

Sharon Salzberg

Sharon Salzberg reiste 1971 als junge Frau allein nach Indien, um die Meditation zu erlernen. Nach ihrer Rückkehr in die USA gründete sie zusammen mit Jack Kornfield und Joseph Goldstein die *Insight Meditation Society* in Barre, Massachusetts, schrieb zahlreiche Bücher und ist heute eine der bekanntesten Meditationslehrerinnen weltweit. Wir sprachen mit ihr über die Anfänge ihrer Arbeit, ihre heutige Sicht sowie über die Themen, die ihr besonders am Herzen liegen: Meditation, Mitgefühl und liebende Güte.

Interview: Christiane Wolf | **Fotos:** Fabio Filippi

Sharon, wie siehst du dich heute selbst: als buddhistische Lehrerin oder doch eher als Achtsamkeits- und Mitgefühlslehrerin?

Das hängt vom Kontext ab. Mein allererster Lehrer war S. N. Goenka. Ich machte im Januar 1971 bei ihm ein Zehn-Tage-Retreat in Indien. In der ersten Nacht sagte er: „Der Buddha hat nicht den Buddhismus gelehrt, sondern eine Lebensweise.“ Und er fügte hinzu: „Das ist kein besseres Glaubenssystem; ihr müsst euer eigenes nicht aufgeben. Hier sind alle willkommen. Es geht um die Kraft deines Geistes.“ Daran habe ich mich seitdem orientiert. In manchen Kontexten nenne ich mich eine Buddhistin, in anderen sage ich: „So denke ich nicht.“ Und in sehr vielen Unterweisungssituationen sage ich: „Ich habe den Gebrauch dieser Werkzeuge in der buddhistischen Welt gelernt, und daher glaube ich, dass sie universell anwendbar sind.“ Aber die Sprache, die ich seit 1971 verwende – und das ist eine lange Zeit –, ist die des Buddhismus.



Erfüllt dich etwas an der wachsenden säkularen Achtsamkeitsbewegung mit Sorge?

Nein. Zum Teil aufgrund des starken Einflusses von Goenka. Ich weiß nicht, was die Leute sich vorstellen, was passiert, wenn man in ein Unternehmen geht, um dort zu lehren. Zu mir hat noch nie jemand in einem Unternehmen gesagt: „Ich möchte gefühls- und seelenlos werden, um leistungsfähiger zu sein.“ Denn Men-

schen sind Menschen; sie erzählen von ihrem alkoholkranken Bruder, von ihrem Kind, um das sie sich Sorgen machen, von ihrem Stress oder davon, dass sie nicht schlafen können.

Anderes an dieser Entwicklung macht mir schon Sorgen. Zum Beispiel wird das Wort „Achtsamkeit“ auf tausend unterschiedliche Weisen benutzt. Aber das habe ich nicht in der Hand, und es muss nicht zwangsläufig schlecht sein.

In der Meditationspraxis wird heute viel Wert darauf gelegt, bewusster zu leben, die Tasse Tee zu genießen, also kein Multitasking zu machen – das ist toll und daran ist nichts falsch. Doch die ursprüngliche Absicht war, durch Meditation das eigene Leben besser zu verstehen, es ging und geht um Weisheit und Einsicht, nicht bloß um das bewusstere Trinken einer Tasse Tee. Viele Menschen glauben, Weisheit und Einsicht

Die ursprüngliche Absicht war, durch Meditation das eigene Leben besser zu verstehen, es ging und geht um Weisheit und Einsicht, nicht bloß um das bewussteres Trinken einer Tasse Tee. Viele Menschen glauben, Weisheit und Einsicht kämen durch den Prozess des Achtsamseins von ganz allein.

kämen durch den Prozess des Achtsamseins von ganz allein. Da habe ich große Bedenken.

