

Höflich währt am längsten.  
Umgehen mit Mobbing

Ein Vortrag  
von Sylvia Wetzel

edition tara libre 2014  
Reihe Kleine Schriften. K 16

Sylvia Wetzel, *Höflich währt am längsten*. Umgehen mit Mobbing.  
51 S. edition tara libre 2014. K16. Kleine Hefte Nr. 16

© Sylvia Wetzel 2014

Überarbeitete Fassung eines Vortrags vom 8.10.2009 im Lotos-  
Vihara in Berlin. Ich danke Iris Sommer für die Abschrift und eine  
erste Überarbeitung.

*Die edition tara libre*

Eine Auswahl von Titeln finden Sie im Anhang, im jeweils  
aktuellen Veranstaltungsprogramm und auf der Homepage.

*Bezug:* edition tara libre, Lindenstr.6, D-14974 Ludwigsfelde  
Fax (03378) 80 49 56. [s.wetzel@sylvia-wetzel.de](mailto:s.wetzel@sylvia-wetzel.de)

*Büro:* Nives Bercht, Heckmannufer 4a, 10997 Berlin  
(030) 618 12 14. [info@sylvia-wetzel.de](mailto:info@sylvia-wetzel.de)  
[www.sylvia-wetzel.de](http://www.sylvia-wetzel.de), [www.tara-libre.org](http://www.tara-libre.org)

Mögen alle Fehler in dieser Broschüre keine Eindrücke im Geist  
der geschätzten Leserinnen und Leser hinterlassen.

## Inhalt

<i>Vortrag</i>	5
Konkurrenz und fehlendes Einfühlungsvermögen – Ethik und Kleshas – Mehr Konkurrenz und weniger tragfähige Beziehungen – Magische Spielchen: Wenn ich dich nicht sehe, bist du nicht da – Allein machen sie dich ein – Leiden kommt vor und Mobbing auch – Die Esoterik-Illusion: Nie wieder leiden, nie wieder krank – Der Hakentanz – Askese von den Aufhängern für aufgewühlte Emotionen – Leiden verringern: Nimm es nicht persönlich – Der Weg der Übung: Einsicht, Ethik, Sammlung – Möge es so sein wie es ist – Niemand hat die Welt im Griff – Rechte Rede – heilsame Kommunikation – Kann ich dir helfen? – Erkennen, nicht tadeln, ändern – Gleichmut – Tonglen: Leiden abnehmen und Glück schenken	
<i>Übung: Tonglen. Nehmen und Geben</i>	34
<i>Fragen</i>	36
Höflichkeit – Verletzungen spüren – Herz öffnen – Werte – Teams: Absprachen, fehlende Übereinstimmung – Klatsch und Tratsch – Positive Affirmationen – Falsche Sorge – Herumkommandiert werden – Theater spielen – Authentisch sein – Umgehen mit Aggressionen	
Anhang	50
Buchempfehlungen und die edition tara libre	

## Zur Einstimmung

Wir sind Individuen und soziale Wesen. Wir leben und arbeiten mit anderen Menschen. Zusammen leben und arbeiten ist nicht einfach, selbst dann nicht, wenn wir die Menschen im Prinzip mögen und akzeptieren. Meinungsverschiedenheiten, Streit und Konflikte kommen vor. Wie gehen wir damit um und was würden wir gerne verändern? Wie gehen wir mit Mobbing um, dieser alten und neuen Form der gelebten Abwehr von Menschen, mit denen wir zusammen arbeiten müssen?

Der Vortrag beleuchtet das Verhältnis von Konkurrenzgefühlen und aufgewühlten Emotionen, von Selbstbildern und Erwartungen und erläutert die buddhistischen Empfehlungen für ein ethisches Verhalten im Bereich der Kommunikation, traditionell rechte Rede genannt. Da wir alle verschieden sind, reicht es nicht, bestimmte ethische Regeln zu befolgen. Wir müssen auch bereit sein, unsere Motive, Erwartungen und Verhaltensmuster anzuschauen und zu hinterfragen. Und auszuprobieren, welches Verhalten dazu beiträgt, Konflikte zu klären und ein respektvolles Verhalten zueinander zu fördern.

Mögen die Überlegungen zu Mobbing und Höflichkeit dazu beitragen, Leiden zu verringern und Glück zu vermehren, bei uns und anderen.

Jütchendorf im April 2014

Sylvia Wetzel

*Hab' keine Angst, niemand tut dir etwas,  
alle sind viel zu sehr mit sich selber beschäftigt. Timothy Leary*

## Höflich währt am längsten Umgehen mit Mobbing. *Berlin 2009*

Ich möchte Sie alle begrüßen zu diesem Vortrag über ein Thema, das nicht einfach ist, zu einem Thema das Erfahrungen beschreibt die wehtun. (*Ein Handy klingelt. Lachen. Sylvia seufzt und sagt: „Bitte die Handys abstellen.“*) Ich habe im Lexikon nachgeschlagen was *Mobbing* genau bedeutet. Das dtv-Lexikon sagt: gegen Kollegen gerichteter Terror im Büro. Dann habe ich im Englischwörterbuch nachgeschaut unter *mob*, von dem Begriff wird *mobbing* abgeleitet. Englisch *mob* bedeutet ursprünglich Pöbel, Gesindel, vom Lateinischen *mobiles*, aufgewiegelte oder wankelmütige Menge. Das ist die ursprüngliche Bedeutung des deutschen Wortes Pöbel.

Meine Frage an alle hier Anwesenden: Wer hat Mobbing schon selber erlebt, am eigenen Leib? Und wer hat das bei anderen mitbekommen, also auch erlebt, aber aus der Beobachterperspektive? Und wer hat Mobbing nicht selber erlebt, aber von anderen gehört?

Zunächst eine These: Mobbing kommt vor. Das gibt es in Schulen, das weiß man. Das gab es auch schon in meiner Zeit, in den 1950er Jahren, als ich klein war. Es gab bestimmte Kinder, die wurden gemobbt, fertig gemacht, gehänselt, ausgeschlossen. Sie durften nicht mitspielen und wurden ziemlich unfreundlich behandelt. Das gibt es natürlich auch im Betrieb. Ich denke, das gibt es in allen Gruppen, die länger existieren und die man sich nicht aussuchen kann. Man arbeitet mit anderen

zusammen, mit Menschen, die man sich nicht persönlich ausgesucht hat, und da kommt Mobbing vor.

Und jetzt ist die Frage: Wie kommt es dazu? Die buddhistische Fassung dieser Frage lautet: Welche Ursachen und Bedingungen spielen mit, dass es zu so einem Verhalten kommt? Gibt es einen Weg heraus? Was können wir selber tun, wenn wir betroffen sind? Was können wir tun, wenn wir erleben, wie andere gemobbt werden? Ich möchte ein paar Thesen aus der buddhistischen Tradition vorstellen und einige weitere Überlegungen zu all diesen Fragen. Wir können dann im Anschluss an den Vortrag in einer Übung unseren Erfahrungen mit dem Thema Mobbing und den vorgestellten Thesen ein wenig nachspüren und erforschen, wie es uns damit geht.

### Konkurrenz und fehlendes Einfühlungsvermögen

Ein zentrales Element bei Thema Mobbing ist Konkurrenzdenken. Man will besser dastehen als die Person, die man mobbt, die gemobbt wird. Ich weiß nicht ob die Verhältnisse wirklich schlimmer, gröber und aggressiver geworden sind. Konkurrenz hat es immer schon gegeben, in allen Schichten der Gesellschaft und zu fast allen Zeiten. Allerdings scheint heute die Leitidee zu sein: *The winner take's it all*. Wer gewinnt, kriegt alles. Es gibt aber auch eine viel konstruktivere Haltung: *win-win*. Wir suchen und schaffen eine Situation, in der alle Beteiligten etwas davon haben, in der alle etwas gewinnen. Es gibt heutzutage allerdings eine starke Tendenz zur ersten Haltung: *The winner take's it all*. Wer gewinnt bekommt den ganzen Kuchen und die anderen schauen in die Röhre, sie gehen leer aus.

Wenn ich an meine Schulzeit zurückdenke, war ein ganz starkes Motiv für unser Verhalten, sich bei den starken und anerkannten Kindern beliebt zu machen. Die Wortführer und Wortführerinnen sind die beliebtesten in der Klasse, und man will in deren Windschatten segeln und ein bisschen von ihrer Macht abkriegen. Das ist eine sehr instabile „Ich-Stärkung“ durch Anpassung an die Starken und Abgrenzung

gegenüber den Schwachen. Man grenzt sich gegen jemand ab, man findet jemand blöd, weil die anderen diese Person blöd finden und versucht dadurch, sich ein bisschen aufzublasen.

Was auch immer im Einzelnen mitspielt, eines scheint klar. Ganz offensichtlich gibt es beim Mobbing kein Einfühlungsvermögen in das Leid der Person, die gemobbt wird. Die Entwicklungspsychologie geht davon aus, dass sich Kinder etwa ab sechs, sieben Jahren einfühlen können. Zumindest kann man mit Kindern ab sieben darüber reden: „Wenn du den Jakob boxt, tut ihm das weh. Wenn du das Fahrrad von Natascha umschubst, dann tut ihr das weh“. Das verstehen Siebenjährige in der Regel, denn sie können sich einfühlen. Aber bei manchen Kindern ist diese Fähigkeit mit sieben noch nicht sehr ausgebildet, und bei manchen Erwachsenen immer noch nicht. Anders formuliert: Sie können die Folgen ihres Verhaltens im Erleben der anderen nicht abschätzen. Und genau das bedeutet einen Schritt zum Erwachsenwerden. Man begreift, dass das eigene Handeln Folgen für andere hat. Diese Fähigkeit entwickeln wir bei Erwachsenwerden.

## Ethik und Kleshas

Was tut man eigentlich, wenn man andere mobbt? Man entwürdigt die andere Person. Man denkt, sie ist schlechter, dümmer und unfähiger als man selbst, einfach komisch. Sie verhält sich blöd, und deshalb macht man sie runter, man entwürdigt sie, man nimmt ihr die Würde. Vom Standpunkt der Ethik betrachtet, verhält man sich schlicht unethisch. Man verletzt wissentlich andere Menschen, wenn man in ihrer Gegenwart etwas Unfreundliches über sie oder zu ihnen sagt. Kinder können ziemlich böse sein gegenüber anderen Kindern, aber auch Erwachsene können sehr böse Dinge sagen. Oder noch schlimmer, und das ist bei Mobbing sehr oft der Fall, man redet gar nicht mehr, man ignoriert sie einfach. Die Person kommt zur Tür herein und man tut so, als ob sie Luft wäre. Ich gehe davon aus, dass die meisten Menschen, die andere mobben, keinen Augenschaden haben, aber sie verhalten

sich so, als ob sie Brillenstärke siebzehn hätten und gerade keine Brille zur Hand. Sie scheinen die andere Person nicht zu sehen, nicht mitzukriegen.

Im Buddhismus, und in allen ethischen Systemen, die ich kenne, spricht man in einem solchen Fall von unethischen Verhalten, denn man nimmt bewusst das Leiden von anderen in Kauf. Das ist etwas anderes als wenn man das Leiden nicht bemerkt. Dann sind wir vielleicht einfach unaufmerksam oder gerade etwas blind. Aber wenn man weiß, was man tut, und trotzdem und bewusst andere verletzt, nennt man das unethisches Verhalten. Ob man andere durch Gesten oder Worte verletzt, ist zunächst zweitrangig. Es gibt da unterschiedliche Stile.

Wenn wir jetzt noch ein bisschen tiefer schauen, was spielt da mit? Die Buddhisten sprechen von *Kleshas*, von aufgewühlte Emotionen, von drei verblendeten Grundstrategien: Gier, Hass und Verblendung. Das klingt heftig. Man könnte auch von haben wollen, nicht haben wollen und nicht genau hinschauen wollen reden. Verblendet sein bedeutet: ich schaue nicht hin. Das ist die buddhistische Erklärung dafür, dass ich nicht mitbekomme, was ich mit meinem Tun anrichte. Ich schaue nicht auf meine Absichten, nicht auf das, was ich tue und sage und wie sich das auf andere auswirkt. Ich schaue einfach nicht hin, ich bekomme es nicht mit. Oder ich habe bestimmte Meinungen und Ansichten über andere oder Vorurteile. Das gehört alles zum Bereich Verblendung, Ignoranz, Unwissenheit. Ich habe Vorurteile und sage: „Die ist blöd und der ist komisch“, und deswegen nehme ich mir das Recht heraus, sie unmenschlich oder zumindest unfreundlich zu behandeln.

Von der Gier habe ich schon indirekt gesprochen, denn natürlich spielt Gier mit, wenn man sich beliebt machen will. Man will anerkannt werden von Leuten, die das Wort führen, von den Alphas im Team oder in der Schulklasse. Man will sich bei bestimmten Leuten beliebt machen. Dazugehören wollen ist ein Grundbedürfnis und das Thema taucht daher in vielen Romanen und Autobiographien auf, vor allem wenn es um die Kindheit geht. Da wird dann manchmal sehr genau beschrieben, dass die Kinder, die beim Mobbing mitmachen, sich



eigentlich nicht gut dabei fühlen, eigentlich wissen, dass das, was sie machen, nicht in Ordnung ist. Aber sie hängen sich aus eigener Unsicherheit an die Alphatiere in der Klasse an und machen mit. Und hinterher tut es ihnen oft leid, wenn sie dann darauf angesprochen werden.

Dann gibt es natürlich ganz schlicht Abneigung. Man findet jemand doof und meint, wenn ich jemand doof finde, darf ich mich auch unfreundlich verhalten, dann bin ich wenigstens authentisch. Ich glaube, mit Authentizität ist nicht gemeint, seine aktuellen Vorurteile unreflektiert auszuleben. Menschen mobben einander aus Gier, Hass, Verblendung. Man schaut nicht hin, man hat Vorurteile, hieb- und stichfeste Meinungen, man lehnt jemanden ab oder man will die Anerkennung von Leuten, die anerkannt werden.

