

Über den Umgang mit der Furcht



Furcht ist eine Grunderfahrung des Menschen und spielt besonders am Lebensende eine Rolle.

Cornelia Weishaar-Günter erläutert, was wir tun können, wenn uns im Leben akute Furcht befällt, und wie wir sie langfristig verringern können.

von
Cornelia Weishaar-Günter

Furcht ist eines der Grundleiden im menschlichen Leben. Wir kennen viele Dinge, die in uns Furcht auslösen können: Verarmung, eine Blamage, der Tod oder ein Konflikt – die Bandbreite ist groß. Gehen wir hier davon aus, dass das, wovor wir uns fürchten, jenseits unserer Kontrolle liegt. Wir haben einfach Angst davor. Da nützt es uns wenig, wenn andere uns mit einem „Es gibt Schlimmeres“ oder Ähnlichem beruhigen wollen. Für den Moment kann es uns persönlich völlig unerträglich erscheinen, z.B. einer Krankheit ins Auge sehen zu sollen oder einem beruflichen oder privaten Misserfolg.

Beobachten wir zunächst einmal diese Furcht. Sie hat mit Sicherheit damit zu tun, dass ein Verlust ins Haus stehen könnte: Eine bestimmte Hoffnung mag sich zerschlagen, viel-



leicht ist ein Aspekt unserer Gesundheit in Gefahr. Oder wir müssen den Arbeitsplatz, eine Freundschaft oder gar unser Leben aufgeben. Unsere Gedanken kreisen um das Problem, wir erleben schlaflose Nächte, das Wohlbefinden sinkt drastisch. Wir fühlen uns miserabel und wissen nicht mehr ein noch aus. Unsere Freunde mögen geduldig sein, aber können letztlich auch nicht mehr tun, als unseren inneren Schmerz durch ihre bloße Anwesenheit zu lindern.

Der Buddhismus hat einen großen Vorratsschatz an Methoden, die uns, vor allem langfristig, zu einem furchtloseren Leben verhelfen können. Die Praxis des Dharma ist ein langfristiges Projekt. Zunächst müssen wir jedoch, wie alle Menschen, mit akuten Krisen rechnen, in denen etwas starke Furcht in uns auslöst, die nicht wegzudiskutieren ist.

Was hilft im Notfall?

Was hilft bei Angst-Attacken, also im Notfall? Je weniger unser Bewusstsein auf die Wahrheit von der Ungesicherheit und Instabilität unseres Lebens vorbereitet ist, umso härter wird uns eine überraschende Gefahr treffen. Wenn gegen das Problem selbst nichts zu unternehmen ist und unsere Ängste deshalb ins Leere laufen, können wir eigentlich nur eines versuchen:

Wir richten unsere Aufmerksamkeit vom Gegenstand unserer Furcht auf uns selbst zurück. Wir wenden unser Denken also von dem, was unsere Furcht auslöst, ab, so gut es geht, und schauen nach innen. Hilfreich ist es, beim Einatmen unsere Gefühle liebevoll anzunehmen, als würden wir ein kleines Kind trösten, und beim Ausatmen zu entspannen. Wieder und wieder. Wir wehren uns nicht. Wollten wir uns aktiv von der

Furcht distanzieren oder uns ihr widersetzen, dann gäben wir ihr nur neue Nahrung.

Alle Menschen empfinden irgendwann Furcht, sei der Anlass nun groß oder klein, und wir sind mit unserem Problem mit allen Menschen dieser Welt verbunden. Dies machen wir uns bewusst und atmen immer wieder akzeptierend ein, beim Ausatmen lassen wir los, wieder und wieder.

Da wir die Furcht in dieser Weise einfach annehmen, sollten wir nicht weiter darüber nachdenken, wie lange es wohl dauern wird, bis ihr Griff unser Inneres wieder freigibt. Es kann sein, dass wir nachts wach liegen und länger üben müssen, bis wir endlich einschlafen, und dass wir tagsüber üben müssen, bis etwas uns wieder abzulenken vermag. Und vielleicht ist es notwendig, über längere Zeit so zu praktizieren. Die Furcht wird vielleicht für Wochen zu unserem ständigen Begleiter, aber sie sollte uns immer weniger lähmen.

