

# Einsicht und Wandlung über DIALOG?

Beziehungen können die Quelle größten Leidens als auch eine unserer größten Freuden sein. Mit dieser Erkenntnis hat Gregory Kramer in den 1990er Jahren eine Meditationsform entwickelt, die über die Methode des achtsamen Kommunizierens und in Begegnung treten mit einem Gegenüber eine Transformation des Geistes bewirken soll.

Der sogenannte „Einsichtsdialog“ ist eine zwischenmenschliche Meditationspraxis auf der Grundlage von Vipassana nach der Theravada Tradition. In der Praxis versucht man die Achtsamkeit und Geistesruhe der traditionellen stillen Meditationsübung in die Interaktion mit anderen Menschen bewusst einzubringen. So beruht die Praxis auf drei Grundlagen: meditative Achtsamkeit, die Weisheitslehren des Buddha und zwischenmenschliche Beziehungen.

Im Einsichtsdialog bietet sich im ersten Schritt die Gelegenheit, im direkten Kontakt mit einem Übungspartner achtsame Kommunikation einzuüben. Diese Praxis soll uns unterstützen, auch in schwierigen Situationen präsent und beim Gegenüber zu bleiben, leichter mit sozialen Spannungen und Ängsten umzugehen und uns der eingefahrenen Gewohnheiten gewahr zu werden.

Im zweiten Schritt soll die Dialogpraxis zu tieferem Verständnis und Transformation führen, im Kontext zu wichtigen Kernthemen der Buddhistischen Lehre.

Dabei werden sechs Meditationsrichtlinien angewendet:

- 1) Innehalten – Achtsamkeit im Hier und Jetzt, in Körper und Geist verankern
- 2) Entspannen – Erfahrung entspannt im Körper und Geist betrachten und annehmen, sich beruhigen
- 3) Öffnen – Gewahrsein sowohl innen und außen etablieren
- 4) Einstimmen auf das Entstehen – Beobachten von Entstehen, Veränderung und Vergehen
- 5) Tief zuhören – Mit Achtsamkeit, tief und ganzheitlich den Worten und der Stimme lauschen und auch der Körpersprache
- 6) Die Wahrheit sagen – Wahrhaftig sprechen über das was wir gesehen, gehört, erlebt und gespürt haben – mit Freundlichkeit und ohne zu schädigen

## BHIKKHU SUKHACITTO BERICHTET VON SEINER LANGJÄHRIGEN ERFAHRUNG MIT DEM EINSICHTSDIALOG:

*Lieber Bhikkhu Sukhacitto, was hat Dich zum Einsichtsdialog geführt? Hat man als Mönch nicht bereits genug „Werkzeug“ für Geistestraining während des Studiums an die Hand bekommen?*

BHIKKHU SUKHACITTO: Ich hatte mich schon immer für Kommunikation im Kontext von Dharmapraxis interessiert und mich intensiv mit Gewaltfreier Kommunikation (GfK) auseinandergesetzt. Unter anderem aus dem Grund, weil ich selbst ziemlich unheilsam und grob kommuniziert habe, und es offensichtlich war, dass ich damit viel Leiden für mich und andere verursache. 2005 nahm ich in der Schweiz an einem Retreat unter der Leitung des Amerikaners David Gregory teil, in dem das Thema Kommunikation zentral war, jedoch – und das war mir neu – wirklich als Meditationspraxis!

Ich erinnere mich, bei GfK-Kursen rauchte mir am Ende des Tages immer wahnsinnig der Kopf, mir fehlte genau dieses meditative, kontemplative Element.

Daher war ich völlig innerlich aus dem Häuschen und davon angetan, wie stark für mich die meditativen Qualitäten wie Achtsamkeit und Geistesruhe in diesem Retreat zum Einsichtsdialog erfahrbar werden konnten. In einer ganz natürlichen, einfachen Art. Es hat viele Elemente aus der GfK, geht aber aus meiner Sicht viel weiter. Weil es auf das Ziel der Transformation des Geistes ausgerichtet ist. Die Dinge so zu sehen, wie sie sind.

