

”Das Denken kommt nicht zur Ruhe,
gewinnt nicht die Lust der Freude,



es findet nicht Schlaf noch Beständigkeit,
wenn der Stachel des Hasses im Herzen sitzt”

Śāntideva, *Der Weg des Lebens zur Erleuchtung*,
Übersetzung Ernst Steinkellner





Die Samen der Wut

Ärger hat viele Ausdrucksformen: Aggression, Böswilligkeit, Groll, Rückzug... Die Nonne Thubten Chodron fordert dazu auf, Verantwortung für die eigenen Emotionen zu übernehmen.

VON BHIKṢUṆĪ THUBTEN CHODRON

Ärger oder Wut benutze ich als Oberbegriff für verschiedene Aversionen wie: genervt sein, gereizt sein, frustriert sein bis hin zu Rechthaberei, Hass, Boshaftigkeit oder Böswilligkeit. All diese Geisteszustände übertreiben die negativen Eigenschaften oder projizieren nicht vorhandene negative Eigenschaften auf eine Person oder eine Situation. Durch diese Übertreibung verwandelt unser Geist die Person in ein Biest.

Wenn ich von Wut spreche, meine ich eine innere Emotion, die in unserem Geist liegt; dabei kann das Verhalten des Menschen äußerlich unterschiedlich ausfallen. Manche Menschen schreien oder werfen mit Gegenständen, wenn sie ärgerlich sind, andere werden ganz still, passiv, und ziehen sich zurück. Die Wut ist also nicht am Verhalten eines Menschen abzulesen, sondern es ist das Gefühl, das dahinter steht. Wie viele von uns explodieren bei Wut, und wie viele andere stehen sich heimlich und leise davon?

Das Gegenmittel zur Wut ist die Geduld, Geduld im Angesicht von Schaden oder Leiden, die wir erfahren. Auch bei der

Geduld kann unser Verhalten sehr unterschiedlich sein. Wenn wir innerlich geduldig sind, können wir äußerlich ruhig sein oder stark und entschlossen auftreten, um etwas klar zu machen. Geduld üben bedeutet nicht, den Ärger zu unterdrücken und ein künstliches Lächeln aufzusetzen.

Wut hat viele Nachteile, auch wenn wir manchmal das Gefühl haben, sie sei gut, weil sie zeigt, wo etwas falsch läuft. Wir halten den Ärger anderer Menschen vielleicht für unangebracht und falsch, aber unseren eigenen nicht; unsere eigenen Emotionen finden wir immer gerechtfertigt. Aber fragen wir uns doch einmal, ob wir glücklich sind, wenn die Wut in uns tobt. Sind wir dann glücklich? Nein, denn Wut ist keine Emotion, die glücklich macht. Sie hat für uns keine Vorteile.

Menschen, die schnell explodieren, wiederholen immer wieder dieselben Dinge, so als ob niemand sie verstünde. Und sie sprechen laut, als ob der andere schwerhörig wäre. Sie gestikulieren mit den Armen, während sie ihrem Ärger Luft machen.

Die ärgerlichen Menschen, die sich eher zurückziehen, sagen gar nichts mehr, sondern warten, bis der andere auf sie zukommt und fragt: ‚Was hast du denn, geht es dir nicht gut?‘ Darauf ant-



liegen in uns

worten sie dann: ‚Nein, nein, alles in Ordnung!‘ Und dann richten sie sich eine Selbstmitleidsparty aus. Und um wen geht es bei dieser Party? Um mich natürlich! Ich bin so wichtig, dass ich eigentlich jedem leidtun sollte. Die anderen müssen doch sehen, wie ich leide, deshalb sollten sie sich alle ändern und alles genau so machen, wie ich es gerne hätte, damit es mir wieder gut geht.

Wenn wir dann so dasitzen, kramen wir gedanklich alles wieder hervor, was uns je an Schrecklichem widerfahren ist, was die anderen jemals über uns und zu uns gesagt haben und was sie uns sonst noch alles angetan haben. Solche Gedanken reihen sich aneinander, während wir meditieren: *Om maṇi padme hūṃ, Om maṇi padme hūṃ*, mein Boss hat mich schon wieder schlecht behandelt, *Om maṇi padme hūṃ*, er hat mich schon wieder kritisiert, *Om maṇi padme hūṃ*, dabei kann ich gar nichts dafür... Dann hören wir die kleine Glocke am Ende der Meditation, schauen uns um – aber der Boss ist gar nicht da! Das ist erstaunlich, die Person, auf die wir so wütend sind, ist gar nicht da. Wie kann uns jemand wütend machen, der gar nicht anwesend ist?

