

Die Kraft der radikalen Akzeptanz

Trauma-Heilung durch Integration von buddhistischer Meditation und Psychotherapie¹

Tara Brach

Als ich im College war, ging ich an einem Wochenende mit einer älteren, weisen Freundin von 22 Jahren in den Bergen wandern. Nachdem wir unser Zelt aufgeschlagen hatten, saßen wir an einem Bach und beobachteten, wie das Wasser um Felsen wirbelte, und redeten über unser Leben. Irgendwann beschrieb sie, wie sie gelernt hatte, ihre 'eigene beste Freundin' zu sein. Eine riesige Welle von Traurigkeit überkam mich, und ich sank schluchzend in mich zusammen. Ich war weit davon entfernt, meine eigene beste Freundin zu sein. Ich wurde ständig von einem inneren Richter belästigt, der gnadenlos, unerbittlich und spitzfindig war und der mich antrieb, oft unsichtbar, aber immer bei allem gegenwärtig. In den Augen der Welt funktionierte ich sehr gut. Innerlich war ich ängstlich, getrieben und oft deprimiert. Ich fühlte mich nicht im Frieden mit irgendeinem Teil meines Lebens. Ich sehnte mich danach, freundlicher zu mir zu sein. Ich sehnte mich danach, mich mit meiner inneren Erfahrung anzufreunden und mehr Intimität und Leichtigkeit im Umgang mit den Menschen in meinem Leben zu spüren.

Diese Sehnsucht zog mich zur Psychotherapie – als Klientin und dann als Praktizierende – und zum buddhistischen Pfad. Im Gewebe dieser Traditionen entdeckte ich, was ich heute als 'radikale Akzeptanz' bezeichne, nämlich deutlich zu erkennen, was wir im Augenblick fühlen, und diese Erfahrung mit Mitgefühl zu betrachten. Carl Rogers schrieb: „Das merkwürdige Paradox ist, dass ich mich erst dann verändern kann, wenn ich mich selbst akzeptiere, wie ich bin“. In meiner eigenen inneren Arbeit und in der Arbeit mit meinen Psychotherapie-Klienten und Meditationsschülern sehe ich immer wieder, dass radikale Akzep-

¹ Originalfassung: *The Power of Radical Acceptance: Healing Trauma through the Integration of Buddhist Meditation and Psychotherapy*

tanz das Tor zur Heilung von Wunden und zur spirituellen Transformation ist. Wenn wir unseren Erfahrungen mit radikaler Akzeptanz begegnen, entdecken wir die Ganzheit, Weisheit und Liebe, die unsere tiefste Natur sind.

Buddhistische Meditationspraxis und Psychotherapie tragen zu radikaler Akzeptanz in unterschiedlicher und komplementärer Art und Weise bei. Mit buddhistischer Achtsamkeitspraxis lernen wir mit einer klaren, nicht urteilenden Aufmerksamkeit bewusst wahrzunehmen, was in uns geschieht. Spezifische Praktiken, Mitgefühl zu entwickeln, kultivieren unsere Fähigkeit, schmerzhaft oder intensive Erfahrungen in uns mit Güte zu halten. Obwohl solche Schulungen von Herz und Verstand in Gruppen gelehrt und praktiziert werden, sind sie in erster Linie ein einsames, intrapsychisches Geschehen. Vor allem, wenn Kindheitstraumata vorhanden sind, kann es erschreckend und verwirrend sein, alleine zu meditieren. Achtsamkeitspraktiken können begrabene Emotionen entfesseln, die den unerfahrenen Praktizierenden re-traumatisieren können. Außerdem können starre, automatische Abwehrmechanismen gegen starke Gefühle die Fähigkeit, sich zu fokussieren und zu entspannen, behindern. In jedem Fall fühlt sich Meditation dann frustrierend oder unmöglich an und hinterlässt ein geringeres Selbstwertgefühl.

