

## INNEWOHNENDE GESUNDHEIT

### **Ein Gespräch mit Gesundheitsexperten**

*Chögyam Trungpa Rinpoche, Boulder (Colorado)*

Ich habe weder Medizin studiert, noch bin ich Krankenpfleger oder Arzt. Ich möchte aber zeigen, wie man aus buddhistischer Sicht hilfreich und nützlich werden kann in seinen Beziehungen mit anderen Menschen.

### GESUNDHEIT

Der Duden definiert den Begriff "Gesundheit" – grob gesagt – als "frei von Krankheit". Dennoch können wir Gesundheit weit umfassender betrachten. In der Shambhala-Tradition sind Menschen grundlegend und wesentlich gut, oder, um es in buddhistischen Begriffen auszudrücken, Menschen besitzen innewohnende Buddha-Natur. Das heißt, dass in dieser Sichtweise Gesundheit als dem Menschen innewohnend angesehen wird. Das heißt weiterhin, Gesundheit steht an erster und Krankheit an zweiter Stelle. Gesundheit ist. Diese Sichtweise bedeutet, dass man grundlegend gesund ist und dass Körper und Geist in einem Daseinszustand synchronisiert sind, der unzerstörbar und gut ist. Diese Einstellung wird weder ausschließlich Patienten noch ihren Ärzten und Helfern empfohlen. Beide Gruppen können diese Einstellung vertreten, da innewohnende Gutheit stets in allen menschlichen Interaktionen präsent ist.

### GLAUBE

Ein zweiter, aus dem ersten hervorgehender Gesichtspunkt, bezieht sich auf den Glauben. Glaube wird gemeinhin als religiöse Überzeugung oder als Vertrauen in jemanden verstanden, der sich als guter Mensch erwiesen hat. In diesem Fall hingegen gründet sich Glaube auf das Anerkennen innewohnender Gutheit und zwar sowohl in den Helfenden als auch in den Menschen, denen geholfen wird. Diese innewohnende Gutheit existiert fortwährend.

Mit wem auch immer wir kommunizieren, es geschieht auf der Grundlage von Vertrauen, Glauben und gegenseitiger Inspiration. Diese Grundlage ergibt sich aus dem gegenseitigen Anerkennen der innewohnenden Gutheit. Dieser Glaube ist die Ursache dafür, dass Menschen lernen können, sich selbst zu helfen, mit sich selbst zu arbeiten und einen gewissen Stolz auf ihre eigene Existenz zu empfinden. Der Begriff Stolz ist hier nicht im Sinne von Eitelkeit gemeint oder im Sinne davon, allen anderen eine Nasenlänge voraus zu sein, sondern als ein Gefühl des allgemeinen körperlichen Wohlbefindens (engl. well-being). Hat man dieses Gefühl des körperlichen Wohlbefindens nicht, wird alles noch schlimmer, wenn man krank wird. Man will richtig krank sein, man will sterben, und man beginnt aufzugeben. Ein allgemeines Gefühl körperlichen Wohlbefindens scheint also sehr wünschenswert und sogar notwendig zu sein, sowohl aus Sicht des Helfenden als aus Sicht des Menschen, dem geholfen wird.

Wenn ich von "körperlichem Wohlbefinden" spreche, spreche ich nicht von Luxus – z.B. dem Kauf teurer Kleidung –, sondern davon, dass man seinem Dasein Aufmerksamkeit schenkt. Sowohl die Helfenden als auch diejenigen, denen geholfen wird, sollten während des ganzen Tages ein Gefühl von Disziplin haben. Dadurch bedingt geschieht nichts willkürlich oder rein zufällig. Vom Augenblick des Aufstehens an nimmt man seiner Umwelt gegenüber eine ganz bestimmte Geisteshaltung an. Diese zeigt sich in der Art, wie man duscht, sich die Zähne putzt, sich rasiert, sich die Haare wäscht und wie man seine Kleidung wählt. In den Vorbereitungen, die man trifft, bevor man das Haus verlässt, und in der Art, wie man einfach ist, wer man ist, könnte sehr viel Würde und Eleganz liegen. So könnte man allmählich ein Gefühl für den "Geschmack" des eigenen Körpers und des eigenen Geistes entwickeln. Auf diese Weise arbeitet man nicht ausschließlich mit einer bestimmten medizinischen Technik, sondern man arbeitet daran, die gesamte Umgebung zu erschaffen: wie man den Raum gestaltet, wie man sich verhält, wie man ist.

