

Vedanā: Umgang mit den Gefühlstönungen

Eine kommentierte Zusammenstellung aus verschiedenen Quellen für die
BUDDHISTISCHE GRUPPE MARBURG am 13. Juli 2023

Vorbemerkung

Das erste Problem, das sich bei der Beschäftigung mit diesem Begriff stellt, ist das der Übersetzung. In den alten Übersetzungen (z. B. palikanon.com) findet sich das Wort Gefühl, obwohl es sich eher um die subtile Qualität eines Gefühlseindrucks handelt. Fred von Allmen und einige andere sprechen daher von Gefühlstönung. Akincano Weber hat für sich den Begriff „hedonischer Ton“ gefunden, während in der Tradition von S. N. Goenka von „Körperempfindung“ gesprochen wird. Anders scheint es in der tibetischen Tradition zu sein. Die Dharmalehrerin Prof. Anne Klein (Rigzin Drölma) bevorzugt „svasamvedanā“, also „inneres Wissen“. Eine andere Möglichkeit der Beschreibung wäre „Valenz“ oder „affektiver Ton“. (Vgl. Peacock und Batchelor) Letzteres entspricht vielleicht am ehesten der von Fred von Allmen bevorzugten Übersetzung, die auch in diesem Vortrag benutzt wird.

Sylvia Wetzels spricht von „Grundgefühl“ und erläutert dies auf interessante Weise:

Grundgefühle, vedana, bezieht sich auf die wunderbare Fähigkeit, Erfahrungen der fünf Sinne und des Denkens als angenehm, unangenehm oder neutral zu bewerten. Diese Fähigkeit ist biologisch fundiert und wir teilen sie mit den Tieren. Sie dient einer ersten schnellen Orientierung und richtet die Aufmerksamkeit vor allem auf unangenehme Erfahrungen, die uns möglicherweise schaden können, aber auch auf angenehme Erfahrungen, die unser Wohlbefinden fördern. Die Frage ist nun, wie wir normalerweise, vor allem aus Gewohnheit, mit diesen Grundgefühlen umgehen, und ob das heilsam ist für uns und andere oder unheilsam. (Wetzels, Netzversion)

Der Buddha hat Vedanā in die fünf Khandhas (skrt. Skandhas) aufgenommen und auch in der Satipatthana Sutta nimmt Vedanā einen wichtigen Raum ein. Trotzdem scheint es so zu sein, dass anderen Begriffen mehr Aufmerksamkeit gewidmet wird, wenn es um Erzeugung und Aufrechterhaltung von Dukkha und Samsara geht. Avijjā, sankhāra, tanhā, upādāna und sofarbhava werden deutlich öfter Gegenstand der Betrachtung. Körper, Geist und den Hindernissen wird viel Aufmerksamkeit gewidmet, während Vedanā eher eine Nebenrolle spielt. Eine Ausnahme machte allenfalls S. N. Goenka, der Vedanā „in einer sehr spezifischen Weise als ‚Empfindung des Körpers‘ interpretiert“. (Peacock und Batchelor, S. 1) Batchelor und Peacock fragen sich, ob dies daran liege, dass die Empfindungstönung noch vor dem Entstehen von Verlangen (tanhā) und Ergreifen (upādāna) liegt. Ihrer Ansicht nach wurde Vedanā historisch gesehen „ignoriert, übersehen und in erheblichem Maße uminterpretiert, was bei vielen Traditionen der Fall gewesen zu sein scheint, nicht nur bei der frühen Pāli-Tradition, die die Rolle von vedanā entweder beiseite geschoben oder ganz vernachlässigt haben.“ (Peacock und Batchelor, S. 1)

Im Gegensatz zu den buddhistischen Traditionen haben die kognitiven Neurowissenschaften inzwischen begonnen, dem Phänomen Vedanā eine neue Bedeutung zu geben und intensivieren ihre Forschungsarbeit auf diesem Feld. Dies Phänomen könnte Gegenstand eines eigenen Vortrags werden und soll hier nicht weiter untersucht werden.