Wenn tiefe Verwundungen vorhanden sind, bieten die Anwesenheit des Therapeuten und die Werkzeuge der Psychotherapie einen sicheren und unterstützenden Container, in dem Erinnerungen und damit verbundene Gefühle allmählich ins Bewusstsein kommen können. Aber nach meiner Erfahrung sind echte Akzeptanz, Einsicht und innere Freiheit, die die Essenz der wahren Heilung sind, nicht vollständig, wenn der Prozess der Bewusstmachung von schwierigen Emotionen auf der Ebene des rationalen Verständnisses aufhört, ohne eine voll verkörperte Erfahrung zu sein. Auch wenn der Klient sich nur in der Gegenwart des Therapeuten für starke Gefühle öffnen kann, wird er oder sie nicht über die Werkzeuge und das Vertrauen verfügen, um einen Weg der persönlichen und spirituellen Transformation fortzusetzen. Die Arbeit mit meiner Klientin Rosalie ist ein Beispiel dafür, wie radikale Akzeptanz durch eine Kombination von Psychotherapie und Meditationsübungen zu tiefer Heilung und spiritueller Transformation bei einer traumatisierten Klientin führen kann.

Als Kind war Rosalie von ihrem Vater schwer missbraucht worden. Wenn er betrunken war, griff er ihr in die Unterhose oder stieg nachts in ihr Bett und rieb seinen Körper bis zum Höhepunkt an ihrem. Wenn sie sich wehrte, schlug er sie und bedrohte sie. Wenn sie weglaufen und sich verstecken wollte, wurde er wütend, jagte ihr nach und schlug auf sie ein. Bei zwei Gelegenheiten im Laufe des

Jahres, bevor er und ihre Mutter geschieden wurden, hatte Rosalies Vater sie zum Geschlechtsverkehr gezwungen.

Als Rosalie zu mir kam, war sie 35 Jahre alt, ledig, und leicht magersüchtig. Sie hatte bereits mehrere Formen von Therapie hinter sich, aber sie hungerte immer noch zuweilen und litt unter regelmäßigen Panikattacken. Ihr Körper war dünn, ungeschmeidig und fest, und sie war misstrauisch gegenüber jedem, den sie kannte. Am meisten misstraute und hasste sie im Grunde sich selbst, empfand sich als grundlegend falsch, als "beschädigte Ware", wie sie es nannte.

Rosalie ging davon aus, dass sie jeder, der sie in Wirklichkeit mochte, nur auszunutzen wollte. Sie erzählte mir, dass sie annahm, eine Frau aus ihrem Bekanntenkreis sei nur deshalb ihre Freundin, weil sie nicht alleine auf Partys gehen wollte. Eine andere Frau, die attraktiv und bei Männern beliebt war, gäbe sich nur mit ihr ab, weil es "ihr Ego steigern", sich mit der Verliererin zu vergleichen, für die Rosalie sich hielt. Während Rosalie keine Mühe hatte, Bekanntschaften zu schließen, hielten intime Beziehungen nie lange. Um nicht die Demütigung ertragen zu müssen, fallengelassen worden zu sein, brach sie in der Regel die Beziehung ab, sobald es Anzeichen dafür gab, dass die Dinge bergab gingen. Selbst bei Menschen, die sie schon lange kannte, hielt Rosalie viel Distanz. Wenn sie eine ihrer regelmäßigen Phasen von Angst durchlitt, tat sie entweder so, als ob sie alles im Griff hätte, oder tauchte für eine Weile unter.

Oft konnte Rosalie sich nur auf Menschen einlassen, wenn sie gekifft hatte. Marihuana schien alles für einen Augenblick in Ordnung zu bringen. Aber dann, so sagte sie mir, musste sie jeden Abend kiffen, um die Nacht durchschlafen zu können. Andernfalls wachte sie mitten in der Nacht voller Angst auf. Der Alptraum, den sie dann hatte, war immer derselbe: Sie hatte sich an einem kleinen dunklen Ort versteckt und jemand monsterhaftes und verrücktes war im Begriff, sie zu finden.

Traumatische Geschehnisse verursachen dauerhafte Veränderungen in unserer Physiologie, dem Nervensystems und der Gehirnchemie. In einer normalen Entwicklung werden Erinnerungen konsolidiert, indem wir jede neue Situation mit dem Weltbild bewerten, das wir uns zuvor zurechtgelegt haben. Bei einem Trauma wird dieser kognitive Prozess durch die intensive schmerzhaft Reizüberflutung kurzgeschlossen. Statt der üblichen Verarbeitung der Erfahrung, bei der wie sie in unser Verständnis davon, wie die Welt funktioniert, integrieren und dadurch aus ihr lernen, greifen wir auf eine primitivere Form der Kodierung durch körperliche Empfindungen und Bilder zurück. Auch Jahre, nachdem die eigentliche Gefahr vorüber ist, kann das Trauma, das unverdaut in unserem Körper eingeschlossen ist, zufällig ins Bewusstsein durchbrechen. Ein Traumatisierter kann das bedrohliche Ereignis immer wieder so erleben, als würde es gerade

jetzt stattfinden. Bei Rosalie tauchten traumatische Erinnerungen in ihren Träumen auf, und die Bemühung, sie während des wachen Tages zu unterdrücken, hielt ihren Körper und Geist in einem ständigen Zustand der Angst.

