

Dr. H. Schintzel
Hannoversche Straße 101
30627 Hannover
0511-562821

Referat: Die Entfaltung von Achtsamkeit. Ein Weg zum besseren Umgang mit den eigenen und den Gefühlen anderer im Sinne einer guten Psychohygiene

Resümee: Heute vertrauen viele Menschen im täglichen Umgang mit anderen auf Techniken seien es Gesprächs-, Kommunikations- oder Unterrichtstechniken.

Leider erleben wir im Alltag immer wieder, dass unsere Techniken versagt haben. Wir werden plötzlich von einem spontanen Gefühl oder einer Emotion, meistens Angst und nachfolgend Ärger, aus unserer Technik herauskatapultiert und können die Situation nicht mehr gut gestalten.

Fazit: Das Referat befasst sich mit dem Thema, was hinter den Techniken „unbemerkt“ bestimmt, ob und wie wir z. B Gesprächstechniken angemessen nutzen können und auch darüber, was wir jeweils erleben, sehen und denken können.

Einleitung

Im Osten gibt es eine Tradition, einem Weisen eine Frage zu stellen, wenn man ihn sieht.

Also fragt der Gelehrte Dr. Grün seinen Rabbi: „Rabbi, ihr seid ein gelehrter Mann, darum frage ich euch, wird der Mensch eher von außen oder von innen bestimmt?“

Der Rabbi denkt eine Weile nach und sagt dann: „Wenn ihr mich so fragt, muss ich mit ja antworten.“

Kommentar: Zur Zeit wird im schulischen Bereich sehr viel von Systemberatung im Gegensatz zur individuellen Beratung gesprochen. Der Rabbi zeigt uns, dass diese Trennung irreführend ist. Man kann kein System beraten, ohne die Individuen einzubeziehen. Und wenn sich ein Individuum, z. B. ein Schüler, stark in seinem Verhalten verändert, wirkt das auf die Gruppe, das System, zurück.

Fazit: Man kann nicht nur eine Seite bedienen. Man muss beides einbeziehen, das Innen und das Außen, denn ohne Innen kein Außen und ohne Außen kein Innen. Wer in ein System hineinwirken will, kann es nur über die Individuen tun. Individuelle Beratung ist somit unverzichtbar, denn System und Individuen sind zwei Seiten einer Medaille.

Im Westen neigen die Menschen dazu, bei dem stehen zu bleiben, was ich <Technik> der Meditation nenne.

Die Moderne Welt ist ohnehin fasziniert von Mechanismen und Maschinen aller Art und süchtig nach pragmatischen Formeln.

Bei der Meditation ist das wichtigste allerdings nicht die Technik, sondern ihr Geist: die geschickte, inspirierte und kreative Art, in der wir üben, die man <Haltung > nennen könnte.¹

Kommentar: Die Vorstellung, dass wir alles von außen beeinflussen und manipulieren können, ist weit verbreitet, aber irreführend. Menschen entziehen sich, wenn sie nicht auf eine Art angesprochen werden, in der <Haltung> im obgenannten Sinn zum Ausdruck kommt.

Statt Meditation kann man auch Unterrichten und Erziehen einsetzen. Man kann nur lehren, wenn man auf offene Geister trifft und man kann nur lernen, wenn man einen offenen Geist hat. Wir alle sind nicht immer offen. Aber es gilt der Satz: Wir lernen von denen, die wir lieben (Goethe). Sympathie und positiver Rapport gehen der Bereitschaft, sich zu öffnen, voran.

Alle Entwicklungsprojekte finden hier ihren Prüfstein, sei es Personalentwicklung, Schulentwicklung oder Organisationsentwicklung. Oder anders ausgedrückt, der Vordergrund, das Entwicklungsanliegen und der Hintergrund, die psychische und emotionale Konstellation, müssen einigermaßen harmonisch zu einander sein, wenn ein konstruktives Ergebnis erzielt werden soll.

¹ Quelle: Sogyal Rinpoche: Funken der Erleuchtung, O.W. BARTH, 1996, ISBN 3-502-62582-4

Die folgenden Metaphern beschreiben Einstellungen, die unser Leben bereichern und öffnen können. Wenn wir sie auch in der Regel im Alltag nicht umfassend realisieren können, sind sie doch als Hilfe und Richtschnur und Orientierung nützlich.

- Tief im Meer ist Reichtum ohne Maß,
doch willst Du Sicherheit, dann bleib´ am Ufer.
(Saadi)

- Die Freiheit fängt dort an, wo wir unsere Schwächen nicht mehr fürchten.
(Dritter Zen-Patriarch)

- Wer eine Freude an sich bindet,
Für den die Beschwingtheit des Lebens entschwindet;
Doch wer die Freude küßt, wo sie fliegt,
Wird vom ewigen Sonnenaufgang gewiegt.
(William Blake)

1. Die Sichtweise der Psychologie der 1. Person

Die wissenschaftliche Psychologie misstraut der Introspektion. Sie erfasst die Verhaltensdaten der 3. Person über Verhaltensbeobachtung in experimentellen Situationen.

Im Beratungsalltag kommt es darauf an, zu erfahren, welche Bilder, Einstellungen und Gefühle jemanden bewegen. Erst wenn man die Welt des Ratsuchenden verstanden hat, kann man sehen, was er für sich tun kann.

Auch im Alltagsleben benötigen wir die Introspektion, um unsere Bilder etc. besser wahrnehmen und bewusster erleben zu können. Sie sind oft der Schlüssel zum angemessenen Umgang mit unseren Schwierigkeiten.

Verdeutlichung durch Geschichten etc.

SICH SELBST BEZWINGEN²

Wer andere kennt ist klug;
 Wer sich selber kennt hat Einsicht;
Wer andere bezwingt hat Gewalt;
 Wer sich selbst bezwingt hat Stärke.

DIE POLARITÄT NUTZEN

Wenn alle Welt das Schöne als Schönes erkennt,
 So nur auf dem Hintergrund des Hässlichen.
Wenn sie das Gute als Gutes erkennt,
 So nur auf dem Hintergrund des Bösen.

² Quelle der Fragmente: R. L. Wing: Der Weg und die Kraft, Laotsees Tao-te-king; Droemer Knauer, 1987

DAS SELBST³ ERWEITERN

Gunst wie Ungunst bergen Schrecken.
Ansehn und Angst werden dem Selbst gleichgesetzt

Was besagt <Gunst wie Ungunst bergen Schrecken>?
Gunst erhöht; Ungunst erniedrigt.
Sie erlangen bringt Schrecken.
Sie verlieren bringt Schrecken.
Das besagt <Gunst wie Ungunst bergen Schrecken>.

Was besagt <Ansehn und Angst werden dem Selbst gleichgesetzt>?
Die Quelle unserer Angst
Ist unser Selbst.
Wenn wir selbstlos sind,
Wovor sich dann ängstigen?

Kommentar: Wenn wir nur andere aber uns selbst nicht gut kennen, werden wir immer wieder von unseren spontan auftretenden Gefühlen in Schwierigkeiten gebracht. Wenn man etwas verändern kann, dann das eigene Verhalten. Andere kann man nicht verändern. Aber, wenn man sich selbst anders verhält, wirkt das auf andere und die verhalten sich dann meistens auch anders. Hier liegt ein Schlüssel für den Umgang mit Erziehungs- und Unterrichtsproblemen.