Man kann das auch so sehen. Die Bereitschaft zum Mobbing entsteht, wenn man Leute ablehnt. Das kann ja immer vorkommen, denn kein Mensch ist frei von Abwehr. Ich finde auch manche Leute nicht besonders sympathisch. Manchmal übertreibt man die Abneigung und macht ein Riesending daraus macht und verhält sich aggressiv gegen bestimmte Leute.

### Mehr Konkurrenz und weniger tragfähige Beziehungen

Vielleicht ist die Situation heutzutage komplizierter. Die Konkurrenz ist schärfer geworden, weil man sie stärker als je positiv besetzt. Überall ist der Wettbewerb härter geworden, geradezu gnadenlos und es wird gefordert, dass man sich abgrenzt, dass man immer besser ist als andere. Vielleicht ist auch die Neigung zum Mobbing stärker, weil Menschen weniger sozial vernetzt sind und dadurch angreifbarer. Wenn mich jemand angreift oder ignoriert und ich bin relativ gut sozial eingebunden, habe Freunde und Freundinnen, gute Kollegen und Nachbarinnen, dann nehme ich das nicht so persönlich. Das ist anders, wenn ich mich isoliert fühle und wenig eingebunden bin. Von daher denke ich, das Mobbing auch deshalb vielleicht heute auch stärker zum

Thema geworden ist, weil Menschen verletzbarer und weniger stark in tragende Beziehungsnetze eingebunden sind. Ich habe überlegt, ob Mobbing heute wirklich mehr vorkommt als früher, oder ob man das heute nur mehr zum Thema macht, weil sich die Menschen verletzbarer fühlen. Ich weiß es nicht. Was meinen Sie? Wie schätzen Sie das ein? Wenn man Kleist und Ganghofer liest, die über das Leben in Kleinstädten und Bergdörfern schreiben, dann geht es oft darum, dass Menschen ausgegrenzt und entwürdigt werden.

Magische Spielchen: Wenn ich dich nicht sehe, bist du nicht da

Jetzt ist die Frage: Wie kann man umgehen mit der Erfahrung von Mobbing, wenn man selber gemobbt und unfreundlich behandelt wird von anderen? Was können wir tun, wenn wir nicht nur unfreundliche behandelt, sondern ignoriert werden von Menschen, die einfach durch uns hindurch schauen? Das ist das Verhalten, das Mobbing im Betrieb so unglaublich verletzend macht, dass es da Leute gibt, die uns zwar mit ihren Augen sehen, aber an einem vorbei gehen und so tun, als ob man Luft wäre.

Vielleicht eine kleine Zwischenbemerkung. Kulturpsychologisch ist Mobbing ein sehr altes, ein geradezu archaisches Verhalten. Wenn man in der Steinzeit Leute aus dem Stamm, aus der Sippe ausstoßen wollte, hat man sie vor die Höhle geschickt oder an die Grenze des Stammesgebietes und hat einfach so getan, als ob man sie nicht mehr sehen würde. Sie wurden einfach ignoriert, nicht mehr wahrgenommen. Und dann sind sie in der Regel gestorben, denn sie konnten es nicht aushalten, nicht mehr dazu zu gehören. Nur sehr starke Persönlichkeiten Leute haben das manchmal überlebt. Sie sind weitergezogen und haben sich vielleicht einem fremden Stamm angeschlossen. Mobbing ist aus dieser Perspektive interpretiert ein sehr archaisches Verhalten. Man will Leute vernichten, in dem man sie ignoriert, einfach nicht mehr sieht.

Das habe ich als Kind manchmal mit meiner Mama ausprobiert. Wenn mich meine Mama geärgert hat, habe ich sie für eine halbe Stunde einfach ignoriert habe. Dann hat sie mich vielleicht angeschaut oder nach mir gerufen, und ich war ganz stur und habe so getan, als ob ich sie nicht hören würde. Damit wollte ich sie bestrafen, weil sie vorher irgendwas gemacht hat, was mir nicht gepasst hat. Ich glaube, dass das Mobbing bei Kindern relativ natürlich ist und keine Störung, denn sie leben noch sehr in magisch-archaischen Welten oder anders gesagt, sie haben noch einen direkten Zugang dazu.

Manchmal denke ich, wenn ich Artikel über Mobbing lese, dass das ein uraltes magisches Verhalten plötzlich nach oben kommt: Ich will dich vernichten, ich will dich aus der Sippe ausstoßen, indem ich dich einfach nicht mehr sehe, nicht mehr wahrnehme. Und ethnologische Berichte erzählen uns, dass es heute noch Menschen gibt, die sterben, wenn sie von ihrem Stamm ausgestoßen und nicht mehr wahrgenommen werden. Obwohl sie Nahrung finden und irgendwo schlafen können. Wenn Menschen heute gemobbt werden, sind sie zwar nicht mehr so abhängig von ihrem Team, wie Menschen in der Steinzeit von ihrer Sippe, aber psychisch halten sie das Ausgegrenztwerden nicht gut aus, und sie leiden emotional sehr an dieser aggressiven Nichtbeachtung. Wenn ich Berichte über Mobbing Erfahrungen lese, sterben die Mobbing-Opfer zwar nicht an der Missachtung, aber sie fühlen sich ungeheuer verletzt und zwar auf einer sehr tiefen Ebene. Das sind ein paar kulturpsychologische Überlegung zum Thema Mobbing, die mir helfen, das Phänomen besser zu verstehen.

Allein machen sie dich ein

Wie kann man mit solchen schwierigen Erfahrungen umgehen? Alleine geht das nicht, allein kommt man damit kaum nicht klar. Wenn ich im Betrieb gemobbt werde, gibt es keine einfache meditative Anweisung, keine Affirmation und auch keine simple und entlastende psychologische Erklärung: „Mach doch einfach das, denk doch einfach

so, und dann ist alles wieder gut“. Das gibt es nicht, zumindest glaube ich das nicht. Man kann sich mit psychologischen Überlegungen und meditativen Übungen sicherlich etwas stabilisieren. Aber was man in erster Linie braucht bei und nach einer Erfahrung von Mobbing, ist Zuspruch und Unterstützung von Menschen. Wir müssen uns erleben mit Menschen, die uns sehen und wahrnehmen, die mit uns reden und die uns schätzen.

Wenn wir also mitbekommen, wie in unserem Umfeld jemand gemobbt wird, sollten wir einfach mit der Person Kontakt aufnehmen. Das hilft auf jeden Fall ein wenig. Dabei geht es nicht darum, vor allem über das Problem des Mobbing zu reden, sondern vielleicht mit der Person ins Kino zu gehen oder einfach etwas Schönes machen, etwas, wodurch die Person sich als Mensch wahr- und ernst genommen fühlt. Vielleicht fragen wir sie auch: „Mit wem hast du regelmäßig Kontakt? Wo erlebst du dich als wertgeschätzt?“ Ich denke, alleine kommt man mit Mobbing nicht klar. Psychologische Beratung und Supervision oder ein Gespräch mit dem Betriebsrat sind notwendig und hilfreich, aber das allein reicht nicht. Wir brauchen menschlichen Kontakt auf Augenhöhe, unbelastete und tragende Beziehungen.

Leiden kommt vor und Mobbing auch

Im buddhistischen Modell der vier Wahrheiten heißt es: Leiden kommt vor. Leiden ist der Fall. Leiden gehört zum Leben. Unhöfliches Verhalten kommt vor. Das ist kein Unfall, der mir passiert, weil ich mich falsch verhalten und karmisch nicht sauber gehandelt habe. Unhöfliches Verhalten kommt vor, weil es Menschen gibt, die von Gier, Hass und Verblendung in ihren unterschiedlichsten Schattierungen geprägt sind. Das heißt, Unhöflichkeit, Unfreundlichkeit und Konkurrenzdenken kommen einfach vor. Das ist hart und schwer zu verdauen. Konkurrenzverhalten kommt vor, und man kann nicht sagen: „Das *sollte* aber nicht vorkommen, und alle Menschen sollten immer nett zueinander sein.“ Das ist zwar ein schöner Gedanke, aber

Unfreundlichkeit kommt vor und Konkurrenzdenken auch. Der verstorbene Geshe Thubten Ngawang vom Tibetischen Zentrum in Hamburg hat es 1990 oder 1991 in Frankfurt so schön auf den Punkt gebracht: „Everybody thinks Samsara can be perfect. It never will be perfect. Alle glauben Samsara könnte perfekt werden, aber es wird nie perfekt“.

Wir hoffen immer wieder, dass man diese Welt perfekt hinkriegt, mit ein paar wirklich guten Methoden, mit Hilfe kluger psychologischer Überlegungen, durch politische Absprachen, gute ökonomische Pläne und effektive soziale Einrichtungen usw. Und natürlich durch Meditation, denn durch Meditation wird sowieso alles besser. Wir glauben, wir bekommen das Leben in Griff und Samsara wird dann gerecht und gut und richtig schick und eine einzige Wellness-Veranstaltung. Zumindest dann, wenn alle Leute buddhistisch meditieren oder – wie wir früher glaubten – sozialistisch oder feministisch denken und auch alle Probleme psychologisch gut durchgearbeitet haben. Und natürlich auch ökologisch denken und handeln. Ich glaube das nicht. Samsara wird nicht perfekt, denn Samsara, der Kreislauf der sich ständig wiederholenden Probleme bedeutet: Ich stecke im Griff von Gier, Hass und Verblendung in ihren unterschiedlichen Varianten. Und das gilt nicht nur für mich, sondern leider auch für die anderen. Leider leiden nicht nur die anderen an Gier, Hass und Verblendung, sondern ich auch.

Das ist meine erste These: Es gibt Leiden. Leiden gehört zum Leben. Unfreundlich behandelt werden gehört zum Leben. Das ist kein vermeidbarer Unfall sondern schlicht normal. Das ist nicht nett, aber es ist normal, und wir sollten damit rechnen. Wir sollten darauf gefasst sein, dass uns alle paar Wochen, Monate Leute über den Weg laufen, die uns unfreundlich behandeln. Selbst wenn sie uns nicht mobben, sondern bloß schlicht unhöflich oder undankbar sind, unfreundlich, unverschämt, rücksichtslos, arrogant, aggressiv oder was auch immer. Wir sollten damit rechnen, dass Menschen sich auch einmal unangemessen oder völlig daneben benehmen.

## Die Esoterik-Illusion: Nie wieder leiden, nie wieder krank

Es ist natürlich eine ganz andere Frage, wie ich mit unfreundlichem Verhalten umgehe. Dazu kommen wir gleich. Aber all dieses unangenehme Verhalten gibt es, es kommt vor, und das ist normal in Samsara, in der Welt von Gier, Hass und Verblendung. Der Buddha hat nie versprochen: „Und wenn du zehn Jahre meditiert hast, dann sind immer alle Leute nett zu dir.“

Das wird heute auf dem Markt der Esoterik als gute Strategie angepriesen und diese Botschaft verkauft sich ziemlich gut: „Wenn du nur richtig meditierst, dann sind immer alle nett zu dir, dann ziehst du nämlich nur noch freundliche Energien an. Und wenn du immer richtig vernünftig isst, wirst du nie wieder krank. Und wenn du richtig Sport machst, in der richtigen Weise natürlich, nicht so übertrieben, sondern in der richtigen Weise, wirst du nicht einmal mehr alt.“ Ja, das habe ich alles schon gelesen und sogar gehört, in einem Seminar über Vergänglich und Tod habe ich ganz unschuldig gesagt: „Ja und wenn wir dann älter werden, dann haben wir nicht mehr soviel Energie...“ Da kam in der Pause eine Kursteilnehmerin auf mich zu und hat sich ganz empört bei mir beschwert. Ich würde das Alter diskriminieren, und durch meine Art zu denken sogar herbeiholen. Denn wenn man sich richtig ernährt und genügend bewegt, schiebt man den Alterungsprozess ganz weit hinaus, und genau genommen wird man überhaupt nicht richtig alt. Ja mei, ich glaube das nicht.

Samsara wird nicht perfekt und Leiden gehört zum Leben. Und eine Art des Leidens ist, dass wir *nicht bekommen*, was wir wollen. Und eine zweite, dass wir bekommen, was wir *nicht wollen*. Das finde ich hart. Aber es gehört dazu, und das ist normal, das ist kein Unfall. Wir werden immer wieder Situationen erleben, die wir nicht haben wollen. Wir werden Erfahrungen machen die unangenehm sind. Da gehören Zahnschmerzen dazu und Krankheiten, auch Regen, wenn man keinen Regenschirm hat, und Kollegen, die unzuverlässig sind, und alle unfreundlichen Leute.

## Der Hakentanz

Der Buddha sagte: „Es gibt Leiden und das fällt nicht vom Himmel, denn es hat Ursachen.“ Dann denkt man: „Super. Es gibt Ursachen für Leiden. Ich hab’s ja gleich gewusst. Und ich weiß auch genau, wer schuld ist, denn die anderen sind nämlich blöd, und deswegen erlebe ich das, jetzt ist mir alles klar.“ Leiden hat Ursachen, sagt der Buddha, aber seine Beschreibung ist anders als wir denken, und sie ist sehr einfach: Die äußeren Umstände und andere Leute sind immer nur *Aufhänger* oder *Auslöser* unseres Leidens. Und die *Ursachen* bringen wir selber mit: aufgewühlte Emotionen oder Kleshas, emotionale Muster, Ansichten, Meinungen und Einstellungen. Mir gefällt das Bild vom Haken: Unsere Muster sind eine Art Haken. Wir laufen mit unseren vielen Haken durch die Welt und ärgern uns, wenn sich diese blöden anderen Leute bei uns verhaken und fragen uns, warum sie das bloß tun. Ich meine, sie tun das, weil *wir* Haken haben. Die anderen haben natürlich auch Haken, das sind auch keine Unschuldslämmer. Wären sie nämlich „hakenlose“ Unschuldslämmer, würden sie sich nicht mit uns verhaken. Aber da wir beide Haken haben, verhaken wir uns. Wenn wir nun beide nicht merken, dass wir Haken haben, werden wir ganz sauer auf die andere Person, die sich so an uns festhakt, und merken gar nicht, dass wir mit unseren Haken mitspielen.

