

Die 10 Vollkommenheiten - 5 Geduld

Vollkommenheit Nr. 5, mit der wir uns heute beschäftigen, heißt auf Pali **Khanhī**. Auf Deutsch kann man diese Vollkommenheit mit den Begriffen Geduld, Ausdauer, Beständigkeit, Durchhaltevermögen, Duldsamkeit, Langmut u.ä. übersetzen.

Grundlegendes

Die Balance von Energie und Geduld

Bei der Übung der 10 Vollkommenheiten ist die Balance zwischen zwei dieser Vollkommenheiten von besonders hoher Bedeutung. Diese beiden Eigenschaften sind Energie / Tatkraft - die wir letzte Woche besprochen haben - und Geduld.

Wer zwar viel Energie hat jedoch nur wenig Geduld, der wird dazu neigen, mit seinen Ressourcen ungeschickt umzugehen, sich zu übernehmen, sich zu erschöpfen und früher oder später auszubrennen. Auf diese Art und Weise kann es sogar passieren, dass selbst wenn eine solche Person heilsame Projekte unterstützt, seine fehlende Geduld dem Projekt oder dessen Umsetzung schaden könnte. Um also diesen ungesunden Tendenzen entgegenzuwirken, braucht es Geduld.

Wer jedoch tendenziell eher wenig Energie aufbringt und gleichzeitig viel Geduld in Form einer „Laisser-Fair“ Einstellung besitzt, der wird niemals wirklich etwas verwirklichen, umsetzen oder erreichen. Solch eine Person lässt immer den Dingen ihren Lauf, ohne je wirklich eigene Initiative oder Bemühung aufzubringen. Diese Tendenz kann Faulheit, geistige Schläffheit und Antriebslosigkeit nähren. Das ist nicht, was mit wirklicher Geduld im buddhistischen Sinne gemeint ist.

Das Gleichnis von Skalpell und Lotusblatt

Energie / Tatkraft und Geduld müssen also in eine gesunde Balance gebracht werden. Diese Balance zwischen Energie und Geduld wird in einer der berühmten Theravada-Schriften, dem Visuddhi-Magga [Weg der Reinigung], anhand eines Gleichnisses sehr schön dargestellt.:

Auch im alten Indien wurden bereits Vorläufer der modernen Chirurgie praktiziert - entsprechend der damaligen technischen, medizinischen und wissenschaftlichen Kapazitäten. Für Interessierte Chirurgen-Anwärter gab es entsprechende Schulen für die Ausbildung. Um das Geschick der Anwärter zu testen, gab es eine Prüfung, die ein angehender Chirurg bestehen musste:

Man platzierte ein Lotusblatt in einer Schale mit Wasser. Die Aufgabe: Vollführe einen Schnitt auf dem Lotusblatt, ohne das Blatt unter die Wasseroberfläche zu drücken. Der Anwärter musste also mit seinem Skalpell einen sehr präzisen und scharfen Schnitt tun, ohne zu viel Druck auszuüben und unter Wasser zu drücken.

Wer zu viel Energie und zu wenig Geduld besitzt, wird mit dem zuviel an Kraft und Bemühung das Lotusblatt unter Wasser drücken und damit den Test nicht bestehen.

Wer jedoch mit zu wenig Energie aufbringt und zu viel Geduld und Sanftheit an die Aufgabe herangeht, dann wird er vielleicht höchstens einen Kratzer auf der Oberfläche des Lotusblattes hinterlassen - auch er wird dadurch durchfallen.

Bestehen kann man diese Prüfung nur mit einer angemessenen Balance aus genügend Kraft, um das Blatt zu schneiden, und genug Geduld, um während des Schnittes ruhig und präzise genug bleiben zu können, um zu verhindern, das Blatt unter Wasser zu drücken.

Um also die Vollkommenheit der Energie / Tatkraft zu vervollständigen, müssen wir auch gleichermaßen die Vollkommenheit der Geduld kultivieren.

Geduld als Schützer heilsamer Qualitäten

Geduld ist notwendig in allen Bereichen unseres Lebens. Denn Geduld ist eine Qualität, die all unsere guten, menschlichen Eigenschaften beschützt. Viele buddhistische Traditionen machen sehr deutlich, dass es keinen schlimmeren Feind für die spirituelle Entwicklung gibt, als Ärger / Zorn / Wut. Es wird erklärt: Gibt man Ärger / Zorn / Wut freien Lauf, dann kann diese destruktive Geistesqualität all unsere heilsamen Eigenschaften zerstören.

Vergleich: Kleine Flammen und große Feuer

Man sagt, dass bereits ein kleines bisschen Wut kann sich in lang anhaltende und zerstörerische Wirkungen entfalten. Verglichen wird dies traditionell mit einer kleinen, winzigen Flamme. Egal wie klein die Flamme ist, sie kann riesige Brände verursachen, wenn die Bedingungen stimmen und man der Flamme freien Lauf lässt.

Dieser Vergleich war im alten Indien sehr nahe am Alltagsleben der Menschen, da die damaligen Häuser - und besonders die prächtigen Paläste und Anwesen wohlhabender Herrscher und Händler - weitgehend aus Holz gebaut waren.

