

Zwanzig Anregungen für den Umgang mit Gefühlen von Überwältigung

Dharmachari Vessantara

Wir leben derzeit in „interessanten Zeiten“, wie man es in den Worten eines alten chinesischen Fluchs ausdrücken könnte. Klimawandel, Artensterben, Terrorismus, Flüchtlingskrise, Dürren, Überschwemmungen, Hunger, populistische Bewegungen, radikale Veränderungen der etablierten Weltordnung – die Liste lässt sich fortsetzen. Den Kopf in den Sand zu stecken und das alles zu ignorieren ist für Buddhistinnen und Buddhisten keine wirkliche Option. Unsere Grundhaltung ist ja sicherlich, dass wir den Dharma üben, um uns selbst zu helfen und der Welt zu nutzen.

Lasst uns also mit der Feststellung beginnen, dass es wunderbar ist, dass uns das alles berührt, dass Probleme wie die Flüchtlingskrise, Kriege, Klimawandel und so weiter uns Sorgen bereiten. Wir haben ein gutes Herz und wir möchten diesen Problemen aktiv begegnen. Leider kann es jedoch passieren, dass wir in eine Art Lähmung geraten, in der wir nicht in der Lage sind, ihnen wirksam zu begegnen.

Warum ist das so? Mir scheint, dass ein Großteil unserer Gesellschaft unter einer Art fatalem Zweigespann leidet aus niedrigem Selbstwertgefühl uns selbst gegenüber und entsetzter Angst in Bezug auf das, was in der Welt geschieht. Dies ist eine sehr unglückliche Kombination. Sie führt leicht dazu, dass wir uns machtlos fühlen, denn was könnte schon *jemand wie ich* in Bezug auf *all das* ausrichten? Im Alltag manifestiert sich dies oft in einem Gefühl von Überwältigung.

Diese Tendenz zur Überwältigung scheint heute so verbreitet zu sein, selbst unter Buddhismusübenden, dass ich euch ein paar Anregungen für den Umgang damit anbieten möchte. Ich biete euch hier darum eine Liste mit 20 Punkten an, die helfen können, ein Gefühl von Überwältigung zu vermeiden und es anzupacken, wenn es entsteht. Im Laufe der Jahre hat jeder dieser Punkte mir geholfen in Situationen, die ich ansonsten als zu schwierig empfunden hätte, offen zu bleiben und hilfreich zu wirken.

Zwanzig Anregungen aufzunehmen mag schon in sich selbst ein bisschen überwältigend erscheinen! Ich werde sie nur relativ kurz anreißen und ihr könnt ja auch nur die Überschriften überfliegen und euch ein oder zwei zum Lesen herausuchen, die vielversprechend klingen. Los geht's:

1. Achte darauf, wieviel Beunruhigendes du aufnimmst. Heutzutage bieten uns die Nachrichten fortwährend Gelegenheiten, beunruhigende Bilder anzuschauen. Das an sich ist schon schwierig genug, aber oft werden diese Bilder von Journalisten präsentiert, die die Situation in einer Weise darstellen, die Angst und Aufregung schürt. Denn schließlich ist die Absicht einer Nachrichtensendung nicht nur die Wiederabe von Information in kühler, objektiver Form. Der Nachrichtendienst möchte überleben, und dafür braucht er Zuschauer, Zuhörerinnen, Leserinnen. Also kommt er immer mit einem Haken daher, mit dem er versucht unsere Aufmerksamkeit zu packen und festzuhalten, und das bedeutet uns emotional zu packen und festzuhalten. Wieviel davon sollten wir uns aussetzen, wieviel davon ist wirklich nützlich? Ist es nötig, diese Bilder mit ihrem emotionalen Kommentar direkt aufzunehmen? Müssen wir sie alle paar Stunden oder jeden Tag anschauen?

„Wir sind hier im Flüchtlingslager und dieses Kind...“ Wenn wir uns wirklich nicht vorstellen können, wie diese Situation wohl sein mag, dann kann es bis zu einem Punkt hilfreich sein, solche Bilder gezeigt zu bekommen. Wenn wir es aber können, hilft es uns dann wirklich, wenn wir solche Bilder immer wieder betrachten? Unser Geist, unsere Herzen müssen das alles verdauen und verarbeiten – sowohl die zugrundeliegenden Fakten, als auch den Versuch, uns durch eine beständige Seifenoperpräsentation einzufangen, um uns am Ball zu halten. Wenn wir also den Nachrichten folgen wollen, könnten wir nach „kühlere“, indirektere Weisen suchen, um uns auf dem Laufenden zu halten, die nicht derart in die Magengrube zielen und die leichter aufzunehmen sind.

