

# Zeit des Denkens, Zeit des Erwachens

---

Der Weg des Alters im buddhistischen Feld

Abschlussarbeit an der Universität des 3. Lebensalters  
an der Johann-Wolfgang-Goethe-Universität Frankfurt a.M.

im strukturierten Studiengang  
„ALTERN IN WISSENSCHAFT UND ERFAHRUNG –  
VERSTEHEN, VERTIEFEN, GESTALTEN“

vorgelegt von

Michael Schulz  
Email: [mischulz@unitybox.de](mailto:mischulz@unitybox.de)

Betreuerin:  
Frau Dr. Angelika Stieß-Westermann

28.Februar 2019

# Zeit des Denkens, Zeit des Erwachens

---

## Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort.....	4
2	Einleitung .....	5
2.1	Verbindung der Sichten des Buddhismus und der C.G.Jungs .....	7
3	Die Basis unseres Lebens.....	9
3.1	Die buddhistische Sicht .....	10
3.1.1	Der Abhidharma.....	10
3.1.2	Das Samsara und die Wiedergeburt.....	11
3.1.3	Die Skandhas.....	13
3.2	Die Sicht C.G.Jungs.....	15
3.2.1	Das Selbst.....	17
3.2.2	Die äußere und innere Welt.....	20
3.3	Die Integration beider Sichten .....	21
3.3.1	Abhidharma – Äußere und innere Welt .....	21
3.3.2	Skandhas – Selbst .....	22
3.3.2.1	Erläuterung zur Seele .....	24
3.3.3	Samsara – Individuation.....	25
3.3.4	Fazit .....	26
4	Zeit des Denkens – Sich erkennen.....	27
4.1	Der westliche Weg – Altern in Konsumgesellschaften .....	28
4.2	Der östliche Weg – Altern im Buddhismus.....	30
4.3	Der mittlere Weg – Altern im buddhistischen Feld .....	32
5	Zeit des Erwachens – Sich ändern .....	36
5.1	Selbständerung – Annahme unserer Vergänglichkeit .....	37
5.2	Selbständerung – Positives Denken.....	39
5.2.1	Harmonisierung unserer Persönlichkeit.....	40
5.2.2	Der Weg zu Gleichmut, Güte und Einsicht .....	41
5.3	Selbständerung – Ergänzung des Denkens durch Meditation? .....	43
5.4	Selbständerung – Ein lebenslanger Weg.....	44
6	Abschließende Betrachtungen.....	45
6.1	C.G.Jung – Schrittmacher oder Brückenbauer? .....	46
6.2	Fazit .....	47
7	Glossar.....	48
8	Literaturverzeichnis .....	52

## Verzeichnis der Abbildungen

Abbildung 1: Samsara - die 5 Phasen des menschlichen Lebens im Zyklus von Werden und Vergehen.....	11
Abbildung 2: Skandhas – die 5 Grundbausteine des Ich.....	13
Abbildung 3: C.G.Jung – die Bestandteile seiner Lehre.....	15
Abbildung 4: Individuation – die 5 Bewußtseinsstufen .....	18
Abbildung 5: Informationsfluß – die Interaktion zwischen äußerer und innerer Welt .....	23
Abbildung 6: Integration – das Samsara und die Individuation.....	25
Abbildung 7: Wechselwirkung – Psychische Organe mit nichtkörperlichen Skandhas .....	34

## 1 Vorwort

Den Begriff des buddhistischen Feldes haben die Religionswissenschaftlerinnen Prof.Dr.Inken Prohl und Dr.Katja Rakow geprägt und in der Zeitschrift „*Transformierte Buddhismen*“ in ihrem Artikel „*Transformationen buddhistisch inspirierter Vorstellungen und Praktiken: Eine empirische Studie im Raum Berlin*“ beschrieben<sup>1)</sup>.

Per Definition gehören Menschen, die sich mit Buddhismus beschäftigen und Teile seiner Philosophie annehmen und auch leben zu diesem Feld, ohne im religiösen Sinn Buddhisten zu sein.

Nach dieser Definition gehöre auch ich zum buddhistischen Feld, da ich mich bemühe, gemäß der Lebensregeln des Buddhismus, des *Achtfachen Pfades*<sup>2)</sup>, zu leben.

Zum besseren Verständnis dieser Arbeit nachfolgend eine kurze Darstellung, wie ich überhaupt dazu kam, mich mit dem Buddhismus zu befassen.

Meine erste Begegnung mit dem Buddhismus hatte ich 1969 in Form des Romans „*Siddharta*“ von Hermann Hesse. Zu dieser Zeit lernte ich auch einen Studenten der Berkeley-University (University of California, Berkeley) kennen, von dem ich sehr viel über den Buddhismus erfuhr. Er war ein guter Lehrer, der nicht nur Kenntnisse vermittelte, sondern mir auch beibrachte, das Gelernte zu integrieren und nicht nur als exotische Texte zu betrachten.

Durch ihn lernte ich auch das Buch des Lama Anagarika Govinda<sup>3)</sup> „*Die psychologische Haltung der frühbuddhistischen Philosophie*“ kennen. Zudem bekam ich 1972/73 durch einen Zufall „*Das Tibetische Totenbuch*“ in die Hände, das auch C.G.Jungs „*Psychologischen Kommentar zum Bardo Thödol*“ beinhaltet.

Sowohl der Inhalt beider Bücher als auch Jungs Kommentar haben mich tief beeindruckt und bewirkt, daß mich das Thema Buddhismus seitdem nie mehr losgelassen hat.

Im Verlauf meines Berufslebens mußte ich allerdings, mit Ausnahme eines Arbeitsaufenthaltes in Singapur, meine Beschäftigung mit dem Buddhismus zurückstellen. Erst seitdem ich im Ruhestand bin, habe ich wieder die Möglichkeit, mich dieses Themas anzunehmen.

Wiesbaden, im September 2018

Michael Schulz

---

<sup>1)</sup> <http://www.ub.uni-heidelberg.de/archiv/8623>

<sup>2)</sup> siehe Kapitel 7 Glossar – Achtfacher Pfad

<sup>3)</sup> siehe Kapitel 7 Glossar – Govinda

## 2 Einleitung

Zum Themenkreis Alter und Altern gibt es viele Untersuchungen und Statistiken. Nach diesen <sup>4)</sup>

- geht es der Mehrheit der älteren Menschen materiell gut,
- ist die Mehrheit älterer Menschen aktiv,
- bewertet die Mehrheit älterer Menschen ihren Gesundheitszustand positiv.

Es werden Dinge wie Wohnsituation, Daseinsvorsorge, Gesundheitsversorgung, Einkommenssituation, Familie etc. untersucht bzw. statistisch erfasst. Allerdings bleibt unklar welchen Nutzen diese Berichte und Statistiken haben, wenn darin Behauptungen wie die folgende aufgestellt werden: „Die Mehrheit der älteren Generation führt ein abwechslungsreiches und aktives Leben. So ist mehr als die Hälfte (58 Prozent) der 65- bis 85-jährigen heute noch mit dem eigenen Auto unterwegs.“<sup>5)</sup>. Diese Aussage reduziert ein abwechslungsreiches und aktives Leben auf die Nutzung eines eigenen Autos und lässt m.E. Rückschlüsse auf die Ahnungslosigkeit der Verfasser dieser Berichte bezüglich des Alters und Alterns zu.

Auch an Ratgebern für das Alter herrscht kein Mangel. Diese beschäftigen sich mit Themen wie Patientenverfügung, gesunder Lebensweise, finanzieller Absicherung, Versorgung bei Pflegebedürftigkeit etc.

All diesen Untersuchungen, Statistiken und Ratgebern ist gemeinsam, daß sie in der Regel nur die materiellen Komponenten des Lebens älterer Menschen betrachten. Die Untersuchung der seelischen Situation bleibt außen vor bzw. taucht nur am Rande in Fragen nach ehrenamtlichen Tätigkeiten und sozialen Kontakten auf.

Dabei ist gerade die geistige und seelische Seite unseres Lebens immens wichtig, um Situationen, die im Verlauf des Alterns auftreten werden bzw. können, soweit wie möglich zu meistern und nicht daran zu zerbrechen. Dazu gehört vor allem die wirkliche Akzeptanz unserer Vergänglichkeit und Endlichkeit unseres Seins. Auch auf mögliche Geschehen wie beispielsweise

- allmählicher Verlust der Autonomie verbunden mit zunehmender Hilfs- und Pflegebedürftigkeit,
  - Verlust der eigenen Wohnung und Umzug in ein Alters- oder Pflegeheim,
  - Tod des Lebenspartners und/oder enger Verwandter und Freunde
- müssen wir uns geistig und seelisch einstellen.

Eine entsprechende Möglichkeit bietet der Weg des buddhistischen Feldes<sup>6)</sup>. Um diesen Weg gehen zu können, müssen wir uns darüber klar werden, was dies eigentlich bedeutet und worauf wir uns einlassen.

Der Buddhismus ist, entgegen weitverbreiteter Darstellungen im Internet, keine Entspannungs- und/oder Meditationsübung und auch kein Thema, das in einem Wochenendseminar abgehandelt werden kann. Die m.E. beste Antwort darauf, was Buddhismus eigentlich ist, hat der Anagarika Govinda in der Einleitung seines Buches zur frühbuddhistischen Philosophie gegeben: „Als Erlebnis und Weg der praktischen

---

<sup>4)</sup> Siebter Altenbericht des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend & Generali Alterstudie 2017

<sup>5)</sup> Generali Alterstudie 2017, S.2

<sup>6)</sup> siehe Kapitel 1

## Zeit des Denkens, Zeit des Erwachens

---

Verwirklichung ist der Buddhismus eine Religion; als gedankliche Formulierung dieses Erlebens ist er Philosophie; als Resultat systematischer Selbstbeobachtung ist er Psychologie; und aus diesem allem ergibt sich eine Norm des Verhaltens, die wir innerlich als Ethik, von außen gesehen als Moral bezeichnen.<sup>7)</sup> Damit sagt Govinda auch, daß Moral nicht der Ausgangspunkt sondern die Folge eines religiösen Erlebens sein muß. Dies ist der Grund, warum die Basis der Lebensregeln des Buddhismus<sup>8)</sup> die rechte Erkenntnis ist.

Dies bedeutet, wenn wir uns ernsthaft mit dem Buddhismus beschäftigen und auch wenn wir nur Teile dieser Lehre annehmen, werden wir davon im tiefsten Inneren erfasst und berührt. Dies hat natürlich Auswirkungen auf unser Sein und damit auf unser Älterwerden.

---

<sup>7)</sup> Anagarika Govinda, Die psychologische Haltung der frühbuddhistischen Philosophie, ca.1961, Verlag R.Löwit, S.1

<sup>8)</sup> siehe Kapitel 7 Glossar – Achtfacher Pfad

### 2.1 Verbindung der Sichten des Buddhismus und der C.G.Jungs

Während des Besuchs entsprechender Vorlesungen und Seminare der Universität des dritten Lebensalters und intensiver Beschäftigung mit beiden Lehren wurde mir bewußt, daß die Möglichkeit zur Verbindung der buddhistischen Lebenssicht – die östliche Sichtweise – mit der Sicht C.G.Jungs auf den Menschen – die westliche Sichtweise – besteht.

Der Gedanke zu dieser Verbindung basiert auf folgenden Fakten:

- Als Resultat systematischer Selbstbeobachtung ist der Buddhismus Psychologie.<sup>7)</sup>
- C.G. Jung war Psychologe und hat die *Analytische Psychologie* begründet. Diese nimmt an, daß das Unbewußte einen größeren Anteil auf die menschliche Psyche hat als die bewußte Wahrnehmung.
- Im Buddhismus ist das Unbewußte von jeher bekannt. Teile davon können durch Nachdenken und Meditation bewußt werden.
- Als Sohn eines evangelischen Pfarrers wurde C.G.Jung in der christlich-abendländischen Tradition erzogen.
- Er hat sich im Verlauf der Entwicklung seiner Lehre intensiv mit östlichen Philosophien und speziell dem Buddhismus beschäftigt.<sup>9)</sup>

Aus den beiden letztgenannten Gründen kannte er sowohl das westliche (christlich-abendländische) als auch das östliche Gedankengut und kann daher als Vermittler zwischen beiden Welten gelten.

Die Integration beider Sichten ermöglicht es, eine Grundlage zu definieren, die uns hilft, Vergänglichkeit und Sterblichkeit wirklich zu akzeptieren und unser Leben und Alter positiv zu gestalten.

Um dies zu erreichen, versuche ich im folgenden die buddhistische Beschreibung unserer Lebensgrundlage und die C.G.Jung'sche Definition der Komponenten des menschlichen Wesens zu einer gemeinsamen Sicht des Lebens zusammenzuführen.

In diesem Zusammenhang muß ich erwähnen, daß C.G.Jung immer wieder vorgeworfen wurde, dem Interesse des westlichen Menschen an östlicher Religiosität Vorschub geleistet und dessen, auf Religionsvermischung hinzielende Neigungen, verstärkt zu haben<sup>10)</sup>.

Ich halte diesen Vorwurf für unbegründet und nicht haltbar, da C.G.Jung selbst in seinem Kommentar zum „*Tibetanischen Totenbuch*“ ausdrücklich vor einer *Theosophischen Inflation* warnte<sup>11)</sup>. Unter theosophischer Inflation verstand er die ungeprüfte und unbedachte Übernahme östlicher Religionen und Philosophien oder Teilen davon; also eher ein „sich überstülpen“ als ein an- bzw. übernehmen.

Dies kann fast nur zu Mißverständnissen und Fehlinterpretationen östlicher Sichtweisen führen, wie beispielsweise die Meinung, Buddha sei dem christlichen Gott gleichzusetzen oder Vergleiche des in Tibet verbreiteten Vajrayana-Buddhismus<sup>12)</sup> mit dem katholischen Christentum.

Es ist vielmehr so, daß die Beschäftigung mit der Lehre C.G.Jungs dem westlichen Menschen den Einstieg in die östliche Sichtweise des Lebens und somit auch in die Lehre

---

<sup>9)</sup> siehe Kapitel 3.2 – Die Sicht C.G.Jungs

<sup>10)</sup> Gerhard Wehr, Carl Gustav Jung Leben-Werk-Wirkung, 3.Auflage 2009, Telesma-Verlag, S.401

<sup>11)</sup> Das Tibetanische Totenbuch, 4.Auflage der Sonderausgabe 1980, Walter-Verlag, S.44

<sup>12)</sup> siehe Kapitel 7 Glossar – Richtungen des Buddhismus

## Zeit des Denkens, Zeit des Erwachens

---

des Buddhismus erleichtern kann und eine durchdachte Übernahme ermöglicht, ohne der oben erwähnten theosophischen Inflation zu erliegen.

Aus der Betrachtung dieser Verbindung der östlichen mit der westlichen Sichtweise können wir wichtige Erkenntnisse für unser eigenes Leben und Alter gewinnen, ohne Buddhisten oder Anhänger der Lehre C.G.Jungs werden zu müssen.

Dessen ungeachtet ist es natürlich unerlässlich, diese östliche und westliche Sicht zumindest in zentralen Teilen zu kennen und für sich selbst, auch in modifizierter Form, zu akzeptieren.



### 3 Die Basis unseres Lebens

Für die Gestaltung unseres Lebensweges und speziell des Weges im Alter ist es wichtig zu wissen, worauf unser Leben basiert und welche Komponenten Einfluß auf uns haben bzw. welche wir beeinflussen oder ändern können.

Sowohl im Buddhismus als auch in der Lehre C.G.Jungs gibt es klare Beschreibungen dieser Komponenten.

Wenn wir uns mit diesen beschäftigen, müssen wir wissen, daß der Schwerpunkt beider Lehren im Individuum liegt. Damit stehen sie im Gegensatz zu unserer westlich geprägten Sicht, da sowohl im Christentum als auch in der Wissenschaft der Schwerpunkt der Lehre außerhalb des Individuums in der Autorität der Überlieferung bzw. der des Experimentes liegt<sup>13</sup>).

Daraus folgt, daß wir uns für ein gutes Verständnis beider Lehren bemühen müssen, sie von innen heraus zu sehen, gewissermaßen zu erleben, anstatt sie nur von außen zu betrachten, also zu analysieren.

