

Achtsame Präsenz beim Zuhören im Spiritual-Care-Gespräch

Wie ein heilsamer Bewusstseinsraum Spiritualität erinnert

Eingereicht im Rahmen des Studiengangs CAS Spiritual Care 2023/24

Vorgelegt von Christine Albrecht

24. März 2024

CAS Spiritual Care, Theologische Fakultät der Universität Zürich

Leitung: Prof. Dr. Simon Peng Keller, Pascal Mösli

Mentorin/Supervisorin: Dr. Sina Bardill

Dieses Dokument wurde als studentische Arbeit im Rahmen der Weiterbildung verfasst. Es widerspiegelt nicht unbedingt die Ansicht der betreuenden Experten.



Symbolbild des Dzogchen (skrt. für *völlige Ganzheit*). Der heilsame Bewusstseinsraum (skrt. *rigpa*) umfasst drei Körper (skrt. *kayas*): Blauer wolkenloser Himmel (hindernisfreier Gewährsraum) mit strahlender Sonne (unmittelbare, genussvolle Wahrnehmens-Präsenz) mit Lichtfarben (kontinuierliche Emanationen von Energiebewegungen und Phänomenen).

Quelle: Tenzin Wangyal Rinpoche 2010, 151

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| ACHTSAME PRÄSENZ BEIM ZUHÖREN IM SPIRITUAL-CARE-GESPRÄCH | 1 |
| 1. VORWORT | 3 |
| 2. FRAGESTELLUNG UND METHODIK | 4 |
| 3. FALLDOKUMENTATION | 6 |
| 4. VERTIEFTE DISKUSSION | 9 |
| 4.1 WAS BRAUCHT ES FÜR IN DEN HEILSAMEN BEWUSSTSEINS-RAUM (RIGPA)? | 9 |
| 4.2 WAS PASSIERT IM HEILSAMEN BEWUSSTSEINS-RAUM? | 12 |
| 4.3 WIE KOMME ICH AUS DEM HEILSAMEN BEWUSSTSEINS-RAUM HERAUS? | 13 |
| 5. SCHLUSSFOLGERUNG UND AUSBLICK | 14 |
| 6. LITERATURVERZEICHNIS | 15 |
| 7. SELBSTSTÄNDIGKEITSERKLÄRUNG | 17 |
| 8. ANHANG | 18 |
| 8.1 DIE SIEBEN ASPEKTE DER ACHTSAMKEIT | 18 |
| 8.2 DIE EINLADUNG | 18 |
| 8.3 SYMBOLISCHE BILDER-COLLAGE | 18 |
| 8.4 MINDFULNESS | 18 |
| 8.5 RUHE, STILLE, WEITE | 18 |
| 8.6 TRAINIERE MIT DEN DREI 'PILLEN' | 18 |
| 8.7 DIE FÜNF GEISTESSTUFEN | 18 |
| 8.8 TSALUNG TRULKHOR/THIGLÉ | 18 |
| 8.9 VASENATMUNG | 18 |
| 8.10 TSALUNG ATEMPRAXIS | 18 |
| 8.11 NEUN ATEMZÜGE DER REINIGUNG | 18 |
| 8.12 UNWISSENHEIT | 18 |
| 8.13 DIE 5 SKANDHAS | 18 |
| 8.14 SUBTILE ENERGIE-LENKUNG | 18 |
| 8.15 SHAMATHA, VIPASSANA | 18 |
| 8.16 LEERHEIT UND UNWISSENHEIT | 18 |
| 8.17 DIE VIER YOGAS (SHINÉ, SHAMATHA) | 18 |
| 8.18 ZUSTAND DER «DREI KÖRPER» | 18 |
| 8.19 DIE LIEBE SAGT, DU BIST ALLES | 18 |
| 8.20 LOSLASSEN | 18 |
| 8.21 DER MITTLERE WEG | 18 |
| 8.22 ACHTSAMKEITS-MEDITATION | 18 |
| 8.23 ANGEWANDTE BUDDHISTISCHE PSYCHOLOGIE | 18 |
| 8.24 UMFRAGE AUS DEM KOLLOQUIUM 16. MÄRZ 2024 | 18 |

1. Vorwort

In einer Welt, wo wahrhaftes Verstehen, achtsames Zuhören¹ (deep symbolic listening²) Zeit und Raum bekommt, da ist auch spirituelle Präsenz gegenwärtig. Diese Arbeit ist Teil eines grossen Gewebes/Ganzen, das sich in mir/durch mich webt, motiviert durch die tiefe Überzeugung, dass (auch) in der **Spiritual-Care**-Kommunikation ein enormes Potenzial liegt für umfassende Heilung und ganzheitliches Verstehen. Die **Praxis des Dzogchen**, eine spirituelle Tradition im Tibetischen Buddhismus, bietet mir dafür einen handlungsleitenden Ansatz, um den «ursprünglichen Zustand» des Gewahrseins, Rigpa, zu benennen, erkunden und zu erfahren. Gemeinsam ist beiden Herangehensweisen, dass sie einen heilenden Resonanz-Raum zu beschreiben und zu emp-/finden versuchen, in welchem das zutiefst Gemeinte, das Symbolische, oft (noch) nicht Benennbare, Wunderbare sich in uns allen offenbart, erfahren lässt und gestaltet werden kann.

Mich motivieren zu dieser Arbeit all die Fäden persönlicher Lebens-Herausforderungen und Sterbebegleitungs-Erfahrung, all die spirituellen, meta-/physischen östlichen und westlichen Heilwerde-Techniken, Weisheiten und Wissenschaften, die ich kenne. Ihre Praktiken und erkenntnistheoretischen Expertisen an der Schnittstelle von zwischen- und innermenschlicher Kommunikation. Spiritualität und Achtsamkeit (siehe Anhang 8.1) möchte ich verstehen, in mir meistern und, wo gewünscht, anwenden/lehren können – damit sich Räume der Heilung, liebevollen Freiheit und Resonanz entfalten können, in/mit mir und anderen³. Es ist mein Anliegen, durch diese Arbeit zu zeigen, wie die Prinzipien des Dzogchen in der Praxis genutzt werden können, um eine tiefere Verbindung und ein authentisches Verstehen im spirituellen Gespräch zu fördern.

Mein Dank gilt all den Herausforderungen des Lebens und besonders dann all den wunderbaren, ähnlich schwingenden Seelen, die mir Spiegel waren. Ich bin auch dankbar für all meine LehrerInnen, die mir mit ihrer Expertise und ihrem Rat Vorbilder und Unterstützer waren. Danke für alles in diesem CAS, für die Möglichkeiten des Weiter-Webens an dem tragfähigen Nest⁴, das mich – all-ein – weiterträgt, «wenn dereinst alles andere wegfällt»⁵. Und in diesem Zusammenhang danke ich auch unserem weisen, 19 lange Jahre treuen

¹ Albrecht & Perrin 2013. «Zuhören ist eine Kunst, Reden dein Bedürfnis» (J.W.Goethe). Kunst kommt etymologisch von Können und ist eine verinnerlichte Fertigkeit.

² Weiher 2021, 7

³ Bodhichitta ist die Essenz des Mahayana-Buddhismus und bedeutet, mit Bodhi-chitta (skrt. erwachtem Herz-Geist) allen Wesen in Mitgefühl, Geduld, Grosszügigkeit, Weisheit zu Transformation/Befreiung zu verhelfen.

