



Konventionelle Angst überwinden

VORTRAG VON KHEN RINPOCHE
GESHE PEMA SAMTEN

Ängste gibt es haufenweise, viele Arten von Ängsten, die wir mit uns herumtragen. Die Angst vor Katastrophen, Erdbeben, Sturm, Flut, Feuer, die Ängste vor dem Alter, vor Krankheit und Tod. Der Geist ist angefüllt mit Ängsten, und sie sind ihrer Natur nach unbegrenzt. Man kann sie fassen als die grundsätzliche Angst vor Leiden. Niemand fürchtet sich vor Glück, das winken mag. Neben diesen allgemeinen Ängsten vor Leid gibt es noch subtilere Ängste, nämlich die buddhistische Angst vor Wissensschleiern und Hindernissen durch Verblendung. Die ist jedoch bei den Wenigsten präsent.

Auf dem buddhistischen Pfad werden Ängste aufgegeben, doch sind sie nicht durch und durch negativ. Ängste vor dem Aufkommen von Leidenschaften und ihren Folgen sorgen für mehr Achtsamkeit. Und man kann Unangenehmes und die eigene Angst dazu verwenden, eine höhere Qualität der eigenen Praxis durch sie zu gewinnen. Das Leid, das mit Angst verbunden ist, wird dann zum Brennstoff, zur Nahrung für Erkenntnisse und Fortschritt. Ängste haben eine schützende Funktion, sind also grundsätzlich etwas Gutes: Wir vermeiden es ängstlich, nichts vergiftetes zu essen, keine Giftpilze etc., weil wir berechnete Angst vor den Konsequenzen haben.

Die meisten hier im Raum sind mittleren Alters, nicht mehr jung. Dass wir überhaupt noch hier sitzen können, hat damit zu tun, dass wir im bisherigen Leben eine gewisse Vorsicht und Umsicht haben walten lassen. Ohne eine schützende Furcht würden wir wohl nicht mehr leben. Wenn wir das nächste Mal unter Angst leiden, könnten wir uns sagen: „Angst fühlt sich unangenehm an, aber eigentlich ist sie nichts Schlechtes. Sie führt dazu, dass ich vorsichtiger bin, und mich nicht in Gefahr bringe. Das ist ihre Aufgabe.“ Das klingt vielleicht etwas zu vereinfachend, aber um der Angst Herr zu werden, ist es wichtig, die eigene Haltung ihr gegenüber zu verändern, damit sie einen nicht so beherrscht. Dadurch wird sie nicht unangenehmer, aber so kann man ihr die Stirn bieten. Auch das, was sich unangenehm anfühlt, muss nicht immer nur schlecht sein. Viele Lebenssituationen, die mit Ängsten einhergehen, haben uns letztlich weitergebracht, uns nachhaltige Erfahrungen vermittelt, uns zu besonderer Sorgfalt und Leistung angespornt und uns dadurch geholfen, mutig zu sein, etwas aus uns zu machen, uns zu verbessern, über unsere Grenzen zu gehen. Insofern bedeutet das Unangenehme der Angst auch etwas Positives. Lehnt man die Angst ab, will man sie nicht wahrhaben, weil man sie für Schwäche hält oder schlicht, weil sie unangenehm ist, und verdrängt sie, wird sie nur stärker. Druck und Verzweiflung entstehen. Erkennt man sie als das, was sie ist, und lässt ihre Vorzüge gelten, erleichtert das den Umgang mit ihr. Schafft man es dann, sie konstruktiv zu verwenden, indem man sie zum Anlass nimmt, Achtsamkeit zu entwickeln, Verständnis und Mitgefühl, dann nimmt man sie in den Pfad auf. Sie wird zum Mittel der Beförderung von geistigen Qualitäten. Das Gegenteil wäre, wenn man dieses nicht vermag, dass der Geist seine Stabilität verliert, Qualitäten einbüßt und gefesselter wird.

