



N°122

Buddhistische Perspektiven

Ursache \ Wirkung

Achtsamkeit, Meditation und Lebenskunst

Ursache \ Wirkung • Resilienz



Resilienz

Was macht uns stark?

€ 14,20/CHF 18,10



www.ursachewirkung.com

Lachen mit Buddha

Leichtigkeit, Freude und Gelassenheit will jeder in seinem Leben haben. Diese zu kultivieren, ist manchmal gar nicht so einfach. Achtsamkeit und Humor können als Quellen dienen, und auch der „Lachende Buddha“ oder „Hotei“ kann zur Freude anstiften.

Harald-Alexander Korp

Ist es nicht wundervoll, in ein lachendes Gesicht zu blicken? In das Gesicht eines Kindes, das beim Spielen vor Freude jauchzt und gluckst? Oder in das Gesicht eines älteren Menschen, dessen Lachfalten sich wie kleine Wellen über das Gesicht bewegen? Freude ist ein Lebenselixier. Kein Wunder, dass Buddha sie zu den Vier Unermesslichen Geisteshaltungen, den vier *Brahmaviharas*, zählt, die uns Menschen darin unterstützen, glücklich zu werden. Neben Mitgefühl, liebender Güte und Gleichmut betonen buddhistische Lehrende auch immer wieder die Freude.

Und so stelle ich mir Hotei vor, den Glücksbringer. Mit dickem Bauch lacht er uns aus Schaufenstern und

Restaurants zu. Gerne wird er auch der „Lachende Buddha“ genannt. Aber eigentlich heißt er Hotei und war ein Wandermönch, der im zehnten Jahrhundert durch China pilgerte. Es wird berichtet, dass er – tollpatschig, wie er war – manchmal hinfiel und dann sofort einschlieft. Jeden Tag brach er mit seinem Jutesack zum Almosengang auf, was ihm den Spitznamen Budai (chin. „Jutesack“; jap. „Hotei“) einbrachte. Dankbar und zufrieden sammelte er Spenden und verstaute sie in seinem Jutesack. Was er geschenkt bekam, teilte er mit Kindern, die ihn oft begleiteten, weshalb er gern als Schutzpatron der Kinder dargestellt wird. Hoteis dicker goldener Bauch steht für Fülle und Freude. Als Zen-Mönch meditierte er auch und begab sich in die

Hotei, der lachende Buddha.



Stille. Hotei verbindet also die unterschiedlichen Quellen des Glücks: das Sitzen in der Stille und das lebendige Miteinander.

In der Stille kann man bewusst ein- und ausatmen. Das klingt zunächst simpel, doch bleibt es eine lebenslange Übung. Allzu oft vergessen wir das aufmerksame Atmen, sind im Stress, angespannt, am Ende unserer Kräfte. Auch das gehört zur Vielfalt des Lebens. Doch dann fällt uns wieder ein: einatmen, ausatmen. Wenn ich einatme, weiß ich, dass ich einatme. Wenn ich ausatme, weiß ich, dass ich ausatme. So findet der Geist zurück in seine Mitte, zu Quellen der Ruhe und Friedfertigkeit. Ein tiefes Gefühl der Freude entsteht, dass das Vertrauen, dass es so, wie es jetzt ist, gut ist. Damit stärken wir die Kraft, Herausforderungen zu meistern.

*Lachen kann
ungeheuer entspannend
sein, insbesondere dann,
wenn uns etwas
überrascht.*

Neben der Achtsamkeit, dem Verweilen im Augenblick, steht eine weitere Quelle der Freude zur Verfügung, die Hotei auch pflegte: der Humor. Humor ist die geistige Fähigkeit, etwas Bedrohliches in etwas Lustiges zu verwandeln. Sigmund Freud, Begründer der Psychoanalyse, bezeichnete ihn deshalb als eine Trotzmacht. Humor ist die Fähigkeit, sich trotz Schmerzen für einen Moment vom Leid befreien zu können und zu lachen. „Humor ist, wenn man trotzdem lacht.“

Wir sprechen oft von einem Sinn für Humor, und neben den fünf Sinnen könnte man ihn als eine Art sechsten Sinn bezeichnen. Dahinter steckt die komplexe Leistung von Körper, Geist und Gemüt, etwas unbewusst oder bewusst als komisch interpretieren zu können. Oft ist es ein Perspektivwechsel, der uns

Mein Achtsamkeits- tagebuch



Ein schönes Reinschreibbuch mit

- Atem- und Bewegungsübungen, kleinen Meditationen, Tipps für Alltagsbeobachtungen, Gedichten und Geschichten,
- viel Platz zum Schreiben, Malen, Lachen, Nachsinnen und Fantasieren,
- Raum zur individuellen Auseinandersetzung mit Ihrer eigenen Achtsamkeit.

