

Buddhistische Praxis als Dharma Coaching



Tineke Osterloh, 44, arbeitet als Dharma-Coachin und erklärt, was darunter zu verstehen ist und warum wir eine moderne Dharma-Kultur brauchen.

U&W: Sie sind Lehrerin für Achtsamkeitsmeditation und Dharma-Coaching. Sind Sie nun der buddhistischen Tradition verbunden oder beschreiten Sie ganz neue Wege?

Tineke Osterloh: Meine Wurzeln sind ganz klar in der Tradition, vor allem durch Christopher Titmuss, meinen Mentor und Lehrer, der mich auch autorisiert hat. Außer ihm hat es verschiedene Lehrer anderer buddhistischer Richtungen gegeben, wie z.B. die Zen-Meisterin Joan Halifax Roshi. Allen gemeinsam sind die große spirituelle Tiefe und ihr Engagement in der Welt.

Ihre Kurse heißen aber ‚Achtsamkeitsmeditation und Dharma-Coaching‘. Was dürfen wir darunter verstehen?

Dharma-Coaching ist ein Angebot, das ich ergänzend zu den Meditationskursen entwickelt habe. Die Erfahrungen bei den Retreats zeigten mir, dass viele Menschen mit ihren ganz konkreten Problemen in die Schweigekurse kamen und diese Themen mit mir in den Einzelgesprächen bereden wollten. Manchmal brannten sie ihnen regelrecht unter den Nägeln und beeinflussten intensiv die Meditationserfahrung. Die-

se Teilnehmer suchten für sich Klarheit und stimmige Entscheidungshilfen für ihren Alltag – von jemandem aus dem Dharma. Das fand ich so spannend, dass es mich angeregt hat, eine Ausbildung zum Systemischen Coach zu machen, um mir weitere solide Beratungsgrundlagen zu erarbeiten. Vorher hatte ich ja auch schon viele Fortbildungen in Prozessorientierter Psychologie nach Arnold Mindell absolviert.

Sehr häufig sagt man, dass Vipassana-Meditation für Menschen ist, die keine allzu großen seelischen Probleme haben, während Menschen, die unter solchen leiden, besser in eine Therapie gehen sollen. Meine Erfahrung ist, dass sowohl in Retreats als auch in Einzelberatungen die Teilnehmer oft schwere Probleme und Störungen haben, z.B. Depressionen. Mittlerweile wird

„Ich habe eine Vision vom Dharma als Inspiration für eine ganze Lebenskultur.“

Achtsamkeit von Psychologen als therapeutische Maßnahme eingesetzt. Müssen wir uns als Meditationslehrer von den klassischen Methoden verabschieden und neue Wege suchen?

Nein, finde ich nicht. Unsere Wurzeln sind wichtig. Aber wir brauchen auch Flügel: eine Vision für eine moderne Dharma-Kultur und kreative Ideen und Angebote für die Menschen, die zu uns kommen.

Dharma-Coaching ist konkrete Alltagsberatung. Die allermeisten Klienten leiden auch nicht unter einer Störung, sondern befinden sich gerade in einer schwierigen Lebenssituation und fühlen sich ratlos. Sie kommen oft mit komplexen Themen rund um berufliche oder private Veränderungen, empfinden Unzufriedenheit mit dem

Arbeitsplatz oder das Gefühl, sich nicht richtig entfalten zu können.

Ich sehe das Dharma-Coaching als einen Aspekt des Dharma-Lebens und damit durchaus auf dem ‚Achtfachen Pfad‘: Es ist nicht so sehr Achtsamkeits- oder Konzentrationstraining, sondern mehr im ethischen Bereich verankert – also vor allem rechter Lebenserwerb, Handeln und Kommunikation. Auch rechtes Bemühen um heilsame Geisteszustände ist oft ein wichtiger Aspekt, doch das ist vielleicht schon mehr ein Feld für buddhistische Therapie. Meine großen Arbeitsbereiche in der Einzelberatung sind rechter Lebenserwerb, Finanzen, Beruf, Kommunikation und Konfliktlösung.

Geht es mehr um weise Reflexion über die eigene Situation und wie ich damit umgehe?

Ach, mehr noch: Es ist ein intensiver Klärungsprozess. Dazu gehört besonders auch die Frage, wie man seine Erkenntnisse im Alltag in konkrete Schritte umsetzt.

