



Ajahn Munindo

UNSEREN  
GEFÜHLSHAUSHALT  
KENNENLERNEN

# Unseren Gefühlshaushalt Kennenlernen

Ajahn Munindo



Aruno Publications

*So wie ein schöner, duftender Lotus  
aus einem Haufen Abfall wachsen kann,  
überstrahlt das Leuchten des Buddhas wahrer Schüler  
die dunklen Schatten der Ignoranz.*

Dhammapada, Verse 58-9

Jemand hat gefragt, was ein Gefühl sei. Ich kann nicht behaupten, daß ich die Frage direkt beantworten könnte. Ich bin mir nicht einmal sicher, ob es nützlich wäre, zu versuchen zu sagen, was Gefühl sei. Es ist, wie wenn man fragt, was Schwerkraft sei. Wenn wir in einem Physikbuch nachschauten, fänden wir detaillierte mathematische Beschreibungen davon, wie Schwerkraft wirkt. Aber diese Beschreibungen erklären nicht, was Schwerkraft eigentlich ist. Es kann beschrieben werden, wie sie wirkt und es können akkurate Vorhersagen darüber gemacht werden, wie sie Materie beeinflusst. Auf ähnliche Weise mag man unschwer psychologische oder neuropsychologische Modelle emotioneller Aktivität hervorbringen, aber ich gehe davon aus, daß diese nicht allzu hilfreich wären.

Aber es freut mich, daß jemand diese Frage gestellt hat, denn ich bin sicher, daß die meisten von uns bereits herausgefunden haben, daß wir uns nicht wirklich in der Achtsamkeitsübung engagieren können, ohne heftigen Gefühlen zu begegnen. Sehr zu Recht fühlen wir die Notwendigkeit, diese Dimension unseres Erlebens zu verstehen.

Eine nützliche Herangehensweise an das Verstehen der Gefühle ist, nicht darüber nachzudenken, was diese sind, sondern eher, wie wir eine unbehinderte Beziehung zu diesen entdecken können. Damit will ich sagen, wie wir mit uns selbst vertraut werden können; wie wir mit Hilfe unseres eigenen Forschens lernen können zu sehen, wo und wie wir in unserer Fähigkeit, unsere oder anderer Leute Gefühle zu empfinden, blockiert oder gehemmt sind. Ich schlage also vor, anstatt nach dem „was“ nach dem „wie“ zu fragen. Wie fühlt es sich an, zu fühlen was wir fühlen? Können wir zum Beispiel ungehindert fühlen was wir fühlen, wenn es sich um Reue oder Enttäuschung handelt? Fliehen wir in unseren Kopf und beginnen uns zu analysieren, indem wir uns fragen, was diese Reue oder diese Enttäuschung sei, in dem Versuch eine Erklärung zu konstruieren?

Ein Freund von mir, ein Doktor, der mich öfters aus den Vereinigten Staaten anruft, hat mir heute Abend während unseres Telefongespräches erzählt, wie er sich erklärt, was seiner Meinung nach vorgeht, wenn Buddhisten davon sprechen, verschiedene Existenzbereiche zu durchwandern. In seiner Ansicht handelt es sich dabei um die Bildung einer Mythologie, die helfe Informationen zu verarbeiten, die im Gehirn

gespeichert sind. Er gab dafür eine sehr ausgeklügelte Erklärung, die ich, wie ich gestehe, nicht wirklich verstand. Aber wichtiger als meine begrenzte Fähigkeit seinen Abstraktionen zu folgen, war, daß ich nicht das Gefühl hatte, daß diese Interpretation ihn wirklich befriedigte. Und das ist doch sicherlich der Sinn unserer Praxis – daß sie uns zu einer Erfahrung der Vollständigkeit führt.

Es ist durchaus berechtigt die traditionellen buddhistischen Darstellungen der Sechs Daseinsbereiche als innere Wirklichkeiten zu begreifen, die wir hier und jetzt erfahren, und nicht nur als auf mögliche vergangene und zukünftige Leben bezogen. Aber dann bleibt uns noch immer die Aufgabe für uns selbst herauszufinden, wie wir bewußt und gelassen bleiben können, während wir in die Himmelswelten hinauf- oder die Höllenbereiche hinabsteigen. Es kann leicht passieren daß wir an Intellektualisierungen festhalten, um eine direkteres Begreifen unserer selbst zu vermeiden. Wenn wir dazu neigen dieses zu tun, könnte es sein daß wir die Gelegenheit verpassen, unseren heftigen Gefühlen und Leidenschaften ins Gesicht zu sehen.

