



Ursa Huhn

Diplom-Psychologin, hypno-systemische Psychotherapeutin
www.herzspur.de

Metta-Meditation – (24.06.2011) **Kompass auf dem Lebensweg der SelbstLiebe**

Das Selbst ist eine von zwei entgegengesetzten und doch zusammengehörenden Lebensqualitäten von uns Menschen – die andere ist unser Ich.

Oftmals kommen uns Ideen, das Ich überwinden zu wollen zugunsten des allumfassenden Selbst. Nun kam ich durch Siegfried Essen¹ darauf, wie erfüllend es sein kann, wenn Selbst und Ich miteinander im Austausch sind anstatt im Kampf. So können die unterschiedlichen Qualitäten bewusst genutzt werden und sich gegenseitig ergänzen.

Das Ich hilft uns, wenn es darum geht, Unterschiede zu erkennen und eine Wahl zu treffen oder wenn es wichtig ist, uns abzugrenzen gegen alles, was für uns nicht stimmig erscheint.

Das Selbst lebt in der Verbindung mit allem und allen, es ist gewohnt, zu nehmen und zu geben, es kennt die Fülle und lebt deshalb sorglos und voller Vertrauen. Und das Beste: „Das Selbst liebt das Ich mit unbestechlicher Liebe.“ (O-Ton Siegfried Essen.)

Damit entdeckte ich für mich eine ganz neue Dimension von Selbstliebe.

Da geht es nicht nur darum, dass wir unser begrenztes Ich mit seinen Vorzügen und auch mit seinen Fehlern lieben lernen. Seitdem ich aufmerksam wurde auf die Qualitäten von Ich und Selbst als zwei Erfahrungsmöglichkeiten, die wie zwei Seiten einer Münze zusammengehören und doch auch entgegengesetzt sind, bedeutet für mich Selbstliebe den Kontakt zwischen Selbst und Ich zu pflegen. Das war für mich ein Aufatmen, endlich aufhören zu kämpfen und mein Herz öffnen für diesen wundervollen Kontakt zwischen Ich und Selbst, dabei eine ganz neue Art von Zärtlichkeit spüren. Was für ein Geschenk! Danke Siegfried!

Und immer dann, wenn ich mich in Selbstkritik verhake oder selbst unter Druck setze, ist es eine große Hilfe für mich, mich meinem Ich und meinem Selbst zuzuwenden, beiden zuzuhören. Innehalten und Selbstachtung üben hilft dann, selbstschädigende Verhaltensweisen erst einmal zu unterbrechen. Den Weg wieder frei zu machen, dass Ich und Selbst wieder in Kontakt kommen und sich austauschen können ist der Anfang zur **SelbstLiebe**.

Auf dem Weg der SelbstLiebe sind wir wohl ein Leben lang unterwegs. Bei den vielen Anforderungen des Lebens auf dieser Spur bleiben zu können, fällt nicht immer leicht, zumal viele von uns langjährige Gewohnheiten haben, wenig liebevoll und sehr kritisch mit uns selbst umzugehen.

Es gibt einen **Kompass** für den Weg der SelbstLiebe! Er ist frei verfügbar für alle, handlich, gut anwendbar sowohl im Alltag als auch in stillen Stunden, im Gehen, im Sitzen und im Liegen. Es ist die **Metta-Meditation**. Sie ist uns überliefert von Buddha selbst. Es geht darum, mit dieser Meditation das Herz zu öffnen als ein Schritt, die Täuschungen des Lebens zu durchschauen und frei zu werden für das Leben in seiner ganzen Fülle und Lebendigkeit.



Ursa Huhn

Diplom-Psychologin, hypno-systemische Psychotherapeutin
www.herzspur.de

Grundlegend dabei ist es zu erkennen, dass **alle Wesen danach streben, glücklich und frei von Leid zu sein**. Wenn uns das bewusst wird, spüren die Verbindung zu anderen Menschen und Wesen.

Dadurch wird Mitgefühl (=Metta) möglich. Im Unterschied zu Mitleid geschieht Mitgefühl auf Augenhöhe. In der Erkenntnis, ich bin nicht allein, alle Menschen wollen glücklich und frei von Leid sein. Auch hier gehe ich in die Verbindung zum Selbst. Ich trete aus dem Widerstand gegen das Leid heraus, beende meine Kämpfe dagegen. Zu wissen, dass ich „in guter Gesellschaft“ bin, tröstet und erleichtert es, erst mal loszulassen und dann Frieden zu finden. Ich kann dort beginnen, wo ich stehe.² Also angenommen, ich fühle mich unter Druck, innerlich zerrissen, sehe keine Möglichkeit, neue Kraft zu tanken... dann halte ich inne, erinnere mich an den grundlegenden Satz: „Alle Wesen wollen glücklich und frei von Leid sein.“ Dann spüre ich in mein Herz, welche Gefühle da gerade auftauchen – im Bewusstsein der Verbindung zu allen Wesen, die wie ich, glücklich und frei von Leid sein wollen. Ganz von selbst entsteht dadurch Mitgefühl – mit mir selbst und mit allen Wesen.