Sind die Übergänge nicht fließend? Menschen mit Problemen gelangen doch oft an ihre Grenzen. Ich begegne in fast allen Beratungen Verhaltensmustern, die von bestimmten Glaubenssätzen, Zwängen und gedanklichen Mustern aufrechterhalten werden. Für mich ist das bereits eine therapeutische Arbeit, wann man das aufdeckt und Veränderung ermöglicht.

Das stimmt. Die Arbeit mit Glaubenssätzen und Überzeugungen ist sehr wichtig. Das gehört zum Bereich Achtsamkeit für Gedanken. Manchmal ist es wirklich eine befreiende Erkenntnis, im Coaching herauszufinden, welche Gedankenmuster und Über-

zeugungen hinter den Problemen stehen und wie man sich damit immer wieder seine eigene Welt schafft, indem man ihnen ungeprüft Glauben schenkt. Ich ermutige daher häufig zu einem Perspektiven-Wechsel.

Wie unterscheiden sich Ihre Dharma-Coaching-Seminare von einem Retreat, wo man vorwiegend sitzt, geht, schweigt und Vorträge hört?

Während eines Kurses treffe ich die Teilnehmer täglich für etwa eine Stunde in Kleingruppen. Es können zu jedem Thema Fragen gestellt oder Erfahrungen mitgeteilt werden. Wir kommen in einen Dialog, hinterfragen gemeinsam. Manchmal nimmt das Gespräch dabei eine überraschende Wendung. Das ist eine intuitive Arbeit. Die anderen in der Gruppe hören nur achtsam zu, es ist nicht erlaubt zu kommentieren. Sie sind wohlwollende Zeugen, die den Klärungsprozess unterstützen. Wer nicht in der Gruppe sprechen mag, kann zu einem Einzelgespräch kommen.

Was geschieht in der übrigen Zeit des Tages?

Wir üben stille Achtsamkeitsmeditation und viel Metta, das ist die Entfaltung von Liebe und Mitgefühl. Die Meditation unterstützt das Dharma-Coaching. Wenn man in feinfühligem Kontakt mit sich kommt, entsteht auch Fürsorge für sich selbst. Meine Dharma-Vorträge sind manchmal eher als Lehrgespräche konzipiert – sozusagen interaktive Dharma-Vorträge, bei denen ich an bestimmten Stellen unterbreche und die Zuhörer nach ihrer konkreten Erfahrung

„Wenn man in feinfühligem Kontakt mit sich kommt, entsteht auch Fürsorge für sich selbst.“

frage.

Die buddhistische Meditation, wie sie überliefert ist, legt viel Wert auf Sammlung, Vertiefung und lange Meditationszeiten, um in einen ruhigen Geist zu kommen. Spielt das für Sie auch eine Rolle?

Ja, das ist wichtig. Da kann eine Tiefe erreicht werden, die in der Alltagspraxis meistens nicht erfahren wird. Für einen langen Zeitraum in die Stille zu gehen und intensiv zu meditieren ist ein großes Geschenk.

Wie können Sie sich als Mutter mit zwei Kindern, mit Haushalt und Beruf selbst coachen? Was ist Ihr Rezept?

Wenn ich das wüsste (lacht). Ich finde das genauso schwierig wie viele andere Eltern auch. Ich habe vorher so lange meditiert und trotzdem, man kommt, sobald die Kinder da sind, in seine alten Familienmuster – auch nach all den Jahren Achtsamkeitstraining, Therapie, innerer Arbeit... Ich musste vor allem den spirituellen und elterlichen Perfektionismus ablegen. Für meinen Mann und mich ist es eine ständige Aufgabe, nicht nur gut für die Kinder, sondern auch gut für uns selbst zu sorgen.

Was wäre Ihr primärer Rat als Mutter und Erzieherin?

Da würde ich mich am liebsten zurückhalten. Diese ganzen Ratschläge verunsichern uns Eltern doch nur. Ich kann nur sagen, was bei uns meistens hilfreich ist: Nicht sofort reagieren, wenn es Schwierigkeiten gibt, sondern anhalten und wirklich zuhören. Meine Kinder haben oft gute Ideen, die sie aber nicht erzählen, sondern sie

legen lieber gleich los und probieren sie aus. Das sieht dann auf den ersten Blick aus wie ein verrücktes Unternehmen. Wenn ich aber nachfrage und zuhöre, kann ich sie besser verstehen und rege mich nicht so schnell auf!

