

## Mit Schwierigkeiten arbeiten: Die Segnungen des REGENs

*Tara Brach*

*Autorisierte Übersetzung eines adaptierten Auszugs aus dem demnächst erscheinenden Buch der Autorin: True Refuge: Finding Peace & Freedom in Your Own Awakened Heart (Bantam, 2013)*

Vor etwa zwölf Jahren begann eine Reihe von buddhistischen Lehrern eine neue Achtsamkeitstechnik zu verbreiten, die für die Arbeit mit intensiven und schwierigen Emotionen „im wahren Leben“ hilfreich ist. Unter dem Namen REGEN (englisch RAIN; ein Akronym für die vier Schritte des Prozesses) kann sie an fast jedem Ort und in jeder Situation angewandt werden. Sie sorgt dafür, dass die Aufmerksamkeit auf eine klare, systematische Weise gelenkt wird, wodurch Verwirrung und Stress abgeschnitten werden. Die vier Schritte lassen uns in einem beliebigen schmerzhaften Augenblick die Blickrichtung verändern, und wenn wir sie regelmäßiger gehen, stärken sie unsere Fähigkeit, zu unserer tiefsten Wahrheit nach Hause zu kommen. Wie der klare Himmel und die saubere Luft nach einem kühlen Regen bringt diese Achtsamkeitspraxis eine neue Offenheit und Ruhe in unser tägliches Leben.

Ich habe REGEN bis jetzt tausende von Studenten, Klienten und Psychotherapeuten gelehrt, wobei ich es zu der Version modifiziert und erweitert habe, die du in diesem Aufsatz finden kannst. Zudem habe ich es zu einer zentralen Praxis in meinem eigenen Leben gemacht. Hier sind die vier Schritte von REGEN in der Form, die ich als die hilfreichste empfunden habe:

**R:** *Realisiere*, was geschieht

**E:** *Erlaube* dem Leben zu sein, wie es ist

**GE:** *Gütiges Erforschen* der inneren Erfahrung

**N:** Nicht-Identifikation.

REGEN hebt direkt die gewohnheitsmäßige Konditionierung auf, in der du dich deiner Moment-zu-Moment-Erfahrung widersetzt. Es spielt keine Rolle, ob

du dich dem, was ist, widersetzt, indem du im Gefühl von Ärger ausrastest, eine Zigarette rauchst oder indem du in zwanghaftes Denken abtauchst. Dein Versuch, das Leben in und um dich herum zu kontrollieren, schneidet dich tatsächlich von deinem eigenen Herzen und von dieser lebendigen Welt ab. REGEN beginnt damit, diese unbewussten Muster rückgängig zu machen, sobald wir den ersten Schritt tun.

## **REALISIEREN, was geschieht**

Etwas realisieren bedeutet zu sehen, was in deinem inneren Leben wirklich ist. Es beginnt in derselben Minute, da du deine Aufmerksamkeit auf alles richtest, was an Gedanken, Emotionen, Gefühlen oder Körperempfindungen hier und jetzt hochkommt. Sobald deine Aufmerksamkeit sich setzt und sich öffnet, wirst du feststellen, dass es einfacher ist, sich mit einigen Teilen deiner Erfahrung zu verbinden als mit anderen. Zum Beispiel könnte es sein, dass du das Gefühl von Angst sofort zu erkennen vermagst, aber wenn du dich dabei auf deine besorgten Gedanken fokussierst, kannst du vielleicht die tatsächlichen Empfindungen von Anspannung, Druck oder Enge in deinem Körper nicht bemerken. Wenn dein Körper andererseits von kribbelnder Nervosität ergriffen wird, kannst du nicht erkennen, dass diese körperliche Reaktion von der zugrunde liegenden Überzeugung ausgelöst wird, dass du versagen könntest. Du kannst das Realisieren einfach in dir erwecken, indem du dich fragst: "Was genau passiert in mir gerade?". Geh in deine natürliche Neugier, während du dich nach innen konzentrierst. Versuche vorgefasste Ideen loszulassen, um stattdessen in einer gütigen, für deinen Körper und dein Herz empfänglichen Weise hinzuhören.