2. Tu was auch immer du brauchst, um deine inneren Ressourcen zu erhalten und im Gleichgewicht zu bleiben. Schwierige Themen, ob es sich nun um tragische Weltereignisse handelt oder um Erschütterungen innerhalb unserer eigenen buddhistischen Gemeinschaft, ziehen uns oft derart in den Bann, dass wir von ihnen regelrecht aufgesogen werden. Wir verbringen viel Zeit damit, Informationen darüber anzuschauen, anzuhören oder zu lesen, über sie nachzudenken und sie zu besprechen. Mit dem Ergebnis, dass wir Energie, Überblick und manchmal auch den Schlaf verlieren können, und damit auch jede Form geistiger Spannkraft und mentaler Ressourcen.

Wollen wir unsere Wirksamkeit bewahren, dann müssen wir die Initiative behalten, und uns nicht völlig in Besitz nehmen lassen. Wir müssen uns Zeit für andere Dinge nehmen: um unsere Energie wiederaufzufüllen, unserem Gehirn eine Pause zu gönnen, um wieder den Überblick zu gewinnen und zu erkennen, dass es im Leben mehr gibt, als nur dieses eine Thema. Wenn wir so die Initiative behalten und dafür sorgen, dass unsere inneren Ressourcen gefüllt sind, können wir Teil der Lösung sein. Wenn nicht, werden wir zermürbt und werden zu einem zusätzlichen Teil des Problems.

„Compassion Fatigue“ (Mitgefühlerschöpfung) ist nicht unvermeidlich. Menschen, die auf dem Pfad schon weiter sind als wir, leiden nicht unter ihr. Bis das auch für uns gilt, müssen wir unser Leben im Gleichgewicht halten. Wir müssen uns Pausen nehmen vom Fokus auf das, was schwierig ist. Wir müssen uns in nachhaltiger mitgefühlvoller Aktivität üben.

3. Sei achtsam in den sozialen Medien. In Diskussionen in den sozialen Medien haben wir meist nicht mehr als ein paar Worte auf dem Bildschirm, um ein Gefühl für die Menschen zu bekommen, mit denen wir kommunizieren, und die Debatten laufen meist sehr schnell ab. Es ist selten genug Zeit für wohlüberlegte Antworten. Die ganze Situation fördert Schnellschüsse. Wenn wir schnellschießen, treffen wir schnell mal daneben und statt die Ansicht zu erwischen, mit der wir nicht einverstanden sind, verletzen wir die Person, die diese Ansicht vertritt. Verliert man das Gefühl dafür, dass die Person, der man da widerspricht, ein wirklicher Mensch ist, passiert es schnell, dass Debatten in sozialen Medien die Kontrahenten nur darin bestärken ihre eigenen Argumente zu schärfen, statt nach einem gemeinsamen Nenner zu suchen. Solche gereizten Schnellfeuer-Debatten, in deren Getümmel sich dann weitere Menschen mit hinein stürzen, werden schnell überwältigend.

Wenn wir im gegenwärtigen Zustand der Welt hilfreich wirken möchten, ist es wichtig, dass wir miteinander in eine einfühlsame Kommunikation kommen, und dass wir tief reflektieren und empfinden. Dafür brauchen wir so viel direkte Kommunikation wie möglich: am besten direkt von Angesicht zu Angesicht, und wenn das nicht geht, über Skype, Telefon oder wohlerwogenen schriftlichen Austausch. Dabei müssen wir ein so waches Gewahrsein wie nur möglich für den Menschen behalten, mit dem wir kommunizieren, und für die Weise, wie er uns antwortet.

