

Ein Dialog zwischen dem
Dalai Lama und Paul Ekman

Gefühl und Mitgefühl

Emotionale Achtsamkeit und der
Weg zum seelischen Gleichgewicht

Mit einem Vorwort von Daniel Goleman
Herausgegeben von Paul Ekman

Aus dem Englischen übersetzt von Matthias Reiss

Spektrum
AKADEMISCHER VERLAG

Titel der Originalausgabe: Emotional Awareness. Overcoming the Obstacles to Psychological Balance and Compassion: A Conversation Between The Dalai Lama and Paul Ekman

Die amerikanische Originalausgabe ist erschienen bei Times Books, Henry Holt and Company, LLC, New York

Copyright © 2008 by His Holiness The Dalai Lama and Paul Ekman

Einleitung und Zusatztexte: © 2008 Paul Ekman

Vorwort: © 2008 Daniel Goleman

Aus dem Englischen übersetzt von Dr. Matthias Reiss

Wichtiger Hinweis für den Benutzer

Der Verlag, der Herausgeber und die Autoren haben alle Sorgfalt walten lassen, um vollständige und akkurate Informationen in diesem Buch zu publizieren. Der Verlag übernimmt weder Garantie noch die juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für die Nutzung dieser Informationen, für deren Wirtschaftlichkeit oder fehlerfreie Funktion für einen bestimmten Zweck. Der Verlag übernimmt keine Gewähr dafür, dass die beschriebenen Verfahren, Programme usw. frei von Schutzrechten Dritter sind. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften. Der Verlag hat sich bemüht, sämtliche Rechteinhaber von Abbildungen zu ermitteln. Sollte dem Verlag gegenüber dennoch der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar gezahlt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Springer ist ein Unternehmen von Springer Science+Business Media
springer.de

© Spektrum Akademischer Verlag Heidelberg 2009

Spektrum Akademischer Verlag ist ein Imprint von Springer

09 10 11 12 13

5 4 3 2 1

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Planung und Lektorat: Frank Wigger; Imme Techentin

Redaktion: Susanne Warmuth

Herstellung und Satz: Crest Premedia Solutions (P) Ltd, Pune, Maharashtra, India

Umschlaggestaltung: wsp design Werbeagentur GmbH, Heidelberg

Titelfotografie: Steve Derwall

Fotos im Innenteil: Tenzin Choejor, Office of His Holiness the Dalai Lama

Fotografie S. 312: Eve Ekman

ISBN 978-3-8274-2117-3

Inhalt

	Vorwort von Daniel Goleman	VII
	Einleitung von Paul Ekman	XI
1	Ost und West	1
2	Das Erleben einer Emotion	47
3	Emotionales Gleichgewicht	99
4	Ärger, Groll und Hass	137
5	Das Wesen des Mitgefühls	177
6	Globales Mitgefühl	235
7	Persönliche Wandlung	289
	Anmerkungen	315
	Danksagung	325
	Index	327

3

Emotionales Gleichgewicht

Im Mittelpunkt der „Mind and Life“-Konferenz mit dem Dalai Lama und westlichen Wissenschaftlern im Jahr 2000 stand auf meine Veranlassung hin die Vorbereitung einer wissenschaftlichen Studie. Damit wurde der Wunsch des Dalai Lama erfüllt, dass das Treffen nicht nur eine schöne Gesprächsrunde sein sollte, sondern tatsächlich ein Schritt in der Richtung, etwas über den Nutzen der Meditation herauszufinden. Meiner Auffassung nach sollte das Meditationstraining mit wissenschaftlich begründeten Techniken zur Verbesserung des Gefühlslebens kombiniert werden. Der Dalai Lama sprach sich dafür aus, eine streng wissenschaftliche Studie durchzuführen; so wie ich dies interpretierte, gehörte dazu, die Teilnehmer zufällig einer Trainings- und einer Kontrollgruppe zuzuweisen und mit mehr als nur Papier-und-Bleistift-Erhebungen zu arbeiten.

