

Phänomen-Verlag

Petra Biehler

NARZISS, EGO & BUDDHA

Gesundung im Zeitalter des Disputs

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Petra Biehler

Narziss, Ego & Buddha

Phänomen-Verlag

Web: www.phaenomen-verlag.de

E-Mail: kontakt@phaenomen-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der mechanischen, elektronischen oder fotografischen Vervielfältigung, der Einspeicherung und der Verarbeitung in elektronischen Systemen, des Nachdrucks in Zeitungen und Zeitschriften, des öffentlichen Vortrags, der Verfilmung oder Dramatisierung, der Übertragung durch Rundfunk, Fernsehen oder Video, auch einzelner Textteile

Satz & Gestaltung: Phänomen-Verlag, 2022

INHALT

Dank	9
Einleitung	11
1. Buddha & die Zeit, in der wir uns bewegen	20
Das dunkle Zeitalter	20
„Westlicher“ Narzissmus und „östliches“ Ego	25
Die Narzissmus-Pandemie	27
Narzissmus und Ego in unserer heutigen Kultur	28
Der Geist erschafft die Welt?	31
2. Ego	37
Begriffsklärung von Ego im buddhistischen Sinne	38
Unterscheidung Ich-Stärke – Ich-Zentrierung	39
Innere Kontraktionen erkennen	43
Vorurteile	45
Egobekämpfung und spirituelles Bypassing	47
Spirituelles Ego	54
Ego-Helfen	57
Konzepte und die persönliche Erlebniswelt:	
Die 5 Skandhas	59
Ego will Komfort und Sicherheit	67
4 Schleier: Unwissenheit, Gewohnheit, aufgewühlte Emotionen, Karma	71
3 Wurzelgifte	83
8 Inhalte: Ego kreist um die „8 weltlichen Belange“	86

Der Output von Egoprozessen:	
Die 10 Untugenden	94
Ego-Typen aus Ost und West	96
Befreiung jenseits von Typologien	101
Lebensaufgaben	103
3. Narziss	106
Narzissmus in der gegenwärtigen Welt	108
Forschung zum zunehmenden Narzissmus in unserer Zeit	121
Narzisstische Marker und Charakteristika	123
Narzissmustheorien	130
Wichtige Begriffe von Theoretikern des Narzissmus	136
Spekulation über Faktoren der Zunahme von Narzissmus	141
Warum ein Bewusstsein für steigende Narzissmuswerte so wichtig ist	143
Exkurs: Milarepa	145
Gemeinsamkeiten und die Unterschiede von Narzissmus und Ego	149
4. Buddha	156
Buddha-Natur, Egosigkeit, wahre Natur, Natur des Geistes, Grund des Seins – was ist damit gemeint?	156
Überwindung von Ego und Egosigkeit	165
Ein Übungsweg, der aus dem Ego führt	169
Der analytische Verstand kann nicht verstehen	174
Ego-Abbau ist eine narzisstische Kränkung	175
Ego-Abbau heißt nicht Selbstverleugnung	177

Jenseits von Hoffnung und Furcht	178
Meditation	180
Immer wieder sterben	182
Tod und Erlaubnis	186
Die Geschichte einer indischen Ego-Kapitulation	188
5. Freier werden, erfüllter und verbundener leben	197
Sind Wege zur Auflockerung von Narzissmus und von Ego dieselben?	197
Es lohnt sich – für uns und alles, was uns umgibt	200
Übungen: Narzissmus auflockern	201
Übungen: Ego auflockern	211
6. N, E und B	228
7. Epilog: Warum es dieses Buch nicht braucht	244
Anmerkungen	246
Quellen	252
Über die Autorin	254

DANK

Mein höchster Dank gebührt denjenigen buddhistischen Lehrerinnen und Lehrern, die diese uralten und tiefgründigen Weisheitslehren verkörpern und dadurch fühlbar machen. Allen voran danke ich Dilgo Yangsi Khyentse Rinpoche, der nicht müde wird, Finger in Ego-Wunden zu legen und auf individuelle und gesellschaftliche Grundübel hinzuweisen. Zudem auch den Ausbilderinnen und Autoren der buddhistischen Psychologie (insbesondere John Welwood, Ken Wilber, Tara Brach, die Lehrenden des Karuna Trainings in kontemplativer Psychologie und diejenigen des Center of Mindful Self Compassion), die mir diese Schatzkiste nahebrachten.

