



# Die Angst davor,

# den Müll loszulassen

FRAGEN AN KHEN RINPOCHE ZUM THEMA „ANGST“

*Wie wird Angst im Buddhismus bewertet? Was ist die Natur der Angst? Ist Angst Leiden? Beruht Angst auf negativem Karma, oder ist es einfach eine biologische Schutzfunktion oder beides? Ist Angst grundsätzlich durch Verblendung des Greifens nach einem Selbst verursacht? Oder gibt es auch die heilsame Angst, vor Befleckung durch negative Handlungen und ihre Folgen z.B.?*

KHEN RINPOCHE: Das ist ein sehr umfangreiches Thema! Es gibt Millionen von Ängsten und bereits bei einer einzigen Person treten vielfältige Ängste auf. Aber tatsächlich stellt das Greifen nach einem Ich, die Ich-Verblendung, die Hauptquelle für Ängste dar. Unter den vielen verschiedenen Ängsten würde ich zwei Einteilungen vornehmen, nämlich Ängste, die nützlich sind, und Ängste, die eher schaden. Ein Beispiel für erstere ist, wenn man im Begriff ist, negative Handlungen zu begehen und weiß, dass diese zu leidvollen Resultaten führen. Dann ist die Angst davor sehr hilfreich. Was sonst würde einen davon abhalten? Auch weltlich gesinnte Menschen denken daran, dass ihre betrügerischen Taten etc. vom Gesetz her illegal sind und bestraft werden, sie ins Gefängnis bringen könnten, sie sozial ins Abseits stellen, und daher scheuen sie davor zurück. Im religiösen Kontext kommt diese nützliche Furcht vor dem

Unheilsamen jedoch nicht so leicht und bewusst zustande, wie es wünschenswert wäre. Bis die Überzeugung so angewachsen ist, dass man mit äußerster Kraft achtsam auf das ist, was zur unheilsamen Seite der Handlungen gehört, dauert es. Das ist keine einfache Angelegenheit. Und das lässt sich in der Welt leider sehr gut sehen, dass diese Art von nützlicher Furcht nicht gerade weit verbreitet ist, sondern die Menschen im Gegenteil viel Unheil anrichten, weil die Folgen sie zu wenig schrecken.

Die andere Kategorie sind die grundlosen Ängste. Sie wirken sich viel stärker aus, obwohl ihre Anlässe gar nicht real zu fassen sind. Man glaubt, sie zu verstehen, und auch wenn sie durch gar nichts Greifbares zu rechtfertigen sind, findet man sich in einem Zustand von Angst gefangen. Viele Ängste beziehen sich auf die Zukunft. Sie sind geprägt von Befürchtungen, was alles Negatives und Gefährliches drohen könnte, und wenn dies geschieht, sich daraus dann diese und jene Schwierigkeit ergeben könnte usw., und das versetzt in Unruhe. Diese Ängste haben natürlich einen starken Bezug zum Greifen nach dem Selbst. Ob die Zukunft nun gut oder schrecklich wird, das können wir nicht wissen. Es könnte auch eine rosige Zukunft winken. Obwohl beide Ausgänge möglich wären, neigt der Geist zum Ausmalen von negativen Befürchtungen. Dahinter steckt Gewohnheit, denn so wie es mühsamer ist, einen

