

## **Ricard, Matthieu: Glück, München: Knaur 2009**

Vergnügen gibt es viele im Leben. Dies haben, jenes besitzen, hier etwas erleben, dort noch hin müssen, unendlich viele einzelne Dinge und tolle Erlebnisse, alles kann Vergnügen bereiten. Aber Vergnügen ist nicht Glück. Vergnügen erzeugt leicht den Wunsch, es wieder erleben zu müssen. Und man ist nicht besser dran als vorher. Glück ist mehr. Die Kernthese des Buches von Matthieu Ricard ist, dass wahres Glück von innen heraus kommen muss und auch dort erarbeitet werden kann.

Glück sieht er als ein universelles Thema des Menschen. Kein Mensch wird persönliches Glück ablehnen. Was strittig bleibt, ist ob es einen Weg dorthin gibt. Und daran lässt Ricard von Beginn an keinen Zweifel. Er sieht den Weg zum Glück. Intensiv bereitet der Autor den Leser auf die Notwendigkeit der Entwicklung der Glücksfähigkeit vor. Sein Ziel ist dabei nicht gering. Er möchte die Leser davon überzeugen, wie Glück zustande kommt und dass sich Menschen darum bemühen können. Der Autor bezieht deutlich Position. Es gibt seiner Auffassung nach dabei einen klaren Weg, durchaus eine Art Patentrezept. Aber es ist kein einfaches und kein schnelles. Von Anfang an weist er dabei alle äußeren Aspekte wie materiellen Reichtum, Ruhm und Macht als untauglich für wirkliches Glück zurück. Glück entsteht durch die Veränderung des Denkens. Veränderung geschieht nach seiner Ansicht vor allem durch das Training bestimmter meditativer Techniken. Die Techniken beinhalten die Konzentration des Denkens auf ganz bestimmte, einzelne Aspekte, das Üben der Bereitschaft zur Offenheit sowie das Beherrschen von Visualisierungstechniken. Ebenso ist das Hinwenden und Trainieren von Mitgefühl für Ricard ein Königsweg zum Glück.

Er räumt ein, dass oft aber negativ wirkende, störende Gedanken („Geistesgifte“) dem Glückserleben entgegenstehen. Der Autor sieht als Rezept für die Veränderung in erster Linie die Erfassung des Moments des Auftauchens dieser negativ wirkenden Gedanken an. Diesen Augenblick gilt es zu ergreifen und den negativen Gedanken zu begegnen. Es sei egal, ob es ein Programm der Vergangenheit ist, ein durch aktuelle Reize hervorgebrachter Gedanke oder eine belastende Zukunftsidee, in allen Fällen ist am Punkt des Auftauchens des Gedankens einzugreifen. Der Gedanke ist auf irgendeine Weise in seiner Wirkung zu neutralisieren, zu entschärfen, zu ersetzen oder umzulenken. Interessant ist die Thematisierung des Verhältnisses von Gedanken und Gefühlen. In vielen psychologischen Ansätzen werden diese zwei Bezugnahmen auf die Welt deutlich getrennt. In Ricards Bezug auf die buddhistische Psychologie wird eine enge Verknüpfung zwischen Gedanke und Gefühl angenommen. Jeder Gedanke hat aus dieser Perspektive eine angenehme, eine neutrale oder eine unangenehme Gefühlsnote. Deshalb empfiehlt der Autor Distanz zu den auftauchenden Gefühlen genauso wie zu Gedanken. Gleichzeitig gilt es, grundsätzlich und ohne Kompromisse eine positive, das heißt für ihn Mitgefühl verkörpernde Haltung zu pflegen und zu kultivieren. Als Beleg führt Ricard dazu die Tradition der buddhistischen Meditation an, die sehr viele glückliche Menschen durch diese Techniken hervorgebracht habe.