Und aus unserer heutigen Perspektive sehen wir die gewaltigen Schäden der Waldbrände in Süd- und Nordamerika, Australien, Russland usw. Ist ein Feuer erst einmal groß genug, ist es nur noch sehr schwer aufzuhalten.

Wenn wir also Wut, Ärger und Zorn frei laufen lassen und unseren Geist von ihnen erfüllen lassen, dann wird sich Zorn ausbreiten, größer werden, Kraft und Intensität erlangen - bis er eines Tages so Groß ist, dass er beginnt unsere Handlungen und Unterhaltungen zu beeinflussen.

Wir mögen großzügig sein, wir mögen auch regelmäßig meditieren und haben vielleicht auch die 5 Achtsamkeitsübungen aufgenommen. Wenn jemand aber sich nicht bewusst darüber ist, dass Ärger oder Zorn seinen Geist mehr und mehr einnehmen, dann kann es passieren, dass wir selbst unsere buddhistischen Übungen vernachlässigen oder während der Meditation unbewusst Gedanken von Zorn oder Hass hinter her laufen.

Ärger als Indikator

An dieser Stelle sei gesagt, dass Ärger natürlich auch ein Indikator dafür sein kann, dass etwas nicht stimmt, dass wir mit uns selbst oder unserem Leben nicht harmonisch oder gesund umgehen. Wer Ärger und Frustration über eine ungerechte Situation fühlt, kann - wenn wir dem Ärger geschickt und mit Weisheit begegnen - daraus Motivation ziehen, sich

auf eine heilsame Art und Weise für eine gerechtere Situation engagieren. Wichtig ist dann nur, dass Ärger NICHT der Antrieb selbst ist und auch nicht der Treibstoff! In diesem Gedankenspiel ist Ärger nur **ein Moment des Wachrüttelns** - der Ärger zeigt uns, dass wir mit etwas nicht im Reinen sind, nicht zufrieden sind. Aber der Ärger, die Wut oder der Frust selbst sind NICHT die Lösung oder das für die Lösung notwendige Werkzeug.

Denken wir an die **friedvollen Menschenrechtsbewegungen** von Gandhi, Martin Luther King und Thich Nhat Hanh. All diese großen Persönlichkeiten kennen die Natur von Ärger, Frustration und Unzufriedenheit wahrscheinlich sehr gut - denn sie haben ihnen in ihren Lebenssituationen sehr oft und tief in die Augen schauen können. Aber sie haben sich nicht blind von destruktiven Emotionen leiten oder führen lassen, sondern sind ihnen nur als Indikator, als Symptom und Ausdruck einer Situation begegnet. Ihre Handlungen haben sie jedoch nicht mit Ärger und Wut durchgeführt, sondern dann mit Mitgefühl, Weisheit und Gewaltlosigkeit.

Daher wird so großen Wert darauf gelegt, sich des eigenen Ärgers oder der eigenen Wut bewusst zu sein, um ihr auf adäquate Art und Weise begegnen zu können.

Die Aspiration

Für die 10 Vollkommenheiten hat Bhikkhu Bodhi jeder der 10 Eigenschaften inspirierende Verse zugeordnet - diese Verse geben einen Überblick über den Inhalt und die Übung der jeweiligen Vollkommenheit. Auch können diese Verse als eigene Aspiration, Bestrebung oder Motivation verstanden werden, die wir ab und an lesen und uns vergegenwärtigen können, wenn wir alle oder einzelne der 10 Vollkommenheiten im Alltag üben möchten. Für die Vollkommenheit der Geduld lauten diese Verse:

„Möge ich immer und unter allen Bedingungen geduldig sein - ganz gleich wie schwierig und herausfordernd sie auch sein mögen - ohne Ärger / Zorn, Niedergeschlagenheit oder Missmut freien Lauf zu lassen. Möge ich duldsam / langmutig und vergebend / nicht nachtragend gegenüber allen Lebewesen sein - selbst wenn diese mich beschimpfen, schlecht behandeln oder belästigen.“

Die 2 Arten von Geduld

In der Aspiration erkennen wir zwei Hauptarten von Geduld - zwei Hauptbereiche, in denen wir Geduld kultivieren: **Geduld im Bezug auf Situationen**, Bedingungen, Dinge, nicht-lebendige Phänomene und **Geduld im Bezug auf Lebewesen**, vor allem Personen.

Manche Menschen finden hier die eine Art von Geduld einfacher zu üben, manche wiederum die andere. Um die Vollkommenheit der Geduld zu kultivieren sind jedoch beide Arten der Geduld zu üben.

Geduld im Bezug auf Situationen

Es gibt manche Situationen, in denen wir besonders leicht unsere Geduld verlieren:

- **Im Arbeitsbereiche** investieren wir vielleicht viel Energie in ein Projekt, welches am Ende doch scheitert. Oder wir arbeiten zufrieden in einer Firma und bekommen gekündigt. Oder wir bekommen nicht die Gehaltserhöhung, die wir in Aussicht hatten.