Meine Hauptsorge betrifft allerdings die Ausbildung der Lehrer. Die Frage ist: Wer unterrichtet? Und was? Der Großteil der Lehrer ist gut motiviert, und viele führen ihre Trainingsprogramme an wirklich harten Orten durch, etwa in Gefängnissen, und leisten eine erstaunliche Arbeit, die ich nicht leiste. Aber die meisten Organisationen, die Achtsamkeitsprogramme in Firmen oder sozialen Einrichtungen einführen, wollen, dass dort Interne die Arbeit übernehmen und nicht fortwährend Leute von außerhalb kommen müssen. Jemand von einer staatlichen Stelle sagte mir einmal: „Das heißt, wir müssen die Trainer selbst ausbilden.“ Ich wollte wissen, wie lang das Training dauern sollte. „Acht Stunden.“ Ich antwor-

tete: „Da kommt nichts Gutes raus.“ Aber so wird es gemacht. Ich bitte die Leute dringend: „Wenn du diese Art von Training machst, werden acht Stunden nicht reichen. Denk nicht, dass du dann fertig und vom Schüler zum Meister geworden bist.“ Und dann ist es ganz wichtig, eine Gemeinschaft zu bilden, denn dort können Menschen sich gegenseitig unterstützen.

Hast du immer die Freiheit empfunden, dass du in allen Traditionen Lehrer finden kannst, oder hat dir an einem bestimmten Punkt etwas gefehlt?

Ich hatte nie das Gefühl, dass mir etwas fehlt. Ich lebte in Indien und das war voller Lehren, Praktiken und allem möglichen. Zu Beginn waren all meine Lehrer Birmanen oder in Birma ausgebildet worden. Ich musste mir sehr schnell Lehrer aussuchen. Aber

ich begriff, dass ich in Bezug auf die Praxis bei einem bleiben musste. In gewisser Weise war ich zu verwirrt und praktizierte eigentlich nicht, sondern verglich, wenn ich meditierend dasaß, bloß unterschiedliche Praktiken. Doch es war für mich sehr wichtig, mich schließlich für eine zu entscheiden. Später kam die Meditation der liebenden Güte hinzu. Ich machte Vajrayana-Praktiken, praktizierte in den Dzogchen-Traditionen, etwa deren Achtsamkeitsübungen. Für mich war das alles eine ganz natürliche Entwicklung.

Empfehlst du Anfängern, sich auf eine Tradition zu konzentrieren?

Das hängt davon ab, was ihnen in ihrem Geist begegnet. Wenn man einen Geist wie ich hat, ist es sicher eine sehr gute Idee. Aber selbst wenn du dich auf eine Methode festlegst – und das muss ja nicht fürs ganze Leben sein –, kannst du von Vorträgen und Texten aus anderen Traditionen sehr profitieren, weil du dann bemerkst, dass du die Dinge auch aus anderen Blickwinkeln betrachten kannst.

Ich möchte mit dir über das Thema „Trauma“ sprechen, weil es gerade in aller Munde ist. Du hast in deinen Büchern von deinem eigenen frühen Trauma geschrieben, das auch einer der Gründe dafür war, dass du dich auf diesen Weg begeben hast. Wie hat deine Traumageschichte dich beeinflusst?

Ich verwende lieber das Wort „Leiden“. Und ich mache mal in dieser Richtung weiter, denn ich weiß nicht, ob im Wort „Trauma“ alles Leiden enthalten ist. Mit dieser Frage stellst du meine Praxis auch in den Zusammenhang der Geschichte jener Zeit. Gerade vor ein paar Wochen war ich in Buffalo, New York, wo ich aufs College gegangen bin und im zwei-

ten Studienjahr einen Kurs in asiatischer Philosophie belegt hatte. Damals ist etwas in mir passiert, und ich brannte darauf, zu meditieren. Ich sah mich in Buffalo um, aber da gab es nichts. Die Universität hatte jedoch ein Programm für eigenständige Studien, und so habe ich ein Projekt entworfen: Ich bat darum, nach Indien gehen zu dürfen, um dort Meditation zu studieren, und sie haben mir das bewilligt. Und weg war ich!

Nach all den Jahren erstaunt mich noch immer, dass ich damals unbedingt meditieren lernen wollte. Ich war 18 Jahre alt und noch nicht mal in Kalifornien gewesen. Aber ich ging nach Indien! Und ich war nicht die Einzige. Die Hälfte von uns wollte damals etwas finden, das fremd und kaum erreichbar schien. Damals trank noch niemand Chai, Yoga gab's noch nicht überall.