Unverarbeiteter Schmerz hält unser Selbsterhaltungssystem also in permanenter Alarmbereitschaft. Außer diesen plötzlichen, intrusiven Erinnerungen kann ein breites Spektrum von Situationen, darunter auch viele nicht bedrohliche, die im Körper gespeicherten Empfindungen von Schmerz und Angst aktivieren. Unsere Partnerin braucht nur ihre Stimme zu erheben, und all unsere lange zurückliegenden Verwundungen – all der Schrecken, die Wut oder die Schmerzen, die in unserem Körper stecken – können entfesselt werden. Ob es eine gegenwärtige Gefahr gibt oder nicht, wir fühlen uns absolut in Gefahr und sind gezwungen, einen Weg zu finden, um uns von diesen Schmerzen zu befreien. Um solche plötzlichen und starken Schmerzen zu ertragen, dissoziieren Traumaopfer in der Regel von ihren Körpern, betäuben ihre Empfindlichkeit gegenüber körperlichen Empfindungen. Manche fühlen sich unwirklich, als ob sie ihren Körper verlassen, und erleben das Leben aus großer Entfernung. Sie tun alles, was sie können, um Angst und Schmerz zu entkommen. Sie rasten aus oder erstarren in Depression und Konfusion. Sie haben Selbstmordgedanken oder betrinken sich sinnlos. Sie überessen sich oder hungern, nehmen Drogen oder versuchen auf andere Weise, sich zu betäuben oder ihren Zustand zu kontrollieren. Doch der Schmerz und die Angst gehen nicht weg. Vielmehr lauern sie im Hintergrund und übernehmen von Zeit zu Zeit plötzlich die Kontrolle.

Obwohl Dissoziation schützt, schafft es Leiden. Wenn wir unseren Körper verlassen, verlassen wir unser Zuhause. Durch die Ablehnung von Schmerzen und indem wir den Boden unseres Seins verlassen, erleben wir die krankmachenden Folgen des Getrenntseins – Einsamkeit, Angst und Scham. Die Autorin und Psychotherapeutin Alice Miller erklärt uns, dass es keine Möglichkeit gibt zu vermeiden, was im Körper ist. Entweder wir schenken dem Beachtung oder wir leiden unter den Folgen:

„Die Wahrheit über unsere Kindheit wird in unserem Körper gespeichert, und obwohl wir sie verdrängen können, können wir sie nie verändern. Unser Verstand kann getäuscht werden, unsere Gefühle manipuliert, unsere Vorstellungen verwirrt und unser Körper kann mit Medikamenten ausgetrickst werden. Aber eines Tages wird uns unser Körper die Rechnung präsentieren, denn er ist ebenso unbestechlich wie ein Kind, das noch ganz in seiner Seele ist und keine Kompromisse oder Entschuldigungen akzeptiert, und er wird nicht aufhören, uns zu quälen, bis wir aufhören vor der Wahrheit zu fliehen.“

Als Rosalie und ich begannen, miteinander zu arbeiten, war es klar, dass die Zeit dafür gekommen war – ihr Körper präsentierte seine Rechnung. Während unserer ersten Sitzungen ergoss sich ihre Lebensgeschichte aus ihr heraus. Obwohl sie sehr klug war und es ihr leicht fiel, ihre Probleme und deren Ursachen zu benennen, war es, als ob sie über das Leben eines anderen redete. Sie ließ mich wissen, dass sie, wenn wir redeten, sich keiner Gefühle in ihrem Körper bewusst war, aber außerhalb der Therapie wurde sie manchmal von Panik oder Wut übermannt. Zu diesen Zeiten waren die Gefühle in ihrem Körper so intensiv, dass sie sterben wollte. "Ich kriege es nicht hin, Tara", erzählte sie mir. "Ich bin entweder nicht in Kontakt mit mir oder ganz außer Kontrolle. Kein Wunder, dass ich nicht meditieren kann und Therapie mir nichts hilft."