---

<sup>13</sup>) Anagarika Govinda, Die psychologische Haltung der frühbuddhistischen Philosophie, ca.1961, Verlag R.Löwit, S.43

## 3.1 Die buddhistische Sicht

### 3.1.1 Der Abhidharma

Der Begriff *Abhidharma* ist aus den Sanskrit-Wörtern *Abhi* (Bedeutung: „im Hinblick auf, höher, überlegen“) und *Dharma* (Bedeutung: „Ethik, Gesetz, Recht, Ordnung, Lehre, Dasein“) zusammengesetzt. *Abhidharma* kann also ganz unterschiedlich interpretiert werden, beispielsweise bezogen auf die Lehre des Buddhismus als die „höhere, überlegene Lehre“<sup>14)</sup> aber auch bezogen auf die Gesamtheit der Welt als Lehre „im Hinblick auf das Dasein“. Die Bedeutung des Begriffs ist daher in verschiedenen Zusammenhängen ganz unterschiedlich.

Im vorliegenden Kontext beschäftigen wir uns mit der Basis unseres Lebens und daher mit dem *Abhidharma* als Lehre „im Hinblick auf das Dasein“.

In diesem Sinn definiert Govinda den *Abhidharma* als die Gesamtheit der psychologischen und philosophischen Grundlehren des Buddhismus<sup>15)</sup>. Dazu passt auch die sinngemäß erweiterte Definition des Religionswissenschaftlers Prof. Dr. Alexander von Rospatt, der den *Abhidharma* als die Lehre von den Daseinsfaktoren bezeichnet<sup>14)</sup>.

Im *Abhidharma* wird versucht, alle Faktoren sowohl der inneren Welt des Individuums als auch der äußeren Welt zu erfassen. Zu diesen gehören auch die nachfolgend beschriebenen Faktoren *Samsara* und *Skandhas*.

Sinn des *Abhidharma* ist es, dem Menschen umfassende Erkenntnis<sup>16)</sup> seines Daseins zu ermöglichen und ihm damit die Chance zum Beenden des *Samsara* zu geben.

Um dies zu erreichen, darf der *Abhidharma* nicht von außen, also objektiv bzw. wissenschaftlich betrachtet werden. Er muß aus der Sicht des Individuums, des Erlebenden, verstanden werden.

Zum besseren Verständnis dieses Sachverhalts nachfolgend ein Beispiel aus einem Artikel des Buddhismus-Lehrers Christof Spitz: „Diese Unterscheidung zwischen der Perspektive des Erlebenden und der objektiven Wissenschaft wird besonders auf dem Gebiet der Bewußtseinsforschung deutlich. Die Hirnforschung kann Vorgänge im Gehirn aufzeigen, wenn zum Beispiel ein Mensch wütend ist. Die Aufzeichnung von Hirnströmen ist jedoch kaum geeignet zu beschreiben, wie sich Wut aus der Perspektive des Erlebenden selbst darstellt, wie der Mensch Wut erfährt. Dies entspricht auch dem Ansatz des *Abhidharma*.“<sup>17)</sup>

---

<sup>14)</sup> Prof. Dr. Alexander von Rospatt, Zeitschrift „Tibet und Buddhismus“, Heft 103-4 / 2012, Themen „Altern und Abhidharma“, Artikel „Die Abhidharmatexte“

<sup>15)</sup> Anagarika Govinda, Die psychologische Haltung der frühbuddhistischen Philosophie, ca. 1961, Verlag R. Löwit, S. 39

<sup>16)</sup> siehe Kapitel 7 Glossar – Achtfacher Pfad

<sup>17)</sup> Christof Spitz, Zeitschrift „Tibet und Buddhismus“, Heft 103-4 / 2012, Themen „Altern und Abhidharma“, Artikel „Abhidharma – Sich selbst im Kontext der Welt erkennen“

---

### 3.1.2 Das Samsara und die Wiedergeburt

Die Wiedergeburt (Reinkarnation) ist integraler Bestandteil unseres Lebens und damit Teil des ewigen Kreislaufs von Werden und Vergehen – des *Samsara* (Sanskrit, wörtlich: „beständiges Wandern“). In diesem Zyklus von Leben und Tod sind alle fühlenden Wesen gefangen.

Für das menschliche Leben gliedert sich das *Samsara* in die fünf Phasen

- Geburt (Wiedergeburt),
- Kindheit und Jugend,
- Erwachsensein,
- Alter,
- Tod.

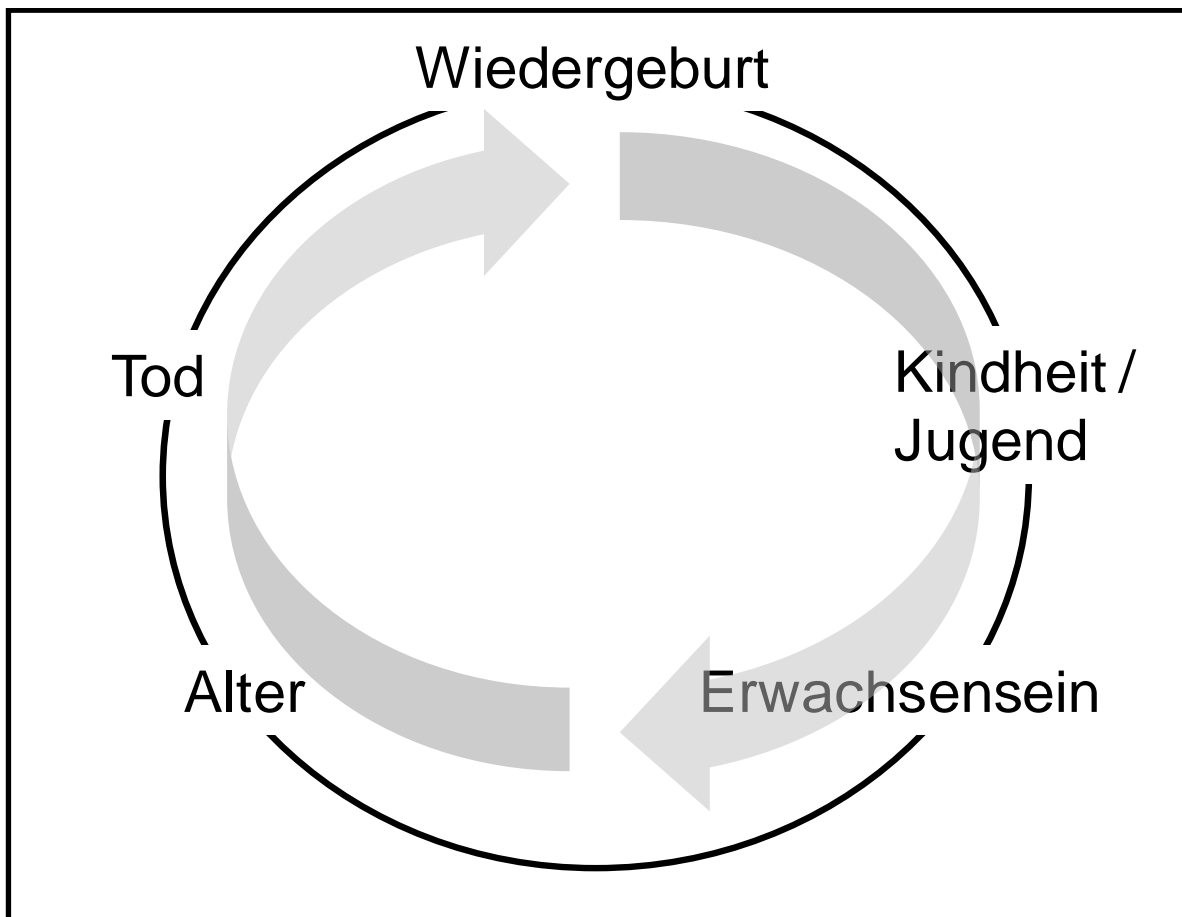


Abbildung 1: Samsara - die 5 Phasen des menschlichen Lebens im Zyklus von Werden und Vergehen

Dem *Samsara* haften auch die *Grundübel* des menschlichen Leidens an. Es sind dies

- die Gier,
- der Haß,
- die Verblendung (gleichbedeutend mit Unwissenheit, Dummheit).

Da nach dem Tod die Wiedergeburt erfolgt und der Kreislauf des Werdens und Vergehens von neuem beginnt, beginnt damit auch das menschliche Leiden von neuem. Wenn wir dies erkennen, haben wir die Chance, das Leiden zu beenden und das

## Zeit des Denkens, Zeit des Erwachens

---

*Nirvana*<sup>18)</sup> und damit die vollkommene Befreiung von diesen drei *Grundübeln* zu erreichen.

Die Wiedergeburt (Reinkarnation) darf im Zusammenhang mit dem Buddhismus und *Samsara* nicht im Sinn einer persönlichen Wiedergeburt verstanden werden.

Der Indologe Prof.Dr. Ernst Steinkellner erklärt den Vorgang der Wiedergeburt wie folgt:

„Die physischen und die meisten psychischen Konstituenten gehen im Augenblick des Todes nicht in ein nächstes Dasein über. Sie hören auf oder - genauer gesagt - trennen sich von dem ein Leben ausmachenden vorübergehenden Zusammenhang. Nur die Wahrnehmung, das Erkennen (*vijnana*), setzt sich fort und bietet der ‚Wanderung im Kreislauf‘ einen Zusammenhang. Anstelle einer ewigen Seele ‚wandert‘ also scheinbar ein Bewusstseinsstrom (*cittasantana*).“<sup>19)</sup>

Diese Darstellung entspricht genau der Beschreibung im „*Tibetanischen Totenbuch*“, dessen was beim Übergang in die Phase der Wiedergeburt, des *Sipa-Bardo*, geschieht.<sup>20)</sup>

---

<sup>18)</sup> siehe Kapitel 7 Glossar – Nirvana

<sup>19)</sup> Prof.Dr. Ernst Steinkellner, Religion-ORF: Lexikon Buddhismus, Die Wiedergeburtstheorie im Buddhismus

<sup>20)</sup> siehe Kapitel 7 Glossar – Bardo

### 3.1.3 Die Skandhas

Unser Ich setzt sich aus fünf Grundbausteinen, den *Skandhas* (Sanskrit, wörtlich: „Anhäufung“), zusammen.

Diese Bausteine sind

- der Körper,
- die Empfindungen,
- die Wahrnehmungen und Vorstellungen,
- das Wollen,
- das Bewußtsein.

Sie wirken beim Entstehen einer Person zusammen und gehen ineinander über:

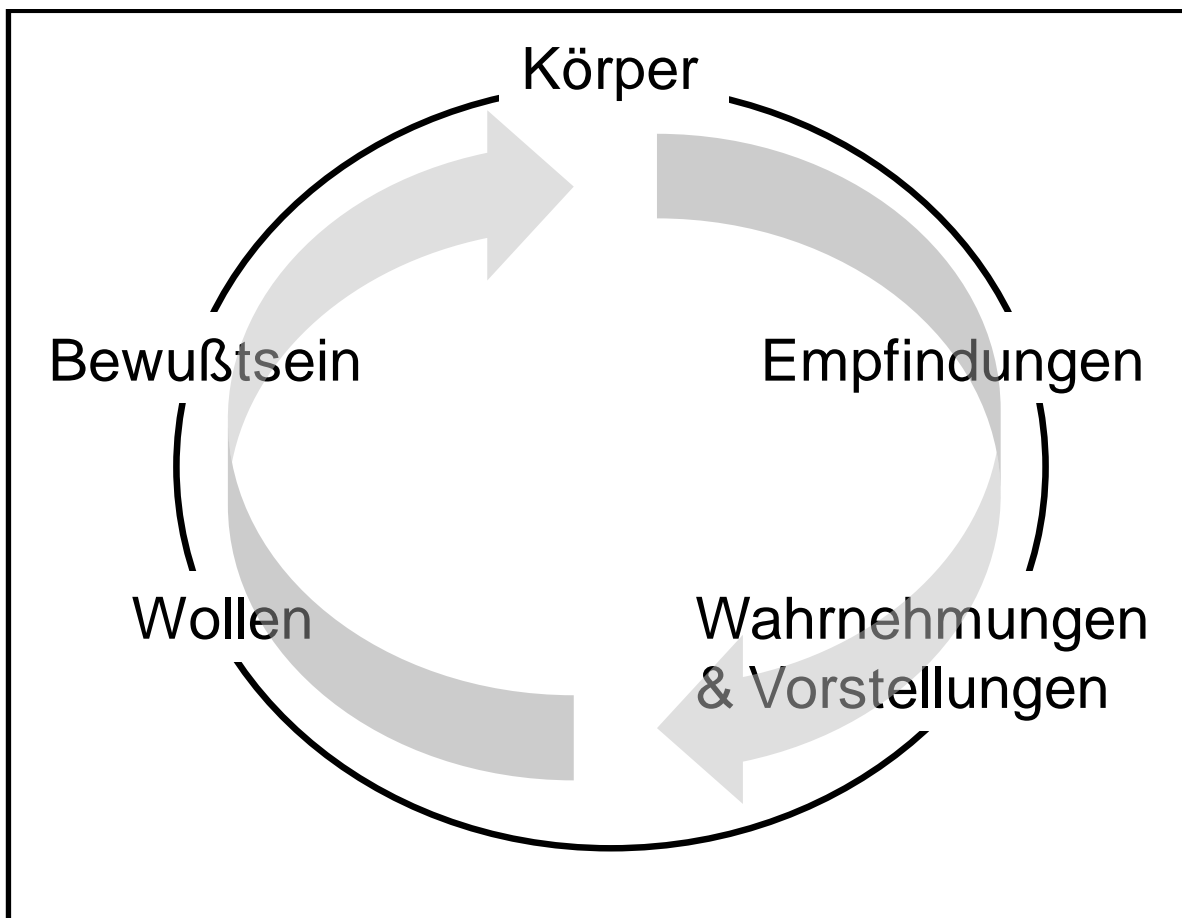


Abbildung 2: Skandhas – die 5 Grundbausteine des Ich

Die *Skandhas* sind im Lauf unseres Lebens ständiger Veränderung unterworfen. Daher gibt es auch kein unveränderliches Ich.

Diese ständige Veränderung des Ich ist ein wichtiger Aspekt des *Abhidharma*. Sie bedeutet, daß die Grundbausteine permanent vergehen und entstehen und neu zusammengesetzt werden. Die Kontinuität wird dabei durch den, von Prof.Dr.Steinkellner erwähnten, Bewußtseinsstrom (*cittasantana*) gewahrt.<sup>21)</sup>

Bedingt durch diese permanente Veränderung gibt es auch keine Seele im Sinne eines unsterblichen Teils unseres Ich, wie es beispielsweise im Christentum oder auch im Hinduismus (*Atman*) der Fall ist.

---

<sup>21)</sup> siehe Kapitel 3.1.1 Der *Abhidharma*

## Zeit des Denkens, Zeit des Erwachens

---

Lassen wir also unser Leben von den *Skandhas* bestimmen, ist ein Entkommen aus dem *Samsara* unmöglich.

Sich von den *Skandhas* bestimmen lassen meint beispielsweise

- das Habenwollen → ich will das haben, ich will das besitzen, oder
- das Seinwollen → ich will so sein, ich will mich selbst verwirklichen.

Ersteres ist eine Auswirkung des *Grundübels* der Gier, letzteres eine Auswirkung des *Grundübels* der Verblendung, der Unwissenheit.

Daraus ergibt sich, daß wir uns vom Festhalten am Ich, dem Ego, und dem daraus folgenden Egoismus lösen müssen, wenn wir den Kreislauf der Wiedergeburten beenden wollen.

### 3.2 Die Sicht C.G.Jungs

Die Lehre C.G.Jungs bezieht sich auf das gesamte Wesen des Menschen, sowohl auf die Psyche als auch auf die spirituelle Seite, die Seele.

Eine gute Übersicht der Bestandteile seiner Lehre gibt die folgende Graphik von Jolande Jacobi<sup>22)</sup>.



Abbildung 3: C.G.Jung – die Bestandteile seiner Lehre

Für die Entwicklung seiner Lehre forschte C.G.Jung in der Kultur- und Geistesgeschichte der Menschheit, um Vorläufer und eventuell Parallelen zu finden. In diesem Zusammenhang beschäftigte er sich auch mit der östlichen Sichtweise auf den Menschen und speziell dem Buddhismus, u.a.:

- 1927 – C.G.Jung erhält die englische Ausgabe des „*Tibetanischen Totenbuchs*“.<sup>23)</sup>
- 1929 – In Richard Wilhelms Buch „*Das Geheimnis der goldenen Blüte*“ erläutert er die Psychologie des lamaistischen Mandala.
- 1935 – Er verfasst einen Kommentar zur deutschen Ausgabe des „*Tibetanischen*

<sup>22)</sup> Jolande Jacobi, Die Psychologie von C.G.Jung, 1978, Verlag S.Fischer, Frankfurt a.M.