Nun zum „Originaltext“:

Drei Gefühle gibt es, ihr Mönche. Welche drei? Wohlgefühl, Wehgefühl, Weder-weh-noch-wohl-Gefühl. Das sind die drei Gefühle. Um diese drei Gefühle, ihr Mönche, zu

durchschauen, ist der edle achtfältige Pfad zu entfalten, nämlich rechte Erkenntnis bis rechte Sammlung. (palikanon.com)

Im Samyutta Nikaya (S.45.29.) führt Gotama die Sache noch etwas weiter aus:

Bhikkhus, angenommen, es gibt ein Gästehaus. Menschen kommen aus dem Osten, Westen, Norden und Süden und übernachten dort. So entstehen auch, Bhikkhus, verschiedene Gefühle in diesem Körper: ein angenehmes Gefühl entsteht; ein schmerzhaftes Gefühl entsteht; ein weder schmerzhaftes noch angenehmes Gefühl entsteht; ein weltliches angenehmes Gefühl entsteht; ein weltliches schmerzhaftes Gefühl entsteht; ein weltliches weder schmerzhaftes noch angenehmes Gefühl entsteht; ein unweltliches angenehmes Gefühl entsteht; ein unweltliches schmerzhaftes Gefühl entsteht; ein unweltliches weder schmerzhaftes noch angenehmes Gefühl entsteht. (Die Übersetzung entspricht in etwa der Bikkhu Bodhis)

Grundlage von *Vedanā* ist eine Sinneserfahrung. Welches Sinnesorgan angesprochen wird, spielt dabei keine Rolle. Es geht um den ersten Impuls, der sich geradezu natürlich einstellt, jedwede Erfahrung in eine der Kategorien Angenehm, Neutral oder Unangenehm einzuordnen. Dies kann durchaus noch weiter abgestuft werden, wie wir noch sehen werden. Der Buddha beschreibt dieses Grundmuster. Gleichzeitig erteilt er uns einen Arbeitsauftrag. Er empfiehlt, sich darum kümmern, diese Muster zu durchschauen. Wie das gehen kann, teilt er gleich dazu mit: durch die Entfaltung des edlen achtfachen Pfades in seiner Gänze. Dies ist eine ganz praktische und mögliche Übung.

Das Problem mit Vedanā liegt nicht so sehr darin, dass das Individuum ein "Gästehaus" für die verschiedenen Besuche von vedanā ist, sondern in der Reaktivität, die auf das vielfältige Kommen und Gehen der vedanā gezeigt wird. Diese Reaktivität manifestiert sich, wenn sie ungeprüft und unbemerkt bleibt, in extrem häufigen Ausbrüchen von Begierde und Abneigung, die in ihrer Intensität fast "pathologisch" sind, zusammen mit Langeweile und Apathie, die oft repräsentativ für die Abwesenheit dieser anderen, intensiveren Zustände sind. (Peacock und Batchelor, S. 2)

Die Welt unserer Wahrnehmung ist sehr vielfältig. Wir spüren mit dem Körper, den Ohren, den Augen, dem Geist und so weiter. Mit jeder Wahrnehmung körperlicher, emotionaler oder gedanklicher Art geht schnell eine innere Einordnung einher. Wir haben unser Lieblingessen vor uns, schon entsteht die Gefühlstönung „angenehm“ in unterschiedlichen Abstufungen. Beißen wir auf etwas Bitteres schlägt die Tönung in „unangenehm“ um. Ein beiläufiger Atemzug fühlt sich wahrscheinlich neutral an. *Vedanā* ist also nicht die Erfahrung als solche, sondern das Angenehmsein oder Unangenehmsein dieser Erfahrung. Man könnte sagen, dass wir einer Erfahrung eine *Angenehmheit* oder *Unangenehmheit* zuschreiben, was als Ausgangspunkt der Reaktiviert gesehen werden kann. Wenn wir mit Wut auf etwas Schmerzhaftes reagieren, denken wir schnell, dass die Reaktion sich auf den gespürten Schmerz bezieht. Bei näherer Betrachtung, während einer Meditationssitzung zum Beispiel, können wir bemerken, dass dem gar nicht so ist. Wir haben etwas sehr Wesentliches verpasst. Die Gefühlstönung ist die Grundlage für das Entstehen eines der Wurzelgifte (Gier, Hass, Ignoranz), denn bei einer Erfahrung, die wir als angenehm einordnen, entsteht im Bruchteil einer Sekunde ein Verlangen nach mehr oder wenigstens nach Weiterbestand der Empfindung. Bei einer unangenehmen Erfahrung ist mit ziemlicher Sicherheit Aversion die Folge. Wir wollen diese Erfahrung nicht, sie soll gefälligst verschwinden. Wir haben sie doch nicht verdient und so weiter.

