

# Das Füttern der Dämonen

Eine psychologische Interpretation der buddhistischen Chöd-Praxis



Foto: Hartwig Kopp-Delaney

*Die heutige Psychologie hat viele Mittel anzubieten, um Konflikte zu lösen. Aber auch die alten Religionen und Philosophien wussten hierzu Hilfreiches, oft benannten sie die Probleme nur anders. Die Amerikanerin und ehemalige buddhistische Nonne Tsültrim Allione hat eine Methode aus dem tibetischen Buddhismus, die mehr als 900 Jahre alte »Chöd-Praxis« für moderne Menschen wieder zugänglich gemacht. Ängste, Krankheiten, Sorgen, Süchte und negative Gefühle werden dort »Dämonen« genannt, und um diese Dämonen zu vertreiben »füttert« man sie sogar.*

von Maria-Anne Gallen

Wenn uns ein Dämon – ein böser Geist – begegnet, dann laufen wir weg. Sind wir mutig, dann versuchen wir, ihn zu vertreiben oder zu besiegen. Flucht oder Angriff sind die zwei instinktiven Reaktionsmuster auf Angst machende Geschehnisse – bei uns Menschen und im Tierreich. Im Extrem, wenn das »Gespenst« überwältigend ist, verfallen wir in eine Lähmung oder Schockstarre.

Das buddhistische Chöd-Ritual legt uns ein ganz anderes Verhalten nahe: Gib dem Dämon das, was er zutiefst braucht. Wende dich ihm zu. Versuche, seine tiefsten Bedürfnisse zu ergründen. Füttere ihn hingebungsvoll, und stelle ihn ganz und gar zufrieden. Wenn du das tust, dann wirst du erleben, wie er sich wandelt und zu einem Freund und Verbündeten wird.

## Überlieferung

Die Übertragungslinie dieser Vorgehensweise reicht zurück auf die tibetisch-buddhistische Lehrerin Machig Labdrön (1055-1149), die den Namen »Chöd« dafür gefunden hat, was »durchschneiden« bedeutet. In der traditionellen Form wird die Praxis gerne an furchterregenden Orten, z.B. Friedhöfen durchgeführt. In diesem Ritual opfert man in einer Visualisierung, begleitet durch Gesang, Trommeln, Glockengeläut und Trompeten auf einem Schenkelknochen, das Fleisch des eigenen Körpers. Die Übung dient dazu, die Geister zu füttern, karmische Schulden an sie zurückzuerstatten, die Furcht vor dem Tod zu besiegen und Ego-Anhaftungen auszulöschen.

Der amerikanischen spirituellen Lehrerin Tsültrim Allione, die viele Jahre selbst als buddhistische Nonne gelebt hat, verdanken wir eine Übersetzung dieses Rituals in ein westliches Verständnis und eine Anleitung, die angelehnt ist an humanistisch-psychologische Therapieformen. Als »buddhistische Techniken zur Konfliktlösung« stellt sie das in ihrem Buch »Den Dämonen Nahrung geben« (im Original »Feeding your Demons«, 2008) vor<sup>1</sup>.

## Die »Dämonen« und die »Abgötter«

Nach Tsültrim Alliones Auffassung sind innere Dämonen all das, was uns hindert frei zu sein: Ängste, Krankheiten, Sorgen, Süchte und negative Gefühle. Darüber hinaus macht sie uns darauf aufmerksam, dass das Festhalten an Hoffnungen und Wünschen ebenfalls hinderlich und einengend sein kann, sie nennt sie unsere »Abgötter«. Mit der Übung des »Dämonen-Fütterns« sollen sich sowohl die Dämonen als auch die Abgötter in Helfer und Verbündete verwandeln lassen.

## Fünf Schritte

Die Übung des »Dämonen-Fütterns« wird nach Tsültrim Allione in fünf Schritten durchgeführt. Man setzt sich dabei vor einen leeren Stuhl oder ein zweites Kissen, um während des Dialogs die Plätze tauschen zu können:

*Schritt 1: Den Dämon finden.* Nachdem wir uns entschieden haben, mit welchem inneren Dämon oder Abgott wir arbeiten wollen, spüren wir ihn in unserem Körper auf und erkunden, wie er sich dort zeigt und anfühlt.