Jetzt ist natürlich die Frage: Kann man die Haken auflösen? Das wird schon sehr, sehr lange und sehr heftig in Indien diskutiert. Kann man Kleshas vollständig auflösen? Muss man sie vollständig auflösen? Das ist eine heftige Debatte zwischen Yoga und Buddhismus, die seit Jahrhunderten geführt wird, auch heute noch. Kann man die Kleshas auflösen? Kann man die aufgewühlten Emotionen und emotionalen Muster jemals völlig auflösen? Im Yoga heißt es eher: „Man muss reinigen, reinigen, reinigen und nochmals reinigen, und irgendwann lösen sich alle Muster auf.“ Die Buddhisten sagen: „Man muss Herz und Geist so lange reinigen bis man versteht, wie die Muster funktionieren, und bis sie so weit gelockert sind, nicht mehr so ganz bockelhart und

sperrig sind, dass man die Natur des Geistes entdecken kann.“ Soviele Reinigung ist notwendig, nur das wendet die Not, denn es öffnet Herz und Geist soweit, dass wir die Natur des Geistes, die Tiefendimension des Lebens entdecken können. Das ist ein anderer Kontext, ein viel weiterer innerer Raum. Dann gibt es einerseits weniger Kleshas und andererseits kann man mit den Kleshas, die noch auftauchen, entspannter umgehen. Durch diese tiefe Einsicht in unser wahres Wesen gewinnen wir gleichzeitig auch Einsicht in das wahre Wesen von allen. Es funktioniert also nicht nach dem Motto der Eliten: „Ich habe jetzt Einsicht in mein wahres Wesen gewonnen und die anderen sind alle ein bisschen blöd.“ Sondern: Ob ich wirklich Einsicht in „mein“ wahres Wesen gewonnen habe, zeigt sich daran, dass ich erstaunt entdecke, dass alle Leute, selbst die, die ich ganz blöd finde, genauso wie ich, von Kopf bis Fuß aus Buddha-Natur bestehen. Diese Einsicht verändert alles, unsere Haltung zu uns, zu anderen und zur ganzen Welt.

Dann tauchen zwar immer noch, und diesen Hinweis finde ich sehr wichtig, dieselben Muster und Vorurteile auf, denn ich habe immer noch dieselbe Biographie, aber alles ist anders. In bestimmten Synapsen in meinem Gehirn sind bestimmte Meinungen und Vorurteile, emotionale Muster und Verhaltensweisen neuronal fixiert. Diese Muster sind sozusagen auch physisch vorhanden im Gehirn. Das heißt, ich werde weiterhin bestimmte Vorurteile haben. Sie tauchen weiterhin auf, aber ich nehme sie nicht mehr so ernst. Das kann man damit erklären, dass sich durch die Reinigung von Herz und Geist auch *neue* Synapsen, neue Muster bilden und zwar heilsame Muster, z.B. Muster der Achtsamkeit und Freundlichkeit. Dann folge ich nicht mehr jedem dahergelaufenem Gedanken. Ich folge nicht mehr jedem Gefühl, das auftaucht, und sage: „Jawoll, Das ist die Wahrheit“, ich spule mich nicht mehr so sehr auf und lebe das aus, weil ich denke: „Das ist so.“ Stattdessen bemerke ich, das Muster: „Ein Muster taucht auf“.

Mein Bild dafür ist: Die Haken behalten ihre Form. Wir werden weiterhin bestimmte „Knöpfe“ haben, und bestimmte Leute werden



etwas sagen oder uns auf eine bestimmte Weise anschauen, und dann schrillen alle Alarmsirenen. Aber diese Sirenen versetzen uns dann nicht drei Wochen in Unruhe, sondern da schrillt halt eine Alarmsirene, und dann sage ich mir: „Alarmsirene schrillt, so what!“ Was passiert, ist Folgendes: Die früher so stahlharten Haken verwandeln sich immer mehr in Gummihaken. Das heißt, die Leute können sich immer noch bei mir einhaken, und ich verhake mich auch wieder, weil ich ja meinen Haken habe: mein Muster, meine Vorlieben und Abneigungen. Aber der Haken besteht jetzt aus Gummi, und dann rutscht sozusagen der Haken der anderen Person wieder von meinem Haken weg. Wenn beide ein bisschen an diesen Mustern arbeiten, und sich etwas bewusster darüber sind, kann man manchmal sogar ziemlich gut miteinander tanzen. Dann tanzen wir den so genannten Hakentanz. Das kann ziemlich lustig sein.

Die *Ursachen* von Leiden, sagt der Buddha, sind die *eigenen* Muster und Ansichten. Sie werden aktiviert durch ein bestimmtes Verhalten von anderen. Wenn mich bestimmte Sätze nicht verletzen können, ja mei, dann können die Leute alles Mögliche sagen, dann denke oder sage ich: „Ach ja, meinst du? Ja, das stimmt aber nicht.“ Fertig. Aber wenn ich einen Haken habe, wenn ich eine Wunde mit mir herumtrage und die Person sagt diesen einen Satz, und er trifft auf etwas in mir, dann wird das damit einhergehende Muster natürlich aktiviert.

Askese von den Aufhängern für aufgewühlte Emotionen

Es gibt jetzt eine sehr elegante Möglichkeit mit diesen Haken umzugehen, die der Buddha selbst empfohlen hat: Man darf Haken vermeiden, ihnen aus dem Weg gehen. Allerdings ist das nur dann heilsam, wenn man weiß, dass man selber einen Haken hat. Das nennt man im Buddhismus Askese. Ich vermeide Aufhänger für unangenehme Erfahrungen, im Wissen, die anderen Leute sind nicht die Ursache meiner unangenehmen Erfahrungen, sondern die Auslöser. Im Wissen: Ich habe da ein Problem. Nur dann funktioniert Askese, im Sinne der

Vermeidung von bestimmten Aufhängern, von Personen und Umständen, die Angst, Irritation, Traurigkeit, Verunsicherung usw. bei mir auslösen. Ich kann das Objekt, den Auslöser für eine Weile vermeiden. Wenn ich einen Arm gebrochen habe, tue ich gut daran, mal ein paar Wochen lang keine Koffer und schwere Kisten zu tragen. Ich vermeide eine übermäßige Belastung meines Arms, weil er verletzt ist. Aber ich sage nicht: „Koffer und Kisten sind blöd, weil sie alle so schwer sind. Ich habe ja kein Problem.“ Askese bedeutet, wir wissen, ich habe einen gebrochenen Arm. Askese bedeutet, ich weiß, ich habe einen Rückenschaden im Moment, ich habe einen Bandscheibenvorfall und muss vorsichtig sein. Und nicht: „Die Leute sind alle so blöd, und die Stühle sind alle unbequem. Ich kann auf keinem Stuhl mehr sitzen.“

Askese bedeutet, ich vermeide Menschen, Umstände und Situationen, die mich im Moment überfordern, mit denen ich emotional nicht umgehen kann. Sie zu vermeiden ist sinnvoll, *wenn* ich weiß, ich habe ein Problem damit. Bei einem gebrochenen Arm funktioniert das relativ gut. Wenn man ihn ein bisschen schont, heilt er leichter. Dann muss man probieren, was geht. Vielleicht zuerst nur einen Bleistift tragen und dann einen kleinen Teller, und so kann man den Arm wieder trainieren. Genauso macht man das mit den emotionalen Mustern. Man denkt in der Meditation für zwei Sekunden oder drei Minuten an die „schwierige“ Person und schaut, ob man sich inzwischen offener fühlt, und dann denkt wieder an etwas anderes. Man muss testen, ein bisschen trainieren, bis man mit der Erinnerung an die schwierige Situation umgehen kann. Und wenn man merkt, man kann das noch nicht, kann man weiter Askese üben.

Mönche und Nonnen üben Askese. Sie vermeiden Beziehungen, weil sie Angst haben, dass Beziehungen sie zu sehr irritieren und ihre Anhaftung hervorlocken und fördern. Askese ist eine ehrwürdige und hoch geachtete Praxis in vielen spirituellen Traditionen und Schulen. Menschen dürfen mit dem Segen der Gesellschaft im Zölibat leben und enge Beziehungen vermeiden. Aber wir wissen auch, was passiert,

wenn man dann den *Auslöser* von Anhaftung mit ihrer *Ursache* verwechselt.

Das kam und kommt leider auch im Buddhismus vor. Und daher gibt es viele ziemlich dumme Sprüche im Buddhismus: dass die Frauen gefährlich sind, weil sie die Mönche im Einhalten ihres Zölibats gefährden. Für Mönche ohne echte Selbsterkenntnis sind dann plötzlich die Frauen Schuld, weil sie so lüstern und so gebärvütig sind. Es gibt da jede Menge einschlägiger Stellen in den Schriften. Das ist passiert, weil der Auslöser bzw. der Aufhänger der Anhaftung und der Gier mit den Ursachen verwechselt wurde.

Das ist die Gefahr bei der Übung der Askese. Mönche vermeiden Frauen und erkennen nicht, dass Gier nicht deshalb auftaucht, weil Frauen objektiv schön und anziehend sind, sondern weil sie anfällig für Gier und Verlangen sind. Askese funktioniert nur im Sinner „ihrer Erfinder“, wenn man das erkennt. Sie funktioniert nicht, wenn man das Objekt abwertet. Askese entlastet. Wir dürfen Leute vermeiden die uns auf den Keks gehen und uns verletzen, die unfreundlich oder unverschämt zu uns sind. Wir dürfen sie vermeiden, im Wissen: „Ich kann mit ihnen nicht umgehen. Ich kann noch nicht Buddha-Natur in ihnen erkennen und voller Mitgefühl auf sie eingehen. Ich kann ihr Verwirrung und Aggression nicht freundlich zur Kenntnis nehmen und klug damit umgehen, daher vermeide ich sie lieber“.

Leiden verringern: Nimm es nicht persönlich

Wenn man die zweite edle Wahrheit etwas versteht – die Ursachen von Leiden sind die Kleshas – entdeckt man die Möglichkeit, Leiden zu verringern. Das ist die dritte edle Wahrheit und sie ist sehr schlicht: Man hält nicht mehr fest. Man hält nicht an seinen Meinungen, Mustern und Verhaltensweisen fest, man hält nicht mehr fest an dem, was Leid *verursacht*. Das sagt sich leicht, ist aber nicht so leicht umzusetzen. Man kann es vielleicht ein bisschen einfacher formulieren: Leiden hört auf, wenn wir das, was in unseren Beziehungen mit Leuten

die unfreundlich und nicht nett sind, geschieht, nicht mehr so persönlich nehmen. Bei dieser These fällt mir Timothy Leary ein, der sagte: „Hab keine Angst, niemand tut dir was, alle sind viel zu sehr mit sich selber beschäftigt.“ Das ist ein kluger Satz. Ich vergesse ihn zwar immer wieder, und nehme bestimmte Aussagen dann doch sehr persönlich, aber wenn er mir dann wieder einfällt, entspanne ich mich wieder ein bisschen. Ich mache mir klar, dass eine Person, die mich verletzt, in den alleraller seltensten Fällen glücklich ist. Nur sehr selten sagt sich jemand: „Ach, jetzt verletze ich die aber mal.“ Wenn eine Person glücklich ist, tut sie das nicht, zumindest nicht bewusst. Und wenn sie unglücklich ist, tut sie es und bemerkt es nicht oder hat eine verdrehte Argumentation im Kopf. Verletzungen nicht persönlich nehmen, ist eine Art, nicht festzuhalten. Da passiert etwas Unangenehmes, da ist jemand unfreundlich, da ignoriert mich jemand und ich versuche, das Leiden anzunehmen, im Wissen: Unfreundlichkeit kommt vor. Die Ursache meines Leidens sind meine eigenen Haken, an denen sich jemand aufhängen kann. Wenn ich es nicht so persönlich, gibt es weniger Leiden. Diese Haltung ist ein Weg. Und damit kommen wir zum Achtfachen Pfad des Buddha.

Der Weg der Übung: Einsicht, Ethik, Sammlung

Diese Zusammenhänge kann man vielleicht an einem Abend, durch einen Vortrag, ein bisschen einsehen, und wenn man einen hellen Moment hat, dann kann man das sogar tief verstehen: „Ja, das stimmt. Ich habe Haken! Und die anderen sind genauso verwirrt wie ich. Es leuchtet mir ein, dass wir uns verhaken und dann gibt es Leiden. Das habe ich jetzt verstanden.“ Und beim nächsten Mal sind wir wieder irritiert, und es tut wieder weh. Aus dem Grund muss man üben, und der achtfache Weg ist eine Beschreibung, wie man üben kann. Wenn man lernen will, Verletzungen nicht so persönlich zu nehmen, muss man das lange üben. Man lernt zunächst Verletzungen wahrzunehmen und die eigenen Kleshas zu erkennen. Das sind die eigenen Haken, an

denen sich die anderen mit ihrem Verhalten festhaken können. Wenn wir das alles wahrnehmen und erkennen wollen, müssen wir das üben. Das geht nicht an einem Abend und das geht auch nicht in ein paar Wochen. Ich beschäftige mich jetzt über dreißig Jahre damit, mit hoher Motivation und mit einem großen Einsatz von Zeit und Energie. Muster erkenne ist nicht leicht, aber es funktioniert. Und es lohnt sich. Es geht leichter und schneller als früher.

Man kann den achtfachen Pfad in drei Bereiche zusammenfassen: Einsicht, Ethik und Sammlung, aus Sanskrit *prajna, sila, samadhi*. So lautet die traditionelle Reihenfolge. Und das bedeutet: Zuerst braucht man etwas Einsicht, damit man mit der Übung der Ethik beginnt. Und auf der Basis von Ethik wird Sammlung möglich. Und beides, Ethik und Sammlung reinigt Herz und Geist, und dann wird noch mehr Einsicht möglich.

*Ethik:* Wenn wir in einer schwierigen Situation stecken, lautet der erste Ratschlag für die Übung: ethisch bleiben, einfach ethisch handeln. Das heißt: sich nicht rächen, nicht zurückschlagen, die eigene Verletztheit nicht an anderen ausagieren, sondern ethisch bleiben und rechte Rede und rechtes Verhalten üben. Und wir *üben* Ethik, weil wir das noch nicht können. Es ist nicht schlimm, wenn man sich nicht immer ethisch verhalten kann. Man übt rechte Rede und rechtes Verhalten. Man übt sich in freundlichen Gedanken.