Ich schlug vor, wir könnten zusammen daran arbeiten, dass sie sich allmählich in ihrem Körper sicherer fühlen könnte, und erklärte ihr, dass dies einen Unterschied gegenüber ihren bisherigen Therapien machen könnte. Sie willigte ohne Zögern ein, und im Laufe der nächsten Wochen legten wir den Grundstein. Ich wollte Rosalie so tief verstehen wie möglich, und sie sollte sich sicher und wohl fühlen bei mir. Während dieser Sitzungen sprach sie über ihre Sehnsüchte und Ängste sowie das beschämende Gefühl, immer die 'Patientin' zu sein, die Person mit einem Problem. Als sie fertig war, schlug ich vor, bei unserem nächsten Treffen eine Phantasiereise zu unternehmen, um Teile ihres Innenlebens zu erkunden, die außerhalb ihrer bewussten Wahrnehmung liegen könnten.

Am Tag der Phantasiereise lud ich Rosalie ein, bequem zu sitzen und die Augen zu schließen. Ich führte sie in hypnotischen Bildern langsam eine langen Wendeltreppe hinab, die vor einer geschlossenen Tür endete. Ich suggerierte ihr, dass sie mit jedem Schritt alle ablenkenden Gedanken hinter sich lassen und zunehmend entspannt und neugierig werden sollte. Als sie das Ende der Treppe erreicht hatte, war Rosalies Körper ganz still, ihre Augenlider flackerten und ihr Gesicht war leicht gerötet. Sie nickte, als ich sie fragte, ob sie eine Tür sehe, und ich suggerierte ihr, dass sie dahinter etwas zu ihrer Heilung Wichtiges, ein Geschenk ihres Unbewussten entdecken würde. Ich erinnerte sie daran, dass sie in Sicherheit war, egal, was sie erlebte. Wir waren hier zusammen, und sie konnte zurückkehren, wann immer sie wollte. Dann sagte ich ihr, sie könne die Tür öffnen, sobald sie soweit war.

Rosalie wurde steif. "Was siehst du?" fragte ich sanft. Ihre Stimme war kaum mehr als ein Flüstern. "Ein kleines Mädchen. Sie ist in einem Schrank ... versteckt".

Als ich fragte, wovor sie sich versteckte, schüttelte Rosalie leicht den Kopf. Nach ein paar Momenten fragte ich, wie alt sie sei. "Sie ist sieben", sagte sie und ergänzte schnell: "Es ist ihr Vater. Er wird sie finden und ihr weh tun." Ich versi-

cherte ihr, dass das kleine Mädchen jetzt sicher war, und schlug vor, dass sie einfach nur dadurch, dass sie entspannte und beobachtete, was als nächstes geschah, einen Weg finden würde, wie diesem Mädchen geholfen werden könnte. Als ich sie leichter atmen sah, fragte ich sie, was das kleine Mädchen jetzt gerade täte. "Sie betet. Sie sagt, es tut zu sehr weh, um es länger auszuhalten."

Ich wartete ein paar Augenblicke, dann fragte ich sie sanft: "Rosalie, was hilft dem kleinen Mädchen all die Schmerzen zu verarbeiten?"

Sie runzelte die Stirn: "Sie ist ganz allein ... es ist niemand bei ihr." Dann sagte sie langsam: "Sie braucht jemanden, der sich um sie kümmert."

"Wer könnte das am besten tun?", fragte ich. Wieder hielt sie inne, mit einem intensiven, fokussierten Ausdruck. Plötzlich zeigt sich auf ihrem Gesicht Überraschung und Vergnügen: "Eine gute Fee! Ich kann sie hier sehen mit dem kleinen Mädchen... Sie ist mit ihr in dem Schrank." Rosalie wartete einen Moment und berichtete dann: "Die Fee ist von einem blau schimmernden Licht umgeben und winkt mit einem goldenen Zauberstab."

"Rosalie, hat die Fee eine Nachricht für das kleine Mädchen, etwas, das sie sagen will?"

Sie nickte: "Sie sagt ihr, dass sie etwas tun kann, um ihr zu helfen. Sie kann etwas tun, um für eine Weile die schrecklichen Dinge zu vergessen, damit sie erwachsen werden und damit umgehen kann, wenn sie stärker ist."

