

Sylvia Wetzel

Fühlen ist Leben

Mit schwierigen Gefühlen umgehen

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2018
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Satz: Carsten Klein
Herstellung: CPI books GmbH

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-60008-1

Inhalt

Einführung	7
Teil eins: Wer bin ich und wie fühle ich mich?	13
1. Was sind Gefühle?	15
2. Wer bin ich?	20
3. Erwartungen, Enttäuschungen und Gefühle	49
Teil zwei: Der Zeitgeist: Damals und heute	59
4. Umbruchzeiten und Gefühle	61
5. Buddhismus im Wandel.	72
6. Authentisch ist das neue Wahr, nicht wahr?	103
Teil drei: Schwierige und himmlische Gefühle	111
7. Gier, Hass, Verblendung & Co.	113
8. Ressourcen entdecken und fördern	151
Ausführliches Inhaltsverzeichnis	169
Glossar	173
Literaturempfehlungen	183

Einführung

Gefühle sind das Salz in der Suppe des Lebens, mit angenehmen und starken Gefühlen fühlen wir uns lebendig und wir wollen sie festhalten. Unter unangenehmen Gefühlen leiden wir und wir möchten sie loswerden. Wenn wir uns bedroht fühlen, werden wir entweder wütend und greifen an oder wir fürchten uns und wollen flüchten. Scheitern Angriff und Flucht, stellen wir uns tot und spüren nichts mehr.

Ich möchte in diesem Buch das große Thema Gefühle aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchten. Im Zentrum stehen die fast unersättliche Sehnsucht nach *Liebe*, persönlicher Zuwendung und Anerkennung und die *Wut*, die wir spüren, wenn wir nicht das bekommen, worauf wir ein Anrecht zu haben glauben. Das Gefühl, *beleidigt* zu werden, und die wütende Beschimpfung scheinbarer *Feinde* gehören zu den dominanten Gefühlen, die vor allem im Internet, aber auch in den traditionellen Medien Tag für Tag zum Ausdruck kommen.

Die Sehnsucht nach *Liebe* und Anerkennung und das Ausdrücken von *Wut* und Enttäuschung scheinen nicht nur unsere privaten Dramen zu begleiten, sondern auch die zentralen Faktoren im sozialen und politischen Miteinander zu sein. Sie manifestieren sich als eine Vielzahl komplexer Gefühle und Emotionen, die im engen Zusammenspiel mit Dogmatismus

und *Rechthaberei* und der Unwilligkeit, den eigenen Beitrag zu unserem Lebensgefühl zu sehen, entstehen. Der Buddhismus spricht anschaulich von 84 000 »Verblendungen« oder reaktiven Emotionen: Das sind je 21 000 Varianten von Gier, Hass und Verblendung im engeren Sinn und 21 000 Mischformen. Ich bin mir sicher, dass das kein buddhistischer Gelehrter und auch keine Yogini in ihrer Höhle jemals gezählt haben. Es ist einfach ein drastisches Bild für die unermessliche Vielfalt schwieriger Gefühle.

Ich möchte an dieser Stelle betonen, dass ich sehr froh darüber bin, dass diese schwierigen Gefühle nur einen kleinen Teil unserer Alltagserfahrung ausmachen. Ich bin immer wieder erstaunt und erfreut, wie hilfsbereit und klug viele Menschen sich verhalten, wenn sie Herausforderungen begegnen. Das stärkt meine Zuversicht, dass wir durch genaues Hinhören auf die Botschaft, die uns schwierige Gefühle geben, so mit ihnen umgehen können, dass wir damit Probleme verringern und nicht vermehren. In dieser Hinsicht sind für mich buddhistische Gedanken und Übungen die zentrale Orientierung. Sie inspirieren mich seit vierzig Jahren zu einem konstruktiven Umgehen mit sehr unterschiedlichen Gefühlen.

Wir verwenden den Begriff »Gefühl« für sehr unterschiedliche Erfahrungen, und das hat wohl mit ihrer zentralen Rolle im Leben zu tun. Was man alles unter Gefühlen und Emotionen versteht und wie sie entstehen und sich auch wieder verändern können, ist Inhalt des ersten Teils. Allerdings verändern sich nicht nur die *erlebten* Gefühle selbst, sondern auch *Funktion* und Rolle von Gefühlserfahrungen und ihr *Ausdruck* in unterschiedlichen Zeiten und Kulturen, und das nicht nur im Westen, sondern auch in Asien. Wir leben zwar alle in der gleichen Kalenderzeit, in der christlich-westlichen Zeitrechnung, aber

nicht nur in Asien und Afrika, sondern auch in Deutschland und in Europa, in Nord- und Südamerika und in allen westlich geprägten Gesellschaften leben nicht alle Menschen in der gleichen kulturellen Zeit, und das gilt vermutlich auch für die Leserinnen und Leser dieses Buches und ihre Angehörigen und Bekannten.

