

T_12 | Emotionen und Geisteszustände

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.

Im dritten Satipaṭṭhāna erweitern das Feld unseres Gewahrseins auf die Wahrnehmung von Emotionen und Geisteszuständen.

Manchmal erleben wir starke Emotionen, wie Neid, Eifersucht, Ärger oder Angst und auch Freude und Liebe. Zu anderen Zeiten erleben wir nicht so starke, laute Emotionen. Das können Geisteszustände sein, die wir in der Meditation erleben: Sammlung, Gelassenheit, Klarheit. Emotionen oder Geisteszustände tauchen auf, treten in den Vordergrund und fordern unsere Aufmerksamkeit ein, wollen anerkannt und gesehen werden.

In der Satipaṭṭhāna-Praxis richten wir unsere Achtsamkeit voll und ganz auf diese Emotionen. Wir sehen uns diese Emotionen genau an und erspüren ihre Merkmale. Wie zeigt sich die Emotion? Es kann helfen, diese zu benennen – Freude, Berührtsein, Abneigung, Langeweile, ... –, um sich in die Begegnung mit dieser Emotion vorzutasten. Manchmal schwingt es wortlos im Geist. Wichtig ist es, zu erkennen, was ist, und zunächst nichts daran zu verändern. Wir wollen die Emotionen weder loswerden noch festhalten. Wir lassen es so sein, wie es ist. Spüren.

Emotionen können im Körper spürbar sein. Es kann sein, dass wir uns einer starken Emotion überhaupt nicht bewusst sind, aber wir merken etwas im Körper: Ein Ziehen im Magen, Druck auf der Brust, Spannung auf der Stirn, Enge, Hitze im Körper, zugeschnürte Kehle. Der Körper ist ein sehr hilfreicher Zugang zu Emotionen. Er sagt dir etwas über deine innere Landschaft. Sprachlich kommt das sehr deutlich zum Ausdruck: „Etwas liegt mir schwer im Magen.“ „Da lastet etwas auf meinen Schultern.“

Über das körperliche Erleben können Emotionen wie Angst, Panik, Verstimmtheit oder Bedrücktheit erkannt werden. Das im Körper zu spüren und zu benennen, hilft, damit umzugehen. Erstmal tief durchatmen und erden. Dann bleibe bei dieser Emotion und erforsche mit Interesse, ob sich das Erleben der Emotion oder ihre Manifestation im Körper verändert. Wird es schwächer, wird es stärker, breitet es sich aus? Dadurch schwächen wir die Identifikation mit der Emotion.

Wenn die Emotion in den Hintergrund tritt, dann kehrst du zurück zu deinem Anker, zum Atem, zum Körpergewahrsein.

Dieses Praxisfeld ist sehr wichtig, weil Emotionen und Stimmungen die Erfahrungsbereiche sind, mit denen wir uns am meisten und als Erstes identifizieren: „So bin ich.“ „Ich bin traurig.“ „Ich bin nicht so gut, wie die anderen.“ Es ist leicht, diese Geistesverfassungen als Selbst wahrzunehmen. Wir bauen das Selbst auf dem sich ständig bewegendem Boden des Erlebens. Das ist ein Selbst auf Sandboden gebaut. Phänomene steigen auf, klingen ab, entstehen, vergehen. Das ist alles, was passiert.

Wir erkennen klarer, wie diese Stimmungen, Launen, Emotionen den Geist färben. Und du kannst Interesse dafür aufbringen, denn darin liegt die Freiheit von Selbst.

Die Übung kann ganz simpel sein. Anstatt sich in der Identifizierung mit den Emotionen zu verstricken – „Ich bin ärgerlich und ich habe allen Grund dazu!“ – können wir einfach und hilfreicher feststellen: „So fühlt sich ein ärgerlicher Geist an“, „So fühlt sich ein trauriger Geist an.“ „So fühlt sich ein glücklicher Geist an.“ Das Interesse richtet sich auf die Qualität und Merkmale der Emotion oder Stimmung. Die Nicht-Identifikation hat einen Geschmack von Freiheit. Deswegen schulen wir unseren Geist. Der ungeschulte Geist verstrickt sich und haftet an.

– Wie auch immer ich die Dinge auffasse, die Wahrheit ist immer anders als das. –