Ferner danke ich in Liebe meinen beiden Söhnen Julian und Lovis, die mich stets zu einem gesellschaftskritischen Blick inspirierten, und würdige Vertreter ihrer Generationen (Millennials und Generations Z) sind, sowie Euch, liebe Freundinnen und Freunde, für Euer reges Interesse und Eure Ermutigungen im richtigen Augenblick.

Danken möchte ich auch Tom Amarque vom Phänomen Verlag, dessen freundlich-kritischer Blick half, das Buch klarer und strukturierter zu machen; die kreative Zusammenarbeit hat mir viel Freude gemacht.

EINLEITUNG

In Welch einer herausfordernden, spannenden, wundersamen, rasant schnellen, gespaltenen, kränkelnden und doch potenzielle Wachstums- und Heilungsschübe anstoßenden Zeit wir doch leben! Als Abkömmlinge einer nach heutigem Wissensstand etwa 6000 Jahre alten menschlichen Zivilisation, sind wir im Begriff, unseren Lebensraum Erde mitsamt ihrer vielfältigen Flora und Fauna zu zerstören und uns immer noch mehr zu spalten: In reicher und ärmer, extrem polarisierte Werte und Meinungen, Gut und Böse, menschliche und künstliche Intelligenz, und vieles mehr.

Zugegeben: Es gibt auch viel Gutes zu vermelden. So gibt es in der Gegenwart weniger individuelle Kriminalität, weniger Welthunger, bessere Behandlungsmöglichkeiten von Krankheiten und Hygienebedingungen (zumindest in unserem privilegierten Teil der Welt). Wir leben länger als noch vor 50 Jahren, fanden erneuerbare Energiequellen, Frieden und ökologischer Wandel kommen als Grundausrichtung bei immer mehr Menschen an, und eine neue Generation bringt Tier- und Umweltschutz mehr ins Handeln. Und doch sehen wir von Menschen gemachte Krisen, die ihrer Natur nach so global und existenziell sind wie nie zuvor. Durch die fortgeschrittene Globalisierung wird deutlich, wie verbunden und abhängig wir voneinander sind. Der Schmetterlingseffekt zeigt sich an vielen Stellen: Wenn in China ein neuartiges und gefährliches Virus entsteht, kann das die ganze Welt auf den Kopf stellen. Wir als Menschheitsfamilie tragen eine riesige Verantwortung für uns und zukünftige Generationen.

Bereits Buddha beschrieb 500 Jahre v. Chr. unsere Jetztzeit als immer schwierigeres, sich verdichtendes, „dunkles“ Zeitalter. Manchmal ist auch vom „Zeitalter des Disputs“ oder „des Niedergangs“ die Rede. Noch genauer äußerte sich dazu der indisch-tibetische Weise Padmasambhava (8. Jhd. n. Chr.) und andere buddhistische Meister und Meisterinnen. Neben diesen buddhistischen Stimmen findet man solche Voraussagen aber auch im mindestens 5000 Jahre alten Maya-Kalender, sowie in uralten vedischen Sanskrit-Schriften. Zunehmende Krisen und Schwierigkeiten, wie wir sie heute erleben, werden in diesen Voraussagen erstaunlich akkurat beschrieben. In Kombination damit wird die Aufgabe für uns im Heute postuliert, uns gerade jetzt um unser Bewusstsein zu kümmern – unter erschwerten Bedingungen.

In unserer abendländischen, postmodernen Kultur wird der Ruf nach wieder einfacheren, realistischen, und generellen Wahrheiten in einer komplexen Welt lauter, und wir sind dringend aufgerufen, uns in unseren humanen Fehlentwicklungen zu verändern. Wir müssen uns eingestehen, dass wir nicht nur eine Situation mit Burn-out und Burn-on-Phänomenen und dem höchsten Psychopharmaka-Verbrauch aller Zeiten kreiern haben, sondern auch unseren Lebensraum bis kurz vor den Ruin gebracht haben. Als dieses Buch anfang zu entstehen, hieß es in der öffentlichen Diskussion des Klima-Kipp-Punktes, vor dem wir stehen, immer wieder, es sei „kurz vor zwölf“. Das drängende Problem, was unser aller Veränderung erfordert, schien dann hinter einer weltweiten Pandemie und weiteren, so erschreckenden wie unvorhergesehenen Krisen im Weltgeschehen quasi zu verschwinden. Es ist aber dringlicher als je zuvor.