Ricard stellt sich den Gegenargumenten, die der grundsätzlich positiven Haltung Menschen gegenüber vorgebracht werden. Leben nicht egoistische Menschen besser? Ist nicht auch Ärger oft ein wichtiges Mittel, um Dinge zu erreichen? Ist nicht starkes Verlangen nach etwas ein Glücksgarant? All das widerlegt Ricard sehr sorgfältig. Es ist faszinierend, wie nahe die

Erkenntnisse der buddhistischen Meditation, die über viele Jahrhunderte Generation für Generation trainiert wurde, den Ergebnissen sowohl der neueren Methode der Positiven Psychologie nach Martin Seligman wie auch neueren neurobiologischen Befunde sind. Ricard berichtet ausführlich über die Forschung zu Gefühlen. Es gilt den linken Frontallappen des Gehirns in Aktion zu sehen und nicht den rechten Frontallappen, denn der linke steht in Verbindung mit positiver Gefühlsausrichtung, der rechte ist eher bei depressiven und resignativen Stimmungen angesprochen. Demnach könnte man Glück mit den modernen bildgebenden Untersuchungsverfahren auch gehirneurophysiologisch sehen.

Beeindruckend ist am Buch die Konsequenz, mit der die Orientierung auf das Positive gehalten wird. Ricard bietet von Zeit zu Zeit Übungen an, um die Erkenntnisse praktisch umzusetzen. Darin ist auch sein Interesse an der Vereinfachung des Lebens enthalten. Glück besteht auch daraus, das Leben in seiner Essenz und Ursprünglichkeit wahrzunehmen und zu lieben.

Zum Konzept Ricards ist zu sagen, dass die Methoden der Fokussierung auf das Entstehen und die Wirkung von einzelnen Gedanken in der kognitiven Psychotherapie und im Coaching vertraute Methoden darstellen. Aber sie funktionieren nur in bestimmten Fällen. Vor allem gelingt diese Vorgehensweise nicht so einfach, wenn der auftauchende Gedanke Teil eines gut trainierten und gefestigten Muster beim Menschen ist. Dann ist der auftauchende Gedanke mit vielen Verankerungen verbunden. Dennoch erscheint auch bei tief verankerten Mustern die Desidentifikation mit Gefühlen und Gedanken eine wesentliche Aufgabe. Dazu braucht es in vielen Fällen jedoch qualifizierte Psychotherapie, was auch Ricard erwähnt.

Matthieu Ricard hat einen interessanten biografischen Hintergrund. Er stammt aus einer französischen Intellektuellenfamilie (Vater Philosoph, Mutter Malerin), hat dann mit besten Karrierebedingungen am Institute Pasteur in Paris promoviert. Sehr bald ließ er dieses Leben hinter sich, ging in den Himalaya und lebt nun seit etwa 30 Jahren als buddhistischer Mönch dort, zurzeit in Nepal. Lange Zeit war er Schüler des berühmten tibetischen Meisters Dilgo Kyentse Rinpoche, später dann Französisch-Übersetzer vom Dalai Lama, den er dadurch auch lange begleitetete. Seit einigen Jahren arbeitet er sehr eng mit auch aus dem Westen stammenden Psychologen und Neurobiologen wie Francisco Varela, Paul Ekman, Daniel Goldman und neuerdings den Hirnforschern Wolf Singer und Tania Singer zusammen. Thema ist die Untersuchung von emotionaler Entwicklung, bei der Ricard selbst auch als „Versuchskaninchen“ in die Röhre des Kernspintomographen gestiegen ist und an sich selbst die Ergebnisse von glückfördernden Meditationstechniken untersuchen ließ.