Als nächsten Schritt bleibe ich in dieser Einstimmung und rezitiere (hörbar oder innerlich) zur Vertiefung der Erfahrung Sätze wie:

“Möge ich sicher sein,
möge ich glücklich sein,
möge ich gesund sein,
möge ich mit Leichtigkeit leben.“

Dabei öffne ich mich für diese Herzqualität des Mitgefühls. Manchen Menschen fällt es nicht leicht, sich selbst diese Aufmerksamkeit zu geben oder angesichts von Schmerz und Unglücklichsein diese Sätze zu sprechen. Dann kann es eine Brücke sein, erst einmal Mitgefühl für andere zu pflegen, diese Sätze zu sprechen für andere (für einen Freund, für die Partnerin...). Grundsätzlich wissen aber die Psychologie wie auch die Gelehrten des Buddhismus, dass die Selbstliebe grundlegend ist dafür, Liebe und Mitgefühl für andere zu entwickeln.

Wer die Metta-Meditation als Weg für sich sieht, kann natürlich auch eigene Sätze finden für sich selbst. Pema Chödrön³ empfiehlt dabei, eine begrenzte Anzahl von Sätzen zu formulieren und dabei zu bleiben. Der Metta-erfahrende Psychologe Christopher Germer stellt in seinem Buch⁴ die Centering-Meditation vor, die sich gut dazu eignet, eigene Sätze für die Metta-Meditation zu finden. Kurz gesagt konzentrieren wir uns auf den Atem und öffnen uns für den tiefen, inneren Raum von Frieden und Freiheit – lassen uns dafür Zeit. Um uns dann zu bereiten zu machen für Worte, die eventuell kommen. Um Worte anzunehmen und sich verändern zu lassen, bis sie sich stimmig anfühlen. „Wenn ein Wort oder ein Satz aus der Tiefe des Herzens an die Oberfläche käme, wie würde er lauten?“

Vielleicht denken Sie jetzt, ach ja, mit Affirmationen habe ich schon gearbeitet, das ist ja nichts Neues.



Ursa Huhn

Diplom-Psychologin, hypno-systemische Psychotherapeutin
www.herzspur.de

In der Metta-Meditation geht es um **Öffnen des Herzens** und das **Erfahren** von **Mitgefühl**, *nicht* um *Beeinflussung der Gedanken* (die *Veränderung des Denkens* ist vielleicht die *Folge der Meditation*).

In meiner täglichen Arbeit und auf meinem persönlichen Weg spüre ich es immer wieder: Probleme lösen wir nicht in erster Linie mit unserer Gedankenkraft. Meistens geht es erst mal darum, sich zu erlauben, etwas Unangenehmes zu fühlen, es anzuschauen und dann erst sind die Gedankenkräfte hilfreich, Lösungen zu finden. Und bei der Umsetzung geht meistens wenig voran, wenn es uns nicht gelingt, weiterhin unser Herz zu öffnen – für uns selbst und für alle Beteiligten. Und wenn wir den Kompass der Metta-Meditation regelmäßig benutzen, fällt es leichter, auf dem Weg der Selbstliebe zu bleiben!

¹ Essen, S. (2011) Selbstliebe als Lebenskunst: Ein systemisch-spirituelle Übungsweg. Heidelberg: Carl-Auer-Verlag. Für alle, die sich eingehender mit dem Thema Ich und Selbst auseinandersetzen möchten sehr empfehlenswert.

² Chödrön, P.(2003). Beginne wo du bist. Bielefeld: Aurum. – Ein sehr lesenswertes Buch zum Thema Metta-Meditation von einer buddhistischen Nonne aus Amerika, die eine besondere Gabe hat, die buddhistische Lehre für Westler verständlich weiterzugeben.

³ Chödrön, P. s.o.

⁴ Germer, Ch.(2010). Der achtsame Weg zur Selbstliebe. Freiburg: Arbor. (S.310) Für alle, die daran interessiert sind, buddhistische Tradition und psychologische Erkenntnisse zu verbinden - ein Buch, das ich immer wieder sehr gern in die Hand nehme, weil es mir immer wieder neue Zusammenhänge eröffnet.