

Gemeinsam in der Gegenwart

Nach JOHN BAKER bietet Gruppentherapie Einsicht, Unmittelbarkeit und Selbst-Gewahrsein: ebenso Ziel buddhistischer Praxis

John Baker ist Schüler des späten Trungpa Rinpoche und Mit-Begründer und CEO der ersten Naropa Universität. Er war Mit-Herausgeber von Chögyam Trungpas Büchern: „Spirituellen Materialismus durchschneiden“ und „Das Märchen von Freiheit“. Nach 23 Jahren Geschäftsleben nun pensioniert, lehrt er Buddhismus und führt psychotherapeutische Gruppen in New York City.

Eines morgens im Frühjahr 1971 lehrte mich mein Lehrer, Chögyam Trungpa Rinpoche, wie man Meditation lehrt. Wir waren vor dem Haus das meine Frau und ich mit ihm und seiner Frau teilten, in Four Mile Canyon, Boulder, Colorado. An diesem strahlenden Aprilmorgen saßen wir uns alle am Picknick Tisch gegenüber. Was er mir erzählte hatte so gar nichts mit der Technik der Sitzmeditation zu tun, die ja für gewöhnlich den Atem als Objekt der Meditation beinhaltet, wie auch den Umgang mit Geistesbewegung, die uns vom gegenwärtigen Augenblick ablenkt. Seine Anweisung ging vielmehr darum, wie man ein menschliches Wesen im Umgang mit anderen menschlichen Wesen ist. Es ging um Ehrlichkeit und Intimität, und es war eine Beschreibung seines Verhältnisses zu mir. Es ging darum wie der Lehrer seinem Schüler gegenüber sitzt und ihm seine Offenheit zeigt. Der Lehrer lässt den Schüler wissen, dass er nichts zu verstecken hat, und dass er nicht über ihn urteilt, das er zuhört und verstehen will, und als Freund für den Schüler da ist. Er sagte, dass der Lehrer sich auch dem Schüler öffnet – ein wenig.

Das ermutigt den Schüler sich dem Lehrer zu öffnen. Wenn wir in der Gegenwart von jemandem sind, der uns angemessen sehen kann wie wir sind, ohne persönliche Befangenheit, und uns trotzdem wertfrei akzeptiert, dann können wir uns entspannen. Wir mögen die Person, und sind angetan von ihrer Wärme und bedingungslosen Zuneigung. Im Angesicht solcher Akzeptanz können wir unseren Schutzschild fallen lassen, und unsere versteckten Ängste, unsere Scham und Unsicherheit zeigen.

Das ist etwas wonach wir uns alle sehnen – unseren Schutzschild abzulegen, und uns so zu zeigen wie wir wirklich sind. Denn: solange wir nicht das Gefühl haben so gesehen zu werden wie wir wirklich sind, können wir uns nicht wirklich geliebt fühlen. Trungpa Rinpoche nannte ein solches sich öffnen des Schülers „dem Lehrer das Geschenk des Ego machen“, denn der Schüler macht keinen Gebrauch mehr von den Mechanismen aus denen Ego sich zusammensetzt. Dieser Prozess verlangt von einem seine Selbstzweifel aufzugeben, und der anderen Person zu vertrauen. Daraus resultieren Intimität, Freundschaft und Liebe. Der Lehrer, der sieht wie sich der Schüler ein wenig geöffnet hat, erwidert das um den Schüler noch ein wenig mehr zu ermutigen, durch die Wärme die er erfahren hat, sich noch etwas mehr zu öffnen, und das setzt sich dann nach und nach fort. Doch der Lehrer kann sich nicht zu viel oder zu schnell öffnen, denn er könnte für den Schüler zum Dämon werden und ihn dadurch vertreiben, was nicht Sinn der Sache wäre. Rinpoche hat diesen Prozess verglichen mit Verhandlungen zwischen Diplomaten, einem Tanz, oder dem Liebesspiel. Und er sagte, dass das die Haupttätigkeit und die wichtigste Aufgabe des *guru* sei, für den Schüler der grundlegende Aspekt zum buddhistischen Pfad.