Wenn wir nicht bis an die Wurzel unserer schmerzlichen und unangenehmen Gefühle vordringen, werden wir uns immer wieder in Genuß und Schmerz verlieren, indem wir ihrem überzeugenden Schein der Dauer aufsitzen. Letztendlich brauchen wir Zugang zu viel besser verwurzelten Ressourcen als abstrakte Beschreibungen.

Einer der Gründe warum wir unseren Gefühlsausbrüchen so selten direkt ins Gesicht sehen, ist die Angst, daß dieses unser Leiden noch verstärken könnte. Vielleicht weil wir denken, daß die bedrohliche Energie, wenn wir aufhören ihr zu widerstehen, uns überwältigen und zur Quelle aller möglichen Erniedrigungen werden könnte. Wenn wir diesen Widerstand aufgeben und stattdessen unsere Fähigkeit prüfen, Gefühle einfach so anzunehmen, wie sie sich präsentieren, werden wir aber, im Gegensatz zu unseren Befürchtungen, mehr Selbstvertrauen und Selbstrespekt erfahren, indem wir unsere Fähigkeit, für alles was entsteht gegenwärtig zu bleiben, entdecken und entwickeln.

Langsam aber sicher wird uns das in eine Beziehung mit uns selbst bringen, die wesentlich angebrachter, wesentlich menschlicher ist. Aus der Perspektive einer Bereitschaft diese Dimension unserer selbst völlig zu erlauben, werden wir direkt sehen, daß es ein unfreundliches, ja schädliches Vorgehen ist, Gefühle zu unterdrücken. Kein Wunder, daß wir uns nicht wie unser bester Freund vorkamen!

Traurigerweise ist es oft der Fall, daß wir keine angemessenen Vorbilder hatten, die mit ihrem eigenen Gefühlshaushalt auf umgängliche Weise umzugehen wußten. Die Betreuer und Mentoren, die für unsere

Erziehung verantwortlich waren, litten oft selbst unter den Konsequenzen ihrer eigenen Unwissenheit, und das färbte notwendigerweise auf uns ab. Wir lernten die Verhaltensmuster der Menschen, mit denen wir lebten und übernahmen von ihnen die Gewohnheit, das was uns Angst macht oder nicht gefällt in den Keller zu sperren und zu hoffen, daß es verschwände.

Aber im Verlauf der Jahre haben wir vielleicht angefangen zu spüren, daß da etwas fehlte. Ein großes Gefühl der Leere in unserem Bauch oder in unserem Herzen läßt uns fühlen, daß es wir etwas entbehren. Die Existenz dieses Gefühls in der Gesellschaft leistet einen bedeutenden Anteil an der Antriebskraft hinter unserer Konsumkultur. Sie nährt sich aus dieser Wahrnehmung, daß etwas fehle. Aber wie sehr wir uns auch bemühen dieses Gefühl durch Einkaufstherapie zu lindern, es verhilft uns nicht zu einem Gefühl persönlicher Integrität. Es kann uns so scheinen, als lebten wir das Leben eines Anderen, in ständiger Angst dabei erwischt zu werden.

Wann immer ich die Farbbeilage der Wochenendzeitung gelesen habe – manchmal bringt man uns Zeitungen ins Kloster – fand ich diese attraktiven Bilder von Nahrungsmitteln. Ich frage mich, ob man wirklich so ißt, wie es die Bilder nahelegen. Man kann ja nicht von diesen Miniaturportionen der eleganten Gerichte leben. Das sieht mehr wie ein Kunstwerk aus, als wie ein Gericht, und oft ist es das natürlich auch. Es ist eine Design-Übung und dient der Zerstreuung. Das Gleiche gilt für verschiedene Sportaktivitäten. Ich war kürzlich bei einem Freund in Leeds zu Besuch und wir sahen ein Programm über extreme Sportarten. „Extrem“ ist eine gute Beschreibung für einen Großteil dessen, womit wir uns beschäftigen. Aber was motiviert solche Aktivität?