4. Stelle sicher, dass du gut geerdet bleibst. In schwierigen und herausfordernden Zeiten können wir versuchen wie ein starker Baum im Sturm zu sein. Oberflächlich wird er hin- und hergepustet, aber er ist so tief in der Erde verwurzelt, dass er keine Gefahr läuft umzustürzen. Bringe immer wieder deine Aufmerksamkeit in deine Füße und in deine Verbindung zur Erde. Atme in den unteren Bauch und stell dir vor, dass er warm und entspannt ist. Gehe spazieren, joggen, übe Yoga, Tai Chi oder Qigong. (Einer der Gründe für das Einnehmen einer stabilen Meditationshaltung ist, dass sie uns hilft geerdet zu bleiben, wenn in unserer Praxis emotionale Stürme toben.)

5. Sei auf der Hut vor den nahen Feinden von Mitgefühl. Hüte dich vor Mitleid, einem Gefühl, das in Situationen, in denen Menschen leiden, in uns stimuliert werden kann. Es kann aussehen wie Mitgefühl, aber das ist es in Wirklichkeit nicht, weil wir uns nicht wirklich einlassen. Vielleicht bringen wir Anteilnahme und Sorge zum Ausdruck, aber irgendwie halten wir uns innerlich zurück; unser Herz geht nicht aus zu dem betreffenden Menschen oder der betreffenden Situation. Wir fühlen uns nicht wirklich ein, wir können der Situation nicht mit offenem Herzen begegnen; oft hat das Gefühl einen sentimental Touch.

Achte auch darauf, ob entsetzte Angst aufkommt, dieses Gefühl von „Oh nein!“, in dem es im Grunde immer noch um uns geht und nicht um die Situation. Worauf wir anspringen und uns beziehen, ist in Wirklichkeit unser eigenes Gefühl, unsere Reaktion, und nicht der andere Mensch und sein Leiden. Manchmal geschieht dies, wenn wir das Gefühl haben, dass die Situation irgendeine Handlung von unserer Seite verlangt, aber wir haben keine Ahnung, was zu tun ist oder fühlen uns dem nicht gewachsen.

Wenn solche Gefühle auftauchen, ist es wichtig sie zu bemerken und uns zu erlauben, sie mit freundlichem Gewahrsein zu erleben, und uns einzugestehen, dass irgendetwas in uns es nicht einfach findet, sich für diese Situation zu öffnen. Nachdem wir dies getan haben und nachdem wir unsere inneren Ressourcen zur Hilfe genommen haben, auf welche Weise auch immer, tun wir unser Bestes, um unser Gewahrsein mehr auf das tatsächliche Leiden zu richten und uns soweit wie möglich zu erlauben mitzufühlen.

6. Sei auf der Hut vor irrationalen Schuldgefühlen. Kontakt mit Leiden führt oft zu Schuldgefühlen, die nicht gerechtfertigt sind. Sie sind „irrational“, weil wir nichts falsch gemacht haben. Wir könnten zum Beispiel denken: „Wie kann ich zulassen, dass ich glücklich bin, wenn es in der Welt doch soviel Leid gibt?“ Aber wie schon zuvor gesagt: Es bringt nichts, wenn wir zum Teil des Problems werden, unser Ziel ist es, Teil der Lösung zu sein. Wie es im Dhammapada heißt: *„Wie überaus glücklich leben wir unter jenen, die von Hass erfüllt sind / Unter jenen, die von Hass erfüllt sind, leben wir frei von Hass.“* Natürlich wollen wir unser Glück nicht zur Schau stellen, wenn wir mit Menschen zu tun haben, denen es schlecht geht. Aber wir brauchen uns auch nicht selbst unglücklich zu machen, als schuldige Reaktion auf das Leid um uns herum. Das hilft uns selbst nicht und auch niemand anderem. Wenn du in einem Rettungsboot sitzt und versuchst Schiffbrüchige zu retten, hilfst du ihnen ja auch nicht, indem du ein Loch ins Rettungsboot schlägst, um deine Solidarität zu demonstrieren...

7. Halte in deinem Herzen den Wunsch, dass das Leiden aufhört. Wenn wir mit einer leidvollen Situation konfrontiert sind und sich unser Herz öffnet, fangen wir sofort an zu denken: „Was um alles in der Welt kann ich bloß daran ändern? Ich weiß nicht, was ich tun kann.“ Das untergräbt das Ganze. Wir gehen von Mitgefühl direkt über zu Besorgtheit und Gefühlen der Machtlosigkeit. Wenn es sich nicht um einen Notfall handelt, spring nicht sofort auf die Frage an, was du tun kannst, um zu helfen. Lass dir erst einmal Zeit, diese tiefe Herzensantwort zu spüren, diese Sehnsucht danach, dass das Leiden geheilt oder transformiert werden möge.