Mit anfänglicher Unterstützung durch das Mind and Life Institute entwickelte ich das Studiendesign und den Forschungsplan. Ein Jahr später stellte der Dalai Lama die ersten 50 000 Dollar zur Verfügung, um die erste Phase des Projekts zu finanzieren. Diese Spende verschaffte mir viel bessere Möglichkeiten, an den Rest des Geldes zu kommen, das wir für die Studie benötigten. John Cleese, dem ich begegnet war, als er mich um Unterstützung für eine Fernsehserie der BBC

über Gesichter bat, lieferte die Texte für ein Video, mit dessen Hilfe wir Geld für das Projekt einwerben wollten; das Video enthielt Filmmaterial über den Dalai Lama und zeigte, wie er sich unaufgefordert erstmals zur Finanzierung der Forschung verpflichtete. Nachdem die Finanzierung gesichert war, stellte ich Professor Margaret Kemeny von der University of California in San Francisco ein, die lange Forschungserfahrung im Bereich klinischer Experimente hatte. Sie übernahm die Leitung des Projekts. In diesem Kapitel stelle ich dem Dalai Lama die ersten Ergebnisse vor.

Meditative Praxis

EKMAN: Lassen Sie uns zu der Frage zurückkehren, wie man Menschen helfen kann, die sehr schnell sehr starke Emotionen erleben. Was können wir tun, damit ihre Emotionen langsamer und weniger intensiv hochkochen? Welche Techniken könnten dazu beitragen, dies zu erreichen? Welche Übungen bieten sich an, wenn man bedenkt, dass im Leben der meisten Menschen in den Industriegesellschaften 20 oder 30 Minuten ungefähr der Zeitrahmen sind, den sie darauf verwenden können? Was können Sie vorschlagen, wo doch diese Praktiken offenbar ein kontinuierliches Bemühen erfordern? Welche Methoden eignen sich am besten für Anfänger? Was würden Sie nach einem Jahr zusätzlich bei jemandem einführen, der eine bestimmte Form der meditativen Praxis weiterführen möchte?

DALAI LAMA (T): Ich frage mich, ob wir wirklich von einer effektiven Methode sprechen können, wo wir doch über die Umwandlung geistiger Zustände und gedanklicher Prozesse reden. Damit sich eine Wirkung zeigt, erfordert dies Ansätze aus vielen unterschiedlichen Perspektiven. Genau deswegen

sprechen wir in der buddhistischen Terminologie von der „Verbindung“ von Methode und Weisheit, von Fertigkeiten und Weisheit. Ist es der richtige Weg, wenn wir nach einer effektiven Methode suchen wie nach einer Medizin?

EKMAN: Womit würden Sie beginnen?

DALAI LAMA (T): In Ihrer eigenen Emotionsdefinition wurde deutlich, wie komplex dieses Phänomen ist und dass sich Emotionen aus vielen Bestandteilen zusammensetzen – dies deutet darauf hin, dass auch das Gegenmittel diese Art von Komplexität berücksichtigen muss. Es sind wirklich viele Bestandteile in ihr enthalten.

DALAI LAMA (T): *(Nach einem langen Wortwechsel auf Tibetisch.)* Hier ist eine Erfahrung von Belang, die kürzlich ein wirklich großartiger Mönch gemacht hat, ein Gelehrter, der einer der großen Lehrer in einem Kloster ist. Der Mönch litt unter etwas, was wir als Ungleichgewicht der Winde bezeichnen. Das ist so etwas wie der Beginn eines Nervenzusammenbruchs, eine Form von Angst und Depression. Ich stellte mir die Frage, ob das Ungleichgewicht entstanden ist, weil die Klosterküche seit über sieben Jahren vollständig auf vegetarische Kost umgestellt worden war. Der Mönch sagte: „Nein, das ist in Ordnung.“ Er meinte, der unmittelbare Auslöser sei eine sehr intensive Meditation über den Tod und die Vergänglichkeit gewesen. Ich hatte den Eindruck, dass die Betrachtungsweise des Mönchs vielleicht nicht umfassend genug war und dass er seinen Fokus nicht nur auf den Tod und die Vergänglichkeit hätte einengen sollen. Wenn er dies um weitere Faktoren ergänzt hätte, wie die Kostbarkeit und die Chancen der menschlichen Existenz, hätte er wahrscheinlich dieses Ungleichgewicht vermieden.

