



N°125

Buddhistische Perspektiven

Ursache | Wirkung • Geist & Gehirn

# Ursache | Wirkung

Achtsamkeit, Meditation und Lebenskunst



## Geist & Gehirn

Wie Körper und Geist zusammenhängen

€ 14,20 / CHF 18,10



[www.ursachewirkung.com](http://www.ursachewirkung.com)

# Inhalt Ausgabe №125

## INTRO

- 3 Brief des Herausgebers
- 6 Leserbrief
- 8 Wissenswertes & (Irr-)Relevantes

## SCHWERPUNKT

- 12 **Gibt es den freien Willen?**  
Antworten aus der buddhistischen Philosophie und der Neurowissenschaft auf eine ewige Menschheitsfrage. *S. Schmidt*
- 15 **Visualisierung: Aufbau des menschlichen Gehirns**
- 16 **Blickfang**  
Ausgewählte Kalligrafien der koreanischstämmigen Künstlerin Nadine Bruno führen durch das Heft.
- 18 **Geht Verhaltensänderung?**  
Welche Methoden gibt es, störende Gewohnheiten dauerhaft abzulegen? *A. Thürmann*
- 22 **Meditation und Demenz**  
Ist Meditation ein geeignetes Mittel zur Vorbeugung von Demenz. Ein Interview mit *Martine Batchelor*. *U. Gramm*
- 26 **Lügen aus Loyalität**  
Manchmal stimmt das, was in einer Gruppe als wahr gilt, nicht mit der Wirklichkeit überein. Warum sind Menschen bereit, Lügen zu akzeptieren? *W. Vogd*
- 30 **Neue Wege zur Heilung**  
Über die Wechselwirkungen zwischen Psyche, Gehirn und Immunsystem. Ein Interview mit dem Mind-Body-Mediziner *Christian Schubert*. *U. Gramm*
- 34 **Schmerz entsteht im Kopf**  
Als Neurocoachin beschäftigt sich die Autorin damit, wie bestimmte Gehirnnetzwerke, die bei Schmerzen involviert sind, durch bewusstes Denken verändert werden können. *N. Olsson, M. Weber*
- 38 **Visualisierungen:** Was geschieht im Gehirn, wenn wir sterben?
- 40 **Kolumne „Buddha & Psyche“**  
Trauma: Wie sich Geist und Körper beeinflussen *C. Höller*
- 42 **Gehirn, Geist, Gedanken und Emotionen**  
Ist unser Gehirn der alleinige Ursprung unserer Gedanken und Emotionen? Ein tibetisch-buddhistischer Lehrer, ein Bewusstseinsforscher und eine KI geben Antworten.
- 46 **Trau nie Deinen Erinnerungen**  
Erinnerungen sind nicht statisch, sie verändern sich im Laufe der Zeit. Das ist Chance und Gefahr zugleich. *I. Waldner*



### GEIST & GEHIRN

Wie Körper und Geist zusammenhängen, ist ein Lieblingsthema der Philosophie. In diesem Heft haben wir dazu verschiedene Perspektiven zusammengetragen: die westlich-wissenschaftliche, die buddhistisch-philosophische, aber auch die praktische Dimension: Was steuert Schmerz? Kann Meditation bei Demenz helfen? Können wir lästige Gewohnheiten verändern?

Die buddhistische Lehrende Martine Batchelor, Neurocoachin Nina Olsson, Mind-Body-Mediziner Prof. Dr. Dr. Christian Schubert, der zur Psychosomatik forschende Prof. Dr. Stefan Schmidt, die Psychologin Arve Thürmann sowie der Soziologe Prof. Dr. Werner Vogd tragen dazu ihre Gedanken vor.