Die Polaritäten nutzen heißt, sie in Rechnung zu stellen. Es gibt kein Innen ohne außen. Wir wüssten nicht was Gelassenheit ist, würden wir nicht auch Angst kennen. Man kann also nur um den Verlust seelischer Gesundheit z. B. „perfekt“ werden. Der Versuch, so zu werden, führt in eine Zwangsneurose, denn wir können mit Willenskraft nicht alles steuern, weil wir nicht alle Bedingungen unseres Lebens und unserer Umwelt kontrollieren können. Wir müssen uns also auch mit der Unvollkommenheit aussöhnen. Man kann auch sagen, wir müssen den Kampf gegen uns aufgeben und uns nach und nach immer wieder von dem Text: „Ich bin zu langsam, ich sollte netter sein usw.“, lösen.⁴

Das Selbst oder das Ich erweitern heißt, dessen gewahr zu sein, dass wir darauf konditioniert sind, möglichst immer zu gefallen. So kann man uns ausnutzen, indem man uns Gunst für bestimmte Gefälligkeiten, die wir geben, gibt und uns die Gunst entzieht, wenn wir nicht mehr beliebig gefällig sind. Um gesund zu

³ Für Selbst muß man in unserem Kulturkreis Ego oder Ich einsetzen

⁴Siehe hierzu die Folien Der Ich-Prozess und Der Schatten

bleiben und nicht psychosomatisch krank zu werden, ist es ab und zu gut, sich anzuschauen, wie man durch Angst manipuliert wird. Noch besser ist es, nach und nach Angst aushalten zu können und auf diesem Weg zu lernen, sich abzugrenzen.

Um diese Fähigkeiten zu erwerben, müssen wir unsere Achtsamkeit entfalten. Was damit gemeint ist, zeigen die folgenden Zen-Geschichten.

Die Pforten des Paradieses⁵

Ein Soldat namens Nobushige kam zu Hakuin und fragte: „gibt es wirklich ein Paradies und eine Hölle?“

„Wer bist du?“ erkundigte sich Hakuin

„Ich bin ein Samurai“, antwortete der Krieger.

„Du ein Soldat!“ rief Hakuin. „Welcher Herrscher Mag dich wohl zur Schildwache haben? Dein Gesicht sieht aus, wie das eines Bettlers.“

Nobushige wurde wütend, dass er nach seinem Schwert griff, aber Hakuin fuhr fort: „So, du hast ein Schwert! Deine Waffe ist wohl viel zu stumpf, um mir den Kopf abzuschlagen.“

Als Nobushige sein Schwert zog, bemerkte Hakuin:

„Hier öffnen sich die Pforten der Hölle!“

Bei diesen Worten steckte der Samurai, der die Methode des Meisters erkannte, sein Schwert in die Scheide und verneigte sich.

„Hier öffnen sich die Pforten des Paradieses“, sagte Hakuin.

Hakuin ist vollkommen achtsam. Er kennt sich und weiß daher, wie wir in der Regel reagieren. Der Samurai ist immerhin so geschult, dass er rechtzeitig bemerkt, wie er konditioniert ist. So kann er etwas aus der Situation lernen.

⁵ Quelle: Paul Reps (Hrsg.): Ohne Worte ohne Schweigen, O.W. Barth Verlag, 1987

Lernen wie man still wird

Die Schüler der Tendai-Schule lernten die Meditation, bevor Zen nach Japan kam. Vier von ihnen, die enge Freunde waren, versprachen einander, sieben Tage lang Schweigen zu bewahren.

Am ersten Tag waren sie alle still. Ihre Meditation hatte glückverheißend begonnen, aber als die Nacht kam und die Öllampen trübe wurden, konnte sich ein Schüler nicht zurückhalten, einem Diener zuzurufen: „Sieh nach den Lampen!“

Der zweite Schüler war überrascht, den ersten reden zu hören. „Wir wollten doch kein Wort sprechen“, sagte er.

„Ihr seid beide dumm. Warum redet ihr?“ fragte der dritte.

„Ich bin der einzige, der nicht gesprochen hat“, stellte der vierte Schüler fest.

Uns allen könnte diese „Unbewusstheit“ zustoßen. Denn meistens befassen wir uns damit, was andere falsch machen und übersehen dabei, dass wir genau wie sind. Eine Schulung in Achtsamkeit, ein zentrales Anliegen aller Meditationswege, kann uns nach und nach immer häufiger Momente der Achtsamkeit bescheren. Achtsamkeit heißt aber auch, uns so zu akzeptieren, wie wir sind. Die folgende Geschichte verdeutlicht, was damit gemeint ist. Es geht darum, wie schon erwähnt, den Kampf gegen sich aufzugeben, um frei zu werden, sich zu entwickeln.

Akzeptieren⁶

„Wie kann ich mich verändern?“

„Du bist du selbst, deshalb kannst *du* dich selbst ebenso wenig verändern, wie du deinen eigenen Füßen davonlaufen kannst.“

„Gibt es also nichts, was ich tun kann?“

„Du kannst dies begreifen und akzeptieren.“

„Wie werde ich mich dann ändern, wenn ich *mich* selbst akzeptiere?“

„Wie willst du dich ändern, wenn du dich nicht akzeptierst? Was du nicht akzeptierst, *änderst* du nichts, du schaffst es nur, es zu *unterdrücken*.“

⁶ Quelle: Anthony de Mello: Eine Minute Unsinn, Herder Spektrum, 1996

Was wir unterdrücken, verlieren wir aus den Augen. Statt es zu kennen und achtsam zu berücksichtigen, verlieren wir die Kontrolle darüber. Der Preis für die Verdrängung ist, dass das Unterdrückte unseren Psychischen Hintergrund bestimmt und uns so da Leben noch schwerer macht. Denn es wird zum Schatten.

Der Schatten: Der **Schatten** wächst parallel mit dem **Ich**, gleichsam als dessen **Spiegelbild**, und setzt sich zusammen aus den teils verdrängten, teils wenig oder gar *nicht gelebten* psychischen *Zügen des Menschen*, die von Anfang an aus *moralischen, sozialen, erzieherischen* oder *sonstigen Gründen* weitgehend vom *Mitleben* ausgeschlossen wurden und darum der *Verdrängung* beziehungsweise *Abspaltung* anheimfielen. Dementsprechend kann der **Schatten** durch *positive* oder *negative Qualitäten* charakterisiert werden.

(Thomas Immoos: Die Sonne leuchtet um Mitternacht, Walter 1986)

Vereinfachtes Beispiel:

Stark/ schwach; kühl/ gefühlsbetont; rational/irrational; durchsetzungsfähig/nachgiebig;

(polar gegebene psychische Eigenschaften)

Ich soll (will) sein:	rational und durchsetzungsfähig
Schatten:	irrational und nachgiebig

Ich soll (will) sein:	stark und gefühlsbetont
Schatten:	schwach und kühl

Der Anteil der Psyche, der den **Schatten** repräsentiert, wird nicht mehr erlebt und kann darum auch nicht mehr aktiv gelebt werden. Er repräsentiert also einen verlorenen Teil der Psyche.

