

T_13 | Umgang mit schwierigen Emotionen

Dieses Transkript dient vornehmlich dazu, sich beim Austausch über den Inhalt an die Hauptaussagen zu erinnern. Es ist kein Ersatz für das Hören der Audio-Vorträge. Die Lebendigkeit der Praxis wird durch die Lebendigkeit der Audio-Vorträge vermittelt.

Wenn du Achtsamkeit auf Emotionen übst, dann kann es sein, dass du sie sehr intensiv erlebst und du dich überwältigt fühlst. Je tiefer du in deine Praxis kommst, umso mehr können sich die Neigungen des Geistes bemerkbar machen. Du bekommst mehr mit als bisher und Unbewusstes kann hoch kommen. Wenn etwas Unangenehmes, Unbequemes, Schwieriges, Anstrengendes erscheint, kann es dich sehr herumwirbeln. Es wirft dich aus der Bahn und du gerätst in einen Strudel, der dich in Frage stellt: „Ich kann das nicht.“, „Ich versteh das alles nicht.“, „Ich weiß sowieso nichts.“ Und dann folgerst du: „OK, ich muss mich mehr bemühen, mehr Druck aushalten.“ oder du sagst resigniert: „Dann werde ich das einfach seinlassen.“ und verlierst damit deine Energie.

Was kannst du akut tun?

1. Erkenne das Positive darin, deine Praxis ist dir wichtig! Sonst würdest du erst gar nicht in diesen Konflikt kommen.
2. Schenke dir Wertschätzung, dass du dich mehr auf den Dharma einlassen möchtest. Das ist ein Ausdruck davon, dass du deine Zufluchtnahme vertiefen willst.
3. Erwinnere dich daran, was du bisher über Achtsamkeit gelernt hast und was hilfreich für dich war. Dann ist die Achtsamkeit wieder da!

Wesentlich ist:

- Halte eine positive Energie aufrecht.
- Sorge liebevoll für dich, denn das hilft dir, die positive Energie im Fluss zu halten. Du kannst Körperübungen machen, den Körper entlasten, in die Natur gehen, Spielen usw.
- Nimm dich selbst nicht so ernst! Natürlich ist dir deine Praxis wichtig. Übe mit Leichtigkeit und Humor! Der Buddha sprach in diesem Zusammenhang von geschickter Ablenkung.¹
- Bleibe in deinen Bemühungen ungezwungen und ausgewogen.

Hinwendung zum direkten Erleben

Es kann sein, dass einer Person gegenüber immer wieder Wut und Aggression auftaucht. Wir sind verfangen, verstrickt in diese starke Emotion und erleben das als sehr schmerzhaft. Eine Möglichkeit, mit dieser Situation heilsam umzugehen, ist es, die tatsächliche Erfahrung von Angst oder Wut von der ‚Quelle‘ abzukoppeln. Anstatt mit den Gedanken an der Ursache für die schwierigen Emotionen zu kleben, wende dich dem direkten Erleben der Emotion zu.

- Wie fühlt es sich an?
- Wo ist es?
- Wie macht sich das bemerkbar?

¹ Der Buddha beschreibt in seiner Lehrrede über die ‚zwei Arten von Gedanken‘, welche Folgen ein überanstrengter Geist hat und wie man damit umgehen kann: „Aber mit übermäßigem Nachdenken und Nachsinnen könnte ich meinen Körper ermüden, und wenn der Körper ermüdet ist, wird der Geist überanstrengt, und wenn der Geist überanstrengt ist, ist er von Konzentration weit entfernt.“ MN 19,8 (<http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m019z.html>)

Damit kannst man üben! Wenn wir bei der Ursache verweilen, landen wir in einer Sackgasse. Die Ursache kannst du nicht ändern. Was geschehen ist, das kannst du nicht ändern. Wenn wir aber beim direkten Erleben der Emotion bleiben, dann kann sie aufweichen und sich lockern, und vielleicht bemerkst du, wie sie sich verändert, wenn du ihr so begegnest. Unser Blick verändert sich. Wir können einen Umgang damit finden.

Diese Wut und Aggression ist jetzt Teil *deines* Erlebens und du übernimmst Verantwortung dafür, was du im Umgang mit der Emotion machst. Du kannst damit üben, du kannst dich daraus befreien. Übernimm die Verantwortung dafür und erforsche, wie du auf eine heilsame Art und Weise damit umgehen kannst.

