



Tools :

Die Veränderungen des Lebens visualisieren

Hinweis:

Die hier beschriebene Übung ist personal, das bedeutet, wer diese Übung fortsetzen mag, kann sie in den nächsten Stufen auf ein Team, das auseinanderfällt, eine in der Krise oder bereits insolvente Firma, bestimmte Aspekte gesellschaftlich oder wirtschaftlich schmerzvollen Geschehens weiter fortsetzen.

Die erste Übung zum Abbau täuschender Erscheinungen hilft uns, den falschen Eindruck zu beseitigen, dass Menschen und Situationen dauerhaft seien. Wir müssen das Gefühl ablegen, dass die Erscheinung von Personen, ihre Verhaltensweise und unsere Reaktion auf sie festgelegt seien. Wir beginnen mit einem Menschen, mit dem wir tagaus tagein eine enge Beziehung haben, zum Beispiel einem Mitarbeiter oder Kollegen, indem wir entweder sein Foto betrachten oder einfach an ihn denken. Wir bemerken, dass diese Person für uns stets im selben Alter zu existieren scheint — dabei mag es sich um das gegenwärtige Alter handeln oder um ein längst vergangenes. Wir bemerken weiterhin, wie wir wegen dieser Erscheinungsweise unsensibel mit dem Menschen umgehen. Unsere Eltern zum Beispiel mögen uns immer alt vorgekommen sein, und unsere Kinder scheinen permanent Kinder zu bleiben.

Um diese täuschende Erscheinung abzubauen, versuchen wir Portraits unseres Kollegen oder Mitarbeiters zu visualisieren, die jedes Jahr seines Lebens umfassen, von der Geburt bis zum Tod; dabei projizieren wir sein Aussehen in die Vergangenheit und ebenso in die Zukunft. Die verschiedenen Bilder stellen wir uns in einem Stapel vor, wobei sich diejenigen von der Kindheit bis heute auf der einen Seite der jetzigen Person befinden und die von heute bis zu ihrem Tod auf der anderen Seite. Nun blättern wir rasch den ganzen Stapel durch und versuchen, das gegenwärtige Bild des Menschen als nur eines in einer ganzen Serie zu sehen.

Obwohl diese Sichtweise der Wahrheit entspricht, müssen wir natürlich den gegenwärtigen Lebenszustand unseres Verwandten im Blick behalten, um vernünftig mit ihm umgehen zu können. Daher versuchen wir den Menschen abwechselnd durch zwei „Objektive“ zu betrachten. Durch das erste nehmen wir nur seine gegenwärtige Erscheinung wahr. Durch das andere sehen wir, wie sich sein Bild im Laufe eines ganzen Lebens verwandelt. Nachdem wir einige Male zwischen der begrenzten und der erweiterten Perspektive hin und her geschaltet haben, versuchen wir, beide gleichzeitig wahrzunehmen, so wie wir gleichzeitig eine Jalousie und das geschäftige Straßenleben dahinter sehen können. Dabei können wir entweder so vorgehen, dass wir das Foto betrachten und die Veränderungen des Lebens auf das Abbild projizieren, oder wir visualisieren, wie die beiden Bilder sich überlagern. Schließlich lassen wir das Gefühl in uns einsinken, dass die Erscheinung unseres Verwandten in einem bestimmten, festgelegten Alter nicht seine dauerhafte Existenz repräsentiert. Wenn wir in dieser Übung fortgeschritten sind, können wir die Visualisation so ausdehnen, dass sie auch hypothetische vergangene und zukünftige Leben einschließt oder zumindest ein Gefühl für deren Existenz.