## **ERLAUBE dem Leben zu sein, wie es ist**

„Erlauben“ bedeutet, die Gedanken, Emotionen, Gefühle oder Empfindungen, die du in dir entdeckst, "sein zu lassen". Du magst ein natürliches Gefühl der Abneigung fühlen, des Wunsches, dass unangenehme Gefühle weggehen mögen, aber wenn du dazu bereit bist einfach zuzulassen, *was ist*, wird eine andere Qualität von Aufmerksamkeit entstehen. Erlauben ist untrennbar mit Heilung verbunden, und das zu erkennen kann zu einer bewussten Motivation des „Sein-Lassens“ führen.

Viele Studenten, mit denen ich arbeite, fördern ihre Entschlossenheit, "sein zu lassen", indem sie ein ermutigendes Wort oder einen Satz geistig flüstern. Zum Beispiel könntest du den festen Griff der Angst spüren und "ja" flüstern oder die Schwere tiefer Trauer und flüstern: "ja!". Du könntest die Worte "und

dies auch" oder "Ich bin damit einverstanden" benutzen. Zunächst könntest du glauben, dich mit unangenehmen Gefühlen oder Empfindungen wieder einmal nur abzufinden. Oder du wirst vielleicht "ja" zu Schamgefühlen sagen und hoffen, dass sie magisch verschwinden. In Wirklichkeit müssen wir immer und immer wieder ja sagen. Doch auch die erste Geste des Erlaubens, einfach einen Satz wie "ja" oder "Ich bin damit einverstanden" zu flüstern, vermag deine Schmerzen zu mildern. Denn dein ganzes Wesen ist dann nicht so im Widerstand. Bringe das hilfreiche Wort sanft und geduldig dar, und mit der Zeit wird sich dein Widerstand entspannen, und du kannst eine physische Empfindung des Nachgebens oder Öffnens für Wellen der Erfahrung spüren.

## **GÜTIGES ERFORSCHEN der Erfahrung**

Zuweilen kann es genug für dich sein, dich einfach durch die ersten beiden Schritte von R-E-GE-N hindurch zu arbeiten, um Erleichterung zu verspüren und dich wieder mit deiner Präsenz zu verbinden. In anderen Moment jedoch reicht die einfache Absicht zu *realisieren* und zu *erlauben* nicht. Wenn du beispielsweise mitten in einer Scheidung steckst, dabei bist, einen Job zu verlieren oder mit einer lebensbedrohlichen Krankheit kämpfst, kannst du leicht von intensiven Gefühlen überwältigt werden. Da diese Gefühle immer wieder ausgelöst werden – du bekommst einen Anruf von deinem künftigen Ex, dein Kontoauszug ist da, du wachst am Morgen mit Schmerzen auf – können deine Reaktionen sich extrem verfestigen. In solchen Situationen kannst du es gut brauchen, deine achtsame Bewusstheit durch das GE von REGEN zu stärken.

Erforschen bedeutet, dich deinem natürlichen Interesse zuzuwenden – dem Wunsch, die Wahrheit zu wissen – und deine Aufmerksamkeit stärker auf deine gegenwärtigen Erfahrungen zu richten. Einfach eine Pause einzulegen, um zu fragen: "Was passiert da in mir?", könnte Erkennen hervorrufen, aber mit dem Schritt des Erforschens fragst du dich das auf eine aktivere und konzentriertere Art. Du könntest dich fragen: "Was will am meisten Aufmerksamkeit?" - "Wie erlebe ich das in meinem Körper?" oder "Was glaube ich gerade?" oder "Was will dieses Gefühl von mir?". Du könntest Empfindungen von Leere oder Zittern begegnen und dann ein Gefühl der Wertlosigkeit und Scham unter diesen Gefühlen begraben finden. Sofern sie nicht ins Bewusstsein gebracht werden, werden diese Überzeugungen und Emotionen deine Erfahrungen kontrollieren und ewig deine Identifikation mit einem begrenzten, mangelhaften Selbst wiederholen.