- **Partnerschaft / Beziehung:** Auch die Gesamtheit an Bedingungen, aus der sich unsere Beziehung / Partnerschaft zusammensetzt, kann uns Schwierigkeiten oder Frustration bringen - hier ist noch nicht die zweite Form von Geduld gemeint, sondern eher die Umstände einer Beziehung oder Partnerschaft.
- **Chronische Krankheiten** bringen vielen Menschen Verzweiflung, Schmerz, Depression, Niedergeschlagenheit. Man versucht alles, was es an Medizin und Therapie gibt, aber man findet keine Lösung, keine Heilung. Bhikkhu Bodhi selbst hat eine chronische Erkrankung in Form von chronischen Kopfschmerzen, die ihn manchmal für Tage außer Gefecht setzen und selbst das Aufstehen, Essen oder zur Toilette gehen zu einer Tortur werden lassen. Bhikkhu Bodhi hat sich entschlossen, diese chronischen Schmerzen als inneren Buddha zu betrachten - denn sie erinnern ihn ständig und regelmäßig an die erste der vier edlen Wahrheiten: Leben ist von Unzufriedenheit, Schmerz und Leid durchdrungen. Durch Meditation und die Praxis der Geduld hat er diese chronischen Schmerzen sehr gut meistern können - was nicht heißt, dass er keinen Schmerz erfährt. Aber er versucht, die Schwierigkeiten als Grundlage für die Übung des spirituellen Weges zu nehmen.

Ungesunde Reaktionen auf Schwierigkeiten

Wir können auf die schwierigen Situationen im Leben unterschiedlich reagieren.

Frustration

Wir können unsere Geduld verlieren und wütend werden. Wieso passiert das ausgerechnet mir? Allen anderen geht es so gut! Wieso werde ausgerechnet ich damit konfrontiert. Solch ein Zorn kann sich tief in unserem Geist ausbreiten und irgendwann die Überhand gewinnen und uns mit sich in die Tiefe reißen. Viele Menschen suchen in ihrer Wut die Schuldigen im Außen, in anderen Personen oder Situationen - und vergessen dabei die eigenen Fähigkeiten, der Situation schlau zu begegnen.

Oder man kann Schwierigkeiten als Ansporn auf dem spirituellen Weg betrachten und sich verdeutlichen: Aufgrund dieser Schwierigkeiten kann ich heilsame Qualitäten wie Geduld, Energie, Liebende Güte, Entschlusskraft und Mitgefühl kultivieren. Dazu später mehr.

Niedergeschlagenheit

Wenn man sich zwar bemüht aber nicht die gewünschten Resultate erhält, oder wenn man sich selbst innerlich abwertet und die äußeren Schwierigkeiten quasi als „Mein Schicksal“ qualvoll hinnimmt, kann es sein, dass Niedergeschlagenheit und Depression folgen. Man fühlt sich verzweifelt, trübselig, miserabel - und fühlt und sieht auch keine Möglichkeit / Sinn, selbst in dieser Situation aus eigener Kraft heraus aktiv zu werden. Denn man ist der Überzeugung, man habe es verdient bzw. habe keinen Einfluss - es ist eben Schicksal. Diese Art des Denkens kann zu einer Zwangsjacke werden, in der unser Geist gefangen ist. Denn sind wir davon überzeugt, dass wir nicht gut genug sind oder keinen Einfluss haben auf unser Leben, dann geben wir nicht nur unsere Verantwortung ab, sondern auch unseren Zugang zu Kraft und Energie.

Unzufriedenheit mit sich selbst

Wenn die Niedergeschlagenheit anhält und uns herunterzieht, kann eine starke Unzufriedenheit mit sich selbst das Ergebnis sein. Man empfindet es, als seien alle

anderen Menschen um uns herum besser gewappnet, mit den Schwierigkeiten des Lebens umzugehen. Man wertet sich selbst ab und sieht in sich keine guten Eigenschaften mehr und das raubt Antriebs- und Lebenskraft. Das kann dann zu einer Art „Falscher Bescheidenheit“ führen, in der man seine eigenen Fähigkeiten allesamt abwertet, ablehnt, herabsetzt. Man hält daran fest, dass man selbst keine guten Fähigkeiten oder Talente besitzt - und das Festhalten an diesen Glauben, hält einen wirklich stark gefangen und schließt alle möglichen Türen auf dem Weg des Lebens.

Gesunde Reaktionen auf Schwierigkeiten

Wenn wir es mit Ärger, Niedergeschlagenheit und Unzufriedenheit mit sich selbst aufnehmen möchten, müssen wir uns darin üben, über diese gewohnten Reaktionen hinauszuwachsen und uns den schwierigen Situationen selbst zu stellen, sie zu untersuchen und herauszufinden, wie wir sie bewältigen können.

Liegt die Ursache nur im Außen?

Als erstes können wir uns fragen, ob die Ursachen für die Schwierigkeiten nur im Außen liegen, oder ob auch wir Teile dazu bei getragen haben - wir wollen also herausfinden, welchen Einfluss wir selbst auf die Situation haben können.

Wenn wir herausfinden, dass das Problem tatsächlich wirklich nicht in unserer Hand liegt geändert zu werden, dann können wir uns selbst sagen: Wir müssen das akzeptieren und der Situation mit Geduld, Langmut, Gleichmut und Mitgefühl begegnen. Mitleid oder ärgerliches / verbittertes Hinnehmen der Situation ist hier nicht gemeint.

Wenn wir also wirklich die Situation aus allen Winkeln beobachtet und untersucht haben und erkannt haben, dass all unser Bemühen keinen Einfluss hat, dann können wir die Situation nur annehmen, wie sie ist.