*Schritt 2: Den Dämon personifizieren und fragen, was er braucht.* Wir visualisieren nun unser Körpergefühl als lebendiges Wesen uns gegenüber

<sup>1</sup> Tsültrim Allione, Den Dämonen Nahrung geben, Goldmann Arkana, 3. Auflage 2009

und sehen es uns genau an. Dann stellen wir ihm drei Fragen: Was willst du von mir? Was brauchst du von mir? Wie fühlst du dich, wenn du bekommst, was du brauchst?

Nun wechseln wir auf den Platz des Dämons.

*Schritt 3: Der Dämon werden.* Wir gehen nun ganz in die Identifikation mit diesem Wesen und beantworten aus dieser Perspektive die drei gestellten Fragen: Was ich von dir will, ist ... Was ich von dir brauche, ist ... Wenn ich bekomme, was ich brauche, fühle ich ...

Wieder zurückwechseln auf den eigenen Platz.

*Schritt 4: Den Dämon füttern und dem/der Verbündeten begegnen.* Wir lösen nun zunächst unser Beobachter-Bewusstsein von unserer Körperlichkeit ab und visualisieren dann, wie sich unsere körperliche Substanz in einen Nektar verwandelt, der genau die Eigenschaften hat, die unseren Dämon zufrieden und glücklich machen. Diese Substanz stellen wir ihm dann in unbegrenzter Menge zur Verfügung, beobachten ihn, wie er sich das einverleiht, so lange, bis er ganz und gar gesättigt ist.

Wenn es funktioniert, dann können wir währenddessen oder danach beobachten, wie sich unser »Dämon« verwandelt. Ein irgendwie verändertes Wesen sitzt uns nun gegenüber. Wir eruieren, ob es ein Verbündeter ist. Wenn es sich als solcher zeigt, stellen wir ihm wieder Fragen: Wie wirst du mir helfen? Wie wirst du mich beschützen? Welches Versprechen kannst du mir geben? Wie kann ich Kontakt zu dir aufnehmen?

Wir wechseln nun noch einmal den Platz und beantworten dies aus der Identifikation mit dem verbündeten Wesen: Ich werde dir helfen, indem ich ... Ich werde dich beschützen, indem ich ... Ich verspreche dir, dass ... Du kannst mich herbeirufen, indem du ...

Erneuter Platzwechsel.

Nachdem wir die Wirkung dieser Unterstützung auf uns erspürt haben, lassen wir nun das verwandelte Wesen wieder in unseren Körper zurückkehren und lösen das ganze innere Geschehen zuletzt in einen leeren Raum, in reines Gewahrsein, auf.

*Schritt 5: Im Gewahrsein ruhen.* In dieser Ruhe, in der sich alle Bilder und alles bewusste Tun eingeebnet haben, verweilen wir nun noch so lange, wie uns das angenehm ist.

### **Innere Dämonen sind Projektionen und Abspaltungen**

Auch wenn manche sensitive und medial begabte Wesen in der esoterischen Welt uns für diese wissenschaftliche Nüchternheit lynchen möchten: Aus

psychologischer Sichtweise sind Dämonen und böse Geister projektive Phänomene. Selbst wenn sie in unserer Selbst- und Fremdwahrnehmung noch so sehr ein Eigenleben führen mögen – was sie gelegentlich tun – es sind es »Schattenwesen«, die keine eigenständige Existenz besitzen: Illusionen, Abspaltungen! Genau so, wie sie in unseren Erlebens- und Wahrnehmungsraum eingedrungen sind, können sie von dort auch wieder verschwinden.