Irgendwann wurde mir klar, dass Trungpa Rinpoche alle seine Studenten dazu anhielt, auf diese Weise miteinander zu kommunizieren. Nach seinem Tode suchten einige von uns nach Möglichkeiten, diese Art von Offenheit und Mitgefühl, die wir von ihm erfahren hatten

wieder herzustellen, und entdeckten dabei die moderne psychoanalytische Gruppentherapie. Wir arbeiten daran, sie in den buddhistischen Pfad zu integrieren, denn sie bietet eine Art von Einsicht, Freiheit und intensivem und intimmem zwischenmenschlichen Kontakt, sowie Rinpoche sie inspiriert hat.

Frank ist ein rehabilitierender Drogensüchtiger und Alkoholiker. Er nimmt am Anonyme Alkoholiker Programm teil, hat sich dem 12 Punkte System verschrieben, und vor 2 Jahren wurde er Mitglied einer buddhistischen Gruppe, wo er mit der Meditationspraxis und andern Praktizierenden in Berührung gekommen ist. Wie er sich im Zentrum einbringt hat nach seinen eigenen Aussagen Halt in sein Leben gebracht. Als Opfer einer traumatischen Kindheit mit Missbrauchsgeschichte, hält er seinen Körper steif und sein Gesicht ist ausdruckslos wenn er spricht. Er ist 45 Jahre alt, heterosexuell, seit dem er bei den Anonymen Alkoholikern ist keine Beziehung mehr, und trotz seiner Mitgliedschaft dort und im Zentrum fehlt es in seinem Leben an Intimität. Er ist einsam und sexuell frustriert. Um mit dieser Abgetrenntheit und Entfremdung klarzukommen, hat er sich unserer Psychotherapie Gruppe angeschlossen.

Helen ist eine werdende Sängerin, 40 Jahre alt, und lebt in einer gescheiterten Beziehung mit einem Mann der sie verbal und körperlich misshandelt, sie jedoch gleichzeitig finanziell unterstützt, während sie von einem besseren Leben in Florida träumt. Er hatte vor kurzem eine Affäre mit einer anderen Frau. Trotzdem bleiben sie zusammen. Aus Bequemlichkeit. Sie ist intelligent, extrovertiert und körperlich attraktiv, und emotional unbeständig und leicht verletzt. Wenn sie aufgeregt ist, was oft vorkommt, dann ist sie in Gestik und Mimik besonders ausdrucksstark. Wie Frank hat sie eine traumatische Kindheit hinter sich, mit einem jähzornigen und gewalttätigen Vater und einer unabhkömmlichen Mutter. Sie ist leicht gereizt von männlichen Autoritätsfiguren, und sie verträgt keine Kritik an ihrem riskanten Lebenswandel. Sie nimmt niedrige, schlecht bezahlte Arbeiten an und sucht gleichzeitig nach Möglichkeiten sich darzustellen, was sich jedoch nur selten ergibt.

An diesem Abend sitzen Frank und Helen nebeneinander in einer 9 Mitglieder starken Gruppe, von der die Überzahl aus dem nahe gelegenen buddhistischen Zentrum kommt. Die Gruppe wird von mir und meiner Frau Natalie geführt, in New York City. Frank ist von Anfang an still gewesen, für eine Stunde nun beinahe schon, doch das ist für ihn nicht ungewöhnlich. Weitere 30 Minuten verbleiben, als ihn ein Mitglied darauf hin anspricht, ob es gut für ihn wäre die ganze Zeit still zu sein, oder ob er lieber rausgehen möchte. Frank sagt, es gäbe etwas was er gern besprechen würde.

