

Umgang mit schwierigen Emotionen

Vortrag am 3. Achtsamkeitsabend 19.3.2009

Während dem Kurs haben wir uns wiederholt mit angenehmen und unangenehmen Erlebnissen und damit zusammenhängend mit angenehmen und unangenehmen Emotionen beschäftigt.

Ich möchte heute Abend das Thema schwierige Emotionen etwas weiter vertiefen. Wenn Euch jemand fragen würde, wo im ihr Körper fühlt, dass ihr mit anderen im Kontakt seid, dass ihr euch freut, ärgert etc. – was würdet ihr sagen?

Der Ort, an dem wir Gefühle wahrnehmen, an dem wir erkennen, wird im Buddhismus **citta** genannt, was in etwa mit Herz-Geistraum übersetzt werden kann. Es ist der Raum, der mit dem was wir wahrnehmen, erleben und denken, der im Kontakt mit anderen in Schwingung gerät und in uns ein Bild des Erlebten entstehen lässt. Es ist der Ort, an dem wir in einem umfassenden Sinne erkennen können.

Als Sinnbild für diesen Ort wird des öftern der Spiegel verwendet. Der Spiegel gibt eins zu eins wider, was vor ihm ist. Im Gegensatz dazu gibt unser innerer Spiegel, unser Herz-Geistraum das Wahrgenommene selten einfach wider. Wir fügen dem Wahrgenommenen Bewertungen, Urteile, Meinungen, Erinnerungen, Ergänzungen, Verstärkungen usw. bei. Diese Beimischungen verhindern, dass wir effektiv im Kontakt sind mit dem was ist. Stattdessen sind wir in Kontakt mit dem, was in unserem Herz-Geistraum geschaffen wird. Es ist, als wäre der Spiegel verschmutzt oder verkrümmt, so dass er kein klares oder ein verzerrtes Bild wiedergibt.

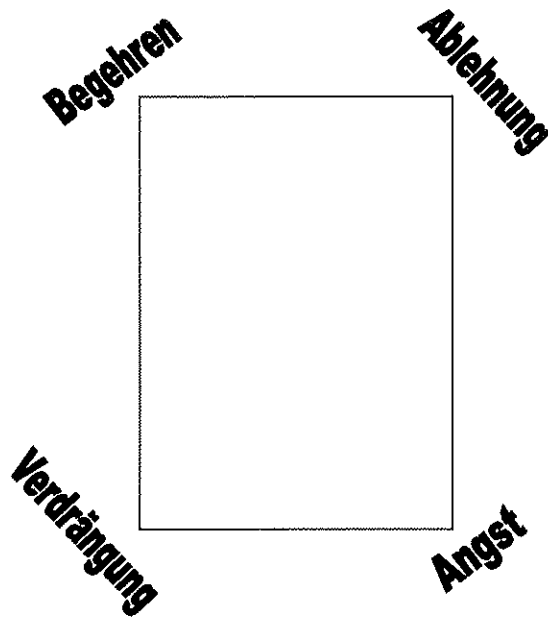
Solche Verzerrungen werden oft durch unangenehme Emotionen angezeigt. Für unsere Praxis der Achtsamkeit ist es sehr wichtig, dass wir solche Emotionen wahrnehmen, um an den zu Grunde liegenden Verzerrung oder Verunreinigung des inneren Spiegels arbeiten zu können.

Es werden 4 Gruppen von solchen Verzerrungen oder Irrwegen unterschieden, die im Buddhismus **agati** genannt werden.:

- Begehren **chanda** (Wurzel-kilesa)
- Abneigung, Ärger **dosa** (Wurzel-kilesa)
- Angst **bhaya**
- Verdrängung, Verblendung **moha** (Wurzel-kilesa)

Drei dieser Kräfte werden im Buddhismus auch als Wurzeln allen inneren Leidens angesehen, aus denen alles andere Leiden entsteht.

Wir können uns bildhaft vorstellen, diese vier Gruppen von Irrwegen seien die Ecken eines Zerrspiegels. Ihre Kräfte wirken auf den Spiegel ein und führen dazu, dass er sich laufend verformt. Die Kräfte können dabei nicht zu nur einzeln, sondern in verschiedensten Kombinationen gemeinsam auf unseren inneren Spiegel einwirken und ihn dadurch auf die unterschiedlichsten Arten und weisen deformieren.