In allen aktuellen, menschengemachten Krisenherden ist deutlich geworden, dass da etwas in eine falsche Richtung läuft. Dabei sind die Ursachen und Bedingungen so komplex, dass der Ruf nach einfachen Narrativen und Lösungen verständlich

ist. Doch diese sehr menschlichen Mechanismen bewirken neben durchaus vorhandenen Bewegungen zu neuen Bewusstseins-, Kommunikations- und Lebensformen auch Spaltungstendenzen, mit dem Drang zum polarisierten Schwarz-Weiß-Denken, zur Ausgrenzung und Verhandlungsunfähigkeit. Wir reduzieren dadurch zunächst unsere unerträgliche Angst und Spannung. Das Problem ist, dass wir durch diese ‚primitiveren‘, in uns angelegten Reaktionsweisen keine echten Lösungen finden, die der Komplexität der Situation gerecht werden und nachhaltig sind. Im Gegenteil, diese Mechanismen schaffen neue Probleme. Wir stehen vor der großen Aufgabe, uns zurückzubedenken auf unser aller gemeinsames Mensch-Sein, und darauf, Verantwortung zu haben für lebenswerte Gesellschaften, Lebensräume, und das Wohl von nichtmenschlichen fühlenden Wesen, die von uns abhängig sind.

Eines Abends, nach einem buddhistischen Meditationsretreat und dem ersten darauffolgenden Arbeitstag in der psychotherapeutischen Praxis, mit mehreren, durch viel Narzissmus begründeten Leidensgeschichten, beschäftigte mich der Kontrast der beiden Settings. Ich suchte nach einem roten Faden in den Konzepten von Narzissmus, Ego und Egotranszendenz (dem ultimativen buddhistischen Ziel). Mir fiel auf, dass ich diese Themen schon lange in meinem Geist bewegte – weil die Welt, die psychotherapeutische Arbeit, und der auf dem Meditationsweg schärfer werdende Blick für das Innen und Außen einfach dazu einladen. Auch schossen immer mehr Artikel und Reportagen aus dem Boden, die sich mit individuellen und kulturellen Formen von Narzissmus befassten und den Finger in eine Wunde der Zeit legten. Aus diesem Initialmoment wurde dieses Buch geboren.

Zwei zentrale und problematische Hinderungsgründe für einen guten Umgang mit den Herausforderungen unserer Zeit auf Basis eines Bewusstseins, welches zu Perspektivenwechseln

und neuen kreativen Lösungen fähig ist, sind in der Tat Narzissmus und Ego.

Der Begriff *Narzissmus* wird hier im Sinne der abendländischen Psychologie verwendet als eine Form übermäßiger Selbstbezogenheit und Selbsterhöhung, die sich auch durch mangelnde Empathie für andere oder Andersartige kennzeichnet. Andere (Menschen, Tiere, Länder, Kontinente, der Planet Erde) sind für narzisstische Einzelne und auch Gruppen keine gleichwertigen Subjekte, sondern Objekte, die dem eigenen Komfort, der eigenen Wichtigkeit und Wertigkeit dienen sollen. Wenn wir in unserer westlichen Kultur sagen: „*Der hat aber ein großes Ego!*“, meint dies oftmals eine Form narzisstischen Auftretens. Man kann auch als wenig narzisstischer Mensch ein sehr dichtes Ego haben – in diesem Fall aber ohne ein übersteigertes Größenselbst, und mit vorhandener Einfühlungs- und Kritikfähigkeit. Im hier verwendeten Begriffsverständnis kann Narzissmus als in unserer Zeit besonders bedeutsame Unterform von Ego (im buddhistischen Sinne) gesehen werden: Wenn jemand narzisstisch ist, impliziert das immer eine starke Ego-Verstrickung.

Ego wird hier also im Sinne der buddhistischen Psychologie verwendet. Gemeint ist ein Mechanismus, der allen Menschen zu eigen ist und bewirkt, dass wir uns selbst fester und beständiger wahrnehmen, als dies tatsächlich der Fall ist: Ich bin so, er ist so, dies ist gut, das ist schlecht, aus diesem Grund bin ich wertvoll (oder wertlos), das gehört mir, das ist richtig und das ist falsch etc. Dieses Verstehen von eigentlich fließenden Prozessen als Konzepte über uns und das Außen als feste Entitäten ist uns zunächst oft wenig bewusst, kann aber durch Herzens- und Geistestraining und daraus resultierende Einsicht bewusster gemacht, und dadurch abgemildert werden. Dabei entwickeln wir uns hin zu unserer *wahren Natur* oder *Buddha-Natur*, die Selbst-Transzendenz und das Erkennen von Flüchtigkeit