Entsprechendes gilt für neutrale Empfindungen. Wir haben kein besonderes Interesse an der Sache und reagieren mit Gleichgültigkeit oder Teilnahmslosigkeit.

Wenn man an dieser Stelle weiterdenkt und die Folgen dieser Gewohnheitsmuster anschaut, merkt man schnell, wie richtig dieser weise Mann von vor 2.500 Jahren gelegen hat, der behauptete, dass diese durchschaut werden müssen, wenn wir aus dem Kreislauf des Leidens ausbrechen wollen.

In der Satipatthana Sutta hat Buddha dargelegt, wie ein sinnvoller Umgang mit Vedanā aussehen muss. Er empfiehlt, sich nicht in den Emotionen und Gedanken, die daraus entstehen, zu verlieren oder sich gar mit ihnen zu identifizieren. Stattdessen gehe es darum, sie zuzulassen, anzuschauen, wahrzunehmen und zu spüren, *„dann ist zwar diese Erfahrung da, aber das ganze Konstrukt um die Emotion herum fällt in sich zusammen. Sie ist einfach da, ohne sich auf jemanden zu beziehen.“* (Lhündrup et al. S. 91) Es entsteht die Chance, aus den Konzepten, die wir unserer Erfahrung verpassen, auszusteigen und uns der Wirklichkeit zu stellen. Mark Twain hat dieses Dilemma sehr treffend ausgedrückt: *„Es war sehr kalt und wäre das Thermometer noch ein paar Zentimeter länger gewesen, wären wir erfroren.“*

Nyoshul Khen Rinpoche sagte:

„Lass alles, wie es ist, in grundlegender Einfachheit, und Klarheit wird sich von selbst einstellen.“

Dieses „alles lassen, wie es ist“ bedeutet, einerseits aus unserer Reaktivität auszusteigen, indem wir nicht jedem Impuls, der von Vedanā ausgeht, folgen. Wir können wirklich versuchen, wenigstens einen Moment zu warten, bevor wir den Hammer des Anhaftens, Ablehnens oder der Ignoranz auspacken und schwingen. Sind wir wirklich achtsam, können wir einen Blick auf die *Natur* unserer Erfahrungswelt erhaschen. Die Erfahrungen sind nicht beständig, so sehr wir dies auch hoffen oder fürchten, je nach dem. Dies realisiert zu haben, eröffnet einen neuen Handlungsspielraum, weil wir uns entspannen können, ohne uns in die Konzepte zu verwickeln. Dies ist tatsächlich richtig, denn das Verwickeln bewerkstelligen wir allein. Die Besonderheit der Erfahrung ist ja nur der Anlass für die Gefühlstönung, die wir nicht bemerkt haben und deshalb meinen, wir würden auf die Worte zum Beispiel unserer Chefin so heftig reagieren. Wir haben gelernt, dass es die Aversion ist, die unser Handeln an dieser Stelle bestimmt. Wir reagieren also nicht auf die äußere Situation, sondern auf uns selbst.

Ohne Gewahrsein (auf Grundlage von Achtsamkeit) wird es nicht möglich sein, uns zu entspannen und gelassen mit den Situationen des Lebens umzugehen. Wie oft haben wir schon Beziehungen gefährdet, weil wir den Freund, die Freundin zu sehr umklammert haben. Wie oft haben wir zur Eskalation beigetragen, weil wir die Handlungsweise einer anderen Person nicht aushalten *wollten*, weil sich unser sogenanntes Selbst gekränkt oder nicht richtig beachtet gefühlt hat. Natürlich war dann hauptsächlich die andere Person für den Eklat verantwortlich. Wir „mussten“ doch reagieren.

„Unsere Praxis hier ist: Gewahr-sein, mitkriegen, was läuft – gelassen, offen und durchlässig, nicht reaktiv. Dies ist immer und immer wieder ein wesentlicher Aspekt der Übung.“ (Lhündrup et al. S. 186)

Wie schnell wir uns in Vedanā verlieren, bemerken wir vielleicht auch in unserem Meditationsraum. Wie geht es uns, wenn wir den Raum betreten? Was passiert, wenn wir jemanden erkennen? Wie ist es mit den Geräuschen im Raum, dem Licht, der Gehmeditation? Gehen wir zu schnell oder zu langsam? Und das auch noch im Kreis?

