

Krise und irgendwie weiter? Gereiztheit, Einrasten, Ausrasten – und ein Moment der Verwandlung.

Ein Erfahrungsbericht aus dem *inneren Home Office* mit freundlicher Unterstützung der buddhistischen Lehrerin Pema Chödrön.

In Achtsamkeitstrainings behandelte ich mit meinen Kollegen kürzlich das Thema Stress und unangenehme Erlebnisse. Wer sich mal in Achtsamkeit geübt hat, oder gar einen MBSR-Kurs besucht hat, weiß wie zentral gerade dieses Thema für die Achtsamkeitspraxis ist. Ich staune nicht schlecht, als ich mich als Trainer in diesen Tagen selbst mitten im Feldversuch wiederfinde. Das mit dem *Home Office* hab ich wohl irgendwie falsch verstanden ... oder zu persönlich genommen. Spaß beiseite. Ist zwar bitter, aber gleichzeitig wunderbar, wie ich selbst mitmachen kann. „Teilnehmende Leitung“ hieß das früher, glaub ich. „Spielertrainer“ heißt das beim Fußball, wenn der Trainer sich selbst einwechseln kann.

Veronika Kammholz, Coach und Gründerin des wunderbaren „Zentrums für Lebensfreude“¹ in Regensburg, schrieb kürzlich über unsere gegenwärtige Zeit:

Eine Zeit, die es vor allem braucht, dass wir uns jetzt diesem, zunächst unfreiwilligen, Retreat oder „Stecker ziehen“ hingeben, nicht sofort in den Home Offices weiter rödeln wie zuvor und uns nun halt von Meeting zu Meeting ... klicken. Das ist die Challenge, denn ... es muss ja irgendwie weiter gehen.

Weiter ja. Irgendwie bitte nicht mehr, davon gab's genug in den letzten Jahren. Irgendwie Umsatz machen, irgendwie in die Arbeit, irgendwie gesund sein, irgendwie glücklich, irgendwie erfolgreich, irgendwie mit der Umwelt umgehen, irgendwie mit den Mitmenschen oder sich selbst umgehen.

Was ist das für ein Gefühl, dieses irgendwie? Irgendwie halt. Nebelig. Vage. Schwach. Wenig kraftvoll.

Hier mal ein Einblick in das „Irgendwie mit mir selbst“:

Ich beobachte eine zunehmende Gereiztheit. Sie war früher so oft mein Begleiter, saß mir im Nacken, sickerte in meine Glieder. Alles beginnt zu nerven. Und ich geh den anderen auf die Nerven damit. Und dann geh ich mir selber auf die Nerven. Kann kaum noch in den Spiegel schauen. Die Spirale der Selbstverurteilung beginnt. Dabei sollte ich das überwunden haben. Was bin ich für ein „Achtsamkeitslehrer“? Was für ein Quatsch. Noch immer nicht begriffen, dass achtsam sein nicht bedeutet, das alles nicht mehr zu erleben! Und die alte Falle: Wut – was ich? Ich hab keine Wut. Wut ist

1 <https://www.abitofcolor.de/>

wie Sch... . Die magst du nicht sehen, geschweige denn angreifen. Die spülst du ganz schnell runter. *Hast du nicht schon mal ganz genau verstanden, dass Achtsamkeit nicht bedeutet, keine Wut haben zu dürfen!? Hast du nicht selbst gesagt: Es geht nicht darum, KEINE Wut zu haben, es geht darum, wie wir mit der Wut umgehen.* Wir können auch *achtsam* wütend sein. So wie wir auch achtsam laufen können, selbst, wenn wir es eilig haben. Das Gegenteil von Achtsamkeit sind nicht negative oder unangenehme Gefühle! Das Gegenteil von Achtsamkeit ist der Autopilot. Die automatischen Reaktionen. Die Unbewusstheit. Und in dem Sinne eben die UN-Achtsamkeit! Soweit verstanden, nur mal eben wieder völlig vergessen bzw. noch weit davon entfernt, es verinnerlicht zu haben...