Dies deutet darauf hin, dass es sogar in der spirituellen Praxis schädliche Folgen haben kann, wenn man sich zu sehr auf einen Aspekt zu Lasten anderer konzentriert.

EKMAN: Ich möchte jetzt eine sehr praktische Frage ansprechen. Erinnern Sie sich daran, dass ich Sie bei unserer ersten Begegnung während der Konferenz in Dharamsala im Jahr 2000 fragte, was Sie antworten würden, wenn der Gouverneur des Staates Kalifornien mit folgendem Angebot an Sie herantrete: „Ich gebe Ihnen eine bestimmte Menge Zeit dafür, dass alle Gefängniswärter oder alle Lehrer eine Meditationsausbildung absolvieren. Wie viel Zeit brauchen Sie mindestens, um eine spürbare Änderung zu bewerkstelligen?“ Sie sagten: „45 Stunden.“⁶

Wir nahmen Ihre Antwort ganz wörtlich. In der wissenschaftlichen Studie zu der Frage, wie eine Meditationsausbildung das Gefühlsleben verbessern könnte, gaben wir den Teilnehmern eine Ausbildung, die zwischen 40 und 50 Stunden dauerte. Es war eine weltliche Variante meditativer Praktiken kombiniert mit einem Training, das auf der neueren westlichen Emotionsforschung aufbaut.

DALAI LAMA (T): Über welchen Zeitraum erstreckten sich die Trainingsstunden? Ging es um einen Zeitraum von einer Woche?

EKMAN: Nein; sie erstreckten sich über acht Wochen. Die meisten Sitzungen fanden abends statt und dauerten jeweils drei Stunden, aber es gab auch eine ganztägige Einheit am Wochenende. Wir baten die Teilnehmer, täglich 20 Minuten zu üben. Wir wissen nicht, ob sie es tatsächlich taten: Viele von ihnen waren erleichtert, als Alan Wallace ihnen sagte: „Sie

⁶ Clifford Saron merkte dazu an: „Es kann Umstände geben, unter denen eine kontemplative Praxis kontraindiziert oder äußerst beschwerlich ist. Meditation ist kein Ersatz für eine angemessene psychologische oder psychiatrische Behandlung, obwohl es sich wahrscheinlich um eine wichtige zusätzliche Intervention und um eine Komponente von vielversprechenden und kürzlich begründeten Behandlungsmethoden wie der *Mindfulness-Based Stress Reduction* und der *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* handelt (dem auf Achtsamkeit beruhenden Stressabbau und der auf Achtsamkeit beruhenden kognitiven Therapie).

müssen die 20 Minuten nicht am Stück absolvieren. Wenn Sie fünf Minuten schaffen, dann machen Sie es fünf Minuten lang und später weitere fünf Minuten.“

DALAI LAMA (I): Können Sie von Ihrem Standpunkt aus erklären, wie sie einen Nutzen daraus gezogen haben?

EKMAN: Wie oder warum? Das sind zwei unterschiedliche Fragen.

DALAI LAMA (I): Wie? In welcher Weise nutzt es ihnen? Verstehe ich Sie richtig? Menschen, die beispielsweise gereizt sind, so dass bei ihnen sofort etwas ausgelöst wird und sie in einem erregten Seinszustand bleiben, waren infolge der Atmungs-Achtsamkeitsmeditation weniger unruhig.