Viele drängte sehr schweres Leid zu diesem Schritt. Es ermöglichte uns, uns aufzumachen, das Risiko einzugehen und all das, was uns bedrückte, zu transformieren. Dafür werde ich immer dankbar sein. Aber da ist auch das Geheimnis unserer Reaktion. Denn viele Menschen leiden, aber sie reagieren nicht so. Ich komme oft auf ein Zitat von Roshi Joan Halifax zurück, das ich auch in meinen Büchern verwende: „Zwing dich nicht, deine Traumata als Gaben anzusehen. Nimm sie einfach als gegeben.“ Also: Dies und jenes ist passiert. Nimm es, wie es ist. Denn alles andere erzeugt einen enormen Druck und macht es unangenehm, nur daran zu denken.

Es fühlt sich tatsächlich vermessen an, ein Trauma als Gabe anzusehen. Was hat dann tatsächlich geholfen?
Alles. Ich habe Methoden erlernt, die mir zunächst einmal ermöglicht haben, das, was ich fühlte, zutage zu fördern und all diese

Gefühle zuzulassen. Ich hatte Lehrer, die mich liebten und die ich liebte, also sehr heilsame Beziehungen. Ich gründete eine Gemeinschaft und wurde ein Teil von ihr. Eine Gemeinschaft, die heute, gefühlt tausend Jahre später, immer noch quicklebendig ist. Meine Zeit in Indien hat mir natürlich auch geholfen. In meiner Kindheit wurde, wie bei so vielen anderen, nie wirklich über mein Leiden gesprochen, während in Indien nichts verborgen bleibt, es liegt sozusagen alles offen auf der Straße, und das ist ganz erstaunlich! Aber ich habe einen starken Hang zu Methoden, denn das sind wirkliche Fähigkeiten und Werkzeuge. Wenn ich mit Bevölkerungsgruppen arbeite, die ich als traumatisiert bezeichnen würde, ist das einer der Begriffe, die ich am häufigsten benutze: Werkzeug. Und die Leute nehmen das gerne auf: „Ach, das sind Werkzeuge! Dann kann ich damit arbeiten, wenn ich eine Panikattacke habe?“

Werkzeuge bedeuten auch Kontrolle. Und genau die verlieren wir in traumatischen Situationen, oder?
Genau.

Was empfindest du dabei als besonders hilfreich?

„Besonders hilfreich“, das ist schwer zu sagen. Ich glaube, da kommt einiges zusammen: uns erlauben, das, was wir fühlen, zu fühlen und es nicht zu beurteilen; erkennen, dass Eigenschaften wie Mitgefühl keine Schwäche sind, sondern eine große Kraft in ihnen liegt; und dass Mitgefühl mit uns selbst nicht bedeutet, dass wir aufgeben. Mit all den vielen Mythen übers Glück, die uns beigebracht worden sind, sind uns auch viele über Einsamkeit und darüber, was Stärke bedeutet, vermittelt worden.



Praktizierst du das selbst?

Das ist ein und dieselbe Praxis, keine zusätzliche. Ich beobachte nur die Auswirkungen, das, was sich zeigt, manchmal in Form von Angst. Das Einzige, was man als eine andere Praxis bezeichnen könnte – oder vielleicht auch nicht, da es nur ein Punkt ist, an den nicht jeder Übende gelangt –, ist eine Art systemisches Denken darüber hinaus.

Interessant! Bitte erzähl uns mehr darüber.

