



Mit sich selbst vertraut werden Wie wir mit störenden Emotionen umgehen

Patzia/Photocase

Alle Lebewesen haben die Tendenz zu negativen Emotionen und Gedanken. Cornelia Weishaar-Günter, buddhistische Lehrerin und langjährige Praktizierende, zeigt Wege, mit den inneren Störenfriedern konstruktiv umzugehen und sie für tiefere Einsichten in unsere Seinsweise zu nutzen.

von Cornelia Weishaar-Günter

Wir haben in der Regel ein Selbstbild, in dem wir zu gut abschneiden: „Ich bin doch ein ganz verträglicher, netter Mensch und habe das Recht, für eine gerechte Sache auch einmal andere Seiten aufzuziehen, nicht wahr?“ Es gibt auch eine Verdrehung, der ebenfalls Ichbezogenheit zugrunde liegt, allerdings in der Verkleidung eines Minderwertigkeitsgefühls: „Ich taue nichts, ich mache niemandem etwas Recht, warum gibt es mich überhaupt?“

Egal, wie unsere persönliche Variante beschaffen sein mag, das verzerrte Selbstbild verhindert in der Regel, den eigenen Zustand zu erkennen und die Gifte im eigenen Geist direkt wahrzunehmen. Deshalb besteht die erste Aufgabe darin, uns selbst besser kennen zu lernen. Dabei gilt es, im Hier und Jetzt aufmerksam zu sein, und das lässt sich am besten durch regelmäßige stille Meditation üben.

In der Meditation haben wir einen geschützten Rahmen, der uns in sich schon Selbstwertgefühl vermittelt: Hier sitze ich, stabil und fest, eine gute Motivation ging voraus, eine Widmung wird die Sitzung mit einer freudigen Grundhaltung abschließen. In der Meditation fällt es relativ leicht, von unseren alltäglichen Selbstbildern abzulassen. Wir können direkt beobachten, wie sich unsere Projektionen, Geistesgifte und Fixierungen auflösen wie Wolken am Himmel. Minderwertigkeitsgefühle relativieren sich genauso wie Verärgerung oder ein unbedingtes Habenwollen von irgendetwas.



Nach der Meditation beginnt jedoch der Alltag, und rasch sind wir wieder ganz in unseren üblichen Fixierungen, Emotionen und Reaktionsmustern gefangen. Hier gilt es, aufmerksam zu sein und die Rückkehr negativer Gedanken und Gewohnheiten zu beobachten. Wir werden im Moment nicht verhindern können, immer wieder von Abneigung, Geiz, Hochmut und anderem innerlich beherrscht zu sein. Aber wenn wir erst einmal den Mut haben, uns so sehen zu wollen, wie wir wirklich sind, werden uns diese Prozesse immer vertrauter, und wir sehen uns selbst realistischer. Allein dieses Kennenlernen ist sehr wertvoll.

Freundlichkeit mit sich selbst

In diesem Prozess der Selbsterkenntnis ist es wesentlich, dass wir uns selbst mit großer Freundlichkeit begegnen. Nur dann werden wir offen genug sein, um uns nichts mehr vormachen zu müssen und allmählich auf den Schutz des Positiv- oder Negativbildes unseres Selbst zu verzichten. Steigt Wut hoch oder sind wir gefangen in dem Gedanken, etwas unbedingt besitzen zu müssen, können wir diese Zustände betrachten und denken: „Oh, da ist ja wieder mein guter alter Bekannter, dieses Muster!“ Wenn wir dabei noch ein wenig lachen können, kann das hilfreich sein. Jede Verbissenheit ist fehl am Platz, weil wir uns sonst nur tiefer verstricken.

Wir teilen diese Tendenz zu negativen Gedanken und Täuschungen mit allen Lebewesen, ist sie doch grundlegend für die leidvolle Existenz im Daseinskreislauf. Je besser wir uns selbst kennen lernen und so annehmen können, wie wir wirklich sind, umso leichter wird es uns fallen, auch anderen Liebe und Verständnis entgegenzubringen. Wir sind als menschliche Wesen in unserer grundlegenden Natur gleich, dass wir nach Glück streben und Leiden vermeiden möchten, auch wenn der eine mehr zu Hochmut, der andere mehr zu Wut neigt usw.

