

# KINDHEITSTRAUMA UND DIE GÜTE DER MÜTTER

von Oliver Petersen



**Eine Methode, den Erleuchtungsgeist zu entwickeln, ist die Siebenfache Anweisung von Ursachen und Wirkung. Am Anfang dieser Übungsreihe steht die Betrachtung, alle Wesen als die eigenen Mütter zu erkennen und sich ihre Güte zu vergegenwärtigen. Manche westliche Schüler haben aufgrund ihrer Erfahrungen in der Familie Probleme mit dieser Meditation. Oliver Petersen blickt hinter diese Schwierigkeiten und erläutert, wie sie zu überwinden sind.**

Die Wesen als die eigenen Mütter zu erkennen und sich ihre Güte bewusst zu machen, stößt bei westlichen Praktizierenden regelmäßig auf Unverständnis, wenn nicht handfeste Widerstände. Üben, die in der traditionellen Kultur Tibets verwurzelt sind, scheint es weniger Probleme zu bereiten, sich an die Güte der eigenen Mutter zu erinnern und diese Erfahrung als ein Symbol bedingungsloser Liebe in die Meditation einzubringen. Westliche Schüler verbinden oftmals problematische Erinnerungen mit ihrer Beziehung zur eigenen Mutter. Damit eine authentische Meditation ohne Selbsttäuschungen möglich wird, sollten diese Schwierigkeiten nicht einfach ausgeblendet werden.

Die gesellschaftlichen Bedingungen im Westen sind anders als in den meisten Ländern der Welt. Die meisten Menschen leben in Kleinfamilien. Größere Familienverbände existieren nicht mehr, und auch die Kleinfamilie steht bereits unter großem Druck: durch enorme Anforderungen im Beruf, zerrüttete Familienverhältnisse (Alkohol- und Drogenprobleme), hohe Scheidungsraten oder das Phänomen der allein erziehenden Mütter. All dies führt dazu, dass für das heranwachsende Kind nur wenige Bezugspersonen vorhanden sind. Ein Kind kann bereits ein Trauma erleben, wenn die Beziehung zu einem Familienmitglied, sei es zum Vater oder zur Mutter, gestört ist.

Das ist in anderen Kulturen tendenziell anders, insbesondere dort, wo noch größere Familienverbände bestehen, etwa in einigen asiatischen, afrikanischen und islamischen

Ländern. Wenn man sich als Kind mit einer Person nicht so gut versteht, kann man immer noch die Zuwendung anderer Familienmitglieder suchen und diese Lücke ausgleichen. Die Beziehungen sind auch im Erwachsenenalter nicht einseitig auf eine oder zwei Personen gerichtet; vielleicht empfindet sich der Einzelne mehr der Gemeinschaft verbunden.

Erschwerend kommt in den Industriegesellschaften hinzu, dass die elterlichen Bezugspersonen derjenigen, die sich heute einer spirituellen Tradition wie dem Buddhismus zuwenden, selbst oft ohne spirituellen Halt sind. Die wenigsten praktizieren noch ihre angestammte Religion, das Christentum. Vielleicht hängt es auch mit der Erfahrung des Weltkrieges zusammen, dass gerade diese Generation so ent wurzelt ist. Den Errungenschaften der Moderne wie Wohlstand und mehr Freiheit des Einzelnen stehen immer mehr die Schattenseiten der materialistisch ausgerichteten Wettbewerbs- und Leistungsgesellschaft gegenüber.

Traditionelle emotionale Bindungen und Werte begannen sich aufzulösen. Arbeit und Leistung standen im Mittelpunkt des Interesses, was sich auch auf das Zusammenleben der Menschen auswirkte. Es mag sein, dass viele Menschen sich untereinander hauptsächlich unter dem Aspekt der Nützlichkeit betrachteten. Diese entfremdete Situation führte dazu, dass selbst Kinder nicht bedingungslos angenommen wurden. Von ihnen erwartete man ebenfalls Leistungen, die dann mit Zuneigung belohnt wurden. Ein solches Klima konnte dazu führen, dass ein Kind in jungen Jahren relativ wenig Wärme und psychische Sicherheit erfuhr.

Es gibt keinen Grund, die vormoderne Zeit oder die traditionellen Kulturen zu verherrlichen. Es gab und gibt dort genug andere gravierende Probleme wie die hierarchischen und teilweise repressiven Familienstrukturen; ein Rückzug aus der Moderne ist meines Erachtens weder möglich noch wünschenswert. Wir müssen mit unseren eigenen Erfahrungen arbeiten.

