

Anderen Personen als Subjekte begegnen und sie nicht als Objekt behandeln - im Buddhismus und Search Inside Yourself

Die Mitgeföhlsmeditationen im Buddhismus beginnen meist mit dem „Gleichsetzen von Selbst und Anderen“. Das Ziel ist es, alle Wesen als unsere Mütter anzusehen. Zu Beginn visualisiert man einen Freund, einen Feind und einen Fremden und spürt bei jedem nach. Dann stellt man sich vor, dass auch der Freund zum Feind werden kann und aus dem Feind ein Freund und spürt erneut nach. Das hilft unsere Geföhle von Anhaftung und Abscheu gegenüber Freunden, Feinden und Fremden zu empfinden, und dabei Gleichmut zu entwickeln.

Mehr dazu findet man in Chade-Meng Tans „Search Inside Yourself“ (SIY), das er als Coaching-Programm für Google Mitarbeiter entwickelt hat. Nun ist das Buch ein Bestseller und Kurse werden weltweit angeboten. Es verbindet Achtsamkeit mit Emotionaler Intelligenz und Wissenschaft.

Damit jemand echtes Mitgeföhle für einen anderen Menschen empfinden kann, muss er oder sie ein Fundament für das Mitgeföhle kultivieren. Mirabai Bach hat für SIY das Gleichsetzen von Selbst und anderen in eine einfache Übung umgesetzt, um Menschen, die man nicht kennt, als Subjekt zu erleben. Sie lässt sich gut als Paarübung einsetzen. Es lohnt sich die Wirkung von „Genau Wie Ich“ einmal selbst mit anderen auszuprobieren.

Die Übung *Genau wie ich* aus dem Buch „Search Inside Yourself“

kann man als Paarübung oder alternativ mit einer vorgestellten Person machen:

Setz Dich bequem hin. Entspanne Dich und sei aufmerksam zugleich.

Lass Deinen Geist zunächst 2 Minuten auf dem Atem ruhen.

Denk an einen Menschen, der Dir am Herzen liegt.

Visualisiere die Person, nenne ihren Namen.

Lies nun den folgenden Text langsam im Stillen, und lege nach jedem Satz eine Pause zum Nachdenken ein:

- *Dieser Mensch besteht aus Körper und Geist, genau wie ich.*
- *Dieser Mensch hat Geföhle, Empfindungen und Gedanken, genau wie ich.*
- *Dieser Mensch war irgendwann in seinem Leben traurig, enttäuscht und wütend, genau wie ich.*
- *Dieser Mensch war irgendwann in seinem Leben verletzt und verwirrt, genau wie ich.*
- *Dieser Mensch erlebt körperlichen und emotionalen Schmerz und Leid, genau wie ich.*
- *Dieser Mensch möchte frei sein von Schmerz und Leiden, genau wie ich.*
- *Dieser Mensch möchte gesund sein, geliebt werden und erfüllende Beziehungen haben, genau wie ich.*
- *Dieser Mensch will glücklich sein, genau wie ich.*

Lass nun ein paar gute Wünsche aufsteigen (Liebende Güte):

- *Möge dieser Mensch die Kraft, die Möglichkeiten sowie den emotionalen Rückhalt haben, um die Schwierigkeiten des Lebens zu meistern.*

- *Möge dieser Mensch frei sein von Schmerz und Leiden.*

- *Möge dieser Mensch glücklich sein. Weil er ein menschliches Wesen ist, genau wie ich.*

(Pause)

*- Mögen alle Menschen, die ich kenne, glücklich sein. (Lange Pause)
Lass Deinen Geist zum Abschluss 1 Minute lang ruhen.*

Gerald Blomeyer
gerald@blomeyer.berlin