Als ich das erste Mal das R-E-GE-N-Akronym mit Studenten besprach, hatten viele von ihnen Probleme mit dem Schritt des Erforschens. Einige sagten

Dinge wie: "Wenn Angst hochkommt, bringt mich das Erforschen nur dazu, darüber nachzudenken, was sie verursacht und wie ich mich besser fühlen kann". Andere berichteten: "Ich kann nicht lange genug in meinem Körper verweilen, um zu untersuchen, wo eine Emotion in mir lebt". Für viele löste Erforschen sogar Urteilen aus: "Ich weiß, ich soll diese Scham erforschen, aber ich hasse sie ... und ich hasse mich für meine eigene Scham".

All diese Reaktionen spiegeln unseren natürlichen Widerstand gegen ein ungutes und unsicheres Gefühl: Gedanken schwärmen durch unseren Kopf, wir verlassen unseren Körper, wir beurteilen, was geschieht. Was meine Schüler mir sagten, war, dass R-E-GE-N ein wichtiger Bestandteil fehlte. Damit Erforschen heilend und befreiend sein kann, müssen wir uns unserer Erfahrungen mit einer geradezu intimen Qualität von Aufmerksamkeit nähern. Wir müssen allem, das sich zeigt, ein sanftes Willkommen entgegen bringen. Deshalb benutze ich den Ausdruck „gütiges Erforschen“. Ohne diese Herz-Energie kann das Erforschen nicht tief genug eindringen; es gibt nicht genug Sicherheit und Offenheit für wirklichen Kontakt.

Stell dir vor, dass dein Kind, nachdem es in der Schule gehänselt wurde, tränenüberströmt nach Hause kommt. Um herauszufinden, was passiert ist und wie dein Kind sich fühlt, ist es wichtig, dass du ihm eine gütige, empfängliche, sanfte Aufmerksamkeit bietest. Die gleiche Freundlichkeit in dein eigenes inneres Leben zu bringen, macht Erforschung und letztlich Heilung erst möglich.

## **NICHT-IDENTIFIKATION – Ruhe in natürlicher Bewusstheit**

Die klare, offene und gütige Präsenz, die in R, E und GE von R-E-GE-N hervorgehoben wird, führt zu N: der Freiheit der Nicht-Identifikation und der Realisierung dessen, was ich natürliche Bewusstheit oder natürliche Präsenz nenne. Nicht-Identifikation bedeutet, dass dein Gefühl dafür, wer du bist, nicht verschmolzen ist mit oder begrenzt durch eine beschränkte Anzahl von Emotionen, Empfindungen oder Geschichten. Wenn die Identifikation mit dem kleinen Selbst sich löst, beginnen wir zu intuitieren und leben von der Offenheit und Liebe, die unser natürliches Bewusstsein ausdrücken. Die ersten drei Schritte von REGEN erfordern einige gezielte Aktivität. Im Gegensatz dazu zeigt das N von R-E-GE-N das Ergebnis: eine befreiende Realisierung deiner natürlichen Bewusstheit. Es gibt nichts für diesen letzten Teil von R-E-GE-N zu tun – Erkenntnis entsteht spontan, aus eigener Kraft. Wir ruhen einfach in natürlicher Bewusstheit.

Tara Brach

### **Über die Autorin:**

Tara Brach, geb. 1953, ist eine US-amerikanische Klinische Psychologin und renommierte buddhistische Lehrerin. Von ihr liegen zahlreiche Artikel und Vorträge in englischer Sprache vor, die unter anderem im Internet zu finden sind. Darüber hinaus veröffentlichte sie die Bücher *Radical Acceptance: Embracing Your Life With the Heart of a Buddha* (2004), *Radical Self-Acceptance: A Buddhist Guide to Freeing Yourself from Shame* (2005), *Meditations for Emotional Healing: Finding Freedom in the Face of Difficulty* (2009) und *Meditation & Psychotherapy: A Professional Training Course for Integrating Mindfulness Into Clinical Practice* (2011). Kontakt: info@tarabrach.com; c/o Janet Merrick - 1 Marcia Ct. - Rockville, MD 20851 - USA

*Autorisierte Übersetzung aus dem Englischen: Edgar W. Harnack*