



# „Schöne Monster“

## vom Umgang mit unseren schwierigen Emotionen

ZUSAMMENGEFASST VON IRIS TAMME, TEILNEHMERIN DES DHARMA-KOLLEGS  
DES TIBETISCHEN ZENTRUMS

Der Beitrag von Tsoknyi Rinpoche auf dem online-Gipfel über die Wissenschaft und Weisheit der Emotionen war meiner Meinung nach ein hervorragendes Beispiel für eine gelungene Synthese von tibetisch-buddhistischer und westlicher Herangehensweise an das Thema Emotionen. Er trägt den Titel: Freundschaft schließen mit unseren „Schönen Monstern“: Eine geführte Übung, um mit schwierigen Emotionen zu arbeiten.

Tsoknyi Rinpoche ([tsoknyirinpoche.org](http://tsoknyirinpoche.org)) unterrichtet seit über 25 Jahren Schüler in der ganzen Welt. Auch der Moderator von Tag zwei, Daniel Goleman („EQ. Emotionale Intelligenz“) zählt sich zu seinen Schülern. Er traf ihn an seinem ersten Tag in den USA und schreibt gegenwärtig ein Buch mit ihm zusammen. Wie aus dem Gespräch von Tsoknyi Rinpoche und Daniel Goleman hervorging, haben auch die Gespräche mit

Golemans Ehefrau, der Psychotherapeutin Tara Bennett-Goleman („Emotionale Alchemie“), einen bedeutenden Einfluss auf die Entstehung der hier vorgestellten Praxis gehabt. So erzählt Tsoknyi Rinpoche, dass er zunächst nicht einer Meinung mit Tara war, als sie sagte, man müsse den schwierigen Emotionen zuhören und mit ihnen sein. Er habe nur gedacht „Warum hörst du nicht zu? Es ist alles Illusion. Du sagst ihnen einfach, sie sollen es tun und dann werden sie es tun.“ Und dann erzählt er davon, dass er bei sich selbst emotionale Blockaden entdeckte, „die Angst haben vor dem Dharma und sich da unten verstecken“ und „Oh, da ist etwas sehr Stinkendes! Dann freue ich mich, daran zu riechen. Und dann ist das schöne Monster auch glücklich und sagt: Oh, du verstehst jetzt. Endlich. Du hast mein Leiden jetzt verstanden. Ja, dann entsteht Mitgefühl.“

Tsoknyi Rinpoche betont in seinem Beitrag immer wieder, dass die schwierigen Emotionen sich von allein öffnen, und dass es dafür nur einen Weg gibt – bei ihnen zu sein. Dabei gibt es vier Arten der Manipulation von Emotionen, die wir vermeiden müssen, wenn wir die Öffnung zulassen wollen. Diese vier Arten der Manipulation sind:

1. Unterdrücken
2. Hingeben
3. Weglaufen
4. Reparieren wollen.

Tsoknyi Rinpoche betont, dass es Mut braucht, um sich den schwierigen Emotionen zu stellen. Wir dürfen dabei nicht von oben herab auf unser Gefühl blicken und ihm unsere Empathie anbieten, nach dem Motto: „Oh, ich bin ja so empathisch, und es tut mir ja so leid.“ Nein. Wir müssen bereit sein, für immer bei dem Gefühl zu bleiben und zu leiden. Uns damit abfinden und es in Ordnung finden. Dann gibt es ein Ende. Tsoknyi Rinpoche beschreibt diesen Prozess so: „Vielleicht fühlst du dich traurig, voller Ärger. Bleib im Ärger. Ich nenne das Sein. Sein ist nicht, sich dem hinzugeben. Da gibt es einen feinen Unterschied. Du bist nur mit dem Ärger oder der Schande. Du fühlst sie. Fühl diese Scham und bleib in der Scham. Wenn wir das eine oder zwei Sekunden lang schaffen, öffnet es sich. Wenn es sich öffnet, ist noch ein klein bisschen Scham da, aber gleichzeitig gibt es auch etwas Raum. Und wenn du dir mehr und mehr des Raumes bewusst bist, wird die Scham schön.“

Interessant ist auch, dass Tsoknyi Rinpoche den schwierigen Emotionen und dem Umgang mit ihnen einen sehr bedeutenden Platz einräumt. Er sagt, dass jede andere Übung die Grundlage sei, auf der man früher oder später sein schönes Monster sehen werde. So würde auch die Praxis von Shamatha, wenn sie zur Klarheit des Geistes geführt habe, das schöne Monster zum Vorschein kommen lassen. Wenn man allerdings die Absicht habe, Shamatha als Gegenmittel gegen dieses schöne Monster zu verwenden, dann sei dieses sehr schlau und würde sich verstecken und vorgeben, dass alles in bester Ordnung sei. In seiner erfrischenden Art beschreibt das Tsoknyi Rinpoche folgendermaßen: „Mir geht es gut, Shamatha, gut. Vipassana, okay. Mitgefühl, Bodhisattva, aber immer noch stinkend.“

Wie genau soll man nun vorgehen, um seinen schwierigen Gefühlen die Hand zu reichen (was Tsoknyi Rinpoche „Handshake-Praxis“ nennt)?