In seinem Leben außerhalb der Gruppe ist er auf Schwierigkeiten gestoßen. Er hat bei den AA jemanden kennen gelernt und ist dabei sie in sie zu verlieben. Sie ist Neankömmling bei den AA, und eine Regel besagt, dass es für Teilnehmende in der Anfangsphase, in der sie sich beide noch befinden, nicht ratsam sei sich auf eine Beziehung einzulassen, vor allem keinem anderen AA Mitglied. Frank fühlt sich allein und ist seit 2 Jahren Single und er sehnt sich danach jemanden zu lieben und geliebt zu werden. Die Beiden waren zusammen im Kino, haben Händchen gehalten und sich geküsst. Doch nun erzählt sie ihm dass sie nur Freundschaft möchte, und wie wichtig es für sie ist, dass ihre Alkoholfreiheit funktioniert. Sie sollten ihre aufblühenden Beziehung nicht weiter vertiefen. Sie möchte sich nicht auf eine Beziehung einlassen, und ist dazu noch fester entschlossen als er. Frank ist darüber sehr traurig, doch er weiß dass auch er Grenzen ziehen muss. Selbst wenn er es nicht tun würde, sie wird.

Die meisten von uns sind sich nur ihrer offensichtlichsten Widerstände und Gewohnheitsmuster bewusst. Die Aufgabe der Gruppe ist es als Spiegel zu fungieren, ebenso wie der guru

Die andern Gruppenmitglieder sind überrascht von Franks Aufrichtigkeit und bewegt von seinem Kummer. Natalie, die glaubt dass Helen Frank versteht, fragt sie nach ihren Empfindungen zu dieser Geschichte. Helen dreht sich zu Frank, und sagt voller Zuneigung und Sympathie wie seine Geschichte sie bewegt und traurig gemacht hat, und dass das eine Menge mit dem zu tun hat, was sie gerade erlebt. Vor einigen Wochen sagte sie, dass sie jemand neues kennen gelernt hat, dass sie sehr viel für ihn empfinde, und dass er Krebs habe. Nun sagt sie der Gruppe, dass der Krebs unheilbar sei. Der Grund für ihre Tränen ist, dass er sie von sich weisen möchte, und dass er handgreiflich wird wenn sie darauf besteht, die Beziehung zu ihm aufrecht zu erhalten. Die Gruppe ist entsetzt über ihre unglückliche Lage, und gleichzeitig auch erstaunt und schockiert über ihre Entschlossenheit diese Beziehung zu führen, obwohl sie mit einem anderen Mann zusammenlebt. Auch wenn klar ist, dass diese Beziehung zum Scheitern verurteilt ist.

Frank sagt ihr dass er Zuneigung für sie empfindet und Bewunderung für ihren Mut, wie auch Trauer über ihren Schmerz. Überrascht bemerkt Helen, dass Frank weint. Sie legt ihre Hand auf ihre Brust und als wolle sie ein zu heftig schlagendes Herz beruhigen, dreht sich zu ihm hin und sagt: „Ich bin so bewegt. Du bist immer so still gewesen, ich hatte keine Ahnung dass Du solche Gefühle für mich hegst. Ich liebe Deine Tränen und empfinde solche Wärme und tiefe Zuneigung für Dich!“ Frank, immer noch mit hölzernem Gesichtsausdruck und mit Tränen die seine Wangen hinunterkullern, sieht sie an und erwidert langsam: „Du warst für mich immer so befremdlich, und hast mir Angst gemacht mit deiner Emotionalität. Aber ich glaube wir sind uns viel ähnlicher als ich zuerst dachte. Vielleicht können wir Freunde werden.“

Es gibt viele solcher Zusammenkünfte in unseren Gruppen, obwohl sie natürlich auch negative Emotionen beinhalten, wie Ärger, Schmerz, Eifersucht, Irritation – wie auch positive, die ebenso kraftvoll sein können wie die oben beschriebenen. Wie sie auch sein mögen, wir richten uns nach der Methode der Modernen Psychoanalytischen Gruppentherapie wie sie die letzten 40 Jahre lang vom New Yorker Psychoanalytiker Dr. Luis R. Ormont ausgereift, gelehrt und praktiziert worden ist. Diese Form der Gruppentherapie ist eine Methode, um Menschen beizubringen wie sie sich ihrer Gefühle gewahr werden können, und wie sie sie benutzen können um geschickt auf herzliche und intime Weise zu kommunizieren. Es gibt eine Reihe von Techniken, die dazu entwickelt wurden, Leuten zu helfen ihre Masken und Gewohnheitsmuster fallen zu lassen: ihre ganze Schutzrüstung. Auf diese Art geben sie „das Geschenk des Ego“. Diejenigen die von Modern Group inspiriert worden sind, haben daran gearbeitet, dies in buddhistischer Terminologie auszudrücken, um es dann für die buddhistische Gemeinde zugänglicher zu machen.