Gutherzigkeit und einen Blick auf Systemzustände und deren Wandel zu haben, sind zwei verschiedene Dinge. Die groß angelegte *ReSource*-Studie von Tania Singer hat gezeigt, dass man durch Achtsamkeitsmeditation tatsächlich mitfühlender und gutherziger wird. Das habe ich auch persönlich immer wieder erlebt und es von anderen Men-

schen bestätigt bekommen. Da erzählt mir zum Beispiel ein Mann: „Nachdem ich die Achtsamkeitsmeditation praktiziert habe, gehe ich die Straße entlang und jemand bittet mich um einen Dollar. Ich habe Bedürftigen schon immer etwas gegeben, aber jetzt schaute ich demjenigen, der mich fragte, zum ersten Mal in die Augen, und ich sah: Das ist ein Mensch.“ Und ich frage mich in dem Zusammenhang: Denkt dieser Mann auch darüber nach, was die Wohnungspolitik der betreffenden Stadt damit zu tun hat? Nicht zwangsläufig. Das ist nicht Teil der Meditation, sondern eine Art daraus resultierender Analyse.

Kannst du etwas mehr zur „liebenden Güte“, *metta*, sagen? Vielleicht identifizierst du dich nicht damit, aber viele Menschen sehen dich so. Aber sicher, ich sehe mich auch so.

Wann bist du *metta* begegnet? Und warum glaubtest du, es solle Teil deiner Praxis sein?

Es ist ja bereits Bestandteil der buddhistischen Tradition. Goenkas Zehn-Tage-Kurse, Achtsamkeits-Retreats – heute würden wir sie „Bodyscans“ nennen –, konzentrierten sich auf die Empfindungen des Körpers. Und am Ende lehrte er auch noch liebende Güte. Es war das letzte Sitzen, eine halbe oder ganze Stunde. Es war fast so etwas wie eine Abschieds-Zeremonie. Damals, 1971, habe ich also zum ersten Mal davon gehört. Und das hat eine Saite in mir angeschlagen: Ich wollte mehr darüber erfahren, hatte aber keinen Lehrer. Also ging ich systematisch an die Sache heran, versuchte, etwas darüber herauszufinden oder zu lesen.

Dann ging ich 1985 nach Birma und übte liebende Güte drei Monate lang mit Sayadaw U Pandita.



Und ich kam zurück und begann, sie zu lehren, denn ich empfand sie wirklich als großartig. Man sagt, der Buddha habe gelehrt: „Liebende Güte ist die Antwort auf Angst“, und für mich war das zweifellos so. In buddhistischen Kreisen wurde das zum Teil zurückgewiesen, denn es ist keine Weisheitslehre wie „Leerheit“, es geht nur darum, sich gut zu fühlen. Aber ich lehrte es weiterhin. Und 1995 – es hat also zehn Jahre gedauert – schrieb ich *Loving Kindness* (deutsch: *Geborgen im Sein*), das im selben Jahr veröffentlicht wurde. Ich habe immer Anerkennung für diese von mir gelehrt Technik bekommen, aber mit dem Erscheinen des Buchs fanden mehr Menschen den Zugang dazu und sagten: „Das ist das fehlende Puzzleteil!“

Heute beobachte ich, wie einige Menschen sich abmühen, das

Wort *mindfulness* (Achtsamkeit) zu ersetzen, weil es kalt und klinisch klinge – man hört jetzt Begriffe wie *warm mindfulness*, *kindfulness*, *heartfulness* oder ...

... **loving awareness**.

Ich würde einfach *mindfulness* sagen, denn ich gehe davon aus, dass man nicht achtsam sein kann, wenn man das, was man fühlt, was man grade erlebt, ablehnt. Wenn du es wegzudrängen versuchst, wenn du dich dafür selbst verachtest, kannst du nicht wirklich achtsam sein. Du kannst bemerken, was gerade geschieht, aber du bist nicht achtsam.

Also die förderliche Qualität von *sati* (Achtsamkeit) im Vergleich zum schlichten Bemerkten?

Ja.

Die meisten Menschen unterscheiden das nicht. Ich finde, es ist sehr wichtig.

Viele Menschen unterscheiden es tatsächlich nicht. Du kannst dir bewusst sein, dass du Angst hast, du kannst dir bewusst sein, dass du wütend bist – sie nennen das „achtsam sein“. Aber Goenka lehrte mich: „Eine Katze kann endlos lange achtsam vor dem Mausloch warten und ist dabei doch voller Gier.“ Du kannst ablehnen, was du fühlst, du kannst dich dafür schämen, du fügst dem viel hinzu – und damit bist du nicht achtsam, auch wenn du bemerkst, was du fühlst.