<sup>23)</sup> Das Tibetanische Totenbuch, 4.Auflage der Sonderausgabe 1980, Walter-Verlag, S.42

## Zeit des Denkens, Zeit des Erwachens

---

*Totenbuchs*“, in dem er schreibt: „Seit dem Jahre seines Erscheinens [1927] ist mir der Bardo Thödol [Das Tibetanische Totenbuch] sozusagen ein steter Begleiter gewesen, dem ich nicht nur viele Anregungen und Kenntnisse, sondern auch sehr wesentliche Einsichten verdanke.“<sup>23)</sup>

Wir können daher davon ausgehen, daß C.G.Jung Elemente des Buddhismus in seine Lehre integriert hat. Dies bedeutet, daß wir, wie bereits eingangs erwähnt, über die Beschäftigung mit seiner Lehre einen leichteren Zugang zum Buddhismus finden, als es ohne diese möglich wäre.



### 3.2.1 Das Selbst

Das *Selbst* setzt sich aus mehreren Komponenten zusammen, die unsere Persönlichkeit, unser Wesen ausmachen.

Diese Komponenten sind:

- Das Ich
  - Das Bewußtsein
  - Die Persona
- Das persönliche Unbewußte
- Das kollektive Unbewußte
- Der Schatten
  - Animus, Anima

- **Das Ich**

- **Das Bewußtsein und die Individuation**

Das Bewußtsein entwickelt sich im Lauf unseres Lebens in fünf Stufen – im Prozeß der *Individuation*. Diese fünf Bewußtseinsstufen sind wie folgt definiert:

- **Erste Bewußtseinsstufe**  
Das Bewußtsein des Individuums verschmilzt mit der umgebenden Welt ohne daß sich das Individuum dieses Zustands bewußt ist.  
Diese Stufe ist also ein Zustand unbewußter Ganzheit.  
Normalerweise befinden sich Säuglinge und Kleinstkinder auf dieser Stufe, da sie noch kein Gefühl für das Ich entwickelt haben.
- **Zweite Bewußtseinsstufe**  
Dies ist die Stufe der Kindheit und Jugend. Die Unterscheidung zwischen Ich und Andere, zwischen Innen und Außen entwickelt sich.  
Dies ist die Stufe der Selbst-Objekt-Differenzierung.
- **Dritte Bewußtseinsstufe**  
Dies ist die Stufe junger Menschen an der Schwelle zum Erwachsensein. Ihnen gehört die Zukunft und sie wollen die Welt zu einem besseren Ort machen.  
Dies ist die Stufe der Verlagerung von Projektionen auf ideale Werte.
- **Vierte Bewußtseinsstufe**  
Dies ist die Stufe der Erwachsenen, die erfahren haben, daß man nicht alles, was man sich in jungen Jahren vorgenommen hat, erreichen kann.  
Dies ist die Stufe der Ernüchterung und des Pragmatismus.
- **Fünfte Bewußtseinsstufe**  
Dies ist die Stufe älterer und alter Menschen, die wissen, daß man sich unter Umständen zurücknehmen und auch andere Ansichten und Haltungen respektieren muß.  
Dies ist die Stufe der Einsicht in die Begrenzung des Ich, der Weisheit.

## Zeit des Denkens, Zeit des Erwachens

---

Im Hinblick auf das *Samsara* können wir auch hier von einem Kreislauf sprechen:

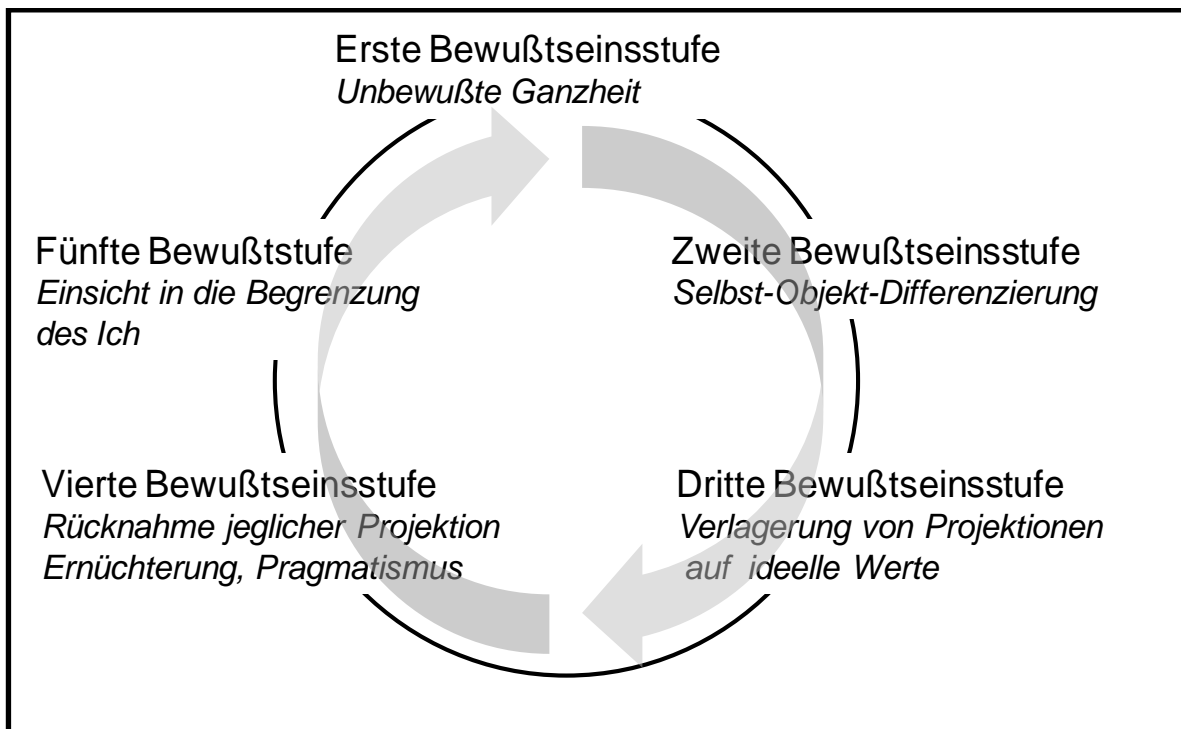


Abbildung 4: Individuation – die 5 Bewußtseinsstufen

Die vorgenannte Zuordnung der fünf Bewußtseinsstufen zum Lebensalter ist der Idealfall. Wie wir wissen, durchläuft nicht jeder Mensch alle fünf Stufen des Individuationsprozesses.

Beispielsweise verharren manche Menschen lebenslang auf der dritten Bewußtseinsstufe – die unverbesserlichen Idealisten; andere überspringen Bewußtseinsstufen, haben nie Ideale gekannt und verhalten sich immer pragmatisch. Aber auch der durch Krankheiten wie Demenz bedingte Übergang von der fünften auf die erste Bewußtseinsstufe ist möglich.

- **Persona**

Die *Persona* (Latein, wörtlich: „Maske“ oder „Larve“) ist der Teil unseres Ich, der nach außen, der äußeren Welt, gezeigt wird. Sie entwickelt sich in der zweiten Bewußtseinsstufe und wird beispielsweise in der Kindheit durch die Erwartungshaltung der Eltern und in der Jugend durch die Gruppen- bzw. Cliquenzugehörigkeit geprägt. Weitere Einflußfaktoren in diesen Phasen sind u.a. Geschlechtszugehörigkeit, Geschwister und Verwandte.

In späteren Lebensphasen, wie Einstieg in das Berufsleben, Heirat etc. kann sich die *Persona* ändern und den neuen Gegebenheiten anpassen.

I.e. die *Persona* ist kein statischer Teil des Ich. Sie ist im Lauf des Lebens ständigen Änderungen unterworfen, damit wir in der äußeren Welt bestehen können und einen „guten Eindruck“ machen.

- **Das persönliche Unbewußte**

Das *persönliche Unbewußte* ist die Abgrenzung unseres *Selbst* zur äußeren Welt. Es enthält die persönlichen, individuellen Erfahrungen, die wir verdrängt haben,

vergessen möchten u.ä. Beispielsweise in unseren Träumen können diese Erfahrungen wieder zum Vorschein kommen.

Unterhalb des *persönlichen Unbewußten* liegen *Schatten*, *Animus* bzw. *Anima* und das *kollektive Unbewußte*.

- **Das kollektive Unbewußte**

Das *kollektive Unbewußte* ist allen Menschen gemeinsam. Es ist der überpersönliche Teil des Unbewußten und beinhaltet Erfahrungen, Gedanken und Überlegungen, aus denen die Menschen im Lauf der Menschheitsgeschichte bestimmte Vorstellungen entwickelt haben. Diese Vorstellungen werden als *Archetypen*<sup>24)</sup> bezeichnet und abhängig von der Zeit in der wir leben, unserem kulturellen Umfeld und unserer Bildung unsererseits mit unterschiedlichen Inhalten gefüllt.

- **Der Schatten**

Der *Schatten* ist das Gegenstück zum Ich. Er ist der verborgene Teil unseres *Selbst* und liegt sowohl im Bereich des *persönlichen* als auch des *kollektiven Unbewußten*. Dies bedeutet, daß er u.a. Teile unserer Persönlichkeit enthält, die wir verbergen möchten, da sie möglicherweise unsere *Persona* und damit unser für die äußere Welt bestimmtes Bild beeinträchtigen könnten.

Der *Schatten* wird deshalb auch oft als unsere „dunkle Seite“ bezeichnet. Damit ist jedoch nicht gemeint, er sei unsere „böse Seite“, sondern „dunkel“ wird hier lediglich im Sinn von „verborgen“ verwendet.

- **Animus, Anima**

*Animus* (Latein, „Geist“ im Gegensatz zu „Körper“) und *Anima* (Latein, „Seele“ als nicht sterblicher Teil des Menschen, die „Seelen der Toten“) liegen im Bereich des *Schattens*.

Bei Frauen bezeichnet *Animus* die männliche Komponente des Unbewußten, während bei Männern *Anima* die weibliche Komponente des Unbewußten darstellt. Sowohl *Animus* als auch *Anima* haben, wie auch der *Schatten*, Einfluß auf die *Persona*. *Animus* bestimmt bei Frauen die Ausprägung sogenannter männlicher Eigenschaften (hart, kritisch, herrisch etc.) und *Anima* bei Männern die sogenannter weiblicher Eigenschaften (empfindsam, sentimental, anlehnungsbedürftig etc.).

Auch unsere Partnerwahl wird durch die jeweilige Komponente beeinflusst.

---

<sup>24)</sup> siehe Kapitel 7 Glossar – Archetypen

### 3.2.2 Die äußere und innere Welt

Wie in der Graphik Jolande Lacobis zu sehen ist, ist unser *Selbst* in die äußere und innere Welt eingebettet.

Das Ich, bestehend aus Bewußtsein und *Persona*, ist die Komponente, die direkt mit der äußeren Welt in Verbindung steht. Der *Schatten* mit *Animus/Anima* und das Unbewußte, bestehend aus dem persönlichen und kollektiven Teil, sind die Komponenten der inneren Welt.

Die Grenze zwischen beiden Welten wird durch das *persönliche Unbewußte* gebildet. Da diese jedoch durchlässig ist, können alle Bestandteile des *Selbst* mit der äußeren und der inneren Welt interagieren bzw. sich gegenseitig beeinflussen.

### 3.3 Die Integration beider Sichten

Wie bereits in der Einleitung erwähnt, versuche ich nachfolgend, die gemeinsame Sicht auf unser Leben, basierend auf den zuvor erklärten Komponenten des Buddhismus und der Lehre C.G.Jungs, zu erläutern.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, daß diese Integration neue Erfahrungen ermöglicht und das Leben außerordentlich bereichert.

#### 3.3.1 Abhidharma – Äußere und innere Welt

Die Lehre C.G.Jungs ist die Lehre von der Psyche und Spiritualität des Menschen. Sie kennt zwar eine äußere und innere Welt, wobei die äußere Welt die physische Welt ist, während die innere Welt durch Psyche und Spiritualität gebildet wird.

Eine Lehre der Daseinsfaktoren, wie sie der *Abhidharma* darstellt, ist in der Lehre C.G.Jungs nicht enthalten; sie beschäftigt sich ausschließlich mit der inneren Welt. Die äußere Welt wird als Tatsache genommen, die insofern eine Rolle spielt, als beide Welten sich gegenseitig beeinflussen.

Für uns als westlich-abendländisch erzogene Menschen ist es deshalb wichtig, sich zusätzlich zur objektiv-wissenschaftlichen Sicht die Sicht des Erlebenden anzueignen.<sup>25)</sup> D.h. wir müssen lernen, die Dinge aus verschiedenen Perspektiven zu sehen, also statt des „Entweder-Oder“ ein „Sowohl-Als auch“ zu verinnerlichen.

Interessanterweise ist dies auch eine Art der Sicht, die in der Physik, speziell der Quantenphysik, schon seit längerem akzeptiert wird. Beispielsweise ist das Licht nicht „Entweder nur eine Wellenstrahlung oder nur eine Korpuskularstrahlung“ sondern es ist beides „Sowohl eine Wellenstrahlung als auch eine Korpuskularstrahlung“.

---

<sup>25)</sup> siehe Kapitel 3.1.1 Der Abhidharma

### 3.3.2 Skandhas – Selbst

Die Begriffe *Skandhas* und *Selbst* sind Sammelbegriffe für die Elemente, die unser Wesen, unsere Person ausmachen.

Die *Skandhas* bestehen aus dem physischen Körper und den nicht-physischen Empfindungen, Wahrnehmungen/Vorstellungen, Wollen und Bewußtsein. Die nicht-physischen Bestandteile sind also Gefühle, sowie geistige Prozesse, Erleben und Zustände. Da der Buddhismus das Denken als sechsten Sinn ansieht, werden diese durch die sechs physischen Sinnesorgane Auge, Ohr, Nase, Zunge, Tastsinn (der ganze Körper als Organ) und Gehirn (im Sinne von Denkorgan) ermöglicht.

Das *Selbst* beinhaltet ausschließlich nicht-physische Bestandteile – das Ich bestehend aus *Persona* und Bewußtsein, dem *Schatten* mit *Animus/Anima*, sowie dem *persönlichen* und *kollektiven Unbewußten*.

Da diese Bestandteile die nicht-physischen *Skandhas* entstehen lassen, hervorrufen und/oder beeinflussen, entsprechen sie gewissermaßen psychischen Organen.

Sowohl die *Skandhas* als auch das *Selbst* beinhalten die Komponente Bewußtsein. In beiden Fällen ist Bewußtsein das Erleben und Verarbeiten der Informationen, die uns durch die physischen oder psychischen Organe übermittelt werden. Das Ergebnis dieser Übermittlungen sind Prozesse, die Empfindungen, Wahrnehmungen/Vorstellungen und/oder Wollen verursachen.

Dabei unterscheiden sich die physischen und psychischen Organe wie folgt:

- Die physischen Organe sind, mit Ausnahme des Gehirns, lediglich Übermittler von Informationen aus der äußeren Welt an das Bewußtsein.  
Für das Bewußtsein fungieren sie gewissermaßen als Sender.
- Die psychischen Organe empfangen zunächst vom Bewußtsein bearbeitete Informationen. Sie speichern, mit Ausnahme des *kollektiven Unbewußten*, diese Informationen. Unter bestimmten Umständen, die von den nicht-physischen *Skandhas* verursacht werden, werden diese gespeicherten Informationen in mehr oder weniger verschlüsselter Form wieder an das Bewußtsein übermittelt; dies ist beispielsweise in Träumen und Vorstellungen der Fall.  
Für das Bewußtsein fungieren die psychischen Organe gewissermaßen als Empfänger und als Sender.  
Dies gilt nicht für das *kollektive Unbewußte*, da dieses überpersönlich ist. Es kann also keine, von unserem Bewußtsein bearbeiteten, Informationen empfangen, kann aber sehr wohl Informationen an unser Bewußtsein senden.