## MIT KRANKHEIT ARBEITEN

Viele Aufregungen werden durch Unaufmerksamkeit und durch unnötig griesgrämige und unnötig träge Haltung ausgelöst. Man hat das Gefühl, es sei einem alles egal, man ist angespannt – in vielen Fällen sogar aus freien Stücken. Möglicherweise fängt man an, ein Gefühl von Widerstand gegen eine gesunde Welt zu entwickeln. Diese Art von nachlässiger Haltung gleicht einer Einladung an alle Würmer, Bakterien und Fliegen. In ihr liegt keine Würde, keine innewohnende Gutheit. Wenn die Helfenden jedoch in ihren eigenen Leben ein Gefühl des Wohlbefindens geschaffen haben, könnte das die Menschen, denen geholfen wird, inspirieren. In diesem Zusammenhang spielt das "Schmecken" des eigenen Geistes und des eigenen Körpers eine wichtige Rolle.

Die eigentliche Anwendung dieser Prinzipien gründet im Bodhisattva-Gelübde, in welchem man seine Bereitschaft erklärt, alles zu werden, um allen zu dienen. Man ist bereit, eine Brücke, ein Schiff, ein Zug, ein Auto, Essstäbchen, Messer und Löffel, ein Kamm zu werden. Man ist immer gerade das, was den anderen nutzen kann. So wird man ein Werkzeug für das Wohlbefinden anderer Menschen, für jedermanns Wohlbefinden, für das Wohlbefinden aller fühlenden Wesen. Mit dieser Einstellung ist man immer für andere da, unabhängig davon, ob sie krank oder gesund sind.

Ein gutes Beispiel hierfür ist, wenn man Kranke zu Hause pflegt. Egal ob die Dinge gut oder schlecht stehen, man ist immer für diese Kranken da. Der hier zugrundeliegende Gedanke ist es, auf einen anderen Menschen einzugehen und mit diesem Menschen zu arbeiten, unabhängig davon, ob er gut beieinander oder fürchterlich durcheinander ist. Immer besteht eine gewisse Ausgeglichenheit und ein natürliches Gefühl des Zusammenarbeitens. Das macht das Bodhisattva-Ideal aus. Diese Brücke kann von jedem zu jeder Zeit überschritten werden, egal ob es sich um verzweifelte oder um entspannte Menschen handelt. Diese Brücke dient dazu, alle Menschen miteinander zu verbinden.

## WAHNSINN

Unser letztes Thema betrifft Wahnsinn (Geistes-Krankheit). Selbst wenn man einen Menschen von einer bestimmten Krankheit oder einem bestimmten Problem geheilt hat,

besteht für ihn nach wie vor die Möglichkeit, seinen jeweiligen Wahnsinn zu verbreiten. Bei guter Gesundheit könnte man möglicherweise sogar besser in der Lage sein, den eigenen Wahnsinn zu handhaben und ihn auf jede nur mögliche Weise zu verbreiten. In dem Augenblick aber, in dem man krank wird oder sich in einer unangenehmen körperlichen Verfassung befindet, denkt man: "Vielleicht mache ich irgend etwas falsch."

Aber wenn man genesen ist, könnte es einem so vorkommen, als ob alles in Ordnung sei. Dann fängt man wieder an, alle Arten von Wahnsinn zu verbreiten. Egal ob man also geheilt wird oder dabei ist, jemanden zu heilen; egal ob einem geholfen wird oder dabei ist, jemandem zu helfen, es ist immer notwendig, die größere Verantwortung auf sich zu nehmen. Diese besteht darin, keine grundlegende Krankheit oder Geistesgestörtheit zu erschaffen. Wahnsinn entsteht aus der Unfähigkeit, Körper und Geist angemessen synchronisieren zu können. Unser Ziel ist es, die "Vision der großen Östlichen Sonne" zu schaffen, welche in der Synchronisierung von Körper und Geist besteht, damit wir unsere grundlegende Gesundheit aufdecken und unseren Wahnsinn überwinden können.

## DISKUSSION

*Frage:* Manchmal begegnet uns ein Mensch mit einer Vielzahl von Beschwerden. Wir untersuchen ihn und stellen fest, dass ihm körperlich nichts fehlt. Wir wollen ihm nicht unbedingt Tabletten verschreiben, und uns wird klar, dass er am besten sitzen und meditieren sollte. Sollen wir ihn einfach...?

