

Eine Einführung in den Schmerz

März, 2002 - Ajahn Thanissaro Bhikkhu

So viele Leute werfen dem Buddha Pessimismus vor: Er beginnt seine Lehre mit dem Schmerz. Aber das bedeutet nicht, dass der Buddha Pessimist ist. Wenn ihr zum ersten Mal sitzt und meditiert, was bemerkt ihr nach den ersten fünf oder zehn Minuten? Schmerz! Ihr könnt ihn gar nicht vermeiden. Oder, wenn Menschen einfach nie für sich allein sitzen oder auch nur einen einzigen Tag für sich allein sein können, ohne sich mit dieser oder jener Sache abzulenken, was liegt dem zugrunde? Es ist mentaler Schmerz, geistiges Unbehagen. Das sind Dinge, mit denen wir ständig leben und doch denken wir, wenn Menschen uns darauf hinweisen, dass sie pessimistisch sind. Indem der Buddha auf Schmerz und Leid hinwies, bezweckte er damit nicht, an diesem Punkt innezuhalten, darauf zu deuten und zu sagen: „Ist das nicht schrecklich?“ Sondern er sagt: „Schaut her, es gibt eine Lösung.“ Tatsächlich ist seine Herangehensweise an den Schmerz äußerst optimistisch: Menschen können durch eigene Anstrengungen noch in diesem Leben ihrem Leiden ein Ende machen.

Wenn wir also hier sitzen, müssen wir damit rechnen, dass das Stillsitzen Schmerz enthalten wird. Der Grund, aus dem wir uns für gewöhnlich bewegen, ist, dass wir in einer bestimmten Haltung auf Schmerz treffen, und so verändern wir unsere Position ein wenig, um dem Schmerz zu entkommen. Der Ansatz des Buddha ist es aber nicht, auf diese Weise vor dem Schmerz wegzulaufen. Er sagt: „Schau in ihn hinein.“

Ajahn Suwat pflegte zu sagen: „Gewöhnlich betrachten wir unser Begehren als unseren Freund und unsere Schmerzen als unseren Feind. Das sollten wir umkehren. Lernt, Schmerz als euren Freund zu betrachten und Begehren als euren Feind.“ Es ist nämlich das Begehren, das uns tatsächlich alle Probleme bereitet. Der Schmerz ist nur da, um euch etwas zu lehren. Natürlich ist er ein schwieriger Freund. Mit manchen Leuten ist es leicht befreundet zu sein; ihr kommt mit ihnen ohne jegliches Problem aus. Andere sind schwierig. Schmerz ist ohne Zweifel ein schwieriger Freund, aber einer, der es wert ist, sich um ihn zu bemühen. Dennoch, gerade weil er schwierig ist, müsst ihr auf die richtige Weise mit ihm umgehen.

Wenn wir zu meditieren beginnen, lässt uns der Buddha das Augenmerk daher nicht gleich unmittelbar auf den Schmerz richten. Statt dessen rät er zur

Konzentration auf den Atem, weil der Atem für gewöhnlich nur mit einem sehr feinen, aber gegenwärtigen Schmerz verbunden ist. Es ist etwas, mit dem ihr zurechtkommt, mit dem ihr umgehen könnt. Der Buddha gibt euch den Atem als Werkzeug, um mit dem Schmerz umzugehen.

Wenn euch also Schmerz bewusst wird, dann richtet euer primäres Augenmerk noch nicht auf den Schmerz direkt, sondern haltet es auf den Atem gerichtet. Gewöhnt euch also daran, zuerst mit dem Atem bekannt zu werden, weil er genau der Richtige ist, um euch angemessen mit dem Schmerz bekannt zu machen. Es ist so, als wenn man eine wichtige Persönlichkeit kennen lernt: Ihr müsst zunächst bestimmte Freunde mit guten Verbindungen kennen, die euch dann mit dieser Person bekannt machen. Und genauso ist es mit dem Schmerz: Ihr müsst erst den Atem kennenlernen, er ist nämlich euer Freund mit der guten Verbindung.

