

## **Die Kunst des Lebens: Über den Umgang mit Emotionen**

Der Psychologe Maslow soll einmal gesagt haben: „Der Unterschied zwischen einem Psychotiker und einem Mystiker ist lediglich der: Ein Psychotiker geht im Unbewussten unter, der Mystiker kann schwimmen.“

Unser Weg gleicht nicht einem Taumeln durch die Tiefen des Unbewussten, sondern einem Gleiten über die Wellen und nicht einem Versinken in diesen.

Was soll unser Sitzen eigentlich bewirken? - Im Pali-Kanon, der ältesten Schrift, die uns von der Lehre Shakyamunis berichtet, heißt das Wort für die Übung „Bhavana“. Bhavana lässt sich am besten übersetzen mit „Entfaltung des wahren Wesens“.

Genau darum geht es auf einem spirituellen Weg. Auf diesem Weg begegnet man unter Umständen verwirrenden Phänomenen. Die Alten sprachen dann von Dämonen. Wir sprechen heute lieber von Emotionen, von Neurosen und anderen psychischen Blockierungen.

Die wichtigste Erkenntnis und Erfahrung auf dem spirituellen Weg ist die Tatsache, dass es kein permanentes Ich gibt. Wer zum wahren Wesen durchstößt, findet dort kein Ego, das verwirrt werden könnte. Mystiker waren sich dieser Non-Dualität schon immer bewusst. Bevor jemand eine umfassende Erfahrung machen kann, ist die Auflösung der Wahrnehmung eines Ich sowie aller Bilder von der „Ersten Wirklichkeit“ erforderlich. Manche Menschen gehen erst durch den Horror Vacui (Horror der Leere) als einer Voraussetzung für die mystische Erfahrung. Das Chaos scheint ein Wandlungsprozess zu sein, eine Durchgangserfahrung, ein sich-selbst-Verlieren bis hin zum Finden der absoluten Wahrheit. Diese Erkenntnis bringt eine große Leichtigkeit im Leben mit sich, viel Humor und Toleranz. Doch erst muss der Mensch sich mit all diesen „Dämonen“ auseinandersetzen. Und das kann sehr verwirrend sein.

Ego-los zu sein bedeutet nicht die Abwesenheit eines funktionierenden Ich (das wäre ein Psychotiker), es bedeutet vielmehr, dass man sich nicht länger mit dem Ich identifiziert. Unsere wahre Identität ist etwas viel Hintergründigeres. Ego-los bedeutet tatsächlich nicht „weniger als persönlich“, sondern „mehr als persönlich“. Was wir Ich nennen ist integriert in eine umfassendere Wirklichkeit. Jüngst sagte mir eine Psychotherapeutin: „Ich versuche, meinen Klienten das Ich zu stärken und sie raten nun, man solle das Ich loslassen.“ Ich antwortete ihr: „Nur ein starkes Ich kann loslassen.“

Die großen Mystiker besaßen alle ein ausgeprägtes Ich. Theresa von Avila, Johannes v. Kreuz, Meister Eckhart, Giordano Bruno, Margarete Porete, Madam Guion. Sie waren die großen Aufrüttler, gerade auch deshalb, weil ihr Ego funktionierte. Margarete Porete und Giordano Bruno gingen lieber auf den Scheiterhaufen, als ihre Überzeugungen zu ändern. Theresa von Avila führte lange Auseinandersetzungen mit der Institution, um ihren Orden zu gründen. Eckhart musste sich vor dem Papst verteidigen. Madame Guion ging für ihre Überzeugung ins Gefängnis. Diese Mystiker/innen waren alles andere als Ego-Schwächlinge. Ihr Ich war an jene kosmische Quelle angeschlossen, aus der es seine Impulse erhielt.

**Emotionen gehören zu dem schwierigsten Feld beim Sitzen.** Sie bilden die größten Hindernisse. Wenn die Bühne langsam leer wird, melden sich alle Teufel und übermütigen Engel, um endlich einmal darauf zu tanzen. Wir lernen uns auf

dem kontemplativen Weg so richtig kennen und merken, dass wir nicht Herr im Hause sind. Später können wir über manches lachen, wenn wir erleben, wie alte Raster wieder kommen, von denen wir meinten, wir hätten sie schon längst hinter uns gebracht.