⁴ Weiher 2023 nennt es am 19.8.2023 in unserem CAS-Modul 4: «das Nest, das aus den Fäden des gelebten Lebens gebaut ist», Geborgenheit und Ressource bietet und «Ort des Vertrauens ist». Siehe auch Weiher 2017, 27

⁵ Schlusssatz aus dem berühmtesten Gedicht/Buch «Die Einladung» von Oriah Mountain Dreamer, einer in Toronto lebenden spirituellen Lehrerin für u.a. spirituelle Selbst-Ent-deckung (siehe Anhang 8.2).

Familien-Vierbeiner. Er war ein mächtiger Kater mit sechstem Sinn. Hatte jemand von uns (un-)bewusst Schmerzen, kuschelte er sich an dieser Stelle an den Körper. Wenn ich morgens praktizierte, kam er regelmässig dazu, um auch sich selber zu putzen. Und just in dem Moment, als ich mit diesem Vorwort die Arbeit anfang, brach in seinem Becken die Lebenskraft zusammen und ich durfte seine Sterbebegleiterin sein.

2. Fragestellung und Methodik

Wie nutze ich Dzogchen, um damit in achtsamer, dialog-gestaltender Begleitung⁶ den nötigen Bewusstseins-Raum (Rigpa) halten zu können, in dem Spiritualität heranwachsen und mehrdimensional aufscheinen kann?

Mit diesen Arbeitsdefinitionen arbeite ich in diesem Text:

- **Spiritualität** ist das, was eine Person individuell, erfahrungsbezogen in ihrem Leben nährt, inspiriert, was sie trägt und was ihr eine unmittelbare Erfahrung von mystisch-humanistischer Transzendenz gibt⁷: tiefgreifende menschliche Erfahrungen, Wahrnehmungen, existentielle Wahrheiten jenseits des begrenzenden Egos (also des individuellen Selbst), in Verbundenheit mit etwas heilig Göttlichem (ohne Dogmatismus). Ein Empfinden, das etwa Ethik, Selbstwirksamkeit, ein höheres Selbst und eine tiefe universelle Realität anstrebt und an-er-kennt. Spiritualität ist auch eine Haltung/Praxis, die sowohl das persönliche Wachstum als auch das soziale Wohl fördert. Und Spiritualität ist der «innere Geist» in einem Menschen, aus dem heraus er Dasein und Welt versteht, er sein Leben gestaltet und der seinen Umgang mit Leben, Schicksal, Sterben und Tod bestimmt.⁸
- In meiner Arbeit als Paartherapeutin/Körperzentrierte Coach bedeutet **Spiritual Care** die notwendige⁹, anteilnehmende Mit-Sorge/das Mitgefühl zu ganzheitlichem Wohlergehen im phänomenologisch-hermeneutischen wie auch holistischen Sinn: alle Aspekte menschlichen Erlebens und Verhaltens nondual¹⁰, achtsam¹¹ für wahr-nehmend. Also auf alle multimodalen Zeichen, etwa in Stimme, Atem und Körpersprache achtend; Emergenz¹² in dialogischer Interaktion¹³ auf allen semiotischen Ebenen¹⁴ folgend und auf tiefster Ebene ganzheitlich, mehrdimensional zuhörend als und im Resonanz-Raum, in dem alles aufscheint.

⁶ NLPC 2011, 14: existentielle, spirituelle, religiöse Bedürfnisse sollen erfasst werden

⁷ Streib & Keller 2015, 31

⁸ Weiher, 2021, 4

⁹ WHO-Resolution 1984: Spiritual Care ist ein zu integrierender grundrechtlicher Auftrag

¹⁰ Die übliche Unterscheidung von Selbst und Anderem überwindend in Identitäts-, Ego-loser Haltung

¹¹ Albrecht & Perrin 2013. Die sieben Aspekte der Achtsamkeit: Anfängergeist, Nicht-Greifen, Nicht-Bewerten, Akzeptieren, Vertrauen, Loslassen, Geduld.

¹² Wenn das Ganze komplexer Systeme mehr ist als die Summe seiner Teile

¹³ *Dialog* (griech. *dia* durch, zwischen; *log* Rede, Sinn) ist laut Bohm 2014: ein partizipativer, «freier Sinnfluss, der unter uns, durch uns hindurch und zwischen uns fließt» – und dafür Raum benötigt

¹⁴ Albrecht & Perrin 2013: auf der Zeichenebene (physikalisch, multimodal (para-, non-/verbal)), der Bedeutungsebene (das Gemeinte) und auf der pragmatischen Handlungsebene

- Der **Raum** (oder hier auch *Rigpa* oder *Gewahrsein* genannt) zeigt sich in der «wesentlichen, wunderbaren Aufgabe/Hingabe in der (spirituellen) Begleitung»¹⁵, als z.B. Vertrauen-schaffender, Geborgenheit, innere Stille, Klarheit, Orientierung und Zuversicht gebender Resonanz-Raum¹⁶/Kosmos höherer Ordnung¹⁷, in dem auch religiös motivierte Sinnbezüge und spirituell bedeutsame Bilder heranwachsen und mehrdimensional aufscheinen¹⁸. Solche heilende Resonanz-Erfahrung¹⁹ wird je nach Erlebnis- und Sprachbiografie individuell umschrieben²⁰. Dzogchen hat für mich vertraute Begriffe für diese sonst schwer ausdrückbare **Verkörperung** (Embodiment²¹).
- **Gewahrsein** (skrt. *vijana*) ist eine Fähigkeit des Geistes, wach, präsent und so erkennend zu sein, dass er den gegenwärtigen Moment ohne konzeptuelle Filter unmittelbar wahrnimmt und zu Einsicht (skrt. *prajna*), d.h. zur Befreiung von Leid gelangt. Es ist nicht der kognitive, denkende, diskursive, analytische Geist (skrt. *manas*, *tib.sem*), der affektiv mit Emotionen interagiert und Wahrnehmungen bewertet, einordnet ins feste, vermeintlich Sicherheit gebende Ego-, Identitäts-Gefüge – sondern es ist Bewusst-Sein (skrt. *vijana*).
- **Dzogchen** (skrt: Grosse Vollkommenheit), u.a. auch *Atiyoga* genannt, ist eine Praxis und spirituelle Tradition, die einen in diesen Gewährseins-Raum, «zum Herzblut aller buddhistischer Lehren»²², bringen kann. Dzogchen gilt als der Höhepunkt/die spirituelle Essenz, als höchstes der neun «Tantra-Fahrzeuge»²³ und als tiefstes Lehrsystem innerhalb der Nyingma- und Bön-Tradition. Diese beiden sind eingebettet in den Vajrayana-Buddhismus, in dem Tantra²⁴, ganzheitliche rituell-strukturierte Praktiken, symbolische Visualisations-/Meditationstechniken genutzt werden zur Transformation von Körper, Atem/Rede und Geist hin zu Buddha-Natur. Dzogchen ist aber keine graduelle Methode, um den Geist zu verändern, sondern eine auf unmittelbare spirituelle Selbst-Erkenntnis zielende Lehre. Es geht um Erkennen und Stabilisieren des «klaren Lichts ursprünglichen Gewährseins»²⁵.
- *In der **Buddha-Natur** sein* meint im Dzogchen des Tibetischen Buddhismus²⁶ auch *Rigpa* (skrt. Unmittelbare Erkenntnis der Natur des Geistes) *haben*. Die Buddha-Natur ist eine

¹⁵ Mösli im Kommentar zu meiner Reflexion des Moduls 7

¹⁶ Rytz 2016, 57 und Weiher 2017, 24

¹⁷ Weiher 2014, 203 und Weiher 2017, 31

¹⁸ Peng Keller 2017, 3

¹⁹ Peng Keller 2023, 7

²⁰ Matzinger 2023, 22

²¹ Embodiment brauche ich im Sinne von Tschacher, Storch, Hüther, Cantieni 2022. Dort ist es beschrieben als Verkörperung von Emotionen, Erfahrungen/Wissen; als tiefe wechselseitige Bedingtheit von Geist (Verstand, Denken, Psyche) und Körper (Haltung, Bewegung, Empfindung) und Umwelt, ohne deren Würdigung der Geist nicht verstanden werden kann. «Wahre Expertise verlangt Embodiment».

