

Die Arbeit mit Schwierigkeiten: Die Segnungen von RAIN¹

von Tara Brach

Ungefähr vor 12 Jahren begannen eine Reihe von buddhistischen Lehrern gemeinsam ein Achtsamkeits-Werkzeug zu verwenden, das auf dem Akronym RAIN basiert. Dieses Üben von Präsenz ist eine tiefgreifende Unterstützung, um mit intensiven und schwierigen psychischen Zuständen umzugehen. Ich habe es nun schon Tausenden von Studenten, Klienten, und Professionellen im Bereich der psychischen Gesundheit beigebracht. Dabei hat es sich zu der untenstehenden Version entwickelt. Ich habe es auch zu einer zentralen Praxis in meinem eigenen Leben gemacht. Wenn wir in der Trance von Angst und Getrenntheit gefangen sind und darunter leiden, kann uns der RAIN-Prozess zur vollen Achtsamkeit zurückbringen, wobei unsere Aufmerksamkeit in einer klaren, systematischen Weise gelenkt wird.

Hier sind die vier wichtigsten Prozess-Schritte:

- R **R**ecognize what is happening
 - A **A**llow life to be just as it is
 - I **I**nvestigate inner experience with an **I**ntimate attention
 - N **N**on-Identification; rest in **N**atural awareness.
- Erkenne, was gerade geschieht
 - Erlaube dem Leben, genau so zu sein wie es ist
 - Erforsche die innere Erfahrung mit einer innigen Aufmerksamkeit
 - Verweile im natürlichen Gewahrsam - Nicht-Identifikation

Erkenne, was gerade geschieht

Das Erkennen beginnt, wenn Du deine Aufmerksamkeit auf jedwede Gedanken, Stimmungen, Gefühle oder Körperempfindungen richtest, die gerade im gegenwärtigen Moment auftauchen. Es bedeutet ein Sehen, was gerade wahr ist in Deinem Innenleben. Du kannst dieses Erkennen mit einer ganz einfachen Frage an Dich selbst erwecken: „Was geschieht gerade innerlich bei mir?“ Rufe Deine natürliche Neugier ab, während Du deinen Aufmerksamkeitsfokus nach innen lenkst. Versuche dabei, alle voreingenommenen Ideen, was geschehen soll, loszulassen und stattdessen in einer freundlichen, empfänglichen Weise auf Deinen Körper und Dein Herz zu hören.

Erlaube dem Leben, genau so zu sein wie es ist

Erlauben bedeutet, die Gedanken, Stimmungen, Gefühle oder Körperempfindungen, die Du dabei entdeckst, sein zu lassen. Wenn schwierige Erfahrungen auftauchen, kann es dabei hilfreich sein, sich zu fragen: „Kann ich damit sein?“ oder „kann ich es genau so lassen, wie es ist?“ Vielleicht fühlst Du eine natürliche Art von Abneigung, den Wunsch, dass unangenehme Gefühle weggehen mögen und vielleicht tauchen sogar Schamgefühle dabei auf. Je mehr Du dazu bereit wirst, gegenwärtig zu sein mit dem „was ist“, wird eine andere Qualität von Aufmerksamkeit entstehen.

¹ Diesen Text habe ich aus dem englischsprachigen Internet „gefischt“ und mit meinen Schul-Englisch-Kenntnissen – man möge mir Fehler nachsehen – selbst übersetzt. Er lehnt sich an das 2012 erscheinende Buch von Tara Brach an: True Refuge (Bantam, 2012). Die Autorin ist mit meiner deutschen Veröffentlichung einverstanden.

Quelle: <http://www.tarabrach.com/articles/RAIN-WorkingWithDifficulties.html>

Die Erkenntnis, dass Zulassen zu jedem Heil-Werden gehört, kann in dem „sein-lassen“ eine bewusste Intention entstehen lassen. Viele Klienten und Studenten, mit denen ich arbeite, unterstützen ihren Entschluss des Annehmens aller Geschehnisse, indem sie innerlich ein ermutigendes Wort oder einen Satz flüstern. Wenn Du zum Beispiel den Griff der Angst spürst, könntest Du „lass es zu“ flüstern, oder bei einer Erfahrung tiefen Kammers das Wort „ja“. Du könntest auch die Worte, „auch das“ oder „ich bin einverstanden“, benutzen.