Statt zu versuchen, das Gefühl der Leere mit Essen oder Parfum oder Extremsports zu übertünchen, ermutigt uns die Dhammapraxis darin, zu vertrauen, daß wir dieses Gefühl annehmen können, ohne zu reagieren oder vor ihm zurückzusehen, wenn wir unsere Aufmerksamkeit sorgsam und geschickt disziplinieren. Wie fühlt es sich eigentlich an zu fühlen „ Ich will etwas, und ich habe dieses Gefühl, daß mir etwas fehlt, dieses Gefühl, daß ich nicht vollständig bin.“? Wenn wir da genau hinhören, können wir feststellen, daß nicht etwa unser scheinbarer Feind von uns Besitz ergreift, um uns noch mehr Leiden zu bescheren, sondern wir ein authentisches auf natürliche Weise aufsteigendes, warmes Gefühl der Freude erfahren.

Wenn ich mir erlaube, dieses Gefühl der Leere, meistens im Bauch, zu empfangen, empfinde ich mich als ehrlicher und auf authentische Weise lebendig. Verschiedene Aspekte der Erfahrung kommen dann ins Bewusstsein – Erinnerungen und Empfindungen – und wenn ich diesen

nachgehe, ihnen zuhöre, mich nicht in ihnen verliere, nicht mit ihnen hadere, sondern sie einfach freundlich und geduldig annehme, dann beginne ich zu fühlen, daß in ihnen all dieses ungelebte Leben zum Ausdruck kommt, Emotionen, die ich nicht durchleben wollte, die ich nicht mochte, mit denen ich nicht einverstanden war, und die ich deshalb in den Keller sperrte. Es kommt uns so vor, als fehle uns etwas, weil uns etwas fehlt. All unser nicht anerkanntes Leben, das wir aus dem Bewusstsein verdrängt haben, das wir nicht durchlebt, nicht angenommen haben und das jetzt äußerst nervös wird.

Früher oder später kommen wir in unserer Praxis an einen Punkt, an dem wir nicht länger ignorieren können, daß wir fühlen, daß etwas nicht stimmt; ein Stadium in dem Affirmationen und all die anderen Mittel nicht mehr funktionieren. Natürlich haben wir immer die Option aufzugeben und unserem Glauben an Erfüllung durch Sinnesbefriedigung nachzugeben. Wir haben aber auch die Möglichkeit weiter unserem Praxisweg zu folgen: dem des genauen Hinhörens und der wachsenden Bereitschaft zur Annahme unserer Gefühle.

Möglicherweise hören wir all diese knurrenden Geräusche aus der Tiefe und denken, „Meine Güte, was würde passieren, wenn ich da den Deckel hochnähme?“ Eine sehr reale Angst kann aufsteigen, wenn wir beginnen unserem ungelebten Leben gegenüberzutreten. Gewohnheitsmäßig mag das Verlangen aufkommen, nach der Flasche zu greifen, einen Joint zu rollen oder gute Musik aufzulegen – irgendetwas zu tun, nur nicht dieses greuliche Gefühl zu fühlen, daß etwas Unbekanntes, Grauererregendes von uns Besitz ergreifen wird.

Aber was ist da schon, das von uns Besitz ergreifen könnte? Liebe Güte, wir sind in England! Dies ist nicht ein unglückliches Land voller Tyrannen, die uns unterdrücken; dies ist England, das nette England. Zum Glück für uns ist nichts da draußen, das uns Leid antun wird. Das Einzige, das uns möglicherweise überwältigen könnte, ist unsere eigene wilde Natur. Und da sich diese aus unserer eigenen Energie speist, ist da nichts zu fürchten. Natürlich kann es sich so anfühlen - und manchmal tut es das - als wenn da etwas zu befürchten wäre, aber läßt uns erinnern, daß, nur weil wir Angst haben, es nicht auch heißen muß, daß etwas Schlimmes passieren wird. Wie oft haben wir uns schon von dem Anschein dieser betörenden Gefühle täuschen lassen?

Anstatt uns zu fragen, was Gefühle sind, läßt uns versuchen zu fragen, „Wie unbefangen kann ich mich in diesem Erfahrungsbereich annehmen?“, und dann lasst uns von ihnen über das Leben – über die Realität – lernen. Wenn wir auf Widerstände stoßen, wenn wir uns diese Frage stellen, läßt uns dafür Interesse aufbringen. „Wie und wo fühle ich mich gehemmt? Ist es im Bauch? Ist es in der Kehle? Hab ich das Gefühl,

daß es mir nicht erlaubt ist, dies zu fühlen? Ist das die Ursache für das Gefühl des Gehemmtseins oder der fehlenden Erlaubnis mich selbst zu kennen?

