

Das Haiku als Therapie?¹

Alles Mögliche wird als „Therapie“ angepriesen, warum nicht auch das Haiku? Keine Angst, hier soll kein später Auswuchs des Psychobooms geschildert werden. Und sich mit Haiku zu beschäftigen, kann kein Ersatz für eine „richtige“ Psychotherapie sein. Aber es kann durchaus eine Kraftquelle oder ein Beitrag zur Weiterentwicklung werden.

Wenn ich mich dem Thema Haiku widme, hat das nichts mit einem allgemeinen Japan-Enthusiasmus zu tun (ich wundere mich immer wieder, wenn ich gefragt werde, ob ich als Haiku-Anhänger eine japanische Wohnungseinrichtung habe oder gar mit Stäbchen esse),

vielmehr geht es mir darum, meine Fähigkeit, dem jeweiligen Augenblick „achtsam“ zu begegnen, zu steigern. Die Haltung der Achtsamkeit habe ich, bezogen auf einen besonderen Bereich, schon vor über 20 Jahren den Teilnehmern meiner Entspannungskurse versucht nahezu bringen. Heutzutage ist der Begriff Achtsamkeit sehr oft zu hören, und man versteht darunter etwa: den gegenwärtigen Moment wach und entspannt erleben, von Augenblick zu Augenblick aufmerksam sein, dabei Sorgen und Sehnsüchte ruhen lassen, den Gedankenstrom unterbrechen, störende Gedanken ziehen lassen, die Aufmerksamkeit schulen, nicht woandershin gelangen wollen, sondern da, wo man jetzt ist, zu SEIN. Wem die Haltung der Achtsamkeit fremd ist und bleibt, dem geht es vielleicht wie Yaloms zentraler Figur im Roman „Die Schopenhauer-Kur“, die erzählt, als sie jung gewesen sei, habe sie die Gegenwart immer nur als Vorspiel zu etwas Besserem angesehen, und dann seien die Jahre verstrichen, und auf einmal habe sie bei sich das Gegenteil festgestellt – sie habe in Nostalgie geschwelgt; was sie aber nicht oft genug getan habe, war, den einzelnen Moment zu genießen. Die Haltung der Achtsamkeit hat aber nicht nur Vorteile für den Einzelnen, denn sie führt auch dazu, die sogenannte Umwelt, also die Lebensgrundlagen der jetzigen und der künftigen Menschen, zu berücksichtigen, und dann kann z. B. der Glaube, ein Recht darauf zu haben, mehr zu verbrauchen als nachwächst, nicht mehr aufrechterhalten werden.

Wenn Menschen zu mir kommen, weil sie über besonders schmerzhaft Erfahrungen sprechen möchten, dann höre ich ihnen zu und, oft bitte ich sie, von in früheren Krisen erfolgreich eingesetzten Bewältigungsstrategien zu erzählen, damit wir diese auch jetzt nutzen oder nach passenderen Kraftquellen suchen können. Das Nutzen dieser Ressourcen hat ein Wachsen der seelischen Widerstandskraft (auch Resilienz genannt) zur Folge. Wenn mich Klienten fragen, was der Sinn des Lebens ist, dann stelle ich, je nach Situation, entweder eine Gegenfrage oder ich sage, eine mögliche Antwort sei: Entwicklung. (Manchmal schlage ich vor: „Beantworten von konkreten Lebensfragen durch angemessenes Tun“...). Ich fasse dabei den Sinn nicht als von einem weltübergeordneten Sinngeber vorgegeben auf, sondern ich rede

von dem Sinn, den man selbst setzen, seinem Tun geben kann. Mit Entwicklung meine ich ein zunehmendes Hinterfragen und Erkennen seiner selbst, und, darauf aufbauend, ein Anerkennen der Notwendigkeit von Handlungsänderungen, aber auch so etwas wie Ganzwerdung, also ein Weiterentwickeln von angelegten Möglichkeiten. Für die Differenziertheit unseres Denkens sind, vereinfacht ausgedrückt, drei Punkte wesentlich:

- 1.) unsere genetische Grundausstattung,
- 2.) der Anregungsgehalt der (früh)kindlichen Lern-Umgebung und
- 3.) das, was wir später mit unserem Gehirn machen.

Die ersten beiden Punkte haben wir nicht beeinflussen können, aber für Punkt 3 sind wir verantwortlich.

Die Werdung des Gehirns ist nutzungsabhängig, und wir haben die Wahl, ob wir das Gehirn z. B. rasch wechselnden Bildschirmbildern, pausenlosen Sensationsmeldungen und wummernden Rhythmen aussetzen, oder ob wir dem Gehirn z. B. eine „Bewusstseinsweiterung“ durch ein Achtsamkeitstraining bieten.

Zur Entwicklung gehört selbstverständlich auch das Bemühen, die für das Miteinander wesentlichen Werte zu erkennen und seine Lebensweise an ihnen auszurichten, aber hier möchte ich noch etwas zum Wachsen der seelischen Widerstandskraft sagen: Ein Therapeut sollte die Menschen nicht in eine bestimmte Richtung drängen, sondern er sollte ihnen helfen herauszufinden, welche Richtung für sie hilfreich ist. Das Sich-öffnen für Texte kann ein gesundheitsförderlicher Faktor sein. Nicht jeder Mensch ist für jeden Text zu haben: Manchem ist es nicht möglich, das Theodizee-Problem zu verdrängen und Kraft durch das Glauben an einen Gott und an die dazugehörigen Geschichten zu schöpfen, aber vielleicht kann er mit Gewinn Biografien von Menschen lesen, die mit äußerst schwierigen Lebenssituationen fertig werden mussten, oder er entdeckt das Auseinandersetzen mit Lyrik als gesundheitsfördernde Kraft, oder er beginnt selbst zu schreiben und erfährt so, dass dieses kreative Tun eine Lebenshilfe ist – und ein gelungenes Haiku ist etwas leichter zu schaffen als ein gelungener Roman ...