*Gedanken:* Wir lernen, Gedanken als Gedanken zu erkennen: Es ist leider nicht so, dass die blöden Gedanken, die Gedanken der Abwehr, der Angst und der Unsicherheit nicht mehr kämen. Sie kommen weiter und aus dem Grund üben wir. Wir denken weiterhin: „Das ist unverschämt. Das ist unmöglich. Das ist gemein. Warum gerade ich?“ usw. Alle diese Gedanken tauchen auf. Die Übung besteht jetzt darin, dass man das bemerkt und sich sagt: „Ja, ich höre das. Satz Nr. 17. Den kenne ich.“ Wir können häufig auftauchende Gedanken nummerieren. Das ist immer schon eine große Hilfe, denn man wird lockerer, man identifiziert sich weniger stark damit. Man kann sich die häufigsten Argumente, die auftauchen, wenn man verletzt ist, mal aufschreiben.

Was man da alles sagt: „Das ist gemein. Warum immer ich? Das ist unverschämt. Das sollte nicht vorkommen. Ich habe aber doch... Das ist undankbar“ usw. Man kann seine Lieblingssätze einmal aufschreiben. Mir hilft das. Ich mache manchmal eine Hitliste meiner Standardsätze und sage mir dann: „Ach schon wieder Nr. 3. Und jetzt wieder Nr. 5. Lange nicht gehört“. Das ist das Prinzip der Analyse. Man macht aus diesem Riesending: „Ich bin verletzt und das ist gemein“ viele kleine Pakete. Man analysiert die Erfahrung und teilt sie in kleinere Einheiten auf und die sind dann nicht mehr so groß. Irgendwann sagt man sich: „Ja mei“, und dann kann man damit aufhören.

Möge es so sein wie es ist

Man kann sich wie in der Verhaltenstherapie, zehn Sätze notieren, die man sich häufig sagt und dann zehn Antisätze formulieren, die das wieder aushebeln. Einer meiner Lieblings-Antisätze ist: „Ja mei, es kommt halt vor.“ Oder: „Samsara wird nicht perfekt“. Wenn ich ganz mutig bin, sage ich mir: „Möge es so sein, wie es ist“. Das ist eine Empfehlung meines Dzogchen-Lehrers Rigdzin Shikpo: „Ja, möge es sein wie es ist“. Wenn ich stattdessen denke: „Oh nee“, stelle ich jedes Mal interessanterweise fest, dass mein Energieniveau sinkt und ich mich nicht besonders gut fühle. Wenn ich denke: „Oh nee, das soll nicht sein, das ist blöd, das ist gemein“, fühle ich mich schwach und hilflos. Wenn ich stattdessen zu mir sage: „Möge es so sein wie es ist“, allein wenn ich das dann denke, richte ich mich von alleine auf und habe mehr Mut. Das hat etwas sportlich Herausforderndes: „Möge es so sein wie es ist“. Und dann schaue ich, wie lange ich diese mutige Haltung einnehmen kann. Wie lange ich das durchhalte, bevor ich emotional zusammenklappe und wieder denke: „Oh nee...“ und dann probiere ich es wieder: „Möge es so sein wie es ist“. Das macht viel mehr Sinn, denn es ist ja eh so wie es ist. Es ist sowieso wie es ist.

Wenn ich den Knopf kennen würde, den ich bei anderen Leuten drücken muss, damit sie *immer* nett sind, würde ich das tun, aber ich

habe ihn bislang noch nicht gefunden. Ich probiere es immer wieder. Man kann natürlich alles versuchen, was ethisch vertretbar ist. Man kann charmant, höflich und freundlich sein. Man kann, wenn es geht, mit den Leuten reden. Man kann alles probieren, was möglicherweise dazu beiträgt, die Situation zu vereinfachen und zu entspannen. Man kann alles probieren, aber wenn es nicht funktioniert, kann man sich sagen: „Möge es so sein, wie es ist“. Mit dieser Haltung kann man seine spirituellen Muskeln stärken, spirituelle Gymnastik üben: „Okay, okay“. Das waren einige Überlegungen zum Thema Ethik. Ich werde später noch einmal darauf zurückkommen.

*Sammlung:* Es gibt unterschiedliche Objekte und Übungen der Sammlung. In der tibetischen Tradition heißt es manchmal: „Das einzige sinnvolle Objekt der Sammlung ist Mitgefühl“. Mitgefühl wird hier verstanden als der Wunsch, Leiden zu verringern und Glück zu vermehren. Mitgefühl ist der Hauptpunkt der Sammlung. Andere Übungen kann man auch machen, sie sind aber nicht notwendig. Man kann sich auf den Atem ausrichten oder auf die Körperempfindungen, auf ein Chakra oder ein Mantra. Man kann allerlei Sammlungsübungen ausprobieren, und sie können uns helfen. Aber in der tibetischen Tradition gilt: „Das einzig sinnvolle Objekt der Sammlung ist Mitgefühl, mit sich und mit anderen“. Mit dieser Haltung richten wir den Blick auf das Leiden, von uns und von anderen. Das ist für mich eine ganz große Hilfe.

Niemand hat die Welt im Griff

*Einsicht:* Ich mache mir immer wieder klar, die Person, die mich verletzt, kann nicht glücklich sein, sonst würde sie sich nicht so ungeschickt verhalten. Mit diesem Gedanken verändert sich meine Haltung und damit auch mein Erleben. Wenn ich merke, hinter diesem Verhalten steht Leiden, ob das jetzt immer stimmt, ist sekundär, verändert sich mein Erleben. Wenn ich nicht nur denke: „Das tut weh! das ist gemein!“, sondern: „Ja, warum machst du so etwas? Was tut dir weh?“,

dann lockert sich etwas in mir. Der Hauptpunkt der Sammlung ist bei diesem Ansatz Mitgefühl. Und das führt zu Bodhicitta, zum Wunsch, zum Wohle aller Wesen zu erwachen. Das ist die höchste Form von Mitgefühl. Aber wir beginnen mit Mitgefühl.

Am Anfang des Weges steht ein wenig Einsicht, sonst fangen wir wohl kaum an zu üben. Die Übung von Ethik und Sammlung lockert unser Festhalten an unangemessenen Erwartungen, Meinungen und Selbstbildern. Das nennt die Tradition Reinigung. Wenn wir weniger Festhalten wird noch tiefere Einsicht möglich. Tiefere Einsicht bedeutet, wir begreifend drei Dinge: Leiden, Unbeständigkeit und Nichtkontrollierbarkeit, auf Pali *dukkha, anicca, anatta*. *Leiden* kommt vor. Leiden gehört zum Leben, denn alles verändert sich immerzu. Das ist Einsicht in Unbeständigkeit. Leiden kommt vor, die Bedingungen verändern sich immer wieder und man kriegt die Welt nicht völlig in den Griff. Und man muss sie auch nicht völlig in den Griff bekommen. Die Einsicht in die *Unkontrollierbarkeit* des Lebens entlastet uns von unserem Kontrolldrang oder –zwang. Der Buddha lehrt, dass es weder eine innere noch eine äußere Instanz gibt, die die Welt im Griff hat. Das ist die Bedeutung von *anatta*, wörtlich: Nicht-Ich. Anders formuliert: Alles ist leer von Selbstexistenz, *sunyata*, wörtlich: Leerheit. Alles ist leer von dem, was wir darüber denken. Niemand hat das Leben im Griff. Man kann versuchen, gute Bedingungen zu schaffen für mehr Freundlichkeit. Man kann Supervision anbieten, wenn die beteiligten Personen dafür offen sind. Man kann alles Mögliche ausprobieren und vielleicht klappt es. Und manchmal klappt es für zwei Tage nach der Supervision, und dann rutscht man wieder in das alte Verhalten zurück. Oder manchmal klappt es für fünf Tage, wenn man an einem Meditationskurs teilgenommen und ganz viel über Liebe und Mitgefühl meditiert hat. Manchmal wirkt es sogar vier Wochen. Man ist etwas entspannter und freundlicher und einfühlsamer, und ist man dann ein bisschen angestrengt und arbeitet wieder ein bisschen zu viel, hängt man, schwupps, wieder in den alten Mustern.



Ethisch bleiben, Mitgefühl üben und wissen: Man bekommt das Leben nicht in den Griff. Das soll aber keine Ausrede sein: „Na denn, ich kriege mein Leben eh nicht in den Griff, dann brauche ich mich auch nicht darum zu bemühen“. Das ist nicht der Sinn dieser These. Sie soll uns helfen, überzogene Erwartungen zu erkennen und zu relativieren. Es gibt keine buddhistische oder psychologische, keine spirituelle oder politische Methode, mit der man ein für alle Mal dieses schreckliche Mobbing aus der Welt schaffen und die Bedingungen dafür aushebeln kann. Man kann sicherlich einige Bedingungen schaffen, dass Mobbing seltener vorkommt. Wenn man weniger auf Konkurrenz aus ist und nicht die Parole „the winner takes it all“ predigt, sondern eine „win-win“-Lösung anstrebt, gibt es vielleicht weniger Mobbing. Wenn alle von einer Veränderung profitieren, haben wir Mobbing nicht so nötig.

#### Rechte Rede – heilsame Kommunikation

Jetzt möchte ich noch etwas sagen zur rechten Rede. Ein Gedanke der mich dabei leitet ist: Ich lasse mir nicht von anderen Leuten meinen Kommunikationsstil diktieren. Wenn Leute unfreundlich sind, bedeutet das nicht, dass ich es ihnen mit gleicher Münze heimzahlen muss. Das kann man natürlich machen, aber das gefällt mir nicht. Ich lasse mir nicht von anderen Leuten vorschreiben, wie ich mich verhalte. Der Titel des Vortrags lautet: Höflich währt am längsten. Ich versuche, auch wenn es mit nicht immer gelingt, mit heiliger Sturheit höflich zu bleiben. Je älter ich werde, desto mehr schätze ich Höflichkeit. Höflichkeit ist ein Schmiermittel für Beziehungen, vor allem für Menschen, die sich nicht besonders nahe stehen, aber auch für enge Beziehungen. Höflichkeit macht das Leben leichter, vor allem, wenn man zusammen arbeitet, aber auch in Momenten, wenn Kleshas auftauchen, wenn es Haken gibt, und die gibt es eben, bei mir und bei anderen.

Es gab in den 1970er Jahren eine starke Tendenz, seine Emotionen immer auf dem Silbertablett vor sich her zu tragen oder, genauer gesagt, durch die Gegend zu schleudern. Das Motiv war vielleicht der

Wunsch nach mehr Ehrlichkeit in Beziehungen, aufzuhören mit dem Gestus der falschen Freundlichkeit. Aber nach meiner Erfahrung hat das meist nicht besonders häufig geklappt. In einer geschützten Situation, mit einer klaren Motivation aller Beteiligten, die eigenen Muster besser zu verstehen, kann es klärend sein, vielleicht auch mal miteinander Tacheles zu reden und Konflikte deutlich anzusprechen. Das ist aber nur dann klärend, wenn das Motiv von allen Beteiligten die Einsicht in eigene Muster ist: „Ich will verstehen, was hier genau passiert, was eigentlich los ist.“ Und nicht: „Ich will jetzt meine Gefühle ausdrücken, weil ich das für *mich* brauche“. Diese Haltung finde ich nicht besonders hilfreich. Ich habe zwanzig Jahre lang in WGs unterschiedlichster Art gelebt: in politischen, feministischen und buddhistischen. Und meine Lebenserfahrung ist: Wenn wir höflich miteinander umgegangen sind lief es am besten, und wenn wir authentisch und rücksichtslos unsere Gefühle ausgedrückt haben, war das nicht besonders hilfreich. Es hilft, wenn wir, so weit wir das können, sachlich bleiben und in dem Sinne rechte Rede üben: Ich bemühe mich, dich nicht zu verletzen, zumindest nicht bewusst.

Das gibt vier Elemente der rechten Rede, d.h. wir bemühen uns, vier Dinge zu vermeiden: *verletzen*, *lügen*, *tratschen* und *sinnloses Gerede*. *Verletzten*: Ich bemühe mich, andere nicht durch grobe Worte, Zynismus oder Schweigen zu verletzen. Ich bemühe mich nicht zu *lügen*, d.h. nichts zu sagen, von dem ich nicht weiß, dass es wahr ist. Wenn ich das genau nehme, kann ich neunundneunzig Prozent meiner Aussagen streichen, weil das allermeiste einfach Arbeitshypothesen sind. Ich habe eine Meinung, ich vermute, dass du so und so tickst. Ich glaube, dass du das so gemeint hast. Ich glaube, dass du so funktionierst und ich eben anders funktioniere. Das sind in ganz hohem Maße Arbeitshypothesen. Wenn wir das wissen, ist es kein Problem und auch keine Lüge. Dann kann ich sagen: „Meine Arbeitshypothese, meine Idee zu der Situation ist folgendermaßen... Ich weiß nicht, ob es so ist, aber ich denke, dass es so sein könnte.“ Das ist ein ganz anderer Kommunikationsstil, als wenn man sagt: „Also ich weiß genau, was hier los ist. Also, dass du das

alles bloß projizierst, ist mir schon lange klar.“ Das ist ein klassisches Todschlagargument: „Ich weiß, dass du projizierst“. Da Projektionen bekanntermaßen unbewusst sind, hast du kein Gegenargument: „Ich kann das sehen, aber du weißt es halt nicht, weil du unbewusst bist. Das ist doch logisch.“ Ich bemühe mich darum, nur das zu sagen, von dem ich weiß, das es wahr ist, und wenn ich mir nicht sicher bin, ob es wahr ist, muss ich das auch kenntlich machen.

Ich bemühe mich also erstens, mit meinen Worten niemanden zu verletzen und zweitens, nicht zu lügen. Ich bemühe mich drittens, nicht zu *tratschen*, d.h. nicht hinter dem Rücken von anderen schlecht über sie zu reden. Mama mia, wenn wir Klatsch und Tratsch nur um zehn Prozent reduzieren würden, ginge es den Menschen mindestens dreißig Prozent besser. Und viertens: Ich bemühe mich, andere nicht durch *dummes Geschwätz* zu nerven.

