

THUPTEN JINPA

# MITGEFÜHL

Offen & empathisch sich selbst  
und dem Leben neu begegnen

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Horst Kappen

O.W.BARTH 

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel »A Fearless Heart. How the Courage to Be Compassionate Can Transform Our Lives« bei Hudson Street Press, ein Imprint von Penguin Random House, USA.

**Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.ow-barth.de](http://www.ow-barth.de)**



© 2015 Thupten Jinpa

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition is published by arrangement with Hudson Street Press, a member of Penguin Group LLC, a Penguin Random House Company, USA.

© 2016 der deutschsprachigen Ausgabe O.W.Barth Verlag  
Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Horst Kappen

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: FinePic®, München

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-29226-6

2 4 5 3 1

*Für meine verstorbenen Eltern, die ungeachtet  
ihrer Nöte als tibetische Flüchtlinge in Indien  
in mir den Glauben an das wesenhaft Gute  
im Menschen nährten.*



# Inhalt

Einführung .....	12
Warum ist dies die Zeit des Mitgeföhls? .....	23
Das Compassion Cultivation Training in Stanford .....	27
Über dieses Buch .....	29

## TEIL I: WARUM MITGEFÖHL SO WICHTIG IST

1. Mitgeföhls: Das wahre Geheimnis des Glücks .....	34
Zum Miteinander geboren .....	36
Ich bin der andere .....	39
Was die Forschung uns lehrt .....	42
Die Segnungen des Mitgeföhls .....	43
Wohltätigkeit empfangen .....	45
Mitgeföhls, Glück und Sinnerfahrung .....	47
Mitgeföhls und Stress .....	50
Das Durchbrechen der Einsamkeit .....	51
Wohltätigkeit ist ansteckend .....	54
Ausdauernde Geduld .....	55
2. Der Schlüssel zur Zufriedenheit: Mitgeföhls mit sich selbst .....	60
Was Mitgeföhls mit sich selbst <i>nicht</i> ist. ....	61
Für den Mangel an Mitgeföhls mit uns selbst zahlen wir einen hohen Preis .....	71
Die Segnungen des Mitgeföhls mit sich selbst ....	75
Neue Kräfte schöpfen .....	75
Realistische Zielsetzungen .....	76

	Aus Erfahrungen lernen .....	76
	Die Isolation überwinden .....	77
	»Sei mildtätig, und sei glücklich« .....	77
	Zurück zum Miteinander .....	81
3.	<b>Von der Angst zum Mut: Die inneren Widerstände überwinden .....</b>	<b>83</b>
	Die Tapferkeit des Mitgefühls .....	84
	Die Scheu vor dem Mitgefühl .....	91
	Falscher Stolz .....	97
	Eine Kultur der Hilfsbereitschaft .....	98
	Den Widerstand loslassen .....	99
	Das Mitgefühlstraining an der Universität von Stanford.....	102

## TEIL II: DIE ÜBUNG DES GEISTES UND DES HERZENS

4.	<b>Vom Mitgefühl zum Handeln: Intention und Motivation .....</b>	<b>108</b>
	Die vier unermesslichen Geisteshaltungen .....	109
	Bewusste Zielsetzung .....	112
	<b>Übung: Sich Ziele setzen .....</b>	<b>114</b>
	Rückschau halten .....	117
	<b>Übung: Rückschau halten .....</b>	<b>117</b>
	Die Segnungen von Zielsetzung und Rückschau .....	119
	Wie aus Intentionen Motive werden .....	124
5.	<b>Dem Mitgefühl Raum geben: Lassen Sie sich vom Gewahrsein leiten .....</b>	<b>129</b>
	Gedankenflucht: Normalzustand unseres Gehirns? .....	130

Den Geist zur Ruhe bringen .....	134
<b>Übung: Tiefe Atmung</b> .....	136
<b>Übung: Weiter Geist</b> .....	139
Den Geist ausrichten .....	141
<b>Übung: Konzentrierte Aufmerksamkeit durch achtsames Atmen</b> .....	142
<b>Übung: Konzentrierte Aufmerksamkeit anhand eines Anschauungsobjektes</b> .....	146
Die Stärkung des Meta-Bewusstseins .....	149
<b>Übung: Meta-Bewusstsein</b> .....	150
<b>Übung: Gehmeditation</b> .....	151
<b>6. Der Weg in die Freiheit: Wie wir dem Gefängnis übermäßiger Selbstbezogenheit entkommen</b> .....	156
Das Herz im Alltag öffnen .....	158
Zwei Meditationen zur Öffnung des Herzens: Liebende Güte und Mitgefühl .....	162
<b>Übung: Meditation über liebende Güte</b> .....	164
<b>Übung: Meditation über Mitgefühl</b> .....	167
Eine stille Übung mit großer Wirkung .....	168
Liebende Güte und Mitgefühl: Mehr als nur gute Wünsche .....	172
Nochmals zurück zum Miteinander .....	174
<b>7. »Möge ich glücklich sein«: In der Obhut unserer selbst</b> .....	176
Mitgefühl mit sich selbst und Bindungsstil .....	177
Das eigene Leiden annehmen .....	179
Nachsicht mit sich selbst lernen .....	183
<b>Übung: Sich selbst vergeben</b> .....	186

Selbstakzeptanz .....	188
<b>Übung: Sich selbst annehmen</b> .....	189
Liebvoller Umgang mit sich selbst .....	192
<b>Übung: Liebvoller Umgang mit sich selbst</b> ....	192
Sich selbst mit liebender Güte begegnen .....	195
Die inneren Reserven auffüllen .....	197
<b>8. »Nicht anders als ich selbst«: Den Kreis</b>	
<b>unserer Anteilnahme erweitern</b> .....	199
Die Macht erlebter Gemeinsamkeit .....	203
Das Annehmen unseres gemeinsamen	
Menschentums .....	206
<b>Übung: Unser gemeinsames Menschentum</b>	
<b>annehmen</b> .....	207
Andere wertschätzen lernen .....	211
<b>Übung: Andere wertschätzen</b> .....	213
Den Kreis unserer Anteilnahme erweitern .....	214
<b>Übung: Den Kreis unserer Anteilnahme</b>	
<b>erweitern</b> .....	215
Unser Herz für tätiges Mitgefühl	
empfänglich machen .....	218
<b>Übung: Unser Herz empfänglich</b>	
<b>machen (Tonglen)</b> .....	223