Berg hochzuklettern, und es leichter fällt, hinunterzurutschen, gibt man sich auch leichter der Gewohnheit hin, als ihr Widerstand zu leisten. Man mag Argumente finden, die eine pessimistische Haltung zu rechtfertigen scheinen, aber wie stichhaltig diese sind, ob wirkliche Fakten den Ängsten zugrunde liegen, müsste man prüfen – wenn das überhaupt möglich ist! Es gibt viele Menschen, die situationsbedingte Phobien haben, sich nicht aus dem Haus trauen, nicht in der Gesellschaft sein können etc. Dahinter können frühkindliche Erfahrungen stecken oder karmische Prägungen aus früheren Leben, die ihnen jetzt diese Schwierigkeiten bereiten. Anlagen wurden gelegt, und die resultieren in Panikattacken und Angstzuständen, so irrational diese auch erscheinen mögen. Sie reifen heran, und ihre Wirkung wird erfahren. Sie stammen aus den vielfältigen Anlagen, die in Zusammenhang stehen mit der Verblendung des Greifens nach einem inhärenten, dauerhaften und autarken Selbst. Dagegen werden im Dharma viele Gegenmittel gelehrt, hauptsächlich das Studium der Wissensinhalte, das Nachdenken und die Meditation über sie. Diese Angstzustände lassen sich beseitigen, weil sie auf Anlagen beruhen, die vorübergehender Natur sind, aber man kann nicht erwarten, dass sich das sofort erreichen lässt. Viele Betroffene machen die Erfahrung, dass Panikattacken ganz spontan und plötzlich auftreten und auch wieder vorübergehen, sie jedoch trotzdem über Jahre damit zu kämpfen haben. Und da ist es wichtig zu wissen, dass sie sich auflösen lassen, dass es nicht hoffnungslos ist. Es handelt sich um manifeste geistige Leiden und Schwierigkeiten, und daher sollte man nach Hilfen suchen, sei es in Form von Therapie-Möglichkeiten oder dass man prüft, was die Religionen, zu denen man sich hingezogen fühlt, an Mitteln bieten, die einem den Umgang mit den eigenen Ängsten erleichtern und sie überwinden helfen. Dann sollte man anwenden, was einem plausibel erscheint.

*Welche Verbindung besteht zwischen Angst und Begierde? Manche scheinen Angst regelrecht zu suchen, um sie zu überwinden, und sie erhöht gewissermaßen den gewünschten Kick, z.B. das Anschauen von Gruselfilmen, das Betreiben von gefährlichen Extremsportarten etc. Wie würde man diese Art von „Mut“ als Buddhist betrachten? Sind solche Aktivitäten und Gefühle eher sinnlos und unbeilsam, befördern eher das grundsätzliche Problem der Ego-Anhaftung?*

KHEN RINPOCHE: Ich denke, dass solches Verhalten eher mit Stolz zu tun hat. Man will sich mit seinem Mut beweisen, dass man stark ist, im Vergleich zu anderen, und lässt sich daher auf diese unguuten Spielereien ein. Es scheint eher darum zu gehen, als tapfer und mutig vor sich selbst und anderen dazustehen; es steckt eine gewisse Eitelkeit dahinter. Man will bewundernswert sein. Da können Selbsteinschätzung und Realität arg auseinandergehen. Ich kannte einen Mann, der vorher im normalen Alltag immer davon sprach, wie er als Soldat, als Krieger, allen Gefahren und Ängsten trotzen würde. Als er dann wirklich zum Einsatz kam im Krieg, er beschossen wurde, es viele Tote gab und er selbst auch verwundet wurde – obwohl er zuvor diese Gefahrensituation regelrecht herbeigesehnt hatte, damit er seinen Mut beweisen konnte – hatte er sich selbst überschätzt. Er litt danach unter ständigen Panikattacken. Bei jedem lauten Knall ging es ihm wieder schlecht. Es geht nicht primär darum, eine Gefahr zu suchen und zu meistern, sondern

um den Stolz, besser zu sein als andere. Man will auf Berge steigen, die noch nie zuvor jemand erklommen hat, Rekorde brechen, etwas Besonderes tun. Das Hauptmotiv dahinter ist ein Sich-Messen mit anderen und den Sieg erringen. Wenn ich auf einen hohen Berg steige, schlottern mir ab einem gewissen Punkt die Knie, und das hält mich davon ab, weiterzugehen. Andere versuchen, das zu ignorieren und zwingen sich, einfach weiterzumachen, und bringen sich so in Gefahr. Das kann böse enden. Sicherlich ist das individuell sehr verschieden. Manche Menschen verspüren von sich aus kaum Angst. Doch spätestens, wenn man abstürzt, wird man Angst empfinden.