EKMAN: Lassen Sie mich genauer darauf eingehen. Bei einer der Erhebungen, die vor und nach dem Training gemacht wurden, musste jede Person einen kurzen spontanen Vortrag vor zwei Zuhörern halten, die nicht sehr interessiert aussahen. Es ist bekannt, dass es sich hier für die meisten Menschen um eine belastende Situation handelt, und genau darum setzten wir sie ein. Wir maßen ein Stresshormon im Blut, das Cortisol, in der Hoffnung, bei denen, die sich geändert hatten, eine Veränderung entweder bezogen auf das normale Niveau oder bezogen auf die Zeit bis zur Rückkehr in den Normalzustand zu finden. Gleichzeitig wurden auch die Aktivitäten ihres autonomen Nervensystems erfasst, wie etwa Puls, Blutdruck und Schwitzen. Einige dieser Messungen zeigen wirklich an, dass diejenigen, die ein Training absolviert hatten (es handelte sich, wie ich sagte, um eine Kombination aus Meditation und Training emotionaler Fertigkeiten), besser mit dieser belastenden Situation umgingen als diejenigen, die sich in der Kontrollgruppe befanden.¹

Ein weiteres Maß war, wie diese Frauen Konflikte mit ihren Ehemännern bewältigten. Als ich das Forschungsprojekt plante, sagte Ann Harrington [eine Geschichtsprofessorin an der

Harvard University]: „Wenn Sie nichts daran ändern können, wie sie mit ihren Ehemännern zurechtkommen, ist es keinen Pfifferling wert.“ Obwohl wir den Ehemännern kein Training anboten – alle Teilnehmer an der Trainings- und an der Kontrollgruppe der Studie waren Lehrerinnen –, bezogen wir die Ehegatten mit ein und ließen die Paare über einen Konflikt in ihrer Ehe reden. Ihre Gespräche wurden auf Video aufgenommen, und wir erfassten das emotionale Verhalten, das sie an den Tag legten. Die Auswertung konzentrierte sich auf eine Konstellation von Verhaltensweisen, von denen man weiß, dass sich mit ihrer Hilfe eine spätere Scheidung vorhersagen lässt; dazu gehören Verachtung und eine dominierende Haltung.

Bei Paaren, die kein Training bekamen, nahmen diese negativen Verhaltensweisen zu. In Gegensatz dazu hatte sich bei denjenigen Paaren, bei denen die Ehefrauen das Training durchlaufen hatten, danach nichts geändert. Natürlich wäre es ein beeindruckenderer Befund gewesen, wenn bei ihnen die negativen Verhaltensweisen seltener geworden wären.

Als ich weiter über diese Studie nachdachte, kam ich zu folgender Auffassung: Es ist nicht sehr realistisch, eine Veränderung bei der Art und Weise zu erwarten, wie die Teilnehmer in einer langfristig angelegten ehelichen Beziehung miteinander umgehen, wenn sich nur einer der Partner einem Veränderungsprozess unterzieht. Wenn dies geschieht, wäre es großartig; aber weil die Ehegatten, was den Behandlungsprozess betraf, außen vor gelassen wurden, vermute ich, dass wir nichts finden werden.

DALAI LAMA (T): Der Konflikt zwischen den Ehepartnern vollzieht sich – allgemein gesprochen – in einem Rahmen der gegenseitigen Zuneigung und Liebe. Es gibt keinen Gegensatz und keine Feindseligkeit – im Unterschied zu einem Konflikt, den man, sagen wir, mit einem seiner Kollegen hat und der im

Rahmen von Konkurrenz und Rivalität abläuft. Wenn natürlich der Konflikt in einer Familie ohne Zuneigung ausgetragen wird, führt er am Ende zu Trennung und Scheidung. Der Konflikt zwischen Ehegatten, den man in einer Familie beobachten kann, ist etwas anderes als ein normaler Konflikt.

EKMAN: So ist es, aber ich glaube, Sie haben ein zu rosiges Bild davon, wie die meisten Ehen so sind.