Nehmt also mit dem Atem Verbindung auf. Findet einen Ort im Körper, der relativ entspannt ist, der sich relativ wohl befindet und konzentriert euch zuerst darauf; lernt zuerst diesen Ort kennen; seid sehr aufmerksam für den Atem an diesem Ort. Wie fühlt es sich an, wenn ihr dort einatmet? Wie fühlt es sich an, wenn ihr dort ausatmet? Empfindet ihr dort auch nur das geringste Unbehagen? Könnt ihr bewirken, dass es sich besser anfühlt? Könnt ihr mit verschiedenen Atemtechniken experimentieren, euch auf verschiedene Weise die Atemenergie in eurem Körper vorstellen? Wenn ihr etwas findet, das sich wirklich gut anfühlt, so wird sich die ganze Körperspannung gut anfühlen. Statt angespannt zu versuchen, an einem Ort zu atmen, stellt euch den ganzen Körper vor, wie er sich mit dem Atem entspannt. Je entspannter ihr mit der Praxis umgeht, desto länger könnt ihr dabei verharren. Stellt euch also vor, wie ihr euch in den Körper hinein, in den Atem hinein entspannt. Findet eine Art des Atmens, die sich gut anfühlt – die ganze Zeit über, vom Beginn bis zum Ende des Einströmens und die ganze Zeit, vom Beginn bis zum Ende des Ausströmens. Macht das zu eurer Grundlage.

Sobald dieses Wohlgefühl erreicht ist, denkt daran, diese gute Atemenergie auf andere Teile des Körpers auszudehnen. Stellt euch vor, dass sie den Schmerz direkt durchdringt. Sehr oft rührt eine Menge des Unbehagens, das wir rund um den Schmerz empfinden, daher, dass dort Anspannung entsteht und diese Anspannung macht die Situation nur schlechter. Versucht also, jegliche Anspannung, die ihr fühlt, zu durchatmen.

Atmet direkt durch den Schmerz hindurch. Angenommen, es gibt einen Schmerz in eurer Hüfte oder in eurem Knie: Stellt euch vor, dass der Atem durch die Hüfte geht oder durch das Knie, immer weiter bis hinaus durch die

Zehen beim Einatmen und dann weiter hinaus in die Luft, wenn ihr ausatmet. Indem ihr euch dem Schmerz annähert, versucht die gleiche geistige Haltung und das gleiche Empfinden aufrecht zu erhalten, das ihr beim Konzentrieren auf den Wohlfühl-Atem hattet.

Euer primäres Bezugssystem sollte dabei noch immer der Atem sein. Es ist euch zwar nicht möglich, den Schmerz dabei nicht wahrzunehmen, fragt euch aber: „Wie wirkt sich der Atem auf den Schmerz aus? Wie beeinflusst der Schmerz den Atem?“ Haltet dabei immer den Atem im Bewusstsein als euer Bezugssystem fest. Das gibt euch eine Handhabe für den Schmerz. Wenn ihr direkt in den Schmerz hineinspringt, dann werdet ihr sehen, dass ihr Energie aus dem Schmerz aufnehmt, die euch an den Rand des Erträglichen bringt. Das erste, was ihr denken werdet, wird sein: „Mach, dass der Schmerz weggeht.“ Und wenn ihr euch mit der Vergangenheit und der Zukunft des Schmerzes befasst, wird sogar noch mehr Ungeduld entstehen.

Wenn ihr aber mit dem Atem arbeitet, solltet ihr so viel wie möglich in der Gegenwart sein. Denkt nicht daran, wie lange der Schmerz schon da ist oder wie lange er noch andauern wird. Denkt nur: „Was findet genau jetzt satt?“ Das nimmt eine große Last vom Geist. Während ihr also durch den Schmerz geht, sorgt dafür, dass der Faden eures Gewahrseins an den Atem gebunden bleibt. Das dürft ihr nicht aus den Augen verlieren, daran solltet ihr euch festhalten. Lernt, den Bezug zum Schmerz mehr und mehr über den Atem herzustellen, anstatt ihn einfach nur plump frontal anzugehen.