Lou Ormont begegnete mir das erste Mal anlässlich eines inaugural Kolloquiums an der Naropa Universität, im Sommer 1974. Zu jener Zeit war ich CEO am Institut und lehrte gerade Tibetischen Buddhismus. Einen Tag nach meinem Vortrag kam ein Mann aufgeregt auf mich zu und sagte: „Dieser Buddhismus, der ist ... Psychoanalyse!“ Er machte lebhaft Ausführungen zu seinen Hintergrund, und ich schätzte seinen Enthusiasmus, obwohl ich von westlicher Psychologie nicht die leiseste Ahnung hatte. Lou war hervorragend auf seinem Gebiet und ungewöhnlich unter Psychoanalytikern, wo er ausschließlich mit Gruppentherapie arbeitete. Er kam aus der Modernen Psychoanalytischen Tradition nach Dr. Hyman Spotnitz, die in den 50er Jahren begründet wurde, ein Psychiater wohlbekannt für seine grummelige Brillanz. Er arbeitete viel mit Schizophrenen.

Lou lehrte an der Colombia und der Adelphi Universität und hatte eine gutgehende Praxis in

Manhattan. In diesem Sommer hatten er und seine Frau Joan beschlossen, an der Naropa Universität einen neuen Ansatz zur human potentiation? zu erforschen. Hier wurden sie so inspiriert von der buddhistischen Meditationspraxis, dass in den Folgejahren alles, was im Zusammenhang mit der Weiterentwicklung der Ormont Methode der psychotherapeutischen Gruppentherapie stand, stark buddhistisch geprägt wurde. Lou und Joan haben die Naropa Fakultät sehr beeindruckt, und kamen in den folgenden Jahren immer wieder um im neu entstandenen Psychologie Programm zu lehren. In der Kontemplativen Psychologie wie sie an der Naropa Universität gelehrt wird, dauert ihr Einfluss bis heute an, und die Ormont Methode wird auch heute noch dort gelehrt.

Heute ist Lou Ormont einer der weltweit anerkannten Praktizierenden der Gruppenpsychotherapie. 1998 wurde er von der American Psychological Association zum Gruppen Psychologen des Jahres ernannt.

2002 erhielt er von ihnen den Ehrentitel eines „Distinguished Fellow“, von denen es landesweit nur 5 weitere gab.

Von der Universität Yale erhielt er eine Titel an der Theater-Fakultät, einen Ehrendoktor in Psychologie an der Columbia Universität, und weitere Zertifikate verschiedener psychoanalytischer Institute. Er ist Verfasser zweier Bücher, unter ihnen die bahnbrechende Veröffentlichung: „Die Gruppentherapie-Erfahrung“. Ferner ist er Mitverfasser zweier weiterer Bücher und schrieb über dreißig Artikel. Er hat umfassend an einer Reihe von Orten gelehrt, und nach eigenen Schätzungen hat er an etwa 21.000 Mal 90-Minuten Gruppensitzungen teilgenommen. Kürzlich fragte ich ihn ob er sich bald zu Ruhe setzen wolle, und er sagte: „Zur Ruhe setzen? Wovon denn?“

In der Praxis Moderner Analytischer Gruppentherapie liegt den Schwerpunkt auf der „Unmittelbarkeit“, die mit der buddhistischen Idee von „Jetztzeit“ korrespondiert. Ebenso wie bei der Sitzmeditation gerät uns unser Gewahrsein des gegenwärtigen Momentes abhanden, und wir fangen hin und wieder an zu träumen. In der Gruppe verliert man sich allzu leicht im Erzählen von Geschichten aus Vergangenheit oder Zukunft, oder darin, über Probleme zu Reden, die ebenfalls nicht von der Gegenwart handeln. Wir versuchen außerdem, andere Gruppenmitglieder dazu zu bewegen, zu sein oder zu tun was wir gern hätten. Wie in der Sitzmeditation kann der Praktizierende in der Gruppe aus seinem Traum erwachen, und zum Gegenstand seiner Aufmerksamkeit in der Gegenwart zurückkommen. Gruppenmitglieder werden angehalten, ihre Gedanken und Gefühle den anderen gegenüber genau in dem Moment in Worte zu fassen, in dem sie in der Gegenwart aufkommen.