(Natürlich passt der Hinweis, sich für Geschriebenes oder für das Schreiben zu öffnen, nicht zu jedem Klienten, und ein Therapeut muss zunächst das Selbstverständliche bieten, also eine vertrauensvolle Beziehung, Strukturierung von Problemen, Hilfe zur Einsicht als Voraussetzung für Verhaltensänderungen, außerdem das, was der jeweils angemessenen Psychotherapie-Richtung entspricht.)

Um Achtsamkeit zu trainieren, bedarf es keiner Vereinszugehörigkeit – und schon gar nicht einer Flucht vor Alltagsanforderungen. (Wer achtsam auch bei ungeliebten Alltagstätigkeiten ist, der hetzt sich nicht ab, um danach die „angenehmen“ Dinge tun zu können, sondern er weiß, dass jeder Moment sein Leben ist – und deshalb Aufmerksamkeit verdient.) Deshalb sage ich: Üben Sie, das, was ist, aufmerksam zu erfassen. Das, was um Sie herum ist, aber auch das, was in Ihrem Kopf ist. Auf lange Sicht bekommen Sorgen, Grübeleien, Selbstmitleid, Ärger oder Wut weniger Macht. Wer achtsam seinen Ärger oder seine Wut beobachtet, erfährt, dass er seiner Wut nicht ausgeliefert ist, und diese Erkenntnis befähigt ihn, weiter zu wachsen. Und noch etwas zu einem anderen Gefühl: Durch Achtsamkeit kann die Liebe wachsen. Ich meine hier nicht die erotische Liebe, die ja oft oberflächlich ist, auch nicht die Zweck-Liebe derer, die den vermeintlich Geliebten als Geh-Hilfe einsetzen wollen, sondern die Liebe im Sinne von Wohl-Wollen. Wer auf letztere Weise einen Menschen bzw. ein anderes Lebewesen liebt, der ist darauf aus, dass diesem das jeweils Zuträglichste geschieht. Wer achtsam ist, der sieht mehr Liebenswertes in seiner Umgebung und empfindet die Elemente der Liebe, nämlich Respekt, Verantwortlichkeit und Fürsorge.

Weil Achtsamkeit die Interpretation dessen, was wir beobachten, beeinflusst, und weil diese Interpretationen die Grundlage der „Aneignung“ der Gegenwart sind, wird unsere seelische Identität, die Folge durch in Sprache gefasstes „Erinnern“, durch Achtsamkeit und ihre Wirkung auf den Sprachstil auf besondere Weise geprägt. Etwas überspitzt ausgedrückt, sagt uns der Konstruktivismus, es gebe so viele Wirklichkeiten bzw. „Welten“ wie Beobachter. Der Achtsame sieht (zwar auch nur eine, aber) eine besonders differenzierte und eine reich-

haltige Welt – und er bekommt so auch eine reichhaltige Vergangenheit.

Es gibt mehr Psychotherapie-Schulrichtungen als Haiku-Schulrichtungen, dennoch sind sich viele Psychotherapeuten darin einig, dass z. B. die Abkehr von Fassaden, die Verbesserung der Fähigkeit, sich selbst zu erkunden und das Entwickeln von Empathie wesentliche Therapieziele sind. Zur Aufhebung von Selbsttäuschung ist es hilfreich, auf Imponiersprache zu verzichten. Neben der Hilfestellung zur Konzentration auf den Moment, auf das bloße Sein, kann das Sich-Einlassen auf Haiku insofern heilsam sein, als es die Hinwendung zu einer „authentischeren“ Sprache fördert bzw. fördern kann.

SOMMERGRAS-Lesern braucht man das natürlich nicht zu empfehlen, anderen Menschen ggf. schon: Versuchen Sie, Momente zu erfassen und sie zu beschreiben, eventuell nach einem „Wahrnehmungstraining“, und vielleicht erwächst Ihnen allmählich eine Kraftquelle oder ein Beitrag zur Weiterentwicklung daraus. Sie können auch zunächst versuchen, beschriebene Momente in bereits vorliegenden Haiku nachzuempfinden. Wenn Sie später damit beginnen wollen, Eigenes zu Papier zu bringen, sollten Sie vor allem Geduld haben. Setzen Sie sich in einen Park oder in einen Garten, beobachten Sie die Wolken, die Pflanzen, die Tiere, alles was Sie wahrnehmen können, und womöglich haben Sie dann eine gute Idee – wenn nicht, dann vielleicht beim nächsten Spaziergang ...

Der Haiku-Dichter ist achtsamer Beobachter und „Augenblicksfesthalter“ – und auch Handwerker, also jemand, der ein Wort „genehmigt“ oder es verwirft, der auf Rhythmus achtet usw. Es kann durchaus vorkommen, dass man ein Haiku nach einiger Zeit etwas umformuliert. Auch die alten Meister haben gelegentlich lange an einem Haiku gefeilt. Bashô soll von vielen seiner Gedichte mehrere Versionen verfasst haben. Und Bashô soll gesagt haben, „Ein Haiku-Dichter könne schon zufrieden sein, wenn von ihm einige wenige Haiku blieben, die gelungen seien“. Also: Setzen Sie sich nicht unter Druck!

¹Auszug aus: „Die Rosenblüte. Haiku-Sammlung mit einem Kapitel: DAS HAIKU ALS THERAPIE ?“, 145 S. 2009. Engelsdorfer Verlag. ISBN 978-3-86703-550-7