## Zeit des Denkens, Zeit des Erwachens

Aufgrund dieses Sachverhalts können sich *Skandhas* und *Selbst* innerhalb der zuvor beschriebenen Grenzen gegenseitig beeinflussen.

Die nachfolgende Abbildung 5 verdeutlicht dies:

- Auf dem äußeren Kreis sind die physischen, auf dem inneren die psychischen Sinnesorgane angeordnet. Ganz innen befinden sich die nichtkörperlichen *Skandhas*.
- Die Graphik zeigt zum einen über welche physischen Sinnesorgane wir Informationen aus der äußeren Welt aufnehmen und zum anderen welche Informationsflüsse in unserer inneren Welt möglich sind.
- Aus diesen Informationsflüssen ergibt sich, daß wir, abgesehen vom *kollektiven Unbewußten*, unser ganzes Sein selbst in der Hand haben.

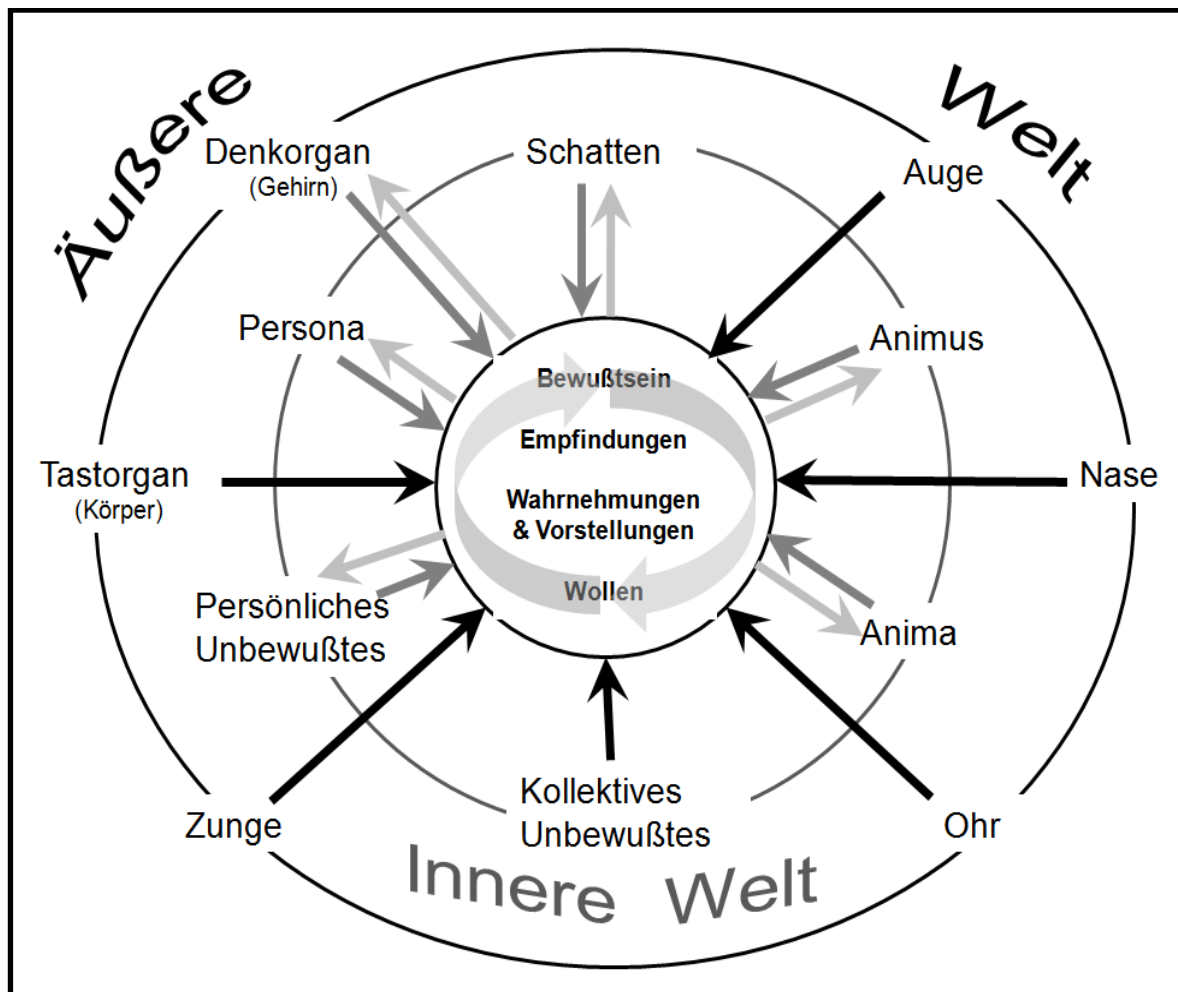


Abbildung 5: Informationsfluß – die Interaktion zwischen äußerer und innerer Welt

### 3.3.2.1 Erläuterung zur Seele

Wie ich bereits in Kapitel 3.1.3 erwähnte, kennt der Buddhismus keine Seele im Sinne des Christentums oder auch des Hinduismus (Atman).

Ähnlich verhält es sich mit der Lehre C.G.Jungs. Er verwendet zwar den Begriff der menschlichen Seele; jedoch ist für ihn die Seele ein Teil des Unbewußten.

Dies geht aus seinem Kommentar zum „*Tibetanischen Totenbuch*“ hervor, in dem er den *Tschönyi-Bardo*<sup>26)</sup> beschreibt: „Der *Tschönyi-Zustand* ist derjenige der karmischen Illusionen, also jener Illusionen, die auf den psychischen Resten (oder Verdiensten) der Vorleben beruhen. Die östliche Anschauung des *Karma*<sup>27)</sup> ist eine Art psychischer Vererbungslehre, basiert auf der Hypothese der Reinkarnation, d.h. auf der Überzeitlichkeit der Seele in letzter Hinsicht. ...Daher habe ich die *Archetypen* auch als Dominanten des Unbewußten bezeichnet. Die Schicht der unbewußten Seele, welche aus diesen allgemein verbreiteten dynamischen Formen besteht, nannte ich das *kollektive Unbewußte*.“<sup>28)</sup>

Aus dieser Aussage schließe ich folgendes:

- Da das *kollektive Unbewußte* eine Schicht der unbewußten Seele ist, muß die andere Schicht das *persönliche Unbewußte* sein.
- Da der *Schatten* und *Animus/Anima* Teile des *persönlichen* und *kollektiven Unbewußten* sind, sind sie auch Teile beider Schichten der Seele.
- Wenn C.G.Jung von der Überzeitlichkeit der Seele spricht, kann er damit nur das *kollektive Unbewußte* gemeint haben, da mit dem Tod das *persönliche Unbewußte* vergeht.
- Daher ist die Jung'sche Definition der Seele kein Widerspruch zum Buddhismus.
- Des Weiteren ist folgende Annahme durchaus gerechtfertigt:  
Betrachtet man einerseits die Erklärung Prof.Dr.Steinkellners zur Wiedergeburt<sup>29)</sup> und andererseits C.G.Jungs Definition der Seele, so ist es naheliegend, daß der *Bewußtseinsstrom* und das *kollektive Unbewußte* dieselbe Erscheinung beschreiben. Diese Erscheinung hält das *Samsara*, den Zyklus des Werdens und Vergehens, so zusammen, wie die *Dunkle Materie*<sup>30)</sup> unser Universum zusammenhält. Sie erklärt auch, wie es sein kann, daß die Folge einer Handlung u.U. erst in einem zukünftigen Leben auftritt<sup>31)</sup>, ohne daß eine „Seelenwanderung“ stattfindet.

---

<sup>26)</sup> siehe Kapitel 7 Glossar – Bardo

<sup>27)</sup> siehe Kapitel 7 Glossar – Karma

<sup>28)</sup> Das Tibetische Totenbuch, 4.Auflage der Sonderausgabe 1980, Walter-Verlag, S.48-49

<sup>29)</sup> siehe Kapitel 3.1.2 - Das Samsara und die Wiedergeburt

<sup>30)</sup> siehe Kapitel 7 Glossar – Dunkle Materie

<sup>31)</sup> siehe Kapitel 7 Glossar – Karma



### 3.3.3 Samsara – Individuation

Wie ich im Kapitel 3.2.1 erläutert habe, findet im Verlauf unseres Lebens der Prozeß der *Individuation* statt, der in fünf Phasen (Bewußtseinsstufen) abläuft. Diese Phasen können den Übergängen von einem Lebensabschnitt zum nächsten zugeordnet werden; d.h. ihre Zuordnung zu den Phasen des *Samsara* ist möglich und kann wie folgt dargestellt werden:

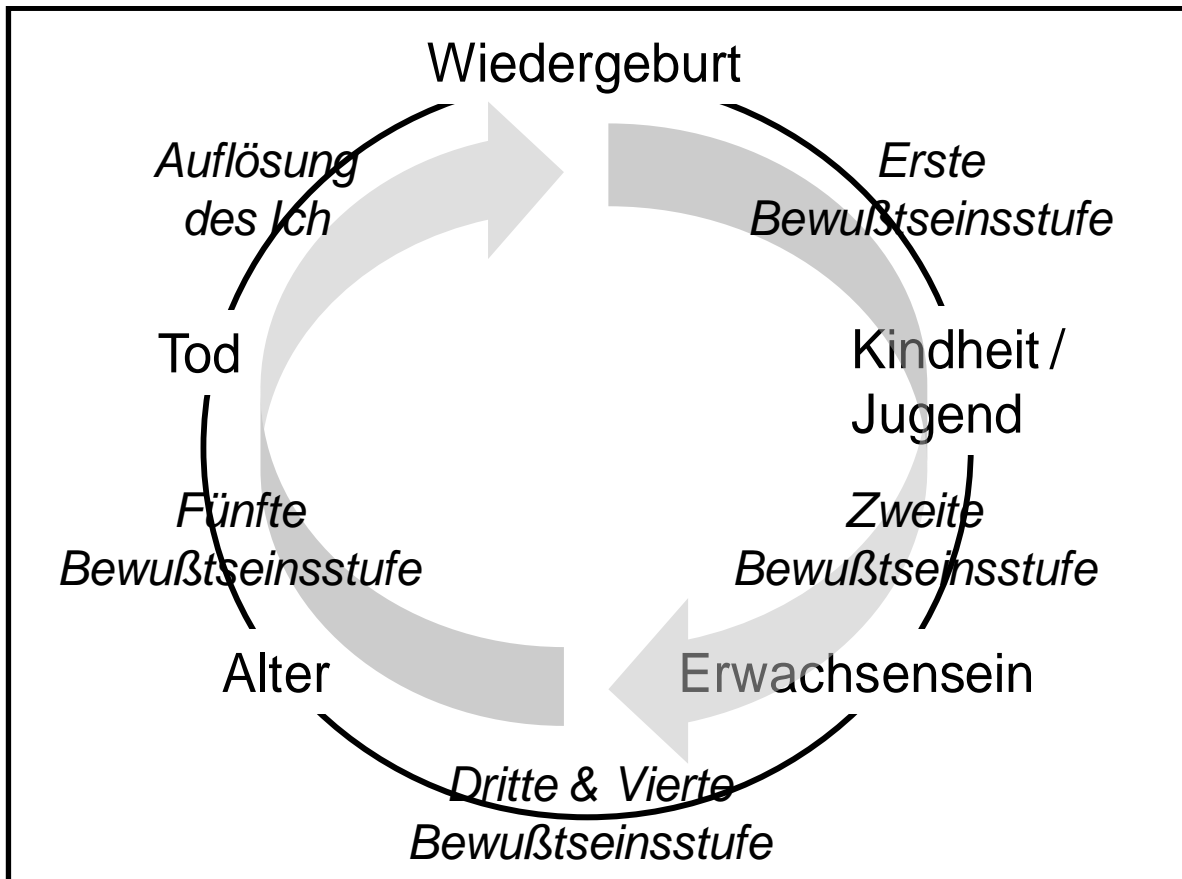


Abbildung 6: Integration – das Samsara und die Individuation

Wie zu sehen ist, ist die dritte und vierte Bewußtseinsstufe dem Lebensabschnitt zwischen Erwachsensein und Alter zugeordnet, da wir normalerweise während unseres Erwachsenseins diese dritte und vierte Stufe durchlaufen, also vom Idealisten zum Pragmatiker werden.

### 3.3.4 Fazit

Die Elemente beider Lehren lassen sich gut miteinander verbinden, sie ergänzen sich bzw. fügen sich ineinander:

- Die innere Welt gehört zu den Daseinsfaktoren, ist also in der Lehre des *Abhidharma* enthalten.
- Die *Skandhas* und die Komponenten des *Selbst* können mit unserem sechsten Sinn, dem Denksinn, interagieren<sup>32</sup>).
- Eine unsterbliche Seele im Sinne des Christentums und auch des Hinduismus gibt es nicht. Daher gibt es auch keine persönliche Wiedergeburt.
- Die 5 Stufen des Individuationsprozesses können ohne weiteres den 5 Phasen des *Samsara* zugeordnet werden<sup>33</sup>).

Auf Basis dieser Verbindung beider Lehren kann ich im folgenden zeigen, welche Möglichkeiten für unser Älterwerden und Alter sich daraus ergeben und daß wir durch den Weg des buddhistischen Feldes in die Lage versetzt werden, auch mit widrigen Lebenssituationen zurechtzukommen.

---

<sup>32</sup>) siehe Abbildung 5

<sup>33</sup>) siehe Abbildung 6

### 4 Zeit des Denkens – Sich erkennen

Bevor wir über die Selbsterkenntnis als Vorbereitung für die Grundlage des Alters nachdenken, müssen wir uns einige Fakten zum Thema Altern ansehen.

Unser Altern wird weitgehend durch folgende drei Faktoren bestimmt:<sup>34)</sup>

- **Die biologisch-genetische Veranlagung**  
Auf diese haben wir keinen Einfluß.  
Das Einzige, was wir tun können, ist, uns im Rahmen unserer Möglichkeiten körperlich und geistig beweglich zu halten.
- **Das gesellschaftlich-kulturelle Umfeld in dem wir aufgewachsen sind und in dem wir uns bewegen**  
Wir können dieses Umfeld nicht ändern, aber wir können seine Einflüsse zumindest teilweise abblocken bzw. uns ihnen entziehen.
- **Unsere geistige und seelische Basis, i.e. unsere Persönlichkeit**  
Die Erkenntnis, Beeinflussung und Änderung unserer Persönlichkeit haben wir weitestgehend selbst in der Hand<sup>35)</sup>.

Nachfolgend lege ich in kurzer Form dar, wie das gesellschaftlich-kulturelle Umfeld unser Altern beeinflussen kann, um danach auf die Möglichkeit des Weges im buddhistischen Feld einzugehen.

---

<sup>34)</sup> Ralph Kunz (Hrsg.), Religiöse Begleitung im Alter, 2007, Theologischer Verlag Zürich.  
Sinngemäß aus Aufsatz von Dr.theol. Heinz Rüegger „Altern im Spannungsfeld von Anti-Aging und Successful Aging“, S.143-144

<sup>35)</sup> siehe Kapitel 3.3.2 - Skandhas – Selbst

## 4.1 Der westliche Weg – Altern in Konsumgesellschaften

In konsumgeprägten Gesellschaften, die großen bis übersteigerten Wert auf Äußerlichkeiten legen, wie die in Europa und Nordamerika, wird das Altern fast ausschließlich mit dem unvermeidlichen körperlichen Verfall und dem damit verbundenen Lebensende gleichgesetzt. Dadurch bedingt, kann die Angst vor dem Tod mit all ihren Folgen überhandnehmen und unser ganzes Leben bestimmen<sup>36</sup>).

Begriffe wie Anti-Aging und Successful Aging sind in diesen Gesellschaften weit verbreitet und akzeptiert. Dabei suggeriert Anti-Aging, Altern sei etwas absolut Negatives, dem mit entsprechenden Maßnahmen begegnet werden muß, während unter Successful Aging oft eine, bis ins hohe Alter anhaltende, Jugendlichkeit des Körpers verstanden wird.

Diese Haltung führt unweigerlich dazu, daß viele Menschen mit ihrem Älterwerden hadern und bereit sind, alles Erdenkliche zu tun, um vermeintlich nicht altern zu müssen.

Die Konsequenzen dieser Haltung sind sowohl Verdrängung und Leugnung bzw.