*Dummes Geschwätz:* Meine Empfehlung ist: Diejenigen, die dazu neigen, sehr viel zu reden, könnten sich vornehmen, ab und zu nur drei Sätze nacheinander zu sagen und dann eine Pause zu machen, nur so als Training. Und die, die dazu neigen, nur einen Halbsatz zu sagen und dann eine Viertelstunde zu schweigen, könnten sich darin üben, drei Sätze hintereinander zu sagen. Und da das nicht so einfach ist, ist mein Vorschlag: Wer sich wirklich intensiv mit der rechten Rede beschäftigen möchte, sollte sich in einem Zweierteam zusammentun. Denn es ist leichter, zu zweit rechte Rede zu üben, als in einer Gruppe. In einer Gruppe gibt es immer schnell Gruppendynamik. Und zu zweit fällt es mit der Zeit leichter, offen über Schwierigkeiten in der Kommunikation zu reden und dann miteinander zu üben. Wir üben jetzt einen Dialog, und ich bitte dich, stoppe mich, wenn ich wieder siebenundzwanzig Sätze hintereinander sage und dich nicht zu Wort kommen lasse. Das gelingt zu zweit besser. Und wir üben solange, bis es auch im Körpergedächtnis spürbar wird. Wenn mein Mund sich daran gewöhnt hat, immer nur drei Sätze zu sagen und dann eine Viertelstunde Pause zu machen, steckt das im Körpergedächtnis, und das hat dann auch eine Auswirkung, wenn man unter vielen Leuten ist. Wir haben das gelernt,

und wir können lernen, einen einigermaßen ausgeglichenen Dialog miteinander zu führen.

Wir bemühen uns also darum, vier Dinge zu vermeiden: Lügen, Verletzen, Klatsch und Tratsch, sinnloses Gerede. Das heißt auch, wir bemühen uns darum, andere nicht mit langatmigen und unerbetenen Vorträgen zu nerven. Positiv gewendet bemühen wir uns darum, statt zu lügen, das zu sagen, von dem man weiß, dass es wahr ist oder es als Arbeitshypothesen zu kennzeichnen. Statt zu verletzen, bemühen wir uns darum, Menschen zu inspirieren und zu stärken, ihre guten Seiten zu benennen und sie zu fördern, also insgesamt, das Positive zu stärken. Statt über andere Leute zu tratschen, bemühen wir uns darum, ihre guten Seiten zu sehen, und streitende Parteien zu versöhnen. Wenn man aus beruflichen Gründen jemanden begutachten oder beurteilen muss, kann man das höflich und formulieren. Man kann sich nicht herausreden, indem man auf buddhistische Ethik pocht: „Ich rede nicht über andere Leute, ich habe ein Gelübde“. Das geht natürlich nicht. Aber man kann sich überlegen, wie man Kritik möglichst heilsam formuliert, im Wissen darum, dass niemand perfekt ist. Statt sinnlos über irrelevante Dinge zu sprechen und andere in Grund und Boden zu reden. Wir bemühen wir uns, möglichst nur dann zu reden, wenn wir auch etwas zu sagen haben und auch andere zu Wort kommen zu lassen. Das bedeutet aber nicht, sich freundlichem Small-Talk zu verweigern. Das kann sehr heilsam sein und für eine entspannte Stimmung sorgen.

Ich habe einen buddhistischen Freund, mit dem ich im buddhistischen Dachverband zusammen gearbeitet habe. Er hat sich fest vorgenommen, nicht schlecht über andere Leute zu reden. Das war seine Hauptübung. Das war sehr spürbar, denn er hat einfach nicht schlecht über andere geredet. Er war mir ein großes Vorbild, denn das ist in keiner Gruppe leicht. Er hat manchmal einfach den Mund gehalten, wenn über bestimmte Leute geredet wurde. Mir haben Kurteilnehmerinnen erzählt: „Wenn ich das nicht mache, bin ich raus aus dem Team. Bei uns im Team besteht der größte Teil der

Unterhaltung darüber, dass man über andere Leute klatscht.“ Meine Empfehlung war: „Wenn du diese Art Klatsch richtig findest, mache mit, und wenn du es nicht richtig findest, dann höre auf damit.“ Nach zwei Jahren erzählte mir diese Frau dann: „Ich hab das jetzt eineinhalb Jahre ausprobiert. Ich habe über niemanden schlecht geredet. Kürzlich kam eine Kollegin und sagte: ‚Was meinst du zu dieser Situation? Ich weiß, du redest nicht schlecht über andere, aber du hast doch bestimmt einen anderen Blick darauf. Es wäre nett, wenn du was dazu sagst‘“. Die Kolleginnen haben ihr Verhalten sehr wohl registriert. Es hat zwar eineinhalb Jahre gedauert, bis eine Resonanz kam, aber sie kam. .

Ein Freund von mir hat lange in einer Anwaltskanzlei gearbeitet und irgendwann aufgehört, schlecht über andere zu reden. Nach ein paar Wochen wurde er gefragt: „Sag mal, irgendetwas ist anders. Irgendwie bist du anders, aber ich weiß nicht woran es liegt.“ Dann hat er erklärt, was er macht. Es hatte eine unglaubliche Auswirkung auf das Team, und ich denke Mobbing fängt so an und hört auch so auf. Man macht hier eine Bemerkung und da eine Bemerkung, und dann kaschiert man das: „Ich meine es ja nur gut. Ich finde wirklich X sollte besser das und das machen. Findest du nicht auch? Ich mache mir Sorgen um X.“ Zum Teil stimmt das auch, es kann wirkliche Sorge mitspielen, aber auch Ignoranz und Ungeschick und noch ein paar andere nicht so ehrenwerte Motive, die man nicht bemerkt.

Mir helfen diese ethischen Regeln ungemein, sie geben mir eine gute Orientierung. Nach meiner Erfahrung verändern diese Übungen unsere Beziehungen und machen uns bewusster. Das ist auch der Hauptpunkt dieser und aller ethischen Regeln. Sie sind dazu da, dass wir bemerken, was wir denken, sagen und tun. Ethische Regeln fördern die Bewusstwerdung über das eigene Verhalten, das ist ihr produktiver Aspekt. Denn wenn man sich an eine Regel hält, fällt einem manchmal nach drei Tagen auf, dass man irgendetwas gesagt hat, das nicht stimmt. Ich erzählt vor Jahren einer neuen Bekannten freudenstrahlend: „Ich mache seit zehn Jahren Tai Chi“. Eigentlich waren es nur dreieinhalb, dann habe ich zwei Jahre Pause gemacht und

dann habe ich immer nur einmal im Monat ein bisschen geübt. Also zehn Jahre Tai Chi, das stimmt überhaupt nicht. Bei solchen moralisch nicht sehr bedeutsamen Dingen habe ich anfangs bemerkt, wie oft ich mir mein Leben ein bisschen zu Recht biege. Besonders die Übung, nicht schlecht über andere reden, ist für mich eine Herausforderung. Mit der Zeit haben diese Impulse bemerkt und die Motive, die dann dahinter stehen: mich über andere erheben wollen, besser dastehen wollen usw. Die Übung der rechten Rede ist sehr spannend.

Kann ich dir helfen?

Manchmal hilft der Einsatz von Weisheit. Man nennt das heute auch paradoxe Intervention. Wenn jemand sehr unfreundlich ist, kann man fragen: „Kann ich dir helfen? Brauchst du Unterstützung?“. Manchmal funktioniert es, aber nicht bei allen Leuten. Manchmal hilft eine paradoxe Intervention, weil man etwas Freundliches sagt, womit die Person überhaupt nicht rechnet. Sie rechnet vielleicht eher mit einer aggressiven Abweisung oder mit einer unfreundlichen Reaktion. Manchmal hilft es auch, wenn man eine Haltung, ein Verhalten klar benennt: „Ich finde dein Verhalten im Moment sehr aggressiv, sehr abwertend.“ Wenn wir ein Verhalten klar benennen, ist das irritierend genug, um ein gewohnheitsmäßiges Verhalten zumindest für einen Moment zu stoppen. Dann gibt es eine Lücke, in der ein neues Verhalten möglich wird.

Ein Verhalten habe ich häufig ausprobiert, wenn ich angegriffen werde. Ich rechtfertige mich dann nicht – oder ich versuche es zumindest, aber manchmal passiert es natürlich trotzdem. Meine Übung besteht dann in dem Versuch, mich nicht zu rechtfertigen, sondern die Aussage einfach als Information aufzunehmen. Wenn wir uns rechtfertigen, rutschen wir wieder in eine Falle: Ich bin schuld. Wenn man das mal nicht tut, bemerkt man zwar immer noch die Neigung, sich zu rechtfertigen, aber man tut es nicht gleich. Dann bemerkt man vielleicht, wie schnell man sich verantwortlich fühlt für Dinge, für die man nicht verantwortlich ist.

## Erkennen, nicht tadeln, ändern

Zum Weisheitsaspekt gehört noch etwas. Wenn ich bemerke, dass ich oder andere gemobbt werden oder wenn jemand von einem Mobbing erzählt, sollte ich, sofern ich das kann, eingreifen, Stellung beziehen, höflich und freundlich und sehr bestimmt. Wenn das nicht möglich ist oder scheint, kann ich versuchen zu verstehen, wie Leiden funktioniert. Wenn ich nichts tun, nicht direkt helfen kann, kann ich zumindest etwas aus der Situation lernen: Was passiert hier eigentlich? Was verhakt sich womit? Welche Ansprüche, welche Verletzbarkeiten spielen mit? Wie entsteht dieses Leiden, wie funktioniert es?

Wir können dann Freundlichkeit und Mitgefühl üben: Mit uns und anderen. Wenn mich jemand verletzt, ist die einfachste Überlegung: „Mögest du glücklich sein! Grrr, mögest du glücklich sein.“ Am Anfang fühlt sich das überhaupt nicht echt an und es ist auch nicht echt. Aber es ist eine Übung, und wir üben ja, weil wir etwas nicht können: „Mögest du glücklich sein. Grrr. Mögest du glücklich sein. Grrr. Mögest du glücklich sein. Naja. Mögest du glücklich sein. Okay.“ Wenn man das oft genug macht, passiert etwas. Es fällt uns dann auf, dass die andere Person möglicherweise wirklich nicht ganz glücklich ist. Man verlagert die Aufmerksamkeit von: „Oh, das tut weh. Oh, das ist gemein. Oh, das tut weh“, hin zu: „Da ist Leiden, auch bei der anderen Person, nicht nur bei mir“. Ich verlagere die Aufmerksamkeit, ich richte sie nicht nur auf meine Verletztheit, sondern ziehe in Betracht, dass mein Gegenüber möglicherweise auch leidet. Dann kann ich überlegen: „Wie funktioniert das?“ Das heißt, statt zu denken: „Unangenehm. Unangenehm. Das tut weh. Das tut weh“ achte ich auf: „Wie funktioniert das?“ das entsteht ein Erkenntnisinteresse. Und Erkenntnisinteresse hat meistens eine freudige Komponente. Verstehen wollen ist etwas anderes als zu jammern: „Aua, aua, mir tut's weh.“ Wenn man von dem Gedanken: „Ich bin sooooo verletzt“ die Aufmerksamkeit auf die Frage: „Was passiert da eigentlich?“ richtet, reduziert sich der Schmerz subjektiv, und damit natürlich auch objektiv.

Was auch immer objektiv das bedeutet. Es geht um Verstehenwollen statt nur selber zu leiden. Darum, auch das Leiden der anderen zu sehen, statt nur auf das eigenen Leiden zu schauen. Das kann sehr viel helfen.

## Gleichmut

Und noch etwas hilft sehr: Gleichmut. Damit ist Gleichmut aus Einsicht gemeint. Das bedeutet, man versteht, dass Leiden zum Leben gehört. Man versteht, dass sich Menschen dann verletzend verhalten, wenn sie im Griff von Gier, Hass und Verblendung sind. Wenn man begreift, dass Leiden zum Leben gehört, kann man sagen: „Gut manchmal regnet es, und manchmal scheint die Sonne. Manchmal ist es kalt, und manchmal ist es heiß. Manchmal sind Leute nett und manchmal sind sie blöd“. Man behält ein gewisses Maß an Gelassenheit „in guten wie in schlechten Tagen“. Aus Einsicht, denn man weiß, man kann es nicht abstellen, es kommt vor. Bei kaltem Wetter zieht man sich halt warm an, und bei Regen nimmt man einen Regenschirm.

Man kann das Bild vom Wetter auf viele Situationen übertragen. Meine Mutter hat gerne gesagt: „Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlecht angezogene Leute“. Das kann man übertragen auf Begegnungen mit Menschen. Natürlich gibt es unfreundliche Leute, aber man kann sich mit bestimmten Einsichten wappnen, dann nimmt man das nicht mehr so persönlich, und dann tut es nicht mehr so wahnsinnig weh. Buddha Tara und die Bodhisattvas tragen die Rüstung der Freude und der Geduld. Mit der Rüstung der sechs Paramitas gehen sie berührbar und heiter gelassen durch die Welt und nehmen die Menschen wie sie sind und behandeln sie so, dass vielleicht ihre besten Seiten aufscheinen können. Wenn das geschieht, wunderbar. Und wenn nicht, ist das eben so.



## Tonglen: Leiden abnehmen und Glück schenken

Jetzt möchte ich noch ein eher paradoxes Umgehen mit Leiden vorstellen. In den tibetischen Traditionen lehrt man die Übung des *Tonglen*, wörtlich *Nehmen und Geben*. Man nimmt Leiden ab und schenkt Glück. Man kann und soll bei sich selbst beginnen. Die Übung geht so: Einatmend nehme ich mir das Leid der jetzigen Situation ab und ausatmend schenke ich mir Gelassenheit, Akzeptanz, Mut. Das macht man für eine Weile und kann dann weitergehen: Einatmend nehme ich mir das Leid der nächsten Zukunft ab: „Das wird morgen wieder passieren. Die Person wird mich morgen wieder blöd anschauen, nicht grüßen oder nicht genug wertschätzen.“ Einatmend nehme ich mir das Leid von morgen ab und ausatmend schenke ich mir das, was vermutlich hilft: Gelassenheit, Akzeptanz, Einfühlungsvermögen in das Leid der anderen Person. Was auch immer ich denke, was mir hilft.