Wenn jemand zum ersten Mal in einen Kontemplationskurs kommt, teilt er/sie die Teilnehmer/innen unwillkürlich in sympathische und unsympathische. Er/sie beurteilt die Art und Weise, wie die anderen essen, gehen, schauen. Und zu jedem hat er oder sie eine Meinung, es läuft ein ständiger innerer Dialog. Und immer ist man besser, hat die überzeugenderen Argumente gegen die Nachbarn, den Chef, Partner, Partnerin, Politiker und Pfarrer. Wir sind ständig dabei, zu reagieren und zu urteilen. Der Automatismus des Ich - das mag ich, das mag ich nicht - läuft permanent ab. Wir versuchen dadurch, unser Lustprinzip im Gange zu halten. Was dieses Lustprinzip stört, wird abgelehnt, was ihm dient, wird herbeigeholt. Diese Zwiegespräche kommen nicht aus unserem rationalen Denken, sondern aus einem unablässigen Reagieren auf: 'Mag ich, mag ich nicht'.

Unser spiritueller Weg verlangt von uns, zum Zuschauer dieser Abläufe zu werden, ohne zu urteilen. Nackte, bloße Aufmerksamkeit. Wir nehmen nur wahr, was mit uns, um uns und in uns geschieht. Diese Aufmerksamkeit allein ist schon heilsam. Die Gefühle, die wir für so mächtig halten, existieren nicht so, wie wir meinen. Wir haben die Möglichkeit, um die Gefühle zu wissen, die Gefühle zu haben, ohne dem Drang zu verfallen, sie auszudrücken. Es ist eine ganz neue Art, mit unseren Gefühlen umzugehen. Wir können die Identifikation und die spontane Reaktion abstreifen wie den Dreck von den Schuhen - die Schuhe bleiben, die Gefühle bleiben, aber ihre Klebrigkeit ist weg.

### **Umgang mit Gefühlen**

Wie geht man in der Mystik mit Stolz, Wut, Aggression, Frustration, Ärger, Groll, Eifersucht und mit Verletzungen um? Emotionen können sich, je nach Bewusstseinslage, verändern, obwohl die Sachlage, auf die sie sich beziehen, die gleiche bleibt. Was uns am Vortag zur Wut hingerissen hat, erweist sich am nächsten Tag nicht mehr der Rede wert. Wenn wir dieses Spiel der Verzerrung der Wirklichkeit durchschauen, verlieren Emotionen ihre Kraft und machen Platz für echte Gefühle.

Wenn Zen von Gefühlen spricht, meint es in diesem Zusammenhang auch Gedanken und Konzepte. ("Gedanken und Gefühle sind grenzenlos, ich gelobe sie alle zu lassen.") Gemeint ist das Kleben an den Aktivitäten unseres Tages-Bewusstseins.

Mystik kennt keine Verdammung des Ich-Bewusstseins. Nichts ist von Grund auf schlecht. Dieses Ich-Bewusstsein macht uns zu Menschen. Es kommt aus dem 'Kosmischen Bewusstsein', ('Grund' - Tauler; 'Gottheit' - Eckhart; 'Leerheit' - Zen). Es ist das Tor in eine umfassendere Erfahrung.

Doch zurück zu den Gefühlen: In der Mystik werden die Gefühle sortiert und geläutert. Wer sich genau beobachtet, wird feststellen, dass es einen Unterschied gibt zwischen Emotionen und Gefühlen. Emotionen sind affektgeladene, tief im physischen verankerte Reaktionen, die zur Aktion nach oben drängen. Gefühle sind feinere Regungen der Psyche, die diesem starken Reagieren und Ausagieren nicht unterworfen sind.

**Emotionen verwickeln uns viel mehr als Gefühle.** Emotionen wollen sich ausdrücken und sich ausagieren. Sie besetzen uns und drängen zu unkontrolliertem Handeln. Sie kommen ganz aus dem Ich-Bereich und können einen Menschen schrecklich tyrannisieren. Bei manchen Therapien werden sie angestachelt und als Heilungsweg benützt. Auf unserem Weg geht es darum die Emotionen zu transformieren, ohne dass die Gefühle verdrängt werden. Die darunter liegenden Gefühle können dann klarer wahrgenommen werden.