## Gibt es den freien Willen? 12

Durch geeignete meditative Praxis kann der Grad der Selbstbestimmtheit erhöht und können die Selbstregulationsfähigkeiten erweitert werden. Bewusstere Entscheidungen ersetzen dann gewohnheitsmäßige, automatische und unbewusste Handlungen. *Stefan Schmidt, Seite 12*



## 34 Schmerz entsteht im Kopf

Durch bewusstes Denken kann man eine neue Erfahrung zulassen: Man schafft eine schmerzfreie Gegenwart. *Nina Olsson, Michael Weber, Seite 34*



## Wenn Shiva zu Heavy Metal tanzt

Metal Yoga: Ein neuer Trend? Sogar auf dem legendären Open-Air-Festival in Wacken haben schon Yoga-Sessions stattgefunden. Ein Selbstversuch. *Ursula Gramm, Seite 58*

## Wer war Buddha wirklich? 80

Das Rätsel um Buddhas Lebensgeschichte. *Hendrik Hertz, Seite 80*

## LEBEN

- 52 **Willkommene Unvollkommenheit**  
„In meiner Kindheit brachte man mir bei, dass man mich so, wie ich war, nicht lieben könne.“ *M. Irgang*
- 56 **Geschmackssachen**  
Zen-Köche und -Köchinnen stellen ihre Lieblingsrezepte vor. Diesmal: „Risotto – in allen Variationen“. *D. Jauernig*
- 58 **Wenn Shiva zu Heavy Metal tanzt**  
„Schwarzes Yoga“. Ein Selbstversuch. *U. Gramm*
- 60 **Indien? Erst mal Tee trinken!**  
Ein Reisebericht aus dem Vielvölkerstaat am Ganges. *M. Groll*
- 66 **Frag die Dharma-Lehrenden**  
U\W-Leserinnen und -Leser fragen, bekannte buddhistische Lehrende antworten: „Darf ich auch mal rumbrollen?“ *C. von Collande*
- 68 **Zwischen Bhakti und Zen**  
„Ich bin nicht eine einzige spirituelle Person. Denn mein Herz schlägt sowohl für Zen als auch für Bhakti.“ *I. Klein*
- 72 **Besser streiten**  
Die Fähigkeit, sich konstruktiv zu streiten, ist ein wichtiger Faktor für eine gelungene Beziehung. *C. Kotnik*
- 74 **Übende im Raum der Erkenntnis**  
Die weltweit bekannte Buddhismus-Pionierin *Ayya Khema* wäre in diesem Jahr 100 Jahre alt geworden. *M. Klein*
- 76 **Lehrerin ohne Guru-Allüren**  
Die U\W sprach mit *Sylvia Kolk* aus Anlass des 100. Geburtstags von *Ayya Khema*. *M. Klein*

## DISKURS

- 78 **Nur Weise sind zufrieden**  
Ein Streifzug durch die antike Philosophie, der zeigt, wie wichtig innere Freiheit für ein zufriedenes Leben ist. *A. Kitzler*
- 80 **Wer war Buddha wirklich?**  
Das Rätsel um Buddhas Lebensgeschichte. *H. Hertz*
- 84 **Rendezvous mit dem Daoismus**  
Ein Seitenblick auf den Daoismus, dessen Lehren interessant, hilfreich und voll tiefer Weisheit sind. *H.-G. Wagner*
- 88 **Maries Metta-Morphosen**  
Eine Kolumne von *M. Mannschatz*

## FINALE

- 92 **Bücher, Filme und Medien**  
Die interessantesten Neuerscheinungen der letzten Zeit.
- 97 **Impressum/Vorschau**
- 98 **Was ich noch zu sagen hätte ...**  
Eine Kolumne von *H. Hertz*

Ayya Khema  
geb. 25. August 1923  
† 2. November 1997



Foto © Buddha-Haus

## Übende im Raum der Erkenntnis

Ayya Khema zählt zu den Pionieren des Buddhismus im Westen. Sie inspiriert noch heute weltweit Menschen auf ihrem spirituellen Weg. Ihr Lebensthema: keine Angst vor Vergänglichkeit und Loslassen. Am 25. August hätte sie ihren 100. Geburtstag gefeiert.

Mechthild Klein

**A**yya Khema ist als jüdisches Kind nur knapp dem Holocaust entkommen. Zuerst in den USA, dann in Asien. Mit ihrem Mann reiste sie in die hintersten Winkel der Welt, als es noch keine Rucksacktouristen gab. Amazonas, Pakistan, Neuseeland. Überall wusste sie sich durchzuschlagen.

