

Schwierige Gefühle als Weg. Chance oder Illusion?

Essay von Sylvia Wetzels nach einem Vortrag in Hannover am 29.11.2014

Im buddhistischen Kontext gibt es keinen Sammelbegriff, der unserer Alltagsvorstellung von „Gefühlen“ entspricht, und auch in den westlichen Sprachen gibt es mehrere Begriffe mit z.T. sehr unterschiedlichen Bedeutungen, die sich auch überlappen: Empfindung, Gefühl, Emotion. Im Buddhismus werden vor allem drei Grundbegriffe verwendet: Grundgefühle, heilsame und unheilsame Emotionen, *vedana*, *brahmavihara*, *klesha*. Grundgefühle, *vedana*, bezieht sich auf die wunderbare Fähigkeit, Erfahrungen der fünf Sinne und des Denkens als angenehm, unangenehm oder neutral zu bewerten. Diese Fähigkeit ist biologisch fundiert und wir teilen sie mit den Tieren. Sie dient einer ersten schnellen Orientierung und richtet die Aufmerksamkeit vor allem auf unangenehme Erfahrungen, die uns möglicherweise schaden können, aber auch auf angenehme Erfahrungen, die unser Wohlbefinden fördern. Die Frage ist nun, wie wir normalerweise, vor allem aus Gewohnheit, mit diesen Grundgefühlen umgehen, und ob das heilsam ist für uns und andere oder unheilsam.

Im Buddhismus werden zwei Gruppen von Reaktionen unterschieden. Als heilsam gelten die vier heilenden Gefühle bzw. Emotionen, *brahmavihara*, wörtlich die Wohnstätte des Gottes Brahma, frei übersetzt himmlische Zustände oder Gefühle, und das sind Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude bzw. Mitfreude und Gleichmut bzw. heitere Gelassenheit. Ayya Khema nannte sie die einzigen Gefühle, die sich wirklich lohnen. Als unheilsam gelten die Gefühle bzw. Emotionen, die den Frieden des Herzens zerstören, *klesha*, wörtlich Flecken, oft mit Verblendung übersetzt. Die Hauptkleshas sind Gier, Hass und Verblendung im engeren Sinn oder mit weniger dramatischen Begriffen: Anhaftung, Abneigung, Gleichgültigkeit, und als Erleben verbal formuliert: habenwollen, nichthabenwollen und ignorieren.

Die buddhistischen Empfehlungen lauten in Kürze so: Wenn wir auf unangenehme Gefühle mit Mitgefühl und/oder Gleichmut reagieren, verringern sie sich. Wenn wir dagegen mit Abwehr, Widerstand, Schuldzuweisungen oder Wegrationalisieren reagieren verstärken sie sich eher. Wenn wir auf angenehme Gefühle mit Freundlichkeit und Dankbarkeit reagieren und sie mit anderen teilen, vermehren sie sich. Wenn wir dagegen mit Festhalten am Auslöser oder mit Verlangen nach mehr vom selben reagieren, verringern sie sich. Wenn wir vielleicht sogar Bedauern darüber empfinden, dass diese angenehmen Gefühle so selten auftauchen, entstehen sofort unangenehme Gefühle. Wenn wir auf neutrale Gefühle mit freundlicher Akzeptanz und Dankbarkeit reagieren, wächst unser Wohlbefinden. Wenn wir sie überwiegend ignorieren, erleben wir schnell Langeweile. Langeweile löst sich leicht wieder auf, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf kleine Dinge oder Einzelheiten – ein Blatt, einen Klang – richten. Denn Interesse ist per se ein angenehmer Zustand, der Energie weckt.

