

Spirituelle Techniken für den Berufsalltag



Nur wer in Einklang mit sich selbst, seinen Mitmenschen und der Natur ist, kann innerlich frei handeln, wird vorankommen und Erfolg haben – insbesondere im Arbeitsleben. Deshalb hat der Unternehmensberater und Managementtrainer Selby die lange vernachlässigte spirituelle Dimension für den Berufsalltag erleb- und erlernbar gemacht: Seine einfachen täglichen Übungen helfen, die Harmonie von Körper, Geist und Seele zu fördern. Damit wir klarer und intuitiver denken, uns körperlich wohl fühlen und seelische Erfüllung finden.

304 Seiten € 9,50
ISBN 3-423-34060-6

www.dtv.de – Ihr Kulturportal

Nur eine Seite der Medaille

Daniel Golemans Konferenzbericht dokumentiert die Begegnung zwischen moderner Wissenschaft und Buddhismus – leider etwas einseitig

Das neue Werk des Psychologen Daniel Goleman resümiert gut verständlich die fünftägige achte Konferenz *Mind and Life* vom März 2000. Der Dalai Lama traf hier mit insgesamt elf führenden Psychologen, Neurowissenschaftlern, buddhistischen Mönchen und einem westlichen „Philosophen des Geistes“ zusammen. Thema waren die destruktiven Emotionen (wie Hass, Angst, Trauer und Schuld) und die Frage ihrer Überwindbarkeit.

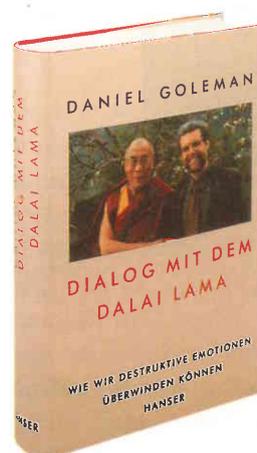
Während der Buddhismus klar von der Überwindbarkeit der destruktiven Emotionen ausgeht, ist hier die wissenschaftlich-abendländische Sicht gespalten: Der Neurowissenschaftler und Psychologe Richard Davidson illustriert die „neurale Plastizität“, die Fähigkeit des Gehirns, sich nach Maßgabe der Erfahrung umzugestalten. Sie wird nach seiner Ansicht in absehbarer Zeit zu „einer Umgestaltung der gesamten Psychologie“ führen. Er hat sich als Direktor eines neurowissenschaftlichen Laboratoriums an der Universität von Wisconsin mit den positiven Auswirkungen buddhistischer Geistes-schulung auf das Gehirn befasst. Der führende Beobachter des Ausdrucks der Emotionen im Gesicht, der Psychologe Paul Ekman, hält – ausgehend von Charles Darwin – bestimmte Emotionen für unveränderlich zum Menschen gehörig, weil sie dessen Überleben in der Evolution gesichert hätten.

In Golemans Bericht über die Dialoge und Vorträge der Konferenz sind Darstellungen buddhistischer Lehren und Meditationsmethoden eingeflochten. Doch diese werden konsistent einseitig ausgewählt – was nicht transparent gemacht wird.

So ist zum Beispiel der „Abhidhamma“ als „besondere Lehre“ mit der

„Analyse des Geistes und seiner Zusammenhänge“ (die buddhistische Scholastik, Erkenntnistheorie und Psychologie) regelmäßig Thema. Dabei wird nicht gesagt, dass aus wissenschaftlicher Sicht diese Interpretationen der Worte des „Erwachten“ (Buddha) aus späteren Zeiten stammen und von den ältesten voll überlieferten Sammlungen der Reden des Buddha im Palikanon zu unterscheiden sind. Diese im Buch nicht erwähnten Sammlungen gelten als die Quelle zur Lehre des historischen Buddha, der im sechsten bis fünften vorchristlichen Jahrhundert in Indien wirkte. Der Palikanon ist die Textbasis des frühen Buddhismus Theravāda, der heute in Südostasien und auf Sri Lanka maßgeblich ist. Die Unterweisungen des Erwachten unterscheiden sich sprachlich und inhaltlich klar von den Versionen des Abhidhamma.

So beruht der im Buch besonders betonte Glaube an den reinen, leuchtenden, an sich von allen destruktiven Emotionen freien „Geist“ auf den



Daniel Goleman: Dialog mit dem Dalai Lama. Wie wir destruktive Emotionen überwinden können. Aus dem Amerikanischen von Friedrich Griese. Hanser, München 2003, 556 S., € 24,90

Lass los!