Zunächst empfindest Du dabei vielleicht so etwas wie ein Arrangieren mit unangenehmen Gefühlen oder Körperempfindungen. Oder Du sagst „ja“ zur Angst und hoffst dabei, dass sie dadurch auf magische Weise verschwindet. In Wirklichkeit müssen wir wieder und wieder einverstanden sein und manchmal dabei sogar die subtilsten Weisen erkennen, wie wir uns gegen Angst oder Schmerz sträuben. Doch gelegentlich erzeugt schon die erste Geste des Zulassens, indem wir einfach Begriffe wie „ja“ oder „ich bin einverstanden“ flüstern, einen Raum, der die scharfen Kanten Deines Schmerzes mildert. Dein ganzes Sein ist nicht mehr so im Widerstand versammelt. Biete den Satz milde und geduldig an und mit der Zeit wird sich Deine Empfänglichkeit vertiefen. Deine Abwehrmechanismen entspannen sich und Du fühlst vielleicht ein körperliches Empfinden von Hingabe oder eine Öffnung für die Wellen der Erfahrung.

Manchmal bringt jedoch schon das Erwähnen des Zulassens einen heftigen Widerstand hervor. „Was meinen Sie damit?“, fragt vielleicht jemand. „Soll ich akzeptieren, dass er mich betrogen hat? Soll ich ja sagen zu meinem Gefühl von Selbstverachtung? Zu dieser furchtbaren Angst? In diesen Momenten ist es wichtig, deutlich zu machen, dass wir nur mit der Erfahrung einverstanden sind – in unserem Körper, Herzen und Geist – im *gegenwärtigen Moment*. Wir werden nicht dazu angehalten, die Situation selbst oder das Verhalten einer anderen Person zu akzeptieren, nur die gefühlte Erfahrung, hier und jetzt. Wenn ein solcher Widerstand auftaucht, ist es sogar unser erster Schritt, die Erfahrung des Widerstands zu akzeptieren. Wir erkennen den Ekel und nehmen ihn an, und auch die Spannung im Körper, die vorwurfsvollen Gedanken, die Abneigung. Wie ich es oft lehre: „Du sagst „Ja“ zu deinem „nein!“²

Erforsche die innere Erfahrung mit einer innigen Aufmerksamkeit

Zu manchen Zeiten reicht einfach das Durcharbeiten der ersten beiden Schritte des RAIN-Prozesses – der grundlegenden Aspekte von Achtsamkeit – aus, um Erleichterung zu spüren und sich wieder mit der Gegenwart zu verbinden. In anderen Fällen jedoch, ist die einfache Absicht zu erkennen und zuzulassen nicht genug. Wenn Du zum Beispiel mitten in einer Scheidung steckst, dabei bist, einen Job zu verlieren oder gerade die Erfahrung machst, einen geliebten Menschen loslassen zu müssen, kannst Du leicht Durch intensive Gefühle überwältigt werden. Da solche Gefühle wieder und wieder ausgelöst werden, - durch einen Anruf von Deinem zukünftigen Ex, einem Kontoauszug, einem morgendlichen Schmerz-Erwachen – können Deine Reaktionen sehr verwurzelt sein. In solchen Situationen musst Du möglicherweise weiter bewusst werden und die Achtsamkeits-Bewusstheit mit dem I aus RAIN verstärken.