Wenn ihr auf eine rigide und repressive Art erzogen worden seit, wurde euch vielleicht gesagt, daß es nicht okay sei, bestimmte Gefühle zu fühlen – Schuld zum Beispiel. Oder, wenn ihr Schuld fühltet, wurde euch gesagt, daß ihr durch eine formelhafte Bitte um Entschuldigung gehen müßtet, um von euren Schuldgefühlen loszukommen. Wenn ihr euch weiter schuldig fühltet, bedeutete das, daß ihr nicht Mitglied des „Vereins“ wart und auch nicht sein konntet – ihr wart draußen, auf dem Weg nach unten. In meiner Kindheit fand ich, daß ich, wie sehr ich es auch versuchte, nicht aufhören konnte, mich schuldig zu fühlen. Und ich wollte auch auf keinen Fall von den Vergnügungen ablassen, für die ich mich schuldig fühlte. Was blieb mir also übrig, als die Verleugnung? Sich für das Leben schuldig zu fühlen, ist so irrational, daß der Verstand beschließt, das Gefühl zu ignorieren. Grober Fehler! In der Folge enden wir damit, die Gewohnheit anzunehmen zu verleugnen was immer wir fühlen, in diesem Fall die Schuld. Mit dieser Gewohnheit verleugnen wir einen ganzen Bereich unseres Lebens – nicht nur die schmerzhaften Gefühle, sondern sogar die guten, die wir nicht frei zu fühlen sind. Das ist wirklich traurig.

Schuldgefühle, wie alle Emotionen, sind was man Herz-Energien nennen könnte. Und wenn diese Energie, die dynamisch ist, verdrängt wird, wird sie in einer von zwei Weisen wieder hochkommen; entweder im Übermaß oder als Perversion. Was ein gesundes moralisches Schamgefühl gewesen sein mag, kann so zu einem verzerrten Gefühl der Unwürdigkeit werden. Dieses dem Westen eigene emotionale Leiden ist ein Komplex aus Wut und Angst – einer selbstgerechten gegen uns selbst gewandten Wut als Versuch uns gut zu fühlen, in dem wir uns selbst für unsere Schlechtigkeit hassen. Und das kombiniert mit einer magenverdrehenden Angst vor der ewigen Hölle.

Die gute Nachricht ist, daß dieses ganze Drama nur darauf wartet in Gewahrsein empfangen zu werden. Mit Empfindsamkeit und einem durch stetige Praxis der Achtsamkeit erstarkten Herzen können wir eines Tages die Bereitschaft aufbringen uns selbst anzunehmen. Dann werden wir die wunderbare Tatsache entdecken, daß wir nichts zu fürchten brauchen – überhaupt nichts, außer dem Fehlen gut vorbereiteter Achtsamkeit.

Diese Art der Untersuchung kann auf alle Gefühle angewendet werden. Wenn wir zum Beispiel Wut unterdrücken, weil uns gesagt wurde, daß gute Jungen und Mädchen nicht wütend werden, kann es sein, daß wir in Angst vor der Wut aufwachsen. Wir können schreckliche Angst vor

etwas haben, das völlig natürlich ist. Was wir als Wut erfahren, ist die Energie unseres eigenen Herzens. Es ist etwas womit wir eng vertraut sein sollten. Wir brauchen all unsere Energie für die Arbeit der Läuterung. Wir können nicht Teile unseres Herzens wegschließen, nur weil sie uns unangenehm sind. Wir können es uns nicht leisten, Gefühle der Entfremdung und der Angst vor unserer leidenschaftlichen Natur zu kultivieren. Wenn diese Form der Konditionierung zu lange unerkannt fortschreitet, wird die Energie – versteckt und schwer aufzudecken – schädlich werden.