JINPA: Ja, das stimmt. Vielleicht bewundert er als Mönch – so sagte seine Heiligkeit – das Eheleben. (*Alle lachen.*)

EKMAN: Im Jahr 2000 nahm meine Tochter Eve als Beobachterin an der Konferenz in Dharamsala dabei. Bei den täglichen Pausen gestatteten Sie den Beobachtern freundlicherweise, Ihnen Fragen zu stellen. Sie fragte: „Woher kommt es, dass wir uns am meisten über die ärgern, die wir lieben?“ Und Sie sagten zu ihr: „Weil Sie sie nicht realistisch sehen. Konzentrieren Sie sich auf ihre Schwächen. Wenn Sie ihre Unvollkommenheiten akzeptieren, werden Sie nicht so enttäuscht und ärgerlich sein.“ Diejenigen, die Sie am meisten verletzen können, sind diejenigen, die Sie am meisten lieben.

In sehr guten Ehen, in den Ehen, die gut funktionieren, engagieren sich beide Partner in der Ehe; achten Sie einmal auf die Wörter, die sie verwenden. Einer der besten Prädiktoren dafür, ob eine Ehe halten wird, ist, wie oft jeder der beiden Ehegatten „wir“ sagt und wie oft „ich“.²

Ich bin mir nicht sicher, ob wir in unserem Forschungsprojekt das beste Meditationstraining zur Verbesserung des Umgangs mit Eheproblemen machten. Das hätte auch dann gegolten, wenn wir in der Lage gewesen wären, sowohl mit dem Ehemann als auch mit der Ehefrau zu arbeiten. Uns standen nur drei Stunden pro Woche zur Verfügung. Was würden Sie uns empfehlen, wenn wir diese Studie noch einmal durchführen wollten?

DALAI LAMA (T): Ich bin mir nicht sicher, was in diesem speziellen Kontext oder bei dieser Methode am angemessensten wäre. Einer der Faktoren, die bei meinem eigenen Umgang mit anderen am wirksamsten ist, besteht darin, dass ich tief über das interdependente Wesen von Interessen nachdenke. Natürlich ist das bei Menschen, die man nicht kennt, zu Beginn eigentlich nicht wichtig; diese Menschen werden keine Wirkung auf Sie haben. Aber die Menschen, die Sie wirklich kennen und zu denen Sie eine Beziehung haben, sind Teil Ihres Lebens. Und die Beziehung, die Sie zueinander haben, ist wichtig – Teil der Gemeinschaft –, und Sie sind Teil dieser Gemeinschaft. Wenn Sie tief darüber meditieren und nachdenken können – über das interdependente Wesen Ihres Wohlbefindens und Ihrer Interessen –, dann könnte das von Nutzen sein.

Einer der wichtigsten Faktoren wäre es, tief über die Destruktivität von Emotionen nachzudenken, die uns im Wege stehen, wie etwa Ärger. Es gibt auch noch einen besonderen Ansatz, der von Shantideva in einem Text (*A Guide to the Bodhisattva Way of Life*, dt. *Anleitungen zum Leben als Bodhisattva*) vorgeschlagen wird: Man sollte sich nicht von Depression oder Entmutigung überwältigen lassen, wenn man sich mit einem Problem beschäftigt, für das es keine Lösung gibt.³ Das muss nicht sein. Wenn es keine Lösung gibt, dann hat es keinen Zweck, sich so überwältigen zu lassen. Auch dieser Ansatz kann hilfreich sein. Tief über das destruktive Wesen und die Folgen nachzudenken, kann tatsächlich hilfreich sein. Dieser allgemeine Ansatz fördert den Geistesfrieden.

EKMAN: Wenn Sie darüber nachdenken, denken Sie dann in abstrakter Weise darüber nach oder über ein spezielles Vorkommnis, das mit Ärger verbunden war?

DALAI LAMA: Eher in abstrakten Begriffen. Denn je stärker man von der Destruktivität intensiven Ärgers überzeugt ist

und je mehr man den Wert und die Vorzüge von liebevoller Güte und von Emotionen dieser Art schätzt, desto größeren Einfluss wird es auf das konkrete Erleben der Emotionen haben.