Tabuisierung des Alters, als auch eine Übersteigerung des Gesundheitsbegriffs durch den jede körperliche Mißempfindung als Krankheit angesehen wird.

Nachfolgend habe ich einige mögliche Auswirkungen dieser Haltung zusammengestellt und bewertet:

- **Harmlos**

- Ältere Menschen übernehmen Jugendmoden wie Kleidung, Frisuren und Tätowierung. Teilweise werden auch Elemente der Jugendsprachen übernommen.
- Allgemein werden als Bezeichnung für ältere Menschen Euphemismen wie Senior, Seniorin und Best Agers verwendet. Bezeichnungen wie Alter Mann, Alte Frau, Greis, Greisin werden als diskriminierend, wenn nicht gar als beleidigend, empfunden.

- **Profitorientiert**

- Die Industrie bietet sogenannte Anti-Aging-Mittel wie Kosmetika, Lebensmittel und Pharmaprodukte an. Im Falle der Kosmetika wird eine faltensfreie Haut bzw. die Verringerung vorhandener Falten versprochen, während die betreffenden Lebensmittel und Pharmaprodukte als gesundheitsfördernd, wenn nicht gar als lebensverlängernd, verkauft werden.
- Fitness-Studios verkaufen körperliche Beweglichkeit als alleiniges Mittel gegen das Altern und stilisieren sich zu Instituten für Successful Aging.

- **Psychisch**

- Menschen werden hektisch oder hyperaktiv, weil sie das Gefühl haben, ihnen läuft die Zeit davon bzw. die Zeit drängt. Sie meinen, vor dem Lebensende noch alle ihre Wünsche und Träume erfüllen zu müssen.
- Menschen mit körperlichen Gebrechen geben sich auf, weil sie das Ziel des Successful Aging nicht erreichen können und verbringen ihre Tage in völliger Tatenlosigkeit.

- **Bedenklich**

- Die Beseitigung von Falten und anderen Alterserscheinungen des Körpers durch sogenannte Schönheitsoperationen, die durchaus zum Verlust der Mimik und anderen Entstellungen führen können.

---

<sup>36</sup>) siehe auch Zeitung Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung vom 25.11.2018, Artikel von Markus Günther „Der Riese – Die Angst vor dem Tod kann grauenhaft sein, übermächtig und quälend“

## Zeit des Denkens, Zeit des Erwachens

---

Zur Glättung von Falten wird auch Botox verwendet, was ich für besonders verwerflich halte, da allein aus kosmetischen Gründen Tiere qualvoll sterben müssen.<sup>37)</sup>

- Es gibt Mediziner, die behaupten, Altern sei eine Krankheit und könne durch entsprechende Forschungen irgendwann in der Zukunft „geheilt“ werden. In diesem Zusammenhang wird auch das Sterben als ein Prozeß gesehen, der möglichst lange aufgehalten werden muß. Dies führt u.a. dazu, daß Menschen, die im Sterben liegen, durch medizintechnische Maßnahmen „am Leben“ gehalten werden, weil manche Ärzte den Tod eines Menschen als Niederlage empfinden.
- **Unsinnig**
  - Es werden Techniken wie Kryonik<sup>38)</sup> und die Erstellung von Mindclones<sup>39)</sup> eingesetzt bzw. erforscht, die m.E. lediglich Unsterblichkeitsphantasien bedienen. Zusätzlich werden im Fall der Kryonik bei unheilbar kranken Menschen falsche Hoffnungen auf eine Heilung irgendwann in der Zukunft geweckt.

Dies sind einige Beispiele, die zeigen, welche, teilweise sogar schwerwiegende, Folgen es hat, wenn Älterwerden und Altern allein auf die Körperlichkeit bezogen und dadurch für Menschen zum Problem werden.

Demgegenüber bietet der Buddhismus eine erweiterte Perspektive auf das Älterwerden, durch die wir lernen, uns nicht nur als körperliche, sondern auch als geistig-seelische Wesen zu sehen und zu akzeptieren.

Nach buddhistischer Auffassung ist es zur Erreichung dieses Ziels zunächst unbedingt erforderlich, sich selbst zu erkennen. Zumindest in unserer westlich-abendländisch geprägten Gesellschaft haben wir im Normalfall keine Gelegenheit, diesen Prozeß der Selbsterkenntnis einzuleiten, da wir von Schule, Studium, Beruf, Karriere und Aufbau eines Lebensmodells völlig in Anspruch genommen werden. Erst mit Erreichen einer bestimmten Altersgrenze und dem damit verbundenen Ausscheiden aus dem Berufsleben ergibt sich diese Möglichkeit.

---

<sup>37)</sup> siehe <https://www.aerzte-gegen-tierversuche.de/de/infos/kosmetik-chemikalien/117-botox-tierqual-fuer-eine-fragwuerdige-schoenheit>

<sup>38)</sup> siehe Kapitel 7 Glossar – Kryonik

<sup>39)</sup> siehe Kapitel 7 Glossar – Mindclones

### 4.2 Der östliche Weg – Altern im Buddhismus

Mangels eigener Lebenserfahrung in einem buddhistischen Umfeld, fasse ich nachfolgend zwei Artikel aus der Zeitschrift „Tibet und Buddhismus“, Heft 103-4 / 2012, Themen „Altern und Abhidharma“ zusammen, die von buddhistischen Gelehrten (Geshe<sup>40</sup>) verfasst wurden und einen sehr guten Einblick in das Thema „Altern im Buddhismus“ geben.

- **Geshe Pema Samten – Einem glücklichen Geist machen Falten nichts aus<sup>41</sup>**

In seinem Artikel führt Pema Samten seine Mutter als Beispiel für ein gutes Alter an. Sie stützte sich auf den *Dharma*, i.e. sie lebte gemäß der Lehren des Buddhismus, seiner Ethik und Moral und hielt die vorgeschriebenen Rituale ein.

Aufgrund dieser heilsamen<sup>42</sup>) Geisteshaltung blieb ihr Geist wach und sie nahm ihr Altwerden an, auch als ihre körperlichen Kräfte nachließen.

Im Gegensatz dazu sieht Pema Samten Buddhisten in Deutschland, die zu viel analysieren und zu wenig glauben. Er bezweifelt, daß stetes Hinterfragen ohne grundlegendes Vertrauen eine stabile buddhistische Grundlage ermöglicht. Ein Mehr an Glauben kann helfen, das Unvermeidliche anzunehmen und konstruktiv damit umzugehen.

Das unvermeidliche Leiden des Alters anzunehmen, bedeutet natürlich auch im Buddhismus nicht, das Leiden als wünschenswert zu empfinden. Die Annahme des Leidens führt zur Entsagung. Diese ist der Gegensatz zu Ärger und Verzweiflung und in jedem Fall die bessere Art, auf Leiden zu reagieren.

Die Ausführungen Pema Samtens lassen sich wie folgt formulieren:

- Sich zeitlebens auf den *Dharma* stützen, also die buddhistische Lehre sowie seine Ethik und Moral befolgen, führt beim Älterwerden zur Akzeptanz des körperlichen Verfalls, zur Stärkung des Geistes und zur Annahme des Unvermeidlichen.
- Glaube statt Analyse führt zu innerer Stärke und einem glücklichen Geist, in dem uns die verschiedenen Leiden klein erscheinen. Alter und selbst der Tod können nicht schrecken, da wir sie als das sehen, was sie sind – natürliche Bestandteile des *Samsara*.

- **Geshe Tenpa Choepel – Vorbereitung auf's Altern<sup>43</sup>**

In diesem Interview geht es um Geistesschulung als Vorbereitung auf das Alter und die Möglichkeiten der Geistesschulung im Alter.

Tenpa Choepel war zum Zeitpunkt des Interviews 70 Jahre alt.

Er empfiehlt, bereits in jüngeren Jahren über das Altern nachzudenken, da wir dann noch die Kraft haben, den *Dharma* ohne Anstrengung zu lernen und anzuwenden.

Es ist auch die Meinung der meisten buddhistischen Gelehrten, daß regelmäßiges Nachdenken über Altern und Sterben der Weg ist, ein sinnvolles Leben zu führen und die Lehre Buddhas als feste Zuflucht zu sehen. Wenn dies lebenslang praktiziert wird, wird diese heilsame Haltung zur Gewohnheit und steht auch im Alter sozusagen automatisch zur Verfügung.

---

<sup>40</sup>) siehe Kapitel 7 Glossar – Geshe

<sup>41</sup>) Geshe Pema Samten, Zeitschrift „Tibet und Buddhismus“, Heft 103-4 / 2012, Themen „Altern und Abhidharma“, Artikel „Einem glücklichen Geist machen Falten nichts aus“

<sup>42</sup>) siehe Kapitel 7 Glossar – Verhalten im Buddhismus

<sup>43</sup>) Geshe Tenpa Choepel, Zeitschrift „Tibet und Buddhismus“, Heft 103-4 / 2012, Themen „Altern und Abhidharma“, Interview „Wir müssen uns auf das Altern vorbereiten“

## Zeit des Denkens, Zeit des Erwachens

---

Aber auch wer nicht in der Lage war, sich diese Haltung anzueignen, kann im Alter noch gute Einstellungen entwickeln, entsprechend dem *Dharma* handeln und sich um gute Beziehungen zu seinen Mitmenschen bemühen. Auch daraus entsteht innere Zufriedenheit und Freude.

Das Interview führt zu der Erkenntnis, daß die Schulung des Geistes im Sinn der buddhistischen Lehre der wichtigste Punkt für die Vorbereitung auf das Alter ist. Ein geschulter Geist kann trotz körperlicher Schwierigkeiten ein erfülltes Leben führen.

In einem buddhistischen Umfeld wird wesentlich weniger Wert auf Äußerlichkeiten gelegt als in westlich geprägten Gesellschaften. Dies bedeutet nicht, daß der Körper vernachlässigt wird. Aber der Körper und auf ihm basierende äußerliche Bedürfnisse sind eben nicht der alleinige Maßstab für ein gutes und erfülltes Leben.

Der Körper wird als ein Teil des Ich und damit der *Skandhas* gesehen. Wer sich nur an diesen einen Teil klammert, wird im Verlauf des Älterwerdens die anderen *Skandhas* Empfindungen, Wahrnehmungen/Vorstellungen, Wollen und Bewußtsein negativ beeinflussen und damit seinen Geist unglücklich machen.

Wer aber ein Leben gemäß der Lehre Buddhas lebt, hat einen starken Geist, dem das Nachlassen der körperlichen Sinne und andere Alterserscheinungen des Körpers nichts anhaben können.

### 4.3 Der mittlere Weg – Altern im buddhistischen Feld

Dieses Kapitel hat aus folgenden Gründen den Titel „Der mittlere Weg – Altern ...“.

- Im Buddhismus ist mit der Bezeichnung „Der Mittlere Weg“ die richtige Lebensführung gemeint. Diese vermeidet alle Extreme.
- „Der Mittlere Weg“ ist auch ein Synonym für den *Achtfachen Pfad*. Dessen erste Stufe, das Überdenken der eigenen Situation und daraus resultierende Selbsterkenntnis, ist Thema dieses Kapitels.
- Da wir wahrscheinlich keine Buddhisten sind, aber Elemente der buddhistischen Lehre anwenden, bewegen wir uns im buddhistischen Feld.

Um unser Alter gut und sinnvoll zu gestalten, ist es gemäß der buddhistischen Lebensregeln<sup>44)</sup> unbedingt notwendig, über uns und das Umfeld in dem wir leben, nachzudenken, uns selbst zu erkennen.

Natürlich ist es individuell völlig unterschiedlich, was wir unter einem guten Alter und dessen sinnvoller Gestaltung verstehen. Was wir aber durch den Prozeß des „Über uns und unser Umfeld“-Nachdenkens erreichen, ist das Legen einer stabilen geistig-seelischen Grundlage auf der wir einerseits aufbauen können und die es uns andererseits ermöglicht, das Alter mitsamt seinen Alterserscheinungen sowie unsere Vergänglichkeit und Sterblichkeit wirklich anzunehmen. Insgesamt gesehen ist das Ergebnis dieses Prozesses, das Resultat der systematischen Selbstbeobachtung im Sinne Govindas<sup>45)</sup>, das Erreichen der fünften Bewußtseinsstufe.

Für dieses Unterfangen bietet die integrierte Sicht, wie sie in Kapitel 3 beschrieben und in Abbildung 5 dargestellt ist, eine ausgezeichnete Orientierungshilfe, da sie in Anlehnung an den Buddhismus und die Lehre C.G.Jungs alle, für unser Dasein wichtigen, Faktoren berücksichtigt.

Aus der Abbildung 5 ergibt sich, daß wir zunächst über die äußere Welt nachdenken müssen, da diese über unsere sechs Sinne direkt unser Bewußtsein, unsere Empfindungen, unsere Wahrnehmungen/Vorstellungen und unser Wollen, i.e. unsere nichtkörperlichen Skandhas, beeinflusst.

- **Die äußere Welt**

Zur äußeren Welt gehören sowohl unser näheres Umfeld, dem Lebenspartner, Verwandte, Bekannte, Freunde etc. angehören, als auch das weitere Umfeld dem beispielsweise Politik, Medien und das Internet mit seinen sogenannten sozialen Netzwerken zuzurechnen sind. Beide zusammen bilden unser gesellschaftlich-kulturelles Umfeld.

Ich gehe an dieser Stelle nur kurz auf unsere Beeinflussung durch dieses Umfeld ein, da eine ausführliche Auseinandersetzung mit diesem Thema den Rahmen dieser Arbeit bei weitem überschreitet.

Wir in Europa leben in einer Gesellschaft, die u.a. als Sinn unseres Daseins Selbstverwirklichung, Genußstreben und Unabhängigkeit<sup>46)</sup> propagiert. Dies sind genau die Dinge, die der Buddhismus als *Grundübel* unseres Lebens erkannt hat.

- Selbstverwirklichung bedeutet ein Seinwollen, das nicht unbedingt unserer tatsächlichen Persönlichkeit entspricht, sondern sich meistens an

---

<sup>44)</sup> siehe Kapitel 7 Glossar – Achtfacher Pfad

<sup>45)</sup> siehe Kapitel 2 Einleitung und Anagarika Govinda, Die psychologische Haltung der frühbuddhistischen Philosophie, ca.1961, Verlag R.Löwit, S.1

<sup>46)</sup> siehe auch Zeitung Wiesbadener Kurier vom 28.7.2018, Kolumne „Auf den Punkt“, Artikel von Heinz-Jürgen Hauzel „Zerbröselnde Gesellschaft“



## Zeit des Denkens, Zeit des Erwachens

---

irgendwelchen gesellschaftlichen Idolen orientiert. Letztendlich ist diese sogenannte Selbstverwirklichung ein Ausdruck des *Grundübels* der Verblendung, der Unwissenheit.

- Genußstreben bedeutet ein Habenwollen und beinhaltet auch das ständige Streben nach Vergnügen und Spaßhaben. Insgesamt gesehen ist es ein Ausdruck des *Grundübels* der Gier.
- Unabhängigkeit wird in unserer Gesellschaft als ein Ideal, besser Idol, angestrebt. Es gilt als gut und sinnvoll, unabhängig von anderen Menschen zu sein, obwohl dies in keiner Weise realistisch ist. Dieses Streben beinhaltet, daß wir nicht lernen, Hilfe anzunehmen, auch wenn wir auf solche angewiesen sind. Widerwillig angenommene Hilfe führt auf beiden Seiten, sowohl der gebenden, als auch der annehmenden, zu Mißstimmungen und leistet in gewisser Weise dem *Grundübel* des Hasses Vorschub.

Wir müssen uns also darüber klar werden, welche Wirkungen die äußere Welt auf unsere nichtkörperlichen *Skandhas*, also unser Bewußtsein, unsere Empfindungen, unsere Wahrnehmungen/Vorstellungen und unser Wollen, hat.

- **Die innere Welt**

Zur inneren Welt gehören sowohl die nichtkörperlichen *Skandhas*, als auch die psychischen Sinnesorgane *Persona*, *Schatten*, *Animus/Anima*, *persönliches* und *kollektives Unbewußtes*.

Beide Komponenten stehen miteinander und untereinander in steter Wechselwirkung, bilden also ein komplexes Netzwerk gegenseitiger Beeinflussung.