Durch das Annehmen der Furcht in Verbindung mit dem Atem werden nebenbei auch unser Selbstwertgefühl und unser Mitgefühl für andere gestärkt, auch wenn diese Praxis selbst zu Anfang vom Mut der Verzweiflung inspiriert scheint. Es gibt keine Alternative – wir müssen lernen, mit diesem sich aufdrängenden Gefühl direkt umzugehen.

Wenn wir uns der Furcht stellen und immer wieder den Geist akzeptierend nach innen richten, kommt irgendwann tatsächlich auf leichten Sohlen die Erleichterung: Unser Geist hat sich umstrukturiert. Die befürchtete Gefahr hat sich konkretisiert – oder eben nicht. Es mag sein, dass wir einen Verlust erlitten haben, aber innerlich gibt es für dieses Mal, für diesen speziellen Anlass keine Furcht mehr, die uns beherrscht. Diese Umstrukturierung im Geist geschieht von selbst, aus dem gesunden, normalen Bedürfnis unseres Bewusst-

seins heraus, sich wohlzufühlen. Wir werten Dinge anders, unsere Aufmerksamkeit zentriert sich nicht mehr so auf das Problem – kurzum, die akute Krise ist überwunden.

Die beschriebene Übung inmitten der Furcht zu machen, ist nicht einfach, da sie uns den Schmerz nicht sofort nimmt. Aber sie ist auf ihre Weise schön, da sie unser Problem direkt angeht. Wir müssen nicht kämpfen, sondern können Vertrauen haben: Wie lange es auch dauern mag, am Ende werden wir uns verändert haben.

Was kommt nach der Attacke?

Haben wir nun eine akute Krise gemeistert, wäre es schade, wenn wir zur Tagesordnung übergängen, ohne uns weiter zu schulen. Die guten Qualitäten, die in unserem Geist angelegt sind, werden vor allem am Ende der Krise deutlich, aber sie verlieren sich wieder in der Alltagsroutine, wenn wir sie nicht weiterhin pflegen.

Denken wir darüber nach, was geschehen ist, können wir eine Ähnlichkeit zu den Vier Edlen Wahrheiten, der Grundlehre des Buddhismus, feststellen. Wir haben nun die direkte Erfahrung der ersten Wahrheit, des Leidens – die Symptome unserer Ängste – gemacht. Wir haben die Ursachen des Leidens, die zweite Edle Wahrheit, direkt erfahren – die Furcht, die unseren Geist zwanghaft beherrscht hatte. Wir haben die Möglichkeit der Veränderung erkannt, indem wir auf die Kräfte unserer tieferen inneren Gesundheit, die Buddhanatur, vertrauten. Das ist in der dritten Wahrheit von den Beendigungen angesprochen. Und wir haben einen Schulungsweg erfahren,



der uns ein wenig im gesamten Spektrum buddhistischer Qualitäten weitergebracht hat, entsprechend der vierten Edlen Wahrheit vom Pfad. Wir wissen jetzt ein klein wenig auf unserer persönlichen Ebene um die Vier Wahrheiten, und sie sind für uns mehr als eine bloße Theorie.

Wir können zukünftiger Furcht vorbeugen, wenn wir einfach weiterüben. Das kann eine einfache Konzentration auf den Atem sein, die uns nach und nach in jeder Lebenslage ins Gleichgewicht bringen kann. Aber da wir nun ein wenig praktische Einsicht in die Vier Edlen Wahrheiten gewonnen haben, werden wir sehen, dass uns im Grunde auch jede andere buddhistische Praxis ein Stück weiter in Richtung auf Furchtlosigkeit bringt, und das vielleicht sogar noch etwas kraftvoller. Betrachten wir das an einigen Beispielen genauer.