Wie hoch liegt die Latte?

JINPA: Dies erinnerte seine Heiligkeit an eine Geschichte, die er oft in seinen öffentlichen Reden erzählt. Es ist die Geschichte seines Kollegen, der lange Zeit in einem chinesischen Gefängnis festgehalten worden war. Nach vielen Jahren im Kerker wurde er entlassen, kam nach Indien und traf dann seine Heiligkeit; sie verbrachten viele Stunden zusammen. Dabei hatte er seiner Heiligkeit gegenüber erwähnt, dass er gelegentlich intensive Furcht empfunden hat.

DALAI LAMA: Er war in einem chinesischen Gulag. Mehrere Male.

JINPA: Bei einigen Anlässen erlebte er eine tiefe Furcht.

DALAI LAMA: Vor Gefahr.

JINPA: Seine Heiligkeit fragte ihn: „Was für eine Gefahr?“ Und er sagte: „Die Gefahr, dass ich mein Mitgefühl verliere ... für die chinesischen Gefängniswärter.“ Dies deutet darauf hin, dass ein Mensch mit einer derartigen Haltung und Perspektive und Wertschätzung des Mitgefühls nie bereit sein wird, sich irgendeine Art hasserfüllter Gefühle zu eigen zu machen. Die Grundeinstellung gegenüber dem Leben hat wahrscheinlich großen Einfluss auf die Art und Weise aus, wie man auf Emotionen reagiert.

EKMAN: Es gibt einen Aspekt der Geschichte vom Mann im chinesischen Gefängnis, der meiner Meinung nach für manche zum Problem werden kann: Wenn jemand diese Geschichte hört, denkt er vielleicht, dass er nie so werden könne.

Es ist so, als hörte man einen außergewöhnlichen Geiger spielen und dächte: Wie könnte ich je so gut spielen? Meine Frage ist die Folgende: Sollten wir alle das Niveau anstreben, das dieser Mann im chinesischen Gefängnis erreichte? Oder ist das für die meisten von uns ein zu hohes Ziel? Wenn wir von etwas hören, was so erhaben ist, wird uns das nicht im Streben entmutigen, es auch nur zu versuchen?

DALAI LAMA (T): Nicht jeder muss versuchen, dieses Niveau zu erreichen. Dieser Kollege war kein bekannter intensiv Meditierender; er war ein gewöhnlicher Mönch, nicht einmal ein hoch gebildeter Gelehrter. Ich habe Ihnen die Geschichte erzählt, um etwas zu verdeutlichen: Ihre Einstellung zu diesen Emotionen (ob Sie nun fest von ihrem destruktiven Wesen überzeugt sind oder nicht oder ob Sie vom Wert positiver geistiger Zustände überzeugt sind oder nicht) hat großen Einfluss auf die Art und Weise, wie Sie auf Auslöser reagieren, wie Sie auf Situationen reagieren usw. Das Ziel besteht darin, eine Einstellung zu entwickeln, bei der Sie erkennen, dass es einen wechselseitigen Zusammenhang zwischen Ihrem Wohlbefinden und Ihren Interessen und dem Wohlbefinden und den Interessen anderer Menschen gibt.

Menschen gehören zu den sozialen Lebewesen, und wir haben die Welt der Emotionen mit den Tieren gemeinsam. Wenn Sie einen Blick auf die Tierwelt werfen, sind die Grundemotionen, die sie zeigen, Teil ihres Überlebensmechanismus. Und diese Emotionsebene muss nicht zu langfristigen negativen oder destruktiven Folgen führen. Das Problem mit uns Menschen ist, dass unsere Emotionen durch unsere Intelligenz ergänzt werden, durch unsere Fähigkeit zur Intelligenz, durch Erinnerungen. Nimmt man einmal als gegeben an, dass Emotionen beim Menschen in gewisser Hinsicht durch die Erinnerung und Ähnliches strukturiert sind, dann müsste das Gegenmittel gegen unsere destruktiven Emotionen aus der