### TEIL III: EINE NEUE FORM, ZU SEIN

<b>9. Gesteigertes Wohlbefinden: Wie Mitgefühl</b>	
<b>uns Kraft und Gesundheit schenkt</b> .....	228
Mitgefühlstraining und seelisches	
Wohlbefinden .....	230
Mitfühlender Geist, starker Geist .....	234

Mitgefühlstraining und Gefühlssteuerung . . . . .	239
Die Verankerung unseres persönlichen Ethos . . .	242
<b>10. Mehr Mut, weniger Stress, mehr Freiheit:</b>	
<b>Mitgefühl als Grundhaltung . . . . .</b>	<b>246</b>
Mitgefühl im Alltag . . . . .	249
Persönliche Transformation: eine Theorie . . . . .	251
Die Wahrnehmung zu verändern heißt, das Gefühl zu verändern . . . . .	254
Die sechs Vollkommenheiten . . . . .	257
Vom Fühlen zum Sein . . . . .	261
<b>11. Die Kraft der Einigkeit: Auf dem Weg zu einer Welt mit mehr Mitgefühl . . . . .</b>	<b>263</b>
Welchen Platz hat das Mitgefühl in unserem Gesundheitswesen? . . . . .	264
Neue Wege in der Schulpädagogik . . . . .	268
Mitgefühl am Arbeitsplatz und im Wirtschaftsleben . . . . .	273
»Eine Firma ganz anderer Art« . . . . .	278
Auf dem Weg zu einer gerechteren und mitfühlenderen Gesellschaft . . . . .	282
<b>Dank . . . . .</b>	<b>287</b>
<b>Anmerkungen . . . . .</b>	<b>290</b>

# Einführung

\* \* \*

*Nichts ist mächtiger als eine Idee,  
deren Zeit gekommen ist.*

*Victor Hugo*

Ich erinnere mich noch gut, wie ich aufgeregt an der Hand des Dalai Lama ging, bemüht, mit ihm Schritt zu halten. Ich muss ungefähr sechs Jahre alt gewesen sein, als seine Heiligkeit das Stirling-Castle-Heim für tibetische Kinder im nordindischen Shimla besuchte. Ich war eines von mehr als zweihundert Kindern tibetischer Flüchtlinge, die sich in dieser Gegend angesiedelt hatten. Das Heim war 1962 von der britischen Wohltätigkeitsorganisation *Save the Children* in einem Anwesen aus der Kolonialzeit eingerichtet worden, in zwei Gebäuden, die auf einem kleinen Hügel lagen. Wir Kinder hatten uns eifrig auf diesen Besuch vorbereitet und tibetische Begrüßungslieder geprobt, während die Erwachsenen die Straße fegten und anschließend mit weißem Kalkpulver bestreuten, aus dem sie Symbole des tibetischen Buddhismus formten: Lotosblume, endloser Knoten, Vase, die zwei goldenen Fische, das achtspeichige Rad des Dharma, das Banner des Sieges, Sonnenschirm und Muschelhorn. Am Morgen des Tages, für den der Besuch des Dalai Lama angekündigt war, standen viele indische Polizisten rund um das Schulgebäude. Ich weiß noch, wie ich mit einigen von ihnen Murmeln spielte, damit uns die Zeit nicht so lang wurde. Als das Warten endlich ein Ende hatte, war es ein magischer Augenblick. Dichte Schwaden von Räucherwerk drangen aus einem weiß gekalkten, eigens zu diesem Anlass hergestellten Ofen. In unseren bunten Festtagskleidern standen wir,

mit dem *Kata*, dem traditionellen weißen Begrüßungsschal in Händen, zu beiden Seiten der Auffahrt zum Schulgebäude und sangen aus voller Kehle.

Ich war als einer der Schüler ausgewählt worden, die den Dalai Lama auf seinem Rundgang durch das Schulgebäude begleiten sollten, und als wir nebeneinander hergingen, fragte ich ihn, ob ich wohl auch ein Mönch werden könne, worauf er antwortete: »Lerne fleißig, und du kannst ein Mönch werden, wann immer du es wünschst.« Zurückblickend glaube ich, dass mein noch kindlicher Hang zum Mönchsleben vor allem durch zwei Mönche geweckt wurde, die an der Schule unterrichteten. Unter allen Erwachsenen, die es dort gab, waren sie nicht nur die freundlichsten, sondern schienen auch die gelehrtesten zu sein. Stets waren sie gutgelaunt und von einem inneren Frieden, den sie mitunter geradezu auszustrahlen schienen. Und was für uns Kinder das Wichtigste war: Sie hatten die spannendsten Geschichten zu erzählen.

Und so trat ich, sobald ich die Möglichkeit dazu hatte und ungeachtet der Proteste meines Vaters, mit elf Jahren in ein Kloster ein und wurde Mönch. Wie der Zufall es wollte, war es am ersten Tag des tibetischen Neujahrsfestes, das in jenem Jahr auf Ende Februar fiel. Während fast eines ganzen Jahrzehnts gehörte ich nun dem Dzongkar-Choede-Kloster an, in dessen kleiner Mönchsgemeinschaft ich lebte, arbeitete, meditierte und die heiligen Gesänge anstimmte. Und es war in jener stillen, immergrünen Hügellandschaft des nordindischen Dharamsala, wo ich mein rudimentäres Englisch in Gesprächen mit nach Erleuchtung suchenden Hippies aufbesserte.

So freundete ich mich auch mit John und Lars an. John war allerdings kein Hippie, sondern ein aus Amerika stammender Einsiedler, der allein in einem hübschen einstöckigen Häuschen lebte, das er angemietet hatte, um ei-

nem von ihm verehrten tibetischen Meister nahe zu sein, dessen Meditationshütte nicht weit davon entfernt lag. Mit John traf ich mich ein- oder zweimal in der Woche. Wir unterhielten uns, oder ich las aus einem tibetischen Text, der Übersetzung eines bedeutenden Schriftstücks des indischen Buddhismus aus dem achten Jahrhundert. Im Gegenzug machte John mich mit Pfannkuchen und Schinken bekannt. – Lars hingegen war Däne, der ganz in der Nähe des Klosters lebte, und häufig suchte ich ihn auf, um bei Marmeladentoasts ein wenig mit ihm zu plaudern.

