

Zuletzt, in einer sehr eingeschränkten Bedeutung ist dieses kleine Mädchen im Traum auch ein Symbol für dieses Buch: Ursprünglich ungeboren, ist es ins Leben eingetreten und der Prozess des Schreibens war sowohl anregend wie auch herausfordernd. Es war in vielen Hinsichten eine neue Erfahrung. Üblicherweise bin ich sehr vertraut mit den Einschränkungen des akademischen Schreibens. Im Gegensatz dazu ist dieses Buch viel freier und beruft sich auf ein breites Spektrum von Quellen, sowie persönlichen und professionellen Erfahrungen.

Als Kinder- und Jugendpsychiater, Psychotherapeut und Kinderarzt hatte ich über 35 Jahre das Privileg, Kindern und ihren Familien zuzuhören und sie in lebensbedrohlichen und existenziellen Krisen sowie körperlichen und psychischen Erkrankungen zu begleiten. Andererseits war es mir auch möglich, Momente des Glücks, der Begeisterung und Leichtigkeit mit ihnen zu teilen. Allein indem ich offen und gegenwärtig war, wurde ich beschenkt durch das Vertrauen und die Offenheit, die mir junge Menschen entgegenbrachten, um mit ihnen zusammen ihre spirituelle Dimension zu erkunden. In diesem Zusammenhang des gemeinsamen Erfahrens und Teilens war Spiritualität niemals esoterisch oder spekulativ, sondern immer sehr real, wirklich und gültig. Spiritualität ist wirklich empirisch (d. h. auf Erfahrung und Erkenntnis beruhend) und phänomenologisch (d. h. basierend auf deskriptiven Phänomenen). Wie der australische Jung'sche Analytiker David Tacey bemerkte: »Spiritualität fragt nicht nach Beweisen, da der Beweis in der Erfahrung an sich liegt« (Tacey 2004, S. 164). Dies ist genau der pragmatische Zugang des großen amerikanischen Psychologen William James (1842–1910), dessen klassisches grundlegendes Werk »The varieties of human experience« (2012, erstmals 1902 veröffentlicht) nach wie vor so modern, klar und bodenständig erscheint. Wie James es überzeugend darlegt, kann Spiritualität exploriert, beschrieben und mitgeteilt werden – wie alle anderen Phänomene der Psyche.

Eine zweite Inspiration für mich waren die Einsichten des Schweizer Psychiaters und Analytikers Carl Gustav Jung (1875–1961). Ich kann mich sehr gut daran erinnern, als ich das erste Mal seine Schriften las – nicht auf Deutsch, wie sie ursprünglich veröffentlicht wurden, sondern auf Englisch. Als Jugendlicher, lange bevor ich überhaupt daran dachte, als Arzt und Psychotherapeut zu arbeiten, fand ich sein Buch »Modern man in search of a soul« in einem kleinen Antiquariat in Windsor, England.² Vor kurzem nahm ich dieses Buch in meine Hände und sah wieder, wie der Buchhändler mit Bleistift die Worte »neu« (obwohl das Buch mehrere Jahrzehnte alt war, nämlich aus dem Jahr 1934) und »1,25 Pfund« auf die Innenseite geschrieben hatte. Ich fand auch Zitate wieder, die für mich damals wichtig waren und die ich unterstrichen hatte. Bezüglich der Traumsymbolik schrieb Jung: »Es ist praktisch unendlich viel ratsamer, die Symbolik des Traumes nicht semiotisch, d. h. nicht als Zeichen oder Symptom von feststehendem Charakter, sondern als wirkliches Symbol, nämlich als Ausdruck eines im

2 Dieser Band enthält eine Reihe von Aufsätzen von C. G. Jung und wurde in dieser Zusammenstellung nicht auf Deutsch veröffentlicht. Der Titel würde im Deutschen »Der moderne Mensch auf der Suche nach seiner Seele«, heißen, ein treffendes Thema auch für unsere Zeit.

Bewusstsein noch nicht erkannten und begrifflich formulierten Inhaltes und zudem als relativ zur jeweiligen Bewusstseinslage zu betrachten« (Jung, 1995, 16, § 339). Und weiter: »Die wissenschaftliche Feststellung ihrer Natur ist nur durch vergleichende mythologische, folkloristische, religions- und sprachgeschichtliche Untersuchungen möglich« (Jung, 1995, 16, § 351.).