Überraschenderweise wird die Furcht in buddhistischen Texten nicht als eigenes Geistesgift aufgeführt. Das liegt daran, dass sie eng mit der zugrunde liegenden Unwissenheit verbunden ist. Furcht hängt zusammen mit dem Greifen nach einem unabhängigen Ich, das uns Sicherheit in diesem geheimnisvollen Universum vorgaukelt. Aber tatsächlich trennt uns diese Unwissenheit bzw. die Angst vor der Erkenntnis, dass unser Ich in diesem Universum niemals einen gesicherten, festen Stand hat, von der Entfaltung unserer Weisheit und der uns innewohnenden Qualitäten. Unwissenheit und Angst drücken sich in allen anderen Geistesgiften (Aggression, Anhaftung, Nicht-Hinsehen-Wollen usw.) aus, die stets auf die Stabilisierung unseres festen Selbstbildes ausgerichtet sind. Diese Geistesgifte „schützen“ uns sozusagen vor tiefer liegenden, Angst erzeugenden „Gefahren“.

Auch wenn sich die Furcht aktuell nicht zu zeigen scheint, werden wir ihren feineren Formen in unseren jeweils vorherrschenden Geistesgiften



Buddha Akshobhya verkörpert die Furchtlosigkeit, eine wesentliche Eigenschaft des Buddha. Da er selbst alle Furcht überwunden hat, kann er auch anderen zur Überwindung der Furcht verhelfen.

begegnen. Beim Einatmen akzeptieren wir – ohne weiteres Nachdenken über den aktuellen Auslöser –, dass wir gerade wütend, eifersüchtig, geizig sind. Beim Ausatmen entspannen wir. Da uns diese Geistesgifte in der Regel täglich in schneller Abfolge begleiten, ist es im Vergleich zur Furcht leichter, ihre vergängliche Natur zu sehen und uns von ihnen immer weniger zu unüberlegten Handlungen drängen zu lassen. Auch ist diese Übung ständig aktuell, da wir diesen normalen Emotionen wirklich dauernd begegnen. Vielleicht ist das ein Grund, dass wir im Buddhismus wesentlich mehr Unterweisungen zu den allgemeinen Geistesgiften finden als über die Furcht.

Ein anderer Grund mag sein, dass sich die Furcht zwar im Einzelfall wie jedes der Hauptgifte behandeln lässt,

sie jedoch dann wieder so lange im Latenzstadium verbleibt, dass sie für die meisten von uns kaum zugänglich ist. Das ist auch kein Wunder, da es sich mit Furcht nicht sehr angenehm lebt. Normale Geistesgifte haben ihre Rechtfertigungsmechanismen („ich bin besser als andere, weil...“, „ich bin wütend, weil XY unmöglich ist“ usw.), aber Furcht und Angst, die uns keine rasche Lösungsmöglichkeit eröffnen, sind Schmerz pur.

Dennoch raten die buddhistischen Meister, dass wir uns immer wieder mit beunruhigenden Themen wie Alter, Krankheit, Tod sowie der prinzipiellen Ungesicherheit unserer Existenz auseinandersetzen sollen. Wir konfrontieren uns damit gerade so viel, dass wir ein wenig Furcht empfinden, dabei jedoch nicht in eine Krise abrutschen. Diese ständige,



alltägliche Übung an der Grenze unserer Lebenssicherheiten macht uns langfristig offener, sowohl für das Leid anderer als auch für das, was in Zukunft auf uns zukommen mag. Sie ist eine direkte Vorbereitung auf den Tod.

Dabei ist vor allem die Auseinandersetzung mit der eigenen Vergänglichkeit, dem Sterben, eine ständige Mahnung, wirklich zu praktizieren und früher oder später auch die Unwissenheit als eigentliche Quelle der Angst anzugehen. Buddhistische Texte vergleichen die Kontemplation über die Vergänglichkeit mit einer Peitsche, die ein Pferd antreibt.