Reflektion der Vergänglichkeit

Aber selbst das ist noch nicht das Ende unseres Einflusses - denn wir können zumindest unseren Geist beeinflussen und „Wie“ wir der Situation weiterhin begegnen:

Wir können an einer schwierigen Situation, wie zB. einer chronischen Krankheit, üben, das universale Siegel der Vergänglichkeit zu erkennen. Denn das Gesetz der Natur, das Prinzip von Entstehen und Vergehen bedeutet: Alles, was entstanden ist, wird auch wieder vergehen. Alles, was durch Bedingungen zusammen gekommen ist, wird auch wieder auseinander fallen, sich verändern, zu einem Ende kommen - auch die chronische Krankheit wird spätestens mit dem Zerfall des Körpers zu einem Ende kommen, auch wenn das hart klingt.

Geschichte: Auch dies wird vergehen

In vielen buddhistischen Ländern wird die Geschichte von einem König erzählt, der von einem kraftvollen Ring hörte, von dem man sagt, wer immer ihn trage, werde besonders viel Weisheit, Glück und Zufriedenheit erlangen.

Der König suchte und fand diesen Ring und lies ihn zu sich bringen. Der Ring war sehr schlicht und einfach, nicht wertvoll verarbeitet, kein Gold oder Silber, keine Diamanten zierten ihn. Aber auf ihm war der Satz eingraviert „Auch dies wird vergehen.“

Der König dachte sich, er probiert den Ring einfach aus und trug den Ring täglich, denn viele Berater des Königs hatten die Wirkung des Rings sehr gelobt.

Einige Monate später kam eine Rebellion, ein Aufstand, im Königreich auf. Sie nahmen nach und nach alle Bezirke des Königreiches ein, später sogar die Hauptstadt und den Palast des Königs und warfen den König ins Gefängnis.

Im Gefängnis sitzend warf der König einen Blick auf den schlichten Ring und las „Auch dies wird vergehen.“ Durch den Ring stetig an Vergänglichkeit und Veränderung erinnert, konnte der König sein neues Los um ein Vielfaches leichter annehmen.

Eines Tages wurde der König durch ehemalige Freundinnen und Freunde aus dem Gefängnis befreit und musste fortan im Exil, in Armut und in Verkleidung leben. Während eine solche Situation jeden Menschen schwer mitnehmen würde, erinnerte der Ring den König auch hier wieder daran „Auch dies wird vergehen!“ Der König konnte durch diese Erinnerungen stets neue Energie, Kraft und Geduld schöpfen, sich weise und gleichmütig mit der schwierigen neuen Situation auseinanderzusetzen.

Einige Monate später kam mehr und mehr Unzufriedenheit innerhalb der Bevölkerung und innerhalb des Kreises der Vertrauten der neuen Herrscher auf. Die Menschen schlossen sich zusammen und brachten eines Tages einen Aufstand ihrerseits fertig und nahmen die Hauptstadt und den ehemaligen Palast des Königs ein. Sie setzten den ehemaligen König wieder in seiner Position als Herrscher des Königreiches ein.

Anstatt nun mit Arroganz und Selbstgefälligkeit zu reagieren, wusste der König mithilfe seines Ringes: Auch dies wird vergehen. Er verstand mehr und mehr, dass alles angenehme und unangenehme im Leben dem Gesetz der Vergänglichkeit unterworfen ist. Es hilft nichts, angenehmen Situationen mit manischer Freude und Anhaftung zu begegnen. Und es hilft eben sowenig schwierigen Situationen mit Niedergeschlagenheit und Frustration zu begegnen. Der König hatte mithilfe des Ringes die kostbare Qualität des Gleichmutes kennen- und schätzen gelernt.

Wenn wir also externen Schwierigkeiten begegnen und wenn wir uns sicher sind, dass wir sie wirklich nicht äußerlich verändern oder beeinflussen können, dann nehmen wir sie als solche an und sind uns bewusst: Auch sie werden sich eines Tages verändern oder sogar gänzlich vergehen.

Liegt die Ursache bei uns selbst?

Wenn wir herausfinden oder erkennen, dass ein Problem durch unser eigenes Dazutun zu dem geworden ist, was uns Schwierigkeiten macht, dann können wir reflektieren, ob wir wirklich bereits alles versucht haben, uns mit dem Problem auseinanderzusetzen.

Wenn wir wirklich unser Bestes gegeben haben, dann können wir uns damit zufrieden geben und das, was sich nicht weiter verändern lässt annehmen, mit Gleichmut und mit der Bewusstheit der Vergänglichkeit. Man akzeptiert die äußerlichen Bedingungen, die wir durch unsere Bemühungen erreicht haben, verlieren aber dadurch nicht innerlich unseren

Mut, unsere Energie und unser Selbstvertrauen, solchen Situationen zu begegnen zu können.

Wenn wir aber erkennen, dass es noch Dinge gibt, die wir tun können, die wir noch nicht versucht oder bemüht haben, dann können wir uns bewusst entschließen, nicht aufzugeben und es weiter zu versuchen, die Schwierigkeiten zu überwinden. Hier kommt dann wieder die Vollkommenheit der Tatkraft / Energie zum Einsatz. Denn hier wäre Geduld alleine nicht ausreichend - wie beim Chirurgie-Gleichnis muss nun auch Energie aufgebracht werden, um die nötigen / mögliche nächsten Schritte zu gehen.