Angst als Schutz grundsätzlich gutheißen

Für Buddhisten gilt auch, dass Leiden, Schädigung und Ängste nicht gewünscht sind. Es ist Fakt, dass man diesen unschönen Zuständen immer wieder ausgesetzt ist, und das noch lange, auch wenn man praktiziert. Jetzt geht es darum, seine Haltung Leiden gegenüber zu verändern. Wenn sie schon auftreten, und man sich mit ihnen konfrontiert sieht, ist es ratsam, sie konstruktiv nutzen zu lernen – das ist, worum Bodhisattvas sich bemühen. Wenn ein Bodhisattva auf Feindseligkeit trifft, eine feindlich gesinnte Person, dann hilft es nichts, sich zu wünschen, das wäre jetzt nicht so. Die Bodhisattvas haben gelernt, diese Situation als Chance zu sehen, Geduld, Gelassenheit und besonderes Mitgefühl zu entwickeln. Kraftvolle Geduld kann nur im Angesicht von Widrigkeiten entstehen; wo alles schön und alle lebenswürdig sind, kann sie nicht stärker werden. So empfinden Bodhisattvas das, wovor wir uns scheuen, als eine günstige Gelegenheit zu wachsen.

Wir müssen anerkennen, dass Ängste zu unserem Leben gehören. Und weil wir Menschen sind, mit einem entsprechenden erweiterten Bewusstsein, können unsere intellektuellen Fähigkeiten auch dazu führen, Ängste zu verstärken und noch mehr unsinnige Ängste zu entwickeln, durch unsere vielen Gedanken. Wenn man dann wie oben beschrieben vorgeht, sich die Funktion von Ängsten als Schutz vor Augen führt – wie Angst zu mehr Achtsamkeit und verantwortlicherem Verhalten und Rücksicht führt und uns im eigenen Leben in vielen Situationen weitergebracht hat – wird sie dadurch automatisch geringer, weil man seine Einstellung zur Angst verändert.

Es gibt spezifische individuelle Ängste und die allgemeinen, konventionellen Ängste, die alle haben. Sie beziehen sich zu meist auf die Zukunft. In uns allen steckt eine gewisse Furcht gegenüber der Unsicherheit der Zukunft. Ich treffe viele Menschen, die große Angst davor haben, in der Zukunft eine schwere Krankheit zu bekommen. Im Moment sind sie noch gesund, aber die Angst, eventuell Krebs oder ähnliches durchleiden zu müssen, ist so groß, dass sie schon jetzt fast darunter leiden. Obwohl die Krankheit im Moment nur eine Vorstellung ist. Das liegt daran, dass wir Menschen über eine gewisse Form von „Weisheit“ verfügen, die höheren Möglichkeiten unserer Intelligenz. Sie kann fehlgeleitet werden. Einerseits kann sie uns helfen zu erkennen, was in Bezug auf karmische Ursachen und Wirkungen anzunehmen und aufzugeben ist, andererseits kann sie allerlei Konzepte produzieren, die dann zu allen möglichen Ängsten und Befürchtungen führen, die uns belasten. Bei Tieren ist das weniger gegeben. Selbst unser irriges Greifen nach dem Ich, die Unwissenheit etc., sind Ausdruck dieser grundsätzlich vorhandenen „Weisheit“, die man nicht missverstehen darf als die ultimative Weisheit, sondern als Begriff für die Fähigkeiten und Kapazitäten unseres Bewusstseins. Indem man seine Ängste untersucht, erkennt man deutlicher, wie viele davon durch reine Vorstellungen und deren gedankli-

ches Ausufern zustande kommen. Zur dieser „Weisheit“ gehört, dass man Ursachen sucht und daraus einen Verlauf konstruiert: „wenn das eintritt, passiert das, und dann kann das zu jenem führen...“ Und am Ende steht das schlimmste Katastrophen-Szenario. Aber auch mit dem Pfad zur Buddhaschaft schauen wir gedanklich in die Zukunft: wenn das erkannt ist und dieses aufgegeben, erfolgt jenes, aufgrund dessen dann dieses folgt... bis man Buddhaschaft erreicht.