Wir müssen lernen, mit diesem Herzenswunsch zu verweilen, ihn in unserem Herzen zu halten, fast wie ein Gebet, bevor wir anfangen uns zu fragen, was wir tun können, was möglich ist. In dieser Sehnsucht liegt tiefer Dharma; der Same, aus dem das Bodhicitta erblühen wird.

8. Lass zu, dass dein Herz „bricht“. Manchmal, wenn wir von einer leidvollen Situation hören oder wenn wir uns in Meditation wirklich für das Leid in der Welt öffnen, fühlt es sich an, als würde unser Herz brechen. Was sollten wir dann tun? Egal, wie es sich anfühlt, wir sollten einfach dabei bleiben.

Was hier geschieht, ist dass ein überwältigendes Gefühl von Liebe und Mitgefühl aufwallt, ein verzweifertes Sehnen danach, dass die Dinge besser werden. Dies steigert sich zu einem Crescendo. Vielleicht weinen wir bitterlich. Und dann... geht diese Welle wieder vorbei. Das Leben geht weiter. Alles, was passiert ist, ist dass unser Herz offener, weicher, zarter, empfänglicher als vorher geworden ist. Sei also gefasst darauf, dass dein Herz sich öffnet; Mitgefühl wird es nicht zerbrechen. Alles ist vergänglich. Selbst eine große Welle von Trauer wird sich immer in die nächste Erfahrung unseres Lebens verwandeln. Alles, was wir zu tun brauchen, ist sie durch uns hindurch fließen zu lassen, keinen Widerstand leisten, wenn sie anschwillt, und nicht an ihr festhalten.

9. Wirke in deinem Einflussbereich. Und dann – nachdem uns erlaubt haben, die ganze Wucht der Wirkung dieser Situation auf unser Herz zu spüren, und unseren Herzenswunsch nach Linderung dieses Leidens – dann kommen wir an den Punkt, an dem wir darüber reflektieren, was wir nun mit dieser Situation tun

können. In großen und komplexen Situationen kann es gut sein, dass wir das Gefühl haben, fast nichts direkt ausrichten zu können. Wir können aber in Bezug auf das jeweilige Thema etwas in unserem Einflussbereich tun. Selbst wenn uns das sehr indirekt oder unzureichend erscheint: Wir tun, was wir können. Wir konzentrieren uns auf das, was uns möglich ist, nicht auf das, was uns unmöglich ist, oder auf das, was nicht gut genug ist – was oft unsere Reaktion ist.

Wir erlauben der schwierigen Situation, unsere Motivation zu stärken. Zum Beispiel gibt es nicht viel, was ich in Bezug auf Kriege im Mittleren Osten tun kann, aber ich kann meine Sorge darüber nutzen, um mich noch stärker zu motivieren Meditation zu unterrichten, damit Menschen mehr liebende Güte und Gewaltlosigkeit entwickeln. Das wird keine direkte Wirkung in Syrien und anderen Ländern zeigen, aber indirekt trägt es dazu bei, die Menge an Aggression und Gewalt in der Welt zu reduzieren. Und es vermittelt mir ein gewisses Gefühl der Wirksamkeit, ein Gefühl, dass ich als aktiv Handelnder einen Beitrag auf der Seite des wirklich Hilfreichen leiste.

10. Fühle dich in die Täter ebenso ein wie in die Opfer - in Situationen, wo es Menschen sind, die das Leid verursachen. Das heißt nicht, mit ihnen einverstanden zu sein. Aber es bedeutet zu erkennen, dass sie ebenfalls von Leid getrieben sind. In gewisser Weise sehen wir nichts als eine Wolke von Leid, die dadurch entsteht, dass niemand begreift, wie die Dinge sind. Jeder versucht, sich selbst glücklich zu machen; manchmal auf Kosten anderer. Aus einem bestimmten begrenzten Blickwinkel gibt es „die Guten“ und „die Bösen“, also Menschen, die ethisch oder unethisch handeln. Aber wir fühlen uns nicht nur in „die Guten“ ein. Wenn wir tiefer hinschauen, sehen wir, dass auch diejenigen, die Leid verursachen, selbst leiden. Untersuchen wir dies tief genug, gibt es keinen guten Grund, unser Herz für irgendwen zu verschließen. Damit verlangen wir viel, aber jeder Schritt in diese Richtung wird uns helfen, in uns selbst ein klein wenig mehr Freiheit zu erfahren.