Mit den anderen auf diese Weise in der Gegenwart zu bleiben kann schwierig sein: es offenbart Gedanken und Gefühle tief in unserem Innern, und kann sich daher bloßstellend und peinlich anfühlen. Es bestätigt uns so gar nicht in der Meinung von uns selbst, so wie es in Gesprächen über Vergangenheit und Zukunft der Fall sein kann. Daher weichen Gruppenmitglieder aus wenn es darum geht, einander direkt anzusprechen, und ihre innersten Regungen nach Außen zu kehren. Sie verfallen leicht wieder in Geschichtenerzählerei über Geschehnisse, Probleme, Erfolge, Dinge die sie bereuen, Sorgen, Hoffnung und Furcht die außerhalb des gegenwärtigen Momentes liegen. Oder: sie versuchen einander zu manipulieren, um es für sie selbst erträglicher zu machen. Praktizierende die im Bereich Geistige Gesundheit arbeiten, nennen die Strategien die wir entwickeln um die Auseinandersetzung mit der Gegenwart zu vermeiden „Widerstände“. Buddhisten würden dies als „Gewohnheitsmuster“ bezeichnen. Hyman Spotnitz bezeichnet das als „Verwechslung der Zeit“. Das sagt aus, dass wir eine Lektion, die wir in der Vergangenheit gelernt haben, nun inadäquat in der Gegenwart anwenden. Indem wir sie wieder und wieder ausleben, stumpfen wir völlig gegenüber der

Intimität und Macht des gegenwärtigen Augenblicks ab.

Trungpa Rinpoche lehrte uns, dass wir „noch nicht angemessen mit unseren Emotionen in Berührung“ gekommen seien, da unsere Gewohnheitsmuster und davon abhalten. Stattdessen, sagte er, würden wir ununterbrochen unsere Emotionen entweder unterdrücken oder ausleben: dies sind beides Methoden mit denen wir sie loswerden wollen, und dadurch versuchen dem Moment zu entfliehen. Aus einer ähnlichen Haltung heraus nennt Lou die Arbeit in der Gruppe „Erziehung der Emotionalität“.

Und zwar geht es hier darum, dass wir uns vorerst über unsere Emotionen klar zu werden (was keine einfache Aufgabe ist), und sie dann in Worte zu fassen, anstatt sie zu unterdrücken oder auszuleben. Einer von seinen Parolen ist: „beobachte, aber mache nichts fest“. Eine Anweisung, die sowohl die sowohl für die Sitzmeditation als auch für die Gruppentherapie anwendbar ist.

Sobald jemand in die Gruppe einsteigen möchte, erklärt sich der- oder diejenige bereit, sich an die „Spielregeln“ zu halten, sprich: an eine Reihe von Verhaltensregeln, die das Hauptwerkzeug der Gruppenpraxis darstellen zu befolgen.

Grundlegende Punkte sind:

1. Gedanken und Gefühle gegenüber den anderen Gruppenmitgliedern zu äußern sobald sie aufkommen
2. Sollte man nicht in der Lage sein dies zu tun (oder irgend eine andere Spielregel zu befolgen), dies in der Gruppe offen zu legen
3. Angriffe sind vorgesehen, d.h. Angemessen ist es einen Satz beispielsweise mit: „mein Gefühl ist ... weil ...“ zu beginnen; nicht etwa mit „Du bist ein ...“, was beim Gegenüber zu Angst-, Ärger- oder Schuldgefühlen führen könnte. Damit käme es zu Kommunikationsstörungen, was nicht Sinn der Sache ist. Sobald jemand zu einem Angriff übergeht, oder in irgendeiner Form das Verhalten anderer zu beeinflussen oder verändern versucht, so verliert der andere sein Gewahrsein für das, was er gerade im Moment fühlt
4. Seine Lebensgeschichte im Hinblick auf die emotionale Relevanz wiederzugeben (also nicht autobiographisch, sondern als Erläuterung oder Erklärung für das eigene Verhalten)
5. Soweit möglich in gleichen Teilen wie die anderen Beiträge zu leisten, bzw. anderen zu helfen dies zu tun
6. Die Anderen zu verstehen, und dieses Verständnis auch zu verbalisieren
7. Eher zu verbalisieren als tätig zu werden