Bemerken wir, warum wir in während der Gehmeditation auf die Toilette gehen oder zum Glas Wasser greifen? War da etwas Unangenehmes? Haben wir das mitbekommen?

An diesen Stellen zu bemerken, was gerade in uns vorgeht, ist Gewähr-sein. Nicht in die Reaktivität zu verfallen, ist Gewähr-sein. Die Dinge einfach mal so sein zu lassen, wie sie in diesem Moment sind, ist Gewähr-sein. Zu sehen, wie sich die Erfahrung von Moment zu Moment verändert, ja, der Moment recht eigentlich gar nicht fassbar ist, ist Gewähr-sein. Angemessen mit einer Situation umzugehen, ist Gewähr-sein. Mitgefühl zu entwickeln ist die Folge von Gewähr-sein. Wenn wir dessen gewahr sind, was wirklich läuft, können wir bewusst entscheiden, wie wir handeln und ob wir handeln wollen.

So können wir aus unseren üblichen zementierten Sichtweisen aussteigen. Wozu sie führen können, kennen wir aus unserem Alltag. Allzu oft tut es nicht gut, oder?

Ursula Flückiger bebildert unsere Festgefahrenheit in dem Buch „Mahamudra und Vipassana“ folgendermaßen:

Ein Mann spricht einen anderen auf der Straße an:

„Hübner, was ist los mit Ihnen?

Früher waren Sie klein, nun sind Sie groß,

früher waren Sie dick, jetzt sind Sie mager,

früher hatten Sie eine Glatze, jetzt haben Sie lange Haare, früher...“

„Ich heiß’ doch gar nicht Hübner“, unterbricht ihn der Passant.

„Was, Hübner heißen Sie auch nicht mehr?“ (Lhündrup, S. 324)

Für Fred von Allmen liegt hier einer der „Angelpunkte der Dharmapraxis: Wir üben uns darin, im Moment von Kontakt mit Sinnes-, Denk- oder Gefühlserfahrung achtsam, gewahr und präsent zu sein und dadurch zu ermöglichen, anstatt mit Anhaften oder mit Abneigung zu reagieren, mit weiser Gelassenheit präsent zu sein. Genau das üben wir in unserer Praxis, immer und immer wieder, von früh bis spät. Wenn achtsames Gewahrsein da ist, können wir wählen, ja, müssen wir wählen und zwar immer wieder von neuem.“ (Lhündrup et al. S. 352)

Es wird uns immer wieder passieren, dass wir erst aufwachen, wenn wir bereits in Aversion, Gleichgültigkeit oder Anhaften verloren sind. Aber sobald wir dies bemerken, können wir umsteuern, in Richtung Reaktivitätsabbau und Gelassenheit. Panik darf sein, aber sobald wir sie bemerken, sollten wir innehalten und sie betrachten und erspüren. So erkennen wir unsere Gewohnheitsmuster und legen den Samen für einen heilsameren Umgang mit unserer Wahrnehmung. *„Wie in der Geschichte von den Wölfen: Wir haben zwei Wölfe in uns [...], die um Führung ringen. Einen unfreundlichen, aggressiven, gierigen und einen liebevollen, weisen Wolf. Welcher der beiden wird siegen? Derjenige, den wir füttern, natürlich! Ziemlich offensichtlich. Können wir die Konsequenzen daraus auch in unser tägliches Leben umsetzen?“* (Lhündrup et al. S. 353)

Zum Abschluss und als Anregung sei noch kurz das Prinzip RAIN (Recognize, Accept, Investigate, Non-Reaction) anhand von Zitaten aus Jack Kornfields Buch „Ein weises Herz“ vorgestellt.

Um aus unseren gewohnten Mustern aussteigen zu können, könnte es darum gehen:

Erkennen ist das erste Prinzip der Wandlung. Wenn wir in unserem Leben feststecken, müssen wir die Bereitschaft aufbringen, uns anzusehen, was ist. So als würde uns jemand liebevoll fragen: „Hey, was geschieht denn jetzt eigentlich?“ Antworten wir brüsk: „Nichts?“ Oder halten wir kurz inne, um die Wirklichkeit unserer Erfahrungswelt zu prüfen, hier und jetzt? (Kornfield, S. 149)

Nach dem Erkennen kommt das Akzeptieren dessen, was gerade unsere Erfahrung ist.