Ehe wir uns versehen, haben wir mit diesem einfachen Entschluss, uns kennen zu lernen, bereits wichtige Schritte bewältigt, um menschlicher, toleranter und zufriedener zu werden. Anstatt unbedingt etwas haben zu wollen und äußerlich bei einem Begierdeobjekt zu verweilen – sei es ein anderer Mensch, ein Tier oder ein Auto –, haben wir unsere Aufmerksamkeit nach innen gelenkt. Plötzlich merken wir, dass wir zunächst kleine Dinge ganz gut loslassen können. Unseren wirklich großen Abneigungen und

Wünschen bleiben wir vermutlich ein Leben lang verhaftet, aber ein wenig Lachen darüber ist schon viel wert!

An diesem Punkt könnten wir es allerdings auch mit der Gelassenheit übertreiben: Wir könnten uns gut dabei fühlen zu lachen und trotzdem den Geistesgiften zu folgen. Deshalb ist es wichtig, sich immer wieder auch damit auseinanderzusetzen, warum die negativen Emotionen eigentlich als „Gifte“ bezeichnet werden: Ihre Natur ist es, uns aus dem Gleichgewicht zu bringen, unseren inneren Frieden zu stören und zu unheilsamen Gedanken und Handlungen anzutreiben. Das geht so weit, dass wir andere verletzen. Oft bemerken wir kaum, wenn wir im Griff eines Geistesgifts stehen. Jedesmal, wenn ein negativer Gedanke durch die Veränderung äußerer Umstände oder durch Meditation ein wenig nachlässt, haben wir die Gelegenheit, uns zu fragen: In was für einem Zustand war ich vor wenigen Minuten? Was habe ich unter dem Einfluss des Geistesgiftes

gedacht oder (fast) getan?

Die Erfahrung wird uns in diesem Stadium schnell zeigen, dass es wirklich nur darum geht, die negativen Gedanken zu überwinden, nicht jedoch darum, uns innerlich zu gefühllosen Wesen zu machen. Die Freude an Schönheit oder einer inspirierenden Arbeit sowie Liebe und Mitgefühl sind Gefühle, die nicht von der Ichbezogenheit vergiftet sein müssen und sich sogar verstärken, je weniger wir von Geistesgiften und Ichbezogenheit geplagt werden.

„Je besser wir uns selbst kennen, umso leichter fällt es uns, auch anderen Liebe und Verständnis entgegen zu bringen.“

Der Buddhismus lehrt die Überwindung der Geistesgifte

Sobald wir die Herrschaft der Geistesgifte als leidhaft und nicht wünschenswert erkannt haben, bietet uns der Buddhismus Methoden, damit umzugehen. Diese störenden Emotionen (Ärger, Anhaftung, Neid usw.) sind im Buddhismus Dreh- und Angelpunkte der Praxis. In der Tradition heißt es sogar, die 84.000 Unterweisungen des Buddha hätten nur das eine Ziel gehabt, Gegenmittel zu 84.000 möglichen Ausprägungen von Geistesgiften zu zeigen. Wir finden sie auf halbem Weg zwischen der grundlegenden Unwissenheit über die wahre Natur und den Leiden des Daseinskreislaufs: Unwissenheit löst Geistesgifte aus und diese wiederum führen zu Gedanken und äußeren Handlungen, die uns und anderen Leid eintragen.

Der Weg zur Überwindung der Geistesgifte führt über den Pfad von Ethik, Meditation und Weisheit. Mit einer entschlossen ethischen Grundeinstellung versuchen wir



zunächst, die negativen Wirkungen der Geistesgifte äußerlich zu unterbinden. Fühlen wir zum Beispiel heftigen Neid – das heißt, dass wir das Glück anderer nicht ertragen –, geben wir zuallererst vor uns selbst zu, neidisch zu sein. Wir vermeiden es jedoch, unter dem Einfluss des Neids zu handeln oder zu sprechen. Manchmal sind wir von einer Emotion so stark beherrscht, dass wir uns aus einer Situation erst einmal ganz zurückziehen müssen, um wieder zu uns zu kommen. Oft wird es aber ausreichen zu schweigen und nicht zu handeln, solange wir die Aktivität des Geistesgifts in uns fühlen.