Den Geist stabilisieren

Wenn schwierige Emotionen dich fest im Griff haben und du dich völlig überwältigt fühlst, wenn du glaubst, darin zu ertrinken, dann geh so viele Schritte zurück, wie nötig. Du kannst zurück zu deinem Anker gehen, zum Atem, zur Wahrnehmung des Körpers oder du kehrst zurück zum offenen Gewahrsein, wo auch immer der Geist stabil werden kann und die Aufwühlung etwas Pause haben kann. Gehe mit deinem Geist dorthin, wo du dich sicher fühlst. Wenn du im Alltag in Gefahr bist, suchst du Sicherheit. Du bleibst nicht bei der Gefahr.

Wenn Emotionen einen zu überwältigen drohen, dann fühlt sich der Geist schwach an, er wird instabil, er wird labil, er weiß nicht, was zu tun ist, flattert herum und verliert an Kraft. Damit verliert man die Perspektive auf das Geschehen und man weiß oft nicht, wie es weiter gehen kann. Wir sind überwältigt und verloren. Der Sinn des Zurücktretens ist, dass der Geist sich wieder stabilisieren kann. Durchatmen, Innehalten, sich auf einen sicheren Punkt zurückziehen.

Aus dieser Sicherheit und Klarheit heraus können wir uns wieder behutsam der Emotion nähern. Dieser Prozess des Zurücktretens und der Begegnung mit der Emotion kann sich viele Male wiederholen. Taste dich langsam vor und schau, wie es ist. Wenn du feststellst, dass es eine Nummer zu groß ist, gehe wieder zurück und stabilisiere deinen Geist.

Es ist ganz wichtig zu beachten, dass du den Geist nicht zur Ruhe zwingen kannst! Aber du kannst ihm ein bisschen Entlastung anbieten.

Das ist keine Unterdrückung oder Verdrängung der Emotionen, sondern ein weiser Umgang mit der Situation. Es gibt Phasen im Leben, da sind wir nicht stabil im Herz-Geist, wir fühlen uns voll erschöpft. Dann ist intelligent und klug nur in dem Maß zu üben, was möglich ist. Anstatt von der Flut weggerissen zu werden und dann unterzugehen, gehst du ein paar Schritte zurück, gewinnst eine Perspektive und stabilisierst den Geist. Du fixierst dich nicht darauf ganz ruhig und entspannt zu werden, vielmehr ist es das Ziel, eine größere Perspektive zu gewinnen. Du bleibst weiterhin in Kontakt mit den Emotionen. Verdrängung hingegen wäre es, wenn du den Kontakt zu ihnen verlieren würdest. Du bestimmst lediglich den Grad an Intensität, den du gut halten und mit dem du gut üben kannst.

Selbst wenn du dich von dieser schwierigen Emotion ganz abwendest, ist es wichtig, dies nicht als Flucht zu bewerten. Wenn deine Weisheit sagt, dass du dich davor schützen musst und du dich ganz abwendest, um wieder Kraft zu schöpfen, Klarheit zu schaffen und eine Perspektive zu bekommen, dann ist es in dem Moment gut und richtig. Sollte diese schwierige Emotion ein Thema für dich sein,

dann wird sie sich wieder zeigen. Du wirst noch Gelegenheiten zum Üben finden. Übe mit Weisheit, mit Klarheit, mit Achtsamkeit und mit Mitgefühl.

Sieh den Vorgang als eine Möglichkeit, das Phänomen als das zu sehen, was es ist: eine selbstlose, unbeständige, bedingte Erscheinung! Das ist, was die Emotion ist! Genauso wie ein Gedanke, wie eine körperliche Empfindung, wie der Atem, wie alles, mit dem du bis jetzt geübt hast.

Schwierige Emotionen sind unangenehm, unbequem, herausfordernd, aber sie müssen nicht zu einem Problem werden. Sie sind ein Problem, wenn wir es dazu machen.

Albert Einstein sagt: „Inmitten der Schwierigkeiten liegt die Möglichkeit!“

Schwierige Emotionen bringen eine große lebendige Energie mit sich, die bedrohlich und überwältigend sein kann. Um diese Energie zu transformieren, muss zuerst eine Möglichkeit geschaffen werden, mit ihr in eine Beziehung zu kommen. Das ist es, worum es an dieser Stelle geht. Wie kannst du auf diese Energie zugehen? Wie kannst du dich ihr nähern, damit du in dieser heilsamen Beziehung die Option hast, sie zu transformieren. Es geht um Begegnung mit dieser Energie, so wie sie ist. Aber du musst selbst das Maß finden, ohne an Ideen und Konzepten zu kleben. Ideen und Konzepte sind auch im Umgang mit Emotionen Fallen, in die du tappen kannst.