von Erfahrungen und Phänomenen hervorbringt. Etwas, was es nicht zu erwerben gilt, sondern was in uns allen angelegt ist und hervorzuschimmern beginnt, wenn wir „Schleier um Schleier“ unseres egoleiteten *und* narzisstischen Erlebens und Handelns in der Welt abtragen. Mysterienschulen unterschiedlicher Kulturen haben die verschiedensten Begriffe dafür, meinen aber alle dasselbe, befreite Gewahrsein der Dinge. Insbesondere im Buddhismus wird ein akkurater Praxisweg aus narzisstischen und Egoprozessen heraus angeboten, den seit Buddha Shakyamuni bis heute Generationen über Generationen praktiziert haben. Aber heute müssen wir nicht nur den in Emotionen, Geistesgifte und Leidensformen verstrickten Geist überwinden, wie es vor Jahrtausenden noch üblich war. Um inneren Frieden, innere Gesundheit und Befreiung zu erlangen, ist es im Heute besonders wichtig geworden, sich auch mit der Vielfalt der von uns Menschen erzeugten Krisen auf eine ethische Weise auseinanderzusetzen.

Unsere derzeitigen existenziellen Probleme ökologischer, landes- und weltpolitischer, ökonomischer, und humanitärer Art stehen in unmittelbarem Zusammenhang mit unserem egoischen und narzisstischen Bewusstsein. *Narziss, Ego & Buddha* ist eine Einladung an alle Menschen, sich mit sich selbst, unserer Spezies und der Erde mit ihren Ökosystemen zurückzuverbinden. Dieses Buch möchte einen Perspektivenwechsel vorschlagen: Es möchte den Blick schärfen für die Hindernisse, die innere und äußere Lösungen für ein gesundes In-der-Welt-Sein verhindern. Es möchte dazu aufrufen, mutig die eigenen Umgangsweisen mit Anforderungen und Herausforderungen unserer Zeit zu reflektieren, und sich neu auf unsere Spezies und ihren Lebensraum zu beziehen. Es möchte dabei unterstützen, den gedanklichen und emotionalen Fokus auf ein vergängliches, nie zufrieden zu stellendes Selbst, die eigenen Sicherheitszonen, die eigene übermäßige Wichtigkeit und die

Selbsttröstung über Konsum alles Möglichen aufzulockern. Gegen diese Mechanismen, die – wenn man genau hinsieht – immer neues Leid produzieren statt davon zu erlösen, können Gesetzmäßigkeiten und Auswege der östlichen und westlichen Psychologie integrativ eingesetzt werden. Insbesondere die buddhistische Sichtweise auf unser ‚Zeitalter des Disput‘ erweist sich als Schatzkiste neu zu entdeckender Humanität, und einer Bewusstseinsweiterung, die von Verwirrung und Verstrickung hin zu befreiender Weisheit führt. Verbunden mit dieser Weisheit mag es uns leichter fallen, komplexen Problemen gerecht zu werden und differenzierte, ganzheitliche Lösungen zu kreieren, oder einfach zu entdecken.

Wir brauchen heute eine solche alternative Blickrichtung. Alte Sicherheiten schwinden, diverse, von Mensch zu Mensch unterschiedliche Ängste brechen auf. Wenn wir unser Unbehagen nicht verleugnen, stürzen wir uns oft in eine unübersichtlich gewordene Flut aus Mainstream- und anderen Informationskanälen. Dieser Versuch, „die Wahrheit“ herauszufinden und dann zu verteidigen, um Sicherheit zurückzuerlangen, verwirrt uns in Überdosierung eher, als dass es uns befreit. Wir kommen nicht umhin, uns immer mal wieder von außen nach innen zu wenden, um unserem körperlichen, emotionalen und geistigen Befinden so zu begegnen, wie es gerade ist. Von dort aus können wir dann im Inneren wieder mehr Weite, innere Freiheit und Weisheit zurückerobern. Dies geht durch die Kontemplation einer erweiterten Zeitperspektive oder Meditation. Dies meint nicht, uns nur um uns und unsere Komfortzonen zu kümmern, sondern einen klaren, beruhigten und weiten Geistes- und Herzenszustand zu kultivieren. Damit können wir anschließend wieder konstruktiver und bewusster in die Welt und ins Miteinander gehen.