²² Michel 2011, 138

²³ Im System der Nyingma-Schule des Tibetischen Buddhismus wird die stufenweise Abfolge von Lehren und Praktiken in den spirituellen Pfaden, auch als Fahrzeuge (skrt. *yanas*) dargestellt.

²⁴ Tantra bedeutet in Sanskrit: Gewebe, Werk, darstellen, komponieren; meint das symbolische, kontinuierliche Verweben von Fäden (Techniken, Traditionen, Praktiken, Ritualen, Lehren) von Weisheit (skrt. *prajna*) und Mitgefühl/Handeln (skrt. *karuna*).

²⁵ Dies ist ebenfalls eine übliche Umschreibung des Rigpa-Zustandes im Deutschen, z.B. in Namkhai Norbu 2018, 28

²⁶ Im Mahayana-Buddhismus wird sie als «unveränderliche, reine Essenz jedes Wesens» bezeichnet, verdeckt von Unwissenheit. Im Zen-Buddhismus wird sie durch die Praxis der Zazen-Meditation (vollständiges Loslassen jeglicher Konzepte) erreicht.

inhärente Erfahrung jenseits dualistischer Konzepte. Alle fühlenden/atmenden Wesen können dieses vollständige Erwachen in tiefem Mitgefühl (skrt. *bodhichitta*) und vollkommener Weisheit (Leerheit) in sich enthüllen.

• Um die Fragestellung zu beantworten, nutze ich Schlüsselkonzepte und Grundlagen-Literatur aus allen Modulen des CAS sowie aus dem Dzogchen. Konzepte (lat. *concipere*, zusammengefasst aufnehmen) sind biografisch, in meinem Fall autoethnografisch, individuell erfahrene, phänomenologisch-hermeneutisch verstandene Erlebnisse, Erfahrungen, Strukturen, die sich Menschen aneignen, um sich sozial in der Welt zu organisieren und um semantisch auf Konzepte in der Welt verweisen zu können²⁷.

Ich gehe hermeneutisch vor und zeige in der komplexen Struktur des Dzogchen möglichst einfach auf, wo und wie diese Lehre den offenen Raum, die Sphäre der Erkenntnis erklärt und hinführt an den Ort, der überhaupt ermöglicht, dass Erscheinungen entstehen und erkannt werden und wie man mit dem Darauf-konzentriert-Bleiben, einen Durchbruch schaffen, eine Erkenntnis erreichen kann.

3. Falldokumentation

Für diese Arbeit fokussiere ich auf eine prototypische, nur kurze, aber entscheidende Sequenz aus einer Paarberatung, wie sie sich immer wieder ergibt. Das Paar streitet in der Beratung ähnlich wie zuhause, steigert sich in einen rhetorischen Schlagabtausch hinein, verwickelt sich in immer wiederkehrende Glaubenssätze, Muster, Erwartungen, die für die Identität des Einzelnen über-lebens-wichtig sind/scheinen. Wollen sie intrinsisch motiviert aus diesen Mustern aussteigen, führe ich sie mit verschiedenen Techniken in den gemeinsamen Raum der Erkenntnis, wo sie sich selber entwickeln und dem Gegenüber immer länger mit offenem Herzen und vorurteilslos zuhören können.

- a) Das Paar, sie: NH (50) und er: TH (62), ist seit zehn Jahren verheiratet. Sie haben zusammen eine 9-jährige Tochter, ein lang ersehntes Wunschkind. Fünf Jahre vor der Familienzeit ist das Paar oft und gern zusammen v.a. im asiatischen Raum gereist. Beide sind beruflich sehr eingespannt (NH ist Ärztin, TH im Bankmanagement), beide sind praktizierende Buddhisten.
- b) Im Erstgespräch sagen beide, sie hätten keine Kraft mehr füreinander. Sie hätten sich auseinandergelebt, überfordert vom Alltäglichen, dem Stress, zu wenig Zeit für sich selber, geschweige denn für ein liebevolles Miteinander. Sie streiten «zu viel», seit zwei Jahren v.a. deshalb, weil sich TH neben seinem grossen Arbeitspensum bei

²⁷ Ich nutze in dieser Arbeit Konzeptbildungs-Theorien aus Sozial-, Sprach- und Kognitionswissenschaft.

der Bank auch verpflichtet fühlt, als Einzelkind seine Eltern eng zu begleiten auf dem für sie schwierigen Weg ins Altersheim – mit allen Folgen (z.B. Administration, Wohnungsauflösung, tägliche Besuche). Nach TH's Fast-Herz-Infarkt vor drei Jahren kam NH nie mehr wirklich aus dem «Sumpf» heraus, wie sie es nennt. «Alles hängt an mir». Ich bräuchte seine Unterstützung für unsere Familie, aber er hört mich nicht mehr. Für TH sind v.a. die Anschuldigungen und dauernden Zurechtweisungen seiner Frau «zum aus der Haut fahren».

- c) Gewünscht ist eine bewältigungs-, verhaltens- und körperorientierte Begleitung, in die auch die buddhistische, spirituelle Dimension²⁸ mit einfließt, denn die verbinden beide mit ihrer entspannten Entdeckerzeit zusammen und der kaum mehr möglichen, aber immer als sehr heilvoll erlebten eigenen Meditations-Praxis.
- d) Die erste Sitzung dient dem Pacing²⁹, der Klärung von Situation und Zielen und dem Oral-History³⁰, einem Tool, welches das Paar in diesem Fall mit viel Herz, lebhaften Bildern und Emotionen in ihre erste Zeit der noch blühenden Beziehung zurückführt und so die Ressourcen und die mögliche Wahrnehmungsveränderung erlebbar macht. Da wollen sie weitermachen in der zweiten Sitzung.
- e) Hier dienen mir u.a. das Dyadische Coping, ein validierendes Kommunikations-Training und gestalttherapeutische, buddhistisch-psychologische Techniken als Interventions-Leitlinien. Ich «tauche»³¹ mit beiden von der Wort-Ebene³² in die der Gefühle, dann weiter über die Motiv-Ebene ins Gewahrsein. Beide finden hier in Bildern/Symbolen (siehe Anhang 8.3) verkörperte Aspekte, die sie individuell tragen, stützen, nähren – einen Zufluchts-Raum also.
- f) Mit strukturierender Moderation dann, sehr verlangsamt und mit Regeln (z.B. keine Du-Botschaften), wechseln sich beide über mehrere Sequenzen in der Rolle als SprecherIn und ZuhörerIn ab. Das hat zur Folge, dass die zuvor herauskristallisierten, je grössten, aktuellsten Probleme, Schritt für Schritt erklärt:gehört, angemessen mitgeteilt:mitgeföhlt und kontrolliert kurz-wiederholbar gesagt:wahrgenommen werden können. Die üblichen diskursiven Ursache-Wirkungs-Muster haben so keine Chance. Dafür kann das Paar trotz stressigster Thematik das Körper-Selbstempfinden beobachten, Re-Aktionen kontrollieren und Resilienz erleben.