Ich blieb eine Weile ruhig und fragte sie dann sanft, wie die Fee das tun würde. Rosalies Tonfall war ruhig und bedächtig: "Sie sagt, sie wird verschiedene Teile ihres Körpers mit ihrem Zauberstab berühren und sie werden sich verändern und in der Lage sein, alle die schrecklichen Gefühle für sie in sich zu halten." Sie hielt inne, lauschte nach innen und fuhr dann fort: "Die gute Fee sagt, dass, obwohl es schwer ist so mit dem Ganzen verbunden zu sein, es ihr Weg ist zu überleben, ruhig zu sein und zu kontrollieren, was in ihr geschieht."

Nach einem langen Schweigen, fragte ich Rosalie, was jetzt passierte. "Die Fee hat die Wut und Angst des kleinen Mädchens in ihren Bauch gesteckt, und dann band sie diese fest, so dass sie dort bleiben würden. Und dann legte sie ein magisches Schloss auf ihr Becken und ihre Vagina, so dass ihre sexuellen Gefühle sie nicht mehr in Schwierigkeiten bringen konnten". Rosalie tat ein paar wackelige Atemzüge, und ich sanft fragte: "Was sonst?"

Tränen kullerten ihr über die Wangen, als sie sagte: "Sie hat gesagt, sie müsse ihren Brustkorb fest zusammenschnüren, damit sie nicht den Schmerz ihres gebrochenen Herzens spüre." Rosalie war ruhig und dann fuhr sie mit etwas stärkerer Stimme fort: "Sie hat gesagt, ihr Hals würde eine Festung mit sehr di-

cken runden Wänden sein, so dass sie nicht um Hilfe schreien würde – oder vor Wut." Rosalie verstummte und ich saß mit ihr in der Stille.

"Das machst du sehr gut", sagte ich ihr, und fügte dann sanft hinzu: "Gibt es irgendetwas anderes, was die Fee dich wissen lassen möchte?" Rosalie nickte. "Sie sagt, eines Tages wird das kleine Mädchen nicht mehr in der Lage sein, all dies in sich zu halten, und ihr Körper wird beginnen seine Geheimnisse zu lüften. Sie wird alles loslassen, das sie so lange in sich behielt ... und sie wird das tun, weil sie in ihrem tiefsten Inneren ganz und real sein will." Rosalie weinte leise, ihre Schultern zitterten. "Sie hat gerade gesagt, das kleine Mädchen solle sich nicht sorgen. Sie würde Menschen finden, die sich um sie kümmern und die sie dabei unterstützen, wenn sie sich selbst wieder findet."

Rosalie sank in ihren Stuhl zurück, und ich fragte sie, was jetzt geschehe. "Die gute Fee hat ihre Arme um das kleine Mädchen gelegt und bringt sie ins Bett." Nach ein paar Augenblicken fuhr sie fort und flüsterte: "Sie sagt ihr, dass sie, wenn sie aufwacht, vergessen haben wird, was passiert ist, aber sie wird sich daran erinnern, wenn es Zeit ist." Rosalie war ruhig und als sie fortfuhr, war ihre Stimme sanft: "Die gute Fee sagte ihr noch: Bis dahin und für immer liebe ich dich." Als ob sie gerade die letzte Seite eines geliebten Buchs beendet hatte, griff Rosalie nach dem Schal, den ich auf meiner Couch liegen habe, wickelte ihn um sich herum und rollte sich, an die Kissen geschmiegt, zusammen. "Ist das okay?" flüsterte sie. "Ich will einfach nur für ein paar Minuten ausruhen." Ihr Gesicht sah heiter aus, als wären es die ersten echten Momente von Erleichterung, die sie seit einer sehr langen Zeit hatte.

In den Wochen, die ihrer inneren Reise folgten, kam Rosalie langsam aus sich heraus wie aus einem Kokon. Ich bemerkte, dass sogar ihre körperlichen Bewegungen leichter wurden, flüssiger. Es ging ihr mit sich selbst besser: Rosalie begann zu akzeptieren, dass sie in all den Jahren das Beste getan hatte, das sie tun konnte. Es war nicht ihre Schuld, dass sie sich nie mit ihren Gefühlen in voller Intensität konfrontiert hatte. Es war nicht ihre Schuld, dass sie versucht hatte, ihren Körper mit Magersucht zu kontrollieren und ihr Herz gegen Intimität zu verbarrikadieren – das war ihre Art, sich gegen noch mehr Schmerzen zu verteidigen. Etwas Intelligentes und Liebevolltes hatte sie die ganze Zeit geführt.

