

Sylvia Wetzel

Fühlen ist **Leben**

Mit schwierigen
Gefühlen umgehen

HERDER

An abstract black and white graphic of draped fabric, possibly silk or satin, with deep folds and highlights, creating a sense of movement and texture. It occupies the lower right portion of the cover.

Sylvia Wetzel

Fühlen ist Leben

Mit schwierigen Gefühlen umgehen



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

Umschlaggestaltung: Designbüro Gestaltungssaal
Umschlagmotiv: © nadtytok28/Fotolia

E-Book-Konvertierung: Carsten Klein, Torgau

ISBN E-Book 978-3-451-81397-9-0
ISBN Print 978-3-451-60008-1

Inhalt

Einführung

Teil eins: Wer bin ich und wie fühle ich mich?

1. Was sind Gefühle?

Gefühle im Westen

Grundgefühle, reaktive Emotionen und himmlische Gefühle

2. Wer bin ich?

Fünf Aspekte der Persönlichkeit

Tiefes Vertrauen und Unwissenheit

Vier Schleier

Drei Grundübungen

Suche die Täuschung hinter der Enttäuschung

Aufhänger, Stimmung, Hintergrund: Warum und wozu?

Schwierige Gefühle annehmen

Wer bin ich und wer will das wissen?

Fünf Säulen des Lebens

Reflexion

Fünf Arten des Ichgefühls

Reflexion

Reaktive Emotionen

Angst und Wut als sekundäre Emotionen

Reflexion

Drei Ich-Perspektiven

Perspektivenwechsel

Reflexion: Perspektivwechsel

3. Erwartungen, Enttäuschungen und Gefühle

Natürliches und zusätzliches Leiden

Reflexion: Privates Leid

Reflexion: Politisches Leid

Unbeständigkeit und Unkontrollierbarkeit

Reflexion: Suche die Täuschung hinter der Enttäuschung

Reflexion: Aufhänger, Stimmung, Hintergrund

Teil zwei: Der Zeitgeist: Damals und heute

4. Umbruchzeiten und Gefühle

Exkurs: Von der Vormoderne zur zweiten Moderne

Status und Ruhm, Ehre und Sehnsucht nach Anerkennung

Reflexion: Meine Anliegen

Reflexion: Gruppen

Der Zusammenbruch des autonomen Persönlichkeitsideals

Die zweite Moderne: Zuversicht und Kooperation

5. Buddhismus im Wandel

Achtsamkeit und Kontrolle

Reflexion

Mitgefühl als Motor

Reflexion: Die Elemente der Achsenzeit

Das Mahayana

Mitgefühl als Weg

Der Weg zum Miteinander: Die Bodhisattva-Gelübde

Reflexion: Die fünf Bodhisattva-Gelübde

Zuflucht und unerschütterliches Vertrauen

Reflexion: Drei Dimensionen des Vertrauens

Individualisierung, Gewissen und Verantwortung

Kernkompetenzen für eine globalisierte Welt: Die

Paramitas

Reflexion: Die sechs Paramitas

Reflexion: Freude und Interesse wecken Energie

Chancen und Risiken von Achtsamkeit und Mitgefühl

Reine Sicht: Alle sind schon erwacht.

Übung

6. Authentisch ist das neue Wahr, nicht wahr?

Ausagieren, unterdrücken oder verdrängen?

Vom Wandel der Identität

Teil drei: Schwierige und himmlische Gefühle

7. Gier, Hass, Verblendung & Co.

Dummheit, Einsicht und Moral

Konsum, Krieg und Ideologie: Gier, Hass und Verblendung

Drei Grundübungen

Aufhänger, Stimmung, Hintergrund

Schwierige Gefühle annehmen

Sechs Reflexionen: Gier, Hass und Verblendung

Was ist mir wirklich wichtig?

Fünf Reflexionen: Meine Anliegen

Warum und wozu?

Drei Reflexionen: Warum und wozu?

Überheblichkeit, falsche Ansichten und Zweifel

Sieben Reflexionen

Suche die Stärke hinter der Schwäche

Sieben Reflexionen

Jammern und Weltschmerz

Drei Reflexionen

Angst und Einsamkeit, Überforderung und Wut

Sechs Reflexionen

Gruppen und Austausch

Zwei Reflexionen

Wie geht es weiter?

Zwei Reflexionen

Exkurs: Die Sieben Todsünden

Reflexion: Die neuen sieben Todsünden

8. Ressourcen entdecken und fördern

Entspannen und Auftanken

Zwei Reflexionen

Freude, Beziehungen, Sinn

Reflexion: Ressourcen

Himmlische Gefühle

Hindernisse und Heilmittel und die Stärken hinter den Schwächen

Zwei Reflexionen

Tugenden bei Platon, Aristoteles und in der Stoa

Vier Reflexionen

Tugenden der Neuzeit

Zwei Reflexionen

Glaube, Liebe, Hoffnung und himmlische Gefühle

Zwei Reflexionen

Ein Vorschlag zur Güte

Glossar

Einmaleins: Numerische Listen

Fachbegriffe

Literaturempfehlungen

Über die Autorin

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 Spannbreite 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 Erleben 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*, *schmerzhaft*e, 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