

Angst essen Seele auf

Über den Umgang mit unangenehmen Gefühlen

Frank Zechner



Zornig stürmten General Hariboto und seine Samurais durch den staubigen Hof des Zen-Kloster Shobodo. Jeder, der sich ihnen entgegenstellte oder nicht schnell genug wegkam, wurde niedergemetzelt. Mit gezücktem Langschwert und blutüberströmt rannte General Hariboto in die Haupthalle des Klosters. Schnaufend blieb er stehen, schaute sich um und sah den alten Abt vor dem Hauptaltar in Meditation sitzen. Hariboto stürmte auf ihn zu, baute sich vor ihm auf und fuchtelte mit seinem Schwert in der Luft herum. Keine Reaktion des Abtes. Irritiert schrie Hariboto: „Hast du keine Angst? Weißt du nicht, dass ich derjenige bin, der dir deinen Bauch aufschlitzt, ohne mit der Wimper zu zucken?“ Der Abt öffnete sein linkes Auge, schaute einen Moment und erwiderte: „Und weißt du nicht, dass ich derjenige bin, der von dir aufgeschlitzt werden kann, ohne dass ich mit der Wimper zucke?“

Aus den vagen mittelalterlichen Aufzeichnungen wird nicht klar, ob der Abt mit dem Leben davon kam oder getötet wurde. Auch wird nicht klar, was der Abt in dieser Situation fühlte und wie er damit umging. Klar ist jedoch, dass nach dem 11. September viele Menschen im Westen Angst, Wut und Ohnmacht spüren. In wenigen Sekunden wurde das Gefühl der westlichen Welt, in Sicherheit zu leben, massiv erschüttert.

Diffuse Angst vor einem erneuten Anschlag breitete sich aus. Wut auf alle, die uns aus der heilen Wohlstandswelt vertreiben wollen. Ohnmacht vor der Gefahr chemischer und biologischer Waffen. Oder ganz einfach Angst vor dem dritten Weltkrieg.

Das hab ich schon immer so gemacht!

Jeder von uns hat sein individuelles Set an Strategien, wie mit diesen Gefühlen umzugehen ist. Die Harten unter uns blenden sie einfach aus: „Welche Angst? Ich habe keine Angst.“ Andere nutzen unsere gesellschaftlichen Vermeidungs- und Konsumstrategien und betäuben sich mit Fernsehen, Essen, Sex, Alkohol oder Shopping.

Erst einmal zwei Pyjamas

Die amerikanische Meditationslehrerin Sharon Salzberg erzählte auf einem Seminar die Geschichte einer Freundin, die in New York lebte. Eines Morgens kam sie aus ihrem Haus, setzte sich in ihr Auto und wollte zur Arbeit fahren. Ihr fiel nichts Besonderes auf, nur, dass ihr Auto ein bisschen tiefer lag. Sie setzte sich also ins Auto und startete. Der Motor sprang an, sie gab Gas, doch nichts passierte. Sie wunderte sich, stieg aus und stellte fest, dass alle vier Reifen gestohlen waren. Dann musste sie ihrem Gewohnheitsimpuls folgen: Sie ging in den nächsten Supermarkt und kaufte sich zwei neue, überflüssige Pyjamas. Erst danach war sie in der Lage, die Polizei zu benachrichtigen.

Von Tigern und anderen Fantasiegestalten

Viele nehmen ein momentanes Angstgefühl zum Anlass, sich die Zukunft in düsteren Farben auszumalen. Diese selbst gestrickten Befürchtungen werden so bedrohlich, dass man immer tiefer in die Angst rutscht. Es geht ihnen wie dem tibetischen Einsiedler, der aus Langeweile einen gefährlichen Tiger an die Wand seiner Höhle malte. Als er fertig war, ging er hinaus, um

etwas Luft zu schnappen. Der Abendhimmel verfärbte sich rot von der untergehenden Sonne, und es wurde langsam dunkel. Nur mit einer Kerze in der Hand kletterte er in seine Höhle, sah den Tiger im flackernden Licht und bekam furchtbare Angst. Seine Gedanken schlugen Purzelbäume, und aus Furcht vor dem Tiger verbrachte er die Nacht vor der Höhle.

Ist es nicht oft so, dass uns unsere eigenen düsteren Fantasien über die Zukunft mehr Angst machen als das, was dann wirklich passiert? Leben und handeln wir nicht zu oft aus unseren selbst gestrickten Fantasie- und Gefühlswelten heraus?

Mein Wille geschehe

Genauso wie Angst uns überwältigen kann, kann Ärger uns überwältigen. Egal, was wir als Anlass für unsere Wut oder unseren Ärger nehmen, unser Umgang folgt zu oft dem gleichen Muster: Ärger taucht auf, und wir lassen uns von ihm überwältigen. In der Regel gehen wir mit einer fixen Vorstellung in eine Situation. Doch wenn etwas anderes passiert als erwartet, sind wir irritiert, beleidigt und reagieren ärgerlich. Könnten wir den Partner oder die eigenen Kinder so akzeptieren, wie sie sind, ohne an ihnen herumzunörgeln, wäre es viel entspannter. Wurzeln unsere gut gemeinten „Verbesserungsvorschläge“ in enttäuschten Erwartungen, werden sie über kurz oder lang die Beziehung vergiften.