Tonglen, Nehmen und Geben, bedeutet: Mit dem Einatmen nehmen wir uns oder anderen Leiden ab und mit dem Ausatmen schenken wir ein gutes Umgehen damit. Man sollte die Übung immer mit sich selber beginnen. Wenn ich verletzt werde: Einatmend nehme ich mir diesen Schmerz ab, ausatmend schenke ich mir die Fähigkeit damit umzugehen, z.B. Gelassenheit. Ich schenke mir die Einsicht, dass Leiden zum Leben gehört, dass es Menschen gibt, die unfreundlich sind. Eigentlich *sollte* das ja nicht so sein, aber es kommt vor.

Und: Einatmend nehme ich mir das Leid von morgen ab. Diese Variante des Tonglen funktioniert für mich sehr gut, weil ich mich dann darauf einstelle, es für möglich halte: „Das könnte morgen wieder passieren, das ist nicht weg, und nächste Woche vielleicht auch“. Einatmend nehme ich mir das Leid der Zukunft ab und ausatmend schenke ich mir die Fähigkeit damit umzugehen. Ich schenke mir Gelassenheit und Humor: „Nimm es nicht so persönlich“. Wir schenken uns das, was und vielleicht hilft.

An diesem Punkt möchte ich den Vortrag beenden. Ich schlage wieder vor, dass Sie sich zu zweit zusammensetzen, am besten mit einer Person,

die Sie nicht kennen. Denn mit den Personen, die Sie kennen, können Sie nachher sowieso reden. Sprechen Sie zehn Minuten miteinander über den Vortrag, Sie können rausgehen in den Innenhof oder in den Flur oder sich im Raum in eine Ecke setzen. Sprechen Sie zehn Minuten über den Vortrag, über das, was Ihnen eingeleuchtet hat und was neu für Sie war. Und über Fragen, die Sie mitgebracht haben oder die durch den Vortrag entstanden sind und über das, was Sie anders sehen. Nach zehn Minuten schlage ich einen Gong. Dann machen wir eine geführte Übung und im Anschluss daran gibt es noch die Möglichkeit für Fragen. Dankeschön.

### *Übung: Tonglen. Nehmen und Geben*

Jetzt können wir zusammen eine Tonglen-Übung machen, Nehmen und Geben. Wir denken an eine kleinere Irritation aus den letzten Tagen, an eine Situation, in der wir uns abgelehnt oder nicht wahrgenommen, nicht genug beachtet oder angegriffen fühlten. Wir erinnern so viele Einzelheiten, wie wir brauchen, um dieses Gefühl der Irritation oder Verunsicherung, das Gefühl, abgelehnt, kritisiert oder nicht genug wahrgenommen zu werden, einigermaßen deutlich zu spüren.

Dann schauen wir uns die Situation im Freiraum der Übung etwas genauer an, und fragen zunächst: Was genau hat mich verletzt oder irritiert? Was genau war das? War das ein Satz? Eine Geste? Ein Blick? Ein bestimmter Tonfall? Ein Verhalten? Oder war es etwas, was uns gefehlt hat, was wir erwartet haben und was nicht kam?

Dann fragen wir uns: Wie habe ich reagiert? Was habe ich getan oder gesagt oder vielleicht sogar nur gedacht? Und was hat mein Verhalten bewirkt? Hat es die Situation entspannt? Verschärft? Das Problem aufgelöst? Wir fragen weiter: Welches Muster wurde aktiviert bei uns? Haben wir schon mal ähnlich reagiert, bei der gleichen Person? Bei einer anderen in einer ähnlichen Situation?

Jetzt versuchen wir etwas anderes, wir üben Tonglen. Mit dem Einatmen nehmen wir uns die Verletztheit ab, den Schmerz, die Irritation und mit dem Ausatmen schenken wir uns die Fähigkeiten, die wir brauchen, um mit solchen Situationen umzugehen. Wenn uns der Wechsel der Gedanken im Rhythmus des Atmens zu schnell ist, können wir auch für zwei, drei Atemzüge nur beim Einatmen darauf achten, dass wir uns das Leiden und die Irritation abnehmen und bei Ausatmen denken wir an nichts besonderes. Bei den nächsten zwei, drei Atemzügen achten wir dann nur beim Ausatmen auf die Fähigkeiten, die wir uns schenken wollen. Das machen wir für vier, fünf Minuten. Dann können wir in der nächsten Runde daran denken, dass vielleicht morgen, die nächsten Tage, in den nächsten Wochen eine ähnliche Irritation wieder passieren könnte. Mit dem Einatmen nehmen wir uns das Leid der Zukunft ab, das Leid an solchen Irritationen und mit dem Ausatmen schenken wir uns die Fähigkeiten die wir brauchen, damit konstruktiv umzugehen.

Dann bringen wir die Übung auf den Punkt mit der Frage: Was ist mir jetzt aufgefallen, was ist mir deutlicher, klarer geworden bei dieser Übung? Wir stellen die Frage und hören, spüren, schauen nach innen und vielleicht taucht ein Bild auf, oder ein Satz, oder ein Schlüsselwort, etwas, das unsere Einsicht auf den Punkt bringt. Das lassen wir für einige Momente auf uns wirken.

Zum Abschluss formulieren wir einen Wunsch, wie sich diese Übung auf unser Leben auswirken soll. Damit geben wir den Erfahrungen eine Richtung. Möge die Übung dazu beitragen, dass wir auch kleine Irritationen zum Anlass nehmen, Leiden zu verstehen und Qualitäten zu entwickeln. Mögen wir, mögen alle einen Weg finden, konstruktiv mit Leiden umzugehen, daraus lernen, wie Leiden entsteht und Mitgefühl entwickeln für das eigene Leid und für das Leid von anderen. Mögen wir, mögen alle Wesen glücklich sein.

## Fragen

*Was meinen Sie mit Höflichkeit? Das klingt so nach den 1950er Jahre: alt, angestaubt und nicht authentisch?*

Der Begriff *höflich* stammt aus dem Adel, sich verhalten wie bei *Hofe*. Das englische *courteous* und das französische *courtois* bedeutet *dasselbe*: höflich, wie beim König bzw. der Königin am Hof. Damit meine ich Respekt für jede einzelne Person, auch wenn sie mir emotional nicht in den Kram passt. Für mich bedeutet Höflichkeit, ich verhalte mich freundlich, auch wenn ich Abwehr spüre, neidisch bin oder jemanden blöd finde. Ich laufe nicht herum und lasse meine Emotionen an anderen Leuten ab. Denn das wäre ein Ausdruck von Egozentrik und Missachtung, genau genommen ist das eine Verletzung der Menschenwürde. Kulturgeschichtlich betrachtet hat es sehr lange gedauert, bis sich das Ideal des Respekts für alle Menschen als Leitwert durchgesetzt hat. Der Ethnologe Norbert Elias beschreibt diesen langwierigen und komplexen Prozess in seinem Buch *Über den Prozess der Zivilisation* (zwei Bd. 1939, 1997). Was ist eigentlich Zivilisation? Der Hauptfaktor bei der Entwicklung von Zivilisation, auch im Sinn von höflichem Verhalten ist die gegenseitige Abhängigkeit und Verflochtenheit im Alltag. Dann kann man nicht mehr nach dem Motto leben: „Ich hau dir einfach über die Rübe, wenn du mir nicht passt“, denn man braucht die anderen zum Leben. Der Übergang von Faustrecht zum zivilisierten und höflichen Verhalten hat historisch damit zu tun, dass man erkennt, dass auf einander angewiesen ist. Das beginnt in der frühen Neuzeit mit Handelsketten von Stadt zu Stadt und Land zu Stadt. Man sieht und weiß, dass man mit ganz vielen Leuten verbunden ist über die Dinge des täglichen Lebens, und da braucht man die anderen. Es hat aber auch mit einem zunehmenden staatlichen Gewaltmonopol zu tun, die Lynchjustiz, Selbstjustiz nicht mehr erlaubt. Solange der einzelne Ritter Herr auf seiner Burg war, hat er den

anderen Ritter überfallen und sein Vieh geklaut. Das war noch im achtzehnten Jahrhundert in England ziemlich üblich, wie ich aus historischen Romanen gelernt habe. Die Argumentation war schlicht: „Ja wenn sein Vieh über meine Grenze läuft, dann nehme ich es mir halt.“ Zivilisiertes Verhalten hat also mit mehreren Dingen zu tun: mit staatlicher Macht, mit der Delegation des Gewaltmonopols an eine höhere Instanz, mit einem Rechtssystem, das sich dadurch entwickelt und vor allem mit der Entwicklung der Wirtschaft, damit, dass man mehr aufeinander angewiesen ist. Das ist ein langer Prozess, der offensichtlich nie ganz abgeschlossen ist.

Wenn ich das buddhistisch interpretieren will, spreche ich vom Bedingten Entstehen, von der Einsicht: Ich weiß, ich brauche andere Menschen. Der Buddhismus bezieht das auf alle Bereich des Lebens. Es heißt dann sinngemäß: „Ich kann ja nicht mal Geduld entwickeln, wenn mir Leute nicht auf den Wecker gehen.“ Ich *brauche* sogar Leute die mir auf den Wecker gehen, damit ich Geduld und Einsicht in Leiden entwickle. Und damit ich meine Schattenseiten überhaupt erkennen kann, und das ist noch einmal eine ganz andere Geschichte. Die Tiefenpsychologie betont: „Du projizierst deine guten und schlechten Seiten auf andere. Was du an anderen Leuten nicht magst, hat daher immer etwas mir dir zu tun.“ Die Buddhisten sagen: „Du erlebst nur das, wofür du Ursachen geschaffen hast bzw. in dir trägst.“ Das ist im Prinzip das Gleiche, nur etwas anders formuliert.

Im weitesten Sinn bedeutet Höflichkeit für mich: Ich benehme mich menschlich, ich achte die Würde einer anderen Person, ob ich sie leiden kann oder nicht, ob ich mit ihr übereinstimme oder nicht. Das ist eine erste Antwort. Zum Thema „authentisch sein“ komme ich gleich.

*Wie kann ich lernen, Verletzungen wirklich zu spüren, wenn ich sie schon gar nicht mehr spüre?*

Für mich war eine der besten Übungen, um meine ganze Gefühlswelt differenzierter wahrzunehmen, die Übung *Den Körper spüren*. Das ist

eine klassische buddhistische Übung: In etwa einer halben Stunde gehen wir mit der Aufmerksamkeit durch den Körper und spüren zunächst einfach mit dem fünften Sinn, mit dem Tastsinn, körperliche Empfindungen: Prickeln, Wärme, Kälte, Anspannung. Das zentrale Tor zur Gefühlswelt ist der Körper. Wenn wir den Körper mehr spüren, spüren wir Anspannung, Druck – und alte Verletzungen. Das ist für mich eine der besten Übungen, wenn man die eigenen Gefühle wenig kennt. Aber man muss schauen, es gibt sicherlich viele andere Übungen, aber diese finde ich sehr schlicht und bodenständig. Man muss allerdings aufpassen. Menschen, die schwere Traumatisierungen erlebt haben, sollten das vielleicht zuerst mit therapeutischer Begleitung ausprobieren bzw. absprechen.

*Wie kann ich mein Herz öffnen, wenn ich sehr verletzt wurde?*

Zunächst ein Hinweis. Wir brauchen angenehme und unangenehme Gefühle. Diese drei Grundgefühle – angenehm, unangenehm, neutral oder weder noch – brauchen wir zum Leben, und zum Überleben. Sie geben uns eine erste Orientierung. Wenn wir nicht spüren, dass etwas zu kalt oder zu heiß ist, schaden wir uns. Daher werden wir immer angenehme und unangenehme Gefühle haben. Die Frage ist jetzt, wie wir darauf reagieren und wie viel Verletzung wir verkraften oder verarbeiten können. Das hat viel mit unserem Selbstwertgefühl und mit unserer sozialen Vernetzung zu tun, mit unserem Beziehungsgefüge, mit dem Gefühl der Geborgenheit und unserem Weltvertrauen. Ich zeichne jetzt das große Bild: Wenn wir unsere essentielle Verbundenheit mit allem, was ist, spüren, ist es leichter, Verletzungen auszuhalten. Wenn wir uns übertrieben getrennt fühlen von der Person, die uns verletzt, ist es sehr schwer, das Herz nicht zu verschließen. Auf einer tiefen Ebene hängt das mit dem Gefühl der Verbundenheit zusammen, das kennen wir aus langjährigen Freundschaften. Wenn meine beste Freundin dummes Zeug redet oder – auf einer Urlaubsreise – gar meinen Geburtstag vergisst, tut das vielleicht für einen Moment

sehr weh und ich verschließe mein Herz. Aber eine halbe Stunde später kann ich wieder sagen: „Ja, okay“, weil ich mich mit ihr trotz allem verbunden fühle. Übertragen auf alle Situationen kann man das buddhistisch so formulieren: Es geht darum, die essentielle Verbundenheit zu spüren: Wir sind im tiefsten Wesen nicht getrennt, wir sind essentiell eins in Buddha-Natur, im göttlichen Urgrund, wie auch immer man das formuliert. Das ist sozusagen die ultimative „Immunisierung“ gegen Verletzung, wie der Philosoph Peter Slotterdijk sagen würde. Immunisierung bedeutet ja, geschützt sein vor Verletzungen, und wir sind geschützt vor Verletzungen, wenn wir uns verbunden fühlen mit den anderen. Aber das hängt sehr vom Selbstwertgefühl ab und vom Gefühl der konkreten Verbundenheit auf der konventionellen, auf der relativen Ebene. Wenn ich gut eingebettet bin in tragende Beziehungen, brauche ich nur an eine gute Freundin oder an einen alten Freund zu denken, wenn mich jemand verletzt, dann fühle ich mich schon ein bisschen gestärkter.