Aus diesem Grund frage ich mich immer wieder: »Wer bin ich?«, und wenn es um andere geht: »Wer hat welche Gefühle?« Die Antwort darauf entscheidet, welche Herangehensweisen sich für welche Menschen besser oder weniger gut eignen. Das kann sich im Laufe eines Lebens verändern, aber auch je nach Stimmung und Tagesverfassung brauchen wir unterschiedliche Ansätze. Der Prozess der *Individualisierung* in der Moderne hat dazu geführt, dass wir inzwischen so unterschiedlich sind, dass uns *ein* bestimmter Ansatz oder *eine* bestimmte Reihe von Überlegungen und Methoden zum konstruktiven Umgehen mit schwierigen Gefühlen nicht ausreicht. Wir brauchen ein breites Angebot von Ansätzen und Übungen, die wir je nachdem anwenden können. Da nicht nur das *Spüren* von Gefühlen und ihr *Ausdruck*, sondern auch das *Verstehen* emotionaler Prozesse eine wichtige Rolle im Umgehen damit spielen, stelle ich immer wieder Erklärungsansätze vor, die mir einleuchten. *Erklärungen* sollen hier aber nicht primär als Rechtfertigung von Gefühlen dienen, sondern wollen vor allem bei schwierigen Gefühlen einen Hinweis auf *unheilsame Kausalketten* geben, die wir mit solchen Erklärungen vielleicht unterbrechen können – wenn wir das *wollen* und viele, viele Male auch *ausprobieren*.

Eingefahrene Gefühls- und Verhaltensmuster lassen sich nur verstehen und verändern, wenn wir uns ihnen regelmäßig und mit Interesse und Aufmerksamkeit zuwenden und immer wieder ausprobieren, was uns hilft, konstruktiv damit umzugehen.

Es gibt keine schnellen Lösungen für emotionale Verstrickungen, sondern nur das geduldige und ausdauernde Experimentieren mit Ansätzen, die wir inspirierend finden. Und diese Geduld und Ausdauer finden wir nur, wenn wir einigermaßen *Vertrauen* ins Leben haben und im regelmäßigen *Kontakt* und Gespräch mit Menschen bleiben, die lebendig und aufrichtig sind, mit ihren Gefühlen und Emotionen gut umgehen können und niemandem damit schaden.

Auch der Buddhismus hat sich im Laufe seiner zweitausendfünfhundertjährigen Geschichte verändert, je nachdem, in welchem Land er von welchen Menschen studiert und praktiziert wurde. Im zweiten Teil stelle ich daher einige zentrale Thesen und Methoden des *frühen* Buddhismus, des *Mahayana* und des *tantrischen* Buddhismus vor, die sich an Menschen mit unterschiedlichen Einstellungen und Fähigkeiten richten. Und ich untersuche die *kulturellen Brillen*, die Menschen aus dem Westen tragen, wenn sie sich mit buddhistischen Lehren und Übungen befassen. Denn je nachdem, wer wir sind und wie wir »ticken«, interpretieren wir Lehren und Übungen, so oder anders. Manchmal führt das zu mehr Offenheit, Klarheit und Feinfühligkeit, und manchmal stabilisieren wir mit buddhistischen Übungen lediglich unsere vertrauten Selbstbilder und eingefahrenen Muster.

Im dritten Teil gehe ich dann auf unterschiedliche schwierige Gefühle und auf einfache und komplexe reaktive Emotionen ein und schlage Übungen vor, wie wir die Stimme der Weisheit in ihnen hören können. Wir lernen konstruktiv mit ihnen umzugehen, wenn wir das ernsthaft und aufrichtig wollen. Denn das ist mir im Laufe meines Lebens klar geworden: Unser Leben kann nur dann gelingen, wenn wir *alle* Erfahrungen freundlich und aufmerksam zur Kenntnis nehmen, sie anerkennen

und wertschätzen und einigermaßen verstehen. Das gelingt uns leichter, wenn wir auch Zugang zu den »schönen« und erhebenden Gefühlen haben, die der Buddhismus himmlische Gefühle beziehungsweise Haltungen nennt: Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gleichmut. Man kann sie auch mit Wohlwollen, freudige Dankbarkeit und heitere Gelassenheit übersetzen. Sie sind der Boden und der Hintergrund, der es uns möglich macht, angemessen und konstruktiv mit schwierigen Erfahrungen und Gefühlen umzugehen.