Roberto Assagioli und Victor Frankl sind Pioniere, die bestätigen, dass Emotionen verwandelt werden können. Wenn ein Mensch wirklich reifen und wachsen will, muss er zu dem Punkt kommen, wo er seine alten eingefahrenen Reaktionen auf entstehende Emotionen verwandelt. Er bleibt sonst gefangen und kann nicht vordringen in einen transpersonalen Raum. Was ist also zu tun?

1. Es ist von ausschlaggebender Bedeutung, den Grund der Emotionen kennen zu lernen. Gefühle zulassen und spüren zu können ist entscheidend für einen Menschen. Es gibt Komplexe in der Psyche, die auf der zugehörigen Ebene zu lösen sind. Eine Psychotherapie ordnet das Innere und bringt Erleichterung, Einsichten und Wandel. Aber es kommt für jeden Menschen der Zeitpunkt, wo er zu lernen hat, solche Gefühle zu haben, ohne von ihnen besetzt zu sein.

2. Wenn man sich wütend fühlt, soll man wütend sein. Aber man soll vollkommen wach wütend sein. Die Wut darf nicht unser waches Bewusstsein ersticken. Man hat sich seiner Wut bewusst zu sein. Die Wut wird sich dann langsam auflösen und schwächer werden. Man spürt im Laufe der Zeit, dass es dumm ist, seiner Wut ständig nachzulaufen. Die Wut wird also nicht verdrängt, sie schwächt sich ab und löst sich auf. Das Gleiche gilt für Hass oder Gier. Wir können lernen, sie anzuschauen, wach zu sein, aber sich nicht besetzen oder gar ersticken zu lassen. Sucht überwindet man, indem man sich den Zustand bewusst macht. Man wird dann frei und erkennt, dass alle diese Emotionen nur Abläufe sind, die wie Wolken über die Psyche ziehen. Die Kraft, die sonst für die Auseinandersetzung mit den Emotionen verpulvert wurde, bleibt dem Menschen jetzt für seine eigentliche Aufgabe.

3. Wenn wir unsere Emotionen zur Kenntnis genommen haben, können wir darüber entscheiden, ob es notwendig ist, zu agieren, d. h. seinen Gefühlen Ausdruck zu geben oder nicht. Durch Achtsamkeit, durch Konzentration auf den Atem, durch unsere Übung gelingt es uns, durchlässiger zu werden. Dann müssen wir unsere Wut nicht mehr ausagieren. Jack Kornfield, ein amerikanischer Meditationslehrer und Psychologe, zeigte auf, wie mit dieser Form der Achtsamkeit sogar hartnäckige frühkindliche Muster, die uns das eigene Leben verstellen, durchbrochen werden können.

4. Was uns am meisten Schwierigkeiten bereitet, sind alte Verletzungen. Es sind vor allem frühkindliche Verletzungen, die geschehen sind, bevor der Verstand sie erfassen konnte, aber auch spätere Verletzungen und Kränkungen in der Partnerschaft oder der Arbeitswelt. Sie sitzen tief in der emotionalen Schicht und kommen beim kleinsten Anlass wieder hoch. Die Verletzung hat in der frühen Kindheit ein Muster geschaffen, das sich bei Situationen, die Erinnerungsspuren auslösen, immer wieder auffüllt und dadurch unablässigen Schmerz bereiten kann.

**Aussöhnung mit den Verletzungen.** Es ist wichtig, dass wir es uns eingestehen, wenn wir verletzt, verärgert oder wütend sind. Es ist ebenso wichtig, den Schmerz zuzulassen und zu spüren. Dabei sollten wir aber die anderen, die das tatsächlich oder vermeintlich verursacht haben, aus dem Spiel lassen. Wir können ruhig sagen, dass wir die schlechtesten Eltern hatten, die wir uns vorstellen können oder dass unser Partner gemein zu uns war. Doch dann sollten wir mit Vorwürfen aufhören und uns sagen: Sie haben mir diese Vorgaben für mein Leben mitgegeben, sie haben mich so geformt und geprägt, und auf dieser Vorgabe, die ich zurücklasse, habe ich jetzt mein weiteres Leben zu meistern. Das heißt nicht, dass ich nicht zum Rechtsanwalt gehen soll, wenn das angebracht ist. Das heißt auch nicht, dass ich alles fatalistisch hinnehmen soll. Es geht nur um ein Ende der Selbstquälerei und um die Ausheilung von Wunden, die geschlagen worden sind. Wir hören auf, daran zu kratzen. Aussöhnung ist nicht leicht. Es bedeutet, ja zu sagen zu Schmerz, zu Demütigung, zu Ungerechtigkeit, zu all dem, was uns angetan worden ist und dies als Teil unseres Lebens zu akzeptieren. Hier auf dem Kissen geschieht das am besten. Denn hier kommen all die alten Verletzungen hoch. Eine Therapie kann helfen, solche Verletzungen zu erkennen und zu deuten, wirkliche Ausheilung geschieht jedoch nur durch Aussöhnung mit sich selber.