In ähnlicher Weise können wir diese Selbst-Relativierung und -Transzendenz erleben, wenn wir beispielsweise vor einem

erhabenen Berg sitzen, und diesen immer tiefer auf uns wirken lassen. Was hat er schon alles bezeugt und überstanden? Auch die heute manchmal zu eng werdende politische Perspektive, die aus einem größeren Blickwinkel eben nur ein kleines Körnchen am Sandstrand linearer Zeit ist, können wir so aufweichen. Vielleicht bekommen wir bei diesen relativierenden Gedanken einen kleinen Schreck, meistens ist dieser aber auf heilsame Weise weitend und im Nachhall entspannend.

Seit fast 30 Jahren beschäftige ich mich nunmehr mit dem Dharma, Buddhas Lehren, sowie der Mystik christlicher, islamischer, Sufi- und anderer Wege. Seither bin ich auch mit relativer Stetigkeit (wenn auch nicht ohne spirituelle Krisen) dabei, meinen Geist – und die immer wieder in neuen Verkleidungen auftretenden Kapriolen meines eigenen Egos – zu untersuchen und zu zähmen. Wie bei den meisten Yoginis und Yogis, ist das ein von Auf und Abs gekennzeichneter Weg gewesen, und ist es noch. Im Verlauf ist die meditative Praxis „stabiler geworden“, wie das buddhistische Lehrerinnen und Lehrer oft nennen. Insbesondere half hierbei das Durchlaufen der vorbereitenden Übungen des tibetischen Buddhismus, der sogenannten „Ngöndro“. Auf diesem Fundament ist die immer wieder nötige Übungspraxis müheloser geworden, das Hadern mit der Zeit, die für die tägliche Meditation in Anspruch genommen werden will, verschwand, und es gelingt schneller, Blicke hinter all die äußeren Bewegungen, Freuden, Katastrophen, und auf meine mentalen und emotionalen Reaktionen darauf zu erhaschen. Im Laufe der Zeit wurde immer klarer, weshalb das „Ego“ von Buddha und Meditationsmeisterinnen immer „das Grundübel“ genannt wird. Zwar tragen wir nach buddhistischem Menschenbild den erwachten Zustand, der oft auch die Verwirklichung der „Natur des Geistes“ genannt wird, in uns, sind aber meistens oder vollständig davon abgetrennt. Wir müssen uns durch eine Vielzahl von Schleieren durcharbeiten, vor allem die emotionalen, bis wir überhaupt einen Geschmack davon bekommen, und diese unsere wahre Natur irgendwann voll erkennen bzw. erfahren können. Dieses von so vielen Übenden ange-

strebe „Erkennen“ soll dem menschlichen Leiden in seinen diversen Formen und Ausprägungen ein Ende bereiten, so lehrte bereits Buddha. Wenn ich mich – meist in oder nach einem Retreat mit verstärkter Meditationspraxis – in Aufwachmomenten wiederfinde, ist es in diesem Zustand eigentlich ganz egal, ob ich mich in der Wüste, auf einem Müllberg, in einem Tempel, oder auf dem weltbekannten Münchner Oktoberfest wiederfinde.

Im Groben ist das Buch dreigeteilt: In den Kapiteln 1 und 2 finden Sie eine vertiefende Auseinandersetzung mit den bereits erwähnten Ideen wie Ego und Narzissmus und deren Relevanz für heute. Diese werden in Zusammenhang gebracht mit konkreten, aktuellen narzisstischen und egozentrierten gesellschaftliche Strömungen – insbesondere in westlichen und markt-/wachstumsorientierten Gesellschaften. Auch auf unsere speziellen, vielfältigen Herausforderungen und Krisen wird Bezug genommen. Konkrete Beispiele verdeutlichen die Zunahme eines individuellen und kulturellen Narzissmus in unserer Gesellschaft, und die omnipräsenten Ego-Verstrickungen, die uns alle immer wieder einholen. Buddhistisch-psychologische und neuropsychologische Ansätze zur Funktionsweise unseres Geistes lassen deren Entstehung verständlich werden.

Der zweite Teil, bestehend aus den Kapiteln 3 und 4, befasst sich ausführlich mit individuellen und kollektiven, sowie generellen und auf aktuelle Strömungen bezogenen Ausführungen zu den drei zentralen Themen Ego, Narzissmus und Buddha-Natur. Letztere steht für das, was über ein letztendlich nicht existentes, losgelöstes Selbst hinausgeht, und dessen Erkenntnis.