Die Reaktionen der Gruppenmitglieder auf ebendiese „Spielregeln“ sind es, aus denen ihre Widerstände und Gewohnheitsmuster eigentlich bestehen, bzw. wie sie sich äußern. Selbst Anpassung kann einen Widerstand gegenüber dem gegenwärtigen Moment darstellen, beispielsweise wenn jemand um jeden Preis „brav“ sein möchte. Abweichung von den „Spielregeln“ macht noch keinen schlechten Menschen aus einem. Es ist Gegenstand zu Beobachtung: „beobachte, aber mache nichts fest“. Sowohl in Moderner Gruppentherapie als auch im Buddhismus bedeutet der Gedanke der Erleuchtung, oder von Nirwana, eine angemessene Vorstellung von Verwirrung und Leiden zu haben.

Wir sind uns meist nur der ganz offensichtlichen Widerstände und Verhaltensmuster bewusst. Aber wir halten diese Muster für so selbstverständlich, und haben sie in einem solchen Masse

verinnerlich, dass wir sie völlig unbewusst ausleben. Wir können sie einfach nicht sehen, ebenso wenig wie wir unsere eigenen Augen sehen können, außer wenn wir in einen Spiegel schauen würden. Aufgabe der Gruppe ist es, als Spiegel zu fungieren – wie es auch Aufgabe des *gurus* ist – um uns dabei zu helfen mit unseren Widerständen klarzukommen, um intelligenter, freier, offener mit unserem Leben umgehen zu können. Wenn Gruppenmitglieder einander gegenüber ganz offen und ehrlich Gedanken und Gefühle äußern (frei von Wertung oder Angriff), so finden sie mit Hilfe der Gruppe einen Weg um sich aus ihrem Schutzpanzer zu befreien und um aus ihrer Unwissenheit aufzuwachen.

Um diesen Prozess zu bewerkstelligen, hilft man in der Modernen Gruppentherapie den Mitgliedern der Gruppe ihr „beobachtendes Ego“ zu schulen. Dies korrespondiert mit der buddhistischen Vorstellung von *prajna*, oft mit Einsicht oder Weisheit übersetzt. Im Gegensatz zur buddhistischen Lehre ist „Ego“ hier aber nicht etwa abwertend gemeint im Sinne einer fehlgeleiteten Auffassung des eigenen Selbst. Vielmehr ist hier von einem Gefühl von Sein die Rede, das uns in die Lage versetzt, kreativ mit Handlungsmöglichkeiten umzugehen. Lou Ormont bezeichnet dieses „beobachtende Ego“ als einen Aspekt des Geistes, der nicht genarrt werden kann. Eine ruhige Intelligenz die unbewegt und ganz ohne zu handeln die Dinge so erkennt wie sie sind. Es ist die Instanz unseres Geistes, die uns sagt, dass wir eigentlich gerade manipuliert werden, wenn uns eine bestimmte Person ihre Zuneigung demonstriert. Man könnte sich auf diese Instanz konzentrieren oder auch nicht, aber sie ist überall und jederzeit gegenwärtig, mühelos und präzise. Wenn auch nur im Hintergrund. Meist sind wir so in Bildern von uns selbst verstrickt, und von unseren Vorstellungen über die Welt, dass wir uns unseres beobachtenden Egos gar nicht wahrnehmen können. Völlig verloren im Anschein der Dinge schalten wir auf Autopilot. Doch sobald wir unsere Geistesbewegung anderen gegenüber offen legen, so wie wir das im Gruppenprozess tun, so erhalten wir Rückmeldung sobald unsere Gedanken und Gefühle abgelenkt sind. Das verhilft unserem beobachtenden Ego dazu, wieder ins Spiel zu kommen.