Schwierigkeiten in den Weg umwandeln

In jedem Fall ist bei einer gesunden Begegnung von Schwierigkeiten kein Raum für Frustration, Niedergeschlagenheit, Verzweiflung oder Hoffnungslosigkeit - denn wer mit Weisheit an Schwierigkeiten herangeht, wird immer einen Weg finden, den Herausforderungen auf geschickte Art und Weise zu begegnen - zu unserem eigenen Wohl und zum Wohl Anderer.

Dies ist erneut das, was im Buddhismus „Geschickte Mittel“ genannt wird: Man versucht selbst die unangenehmen, schwierigen Situationen des Lebens umzuwandeln in Dünger für die Kultivieren unseres Geistes. Man wandelt Schwierigkeiten um in den Weg selbst.

Wenn wir also Schwierigkeiten begegnen, können wir uns fragen: Welche guten Eigenschaften oder Vollkommenheiten können wir mit diesen Schwierigkeiten kultivieren? Denn ohne Schwierigkeiten oder Herausforderungen, kann keine Vollkommenheit verwirklicht werden. Geduld zum Beispiel kann nur auf der Grundlage von unangenehmen und schwierigen Situationen oder Personen geübt werden. Wenn immer alles angenehm und unseren Wünschen entsprechend sich ergibt, wie können wir dann Geduld üben?

Was wir tun ist also, die Schwierigkeiten als eine Art spirituelles Zugpferd anzuspannen. Hier kann man an die Wortherkunft des Wortes Yoga denken:

Yoga urspr. von **yuga** = **Joch** / **yuj** = **anjochen**; zusammenbinden; anspannen; anschirren

Im Buddhismus wird der Begriff Yoga weniger in Verbindung mit den Körperübungen verwendet, sondern in Bezug auf die Geistesschulung: Man spannt Schwierigkeiten als Ansporn für den spirituellen Weg an. Dadurch verwandeln wir die Schwierigkeiten von Stolpersteinen in Tritt-Steine, die uns helfen, heil und gesund durch die schwierigen Situationen zu gelangen.

Geduld und Entschlusskraft

Wir haben bereits verdeutlicht, wie wichtig die Balance und Verbindung von Geduld und Energie / Tatkraft ist. An dieser Stelle kann auch noch erwähnt werden, dass gerade im Bezug auf die Überwindung und Auseinandersetzung mit den Schwierigkeiten wir noch eine weitere Vollkommenheit im Bezug auf Geduld gut gebrauchen können: Die Qualität der Entschlusskraft / Zielstrebigkeit. Diese Vollkommenheit kommt übernächste Woche im Detail - sie sei hier nur kurz erwähnt.

Geduld im Bezug auf Personen

Die meisten von uns haben wahrscheinlich, was Geduld angeht, es schwieriger, sobald Personen involviert sind. Materielle Dinge oder Situationen sind manchmal unpersönlicher und es besteht eine größere Distanz. Sobald aber Menschen involviert sind, geht einem alles näher.

Ein Gedankenexperiment

Zum Thema Ärger im Bezug auf Personen gibt es ein interessantes Gedankenexperiment: Stellen wir uns vor, wir sind in der Stadt unterwegs und auf der anderen Straßenseite ruft uns eine Person zu: „Du Schisser! Du Angsthase!“ Wir schauen zu der Person und wundern uns, wieso diese Person uns beleidigt. Wir kennen die Person nicht, aber immer wieder ruft die Person uns zu „Du Schisser! Du Angsthase!“ Wir werden wütend und entschließen uns, der Person unsere Meinung zu sagen. Wir krempeln unsere Ärmel hoch und wechseln die Straßenseite. Und erst jetzt merken wir, dass das kein Mensch ist, der da steht und uns beleidigt, sondern ein Roboter / eine mechanische Schaufensterpuppe, die vor einer Spielhalle steht und die dazu programmiert ist, immer wieder diese Sätze zu sagen, egal wer an ihr vorbei geht. Als uns das bewusst wird, fangen wir an zu lachen, weil wir merken, die Schaufensterpuppe meint es ja nicht persönlich, sondern ist halt genau dazu programmiert und gebaut worden, uns diese Sätze an den Kopf zu werfen.

Wenn wir es recht betrachten, sind wir Menschen ein Stück weit ähnlich zu dieser Schaufensterpuppe: Auch wir haben in Form unserer Gewohnheiten und unserer eingeschleiften Verhaltens- und Reaktionsmuster so etwas wie eine „Programmierung“ in uns, die wir in bestimmten Situationen mehr oder weniger gleich abspulen und zum Einsatz bringen.

Wenn wir also schwierigen Personen begegnen, können wir uns einmal versuchen das vor Augen zu führen: Die Person reagiert so, wie sie reagiert, weil sie das so gelernt hat. Und wir unsererseits reagieren so, wie wir es gelernt haben. Wir sind in diesem Moment ein wenig wie zwei mechanische Schaufensterpuppen, die aufeinander reagieren. Das kann helfen a) die Dinge weniger persönlich zu nehmen und b) sich zu motivieren und zu bemühen, den Status einer mechanischen Puppe auf Autopilot zu überwinden und uns selbst und den Personen mit mehr Entscheidungsspielraum und Klarheit zu begegnen.