Manchmal müssen wir erst einen peinlichen Wutanfall erleiden, bevor wir zu vermuten beginnen, daß wir tatsächlich Wut mit uns herumtragen. Oder wir haben Nacht für Nacht gewalttätige Träume. Wenn die Energie unangenommen bleibt, ist die einzige Alternative, wie ich erwähnte, ein Abstieg in den Exzess oder die Perversion. Für die mehr introvertierten Charaktere, in welche Kategorie die meisten Meditierenden fallen, ist Selbsthaß die Norm. „Ich bin unwürdig, ein hoffnungsloser Fall und ich habe in allem versagt. Ich mache ein gutes Gesicht zum bösen Spiel und tu als ob, aber in Wirklichkeit gehöre ich zur Mangelware. Ich hasse mich.“ Oder Paranoia: „Alle hassen mich. Alle versuchen mir zu schaden.“

Die mehr extrovertierten Charaktere werden eher zum Exzess neigen, wie der Gewalt und der Aggression. Wir können das in der Art und Weise beobachten, wie Leute sich auf Trinkgelage einlassen oder in ihren Familienbeziehungen gewalttätig werden. Ist solche Häßlichkeit der Ausdruck von angeborener Schlechtigkeit? Überhaupt nicht; es ist ein Zeichen, daß Wut nicht verstanden worden ist. Wut, wenn sie nicht angenommen wird, ist außer Kontrolle und gefährlich. Aber das Problem ist unser Verhältnis zu der Energie, nicht die Energie an sich. Als Meditierende müssen wir das wirklich verstehen lernen. Und ich bin der Überzeugung, daß wir solch ein Verstehen erlangen können, wenn wir an der gelebten Wirklichkeit dessen interessiert sind, was wir Gefühle nennen, nicht nur an deren Begrifflichkeit.

Wenn wir uns auf so eine Untersuchung einlassen, werden wir nicht nur zu einer größeren persönlichen Zufriedenheit gelangen, sondern vielleicht auch zu einem klareren Verständnis dafür, warum unsere Welt so seltsam ist und was wir tun können, um ihr zu helfen.

Vielen Dank für deine Frage.

# Urheberrecht

Unseren Gefühlshaushalt Kennenlernen

Veröffentlicht von:

Aruno Publications,  
Aruna Ratanagiri Buddhist Monastery  
2 Harnham Hall Cottages,  
Harnham, Belsay,  
Northumberland NE20 0HF UK

Kontakt: Aruno Publikations auf [www.ratanagiri.org](http://www.ratanagiri.org)  
Dieses Broschüre ist zum kostenlosen Herunterladen verfügbar  
[www.forestsanghapublications.org](http://www.forestsanghapublications.org)

Digitale Edition 1.0

Copyright © 2015 HARNHAM BUDDHIST MONASTERY TRUST



Diese Arbeit wird unter der Lizenz Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 2.0 UK: England & Wales Licence. Um eine Kopie dieser Lizenz einzusehen, besuchen Sie:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/uk/deed.de>

Zusammenfassung:

Sie dürfen:

- das Werk bzw. den Inhalt vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen

Zu den folgenden Bedingungen:

- Namensnennung: Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen.
- Keine kommerzielle Nutzung: Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden.
- Keine Bearbeitung: Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht bearbeitet, abgewandelt oder in anderer Weise verändert werden.

Wobei gilt:

- Verzichtserklärung: Jede der vorgenannten Bedingungen kann aufgehoben werden, sofern Sie die ausdrückliche Einwilligung des Rechteinhabers dazu erhalten.
- Public Domain (gemeinfreie oder nicht-schützbar Inhalte): Soweit das Werk, der Inhalt oder irgendein Teil davon zur Public Domain der jeweiligen Rechtsordnung gehört, wird dieser Status von der Lizenz in keiner Weise berührt.
- Sonstige Rechte: Die Lizenz hat keinerlei Einfluss auf die folgenden Rechte:
  - Die Rechte, die jedermann wegen der Schranken des Urheberrechts oder aufgrund gesetzlicher Erlaubnisse zustehen (in einigen Ländern als grundsätzliche Doktrin des fair use etabliert);
  - Das Urheberpersönlichkeitsrecht des Rechteinhabers;
  - Rechte anderer Personen, entweder am Lizenzgegenstand selber oder bezüglich seiner Verwendung, zum Beispiel für Werbung oder Privatsphärenschutz.
- Hinweis: Im Falle einer Verbreitung müssen Sie anderen alle Lizenzbedingungen mitteilen, die für dieses Werk gelten. Am einfachsten ist es, an entsprechender Stelle einen Link auf diese Seite einzubinden.

Harnham Buddhist Monastery Trust Betriebssystem als Aruno Publications behauptet seine moralische Recht, wie der Autor dieses Broschüres identifiziert werden.

Harnham Buddhist Monastery Trust Anfragen, die Sie zuordnen Eigentum an der Arbeit zu Aruno Publications auf Vervielfältigung, Verbreitung, Vorführung oder Aufführung des Werkes.