*Minderwertigkeitsgefühle haben immer auch etwas mit Werten zu tun. Was kann man nun tun, wenn man nun in einem bestimmten Umfeld arbeitet, z.B. in einem Betrieb mit bestimmten Umgangsformen, und mit diesen Werten nicht übereinstimmt?*

Das hängt sehr von der Persönlichkeit ab. Mein Stil ist: Ich versuche mit der Situation klar zu kommen und mich in einem gewissen Sinne anzupassen, denn es ist ja nicht meine Firma, ich komme da hinzu, aber wick will mich auch nicht verbiegen. Dinge, die ich unethisch finde, mache ich nicht. Ich versuche das zumindest, und ich habe den Eindruck, das ist auch notwendig. Ich habe auch den Eindruck, höfliches Verhalten ist heutzutage ein politischer Akt. Es ist ein politischer Akt, nicht bei jeder Art von aggressiver Umgangsform mitzuspielen, nicht jede Art von Druck einfach zu übernehmen und sagen: „Es geht nicht anders. Es gibt keine Alternative“. Von daher denke ich: Wenn viele Leute in vielen Betrieben, Rückgrat zeigen und höflich, aber sehr

deutlich, immer wieder auch andere Werte anmahnen, dann hat das eine Wirkung. Da gibt es diesen schönen Satz von, ich weiß nicht war es Cicero oder Cato? In Bezug auf Karthago hat er jede Rede im römischen Senat mit folgendem Satz beendet: „Ceterum censeo, cartago deleandam esse. Übrigens, Karthago muss geschleift werden“. Und diese heilige Sturheit können wir von ihm lernen und bei jeder Teamsitzung sagen: „Übrigens, ich finde Druck auszuüben nicht so hilfreich“, oder: „Übrigens, ich finde wir brauchen zehn Prozent mehr Personal, weil wir jetzt schon über dem Limit sind.“ Wir können ganz höflich in jeder Sitzung immer wieder daran erinnern: „Übrigens, was ich noch sagen wollte..., ceterum censeo“, und ich habe oft gehört, dass das gute Veränderungen in Gang setzen kann.

Es gibt eine soziologische These: Wenn fünf Prozent der Bevölkerung eine Idee wichtig finden, manifestiert sich das in einer relevanten Bewegung. So war es bei den Grünen, bei der Atomkraftthematik, beim Tierschutz, bei der ökologischen Landwirtschaft, beim Umweltschutz usw. Deshalb zählt jede einzelne Person, denn man steckt sich gegenseitig an. Das heißt aber nicht dass man sofort das Betriebsklima ändern kann, wenn man einmal etwas sagt. Es braucht überall Menschen, die sich für ihre Werte, für mehr Menschlichkeit, Höflichkeit und Freundlichkeit, und für den Abbau von Druck einsetzen. Das finde ich sehr wichtig. Man muss es allerdings aushalten können, dass es nicht schnell geht und manchmal auch gar nicht klappt. Und das hängt wieder von vielen Faktoren ab: Wenn ich gut vernetzt bin und ein gutes soziales Umfeld habe, wenn ich Menschen kenne, mit denen ich über solche Dinge reden kann, dann stärkt mich das und ich kann auch Fehlschläge leichter verkraften, als wenn ich sehr isoliert bin. Von daher nehme ich es niemandem übel, die oder der sagt: „Ich kann das nicht, es ist mir einfach zu anstrengend, gegen den Strom zu schwimmen.“ Es hängt von vielen Faktoren ab, ob man das kann.



*Welche Empfehlungen gibt es für rechte Rede in einem beruflichen Umfeld, wo es eben immer wieder vorkommt, dass Leute nicht das tun, was abgesprochen wurde.*

Mein Tipp ist einfach: Nimm es als Übung. Wir üben alle, weil wir uns noch nicht überall angemessen und ethisch verhalten können. Wir üben einfach weiter. Wir haben vorhin darüber gesprochen, dass man sich entschuldigen kann. Das kann man immer machen. Man übt, und das geht halt manchmal auch daneben. Da kann man zu der Person hingehen und sagen: „Es tut mir leid, ich war so müde, ich war ein bisschen k.o., ich war auf 180, ich habe mich einfach daneben benommen. Es tut mir leid. Dieser blöde Satz ist mir leider heraus gerutscht.“ Das verstehen alle Leute. Wenn ich mich entschuldige, weil irgendwas daneben gegangen ist, reagieren die meisten mit Verständnis: „Ja so schlimm war das nun auch wieder nicht“. Manche Kolleginnen reagieren sehr verständnisvoll: „Na ja, das kommt halt mal vor. Du kommst ja wieder runter“, oder: „Dann weiß ich wenigstens wo ich dran bin“. Aber das hat alles auch mit dem Kontext zu tun. Du musst es üben. Manche Sachen fallen mir leichter als andere. Ich habe überhaupt nicht mehr den Anspruch, dass mir das immer gelingt. Ich bemühe mich einfach immer weiter, und manche Bereiche bleiben schwierig. Alte Muster verändert man nicht so leicht. Und wenn ich das bei mir akzeptieren kann, fällt es mir auch leichter, Unzuverlässigkeit bei anderen zu akzeptieren.

*Manchmal stimme ich mit einer bestimmten Mehrheitsmeinung nicht überein, dann möchte ich das sagen können. Gerade dann, wenn ich das für politisch nicht korrekte halte. Ich möchte nicht, dass die anderen etwas Falsches von mir annehmen oder dass jemand schlecht von mir denkt. Ich möchte aber auch niemandem im Team anschwärzen.*

Ich frage mich in ähnlichen Situationen: „Wie wichtig ist mir das wirklich?“ Manchmal muss man das abwägen. Ich kann nicht alle

Themen mit allen Leuten klären. Das geht einfach nicht, weil es so viele Meinungen gibt. Wenn es mir ein großes Anliegen ist, sage ich etwas, und wenn nicht, dann lasse ich es. Übe einfach weiter, und wenn es schief geht, macht es nichts, dann übst du es weiter. Es bringt allerdings wenig, wenn wir wegen ein paar Misserfolgen das Üben ganz aufgeben.

*Was kann ich tun, wenn ich mit jemanden rede, und die Person klatscht oder jammert oder erzählt irgendwelches Zeug, das ich nicht konstruktiv finde? Was kann ich tun oder sagen, wenn ich dabei nicht mitmachen will?*

Es kommt jetzt darauf an, wie gut du die Person kennst. Bei Leuten, die ich gut kenne, sage ich vielleicht: „Können wir auch mal über was anderes reden?“ Bei Leuten die ich nicht gut kenne, probiere ich es manchmal mit einer Art paradoxer Intervention und wechsele das Thema, nach dem Motto: „Ach übrigens, was ich dir auch noch sagen wollte, ich habe einen ganz tollen Film gesehen, der hat mir so gut gefallen, und da musste ich an dich denken. Man kann mit Geschick eine paradoxe Intervention ausprobieren.“

*Wenn man davon ausgeht, dass es eher eine unglückliche Person ist, die sich so verhält, könnte ja vielleicht auch eine positive Affirmation funktionieren. Wir können dieser Person z.B. sagen, was wir gut finden an ihr.*

Manchmal funktioniert das. Manchmal frage ich auch ganz direkt: „Hast du auch etwas Schönes erlebt? Du hast mir jetzt erzählt, was alles schlimm ist, gibt es irgendetwas, über das du dich in der letzten Woche gefreut hast?“ Dann sagt die Person vielleicht: „Ich weiß auch nicht. Ich habe keine Lust über schöne Sachen zu reden, mir geht's so schlecht.“ Dann sage ich: „Okay, dann reden wir jetzt noch eine halbe Stunde darüber wie schlimm alles ist.“ Oder manchmal übertreibe ich dann:

„Ich kenne jemanden, dem geht es noch viel schlechter.“ Man muss einfach ausprobieren, was bei wem wie funktioniert.

*Manchmal redet man über andere unter dem Deckmantel der Sorge um sie. Das ist manchmal gar nicht so klar.*

Man muss es einfach ausprobieren. Das ist eine subtile Angelegenheit. Aber ich gehe da meist nach meinem Gefühl und das mag manchmal nicht genau zu dem passen, was die andere Person denkt, aber ich kann mich da auch nicht verbiegen. Ich versuche einfach mich so zu verhalten, wie es für mich stimmig ist.

*Was machen wir wenn der Chef mobbt? Oder bossy ist und Leute herum kommandiert?*

Tja, wenn man sich klein macht, wird man noch mehr herum kommandiert. Die Buddhisten sprechen in dem Zusammenhang manchmal von *wrathfull action*, von zornvollem Auftreten. Man ist nicht zornig, aber man spricht die Sprache des Zorns, weil es das die einzige Sprache ist, die die andere Person versteht. Das heißt, man spielt ein bisschen Theater, aus Mitgefühl. Man kann sich kraftvoll und klar verhalten, ohne zornig zu sein. Auch das muss man ausprobieren. Es geht da um die Wahl einer Art Sprache. Wenn jemand die Sprache der Aggression spricht, muss man vielleicht eine kraftvolle Sprache wählen, wenn das ist die einzige, die er versteht. Wenn man sich klein macht, wird es meist nur schlimmer. Probiere es aus, und trete einfach kraftvoll auf. Jede Situation ist anders.

*Dazu habe ich noch eine Frage. Ich finde Höflichkeit oder Respekt für Menschen wichtig. Bestimmte Dinge mache ich einfach grundsätzlich nicht, z.B. Leute anschreien. Ich habe aber genau die von dir beschriebene Erfahrung gemacht, dass Brüllen helfen kann. Ich habe wirklich losgebrüllt, dass der Putz von den Wänden geflogen ist, und*

*dann war beim Gegenüber überhaupt erstmal die Luke auf für Kommunikation. Der hat gedacht: „Upps, mit der geht das nicht so...“ Aber da habe ich mich vermutlich hundertprozentig unbuddhistisch verhalten und mich völlig im Ton vergriffen. Auch wenn es vermutlich angemessen war in diesem Kontext.*

Es kommt jetzt drauf an, was du unter buddhistischem Verhalten verstehst. Sich an buddhistischer Ethik orientieren bedeutet nicht, immer liebevoll herum zu säuseln und mit einer weichgespülten Kuscheldecke zu winken. Für mich ist eine zentrale Metapher die Sprache. Dieser Mann spricht Englisch, also muss ich Englisch reden. Das ist einfach eine andere Sprache. Und manche Leute sind einsprachig, sie können nichts anderes – als eben brüllen und laut sein.

*Diesen Auftritt von mir musste er zunächst einmal verdauen. Danach war Kommunikation plötzlich möglich. Das finde ich irgendwie bestürzend.*

Vielleicht war dein Verhalten in diesem Fall klug. Du probierst einfach aus, welche Art von Kommunikation mit jemand funktioniert. Manche Leute hören überhaupt erst zu, wenn man die Stimme erhebt. Andere Leute hören erst zu, wenn man ganz leise spricht, das ist auch eine Taktik. Wenn man die Lautstärke nicht bloß als verbale Aggression interpretiert, sondern die Situation analysiert, dann überlegt man schlicht, welche Art von Sprache die Person versteht? Wenn sie offensichtlich nur laut reden versteht, lerne ich laut zu reden. Das ist einfach eine andere Sprache. Manche können eben nur laut reden, sie sind nicht zweisprachig, sie können nicht laut und höflich, sondern nur laut und bossy.

*Können Sie ein Buch über Kommunikationstraining empfehlen?*

Ich habe selbst ein Buch mit dem Titel *Worte wirken Wunder* geschrieben, weil mir gute Kommunikation am Herzen liegt. Im Zentrum stehen die buddhistischen Empfehlungen zur rechten Rede und sie werden ergänzt durch psychologische und politische Ansätze, die mir einleuchten und helfen. Ich weise in diesem Buch auf Bücher hin, die ich hilfreich finde, denn es gibt sehr viel Literatur zu diesem Thema. Meine Hauptthese ist: Man muss unterschiedliche Ansätze ausprobieren und darf sich dabei nicht verbiegen. Aber höflich bleiben ist wichtig, denn, ehrlich gesagt, wenn ich angebrüllt und ich unhöflich behandelt werde, bin ich nicht besonders offen für die Diskussion schwieriger Themen. Andere ticken da vielleicht anders. Es soll ja Leute geben, die sich erst ab siebzig Phon spüren und Gespräche in moderater Stimmlage langweilig finden. Sie haben einfach eine andere Persönlichkeitsstruktur, und das ist in Ordnung. Solche Leute dürfen gerne brüllen, aber bitte ohne mich, denn mir gefällt das nicht. Es sei denn für kurze Zeit, wenn ich ein bisschen Theater spielen will.

*Ich muss aber auch wissen, dass ich Theater spiele?*

Das ist der Punkt, und das sagen auch die tibetischen Lamas, wenn sie über zornvolles Auftreten sprechen. Das Standardbeispiel ist: Das Kind rennt zum Herd und droht sich die Hände zu verbrennen, weil es noch nicht durchblickt und ich brülle: „Halt, nein, nicht an den Herd“. Ich brülle doch nicht, weil ich das Kind hasse, sondern, weil es die einzige Sprache ist, die es im Moment versteht, und weil die Gefahr groß ist. Und ich weiß, dass ich spiele. Gut das klappt nicht immer, aber meist.

*Wenn ich autoritär behandelt werde, und dann immer nur höflich bleibe, aber innerlich wütend bin, dann ist das doch nicht echt. Kann das gut sein?*

Jetzt kommen wir zu dem großen Thema Authentizität. Geht es darum, immer authentisch zu sein? Und was bedeutet das? Für mich ist der Punkt: Was funktioniert? Und nicht: Kann ich jede Facette meines Gefühlslebens authentisch nach außen bringen? In manchen Kontexten funktioniert das einfach nicht. Authentisch sein bedeutet nicht, meine Gefühle auszudrücken, sondern zu *bemerken*, was ich fühle und welche Einstellung ich habe. Darum geht es beim Authentischsein, so wie ich das verstehe. Ich muss *bemerken*, in welcher Gefühlsverfassung ich bin. Und wenn ich mich nicht bloß damit identifiziert, habe ich mehrere Optionen. Dann habe ich den Raum zu schauen: Was passt jetzt? Welches Verhalten ist jetzt angemessen? Manchmal ist eine klare Ansage mit lauter Stimme angemessen und manchmal sachliches Reden und ein anderes Mal eine paradoxe Intervention, etwas Unerwartetes. Authentisch sein bedeutet schlicht: Ich bemerke, wie es mir geht. Und dann schaue ich, was hilft. Das wäre eine buddhistische Definition von Ethik. Das bedeutet durchaus nicht, dass ich immer liebevoll säusele.