Und schließlich: »Verstehen wir überhaupt je, was wir denken? Wir verstehen bloß jenes Denken, das nichts ist als eine Gleichung, aus der nie mehr herauskommt, als wir hineingesteckt haben. Das ist der Intellekt: Über ihn hinaus aber gibt es ein Denken in urtümlichen Bildern, Symbolen, die älter sind als der historische Mensch, ihm seit Urzeiten angeboren und alle Generationen überdauernd, ewig lebendig unter Gründe unserer Seele erfüllend. Volles Leben ist nur in Einstimmung mit ihnen möglich, Weisheit, Rückkehr zu ihnen. Es handelt sich in Wirklichkeit weder um Glauben noch um Wissen, sondern um die Übereinstimmung unseres Denkens mit den Urbildern unseres Unbewussten ...« (Jung 1995, 8, § 794).

Ich war erstaunt und entzückt über das, was ich als Jugendlicher gelesen hatte. Spiritualität, oder wie Jung es ausdrückte, das »Numinose«, ist eine grundlegende archetypische Erfahrung der menschlichen Seele, die in Symbolen ausgedrückt werden kann. Jung ist seit dieser Zeit für mich eine wesentliche Inspiration, die Spiritualität nicht nur zu beschreiben, sondern auch in einem größeren Zusammenhang zu verstehen. Durch eine eigene Jung'sche Analyse und Ausbildung in Sandspiel-Therapie, die auf der analytischen Psychologie C. G. Jungs beruht, wurde Jung ein ständiger Begleiter in meiner professionellen Arbeit.

Eine dritte Quelle der Inspiration waren die Lehren des Buddha, wie in dem Untertitel dieses Buches ausgedrückt. Der amerikanische Psychoanalytiker Mark Epstein beschreibt den Buddhismus als »die psychologischste der Weltreligionen und die spirituellste der Psychologien der Welt« (Epstein 1998, S. 16). Als eine historische Person, die vor 2500 Jahren in Nordindien lebte, beschrieb Siddhartha Gautama (sein Name vor seiner Erleuchtung) eine praktische, gleichzeitig universelle Möglichkeit, das Leben zu verstehen, die allen Menschen in jedem Alter und zu allen Zeiten zur Verfügung steht. Der Buddha oder der Erleuchtete, wie er nach seinen tiefen Erkenntnissen genannt wurde, teilte seine Erfahrungen großzügig mit allen. In einer offenen, gleichzeitig radikalen Art lud er Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer ein, mit ihm radikal und ohne Kompromisse ihr Leben zu erkunden. Als Empiriker empfahl er, nur das zu akzeptieren, was man selbst für sich als wahr erkannt hat.

Als er einmal gefragt wurde: »Woher weiß man, wenn jemand die Wahrheit sagt«, antwortete er:

»Akzeptiere nichts nur aufgrund von mündlicher Weitergabe; wegen Traditionen; weil es wiederholt genannt wurde; weil es in Büchern, einschließlich heiligen Schriften niedergeschrieben wurde; weil es logisch und angemessen erscheint; aufgrund von Rückschlüssen und Schlussfolgerungen; da es durchdacht wurde; aufgrund von Akzeptanz und Überzeugung durch Theorie; da der Redner kompetent erscheint; aus Respekt für den Lehrer. Wisse, welche Dinge abgesegnet würden durch die Weisen und welche, wenn weiterverfolgt, zu Verletzung und Leiden führen würden« (Buddha: Kalama Sutra, zitiert nach Titmuss 1998, S. xi).

Zusätzlich zu diesem radikalen Hinterfragen betonte der Buddha den Wert von subtilen Zugängen zu Erkenntnissen durch Erfahrung und Meditation. Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie ich es als Kind liebte zu meditieren. Ich lag auf meinem Rücken, verhielt mich still, schaute mit Erstaunen die Wolken an, das konstante Drehen, Aufbauen und Verändern der weißen Wolken, wie sie sich auf dem Hintergrund des blauen tropischen Himmels von Indien zeigten. Aufgewachsen im Heimatland des Buddha, haben die Bilder, Laute und Gerüche Indiens meine Kindheit von Geburt an durchtränkt und sind weiterhin lebendig und frisch. Veränderung, Bewegung und Unbeständigkeit (wie die sich konstant verändernden Wolken) können am besten in Stille erfahren werden und werden von vielen Kindern geschätzt. Wiederum sind diese meditativen Erfahrungen nicht esoterisch, sondern im wahren Sinn empirisch. Sie sind frisch, spontan und reflektieren damit die spirituelle Essenz der Lehren des Buddha. Diese Erfahrungen können spontan in Worten, Symbolen und im Spiel durch Kinder und Jugendliche ausgedrückt werden. In vielerlei Hinsicht sind Kinder und Jugendliche viel offener diesen tiefen Erfahrungen gegenüber als viele Erwachsene – in anderen Worten, sie sind die »Kinder des Buddha«.