Die gleiche Methode kann uns helfen, das auf einem unangenehmen Vorfall beruhende täuschende Gefühl abzubauen, jemand habe eine dauerhafte, einzigartige Existenz als unangenehmer Mensch. Wenn uns zum Beispiel ein Mitarbeiter, Kollege oder Vorgesetzter im Zorn anfährt, sehen wir diese Person häufig noch tagelang ausschließlich in diesem Licht. Andere Begegnungen mit ihr verlieren wir dabei aus dem Blick. In dieser Übung arbeiten wir nun direkt mit unserer Vorstellung von unserem Kollegen oder Mitarbeiter. Wir können ein Foto des Menschen benutzen, um einen Bezugspunkt zu haben, wenn unser Geist abzuwandern beginnt. Andererseits zwingt uns aber ein Foto häufig auch in die Szene, in der es aufgenommen wurde, so dass es nicht unser jetziges Gefühl diesem Menschen gegenüber repräsentiert.

Zuerst konzentrieren wir uns auf die aus dem unangenehmen Zwischenfall entstandene Vorstellung von der Person und bemerken, wie festgelegt sie sich anfühlt. Unsere Vorstellung mag die Form eines konkreten geistigen Bildes, eines vagen Eindrucks von der zornig schreienden Person oder eines Schimpfnamens für diesen Menschen annehmen. In jedem Fall wird unsere feste Vorstellung gewöhnlich von einer starken Emotion begleitet. Dann erinnern wir uns an Begegnungen, in denen derselbe Mensch sich anders verhielt. Häufig hat sie sich auch liebevoll, voller Humor, schlagfertig und so weiter gezeigt. Auch für diese Szenen finden wir repräsentative geistige Bilder oder vage Eindrücke, die wir uns — zusammen mit möglichen zukünftigen Szenen — als eine Reihe von Dias vorstellen, die sich links und rechts unserer gegenwärtigen festgelegten Vorstellung befinden. Dann folgen wir dem Vorgang wie oben beschrieben. Schließlich lassen wir die Erkenntnis, dass die scheinbar festgelegte Erscheinung unseres Mitarbeiters, Chefs oder Kollegen als nervenaufreibende Person eine begrenzte und täuschende Sicht darstellt, tief in uns einsinken. Aus der Perspektive einer ganzen Lebensspanne betrachtet, verliert jede schwierige emotionale Szene an Bedeutung. Selbst wenn unbeherrschtes Verhalten ein sich häufig wiederholendes Gewohnheitsmuster der anderen Person sein sollte, so beinhaltet ihr Leben doch auch andere Verhaltensmuster. Nichtsdestoweniger müssen wir angemessen mit dem umgehen, was sich momentan ereignet hat. Um unsere scheinbar festgelegten Gefühle unserer unangenehmen personalen Gegenübers gegenüber abzubauen, können wir den gleichen Ansatz wählen und ein geistiges Bild oder einen vageren Eindruck der Person als Brennpunkt für die Repräsentation jedes Gefühls auswählen. Auch hier können wir wieder ein Foto als Bezugspunkt benutzen. Wenn unsere Gefühle fixiert sind, scheinen sie uns leicht alle anderen Emotionen vergessen zu lassen, die wir dem Menschen gegenüber im Laufe unserer gemeinsamen Geschichte auch empfunden haben mögen. Auch die Tatsache, dass wir in Zukunft wieder anders empfinden könnten, scheint darüber verloren zu gehen. Wir müssen unsere gegenwärtigen Gefühle in einem größeren Zusammenhang sehen. Gleichzeitig müssen wir sie respektieren und dürfen sie nicht unterdrücken. Wenn wir zum Beispiel Verärgerung abbauen, scheint sie nicht mehr das einzige Gefühl zu sein, das wir für jemanden empfinden. Dennoch müssen wir uns mit der Verärgerung so lange befassen, bis wir auch ihre letzten Spuren überwunden haben.





