenzial erwacht ist, das für alle da ist, die Hilfe brauchen, und keine Befreiung für sich selbst begehrt, solange nicht alle lebenden Wesen befreit sind. Auch war ich berührt von einer ähnlichen altrussischen Legen-

de, die in Dostojewskis *Die Brüder Karamasow* erwähnt wird und in der die Muttergottes in die Tiefen der Hölle hinabsteigt, um diejenigen zu retten, die von Gott vergessen wurden (Lathouwers 2000). Diese weiblichen Bilder grenzenloser Barmherzigkeit machten auf mich, der mit überwiegend männlichen religiösen Vorbildern aufgewachsen war, einen tiefen Eindruck.

Das Buch *Die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie der Depression* von Segal, Williams und Teasdale, das im Original 2004 erschien, war für mich eine Offenbarung. Dieses Buch ermöglichte es mir, meinen persönlichen Weg und mein Berufsleben besser in Einklang zu bringen. Schon bald begann ich, sowohl für Patienten als auch für Mitarbeiter in der psychosozialen Gesundheitsfürsorge Achtsamkeitskurse zu geben. Ich habe bei Achtsamkeitslehrern der ersten Stunde inspirierende Ausbildungswochen absolviert, und dank der Achtsamkeitspraxis hat mein Leben eine heilsame Wendung genommen. Ich arbeite in den letzten Jahren mehr als früher, aber ich tue es mit einer größeren inneren Ruhe. Die Bereicherung meiner Meditation durch *Metta*-Übungen (liebevolle Freundlichkeit) und Mitgeföhls hat vieles vertieft – obwohl ich am Anfang recht allergisch darauf reagierte. Es schien mir, als ob ich mich künstlich in eine rosarote Wolke hüllen würde. Inzwischen ist mir klar geworden, wie viel Mut es erfordert, sich dem Schmerz und den Unvollkommenheiten

des Lebens zu stellen und diesen nicht abweisend, sondern liebevoll zu begegnen. Ich kann jetzt auch besser verstehen, wie meine alten Muster und meine Suche nach Anerkennung mit einem Mangel an Mitgefühl für mich selbst zusammenhängen und dass auch meine Haltung anderen gegenüber oft unnötig hart war. Ich weiß jetzt, dass Selbstmitgefühl und Mitgefühl für andere einander bedingen.

Ich bin dankbar dafür, dass ich in Frits einen Kollegen und Freund gefunden habe, mit dem ich die Achtsamkeits- und Mitgefühlsarbeit in der psychosozialen Gesundheitsfürsorge weiter vertiefen kann.

Frits Koster

Nach einer recht ruhigen und unbeschwertem Kindheit geriet ich in der Pubertät in eine Identitätskrise. Ich war ein guter Schüler, wusste jedoch nicht, was ich studieren sollte, und fühlte mich oft wie ein steuerloses Schiff. Nachdem mein erster Anlauf zu einem Studium wegen mangelnder Motivation gescheitert war, beschloss ich, durch Europa zu ziehen, um etwas von der Welt zu sehen. So half ich bei der Weinlese in Frankreich, bei der Olivenernte in Griechenland, arbeitete in einer Einrichtung für Menschen mit Behinderung und später als Barkeeper in England ... Meine Freunde zu Hause fanden das spannend, aber ich selbst verspürte dabei eine unangenehme Leere in mir und wusste eigentlich nicht, wie ich mit mir selbst und der mich umgebenden Welt umgehen sollte.

Bis ich dann als 22-Jähriger dem ehrwürdigen Mettavihari begegnete, einem thailändischen buddhistischen Mönch, der mich in die Grundlagen der Vipassana-Meditation einführte. Bei dieser Praxis steht die Entwicklung von Achtsamkeit im Mittelpunkt. Obwohl mir das Meditieren nicht leicht fiel, hatte ich doch zum ersten Mal in meinem Leben das Gefühl, etwas entdeckt zu haben, für das ich mich wirklich voll einsetzen wollte und bei dem ich von Anfang an glaubte, das Leben dadurch besser verstehen zu können.

Wie andere junge Männer in den Niederlanden war auch ich wehrpflichtig, aber ich beschloss zu verweigern, und nach dem Anerkennungsverfahren konnte ich Zivildienst leisten. In meiner Freizeit meditierte ich viel und traf Vorbereitungen für eine Reise nach Asien. Danach wollte ich Psychologie studieren. Ich hatte ein Empfehlungsschreiben meines Meditationslehrers dabei, und so wurde ich in Thailand von einem burmesischen Mönch, der auf Einladung in Thailand lehrte, als Schüler angenommen.

Während dieses längeren Retreats erhielt ich die Einladung, Mönch zu werden. Als ich hörte, dass ein Mönch in Südostasien kein lebenslanges Gelübde ablegen muss (85 Prozent aller Mönche treten nur für eine begrenzte Zeit ein), stimmte ich zu. Zunächst schwebte mir ein Jahr vor, anschließend wollte ich dann in den Niederlanden einen neuen Anlauf zu einem Studium nehmen. Nach Ablauf

dieses Jahres gefiel mir aber mein neues Dasein so sehr, dass ich schließlich über fünf Jahre als buddhistischer Mönch in Thailand, Burma und Sri Lanka lebte. Ich habe diese Zeit als sehr bereichernd erfahren. Ich konnte meditieren und bei sehr erfahrenen Meditations- und anderen Lehrern buddhistische Psychologie studieren und bin ihnen sehr dankbar für das, was sie mir und anderen gegeben haben.