Seine Rückgewinnung bedeutet eine Erweiterung der Psyche, weil das **Ich** realistischer und umfangreicher wird.

Projektion: Die *Projektion* ist ein unbewusster, automatischer *Vorgang*, durch welchen sich ein dem *Subjekt* unbewusster *Inhalt* (s. Schatten) auf ein *Objekt* überträgt, wodurch *dieser* erscheint, als ob er dem *Objekt* zugehöre.

Die folgende Zen-Geschichte zeigt den Vorgang der Projektion auf deutliche Weise.

Schmutzige Straße⁷

Tanzan und Ekido wanderten einmal eine schmutzige Straße entlang. Zudem fiel auch noch heftiger Regen.

Als sie an eine Wegbiegung kamen, trafen sie ein hübsches Mädchen in einem Seidenkimono, welches die Kreuzung überqueren wollte, aber nicht konnte. „Komm her, Mädchen“, sagte Tanzan sogleich. Er nahm sie auf die Arme und trug sie über den Morast der Straße.

Ekido sprach kein Wort, bis sie des Nachts einen Tempel erreichten, in dem sie Rast machten. Da konnte er nicht länger an sich halten. „Wir Mönche dürfen Frauen nicht in die Nähe kommen“, sagte er zu Tanzan, „vor allem nicht den jungen und hübschen. Es ist gefährlich. Warum tatest du das?“ „Ich ließ das Mädchen dort stehen“, sagte Tanzan, „trägst du sie immer noch?“

⁷ Quelle: s. Paul Reps

Der Ich-Prozess

Nach Linssen gibt es drei Phasen im Werden eines Menschen, die man den **Ich-Prozess** nennt.

Phase 1: Das ist die *Kindheit und Jugend*. Sie wird als vor-individuelle Phase bezeichnet. Man kann noch kaum von einer Persönlichkeit sprechen. Diese bildet sich erst allmählich. In dieser Phase ist der Mensch damit beschäftigt, zu kopieren und zu lernen. Es ist –eine Zeit nicht nur körperlicher, sondern auch geistiger Abhängigkeit.

Phase 2: Das ist die Phase der *Reife des Ich-Prozesses*. Der Mensch fängt an, selbständig zu denken und allmählich geistig unabhängig zu werden. Er bildet seine eigene Auffassung heraus und entwickelt seinen Geschmack und seine Abneigungen. Er wird geistig erwachsen.

Aber es kommt einmal die *Zeit* –jedenfalls sollte es so sein-, da merkt er, dass er doch nicht so frei ist, wie er meint. Die Freiheit, die er vorher von außen bedroht sah, wird von innen her durch ihn selbst eingeschränkt. Hat er z.B. eine schlechte Gewohnheit angenommen, so wird er sie nicht mehr los. Dazu gehören auch fixierte Wahrnehmungs- und Denkmuster. Er ist sozusagen ein Gefangener seiner eigenen Schöpfung geworden.

Phase 3: In dieser Phase sollte die *Transzendenz des Ich-Prozesses* beginnen. Der Mensch muss nun von sich selbst frei werden. Das ist erst die wahre Freiheit, weil es die Freiheit des reifen Menschen ist. Dieses Ideal ist wie fast jedes für uns in der Regel nur in gewissem Umfang erreichbar.

Quelle: Enomiya-Lassall, H. M.: Zen und christliche Mystik, Aurum 1987, S. 472 f.

Die Entfaltung der Achtsamkeit ist eine Voraussetzung für die Befreiung aus der Gefangenschaft in der eigenen Schöpfung. Aber es ist illusorisch, zu glauben, sich auf schnelle Weise befreien zu können. Es geht immer auf und ab und wir bleiben bei aller Entfaltung immer menschlich. Man kann seinen eigenen Füßen nicht entkommen. Man kann aber besser mit ihnen zu leben lernen.

Ausgleich der Kräfte

Um uns *harmonisch* zu entwickeln, bedarf es der Entwicklung aller Fähigkeiten und ihres Einsatzes. Das wird weder durch Verneinung (Askese) noch durch einseitige Betonung der einen oder anderen Fähigkeit unserer innewohnenden Kräfte erreicht.

„So ist Gefühl durch Wissen auszugleichen, Intuition durch klares Denken, Versenkung durch aktives Handeln.“(Govinda, S.87)

Intellekt ohne Gefühlsausgleich wird lebensfremd, abstrakt und unter Umständen dogmatisch.

„Es besteht bei unseren begriffsbildenden Intellekt die Gefahr, daß wir uns weiter und weiter vom Leben entfernen, indem wir uns in reinen Abstraktionen verlieren; denn je abstrakter ein Begriff, desto leichter ist es, diesen zu manipulieren.“ (Govinda, S.56)

Gefühl ohne Ausgleich durch den Intellekt, die Vernunft, bleibt im Sentimentalen stecken.

Intuition ohne Prüfung durch die Verstandeskräfte endet unter Umständen in Phantasiegebilden.

Versenkung ohne Ausgleich durch Aktivität führt zu passiver Abkehr von der Welt und endet unter Umständen im bloßen Selbstbezug. „Wir alle sind Individuen, aber nicht notwendig Egoisten. Individualität ist nicht identisch mit Egozentrik.“(Govinda, S.128)

Quelle: Lama Anagarika Govinda: Schöpferische Meditation und multidimensionales Bewußtsein, Aurum,1988.

Das Siegel Salomons habe ich nicht als Datei. Der obige Text sagt aber analog dasselbe aus. Je unausgewogener wir uns entwickeln, oder erzogen werden, desto unausgeglichen wird unser Leben verlaufen. Diese Gesichtspunkt sollte auch bei der Entwicklung von Curricula für unsere Schulen berücksichtigt werden, z. B. in einem stärkeren Angebot an musischen Fächern.

Grenzen als „Lehrer“

Individuum: Das Individuum ist Vielfalt von Kräften, Gefühlen, Grenzen, Möglichkeiten und Leidenschaften. Ihre gemeinsamen Begrenzungen bestimmen mein „Sein“. An jedem Punkt der Zeit gibt es somit eine „Unendlichkeit“ von Grenzen und Ecken, die auf meine Erforschung und mein Wachstum warten.

Physische Begrenzungen: Muskelspannungen, begrenztes Bewegungsvermögen, Schmerz etc.

Psychische Begrenzungen: Dogmen, Unkenntnis, Furcht, Angst, Gewohnheiten etc.

Alle diese Grenzen haben das Potential sich unaufhörlich zu verändern.

Erfahrung einer Grenze: z.B. *physisch*, sich nicht bis zu den Zehenspitzen herabbeugen können; *psychisch*, eine fixe Idee.

