



jörg Hoffmann

Mit Begierde arbeiten

Der Psychotherapeut Lorne Ladner leitet im folgenden Beitrag dazu an, mit Begierde zu experimentieren. Der Text ist seinem sehr empfehlenswerten Buch

Die verlorene Kunst des Mitgefühls entnommen, das 2005 erschien. Mit freundlicher Genehmigung des Diamant Verlags.

von Lorne Ladner

Zu Beginn der Übung kann es nützlich sein, sich des ständigen Flusses der begehrliehen Gedanken, Gefühle und Bilder, die dauernd durch den eigenen Geist ziehen, einfach nur bewusst zu werden. Wir werden bemerken, dass wir an unsere Arbeit denken, an zu bezahlende Rechnungen, einen Anruf, den wir machen möchten, an den Ölwechsel beim Auto usw.

Wir treten jetzt einen Schritt zurück und fragen uns, woher die Mehrzahl dieser Dinge, die uns durch den Kopf gehen, stammen. Die Antwort des Buddha lautete: „Verlangen“. Auch Sigmund Freud und andere westliche Psychologen kommen zu dem Schluss, dass der größte Teil unseres Geistes- und Gefühlslebens von Wollen oder Verlangen gesteuert wird.

Nachdem wir eine Zeit lang unseren Geist beobachtet haben, nehmen wir einen ganz bestimmten Wunsch in uns genauer unter die Lupe, etwas, das man oft möchte und nach dem es einen heftig, fast unfreiwillig verlangt. Typische Begierden dieser Art sind jene nach Geld, Lob, Aufmerksamkeit, Sex, Alkohol, Drogen oder Essen. Wir greifen für die Übung eine heraus.

Begierde untersuchen

Beobachte ein paar Tage oder Wochen, wie deine Begierde nach diesem Objekt funktioniert. Es wäre gut, dir Notizen zu deinen Beobachtungen zu machen. Tritt deine Begierde dann am stärksten auf, wenn du dich gestresst fühlst oder dich über etwas aufregst? Ist sie morgens, untertags oder spät abends am stärksten? Erscheint sie typischerweise im Zusammenhang mit bestimmten anderen Gefühlen wie Einsamkeit, Unsicherheit oder Müdigkeit?

Versuche zu erkennen, wie du dich fühlst, wenn dich nach etwas verlangt, du es aber noch nicht hast.

Beobachte dein Verlangen und deine Gefühle von Leere, Unbefriedigt- und Unvollständigsein, die mit zwanghafter Begierde verbunden sind. Es kann Angst machen, sich auf diese Aspekte des eigenen Erlebens zu konzentrieren, wenn man aber tiefer vordringt, erkennt man, dass dem Verlangen die fast kindlichen Gefühle von Bedürftigkeit zugrunde liegen.

Beobachte weiter, was in deinem Geist abläuft, wenn du nicht bekommen kannst, was du willst. Das ist der



Punkt, an dem aus dem Verlangen andere negative Emotionen hervorgehen wie Frustration, Wut, Neid, Kummer, Trauer und Hoffnungslosigkeit. Wir ziehen uns vielleicht von anderen zurück, werden mürrisch, unhöflich oder schwierig. Möglicherweise greifen wir andere an oder werden depressiv. Manchmal entsteht auch der Impuls, unmoralische Mittel zu benutzen, um an das Ziel unserer Wünsche zu gelangen. Die meisten schrecklichen menschlichen Handlungen wie Morde, Vergewaltigungen, Kindesmissbrauch, Betrügereien, Grausamkeiten und Lügen kommen durch ein unkontrolliertes Ausleben von Begierden zustande.

Nachdem man die eigenen Erfahrungen von unerfülltem Verlangen näher betrachtet hat, ist es von Bedeutung, dass man auch **die Erfahrungen untersucht, bei denen man das bekommen hat, was man wollte**. Beobachte, was in solchen Momenten im Geist abläuft. Buddhistische Meditierende und westliche Psychologen haben auch in diesem Punkt Ähnliches herausgefunden: Man ist für kurze Zeit freudig erregt oder gehobener Stimmung, aber schon bald fühlt man sich wie vorher.

Man könnte z.B. ein Stück Kuchen essen. Dabei hat man das momentane Wohlgefühl und den Genuss des Geschmacks auf der Zunge. Dann ist das Stück Kuchen gegessen und man fragt sich: „Was nun?“ Das Verlangen kehrt zurück, und man isst noch ein Stück. Das kann so weitergehen, bis man sich dermaßen voll fühlt, dass einem der Magen weh tut. Mit dem Geldverdienen ist es ähnlich. Man macht ein gutes Geschäft, was kurze Zeit erregend ist. Wenn die Erregung nachlässt, drängt es einen nach neuen Geschäften. Es geht hier nicht darum, dass es schlecht wäre, das zu bekommen, was man sich wünscht. Der Haken ist, dass es einem nie dauerhaftes Glück beschert. Verlangen führt nicht zu Zufriedenheit, sondern zu noch mehr Verlangen.