Und jetzt bleib ich wieder mal hängen, raste ein. *Shenpa* heißt das in der tibetisch-buddhistischen Terminologie. Pema Chödrön hat darüber ein wunderbares Buch mit dem Titel „Den Sprung wagen“ geschrieben². Ich habe es lange nicht mehr hergenommen, dieses unscheinbare Büchlein. Jetzt ist es wieder brandaktuell. *Shenpa* ist das, was meist als Anhaften bezeichnet wird. Chödrön übersetzt es treffend mit *Einrasten, Hängenbleiben, Steckenbleiben*. Das ist das Problem, denke ich. Das passiert mir jetzt wieder. Ich bin gereizt oder wütend, und wenn ich genauer hinspüre entdecke ich sogar eine tiefe Traurigkeit. So weit komm ich sogar, diese Traurigkeit zu entdecken. Und sie in dem Fall NICHT zu brandmarken, oder nur kurz, etwa als Selbstmitleid, Wehleidigkeit – *mein Gott, was willst du mit deiner Wehleidigkeit, deinen Wehwehchen, wo andere permanent auf Leben oder Tod in Krankenhäusern dienen!?* Nein, ich spüre eine tiefere Traurigkeit, die vielen ungeweinten Tränen der letzten Jahre. Die Überforderung und der Tränenstau aus anderen Krisen, die noch gar nicht so lange her sind. Am liebsten würd ich mich hinsetzen und einfach und endlich mal drauflos heulen. Aber das geht natürlich nicht. *Wegen einer solchen Kleinigkeit, wie eine Flasche Sirup über den Tisch zu leeren...??* Ich lebe meine Gereiztheit ordentlich aus, wüte mich in alle Ritzen hinein, die der Sirup in unserem zusammengesteckten Auszieh-Tisch gefunden hat. Wringe ein ums andere Mal das Holunder-Zuckerwasser in die Spüle, in völligem Bewusstsein, wie viel von der Arbeit meiner Frau in diesem kostbaren selbst gemachten Gut nun statt unsere Kehlen den Gulli runterrinnt. Und noch mehr Ärger über mich und ein Aufräumen in diesem Gereizt-Schnell-hinter-mich-Bringen-Erledigungs-Modus. Das drastische Gegenteil dessen, was Thich Nhat Hanh uns in all seinen Büchern über Achtsamkeit hinterlassen hat. Und was wird der Rest meiner Familie oben im Wohnzimmer denken, die mich dort unten in der Küche Schimpfen und Wüten hört. Was ist denn mit dem los?

Zwei Tage später, und wieder: Mich nervt die Katze, wenn sie mir ständig vor die Füße stackt und mir unmissverständlich, fast zum Verwechseln ähnlich grantig und fauchend bedeutet, ich möge mich jetzt mal endlich um ihr Futter kümmern. *Verflix!*

² Pema Chödrön, Den Sprung wagen. Wie wir uns von destruktiven Gewohnheiten und Ängsten befreien. Goldmann-Verlag, München 2013, alle folgenden Seitenangaben zu Pema Chödrön beziehen sich auf dieses Buch.

warum eigentlich immer ich?!? Bin ich denn langsam ganz allein für dieses Vieh zuständig? Ich muss höllisch aufpassen, dass ich ihr in der engen Wohnküche nicht auf den Schwanz trete, oder über sie stolpere. Aber ich lass mich von dir doch nicht herumkommandieren. Ich mach das Futter, wenn ich dazu Zeit habe, wär ja noch schöner...! Für diese törichte und lächerlich eingebildete Souveränität schrei und stampf ich sie lieber noch eine halbe Stunde lang aus dem Weg und ärgere mich über jede Vollbremsung, die ich hinlegen muss, während ich zu räumen beginne, um schnell mal das Nötigste an Haushaltskram zu schaffen, anstatt mir das Ganze zu ersparen, indem ich mich nicht kindisch auf einen Machtkampf mit der Katze einlasse und eben doch zuerst die Fütterung des Raubtieres vornehme...

Ich schau mir nur so ein bisschen von der Seite zu, leider nicht mit genügend Abstand, um auch wirklich innehalten und die automatisch ablaufenden Geschichten im Tun und Denken anhalten zu können. Kaum hab ich mich an einem Teil des Geschirrs abgearbeitet und für eine Weile die Küche verlassen, seh ich beim nächsten Eintreffen schon wieder irgendwo Spuren unvollendeter Eigeninitiative meiner Kinder. Dann sollte ich kochen. Ich nehm noch schnell mit einer Hand zwei Gläser Marmelade mit, um sie auf dem Weg zum Kühlschrank, aus dem ich nun was brauche, gleich noch aus dem Weg zu schaffen, da passiert es mir wieder: Eine beschwingte Geste zwischen Tisch und Kühlschranktür und die Türen der halben Kücheneinrichtung samt Boden schauen mich plötzlich an, als hätten sie alle Masern. Der Deckel des mittelgroßen Johannisbeer-Gelees war nicht geschraubt, er lag einfach nur oben, löste sich mit dem Schwung meiner schnellen Aufräumaktion, und das bisschen Gelee war genug, um erneut ein klebriges Etwas in der Gegend zu verteilen, bis auf und unter die Sockel-Schubladen der Kücheneinrichtung und von den Fliesen rund um die Spüle auf der einen Seite bis zur gegenüberliegenden Wand zu verteilen. Immerhin waren die roten Punkte schön sichtbar und der Boden bekam ein zweites Mal Wischen innerhalb von nur drei Tagen.