An zwei Stellen verlässt ihn seine positive Gelassenheit. Dies betrifft den Punkt, an dem er kritisch über die französischen Intellektuellen spricht. Wenn man weiß, dass er aus genau diesem Hintergrund stammt, wird hier vielleicht ein persönliches Thema deutlich. Dies ist auch überhaupt nicht problematisch. Wünschenswert wäre allerdings hier gewesen, auch ein Stück sich dem eigenen Thema darin zu stellen und darin ein Stück des eigenen persönlichen Weges hin zum Glück zu beschreiben. Sonst könnte gerade bezüglich der Frage des Weges zum Glück auch der Eindruck bleiben, dass eigentlich nur schon von vorneherein glückliche Menschen auch glücklich sind und bleiben. Das ist für viele Menschen aber gerade nicht der

Ausgangspunkt. Der zweite Punkt, an dem er ziemlich kurz und bündig ist, betrifft seinen Umgang mit der Psychoanalyse, die er ein wenig als Pflege von alten Geschichten abtut. Die Begeisterung der französischen Intellektuellen der 1960er Jahre für die Psychoanalyse bringt vielleicht beide kritischen Punkte bei Ricard im Hintergrund zusammen. Auch hier wird er nicht differenziert und damit der Psychoanalyse gegenüber gerecht, die bedeutend mehr Facetten und Beiträge für eine allgemeine Veränderungstheorie von Menschen geliefert hat als die Pflege der alten Geschichten eines Menschen. Dass die Psychoanalyse das Hauptaugenmerk auf die prägenden Bedingungen in der Kindheit gelenkt hat, die auch von Ricard als bedeutend in der Entwicklung einer glücklichen Haltung angesehen werden, bleibt interessanterweise unerwähnt.

Schön sind die praktischen Meditationsübungen, die er zu den einzelnen Kapiteln anbietet. Insgesamt legt Ricard drei Aspekte überzeugend dar. Dies betrifft erstens das Empfinden wie es ist, glücklich zu sein, zweitens wie Leute wirken, die glücklich sind und drittens dass es Methoden der Veränderung gibt, die auch im Durchschnitt wirksam sind. Er zeigt allgemeine Wege auf über die Formen der Meditation und über das Angehen der destruktiven Gedanken. Er belegt allerdings keinen Weg, wie das im Einzelfall auf dem Hintergrund unterschiedlicher persönlicher Muster anzugehen ist. Es bleibt bei einer starken allgemeinen Ermutigung, dass Glück möglich ist und dass auch im statistischen Durchschnitt Erfolge von Veränderungsprogrammen festzustellen sind. Wie aber der einzelne praktisch vorgehen kann, wird damit nicht beantwortet. Denn die Wirkung der unterschiedlichen Ausgangsvoraussetzungen der Menschen wird nicht untersucht. Dies braucht es jedoch für den einzelnen, um seinen Weg des Glücklichwerdens zu gehen. Aus psychotherapeutischen und Coaching-Settings wissen wir, dass dies eine wirksame Beziehung zu einer professionellen Vertrauensperson in Form eines Therapeuten oder eines Coaches braucht. Dies findet sich in der Tradition, die Ricard repräsentiert, dem Buddhismus, in Form des Lehrers ebenso wieder. Denn der Therapeut, Coach oder Lehrer stellt sich auf das Individuelle des Lernenden ein. Dieser Aspekt wird in Ricards Buch zu wenig betont. Es ist nicht nur das Wissen und die Technik. Ähnlich wie die berühmten zusammenfassenden Untersuchungen von Grawe zum Erfolg von Psychotherapie braucht es Faktoren, die nur in Beziehung wirksam werden. Dazu gehört die konkrete Lösungsunterstützung beim einzelnen. Um beides für ein Individuum wirksam werden zu lassen, braucht es eine Beziehung, die dies tragen kann.

Menschen lernen in und durch Beziehung Erleben und Verhalten. Wenn sie hier Veränderungen herbeiführen wollen, ist das Moment der Beziehung absolut zentral. Dabei reichen auch nicht vorgestellte Beziehungen, wozu Menschen manchmal gegenüber Buchautoren genauso wie gegenüber anderen Projektionspersonen neigen. Das Beeindrucktsein von der anderen Person reicht für eine eigene Veränderung des Individuums nicht aus. Es braucht eine Erarbeitung aus den persönlichen Ressourcen der eigenen Person im Kontakt mit einer darin fortgeschrittenen und erfahrenen Person.