Umgang mit Grenzen:

a) *Sich der Grenze mit Geduld, Zuneigung und Achtsamkeit/Bewußtheit nähern.* Man entdeckt in der Regel, daß die Grenze sich bewegen läßt bzw. daß ich sie bewegen kann. Sie wird mir eine größere Bewegung erlauben, wenn ich angemessen mit ihr umgehe.

b) *Sich vor der eigenen Grenze scheuen.* Wenn ich sie nicht „bemerke“, sie nicht wahrnehmen kann, kann ich nichts lernen. Mit der Zeit werde ich meine eigene „Dogma-Enge“ weiter zusammenziehen und nochweiter versteifen.

c) *Die Grenze mit Gewalt sprengen.* Dabei belüge ich mich meist selbst mit der Vorstellung, ich hätte etwas gelernt und mich erweitert. Aber eigentlich beeindrucke ich mich oft nur selbst mit vorübergehendem Tatendrang. Dieses Gefühl fällt dann meist wieder durch Unsicherheit und Angst in sich zusammen. Das Ergebnis ist dann meist noch mehr Konfusion und Mißverständnis.

Langsame, maßvolle und bewußte Erweiterung einer Grenze:

z.B. im *körperlichen Bereich*. Mein Körper reagiert, indem er (ich) seine Energie und Aufmerksamkeit auf den Grenzpunkt lenkt. Somit werden die entsprechen Muskeln und Organe mit Blut versorgt und dadurch ihre Lebenskraft oder Vitalität gestärkt. Ich gestatte mir auf diesem Wege die Erfahrung von wirklichen Wachstum und Selbstversorgung. Man kann also sagen, bewußt und positiv wahrgenommene Grenzen geben uns eine Richtung für unsere Entwicklung vor. Alles das gilt analog auch für *psychische Grenzen*.

Quelle: Ken Dychtwald: Körperbewußtsein, Synthesis-Verlag 1981

Dieser Text zeigt sehr gut, wie man den Kampf gegen sich aufgeben kann, um sich dann ohne Kampf zu entfalten. Auch hier ist die Achtsamkeit wieder gefordert. Man muß seine Grenzen kennen und sie akzeptieren, um sich bewegen zu können. In unserer Kultur werden wir leider anders konditioniert. Wir gehen mit unseren Grenzen meistens gewalttätig um. Entsprechend schlecht sind dann auch die Ergebnisse. Das gilt auch für die Erziehung und Ausbildung.

Man kann sich unter mindesten drei Fragestellungen betrachten

1. **Wer soll ich sein?** Die Antworten darauf enthalten alles, was andere von uns erwarten, z.B. die Eltern unsere Geschwister, Freunde Lehrer usw.
2. **Wer will ich sein?** Die Antworten darauf enthalten alles, was wir anstreben und werden wollen. Vielleicht wollen wir wie jemand werden, den wir kennen und mit dem wir uns identifizieren. Oder wir wollen eine bestimmte Rolle der Klasse, im Beruf usw. einnehmen.
3. **Wer bin ich?** Die Antworten auf diese Frage ändern sich unser ganzes Leben lang. Sie enthalten alles, was ich gut kann, alles, was mir Schwierigkeiten macht. Alles, was mir gefällt oder nicht gefällt, was mir gleichgültig ist. Alles, was ich erlebt habe, und was ich erleben werde, wenn die Zeit heran ist.

Diese Frage dient dazu herauszubekommen, **wer man selbst tatsächlich ist**. Es geht darum sich so vollständig kennen zu lernen, wie es möglich ist. Wenn man sich genauer kennt, kann man sich überlegen, wie man mit dem, was man von sich kennt umgehen will. Um sich zu verändern, muss man sich zuerst vollständig annehmen. Es geht also nicht darum herauszubekommen, ob man Fehler hat, großartig ist, in Ordnung ist oder so ist, wie andere es wollen. Es geht nur darum zu entdecken wie man im Zeitpunkt der Betrachtung tatsächlich ist.

Wenn man sich als Erwachsener Mensch nicht über die Fragen eins und zwei hinaus bewegt, bleibt man in seiner Entwicklung stecken. Man wird mehr oder weniger starr und steril.

Bei vielen Menschen stellt sich die Frage, <Wer bin ich?>, um die Lebensmitte. Diese Frage ist dann oft implizit der Hintergrund psychologischer Beratung. Im Sinne der Folie „Grenzen als Lehrer“ geht es darum möglichst vollständig zu sein, das heißt, sich umfänglicher kennen zu lernen, als wir es gemeinhin tun. In unserer Kultur streben aber viele so etwas wie Vollkommenheit an. Alles, was vollkommen ist, kann sich aber nicht mehr verändern. Es ist am Endpunkt angekommen. Das Streben nach Vollständigkeit hingegen erlaubt uns zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens neue Aspekte an uns zu entdecken, positive und negative. Wenn wir uns darauf im Sinne der Metapher, <Tief im Meer ist Reichtum ohne Maß, doch willst Du Sicherheit, dann bleib´ am Ufer>, einlassen, bleiben wir lebendig. Dabei müssen wir aber auch für unsere Sicherheit sorgen und unsere Grenzerweiterungen achtsam und sorgsam anstreben, damit wir keinen Schaden nehmen.

2. Aspekte, die uns am Lernen hindern

Das Grundproblem allen Lernens

1. Die Geschichte⁸: Ein Meditationsmeister empfängt einen Universitätsprofessor, der ihn bittet: „Meister sagt mir bitte, was das Wesen der Meditation ist.“

Der Meister sagt: „Bitte setzt Euch.“ Dann schenkt er Tee ein bis die Tasse überläuft.

Der Professor beobachtet das Einschenken des Tees und sagt: „Halt, die Tasse ist übervoll, es passt nichts mehr hinein.“

Der Meister setzt die Teekanne ab und sagt: “So voll, wie diese Tasse, seid Ihr mit euren eigenen Meinungen und Spekulationen über Meditation. Wie soll ich Euch etwas über das Wesen der Meditation sagen, wenn Ihr Eure Tasse nicht geleert habt?“

2. Der Kommentar: Diese Geschichte kennzeichnet die grundsätzlich weit verbreitete Schwierigkeit, wirklich etwas zu lernen. Der Universitätsprofessor weiß immerhin, dass er einen Kundigen fragen muss, wenn er etwas über Meditation lernen will. Der Lernwille gehört normalerweise zu seinem Beruf. Er hat aber auch die Geistesklarheit und Distanz zu sich, die ihm erlauben, zu wissen, wann er nicht kundig ist.

Um tatsächlich lernen zu können, reicht sein Lernwille aber nicht aus. Er muss sich zusätzlich vergegenwärtigen, was dem Lernen im Wege steht: Hier sind das seine mitgebrachten Theorien und Meinungen über Meditation. Sie werden ihn hindern, auch das anzunehmen, was nicht zu ihnen passt. Erst wenn ihm dieser Umstand Klarheit ist, kann er seinen Geist bewusst davon befreien und das angebotene Wissen offen aufnehmen.

Fazit: Die Absicht, etwas zu lernen, ist der erste Schritt. Oft ist sie aber schon verschüttet, und wir schotten uns gegen das Lernen ab. Es ist also notwendig, überhaupt für die Vorstellung offen zu sein, etwas lernen zu müssen oder zu können. Die weitere notwendige Bedingung, um tatsächlich lernen zu können, ist die „Leere“ des Geistes, seine bewusst hergestellte Aufnahmebereitschaft. Sie ist die Fähigkeit zum Perspektivwechsel, dazu, nicht nur das aufzunehmen, was uns gefällt und unseren vorgefertigten Meinungen über eine Sache entspricht. Sie gehört im Allgemeinen nicht zu unseren „bewussten“ und angestrebten Tugenden. Und so können wir oft nicht das lernen, was einer Sache angemessen ist.