Was diesmal anders war: Ich war so verduzt, dass ich ein paar Sekunden Zeit hatte. Und ich hatte mich auf Anraten meines Bruders die Tage dazwischen tatsächlich weniger mit den Corona-Meldungen, -Sendungen und -Tickern beschäftigt. Ich hatte mich dem Sog der Krisenberichterstattung etwas entzogen. Und es gelang mir die Verduzttheit in ein Staunen zu verwandeln, etwas kopfschüttelnd zwar, aber auch mit einem Grinsen und der Einladung, zur Besinnung zu kommen. Zweimal Schlamassel innerhalb von 3 Tagen sollten genügen, um den Erledigungsmodus und die Getriebenheit hinter mir zu lassen und den Autopiloten für eine Weile wieder mal bewusst auszuschalten. Natürlich wird er irgendwann wieder das Steuer übernehmen. Aber für jetzt geh ich mal wieder selbst dran und nehme mein Leben in die Hand. Und zuerst nehm ich mal den Lappen, spül ihn gefühlt hundertmal aus, um erneut ein gutes Stück Heimarbeit meiner Frau in der Spüle zu versenken...

Und ich lese die Zeilen von Pema Chödrön und erkenne wieder einmal – *meine Güte, wie oft muss ich das noch selbst durchlaufen, während ich es anderen so oft predige: Die Gefühle sind nicht das Problem, Wut, Gereiztheit ... Nicht mal Shenpa ist das Problem, das Einrasten, Hängenbleiben und Anhaften:*

Wenn ich merke, dass ich festhänge, betrachte ich es als einen neutralen Augenblick, einen Augenblick der Wahrheit, der sich in die eine oder andere Richtung entwickeln kann. 47

Auf dem Weg des Erwachens, auf dem Weg des Lernens präsent zu sein, ist es sehr hilfreich, Shenpa – das Anhaften und Einrasten – schon in den allerersten Ansätzen zu erkennen. Es kann subtil sein, nur ein leichter Rückzug, eine unwillkürliche Verspannung, oder es kann voll entfaltet und hoch explosiv sein. [...] Wenn wir den ersten Schritt machen und wahrnehmen können, dass wir festhängen, wird auf diese Weise bereits eine altgewohnte Reaktion unterbrochen. Damit wird, und sei es nur ganz kurz, der Impuls eingestellt, auf Autopilot zu schalten und innerlich auszusteigen. Wir sind hellwach; wir sind uns bewusst, dass wir festhängen und dass wir in ebendiesem Augenblick eine Wahl haben: Wir können Shenpa [hier meiner Gereiztheit, unserer Wut] Macht geben oder uns anders entscheiden. Es ist ein hochgradig geladener Augenblick, indem wir uns weiter in die Sache hineinsteigern [die Sache mit dem Sirup] oder die Wahl treffen können, innezuhalten und die unangenehme Energie zuzulassen, ohne gegen sie anzukämpfen. Statt Shenpa als Hindernis zu betrachten, das überwunden werden muss, ist es hilfreicher, es als Chance zur Verwandlung anzusehen, als offene Tür, die zum Erwache führt. [...]

Wofür ich plädiere, ist, dass wir in diesem wertvollen Augenblick anfangen, Entscheidungen zu treffen, die Glück und Frieden nach sich ziehen, statt solche, die auf unnötiges Leid hinauslaufen, auf eine Trübung unserer Intelligenz, unserer Wärme und unserer Fähigkeit, offen und präsent gegenüber der natürlichen Bewegung des Lebens zu bleiben. 46-47

Deswegen sind die ungeliebten Erfahrungen von Gereiztheit, Wut, Stress, die Momente, an denen wir an uns selbst verzweifeln, wo wir jammern, hadern und ungeduldig sind, solche Türen zum Erwachen:

Schau, wann immer es dir möglich ist nach innen, um festzustellen, ob du unbewusst einen Konflikt zwischen Innen- und Außenwelt erzeugst, zwischen deinen äußeren Umständen in dem betreffenden Augenblick – dem Ort, an dem du gerade bist, jemandem, mit dem du gerade zusammen bist, oder dem, was du gerade tust – und deinen Gedanken und Gefühlen. Kannst du spüren, wie schmerzhaft es ist innerlich Widerstand zu leisten gegen das, was ist? Tolle Stille Spricht 67

Das ist die Formel: Leid = Schmerz x Widerstand. Schon die Gereiztheit scheint eine Mischung aus der Unsicherheit angesichts der Krise plus die vielen To-do's im Alltag mal Widerstand dagegen zu sein. Und das langsame Hängenbleiben darin, das Einrasten, das Steckenbleiben. *Und dann kommt das Shenpa nach dem Shenpa.* Chödrön 49