Erst wenn wir unangenehme Erfahrungen und schwierige Gefühle wahr- und annehmen, können wir die Lebenskraft, die in ihnen steckt, befreien und zum eigenen Wohl und dem aller verwenden. Das ist zumindest meine Vision eines gelingenden Lebens, und so interpretiere ich auch den Kern des demokratischen Ideals. Es drückt für mich die Zuversicht aus, dass wir im respektvollen Gespräch mit »Menschen im Plural« über die gemeinsame Welt Wege finden können, das Beste auch aus schwierigen Umständen zu machen. Wir spüren alle, ob eine Situation gut oder schlecht für uns und andere ist, und dabei helfen uns unsere Gefühle, die angenehmen und die unangenehmen, die schönen und die schwierigen.

Mögen wir alle die für uns geeigneten Wege finden, klug und angemessen mit unseren Gefühlen und denen von anderen umzugehen.

Hinweis zu fremdsprachigen Begriffen

Da sich dieses Buch an ein breites Publikum richtet, werden nur dann fremdsprachige Begriffe verwendet, wenn es der Klärung dient. Wenn nicht anders erwähnt, werden sie im indischen Sanskrit, der Sprache des Mahayana, genannt, es sei denn, sie sind in einer anderen Sprache bekannt, zum Beispiel unter dem indischen Pali-Begriff oder auf Latein, lat., oder Griechisch, gr., und so weiter. Weitere Hinweise finden Sie im Glossar und im Literaturverzeichnis.

TEIL EINS:

**Wer bin ich und
wie fühle ich mich?**

*Nenn' es dann, wie du willst,
Nenn's Glück! Herz! Liebe! Gott!
Ich habe keinen Namen dafür!
Gefühl ist alles; Name ist Schall und Rauch.*

Goethe, Faust I, Marthens Garten

1. Was sind Gefühle?

Was sind Gefühle? Ich orientiere mich in diesem Buch vor allem an buddhistischen Ansätzen, denn ich bin keine Psychologin, und die buddhistischen Kategorien und Übungen geben mir eine gute Orientierung. Als Frau aus dem Westen bin ich auch mit christlichen und philosophischen, soziologischen und psychologischen Begriffen vertraut und durch sie geprägt. Da ich in diesen Begriffen denke und dieser Hintergrund in älteren und neueren buddhistischen Übersetzungen aus dem Englischen eine wichtige Rolle spielt, setze ich buddhistische Begriffe immer auch in Beziehung zu westlichen Termini und Kategorien, denn sie sind die Brille, durch die wir Ansätze aus dem Buddhismus sehen und verstehen.

Es geht mir nicht darum, den Buddhismus als optimales System für ein kluges Umgehen mit schwierigen Gefühlen darzustellen, sondern ich verwende die buddhistischen Kategorien als Landkarte im Dschungel vielfältiger Erfahrungen und Erklärungsansätze. Ich halte den Buddhismus nicht primär für eine Religion oder Philosophie, sondern für einen *Übungsweg*. In diesem Sinn sind für mich alle Aussagen des Buddha und seiner Nachfolger*innen aus den unterschiedlichen Kulturen und Zeiten in Asien, und seit über hundert Jahren auch aus dem Westen, primär Anregungen zum Üben, pragmatische Methoden, um mit bestimmten Herausforderungen klug und angemessen umzugehen.

Gefühle im Westen

Die westliche Psychologie ist, verglichen mit dem Buddhismus, eine junge Wissenschaft, und es gibt viele unterschiedliche

Schulen und Zugänge. Ich nenne hier die zentralen Kategorien aus dem dtv-Atlas zur Psychologie (1984) relativ ausführlich, denn sie entsprechen vermutlich eher unseren Erfahrungen als die traditionellen buddhistischen Kategorien. Allerdings wird darin betont, dass man sich in der Erforschung der Gefühle noch ziemlich am Anfang befinde. Ich werde im dritten Teil Vorschläge zum klugen Umgehen mit häufig vorkommenden schwierigen Gefühlen und Emotionen machen und mich dabei sowohl auf buddhistische als auch auf westliche psychologische Begriffe beziehen.