WIR FINDEN IMMER JEMANDEN, ÜBER DEN WIR UNS ÄRGERN KÖNNEN

Woher kommt die Wut wirklich? Solange wir den Samen für Wut in uns tragen, werden wir immer jemanden finden, über den wir uns ärgern können. Manchmal wachen wir am Morgen auf und sind schlechter Laune. Dann braucht uns nur noch jemand einen ‚Guten Morgen‘ zu wünschen, und schon haben wir einen Grund, uns aufzuregen.

Die Wut ist in uns, und so finden wir ein Objekt oder eine Person, deren negative Eigenschaften wir übertreiben oder auf die wir negative Eigenschaften projizieren, die überhaupt nicht da sind. So leicht machen wir uns selbst ärgerlich. Das heißt, wir sind selbst verantwortlich für unsere negativen Emotionen. Wir können unsere Gefühle nicht einfach jemand anderem zuschreiben und niemanden außer uns dafür verantwortlich machen.

Wir beschuldigen so gerne die anderen, denn dann können wir das ‚arme Opfer‘ spielen, uns bemitleiden und müssen nur noch warten, bis uns die anderen auf Knien um Verzeihung bitten. Das ist es doch, was wir erwarten und wollen, oder? Mit

Im Buddhismus werden drei Wurzelleidenschaften genannt, aus denen alles Leiden entsteht: Begierde, Hass und Unwissenheit. Alle negativen Geisteszustände lassen sich einer dieser Wurzelleidenschaften zuordnen.

Hass (tib. *khong khro*) ist ein Geistesfaktor, der wie folgt definiert ist: Bei der Wahrnehmung eines unangenehmen Objekts empfindet man den Wunsch, dieses zu verletzen.

Dem Hass verwandte Geisteszustände sind:

- ☉ Zorn (tib. *khro ba*), das ist der Wunsch, sein Gegenüber zu schlagen etc;
- ☉ Böswilligkeit (tib. *rnampa 'tshé ba*), das bedeutet, kein Mitleid zu haben, während man ein anderes Lebewesen als Gegenüber wahrnimmt.

Im Deutschen kennen wir weitere Ausformungen des Hasses wie Wut, Rage, Ärger, Frustration und Aggression.

dieser Opferrolle geben wir aber zwangsläufig die Macht über uns ab. Unser Glück liegt dann nicht mehr in unserer Hand, sondern ist vom Verhalten der anderen uns gegenüber abhängig. Wenn ich dagegen selbst die Verantwortung für meine Emotionen übernehme, bleibe ich handlungsfähig. Der Buddha lehrte viele Gegenmittel zu negativen Emotionen, diese werden in buddhistischen Unterweisungen und Büchern erklärt.

Ich habe diese Unterweisungen auch empfangen. Mein Dharmalehrer schickte mich vor Jahren in ein Dharmazentrum nach Italien. Dort sollte ich als Disziplinarvorgesetzte für italienische Mönche fungieren. Jeden Tag war ich so wütend über ihr Verhalten. Eine kleine innere Stimme erinnerte mich aber immer daran: ‚Ärger ist eine geistige Störung.‘ Und jeden Abend bin ich nach Hause gegangen, habe das Buch *Der Weg des Lebens zur Erleuchtung* des indischen Meisters Śāntideva hervorgezogen und im 6. Kapitel über die Geduld nachgelesen. Ich habe das studiert, bin ein bisschen ruhiger geworden und habe gebetet, bis zum nächsten Morgen.

Doch es half nicht sofort. Irgendwann war ich dann so genervt, dass ich meinem Lehrer Lama Yeshe schrieb: ‚Bitte lass mich hier weggehen! Ich schaffe gegenwärtig so viel negatives Karma, dass ich bestimmt in der Hölle wiedergeboren werde. Und das ist alles deine Schuld!‘ Und Lama Yeshe schrieb mir zurück: ‚Oh ja, wir werden umgehend darüber sprechen, wenn ich komme. Ich komme in sechs Monaten.‘ Somit hatte ich viel Zeit, Śāntidevas Buch sehr gut kennenzulernen. Es hat mich gelehrt, dass ich für meine eigenen Emotionen selbst verantwortlich bin.

WAS LIEGT HINTER DER WUT?