⁸ Leicht verändert gegenüber der Original-Zen-Geschichte bei Paul Reps.

Unser „Gefängnis“ begleitet uns und wir bemerken es in der Regel nicht. Seine Bestandteile erwerben wir über unserer Erziehung, unsere Kultur und Traditionen. Das ist unausweichlich aber kein unabwendbares Schicksal. Wir können lernen Fragen zu stellen, uns zu beobachten etc. Dadurch können wir uns von vielem emanzipieren, was es uns behindert. Im Folgenden sind einige „Bestandteile“ unseres Gefängnisses aufgeführt:

Filter zwischen uns und der Welt⁹:

Abhängigkeiten: Wir achten vorwiegend darauf, was ihnen zugute kommt oder sie bedroht; für den Rest interessieren wir uns kaum.

Überzeugungen: Lebt man als Kapitalist, Kommunist, Marktgläubiger, Fundamentalist etc., wie auch immer, eine solche Fixierung hat Folgen.

Ängste: Sie fixieren unsere ganze Aufmerksamkeit auf die Objekte unserer Ängste unter Ausschluss alles Übrigen. Die Angst, etwas zu verlieren führt zum Klammern und damit wird ein Thema überwertig. Man kann fragen, warum ängstigt oder ärgert mich etwas und erfährt viel über sein Ego. Stattdessen schauen wir nach außen, auf „den“, der uns „ärgert“ und erfahren nichts über uns, aber alles über unser Bild von ihm.

Fettschichten unseres Denkens:

Überzeugungen: Lebt man als Fundamentalist, so lebt man einseitig und voreingenommen. Man hat eine Barriere zwischen sich und der Wirklichkeit.

Vorstellungen: Lebt man mit festen Vorstellungen von jemandem, hat man ihn fixiert und kann ihn in der Regel nicht mehr anders sehen. Man errichtet einen Schirm zwischen sich und dem anderen.

Gewohnheiten: Sie sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens. Doch sie sollten sich möglichst auf mechanische Vorgänge beschränken. Sonst stumpfen wir ab.

Begriffe: Sie sind nützlich aber nicht die Wirklichkeit sondern eine Vorstellung von der Wirklichkeit. Wer dass vergisst, verliert den Kontakt zur Wirklichkeit. Dann bilden Begriffe Hindernisse, die den Zugang zur Wirklichkeit erschweren. Dazu gehören auch fixierte Werturteile.

⁹ Quelle: Anthony de Mello: Wie ein Fisch im Wasser, Herder Spektrum, Band 4459, 1998

Wenn wir uns achtsam beobachten oder nach einem Gespräch oder einer Diskussion noch einmal ein Resümee ziehen, dann können wir die oben aufgezeigten „Lernbehinderung“ häufig entdecken.

Natürlich können wir nicht ohne Vorurteile in einer Kultur leben. Denn wir müssten dann immer wieder neu lernen, was in der Kultur als richtig gilt. Wir können aber lernen, zu „wissen“ dass wir konditioniert sind, um mehr Freiräume zu erwerben, wenn es nötig ist und um uns ab und zu den kulturellen Einflüssen zu entziehen, wenn sie für unser Wohlergehen schädlich werden.

Auch wenn wir nicht vollkommen frei werden können, ist es schon ein großer Schritt, zu wissen, wie unser Gefängnis gebaut ist und wo es Türen nach draußen gibt. Dann können wir dann und wann aus den Konditionierungen heraustreten und besser für unsere Psychohygiene sorgen.

Jede Emanzipation, psychologische Beratung oder Therapie ist im Kern die Entwicklung der Fähigkeit, eine Tür nach draußen zu finden, wenn uns das Gefängnis zu eng wird und wir z. B. psychosomatische Symptome entwickeln.

Insofern sind rein funktionale Interventionen, die uns besser funktionieren lassen, indem sie uns das Gefängnis schmackhafter machen von ganz anderer Qualität.

3. Die Rolle unserer Gefühle und Emotionen im Alltag

Das Ich in der Begegnung mit der Umwelt¹⁰

Wenn wir von „Leben“ sprechen, dann meinen wir die Kette der Erlebnisse, die „Flucht der Erscheinungen“ ...

Durch jedes Erlebnis ist die Wahrnehmung eines Ich in Begegnung und Auseinandersetzung mit der Umwelt. In dieser Begegnung reagiert das Ich auf die Umwelt, handelt an ihr entsprechend seinem Wünschen und Wollen. Das Ich wird bewegt von unterschiedlichen Sehnsüchten und Spannungen, die auf bestimmte Erlebnisse aus sind und die andere, entgegengesetzte Erlebnisse abstoßen. Wenn ein Erlebnis herankommt, das den Wünschen entspricht, so kommt Wohlgefühl auf; wenn ein Erlebnis herankommt, das den Wünschen widerspricht, erhebt sich ein Wehgefühl. Das sogenannte Ich besteht also aus einem Sog von Wünschen, aus Erlebnishunger, aus einer Vielzahl von Tendenzen, von Leidenschaften.

Jede Tendenz ist ein Erlebnisnegativ, ein Erlebnisvakuum, während wir das Erlebnis selber als Positiv bezeichnen können. Erst Negativ und Positiv wird als Befriedigung empfunden.

Einteilung von Tendenzen:

- Sinnliche Tendenzen
- Intellektuelle Tendenzen
- Moralische Tendenzen
- Soziale Tendenzen