Ärger und Liebende Güte

Im Umgang mit Menschen und Personen müssen wir also versuchen, den Ärger, den Frust und den Hass, der aufkommen kann, in Liebende Güte umzuwandeln. Die Kapazität für Liebende Güte ist jedoch limitiert oder eingeschränkt durch die Tendenz des Ärgers.

Die Nachteile des Ärgers

Man kann zunächst einmal über die Nachteile und Resultate eines zornigen oder wütenden Geistes reflektieren. Man sieht, dass Ärger einmal sehr viel Kraft besitzt. Wer keinen gesunden Umgang damit kennt, kann sich von der Kraft des Ärgers leicht verführen zu lassen und schleudert den eigenen Schmerz des Ärgers nach Außen.

Wenn unser Geist von Ärger überrannt wird, fühlt man sich normalerweise sehr schlecht. Es fühlt sich an, als habe man glühende Kohlen im Magen oder in den Händen. Egal wohin man geht, brennt der Ärger in uns, auch wenn wir uns zurück ziehen in unser Zimmer, auch wenn wir meditieren - ist der Ärger da, brennt es in uns und verursacht viel Leid für uns selbst.

Wenn man dem Ärger nicht weise begegnet, tendieren viele Menschen dazu, den Ärger, die glühenden Kohlen, von sich zu schleudern - man lässt die Wut an anderen Menschen aus - manchmal auch an denen, die uns am Nächsten sind. Dies führt dazu, dass die Wut in einer Art Domino-Effekt von Person zu Person springt und nie zu einem gesunden Ende kommt. Und selbst wenn wir die Wut von uns schleudern, sind dadurch die Gedanken des Ärgers noch lange nicht beruhigt oder aufgelöst. Man hat nur einen kurzen Moment des Sieges oder der Genugtuung.

Ärger kann die Atmosphäre der gesamten Familie / Gemeinschaft durchdringen und beeinflussen. Wenn wir nicht wissen, dem Ärger gesund zu begegnen, kann es zu einer Situation kommen, in der in unserer Familie der Ärger und der ungelöste Schmerz herumspringt wie die Kugel in einem Flipper-Automat. Das Resultat von Ärger ist - nachdem man sich kurze Zeit stark gefühlt hat - dann oft ein Gefühl von Einsamkeit und Traurigkeit.

Ärger kann anwachsen zu einem starken Charakterzug. Ärger kann zu unserer natürlichen Handlungsweise werden und uns dazu verleiten, Dinge zu sagen und zu tun, die großes Leid mit sich bringen, illegal / krimineller Natur sind. Manche Menschen richten ihren Ärger auch gegen sich selbst - und all dies reißt uns immer tiefer hinab im Teufelskreis aus Ärger, Schmerz und Hilflosigkeit. Der Missbrauch von Drogen, Alkohol usw. ist hier ein oft angewendetes Werkzeug, um inneren Schmerz, Wut oder Leid zu überdecken, zu betäuben - weil noch keine anderen Wege gefunden werden konnten, diesem Leid zu begegnen. Auch hier ist wieder der Punkt, dass Drogen wie auch das Ausleben von Hass zwar kurzzeitig Genugtuung oder Betäubung bringt, aber auf lange Sicht das Problem nicht lösen kann. Selbstzerstörung ist das Resultat.

Im schlimmsten Fall dieser Selbstzerstörung kann dann sein, dass man andere Personen umbringt, die man für das eigene Leid verantwortlich sieht - oder man neigt zum Selbstmord, um dem ganzen Leid ein und für alle mal ein Ende zu bereiten. Aus buddhistischer Sicht ist das keine Lösung. Die ungelösten Schwierigkeiten in unserem Geist nehmen wir auch über den Tod hinaus mit in das nächste Leben.

Die Vorteile von Liebender Güte

Nun kann man dem gegenüber reflektieren, welche Vorteile die Qualität eines wohlwollenden Herzens hat und wie sich ein liebevolles Herz auf uns selbst und auf andere Menschen auswirkt. Hierzu mehr später beim Thema der Vollkommenheit der Liebenden Güte. Hier nur schnell eine traditionelle Liste der 11 heilsamen Wirkungen von Liebender Güte:

Man schläft gut - Man wacht gut auf - Man hat keine Alpträume - Andere Menschen sind einem wohlgesinnt - Nicht-Menschliche Wesen sind einem wohlgesinnt - Himmlische Lebewesen beschützen einen - Feuer, Gift und Schwert können einen nicht berühren - der Geist kann sich schnell konzentrieren - unsere Haltung, Fassung und Gesichtsausdruck sind ruhig-heiter - man stirbt ohne einen verwirrten Geist - falls man noch nicht Erleuchtung verwirklicht hat, wird man in den himmlischen Bereichen wiedergeboren.

Umgang mit Ärger und Co.

Die große Herausforderung ist: Wie können wir aber den schwierigen Situationen oder Menschen und unserem Ärger, dem Zorn und dem Hass begegnen, wenn sie in uns aufkommen?