Im Frühjahr des Jahres 1972, ich war dreizehn Jahre alt, wurde das Kloster in die sengende Hitze Südindiens verlegt, wo ein tibetisches Neuansiedlungsprogramm begonnen hatte. Wie die anderen Mönche aus meinem Kloster auch, trat ich der Arbeitskolonne des Umsiedlungsprogramms bei, fällte Bäume, hob Gräben aus und arbeitete in den Maisfeldern. Während der ersten zwei Jahre, in denen die Siedlungsanlage vorbereitet wurde, erhielten wir einen Tageslohn von 0,75 indischen Rupien, was umgerechnet etwa 1,5 Cent entspricht.

Damals gab es in Dzongkar Choede nur wenig regelrechten Unterricht. Ebenso wenig war es üblich, dass die jungen Mönche am normalen Unterricht weltlicher Schulen teilnahmen. Zu der Zeit, als unsere mönchische Gemeinschaft nach Südindien umzog, hatte ich bereits mein gesamtes Pensum an liturgischen Texten auswendig gelernt. Das Tagewerk im Siedlungsaufbau war um vier Uhr nachmittags beendet, und so nutzte ich die freie Zeit, um mein Englisch weiter zu verbessern. Da ich aber keine Gelegenheit zur Konversation mehr hatte, behalf ich mich mit dem Lesen englischsprachiger Comics. Eines Tages kaufte ich ein billiges gebrauchtes Transistorradio, und von nun an hörte ich jeden Tag den *World Service* des BBC und *Voice of America*. Der amerikanische Sender hatte da-

mals eine Sendung im Programm, die sich »*Broadcasting in special English*« nannte und in der die Moderatoren betont langsam sprachen und jeden Satz zweimal wiederholten. Das war für mich enorm hilfreich, da ich zu jener Zeit nur über Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügte.

Dass ich im Kloster der einzige Junge war, der, wenn auch noch unbeholfen, Englisch lesen und sprechen konnte, erfüllte mich mit Stolz und gab mir das Gefühl von Besonderheit. Hier gab es eine Welt – die im eigentlichen und übertragenen Sinn ja die ganze Welt außerhalb der Flüchtlingsgemeinschaft und des Klosters war –, zu der aus dem Kreise der Mönche ich allein Zugang hatte. Englisch schloss mir diese Welt auf, mit all den großartigen Ländern, von denen ich in den Nachrichten hörte – England, Amerika, Russland und natürlich unser geliebtes Tibet, das tragischerweise an das kommunistische China gefallen war.

Um das Jahr 1976 herum, ich war siebzehn oder achtzehn Jahre alt, begegnete ich einer bemerkenswerten Frau, die meinem Karma mit der englischen Sprache eine Wendung gab. Dr. Valentina Stache-Rosen war eine deutsche Indologin, deren Spezialgebiet in Sanskrit und Chinesisch verfasste Texte waren und die mit ihrem Mann, dem Leiter des dortigen Max-Müller-Instituts, in Bangalore lebte. Sie nahm sich mit großem Engagement meiner Fortschritte im Englischen an, machte mich mit der Literatur des Abendlandes bekannt und schickte mir Bücher – von Hermann Hesse und Agatha Christie, *Roter Stern über China* von Edgar Snow und vor allem ein großes englisches Wörterbuch mit vielen Verwendungsbeispielen im Satz. Es war in ihrem Haus, in dem ich den Umgang mit Messer und Gabel erlernte. Bis zu ihrem Tod im Jahre 1980 standen wir miteinander im Briefwechsel. Ich weiß nicht, was ohne

ihre herzliche Anteilnahme aus meinem damaligen Englisch – und letzten Endes auch aus meinem Leben – geworden wäre.

So las ich damals auch *The Buddha* von Trevor Ling, eine Darstellung des Lebens und der Lehre Buddhas, die ihn als Revolutionär, Philosophen und spirituellen Lehrer beschreibt. Gerade in diesem Buch beeindruckte mich die plastische Kraft der englischen Sprache, eine lebendige Unmittelbarkeit, die der des gesprochenen Wortes nahekommt und wie ich sie in auf Tibetisch geschriebenen Texten niemals hatte finden können. (Die Kluft zwischen gesprochenem und geschriebenem Tibetisch ist sehr groß.)

Ungefähr zur selben Zeit traf ich auf jenen tibetischen Lehrer, der später den allergrößten Einfluss auf meine Ausbildung im klassischen Buddhismus erlangen sollte. Ebenso berühmt für seine Gelehrsamkeit wie für seine Dichtkunst, war Zemey Rinpoche der sanftmütigste Mensch, der mir je begegnet ist. Damals hatte er sich weitgehend von seinen weltlichen Aufgaben zurückgezogen und widmete sich, in einer weiteren tibetischen Ansiedlung, die etwa eine einstündige Busfahrt von meinem Kloster entfernt lag, der stillen meditativen Besinnung. Sein Name war mir bereits durch die große Zahl der von ihm verfassten Schulbücher über die tibetische Sprache vertraut. Mit ihm nun persönlich Bekanntschaft zu machen und zu sprechen entfachte in mir wieder jene Lernbegeisterung, die mich ursprünglich dazu gebracht hatte, Mönch zu werden. Von unserer ersten Begegnung an erkannte Rinpoche meinen wissbegierigen Geist und nahm mich unter seine Fittiche. Und so verließ ich im Sommer des Jahres 1978 mein kleines Mönchskloster, um in dasjenige von Ganden einzutreten, ein großes Gelehrtenkloster in einem anderen Teil Südindiens, eine Busreise von zehn oder zwölf Stunden entfernt.