Wenn wir mit der Meditation beginnen, hat es keinen Zweck, die Verletzungen aus der Kindheit und daraus entstandene Aggressionen zu verdrängen und naiv in die Me-

dition über die Güte der Mütter einzusteigen, denn diese setzt eine entspannte emotionale Beziehung voraus. Wenn wir so vorgehen, werden sich kaum Verwirklichungen einstellen, da innere Kräfte und aufgestaute Aggressionen aufgrund der unbewältigten Situation die Entfaltung eines kraftvollen Gefühls der Dankbarkeit und Liebe behindern. Daher halte ich es für sinnvoll, sich zunächst dieser verdrängten Konflikte bewusst zu werden, um dann als gereifte erwachsene Person auf einer neuen Ebene die Beziehung zu den Eltern zu betrachten: mit mehr Verständnis, so dass man sich ohne Vorbehalte der Dankbarkeit gegenüber der tatsächlich empfangenen Liebe hingeben kann.

Die Meditation darüber, dass alle Wesen einem über viele Leben hinweg schon einmal so nahe waren wie die eigene Mutter dieses Lebens, verfolgt im Übrigen einen bestimmten Zweck: das Gefühl der Fremdheit und Trennung gegenüber anderen Wesen zu verringern und ein Gefühl von Nähe und Dankbarkeit zu allen Wesen aufzubauen. Die Mutter ist dabei lediglich ein Symbol für die Erfahrung bedingungsloser Liebe, die wir gemacht haben. Der emotionale Gehalt dieses Erlebnisses wird im Verlaufe der Übung auf andere Wesen übertragen, die nicht zur eigenen Familie dieses Lebens gehören. Das Ziel ist, alle Wesen als verwandt, angenehm und kostbar wahrzunehmen. Damit nähern wir uns dem Gefühl universaler Liebe, welche die Essenz des Mahāyāna-Buddhismus wie auch des Christentums ist.

Wenn diese Erfahrung in Bezug auf die eigene Mutter

sich aufgrund gravierender Hindernisse nicht einstellt, kann man sich alternativ auch andere Personen vorstellen, die einem diese Erfahrung des Angenommenseins geschenkt haben. Es können die Großeltern sein, enge Freunde oder Geschwister. Fast jeder Mensch kennt die Erfahrung, geliebt zu werden.

In den Schriften wird auch erwähnt, dass man die Güte der Wesen betrachten sollte, wenn sie nicht die eigenen Mütter waren. Für diese Überlegung gibt es gerade in der globalisierten, vernetzten Gesellschaft viele Anhaltspunkte. Jeder von uns ist ständig in physischer und psychischer Hinsicht von der Hilfe anderer Menschen in der Gesellschaft abhängig und kann sich anhand vieler Beispiele verdeutlichen, wie viel Freundlichkeit er durch andere erfährt.

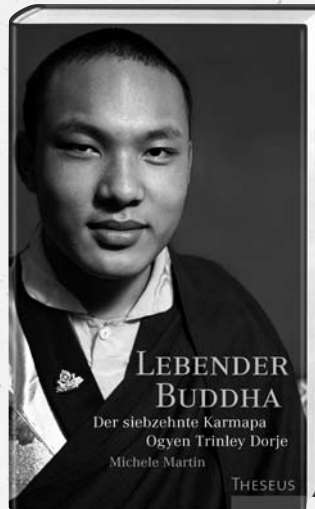
So gibt es also im Falle von Problemen mit dieser Meditationsmethode zwei Möglichkeiten: Wir arbeiten unser Verhältnis zu der eigenen Mutter etwa mit therapeutischen Mitteln auf, um unser Herz für die tiefen Bindungen zu ihr wieder zu öffnen und verzeihen zu lernen. Oder wir ziehen andere geeignete Personen heran, die uns die Meditation über die Nähe und Güte ermöglichen. Es gibt viele Alternativen, um sich die Nähe zu anderen Wesen bewusst zu machen, in Dankbarkeit an sie zu denken und den Wunsch zu entwickeln, etwas von dieser Güte zu erwidern. Auf diesem soliden Fundament lassen sich dann die übrigen Punkte der Meditation wie Liebe und Mitgefühl, die universelle Verantwortung und schließlich der Erleuchtungsgeist aufbauen.

## Tibetischer Buddhismus für den Westen



Rob Nairn hat die Essenz des Tibetischen Totenbuches in eine zeitgemäße Sprache gebracht. So wird die lebenspraktische Bedeutung der Weisheit Tibets direkt erfahrbar.

Rob Nairn  
**Leben – Träumen – Sterben**  
 Das Tibetische Totenbuch und die westliche Psychologie  
 € 22,90, ISBN 3-89620-226-X



Die erste umfassende Biografie über einen der bedeutendsten Würdenträger des tibetischen Buddhismus. Hautnah und spannend erzählt.

Michele Martin  
**Lebender Buddha**  
 Der siebzehnte Karmapa Ogyen Trinley Dorje  
 € 19,90, ISBN 3-89620-221-9



Einer der großen Klassiker des tibetischen Buddhismus wird durch Dilgo Khyentses Kommentar zum ersten Mal einem westlichen Publikum zugänglich gemacht.

Dilgo Khyentse  
**Erleuchtete Weisheit**  
 Die Einhundert Ratschläge des Padampa Sangye  
 € 19,90, ISBN 3-89620-214-6

 **THESEUS**  
 www.theseus-verlag.de