Ein Gruppenmitglied, Thomas, hat eine dominierende Mutter vor der er schon in jungen Jahren regelmäßig geflüchtet ist. Einer der Gründe England zu verlassen und in die USA zu gehen war ihr zu entkommen. Sie hatte ihn schon als Kind ständig herabgesetzt. Seine Leistungen konnten ihr niemals gerecht werden, und für seine Männlichkeit hatte sie nur Geringschätzung übrig. Heute hat er Frauen gegenüber ein tief liegendes Misstrauen. Er glaubt sie alle hegen generell einen versteckten Männerhass, vor allem ihm gegenüber. Daher glaubt er auch Susan nicht, die als sie seine Kindheitsgeschichte hört, ihre tiefe Trauer über seinen Schmerz und ihre Sympathie für ihn und Zorn auf seine Mutter zum Ausdruck bringt. Die Gruppe ist völlig perplex als sie miterlebt, wie er ihr Verständnis und ihre tief empfundene Sympathieerkundung als herablassend auffasst. Sie teilen ihm mit was sie sehen, doch ist er so eingenommen von den Lektionen die er in der Vergangenheit gelernt hat, dass er ihnen viele Monate keinen Glauben mehr schenken kann.

Doch schließlich, nachdem er immer wieder das „beobachtende Ego“ der Gruppe erlebt, beginnt er Zweifel daran zu heben, dass tatsächlich alle Frauen so sind wie seine Mutter. Damit beginnt er nach und nach, all seine Vorurteile und Ängste als das zu sehen was sie sind, und öffnet sich langsam der Wärme, dem Zuspruch, und auch der Zuneigung, die ihm das weibliche Geschlecht entgegenbringt. Nach und nach beginnt er zu begreifen, in welchen Irrtum er sich verrannt hat, und wie es dazu gekommen ist. Und das hat sein ganzes Weltbild von Grund auf gerändert.

Wenn die Mitglieder der Gruppe so viel von sich preisgeben, ist der ganze Kommunikationsprozess mit Energie, Intimität und Authentizität aufgeladen. Doch das

erfordert auch Risikobereitschaft: man weiß nie wie andere das auffassen, was man zuvor noch für unaussprechlich gehalten hat. Trungpa Rinpoche nannte diese Art von Risikobereitschaft: „den Sprung vorwärts wagen“, und ermutigte seine Studenten unaufhörlich „macht es einfach!“, und zwar schon lange vor dem Slogan von Nike. Lou Ormont bläut seinen Gruppenmitgliedern stets ein „in den Kanon einzustimmen“, eine alte Anweisung aus dem 18. Jahrhundert an die Soldaten die im sich in den Kriegswirren verloren hatten.

Das heißt natürlich nicht, dass wir wahllosen Seelenstriptease machen sollen. Die Kraft dieses Gruppenprozesses liegt nicht in der Anzahl der Geständnisse die gemacht werden. Das wäre wohl eher eine einseitige Sache und verlangt nach „Publikum“. Vielmehr geht es in der Gruppe um Dialog, um senden und empfangen. Wer das zum Ausdruck bring was er anderen gegenüber empfindet, und womit er für gewöhnlich mit hinterm Berg hält, dem wird dafür Wertschätzung entgegengebracht. Kommunikation wie diese überwindet Grenzen und verbindet.

