

Tonglen – auf dem Atemreiten ...

Ein Interview über die Verbindung von Tonglen und Focusing

Tonglen ist eine tibetische Form der Mitgefühl-Meditation und bedeutet Geben und Nehmen – genauer: »Annehmen« und »Aussenden«.

Yesche, meine erste Tonglen-Meditation habe ich vor Jahren in unserem gemeinsamen Focusing-Seminar erleben dürfen – du hast uns damals eine Kostprobe gegeben. Jetzt würde ich gerne ein bisschen mehr von dir erfahren. Was hat es mit Tonglen auf sich?

YESCHE: Gemäß der überlieferten Anleitungen beziehst du dich bei der Tonglen-Meditation auf eine leidvolle Situation, die du bei dir selbst oder auch bei anderen wahrnimmst. Sehr einfach ausgedrückt: Dieses Leidvolle kannst du mit der Einatmung näher zu dir heranholen, so dass es in dir Mitgefühl weckt. Das Mitgefühl sendest du dann mit der Ausatmung aus, verbunden mit der Vorstellung, dass es in das Leidvolle heilsam hineinwirken kann. Die Tibeter sagen: »Übe Tonglen, indem du auf dem Atem reitest.«

Angenommen, das Leid wäre sehr schwerwiegend: eine lebensgefährliche Erkrankung, ein schlimmer Verlust, ein starker Schmerz ... – ist es nicht heikel, sich vorzustellen, so viel Leid einzusatmen?

YESCHE: Ja, diese Sorge sprechen viele meiner Kursteilnehmer aus, aber das Problem, um das es geht, wird ja sowieso schon da sein. Die Schwierigkeit ist tatsächlich, einen Weg zu finden, mit dem Leid in Kon-

takt zu treten und es für die Dauer der Meditation in der Achtsamkeit zu halten, ohne das Gefühl zu haben, Schaden nehmen zu können. Ich lade daher dazu ein, sich eine innere Kraftquelle auf der Höhe des Herzens vorzustellen, die durch die Einatmung des Leids oder Schmerzes angeregt oder aktiviert wird, so dass mit dem Ausatmen dann Mitgefühl fließen kann.

Dieses »sich etwas zu Herzen nehmen« unterscheidet die Tonglen-Praxis demnach von anderen Formen der Mitgefühl-Meditation?

YESCHE: Ja genau, wesentlich ist aber auch, dass das gefühlte Leid nicht in meinem Herzen verbleibt, sondern mit Mitgefühl beantwortet werden kann.

Tonglen wird seit rund 1000 Jahren praktiziert – woher wissen wir heute, wie die Praxis genau umzusetzen ist?

YESCHE: Es gibt aus dieser Epoche zahlreiche tibetische Quellentexte, die alle zur Gattung der sogenannten Lodschong-Lehren gehören, was so viel wie »Geistestraining« bedeutet. Dabei geht es im Wesentlichen darum, die Haltung des Mitgefühls zu schulen. Traditionell spricht man vom Bodhichitta – was »erwachtes Herz« bedeutet.

Meint »erwacht« so viel wie mitfühlend?

YESCHE: Es bedeutet sowohl Mitgefühl als auch Weisheit. Bei der Tonglen-Meditation steht allerdings die Entwicklung von Mitgefühl im Vordergrund. Der besondere Schritt ist, dass du auch handfeste Phänomene in

Yesche Udo Regel, der seit vielen Jahren buddhistische Meditationen und Retreats unterrichtet, hat sich auf Tonglen spezialisiert. Er hat zudem im DAF die Focusing-Therapie-Ausbildung durchlaufen und entdeckte dabei Parallelen zwischen Tonglen und Focusing. Wie können wir nun beides verbinden? Darüber unterhielt sich Anke Zillessen mit Yesche bei einem Treffen in Freiburg.

YESCHE UDO REGEL

unterrichtet Kurse und Retreats zur Tonglen-Meditation seit 1992 im ganzen deutschen Sprachraum. Er war zunächst 16 Jahre buddhistischer Mönch der Karma-Kagyü-Tradition, Mitbegründer des Kamalashila Instituts in der Eifel und absolvierte eine Drei-Jahres-Klausur. Siehe www.paramita-projekt.de



die Meditation einbeziehen kannst: Krankheit, existentielle Nöte, schwierige Emotionen, unangenehme körperliche Erfahrungen – also: unangenehme Zustände bei dir selbst oder anderen.

Wie kann ich dies nun mit Focusing verbinden?

YESCHE: Bereits bevor das eigentliche Tonglen beginnt, gibt es traditionell eine Art Freiraum-Übung. Die buddhistische Lehrerin Pema Chödrön nennt das »ein Gefühl der Offenheit aufblitzen lassen«.

