

Auf dem mittleren Weg

Der Psychiater Paul Fleischman erfährt Beglückung durch Vipassana-Meditation und vermittelt das anderen Menschen

VON CLAUDIA OPPITZ

AMHERST. Eintausend Stunden im Jahr sitzt Paul Fleischman. Mit geschlossenen Augen und gekreuzten Beinen widmet sich der Psychiater hingebungsvoll und entschlossen einem besonderen Forschungsobjekt: dem eigenen Sein. „Ich habe die Vipassana-Meditation zum Zentrum meines Lebens gemacht“, sagt er von sich. Dabei ist Paul Fleischman weder ein indischer Guru noch ein Eremit, der zurückgezogen in einer Höhle nach der Erleuchtung strebt und mit den irdischen Problemen nichts zu schaffen haben will.

Menschen Bilder

Im Gegenteil, der 63-jährige blickt auf einen brillanten Lebenslauf zurück: Er studierte und lehrte an der Universität von Yale, erhielt den Oskar Pfister-Preis, mit dem die American Psychiatric Society (APA) seine erste Buchveröffentlichung, „Der heilsame Geist: Religiöse Themen in der Psychotherapie“, als „herausragenden Beitrag zu den humanistischen und spirituellen Aspekten in der Medizin“ würdigte.

Motor und Motivation seines Lebens aber ist die Suche nach dem Verständnis dessen, was wir sind. Mit Aufmerksamkeit und voller Anteilnahme lauschte er jahrzehntlang den Patienten seiner Praxis in Amherst, im US-Bundesstaat Massachusetts. Inspiration ist für ihn die Stille der Wälder, und nicht zuletzt sprechen die Ernsthaftigkeit und Disziplin seiner täglichen Meditationszeiten für seine Passion.

„Meine Arbeit besteht darin, anderen zuzuhören, und es gibt wenig von dem, was andere mir erzählt haben, das ich nicht auch beim Meditieren in mir selbst gesehen habe.“ Paul Fleischmans Augen glänzen bei diesen Sätzen wie die eines verwegenen Abenteurers, der von einer richtungweisenden Entdeckung berichtet. „Vipassana verändert nicht nur uns selbst tiefgreifend, sondern auch die Art, wie wir die Wirklichkeit verstehen und uns in Bezug zu ihr setzen. Es lässt uns zugleich rationaler und empfänglicher werden für eine tiefere, authentischere Vision der Dimensionen von Kausalität und Verbundenheit, die unsere Realität bestimmen“ sagt Paul Fleischman. Er spricht klar und konzentriert. Hier ist nicht von einer vorübergehenden Leidenschaft, sondern von einem lebenslangen Engagement die Rede.

Seine Kindheits- und Jugenderfahrungen sind geprägt von der

Angst, die während der Nachkriegszeit das amerikanische Lebensgefühl dominierte. Der Zweite Weltkrieg mit Millionen von Toten und unvorstellbaren Gräueltaten war kaum beendet, als der Kalte Krieg und die nukleare Bedrohung neue Furcht entfachten. Diese Verunsicherung bis ins alltägliche Familienleben spürte er selbst: „Meine Eltern vermittelten mir das Gefühl, dass in der Abkapselung von der Gesellschaft sowie in der größtmöglichen Eigenständigkeit ein gewisser Schutz liegt.“

Den Gegenentwurf zu dieser von Misstrauen bestimmten Atmosphäre findet er bei seinen ausgedehnten Wanderungen

durch die Wälder um Amherst. Er erfährt die Harmonie und Schönheit der Natur so intensiv, dass sie in ihm regelrechte Glückstaumel auslösen. Aber sie sind nur von kurzer Dauer, können nicht der Schlüssel zu dauerhaftem, innerem Frieden sein. Er versucht, den Sinn der menschlichen Existenz mit seinem Intellekt, mit Hilfe von Studium, Büchern und Vorträgen zu ergründen. Nicht von ungefähr fällt seine Berufswahl auf die Psychiatrie, die Wissenschaft, die Licht in das komplexe Funktionieren des menschlichen Geistes zu bringen sucht. Doch trotz allen Fleißes und Studiums der Fachliteratur stößt er auf immer neue Fragen und unzureichende Antworten.

Bis er 1974 gemeinsam mit seiner Frau Susan nach Indien reist. Zum zweiten Mal machte er sich da auf, im Land der abertausend spirituellen Wege den seinen zu finden. Den mittleren, wie er betont. Und in Delhi trifft er auf den Meditationslehrer S.N. Goenka, der ihn in der Kunst unterweist, „die Dinge so zu sehen, wie sie sind“. Auf Pali, der Sprache, die vor 2500 Jahren zu Lebzeiten des historischen Buddha gesprochen wurde, heißt dieser unverfälschte Blick in die Wirklichkeit Vipassana.