Zunächst einmal sollte die Beziehung zu unserem Gefühl von Freundlichkeit getragen sein, nicht davon, dass wir unserem Gefühl etwas diktieren wollen. Der Geist hört zu und verweilt mit dem Gefühl, in der Form des Nicht-Urteilens. Wir möchten etwas tun, etwas verändern, etwas verbessern, sehen uns als Subjekt, das Gefühl als Objekt, die miteinander kämpfen. Aber genau das führt dazu, dass sich das schöne Monster in uns versteckt. Tsoknyi Rinpoche führt das auf einen Mangel an Liebe zurück. Die Liebe sei Sein, voll bewusst, ganz erkennend, willkommen heißend.

Die geführte Übung, die Tsoknyi Rinpoche in seinem Beitrag leitet, beginnt mit einer starken und vollständigen Ausatmung und dem Fallenlassen des denkenden Geistes in den Körper hinein. Darauf folgt das Hineinspüren in den Körper und das Erden. Jedes Gefühl, das aufsteigt, wird als kostbar betrachtet, und wenn kein Gefühl aufsteigt, ist man sich des Nicht-Gefühls bewusst. Alles wird als in Ordnung angenommen. „Sei freundlich, freundlich in der Form von Nicht-Blokieren, Nicht-Urteilen, Nicht-Ignorieren, Nicht-Unterdrücken, Nicht eine externe Methode heranziehen. Erlaube voll und ganz das Gefühl. Respektiere das Gefühl. Und mit dem Verständnis „Dieses schöne Monster bin nicht ich.“ Es ist nur ein übrig gebliebener Rückstand. Es ist Teil meiner Phänomene, und ich erlebe das. Es ist wundervoll, dass ich alles erleben kann. Das bedeutet, dass ich am Leben bin. Ich sollte alles erleben, als einen Raum, als Akzeptanz, als Bestätigung. Und die Dinge ändern sich. Die Veränderung ist Teil der Praxis. Du änderst es nicht. Es ändert sich von selbst. Du bist dir dessen voll bewusst. Und manchmal gibt es nichts. Ruhig, entspannt, friedlich. Sei dir einfach nur dessen gewahr, sei mit ihm. Manchmal gibt es viele Dinge, Turbulenzen, Unbehagen, alte Erinnerungen, unbehagliche Gefühle im groben Körper, einfach nur sich allem bewusst sein und nichts tun. Unsere Aufgabe ist es, bewusst zu sein. [...] Und darin magst du etwas Freudiges, Glückliches erfahren. Und dieses Freudige, Glückliche ist bedingungslos. Es passiert wegen der Offenheit. Es liegt nicht an äußeren Dingen. Es ist frei von Subjekt und Objekt. [...] Ich nenne das Glück, glücklich ohne Grund, einfach glücklich, einfach okay. Darin mag eine Hitze der Liebe entstehen, eine Wärme des Herzens, Samen des Mitgefühls. Die Essenz des schönen Monsters ist auch Liebe und Offenheit. Lass einfach das Erleben zu, dass das in deinem Herzen stattfindet. Übe damit einfach achtsames Gewahrsein und entspanne.

[...] Sein ist der Schlüssel. Sei einfach bei allem, was immer entsteht. Entstehen ist eine unbeständige Bewegung, aber Bewusstsein und Sein sind Teil der Stille. Stille mit Bewegung. Die Klarheit, das Bewusstsein, die Offenheit und das Sein bewegen sich nicht. Du bist Teil der Stille. Aber die Gefühle, Gedanken, Empfindungen, Emotionen bewegen sich. Die Schönheit der Bewegung im Inneren des Unbeweglichen. Aber wir sind uns all dessen bewusst. [...] All die Enge um dein Herz beginnt, sich zu öffnen. All der wolkige, dunstige Geist wird klarer, und unsere grundlegende Natur, die menschliche Güte, beginnt zu dämmern, weil wir nicht stören. Und wir nähren den natürlichen Teil der Schönheit der menschlichen Existenz innerlich. Allmählich wächst die Essenz-Liebe zu liebevoller Güte und Mitgefühl. Der Anflug von Klarheit wächst schließlich zu Vipassana, klarer Geist, unterscheidender Geist, Weisheit. Und eines Tages, mit offenem Herzen und klarem Geist, können wir alles umarmen, können wir mit jeder Bewegung innerhalb des Unbeweglichen umgehen. Und dies ist der Tanz zwischen ultimativer Offenheit und den relativen Phänomenen.“