### **Wachsen in der Liebe**

Was kann uns dabei helfen, diese inneren Muster, in denen wir uns ständig verfangen, abzubauen? Es ist das Wachsen in der Liebe. Damit meine ich nicht die affektive Liebe. Es ist vielmehr jenes freie, alles bestimmende Wohlwollen zu allem und jedem, das nicht fragt nach Sympathie und Antipathie, nach Freund und Feind. Es ist das, was wir im Christentum Agape nennen. Etwas, was man nicht machen kann. Es muss aufbrechen. Und es bricht auf in einer tiefen Seinserfahrung. Eine Frau sagte mir: „Ich kann meinen Chef nicht leiden, ich streite ständig mit ihm, aber ich liebe ihn“. Als sie das ausgesprochen hatte, wurde ihr plötzlich das Paradoxe dieser Aussage bewusst und sie lachte. Denn diese Liebe hat nichts mit einer affektiven Zuneigung zu tun. Mit jeder tieferen Erfahrung wächst das Wohlwollen zu allem, was existiert. Und dieses Wohlwollen bleibt selbst dann, wenn andere uns negativ begegnen. Wenn es uns gelingt, in dieser Kommunion mit unserem tiefsten Wesen zu bleiben, werden wir nicht verunsichert und wir reagieren gelassen und ruhig auch auf Kritik und Verleumdung. Und selbst wenn wir zornig werden ist es nicht jener besetzende Zorn, sondern der Zorn der Liebe, der entfacht wird, weil sich etwas gegen das Leben richtet.

### **Emotionale Schmerzen**

Mit emotionalen Schmerzen meine ich den Schmerz der Selbstbezeichnung und der Schuldgefühle, die Reue und das Gefühl, versagt zu haben. Wir dürfen uns weder gegen den Schmerz abschotten noch uns von ihm überwältigen zu lassen. Wir sollten dabei lernen, Schuldgefühle und Selbstvorwürfe von innen her zu empfinden. Es geht nicht darum, den Schmerz zu unterdrücken. Es soll vielmehr ein bewusstes Wahrnehmen der Gefühlsregung stattfinden. Indem wir dem emotionalen Sturm mit Achtsamkeit begegnen, sind wir dem Schmerz nicht einfach hilflos ausgeliefert. Wir gestalten ihn gleichsam um. Manchmal lässt sich seine Kraft sogar abkoppeln und positiv verwenden. Wir verstehen uns und andere besser,

wenn wir mit Gefühlen ganz bewusst umgehen. Es bedeutet eine große Umstellung, Unangenehmes nicht gleich abzulehnen, wie wir es gewohnt sind. Es geht darum, nicht länger in das Gefängnis der Identifikation mit dem Vorgang eingesperrt zu bleiben und eine verzerrte Wahrnehmung der Situation mit neuer Klarheit zu durchdringen.

### **Verwandlung von Emotionen in Gefühle.**

Die Transformierung von Emotionen darf keinesfalls eine Entschuldigung sein, um unangenehmen Emotionen, die therapeutisch behandelt werden sollten, zu entfliehen.

Ich werde immer wieder gefragt, wo der Prüfstein zu finden ist für Fortschritte auf dem Weg. Der wirkliche Prüfstein scheint mir die Fähigkeit zu sein, mit Emotionen umzugehen. Wirklich voranzukommen bedeutet, genug Selbstwertgefühl zu entwickeln, das unabhängig macht vom Verhalten anderer. Selbstwertgefühl kann man jedoch nicht machen. Es muss wachsen. Je mehr wir Zugang finden zu unserer tieferen Existenz, umso unabhängiger werden wir von oberflächlichen Emotionsstürmen.

Emotionen und Gefühle sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Menschseins. In der rechten Weise mit ihnen umzugehen, halte ich für eine wesentliche Kunst des Lebens.