Angst als Geistes-erzeugt begreifen und steuern lernen

Wenn man das weiß, kann man diese Gedankenspiele des Geistes positiv steuern lernen und einen heilsamen Zustand herbeiführen. Bei Ängsten lassen sich diese positiv werten als Hilfe für mehr dringliche Bemühung und Achtsamkeit. Man weiß, dass die Negativ-Spirale nur zu verkrampfter Panik führt, die den Geist aufwühlt und destabilisiert. Es heißt im Buddhismus, man könne sich von allen Ängsten und Leiden befreien, aber das geht natürlich nicht schnell. Wir haben gesehen, dass Wissen über den Geist weiterhilft, sich nicht mehr so stark mit dem, was im eigenen Geist vor sich geht, zu identifizieren. Dadurch identifiziert man sich auch nicht mehr mit unheilsamen Gedanken und Gefühlen, wenn sie auftreten. Man kann sie ändern. Die Erfahrung dieser Möglichkeiten, im Geist etwas zu verändern, ist, was Dharma-Praxis ausmacht. Es gibt etliche verschiedene unheilsame, neutrale und heilsame Geisteszustände. In den Schriften werden 51 Geistesfaktoren genannt, im Abhidharma und bei dem indischen Heiligen Asanga. Der Geist ist also nicht das einheitliche Phänomen, als das er von uns die meiste Zeit empfunden wird. Das spezielle Wissen sollte erarbeitet werden, und dann darüber nachgedacht: wie wirken die Leidenschaften verblendend, worin bestehen die Schleier und Hindernisse, wie wirkt das Heilsame...und danach muss man darüber meditieren. Dazu ist die Entwicklung eines stabilen Geistes nötig. Studieren, darüber reflektieren und dann meditieren, das ist der Pfad des Sich-Umgewöhnens. So kommt allmählich eine größere Qualität der positiven Eigenschaften des Geistes zustande. Während man wachsam jegliches Aufkommen negativer Geisteszustände bemerkt, hat man dadurch, dass man sich nicht damit identifiziert, die Fähigkeit, direkt dagegen vorzugehen. Dieses geschulte, erhöhte Gewahrsein entspringt der Übung der Meditation. Meditation wird oft fälschlich als eine Art dösiger Entspannung missverstanden, womit man jedoch nicht weit kommt. Natürlich ist es für noch Ungeübte zunächst hilfreich, den Gedankenstrom erst zu beruhigen, den Geist zu entspannen. Aber dann geht es darum, die Fähigkeit der Konzentration zu erhöhen und dadurch Inhalte tiefer zu durchdringen und die inneren Zustände zu betrachten. Und das sorgt tatsächlich dafür, mit Ängsten umgehen zu können. Bemerkt man einen nervösen, fährigen Zustand seines Geistes, analysiert man, wie dieser zustande kommt, und entdeckt, dass Angst dahintersteckt. Dann erforscht man diese Angst, ihren Inhalt

und Ursprung, beurteilt ihren Hintergrund und findet Wege, sie entweder als unnötig und übertrieben zu entlarven, weil sie verblendeten Geisteszuständen entspringt, oder sie anzunehmen, und sich mit ihr konstruktiv auseinanderzusetzen. Man identifiziert sich nicht mehr mit dem Zustand des Ängstlich-Seins selbst, was diesen nüchternen Umgang damit ermöglicht. Sowie wir die Angst als Produkt der Verblendung sehen, nimmt sie bereits dadurch ab. Dem Dharma gemäß sind alle Phänomene Geistes-erzeugt. Doch wenn man das Wissen nicht hat, ist das schwer zu begreifen. Mit dem wachsenden Verständnis durch das Studium erkennt man, wie unsere Auffassungen der Phänomene eine innere Angelegenheit sind. Aber schon, dass man von dieser Tatsache gehört hat, kann dazu beitragen, das, wovor man Angst hat, in einem anderen Licht zu betrachten. Durch Untersuchung stellt man fest, dass das, was man erfährt, vom eigenen Geist erzeugt ist, und durch die Erfahrung der eigenen Macht der Veränderung des Geistes, schenkt man den Aussagen über die Ursachen der eigenen Nöte als Folge der Leidenschaften und des eigenen Glücks als Folge eigener heilsamer Handlungen mehr Vertrauen. Buddha sagt: „Das Selbst ist dem Selbst der größte Feind oder sein bester Freund!“ Solange man äußere Widersacher und widrige Umstände als bedrohlich und als Ursache für die eigenen Probleme und Ängste ansieht, verstrickt man sich in negativen Handlungen, welche die Situation nur verschlimmern. Agiert man auf der Grundlage des Wissens um den tatsächlichen Ursprung der Leiden, als durch den eigenen Geist und von ihm ausgehenden Handlungen verursacht, und richtet sein Verhalten entsprechend durch Nachdenken und Meditieren immer heilsamer aus, wirkt man nachhaltig zum eigenen Wohl als sein bester Freund, und die leidhaften Erfahrungen nehmen ab.