Erforschen bedeutet, an das eigene natürliche Interesse zu appellieren – das Verlangen, die Wahrheit zu wissen - und eine stärker fokussierte Aufmerksamkeit auf Dein gegenwärtiges Erleben zu richten. Einfach innehalten mit der Frage: "Was geht gerade in mir vor?" könnte ein Erkennen beginnen lassen. Mit dem Erforschen betreibst Du eine noch aktivere und poin-

² Es ist noch wichtig zu beachten, dass RAIN für jemanden, der ein Trauma erlebt hat, zunächst kontraindiziert und potenziell re-traumatisierend sein könnte. Wir müssen ein gewisses Maß an Sicherheit spüren können und Vertrauen haben, um „ja“ zu sagen und uns für die blanken Gefühle öffnen zu können. Wenn dort eine sehr starke Furcht oder ein Schrecken lauert, kann es klug sein, das „nein“ unserer schützenden Abwehrkräfte in Ehren zu halten, und zunächst die inneren und äußeren Ressourcen der Sicherheit und des Mitgefühls pflegen, die eine Grundlage für das Üben von RAIN bieten.

tiertere Art der Befragung. Du könntest Dich vielleicht fragen: "Wie erlebe ich das in meinem Körper?" Oder "Was soll ich glauben?" Oder "Was will dieses Gefühl von mir?"

Die Untersuchungs-Phase von RAIN kann Erfahrungen hervorholen, die außerhalb Deiner bewussten Wahrnehmung waren. Wir stellen uns selbst oft genau die Fragen nicht, die uns am ehesten von einer unbewussten Identifizierung mit unseren Gedanken und Gefühlen lösen könnten. Wenn Du zum Beispiel in Gefühlen von Angst und Schmerz gefangen bist, könnte die Frage "Was soll ich jetzt glauben?" die Geschichten von persönlichem Versagen oder Misstrauen aufdecken, die diese Gefühle genährt haben. Bewusstes Benennen einer Glaubensüberzeugung kann ihren Griff schwächen. Wenn Du dich hingegen leicht in zwanghaften Gedanken verlierst, solltest Du dich daran erinnern zu fragen: "Was fühle ich gerade in meinem Körper?" Diese Frage kann dir helfen, aus der Intellektualisierung, aus Urteilen und gedanklichen Kommentaren heraus zu treten und direkt mit dem gefühlten Erleben der Verwundbarkeit oder Verletztheit Kontakt aufzunehmen.

Die gefühlte Bedeutung (*felt sense*³) im Körper zu untersuchen, ist ein Schlüsselement von Achtsamkeit und Einsicht. Während des Erforschens, kommst Du vielleicht in Kontakt mit Empfindungen von Leere oder Zittern, und tappst dann in eine Geschichte hinein, die Du dir selbst schon seit Jahren erzählst: Sie handelt davon, wie Du immer weggeschoben wirst von denen, denen Du am nächsten sein willst. Dies könnte zu einer Erinnerung von Ablehnung führen, und weiter zu Gefühlen von Scham, Schmerz oder Einsamkeit. Darin vergraben könntest Du eine Sehnsucht nach Akzeptanz fühlen und nach Verbunden-Sein. Wenn diese Anteile Deiner Psyche nicht bewusst in Kontakt gebracht werden, werden sie Dein Erleben kontrollieren und die Identifikation mit einem bedrohten, mangelhaften Selbst geht weiter.

Allerdings ist eine solche Untersuchung allein nicht ausreichend, um die volle achtsame Präsenz zu wecken. Damit das Erforschen heilsam und befreiend wirken kann, müssen wir uns unserem Erleben mit einer *innigen* Qualität der Aufmerksamkeit nähern. Das bedeutet, in Kontakt zu sein mit einem Gefühl der Fürsorge und Wärme und alles, was auftaucht, freundlich willkommen zu heißen. Ohne dieses Herz-Energie, kann das Erforschen nicht eindringen; es gibt dann nicht genug Sicherheit und Offenheit für wirklichen Kontakt: Mitgefühl mit sich selbst ist ein fester Bestandteil iener achtsamen Präsenz.

Stell Dir vor, dass Dein Kind in der Schule gemobbt worden ist und in Tränen aufgelöst nach Hause kommt. Was da gebraucht wird, ist sowohl Verständnis (**I**nvestigation) als auch Mitgefühl (**I**ntimität). Um herauszufinden, was passiert ist und wie sich Dein Kind jetzt fühlt, musst Du ihm eine freundliche, aufgeschlossene, und sanfte Aufmerksamkeit anbieten. In RAIN, wird diese innige Aufmerksamkeit unserem Innenleben angeboten. Das mildert die Panzerung des Herzens und macht eine Anfrage und letztlich Einsicht und Heilung möglich.