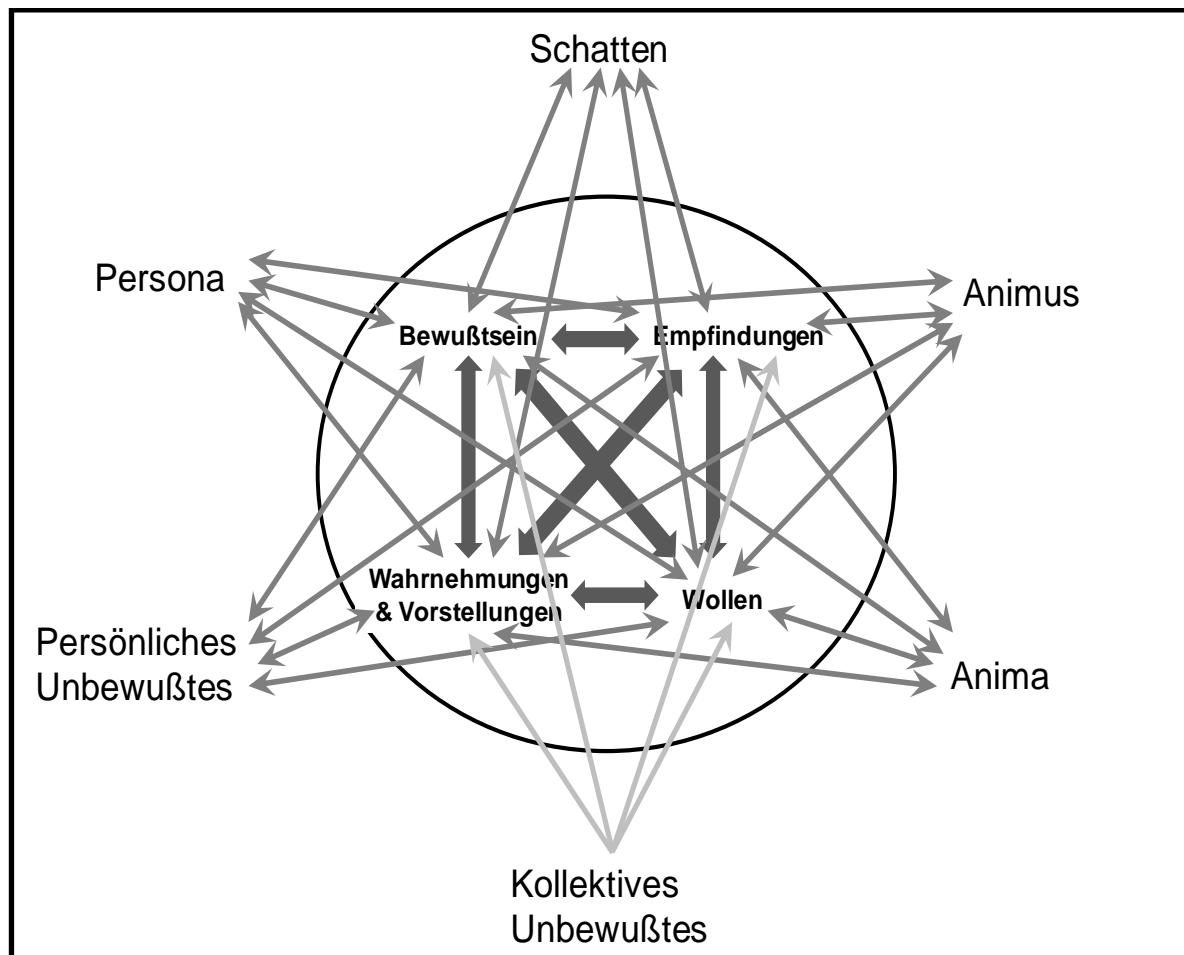


Abbildung 7: Wechselwirkung – Psychische Organe mit nichtkörperlichen Skandhas

Aufgrund dieser Komplexität kann ich nachfolgend nur einige mögliche Reflexionsebenen nennen, die zur Vorbereitung unseres Weges des Alters in Frage kommen. Letztendlich entscheiden wir selbst ganz individuell welche Dinge wir in unsere systematische Selbstbeobachtung einbeziehen wollen.

Themen bezüglich der psychischen Organe können folgende sein.

- **Persona**  
Was zeige ich der äußeren Welt? Stimmt dies mit meinem Selbstbild überein?
- **Schatten**  
Was verberge ich vor der äußeren Welt und vor mir selbst?
- **Animus / Anima**  
Welche Ausprägung hat meine weibliche bzw. männliche Komponente?
- **Persönliches Unbewußtes**  
Was habe ich im Lauf meines Lebens verdrängt und wie kann ich es aufarbeiten?

## Zeit des Denkens, Zeit des Erwachens

---

- Kollektives Unbewußtes

Welche Vorstellungen habe ich bezüglich bestimmter *Archetypen*? Was kann ich aus diesen Vorstellungen schließen?

Welche unbewussten Themen verbinden mich mit anderen Menschen?

Themen bezüglich der nichtkörperlichen *Skandhas* können folgende sein.

- Bewußtsein

Inwieweit eigne ich mir Ansichten der äußeren Welt an? Übernehme ich sie unreflektiert oder denke ich darüber nach?

- Empfindungen

Was empfinde ich aufgrund bestimmter Gegebenheiten?

- Wahrnehmungen und Vorstellungen

Welche Wahrnehmungen und Vorstellungen habe ich von mir selbst?

- Wollen

Was möchte ich wirklich? Wird mein Wollen von Habenwollen und/oder Seinwollen geprägt?

Das Ziel dieses Reflexionsprozesses ist es, uns selbst zu erkennen, damit wir entscheiden können, ob wir so bleiben wollen wie wir sind oder ob wir Änderungen vornehmen wollen.

Auf jeden Fall sollten wir über die Stärke unsere Verbindung mit den drei *Grundübeln* Gier, Hass und Verblendung nachdenken, da daraus auch Erkenntnisse über unser Ego und den daraus folgenden Egoismus resultieren.

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, daß es genügt, den Reflexionsprozeß anzustoßen. Dieser Prozeß entwickelt eine, individuell unterschiedliche, eigene Dynamik, die nicht forciert werden kann.

Auch sind die Ergebnisse nicht unbedingt vorhersehbar, da wir aufgrund der in Abbildung 7 gezeigten Wechselwirkungen etwas über Komponenten erfahren können, die wir eigentlich nicht in die Reflexion einbezogen hatten.

### 5 Zeit des Erwachens – Sich ändern

Sobald wir den Prozeß der Selbsterkenntnis in Gang gesetzt haben, werden sich wahrscheinlich sehr schnell erste Ergebnisse einstellen, aufgrund derer der Prozeß der Selbständerung beginnen kann.

Dies entspricht der zweiten Stufe des *Achtfachen Pfades*, die aus dem Erkennen der eigenen Situation resultierende Selbständerung.

Auch wenn die individuellen Ziele sehr unterschiedlich sein können, haben wir ein gemeinsames Ziel – eine geistig-seelische Haltung zu entwickeln, die uns alle Widrigkeiten des Älterwerdens und Alters ohne Hader und Verzweiflung ertragen oder, besser sogar, annehmen lässt. Wir wollen einen geistig-seelischen Zustand erreichen, den der Geshe Pema Samten als „glücklichen Geist“<sup>47)</sup> bezeichnet, also eine stabile, starke Psyche.

Wenn wir den Ausführungen des Geshe Chenpa Toepel folgen<sup>48)</sup>, werden wir diesen Zustand im Sinn des Buddhismus wahrscheinlich nicht vollständig erreichen können, da wir nicht in einem buddhistischen Umfeld aufgewachsen sind.

Wir können uns ihm aber soweit wie möglich annähern, indem wir unsere Vergänglichkeit annehmen und eine positive psychische Grundhaltung entwickeln.

Dafür sind die im folgenden beschriebenen Betrachtungen notwendig. Da wir zur Selbsterkenntnis und Selbständerung gemäß des *Achtfachen Pfades* vorgehen, müssen diese Gedankengänge nicht nach-, sondern nebeneinander erfolgen.

---

<sup>47)</sup> Geshe Pema Samten, Zeitschrift „Tibet und Buddhismus“, Heft 103-4 / 2012, Themen „Altern und Abhidharma“, Artikel „Einem glücklichen Geist machen Falten nichts aus“

<sup>48)</sup> Geshe Tenpa Choepel, Zeitschrift „Tibet und Buddhismus“, Heft 103-4 / 2012, Themen „Altern und Abhidharma“, Interview „Wir müssen uns auf das Altern vorbereiten“

## 5.1 Selbständerung – Annahme unserer Vergänglichkeit

Die Basis unserer Selbständerung ist die Annahme unserer Vergänglichkeit. Ich verwende hier ganz bewußt den Begriff „Annahme“ und nicht den Begriff „Akzeptanz“. Der Begriff „Akzeptanz“ wird umgangssprachlich häufig mit „Zustimmung“ und/oder „Bejahung“ gleichgesetzt, was bedeutet „Ich weiß es.“

Jeder Mensch weiß, daß er eines Tages sterben muß. Dieses Wissen um unsere Vergänglichkeit reicht jedoch nicht aus. Wir müssen sie annehmen, also verinnerlichen und als Teil unseres Lebens verstehen. Erst wenn uns dies gelungen ist, können wir tatsächlich ohne Angst vor dem Tod leben.

In unserem, dem westlichen, Kulturkreis ist es der Fall, daß sich hinter der Ablehnung des Alterns auch die Angst vor dem Sterben und dem Tod verbirgt. Diese Ablehnung hat ihren Grund auch darin, daß uns mit zunehmenden Alter bewußt wird, daß das Ende des Lebens unaufhaltsam näher rückt. Viele Menschen versuchen, jeden Gedanken daran zu verdrängen, indem sie sich durch das exzessive Betreiben beispielsweise sportlicher Aktivitäten, ausgedehnter Reisen o.ä. ablenken.

Wie Markus Günther in seinem Artikel in der FAZ schreibt, ist das Ergebnis dieser ständigen Ablenkung paradox: „Wer vor dem Tod davonrennt, läuft der Todesangst geradewegs in die Arme. Wem es gelingt, sich unentwegt abzulenken mit anderen Themen... wird doch früher oder später die Erfahrung machen, daß seine Angst nicht kleiner, sondern größer geworden ist: ‚Wer sich an das Leben klammert um jeden Preis, wer es auskosten will bis zur Neige, den hält die Todesangst im Würgegriff‘, schrieb einmal der frühere Limburger Bischof Franz Kamphaus.“<sup>49)</sup>

Wir dürfen also vor unserer Todesangst nicht davonlaufen, sondern müssen uns ihr stellen und uns mit dem Tod auseinandersetzen.

Dazu müssen wir zunächst verinnerlichen, daß das Altern ein integraler Bestandteil des Lebens und damit des *Samsara* ist. Es ist weder Krankheit noch Fluch, sondern einfach das Leben schlechthin. Alle Lebewesen werden auf die eine oder andere Art geboren, leben eine Zeitlang, sterben und der Zyklus des Vergehens und Werdens beginnt von neuem. Das Leben ist also kein Weg mit Anfang und Ende, sondern ein Weg, der in sich selbst zurückführt, ein ewiger Kreislauf.

Dies zu erkennen, ist der erste Schritt zur Überwindung unserer Angst vor dem Tod.

Weitere Schritte müssen nicht unbedingt die direkte Konfrontation mit dem Tod beinhalten, wie

- die Sterbebegleitung eines Familienmitglieds,
- die Diagnose einer lebensbedrohenden Krankheit,
- die ehrenamtliche Tätigkeit in einem Hospiz oder auch
- die Sterbebegleitung eines geliebten Haustieres.

Schon das intensive Nachdenken über den Tod, das eigene Lebensende, ist, wie ich aus eigener Erfahrung weiß, sehr hilfreich. Dazu können auch Spaziergänge über Friedhöfe gehören, während deren man über die auf den Grabsteinen angezeigten Daten nachdenkt – wie waren die Beziehungen der dort Begrabenen, wie haben sie gelebt, wie sind sie gestorben?

---

<sup>49)</sup> siehe Zeitung Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung vom 25.11.2018, Artikel von Markus Günther, „Der Riese – Die Angst vor dem Tod kann grauenhaft sein, übermächtig und quälend“

## Zeit des Denkens, Zeit des Erwachens

---

Wenn wir uns wirklich ernsthaft mit dem Tod auseinandersetzen, werden wir nach einiger Zeit merken, daß er seinen Schrecken verliert. Merkwürdigerweise steigert sich damit unsere Freude am Leben. Wenn wir unsere Angst vor unserem eigenen Tod überwunden haben, können wir uns uneingeschränkt am Leben freuen und in der Gegenwart leben, ohne uns in Erinnerungen an die Vergangenheit oder Erwartungen an die Zukunft zu verlieren.

### 5.2 Selbständerung – Positives Denken

Ein weiterer wichtiger Bestandteil des „glücklichen Geistes“, den wir soweit wie möglich erreichen wollen, ist das positive Denken.

Dieses Denken ist ein Bestandteil der fünften Bewußtseinsstufe<sup>50</sup>). Nach der Lehre C.G.Jungs beinhaltet diese Bewußtseinsstufe auch Weisheit, da sie uns u.a. die Beschränkung des Ich erkennen lässt. Sie sollte mit dem Altern praktisch „von selbst“ erreicht werden. Dem steht allerdings entgegen, daß wir im Normalfall in einer konsumgeprägten Gesellschaft aufgewachsen und damit zeitlebens deren Einflüssen ausgesetzt sind. Wie wir wissen, spielen Kennzeichen der fünften Bewußtseinsstufe wie Weisheit und Einsicht in die Begrenzung des Ich in dieser Gesellschaftsform keine große Rolle.

Wenn wir uns also im positiven Denken üben, hat dies auch den Effekt, daß wir uns dieser Bewußtseinsstufe nähern bzw. sie erreichen.

---

<sup>50</sup>) siehe Kapitel 3.2.1 Das Selbst – Abschnitt „Das Bewußtsein und die Individuation“

### 5.2.1 Harmonisierung unserer Persönlichkeit

Für die beabsichtigte Selbständerung setzen wir das positive Denken so ein, daß wir die Ergebnisse des in Kapitel 4.3 beschriebenen Reflexionsprozesses zunächst so akzeptieren wie sie sind und dann beginnen über deren positive Aspekte nachzudenken. Wie ich in Abbildung 7 gezeigt habe, sind unsere psychischen Organe und unsere *Skandhas* miteinander vernetzt. I.e. wenn wir über die zuvor erwähnten positiven Aspekte nachdenken, können wir alle diese Komponenten unserer inneren Welt positiv beeinflussen, sie harmonisieren und in Einklang bringen. Dazu gehört u.a:

- **Angleichung von *Persona* und *Schatten***  
Damit erreichen wir eine teilweise ausgeglichene Persönlichkeit. Die Diskrepanz zwischen dem, wie wir uns der äußeren Welt zeigen und dem wie wir wirklich sind, muß so gering wie möglich sein.
- **Bewußtmachung des *Persönlichen Unbewußten***  
Das *Persönliche Unbewußte* muß soweit wie möglich von verdrängten und nicht aufgearbeiteten Geschehnissen befreit werden.
- **Annahme von *Animus* bzw. *Anima***  
Neben der Aufarbeitung der Inhalte des *Persönlichen Unbewußten* ist die Annahme unserer weiblichen bzw. männlichen Komponente, also deren Bewußtmachung, wichtig. Überlegungen zu unseren gegengeschlechtlichen Aspekten sind für die Harmonisierung der Bausteine unserer Persönlichkeit sehr hilfreich.



### 5.2.2 Der Weg zu Gleichmut, Güte und Einsicht

Des Weiteren gehört zum positiven Denken auch die Verringerung unserer Anhaftung an die drei *Grundübel* Gier, Hass und Verblendung und deren weitestmöglichen Ersatz durch ihre positiven Gegenstücke Gleichmut, Güte und Einsicht.