In Teil drei, Kapitel 5 bis 7, geht es um die Suche nach individuellen und kollektiven Auswegen aus dem egoischen und narzisstischen Dilemma. Es wird nochmal eindringlich darauf Bezug genommen, warum wir uns gerade jetzt von unseren

goldenen Kälbern Leistungsstreben, Perfektionismus, Selbstoptimierung, Konsumstreben und isolierter Egozentrik verabschieden dürfen. Stattdessen gehört der Blick auf unser gemeinsames Menschsein, unsere Interdependenz, auf Gemeinwohlorientierung und Formen von Geistes- und Herzenstraining mehr in den Fokus. Es folgen Vorschläge konkreter psychologischer und spiritueller Werkzeuge, um mit sich selbst zu arbeiten und narzisstische und Ego-Strukturen im Inneren aufzuweichen – denn dort beginnt Veränderung.

1. BUDDHA & DIE ZEIT, IN DER WIR UNS BEWEGEN

„Wenn sich da, o Mönch, ein Felsblock befände aus einer einzigen Masse, eine Meile lang, eine Meile breit, eine Meile hoch, ungebrochen, ungespalten, unzerklüftet, und es möchte alle hundert Jahre ein Mann kommen und denselben mit einem seidenen Tüchlein einmal reiben, so würde wahrlich, o Mönch, der aus einer einzigen Masse bestehende Felsblock eber abgetragen sein und verschwinden als eine Welt. Das, o Mönch, ist die Dauer einer Welt. Solcher Welten nun, o Mönch, sind viele dahingeschwunden, viele hunderte, viele tausende, viele hunderttausende. Wie aber ist das möglich? Unfassbar, o Mönch, ist diese Daseinsrunde (samsāra), unerkennbar der Beginn der Wesen, die im Wahne versunken und von dem Begehren gefesselt die Geburten durchwandern, die Geburten durchheilen.“

Buddha Shakyamuni ⁽¹⁾

Das dunkle Zeitalter

Wir sollen oder wollen uns selbst optimieren, erfolgreich und bedeutsam sein, jung aussehen, Komfort und Wohlstand erlangen und vermehren, zur richtigen Seite „gehören“, uns politisch korrekt fühlen, schmerzfrei leben, alle möglichen Services in Anspruch nehmen, wir wollen einen Staat, der uns elternleich behütet, versorgt und für Frustrationen entschädigt, wir wollen auf nichts verzichten, sicher und mächtig sein, Unsicherheiten und Risiken unter Kontrolle bekommen, uns nicht mit

unbequem Andersdenkenden auseinandersetzen, und diejenigen sein, die *überleben*.

Wo befinden wir uns mit diesen zeittypischen Themen und Strukturen in der Geschichte der Menschheit, die ja im Vergleich zur Geschichte unseres Planeten, der Arten, oder gar des Kosmos mit ihren 6000 Jahren noch sehr jung ist?

Geologisch betrachtet schlagen viele Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen für unsere Ära den Begriff „Anthropozän“ vor. Dieses soll etwa Mitte des 20. Jahrhunderts begonnen haben, und ist das erste geologische Zeitalter, in dem sich menschengemachte Spuren auf Dauer in den Erdschichten verewigt haben. Bezeichnenderweise wird als ein zentrales Initial-Ereignis dieser Ära der Abwurf der ersten Atombombe in 1945 genannt. Dies wird im Gestein nachweisbar sein, solange es diese Erde – belebt oder unbelebt – noch geben wird.

Blicken wir nun auf die Kosmologien der bereits angesprochenen Ur-Weisheitskulturen: Nach der vedisch-hinduistisch-buddhistischen Zeitrechnung befinden wir uns im fortgeschrittenen Kali-Yuga, übersetzt „dunkles Zeitalter“. Manchmal ist auch vom „Zeitalter des Disputs“ die Rede. Was kann man sich unter einem Yuga vorstellen? Gemeint ist eine kosmische Zeiteinheit, als Untereinheit innerhalb so genannter Kalpas. Dies wiederum sind gemäß der vedischen Kosmologie für uns unvorstellbare Zeiträume, in dem jeweils ein Universum, wie auch das unsere entsteht – und wieder vergeht. Dabei ver-rinnen nicht weniger als gut 4 Millionen Jahre unserer linearen Zeit. Unser Kali-Yuga ist nun – folgt man den Einschätzungen der Mayas und Veden, teils auch der griechischen Mythologie – dabei, zu Ende zu gehen. Prophezeit wurde, dass es abgelöst werde von einem wieder helleren, nämlich dem goldenen Zeitalter. In den Umständen eines auf der Kippe stehenden Klimas und immer offensichtlicher aufeinanderprallender Werte-

