

**Tilman Borghardt
Wolfgang Erhardt**

Buddhistische Psychologie

Grundlagen und Praxis

Mit einem Gastbeitrag
von Astrid Schillings



arkana

Inhalt

Ein kurzer Überblick	17
Einführung	19
Gemeinsame Anliegen von buddhistischen Lehrern und Psychotherapeuten	20
Die Anfänge der Essentiellen Psychotherapie	24
Anfängliche Vorbehalte gegenüber einem integrierten Ansatz	25
Grundzüge der Essentiellen Psychotherapie	29
Teil eins:	
Buddhistische Geistesschulung in der Psychotherapie	35
Emotionale Schleier und belastende Emotionen	37
Der Prozess des Reinigens emotionaler Schleier	44
Die Grundemotionen	47
Drei Schichten emotionalen Erlebens	49
Gewahrseinspraxis im Arbeiten mit Emotionen	50
A. Fünf Schritte beim Arbeiten mit belastenden Emotionen	52
Die Ursprünge in den Lehrreden des Buddhas	54
I. Schritt: Innehalten	55
<i>Geführte Meditation zum Innehalten</i>	58

Die Emotion halten können	60
Ich-Stärke und das Auflösen der Ich-Bezogenheit ...	64
2. Schritt: Hilfreiche Methoden einsetzen	67
<i>Innehalten und Heilmittel finden</i>	71
3. Schritt: Die Sicht der Emotion ändern	73
Meine Emotion als Lehrerin	75
Das Umwandeln der Geisteshaltung im Vajrayāna ...	76
4. Schritt: Die Natur der Emotionen erkennen	78
Emotionen sind einfach Ausdruck der Dynamik des Geistes	80
5. Schritt: Emotionen als Weg des Erwachens nehmen .	81
Sturmfestigkeit durch völlige Gelöstheit	84
B. Die innere Arbeit mit den fünf emotionalen Grundmustern	88
1. Mangelndes Gewahrsein	93
Grundlegende Unwissenheit	94
Dumpfheit, Gleichgültigkeit, neurotische Zweifel und irrige Anschauungen	98
Heraus aus dem Gefängnis der Angst	101
<i>Drei Schlüssel: Studieren, Kontemplieren, Meditieren</i> ..	104
Die fünf Schritte im Kultivieren von Gewahrsein ...	108
2. Wut und Ärger	111
Von der unangenehmen Empfindung bis zur Aggression	112
Weitere Aspekte von Wut	115
<i>Drei Schlüssel: Geduld, Verständnis und Mitgefühl</i>	117
Die fünf Schritte im Auflösen von Wut	122
3. Stolz	129
Sieben Arten von Stolz	131
Weitere Aspekte von Stolz	135

	<i>Drei Schlüssel: Einfachheit, Hingabe, Freundschaft</i>	139
	Die fünf Schritte im Auflösen von Stolz	141
4.	Begierde	150
	Anhaften als die Basis aller Emotionen	152
	Weitere Aspekte von Verlangen und Begierde	157
	<i>Drei Schlüssel: Gelöstheit, freigebig sein und lieben</i>	158
	Die fünf Schritte im Auflösen von Begierde	160
5.	Eifersucht und Neid	166
	Die Brille der Eifersucht	167
	<i>Drei Schlüssel: Ehrliche Kommunikation, Gleichmut und Freude</i>	170
	Die fünf Schritte im Auflösen von Eifersucht	174
C.	Den Sinn des eigenen Lebens klären	180
	<i>Durch Kontemplieren die eigenen Prioritäten klären</i> . . .	181
	<i>Kontemplation der Qualitäten, die mich besonders inspirieren</i>	184
	<i>Die besonders inspirierenden Qualitäten aufschreiben</i> . .	187
	<i>Die Qualitäten in jeder Zelle erleben</i>	191
	<i>Zehn Übungsschritte zum Bewältigen von Sinnkrisen</i> . .	194
	<i>Sieben Schritte zur Verankerung des Lebenssinnes</i>	200
	<i>Mit diesen Qualitäten im Herzen bewusst atmen</i>	202
	<i>Sich mit dem Herzatem begegnen, ohne etwas zu tun</i> . .	203
D.	Vier Erkenntnisse – Vier Schritte – Vier Wahrheiten . . .	204
	<i>Die Vier Wahrheiten als tägliche Praxis</i>	207
	Erste Wahrheit: Was ist Leid, und was ist Glück?	210
	Zweite Wahrheit: Leid entsteht durch mangelndes Gewahrsein	213
	Dritte Wahrheit: Es gibt ein Erwachen, Leid kann ein Ende haben	217
	<i>Wie stelle ich mir einen völlig gesunden Menschen vor?</i>	219
	Vierte Wahrheit: Den Weg des Erwachens und der Heilung gehen	221