Schauen wir uns die drei Ecken unseres Spiegels etwas näher an.

Zur ersten Gruppe von Verzerrungen: dem Begehren

Begehren bringen wir meist mit sexuellem Begehren in Verbindung. Begehren wird hier in einem viel breiteren Sinne verstanden. Oft wird anstatt Begehren auch mit Durst *tanhā* übersetzt.

Es werden drei Arten von Durst unterschieden:

- Sinnesdurst *kama-tanhā*
- Werde-Durst *bhava-tanhā*
- Vergehens-Durst *vibhava-tanhā*

Wir empfinden einen **Durst nach Sinneswahrnehmungen**, nach äusseren Reizen. Unsere Umwelt bedient und fördert diesen Durst durch ein reiches Angebot an reizstimulierenden Produkten. Unsere Wirtschaft lebt von diesem Durst nach immer neuen Sinnesreizen, die sie mit entsprechenden Produkten und Angeboten bedient. Im Buddhismus gehört neben dem Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen als sechster Sinn auch das Denken und Fühlen zu den Sinneswahrnehmungen resp. zu den Sinnesorganen. Die Medien, allen bedienen und fördern den Durst nach Meinungen, Informationen und Gedanken anderer. Die Sinneseindrücke rufen in uns Stimmungen und Bilder wach, die ihrerseits zu neuen Gedanken und Gefühlen führen.

Das geweckte Verlangen versetzt uns einen inneren Zustand permanenter Unruhe und schiebt uns weg aus dem Jetzt auf den Weg in einen erstrebten Zustand. Unserer innerer Spiegel ist dauernd mit einem Film von stets wechselnden Sinneseindrücken überzogen. Es fällt uns schwer, dem Durst nach immer neuen Sinneseindrücken nicht nachzugeben um unseren inneren Spiegel zu beruhigen, so wie Wasser, das sich beruhigt und damit durchsichtig wird.

Wir kennen alle, wie schwierig es ist, die Zeitung bei Essen nicht aufzuschlagen, auf die letzten News im Internet zu verzichten, den Fernseher am Abend nicht einzuschalten, den MP3-Player zu Hause zu lassen, das Handy auszuschalten etc. Wenn wir beim Sitzen nach innen schauen, bemerken wir die Unruhe, das wild drehende Kaleidoskop in unserem Herz-Geistraum, den dieser Regen an Eindrücken in uns hervorruft. Und doch wäre dies der Weg, unseren inneren Spiegel zu klären, zu reinigen. Wenn wir uns Zeit nehmen, bewusst in dir Ruhe gehen, stellen wir fest, wie sich mit der Zeit die inneren Turbulenzen beruhigen und es zu einer inneren Klärung kommt.

Ich möchte hier einem allfälligen Missverständnis vorbeugen. Weil wir Wesen sind, für die Sinneswahrnehmungen und die angemessene Reaktion darauf lebensnotwendig sind, werden wir von vielleicht kurzen Momenten abgesehen nicht vollständige innere Ruhe erreichen. Wir nehmen dauernd wahr, unser Hirn produziert ohne unser Zutun Gedanken und innere Bilder. Dies ist einfach so und ist weder gut noch schlecht. Durch unser Zutun können wir aber steuern, ob wir dieses ‚Grundrauschen‘ an Eindrücken zu einem Sturm anschwellen lassen oder nicht.

Während es beim Sinnesdurst um handfeste Qualitäten geht, strebt der **Werde-Durst** nach abstrakten Qualität wie Ruhm, Anerkennung, Kontrolle, Macht etc. Es ist der Durst der oder die zu werden, die wir noch nicht sind. Sind wir mit uns, dem was wir tun im Reinen? Vergleichen wir uns mit anderen und wären gerne so wie sie? Habe wir das Gefühl, unser jetziges Leben sei die Hauptprobe und die Vorstellung komme erst?