Ich fragte, ob sie was dagegen hätte, wenn ich ihre 'Feengeschichte' in einem meiner Meditationskurse erzählte. Sie freute sich darüber – sie wünschte Anderen von Herzen die neue innere Freiheit, die sie selbst spürte. Als ich die Geschichte erzählte, weinte eine ganze Reihe von Teilnehmern, weil sie erkannten, wie auch sie sich von ihren Körpern entfernt hatten, wie sie ihre Energie blockiert hatten und nicht völlig lebendig waren. Das ermöglichte ihnen, sich selbst zu verzeihen, dass sie ihre eigenen tiefen Wunden nicht angeschaut hatten, und

es half ihnen zu verstehen, dass es normal ist, sich angesichts unerträglicher Schmerzen vor sich selbst zu verstecken und in Abwehr zu gehen.

Zwar gibt es Zeiten in unserem Leben, in denen wir keine andere Wahl haben, als uns zusammenzuziehen und uns vor unerträglichen körperlichen oder emotionalen Schmerzen zu schützen, aber unsere Heilung kommt daher, dass wir uns mit den Orten in unserem Körper wiederverbinden, wo dieser Schmerz gespeichert ist. Für Rosalie, wie für uns alle, gibt es nur dann eine Entwicklung in Richtung Freiheit, wenn wir *radikale Akzeptanz* auf den Schmerz richten, der aus Angst weggesperrt worden ist. Durch den Dialog mit der guten Fee begann Rosalie sich Erinnerungen und Gefühle ins Bewusstsein zurückzuholen, die eine versteckte Quelle von tiefem Leiden waren. Durch diesen Prozess wurde sie sich auch ihrer tiefen Sehnsucht bewusst, ganz und echt zu sein. Egal, wie tief wir verletzt wurden, wir beginnen unsere spirituelle Reise, wenn wir auf die innere Stimme hören, die uns zurück ruft, in unseren Körper, zurück zur Ganzheit.

Heilung der Wunden: Heimkehr zu unserem Körper

Neben der Sicherheit, die durch die therapeutische Beziehung geschaffen wird, bezieht sich Psychotherapie auf die biographische Geschichte in einer Weise, die sie zu einem Tor für eine lebendige Erfahrung werden lässt. Indem wir unsere Aufmerksamkeit auf die Erinnerungen richten, berühren wir die damit verbundenen Emotionen und Empfindungen, die im Körper eingeschlossen sind. Sobald die Psyche offen ist für das, was der Körper in sich hält, geht es darum, sich mit diesen Gefühlen auf kluge und erfolgreiche Weise, die zu tiefer Heilung führt, auseinanderzusetzen, wofür es nur die eine Möglichkeit gibt, nämlich präsent bei dem Schmerz zu bleiben, wenn er auftaucht. Dies kann sehr schwierig sein, vor allem, wenn die Gewohnheit, intensiven und unangenehmen Empfindungen auszuweichen, tief verankert ist. In meiner Arbeit mit Klienten ist es das, wo ich den enormen Wert von Meditationspraktiken zur Geistesschulung sehe. Als Rosalies Abwehr sich zu verabschieden begann, war es wichtig für sie, Werkzeuge kennenzulernen, die sie nutzen konnte, um den Schmerz des Traumas zu mindern, wann immer er auftrat.

In mehreren aufeinander folgenden Sitzungen mit Rosalie führte ich sie in die Praktiken von Achtsamkeit und Mitgefühl ein. Wir begannen mit einer Meditation, in der ihre Aufmerksamkeit langsam ihren Körper hoch und runter glitt, jede einzelne Region fokussierend – Füße und Beine, Oberkörper, Schultern, Arme und Hände, Hals, Kopf. Ich ermutigte Rosalie, sich vorzustellen, wie sie Energie und Licht in den Teil des Körpers atmete, den sie fokussierte, und

sich völlig zu entspannen und loszulassen, wenn sie ausatmete. Als sie ihre Aufmerksamkeit in jedem Bereich vertiefte, schlug ich vor, dass sie einfach feststellen sollte, was sie dort fühlte und das genau so zu akzeptieren.