Im Jahre 1985 – zwanzig Jahre nachdem ich als kleiner Junge Mühe hatte, mit seiner Heiligkeit Schritt zu halten – war ich wieder im nordindischen Dharamsala zu Besuch, wo mir, wenn auch durch Zufall, eine hohe Ehre zuteil wurde. Der englische Dolmetscher des Dalai Lama war verhindert, und so wurde ich gebeten, die Vorträge des Dalai Lama zu dolmetschen. Nach ein paar Tagen ließ er mir über sein Verwaltungsbüro mitteilen, dass er mich zu sehen wünsche. Zur vereinbarten Zeit führte mich sein Sekretär in einen Audienzraum im Verwaltungskomplex des Dalai Lama, ein schlichter Flachbau im Kolonialstil aus Stein und Holz mit einem Dach aus Wellblech. Als ich eintrat, sagte seine Heiligkeit zu mir: »Ich kenne dich; du bist ein guter Debattierer aus dem Ganden-Kloster. Aber ich wusste nicht, dass du auch Englisch sprichst.« Einige westliche Teilnehmer, die mich dolmetschen gehört hatten, hatten dem Dalai Lama gesagt, dass mein Englisch sehr eingängig sei. Und so fragte mich der Dalai Lama nun, ob ich ihm zur Verfügung stehen könne, wenn er einen Dolmetscher benötige, insbesondere auf seinen Reisen. Mir traten die Tränen in die Augen. Nicht im Traum hätte ich daran gedacht, einmal die Ehre zu haben, dem Dalai Lama in so großer persönlicher Nähe zu dienen zu sein. Und natürlich war meine Antwort, dass dies für mich die größte Auszeichnung wäre.

Dem vom tibetischen Volk so tief verehrten Dalai Lama zu dienen ist für einen Tibeter, der als Flüchtling in Indien aufgewachsen ist, auch eine Form der Ehrerweisung gegenüber den Opfern, die unsere Eltern in den ersten Jahren ihres Exils zu bringen hatten.

Und so begann ich, den Dalai Lama auf seinen Reisen in ferne Länder zu begleiten, dolmetschte für ihn vor einem Englisch sprechenden Publikum und Kollegen aus dem interdisziplinären Forschungsbereich kontemplativer Wis-

senschaften, unter anderem bei großen wissenschaftlichen Tagungen wie den *Mind and Life Dialogues*<sup>1</sup>, und unterstützte ihn bei seinen eigenen Buchprojekten. Mit diesen Funktionen bin ich seit 1985 der offizielle Übersetzer des Dalai Lama und diene damit dieser Stimme des Mitgeföhls seit nunmehr fast dreißig Jahren.

Von Anfang an machte seine Heiligkeit deutlich, dass ich nicht seinem festen Mitarbeiterstab angehören sollte, weil dies eine Verschwendung meiner Ausbildung und Begabung als Mönch sei. Stattdessen empfahl er mir, mich auf meine Studien zu konzentrieren und ein unabhängiges, der Wissenschaft geweihtes Leben zu führen. Ein wahrhaft mitfühlender Rat.

Im Laufe der Zeit erkannte ich, dass meine eigene Berufung darin liegen könnte, als Mittler zwischen dem klassischen tibetischen Buddhismus, in dessen Tradition ich selbst stehe, und der modernen Welt zu dienen. Vielleicht hatte mich gerade mein ungewöhnlicher Werdegang seit frühester Jugend – aufgewachsen in einem Kloster und zugleich voller Begeisterung für die englische Sprache und alles Westliche – für diese Aufgabe vorbereitet. Damals gab es nicht viele Kenner der klassischen buddhistischen Tradition, die zugleich Englisch sprachen. Und indem ich lernte, mich gewandter in der englischen Sprache zu bewegen, ging mir schließlich auf, dass ich an der Berührungsstelle zweier von mir verehrter Kulturen einen besonderen Platz einnehmen könnte.

Das Verlangen, den mir vorgezeichneten Weg praktisch zu beschreiten, führte mich endlich an die Cambridge University in England, womit ein neuer Abschnitt in meinem Leben begann. Der Anteilnahme vieler Menschen ist es zu verdanken, dass ich mein Berufsleben dieser Aufgabe widmen durfte, ein Mittler des kulturellen Austausches zu sein, ob im Dienste des Dalai Lama oder als Übersetzer

wichtiger tibetischer Texte ins Englische. Die Erfahrungen, die ich auf diesem Weg gesammelt habe, gaben meiner frühen Ahnung recht, dass aus dem Zusammentreffen der Tradition des klassischen tibetischen Buddhismus einerseits und der modernen Gedankenwelt und Kultur andererseits – einschließlich der Wissenschaft – viel Gutes hervorgehen könnte. Auch das vorliegende Buch stellt einen Teil dieser umfassenderen interkulturellen Interpretationsarbeit dar.

Mitgefühl war für mich mein Leben lang ein wichtiges Thema. Während meiner Kindheit wurde mir das Mitgefühl anderer Menschen zuteil. Dank Tausender britischer Bürger, einfacher Menschen, die für die Hilfsorganisation *Save the Children* spendeten, fanden in den frühen sechziger Jahren mehr als eintausend tibetische Kinder wie ich ein neues Heim, in dem sie sicher aufwachsen konnten, während ihre Eltern als Flüchtlinge in einem Land zu recht kommen mussten, dessen Sprache sie nicht sprachen und dessen Gebräuche ihnen unbekannt waren. Gönnern wie Dr. Valentina Stache-Rosen und Zemey Rinpoche habe ich es zu verdanken, dass ich eine Lebensaufgabe fand, während ich mich durch die Zeit meiner mehr als ungewöhnlichen Ausbildung schlug. Und in meinem späteren Berufsleben hatte ich als enger Mitarbeiter des Dalai Lama das Glück, aus nächster Nähe mitzerleben, was es bedeutet, ein Leben im vollkommenen Glauben an diese zutiefst menschliche Eigenschaft zu führen, die wir Mitgefühl nennen.