Die Kommunizierenden sprechen einander in angemessener Form an, ohne Agenda oder versteckte Absichten, so dass sie sich gehört und beachtet fühlen. Diese Art der Kommunikation ist der Schlüssel zu wahrer Kunst sowie, zu gelungenen Liebesbeziehungen und Ehen

In der Modernen Gruppentherapie nennt sich die Art der Risikobereitschaft die sich hier ereignet „progressive emotionale Kommunikation“. Die buddhistische Terminologie hierfür wäre *upaya*, die Einheit von Weisheit und Mitgefühl. Wenn ein Gruppenmitglied zum anderen über seine oder ihre Gefühle ihm oder ihr gegenüber spricht, erwidert das Gegenüber entsprechend emotional. Kommunikationsprozess wird vorangetrieben, indem zwei, drei oder vier Leute einander ihre Emotionen preisgeben, so wie auch die Gründe die sie dafür nennen können. „Progressiv“ nennt es sich, weil es sich um neue noch unbekannte Information handelt, die sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht. Und „emotional“ heißt es, weil es in erster Linie um Gefühle geht und nicht um Vorstellungen oder Urteile. Außerdem ist eine Menge Energie im Spiel. „Kommunikation“ heißt es auf Grund der Tatsache, weil man einander direkt und unmittelbar anspricht, so dass sich jeder gehört und beachtet fühlt. Wie Lou sagt ist das, die uns von der der Schlüssel zu wahrer Kunst, gelungenen Liebesbeziehungen und Ehen. Diese Kommunikationsform – wie auch immer wir zu ihr kommen mögen – weckt uns auf und macht unser Leben lebenswert. Ohne sie leben wir wie Zombies, eingesponnen im Netz unserer Gewohnheitsmuster, Hoffungen und Befürchtungen. Von der Brillanz und Lebhaftigkeit der Welt abschottet.

Am 20. April 1999 stürmten 2 bewaffnete Jugendliche mit Sprengstoffladungen die Columbine Highschool in Littleton, Colorado, wo sie in weniger als 30 Minuten 12 Mitschüler und 1 Fakultätsmitglied töteten sowie 20 weitere verletzten, bevor sie dann auch ihr eigenes Leben nahmen. Wir kennen alle diese grauenregende Geschichte. Ich habe bereits über diese beiden Jungen gelehrt, die von Gleichaltrigen und Angehörigen so ausgegrenzt fühlten. Sie waren ganz alleine in einer Garage um den Anschlag zu planen. Ich frage mich wie es wohl gewesen wäre, wenn sie mit ihren Mitschülern über ihre Gefühle hätten sprechen können. Ich stelle mir gerne vor, dass das ihre Rage hätte zügeln können, wenn ein Gespräch nur möglich gewesen wäre, das zu echter Kommunikation geführt hätte. Daraus hätte tiefes Verständnis erwachsen können, und vielleicht wäre es dann gar nicht erst zu einer solchen Tragödie gekommen. Diese Form der Gewalt wird durch das Fehlen emotionaler Kommunikation noch gefördert, und kann sich nur in einem völligen Intimitäts-Vakuum ereignen. Wenn wir der Aggression beikommen möchten, die uns zu überwältigen droht, kann das nur durch emotionale Kommunikation geschehen, auf welche Art auch immer wir das erreichen mögen.

Sowohl Buddhismus als auch Moderne Psychoanalytische Gruppentherapie lehren uns unsere Gewohnheitsmuster und Abwehrmechanismen zu erkennen, und den Sprung in Richtung Ehrlichkeit, Intimität und Liebe zu wagen. Beide ermutigen uns dazu, unsere wiederkehrenden und unausgesprochenen inneren Abmachungen zu brechen, und stattdessen unsere Gedanken und Gefühle offen und ehrlich zu äußern: von Herzen zu sprechen. Eine beängstigende Perspektive, die nicht so einfach zu sein scheint, doch wie sehen die Alternativen aus? In unserem Kokon vor uns hin zu dösen, uns bis zum bitteren Ende in Träumerei zu verlieren und Höflichkeit und Diskretion mit ins Grab zu nehmen? In einer Welt, auf der ein gefährliches Maß an Polarisierung immer weiter im Zunehmen ist, in Politik wie auch Völkerrecht, alles aus reinem Selbstinteresse - in einer solchen Welt müssen wir dringend daran arbeiten, wahre Kommunikation zu fördern. Wir müssen lernen von Herz zu Herz zu sprechen, und Barrieren wie Angst, Hass und Trug - Dinge die uns unnötig voneinander trennen - endlich zu beseitigen.