Andrea Frank
Achtsam werden – achtsam sein
Mein Reinschreibbuch mit
Impulsen und Übungen
178 Seiten, 20, – D
ISBN 978-3-621-28943-6

Jetzt bestellen auf
www.beltz.de

BELTZ

überrascht und so komisch ist, dass er uns erheitert. So geschieht es auch in folgender Geschichte, die mir jemand erzählte: „Mein Meister sagte zu mir, ich solle nachts in keine Bar gehen, da ich dort Dinge sehen könnte, die ich nicht sehen sollte.“ „Und was hast du gemacht?“ „Ich bin natürlich trotzdem hingegangen.“ „Und was hast du gesehen?“ „Meinen Meister.“

Lachen kann ungeheuer entspannend sein, insbesondere dann, wenn uns etwas überrascht. Als die Moderatorin Maxi Biewer im RTL-Frühmagazin das Wetter ansagen sollte, wurde einmal anstatt der Wetterkarte kurz ihr schnarchender Kollege eingeblendet. Dies brachte sie so aus der Fassung, dass sie von einem Lachanfall erfasst wurde. Bei so einem Lachanfall wird der ganze Körper durchgeschüttelt, man lacht Tränen und kann sich sogar in die Hose machen. Dies sind Zeichen der Entspannung der Augen-, Bein- und Blasenmuskulatur. Maxi Biewer wurde deshalb übrigens nicht gekündigt. Das Video von ihrem Lach-tornado findet sich im Internet, und man darf sich davon mitreißen lassen.

Auch im Buddhismus gibt es humorvolle Menschen. Wer kennt nicht die Bilder des lachenden Dalai Lama, der einmal auf die Frage, was sein liebstes Hobby sei, antwortete: „Lachen.“ Natürlich gibt es im Buddhismus auch den Ernst, zum Beispiel verkörpert in asketischen Darstellungen des Buddha. Im Pali-Kanon kann man nachlesen, dass Buddha seine Mönche und Nonnen anleitete, nicht zu ausufernd zu lachen. Doch meinte er dabei vermutlich nicht das freudvolle Lachen, sondern das Auslachen, mit dem man andere leichtfertig oder auch wissenschaftlich verletzen kann.

Sigmund Freud erklärte einleuchtend, warum wir manchmal gar nicht anders können, als angesichts des Missgeschicks eines anderen zu lachen: Wir verspüren ein Hochgefühl, dass uns dieses Missgeschick erspart geblieben ist. Dadurch wird Energie frei, die zu einer Lachreaktion und Freude führen kann. Doch das liegt nah an der Schadenfreude, ist allerdings menschlich. Folgt auf den Moment der Schadenfreude eine

bewusste Erniedrigung und Verletzung des anderen, dann wird daraus eine aggressive Schadenfreude, die sich am Leid ergötzt.

Bei meiner Arbeit als Sterbebegleiter im Hospiz erfahre ich immer wieder, wie wichtig diese drei Ressourcen sind: Achtsamkeit, Mitgefühl, Lachen. Ich erinnere mich an eine Bewohnerin, die jeden Tag ein Stück Kuchen mit einem Berg Sahne verspeiste. Ihre Augen blitzten, wenn ich fragte: „Kuchen?“ Grinsend rief sie: „Aber bitte mit vieceel Sahne!“ Und so servierte ich ihr den Kirschkuchen, der unter einem weißen Berg kaum mehr zu entdecken war. Daraus entwickelte sich ein kleines Ritual. „Kuchen?“ „Ja, aber mit vieceel Sahne!“ Das brachte uns gemeinsam zum Lachen und verband uns auf einer tiefen Herzesebene.

*Oft sind es die kleinen
Dinge, die uns zu einer
heiteren Stimmung
verhelfen.*

Humor bedeutet also nicht zwangsläufig, dass wir andere zum Lachen bringen oder selbst lachen. Vielmehr ist er die Lebenseinstellung, die schweren Dinge etwas leichter nehmen zu wollen – so wie auch das Praktizieren der Achtsamkeit eine Geisteshaltung ist, für die wir uns bewusst entscheiden können.

Humor und Achtsamkeit passen deshalb gut zusammen. Oft sind es die kleinen Dinge, die uns zu einer heiteren Stimmung verhelfen, ein freundlicher Blick, ein nettes Wort, ein Schmunzeln zwischen zwei Menschen. Das alles ist Ausdruck innerer Sammlung und Freude. Wir dürfen sie entdecken und pflegen. ✧



Harald-Alexander Korp, Religionswissenschaftler, Philosoph, Achtsamkeitstrainer, Sterbebegleiter und Humor-Coach sowie Autor zahlreicher Bücher.
www.hakorp.de

Aus dem Vollen schöpfen!

Sie haben eine Ausgabe verpasst? Bestellen Sie einzelne Ausgaben ab 6,90 € inkl. Zugang zur Ursache\Wirkung-App:
www.ursachewirkung-marktplatz.com oder +49 (0) 731 403 211 92



U\W N°118



U\W N°119



U\W N°120



U\W N°121



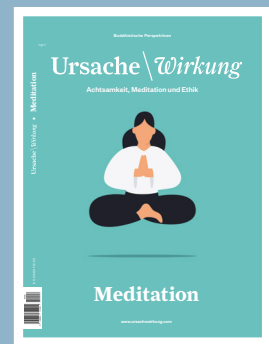
U\W N°114



U\W N°115



U\W N°116



U\W N°117



U\W N°110



U\W N°111



U\W N°112



U\W N°113



U\W N°106



U\W N°107



U\W N°108



U\W N°109