Nach Govinda genügt es allerdings nicht, nur eines oder zwei der drei *Grundübel* zu ersetzen. Der Grund ist folgender: „die Überwindung der Begierde führt höchstens zur äußersten Genügsamkeit, zur Frugalität eines asketisch-primitiven Lebens; die Überwindung des Hasses zur Duldsamkeit oder im positiven Fall zur Nächstenliebe. Der Genügsame ist ebensowenig ein Vollendeter wie der Mitleidige, so hoch sie auch über dem Durchschnitt der Menschen stehen mögen. Erst die Erkenntnis, das Fallen der Illusion, der geistigen Beschränkung, das Über-den- Dingen-Stehen, gibt der Begierdenlosigkeit und Nächstenliebe ihren Sinn und macht diese Eigenschaften zu Attributen des Vollendeten.“<sup>51)</sup>

Mit diesem Zitat will ich zeigen, daß jede der drei Eigenschaften für sich genommen einen eingeschränkten Wert hat und sie erst als Gesamtheit ihre volle Wirksamkeit entfalten können.

Im Einzelnen bewirken Gleichmut, Güte und Einsicht folgendes:

- **Gleichmut gegen Gier**

Der Gleichmut äußert sich in innerer Ruhe. Er übt einen positiven Einfluß auf folgende *Skandhas* aus,

- auf unsere Empfindung – wir sind gelassen,
- auf unser Wollen – wir sind besonnen,
- auf unsere Wahrnehmung – wir können unterscheiden, was für uns wichtig bzw. unwichtig ist.

All dieses zusammen läßt uns von eigenen Wünschen freierwerden, vermindert also die Gier und führt zur Genügsamkeit.

Wir können den Weg zum Gleichmut vereinfachen indem wir versuchen, das Ziel der entsprechenden buddhistischen Übung zu erreichen – *Nichts verlangen, nichts verweigern; nichts erwarten, nichts zurückweisen.*

- **Güte gegen Hass**

Güte bedeutet, sich allen Menschen gegenüber wohlwollend und freundlich zu verhalten. Sie übt einen positiven Einfluß auf folgende *Skandhas* aus,

- auf unser Bewußtsein – wir versuchen, andere Menschen zu verstehen,
- auf unsere Empfindung – wir wenden uns anderen Menschen freundlich zu,
- auf unsere Wahrnehmung – wir erkennen, ob andere Menschen leiden,
- auf unser Wollen – wir versuchen, anderen Menschen zu helfen.

Durch Güte kann eine ablehnende Geisteshaltung, die Erscheinungen des Hasses wie Mißtrauen, Feindseligkeit und Intoleranz begünstigt, vermindert und sogar abgebaut werden.

Auch der Weg zur Güte läßt sich vereinfachen, wenn wir darüber nachdenken, daß entsprechend der Gesetzmäßigkeit des *Karma*<sup>52)</sup> positive gedankliche Handlungen auch positive Rückwirkungen auf den Handelnden haben.

---

<sup>51)</sup> Anagarika Govinda, Die psychologische Haltung der frühbuddhistischen Philosophie, ca.1961, Verlag R.Löwit, S.224

<sup>52)</sup> siehe Kapitel 7 Glossar – Karma

- **Einsicht gegen Verblendung**

Einsicht bedeutet, etwas erkennen, erfassen und begreifen. Somit ist sie eine Funktion der *Skandhas*

- Wahrnehmung – wir erkennen etwas,
- Bewußtsein – wir erfassen das Erkannte, und unseres sechsten Sinns,
- des Denkens – wir begreifen das Erfasste.

Einsicht ist also ein Weg des positiven Denkens, der Weisheit. Sie ist ein Produkt der in Kapitel 4 behandelten Selbsterkenntnis.

Selbsterkenntnis und Selbständerung gehen also Hand in Hand. Je weiter wir in der Selbsterkenntnis fortschreiten, desto umfassender wird unsere Einsicht und damit unsere Möglichkeiten der Selbständerung.

### 5.3 Selbständerung – Ergänzung des Denkens durch Meditation?

Der Weg der Selbständerung wird sich aus den in Kapitel 4.3 genannten Reflexionsprozessen ergeben. Die Selbständerung ist, wie auch die Selbsterkenntnis, ein Prozeß des Denkens. Wir können dessen Verlauf nur bedingt steuern, da sich für die Selbständerung vieles aus der Selbsterkenntnis „automatisch“ ergeben wird. Dennoch werden wir Zeiten der Ruhe und Abgeschiedenheit benötigen, um das schon Erreichte zu überdenken, Bilanz zu ziehen und zu entscheiden, ob wir den gewählten Weg weitergehen wollen.

Ob wir den Prozeß der Selbständerung mittels Meditation ergänzen wollen, ist eine individuelle Entscheidung.

Zur Meditation ist jedoch folgendes zu sagen: Gegenwärtig ist es Mode, sich der Meditation zu widmen. Im Internet werden viele Seminare und Kurse zur Meditation angeboten, Dabei wird Meditation oft so dargestellt und verstanden, als ob es genüge, vor einer im Baumarkt gekauften Buddhastatue<sup>53)</sup> den Lotossitz einzunehmen, in Gemeinschaft mit anderen die Silbe „OOMMM“<sup>54)</sup> zu brummen und dies noch möglichst unter Anleitung eines sogenannten Swamis<sup>55)</sup>. Diese und ähnliche Darstellungen können wir in dieselbe Kategorie wie von Krankenkassen bezahlte Yogakurse einordnen; es handelt sich im besten Fall um Entspannungsübungen. Für Selbsterkenntnis und Selbständerung ist diese sogenannte Meditation völlig ungeeignet.

Die Meditation nach buddhistischer Lehre ist die Fortsetzung und Erweiterung des Denkens, nicht deren Ersatz. Govinda sagt dazu: „Erst wenn wir bis an die Grenzen des Denkens vorgedrungen sind, haben wir das Recht und die Fähigkeit erworben, sie zu überschreiten. Aus diesem Grunde besteht der erste Teil aller wesentlichen Meditationen aus einer bis zur äußersten Differenzierung gehenden Analyse, und erst nach dieser sorgfältigen Vorbereitung setzt die große Synthese der ‚Schauungen‘ oder erlebten Erkenntnisse ein.“<sup>56)</sup>

Diese Aussage Govindas bedeutet für uns, die wir den Weg des Alters im buddhistischen Feld gehen wollen, folgendes:

- Meditation ist nicht etwas, das man nach einem Wochenendseminar beherrscht. Um sie anwenden zu können, müssen wir bei einem erfahrenen Lehrer Meditation erlernen.
- Im Normalfall werden wir für Selbsterkenntnis und Selbständerung mit Nachdenken sehr gute Ergebnisse erreichen.
- Wenn wir merken, wir wollen weitergehen, sind aber an eine Grenze gestoßen, dann sollten wir die Anwendung der Meditation in Betracht ziehen.

---

<sup>53)</sup> siehe Kapitel 7 Glossar – Buddhastatuen

<sup>54)</sup> siehe Kapitel 7 Glossar – Om

<sup>55)</sup> siehe Kapitel 7 Glossar – Swami

<sup>56)</sup> Anagarika Govinda, Die psychologische Haltung der frühbuddhistischen Philosophie, ca.1961, Verlag R.Löwit, S.121

### 5.4 Selbständerung – Ein lebenslanger Weg

Auf dem Weg der Selbständerung kommen wir dem zuvor genannten „glücklich Geist“ und damit einer stabilen geistig-seelischen Haltung näher. Allerdings müssen wir in Betracht ziehen, daß wir, sofern wir nicht vorher sterben, eines Tages das Alter der Hochbetagten oder gar der Hundertjährigen<sup>57)</sup> erreichen.

Diese Altersstufen beinhalten eigene Probleme<sup>58)</sup>, die wir dann bewältigen müssen. Dazu gehören u.a. gesundheitliche Probleme im Bereich der Sensorik und der Mobilität. Wir müssen uns also darauf einrichten, zumindest in Teilbereichen unseres Lebens Unterstützung zu benötigen wenn wir dieses Alter erreichen. Dies sollten wir schon frühzeitig im Prozeß der Selbsterkenntnis und –änderung berücksichtigen. Dazu gehören als sehr wichtige Punkte

- der richtige Umgang mit eventuell notwendiger Hilfe,
- das Erkennen des Zeitpunkts, wann wir Hilfe benötigen und
- die Einsicht, daß dieser Zeitpunkt irgendwann kommen wird.

Wie ich bereits in Kapitel 4.3 darlegte, gilt persönliche Unabhängigkeit in unserer Gesellschaft als absolut erstrebenswert. Daher fällt es uns sehr schwer, Hilfe von anderen Menschen anzunehmen ohne dafür eine Gegenleistung zu liefern, ohne sich „erkennlich zu zeigen“.

Was aber tun wir, wenn uns eine solche Gegenleistung nicht mehr möglich ist? Wie oben erwähnt müssen wir im Verlauf des Alterns mit einem allmählichen Verlust unserer Autonomie und dadurch bedingter Hilfsbedürftigkeit rechnen.

Viele ältere und alte Menschen wollen nicht wahrhaben, daß manches im Alter nicht mehr möglich ist, was in jüngeren Jahren ohne Schwierigkeiten möglich war. Sie beharren auf ihrer Selbständigkeit, ohne sie aufrecht erhalten zu können. Dieser Widerspruch lässt sie für ihre Umgebung und sich selbst zur Belastung werden, da sie nicht zugeben wollen, daß sie Hilfe benötigen.

Damit wir nicht in diese Falle geraten, müssen wir frühzeitig lernen Hilfe anzunehmen. Dies bedeutet gleichzeitig zu lernen, die Hilfe nicht auf alles und jedes auszudehnen, sondern nur im unbedingt notwendigen Umfang in Anspruch zu nehmen.

Das Lernen der Annahme von Hilfe ist eine Funktion der in Kapitel 5.2.2 beschriebenen Einsicht und basiert damit auch auf dem Prozeß der Selbsterkenntnis und –änderung. Dieser Prozeß hilft uns, altersbedingte Veränderungen unseres Lebens anzunehmen und mit ihnen zu leben. Er ist also während unseres Lebens nicht irgendwann beendet, sondern wird mit zunehmenden Alter wichtiger, da auch die Veränderungen gegenüber unseren jüngeren Jahren zunehmen werden.

---

<sup>57)</sup> siehe Kapitel 7 Glossar – Altersklassifikation

<sup>58)</sup> siehe Zweite Heidelberger Hundertjährigenstudie der Robert Bosch Stiftung, Autoren der Studie: Daniela S. Jopp, Christoph Rott, Kathrin Boerner, Katrin Boch, Andreas Kruse

### 6 Abschließende Betrachtungen

Wie ich in der Einleitung erwähnte, hatte ich den Gedanken, die buddhistische Lebenssicht mit der Sicht der *Analytischen Psychologie* zu verbinden. Diese Verbindung sollte eine gemeinsame Sicht des Lebens ermöglichen, die über Elemente der Lehre C.G.Jungs auch dem buddhistisch nicht gebildeten Menschen den Zugang zu grundlegenden Bestandteilen des Buddhismus öffnet.

Diese gemeinsame Sicht und die daraus erwachsenden Möglichkeiten zur Gestaltung unseres Älterwerdens und Alters nannte ich in Anlehnung an die entsprechende Definition von Prof.Dr.Inken Prohl<sup>59</sup>) den „Weg des Alters im buddhistischen Feld“, da sie Teile des Buddhismus einbezieht, ohne daß man zu deren Anwendung Buddhist werden bzw. sein muß.

In der vorliegenden Arbeit konnte ich nun zeigen, daß es möglich ist, Elemente der *Analytischen Psychologie* und des Buddhismus zu kombinieren. Das in der *Analytischen Psychologie* definierte *Selbst* und die buddhistischen *Skandhas* ergänzen sich und auch die Phasen der *Individuation* lassen sich ohne weiteres den Phasen des *Samsara* zuordnen. Zusammengenommen bietet dies eine stabile Grundlage für die Anwendung von Selbsterkenntnis und Selbständerung zur Gestaltung eines eigenen Weges in ein gutes Alter.

---

<sup>59</sup>) siehe Kapitel 1 Vorwort

### 6.1 C.G.Jung – Schrittmacher oder Brückenbauer?

Für die Kombinationsmöglichkeit *Analytische Psychologie*–Buddhismus spielt m.E. das Verständnis C.G.Jungs von Religiosität eine entscheidende Rolle. Wie seiner Biographie von Gerhard Wehr zu entnehmen ist, verstand er Religiosität als zentralen Bestandteil des Menschseins.<sup>60)</sup>

Dies wird besonders durch folgende Aussage auf einer Pastoralkonferenz in Straßburg im Jahr 1932 deutlich: „Unter allen meinen Patienten jenseits der Lebensmitte, das heißt jenseits 35, ist nicht ein Einziger, dessen endgültiges Problem nicht das der religiösen Einstellung wäre. Ja, jeder krankt in letzter Linie daran, daß er das verloren hat, was lebendige Religionen ihren Gläubigen zu allen Zeiten gegeben haben, und keiner ist wirklich geheilt, der seine religiöse Einstellung nicht wieder erreicht, was mit Konfession oder Zugehörigkeit zu einer Kirche natürlich nichts zu tun hat.“<sup>61)</sup>

Auf Basis dieses Verständnisses von Religiosität muß sich C.G.Jung spätestens seit 1927, als er die Originalausgabe des „*Tibetanischen Totenbuchs*“ erhielt, intensiv mit dem Buddhismus befasst haben. Ohne diese intensive Beschäftigung wäre weder seine Erläuterung der Psychologie des lamaistischen Mandala in Richard Wilhelms Buch „*Das Geheimnis der goldenen Blüte*“ aus dem Jahr 1929 noch sein hervorragender Kommentar zur deutschen Ausgabe des „*Tibetanischen Totenbuchs*“ aus dem Jahr 1935 möglich gewesen.

Dies alles legt die Vermutung nahe, daß C.G.Jung zumindest in Teilen seiner *Analytischen Psychologie* vom Buddhismus und dessen Lebenssicht beeinflusst wurde. Seine Einstellung zum Osten wird durch eine Aussage in seiner Gedenkrede, die er zum Tod Richard Wilhelms im Mai 1930 hielt, deutlich.

Dort plädierte er mit folgender Aussage „für das Verständnis der östlichen Geisteskultur“<sup>62)</sup>: „Wir müssen vielmehr lernen zu erwerben, um zu besitzen. Was der Osten uns zu geben hat, soll uns bloß Hilfe sein bei einer Arbeit, die wir noch zu tun haben.“<sup>62)</sup>

Danach folgt, wie auch in seinem Kommentar zum „*Tibetanischen Totenbuch*“, die Warnung vor der theosophischen Inflation: „Was nützt uns die Weisheit der Upanishaden, was die Einsichten des chinesischen Yoga, wenn wir unsere eigenen Fundamente wie überlebte Irrtümer verlassen und uns wie heimatlose Seeräuber an fremden Küsten diebisch niederlassen.“<sup>62)</sup>

Die eingangs erwähnte Unterstellung, er forcieren die Neigung des westlichen Menschen zur Religionsvermischung, ist also völlig verfehlt.

Dem Vorwurf, er sei ein, im negativen Sinn, Schrittmacher östlicher Philosophien im Westen, hat er selbst im Rahmen seiner Indienreise in den Jahren 1937/38 eine klare Absage erteilt.<sup>63)</sup> Es erschien ihm unmöglich „jene auch von ihm bewunderten Ausgestaltungen des östlichen Geistes durch den europäischen Menschen ungeprüft zu übernehmen oder einfach nachzuahmen.“<sup>64)</sup>

Aufgrund der in der vorliegenden Arbeit und diesem Kapitel gemachten Ausführungen bin ich der Überzeugung, daß Carl Gustav Jung das Verständnis östlichen Gedankenguts für den westlichen Menschen ermöglicht hat und somit zu Recht als Brückenbauer zwischen Ost und West bezeichnet werden kann.

---

<sup>60)</sup> Gerhard Wehr, Carl Gustav Jung Leben-Werk-Wirkung, 3.Auflage 2009, Telesma-Verlag, S.254-265

<sup>61)</sup> Gerhard Wehr, Carl Gustav Jung Leben-Werk-Wirkung, 3.Auflage 2009, Telesma-Verlag, S.255

<sup>62)</sup> Gerhard Wehr, Carl Gustav Jung Leben-Werk-Wirkung, 3.Auflage 2009, Telesma-Verlag, S.404

<sup>63)</sup> Gerhard Wehr, Carl Gustav Jung Leben-Werk-Wirkung, 3.Auflage 2009, Telesma-Verlag, S.252

<sup>64)</sup> Gerhard Wehr, Carl Gustav Jung Leben-Werk-Wirkung, 3.Auflage 2009, Telesma-Verlag, S.403

### 6.2 Fazit

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, daß wir durch die, in den vorhergehenden Kapiteln, beschriebenen Möglichkeiten der Kombination beider Lehren in die Lage versetzt werden, auch mit widrigen Lebenssituationen zurechtzukommen.