Loszulassen bedeutet immer, sich von etwas oder jemandem verabschieden zu müssen: von eingeschliffenen Gewohnheiten, vertrauten Ritualen, nie gelebten Träumen, unrealisierten Zielen, von langjährigen Partnern, sentimental Erinnerungen oder aus der Mode gekommenen Kleidungsstücken. Loszulassen gehört zu den schwersten Übungen im Alltag, doch wirkt es oft befreiend, meint die Psychotherapeutin Irmtraud Tarr in ihrem Ratgeber mit dem programmatischen Titel *Loslassen – die Kunst, die vieles leichter macht*. Loszulassen bedeutet für sie keinesfalls, zu resignieren, Hoffnungen und Wünsche aufzugeben. Im Gegenteil, sich fatalistisch der Situation ergeben und stoisch hinnehmen, was nicht zu ändern ist, hat nichts mit Loslassen zu tun. Denn Loslassen ist einerseits eine bewusste Haltung, die beginnt, „wenn wir die Wahl treffen, keine unnötigen Energien mehr durch Widerstand zu vergeuden“. Andererseits ist es eine Chance, die Platz schafft für Veränderung. „Wer loslässt, hat die Hände frei.“ Warum ist Loslassen so schwer? Tarr macht Urängste dafür verantwortlich, durch die Loslösung abgetrennt zu werden, einen nicht ausgleichenden Verlust auf emotionaler,



sachlicher oder materieller Ebene zu erleiden. Oft ist es einfacher, festzuhalten, auch wenn dies belastend sein mag, denn der Wandel erzeugt Unsicherheit. Die Autorin erklärt leicht verständlich die Zusammenhänge und zeigt Wege zu mehr Gelassenheit auf. Sie animiert, Prioritäten zu überprüfen, hochgesteckte Ziele zu hinterfragen und sich von Ballast zu befreien. *Maja Langsdorff*

Irmtraud Tarr: *Loslassen – die Kunst, die vieles leichter macht*. Herder, Freiburg 2003, 156 S., € 8,90

philosophischen Ansichten des Mahāyāna (heute Zentralasien sowie Fernost), das in nachchristlicher Zeit im alten Indien und China entstanden ist. Spätere Lehrmeinungen sind auch das „leere Selbst“, wie es der Buddhismus sieht“ oder die Ansicht von einem „vergänglichen Selbst“. Der historische Buddha hat keine trennende Instanz irgendeines wahren „Selbst“ gelehrt. Hier liegt der Grund, warum er keinen Glauben an „Gott“ oder eine „ewige Seele“ vertritt – der Buddhismus ist die einzige nichttheistische Weltreligion.

Golemans neues Werk ist ein großangelegtes Engagement für den späteren und speziell tibetischen Buddhismus. Die anderen beiden Haupttraditionen des Buddhismus im Abendland – die „Lehre der Ältesten“, Theravāda, sowie der Zen – werden nicht behandelt.

Dieses Engagement westlicher Wissenschaftler für den späteren Buddhismus könnte unbewusst darin gründen, dass jene vermeintlichen metaphysischen Entitäten von einem

wesenhaften „leuchtenden Geist“ beziehungsweise der „Buddhanatur“, des „leeren Selbst“ und des „vergänglichen Selbst“ als Brücke zum Glauben an „Gott“ oder die „ewige Seele“ des christlichen Abendlandes fungieren. Ein weiterer Grund könnte das besonders am Meister orientierte Verständnis der spirituellen Entwicklung im tibetischen Buddhismus sein – gegenüber dem besonders die Selbstverantwortung und Einsichtspraxis betonenden ursprünglichen Buddhismus. Goleman versäumt es also, den späteren Buddhismus von den ursprünglichen Lehren des historischen Buddha zu unterscheiden.

Das Buch ist dennoch eine empfehlenswerte Lektüre, denn es vermittelt die emotional heilende Effektivität buddhistischer Meditationsformen – wenn auch nur der hier ausgewählten.

Hans Gruber

Hans Gruber, Indologe und Autor, hat eine erweiterte Fassung dieser Rezension auf seiner Homepage www.buddhanet-de.net bzw. www.buddha-heute.de bereitgestellt.

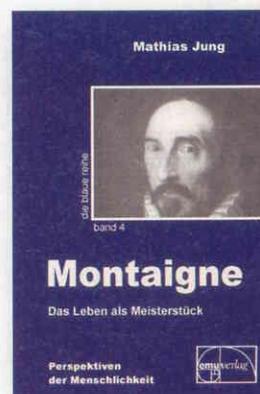
Entdecken.
Erkennen.
Verstehen.



ISBN 3-89189-104-0
11,00 €(D)



ISBN 3-89189-102-4
11,00 €(D)



ISBN 3-89189-107-5
11,00 €(D)

Dr.-Max-Otto-Bruker-Str. 3
56112 Lahnstein
Tel. 0 26 21 - 91 70 -10
Fax - 91 70 -33
info@emu-Verlag.de

