

Die buddhistischen Lehr- und Praxismethoden sind also kein alter versteinerter Kuchen, sondern eine Art sehr gut erprobtes und millionenfach getestetes Rezept, um jederzeit „frischen Kuchen“ backen zu können.

Es war überfällig, dass sich die westliche Herangehensweise von der negativen Psychologie wegentwickelt, die stets nur die Störungen im Blick hat. Konkret bedeutete es, dass fast sämtliche Forschungsgelder für Studien bereitgestellt wurden, die sich mit Ängsten, Schmerzen, Depressionen, Süchten, etc. befasste. Erst seit relativ kurzer Zeit befasst sich die Forschung damit, wie wir die positive Psychologie nutzen können, also die konkrete Förderung von heilsamen Eigenschaften, wie Freude, Güte, Mitgefühl oder Achtsamkeit.

Nachdem ich mich etwa bis ins Jahr 2000 sehr viel mit der östlichen Philosophie beschäftigt hatte und sehr von Meditationsausbildungen, buddhistischen Seminaren, Selbsterfahrungen, Reisen und Teilnahme an Zeremonien in Asien, inspiriert war, begann ich diese Erfahrungen und Sichtweisen immer mehr in meine tägliche Arbeit als Psychotherapeut einfließen zu lassen. Für buddhistisch gebildete Menschen gibt es z. B. keine Einteilung in psychisch Kranke und Gesunde, sondern die Erkenntnis, dass kein Mensch ein Leben ohne Schwierigkeiten durchleben kann. Zumindest Alter, Krankheit und Tod sind für uns alle unvermeidbar. Und auch die vielen Probleme des Alltages sind für uns alle eine Herausforderung. Das gipfelt in dem Verständnis, dass Probleme zwar nicht gut, aber normal sind. Wenn wir Behandler uns diese Tatsache mehr verdeutlichen könnten, wäre es leichter mit den Hilfesuchenden auf

Augenhöhe zu sprechen. Schließlich zählen gerade die sozialen Berufe zu den Risikoberufen, sodass wir oft nicht sicher sein können, ob die Hilfesuchenden oder die Behandler gerade in einer besseren Verfassung sind. Schließlich benötigen wir alle von Zeit zu Zeit etwas Hilfe und Unterstützung.

Der Begriff „Gesundheit“ wurde bereits 1948 in der Konstitution der Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschrieben als „ein Zustand vollständigen physischen, geistigen und sozialen Wohlbefindens, der sich nicht nur durch die Abwesenheit von Krankheit oder Behinderung auszeichnet“.

Mehr als 70 Jahre nach dieser Forderung der WHO können viele Therapiemethoden heute immer noch keine Konzepte vorlegen, die über eine bloße Beseitigung von Symptomen hinausgehen. Damit wird der

Mensch in seinen Bedürfnissen und auch Potenzialen nicht ausreichend gewürdigt.

Die buddhistische Psychotherapie erfüllt die von der WHO aufgestellte Forderung nach einer Erweiterung des Begriffs Gesundheit, denn sie behandelt nicht nur Krankheiten, sondern fördert gleichzeitig die in allen Menschen angelegten positiven Möglichkeiten.

Es gibt eine fast verwirrende Vielzahl ganz unterschiedlicher Behandler, wie Ärzte, Psychologen, Psychotherapeuten der verschiedensten Schulen, Heilpraktiker, Berater jeder Art, Neurologen, Psychiater etc., und noch mehr psychotherapeutische Methoden, etwa die Psychoanalyse, die Tiefenpsychologie, die systemischen Therapien, die Verhaltens-, Gesprächs-, Gestalt-, Hypnosetherapie und vieles mehr. Neben den sich daraus ergebenden unterschiedlichen Techniken liefern die

verschiedenen Schulen auch sehr unterschiedliche Erklärungsmodelle für das Entstehen von Krankheiten. Eine große Mehrheit der Behandler muss – scheinbar in Ermangelung von konkurrenzfähigen Alternativen– immer noch auf psychoanalytische Krankheitsmodelle zurückgreifen. Die Ursachen für aktuelle Konflikte und Symptome werden von ihnen vorzugsweise in der Kindheit gesucht. Andere forschen in den Stoffwechselprozessen des Gehirns, wieder andere konzentrieren sich eher auf problematische systemische Interaktionsprozesse oder auf die individuellen Aspekte der Gesellschaftsschicht oder der Geschlechtszugehörigkeit des Klienten. Wieder andere Behandler vermeiden derartige Überlegungen ganz und gehen davon aus, dass wir sozusagen als leere Wesen, also als unbeschriebenes Blatt diese Welt betreten und