Das Ziel dieses Buches ist es, die Frische und Lebendigkeit der Einsichten des Buddha zu vermitteln, die viele Kinder spontan erfahren. Das Buch reflektiert keine spezielle Schule oder Tradition des Buddhismus (es ist nicht konfessionsgebunden). Auch versucht es nicht, die Standards akademischer »Buddhologie« zu erfüllen. Das Ziel ist es, authentisch zu reflektieren und zu verstehen, was Kinder und Jugendliche zu sagen haben, genauso wie das kleine Mädchen in meinem Traum, das lebendig, offen, mutig, frech und glücklich war – und gleichzeitig »ungeborenen«. Daher habe ich deutsche Ausdrücke verwendet, um die Lehren des Buddha zu erläutern, anstatt die ursprünglichen Worte in den historischen Sprachen Pali oder Sanskrit.

Dieses Buch hat viele Einschränkungen. Obwohl ich mich auf eine breite Auswahl von Quellen berufe, bin ich kein Theologe, Philologe, Indologe, Buddhologe, Historiker oder Soziologe, auch bin ich nicht in Philosophie ausgebildet. Mein Hintergrund ist der der Kinder- und Jugendmedizin und Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, sowie der der langjährigen Erfahrung und Praxis der Meditation. Ich hoffe, dass die Leser meine Vereinfachungen, Missverständnisse und Mängel verzeihen werden, wo immer sie auftreten.

Ich bin Christopher Titmuss zu großem Dank verpflichtet, meinem Lehrer und Freund, der die Weisheit des Buddha mit mir geteilt hat. Zunächst möchte ich ihm dafür danken, dass er das Manuskript gelesen und korrigiert hat. Ich möchte auch Freunden, Kollegen und Seelenverwandten für Ihre Rückmeldung, Unterstützung und ihren Zuspruch danken. Schließlich möchte ich Natalie Watson des Verlags Jessica Kingsley Publishers danken, die dieses Projekt möglich machte, indem sie mir frei und großzügig erlaubte, dieses Buch zu schreiben – und die darüber hinaus dafür sorgte, dass es durch ihre sorgfältige und hilfreiche Bearbeitung seinen Weg ins Leben fand, d. h. »geboren« wurde.

Alexander von Gontard

Saarbrücken, im Februar 2017

Einleitung

Die Lehren und Einsichten des Buddha haben ihren Weg von ihren asiatischen Ursprüngen in den Westen gefunden. Buddhismus wurde beschrieben als die »psychologischste der Weltreligionen und die spirituellste der Psychologien der Welt« (Epstein 1998, S. 6). In einem sehr praktischen Sinn fühlen viele Menschen ein tiefes spirituelles Bedürfnis und eine Sehnsucht, die in ihrem täglichen Leben nicht erfüllt ist. Die Essenz der Lehren des Buddha ist so zugänglich, praktisch und leicht einzusetzen, dass sie eine große Anziehungskraft hat. Zusätzlich sind die Lehren kompatibel mit anderen religiösen Glaubensrichtungen und humanistischen Werten. Durch ihre nachgewiesenen positiven Effekte wurde »Achtsamkeit«, einer der Aspekte der Lehren des Buddha, in die moderne Psychologie und in viele verschiedene Schulen der Psychotherapie integriert.

In den letzten Jahren wurde eine Vielzahl von Büchern veröffentlicht, die sich mit so unterschiedlichen Themen wie Buddhismus und Meditation, Geschichte, Politik, Ethik, Weisheit, Psychotherapie, persönlichen Beziehungen und selbst Elternschaft beschäftigten – aber nur wenige, die sich auf Kindheit an sich bezogen. Eine Ausnahme ist das hervorragende akademische Werk mit dem Titel »Little Buddhas: Children and Childhoods in Buddhist Texts and Traditions« (Sasson 2013). Selbst in den ursprünglichen Texten des Buddha gibt es nur wenige Hinweise auf Kinder, jedoch beschreiben einige die Treffen des Buddha mit Jugendlichen. Die Vernachlässigung der Kindheit als Thema in buddhistischen Veröffentlichungen ist wirklich verblüffend.