²⁸ Utsch 2017, 142, Buddhistisch-meditative Elemente in achtsamkeitsbasierten Settings von Psychotherapie sind im deutschsprachigen Raum als spirituelle Interventionen noch wenig verbreitet; anders in Amerika.

²⁹ Ich lasse mich bewusst auf das Tempo, die Körper-Sprache und die emotionalen Zustände der Coachees ein, verteile die Aufmerksamkeit, das nonduale Verständnis je gleichmässig, spiegle, validiere und agiere respektvoll paar-verbindend um eine Vertrauensbasis für beide zu schaffen.

³⁰ Ein Tool aus der narrativen Paartherapie, welches das Commitment klärt und die intrinsische Motivation fördert für das Schöne in der Beziehung. Das Paar rekonstruiert, teilt, reflektiert in Details die Erinnerungen an die Anfänge ihrer gemeinsamen Geschichte.

³¹ In der Gesprächsführung leite ich über diese Ebenen: Wenn alle Probleme gelöst wären und die dann aufscheinende heilvolle Situation auch Realität ist, was wäre dann? Um diesen umfassenden Zustand nicht mit begrenzten Worten allein fassen zu müssen, wählen die Coachees aus einem Stapel Karten ihre aussagekräftigste Bilder-Collage.

³² Hartmann 1993, Pastoralpsychologe und Seelsorgelehrer unterscheidet die Sach-, Geföhls-, Identitäts- und Spirituelle Ebene

- g) Beispiele der je stärksten Aussagen aus zwei langen Prozessen:
- h) TH: «Ich hab's so satt, diese andauernden Nörgeleien. Ich habe das Gefühl meiner Frau nie was recht machen zu können, nie bin ich gut genug. Das macht mich so verzweifelt, antriebslos, hoffnungslos.»
- i) NH: «Es ist einfach zum Kotzen, ich bin voller Wut und zutiefst traurig. An mir hängt der ganze Alltags-Scheiss. Alles muss ich selbst entscheiden, tragen, für die Kleine da sein. Ich ersaufe im Sumpf beim Rennen. Ich fühle mich so allein. Ich bin so leer. Nichts ist mehr drin in mir. Es ist einfach zu spät jetzt. Ich fühle mich so hohl, einfach... alles fertig, vorbei. Da ist nicht mal mehr ein Gefühl.»
- j) Sich zugewandt erkennt NH im Verlauf dieses Settings nicht nur ihre Panik vor einem Beziehungsende, sondern auch, dass sie viel zu viel, in viel zu lange Sätze packt, und ihr Partner all die Infos und versteckten Anweisungen und Anschuldigungen beim besten Willen nicht wiederholen kann. Sie merkt, wie sie wegen unkontrollierter Emotionen ihre eigene Zuflucht verliert.
- k) In der Rolle als Sprecher merkt TH, wie schwer es ihm fällt, seinen Aussagen jeweils eine Emotion zuzuordnen und für seine Frau dadurch fühlbar zu werden.
- l) Als Zuhörerin merkt NH, wie ihr das Einfühlen schwerfällt. Wie sie auf diejenigen Aussagen von TH höfokussiert, die ihr für ihr Anliegen nützen könnten; wie sie ihren Partner eigentlich verändern möchte, damit «er endlich tut, was ich brauche». TH ist beeindruckt, wie komplex seine Frau ihre Herausforderungen schildert, kann die dosierten Emotionen nachvollziehen, fühlt sich mit kurzen Aussagen nicht überfahren, zugetextet.
- m) Durch den aktiv zuhörenden Partner, der das Gesagt-Gefühlte wiederholenden kann, merken beide (wieder), dass nicht der beschuldigte Partner selbst die Ursache für das Leiden ist, sondern ihre je eigene Bewertung der Situation. Ihr gemeinsamer Bezugshintergrund wird fühlbar.
- n) Beider Bedürfnis ist, das können sie in der Auswertung formulieren: gesehen, gehört zu sein; wahrgenommen und für wahr genommen zu werden, und zwar auf allen Ebenen des Ausdrucks, also was sie sagen, fühlen, bekunden, meinen ... brauchen, erwarten. Das Gegenüber ist dabei im besten Fall Zeuge.³³ Un-, bzw. Unterbewusstes darf an die Oberfläche kommen, und beide erkennen und bekommen gespiegelt, was an der Wurzel (Motiv-/Identitätsebene) zu viel oder zu wenig Energie bekommt. Auf der untersten Ebene, im Auge des Hurrikans, spüren beide die Liebe für sich selbst und füreinander wieder, für das Menschsein. Das ist

³³ Buber 2021, 9: «Der Mensch wird am Du zum Ich. Er wird zu dem Ich, dessen Du wir ihm sind». Und Weiher 2017, 32: Jedes Zeichen kann gewürdigt werden. Wir nehmen wahr, sind präsent, verbunden, das Zeichen wird geteilt, damit die andere Person im Spiegel unserer Würdigung sich noch tiefer, besser, genauer, entdecken und selbst wertschätzen, sich vorbehaltlos einlassen kann.

ein spirituelles Bedürfnis. Geteilt werden kann diese Stille und Präsenz durch Worte, Berührung und über die Augen.

- o) NH: «Warm und ruhig ist es da, wenn sich die enge Brust, der verkrampfte Magen öffnen. Es fließt.»
- p) TH: «Ich fühle mich zuhause, verbundener. Da ist Ganzheit, Ordnung, innere Ruhe. Mein Nacken ist locker, Arme und Hände entspannt.»

4. Vertiefte Diskussion

Prozesse, die das Paar mit meiner Unterstützung hier (wieder) durchlaufen hat, und Dimensionen³⁴, die es (wieder) gefühlt und genutzt hat, sind hier strukturiert³⁵ dargestellt. Es ist m-ein Handlungsmodell für Transformations- und Transzendenz-Erfahrung in Resonanz mit sich selbst, oder in Beziehung mit einem Aussen. Es ist die Essenz meiner 25-jährigen Praxis und Lehrtätigkeit hier zum Thema Bewusstseins-Raum, wie ihn die Lehre des Dzogchen gliedert, beschreibt und einführt, damit man ihn verkörpert (wieder-)erkennt.

4.1 Was braucht es für in den heilsamen Bewusstseins-Raum (Rigpa)?

Einfach gesagt: alles, was nicht Ego/Identität ist. «Sei wie transparent, sei entspannt, erkennend, voller Leichtigkeit und Glück»³⁶, im wach-klaren Kernzustand des menschlichen Geistes³⁷. Metaphorisch gesagt, nimm im Kino des Lebens nur wahr, dass da ein Film läuft, Licht ist und ein Projektor. Also etwas, was alle Zeichen auf eine Leinwand projiziert, aber bleibe Entstehungs-Raum, sei nicht mal Beobachter (Leinwand, Spiegel). Konzentriere Dich auf dieses reine Gewahrsein, die Essenz des Bewusstseins, die «Konvergenzzone»³⁸ in der sich alle Konzepte (Wissenschaften, Spiritualität-en, Philosophien, Kulturen, Zeichen) und Praktiken berühren (s.o. 3f,m,n).

Diesen ursprünglichen Zustand verkörpert zu kennen, verlangt 'nur', dass man sich selbst, eigenverantwortlich beobachten kann, und zwar auf der Ebene des Körpers, des Atems und des Geistes (siehe Anhang 8.4, 8.5, 8.6) (3j,k,l,m). Diese sich gegenseitig beeinflussenden Konditionierungen, «relative Existenz» genannt, gilt es zu verstehen, um die «absolute Existenz», jenseits von Zeit und Subjekt-Objekt-Spaltung, zu verstehen (siehe Anhang 8.7). Den

³⁴ Weiher 2021, 4. Die innerste, den ganzen Menschen durchdringende, erfüllende Dimension ist «Geist». Er gibt dem Körperlichen, Psychischen, Rationalen und Sozialen erst ihre Bedeutungsqualität.