11. Arbeite im Innen ebenso wie im Außen. Selbst, wenn wir im Außen nichts wirklich ausrichten können, können wir, statt uns machtlos zu fühlen, innere Arbeit leisten. Zumindest können wir liebende Güte aussenden. Wenn wir die Praxis des *tonglen* – des Gebens und Empfangens – kennengelernt haben, können wir diese anwenden. Wir können Mantras von Buddhas und Bodhisattvas rezitieren, um Mitgefühl einzuladen. Wir können immer etwas innerlich tun, und ich persönlich bin davon überzeugt, dass diese inneren Handlungen auch einen hilfreichen Einfluss im Äußeren haben.

12. Vertraue die Situation höheren Mächten an. Das Alltags-„Ich“ kann nie und nimmer das Leiden des Universums aufheben. Wir müssen tiefere Kräfte hinzuziehen. Wie Shantideva es formuliert: *„Doch die Kraft des Guten ist stets schwach, stark hingegen ist die Kraft des Bösen und schrecklich. Welche andere Kraft könnte es bezwingen, gäbe es nicht das Bodhicitta?“* Wir können unser Bestes tun, um uns für diese tiefen Kräfte der Liebe und Weisheit zu öffnen. Wir können das *Bodhicitta* einladen, durch uns hindurch zu wirken. Wir können den Buddha meditieren lassen. Wir versuchen nicht, alles selbst zu tun; wir ziehen tiefere Ressourcen hinzu.

13. Überprüfe deine Erwartungen ans Leben im Licht des Dharma. Ein Faktor, der oft zum Gefühl der Überwältigung beiträgt, ist dass wir oft übertrieben optimistische Erwartungen daran haben, wie die Dinge laufen sollten. Auf einer tieferen Ebene haben wir Recht, wenn wir das Gefühl haben, dass alles gut enden kann – irgendetwas in uns erspürt intuitiv, wie die Dinge sind, unser Potenzial für Freiheit flüstert uns zu, was möglich ist. Auf der weltlichen Ebene jedoch können wir gar nichts vom Leben erwarten. Wie der Dharma uns immer wieder ins Gedächtnis ruft: Alle Begegnungen enden in Trennung; alles Anhäufen in Auflösung; alles Leben im Tod.

Selbst für sein eigenes Bestehen hat der Buddhismus keine langfristigen Erwartungen. Er ist die einzige globale spirituelle Lehre, die ihren eigenen Untergang prophezeit, wenn sie sagt, dass es eines Tages keine einzige Seite eines Dharmatextes mehr irgendwo geben wird (oder kein einziges Pixel auf einem Bildschirm). Wenn die universelle Vergänglichkeit wahr ist, dann wird irgendwann alles, was entstanden ist, wieder

vergehen. Dies schließt unsere derzeitige Weltordnung und die Triratna-Gemeinschaft ein.

Wir sollten daher prüfen, ob unsere Erwartungen an das weltliche Leben zu hoch gesteckt sind, und dabei sowohl unsere bewussten Ansichten als auch unsere halb-unbewussten Annahmen untersuchen. Wenn unsere emotionale Lebensanschauung darin besteht zu erwarten, dass alles gut ausgeht, dann werden diese naiven Erwartungen von der Wirklichkeit über den Haufen geworfen werden. Wenn wir in dharmischer Hinsicht naiv sind und nicht begriffen haben, dass in dieser „*Saha*-Welt“ schlechte Dinge geschehen, werden wir schnell von unseren Emotionen überwältigt, wenn diese dann passieren.