Heute bin ich Ehemann und Vater zweier halb erwachsener Mädchen. Ich lebe in einer kanadischen Großstadt und führe ein Leben, das sich sehr stark von meinem früheren Leben in einem tibetischen Kloster in Indien unterscheidet. Wie die meisten Menschen habe auch ich mit den typischen Problemen des schnelllebigen modernen Alltags

zu kämpfen, in dem es gilt, eine Balance zwischen Arbeit, Familie, Freundschaften und den fälligen Rechnungen zu finden und sich gleichzeitig seine geistige Gesundheit, das richtige Augenmaß und einen gesunden Optimismus zu bewahren. Und das Bemerkenswerte ist, dass ich gerade in den Lehren des traditionellen tibetischen Buddhismus vieles von dem finde, was mir beim Umgang mit den Herausforderungen der modernen Alltagswelt behilflich ist. Manches davon möchte ich in diesem Buch weitergeben.

\* \* \*

Was ist Mitgefühl? Wohl die meisten von uns schreiben dem Mitgefühl Wert zu und stimmen darin überein, dass ihm sowohl im Leben des Einzelnen als auch allgemein in der Gesellschaft wesentliche Bedeutung zukommt. Es ist nicht zu leugnen, dass Mitgefühl einen Teil unserer alltäglichen Erfahrungswelt als Mensch ausmacht. Wir lieben und umsorgen unsere Kinder; wir fühlen instinktiv mit, wenn wir einem leidenden Menschen begegnen; und wenn wir selbst eine Zeit des Leids durchmachen, berührt es uns, zu erleben, dass jemand für uns da ist. Ebenso würden wohl die meisten von uns der Aussage zustimmen, dass Mitgefühl Teil einer gelungenen Lebensführung ist. Daher ist es kein Zufall, wenn sich das Mitgefühl als etwas erweist, das den ethischen Lehren aller großen religiösen oder humanistischen Traditionen gemein ist. Und selbst auf der hart umkämpften Bühne der Politik gilt Mitgefühl als ein Wertbegriff, den beide Seiten des Spektrums eifrig für sich in Anspruch nehmen.

Aber trotz unserer weitgehend übereinstimmenden Erfahrungen und Einstellungen, was das Mitgefühl betrifft, gelingt es uns nicht, ihm in unserem Leben und unserer Gesellschaft den ihm gebührenden zentralen Platz einzuräumen. In der modernen Alltagskultur haben wir ein eher

gestörtes Verhältnis zu Werten wie Güte und Mitgefühl. Im weltlich geprägten Westen fehlt es uns an einem verlässlichen Bezugsrahmen, der es uns erlauben würde, zu formulieren, was Mitgefühl ist und wie es funktioniert. Die einen sehen darin eine Sache der Religion und Moral, eine Privatangelegenheit des Einzelnen, die von geringer oder gar keiner gesellschaftlichen Bedeutung ist. Die anderen stellen schon die bloße Möglichkeit selbstlosen Verhaltens unter Menschen in Frage und sind grundsätzlich skeptisch gegenüber einer Haltung der Anteilnahme, die das fremde Wohl in den Mittelpunkt stellt. Oder wie ein bekannter Wissenschaftler es einmal ausdrückte: »Wer einen Altruisten kratzt, kann einen Heuchler bluten sehen.«<sup>2</sup> Das entgegengesetzte Extrem wird von einigen Menschen vertreten, die für die Verwirklichung dieser Eigenschaften so hohe Maßstäbe ansetzen, dass sie für die meisten von uns praktisch unerreichbar sind, abgesehen vielleicht von Ausnahmepersönlichkeiten wie Mutter Teresa, Nelson Mandela oder dem Dalai Lama. Auf diese Weise wird Mitgefühl zu etwas, das man aus der Ferne an großen Menschen bewundert, womit es seine Bedeutung für unser tägliches Leben verliert.

Allgemein definiert, ist Mitgefühl *ein Gefühl der Anteilnahme, das sich einstellt, wenn wir fremdem Leiden begegnen und dabei den Antrieb verspüren, etwas zu seiner Linderung beizutragen*. Das englische Wort *compassion* bedeutet seinem lateinischen Ursprung nach wörtlich »Mitleiden«. Nach Meinung der Religionshistorikerin Karen Armstrong ist in den semitischen Sprachen das Wort für Mitgefühl – *rahamanut* im Hebräischen und *rahman* im Arabischen – etymologisch mit dem Wort für Gebärmutter oder Mutterschoß verwandt, worin die Liebe der Mutter zu ihrem Kind als archetypisches Symbol für unser Mitgefühl zum Ausdruck kommt.<sup>3</sup> Letzten Endes ist Mit-

gefühl die Reaktion auf Kummer und Leid als unausweichliche Realität unseres Menschseins.

Mitgefühl gibt uns die Möglichkeit, auf das Leiden mit Verständnis, Geduld und Güte zu reagieren anstatt mit Angst oder Abwehr. Es öffnet uns für die Wirklichkeit des Leidens und sucht Wege zu seiner Linderung. Mitgefühl ist das Bindeglied zwischen dem Einfühlungsvermögen einerseits und Handlungen der Güte und Großzügigkeit oder anderen Ausdrucksformen von Selbstlosigkeit andererseits.

Wenn angesichts von Not oder Leiden Mitgefühl in uns aufsteigt, geschieht fast augenblicklich dreierlei: Wir nehmen das Leiden oder die Not eines anderen Menschen wahr; wir verbinden uns gefühlsmäßig mit dieser Not oder dem Leiden; und wir reagieren instinktiv mit dem Wunsch, Linderung zu schaffen.

Lange Zeit haben wir als Gesellschaft die grundlegende Rolle ignoriert, die dem Instinkt des Mitgefühls in der Bestimmung unseres Wesens und Handelns zukommt. Wir haben uns einem populären Mythos verschrieben, der unser gesamtes Verhalten aus dem Blickwinkel des Wettbewerbs und Eigennutzes interpretiert. Es ist die Geschichte, die wir uns über uns selbst erzählen.