*Dann habe ich wohl etwas falsch verstanden.*

Vielleicht. Es geht nicht um ewiges Grinsen und sanftes Reden, ganz und gar nicht. Sondern um die Frage: Was hilft? In der buddhistisch-tantrischen Tradition, spricht man von vier Stilen des Umgangs mit Menschen und letztlich auch mit sich selbst: beruhigen, inspirieren, zähmen und wörtlich „vernichten“ oder „töten“. Wir versuchen also aufgeregte Menschen zu beruhigen und soweit möglich zu einer positiven Haltung zu inspirieren. Zum Zähmen gehört Grenzen setzen. Wir dürfen und solle also durchaus auch einmal sagen: „Bis hierher und nicht weiter“. Mit dem dramatischen Begriff „vernichten bzw. töten“ ist das kraftvolle Abschneiden von Illusionen, von überzogenen Erwartungen und Ansprüchen gemeint. Dazu gehört auch manchmal ein zornvolles Auftreten, allerdings: mit Mitgefühl im Herzen.

In allen Fällen geht es darum, dass ich merke, wie es mir geht, und nicht darum, dass ich einfach meine Emotionen an anderen abregiere.

Dahinter steht die alte 1970er-Jahre Idee von authentisch sein: Alles was mir über die Leber läuft, lasse ich jetzt raus. Das hat vielleicht in einer bestimmten Phase, in der man aus lauter Angst vor Autoritäten nicht richtig spürt, wie es einem geht – darauf habe ich bereits hingewiesen – eine Funktion. In Gestalttherapie-Seminaren habe ich in den 1970er Jahren bestimmte Gefühlsdimensionen, die ich gar nicht kannte, entdeckt und ausagiert. Allerdings geschah das in einem geschützten Setting, aus dem Wunsch heraus zu verstehen, wie ich ticke. Da habe ich viel gelernt. Authentisch sein heißt spüren, wissen, bemerken, was in mir vorgeht und nicht: Ich agiere jede Laune oder Stimmung ohne Rücksicht auf Verluste aus.

*Das wollte ich auch gar nicht. Aber ich habe einfach zu viel zurückgehalten.*

Das ist auch nicht gut. Dann muss man lernen, klare Grenzen zu setzen und höflich aber deutlich Klartext reden, und da ist manchmal lautes Sprechen durchaus angemessen. Wie gesagt: Das muss man ausprobieren und schauen: Was hilft?

*Es gibt ja nicht nur Mobbing zwischen Personen, sondern auch zwischen Völkern?*

Wir haben den Lamas oft solche Fragen gestellt. Die haben dann in der Regel gesagt: „Man kann nicht zuerst die großen Weltprobleme verstehen und sich dann den kleinen Alltagsfragen zuwenden.“ Sondern diese Hinweise zuerst im eigenen Leben anwenden und herausfinden, wie man mit Problemen umgeht: Wie mache ich das? Wie gehe ich mit Mobbing von mir und anderen um?“ Und aus dieser Erfahrung heraus findet man dann Wege, mit Menschen die kulturell anders ticken, konstruktiv umzugehen. Das Problem bei diesen Themen ist, etwas paradox formuliert: Man *muss* das *wollen*. Das klingt absurd, stimmt aber. Wenn ich das nicht will, geht es sowieso nicht. Ich muss

mit Menschen, mit denen ich Konflikte habe, umgehen können wollen. Das heißt, ich kann nicht den Rumänen und Ungarn, den Serben und Kosovaren, den Nord- und Süd-Sudanesen, den Osis und Wesis – heute (2014) würd ich ganz aktuell Ukrainer und Russen erwähnen – usw. sagen: „So, und jetzt benehmt euch! Hört euch zu und einigt euch“, Man kann das natürlich wünschen und sagen. Wir haben die UNO und die OECD für die politischen Konflikte, und es gibt für den privaten Bereich und für die Medien Gesetze gegen üble Nachrede. Das ist juristisch strafbar und per Gesetz untersagt.

Es gibt bestimmte Rahmenbedingungen, an die man sich dran halten muss. Aber mit Menschen umgehen, die anders sind als wir selbst, muss man wollen. Das ist das große Problem bei all diesen politischen Konflikten, denn man kann politische Gegner nicht zur Einigung zwingen. Der Dalai Lama sagt: „Säkulare Ethik kann man per Gesetz verordnen, denn man kann Gesetze formulieren, aber Einsicht in Kleshas kann man nicht verordnen“. Wir haben ein Rechtssystem, und es gibt es Hausordnungen, das Arbeitsrecht usw. Sie sagen uns, was man darf und was man nicht tun darf. Wenn es aber darum geht, die eigenen Kleshas und Vorurteile zu erkennen, dann müssen wir dem zustimmen, und das kann man nicht erzwingen. Wir müssen unsere Schwachpunkte erkennen wollen, das ist das Problem. Thich Nhat Hanh macht wunderbare Seminar, z.B. mit Israelis und Palästinensern und Bernie Glassman Roshi geht mit Kindern von Juden und deutschen SA- und SS-Leuten nach Auschwitz und macht Retreat im ehemaligen Konzentrationslager. Sie versuchen beide Versöhnung zu fördern. In Südafrika und in Ruanda gibt es Versöhnungskommissionen, und das ist eine großartige Sache. Aber die Beteiligten müssen das wollen, sonst geht es nicht. Und das Prinzip ist immer: Ich muss bereit sein meine Vorurteile anzuschauen, sie zu verstehen und abzubauen

*Wie gehe ich mit persönlichen Konflikten um, z.B. in einer Wohngemeinschaft, wenn sich jemand aggressiv verhält?*



Spielregeln helfen meist. Man kann einfache Spielregeln aufstellen. Dazu ein Beispiel aus meinen Kursen. Ich arbeite mit anderen Menschen zusammen, im Seminar selbst und im Seminarhaus, und da gibt es natürlich immer auch mal Reibereien. Wir haben uns darauf geeinigt, dass wir das nicht während des Kurses zwischen Tür und Angel besprechen, es sei denn es betrifft den Kurs direkt. Wir nehmen uns nach dem Kurs, wenn wir ausgeschlafen sind, eine Stunde Zeit, stellen eine Tara-Statue auf, und dann reden wir über das, was schwierig war, höflich, freundlich, klar und zeitlich begrenzt. Ich finde das sehr hilfreich, und darauf kann man sich in vielen Zusammenhängen einigen: Keine Kritik zwischen Tür und Angel. Sondern man sammelt seine Kritikpunkte und nimmt sich halbe oder ganze Stunde, wenn die Leute relativ entspannt sind. Die zeitliche Begrenzung ist wichtig, denn eine klare Struktur ist für aufgewühlte Emotionen essentiell, und dann spricht man über die schwierigen Themen in einer höflichen, respektvollen Art und Weise, am besten in der Ich-Sprache. Aber das muss man vereinbaren. Wenn erwachsene Menschen zusammen leben, müssen sie sich Regeln geben. Menschen, die Regeln vorschlagen und einfordern, sind sehr wichtig, denn jemand muss vorschlagen, dass man menschlich miteinander umgeht. Solch ein Verhalten ist ansteckend. Aggressives Verhalten ist ansteckend, aber konstruktives Verhalten auch.

Damit kommen wir zum Ende der Veranstaltung. Wir haben etwas überzogen, aber es scheint notwendig gewesen zu sein. Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit. Auf Wiedersehen.

\*\*\* Ende \*\*\*

## Bücher und Broschüren von und mit Sylvia Wetzel

### Im Buchhandel

*Vertrauen*. Finden, was uns wirklich trägt. Scorpio. Herbst 2015

*Achtsamkeit und Mitgefühl*. Mut zur Muße statt Hektik und

Burnout. Reihe Leben Lernen. Klett-Cotta. 2014

*Einladung zur Muße*. Kreuz 2012. *Bezug über die Autorin*.

*Das Herz des Lotos*. Frauen und Buddhismus. 1999. 2011

*Hoch wie der Himmel, Tief wie die Erde*. Beziehungen, Liebe,

Arbeit. Theseus 1999. 2010

*Leichter Leben*. Über Gefühle. 2002. Lehmanns Media. 2013

*Worte wirken Wunder*. 2007. Lehmanns Media. 2013

L. Reddemann, S. Wetzel u.a., *Kontexte von Achtsamkeit*.

Vorträge Lindau 2010. Kohlhammer 2011

L. Reddemann, S. Wetzel. *Der Weg entsteht unter deinen*

*Füßen*. Achtsamkeit u. Mitgefühl... Kreuz 2011. Hörbuch. 2012

### Die edition tara libre. *Auswahl*

B1: *Das Herz des Weges*. 186 S. 1996/2000. 2006. 2011

B2: *Buddhismus und Politik*. 2000. Erweitert. 296 S. 2013

B3: *Übung im Alltag*. 194 S. 1997/2000. 2006. 2011

B4: *Das Patriarchat ist zu Ende*. 1996/2000. Erweitert. 256 S. 2013

B5: *Herz & Verstand*. Fünf Vorträge. 160 S. 2006. 2010

B6: *Ich und Du*. Fünf Vorträge. 180 S. 2006

B7: *Das Herz-Sutra*. Ein Kommentar. 228 S. 2007

B8: *Grüne Tara - Freie Frau und die Taubenschule*. 220 S. 2007

B9: *Geistestraining und Herzensschulung (Lojong)*. 220 S. 2008

B11: *Die kleine und die große Liebe*. 244 S. 2010

B12: *Mut zur Muße und Freude am Tun*. 244 S. 2010

B13: *Mitgefühl*. Tonglen. Acht Verse. Bodhicitta. 188 S. 2010

B14: Die Bodhisattva-Gelübde. Ein Kommentar. 292 S. 2011

B15: Frei und geborgen. Die Sechs Paramitas. 280 S. 2012

### *Kleine Schriften*

K1: Entspannung, Meditation, Buddhismus. 32 S. 1995/2000

K2: Lojong. Erziehung von Herz und Geist. 56 S. 1998/2000

K3: Allein & mit anderen. Über Gruppen. 32 S. 2004

K4: Arbeit & Muße, Leben & Sinn. Hannah Arendt. 56 S. 2004

K5: Die Vier Schleier. Drei Vorträge. 60 S. 2006

K6: Auftanken und Entspannen. 24 S. 2007

K7: Siebe Schritte zum Erwachen: Taubenschule. 32 S. 2004

K8: Buddhismus und Christentum. Vortrag. 44 S. 2008

K9: Krieg und Frieden. Vortrag. 44 S. 2010

K10: Geld und Identität. Vortrag. 44 S. 2010

K11: Das Unmögliche wagen: Bodhicitta. Vortrag. 44 S. 2010

K12: Die dunkle Nacht. Johannes vom Kreuz. Vortrag. 44 S. 2010

K13: Verantwortung, Schuld, Vergeben. Vortrag. 44 S. 2011

K14: Liebe, Lust und Leidenschaft. Vortrag, 44 S. 2012

K15: Achtsamkeit & Mitgefühl statt Ehrgeiz...Thesen. 60 S. 2012

K16: Höflich währt am längsten. Mobbing. 44 S. 2014

LTY1: Lama Thubten Yeshe: Denken und Sein. 154 S. 1987. 2002

LTY5: Thubten Yeshe. Leben in Würde und Weisheit. 240 S. 2013

T4: Sabine H. Kalff: Grüne Tara. Zur Tara-Legende. 160 S. 2007

### *Öffentliche Vorträge und Kurse*

75 Vorträge auf Audio-CD. 2001-2008. Max. 80 Min. 10 €

2015: über 200 MP3-CDs. 2000-2015. Vortrag, Übungen, Fragen.

Wird fortgesetzt. Je € 12 (bis 150 Min). Je € 15 (ab 160 Min)

*Bezug der edition tara libre:* Lindenstr.6, D-14974 Ludwigsfelde.

Fax (03378) 80 49 56, [bestellungen@sylvia-wetzel.de](mailto:bestellungen@sylvia-wetzel.de)

## Weitere Infos zum Thema Buddhismus unter

[www.dharma.de](http://www.dharma.de) (Deutsche Buddhistische Union e.V., DBU)

[www.sylvia-wetzel.de](http://www.sylvia-wetzel.de)

[www.buddhistische-akademie.de](http://www.buddhistische-akademie.de)

[www.buddhistische-perspektiven.de](http://www.buddhistische-perspektiven.de)

[www.frauenundbuddhismus.de](http://www.frauenundbuddhismus.de)

[www.berzinarchives.com](http://www.berzinarchives.com)

### *Buddhistische Zeitschriften*

Buddhismus Aktuell [www.buddhismus-aktuell.de](http://www.buddhismus-aktuell.de)

Chökor [www.choedzong.de](http://www.choedzong.de)

Dharma-Nektar [www.dharma-nektar.de](http://www.dharma-nektar.de)

Intersein [www.intersein-zeitschrift.de](http://www.intersein-zeitschrift.de)

Tibet u. Buddhismus [www.tibet.de](http://www.tibet.de)

Ursache & Wirkung [www.ursache.at](http://www.ursache.at)

### *Buddhistische Verlage*

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)

[www.buddhareden.de](http://www.buddhareden.de)

[www.buddhistischer-studienverlag.de](http://www.buddhistischer-studienverlag.de)

[www.dharmata-verlag.de](http://www.dharmata-verlag.de)

[www.diamant-verlag.info](http://www.diamant-verlag.info)

[www.edition-steinrich.de](http://www.edition-steinrich.de)

[www.theseus-verlag.de](http://www.theseus-verlag.de)

[www.zeh-verlag.de](http://www.zeh-verlag.de)

*Büro:* Nives Bercht

Heckmannufer 4a, 10997 Berlin

(030) 618 12 14. [info@sylvia-wetzel.de](mailto:info@sylvia-wetzel.de)

[www.sylvia-wetzel.de](http://www.sylvia-wetzel.de), [www.tara-libre.org](http://www.tara-libre.org)