³⁵ Auch Weiher braucht im CAS-Modul 4, am 19.8.2023 diesen Drei-Schritt des Hinein-, Hindurch- und Hinausführens durch die *symbolically listened/experienced* «Landschaft ihres Lebens».

³⁶ Dalai Lama 2013

³⁷ Metzinger 2024, NZZ

³⁸ Metzinger 2023, 72 Eine Konvergenzzone ist ein dynamischer Bereich des Austauschs, der Interaktion und der Integration, die das Potenzial hat, bestehende Grenzen zu überschreiten und neue Perspektiven hervorzubringen.

Zustand allein über Worte zu erklären, geht nicht, «dafür reicht selbst die Sprache Buddhas nicht aus³⁹» (3e).

Über das **Körperbewusstsein**⁴⁰, die **Sinne**⁴¹, entwickeln wir das Ich, die Anhaftung.

Über den Körper können wir die darin zirkulierenden **Energien** (tib. *tsa*⁴²), z.B. seine (Lebens-)Energie, die Schwingung einzelner Organe, die Stimme, den Atem verstehen und energetische Ungleichgewichte kontrollieren/koordinieren mit Körperübungen, Atemkontrolle (siehe Anhang 8.9, 8.10), -techniken (siehe Anhang 8.11) (Gebeten, Mantrén) und geistiger Konzentration. Diesen Energien wird im Dzogchen sehr viel Aufmerksamkeit geschenkt, denn jedes Ungleichgewicht wird als mögliche Ursache für Störung/Krankheit gesehen (3b,d,e,f). Diese Ebene ist subtiler als die des Körpers und steht in engem Zusammenhang mit allen äusseren Energien.

Durch die Kontrolle dieser subtilen Schwingung dann können wir die **Gedanken**, den **Geist** als subtilste Existenz in seinem Tun beobachten und lenken lernen. Der Geist (tib. *sem*) kann urteilen, argumentieren, sich etwas vorstellen, begrenzt in Zeit und Raum. Was heute wahr ist, kann morgen schon wieder falsch sein, Geistaktivität ist immer linear, unaufhörlich im Dualismus begrenzt.

Deshalb fokussiert man dahinter, den Spiegel, den Beobachter. Diese **Natur des Geistes** ist klar, rein, durchlässig. Sie kann all die Zeichen und Erfahrungen gleichzeitig, mehrdimensional beobachten (3e). Treten wir aus diesem Spiegel heraus, glauben wir, die Spiegelbilder, Geistaktivitäten wären real (3b). Diese Situation wird «Unwissenheit»/Nicht-Erkennen (siehe Anhang 8.12) genannt und gilt als Anfang jeglicher psychisch-seelischer Instabilität. Statt uns darin zu verstricken, sollten wir in jedem Moment und unaufhörlich das reine Gewahrsein aufsuchen und erkennen – bis es ein verkörpertes Kontinuum ist (3f). Zu diesem Ziel der «wahren Natur» führen drei mögliche, grosse Wege/Lehrsysteme⁴³. Anhand dieser kann ein Meister den Weg zwar vorgeben, die Verwirklichung hängt dann aber vom Schüler ab und ist individuell. Allen Wegen gemeinsam ist, dass man zuerst verstehen muss, was der Geist ist, wie er arbeitet, was er braucht (siehe Anhang 8.13), bevor man den Zustand jenseits des Geistes verstehen kann (3n).

Metaphorisch gesagt, ist der Geist wie der Reiter, der Atem ist wie das Pferd. Oder: Wo der Atem ist, ist auch der Geist (siehe Anhang 8.14). Um beide zu kontrollieren, braucht es zwei Arten

³⁹ Lingpa 2003, 69 Ein Zitat aus dem berühmten Terma Shilam Drebu Mönlam, das im Longchen Nyingthig («Herzessenz» der Nyingma) enthalten ist, enthüllt von Jigme Lingpa 1729-1798.

⁴⁰ Thich Nhat Hanh bezeichnet dies als Achtsamkeit des Körpers im Körper (*kāyānupassanā*). Es bedeutet, dass wir uns des Körpers aus dem Inneren des Körpers heraus bewusstwerden, also durch unsere gefühlte Erfahrung des Körpers.

⁴¹ Jedes Sinnesbewusstsein kann nur durch diese fünf immer anwesenden, mentalen Faktoren funktionieren: Absicht, Kontakt, Aufmerksamkeit, Unterscheidung, Gefühl/Empfindung.

⁴² Tsal ist die subtile, strahlende Energie im Körper, die essentiell für die spirituelle Entfaltung, durch Yoga/Meditation manipuliert und transformiert werden kann. TsalungThiglé ist da eine kraftvolle Praxis. Ein Übersichtstext dazu (siehe Anhang 8.8.)

⁴³ 1. Weg der Entsagung (Sutra): dazu gehören die Lehren der 4 Edle Wahrheiten, der 8facher Pfad = Theravada-Buddhismus. Mahayana-Buddhismus: lehrt zusätzlich universales Mitgefühl und Leere der Erscheinungen (skrt. *shunyata*), sowie die 6 Paramitas. 2. Weg der Transformation (Tantra): lehrt die Verwandlung von Energiestörungen in Körper und Geist mittels Weisheit und Methode, die 5 Skandhas (Bewusstseinsarten), die 5 Klang-Lichtstrahlen-Götter-Aspekte. 3. Weg der Selbstbefreiung (Dzogchen): lehrt Geistschulung.

von Geistes-Schulung: Einerseits **Meditation**. Hier ist der dualistische Geist noch auf ein Objekt fixiert – in Kon-Zentration, Visualisation, Rezitation. Andererseits braucht es **Kontemplation**⁴⁴ (3f). Hier wird die Fixation gelockert, die Abhängigkeit von einem Objekt aufgegeben und der offene Raum fixiert (3e). Darin verweilt der Geist im Zustand unmittelbarer Präsenz – Rigpa). Wer inne hält, erhält innen Halt, einen stabilen Zustand von Ruhe, in dem jede subtilste Bewegung erkannt wird (3e,n,o,p).

Um diesen Zustand möglichst lange und auch z.B. während einem Gespräch aufrecht halten zu können, ist das dem Geist zugrunde liegende Prinzip der **Leerheit** zu verstehen (siehe Anhang 8.16). Die Leerheit selbst ist substanzlose Grundlage von allem, was existiert. Der Weg dahin geht für die meisten über die «Entfernung der Hindernisse» (Tantra). Denn Leerheit ist kein relativ gedachtes Konstrukt, sondern ein in **Absicht** geschulter, selbst-loser Zustand, aus dem heraus «absolutes Handeln» (skrt. *bodhichitta*), also in jeglicher Hinsicht adäquates, achtsames⁴⁵ Agieren entspringt.

Um diese subtilste Ebene, die Leerheit, in Worte fassen zu können, hat man ihre Qualitäten in die «**drei Körper** (skrt. *kayas*) **des Urgrundes**» eingeteilt, in die Essenz, in die Energie/Potentialität und in die Natur/das Wesen.

- **Essenz** (skrt. *dharmakaya*) meint den grenzenlosen, reinen, wahren Gewahrseins-Raum (wie der Himmel), frei von Hindernissen (Gedanken-Wolken). Diese Essenz ist die Grundlage aller Erscheinungen der Existenz. Sie ist die tiefe Ruhe, Stille, in sich fühlbar wie ein spiegelglatter See. Um diesen Zustand zu erkennen, ist Shiné-Meditation (skrt. *shamatha*) bedeutsam (siehe Anhang 8.17).