*Besonders jetzt in den Zeiten der Pandemie zeigt sich, dass viele Menschen durch die Gefahren der Erkrankung und die ganzen gesellschaftlichen Umbrüche sehr stark belastet sind. Angststörungen aller Art haben zugenommen, aber auch die grundsätzlichen Ängste vor Scheitern, Verlust der Existenzgrundlagen, einer Zukunft in Elend usw. Mit welchen Gedanken kann man sich selbst als Buddhist in solcher Situation helfen, und wie kann man auch anderen Mut und Zuversicht geben?*

KHEN RINPOCHE: Richtig, die Corona-Pandemie hat in der ganzen Welt zu großen Schwierigkeiten und Belastungen geführt. Vor allem hat die Situation der Bedrohung vielerlei Konzepten entstehen lassen, als Reaktion, um mit ihr umzugehen – welche dann zu noch mehr Probleme produziert haben. Die einen haben große Befürchtungen, die Krankheit zu bekommen, und malen sich entsprechende Szenarien aus, anderen machen Bedenken gegenüber den Impfstoffen zu schaffen, wieder andere sehen mit Schrecken, dass die gewohnte vermeintliche Sicherheit nicht gegeben ist, und geraten in existenzielle Krisen. Der Geist konnte sich durch die Erscheinungen der Pandemie in vielfacher Hinsicht negativ aufladen. Wie man als Buddhist auf solche Umstände reagieren sollte, möchten auch viele Buddhisten gar nicht unbedingt hören: Alle Widrigkeiten, denen man begegnet, haben zunächst einmal mit dem eigenen Karma zu tun. Diese Tatsache zu akzeptieren, fällt wohl vielen schwer. Alle vielfältigen unangenehmen Situationen in Zusammenhang mit Corona, in die ich gerate, haben mit dem vielfältigen Karma zu tun, das ich anhäufte. Diese Aussage sollte man sich klarmachen. Wie sollte man als echter Buddhist dann praktizieren? Man sagt sich: Ich habe Vertrauen in die Lehre von Karma, und ich weiß, dass mein negatives Karma leider noch nicht aufgebraucht ist. Also sollte ich positives Karma erzeugen, indem ich Mitgefühl entwickle, Geduld aufbringe und all diese verschiedenen heilsamen Geisteszustände entwickle, so gut ich dies vermag. Man macht sich die grundlegenden Tatsachen in Bezug auf Karma bewusst: Dass man seit anfangsloser Zeit wie in diesem Leben alle Arten von Karma angesammelt hat, darunter gemeinschaftlich angehäuften Karma und individuelles. Das gemeinschaftliche führt zu solchen allgemeinen Erfahrungen wie einer Pandemie oder der Klimakrise, doch das individuelle Karma gestaltet die persönliche Ausprägung dieser Auswirkungen von Karma. Und man erinnert sich daran, dass sich etwas ändern lässt, indem man sein Handeln positiv ausrichtet. Man nimmt die Schwierigkeiten der gegenwärtigen Situation an und bemüht sich, möglichst heilsame Ursachen für gute Umstände zu legen. Und wir sehen ja: Corona ist allgemein, aber manche erkranken schwer, während andere sich infizieren, jedoch gar nicht erkranken. Ich

denke, das kann ein Hinweis sein. Deshalb habe ich mich impfen lassen, denn kann ich wissen, ob ich das Karma habe, schwer an dem Virus zu erkranken oder nicht? Da bin ich lieber auf Nummer sicher gegangen, soweit das möglich ist.