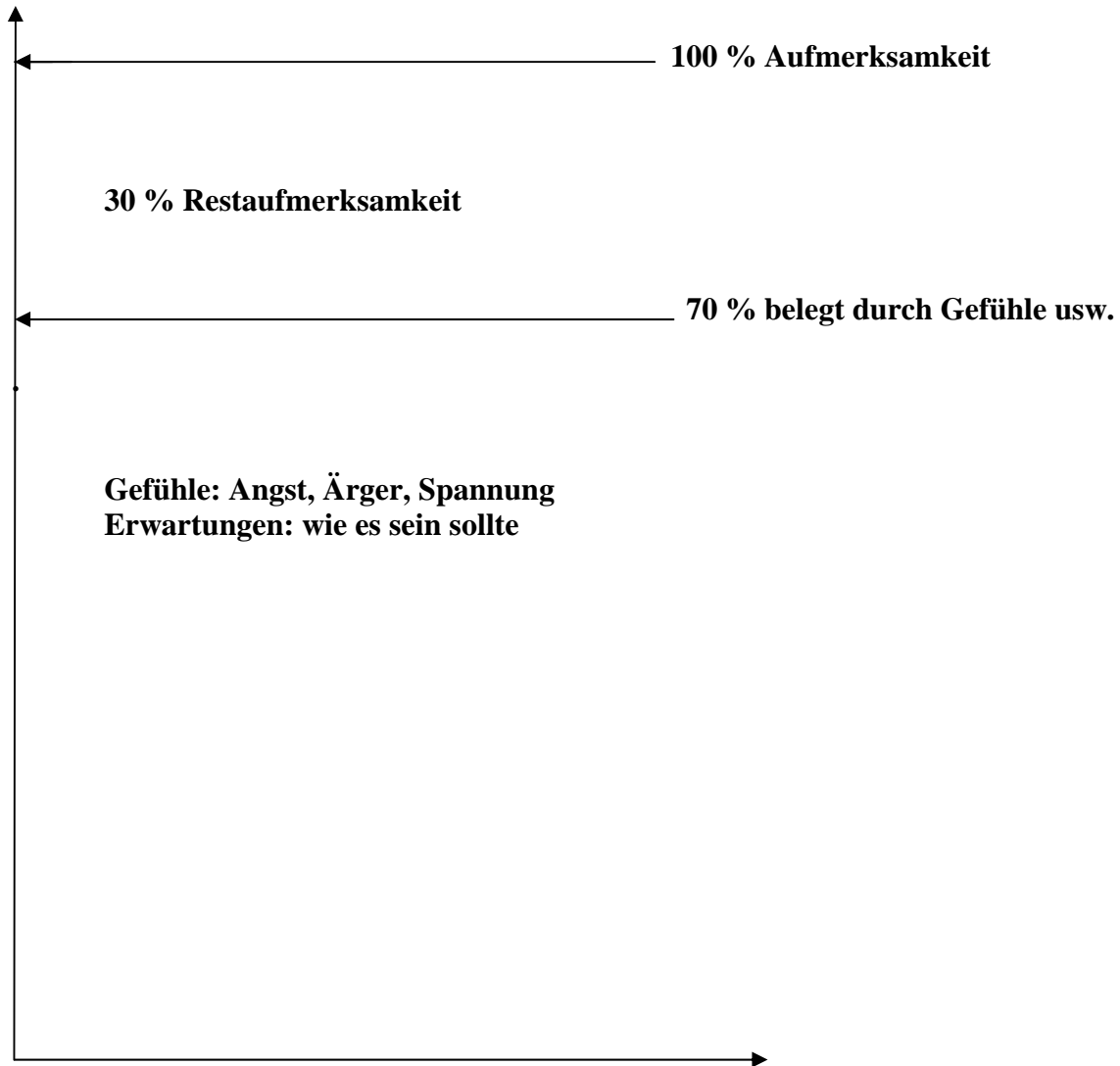
Diese Tendenzen sind überwiegend latent, melden sich aber durch die von ihnen ausgehenden Gefühle. Eine Sehnsucht kommt auf nach diesem oder jenem Erlebnis, oft angestoßen durch äußere sinnliche Eindrücke. Man sieht den Freund, man sieht den Feind, man sieht die schöne Speise, oder man denkt an eine Arbeit, die gleich beginnt. Da melden sich die inneren Anliegen als Gefühle, als Sehnsüchte. Das ist das innere Wollen und Begehren, das von der Umwelt seine Erfüllung erwartet und darum an der Umwelt handelt, auf die Umwelt reagiert mit der Absicht, Wohl zu erleben, Wehe zu vermeiden.

¹⁰ Quelle: Paul Debes: Die sechs Folgen unseres Wirkens, in: Alfred Weil(Hrsg.): Karma, Theseus 1997, S.172 f.

Emotionale Energie¹¹

Ein Zitat von *Thomas Merton* soll zeigen, „dass es beim <inneren Weg> wesentlich auf die *Kenntnis* der *emotionalen Energie* und ihre *Umwandlung* ankommt: < Ich glaube, wenn es eine *Wahrheit* gibt, die *Menschen* besonders in der Welt von heute *lernen* müssen, so ist es die: Der *Verstand* ist im alltäglichen konkreten Handeln nur *theoretisch unabhängig* von *Wunsch* und *Begehren*; er ist vielmehr fortwährend von den *Zwecken* und *Zielen* der *Leidenschaften* *geblendet* und *pervertiert*, und das *Bild*, das er uns von sich zu präsentieren sucht, ist trotz aller *Zurschaustellung* von *Objektivität* und *Unparteilichkeit* voller *Absicht* und *Propaganda*. Wir haben es in der *Fähigkeit* der *Selbsttäuschung* fabelhaft weit gebracht. Und das um so mehr, als wir so viel Mühe darauf verwenden, uns von unserer absoluten *Unfehlbarkeit* zu überzeugen. Das *Verlangen* des Fleisches – und damit meine ich nicht nur sündhaftes *Begehren*, sondern auch den *gewöhnlichen* normalen *Wunsch* nach *Komfort*, *Wohlbefinden* und *menschlicher Anerkennung* – ist eine ergiebige *Quelle* von *Irrtum* und *Fehlurteil* jeder Art. Weil wir *Sehnsüchte* in uns haben, zeigt unser *Erkenntnisvermögen* (das, würde es für sich allein in einem *Vakuum* agieren, sicher das *Gesehene* mit *ungetrübter Objektivität* wiedergeben könnte) uns alles *verzerrt* und *entstellt*, nämlich in *Einklang* mit den *Richtlinien* unserer *Wünsche* >.“

¹¹ Quelle: Irmgard Schloegl: Was ist ZEN, O. W. Barth Verlag, 1995



Mögliche Entstehung einer „Konzentration- und Wahrnehmungsstörung“¹²

Solange wir entspannt sind kann unsere Aufmerksamkeit 100% betragen. Wenn jedoch starke Emotionen in uns hochschießen und, wie hier dargestellt, 70% unseres Bewusstseins einnehmen, dann bleiben uns noch 30% für die Bewältigung der anstehenden Aufgaben. Analog treffen wir diese Situation bei Streitigkeiten auf dem Schulhof, heftigen Familienstreitigkei-

¹² Dr. H. Schintzel 7/2000

ten usw. an. Die Methode der Wahl ist dann, dass derjenige, der noch mehr freies Bewusstsein hat, die Kommunikation abbricht. Sie kann immer nur sinnvoll wieder aufgenommen werden, wenn alle Kommunikationspartner genügend „freie“ Aufmerksamkeit zur Verfügung haben.

Die Absorption unserer freien Aufmerksamkeit durch Emotionen jeder Art kann uns in allen Situationen passieren.

Für die Schule sind Klassenarbeiten und andere Prüfungen zu erwähnen und vor allem auch Förderunterricht mit Kindern, die schon entmutigt sind und bei denen spontan Störgefühle auftreten, wenn sie mit dem nicht beherrschten Lernstoff konfrontiert werden. Auch hier gilt, die Förderung wird erst greifen, wenn die emotionale Situation verbessert wurde.

Das folgende Beispiel zeigt, wie wichtig die Kenntnis dieses Prozesses ist. Eine Lehramtsanwärterin hatte bei jeder Besichtigung Probleme, ihren Unterrichtsentwurf umzusetzen. Sie verlor regelmäßig den Kontakt dazu und damit auch den Überblick über ihren Entwurf.

Die Analyse der Situation ergab, dass ihre Aufmerksamkeit in der Besichtigungssituation regelmäßig durch starke Angst belegt wurde. Es hatte sich schon ein Teufelskreis installiert.