Der Buddha hat den Menschen einen Weg über verschiedene Stufen der Einsicht zur inneren Freiheit gezeigt. Welche Einsichten wollen Sie vermitteln?

Ich habe eine Vision vom Dharma als Inspiration für eine ganze Lebenskultur. Dazu gehören das klösterliche Leben und das weltliche Leben gleichermaßen. Ziel ist in jedem Fall die tiefe und weit reichende Kultivierung von Weisheit und Mitgefühl.

„Ich vermittele keine standardisierten Tools. Ich unterstütze die Klienten dabei, für sich wieder zu entdecken, was sie trägt und was ihnen einen Sinn gibt.“

Wodurch unterscheidet sich denn Dharma-Coaching von einem Coaching, dessen Ziel es ist, einfach nur Erfolg zu vermitteln?

Die Klienten wollen mit ihrem Anliegen Klarheit finden. Ich vermittele keine standardisierten Tools. Ich versuche, sie zu ermutigen, genau zu erforschen, was ihnen wirklich wichtig ist in ihrem Leben. Wo liegen die tatsächlichen Bedürfnisse verborgen? Da ist oft Kreativität gefragt! Ich unterstütze die Klienten dabei, für sich wieder zu entdecken, was sie trägt und was ihnen einen Sinn gibt. Das ist manchmal ein längerer, für die Klienten sehr befreiender und inspirierender Klärungsprozess. Wenn wir dann z.B. bei beruflichen Veränderungen an den konkreten Schritten für die Umsetzung arbeiten, kommen natürlich oft auch wirtschaftliche, strategische oder ethische Fragen zur Sprache.

Öffnen Sie auch Fenster zu grundlegenden Dharma-Einsichten wie der Vergänglichkeit oder keine dauerhafte Seele?

Absolut. Wenn ich merke, dass jemand daran interessiert ist, dann bringe ich das ein.

Mittlerweile ist Achtsamkeit ein verbreiteter Begriff und hat bereits in der Therapie und der Medizin einen Platz gefunden. Mit Achtsamkeit werden chronische Krankheiten geheilt und seelische Störungen überwunden. In solchen Therapien geht es darum, Gefühle und Gedanken zu akzeptieren und sich so aus den negativen Zwängen, die sie mit sich bringen, zu lösen. Hat das Ihrer Meinung nach noch mit Dharma zu tun?

Achtsamkeit ist die Grundlage, um den Geist zu klären, um überhaupt präsent zu sein, um wirklich wahrzunehmen.

Das buddhistische Achtsamkeitstraining geht aber noch viel weiter als das therapeutische. Es ermöglicht, die Erscheinungen in ihrer Natur zu verstehen. Du siehst z.B. ein Gefühl in seinem Prozess vom Anfang bis zum Ende, oder du siehst, welche Gefühle da sind, aber auch welche nicht da sind. Wer ist es, der das erkennt?

Bei der vierten Grundlage der Achtsamkeit in der Satipatthana Sutta, der ‚Achtsamkeit für den Dharma‘, geht es nicht nur um Inhalte von Gedanken und Gefühlen, sondern um die Erkenntnis grundlegender Gesetzmäßigkeiten und Zusammenhänge. Das führt zu Momenten der Einsicht und Freiheit.

Welche Wünsche haben Sie für Ihre weitere Arbeit?

Mir macht diese Arbeit Spaß. In dieser Arbeit ist die oft empfundene Trennung von Retreat und Alltag kein Thema. Achtsamkeit und Konzentration sind wichtig, doch Dharma ist mehr, ist eine lebendige und pulsierende Kultur. Wir sollten keine Angst haben, den Weg noch sinnlicher, noch lebendiger zu machen und die Schönheit zu entdecken, die in diesem Weg liegt.

„Das buddhistische Achtsamkeitstraining geht ... noch viel weiter als das therapeutische.“

TINEKE OSTERLOH, 44, wurde von Christopher Titmuss in den 90er Jahren als Meditations- und Dharmalehrerin ausgebildet und hat mehrere Jahre in buddhistischen Meditationszentren in England und Südafrika verbracht. Sie arbeitet auch als Systemischer Coach, Beraterin und Dharma-Mentorin in Hamburg. Die gelernte Juristin ist verheiratet und Mutter von zwei Kindern. Mehr Informationen:

www.klarheit-finden.de