Zur gleichen Zeit hat sich eine zunehmende Aufmerksamkeit für die offene und spontane Spiritualität von Kindern und Jugendlichen entwickelt. Spiritualität wird verstanden als ein inhärenter Aspekt der menschlichen Entwicklung, die in jedem Menschen von Anfang an vorhanden ist. Sie ist nicht abhängig von Lernen, Ausbildung, individuellen Stärken, Fähigkeiten oder besonderen Lebensereignissen. Sie ist selbst für sehr junge Kinder zugänglich. Spirituelle Erfahrungen von Kindern sind tatsächlich so universell und häufig, dass die meisten Erwachsenen sich gut an sie erinnern und Einzelheiten wachrufen können. Tiefe spirituelle Einsichten von Kindern können Wendepunkte im Leben sein und als innere Ressourcen wirken, mit zukünftigen Krisen umzugehen und sie lösen zu können.

Spiritualität wird definiert als die Fähigkeit und das Bedürfnis eines Individuums nach transzendenten Erfahrungen und als Sehnsucht nach Tiefe im Leben. Religiosität dagegen ist ein nicht individuelles System von transzendenten Werten, die in Institutionen, Glauben, Theologien und Ritualen formal struktu-

riert werden. Religiosität wird beeinflusst von historischen und kulturellen Faktoren, während Spiritualität auf jeden Menschen zutrifft, unabhängig davon, ob er oder sie sich als Atheist, Agnostiker oder Gläubiger bezeichnet.

Für manche Menschen kann die Spiritualität innerhalb eines religiösen Rahmens erfahren werden. Sie kann ein lebendiger und bereichernder Aspekt einer wahren religiösen Hingabe sein. Für die meisten Menschen in säkularen Gesellschaften dagegen, zeigt sich die Spiritualität außerhalb einer religiösen Tradition. Diese spontane oder natürliche Spiritualität kann sich in verschiedenen Bereichen offenbaren. Typische Erscheinungsformen der Spiritualität bei Kindern umfassen das Wundern und Staunen, das Philosophieren, die interpersönliche Spiritualität, die Weisheit und das Unsichtbare sehen. Phänomenologisch sind diese Erfahrungen real für den Einzelnen, sie können kommuniziert werden und sogar von anderen verstanden werden, vorausgesetzt, dass sie auf Resonanz stoßen und anerkannt werden.

Viele spirituelle Einsichten und Erfahrungen von Kindern und Jugendlichen enthüllen ein tiefes und weises Verständnis des menschlichen Lebens. Viele ihrer Erkenntnisse sind sogar vollständig kompatibel mit den Lehren des Buddha – ohne dass die Kinder und Jugendliche jemals buddhistische Texte gelesen oder meditiert hätten. Diese Einsichten tauchen auf, da sie tiefe, universelle Wahrheiten widerspiegeln.

Das Ziel dieses Buches ist es, die Assoziationen zwischen kindlicher Spiritualität und den Lehren des Buddha (auch Dharma genannt) zu untersuchen. Die erste Annahme dabei ist, dass alle Menschen (Kinder, Jugendliche und Erwachsene) Zugang zu einer spontanen, persönlichen und natürlichen Spiritualität haben. Obwohl Unterricht und Übung die Wahrscheinlichkeit für spirituelle Erfahrungen erhöhen können, ist die spontane Spiritualität jedoch nicht abhängig von irgendwelchen Bedingungen oder Voraussetzungen wie Alter, Erfahrung oder Training. Sie kann jederzeit und an jedem Ort auftauchen und in ihrem Grad der Ausprägung von leichten bis überwältigenden Erfahrungen mit positiven wie auch negativen Qualitäten variieren. Obwohl sie vorübergehende Erfahrungen darstellen, weisen sie auf universelle Wahrheiten hin, die leicht von Kindern verstanden werden. Die zweite Annahme lautet, dass die spontanen spirituellen Erkenntnisse von Kindern mit den Einsichten, die der Buddha vor vielen Jahrhunderten umrissen hat, übereinstimmen.

Da sich die Erkenntnisse des Buddha über eine so lange Zeit in verschiedenen Ländern entwickelt haben, ist dieses Buch nicht Ausdruck einer spezifischen Schule des Buddhismus, im Gegenteil, es ist nicht an eine buddhistische Konfession oder Richtung gebunden. Buddhistische Traditionen wurden in verschiedenen Kulturen integriert und haben deshalb unterschiedliche Schwerpunkte. In ihren vielen Differenzen tragen sie zu der Vielfalt und dem Reichtum des Buddhismus bei. Trotz aller Unterschiede verweisen sie alle auf die Grundverständnisse und Lehren des Buddha. Wie der amerikanische Dharma-Lehrer Joseph Goldstein eines seiner Bücher passend benannte, es gibt nur *ein Dharma*. Damit drückt er aus, dass »es eine tiefe gemeinsame Übereinstimmung von befreiender Weisheit gibt, die durch alle Überlieferungen des Buddhismus läuft« (Goldstein 2002, S. 6).