- **Energie/Potentialität** (skrt. *nirmanakaya*) meint die Emanation, den Impuls, die feine Energiebewegung (skrt. *gyuwa*⁴⁶), die kontinuierlich Phänomene hervorbringt, in Abhängigkeit von Ursachen und Bedingungen. Sie macht alles Entstehen voneinander abhängig und veränderlich, sie ist wie ein reflektierender Kristall. Fühlbar ist sie – in wacher Präsenz – wie der Schwanzschlag eines Fisches im stillen See. Sie ist der Anfang eines jeden Gedankens. Um diesen Zustand zu verstehen, hilft das tantrische Verständnis von Mahamudra (Erde, Raum) und die Praxis des Mandalas mit den bewegten Elementen (Luft, Feuer, Wasser).

- **Natur/Wesen** (skrt. *sambhogakaya*) meint eine Qualität wie Licht, wie die Sonne am klaren Himmel. Sie ist gegenwärtiges, genussvolles Erkennen/Wahrnehmen ohne Geist-Aktionen und ist mehr wie Achtsamkeit (tib. *drenpa*), also nicht erinnernd, sondern verinnerlicht. Ist dieser Zustand lebendig und gegenwärtig, entspringt ihm direktes und intuitives Wissen. Es ist unmittelbares Präsenz-Licht des Gewahrseins (skrt. *rigpa*: *rig* = *gewahrsein*, *erkennen*; *pa*

⁴⁴ Namkhai Norbu 2017, 47 skrt. shamatha und vipassana sind hier gemeint (siehe Anhang 8.15).

⁴⁵ Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie deren Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.

⁴⁶ Bedeutet Lebenskraft, Vitalität, Seele.

= *Qualität, Zustand*). Durch einen Meister wird dieser Zustand wieder ent-deckt. Rigpa erkennt rein und urteilsfrei (wie ein Spiegel) die beiden Zustände von Ruhe und Bewegung; und darin alle Gegebenheiten als einfach nur Spiegelungen (3n). Um diesen Zustand (siehe Anhang 8.18) zu erkennen, braucht es die Erfahrung der ersten beiden Körper (skrt. *kaya*). Zusammengefasst: Dzog-chen praktizieren, also in heilsamem Bewusstseins-Raum sein heisst, sich im Zustand völliger (tib. *chen*) Ganzheit (tib. *dzog*) entspannen und die Kontemplation anstrengungslos in allen Situationen beibehalten.

4.2 Was passiert im heilsamen Bewusstseins-Raum?

Einfach gesagt: Es verlöschen während einer Absorptions-Episode⁴⁷ alle als eigen erlebten Zeichen, Empfindungen in/von Körper, Atem, Geist (3j). Während sich die Erfahrung ereignet, ist sie unaussprechlich, jeder Versuch sie zu beschreiben, zerstört sie. Interessant ist, was die Leute sagen, nachdem die Zustände vergangen sind (3e,m,o,p). Allen gemeinsam ist, dass der Essenz-Raum als erlösend erlebt wird und das Innen im Aussen, das Ich im Gegenüber, 'einfach' so wahrgenommen wird, wie es eben ist (3m,n).

«In der Essenz bist Du keine Person. Du bist aus der Identifikation, jenseits des denkenden Verstandes, in die Präsenz hinein erwacht, ins Licht des Bewusstseins»⁴⁸. Metaphorisch gesagt, im Durcheinander der Gedanken kannst Du wie ein Blinder den Faden durch ein Nadelöhr ziehen, also Dir Deines Gewahrseins bewusst werden. Oder: der wolkenlose, undefinierbar weite Himmelsraum (Leerheit) ist die Grundbedingung für die Manifestation der ständig klaren Präsenz des Sonnenlichts (Wonne), des Gewahrseins.

Das Gehirn ist dabei hellwach und aufnahmefähig, aber der Kopf ist leer⁴⁹ (3f). Da gibt es keine Grosshirnrindenaktivität, sondern 'nur' aktive, tiefere Hirnstrukturen, simple Kernzustände des Bewusstseins, wie sie viele Tiere und bereits ungeborene Kinder erleben⁵⁰. «Es ist die einfachste Form bewusster Erfahrung, zu der der Mensch fähig ist»⁵¹. Auch unter Hypnose oder beim Konsum psychedelischer Substanzen kann das narrative Selbst, die Ich-Perspektive verblassen (Ego-Dissolution (siehe Anhang 8.19)). Das Bewusstsein bleibt aber erhalten, das Gefühl für Raum und Zeit tritt in den Hintergrund oder fehlt ganz. Es ist ein Zustand epistemischer Offenheit und tonischer Wachheit (3j,k,l). Die Empfindung dieser Leerheit und Wonne ist verschieden. Aber die Natur beider Erfahrungen ist gleich. Das heisst, wenn wir im Zustand der Leerheit sind und dabei bewusst bleiben, gibt es ein Gewahrsein, das fort-dauert. Dieser nonduale Zustand ist für den Geist nicht erfassbar. Diese

⁴⁷ Matzinger 2023, 32

⁴⁸ Tolle 2024, 134

⁴⁹ Lindner 2024, 1

⁵⁰ Matzinger, Lindner 2024, aus Forschungen der kognitiven Neurowissenschaft und aus Studien mit Magnetresonanztomografie (MRT) zitiert sind z.B. die Neurowissenschaftler Wendy Hasenkamp und Antoine Lutz

⁵¹ Matzinger 2023, 25

Erkenntnis wieder zu erlangen, bedarf eines Meisters und dann der aktiven Praxis des Schülers.

Denn alles, was wir aussen wahrnehmen, gibt es wirklich, als Objekt. Doch ist die Art der Wahrnehmung beeinflusst von unserer eigenen Energie (tib. *tsal*), den Energiefarben/Strahlen der Sonne, also des Bewusstseins, welches die Sinne aktiviert (3b,d,m). Von Natur aus ist jedes Objekt leer und rein. Jeder sieht das Objekt je nach seinem eigenen, natürlichen Zustand. **Nondual** bedeutet, sich bewusst zu sein, dass es diese Trennung von Subjekt-Objekt gibt⁵². Schau einfach, woher die Bewegungen kommen, wo sie verweilen, wohin sie sich auflösen, und genieße diesen Zustand, die Zuflucht, das Nest – ursprüngliches Gewahrsein. Gib dem Heiligen Raum und richte Dich aus auf die Stille, die Präsenz, das Licht des Bewusstseins.

4.3 Wie komme ich aus dem heilsamen Bewusstseins-Raum heraus?

Einfach gesagt: Es braucht 'einfach' Deine Absicht, dass Du Dich in Deine eigene Klarheit hineinfallen lässt, es braucht ein Ja für diese grösstmögliche Offenheit, Verletzbarkeit, fürs Loslassen (siehe Anhang 8.20) von allem, was Dich ausmacht. Und mit Deiner Identität, Deinem Ego bist Du im Nu wieder draussen, aus dem heilsamen Bewusstseins-Raum (3j,n).