Wir können zumindest im Prinzip lernen, auf unangenehme Grundgefühle mit Mitgefühl zu reagieren, nämlich mit dem Wunsch: Möge ich frei sein von Leiden und möge ich seine Ursachen erkennen und nicht mehr schaffen. Diese Formulierung weist schon darauf hin, dass es

nicht nur um das *Aufhören* unangenehmer Gefühle geht, sondern darum, möglichst genau zu erkennen, was seine *Ursachen* sind. Wenn wir nicht darauf hingewiesen werden, halten wir meist den *Auslöser* unangenehmer Gefühle – Gestank, Kälte, Hitze, ein unfreundliches Gesicht, eine versalzene Pizza – für die *Ursache*. Als Ursachen gelten aber die o.g. Kleshas: Anhaftung, Abneigung und Gleichgültigkeit. Ob wir auf bestimmte Aufhänger oder Auslöser mit bestimmten Emotionen reagieren, hängt von mehreren Faktoren ab. Von unserer aktuellen Verfassung: gut gelaunt, müde oder neutral, von unseren Erwartungen: an uns selbst, an die Beteiligten oder an die Situation und von unseren biografischen *Mustern*. Wie wir konkret reagieren, hängt vor allem von unseren Mustern ab, und nicht in erster Linie vom Auslöser, denn sonst würden alle Leute auf einen bestimmten Aufhänger mit den gleichen Emotionen reagieren. Das kann man sehr leicht daran erkennen, wie jüngere und ältere Menschen auf eine bestimmte Art von Musik reagieren: Walzer, Techno, Rock ´n Roll, Folksongs, Hip-hop, Rapp usw. Und es hängt auch sehr davon ab, ob wir gerade Musik hören oder uns lieber unterhalten oder lesen wollen.

Mit meditativen Übungen können wir lernen, zu bemerken, wie wir uns verhalten und was wir sagen, denken und fühlen. Erst wenn wir Grundgefühle und emotionale Reaktionen *bemerk*en, können wir *prüfen*, ob unser Verhalten für uns und andere heilsam ist oder nicht. Das kleine Problem dabei ist, dass wir unser Verhalten in der Regel nur dann bemerken, wenn wir einigermaßen wach und entspannt sind. Unter Druck, müde, angestrengt, enttäuscht usw. funktioniert unsere Aufmerksamkeit auf Sparflamme und wir fallen in der Regel auf eingefahrene Verhaltensweisen zurück. Beide Mechanismen sind biologisch sinnvoll, denn bei Gefahr müssen wir vor allem angreifen oder weglaufen können. Dabei stören sorgfältiges Beobachten, Abwägen und Überlegen nur.

Unser Verhalten hat viel mit der Struktur unseres Gehirns zu tun. Ein einfaches Modell beschreibt drei Gehirnbereiche. Der *Hirnstamm* sorgt für unser Überleben: Angriff, Flucht, Totstellen, Essen und Sexualität. Das *limbische System* ermöglicht eine schnelle emotionale Bewertung: angenehm, unangenehm, neutral bzw. mag ich, mag ich nicht, ist mir egal. Und das neue Gehirn, der *Neokortex*, kann, vor allem im Ruhemodus und potentiell, Folgendes lernen: beobachten, was wir denken, sagen und tun; die langfristigen Folgen des Handelns abschätzen; Komplexität ahnen und erhebende Gefühle erleben, wie Freundlichkeit, Dankbarkeit, Mitgefühl usw., und zwar potentiell allen und allem gegenüber. Im Unruhe-Modus regrediert auch das neue Gehirn auf seine Grundfunktionen und kann dann bestenfalls Ansichten und Meinungen, Gefühle und Ängste rechtfertigen.

Hindernisse und Illusionen

Jetzt möchte ich auf einige Hindernisse eingehen, die ein konstruktives Umgehen mit schwierigen Gefühlen blockieren. Dazu gehören auch einige Illusionen, die wir uns über den Weg der kontemplativen Selbsterkenntnis machen. Das größte Hindernis ist für die meisten die *Angst* vor Schmerz und Leid. Wir wollen nicht leiden und schalten bei unangenehmen

Erfahrungen am liebsten ab. Und wenn wir uns trauen, sie ein bisschen zu spüren, halten wir in der Regel die Auslöser für die Ursachen, und haben das dringende Bedürfnis einen Schuldigen zu finden, und wenn wir das selbst sind. Wenn wir dann doch einmal genauer hinschauen, entdecken wir überzogene Erwartungen an uns und andere. Aus einer eher kindlichen Perspektive erwarten wir wider besseres Wissen eine heile Welt mit Menschen, die emotional und fachlich kompetent sind, zuverlässig und einfühlsam, klug und rücksichtsvoll, ohne schwierige Muster und festgefahrenen Ansichten. Und am besten wäre natürlich, wir könnten selbst diesen Idealen entsprechen. Aus einer Über-Ich-Perspektive erwarten wir das selber, allerdings eher im Modus des Sollen-und-Müssens. Wir erwarten dann von uns und anderen vor allem Leistungsbereitschaft, Pflichterfüllung, Disziplin und berechenbares Verhalten. Und zwar ohne Ansehen der Person und ihrer aktuellen Lebensbedingungen.