Bei der zweiten Phase dieser Übung sitzen wir in einem Kreis aus Männern und Frauen möglichst unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Herkunft zusammen. Wir blicken einen nach dem anderen an und durchlaufen die gleichen Vorgänge wie zuvor. Zuerst bauen wir die täuschende Erscheinung der anderen als Menschen ab, die immer im gleichen Alter sein oder genauso viel wiegen werden wie jetzt. Um dann die täuschende Erscheinung abzubauen, sie hätten eine dauerhafte und aus einem Stück gemachte Identität, schauen wir weg und arbeiten mit unserem Eindruck von jeder Person. Um unseren Bezugspunkt nicht zu verlieren, können wir die entsprechende Person von Zeit zu Zeit wieder anschauen. Zu üben, während man sein Gegenüber direkt anschaut, ist nicht förderlich für den angestrebten Abbau. Die Energie, die entsteht, wenn man sich gegenseitig in die Augen schaut, ist zu überwältigend.

Bei Menschen, die wir nicht näher kennen, arbeiten wir mit dem oberflächlichen Eindruck, den wir durch ihren bloßen Anblick gewinnen. Dabei ist es gleichgültig, ob dieser Eindruck positiv oder negativ ist. Haben wir zum Beispiel den positiven Eindruck, jemand sei ein angenehmer Mensch und habe keine Probleme, so kann uns das unsensibel gegenüber den negativen Seiten seiner Realität machen. Wenn uns dieser Mensch dann von Schwierigkeiten in seinem Leben erzählt, spielen wir sie herunter oder nehmen sie nicht wirklich ernst. Sie passen nicht in unser Bild. Wenn wir von dunklen Seiten in seinem oder ihrem Verhalten erfahren, reagieren wir — besonders wenn wir den Menschen für spirituell fortgeschritten gehalten haben — vielleicht übertrieben und verlieren gänzlich das Vertrauen. Während dieses Übungsteils stellen wir uns jede Person im Kreis in einer Reihe von Bildern anderer bekannter oder hypothetischer Aspekte ihrer Persönlichkeit und ihres Verhaltens vor. Traditionelle buddhistische Meditationen über Gleichmut befähigen uns auf ähnliche Weise, jeden als potenziellen Freund oder Feind zu sehen. Wenn man es übt, führt dieses Training nicht dazu, dass wir niemandem mehr vertrauen. Stattdessen führt es zu einer realistischen Haltung und zu emotionaler Ausgeglichenheit. Wir schließen diese Übungsphase ab, indem wir gleichermaßen alle scheinbar dauerhaften Gefühle gegenüber jeder Person abbauen, Gleichgültigkeit eingeschlossen; dabei schauen wir die Personen nicht die ganze Zeit an, sondern nur ab und zu, um sie uns in Erinnerung zu rufen. Bei der dritten Übungsphase folgen wir der gleichen Vorgehensweise. Allerdings überspringen wir den Teil mit dem Spiegel aus dem gleichen Grund, aus dem wir unser jeweiliges Gegenüber nicht direkt angeschaut haben. Zuerst konzentrieren wir uns auf unser derzeitiges Selbstbild. Um dessen täuschende Erscheinung als dauerhafte, aus einem Stück gemachte Identität abzubauen, versuchen wir es im Zusammenhang mit anderen Aspekten unserer Persönlichkeit und unseres Verhaltens zu betrachten — sowohl vergangenen als auch möglichen zukünftigen. Dann wiederholen wir den Vorgang, um alle scheinbar fixierten Emotionen uns selbst in unserem jetzigen Zustand gegenüber abzubauen. Danach folgen wir dem gleichen Vorgang, um unsere Identifikation mit unserer gegenwärtigen körperlichen Erscheinung oder unserem Aussehen zu einer anderen Zeit unseres Lebens abzubauen; zu diesem Zweck bedienen wir uns wieder der Reihe von Fotos, die uns in verschiedenen Lebensabschnitten zeigen. Diesen Bildern fügen wir projizierte Bilder unseres möglichen zukünftigen Aussehens hinzu. Während wir schließlich die Fotos bloß als Bezugspunkte benutzen, bauen wir alle fixierten Vorstellungen und Gefühle uns selbst in besonders schwierigen Phasen unseres Lebens gegenüber ab. Da diese Vorstellungen und Empfindungen auf selektiven Erinnerungen aufbauen, müssen wir uns selbst mit einer größeren Bandbreite von Erinnerungen betrachten.