Für die innere Arbeit kann im nächsten Schritt gezielt die analytische Meditation eingesetzt werden. Im Lauf der Jahre wird man sich z.B. durch Studium buddhistischer Texte und eigene Erfahrungen eine Palette von Gegenmitteln erarbeitet haben, die für uns persönlich wirksam

diese Projektionen bewusst und versuchen, unseren Blickwinkel zu erweitern: Wir sehen die vielen Aspekte, von denen das begehrte Objekt abhängig ist, u.a. betrachten wir die Nachteile, die es hat oder in Zukunft haben könnte. Dann machen wir uns unsere eigene Natur bewusst, die ganz flüchtig ist. Unsere Bedürfnisse und Wünsche wandeln sich, Zustände von starkem Verlangen wechseln ab mit anderen Gemütsverfassungen. Die Fixierung auf das Begierdeobjekt und auf uns selbst im Zustand der Begierde ist ein kleingeistiger Zustand. Er spiegelt nur eine vorübergehende Vernebelung des Bewusstseins wider, aber nicht die eigentliche Natur. In der Realität existiert alles in einem Netz von Faktoren, Beziehungen und Umständen – wie in einem offenen, weiten Raum, in dem sich alles Mögliche entfalten und wieder auflösen kann.

„Die störenden Emotionen sind Dreh- und Angelpunkte der Praxis.“

sind, um die Kraft unserer gewohnheitsmäßigen Geistesgifte zu schwächen. Wir können uns etwa die Nachteile einer negativen Emotion für uns selbst und andere vor Augen führen, uns die Vergänglichkeit einer Situation bewusst machen oder uns in eine andere Person hineinversetzen und Mitgefühl üben.

Im Fall von Neid kann es sinnvoll sein, sich in der Meditation bewusst zu machen, dass wir uns als Buddhisten einst freudig dem Ziel verpflichtet haben, zum Glück aller Lebewesen beizutragen. Wie kann ich jemandem ein wenig Glück missgönnen? Das passt nicht mit meiner grundlegenden Motivation und dem Interesse am Wohl der anderen zusammen. Je öfter wir darüber nachdenken, umso geringer wird unsere Neigung zum Neid werden. Sollte Neid ein großes Problem für uns darstellen, ist zu empfehlen, für längere Zeit (Monate oder Jahre) täglich die für uns persönlich wirksamen Gedanken in die tägliche Meditationspraxis einzubeziehen. Das Gleiche gilt natürlich für alle anderen Geistesgifte und ihre Gegenmittel.

So sehr wir uns auch bemühen: Negative Gedanken können mit diesen Methoden nur vermindert, nicht jedoch ganz überwunden werden. Solange wir beherrscht sind von der grundlegenden Unwissenheit über die Natur aller Phänomene, werden wir die existenzielle Unsicherheit nicht im Tiefsten überwinden und deshalb ichbezogen bleiben. Aus dieser Ichbezogenheit werden immer wieder Geistesgifte entstehen: Anhaftung, um das Ich scheinbar zu stärken; Ärger, um es scheinbar zu schützen usw.

Angenommen, wir stehen unter der Kontrolle von Begierde, der Geist ist ganz überwältigt von dem Gedanken an eine andere Person oder ein Objekt. Wir machen uns

Das Greifen nach dem Ich, das im Zustand der Gier besonders stark ist, ist letztlich ein überflüssiges Konstrukt unseres Geistes, das auf purer Unwissenheit beruht. Allein eine geringe Ahnung der unendlichen Offenheit, die mit der Erkenntnis der eigentlichen Natur, der Leerheit verbunden ist, kann bereits die grundlegende, existenzielle Anspannung vermindern. Damit wird die Tendenz zur Entwicklung von Geistesgiften drastisch reduziert. Somit lohnt sich bereits eine geringfügige Beschäftigung mit den Weisheitslehren.

Trotzdem werden wir ein Leben lang das Lachen über uns selbst und unsere hartnäckigen Geistesgift-Muster brauchen. Würden wir alle Geistesgifte und unsere Anlagen dazu überwinden, wir wären Buddhas... Ein weiter, aber auch sehr spannender Weg, der sich in jeder Phase lohnt und Freude bringt.

Dr. Cornelia Weishaar-Günter, Jahrgang 1957, ist Tibetisch-Übersetzerin und Schülerin tibetischer Meister verschiedener Schulrichtungen. Sie unterrichtet buddhistische Meditation und Philosophie hauptsächlich an den VHS Rheingau, Mainz und Erlangen sowie anderen Institutionen der Erwachsenenbildung.