*Was hat Dich noch daran fasziniert? Schließlich ist es zu Deinem Hauptanliegen/Berufung geworden, diese Methode den Leuten in Deinen Kursen zu lehren.*

BHIKKHU SUKHACITTO: Zu Beginn hat mich die Nähe zu anderen Menschen fasziniert. Gerade als Mönch, wenn man sonst eher abgeschirmt im Kloster lebt, ist es doch ungewöhnlich und intensiv, anderen Menschen frontal gegenüber zu sitzen, und man eingeladen wird, Augenkontakt zu halten. Da war ich teilweise emotional schon sehr angespannt. Über die Jahre hat sich das jetzt gelöst. Insgesamt hat es mich viel entspannter gemacht, und ich kann inzwischen mit mehr Offenheit und Weite emotional herausfordernden Situationen (die ja meistens zwischenmenschlich sind) begegnen. Selbst wenn ein Konflikt nicht gelöst wird, kann ich es gelassener aushalten und irgend-

wie mehr im Frieden damit sein. Da hat sich über die Jahre eine Transformation vollzogen, das merke ich.

Gerade zu Anfang, das kann ich ehrlich zugeben, war ich sehr Beziehungshungrig... da man in dieser Praxis Nähe und Offenheit zu anderen Menschen erleben kann, reizt und berührt das natürlich viele Leute. In Kombination mit Qualitäten wie Präsenz, Achtsamkeit und Ruhe hat das Ganze zudem einen besonders anziehenden Charakter. Doch mit der Zeit hat sich mein Fokus verändert. Es steht nicht mehr hauptsächlich die Begegnung zu den anderen Menschen im Mittelpunkt, sondern die Dharma-Inhalte. Diese sind mir inzwischen das Wichtigste.

*Es kann eine Kraft, aber auch eine Herausforderung sein gemeinsam im Dialog zu meditieren. Was hast Du beobachtet, was fällt den Menschen besonders schwer?*

BHIKKHU SUKHACITTO: Was ich am Anfang beobachte, ist, wie schwierig es für Leute ist, z.B. Blickkontakt aufrecht zu erhalten, jedoch sich das manchmal schon innerhalb eines Tages lockert und die Leute mehr in sich ruhen. Damit ist es ihnen meist auch schon angenehmer in die Anleitung des Sich-Öffnens zu gehen, also die Achtsamkeit ganz bewusst nach außen zu wenden. Das ist für viele neu als Meditationspraxis, da die meisten es gewohnt sind, Meditation mit Innenschau zu verbinden, und das Außen sozusagen auszublenden. Die Aufgabe ist es, sowohl ein Wahrnehmen nach innen zu praktizieren als auch nach außen aufmerksam sein, im Wechsel. Da kommen dann doch schon einige in Schwierigkeiten und fragen, wie geht denn das zusammen? Es heißt, in einem Geistmoment kann der Geist nur eine Sache machen. Sehen, hören, riechen, schmecken tasten oder denken. Dadurch, dass dies so unheimlich schnell passiert, macht es den Eindruck, wir hätten die Fähigkeit viele Dinge gleichzeitig machen zu können. Letztlich ist es doch einfach nur unser normales Erleben, innen als auch außen ständig im Wechsel wahrzunehmen.

*Warum empfinden wir es denn als ungewöhnlich, jemanden länger in die Augen zu sehen?*

BHIKKHU SUKHACITTO: Im normalen sozialen Kontext, schauen wir uns eigentlich nie länger in die Augen. Außer in Extremsituationen: wenn Leute starke Sympathie füreinander haben, also verliebt sind, oder aber wenn es mit Macht und Unterdrückung zutun hat (gut in der Tierwelt zu beobachten, dort hat langer Augenkontakt meist innerhalb einer Spezies mit Hierarchie zutun, also Macht zu etablieren – Überlegenheit oder sowas).