Ja, Pema Chödrön schreibt dazu in ihrem kleinen Tonglen-Buch, die Absicht Offenheit aufblitzen zu lassen, bestehe darin, »zu erkennen, dass uns jederzeit sehr viel Raum zur Verfügung steht.« Wie dürfen wir uns diese »Raum-Übung« als Meditationsanleitung vorstellen?*

YESCHE: Man sitzt tatsächlich für eine Weile nur da und lässt alle Gedanken, Tagträume und Vorstellungen von sich abfallen. Man weckt sich und blickt einfach in den geistigen Raum hinein, bis ein Sinn für Weite und Offenheit entsteht – das ist ein wenig so, als wenn man vor dem Beginn einer Theatervorstellung die leere Bühne betrachtet ...

... oder sich des weiten blauen Firmaments bewusst wird, das immer vorhanden ist, auch wenn der Himmel gerade von dicken Wolken bedeckt ist – so beschreibt es Pema Chödrön. Und dann – wie geht es mit dem Tonglen weiter?

YESCHE: Wie du dann anschließend das leidvolle Thema anschaust, wie du damit umgehst, wird in der Überlieferung eigentlich nicht so genau beschrieben. Hier kann Focusing hilfreich sein.

Inwiefern?

YESCHE: Bei einem eigenen Thema, beispielsweise Gefühlszuständen wie Traurigkeit, Unruhe, Angst, kannst du – wie im Focusing – hinschauen und hinspüren, bis dir deutlich wird, was das genau für eine Emotion ist und auch wie sie sich im Körper anfühlt. Manchmal verwende ich an dieser Stelle auch die Frage »Was genau ist das Schwierige für mich an dem Problem?«, um es dann besser benennen und verorten zu können. Ich persönlich habe durch Focusing überhaupt erst gelernt, die Körperwahrnehmung in die Meditation einzubeziehen – sowohl beim Tonglen für mich selbst, wie beim Tonglen für andere. Das geht gut, weil es ja immer eine körperliche Resonanz auf das wahrgenommene Leid gibt. Und oft wirst du zuerst auf der Ebene der Körperempfindung eine Erleichterung oder Lösung spüren, wenn du dann das Mitgefühl aussendest.

Drückt sich das Neue, das so entsteht, dann auch in allen Erlebens-Modalitäten aus? Bilder, Worte, Gestik ...?

YESCHE: Ja, das ist natürlich denkbar. Traditionell wird Tonglen aber vor allem auf der Ebene geistiger Bilder praktiziert, indem man das Leidvolle als dunkel oder rauchig zum Herzen hin einatmet, um dann das Mitgefühl als hell und klar auszuatmen.

In der traditionellen Anleitung wird der Shift zum Beispiel von dunkel zu hell im Grunde etwas künstlich provoziert. Hier müsste man schauen, ob das für die Focusing-Arbeit hilfreich ist. Auf jeden Fall entstehen meiner Erfahrung nach ganz klare innere Bilder davon, dass es zu einer Lösung kommen kann. Mir geht es so, dass ich die Vorstellung einer inneren Kraftquelle hilfreich finde, die tatsächlich gelebte Veränderung oft aber erst etwas später einsetzt.

Das klingt, als ob dabei Suggestion im Spiel sei – als Focusing-Praktizierende behagt mir das natürlich nicht so ...

YESCHE: Ja, das verstehe ich. Mir genügt es heute auch nicht mehr, mich einfach nur mit der bildlichen Vorstellung gemäß der tradierten Meditationsanleitung zu begnügen. Durch Kunstgriffe aus dem Focusing wird meiner Erfahrung nach die Tonglen-Praxis viel genauer und auch geschickter anwendbar. Und sie verliert auch ihren zuweilen etwas idealistischen Charakter. Der Punkt ist, dass auch die negative Reaktion – zum Beispiel Angst oder Kummer – eine Art Autosuggestion ist, eine Abwärtsspirale der Gedanken. Mit Tonglen trainiert man, im Moment der Begegnung mit etwas Leidvollem positiv – im Sinne von energievoll und heilsam – zu reagieren. Und genau das ist Mitgefühl.

Wird es dadurch auch für Menschen ohne langjährige Meditationspraxis und ohne buddhistischen Hintergrund leichter anwendbar?

YESCHE: Durch meine Begegnung mit dem Focusing haben sich meine Wortwahl und die Art der Meditationsanleitungen sehr verändert. Teilnehmer, die zuvor nur klassische Anleitungen kannten, melden jetzt zurück, dass sie damit endlich etwas anfangen können.

Welche Menschen besuchen deine Kurse?

YESCHE: Das sind Leute in sehr unterschiedlichen Situationen und Berufen. Beispielsweise solche, die mit Menschen arbeiten, wie Pflegenden, Ärzten und Therapeuten.

Und die lernen dann bei dir, wie sie mit ihren Klienten und Patienten Tonglen üben können?

YESCHE: Manche tun das, aber es geht vor allem darum, am eigenen Reaktionsmuster zu arbeiten.