14. Tu dein Bestes, um Hoffnungen und Befürchtungen bezüglich Resultaten loszulassen. Idealerweise überlassen wir es der Zukunft, sich um sich selbst zu kümmern. Wir arbeiten nur in der Gegenwart, um das zu tun, was wir für das Hilfreichste halten. Das genügt. Falls wir unseren Geist nicht in der Gegenwart halten können, dann können wir wenigstens positive Bilder der Zukunft hervorrufen, vom Resultat, das wir gerne hervorbringen möchten. Das Wichtigste ist, uns so gut wir können nicht in Hoffnungen und Ängste über die Zukunft hineinzusteigern, denn das bindet unglaublich viel Energie. Die Wahrheit ist, dass wir in der Regel keine Ahnung haben, was die Zukunft bringen wird. Jetzt tun wir erst einmal von ganzem Herzen das, was wir tun können, ohne uns von Hoffnungen oder Ängsten Energie rauben zu lassen.

Was wir jetzt tun, wird irgendeine hilfreiche Wirkung haben. Selbst wenn die Dinge schlecht enden, wird unser kleines bisschen Freundlichkeit, unsere Hilfe, unsere Großzügigkeit die Wirkung dessen, was geschieht, abschwächen. Nehmen wir einmal an, dass der Klimawandel sich nicht mehr abwenden lässt. Wenn wir dennoch tun, was in unserer Macht steht – das Problem nicht weiter verstärken; andere darin bestärken, es ernst zu nehmen; freundlich und großzügig sein und einander unterstützen – all das wird irgendeine Wirkung haben. Wir stehen also zusammen, so gut wie möglich; es ist trotz allem das Richtige. Wenn wir schon untergehen werden, dann können wir wenigstens helfend untergehen.

15. Verwende das „Wunschgebet, das Hoffnung und Angst vertreibt“. Gleich an den letzten Punkt anknüpfend empfiehlt die tibetische Geisttraining-Tradition (*Lojong*), dass wir in Momenten, in denen wir voller Hoffnungen und Ängste über den Ausgang einer Situation sind, den Wunsch hervorbringen: „*Was auch immer zum Besten ist, das möge geschehen.*“ Dieser Wunsch ist immer angemessen und er durchtrennt die Hoffnungen und Ängste, die den Geist in einer Achterbahn halten, in der er ständig von Gedanken an künftige Ergebnisse beherrscht wird.

16. Gleichmut entsteht, wenn wir darüber reflektieren, dass jeder sein eigenes Karma hat. Dies ist eine traditionelle Reflexion, die man in der Meditation über Gleichmut (*upeksha*) anwendet. Natürlich verwenden wir sie nicht als fatalistische Rechtfertigung dafür, gar nicht erst zu versuchen anderen zu helfen. Wendet man sie richtig an, kann sie uns jedoch helfen zu erkennen, wo wir beim Versuch anderen zu helfen an die Grenzen unserer Möglichkeiten stoßen. Sie kann uns vor Überverantwortlichkeit und Selbstüberschätzung bewahren, die letztendlich zu Überwältigung und sogar zum Burnout führen. Wir erkennen, dass wir Menschen und Situationen zwar beeinflussen können, weil aber alles in Abhängigkeit von einem riesigen Netz an Bedingungen entsteht, können wir niemals die Kontrolle haben. Wir können nur unsere Hilfe anbieten, als eine der Bedingungen in dieser Situation, und niemand kann sagen, ob das ausreichen wird. Diese Reflexion hilft uns, unser Bestes zu geben, ohne daran anzuhängen, dass die Dinge sich so entwickeln müssen, wie wir das gerne hätten.

17. Denke: „Eins nach dem anderen“. Das betrifft die leidvollen Situationen um uns herum, gilt aber auch ganz allgemein. Wenn wir zum Beispiel ausgesprochen introvertiert sind, kann uns die Vorstellung, in einer großen Menschengruppe zu sein, schnell überwältigend vorkommen. Oder wenn wir sehr viel zu tun haben, kann die schiere Anzahl der Dinge, die zu erledigen sind, wie etwa zu beantwortende E-Mails, ein Gefühl der Überwältigung auslösen. In solchen Fällen müssen wir die Dinge in kleinere Portionen aufteilen.