Anhalten und Bewusstheit

Als erstes sollten wir Anhalten und uns erst einmal dem Ärger als solchen bewusst werden. Ärger hat so starke gewohnheitsmäßigen Wurzeln in unserem Geist, dass wir vor allem der automatischen Reaktion in solchen Situationen entgegenwirken können. Anhalten und den Ärger als solchen erkennen und benennen.

Diese Form der Bewusstheit, zu wissen, was in unserem Geist vor sich geht und die geistigen Faktoren klar erkennen können, nennt man auf **Pali Sati-Sampajañña = Achtsamkeit und Wissensklarheit**. Wir wissen klar was in unserem Geist ist. Wir können es benennen, definieren, beobachten. Wenn wir es klar beobachten können und nicht aus den Augen verlieren, ist diese Bewusstheit alleine bereits eine Art Schutz und verhindert, dass sich die destruktive Geisteseseigenschaft weiter verbreiten kann.

Dies kann verglichen werden mit Videokameras und Eckspiegeln in Supermärkten - mögliche Diebe können sich demotiviert fühlen, einen Diebstahl zu versuchen, da sie sich beobachtet fühlen. Ebenso geht es unseren destruktiven Geistesfaktoren, wenn wir uns ihnen bewusst sind. Wenn Ärger in unserem Geist auftaucht und wir als „Ladenbesitzer“ sehen den Ärger über unsere „Eckspiegel des Geistes“, dann wissen wir „Aha, der Ärger ist in mein Geschäft gekommen, den behalte ich mal im Auge“. Alleine diesen Faktor im Geist zu beobachten, führt oft dazu, dass der Ärger weniger wird und der Geist sich beruhigt.

Achtsames Atmen

Wenn der Ärger stärker wird oder größer ist, kann man auch versuchen, für einige Momente achtsames Atmen zu üben: Einatmen, Ausatmen, Einatmen, Ausatmen. Für nur einige Atemzüge bewusst Ein und Auszuatmen, kann bereits zu einer großen Veränderung in unserem Geist führen. Diese Art bewusst zu Atmen ist, als ob wir den Ärger für diese Momente bremsen, anhalten. Es hilft uns dabei, innerlich ruhig, klar und stark zu werden, um uns dann mit dem Ärger und der Situation geschickt zuzuwenden.

Willenskraft und Anstrengung

Wenn auch dies nicht hilft, kann man damit experimentieren, dem Ärger mit einem kleinen bisschen Anstrengung entgegenzuwirken. Hier ist gemeint, dass man sich über die destruktiven Kraft des Ärgers bewusst wird und sich innerlich kraftvoll entschließt, diesem Ärger nicht nachzugeben, ihn nicht frei wirken zu lassen. Es ist also eine Art geistiges Zurückweisen des Ärgers. Hier muss man nur aufpassen, dass es kein Unterdrücken wird. Es ist eher ein experimentelles Entgegenwirken im Eifer des Gefechts, um dem Ärger nicht hilflos ausgeliefert zu sein. Manchmal hilft es, manchmal nicht.

Weitere Reflektionen und Ansätze

Wenn selbst dies nicht hilft, kann man sich erneut der Kraft der Reflektion behelfen:

Reflektionen:

- Man denkt darüber nach, dass Ärger mehr Nachteile als Vorteile hat.
- Man reflektiert über die Tugenden und Vorteile von Geduld und Gleichmut.

Liebende Güte:

- Wenn eine Person uns wiederholt zur Weißglut oder zumindest zu Ärger und Frustration treibt, dann kann man auch gezielt dieser Person gegenüber Liebende Güte kultivieren.
- Dadurch lernt man, selbst dieser Person Wohlwollen und Liebe im Herzen entgegenbringen zu können. Dann wünschen wir dieser Person, dass auch sie gesund und wohl, zufrieden und glücklich, sicher und geborgen sein mögen.
- Hierzu kommen wir später im Laufe des Kurses.