Bei Retreats, in der Meditation und Kontemplation, aber auch schon bei Achtsamkeitstrainings können wir erkennen: Achtsamkeit, Meditation und inneres Gebet sind nicht dazu konzipiert, uns zu entspannen oder uns gute Gefühle zu machen. Entspannung ist gut und „gute Gefühle“ sind schön. Aber wir würden uns was vormachen, wenn wir damit die Schlüssel zum Leben gefunden hätten. Das Leben ist, wie es ist. Und es beinhaltet auch Leid, Drama und Tod. Wir werden dem Leben nicht gerecht, fallen in Schlaf und versinken im Traum, wenn wir nur in hellen Momenten leben wollen. Wie sehr wir mit unserem *Machen* und *Gut-machen-wollen* an unsere Grenzen stoßen, wird uns in diesen Tagen der Pandemie erst wieder mal vor Augen geführt. Die großen Religionen des Christentums und des Buddhismus rücken die Frage nach dem Leid ins Zentrum, anstatt sie auszublenden. Dass Leid da ist, dass es Realität ist, wie wir es erschaffen und uns gegenseitig zufügen, wie wir aus dem Kreislauf von Gewalt und Verletzung aussteigen können, und wie wir damit leben können, dass alles entsteht, eine Weile bleibt, sich verändert und vergeht. Was Widerstand und was Hingabe bedeutet. Wem wir Macht geben. Wie machtlos wird sind. Und gleichzeitig auch wie leise und nur scheinbar ohnmächtig unser eigenes Vermögen ist.

Das Shenpa ist nicht das Problem. Nicht zu erkennen, dass Sie eingerastet sind [und kurz davor sind auszurasten], und stattdessen ins Unbewusste abzugleiten und das Shenpa auszuagieren – das ist das Problem. Um dem Entgegenzuwirken, versuchen wir, dem Einrasten und dem, was folgt – der üblichen Kettenreaktion –, unsere volle mitfühlende Aufmerksamkeit entgegenzubringen. Wir üben uns darin, die Geschichte in unserem Kopf, den Brennstoff von Shenpa, loszulassen. Chödrön 50

Deswegen üben wir bei längeren Phasen der Meditation auch mal Langeweile, Unruhe, Schwere, Nicht-Tun und Schmerz auszusitzen, ohne uns darin zu verlieren und andere den sonst üblichen Reaktionen darauf auszuliefern. Wir werden im Leben Situationen erfahren, wo wir nichts (mehr) tun können, und wo jede automatische Reaktion bestenfalls ins Leere geht, meist aber noch mehr Leid verursacht. Das gilt für die kleineren Dramen des Alltags wie für das große Drama im Leben und in der Welt.

Der einzige Weg, unseren Schmerz zu lindern, besteht jedoch darin, ihn ganz zuzulassen. Lernen Sie, auszuharren. Lernen Sie, beim Unbehagen zu verharren, lernen Sie, bei der Verspannung zu verharren, lernen Sie es auszuhalten, wenn

Shenpa juckt und brennt, damit die gewohnte Kettenreaktion nicht weiterhin Ihr Leben beherrscht. (41-42)

„Sitze. Verharre. Werde heil.“ Wir können uns selbst und die Welt heilen, indem wir auf diese Weise üben. (42) Eine der dichtesten Beschreibungen von Meditation, die ich je gelesen habe.

Wenn wir uns von der Intensität unserer Emotionen nicht blenden lassen, wenn wir ein wenig Raum, eine Chance für eine Lücke lassen und innehalten, wissen wir ganz von selbst, was zu tun ist. [...] Dank unserer eigenen Weisheit [...] hören wir allmählich auf, Gewohnheiten zu stärken, die nur noch mehr Schmerz in die Welt bringen. (42)

Es kostet Mut, sich der eigenen dynamischen Energie anzuvertrauen, so wie sie ist, [ohne uns ihr aber auszuliefern], statt sie abzuspalten und ihr entrinnen zu wollen. Man braucht Mut, Entschlossenheit und Neugier, um offen und empfänglich für die Energie des Shenpa zu bleiben – für das Jucken und Brennen von Shenpa –, ohne sich auf die gewohnte Weise zu kratzen. (48)

Achtsamkeit ist das Gegenteil von „Irgendwie“. Veränderung ist möglich. Alles, was es braucht, ist das Licht der Achtsamkeit. Die Samen sind alle in uns. Die Praxis, die Übung ist unser Beitrag. Wie ein liebevoller Gärtner sorgen wir dafür, die Sonne einzulassen und den Regen. Die Erde zu lockern, für genügend Wasser und Licht zu sorgen. Die Saat wächst von selbst.