Geschichten wie diese haben die Neigung, sich als »selbsterfüllende Prophezeiungen« für uns zu bewahrheiten. Wenn sie besagt, dass wir zutiefst selbstsüchtige und aggressive Geschöpfe sind, gehen wir davon aus, dass jeder Mensch allein um seiner selbst willen existiert. In einer solchen Welt des »Kampfes ums Dasein« ist es dann nur logisch, im anderen den potenziellen Gegner und Rivalen zu sehen. Und so begegnen wir anderen Menschen mit Vorsicht, Angst und Misstrauen anstatt mit Gefühlen von Kameradschaft und Verbundenheit. Beschreiben wir uns selbst mit unserer Geschichte dagegen als soziale, mit dem

Instinkt des Mitgefühls und der Güte ausgestattete Wesen, die aufeinander angewiesen sind und deren Wohlergehen eng miteinander verflochten ist, verändert das vollständig die Art und Weise, wie wir die Welt sehen – und uns in ihr verhalten. Daher sind die Geschichten, die wir uns über uns selbst erzählen, von so großer Bedeutung.

## Warum ist dies die Zeit des Mitgefühls?

Es ist ein Zusammenspiel von Kräften, das darauf hindeutet, dass die Zeit des Mitgefühls gekommen ist. Die Welt ist kleiner geworden: Wir sind mit einer rasant anwachsenden Weltbevölkerung und deren zunehmendem Druck auf begrenzte Ressourcen der Natur konfrontiert und stehen vor Umweltproblemen, die jeden von uns betreffen. Technologie, demographischer Wandel und ein globales Wirtschaftssystem haben Völker, Kulturen und Religionen einander näherrücken lassen. Daher sind wir dringend aufgerufen, den Geist des Miteinanders und der Zusammenarbeit zu fördern. Wir sitzen alle im selben Boot, und es ist diese Wirklichkeit der Einheit der Menschheit, um die es beim Mitgefühl geht. Wenn beispielsweise die gläubigen Menschen in der Welt sich vereint zum Mitgefühl als der gemeinsamen Grundlage ihrer religiösen Lehren bekennen würden, entstünde damit eine tragfähige Basis, auf der Millionen von Menschen einander begegnen und respektieren könnten. In einer Reihe bewegender Dialoge mit dem Dalai Lama vertritt der bekannte Anthropologe und Psychologe Paul Ekman die Auffassung, dass im »globalen Mitgefühl«, wie er es nennt, eine der größten Herausforderungen unserer Tage liege. Wenn wir, als einzelne Menschen und als weltweite Gemeinschaft, den mitfüh-

lenden Anteil unseres Wesens wahrhaft ernst nehmen, haben wir damit eine reale Chance, eine humanere Welt zu gestalten.

Wie Ergebnisse aus unterschiedlichen Forschungsbereichen zeigen – Primatenforschung, Psychologie der Kindesentwicklung, Neurowissenschaft und neue Ökonomie –, sind wir nicht nur egoistische Wesen, die miteinander im Konkurrenzkampf stehen, sondern Wesen, die ebenso der Fürsorge und gegenseitigen Unterstützung fähig sind. Das macht Hoffnung. Wissenschaftler sind heute dabei, die neurobiologische Grundlage des Mitgefühls und seine evolutionären Wurzeln zu erforschen. Dank neuer bildgebender Verfahren in der Gehirnforschung und der Entdeckung der Plastizität des Gehirns beginnen sie außerdem zu verstehen, auf welche Weise sich ein bewusstes Geistestraining wie Meditation auf das Gehirn auswirkt. Studien mit meditationserfahrenen Teilnehmern, wie sie unter anderem der bekannte Psychologe und Neurowissenschaftler Richard Davidson mit Hilfe von Gehirnscans durchführte, haben neue Wege in der Erforschung der Auswirkungen von Meditation auf das Nervensystem eröffnet. Diese neuen Entwicklungen innerhalb der Wissenschaft haben ein gänzlich neues Forschungsgebiet entstehen lassen, die sogenannte kontemplative Wissenschaft, die den Einfluss kontemplativer Praxis wie der Meditation auf Gesundheit, kognitive Entwicklung, Gefühlssteuerung und anderes untersucht. Indem wir unseren Geist trainieren, so die Botschaft dieses neuen Forschungsgebiets, können wir buchstäblich unser Gehirn verwandeln.

Ich erinnere mich noch, wie der Dalai Lama während eines der *Mind and Life Dialogues*, die vor etlichen Jahren an seinem Wohnsitz in Indien stattfanden, die anwesenden Wissenschaftler mit der folgenden Aussage konfrontierte: »Ihr Wissenschaftler habt Bemerkenswertes zum Ver-

verständnis der menschlichen Geisteskrankheiten geleistet. Aber ihr habt euch wenig oder gar nicht um die positiven Eigenschaften des menschlichen Geistes wie das Mitgefühl gekümmert, von deren Potenzial auf kulturellem Gebiet ganz zu schweigen. Die traditionellen Lehren der Kontemplation dagegen haben Methoden entwickelt, um den Geist zu trainieren und positive Eigenschaften wie Mitgefühl zu fördern. Warum also setzt ihr jetzt nicht eure beachtlichen Möglichkeiten ein, um mit ihrer Hilfe die Auswirkungen dieser kontemplativen Techniken zu erforschen? Wenn wir von der Wirkungsweise des geistigen Trainings ein besseres Verständnis auf wissenschaftlicher Grundlage haben, können wir einiges davon der Allgemeinheit zugänglich machen, nicht im Sinne einer spirituellen Praxis, wohl aber in Form von Techniken zur Förderung der geistigen und seelischen Gesundheit.«