Aber diese beiden Extreme sind im Einsichtsdialog nicht vorhanden, wir sind wohl weder verliebt ineinander, noch machen wir Drohgebärden. Also sozial eine eher ungewöhnliche Situation, die wir im Einsichtsdialog kreieren. Hinzu kommt der äußere Rahmen des Schweigens, als auch, wenn es die Zeit erlaubt, einer stillen Sitzmeditation im Vorfeld, bevor man in den Dialog einsteigt.

In der normalen schnelllebigen Zeit heutzutage sind die Leute sehr stark mit den elektronischen Medien vertraut, aber wirkliche menschliche, tiefe Begegnung, sich einander spüren und so weiter, das ist eher selten geworden... ich höre öfters von Kursteilnehmern, dass sie sagen so eine Offenheit und Nähe wie im Kurs, würden sie sich mit ihrem Partner/Partnerin wünschen.

*Und was ist wenn man gerade kein Gegenüber hat, kann man den Einsichtsdialog auch alleine praktizieren?*

BHIKKHU SUKHACITTO: Bis zu einem gewissen Grad kann man diese Methode in allen Lebenssituationen praktizieren. Wenn es heißt „tief zuhören“ kann man nach innen lauschen. Aber natürlich bei dem Punkt „wahrhaftig sprechen“... naja, das kann man normalerweise nur mit jemand anderem. Es sei denn – aber das wäre eine Art Interpretation – dass man es auf das eigene Denken anwendet. Wahrhaftig Denken sozusagen. Jedoch würde man die Praxis dann nicht Dialog nennen. Dialog erfordert schon eine andere Person im Normalfall.

*Kann diese Praxis nicht auch fälschlicherweise dazu angewandt werden, sich einfach nur nicht einsam zu fühlen, anstatt das Ziel der Transformation zu haben?*

BHIKKHU SUKHACITTO: Ja, manchmal wird es primär als Kommunikations-

werkzeug gesehen, dabei soll es in Wirklichkeit eine Form von Vipassana/Einsichtsmeditation sein, in der es darum geht, im ultimativen Sinne die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Sozusagen den Geist zu befreien. Das ist das eigentliche Ziel. Das ist die Aufgabe dieser Meditation. Aber für viele ist es die Idee, diese Nähe, diese Offenheit zu spüren, eine Verbindungstiefe mit anderen Personen zu erleben. Das ist ganz attraktiv für Menschen und kann auch in gewisser Hinsicht eine „Gefahr“ sein, dass Leute am Anfang einfach ein bisschen hängen bleiben bei dieser Sache und nicht tiefer in Einsichten dringen. Da heißt es dann etwas euphorisch „Oh, das ist so fantastisch, so toll, so offen zu sein...“. Das sehe ich manchmal auch ein bisschen als Nachteil an, deshalb weise ich oft vor den Kursen auf gewisse Fallstricke hin. Eigentlich ist der Zweck dieser Praxis, dass sich eine Form von Einsicht im Kontext des achtfachen Pfades oder der Vier Edlen Wahrheiten offenbart.

*Vielen Dank für das Gespräch! Das Gespräch führte Annette Faisst.*

Bhante Sukhacitto, geb. 1963, kam in Thailand 1986 erstmals mit der Buddha-lehre in Berührung, wo er auf den Lehrer Ajahn Buddhadasa traf. Seit 1990 ist er voll ordiniertes Mönch, kehrte 1993 in den Westen zurück und sammelte Erfahrungen in verschiedenen buddhistischen Traditionen. Er lebte in Klöstern der Ajahn Chah Tradition in England und in der Schweiz. Vor 14 Jahren lernte er den Einsichtsdialog kennen und wurde von Gregory Kramer u. a. ausgebildet und lehrt diesen weltweit. Ende 2016 gründete Bhante ein neues Zentrum für Meditation, Stille und Dhammadiolog. Kalyana Mitta Vihara – Haus der edlen Freundschaft ([www.dhammadiolog.de](http://www.dhammadiolog.de))