Wenn ihr feststellt, dass der Schmerz immer nur schlimmer und schlimmer wird, bis zu dem Punkt, an dem er unerträglich zu sein scheint, so sitzt mit ihm weitere fünf Minuten und ändert erst dann eure Haltung. Verschiebt eure Schmerzgrenzen bei jedem Mal ein bisschen mehr und ihr werdet sehen, dass ihr den Schmerz immer besser auszuhaltenlernt und auch mehr Geschick dabei entwickelt, euer Bezugssystem Atem aufrecht zu erhalten. Solange ihr wirklich beim Atem verweilt, macht ihr es richtig. Den Atem entgleiten zu lassen, ist das, was Probleme erzeugt, weil der Geist dann unmittelbar Geschichten über den Schmerz hervorbringt und Fragen über den Schmerz stellt: „Warum stößt der Schmerz gerade mir zu?“ Oder, wenn es ein physischer Schmerz ist, von dem ihr wisst, dass ihr ihn verursacht habt: „Warum habe ich das bloß getan?“ All diese Fragen: „Wie lange wird er denn noch dauern? Werde ich diesen Schmerz für den Rest meines Lebens haben?“ – lasst sie sofort fallen. Verharrt beim Atem. Gebt euch nur der Gegenwart hin, weil ja die Vergangenheit und die Zukunft nicht wirklich im gegenwärtigen Moment existieren. Sie sind nur Dinge, die der Geist hervorbringt und wenn sie erst geschaffen sind, kehren sie sich

um und beißen den Geist. Versucht also, bei dem Atem zu bleiben, wenn er direkt durch den Schmerz geht.

Ihr werdet dann anfangen, zu verstehen, warum der Buddha den Schmerz als die primäre spirituelle Frage in den Mittelpunkt unserer Praxis stellte: Weil sie euch so viel über den Geist lehrt. Es ist wie bei der Herstellung eines Dokumentarfilms über die Tiere in der Wüste: Wenn ihr einfach nach draußen geht und den Tag damit verbringt, in der Wüste umherzuwandern, werdet ihr wahrscheinlich die meisten der Tiere verfehlen. Wenn ihr aber die Kamera an einem sicheren Ort nahe einer Wasserstelle 24 Stunden eingeschaltet lasst, dann werden alle Tiere der gesamten Gegend dort vorbeikommen müssen. Ihr könnt sie dann alle filmen. Mit dem Schmerz ist es genauso. Wenn ihr euch beständig auf den Schmerz konzentriert, werdet ihr alle Reaktionen des Geistes rund um den Schmerz sehen. Alle seine Anliegen werden an die Oberfläche kommen und sich dort versammeln.

Wenn ihr den Atem als euer Werkzeug zum Umgang mit dem Schmerz einsetzt, werden euch diese Dinge nicht gänzlich überwältigen. Es ist, als würde man eine sichere Zuflucht besitzen, in die man fliehen kann, wenn die Löwen plötzlich nicht mehr gefilmt werden wollen. Ihr habt einen sicheren Ort im Atem. Ihr seid dem Schmerz nicht völlig ausgeliefert.

Ihr könnt, wann immer ihr wollt, davon Abstand nehmen und ihr habt eine Handhabe, um mit ihm fertig zu werden. Ihr habt rund um den Körper einen Bereich des Wohlfühls errichtet, der den Schmerz trägt, ohne sich an ihn zu klammern, der ihn jedoch mit Energie umgibt und einen Raum zur Verfügung stellt, in dem ihr sicher seid. Dann könnt ihr euch damit auseinandersetzen. Wenn ihr sicher und nicht bedroht seid, könnt ihr euch wirklich auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren. Bemerkt ihr aber, dass ihr mit ihm noch nicht umgehen könnt, so habt ihr immer noch den Atem, zu dem ihr zurückkehren könnt.

Wenn die Dinge im Geist ausreichend stabil und klar sind, so dass ihr dem Schmerz gewachsen seid, dann könnt ihr wirklich damit beginnen, den Schmerz als euren Freund anzusehen. Ihr könnt mit ihm so vertraut werden, dass ihr schließlich versteht, was er in Wirklichkeit ist, so dass er letztlich kein Problem mehr darstellt. Bis dahin aber wird er immer ein schwieriger Freund bleiben. Wenn ihr es jedoch richtig anfangt und den Atem als Grundlage eurer Freundschaft nutzt, dann werdet ihr sehen, dass ihr in einer guten Position seid, um diese Freundschaft zum Erfolg zu führen.