In einer Sitzung, in der Rosalie mir sagte, es gehe ihr schlecht wegen Empfindungen in ihrem Magen- und Beckenbereich, fragte ich sie, welche Farbe sie als heilsam empfand. Sie erinnerte sich sofort an das schimmernde Blau, das die Fee umgeben hatte. Ich schlug vor, dass sie sich vorstellen sollte, sie fühle die betreffenden Bereiche ihres Körpers in diesem Blau gebadet, wobei sie die Farbe mit jedem Atemzug durch ihr Inneres fließen lassen sollte. Nach einigen Augenblicken berichtete Rosalie nervös: "Ich spüre etwas Bewegung, ein Kribbeln" und dann: "Das ist genug für heute." Obwohl sie nicht dazu in der Lage war, ihre Aufmerksamkeit in diesem neu erwachenden Bereich längere Zeit zu halten, war Rosalie stolz über ihre ersten Bemühungen. Es hatte Mut gekostet, wieder an die Orte zurückzukehren, die sich so gefährlich angefühlt hatten.

Als sie zu unserer nächsten Sitzung erschien, berichtete Rosalie begeistert über einen neuen Mann, den sie kennengelernt hatte. Aber in der darauffolgenden Woche hatte sich die Aufregung in Angst verwandelt und ihr Körper war starr vor Anspannung. Sie mochte diesen Mann wirklich und wollte sich nicht zurückziehen: "Wenn ich nicht Frieden mache mit dieser Angst, Tara, werde ich das nicht durchhalten." Rosalie wusste, dass sie der Erfahrung ihres Körpers – dem ungesteuerten Reagieren mit Angst – nur mit *radikaler Akzeptanz* begegnen konnte.

Ich schlug ihr vor, innezuhalten und in ihrem Körper dem nachzuspüren, das ihre Aufmerksamkeit und Akzeptanz am stärksten forderte. Dies war neu für Rosalie. Bis jetzt hatte sie nur eine achtsame Präsenz auf ihren Körper gerichtet, wenn sie relativ entspannt war. Das war sicher, aber die bloße Angst zu spüren, brachte viele schmerzhaftes Assoziationen mit sich. Sie schloss ihre Augen und wurde still und ruhig. Nach etwa einer Minute legte sie ihre Hand auf ihren Bauch. "Hier", sagte sie, "spüre ich wirklich Angst... Ich fühle mich als müsste ich mich übergeben." Ich ermutigte sie, den unangenehmen Gefühlen durch die Wärme ihrer Hand hindurch, zusammen mit ihren eigenen sanften Berührungen ihre volle Aufmerksamkeit zu schenken. Ich fragte sie, ob sie diesen Bereich von innen heraus fühlen konnte und dabei nur festzustellen, was passierte.

Rosalie tat mehrere volle Atemzüge und sank zurück in das Sofa. In den nächsten Minuten benannte sie einfach, was sie erlebte: die Schmerzen und das drückende Engegefühl in der Mitte ihres Bauches, das Gefühl, dass ihre Brust sich mit einigen tiefen Atemzügen hob und senkte und dabei der harte Knoten in ihrem Magen sich löste und ein bebendes und unruhiges Gefühl sich in ihren Bauch verbreitete, der Gedanke "vielleicht ist er ja der Richtige", stechende

Angst, Zittern, das Bild von einem jungen Kind allein im Schrank, der Gedanke "ich halte das nicht durch", Hitze, die sich in ihre Brust und ihren Hals verbreitete, ein Würgegefühl in der Kehle, Atembeschwerden, eine Öffnung und Erweichung in der Kehle, ein Schwall von Traurigkeit. Als sie schließlich die Augen öffnete, glänzten sie: "Tara, all dies ist in mir passiert, und ich halte gerade das kleine Mädchen in meinen Armen." Nach ein paar Augenblicken fuhr sie fort: "Ich spüre, dass ich diesen Schmerz annehmen kann, ich kann umgehen mit dem, was ich fühle."