Das fortwährende Üben, mit schwierigen Emotionen in Kontakt zu kommen und diese zu halten, ist wichtiger als alles theoretische Wissen. Wenn du ein oder zwei Werkzeuge nutzt und stetig übst, dann ist das der Weg vorwärts. Nur fortwährendes Üben führt dazu, dass es von Mal zu Mal einfacher wird mit der Emotion Kontakt zu halten.

W.A.I.N

Das Acronym *Wain*² verweist auf vier Schritte im Umgang mit Schwierigkeiten:

Wahrnehmen, was los ist!

Dieses Wahrnehmen ist ein entspanntes Wahrnehmen, das zu erleben, was da ist, sich dessen bewusst zu werden. Dann entsteht eine Art Raum um das Geschehen. Neurowissenschaftler haben nachgewiesen, dass ein anderer Teil des Gehirns aktiviert wird, wenn ‚Merken und Wahrnehmen‘ stattfindet, als beim ‚Fühlen‘.

Anerkennen, Annehmen

Erlaube dem, was da ist, so zu sein, wie es ist! Mache nichts damit! Das ist ein Großteil der Praxis. *Staying with* – der Buddha spricht von *Verweilen*. Dabei sein, Merken, Zulassen, den Kampf sein lassen. Das ist die Phase in der der Pilot anerkennt: „Ich bin vom Kurs ab!“

Interesse

Begegne der Erfahrung mit Interesse und Neugier aus einer Haltung von Metta heraus. Hier richtest du die Achtsamkeit auf die direkte Erfahrung und erforschst, was genau in diesem Moment passiert: „Was erlebe ich? Wie fühlt sich Wut an? Wie manifestiert es sich? Woher weiß ich, dass es da ist? Verändert es sich?“ Dabei geht es nicht um ein kaltes Sezieren und Analysieren, sondern um ein mitfühlendes, forschendes Interesse. Erforschen, ist die Geistesqualität, die auch verstehen will, die mehr sehen und entdecken möchte und Einsichtsaspekte fördert. Es bedeutet nicht, darüber

² Im englischen Original: R.A.I.N. Recognize, Allow, Investigate, Not Identification.

RAIN wurde vor über zwanzig Jahren von Michele McDonald eingeführt und von Tara Brach weit verbreitet.

intellektuell nachzudenken und nach Gründen oder Erklärungen zu suchen. Es geht um ein direktes Erleben dessen, was vor sich geht, und wie es sich verändert.

Nicht Identifizieren

Wir nehmen die Identifikation mit den Emotionen, die Anhaftung, die Ablehnung, die Aversion mehr und mehr heraus und nehmen sie nicht persönlich.

„Das bin nicht ich! Das ist nicht meins! Das ist nicht mein selbst!“ Dieser Prozess, diese Emotion, diese körperliche Empfindung, dieser Atemzug, dieser Gedankengang – das bin nicht ich, das ist nicht mein Selbst.

Wir können es vergleichen mit physikalischen Naturgesetzen. Wenn ich etwas loslasse, dann fällt es nach unten. Wir erleben *Bedingtes Entstehen*, die Natur spielt sich aus. Das zu vergegenwärtigen kann uns darin unterstützen, mit dem Geschehen nicht zu verwickelt und identifiziert zu sein. Es ist nicht auf dich bezogen. Es sind universelle Merkmale. Das gilt für alles und für alle Menschen und für alle Wesen. Weil das so ist, kann das auch zu einem Gefühl von Verbundenheit führen. Nicht nur ich erlebe das so, auch andere erleben das so. Ich bin nicht die einzige, die verblendet ist, die es schwierig findet und solche Erfahrungen hat. Mit einer solchen Haltung schaffst du Bedingungen für Einsicht.

Einsicht kann nicht ‚gemacht‘ werden. Damit Einsicht entsteht, müssen entsprechende Bedingungen geschaffen werden. Dazu vergleicht der Buddha den Hals eines Elefanten mit *Achtsamkeit*, und den Kopf des Elefanten mit *Weisheit*. Weisheit wird getragen von Achtsamkeit. Auch bei den Erleuchtungsfaktoren wird Achtsamkeit als erster Faktor und als vorausgehende Bedingung für das Entstehen von Weisheit angeführt.

Auf die Frage, warum sie so glücklich sei, antwortete eine Zen-Lehrerin:

„Wegen des ganzherzigen, uneingeschränkten Mitfließens mit dem Unvermeidbaren.“

Alles kann im Gewahrsein gehalten werden. Der Angst Gewahr zu sein ist nicht das gleiche wie ängstlich sein. Der Wut gewahr zu sein ist nicht das gleiche wie wütend sein.