In Australien baute sie eine Biofarm auf. Dort begegnete ihr der Mönch Phra Khantipalo. Sie begann Meditation zu lehren. Es entstand der Wunsch bei Ilse Ledermann, so hieß sie damals noch, die Lehre Buddhas zu vertiefen. Nachdem sie sich mit ihrem Mann auseinandergelebt hatte, entschied sie sich, mit 55 Jahren Nonne zu werden.

In ihrer Biografie „Ich schenke euch mein Leben“ schreibt sie darüber, dass sie auf ihren Reisen vieles ausprobiert und verstanden hätte, „dass die Welt einen nicht beglücken kann“. Auf ihren Touren sei ihr klar geworden, dass Ruhe und Frieden „nichts mit den schönsten Plätzen der Erde oder den interessantesten Erlebnissen zu tun haben. Sie sind nur im eigenen Herzen zu finden“.

In Deutschland ist Ayya Khema in den 1990er-Jahren einem größeren Publikum bekannt geworden. Als buddhistische Nonne, die in einfachen Worten die komplexen Inhalte der Lehrreden des Buddha vermitteln konnte. Eine Gabe, die sie zu nutzen wusste, ohne abzuheben. Sie war zu Gast in Talkshows. Zeitungen berichteten über ihr Leben.

In den Jahren in Deutschland schrieb sie mehr als 20 Bücher. Dabei war Ayya Khema eher durch einen Zufall wieder nach Deutschland gekommen. Auf Sri Lanka tobte der Bürgerkrieg. Und so nahm sie die Einladung

von Anhängern an, auch in Deutschland zu lehren. Überall, wo Ayya Khema war, hinterließ sie Spuren. Sie unterrichtete, baute Retreat-Zentren auf, sogar ein Nonnenkloster in Sri Lanka. Sie war ein Organisations-talent.

Der von Ayya autorisierte Dharma-Lehrer, Roland Nyanabodhi, schätzte ihre „authentische Art“. Dass sie „klar und deutlich den Weg nach innen“ beschreiben konnte. Das hätte auch der singhalesische Lehrer Nyanarama erkannt und sie aufgefordert, die „verlorene Kunst der Meditation“ zu lehren.

In Deutschland hat Ayya das Buddha-Haus im Allgäu aufgebaut. Nach nur acht Jahren intensiver Lehrtätigkeit in Deutschland starb sie am 2. November 1997 im Alter von 74 Jahren. Ihre Asche ist im Stupa im Garten des Buddha-Hauses eingelassen. Roland Nyanabodhi erinnert an ihre Offenheit für Mystiker anderer Religionen.

Sie verstand alle Meditierenden als Übende im Raum der Erkenntnis. Für sie war es belanglos, ob jemand Katholik war oder Atheist. Sie wollte allen helfen, reines Glück und Frieden durch die Meditation zu finden. Das Erkennen und Loslassen unheilvoller Anhaftungen übte sie in ihren Kursen. Sie hatte erfahren, dass Akzeptanz der Vergänglichkeit eine Befreiung ist. ✧

[www.buddha-baus.de](http://www.buddha-baus.de)



Mechthild Klein, freie Journalistin mit Schwerpunkt Weltreligionen, Studium der Vergleichenden Religionswissenschaft und Orientalischen Kunstgeschichte in Bonn, ist auf Buddhismus und Hinduismus spezialisiert.

# Lehrerin ohne Guru-Allüren

Vor mehr als 25 Jahren autorisierte Ayya Khema die Hamburgerin Sylvia Kolk zur Dharma-Lehrerin. Ursache\Wirkung sprach mit Sylvia Kolk aus Anlass des 100. Geburtstags von Ayya Khema.