Der Werde-Durst vermittelt uns das Gefühl, das Wahre, Echte komme noch. Wir seien auf dem Weg dahin. Dadurch wird bildlich gesprochen unserer innerer Spiegel in die Länge gezogen und das Wahrgenommene verzerrt. Das weckt in uns Emotionen, die unser Bild von der Wirklichkeit vernebeln: wir fühlen uns unfertig, unzufrieden, nicht genügend und machen uns innerlich auf den Weg von hier nach einem nebulösen Dort, dem wir auch im Gehen wie einer Fatamorgana nicht näher kommen. Wir verpassen die Vorstellung unseres Lebens, in der wir gerade sind.

Der **Vergehens-Durst** ist die Kehrseite des Werde-Durstes. Auf dem Weg in ein angestrebtes Morgen möchten wir gerne Dinge Loswerden, die uns scheinbar auf dem Weg nach dort im Wege stehen. Wir möchten Eigenschaften von uns und anderen Loswerden. Der Vergehens-Durst steht einem liebevollen Umgang mit uns oft im Wege.

Das Erkennen und achtsame Beobachten der drei Arten des Durstes hilft uns beim Entscheiden, ob es sich um einen Durst handelt, der wirklich gestillt werden muss, oder um einen Durst, dessen Stillung umgehend zu neuem vielleicht noch stärkerem Durst und damit zu einer sich steigernden inneren Unruhe führt.

Zur zweiten Gruppe von Verzerrungen: der Ablehnung, Abneigung

Die zweite Gruppe ist eigentlich die Kehrseite der ersten: So wir stets auf der Suche nach dem sind, was wir als attraktiv, als begehrenswert erachten, so versuchen wir das, was stört, was wir als mühsam, unangenehm etc. erachten zu verhindern oder loszuwerden. Wir lehnen uns gegen Schmerzen auf, drücken uns vor

unangenehmen Gesprächen und Arbeiten, schieben Unangenehmes auf die lange Bank, gehen Menschen und Situationen aus dem Weg. Wir erkennen das Wirken dieses Irrweges an innerem Widerstand, an Emotionen wie Wut, Hass, Ärger, Langweile, Aggression, Gleichgültigkeit etc.

Zur dritten Gruppe von Verzerrungen: der Angst

Die dritte Gruppe begleitet oft die ersten beide.

Angst begleitet oft das Begehren: Wir fürchten uns davor, dass wir das Erstrebe nicht bekommen und das was wir an Erstrebtem bereits haben, wieder verlieren.

Wir alle kennen die Angst davor unser Gesicht, unser Sozialprestige zu verlieren, von lieben Mitmenschen verlassen zu werden, unsere Uhr zu verlieren, das Ende des Wochenendes, das nahende Ende eines schönen Abends etc. etc.

Wir spüren inneren Druck, Angst, Furcht, Auflehnung.

Ähnlich geht es uns mit der Ablehnung: Wir haben Angst, dass Unangenehmes eintreffen könnte oder Unangenehmes andauert. Wir fürchten uns vor der Rückkehr von Schmerzen, Streit, Krankheit etc.

Spüren wir Furcht in uns, lohnt es sich genauer hinzusehen: was liegt unter der Angst? Vor was fürchten wir uns? Fürchten wir uns davor etwas nicht zu bekommen? Fürchten wir uns davor etwas zu verlieren? Fürchten wir uns davor, dass etwas Unangenehmes geschieht oder nicht endet?

Zur vierten Gruppe von Verzerrungen: der Verblendung, der Verdrängung oder Ignoranz

Eine Taktik mit Unangenehmen umzugehen, ist es einfach nicht wahrzunehmen, wir ignorieren das wütende Gesicht unseres Partners, den Stapel schmutzigen Geschirrs, den eingeschriebenen Brief auf der Kommode etc.

Verdrängung wirkt noch viel subtiler, wir nehmen unseren Durst nach den Dingen nicht wahr, verdrängen unsere Angst. Dadurch, dass wir die Kräfte, die an den Ecken unseres inneren Spiegels zerren und ihn deformieren ignorieren, nicht hinter die Emotionen die sie begleiten blicken, geben wir diesen Kräften den Raum sich zu entfalten.

Alleine schon das achtsame Bemerkten – ah, ich fürchte mich – und ich fürchte mich vor – nimmt Verzerrung und die innere Spannung.

Ziel des achtsamen Hinschauens ist es, die verzerrenden Kräfte an unserem inneren Spiegel zu erkennen und sie dadurch zu entkräften. Darum geht es unter anderem in der Achtsamkeitsmeditation.