Die nächste Gruppe von Fällen betrifft vermutlich eher Menschen, die sich schon länger auf einem Weg der Selbsterkenntnis und der inneren Arbeit befinden: Der Glaube an Techniken, das Hängen an Regeln und übersteigerte Autonomie-Wünsche. Wir leben in einer hochtechnisierten Welt, in der Techniken eine entscheidende Rolle spielen. Und daher *glauben* wir meist ziemlich naiv an *Techniken*, und sie sollen uns bei konsequenter Anwendung schnelle Erfolge bringen. Techniken und Methoden der Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis sind wertvoll und nützlich. Sie können aber keine Veränderungen erzwingen, denn Menschen sind keine Maschinen, sondern hochkomplexe lebendige Systeme. Falls uns bestimmte Methoden inspirieren, wir sie verstehen und mit Humor und Geduld und Ausdauer über lange Zeit üben, können sie im besten Fall ein günstiges Setting schaffen, in dem wir uns selbst besser verstehen und annehmen lernen. Und das ist die Voraussetzung dafür, angemessen mit unserem komplexen Leben und unseren vielfältigen Erfahrungen umzugehen. Überspitzt gesagt, können uns Techniken, die für uns geeignet sind, einen Raum eröffnen, in dem wir uns aushalten lernen, und zwar genauso wie wir sind. Und wenn wir uns einigermaßen aushalten können, beruhigen wir uns ein wenig und können besser mit schwierigen Erfahrungen umgehen. Vielleicht fällt uns dann häufiger ein, was wir aus schwierigen Erfahrungen lernen können. Wir könnten uns dann die Frage stellen, welche Fähigkeiten gerade von uns gefordert werden, herausfinden, wie wir an Problemen festhalten und was wir selbst zur Entspannung und Klärung von Konflikten beitragen können. Im Zentrum dieses Ansatzes steht die These, dass unsere aktuelle Verfassung und die Erwartungen an uns und andere, an Umstände und Bedingungen und unsere biografischen Muster viel mehr darüber bestimmen, wie wir etwas erleben und verarbeiten, als die äußeren Bedingungen, die lediglich als Auslöser dienen.

Manche Menschen hängen auch deshalb an Techniken und klar formulierten ethischen Regeln, weil sie glauben, dass ein bestimmtes Verhalten Leiden fernhalten könnte. Viele Ratgeber stärken diese Sichtweisen. Sie suggerieren, dass wir uns durch „richtiges“ Verhalten, „richtiges“ Essen, „richtiges“ Denken und Reden dauerhaft vor Krankheiten und Leiden schützen können. Mir scheint, dass in der Technik- und Regelgläubigkeit unserer Zeit jede Menge magisches Denken steckt. Wir glauben immer noch, wir können „die Götter“ zwingen

und sie uns durch bestimmtes Verhalten geneigt machen. Und manche Menschen glauben immer noch, sie könnten durch ein besonders vernünftiges oder asketisches Leben unabhängig und autonom werden. Das ist ein alter Traum der Menschheit, Unabhängigkeit von äußeren Bedingungen und von körperlichem Verfall. Dahinter steht die Angst vor der Unbeständigkeit des Lebens und vor der Tatsache, dass wir es nie völlig kontrollieren können.

Ein Weg aus dem Leiden heraus

„Eines nur eines lehre ich“, sagt der Buddha, „Leiden und den Weg aus dem Leiden heraus“. Die große Frage ist, was das bedeutet, und in unserem Kontext, welche Rolle dabei schwierige Gefühle spielen können. Drei Merkmale kennzeichnen alle Erfahrungen: Leiden, Unbeständigkeit und Unkontrollierbarkeit, *dukkha, anicca, anatta*, und eine frohe Botschaft macht uns Mut: Nirvana bzw. Nibbana ist Frieden. Zusammen sind das die vier Siegel, die eine Unterweisung als buddhistisch kennzeichnen. Lehren gelten nach der Tradition nur dann als buddhistisch, wenn sie über alle vier Aspekte sprechen.