<i>Der Achtfache Weg als Heilungsprozess und persönliche Praxis</i>	223
E. Gewahrsein kultivieren	227
Blockaden lösen und weiterfließen	232
<i>Das Vierfache Kultivieren von Gewahrsein (Satipaṭṭhāna)</i>	233
<i>Zweier-Übung</i>	237
<i>Gewahrsein mit dem Atem in sechzehn Schritten (Anapanasati)</i>	240
Die viermal vier Schritte der Gewahrseinspraxis im Überblick	247
Begriffliches und nicht-begriffliches Denken	253
Gewahrsein im therapeutischen Geschehen	254
Mahāmudrā, natürliches Sein	257
<i>Das Mahāmudrā-Gebet des Dritten Karmapa</i>	260
F. Die Herzensantennen ausfahren: Mitfühlende Resonanz leben	269
Der Herzatem: Geben und Annehmen (Tonglen)	269
<i>Der Herzatem (Tonglen) mit sich selbst</i>	271
<i>Der Herzatem (Tonglen) mit einer anderen Person</i>	273
<i>Der Herzatem (Tonglen) in der Paarbeziehung</i>	276
<i>Bodhicitta bedeutet, im »Wir«-Modus zu leben</i>	277
Buddha-Natur: Jeder kann erwachen!	278
<i>Sieh das edle Wesen in jedem Menschen</i>	279
<i>Tiefe, weite Sammlung in mitfühlender Güte</i>	281
Sich im Sein begegnen	283
G. Das Ich und das Nicht-Ich	286
Die fünf Skandhas: Gibt es ein Ich?	288
Ich-Stärke auf dem Weg des Erwachens	291
Die erwachten Qualitäten eines gesunden Ichs	298
H. Der Heilende Buddha in uns	301
Die zwölf Wünsche des Medizin-Buddhas	302

<i>Eine einfache Form der Meditation auf den Medizin- Buddha</i>	304
I. Sterbevorbereitung und Sterbebegleitung	312
Die fünf Kräfte des Mahāyāna-Geistestrainings	312
<i>Schritte in der Sterbevorbereitung</i>	315
Das Anwenden der fünf Kräfte im Leben und Sterben	318
<i>Geleitete Meditation als Vorbereitung zum Sterben</i>	322
<i>Eine Heilreise ins Land des Buddhas</i>	325
J. Die Brücke – von Teil eins zu Teil zwei	330
Rückblick auf Teil eins	330
Ausblick auf Teil zwei	339
Teil zwei:	
Psychotherapie auf der Grundlage buddhistischer Geistesschulung	347
K. Einführung	349
L. Ein Überblick über die Struktur des psychotherapeutischen Teils	352
M. Die Haltung des Therapeuten und die Wirkung der therapeutischen Beziehung	358
Zur Wirkung der Beziehung	360
N. Ressourcen aktivieren	362
<i>Ressourcen auffinden</i>	364
<i>Der sichere Ort</i>	367
<i>Güte-Übung</i>	369
Den inneren Beobachter stärken	370
<i>Skalieren einer Empfindung</i>	371
<i>Gedanklicher Tagesrückblick</i>	372

<i>Die Erinnerung an eine unangenehme Situation ablegen</i>	374
O. Bewältigungsstrategien und Interventionen für psychische Probleme und Störungen	377
<i>Siebener-Schritt</i>	377
<i>Desensibilisierung in sensu</i>	379
Fallbeispiel zum Desensibilisieren bei Höhenangst ..	381
<i>Die Als-ob-Methode in der Profifrolle</i>	384
<i>Der Rat an die gute Freundin</i>	385
<i>Ablösung nach Trennung</i>	387
<i>Die Arbeit mit Kernsätzen</i>	388
<i>Der innere Garten</i>	389
<i>Sprachliche Abgrenzung</i>	390
<i>Die liegende Acht</i>	391
<i>Arbeit mit Grund- und Gegenmustern</i>	393
<i>Unkraut jäten, Samen säen</i>	395
<i>Der Strandball</i>	396
<i>Der Lichtzylinder</i>	397
<i>Der Lichtstern</i>	398
<i>Pendel zur Entscheidungsfindung</i>	400
Überleitung zum Focusing	401
P. Focusing – Eine Tür in die Essentielle Psychotherapie ...	403
Wie wurde Focusing gefunden?	404
Das Selbst als Prozess	406
Die innere Beziehung ins Erleben – Der Klient des Klienten	407
Die Prozess-Sprache	411
Bezogenes Gewahrsein	412
Wie entsteht Veränderung?	416
Veränderung entsteht in der Interaktion – Gewahrsein als Prozess	419
Prozessbeschreibung (Fallbeispiel)	423
Offene Fragen und Impulse	429