Wie man diese Möglichkeiten, also den Weg des buddhistischen Feldes, anwendet, kann individuell sehr verschieden sein. Daher ist die vorliegende Arbeit auch kein Ratgeber, sondern soll nur Anregungen geben, wie wir den Problemen des Alters und Älterwerdens begegnen können.

Der Weg des buddhistischen Feldes ist kein einfacher und auch kein leichter Weg. Wer ihn gehen will, muß wahrscheinlich alte und liebgewordene Gewohnheiten ablegen; möglicherweise sogar eigene Lebensprinzipien und eventuell Glaubensgrundsätze überdenken und neu definieren.

Aber es ist ein Weg, den zu gehen sich lohnt. Durch die, in Abbildung 7 dargestellte, Vernetzung der psychischen Organe und *Skandhas* werden wir Fortschritte bezüglich der Harmonisierung unserer Persönlichkeit und auch des positiven Denkens bemerken. Damit einhergehend wird auch unsere Empfindung besser, unser Bewußtsein und unsere Wahrnehmung klarer und unser Wollen genügsamer.

Diese Veränderungen werden auch von den Menschen unserer Umgebung, also von der äußeren Welt, bemerkt und positiv registriert, was wiederum positive Auswirkungen auf uns selbst hat.

Was immer das Alter und Älterwerden uns bringen wird, wir sollten uns immer vor Augen halten:

**Gleichmut** hilft uns, es zu ertragen,  
**Güte** hilft uns, dies ohne Bitterkeit und Neid zu tun,  
**Einsicht** hilft uns, dies als integralen Bestandteil des Lebens anzunehmen.

## 7 Glossar

### A

#### **Achtfacher Pfad – Die Lebensregeln des Buddhismus**

Die Stufen 1 und 2 dienen der Erkenntnis, der Suche nach der Wahrheit.

Der Mensch erkennt seine Situation und beschließt aufgrund dieser, sein Leben zu ändern.

Die Stufen 3 bis 5 dienen der richtigen Lebensführung, der Ethik.

Reden und Handeln des Menschen muß von Gewaltlosigkeit und dem Wunsch keinem Wesen Schaden zuzufügen, bestimmt sein.

Die Stufen 6 bis 8 dienen der Bewußtseinsschulung und helfen bei der Suche nach Wahrheit und der richtigen Lebensführung.

Dies bedeutet, daß die Stufen des Achtfachen Pfades nicht nacheinander, sondern nebeneinander praktiziert werden müssen.

#### **Altersklassifikation**

In der Gerontologie sind im allgemeinen die einzelnen Altersstufen wie folgt klassifiziert:

- Junge-Alte 65 – 79 Jahre,
- Alte-Alte 80 – 94 Jahre,
- Hochbetagte 95 – 99 Jahre,
- Hundertjährige  $\geq$  100 Jahre.

#### **Archetypen**

Zu den Archetypen gehören beispielsweise

- in Mythen und Sagen: Der Held – verkörpert in Gestalten wie Herakles, Siegfried, Superman, Rambo,
- in der Religion: Die Große Mutter – verkörpert in Gestalten wie Amaterasu, Isis, Maria, Parvati.

Wir teilen also die Vorstellung Der Held, Die Große Mutter etc. mit allen Menschen, füllen sie aber, wie die vorgenannten Verkörperungen zeigen, mit völlig unterschiedlichen Inhalten.

### B

#### **Bardo**

Das Tibetische Totenbuch (der Bardo Thödol, Bedeutung: Befreiung durch Hören auf der Nachtodebene) beschreibt drei Phasen (Bardos) dessen, was nach dem Tod mit uns geschieht. Es ist ein Buch der Belehrung des eben Verstorbenen und wird ihm von einem Lama vorgelesen. Die Belehrung soll dem Verstorbenen ermöglichen, den Kreislauf von Tod und Wiedergeburt, das Samsara, zu beenden.

Die drei Bardos (Zwischenzustände) sind:

- Tschikhai-Bardo (Der erste Bardo)  
Beschreibung der seelischen Ereignisse im Moment des Todes.
- Tschönyi-Bardo (Der zweite Bardo)  
Beschreibung des nach dem Tod eintretenden Traumzustands – der karmischen Illusionen.



- Sipa-Bardo (Der dritte Bardo)  
Beschreibung des Einsetzens des Geburtstriebs und der pränatalen Ereignisse.

### Buddhastatuen

Die Buddhastatuen aus dem Baumarkt haben definitiv nichts mit Buddhismus zu tun. Sie sind reine Dekorationsartikel für Haus und Garten. Diese Mode wird in einem Artikel der Frankfurter Allgemeinen Zeitung von der Journalistin Antje Schmelcher exzellent thematisiert.

Zeitung Frankfurter Allgemeine Zeitung vom 2.12.2017, Artikel von Antje Schmelcher „Buddha im Baumarkt“ →

<https://www.faz.net/aktuell/stil/drinnen-draussen/buddha-figuren-loesen-den-deutschen-gartenzweig-ab-15310437.html>

## D

### Dunkle Materie

Die Dunkle Materie ist eine postulierte Form von Materie, deren Existenz bisher nicht nachgewiesen werden konnte. Sie wird angenommen, da ohne sie bestimmte Phänomene, beispielsweise die Bewegungsgeschwindigkeit von Sternen, nicht erklärbar sind.

Eine ausführliche Beschreibung ist auf der Website des Ministeriums für Bildung und Forschung →

<https://www.weltderphysik.de/gebiet/universum/dunkle-materie/> zu finden.

## G

### Geshe

Geshe ist die Bezeichnung eines buddhistischen Gelehrten im tibetischen Buddhismus (Vajrayana – siehe auch **Richtungen des Buddhismus**). Ein Geshe hat das Wissen des Buddhismus studiert und ist Spezialist für Texte, Rituale etc. Geshes gelten als Hüter des buddhistischen Wissens.

Ein ausführliche Beschreibung ist bei Wikipedia →

<https://de.wikipedia.org/wiki/Geshe> zu finden.

### Govinda, Lama Anagarika

Lama Anagarika Govinda (1898 – 1985) wurde als Sohn einer Bolivianerin und eines Deutschen geboren. Sein Geburtsname ist *Ernst Lothar Hoffmann*. Er begann bereits als Schüler mit dem Vergleich der Weltreligionen und veröffentlichte 1920 sein erstes Buch *Grundgedanken des Buddhismus und ihr Verhältnis zur Gottesidee*.

1928 erhielt er in Sri Lanka nach dem Ablegen des *Brahmacari-Gelübdes* den Namen *Govinda*.

1929 wurde er in Burma ein *Anagarika* (Ein Mensch, der alle oder die meisten Besitztümer und weltlichen Verantwortungen aufgibt, um sich ganz der buddhistischen Praxis zu widmen. Eine Zwischenstufe zwischen Laie/Laiin und Mönch/Nonne.)

Ein ausführlicher Lebenslauf ist bei Wikipedia →

[https://de.wikipedia.org/wiki/Anagarika\\_Govinda](https://de.wikipedia.org/wiki/Anagarika_Govinda) zu finden.

### K

#### Karma

Karma (Sanskrit, wörtlich: „Wirken, Tat“) bedeutet, daß jede Handlung, egal ob es sich um eine physische oder psychische handelt, eine Folge hat. Diese Folgen müssen nicht unbedingt im gegenwärtigen Leben auftreten, sondern können dies auch durch die Wiedergeburt in einem zukünftigen Leben tun. Auch hat jede Handlung, gleich welcher Art, Rückwirkungen auf den Verursacher selbst.

Karma ist eine Gesetzmäßigkeit und keine Beurteilung eines Gottes oder ähnlichen Instanz.. Daher gibt es auch kein gutes oder schlechtes Karma, sondern eben nur – Karma.

#### Kryonik

Kryonik bedeutet das Einfrieren menschlicher Leichen in flüssigem Stickstoff. Meist handelt es sich um Leichen unheilbar Kranker, die hoffen, auf diese Weise irgendwann in der Zukunft ins Leben zurückgeholt und geheilt zu werden.

Ausführliche Artikel zu diesem Thema sind auf folgenden Websites zu finden →

<https://de.wikipedia.org/wiki/Kryonik>

<https://www.stern.de/panorama/wissen/kryonik--wie-funktioniert-die-leichenkonservierung--7790850.html>

<https://www.welt.de/wissenschaft/article179017456/Kryonik-Tiefgekuehlt-in-den-Tod-und-wieder-zurueck.html>

<http://www.kryonik.de/>

### M

#### Mindclones

Unter Mindclones versteht man den vollständig digitalisierten und gespeicherten Inhalt unseres Gehirns. Es gibt tatsächlich Forschungen auf diesem Gebiet, deren Ziel es ist, auf diese Weise Unsterblichkeit zu erreichen.

Nähere Informationen dazu sind unter →

<https://t3n.de/news/leben-nach-dem-tod-unsterblich-terasem-movement-691001/> zu finden.

### N

#### Nirvana

Das Nirvana (Sanskrit, wörtlich: „verwehen“) wird aus westlicher Sicht oft mit dem christlichen Paradies gleichgesetzt. Dies ist jedoch grundsätzlich falsch.

Der Buddha selbst lehnte jede Definition und metaphysische Erklärung als nicht möglich ab. Daher gibt es für das Nirvana nur Umschreibungen wie *Die absolute Wirklichkeit / Die allumfassende Einheit und Leerheit des Geistes, ohne Zentrum und ohne Begrenzung*. In jedem Fall bedeutet das Erreichen des Nirvana lt. Govinda die Befreiung von den menschlichen Grundübeln und damit höchstes Glück<sup>65</sup>).

---

<sup>65</sup>) Anagarika Govinda, Die psychologische Haltung der frühbuddhistischen Philosophie, ca.1961, Verlag R.Löwit, S.77

# O

## Om

„Om“ ist die erste Silbe des buddhistischen Mantras „Om mani padme hum“. Dieses Mantra ist dem Mitgefühl zugeordnet.

Eine detaillierte Erläuterung ist unter →

[https://de.wikipedia.org/wiki/Om\\_mani\\_padme\\_hum](https://de.wikipedia.org/wiki/Om_mani_padme_hum) zu finden.

# R

## Richtungen des Buddhismus

Im Buddhismus gibt es drei Richtungen:

- Theravada  
Die älteste Richtung des Buddhismus – verbreitet in Kambodscha, Laos, Myanmar, Sri Lanka, Thailand
- Mahayana  
Die Hauptrichtung des Buddhismus – verbreitet in China, Japan, Korea, Nepal, Vietnam
- Vajrayana  
Die tibetische Richtung des Buddhismus – verbreitet in Bhutan, Mongolei, Tibet

# S

## Swami

Der Begriff *Swami* ist ein hinduistischer religiöser Titel. In Deutschland werden die männlichen Anhänger Bhagwans als Swami bezeichnet.

Nähere Informationen sind unter →

<https://de.wikipedia.org/wiki/Osho> zu finden.

# V

## Verhalten im Buddhismus

Geistiges, körperliches und sprachliches Verhalten kann lt. *Abhidharma* heilsam, unheilsam oder neutral sein.

Heilsames Verhalten führt zu Glück, unheilbares zu Leiden und neutrales zu Indifferenz.

## 8 Literaturverzeichnis

### B

#### **Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend**

Siebter Altenbericht der Bundesregierung, 2016

<https://www.siebter-altenbericht.de/> (Aufgerufen am 29.12.2018)

### G

#### **Generali Deutschland AG**

Generali Alterstudie, 2017

<https://www.generali.de/ueber-generalis/presse-medien/pressemitteilungen/generali-alterstudie-2017---generation-der-65--bis-85-jaehrigen-mehrheitlich-zufrieden--aktiv-und-engagiert-13858/> (Aufgerufen am 29.12.2018)

#### **Govinda, Lama Anagarika,**

Die psychologische Haltung der frühbuddhistischen Philosophie, ca. 1961,

Wiesbaden: Verlag R.Löwit

### P

#### **Prof.Dr.Inken Prohl, Dr.Katja Rakow, 2008,**

Zeitschrift „Transformierte Buddhismen“, Artikel „Transformationen buddhistisch inspirierter Vorstellungen und Praktiken: Eine empirische Studie im Raum Berlin“, Institut für Religionswissenschaft - Universität Heidelberg

<http://www.ub.uni-heidelberg.de/archiv/8623> (Aufgerufen am 29.12.2018)

### R

#### **Dr.theol.Heinz Rüeegger**

Ralph Kunz (Hrsg.), Religiöse Begleitung im Alter, 2007, Theologischer Verlag Zürich, Aufsatz von Dr.theol.Heinz Rüeegger „Altern im Spannungsfeld von Anti-Aging und Successful Aging“

### S

#### **Prof.Dr.Ernst Steinkellner**

Die Wiedergeburtstheorie im Buddhismus

[http://religionv1.orf.at/projekt03/religionen/buddhismus/fachartikel/re\\_bu\\_fa\\_wiedergeburt\\_buddhismus4-95.htm](http://religionv1.orf.at/projekt03/religionen/buddhismus/fachartikel/re_bu_fa_wiedergeburt_buddhismus4-95.htm) (Aufgerufen am 29.12.2018) aus dem Lexikon Buddhismus

<http://religionv1.orf.at/projekt03/religionen/buddhismus/buddhismus.htm> (Aufgerufen am 29.12.2018)

### T

Das Tibetische Totenbuch, 1948, Auflage 5.-7.Tausend, Zürich: Rascher Verlag

Das Tibetische Totenbuch, 1980, 4.Auflage, Olten im Breisgau: Walter-Verlag

## U

### U3L

Buddhismus – Vorlesung von Frau Prof.Dr.Deninger-Polzer

Einführung in den Buddhismus, WS 2013/2014

C.G.Jung – Seminar von Frau Dr.Stieß-Westermann

C.G.Jung – Spiritualität und Therapie, WS 2017/2018

Theologie – Seminar von Herrn Prof.Dr.Wriedt

Theologie des Alterns, WS 2017/2018

Vortragsreihe Gerontologie WS 2016/2017

Prof. Dr. Daniela Jopp: Leben am Limit – Herausforderungen und Resilienz bei Hundertjährigen

Dr.Thomas Damberger: „Und der Tod wird nicht mehr sein...“ – Die (un-)mögliche Macht der Neuen Medien

## W

### Wehr, Gerhard,

Carl Gustav Jung Leben-Werk-Wirkung, 2009, 3.Auflage, Treuenbrietzen: Telesma-Verlag

## Z

### **Zeitschrift „Tibet und Buddhismus“, Heft 103-4 / 2012, Themen „Altern und Abhidharma“**

Prof.Dr.Alexander von Rospatt, Artikel „Die Abhidharmatexte“

Christoph Spitz, Artikel „Abhidharma – Sich selbst im Kontext der Welt erkennen“

Geshe Pema Samten, Artikel „Einem glücklichen Geist machen Falten nichts aus“

Geshe Tenpa Choepel, Interview „Wir müssen uns auf das Altern vorbereiten“

<https://www.tibet.de/zeitschrift/archiv/tibet-buddhismus-103-altern-und-abhidharma/>

(Aufgerufen am 29.12.2018)

### **Zeitung „Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung“ vom 25.11.2018**

Markus Günther, Artikel „Der Riese – Die Angst vor dem Tod kann grauenhaft sein, übermächtig und quälend“

### **Zeitung „Wiesbadener Kurier“ vom 28.7.2018**

Heinz Jürgen Hauzel, Artikel „Zerbröselnde Gesellschaft“

### **Zweite Heidelberger Hundertjährigenstudie der Robert Bosch Stiftung, 2013**

Autoren der Studie:

Daniela S. Jopp, Christoph Rott, Kathrin Boerner, Katrin Boch, Andreas Kruse

<https://www.gero.uni->

[heidelberg.de/md/gero/forschung/zweite\\_heidelberger\\_hundertjaehrigen\\_studie\\_2013.pdf](https://www.gero.uni-heidelberg.de/md/gero/forschung/zweite_heidelberger_hundertjaehrigen_studie_2013.pdf)

(Aufgerufen am 29.12.2018)