Ein wirksames therapeutisches Mittel in der Bewusstmachung von Ängsten, Blockaden und Abwehrmustern ist, in diese Strukturen bewusst hinein zu gehen. Das nächste Mal, wenn es unbewusst geschieht, wird es so viel schneller bemerkt. Ein inneres Erleben von Gefangen-Sein, das wir erforscht und visualisiert haben, kann sich dann, wenn es sich wiederholt, schon nicht mehr in der gleichen Unbemercktheit vollziehen. Wenn ich mein körperlich gefühltes Unwohlsein als Dämon personifiziere, ist das ein bewusster Projektionsvorgang.

### **Die beobachtende Distanz**

Jede Form der so genannten »Teile-Arbeit« macht sich zu Nutze, dass ein neuer Freiraum zwischen mir und meinem Problem entsteht, sobald ich ihm gegenüber trete und Beziehung aufnehme. Das Gefangensein löst sich schon ein wenig auf, wenn eine vormals unbewusste psychische Struktur achtsam und bewusst in die Wahrnehmung kommt. Nun habe ich genügend Abstand, um die Eigenarten dieses speziellen psychischen Musters genau zu erforschen. Ich kann es befragen und auf die Antworten lauschen.

### **Dialog mit dem Dämon**

Die Fragen zielen auf drei unterschiedliche Ebenen. Zunächst werden in der Frage »Was verlangst du von mir?« die Systemeigenschaften der jeweiligen psychischen Struktur abgefragt. Die Forderungen des Dämons an unser bewusstes Ich sind genau die Bindungen, mit denen er sich immer wieder im Erleben durchsetzt.

*In einem Workshop, den ich gemeinsam mit einem Kollegen durchführte, erlebte ich in der Anfangsphase einen ziemlichen Selbstwerteinbruch – irgendetwas lief nicht so, wie ich mir das vorgestellt hatte. Gegen Ende leiteten wir dort einen Chöd-Prozess an, den ich selbst zu einem eigenen Thema mitmachte: Das abgestürzte Selbstwertgefühl symbolisierte sich als Qualle mit langen Tentakeln, die mit ihrem Gift meinen Solarplexus überschwemmte. Sie verlangte von mir, dass ich mich klein machen und vor ihr fürchten soll. Was sie jedoch brauchte, war etwas völlig anderes: Sie wollte zutiefst einfach nur selbst genau so*

*klein/groß, hässlich/schön sein dürfen, und angenommen werden, wie sie ist.*

Die dritte Frage des Chöd-Rituals ist mir als alter Trick aus dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren) vertraut: »Woran erkennst du, wenn dein Problem gelöst ist?« Dort dient sie dazu, an die eigenen vorhandenen Ressourcen zur Problemlösung auf der Erlebensebene anzuknüpfen.

### **Das Füttern**

Das eigentliche Füttern ist ein Opferritual – Hingabe der eigenen Körperlichkeit. Sehr fremd für unsere westlichen Empfindungsweisen!

Was mir von meinem psychologischen Hintergrund her gar nicht fremd ist: Jeder psychischen Struktur, die für den Betroffenen oder andere Menschen Leid erzeugt, liegt letztendlich eine »innere Not« zu Grunde. Unsere Persönlichkeitsmuster können wir aus dieser Perspektive auch als eingefleischte, kreative Konfliktlösungsstrategien begreifen, die als Antwort auf eine solche Not entstanden sind. Wenn man diesen Prozess umkehren möchte, gilt es, das kreative Potenzial zu nutzen, um zu neuen Reaktionsweisen – wir nennen sie auch »Statt-Reaktionen« – zu finden.