Wie die bemerkenswerte Geschichte der Achtsamkeit zeigt, waren das prophetische Worte. Der Siegeszug der Achtsamkeit im Westen begann mit buddhistischen Meditationen, die frühe Wegbereiter des Buddhismus wie Jack Kornfield und Joseph Goldstein in den siebziger Jahren mit in ihre amerikanische Heimat brachten, nachdem sie jahrelang in Klöstern Südostasiens gelebt hatten. Dabei handelte es sich insbesondere um eine Form der Meditation, wie sie zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts für die Laienpraxis in Burma entwickelt worden war. Auch der burmesisch-indische Lehrer S. N. Goenka und der Zen-Meister Thich Nath Hanh hatten an dieser Entwicklung entscheidenden Anteil. Im Jahre 1979 eröffnete Jon Kabat-Zinn an der Medical School der University of Massachusetts eine Klinik für Patienten mit chronischen Schmerzen. Er arbeitete mit einer eigens dafür entwickelten Achtsamkeitspraxis, die als MBSR (*mindfulness-based stress reduction* oder *Stressbewältigung durch Achtsam-*

keit) bekannt wurde. Auf der Grundlage des Erfolgs dieser Arbeit schrieb er *Full Catastrophe Living (Gesund durch Meditation)*, ein Buch, in dem er das Klinikprogramm mit den entsprechenden Übungen vorstellte. Als sein zweites Buch *Wherever You Go, There You Are (Im Alltag Ruhe finden)* erschien, hatte die klinische Medizin die Achtsamkeit bereits in ihr Repertoire übernommen und testete ihr therapeutisches Potenzial anhand einer Vielzahl gesundheitlicher Probleme wie Stress, chronischen Schmerzen und Aufmerksamkeitsstörungen.<sup>4</sup>

In den vergangenen zehn Jahren sind die Ausgaben der amerikanischen Gesundheitsbehörden zur Erforschung der medizinischen Möglichkeiten der Achtsamkeit gewaltig angestiegen und betragen nun viele Millionen Dollar. Auch die Tatsache, dass sich der Dalai Lama ausdrücklich für die Anpassung eines buddhistisch verwurzelten Geistesstrainings an die Bedürfnisse der säkularen Welt ausgesprochen hat, trug wesentlich dazu bei, dass dem Westen die Vorzüge der Achtsamkeitsübung bewusst wurden. Heute findet sich die Achtsamkeit in den unterschiedlichsten Therapieformen, im Management- und Führungskräfte-Training, in Schulen und im Leistungssport. Begriffe wie »achtsame Kindererziehung«, »achtsame Mitarbeiterführung«, »Achtsamkeit im Schulunterricht« oder »achtsames Stressmanagement« sind heute an der Tagesordnung. Und die Themensuche »Achtsamkeit« ergibt bei Amazon in der Kategorie Bücher weit über zweitausend Treffer.

Die Zeit ist reif für die nächste große Aufgabe des Mitgefühls in der Welt. In den Wissenschaften wachsen die Bemühungen um eine Neubestimmung des Platzes, den das Mitgefühl in unserem Verständnis vom menschlichen Wesen und Handeln einnimmt. Therapieformen, die auf die Entwicklung von Mitgefühl zielen, zeigen vielverspre-

chende Ergebnisse in der Behandlung psychischer Störungen – von der Sozialphobie bis hin zu extremer Selbstkritik, von der posttraumatischen Belastungsstörung bis hin zu Essstörungen. Pädagogen erkunden Möglichkeiten, Güte und Mitgefühl, im Sinne der sozialen, emotionalen und ethischen Entwicklung unserer Kinder, zu einem Teil des Schulauftrags werden zu lassen. In diesem Zusammenhang erhielt ich die Gelegenheit, ein standardisiertes säkulares Trainingsprogramm zur Ausbildung von Mitgefühl zu entwickeln, das heute als *compassion cultivation training* (CCT) bekannt ist.

## Das Compassion Cultivation Training in Stanford

Die Geschichte des CCT nahm ihren Anfang im Winter des Jahres 2007, als ich Jim Doty kennenlernte, einen Neurochirurgen mit Unternehmungsgeist. Jim schwebte die Gründung eines Forums für Fachleute aus allen Wissensgebieten vor, das es sich zur Aufgabe macht, altruistisches Verhalten samt der ihm zugrundeliegenden Motive und insbesondere des Mitgefühls wissenschaftlich zu erforschen. Er fragte mich, ob ich Interesse hätte, daran teilzunehmen. Und ob ich das hatte! Aus diesem Plan entwickelte sich das CCARE, das Center for Compassion and Altruism Research and Education an der Universität von Stanford, das dazu beigetragen hat, der Mitgefühlforschung einen Platz innerhalb der etablierten Wissenschaft zu sichern. Mir fiel dabei die Aufgabe zu, bei der Entwicklung des Mitgefühlstrainings mitzuwirken.

Das CCT ist als Acht-Wochen-Programm konzipiert und wird in Form wöchentlicher interaktiver Kurse angeboten, die neben einer Einführung in die Psychologie des

Mitgefühls geführte Meditationen vorsehen, die den Teilnehmern die Dynamik ihrer Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen bewusster und verständlicher machen sollen. Als »Hausaufgabe« zwischen den zweistündigen Kursen folgen die Teilnehmer weiteren geführten Meditationen von anfänglich fünfzehn Minuten und später dreißig Minuten. Zusätzlich gibt es nichtformale Übungen, die zum Ziel haben, den Stoff der jeweiligen Woche in das Alltagsgeschehen zu integrieren.

An dieser Stelle kann die Frage auftauchen, welche Wirkung ursprünglich aus der buddhistischen Tradition stammende Meditationstechniken noch haben können, wenn man sie ihrer religiösen Aspekte entkleidet. Zu dieser Fragestellung habe ich eine ganz klare Position. Als professioneller Übersetzer bin ich ein großer Anhänger dessen, was Ralph Waldo Emerson über die Übersetzbarkeit einer Sprache in eine andere sagt. In einer denkwürdigen Passage von *Gesellschaft und Einsamkeit* heißt es: »Das wahrhaft Beste in einem Buch ist übersetzbar – eine jede wahre Einsicht oder menschliche Empfindung.«<sup>5</sup> Ich glaube, dass dieses Prinzip nicht nur für die Übersetzung aus einer Sprache in die andere gilt, sondern ebenso für andere Kommunikationsebenen, auf denen wir einander Einsichten in das Wesen des Menschen vermitteln. Wenn traditionelle buddhistische Meditationen zur Entwicklung von Mitgefühl uns auf einer tiefen Ebene ansprechen und wir über sie Zugang zu unserem besseren Selbst gewinnen, dann lassen sich diese Techniken selbstverständlich in andere, allgemeinverständliche Formen übertragen, ohne Ansehen von Hautfarbe, Religion und Kultur. Mit anderen Worten: Die tiefsten und besten Wahrheiten besitzen universelle Gültigkeit.