Strukturgebundenes Erleben	429
Focusing mit dem Ganzen Körper	431
Der essentielle Grund des Focusing	435
<i>Freiraum schaffen – Freiraum entfalten</i>	437
Q. Das bewusste, willentlich herbeigeführte	
»Disidentifizieren«	441
<i>Disidentifizieren bei körperlichen Empfindungen,</i> <i>Gefühlen und Gedanken</i>	442
<i>Kofferübung</i>	445
<i>Führen in das wahre Selbst</i>	449
 Das Arbeiten mit der innerpsychischen Dynamik der Persönlichkeit	451
 R. Arbeit mit Teilpersönlichkeiten	453
<i>Wer bin ich, wie bin ich, was bin ich?</i> <i>(Selbstexploration)</i>	455
<i>Das Haus der Teilpersönlichkeiten</i>	456
Die fünf Phasen der Teilpersönlichkeitsarbeit (mit Elementen der EPT)	460
<i>Tagesrückblick auf eine Teilpersönlichkeit</i>	463
<i>Zusammen mit einer Teilpersönlichkeit einen Berg</i> <i>besteigen</i>	464
Fallbeispiel zur Teilpersönlichkeitsarbeit	466
 S. Arbeit mit dem Inneren Kind	474
Eine kurze Betrachtung aus buddhistischer Sicht	475
<i>Dem Inneren Kind das geben, was es braucht</i>	477
Erstes Fallbeispiel zur Arbeit mit dem Inneren Kind	479
<i>Der Herzatem (Tonglen) mit dem Inneren Kind</i>	482
<i>Baumübung</i>	483
<i>Das Haus unserer Kindheit mit Bezugsperson</i>	486
Zweites Fallbeispiel zur Arbeit mit dem Inneren Kind	487

T. Arbeit mit den Elternbildern	492
Fallbeispiel zur Arbeit mit Elternbildern	493
<i>Exploration von Elternbildern</i>	497
<i>Die Eltern in einem eigenen heilenden Umfeld erleben</i> .	499
<i>Einen Brief an Vater oder Mutter schreiben</i>	500
<i>Ablöseübung mit einer Person</i>	501
U. Arbeit mit aufdeckenden Methoden	506
<i>Aufdeckende Arbeit in Verbindung mit Innerer-</i>	
<i>Kind-Arbeit</i>	506
<i>Der Korridor</i>	510
<i>Das innere Haus der Persönlichkeit</i>	512
V. Arbeit mit traumatischen Erfahrungen	516
<i>Pendeln zwischen Ressource und Trauma</i>	518
Fallbeispiel zur Trauma-Bearbeitung	520
<i>Ablösung mit einem Symbol</i>	525
W. Arbeit mit Träumen	528
Eine kurze Betrachtung der Traumarbeit aus	
buddhistischer Sicht	528
Traumanalyse in sechs Phasen	530
Fallbeispiel zur Traumarbeit	534
X. Arbeit mit dem Willen und mit Visionen	545
<i>Den Geschmack einer Entscheidung kennenlernen</i>	545
<i>Zielsetzungsübung</i>	547
<i>Visionsübung: »Wo will ich in fünf Jahren sein?«</i>	549
Y. Arbeit mit dem Höheren Selbst	552
<i>Ausrichtung auf das Höhere Selbst</i>	553
<i>Der weise Freund</i>	554
<i>Tempel der Stille</i>	556
<i>Der Maibaum</i>	558
<i>Das Lichtdreieck</i>	560
<i>Die Sanduhr</i>	562

Z. Paartherapie	564
<i>Reise in die Vergangenheit mit Erfahrungen als</i>	
<i>Partner oder Partnerin</i>	565
<i>Hinweise für das Zusammenleben von Paaren</i>	567
Therapiesitzungen mit Paaren	569
<i>Darstellen der innerpsychischen Paardynamik mit</i>	
<i>sechs Stühlen</i>	571
Mittel der Versöhnung	576
<i>Versöhnungsritual</i>	576
Schlusswort	578
Anhang	579
Literaturliste	581
Koffer der Methoden	588
Koffer der Übungen	589
Wie die Essentielle Psychotherapie entstand	592
Fortbildungen in EPT	595
Danksagung	597
Register	599