Die Tatsache ist, dass wir Moment für Moment leben. Wir brauchen uns immer nur mit dem gegenwärtigen Moment zu befassen. Wir müssen uns nur dem Menschen, der Situation oder der Erfahrung widmen, die gerade vor uns steht. Wenn wir Schmerzen haben und uns fragen, wie wir das bloß aushalten sollen, falls es die ganze Nacht anhält, dann können wir es herunterbrechen und einfach nur den gegenwärtigen Atemzug bewältigen. Wenn wir verstehen, wie man auf solche Weise „eins nach dem anderen“ tut, dann bedeutet selbst die völlig überwältigende Vorstellung „alle Wesen vom Leiden zu befreien“ in der Praxis nichts anderes, als uns um den Menschen zu kümmern, mit dem wir jetzt gerade zusammen sind, um die Situation, die wir jetzt gerade erleben.

18. Verwende kurze Dharma-Zitate, die dir helfen, dich zu verankern. Finde ein kurzes Dharma-Zitat – vielleicht einen Vers aus einem Gedicht oder einen Ausspruch –, der dir hilft, einem Gefühl von Überwältigung entgegenzuwirken. Schreib ihn auf und hänge ihn an auffälliger Stelle auf, oder lerne ihn auswendig und wiederhole ihn immer wieder. Ein gutes Beispiel könnte Shantidevas Aussage sein: „*Wenn du etwas daran ändern kannst, wozu die Sorge? Wenn du nichts daran ändern kannst, wozu die Sorge?*“

19. Einer Gemeinschaft anzugehören und spirituelle Freundinnen und Freunde zu haben ist von zentraler Bedeutung. Wenn wir uns mit einem Problem oder einem Thema, das wir überwältigend finden, alleine fühlen, ist noch größere Überwältigung vorprogrammiert. In schwierigen Zeiten müssen wir auf Menschen zugehen, die uns verstehen. Allerdings sollten wir uns bewusst machen, dass es eine verstärkende Wirkung haben wird, wenn wir in aufgewühlter, wütender oder ängstlicher Verfassung mit anderen sprechen, die im selben Zustand sind. Wir wollen schließlich, dass das alte Sprichwort gilt: „Geteiltes Leid ist halbes Leid“, und nicht doppeltes Leid. Wähle also mit Bedacht, mit wem du sprichst, und bemerke welche Arten der Kommunikation helfen, und welche dich nur noch tiefer in den Strudel unhilfreicher Gefühle ziehen und dich die Perspektive noch mehr verlieren lassen.

20. Die letztendliche Lösung für Überwältigung ist das Gewahrsein der Leerheit. Auf lange Sicht hin können wir all unsere Tendenzen zu Überwältigung auflösen, indem wir die buddhistischen Weisheitslehren anwenden. Wenn wir die Natur der überwältigenden Situation untersuchen, sehen wir, dass sie ungreifbar ist, wie eine Fata Morgana, wie ein Traum. Das „Ich“, das sich überwältigt fühlt, lässt sich nicht auffinden. Letztendlich gibt es nichts, worum man sich Sorgen machen müsste. Natürlich kann man dies in nicht hilfreicher Weise verwenden, um unangenehme Gefühle zu unterdrücken, ein Prozess, den man oft als *Spiritual Bypassing* bezeichnet, als „spirituelles Umschiffen“. Nach Jahren der Praxis jedoch sollte diese Lehre allmählich eine immer tiefere Wirkung auf den Geist der oder des Dharmaübenden haben, und uns ein Gefühl größeren Überblicks, ein Augenmaß für die Verhältnismäßigkeiten vermitteln, so dass wir selbst die ernsthaftesten Ereignisse nicht zu ernst nehmen. Folgen wir diesem Weg, so führt er uns zur Freiheit von Überwältigung, und schließlich auch zur Freiheit von allem Leiden.

[Die Grundlage dieses Artikels war eine Mitschrift eines Vortrags, den ich 2016 unter dem Titel *Ferrying Across* als Teil einer Serie zu Aspekten der Zufluchtnahme im Cambridge Buddhist Centre gehalten habe. Ich habe ihn überarbeitet und ein paar Punkte hinzugefügt, die mir seitdem eingefallen sind.]

Vessantara

Cambridge, 6. September 2018

Das Original ist zu finden unter: www.vessantara.net/home/talks-and-writing/talks-and-articles/20-suggestions-for-dealing-with-overwhelm

Übersetzung: Jnanacandra