Statt ängstlichem Nein zu allem Neuen kraft des Geistes ein offenes Ja zulassen

Diese veränderte Lebensweise führt zu deutlichen Unterschieden auch im Alltag. Ängstlichkeit in Bezug auf Neues und Ungeohntes z.B. bei der Arbeit nimmt ab. Statt immerzu zu allem Neuen lieber erstmal ablehnend „Nein“ zu sagen, bleibt man offen und geht Aufgaben und Vorschläge bejahend an. Es gilt als ein Zeichen geistiger Kraft, innere Widerstände hinterfragen und aufgeben zu können, wenn Dinge an einen herangetragen

werden, die nicht dem eigenen gewohnten Denken entsprechen. Dass man sich bereitwillig ohne hartnäckige Vorurteile auf sie einlassen kann, diese Kraft stellt sich nicht ohne Weiteres ein. Sie zu gewinnen, ist nicht leicht. Nicht umsonst gibt es die vielen Lehrreden des Buddha und die Kommentare der großen indischen Meister, die auch schildern, welche inneren Kämpfe sie ausstehen mussten, um diese Veränderung herbeizuführen. Und auch die tibetischen Geistesschulungstexte. Man muss sie in der Tiefe ihrer Bedeutung studieren, dann muss man sie innen sacken lassen, sich in ihnen schulen und sie kontinuierlich in der Meditation betrachten – das erfordert Aufwand. Weil es schwierig ist, lehrt Buddha die sogenannten Drei Arten von Geduld: Die gegenüber schwierigen Personen, die gegenüber widrigen Umständen und die Geduld mit dem Dharma. Man muss sich der Realität stellen: Leiden und Schwierigkeiten treten auf, mit ihnen ist zu rechnen, und man muss geduldig sehen, wie man klug mit ihnen umgeht. Dabei hilft das Dharma-Wissen. Doch die Anwendung des Wissens wird als schwer empfunden, weil in unserem Geist die alten Gewohnheitsmuster noch lange uns in die diametrale Gegenrichtung zwingen. Hier muss man gegenüber den eigenen Rückschlägen Geduld entwickeln und nicht aufgeben. Um also nachhaltig mit seinen Ängsten fertig zu werden, braucht es langfristige Schulung; es ist ein langer Weg.

Zum Abschluss möchte ich Euch, die Ihr vielleicht in der Erwartung einer akuten Hilfe für eure aufkommenden Angstzuständen gekommen seid, noch eine kleine körperliche Übung geben, die ihr dafür nutzen könnt. Setzt Euch in eine Meditationshaltung mit aufrechtem Oberkörper. Bereits die Sitzhaltung ist entscheidend, sitzt gerade, und entspannt euren Geist. Lasst die Anspannung von Körper und Geist los. Um nun die Gedanken und die Gefühle, die unablässig aufkommen, zur Ruhe zu bringen, richtet eure Aufmerksamkeit auf den Atemstrom. Betrachtet, wie er in die Nase einströmt und wieder ausströmt. Ihr könnt die Atemintervalle zählen und nach einer bestimmten Anzahl wieder von vorne beginnen. Merkt man, dass sich mehr Fokus und Ruhe im Geist einstellen, kann man das Zählen beenden und in dieser Ruhe verweilen. Man bemerkt, wenn Gedanken aufkommen und lässt sie los. Man registriert, wenn ein Gefühl sich regt und lässt es los. Diese entspannte Kontrolle im Geist wird als kraftvoll empfunden, und wenn man darin eine Zeitlang verweilt, kehrt man mit dieser Kraft und Ruhe in den Alltag zurück.