Begierde loslassen

Nachdem man das eigene Verlangen auf die oben beschriebene Weise gründlich untersucht hat, kann man noch etwas anderes ausprobieren. Man beobachtet, **was passiert, wenn man das Verlangen aufgibt bzw. fallen lässt**. Menschen aus dem Westen, speziell Amerikanern, fällt das sehr schwer. Wir geraten in eine Zwickmühle aus materialistischer Begierde nach Sinnesgenüssen und puritanischer Ablehnung der gleichen Objekte. Aber das Aufgeben unseres Verlangens hat mit keinem von beiden etwas zu tun.

Wenn wir zum ersten Mal versuchen, unser Verlangen loszulassen, versuchen wir meist, das Objekt unserer Begierde aufzugeben. Wir verweigern uns diese Objekte in der Hoffnung, dass uns dies dem Glück näher bringen wird. Aber wenn wir uns das Objekt versagen und im Herzen immer noch Verlangen danach hegen, führt das nur zu weiterer Frustration. Denn wir haben das Verlangen selbst nicht losgelassen. Hier gilt es, den Unterschied in den Erfahrungen, die man mit bei-

den Arten des Vorgehens macht, zu untersuchen. Man konzentriert sich dazu wieder auf das bereits beobachtete Verlangen.

Als Erstes beschließt man, jenem Objekt der Begierde einfach nicht mehr nachzujagen – man versucht nicht mehr, es zu bekommen. Nun entsteht ein innerer Konflikt. Im Herzen hegt man immer noch das Verlangen, aber gleichzeitig hat man den Entschluss gefasst, dem Objekt nicht mehr hinterherzulaufen. Deshalb fühlt man sich unwohl. Im Laufe der Zeit kann diese Haltung alle möglichen Probleme verursachen. Sie kann dazu führen, dass man sich schuldig oder als ein schlechter Mensch fühlt. Oder sie kann bewirken, dass man die eigenen Wünsche einfach unterdrückt. In solchen Fällen ist das Verlangen immer noch da, aber man ist sich dessen jetzt nicht mehr bewusst. Unterdrückte Wünsche tauchen gewöhnlich in Form von neuen Zwängen wieder auf, verursachen andere psychische Symptome oder drängen letzten Endes mächtiger als zuvor an die Oberfläche. Das ist es nicht, was der Buddha mit dem Aufgeben von Verlangen meinte, und es ist gewiss nicht Mitgefühl mit sich selbst.

Der letzte Schritt in dem Prozess, mit dem eigenen Verlangen umzugehen, besteht also darin, sich nicht auf das Objekt des Verlangens zu konzentrieren, sondern auf das Gefühl des Verlangens selbst, und nur dieses loszulassen. Die wenigsten von uns haben dies je versucht. Wir sollten unser Verlangen ganz aufmerksam in unserem Geist wahrnehmen und erkennen, dass es uns nur Leiden bringt.

Dann betrachten wir uns mit Augen des Mitgefühls und beschließen, liebevoll für uns selbst zu sorgen, indem wir uns von der Ursache des Leidens befreien. Lassen wir diese mit offenen Augen los! Das erfordert etwas Übung und Geschick. Zu Beginn gelingt es einem manchmal nicht, aber mit etwas mehr Übung bekommt man ein Gefühl dafür.

Wenn man das eigene Verlangen aufgibt, erlebt man genau das gegenteilige Gefühl von dem, was man erwartet hat. Man fühlt sich weder leer noch erregt. Verlangen führt einen gewöhnlich aus der Gegenwart heraus und lässt einen auf etwas Besseres hoffen. Wenn man loslässt, findet man sich in der Gegenwart wieder und fühlt sich ganz, zufrieden und entspannt. Ohne Verlangen kommt es nicht zu Spannungen und zu Stress. Man kann das genießen, was im Moment vorhanden ist. Man gewinnt geistig mehr Raum.

Zwanghaftes Begehren kostet uns einen großen Teil unserer Zeit und das, was wir dadurch erreichen, schenkt kaum Befriedigung. Wenn wir hingegen frei von egoistischen Wünschen sind, können wir all unsere Energie auf das richten, was wir am sinnvollsten und besten finden. Wir sind dann frei, unsere Energie und unsere Kreativität speziell in Werke des Mitgefühls fließen zu lassen.

Lorne Ladner arbeitet als Psychotherapeut in Washington D.C. Er ist langjähriger Schüler von Lama Zopa Rinpoche und leitet das Guhyasamaja Buddhist Center.