Ich habe so etwas Ähnliches mit Klienten schon erprobt – das geht ganz gut. Ich lade dann dazu ein, ein Gegenstück zum Schmerz oder zur Angst zu finden – also eine Art Ressource, die hilfreich sein könnte –, und wenn etwas Hilfreiches auftaucht,

damit den Schmerz oder die Angst sachte zu beatmen oder zu belüften. Bei einer Klientin tauchte dadurch das Wort »Nestwärme« auf, die sie mit dem Ausatmen dem »ängstlichen Gefühl« beisteuerte. Nach einigen Atemzügen hatte sich die Angst durch die Nestwärme schon zart verändert und es fühlte sich dort leichter an.

YESCHE: Das finde ich spannend! Die säkularisierte Form der Tonglen-Anleitung für Menschen in heilenden Berufen, die ich viel anwende, eignet sich besonders für den beruflichen Alltag – im Umgang mit eigenen Emotionen oder körperlichen Problemen. Und um Beziehungen zu anderen, beispielsweise zu Patienten oder Kollegen, achtsamer und mitfühlender zu gestalten.

... und dadurch Beziehungsfreiraum zu gewinnen?

YESCHE: Ja, genau. Da du bei der Tonglen-Praxis im Grunde ständig auf die Atmung achtest, achtest du auch die ganze Zeit darauf, einen Sinn von Geräumigkeit – auf Englisch: spaciousness – zwischen dir und den Themen, beziehungsweise zwischen dir und den anderen zu bewahren.

Und verändert sich dabei nicht auch der Atem?

Die Kalligrafie unten bedeutet »Lodschong«, was Geistes-training – vor allem von Mitgefühl – heißt.



THEMEN



ANKE ZILLESSEN
lebt in Freiburg und arbeitet dort als Physiotherapeutin, Focusing-Therapeutin, Craniosacral-Praktizierende und Germanistin M.A. Mehr zu ihrer Arbeit: www.ankezillesen.de

YESCHE: Die Atmung bei der Tonglen-Meditation sollte so natürlich wie möglich sein und bleiben. Vermutlich wird sie sich im Verlauf der Übung etwas von selbst regulieren im Sinne eines Ausgleichs zwischen Ein- und Ausatmung. Hilfreich ist es, die Atmung langsamer und ruhiger zu führen, so dass ein Sinn von »Zeit haben« bei der Einatmung, dem Annehmen, und bei der Ausatmung, dem Aussenden, entsteht. Außerdem bleibt auf diese Weise ein Sinn von Geräumigkeit gewahrt, in dem das Leidvolle mit Ruhe angeschaut und mit Mitgefühl beantwortet werden kann.

Yesche, ich danke dir sehr für dieses Gespräch!

Literatur

* Pema Chödrön: Tonglen. Der Tibetische Weg mit sich selbst und anderen Freundschaft zu schließen. Arbor Verlag, 2007 (3. Auflage)

AUFBAU EINER TONGLLEN-ANLEITUNG FÜR EIN EIGENES LEIDVOLLES THEMA

1. Das Thema bewusst machen.
2. Freiraum schaffen – Weite aufblitzen lassen.
3. Die natürliche Atmung beobachten, ohne zu werten.
4. Einen guten Ort finden – eine innere Kraftquelle, gegebenenfalls mithilfe einer Visualisierung.
5. Das schwierige Thema vergegenwärtigen.
6. Das schwierige Thema zum Herzen nehmen (mit der Einatmung), Mitgefühl aussenden (mit der Ausatmung).
7. Während des Ein- und Ausatmens das Mitgefühl sich nach und nach ausbreiten lassen – oder: Das Mitgefühl dem Schwierigen als Ausgleich zur Seite stellen.
8. Die Praxis evtl. noch auf das Leiden anderer ausdehnen.
9. Zum Abschluss: Bilder und Vorstellungen ganz auflösen – ausruhen – wieder mit dem Hier und Jetzt in Kontakt treten. Das Heilsame, den guten Schritt, der entstanden ist, sichern und wertschätzen.

Anzeige



Mit Focusing zu Entspannung und innerer Ruhe

Wenn wir lernen, konsequent einen Ort der Ruhe in uns zu finden, können wir uns gegen Stress und Hektik besser schützen. Denn auch in anstrengenden Zeiten ist es möglich, das Gefühls- und Gedankenkarussell zu verlassen. Wer sich Freiraum schafft, findet zu Klarheit und wird wieder handlungsfähig. Focusing hilft dabei mit gut nachvollziehbaren Übungen, die im Buch vorgestellt und mit der beiliegenden CD selbstständig geübt werden können.

SUSANNE KERSIG: Freiraum finden bei Stress und Belastung.
Das praktische Übungsbuch auf Basis von Focusing und Achtsamkeit.
Freiburg 2014, 144 Seiten, € 18,90 www.arbor-verlag.de

Inklusive CD
mit 4 geführten
Übungen

arbor