orientierungen, die uns unser Arten-Überleben kosten könnten, könnte man sich aufrichtig fragen: Werden wir als menschliche Spezies dieses noch miterleben? So gut wie fest steht: Sie und ich als individuelle Lebewesen werden es sicher nicht. Wir bewegen uns hier im Tausender-Zeiteinheiten mit längeren Übergängen, können also natürlich nicht von einem Zeitalter ins nächste springen. Das dunkle Zeitalter, in dem nach Padmasambhava „Eisenvögel den Himmel bevölkern“ (wie konnte er das im 8. Jahrhundert wissen?), wird in den erwähnten Hochkulturen als von Verfall und Niedergang geprägt beschrieben. Es soll an die 3000 Jahre andauern, und neigt sich dem Ende zu. Und: Es soll uns thematisch in immer verdichteterer Form beschäftigen mit Erfahrungen wie Krankheiten, Seuchen, Kriegen und Grenzkonflikten, Hungersnöten, entgleisender Natur, Lügen und Verwirrung in Bezug auf unser Menschsein.

Im Original: Eine „Fülle an Rindfleisch wird die Billigung der dämlichen Meute haben“, ... „Statuen, Thangkas, Bücher und Stupas werden zerstört“, ... „Regen fällt unregelmäßig“, „tödliche ansteckende Krankheiten treten auf“, „Jeder wird im eigenen Herzen skeptisch sein“ ... (2).

Man vergegenwärtige sich z. B. die Sprengung der riesigen Bamiyan-Buddhastatuen in Afghanistan, die Verwüstung tibetisch-buddhistischer Tempelanlagen durch die chinesischen Truppen, Epidemien und Pandemien wie die spanische Grippe, SARS und COVID, oder die drohende Klimakatastrophe. Denken Sie auch an die schon angesprochene tiefe Spaltung unserer Gesellschaft, der USA, der europäischen Länder, etwa in Bezug auf Andersartigkeit, auf Gesetze und Maßnahmen im Umgang mit Corona, oder den Umgang mit der Energiekrise. All dies kann einem im Zusammenhang mit Padmasambhavas Worten durchaus Schauer über den Rücken herunterjagen!

Befinden wir uns in der Jetzt-Zeit nicht unverkennbar in solchen „Niedergangs-Umständen“? Sind nicht unsere individuellen und gemeinsamen Egos, zum Beispiel in gesellschaftlichen Untergruppen und Interessens-Gemeinschaften, größer denn je, und besteht daraus nicht das Grundübel unserer Schwierigkeiten?

Obwohl soziale, digitale Netzwerke in den letzten 10 Jahren explodiert sind, haben wir zunehmend das Bewusstsein für Interdependenz verloren. Alles ist mit allem verbunden. Systemwissenschaften wie die *Web of Life*-Forschung (Überwindung des mechanistischen Weltbildes, Erforschung von das Leben durchziehenden, selbstregulatorischen Beziehungsnetzwerken) haben das zuletzt immer mehr belegt: Was wir ins Netz hineingeben, kommt zu uns zurück⁽³⁾. Doch wir begreifen unser Selbst, als hätte es mit den anderen, der Artenvielfalt, dem wackelnden Klima, mit Flora und Fauna nichts zu tun. Padmasambhavas Statement, jeder werde im eigenen Herzen skeptisch sein, nimmt möglicherweise darauf Bezug. Zudem steckt darin ein Hinweis auf die Zunahme von Spaltung und Projektion. Beides ist in der Psychoanalyse als Form der Abwehr eigener Schwierigkeiten bekannt. Statt innerlich an uns zu arbeiten, um freier und glücklicher zu werden, fokussieren wir die vermeintlich äußeren Hindernisse zu unserem Glück. Das ist nicht neu, nimmt aber zu, wie sich in jüngsten gesellschaftlichen Entwicklungen plakativ beobachten lässt. Wir lenken uns damit wunderbar ab von dem, was in buddhistischen Traditionen als Aufgabe und Möglichkeit innerer Befreiung aus Leidenskreisläufen beschrieben wird.