Foto: Hartwig Kopp-Delaney

»Sei selbst die gute Mutter/der gute Vater für dein verletztes inneres Kind!« oder »Suche den Heiler/die Heilerin in dir, die dir zur Verfügung stellen, was deine Verwundung braucht!« Das sind humanistisch-psychologische Anweisungen, um unseren

psychischen Schmerzen zu begegnen. »Schließe dein eigenes Leid in dein Mitgefühl ein und verbinde dich mit allen ebenso leidenden Wesen auf unserer Erde«, eine buddhistisch-psychologische Version. Und jetzt: »Zerstückele deinen Körper, löse ihn ganz auf, lass ihn zu einem Nektar werden, der deinen Dämon satt machen kann!«

In der ausführlichen Version von Alliones Anweisungen geht diesem Schritt voraus, dass wir unser Beobachterbewusstsein (das »bewusste Ich«) von dieser visualisierten Handlung abkoppeln – das scheint mir wichtig zu sein. Das Bewusstsein löst sich dabei also für das Opferritual von seiner materiellen Existenz. Die Anhaftung an den eigenen Körper (das eigene Ego) wird aufgegeben. Materie soll verwandelt werden – das mutet an wie Alchemie. Eine totale Hingabe und Selbstaufgabe wird gefordert, um den Dämon zu befriedigen.

Was auch immer da wirklich geschieht – es wirkt! Bei den Klienten und Seminarteilnehmerinnen, die sich auf diese Übung einlassen können, verwandeln sich die inneren Bilder immer und zwar auf jeweils überraschende Weise. Die neue (veränderte) Struktur ist nicht vorhersehbar.

*In meiner Übung wurde aus der ursprünglichen Qualle ein (Schutz-)Schirm: Er hatte noch die Form der Qualle, die giftigen Tentakel waren jedoch verschwunden. Als Verbündeter befragt, bot mir dieser Schirm an, dass ich ihn jeder Zeit rufen könnte, wenn ich mich von eigenen oder fremden »giftigen Angriffen« klein gemacht fühle.*

### **Der Verbündete**

Wenn sich in der psychotherapeutischen Arbeit im Erleben eine Wandlung ereignet, dann ist das jedes Mal wie eine kleine Geburt. Das Neue will – wie ein Neugeborenes – erkannt, wahrgenommen und in dieser Welt begrüßt und gewürdigt werden. Tauchen neue Ressourcen auf, dann ist es sinnvoll, sie bewusst zu integrieren und nutzbar zu machen.

Im Chöd-Ritual ist das der Schritt, bei dem wir unseren verwandelten inneren Dämon als Verbündeten erkennen, ihn wahrnehmen und herausfinden, wie er uns fortan unterstützen wird. Indem wir mit ihm in der Visualisierung eins werden und verschmelzen, aktivieren wir diese Kräfte in uns selbst.

### **Die Auflösung ins reine Gewahrsein**

Tsültrim Allione betont sehr, wie wichtig es sei, in der Nachwirkung auf diese Übung die inneren Bilder wieder ganz aufzulösen und ins reine (meditative) Gewahrsein zurück zu kehren. Dieser Schritt sei entscheidend, um eine nachhaltige Veränderung zu bewirken. In ihm werden die Identifikatio-

nen wieder aufgelöst, wir finden uns in unserer eigenen Zentrierung und Mitte wieder, jenseits aller Polarisierungen von gut und böse.

### **Die Vitalität im Bösen**

In meiner psychologischen »Schattenarbeit« hat mich folgendes Zitat von Sheldon B. Kopp immer begleitet: »Alles Böse ist potentielle Vitalität, du musst es nur umsetzen.«

Die Chöd-Praxis erfahre ich als mächtige und gleichzeitig einfach zu vermittelnde Vorgehensweise, die ursprüngliche Lebendigkeit zu befreien, die in allen verhärteten und leidvollen psychischen Strukturen »eingefroren« ist.

Erschienen in „Connection-Spirit“, 11/2010

**Maria-Anne Gallen**, Jg. 1958, ist psychologische Psychotherapeutin.

Auf dem Hintergrund einer humanistischen Psychotherapie-Praxis (Focusing), beschäftigt sie sich seit vielen Jahren mit der Wandlung und Heilung von psychischen Strukturen. Sie verbindet in ihren Therapien und Seminaren eine psychologische Achtsamkeitspraxis mit der zeitlosen Weisheit buddhistischer Lehren.

[www.gallen-praxis.de](http://www.gallen-praxis.de)

[MAGallen@web.de](mailto:MAGallen@web.de)