Auf dem College hattest du diese Ahnung, der du gefolgt bist. Und als du mit Goenka *metta* praktizierst, hattest du eine weitere Ahnung und bist auch dieser gefolgt und sehr ausdauernd drangeblieben. Was hast du daraus gelernt?

Ich weiß es nicht. Auf dem College hatte ich sicher keine Vorstellung davon, was daraus wer-

den würde. Wenn ich heute daran zurückdenke, frage ich mich: Wie habe ich das eigentlich angestellt?

Du bist als eine der ersten buddhistischen Lehrerinnen in den USA das „Metta-Girl“ gewesen?

Also, wenn man mich das „Metta-Girl“ genannt hat, dann war das damals bestimmt kein Kompliment. Denn wenn Leute damals sagten: „Das ist bloß eine Wohlfühlpraxis“, dann sagten sie damit im Grunde: „Das ist was für Mädchen.“ Das ist heute anders.

Gibt es heute für dich persönlich noch Hindernisse auf dem Weg zur liebenden Güte? Wie gehst du diese an, wie überwindest du sie?

Ich begegne immer noch Hindernissen auf dem Weg zu *metta*, allerdings viel seltener als früher. Achtsamkeit ist der Schlüssel, wann immer Probleme auftauchen, um das, was geschieht, anzuerkennen, ohne gleich davon überschwemmt zu werden oder dagegen anzukämpfen.

Du sprichst auch davon, deine Feinde zu umarmen. Was bezeichnest du als Feind? Gehört der Hass dazu, der uns heute in der digitalen Welt überall entgegenschlägt? Wie gehst du damit um, oder berührt dich das gar nicht mehr?

Im tibetischen System gibt es drei Arten von Feinden: den äußeren Feind, das ist jemand, der uns zu schädigen versucht oder uns bereits geschädigt hat; den inneren Feind, das sind unsere eigene Wut und Angst, die uns überwältigen können; den geheimen Feind, das ist die Konstruktion unseres „Selbst“, das uns vom „Anderen“ trennt und entfremdet. Der Hass, dem wir in den Medien begegnen, ist eher der äußere Feind. Wenn wir ihn in uns aufnehmen und uns von ihm beherrschen lassen, wird er zum inneren Feind. Ich

weiß, es ist schwer, Hass mit Mitgefühl zu begegnen, und es ist sehr schwer, zu verstehen, dass Mitgefühl nicht Nach- oder Aufgeben bedeutet. Einen Feind zu umarmen, bedeutet nicht, ihn aufgrund unserer Passivität gewinnen zu lassen. Es bedeutet, die Ursachen und Bedingungen, die zu Hass führen, besser zu verstehen und Kraft im Mitgefühl zu finden.

Liebe ist ein stark strapaziertes Wort, das leicht missverstanden werden kann. Was ist „wahre Liebe“ jenseits des Klischees, und wie erreichen wir sie?

Wahre Liebe ist für mich die Fähigkeit, uns tief miteinander oder mit etwas zu verbinden, und keine Ware, von der wir hoffen, dass jemand anders sie uns gibt und dann nie wieder wegnimmt – was heute leider oft darunter verstanden wird. Das wird uns ganz klar, wenn wir lernen, auf andere Weise aufmerksam zu sein: vollständiger und ohne all die Voreingenommenheiten und Filter.

Möchtest du unseren Lesern noch etwas mit auf den Weg geben?

Ich finde den Gedanken sehr hilfreich und wichtig, dass Meditation, Achtsamkeit und liebende Güte universell anwendbare Werkzeuge sind, die unser Nervensystem bewusst steuern helfen. Aber du musst sie auch ständig praktisch üben und anwenden. Es bringt nichts, bloß dazusitzen und voller Bewunderung zu denken: „Was für eine tolle Idee!“

Sharon Salzberg: *Wahre Liebe*, O.W. Barth Verlag 2017; *Metta Meditation*, arbor verlag 2003

www.sharonsalzberg.com