Nach fünf Jahren bat mich mein erster Meditationslehrer, in die Niederlande zurückzukehren, um ihn bei der (spirituellen) Begleitung der dortigen thailändischen Gemeinde und der Gründung eines Meditationszentrums zu unterstützen. Ich hatte mich in Asien an die friedliche Atmosphäre in den Klöstern gewöhnt, ich machte dort täglich meinen Almosengang und brauchte mich weiter um nichts zu kümmern. So wie Menschen betriebsblind werden können, war ich »klosterblind« geworden. Aber ich kehrte zurück, worüber ich rückblickend froh bin, und gewöhnte mich allmählich wieder ein. Nur fand ich es schwierig, in den Niederlanden als Mönch zu leben. Ich erhielt zwar alle Freiheit, das Mönchsein mehr im westlichen Stil zu gestalten, fühlte mich aber in meinem östlichen Gewand immer unwohler. Da ich als Mönch in den Niederlanden immer unglücklicher wurde, trat ich irgendwann aus. Und dann verliebte ich mich auch noch ...

Ich fand eine Stelle in der Psychiatrie, während ich in meiner Freizeit verschie-

dene Meditationsaktivitäten begleitete. In der Psychiatrie wurde ich Zeuge einer wundersamen Wandlung. Nachdem ich in meiner Anfangszeit gelegentlich eine Bemerkung über Meditation fallen gelassen hatte, machten die meisten Psychiater bald einen Bogen um mich. Aber als plötzlich der Begriff der Achtsamkeit bekannter wurde, wendete sich das Blatt: Ich bin heute vollständig akzeptiert. Vor über sechs Jahren habe ich nach einer Ausbildung als Achtsamkeitslehrer ein neues Betätigungsfeld gefunden. Ich leite jetzt überwiegend MBSR-/MBCT-Kurse und gebe inzwischen auch Kurse in Mitgefühlstraining für Klienten und Beschäftigte im Bereich der psychosozialen Gesundheitsfürsorge.

Ich lebe auf dem Land in der Provinz Groningen und bin mit meiner Frau Jetty sehr glücklich verheiratet. Neben der Durchführung von Kursen in zwei Einrichtungen der psychosozialen Gesundheitsfürsorge organisieren meine Frau und ich in unserem Trainingsinstitut *Mildheid & Mindfulness* gemeinsam verschiedene Aktivitäten im Meditationsbereich. Schließlich bin ich an verschiedenen Instituten in der Ausbildung von Achtsamkeitslehrern in den Niederlanden, in Belgien, Deutschland, Irland und Norwegen tätig und habe verschiedene Veröffentlichungen publiziert.

Rückblickend stelle ich Folgendes fest: Zumindest in den ersten Jahren meiner Meditationspraxis war ich äußerst motiviert, aber zugleich auch sehr streng,

wenn nicht sogar unbarmherzig mir selbst gegenüber. Ich war zwar aufmerksam, aber ein sehr großer Teil der Praxis war von meiner Selbstkritik geprägt. Gedanken wurden nicht zugelassen, und Emotionen verdrängte ich. Thailändische und burmesische Meditationslehrer empfahlen mir zwar manchmal, Freundlichkeitsmeditationen zu praktizieren, aber ich fand das eher etwas für »Weichlinge«. Ganz allmählich (es dauerte einige Jahre) begann mir zu dämmern, wie absurd streng ich mir selbst gegenüber war. Zu diesem Zeitpunkt begann ich mit Meditationen zu Entwicklung von liebevoller Freundlichkeit und Mitgefühl und entdeckte immer mehr, wie bereichernd diese sind. Für mich ist es sehr wertvoll, dies jetzt teilen zu dürfen, denn ich sehe viele Menschen in meiner Umgebung, die eine ähnlich negative Haltung sich selbst gegenüber haben wie ich damals, als ich anfang zu meditieren.

Zu der Zeit, als ich mit Meditation begann, gab es nur wenige Meditationslehrer, die die westliche »Volkskrankheit« – mangelndes Selbstmitgefühl – erkannten. Während ich selbst einen sich über 15 Jahre hinziehenden Prozess durchmachen musste, freue ich mich jetzt, andere auf eine Lebenshaltung aufmerksam machen zu können, die mehr Leichtigkeit und Milde erlaubt, und ihnen etwas weitergeben zu können, durch das sie sich nicht so lange unnötig plagen müssen wie ich.

Erik und ich begegneten uns zum ersten Mal vor etwa 15 Jahren, und das

war der Anfang einer äußerst fruchtbaren und guten Zusammenarbeit. Es war mir eine Freude, mit ihm dieses Buch zu schreiben.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Erik van den Brink, Frits Koster

Mitfühlend leben

Mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken: Mindfulness-Based Compassionate Living - MBCL

Paperback, Broschur, 256 Seiten, 16,5 x 24,0 cm
ISBN: 978-3-466-30985-6

Kösel

Erscheinungstermin: Juli 2013

Wer in der Begegnung mit Schmerz und Leid ein offenes, freundliches Herz bewahren kann, erlebt mehr Verbundenheit, innere Ruhe und Wohlbefinden. Mitgefühl – vor allem mit uns selbst – ist einer der Schlüsselfaktoren für seelische Gesundheit, das legen neueste Studien nahe. Und die eindrucksvolle Nachricht lautet: Wir können selbst etwas dafür tun. Durch praktische Übungen lässt sich unsere Fähigkeit, Mitgefühl zu empfinden, entwickeln und vertiefen.

»Dieses innovative Buch bringt die uralte, heilsame Weisheit der Mitgefühlsschulung in unsere heutige Zeit. Basierend auf solider Forschung, kontemplativer Erfahrung und therapeutischer Anwendung stärkt MBCL unseren natürlichen Instinkt für Mitgefühl und bietet wichtige Werkzeuge, um mit emotionalem Schmerz auf gesunde, radikal andere Art umzugehen.«

Dr. Christopher Germer, Klinischer Psychologe, Harvard Medical School