«Menschen leben und sterben inspiriert von der Kraft ihres inneren Geistes⁵³». Metaphorisch gesagt, sobald sich am sonnenklaren Himmel Bewegungen zeigen wie Wolken und diese Deine Sicht, Deine Brille, Deinen Geist trüben⁵⁴, bist Du draussen. Im vergänglichen, veränderlichen, interdependenten Körper, in sensorisch, kinästhetisch intero- und propriozeptiver Wahrnehmung⁵⁵, in Deiner adaptiven Körperstruktur⁵⁶. Kurz: im Samsara. *Nirvana* dagegen bedeutet, zutiefst zu wissen, dass hinter allen Wolken immer die Sonne scheint. Das ist bis über den Tod hinaus⁵⁷ verlässlicher Bezugs-Raum, so hoffen wir doch. Das ist die Weisheit der Erleuchtung – wie die unendlichen Strahlen der Sonne. Ihr Urgrund, der Raum/Himmel, die Essenz sind wir selbst, sobald wir diesen Zustand – so wie er ist – erkennen.

⁵² So erklärt 'der Mittlere Weg', ein zentrales Konzept im Buddhismus die Suche nach einem ausgewogenen, harmonischen Ansatz für spirituelle Entwicklung – zwischen Selbstverleugnung und Selbstindulgenz (siehe Anhang 8.21).

⁵³ Weiher 2021, 7

⁵⁴ Die sechs Haupt-Leiden-schaften bringen einen sofort aus der reinen Wahrnehmung: Ärger, Anhaftung, Unwissenheit, Eifersucht, Stolz, Gier/Habsucht.

⁵⁵ Rytz 2016, 52

⁵⁶ Begriff (von James I. Kepner) aus der Gestalttherapie, die sich neben der biologischen Körperstruktur v.a. für die individuellen Abweichungen interessiert. Hier ist der Leib (Körper-Seele-Geist-Resonanzraum) Repräsentant für unser Gewordensein (Erfahrungen und Ressourcen).

⁵⁷ Sogyal 2020, 70

5. Schlussfolgerung und Ausblick

Diese Arbeit versucht, einem wirklich grossen Thema, das eigentlich so selbstverständlich in der Tiefe von uns allen steckt, so nahe wie (im Umfang dieser Arbeit) möglich zu kommen. Diese Tiefe verweist auf viele schwierige philosophische Rätsel. Wir wissen davon und können einige erahnen. Aber darüber reden? Nur weil es so schwierig ist, Worte/Metaphern dafür zu finden, darf man das Phänomen des gemeinsamen Bewusstseins-Raumes (rigpa) jedoch nicht unbesprochen lassen.

Ich habe versucht, mit den Begriffen des Dzogchen diesen unmittelbaren Präsenz- und Resonanzraum zu umschreiben, der als Anker für alle spirituellen Gespräche und Phänomene fungiert, die sich auf ihn beziehen. In der wahrhaften Resonanz miteinander finden wir über die Beschreibungen jedes Einzelnen diesen unbeschreibbaren Kern, den wir alle teilen. Zum Beispiel während dieses CAS-Studiums, oder in meinem Abschlusskolloquium, wo ich mit ein paar einfachen Übungen (siehe Anhang 8.22) in diesen Bewusstseinsraum hinein- und hinausführen möchte und danach die individuell beschriebenen symbolischen Erfahrungen mit meinen KollegInnen teilen.

Es freut mich, dass in den letzten 15 Jahren in immer mehr empirischen Studien, die buddhistische Praxis, wie z.B. Dzogchen, als gesellschaftlich, kulturell und ethisch relevant erachtet wird. Sie schlägt einen Bogen zur Spiritualität-integrierenden Coaching- und Psychotherapie-Arbeit und wird zunehmend anerkannt von der modernen Philosophie des Geistes und den Kognitionswissenschaften. Vereinigte interdisziplinäre Perspektiven können Einsichten in diesem heilsamen Raum gewinnen, die über das hinaus gehen, was jede Disziplin für sich allein erreichen kann. Und im Anerkennen der jeweils anderen, zutiefst wahren, semantischen Sprachbilder, findet Friedensarbeit statt – vor dem Hintergrund bzw. im Raum universellen Bewusstseins.

Als eine von vielen Praktizierenden auf dieser Welt und als autoethnografisch Forschende auf diesem Gebiet liegt es an mir, die eigene Praxis hin zu dieser spirituellen Präsenz bis an mein Ende zu vertiefen und die gewonnenen Einsichten und Erfahrungen zu teilen. Zum Beispiel, indem ich Menschen in (spiritueller) Not wieder an ihren Kern/Raum erinnere und sie sich damit wieder ins grundlegend Menschliche, ins So-Sein integriert fühlen, jenseits aller samsarischer (also weltlicher, identitätsbezogener) Probleme.

Diese Abschlussarbeit skizziert meinen aktuellen Stand von Forschung und Praxis und lädt möglichst viele zu einer fortwährenden Selbst-Erkundung ein, durch die wir gemeinsam eine zutiefst berührende Erfahrung von Verbundenheit und Transzendenz erschliessen. SVAHA, SO-HAM (Buddhismus), AOM (Hinduismus) – AMEN (Christentum).

6. Literaturverzeichnis

- Abati, V. (2020). *Integrative Palliative Care – Zur Rolle von Psychologie und Spiritualität im Palliative Care Setting*. Abgerufen am 28. Januar 2024, von https://static.homepagetool.ch/var/m_3/38/38c/26575/10594865-1_Bericht_Integrative_Palliative_Care_Psy_und_Spi_Erhebung_V_Abati_072020_final-d3d94.pdf
- Albrecht, C., & Perrin, D. (2013). *Achtsames Zuhören im Coaching*. Springer. 978-3-531-19780-7
- Berzin, A. (n.d.). *Dzogchen im Vergleich zu anderen buddhistischen Systemen*. Study Buddhism. Abgerufen am 28. Januar 2024, von <https://studybuddhism.com/de/fortgeschrittene-studien/vajrayana/dzogchen-fortgeschrittene-stufe/dzogchen-im-vergleich-zu-anderen-buddhistischen-systemen>
- Binder, J. & von Wartburg, L. (2014). *Nationale Leitlinien Palliative Care*. Bundesamt für Gesundheit (BAG) und Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK). www.bag.admin.ch/palliativecare
- Bohm, D. (2014). *Der Dialog*. Klett-Cotta. 978-3608980424
- Buber, M. (2021). *Ich und Du*. Reclam. 978-3150141717
- Dalai Lama @dalailama (2013, 25.Dezember) Ausschnitt des Referates in Bylakuppe. Instagram. https://www.instagram.com/reel/C2zWjhfS8_r/?igsh=aXowMGI2andqeDB2
- Gülich, E. (2005). *Unbeschreibbarkeit, Rhetorischer Topos – Gattungsmerkmal – Formulierungsressource*. *Gesprächsforschung*, Online-Zeitschrift zur verbalen Interaktion, 6, 222-244
- Hartmann, G. (1993). *Lebensdeutung. Theologie für die Seelsorge*. Vandenhoeck&Ruprecht. 978-3525623336
- Khyentse, D. (2013). *Das Herzjuwel der Erleuchteten*. Theseus 978-3899017267
- Lingpa, J. (2003). *Vier Dzogchen Anrufungen. In der Schatzkammer der kostbaren Qualitäten*. Oddiyana Shang Shung. 978-1611800456
- Lindner, M. (2024). *Meditation: Das Ich-Erleben schwindet, während der Geist hellwach ist*. NZZ-Wissen 4.2.2024
- Metzinger, T. (2023). *Der Elefant und die Blinden: Auf dem Weg zu einer Kultur der Bewusstheit*. Piper. 978-3-8270-1487-0
- Michel, H. (2011). *Dzogchen im Westen. Eine qualitative Studie zur Psychologie der nondualen Bewusstseinsforschung anhand von Experteninterviews*. Lit. 978-3-643-11120-3
- Namkhai Norbu, C. (2017). *Dzogchen – der ursprüngliche Zustand*. Windpferd. 978-3864101472
- Namkhai Norbu, C. (2018). *Dzogchen – der Weg des Lichts: Sutra, Tantra und Atiyoga*. Windpferd. 978-3-89385-671-8
- Peng Keller, S. (2023). *Vom Wunder heilsamer Gegenwart. Biblisches Erzählen vom Neuwerden*. Echter. 978-3-429-05910-1
- Peng Keller, S. (2017). *Symbolische Kommunikation in Todesnähe*. In S. Peng-Keller (Hrsg.), *Bilder als Vertrauensbrücken. Die Symbolsprache Sterbender verstehen (Studies in Spiritual Care, Bd. 2)* (S. 119-140). De Gruyter. 978-3-11-052520-5
- Peng-Keller, S. (2017). *Symbolsprachen Sterbender. Formen und Sinn bildhafter Kommunikation am Lebensende*. In S. Peng-Keller (Hrsg.), *Bilder als Vertrauensbrücken. Die Symbolsprache Sterbender verstehen (Studies in Spiritual Care, Bd. 2)* (S. 1-16). De Gruyter. 978-3-11-052520-5
- Pilgram, F. (2021) *Vor dem Spiegel. Selbstsorge bei Demenz im Kontext von Spiritual Care*. (S. 111-122). TVZ. 978-3-290-18418-6
- Puchalski, C.M. (2006). *A Time for Listening and Caring. Spirituality and the Care of the Chronically Ill and Dying*. Oxford University Press. 978-0195311785
- Roser T., & Gratz M. (2019). *Spiritual Care in Qualifizierungskursen für nicht-seelsorgliche Berufe. Grundsätze der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin*. Kohlhammer. 978-3170346352