Bei vielen Menschen ist Mitgefühl mit sich selbst selten oder es ist gar nicht vorhanden. Achtsamkeitstraining kultiviert unsere Fähigkeit, schwierige innere Erfahrungen mit Freundlichkeit zu halten. Die Samen dieser veränderten Beziehung zum eigenen Innenleben, werden in der Anfangsphase des RAIN-Prozesses gesät - indem man einen schmerzhaften Erlebens-Zustand erkennt und so sein lässt, wie er ist. Die Hirnforschung mit Bild gebenden Verfahren hat gezeigt, dass bewusste Aufmerksamkeit die Gehirnregionen aktiviert, die auch mit Mitgefühl und Empathie assoziiert sind. Das I von RAIN – Erforschung mit bewusst angebotener inniger Aufmerksamkeit - stärkt und vertieft die Achtsamkeit, was zu einer vollständigen und authentisch mitfühlenden Präsenz führt. Auf diese Weise kann Mitgefühl als ein wesentlicher Bestandteil einer achtsamen Präsenz verstanden werden, und auch als deren kostbare Frucht.

³ Anmerkung der Übersetzerin: Der hier verwendete Begriff „felt sense“ ist meines Wissens ein Kunstwort, das Eugene T. Gendlin in seiner Focusing-Philosophie erstmals neu eingeführt hat. Ich finde es interessant, dass eine Lehrerin der Einsichtsmeditation (Vipassana) das in diesem Zusammenhang verwendet, ohne den Ursprung zu nennen.

Verweile im natürlichen Gewahrsam - Nicht-Identifikation

Die klare, offene und freundliche Präsenz, die in R, A und I von RAIN hervorgerufen wurde, führt zu N: Die Freiheit der *Nicht-Identifikation* und die Realisierung dessen, was ich *natürlichen Gewahrsam* oder natürliche Präsenz nenne. Nicht-Identifikation bedeutet, dass Deine Selbstwahrnehmung weder verschmolzen ist noch definiert wird durch irgendeine begrenztes Set von Gefühlen, Empfindungen oder Geschichten darüber, wer Du bist. Identifikation hält uns in dem, was ich das "kleine Ich" nenne - das Selbst in Trance. Wenn die Identifikation mit dem kleinen Ich aufgelöst ist, beginnen wir die Lebendigkeit, Offenheit und Liebe zu erahnen und zu leben, die unser natürliches Bewusstsein ausdrückt. In einer sehr unmittelbaren Weise finden wir dann, dass wir mehr Wahlmöglichkeiten haben, wie wir auf das Leben reagieren können. Es eröffnen sich neue Optionen und frische Weisen, uns auf uns selbst und auf Freunde und Kollegen zu beziehen und wir sind mit mehr Dankbarkeit, und größerer Leichtigkeit angefüllt.

Die ersten drei Schritte von RAIN erfordern eine vorsätzliche Aktivität. Im Gegensatz dazu, drückt das N von RAIN das Ergebnis von Achtsamkeit aus: eine befreiende Verwirklichung natürlichen Gewahrsams. Während für manche Leute diese Art von Erwachen das Leiden an der Trance ein für alle Mal auszurotten vermag, entfaltet sich für die meisten von uns die Freiheit von emotionalen Leiden allmählich. Vielleicht erlebst Du Dich viele Runden drehend, in denen Du Dich in alten Geschichten verlierst; den Geschichten von dem, was falsch ist mit Dir, mit anderen und mit Deinem Leben, bis Du dich dann endlich wieder daran erinnerst, in achtsamer Präsenz anzukommen. Doch mit jeder Runde nimmt das Verständnis zu und vertieft sich, dass Du nicht das isolierte, mangelhafte, gefährdete Selbstbild Deiner eigenen Geschichten bist; und mit jeder Runde blüht die Verwirklichung Deiner wahren Möglichkeiten - erwachte, liebende Gegenwart – immer vollständiger auf.



Foto: Rosel Eckstein pixelio.de