Wenn wir uns die Wut genauer anschauen, erkennen wir, dass ihr eine ganze Reihe von Emotionen vorausgehen. Da ist zum

„Manche Menschen schreien oder werfen mit Gegenständen, wenn sie ärgerlich sind, andere werden ganz still, passiv und ziehen sich zurück“

Beispiel die Furcht. Die Furcht wiederum hat zu tun mit Anhaftung, mit dem Greifen nach etwas. Mit Anhaftung meine ich die Übertreibung von positiven Attributen, die ich festhalten will. Diese Übertreibung erzeugt in mir eine Reihe von Erwartungen an eine Person oder an ein anderes Objekt. Natürlich wissen wir, dass niemand unseren Erwartungen gerecht werden kann, aber wir halten daran fest. Wir bauen un-

realistische Begierden auf, werden enttäuscht und sind dann frustriert. Und diese ganze zyklische Existenz wiederholen wir wieder und wieder.

Wir registrieren unsere Erwartungen meist erst dann, wenn sie nicht erfüllt werden. Ein schönes Beispiel ist, wenn sich Menschen verlieben. Am Anfang ist diese Person einfach wunderbar. Wir wollen mit niemandem sonst noch unsere Zeit verbringen. Wir glauben, dass uns dieser Mensch für immer und ewig glücklich machen und unsere tiefsten Wünsche erfüllen wird. Wenn wir traurig sind, wird diese Person uns wieder aufmuntern, wenn es uns gut geht, wird sie mit uns lachen.

Kann sich jemand wirklich in uns hineinversetzen? Können wir im Gegenzug all die Wünsche und Erwartungen von anderen erfüllen, so wie wir es von ihnen erwarten? Am Anfang sieht es so aus, als könnte das gelingen. Doch was passiert dann? Wir stehen eines Tages auf, gehen zum Frühstück in die Küche, und da sitzt er schon wieder mit seiner Zeitung, die schmutzigen Socken liegen auf dem Boden. Dann werden wir sauer, denn der Deal war: ‚Ich liebe dich, solange du all meine Bedürfnisse erfüllst, aber jetzt hast du dich verändert!‘ Dann geraten wir in Wut, haben die Nase voll und wollen uns scheiden lassen. Das eigentliche Problem aber hinter dem Ärger sind die Anhaftung und die unrealistischen Erwartungen.

Wie können wir verhindern, dass wir immer wieder enttäuscht werden? Wir müssen die Ursachen dafür beseitigen, und diese liegen im eigenen Geist und heißen Gier, Hass und Verblendung. Insbesondere durch die Anhaftung machen wir uns angreifbar und verletzlich. Dagegen hilft es, über die Unbeständigkeit nachzudenken, darüber, dass sich die Dinge von Moment zu Moment verändern und es daher nichts Solides geben kann, worauf wir unsere Erwartungen richten können.

So erkennen wir langsam, dass ein anderer Mensch nie sein kann, wie wir es gerne möchten. Wir sollten die Realität so akzeptieren, wie sie ist. Das Problem liegt eindeutig bei uns. Unser Geist wird erst ruhig und friedlich, wenn wir all diese imaginären Erwartungen loslassen und in dem anderen einfach ein Le-

bewesen sehen können, das glücklich sein und das nicht leiden möchte. Nicht nur die Kontemplation der Unbeständigkeit ist hilfreich. Darüber hinaus können wir Mitgefühl entwickeln und unser Augenmerk auf die Bedürfnisse des anderen richten statt auf unsere kurzfristigen Wünsche und Erwartungen.

Die Furcht, die der Wut zugrunde liegt, hat ihre Ursache in der Anhaftung. Dahinter steckt die Angst, diesen Menschen oder dieses Objekt zu verlieren. Geschieht das, wovor wir uns fürchten, werden wir wütend. Schon allein die Befürchtung, dass wir etwas verlieren könnten, manövriert uns in eine Verteidigungsposition, die Ärger zur Folge hat.

Nehmen wir als Beispiel unseren guten Ruf. Wir befürchten ständig, dass unser Image angekratzt werden könnte. Aus diesem Grunde reagieren wir oft hypersensibel auf das, was an-

„Wir können unsere Gefühle nicht einfach jemand anderem zuschreiben. Wir sind selbst dafür verantwortlich“

dere über uns sagen oder denken. Wir wachen sehr aufmerksam darüber, dass unser Ruf keinen Schaden nimmt. Der kleinste Kratzer macht uns furchtbar wütend. Das ist Anhaftung!