Um die Unwissenheit über die Natur unseres Seins zu überwinden steht uns die Gesamtheit der buddhistischen Praxis zur Verfügung. Was auch immer unser Schwerpunkt in der Übung sein mag, die buddhistische Praxis führt dahin, die grenzenlosen Möglichkeiten unseres Geistes in unsere persönliche Erfahrung einzubringen. In tieferen Stadien der Praxis, wenn wir die eigentliche Natur der Wirklichkeit, die Leerheit, direkt erkannt haben, sind Furcht und Ängste an ihrer Wurzel selbst überwunden.

Praxis als Zuflucht

Wir müssen nicht warten, bis wir Heilige sind, um unsere Furcht erheblich reduzieren zu können. Mit der buddhistischen Zuflucht bauen wir eine innere Stütze auf, die uns durch Lebenssituationen aller Art tragen kann. Die Zufluchtnahme ist unsere feste Lebensausrichtung, die sich an den Drei Juwelen orientiert: an der uns innewohnenden Fähigkeit zur Buddhaschaft und dem Lehrer, „Buddha“, am Weg dorthin und der Lehre, „Dharma“, sowie an der hilfreichen Gemeinschaft weiser Menschen, „Saṅgha“.

Im tibetischen Buddhismus können wir auf der Basis der Zufluchtnahme die „Vorbereitenden Übungen“ ausführen: Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist, Vajrasattva-Reinigungspraxis, Maṇḍala-Darbringung und Guruyoga. Diese dienen dazu, den Geist zu stabilisieren und unsere Motivation weit über die Grenzen dieses Lebens auszurichten. So bauen wir innere Stärke auf und die Kraft, uns beständig mit den guten Qualitäten der Erleuchtung selbst zu verbinden. Denn die Erleuchtung wird auch als Zustand der Furchtlosigkeit beschrieben. Je stärker wir uns mit dem Heilsamen verbinden, umso mehr nähern wir uns den Qualitäten des erleuchteten, furchtlosen Geistes an.

Wann immer Furcht auftritt, können wir uns in Gedankenschnelle daran erinnern und uns von den erleuchteten Kräften des Universums selbst geschützt fühlen. Das hilft auch, wenn es um das Sterben geht – was für viele Menschen eine Furcht einflößende Situation ist. Von tibetischen Lehrern werden die Schüler aufgefordert, zuerst diese „Vorbereitenden Übungen“ zu praktizieren, um die Anfälligkeit für Störungen in fortgeschritteneren Übungen zu vermindern. Aber auch wenn es „nur“ Vorbereitende Übungen sind – wir werden sie lebenslang in der einen oder anderen Form fortführen, da auch ihre Funktion erst mit der Buddhaschaft selbst vollständig erfüllt wäre.

Eine besonders geeignete Praxis im tibetischen Buddhismus, die den Geist von uns und anderen befriedet, mit den Qualitäten von Mitgefühl und Weisheit verbindet, emotionalen Druck reduziert und auch mit Anfängern in Gruppen praktiziert werden kann, ist die von Avalokiteśvara, dem Buddha des Mitgefühls (tib. Chenresig). Traditionell wird sein Mantra *Oṃ maṇi padme hūm* auch Tieren ins Ohr geflüstert. Die Energie Avalokiteśvaras, also das, was seine

Praxis in unserem Geist wachruft, kann Furchtsame, Begleiter, Sterbende und Trauernde unterstützen. Im Tod wird es darum gehen, uns diesem Prozess des Sterbens, der unserer Kontrolle entgleitet, einfach vertrauensvoll hinzugeben. Lassen wir uns zum Abschluss von einer Strophe des 10. Karmapa inspirieren:

*„Insbesondere meditiere ich
über Dich, Chenresig.*

*Dein Körper ist Nektar
wie der Mond.*

*Deine Sprache beruhigt
die Geistesgifte wie
die kühlenden Strahlen des Mondes.*

*Dein Geist ist jenseits der Konzepte
wie der freie Raum.*

*In Deiner Betrachtung werde ich
frei von den Vorurteilen
von Freund und Feind.“*

Chöying Dorje
Der 10. Karmapa, 1604–1674

Dr. Cornelia Weishaar-Günter, geboren 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 und im Tibethaus Frankfurt.