Unter dem Stichwort Emotionspsychologie werden viele Arten von Gefühlen beziehungsweise Emotionen aufgeführt, die ich zur besseren Übersicht in sieben Gruppen zusammenfasse: 1. *Somatische* Emotionen wie *Antriebe*: Hunger, Durst, Schlaf, Sexualtrieb; *Stimmungen*: lebhaft – schwermütig, Morgenmuffel – Frühaufsteher; *Schreck*: Flucht – Angriff; *Angst*: Flucht, Ängstlichkeit, Panik, Pessimismus. 2. *Situative* Emotionen wie Freude, Humor, Zorn, Sorgen, Besorgnis, Überraschung. 3. *Soziale* Emotionen wie Liebe, Selbstlosigkeit, Antipathie gegen Dinge, Personen, Tiere, Ideen und so weiter, mit einer großen Spannweite von Abwehr bis Ekel. Für Aggression werden 37 Theoriegruppen erwähnt, die sich unter anderem mit Aggressionsabbau und dem Einüben sozialen Verhaltens befassen.

Die *soziale* Emotion der *Scham* gilt als Hüterin von Selbstrespekt und Selbstschutz und der Achtung fremder Integrität. *Schuldgefühle* nach Fehlverhalten basieren auf Verantwortungsgefühl und Selbstkritik. *Moralische* Gefühle entstehen in einem bestimmten sozialen Kontext und folgen einem bestimmten Kodex. 4. Zu den *kognitiven* Emotionen zählen Interesse, Hoffnung unter anderem. Dann gibt es 5. *Ästhetische* und *religiöse* Gefühle und *meditative* Emotionen, die sich auf das eigene Er-

leben beziehen. 6. Das *Selbstwertgefühl* pendelt zwischen Selbstachtung und Fremdwahrnehmung. Als 7. und letzte Kategorie werden unterschiedliche *Gefühlstörungen* genannt.

Grundgefühle, reaktive Emotionen und himmlische Gefühle

Der Buddhismus beschreibt drei Gruppen von Gefühlen: *Grundgefühle*, *schmerzhafte*, verblendete oder reaktive und *heilende* Gefühle, skrt. *vedana*, *klesha*, *brahmavihara*. Der Begriff Grundgefühl, *vedana*, bezieht sich auf die einfache Unterscheidung und Bewertung einer Erfahrung als *angenehm*, *unangenehm* oder *neutral*, bezogen auf *körperliche* und *geistige* Prozesse. Wir können angenehme oder unangenehme Grundgefühle erleben, wenn wir etwas mit den fünf Sinnen wahrnehmen und wenn wir über etwas oder jemanden nachdenken. Wenn wir auf diese drei Grundgefühle aus Gewohnheit automatisch mit Festhalten, Abwehr oder Gleichgültigkeit reagieren, blockieren wir wichtige Informationen, auf die uns Grundgefühle hinweisen können. Es braucht allerdings viel Übung und eine feines Gespür, wenn wir die subtilen Grundgefühle unmittelbar spüren wollen. Meist können wir nur aus unseren Reaktionen auf sie schließen. Wenn ich noch einen Teller dieser wunderbaren Suppe haben will, dann muss ich den Geschmack zuvor als angenehm bewertet haben, und so weiter.

Diese drei grundlegenden *reaktiven* Emotionen, Festhalten, Abwehr oder Gleichgültigkeit, werden *Klesha* genannt, wörtlich Fleck oder Befleckung. Sie gelten als *Geistesgifte*, weil sie den *Frieden* des Herzens *zerstören*. Ich nenne sie auch *reaktive* Emotionen, denn sie laufen aus Gewohnheit *automatisch* ab, vor

allem dann, wenn wir unsicher und ängstlich, aufgereggt oder wütend und so weiter sind.

Häufig reagieren wir aus Gewohnheit und Unsicherheit ungeschickt auf unsere schlichten und einfachen Grundgefühle. Auf *angenehme* Gefühle mit dem Wunsch nach mehr, mit Festhalten an Dingen, Menschen und Umständen; oder wir bedauern, dass wir diese angenehmen Gefühle nicht häufiger erleben. Auf *unangenehme* Gefühle reagieren wir häufig mit Abwehr oder Ärger oder ignorieren das Gefühl und lenken uns ab. Damit verpassen wir eine gute Gelegenheit, die Stimme der Weisheit zu hören, die uns etwas über unser körperliches Befinden oder unsere Grundstimmung, über unsere Gedanken oder emotionalen Einstellungen sagen will. Wenn wir *neutrale* Gefühle gewohnheitsmäßig ignorieren, halten wir unspektakuläre Umstände für uninteressant oder unwichtig, statt sie als Hinweis zur Entspannung zu nehmen; oder wir finden das Leben zu langweilig und stürzen uns auf den nächsten Sinnenreiz.