Hass mit Freundlichkeit transformieren

- Ebenfalls kann es hilfreich sein, einer schwierigen Person gegenüber aufrichtig mit Wohlwollen und Freundlichkeit zu begegnen. Dies kann tatsächlich dazu führen, dass die Person langsam von ihrer Animosität oder Feindseligkeit abweicht. Unsere Freundlichkeit und unser Wohlwollen kann in solchen Fällen vielleicht sogar in solchen Personen gute Samen säen und nähren. Denn eigentlich wollen wir ja alle glücklich und frei von Ärger, Hass und Wut sein.
- **Eine Geschichte hierzu:** In einem Sutta wird von einem König der Himmlischen Lebewesen erzählt, Sakka. Sakka hatte einen Thron, auf dem sitzend er über die himmlischen Lebewesen regierte und seiner Verantwortung als König nachkam. Eines Tages jedoch, als Sakka sich auf einer Reise befand, hatte sich ein äußerst hässlicher und böser Naturgeist / Gott niederen Ranges [Yakkha / Yaksha] auf Sakkas Thron niedergelassen. Als die anderen Himmlischen Lebewesen das bemerkten, waren sie erbost. Sie ließen den hässlichen Naturgeist ihren Missmut wissen und schrien „Wie kannst du dich nur auf den Thron des Königs setzen? Was denkst du eigentlich wer du bist? Runter mit dir! Raus mit dir! Hau ab!“ Aber je mehr sie den Naturgeist anschrien, desto größer, hässlicher und kraftvoller wurde er - bis er irgendwann die gesamte Halle des Königs erfüllte und zu einem wahrhaften Riesen wurde. Die Himmlischen Wächter des Königs waren völlig überfordert und wussten nicht, was zu tun sei. Der Naturgeist genoss die Kraft, die er besaß und kommandierte die Himmlischen Wesen herum, ihn das beste Essen Sakkas zu bringen. Mit Wut und Zorn kamen die Wächter den Befehlen des Naturgeistes nach. Endlich kam Sakka wieder zurück von seiner Reise. Sakka besah die Situation und den Naturgeist eindringlich. Anstatt wie die anderen den Naturgeist anzuschreien, sagte Sakka: „Hallo mein Freund, wie geht es dir? Ist alles angenehm und komfortabel? Hast du alles was du brauchst? Gibt es etwas, was ich dir bringen kann? Magst du vielleicht noch etwas zu essen oder einen guten Tee?“ Sobald Sakka den Naturgeist mit ehrlichem Wohlwollen und Liebender Güte ansprach, begann der Naturgeist zu schrumpfen. Er wurde kleiner und kleiner, schwächer und schwächer, bis er ganz winzig war und schließlich sich in Luft auflöste und verschwand. Dieser Naturgeist wird oft als „Der Ärger-Fressende Dämon“ bezeichnet, weil er sich von Ärger und Wut ernährt und dadurch nur noch größer und stärker wird.
- **Die Lektion der Geschichte** ist, dass man Feinde versuchen kann durch Liebende Güte zu inspirieren, Freunde zu werden - dadurch haben beide Seiten etwas dazu gewonnen. Natürlich ist das ein Idealfall - aber es gibt bestimmt im Laufe der Geschichte viele Fälle, in denen dies passiert ist. Mir fallen einige Beispiele ein, in denen die Angehörigen von

ermordeten Personen dem Mörder mit Vergebung, Mitgefühl und sogar Liebe begegnet sind und das dem vorher hasserfüllten Mörder geholfen hat, einen wirklich tiefen Sinneswandel zu vollziehen.

Die 8 Winde der Welt

- Die 8 Winde der Welt beschreiben das ständige auf und ab / hin und her der bedingten Welt. Diesen Faktoren begegnen wir im Kreislauf von Leid & Wiedergeburt immer wieder: **Wohlsein & Schmerz | Lob & Tadel | Gewinn & Verlust | Ruhm & Demütigung**
- Diesen 8 Winden kann man auch wieder mit dem Gedanken „Auch dies wird vergehen“ begegnen. Das Bild dieser 4 Gegensatzpaare hilft jedoch noch einmal zusätzlich, sich der Vergänglichkeit und der Abhängigkeit von Freud und Leid bewusst zu werden.
- Gleichmut und Geduld können uns helfen, vor diesen 8 Winden sicher zu sein und uns nicht hin und her reißen zu lassen, von diesen Polaritäten. Besonders Gleichmut ist im Bezug auf diese Winde wichtig, folgt aber noch später im Laufe des Kurses. Aber Geduld und Vergänglichkeit haben hier genauso einen hohen Stellenwert, um den 8 Winden weise zu begegnen.

Spielerische Eselsbrücken

- Es gibt einige Eselsbrücken, die uns daran erinnern, welche Schritte in schwierigen Situationen hilfreich sein können - sei es Wut, Ärger, Sucht oder andere destruktive Gewohnheiten, die wir überwinden wollen. Hier einige Beispiele:
 - **R.A.I.N.** : **R** - recognize - **A** - allow / awareness - **I** - investigate - **N** - non-identification
 - **S.O.B.E.R.** : **S** - Stop - **O** - Observe - **B** - Breathe - **E** - Expand - **R** - Respond
 - **S.T.O.P.** : **S** - Stop - **T** - Tief Atmen - **O** - Offenheit - **P** - Pro-Aktivität
- Mit diesen Abkürzungen können wir spielerisch in einem schwierigen Moment Schritte erinnern, die uns helfen können, der Situation heilsam zu begegnen.

Meditation zum Thema

Meditation als Übung der Geduld

Im Grunde ist Meditation an und für sich schon eine Übung in Geduld, Gleichmut, Sanftmut und dem Annehmen von Situationen, Gefühlen und Dingen, wie sie jetzt gerade im Moment sind. Egal, wie aufgewühlt oder rastlos unser Geist an einem Tag sein mag, wir begegnen dem Moment mit Wohlwollen und Akzeptanz und bringen uns selbst innerlich die nötige Wärme und Freundlichkeit entgegen, auch in diesem Moment Ruhe und Entspannung genießen zu können.

Liebende Güte Meditation

Auch wir können manchmal wie ein Ärger-Fressender-Dämon sein und brauchen gerade in diesen Momenten unsere eigene Liebe, Fürsorge und Warmherzigkeit. Das kann man auch in der Meditation üben. Hierzu später mehr.

Kontemplation

Natürlich können wir wieder reflektierend meditieren, wie wir es bereits weiter oben beschrieben haben: Die Nachteile von Ärger, die Vorteile von Geduld, Liebender Güte usw. Wir können über die Realität der Vergänglichkeit kontemplieren - besonders im Bezug auf die sich ohnehin ständig abwechselnden Gegensätze der 8 Winde.