Man kann diese vier Siegel des Buddhismus so auf den Punkt bringen: Wer akzeptieren kann, dass alle Erfahrungen unbeständig und nie völlig zu kontrollieren sind, lebt in Nirvana, ist erwacht aus Gier, Hass und Verblendung. Wer sie nicht akzeptieren kann, lebt in Samsara, dem Kreislauf des Leidens, im Kreislauf der sich ständig wiederholenden Probleme. Das bedeutet nicht, dass man nicht alles, was ethisch vertretbar ist, tun sollte, um Schmerz und Leid zu vermeiden oder zu verringern. Das sollten wir auf jeden Fall tun, und die Neuzeit hat uns von vielen Arten von unnötigem Leiden befreit. Wenn wir aber in einer bestimmten Situation nichts tun können, um Schmerz und Leid zu vermeiden, sollten wir es annehmen und das Beste daraus machen. Mit dieser Haltung erreichen wir die Befreiung von den *Ursachen* des Leidens – Gier, Hass und Verblendung – von der der Buddha spricht. Es wird weiterhin unangenehme Erfahrungen geben, aber sie gehören zum Leben als Menschen, sie gehören zur *conditio humana*, und wenn wir sie freundlich und aufmerksam wahrnehmen und annehmen, können wir lernen, wie man natürliches Leiden nicht vermehrt und zusätzliches Leiden vermeidet. Zum eigenen Wohl und dem aller.

Drei Stile des Umgehens mit schwierigen Gefühlen

Solange wir Angst vor Leiden haben, tun wir gut daran, unsere Reaktionen auf Grundgefühle genau zu beobachten und unheilsames Verhalten zu vermeiden und heilsames einzuüben. Es geht dann vor allem darum, Gier, Hass und Verblendung in ihren vielen Varianten zu erkennen, uns zu beruhigen, und sie nicht auszuagieren, sondern heilsames Verhalten einzuüben. Je mehr wir das lernen, desto besser können wir schwierige Gefühle nutzen, um unsere Verbundenheit mit anderen zu stärken, denn auch andere leiden unter unangenehmen Erfahrungen und schwierigen Gefühlen. Wir können uns wünschen: Mögen ich und alle Wesen frei sein von Leiden und von seinen Ursachen, Gier, Hass und Verblendung. Das stärkt unse-

re Zuversicht, dass das möglich ist und lenkt unsere Aufmerksamkeit von den Auslösern oder Aufhängern auf die Ursachen unserer Gefühle. Wenn wir auch mit dieser Haltung vertraut sind und sie uns häufiger einfällt, selbst dann, wenn wir wütend oder traurig sind, uns einsam oder nicht genug gesehen oder wertgeschätzt fühlen, können wir eine dritte Methode ausprobieren. Wir fragen unsere Wut oder unsere Trauer ganz direkt: Was willst du mir sagen? Vielleicht will uns die Wut einfach davor schützen, uns wieder einmal wider besseres Wissen zu überfordern. Vielleicht weist uns die Trauer auf überzogene Erwartungen an uns oder andere hin. Alle drei Stile des Umgehens ergänzen sich und funktionieren bei mir in unterschiedlichen Situationen und Stimmungen sehr gut. Allerdings dauert es ziemlich lange, bis wir sie unmittelbar in einer schwierigen Situation anwenden können. Sie eignen sich aber sehr gut zur nachträglichen Reflexion oder zur Vorbereitung auf möglicherweise schwierige Begegnungen.

© Sylvia Wetzel. Dezember 2014

Zum Weiterlesen

Sylvia Wetzel (2014): Achtsamkeit und Mitgefühl. Mut zur Muße statt Hektik und Burnout. München: Klett Cotta (Behandelt die angesprochenen Themen ausführlicher und enthält viele Literaturhinweise)

www.sylvia-wetzel.de