Wie ein Taschendieb auf einem Markt nur Taschen sieht, sehen wir nur unsere eigenen Erwartungen, unfähig, sie loszulassen, den Augenblick in seiner Schönheit zu genießen und sich darauf einzulassen. Wir spüren, wie wir uns innerlich verkrampfen, zusammenschrumpfen und aufregen. Unsere Gedanken beginnen sich zu überschlagen, das Herz schlägt schneller, das Blut pocht bis in den Kopf, und wir fühlen uns natürlich im Recht. Mit dem Gefühl des Rechthabens ziehen wir in den heiligen Krieg und agieren unseren Ärger aus. Erst im Nachhinein sehen wir, dass es

sehr schwer ist, etwas Gesagtes wieder zurückzunehmen. Auch wenn man das zerbrochene Porzellan wieder kleben kann, der Sprung in der Schüssel bleibt.

Shantideva, ein buddhistischer Gelehrter aus dem mittelalterlichen Indien, schreibt in seinem Buch *Bodhicharyavatara*:

*All unsere guten Handlungen
und deren Verdienste,
die wir in Tausenden von Jahren
angesammelt haben
können durch einen einzigen Moment
des Zorns vernichtet werden.*

Wenn ich doch nur ...

Eine andere Art, wie wir uns das Leben unnötigerweise schwer machen, sind unsere übertriebenen Erwartungen an uns selbst. Manche setzen sich die Latte, wie sie sein sollten bzw. wie sie in bestimmten Situationen reagieren sollten, so unerreichbar hoch, dass das Versagen schon mit eingebaut ist. Offensichtlich fällt es ihnen schwer, sich so zu akzeptieren, wie sie sind. Mit all ihren Mängeln. Doch nur ein grundsätzliches „Ja“ zu sich selbst bildet die Basis, um an sich zu arbeiten und sich weiterzuentwickeln. All diesen Strategien ist gemeinsam, dass sie den direkten Kontakt mit dem auftauchendem Gefühl vermeiden und versuchen, die Umwelt zu manipulieren. Anstatt Angst als beklemmendes Gefühl und wichtiges Warnsignal zu spüren, verdrängen wir sie oder schwelgen ihn ihr. Anstatt Ärger gelassen wahrzunehmen, agieren wir ihn aus, schreien und schmeißen um uns. Anstatt Ohnmacht zu fühlen, versinken wir ihn ihr.

Let it be

Doch wie können wir direkten Kontakt mit unseren Gefühlen aufnehmen, ohne in ihnen zu versinken? Die kurze, aber prägnante Antwort des Buddha könnte lauten: „Lass sie einfach so sein, wie sie sind. Gib ihnen nicht noch mehr Energie, indem du dich in sie hineinsteigerst, son-



„MAN IST MIT SICH SELBST NICHT IMMER
IN BESTER GESELLSCHAFT...“

dern lehne dich zurück und beobachte, wie sie auftauchen und nach einer Weile wieder von selbst verschwinden.“ Nach so viel geballter Weisheit taucht natürlich die Frage auf: Aber wie soll ich das machen, mit meinem dreißigjährigen Training in unheilhaftem Verhalten? Doch auch hier gibt es eine buddhistische Antwort: Üben, üben, üben. Es beginnt mit dem Bewusstwerden eigener unheilhafter Gewohnheitsmuster und dem Einüben heilsamer Handlungen. Ist es nicht viel besser, den Moment in seinem Reichtum zu bejahen, unabhängig davon, was im eigenen Geist auftaucht? Meditation kann helfen, innere Ruhe und Klarheit zu kultivieren. Wir können lernen, uns ganz dem Augenblick zu öffnen, ohne wenn und aber. Einfach offen und weit.

Auf dem Marktplatz

Manchmal kann diese Fähigkeit, vollkommen im Hier und Jetzt zu sein, sogar

das eigene Leben retten.

Mitten im Gewühl des Marktes in der kleinen japanischen Stadt Kamakura, irgendwann im Mittelalter, rannte der buddhistische Mönch Daisetsu einen Samurai über den Haufen. Der Samurai rappelte sich auf, klopfte den Dreck aus seiner nicht mehr so glänzenden Rüstung, und nachdem er seine Fassung wiedergewonnen hatte, schrie er Daisetsu an: „Pass auf, du Idiot. Das wird dich dein Leben kosten!“ Daisetsu versuchte, sich zu entschuldigen, doch der Samurai bestand auf einem Duell, um seine Ehre wieder aufzupolieren. „Morgen bei Sonnenaufgang an der Brücke“, schrie er Daisetsu nach. Daisetsu war verzweifelt. Sein ganzes Leben übte er, sich dem Augenblick hinzugeben, doch vom Schwertkampf hatte er keine Ahnung. Es blieb ihm nichts anderes übrig, als seinen bevorstehenden Tod zu akzeptieren. Doch er wollte mit Stil sterben und ging zu einem bekannten Schwert-

meister. Er übte den ganzen Nachmittag, wie er das Schwert halten muss, bevor ihm der Kopf abgeschlagen wird. Bei Sonnenaufgang stürmte der Samurai mit erhobenerm Schwert los. Daisetsu zog sein geliebtes Schwert und im nächsten Augenblick blieb der Samurai wie angewurzelt stehen. Er sah, wie Daisetsu das Schwert zog, ohne an Morgen oder Gestern zu denken. Die Geschichte endet damit, dass der Samurai sich vor Daisetsu in den Staub schmiss und sein Schüler wurde. Wie in all diesen Geschichten erreichte er irgendwann auch die Erleuchtung.

Frank Zechner ist Diplom-Psychologe und arbeitet als Supervisor und Kommunikationstrainer mit Pflegekräften aus dem Gesundheitsbereich. Außerdem lehrt er seit einigen Jahren Meditation in der Theravada-Schule der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft und veröffentlichte das Buch *Die vier edlen Wahrheiten des Buddha* im Piper Verlag.