Rosalies Erfahrung mit der Fee hatte ihre eigene innere Weisheit sichtbar gemacht, ihren Drang, sich selbst und ihre Sehnsucht zu schützen, wach und ganz zu sein. Das Risiko, sich Empfindungen achtsam zu öffnen, gab diesem Vertrauen nun seine tiefsten Wurzeln. Jedes Mal, wenn Rosalie ihren Körper von innen spüren und die Empfindungen akzeptieren konnte, die hochkamen, auch die am meisten Angst einflößenden, fühlte sie mehr Vertrauen in ihre Fähigkeit, dort zu Hause zu sein. Sie konnte mit allem umgehen, was kam. Das war das Geschenk der *radikalen Akzeptanz*: Als sie aufhörte, den Schmerzen Widerstand entgegenzusetzen und sich stattdessen dafür öffnete, sie mit Mitgefühl zu betrachten, baute Rosalie zugleich ihre Identität als missbrauchte, schwache und wertlose Person ab.

Radikale Akzeptanz zu einer körperlichen und emotionalen Erfahrung zu machen, ist in der Regel ein schrittweiser Prozess. Wenn ein großes Reservoir von Angst im Körper eingeschlossen ist, ist es wichtig so zu beginnen, wie Rosalie es tat: mit der Unterstützung eines Heilers oder Therapeuten, und mit einer sanften Erforschung der Lebensgeschichte, die eine solchermaßen geladene Energie mit sich bringt. Dann, geführt und begleitet von einem vertrauenswürdigen Anderen, lernt die Klientin, achtsam "eine Zehe in den Fluss zu halten", Empfindungen wahrzunehmen und dann einen Schritt zurückzugehen, wenn nötig.

Sowohl in der buddhistischen Psychologie als auch der westlichen erfahrungsbasierten Therapie ist dieser Prozess des Erlebens und Akzeptierens des sich verändernden Bewusstseinsstroms von Empfindungen von zentraler Bedeutung für die Alchemie der Veränderung. Emotionen – eine Kombination von körperlichen Empfindungen und der Geschichten, die wir uns erzählen – werden uns weiterhin Leiden verursachen, bis wir sie dort wahrnehmen, wo sie in unserem Körper wohnen. Wenn wir eine stete Aufmerksamkeit auf die unmittelbare körperliche Erfahrung einer Emotion richten, werden vergangene Empfindungen und Geschichten, die, eingesperrt in unserem Körper und Geist, damit verbunden sind, aus der Verdrängung geholt. Schichten früherer Verletzung, von Angst

oder Wut beginnen sich im Licht des Bewusstseins auszudrücken. Wenn wir den vergangenen, in unserem Körper gespeicherten Schmerz fühlen und freilassen, werden wir immer freier, unseren gegenwärtigen Gefühlen mit einem wachen und gütigen Herzen zu begegnen. Wir entdecken, wie Rumi schreibt: "Die Heilung für den Schmerz ist der Schmerz."

Für uns alle erfordert der Weg der Freundschaft mit unserer Erfahrung große Sanftmut und Geduld. Wie ich auf meiner Reise in die Berge als Schülerin erkannte, ist die tiefe und anhaltende Tendenz zu glauben, etwas stimme nicht mit uns, ein Gefängnis, das uns daran hindert, in Gänze zu leben und zu lieben. Doch wenn wir lernen, allem, was in unserem Körper, Herz und Geist entsteht, mit *radikaler Akzeptanz* zu begegnen, entdecken wir eine kostbare Freiheit. Anstatt mit einem sich selbst verteidigenden und unzureichend fühlenden Selbstbild identifiziert zu sein, gelangen wir dahin, dem zu vertrauen, was Buddhisten unsere Buddha-Natur nennen – der Bewusstheit und Liebe, die unser wahres Wesen sind.

Über die Autorin:

Tara Brach, geb. 1953, ist eine US-amerikanische Klinische Psychologin und renommierte buddhistische Lehrerin. Von ihr liegen zahlreiche Artikel und Vorträge in englischer Sprache vor, die unter anderem im Internet zu finden sind. Darüber hinaus veröffentlichte sie die Bücher *Radical Acceptance: Embracing Your Life With the Heart of a Buddha* (2004), *Radical Self-Acceptance: A Buddhist Guide to Freeing Yourself from Shame* (2005), *Meditations for Emotional Healing: Finding Freedom in the Face of Difficulty* (2009), *Meditation & Psychotherapy: A Professional Training Course for Integrating Mindfulness Into Clinical Practice* (2011) und *True Refuge: Finding Peace and Freedom in Your Own Awakened Heart* (2013). Kontakt: info@tarabrach.com; c/o Janet Merrick - 1 Marcia Ct. - Rockville, MD 20851 - USA