Durch Klärung des Sachverhalts wurde die Situation für sie zunächst verstehbar und damit auch bearbeitbar. Ohne in die Details der abgesprochenen Vorschläge zu gehen, sei hier nur gesagt, dass sie wieder Tritt fasste und es ihr gelang rechtzeitig zu bemerken, dass eine entsprechende Emotion sie zu vereinnahmen begann. Da sie nicht mehr die Emotion „war“, sondern sie bemerkte, hatte sie genügend Abstand zu ihr, um sie so zu integrieren, dass sie genügend Kapazitäten für die Umsetzung des Unterrichtsentwurfs hatte.

Das hat ihr vermutlich die Laufbahn gerettet, denn sie war schon so entmutigt und verwirrt, dass sie in einer echten Notlage war. Sie hat das auf die Formel gebracht: „Vor meinem Studium und der ersten Besichtigung, die das ganz ausgelöst hat, war ich eine ganz normale junge Frau. Und jetzt weiß ich nicht, wie es weiter gehen soll.“

Man sieht, wie wichtig die Kenntnis solcher Zusammenhänge ist, damit man nicht das Gefühl hat vollkommen unnormale zu sein. Denn die genannten Vorgänge können uns alle betreffen. Sie sind also normal. Aber wenn wir ihre Prozesstruktur nicht verstehen, halten sie uns gefangen.

Die Rolle der Emotionen im Alltag und auch im Schulalltag klärt man am besten in Supervisionsrunden, in denen immer wieder darüber gesprochen

werden kann, was einen wieder „erwischt“ hat. Erfahrungsgemäß ist die bloß kognitive Beschäftigung mit dem Thema nicht ausreichend. Man muß sich konkret darin üben, achtsamer zu werden. Aber es bleibt fast immer ein unaufgelöster Rest; man wird nicht perfekt. Wir alle bleiben „menschlich“.

Es wichtig in diesem Zusammenhang zu wissen, das man zwischen spontanen Gefühlen bzw. Emotionen und steuerbaren Handlungen unterscheiden muss.

Kinder, die, wenn sie ruhig sind, versprechen, nicht wieder wütend etwas zu zerstören, scheitern in der Regel an der Unkenntnis der Erzieher bezüglich der genannten Unterscheidung.

Die Erziehungslinie muß lauten: Wütend darfst du sein (spontaner Anteil), aber du darfst nichts kaputt schlagen (steuerbarer Anteil).

Wenn die Kinder beim Erlernen dieser Unterscheidung kompetent begleitet werden, haben sie eine gute Chance, aus dem Teufelskreis von Versprechen und Scheitern herauszukommen.

Zu dieser Konzeption hat sich ein von mir erstelltes Konzept, „Grundzüge eines Trainings zur Selbstkontrolle“¹³, als nützlich erwiesen.

¹³ Das Konzept veröffentliche ich hier nicht, weil es nach meiner Erfahrung psychologisch begleitet werden muß. Versuche, es ohne Begleitung zu implantieren, waren nicht zufrieden stellend.

Dr. H. Schintzel

Arbeit mit Emotionen¹⁴

Unterscheidung hier:

Emotionen sind Formen starker Energie, die von innen nach außen drängt (auch wenn sie unterdrückt oder verdrängt werden): Wut Begierde, Eifersucht, Neid etc. sind eine Art verfestigte Energie.

Gefühle andererseits beruhen auf Berührbarkeit. Dieser Prozess verläuft eher von außen nach innen. Begriffliches Denken ist dazu nicht nötig. Erfahrungen wie Trauer, Freude, Mitleid, Hingabe sollen hier als Gefühle benannt werden. Sie haben eine sanfte und fließende Qualität. Gefühle können sich in Emotionen verwandeln, wenn der freie Gefühlsfluss gestaut wird. Dann wird Trauer z.B. zu einer selbstzerstörerischen Energie umgewandelt, deren Kern Wut ist (Wut über den Schmerz, den man z.B. erleidet). Mitleid kann in Verzweiflung umschlagen, die im Kern auch aus Wut besteht (Wut, dass man nichts an bestimmten Umständen ändern kann). Die Stauung erfolgt dadurch, dass unser Geist das Gefühl mit einem Konzept versieht und sich auf diese Weise einmisch.

Auf der Ebene der Gefühle ist die Energie ausgeglichen. Wenn sich die Energie jedoch ballt, staut, verfestigt, entsteht Druck.

Unkontrollierte Emotionen „vergiften“ unser Bewusstsein. Dann sind Wahrnehmung und Vernunft getrübt oder völlig verdunkelt.

Emotionen sind selbst geschaffen. Sie sind unsere Produkte. Sie bestehen einerseits aus unserer eigenen Energie und andererseits aus unserer eigenen „Erzählung“, die wir aus einer Situation gestalten. Das Ganze ist unsere ganz persönliche Antwort auf einen Reiz von außen. Wenn man mit eigener negativer Energie und einer eigenen negativen Geschichte aufgeladen ist, kann es geschehen, dass man auf einen neutralen von außen kommenden Reiz negativ reagiert. (Verwechslung eines unbekanntem Menschen mit jemandem, über den man sich z.B. gerade ärgert)

¹⁴ Quelle: Ulli Olvedi: Integrale Energiearbeit, Integral Verlag 1997, S.129 ff

Umgang mit Emotionen

1. **Ausagieren:** Wir erleben Emotionen oft wie Stürme, die sich plötzlich erheben und uns ergreifen. Es drängt uns dann diesem Impuls unmittelbar zu folgen, und uns z.B. auf den, der „schuld“ ist an unserer Wut zu stürzen, um ihn zu bestrafen. Wir suchen oft den Schuldigen, um uns zu entlasten.
2. **Unterdrücken:** Wenn wir durch entsprechende Erziehung aber gelernt haben, dass man emotionalen Impulsen nicht nachgeben darf, die Wut also nicht nach außen zeigen darf, dann drängen wir sie nach innen zurück. Wir wissen aus der Psychologie und der Psychosomatik, dass das auch keine gute Lösung ist. Die zurückgedrängte Energie treibt dann ihr Unwesen heimlich in der Psyche und im Körper. Da hilft auch keine temporäre Ablenkung. Das Muster der emotionalen Stauung bleibt im Hintergrund unverändert wirksam.
3. **Aushalten:** Diese Möglichkeit haben wir im Allgemeinen noch nicht kennengelernt. Eine Emotion nach außen gehen zu lassen oder sie nach innen zu drängen bedeutet immer, sie nicht auszuhalten. Man will sie nach der einen oder anderen Seite loswerden. Sie auszuhalten bedeutet den Widerstand aufzugeben. Der Widerstand ist die vom Geist formulierte „Geschichte“, die mit der Energie der Emotion verbunden ist: „Ich habe eine Wut, weil...“, „Meine Begehrde richtet sich auf...“ etc.

Wenn man die „Geschichte“, die mit der Energie verbunden ist, abtrennt oder beiseite lassen kann, bleibt reine Energie übrig. Es geht also darum, zuerst die Emotion genau wahrzunehmen und dann die „Geschichte“, die „mentale Ladung“, von der Energie zu trennen. Auf diese Weise verlieren wir die Energie nicht, sondern gewinnen ihre ursprüngliche „weise“ Natur (die reine Energie ohne ein mentales Konzept).