Anfänglich wandte sich das CCT-Kursangebot an Vor-diplomstudenten und die Bevölkerung im näheren Um-

kreis von Stanford. Mit Hilfe der dabei gewonnenen Erfahrungen waren wir in der Lage, die Programminhalte weiter zu verfeinern. So erkannte ich zum Beispiel, dass die erste Version unseres Programms die Meditationspraxis zu sehr in den Mittelpunkt stellte, was sich für Menschen, die von ihrem Temperament her keinen Zugang zur stillen Versenkung der formalen Sitzmeditation haben, als problematisch erwies. Anhand aktiver beziehungsweise interaktiver Übungen konnten diese Teilnehmer die mentalen und emotionalen Ebenen, um die es uns ging, besser erreichen. Daher nahm ich nicht-meditative Techniken in das Programm auf. Als besonders hilfreich erwiesen sich in diesen Fällen interaktive Übungen – in denen beispielsweise zwei Personen den wertungsfreien, verständnisvollen und empathischen Umgang miteinander trainieren – sowie Gruppendiskussionen.

Der Dalai Lama sagte einmal, dass er sich eine Zeit ausmale, in der die seelische Gesundheitsvorsorge genauso ernst genommen wird wie die körperliche und in der wir, um zu unserer vollen Entfaltung als Menschen zu gelangen, dem geistigen Training eine ebenso große Bedeutung beimessen wie jetzt schon der richtigen Ernährung und ausreichenden Bewegung. Vielleicht ist diese Zeit ja nicht mehr so fern.

## Über dieses Buch

Mitgefühl ist ein Grundzug unseres menschlichen Wesens: das ist es, was ich mit diesem Buch zu vermitteln versuche. Sowohl das Glück des Einzelnen als auch das Wohl der Gesellschaft haben zur Voraussetzung, dass wir uns mit dem mitfühlenden Teil unserer selbst verbinden, ihn pflegen und von ihm aus mit uns selbst, mit anderen Men-

schen und der uns umgebenden Welt in Beziehung treten. Jeder kann etwas dazu beitragen, dass das Mitgefühl zu einer zentralen Kraft in unserer persönlichen und gemeinsamen Lebenswirklichkeit wird. Im zweiten Teil dieses Buches werde ich Ihnen zeigen, wie dieser Beitrag aussehen kann.

Das Ziel dieses Buches ist daher ein ebenso einfaches wie anspruchsvolles, nämlich dem Mitgefühl im privaten wie gesellschaftlichen Leben eine neue Bedeutung zu verleihen, mit der es für uns konkret erfahrbar wird, nicht im Sinne eines von außen auferlegten Gebots, sondern eines inneren Anliegens. Meine Hoffnung ist daher, das Mitgefühl vom Podest eines hohen Ideals herunterzuholen, um es zu einer Kraft werden zu lassen, die sich aktiv in der chaotischen Realität unserer Alltagswelt auswirkt. Mit einem systematischen Training für Geist und Seele weist dieses Buch einen Weg zum Mitgefühl als einer Grundhaltung, die nicht nur die Basis für ein glücklicheres, erfüllteres und sorgloseres Leben ist, sondern auch für eine stabilere und friedlichere Welt.

Das Paradoxe am Mitgefühl ist nämlich, dass wir selbst zu seinen größten Nutznießern zählen. Wie wir noch im zweiten Teil sehen werden, macht uns das Mitgefühl glücklicher. Es führt uns aus der Enge unserer von Enttäuschung, Bedauern und Sorgen erfüllten Gedankenwelt heraus und richtet unseren Blick auf etwas Größeres. Auch wenn es nicht plausibel klingen mag, macht das Mitgefühl uns optimistischer, denn es ist zwar ein dem Leiden zugewandter, aber kraftvoller Zustand, dessen Ziel ist, das Leiden zu beenden, und der an die Möglichkeit dazu glaubt. Das Mitgefühl vermittelt uns ein Sinnerleben, das über die kleinlichen Belange, von denen wir üblicherweise eingenommen sind, hinausgeht. Es bringt Licht in unser Herz und nimmt uns den Druck von der Seele. Mitgefühl

lässt uns geduldiger und verständnisvoller mit uns selbst und anderen sein. Es bietet unserem Geist eine Alternative zum Zorn und anderen impulsiven Gemütsverfassungen. Es lässt uns uns weniger einsam und ängstlich fühlen. Und nicht zuletzt sind wir durch das Mitgefühl besser in der Lage, umgekehrt das Wohlwollen anderer Menschen anzunehmen.

Es liegt für mich Schönheit darin, dass wir als Menschen zeitlebens von der Gunst des Mitgefühls abhängig bleiben. Bei unserer Geburt sind wir vollkommen auf die Fürsorge anderer angewiesen. Nur in der Obhut anderer Menschen wachsen wir auf und erreichen das Jugendalter. Und selbst wenn wir längst erwachsen sind, hat die Anwesenheit oder Abwesenheit der Zuneigung anderer Menschen noch die Macht, über unser Glück oder Unglück zu entscheiden. Es ist Teil unserer Natur, dass wir verletzbare Wesen sind, und das ist gut so. Mit einem furchtlosen Herzen können wir diese fundamentale Wahrheit unseres Menschseins annehmen. Wir können den Mut entwickeln, mit mehr Mitgefühl in die Welt zu sehen und in ihr zu sein, unser Leben mit weit geöffnetem Herzen zu führen, offen für die Leiden – und Freuden –, die es mit sich bringt, als menschliche Wesen auf diesem Planeten zu sein. Als zutiefst sozial und ethisch fühlende Geschöpfe sehnen wir alle uns danach, anerkannt und respektiert zu sein. Wir sehnen uns danach, anderen Menschen etwas zu bedeuten, vor allem jenen, die wir lieben. Als »sinnsuchende« Wesen wollen wir daran glauben können, dass unser Dasein eine Bedeutung hat. Indem wir uns mit anderen verbinden, ihnen etwas geben und Freude in ihr Leben bringen, verleihen wir unserem eigenen Leben Bedeutung, Wert und Sinn. All dies erwächst aus der Kraft des Mitgefühls.