



Gegen das Karma

Franz Sedlak

Da wir alle miteinander verbunden sind, auch wenn wir das nicht wahrhaben wollen, wirkt sich alles auf alles aus. Und wir können dem nicht entrinnen, denn auch wenn wir uns von jeglicher Aktivität zurücknehmen, wirkt sich unser Verhalten aus! Pech für die Befürworter einer sterilen Atmosphäre in einer psychotherapeutischen Praxis. Nur ja nicht „kontaminieren“, Reizlosigkeit propagieren sie und empfehlen stimulative Magersucht, Abstraktion – aber auch das sind Reize! Manche Patienten, die eine kalte, beziehungs- und anregungsarme, schizoide Atmosphäre in ihrer Ursprungsfamilie erlebt haben, werden diese bösen Zeiten wieder erleben – und der abstinente, unsichtbare Therapeut gehört dazu – wie der „deus absconditus“, der nicht antwortet, auch wenn man ihn ein Leben lang anruft!

Was kann ich machen – hineingeworfen in die Determination der unentrinnbaren Wirkung auf andere oder anderes?

Eine Strategie der Lebensführung kann sein, möglichst wenig negatives Karma (quasi ein Schuldenkonto) anzusammeln. Das spontane Verhalten – anders als das impulsive – setzt eine Idee nicht sofort in Tat um, sondern hält kurz inne und macht sich die Gesinnung, aus der der Einfall entstammt, und die Konsequenz, die daraus entstehen kann, bewusst. Beide „Maßnahmen“ (Bewusstmachen der Intention, Bedenken der Konsequenzen) können gegen die Setzung eines negativen Karmas auch im Alltag gepflogen werden.