Akzeptieren ist das nächste Prinzip der Wandlung. Auf diese Weise entspannen wir uns und nehmen an, was ist. Das ist wichtig, denn mit dem Erkennen kommt leicht eine subtile Form der Abneigung auf, ein gewisser Widerstand, der Wunsch, es wäre alles anders. Akzeptieren heißt nicht, dass wir nichts tun sollen, um unsere Lage zu verbessern. Doch für den Moment liegen die Dinge nun einmal so und nicht anders. Im Zen heißt es dazu: „Wenn du begreifst, sind die Dinge so wie sie sind. Begreifst du aber nicht, sind die Dinge immer noch so, wie sie sind.“ (Kornfield, S. 150)

Wie Kornfield ausführt, ist Akzeptieren nicht der Auftrag, in Passivität zu verfallen.

Erforschen ist das dritte Prinzip, das sich ganz natürlich aus dem Erkennen und Akzeptieren ergibt. Zenmeister Thich Nhat Hanh nennt dies „tief blicken“. Zuerst erkennen wir das Problem und akzeptieren es in seiner Art. Dann aber müssen wir es genauer untersuchen. Wenn wir irgendwo feststecken, dann liegt das meist daran, dass wir die Natur unserer Erfahrung nicht gründlich genug erforscht haben. (Kornfield, S. 151)

Ergebnis unserer Forschungsreise könnte sein, dass wir erkennen, wie sehr wir uns mit unserer Vorstellung eines „Ich“ identifizieren und ebenfalls mit den Problemen, die dieses „Ich“ geradezu notwendigerweise hat bzw. hervorbringt.

Nicht-Identifizieren bedeutet einfach, dass wir aufhören, das Problem als „Ich“ oder „mein“ zu betrachten. Wir erkennen, dass unsere Identifikation Abhängigkeiten schafft, Ängste und ein Gefühl der mangelnden Authentizität. Wenn wir uns der Praxis des Nicht-Identifikation widmen, untersuchen wir jeden Bewusstseinszustand, jede Erfahrung, jede Geschichte. „Bin ich das wirklich?“ Bald enthüllt sich uns das Offene, Augenblickshafte unserer Identität. Dann können wir loslassen und im Gewahrsein ruhen. Dies ist das Ziel der vier hier vorgestellten Prozesse und Prinzipien. (Kornfield, S. 154)

Nachbetrachtung

Wenn es denn in der meditativen Praxis darum gehen soll, Vedanā zu erkennen, wenn es auftritt (und es tritt regelmäßig auf), um aus der Reaktivität herauszukommen, so ist dies sicher eine gute und heilsame Praxis. Wenn wir nicht mehr auf die Tönung des Gefühls hereinfallen und meinen, etwas tun zu müssen. Gleichzeitig scheint zu vedanupassana zu gehören, auch, nachdem wir die Tönung bemerkt haben, in der Nachmeditation zu überlegen, auf welcher Grundlage diese Tönung überhaupt entstehen konnte. Warum erscheint uns ein bestimmtes Erleben – jenseits ihrer Leerheit – überhaupt angenehm, neutral oder unangenehm. Anurag Gupta hat hierzu intensive Forschungen betrieben, die sich mit dem Verhältnis von „Rasse(?) und deren Wahrnehmung“ beschäftigen. Auf die Problematik der Einführung des Begriffs „Rasse“ soll an dieser Stelle nicht eingegangen werden. Ein Fragezeichen ist immerhin gesetzt.

Es hat den Anschein, dass gefühlsmäßige oder hedonistische Töne, die bei Kontakt entstehen, oft zu Annahmen und Vorurteilen führen, die sowohl automatisch als auch unhinterfragt sind. So wird zum Beispiel oft angenommen, dass die Qualität des

Kontakts - der Grad des Angenehmen oder Unangenehmen - in der Person oder dem Objekt liegt. Die Praxis des achtsamen Gewahrseins kann diese Annahme jedoch als Irrtum entlarven, indem sie offenlegt, dass solche Urteile auf Formen der Konditionierung beruhen, und zwar auf individueller, historischer und gesellschaftlicher Ebene. Anurag Gupta befasst sich mit diesem Thema und stellt einige Überlegungen zu seiner Arbeit und seinem Verständnis von Voreingenommenheit im Zusammenhang mit Rasse und deren Wahrnehmung an. Er untersucht sorgfältig die Rolle von vedanā im Zusammenhang mit dem, was als latente Vorlieben und Abneigungen im Zusammenhang mit Aussehen und Phänotyp in rassistischen Kontexten wahrgenommen werden kann. (Peacock und Batchelor, S. 7 f.)