Hass, Gier und Verwirrung – die 3 buddhistischen „Wurzeltgifte“ des Egos – nehmen tatsächlich in diesen Zeiten viel Raum ein. Besonders bemerkenswertes Kennzeichen der allgemeinen Verwirrung unserer Spezies ist, dass es schwerer geworden ist, noch durch Einsicht und meditative und mystische

Wege der Geistes- und Herzensschulung deren Essenz zu erfassen und echten Zugang zur inneren Freiheit und Weisheit zu gewinnen. Stattdessen versinken wir im „schlammigen Schmutz von Samsara“⁽⁴⁾, dem Kreislauf des Leidens dieser Welt, den Buddha beschrieb. Wir verstricken uns gesellschaftlich und persönlich in Materiellem, in Beziehungen, in emotionalen Leidensformen, in einer überbordenden Verkopfung, in der man immer mehr und immergleich denkt, analysiert, wertet und urteilt. Es heißt im tibetischen Buddhismus, dass Padmasambhava seine speziellen Lehren des Vajrayana-Buddhismus, des „schnellen Fahrzeugs“ zur Befreiung, ganz besonders für unsere Zeit ausgewählt hat. Sie besitzen tatsächlich hoch aktuelle Brisanz, und sind uns zugänglich, nachdem sie durch die tragische Besetzung Tibets durch China in über 50 Jahren durch geflohene Lehrerinnen und Lehrer – allen voran dem Dalai Lama – mitgebracht und verbreitet worden sind.

Wenn wir uns auf spirituelle Wege begeben, haben wir es in unserem „dunklen Zeitalter“ jedoch ebenfalls nicht einfach, denn dort stoßen wir auch auf „gefallene Engel“ und falsche Gurus. Solche haben ihren eigenen Ego-Schatten und können so der Befreiung nicht wirklich dienen. Manchmal rufen sie sogar noch mehr Verstrickung und Leid hervor. Auch dies wurde von Buddha und Padmasambhava vorhergesagt. Verschiedene zeitgenössische spirituelle Lehrende mahnen in diesem Zusammenhang immer wieder, hier genau hinzusehen und den Guru wirklich zu prüfen.

Beim Schreiben dieses Buches vollzog sich in der Welt und in jedem einzelnen persönlichen Leben mit Flüchtlings-, Klima-, Ukraine-, Inflations-, Energie- und Coronakrise eine Vielzahl verstörender Ereignisse, die so wohl kaum jemand in Erwägung gezogen hätte. Daneben spitzten sich menschengemachte, bereits bekannte Probleme wie entgrenzter Kapitalismus mit seinen Schattenseiten, und die ökologische und Klimakrise zu.

Auch in unserem westlichen Kulturkreis etablierten sich autoritärere, demagogischere Stile und Figuren. Mag sein, dass wir uns an einer Sollbruchstelle, in einem Übergangsszenario, an einer Schwelle befinden. Nach zwei entsetzlichen Weltkriegen gibt es viele Menschen, die keinen Krieg mehr wollen. Der immer brisanter werdende Klimawandel hat Fridays for Future mobilisiert, es gibt Maschinen, die Bäume pflanzen, Selbstbeschränkungen beim Fliegen und selbstverständlicher werdende CO₂-Abgaben, wenn man es trotzdem einmal tut. Der Druck innerhalb der Politik, zugunsten einer Erholung des Klimas zu wirken, steigt. Eine junge Generation hat zunehmend begonnen, sich mit veganem Lebensstil und ökokorrektem Handeln zu befassen. Umweltbanken, eine Achtsamkeitsbewegung, die der Selbstbegegnung und Entschleunigung dienen möchte, Frauen, die bislang gedeckelte männliche Übergriffe in Machtstrukturen zunehmend öffentlich machen, und vieles mehr geben uns Hoffnung. Es erscheint fast, als seien verwirrte und wache Gegenkräfte zugleich am Werk. Viele gesellschaftskritische Expertinnen und Vordenker, wie zum Beispiel der Neurobiologe Gerald Hüther, der Soziologe Niklas Luhmann, der Mediziner Christian Schubert, der Physiker Carlo Rovelli, der Theologe Eugen Drewermann, oder buddhistische Figuren wie Joan Halifax, David Loy, Joanna Macy, Thich Nhat Tanh erkennen diese Zeit als eine, die von Umbruch und Transformation gekennzeichnet ist. Möge die Zuversicht berechtigt sein, die den möglicherweise gerade stattfindenden Übergang auf der Weltzeitachse positiv wertet.

„Westlicher“ Narzissmus und „östliches“ Ego

Eine zunehmende Anzahl an Psychotherapeutinnen und -therapeuten hat sich in den letzten 10 bis 20 Jahren mit großem