- Rytz, T., & Wiesmann, S. (2016) *Ankommen in der Gegenwart durch achtsame Körperwahrnehmung: Methodische Überlegungen für die Begleitung von Menschen mit traumatischen Erfahrungen*. *Trauma – Zeitschrift für Psychotraumatologie und ihre Anwendungen* 14(2) 52-61.
- Sogyal Rinpoche. (2020). *Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben: Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod* (T.Geist & K. Behrendt, Übers.). Knauer. 978-3426878989
- Streib, H., & Keller, B. (2015). *Was bedeutet Spiritualität? Befunde, Analysen und Fallstudien aus Deutschland*. Vandenhoeck & Ruprecht ASIN B09WSG8K8F
- Thich Nhat Hanh. (2024). *Das Wunder der Achtsamkeit*. Arkana. 978-3442345977
- Thich Nhat Hanh. (2013). *Die Heilkraft buddhistischer Psychologie*. Goldmann. 978-3442220151
- Tolle, E. (2024) *Jetzt – Die Kraft der Gegenwart – Ein Leitfaden zur Spirituellen Erleuchtung*. Arkana. 978-3442345588
- Tschacher, W., Storch, M., Hüther, G., & Cantieni, B. (2022). *Embodiment: Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Hogrefe 978-3456862187
- Utsch, M., Anderssen-Reuster, U., Frick, E., Gross, W., Murken, S., Schouler-Ocak, M., & Stotz-Ingenlath, G. (2017). *Empfehlungen zum Umgang mit Religiosität und Spiritualität in Psychiatrie und Psychotherapie*. Positionspapier der DGPPN. *Spiritual Care*, 6(1), 141–146. <https://doi.org/10.1515/spircare-2016-0220>
- Yeshe, L. T. (2014). *Introduction to Tantra: The Transformation of Desire* (J. Landaw, Ed., P. Glass, Foreword). Wisdom Publications. 978-1614291558
- Wangyal, T. (2004). *Der direkte Weg zur Erleuchtung. Dzogchen-Meditation nach den Bön-Lehren Tibets*. O.W.Barth. 978-3426291054
- Weiber, E. (2021). *Plädoyer für einen (Berufs-)alltagstauglichen Begriff von Spiritualität*. *Spiritual Care*. De Gruyter. <https://doi.org/10.1515/spircare-2021-0003>
- Weiber, E. (2014). *Das Geheimnis des Lebens berühren – Spiritualität bei Krankheit, Sterben Tod. Eine Grammatik für Helfende* (4., durchges. u. erg. Aufl.) Kohlhammer. 978-3170252875
- Weiber, E. (2017). *Symbolische Kommunikation in Seelsorge und Spiritual Care*. In S. Peng-Keller (Hrsg.), *Bilder als Vertrauensbrücken. Die Symbolsprache Sterbender verstehen (Studies in Spiritual Care, Bd. 2)* (S. 17-34). De Gruyter. 978-3-11-052520-5
- Wolf, C. (1983). *Kassandra*. Luchterhand. 978-3472865742

7. Selbstständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich diese Arbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen benutzt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäss als Quellen entnommen wurden, habe ich als solche gekennzeichnet. Mir ist bekannt, dass andernfalls die Arbeit als nicht erfüllt bzw. mit Note 1 bewertet wird und dass die Universitätsleitung zum Entzug des aufgrund dieser Arbeit verliehenen Abschlusses berechtigt ist. Für die Zwecke der Begutachtung und der Überprüfung der Einhaltung der Selbstständigkeitserklärung bzw. der Reglemente betreffend Plagiate erteile ich der Universität Bern/Zürich das Recht, die dazu erforderlichen Personendaten zu bearbeiten und Nutzungshandlungen vorzunehmen, insbesondere die schriftliche Arbeit zu vervielfältigen und dauerhaft in einer Datenbank zu speichern sowie diese Überprüfung von Arbeiten Dritter zu verwenden oder hierzu zur Verfügung zu stellen.

Männedorf, 24. März 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'S. Brecht', with a stylized flourish at the end.

8. Anhang

Der folgende Anhang besteht aus zwei Teilen:

Im ersten Teil (8.1 – 8.23) sind Texte gegliedert, die Teil der Unterlagen sind, die ich meinen SchülerInnen abgebe im Rahmen der Ausbildungen zu tibetischem Heilyoga, Meditation und Buddhistischer Psychologie/Philosophie.

Im zweiten Teil (8.24) ergänze ich diese Arbeit mit der explorativen Umfrage, die ich mit den ZuhörerInnen des Abschluss-Kolloquiums vom 16. März 2024 gemacht habe.

- 8.1 Die sieben Aspekte der Achtsamkeit
- 8.2 Die Einladung
- 8.3 Symbolische Bilder-Collage
- 8.4 Mindfulness
- 8.5 Ruhe, Stille, Weite
- 8.6 Trainiere mit den drei 'Pillen'
- 8.7 Die fünf Geistesstufen
- 8.8 TsaLung Trulkhor/Thiglé
- 8.9 Vasenatmung
- 8.10 TsaLung Atempraxis
- 8.11 Neun Atemzüge der Reinigung
- 8.12 Unwissenheit
- 8.13 Die 5 Skandhas
- 8.14 Subtile Energie-Lenkung
- 8.15 Shamatha, Vipassana
- 8.16 Leerheit und Unwissenheit
- 8.17 Die vier Yogas (Shiné, Shamatha)
- 8.18 Zustand der «drei Körper»
- 8.19 Die Liebe sagt, Du bist alles...
- 8.20 Loslassen
- 8.21 Der mittlere Weg
- 8.22 Achtsamkeits-Meditation
- 8.23 Angewandte Buddhistische Psychologie
- 8.24 Umfrage aus dem Kolloquium 16. März 2024