*Chögyam Trungpa:* Das würde ich Ihnen überlassen. Deswegen sind Sie hier. Sehen Sie: Menschen müssen ihre kulturell bedingten, vorgefassten Meinungen ändern. Ärzte haben einen bestimmten Ruf, und Psychotherapeuten haben einen bestimmten Ruf. Und dazwischen gibt es bisher in dieser Gesellschaft gar nichts. Folglich springen die Menschen zwischen diesen beiden Rollen hin und her. Unsere eindeutige Aufgabe besteht darin, eine Art Zwischenraum zu schaffen, in welchem beiden Praktiken Rechnung getragen wird, ohne in Extreme abzuwandern. Man muss keine Encountergruppe gründen, nur weil einem die Zähne gerichtet werden. Man bezieht sich nur auf das jeweils Erforderliche. Gleichzeitig sollte man dem Raum (engl. space) und der physischen Umgebung seine Aufmerksamkeit schenken, einschließlich dem Erscheinungsbild und den Verhaltensweisen der Ärzte und des Pflegepersonals in dieser bestimmten Umgebung.

Wenn Patienten zu einer Behandlung kommen, haben sie möglicherweise Gefühle von Angst, Hoffnung oder völliger Negativität. Es erfordert sehr viel Einfühlungsvermögen, sie in die richtige Situation zu bringen und mit ihnen zu arbeiten. Die Hauptsache ist, dass sie mit ihrer Krankheit nicht steckenbleiben. Wenn ein Mensch seine Krankheit als Feind ansieht, dann hat sein Körper keine Arbeitsgrundlage, um gesund zu werden. Er glaubt, in seinen Körper seien Feinde eingedrungen, und er geht zum Arzt, um diese fremden Besatzer aus seinem Schloss zu vertreiben. Sobald das erreicht ist, ist alles vorbei, und also wird keine Beziehung hergestellt.

Es gibt ein weiteres Problem, das noch viel tiefer liegt: Es ist die Vorstellung, den Tod als den Erzfeind überhaupt zu betrachten und zu versuchen, ihm jede Minute, jede Sekunde auszuweichen. Es muss mehr Wert darauf gelegt werden, eine Umgebung zu

erschaffen, in welcher geholfen werden kann. Krankheit ist eine Botschaft. Wenn die richtige Situation geschaffen wird, kann sie geheilt werden.

*Frage:* Wenn man in einer Fachpraxis mit Menschen arbeitet, kann man ihnen irgendwie helfen, mehr psychologischen Raum zu entwickeln?

*Chögyam Trungpa:* Dies mag sich sehr einfältig anhören, aber meiner Meinung nach ist die physische Umgebung extrem wichtig, wenn man mit Menschen arbeitet. Damit meine ich die tatsächlichen Möbel und die Innenausstattung des Zimmers. Auch wie man angezogen ist, wie man riecht. Man sollte das Gefühl haben, dass die Grundlage oder die Umgebung erobert oder eingenommen worden ist. Wenn Patient und Arzt sich treffen, kann etwas, was man als 'Heiligkeit' bezeichnen könnte, in der ganzen Situation mitschwingen. Das ist sehr wichtig. Der Geist reflektiert den Körper, und der Körper wird durch die Umgebung beeinflusst. Dahinter steckt die Idee, Gesundheit wieder zu erlangen und nicht die, eine bestimmte Krankheit zu heilen. Mit diesem Ansatz kann man auch mit älteren Menschen, die im Sterben liegen, arbeiten. Im Prozess des Sterbens decken sie dann eine Art geistige Gesundheit auf. So könnten sie ihrem Tod friedlich entgegensehen.

*Frage:* Wenn es um Leben und Tod geht, steht man möglicherweise vor der Entscheidung, einen Menschen sterben zu lassen oder ihn am Leben zu halten. Inwieweit hat das mit Karma zu tun? Wäre die Herangehensweise des Bodhisattvas nicht, den Menschen auf jeden Fall am Leben zu halten? Dennoch gibt es gleichzeitig irgendwann einen Punkt, an dem man sie loslassen muss.

*Chögyam Trungpa:* Ich glaube, dass dies eine sehr persönliche Angelegenheit ist. Man kann keinen pauschalen Grundsatz aufstellen oder die Erklärung abgeben, wie: "Die Buddhisten sagen ..." Manchmal wäre es für die Menschen wesentlich hilfreicher, wenn sie gehen würden; und manchmal sollten sie am Leben festhalten, um ein noch grundlegendes Gefühl oder einen grundlegenden Geschmack von ihrem Geist und Körper erfahren zu können. Das ist sehr persönlich.

Im Grunde genommen haben wir über ein allgemeines Gefühl von grundlegender Gesundheit oder innewohnender Gutheit in unserem Geisteszustand gesprochen. Es ist ein Gefühl, das Leben nicht aufzugeben, sondern jeden Tag als Reise und Herausforderung, gleichzeitig aber auch als Feier, zu betrachten. Es ist besser, die Erfahrung selbst zu machen.