Ähnlich ist es mit den Ideen, mit denen wir uns identifizieren. Tief in uns steckt der Gedanke, dass, was immer wir denken, richtig ist. Wir würden doch niemals etwas Falsches glauben! Wenn jemand dann meine Ideen kritisiert, ist das so, als ob er mich selbst kritisierte. Ändere ich meine Meinung am nächsten Tag, dann ist diese neue Idee richtig. Und wieder identifiziere ich mich damit. Wir sprechen zwar viel von Toleranz, Demokratie und interreligiösem Dialog, aber wenn es hart auf hart kommt, denken wir: ‚Wagt ja nicht, meine Ideen zu kritisieren! Ich habe recht!‘

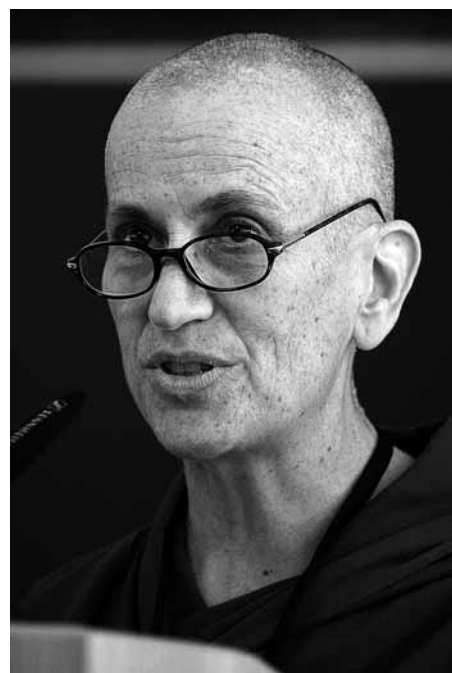
Manchmal regen wir uns über Kleinigkeiten auf. Der eine stellt die Tassen im Schrank auf den Kopf, der andere lieber anders herum. Als Freunde bezeichnen wir diejenigen, die unsere Richtung bevorzugen; mit den anderen streiten wir, weil sie anders leben und denken. Wir sind stur und wollen die Auseinandersetzung gewinnen. Am stursten sind wir oft bei den Menschen, die uns am meisten am Herzen liegen. Würden wir jemals einem Fremden ins Gesicht sagen, was wir den Menschen, die wir lieben, sagen, wenn wir ärgerlich sind? Es wäre unhöflich. Aber die Menschen, an denen wir so sehr hängen, behandeln wir oft am schlechtesten, wenn sie nicht tun, was wir erwarten.

Das Gegenmittel ist, die Menschen so anzunehmen, wie sie sind. Der andere Mensch ist ein Lebewesen wie ich, das Glück erleben und Leiden vermeiden möchte. Er versucht sein Glück

anders zu finden, als ich es mir vorstelle, und das muss ich akzeptieren. Wenn jemand versucht, sein Glück dadurch zu erlangen, dass er andere schädigt, entwickeln wir Mitgefühl: Mögest du frei sein von Leiden und Leidensursachen, einschließlich negativer Geisteszustände und unheilvoller Handlungen!

Was bleibt nun, wenn wir unsere Erwartungen und Anhaftungen aufgeben? Sitzen wir dann einfach nur da und sagen: ‚Alles ist okay und wunderbar. Ich habe kein Problem mit dem, was du tust?‘ Natürlich nicht! Wenn wir Erwartungen loslassen, haben wir mehr Energie und Enthusiasmus für andere Dinge. Es ändert sich nur die Motivation. Sie wird dann getragen von Mitgefühl und dem Wunsch, einen Beitrag zum Wohle anderer zu leisten und ihnen zu dienen. Lassen wir die Anhaftung, die hinter der Wut steht, los, haben wir in unserem Geist mehr Raum für Liebe und Mitgefühl und mehr Energie, einen aktiven Beitrag zu Frieden und Harmonie zum Nutzen aller Lebewesen zu leisten.

Aus dem Englischen übersetzt von Dr. Birgit Schweiberer



THUBTEN CHODRON traf 1975 auf den Buddhismus und ließ sich zwei Jahre später zur Novizin ordinieren. 1986 erhielt sie die Weihe zur vollordinierten Nonne; ihre wichtigsten Lehrer sind Lama Yeshe (1935–1985) und Lama Zopa. 2003 gründete sie in Nordamerika ihr eigenes Kloster: Sravasti Abbey. Ihr Ziel ist, die buddhistischen Lehren modern und zeitgemäß zu vermitteln und westliche Ordinierte auszubilden.

Viele Informationen und Vorträge finden Sie auf der Website: www.sravastiabbey.org