

Mehr Vitalität durch bewussten Umgang mit Emotionen

Dass viele unserer physischen Krankheitssymptome ihren Ursprung in unterdrückten Emotionen wie Ärger, Wut, Frust oder Angst haben, merken wir spätestens dann, wenn der Gang zum Arzt nicht immer von Erfolg gekrönt ist und den körperlichen Leiden nicht so recht zu Leibe gerückt werden kann. Die Antwort auf die Frage, wie man ein gesundes Gleichgewicht zwischen Körper und Geist herstellen und für das Wohlbefinden beider sorgen kann, finden immer mehr Menschen in säkularisierten Lehren des Buddhismus. Achtsamkeit ist eine der Methoden, die auf östlichen Weisheiten und Lehren fußt und für westliche Kulturen entsprechend angepasst wurde.

Der tibetische Meister Dzogchen Ponlop Rinpoche, der seit vielen Jahren in den USA lebt und dort auch studiert hat, hat die westliche mit der östlichen Denkweise so kombiniert, dass jeder, auch wenn er keine Kenntnisse des Buddhismus hat und auch nicht am Buddhismus als Religion interessiert ist, den Gedankengängen und Übungsanweisungen in "Emotionale Befreiung - Das Drei-Schritte-Programm" folgen und in seinen Alltag integrieren kann. Emotionale Befreiung meint im Grunde, dass man sich mit dem arrangiert und aussöhnt, was ist, also auch mit jeglichen Emotionen, die tagtäglich in einem aufkommen und die nicht nur die innere Ruhe und Zufriedenheit stören, sondern letztendlich auch krank machen können, z. B. dann, wenn man sie unterdrückt oder "in sich hineinfrisst".

Dzogchen Ponlop Rinpoche stellt auf 200 Seiten sein Drei-Schritte-Programm vor, mit Hilfe dessen jeder lernen kann, seinen Emotionen auf eine neue Weise zu begegnen und sie als das zu betrachten und behandeln, was sie eigentlich sind, nämlich neutrale und kreative Lebenskraft. Demnach sind Wut oder Frust nicht rein negativ und Freude oder Lust nicht rein positiv, wie wir vielleicht denken würden. Dzogchen Ponlop Rinpoche konzentriert sich in seinem Buch dennoch mehr auf die von uns als negativ eingeordneten Emotionen, da so etwas wie Wut oder Ärger diejenigen Gefühle sind, die uns am häufigsten belasten und mit denen wir unnötig Zeit und Energie verschwenden, wenn wir uns ihnen hingeben.

Die drei Schritte seines Programms bezeichnet Dzogchen Ponlop Rinpoche als die "auf die Lücke gerichtete Aufmerksamkeit", das "klare Sehen" und das "Loslassen". Zugrunde liegt diesen Übungen die Achtsamkeit, die nichts anderes bedeutet, als dass man etwas aufmerksam und ohne Wertung betrachtet und beobachtet. Im ersten Schritt wird genau dies auch trainiert. Die auf die Lücke gerichtete Aufmerksamkeit bezieht sich auf die Lücke, die zwischen dem Auslöser der Emotion und dem Aufkommen Emotion liegt. Gelingt es einem, diese Lücke zu erkennen, kann man sie für sich nutzen und der eigenen Emotion objektiv gegenüber treten bzw. in einem nächsten Schritt herausfinden, warum man immer in einem bestimmten Muster reagiert und was die Auslöser und die Umstände sind. Dies führt den Geübten dann zu Schritt zwei und drei, dem klaren Sehen, das eine Art Erkenntnis und objektiver Umgang mit der Emotion ist. Schritt drei, das Loslassen, kann nämlich erst stattfinden, wenn man sich vorher mit Schritt eins und zwei erfolgreich beschäftigt hat; denn man kann nur etwas loslassen, das man kennt und sozusagen "begriffen" hat.

Dzogchen Ponlop Rinpoche schreibt in einem Stil, der weder philosophisch noch religiös noch alltagsfern ist. Die Beispiele sind aus dem Leben eines westlich denkenden Menschen gegriffen und für jeden nachvollziehbar. Im letzten Abschnitt des Buches befinden sich weiterführende Übungen zu den drei Schritten, die alle auf dem Prinzip der Achtsamkeit basieren. Der Untertitel "Wie wir Stress in Lebenskraft umwandeln" kann, wenn man ihm den landläufigen Sinn von Stress zugrunde legt, leicht missverstanden werden. Dzogchen Ponlop Rinpoches Ratgeber ist keine schnelle Lösung für zuviel Stress bei der Arbeit oder ähnliches. Er ist eine Möglichkeit, zu mehr Ausgeglichenheit und innerer Ruhe zu finden und damit auch mehr Vitalität zu erlangen - da energieraubende Emotionen mit der Drei-Schritte-Methode nicht mehr so viel Raum einnehmen können.

Sabine Mahnel 14.09.2015