Vielleicht sollten wir nicht einfach nur „Nichtreagieren“, wenn wir Vedanā erkannt haben, sondern auch überlegen, welche inneren Haltungen überhaupt zu dieser Tönung geführt haben. Vermutlich werden wir es oft mit edukativen und sozialen Prägungen zu tun haben, die einen Hinweis darauf geben könnten, inwiefern wir unsere inneren Einstellungen überprüfen sollten, wie auch die gesellschaftlichen Zustände, die uns bestimmte Sichtweise nahelegen oder manchmal sogar „aufzwingen“, weil sie als alternativlos dargestellt werden.

Jeder kennt sicherlich das Phänomen, lieb- oder auch unliebgewordene Denk- und Verhaltensmuster mitlaufen zu lassen, obwohl wir sie eigentlich nicht mehr kultivieren wollen. Ohne ein hohes Maß an Achtsamkeit und Gewahrsein werden wir wahrscheinlich keine große Schritte der Veränderung machen. Wenn aber die Betrachtung ergeben hat, dass familiär antrainierte Muster unsere Vedanās prägen, könnte daraus die Überlegung folgen, diese auf diese Weise nicht weiterzugeben. Ebenso könnte es sich bei gesellschaftlichen Mustern ergeben, die aufgrund politischer und wirtschaftlicher Interessen nahegelegt werden. Dies geht weit über den von Gupta untersuchten Rassismus hinaus, denn auch dieser hat seinen Grund in Unterdrückung und Ausbeutung, die es den Unterworfenen oft sehr leicht machen, das gedankliche Angebot von oben, die Fremden, Andersgläubigen oder -denkenden, Nichtgläubigen oder anders als gewohnt Aussehenden seien verantwortlich für ihre schlechte Lage, anzunehmen. Dies, gesellschaftlich kultiviert, führt gleichsam zu einem „Gruppenvedanā“, das zu Hass und Gewalt gegen gesellschaftliche Gruppen, die nicht ins vorgegebene Muster passen und deshalb als unangenehm wahrgenommen werden, führen kann; mit den üblen Weiterungen, die sich daraus ergeben können. Politische Buddhisten könnten sich hier die Aufgabe stellen, nicht nur auf die persönlichen Gefühlstönungen aufmerksam zu machen, sondern auch über die Interessen wirtschaftlicher und macht- bzw. staatspolitischer Art zu sprechen. Thanissaro Bikkhu und Lama Tilmann Lhundrup können hier als Beispiele dienen. Nicht zu vergessen der Zen praktizierende Poet Gary Snyder, einer der Mitbegründer der US-amerikanischen Umweltbewegung.

Offenheit und Mitgefühl könnten wieder einmal Bestandteile der Lösung sein.

In diesem Sinne:
Sarva mangalam!
Mögen alle Wesen glücklich sein!

*Alle hilfreichen und sinnvollen Aussagen sind meinen Lehrerinnen und Lehrer zu verdanken, die Irrtümer und Fehldeutungen habe allein ich zu vertreten.
Rüdiger Meier*

Bibliografie

Fred von Allmen (2007): Buddhismus - Lehren, Praxis, Meditation. Theseus

Jack Kornfield (2008): Das weise Herz - Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie. Arkana

Tilman Lhündrup, Ursula Flückiger, Fred von Allmen (2015): Mahamudra und Vipassana – Gewahr sein. Norbu Verlag

John Peacock und Martine Batchelor (2020): The Definition, Practice and Psychology of Vedanā – Knowing How It Feels, Abingdon und New York

Sylvia Wetzel (2014): Achtsamkeit und Mitgefühl. Mut zur Muße statt Hektik und Burnout. München: Klett Cotta

<https://sylvia-wetzel.de/wp-content/uploads/2022/02/2014-gefuehle-essay-hannover-2014.pdf>

Weitere Hinweise auf buddhistische Literatur auf der Homepage der BUDDHISTISCHEN GRUPPE MARBURG: www.buddhismusmarburg.org

Fragen, Kritik und Anregungen: info@metta.de