Paul Fleischman hält einen Moment inne, um die richtigen Worte zu finden, die Missverständnisse und Misstrauen ausräumen und eine angemessene Idee von dem vermitteln, was diese Form der Bewusstseinsschulung charakterisiert. „Vipassana ist keine Sekte, keine Religion und kein Geschäft, kein Gut, das käuflich zu erwerben ist. Vipassana ist eine Methode, die der Buddha als den direkten Weg zur vollständigen Befreiung von allem menschlichen Leiden beschrieben hat. Diese Technik erlaubt die angemessene Gewähr-

werdung von geistigen Inhalten, während sie zugleich den Übenden in einer konkreten, gegenwärtigen Realität verankert.“

Mehr als dreißig Jahre sind seit diesem ersten Vipassana-Kurs vergangen, voller persönlicher und beruflicher Herausforderungen. Paul Fleischman promoviert, erhält Lehraufträge an prestigeträchtigen Universitäten in den Vereinigten Staaten, aber auch in Mexiko, Kanada und Indien. Er schreibt Bücher, hört mitfühlend und aufmerksam den Patienten in seiner Praxis zu und teilt seine Erkenntnisse mit anderen auf Konferenzen. Gemeinsam mit Susan kauft und renoviert er ihre jeweiligen Wohnhäuser, erstellt Steuererklärungen, baut eine Hütte in der Wildnis und betrachtet den Himmel. Ihren

Sohn nennen sie, wie könnte es anders sein, Forest, zu deutsch Wald.

Und inmitten dieses an Aktivitäten und Erfolgen reichen Lebens sitzen sie, jeden Tag, zwei Stunden auf ihren Meditationskissen, seit drei Jahrzehnten, und ergründen im eigenen Körper die Vergänglichkeit aller weltlichen Erfahrungen.

Jede Regung im Geist hat ihre Entsprechung in den Körperempfindungen, ebenso beeinflussen Körperempfindungen unseren Geisteszustand, erklärt Paul Fleischman. Erschreckt uns ein ungewohntes Geräusch, so erhöht sich schlagartig und spürbar unsere Herzfrequenz. Nagt der Hunger im Magen, so wird es immer schwieriger, sich auf ein mathematisches Problem zu konzentrieren. Üblicherweise finde nun entweder

die „Reaktion auf Empfindung oder Unterdrückung derselben“ statt. Flucht oder Kühlschrankattacke im Falle der Reaktion, der Griff zur Fernbedienung als Beispiel für die Vermeidung.

Vereinfacht skizziert der Psychiater typische menschliche Verhaltensweisen, um die Rolle der Meditation, den endlich gefundenen mittleren Weg, zu beleuchten. „Vipassana zu praktizieren, bedeutet achtsam, gleichmütig und kontinuierlich Körperempfindungen zu beobachten. Damit eröffnet sich eine dritte Möglichkeit im Spektrum menschlichen Handelns: Statt Sklave der Empfindung zu sein oder Versteck mit ihr zu spielen, wird sie zu einer Information im Rahmen einer ausgewogenen, überdachten Entscheidung.“

Soweit die Theorie. In der Praxis liegen dazwischen lange Zeiten, in denen die Meditation alte Reaktionsmuster abträgt und so neuen Handlungsspielraum schafft. Schmunzelnd erinnert sich Fleischman an seine ersten Erkenntnisse auf dem Meditationskissen. „Plötzlich begriff ich, dass sowohl ich wie auch mein jeweiliges Gegenüber reizgebunden funktionierten und nur in der ständigen Reaktion lebendig waren.“ Was im ersten Moment eher abstoßend auf ihn wirkte, wurde bald zur Triebfeder, in diesem geistigen Durcheinander ein ordnendes Prinzip anzuwenden. „Meditieren ist Selbstkontrolle. Die Beobachtung ersetzt alle Aktion.“

Tiefe Ängste überwinden

Zusätzlich zu den täglichen zwei Stunden nimmt sich das Ehepaar Fleischman jedes Jahr Auszeiten, um zehn, zwanzig oder dreißig Tage am Stück in Stille konzentriert zu meditieren. Und dabei urteilsfrei die konstante Veränderung wahrzunehmen als das letztendliche Fundament unserer individuellen Existenz. Werden, um zu vergehen und neu zu entstehen, wie der Atem, wie die Körperempfindungen. Von S.N. Goenka sind Susan und Paul zu Vipassana-Lehrern ernannt worden, so dass sie einen oder mehrere Zehn-Tageskurse im Jahr selbst leiten. Zudem widmet sich Fleischman seit seiner Pensionierung verstärkt der Aufgabe, Ärzten und Psychologen in Amerika und Europa über die Vipassana-Meditation zu informieren.

„Meditieren hilft mir, meine tiefsten Ängste zu überwinden. Ich werde freier, fähiger, aus meinem Herzen zu leben, die Konsequenzen dafür zu übernehmen und die Früchte zu ernten“, sagt Paul Fleischman.

„Meditieren ist Selbstkontrolle“, sagt Paul Fleischman.

Das Wahre erblicken

Vipassana ist eine der ältesten Meditations-techniken Indiens und bedeutet so viel wie „die Dinge sehen, wie sie wirklich sind“. Vipassana hat nichts mit Religion oder Weltanschauung zu tun. Sie will eine Methode geistiger Läuterung sein, die ermöglicht, allen Spannungen und Problemen des Lebens ruhig und ausgeglichen zu begegnen.

Buddha entdeckte die Vipassana-Meditation in Indien vor über 2500 Jahren wieder und lehrte sie als ein universelles Heilmittel, als eine Kunst zu leben. Die heute gelehrt Form geht auf die ältesten vollständig überlieferten Redensammlungen des historischen Buddha zurück. Bekanntester Lehrer ist der Inder S.N. Goenka.

Kurse zum Erlernen der Vipassana-Technik werden auch in Deutschland angeboten. Sie dauern zehn Tage. Die Teilnehmer dürfen nicht miteinander kommunizieren und nur mit den Meditationslehrern sprechen. Auf Außenkontakte wie Telefonate oder E-Mails, auf Alkohol, Zigaretten, Musik, aber auch auf Beten sollen sie verzichten.