Die Macht des Namens

Nach schamanistischer Vorstellung spielt der Name eine große Rolle, denn wenn man dem, was man fürchtet einen Namen gibt, bekommt man Macht darüber und kann es bannen.

Jack Kornfield, ein amerikanischer Psychologe und Psychotherapeut, der aber auch eine buddhistische Meditationsausbildung hat, nennt diese Methode „die Dämonen benennen“¹⁵. C. G. Jung hat als einer der ersten Psychologen von „psychischer Energie“ gesprochen. Er stellte fest, dass die Psyche die Neigung hat, ihre Inhalte zu personifizieren und zu dramatisieren. Auf die Weise werden sie in Träumen, Tagträumen, Halluzinationen und Visionen erfahrbar. Die noch nicht geformten Inhalte befinden sich demnach noch im Energiezustand. Also könnte man sagen: „Dämonen“ im obengenannten Sinne sind personifizierte Energien. Sie sind „Einbildung“ im direkten Sinne des Wortes – in Bilder gefasste Energie.

¹⁵ Jack Kornfield: Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens, Kösel 1995, S. 106 ff.

Übung

1. Benennen:

Man sitzt aufgerichtet (Stuhl, Sitzkissen), die Übung fällt so am leichtesten.

Man richtet die Aufmerksamkeit auf die Emotion, die einen bedrängt. Nun wird sie umkreist man sucht nach zutreffenden Namen für ihre verschiedenen Aspekte: Gier, Verlangen, Brauchen, Sehnsucht, Mangel etc. Der Name schließt eine ganze „Geschichte“ ein, z.B. die Geschichte von dem unerwiderten Verlangen, der Esslust etc.

Oft ist die Geschichte mit allen möglichen Rationalisierungen angereichert, mit denen die Verantwortung für den eigenen Zustand delegiert wird, an die Eltern, die Gesellschaft, widrige Umstände etc.

Normalerweise spüren wir die Emotion weniger als dass wir sie denken – in Form der Geschichte, in welche die Emotion verpackt ist. Zunächst ist es deshalb wichtig, an die Emotion näher heranzukommen, indem man sie aufmerksam betrachtet und möglichst genau benennt.

Normalerweise halten wir nicht inne, sondern reagieren. Wir lassen uns keine Zeit, unsere Emotion näher kennenzulernen. Deshalb führt alles emotionale Ausagieren nicht zu der erwarteten Beruhigung, sondern oft zu noch größerer Frustration und weiterer Verfestigung des emotionalen Reaktionsmusters.

2. Die körperlichen Empfindungen wahrnehmen

Achten Sie sorgfältig, darauf, wie sich die Emotion körperlich auswirkt. Spüren Sie sie im Magen, im Bauch, in der Muskulatur, im Herzbereich? Denken Sie an Formulierungen wie: „Es sitzt mir im Magen“ etc. , die uns zeigen, dass sich Emotionen körperlich lokalisieren lassen.

Welche Empfindung haben Sie? Ist es ein Druck oder Brennen oder eher die Empfindung von Stauung?

3. Die Geschichte abtrennen

Wenn man die Emotion derart genau bestimmt hat, stellt man vielleicht fest, dass sie sich währenddessen bereits zu verändern beginnt. Man nimmt mehr den Energieaspekt wahr als die „Geschichte“, die daran hängt. Doch die Geschichte lässt sich so leicht nicht von der Energie trennen. Sie versucht immer wieder sich in den Vordergrund zu drängen. Man ertappt sich dabei, wie man wieder und wieder ausgiebig über die Angelegenheit nachdenkt, Vorstellungen von der Erfüllung der Begierde produziert, um gleich wieder von der quälenden Stimmung des Unbefriedigtseins überfallen zu werden.

In diesem Augenblick „atmet“ man die Geschichte aus. Man stellt sich beim Ausatmen vor, dass die ganze „Geschichte“ mit dem Ausatmen nach außen transportiert wird und sich auflöst. Dann geht man zurück zum Namen, den man dem „Dämon“ gegeben hat und zur Empfindung, die er auslöst: Begierde, Habenwollen, Sehnsucht, Druck im Brustraum, Brennen im Herzen.

Die derart beachtete Energie schlägt Flammen, lodert wie Feuer. Verbinden Sie sich mit dieser Erfahrung der Stärke der Energie. Die „Geschichte“ wird an Kraft verlieren, je länger man dabei bleibt, sich nicht auf sie einzulassen. Zu Anfang wird man immer wieder in den inneren Monolog abdriften. Aber man wacht auch immer wieder auf und kann dann die Geschichte wieder ausatmen.

Man wird feststellen, dass das, was man da ausatmet, eine Art Widerstand ist. Es ist ein Widerstand gegen die Ruhe, das Nichtbeschäftigtsein. Emotionen bieten Unterhaltung, Beschäftigung, Ablenkung. Die Verbindung mit der Energie hingegen ist Verbindung mit dem eigenen „Selbst“.

Nun haben Sie auf ganz praktische Weise erfahren, was eine Emotion ist: eine sehr einseitige „Geschichte“, die auf einer Energie reitet. Die Geschichte loslassen heißt den Widerstand aufgeben. Dann kann die Energie wieder ins Fließen kommen, und Sie sind nicht nur befreit, sondern durch die befreite Energie bereichert.

Genau genommen hat eine Emotion drei Aspekte: Energie, mentale Ladung und Organfunktion. Die Befreiung der emotionalen Energie wirkt sich auch heilend auf die Organe aus. Umgekehrt erleichtert sich die Arbeit mit den Emotionen, wenn man dafür sorgt, dass die Organe gut funktionieren, z.B. durch Qi Gong Übungen, Yoga etc.

Man sollte nicht verlangen, dass man die Energie und die Geschichte mit einem Schlag endgültig voneinander trennen kann. Die Trennung findet momentan statt, für einen Moment hat man dann Klarheit und Ruhe. Aber mit der Zeit und geduldigem Üben ändert sich die gesamte innere Einstellung. Es wird deutlich, dass die Emotionen (Dämonen) etwas Flüchtiges sind; es geht nur darum, sie nicht festzuhalten. Und das will geübt sein.

Der Text, „Umgang mit Emotionen“, ist eine Möglichkeit, den Bereich der Gefühle und Emotionen aus einer bestimmten Perspektive zu betrachten und zu fassen. Es gibt natürlich auch andere Sichtweisen. Diese ist aus meiner Sicht jedoch recht hilfreich, um sich mit dem Thema praktisch auseinanderzusetzen zu können. Für die konkrete Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben und für die Beratungspraxis benötigt man Sichtweisen, die nicht nur die Kognition zufrieden stellen, sondern auch „fühlbar“ unser Verständnis der genannten Prozesse fördern. Nur so, im direkten Erleben, können wir unsere allfälligen Schwierigkeiten direkt bearbeiten und uns aus mancher Gefangenschaft emanzipieren, die unsere Kultur, Erziehung, Sprache und die damit gegebenen Wahrnehmungsmodalitäten uns auferlegen. Dennoch werden wir immer wieder mit Schwierigkeiten zu kämpfen haben.