*Was sind die besonderen Gründe, dass mit dem Erreichen der Erleuchtung Angst aufhört? Das Herz-Sutra beschreibt das, aber auch der Umstand, dass bei Buddhas Erleuchtung sich all die Waffen der Armee Maras sich über dem Haupt des Buddha in rosa Blüten verwandeln und duftig herabregnen, zeigt das an. Wie funktioniert das?*

KHEN RINPOCHE: „Erleuchtung“ bedeutet, dass der Geist keinerlei Befleckungen mehr aufweist, sondern sich im Zustand seiner natürlichen Reinheit befindet. So wie Wasser, das zuvor getrübt und verunreinigt war, vollkommen rein und klar ist, wenn der Schmutz und die Trübung entfernt wurden. Der Geist wird von den temporären Verschmutzungen durch das Greifen nach dem Selbst und den Leidenschaften, der Anhaftung, den habituellen Tendenzen (Kleshas) und damit auch den Anlagen für Ängste etc. geklärt. Der Geist besitzt immer seine Natur der Reinheit, doch solange die negativen Geisteszustände diese Natur verhüllen, kommt es zu Ängsten und Verwirrung. Ein vollkommen geläuterter Geist, wie bei einem Buddha, besitzt keine Bedingungen mehr, die zu solchen getrübt Zuständen führen könnten. Ursachen für Angst sind dann im Geist nicht mehr vorhanden. Zum Beispiel bezeichne ich diese geistigen Befleckungen als Müll. Und wir wissen, dass es notwendig ist, unseren Müll regelmäßig aus der Wohnung zu schaffen, um nicht darin zu ersticken. Es gibt aber gar nicht wenige Menschen, die Messies sind, und stark an ihrem Müll anhaften, ihn für wertvolle und unverzichtbare Dinge halten, die sie nicht loslassen können. Und obwohl sie die vollgemüllte Situation total einengen und belastet,

sind sie nicht in der Lage, sich von den Müllbergen zu trennen. Den Müll aufgeben zu müssen, ängstigt sie. Im Grunde ist das unser momentaner geistiger Zustand; wir leben mit haufenweise Müll im Kopf, der uns unfrei macht, an dem wir aber krampfhaft festhalten. Wir werfen eben nicht die Geistesgifte wie Anhaftung oder Wut aus unserem Geist, sondern haben die Angst, dass wir sie brauchen, und verloren sind, wenn wir sie aufgeben.

*Es heißt ja, dass wir durch die aufrichtige Zufluchtnahme von den Ängsten des Fallens in die niederen Bereiche befreit werden. Zu dieser Zeit sind wir aber noch keine Buddhas. Liegt das an der Kraft des Vertrauens, dass wir bereits als unerleuchtet Praktizierende diese Ängste loswerden?*

KHEN RINPOCHE: Genau so ist es. Je Tsongkhapa Rinpoche sagt im Lam Rim, dass der Buddha den Dharma aufzeigt wie ein Ratgeber, doch was wirklich Schutz gewähren kann, ist der Dharma, indem man ihn anwendet. Um ihn anzuwenden, ist man auf die Hilfe von fähigen Freunden angewiesen, besonders wenn man schwierigen und beängstigenden Situationen ausgesetzt ist. Das wissen wir auch aus dem weltlichen Leben, wie hilfreich es ist, gute Freunde zu haben, wenn man Probleme hat. Das ist die Funktion des Sangha. Hat man nur den Berater oder den Dharma, ist man sehr auf sich alleingestellt und wäre oft überfordert. Mit zugewandten Freunden an der Seite kann man viel zuversichtlicher sein, weil man Schwierigkeiten auf dem Pfad nicht allein bewältigen muss. Und so erzielt man Fortschritte und befreit sich Schritt für Schritt von den Ängsten.

*Vielen Dank für das Gespräch!*

Aus dem Tibetischen übersetzt von Frank Dick, das Gespräch führten Heike Spingies und Nicola Hernádi.



**[www.tsatsa.org/shop](http://www.tsatsa.org/shop)**  
 traditionell gegossene & befüllte  
 Tsa-Tsas aus eigener Werkstatt  
 Dharma- und Ritualobjekte  
 traditionelle  
 Schutzamulette  
 Benefiz-Artikel  
 zugunsten  
 von Projekten  
 in West-Tibet