Nehmen wir die drei Grundgefühle mit liebevoller Achtsamkeit zur Kenntnis, können sie uns zu einer freundlichen oder freudigen, mitfühlenden oder gelassenen Haltung und einem konstruktiven Umgehen mit ihnen inspirieren. Diese vier Haltungen werden »himmlische Verweilungen« genannt, *brahmavihara*. Wörtlich ist das der Ort, *vihara*, an dem der indische Gott Brahma verweilt. Dazu gehören Freundlichkeit und dankbare Freude sowie Mitfreude als Antwort auf angenehme Erfahrungen und Mitgefühl sowie Gelassenheit oder Gleichmut als Antwort auf unangenehme Erfahrungen, Pali *metta, mudita, karuna, upekkha*.

Da ich den Begriff »himmlische Verweilungen« sperrig und unklar finde, spreche ich meist von den vier »himmlischen« Gefühlen beziehungsweise Haltungen, auch wenn der Begriff Ge-

fühl für die Haltung des Gleichmuts nicht zu passen scheint. Wenn wir ihn als ausgeglichenen Gefühlszustand verstehen, kann man Gleichmut oder Gelassenheit mit etwas Großzügigkeit auch Gefühl nennen.

Es geht also um dreierlei: Um *Grundgefühle*, *reaktive* Emotionen und *heilende* Gefühle. Das ist die buddhistische Lehre von den Gefühlen in der Nusschale. Es werden viele weitere Varianten reaktiver Emotionen und heilender Gefühle beschrieben. Auf sie gehe ich ebenfalls im dritten Teil ein, in dem ich konkrete Übungen zum Umgehen mit schwierigen Gefühlen vorstelle. Denn die Pflege heilender Gefühle ist das Tor zu tiefem Vertrauen ins Leben, und das wiederum fördert Entspannung und Zuversicht. Und je entspannter und zuversichtlicher wir sind, desto besser können wir mit schwierigen Erfahrungen umgehen.

Ich werde im Folgenden meist die allgemein üblichen und sehr weit gefassten Begriffe *Gefühl* und *Gefühle* verwenden und nur soweit notwendig zwischen Grundgefühlen, reaktiven Emotionen und heilenden Gefühlen unterscheiden.

Merksätze

- Die drei Grundgefühle, die Unterscheidung von angenehm, unangenehm und neutral, brauchen wir zum Überleben und als erste Orientierung. Reagieren wir automatisch mit den drei Geistesgiften oder *Kleshas*, mit Festhalten, Abwehr oder Ignorieren, stören wir den Frieden des Herzens.
- Antworten wir auf angenehme Grundgefühle mit Freundlichkeit und Wohlwollen, Freude und Dankbarkeit, vergrößern wir das Wohlbefinden bei uns und anderen. Antworten wir auf unangenehme Grundgefühle mit Mitgefühl und Gleichmut, verringern wir Unwohlsein und Schmerz

bei allen Beteiligten. Antworten wir mit Gelassenheit oder Interesse auf neutrale Gefühle, bleiben wir im Gleichgewicht oder erweitern unseren Horizont und damit auch unser Wohlbefinden.

2. Wer bin ich?

Wir erleben mehr, als wir begreifen.

Hans-Peter Dürr

*Das Ich ist eine bloße Benennung
auf der Basis der fünf Skandhas.*

Buddhistisch

Fünf Aspekte der Persönlichkeit

Wie entstehen Gefühle? Was ist ihre Funktion? Was können sie bewirken? Es gibt unterschiedliche Ansätze, die komplexen Entstehungsbedingungen der Gefühle zu beschreiben. Ich möchte hier zwei davon vorstellen, die Gefühle als Folge eines fixierten und engen Selbstbildes interpretieren: die fünf Komponenten der Persönlichkeit, *skandha*, aus dem frühen Buddhismus und die Vier Schleier, ein Ansatz aus dem tantrischen Mahayana, der das Zusammenspiel von Grundvertrauen, Sicht der Welt, emotionalen Strategien und gewohnheitsmäßigem Verhalten sehr anschaulich beschreibt. Ich habe diese beiden Ansätze ausgewählt, weil alle buddhistischen Schulen den ersten lehren und der zweite sich sehr gut für die kulturelle Übersetzung buddhistischer Kategorien in unser heutiges Denken eignet.