Sylvia Kolk

Mechthild Klein

## U\W: Was für ein Mensch war Ayya Khema?

Sylvia Kolk: Auf einem Vortrag sagte Ayya Khema einmal: „Wir sind alle auf dem gleichen Weg ...!“ Ja, denke ich, so ist es, und fühle mich ein bisschen zugehörig zu denen, die auf dem Weg zur Erleuchtung sind. Dann tönt es von vorne, von Ayya Khema: „... zum Friedhof!“ Autsch! Damit hatte ich nicht gerechnet, und bevor mir mein Irrtum die Schamesröte ins Gesicht trieb, hatte Ayya erneut ihre Stimme erhoben: „Warum dann diese Eile?“ Und damit hatte sie mich! Ich liebte sie für diesen humorvollen Ernst.

## Welche Eigenschaften verbinden Sie mit Ayya?

Kolk: Herausragend war ihre geistige Klarheit. Ebenso ihre geradlinigen Absichten, ihre unverschnörkelte Sprache. Sie nahm kein Blatt vor den Mund, brüskierte aber nie jemanden. Sie war unerschrocken und 100 Prozent auf den Dharma ausgerichtet. Sie sagte: „Indem ich Nonne wurde, wurde ich Profi.“ Sie wusste uns zu motivieren, klare Anweisungen zu geben. Pragmatisch. Den Rest mussten wir Schülerinnen und Schüler selbst erledigen. Sie war unprätentiös im Umgang mit Menschen, frei von jeglichen Guru-Allüren und unverschämt klug. Nach ihrer Ordination 1979 wurde sie in wenigen Jahren zu einer weltweit bekannten Meditationslehrerin.

## Was sind ihre bekanntesten Projekte?

Kolk: Sie hatte das Retreat-Zentrum Buddha-Haus aufgebaut und das Waldkloster im Allgäu. Diese Orte gaben ihr die Möglichkeit, das in die Welt zu bringen, was ihr am Herzen lag: die buddhistische Lehre und Praxis in ihrer ganzen Tiefe im Westen zu verankern.

## Ayya Khema sagt man Durchsetzungskraft nach.

Kolk: Ja, sie war 1,56 Meter groß, aber in ihr steckte geballte Willenskraft. Sie hatte eine Ausstrahlung, mit der sie große Säle füllte. Sie konnte Menschen mit ihren Worten unmittelbar und existenziell berühren.

## Was hat Ayya als Nonne angetrieben?

Kolk: Sie wurde einmal gefragt, was das Wichtigste in ihrem Leben ist. „Mein ganzes Leben war Willenskraft“, antwortete sie. Sie bezog sich damit auf den buddhistischen Begriff „Viriya“, „Willenskraft“. Das ist mit Vertrauen verbundene Offenheit und entspannte Wachheit. Die Kraft in uns, die vor Hindernissen und Schwierigkeiten nicht zurückschreckt.

## Warum oder wie sind Sie ihre Schülerin geworden?

Kolk: Ich schrieb an meiner Dissertation und steckte fest. Ich brauchte inneren Abstand von meinen Gedankenschleifen. Ich suchte Ruhe, um tief nachden-

ken zu können. Im Frühjahr 1989 habe ich mich zu einem zehntägigen Schweige-Retreat mit Ayya Khema angemeldet. „Wenn schon, denn schon!“, sagte ich mir. So fuhr ich nach Kempten. Im Rucksack zwei Bücher von Hannah Arendt, unter anderem „Denken“. An Buddhismus war ich nicht sonderlich interessiert. Ich wollte vor allem meditieren lernen.

Die Anweisung am ersten Abend war ein kleiner Schock: Während des Retreats sollten wir nichts lesen! Immer schön achtsam nach innen schauen und den Geist zur Sammlung bringen. Doch die Präsenz Ayyas inspirierte mich sehr, sodass ich den Anweisungen folgte. Und ich erlebte zunehmend das, was Ayya lehrte, und fasste Vertrauen.

## Was wäre aus Ihnen geworden ohne Ayya?

Kolk: Ayya Khema hat mein Leben verändert. Es gibt Tore, durch die du hindurchgehst und wo es kein Zurück mehr gibt. Als weibliche Autorität war Ayya Khema für viele Frauen ein Vorbild, dass sie ebenfalls selbstbewusst und unerschrocken den eigenen Weg gehen. Danke, Ayya, auch dafür. Apropos: Einmal wollte ich ihr direkt danken. Sie schaute mich lächelnd an und sagte: „Dank nicht mir, dank dem Buddha.“ So war sie.

## Was lehrte Ayya Khema genau?

Kolk: Einen Schwerpunkt legte sie auf die Samatha-Praxis des Theravada-Buddhismus. Samatha ist die Sammlung des Geistes. So können in der Meditation acht ineinander übergehende Bewusstseinszustände erlebt werden, die mit sehr angenehmen Gefühlen und tiefen Ruhezuständen einhergehen. Wer diese Erfahrungen machen darf, den zieht es förmlich in die Meditation hinein. Ebenso legte sie großen Wert auf die Herzensbildung, das Mitgefühl und Wohlwollen anderen gegenüber! Der dritte Bereich bezieht sich auf das Erwachen in der Realität, auf erkanntes Erleben.

## Was war besonders hilfreich in ihrer Lehre?

Kolk: Sie zeigte uns, wo wir uns permanent etwas vormachen, unser Leid selbst erzeugen. Wir identifizieren uns mit unseren Gedanken und unserem Leid. Und am Ende, wo landen wir? Wie leben wir unser Leben? Mit einem befreiten, unverwirrten, klaren Blick auf uns selbst und die Welt? Oder verblendet, schutzlos und ausgestattet mit einem Ego, das letztlich überall aneckt und enormen Schaden anrichtet!?

Und wie viele spirituelle Lehrerinnen und Lehrer aus allen Traditionen legte sie großen Wert darauf, sich der Unbeständigkeit bewusst zu werden und mittels Einsicht, Vipassana, zu erkennen, dass nichts bleibt. So kann man die eigene Sterblichkeit als Inspiration für das Leben im Hier und Jetzt nutzen.

## Alles Leben ist vergänglich.

Kolk: Ayya Khema war an Krebs erkrankt. Als die Krankheit fortschritt, wurde sie gefragt, wie das für sie sei: an Krebs erkrankt zu sein und sterben zu müssen? „An irgendwas muss ich ja sterben“, antwortete sie. Fertig. „Wer glaubt, dass Sterben eine Tragödie ist, hat was nicht begriffen!“ Solche Sätze bildeten meist den Auftakt zu einer längeren Darlegung der Lehre Buddhas. Sie lehrte den Weg ins Innerste ohne Geheimnisse. Vor allem machte sie uns Mut. Wir verfügen über enorme Fähigkeiten, die allesamt für uns selbst und unsere Um- und Mitwelt heilsam sind.

## Was bleibt von Ayya Khema spirituellem Erbe?

Kolk: Ayya Khemas Werk wirkt in mehreren Stadtzentren weiter: in Berlin, Hamburg, München und Stuttgart. Im Buddha-Haus im Allgäu und im Waldkloster „Metta-Vihara“. Es gibt zahlreiche Bücher und Lehrvideos auf YouTube. Ihre Lehre wird in Deutschland von autorisierten Lehrerinnen und Lehrern und deren Schülerinnen und Schüler weitergetragen. Auch in den USA gibt es Lehrende.

## Welches Anliegen würde Ayya Khema heute in den Blick nehmen!

Kolk: Das, was sie bereits in den Jahren ihrer Lehrtätigkeit in den Blick nahm: So viele Menschen wie möglich zu erreichen, um weiterzugeben, was ihr selbst Zuflucht und Sicherheit gegeben hat. Einen pragmatischen Weg zum inneren Frieden. Buddhas Weg. ✦

Sylvia Kolk, Dr. phil., zum Lehren autorisiert durch die Ehrw. Ayya Khema. 2004 gründete sie das Buddhistische Stadtzentrum in Hamburg. Sie betrachtet ihre Arbeit als einen Beitrag zur Transformation des Bewusstseins als Antwort auf die drängenden Fragen und Krisen unserer Zeit. Unmittelbar greift sie dies in ihrer Onlinecommunity „Wir geben der Welt die Tiefe zurück“ auf. [www.sylvia-kolk.de](http://www.sylvia-kolk.de)  
[www.buddhistisches-stadt-zentrum-hamburg.de](http://www.buddhistisches-stadt-zentrum-hamburg.de)