

# „Angst vor anderen“

„Fear of Others“

vom

**Ehrw. Bhante Thanissaro Bhikkhu**

Abendliche Dhamma-Lehrrede im Wat Metta (Kalifornien, USA) am 12. April. 2011, deutsche Übersetzung (Rev. 20.08.2019).

- Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa -

Vor Jahren brachte eine Frau eine ihrer Freundinnen mit, um hier zu meditieren. Die Freundin hatte niemals zuvor meditiert. Am Ende der Stunde drehte sie sich zu der Frau um, die sie her gebracht hatte und sagte: "Ich habe niemals zuvor in meinem Leben so viel gelitten." Was bloß verdeutlicht, dass der Geist viel Leid für sich selbst erzeugen kann. In der Tat ist es, wie der Buddha aufzeigte, das Leiden, das wir für uns selbst schaffen, das wirklich unseren Geist nach unten drückt, viel mehr als das Leiden, das von Außen kommt, die Anblicke, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, taktilen Empfindungen von anderen Leuten. Und die Ängste, die wir haben, sind häufig fehlgesteuert. Der Buddha sagte niemals, dass Angst an und für sich selbst ungeschickt ist. Viele Male bin ich von einigen Psychotherapeuten hierüber gefragt worden: "Warum listet der Buddha nicht Angst als eine der Wurzeln für ungeschicktes Verhalten?" Und es ist, weil es einige Dinge gibt, die tatsächlich angemessen zu fürchten sind. Die Angst wird ungeschickt, wenn sie in Gier, Abneigung, Verblendung eingebunden ist. Und das ist die Art von Angst, die du überwinden willst. Die Angst, die daher kommt, dass du weißt, dass dein Geist ungeschickte Gewohnheiten hat, und dass Bedingungen aufkommen könnten, wo jene ungeschickten Gewohnheiten die Führung übernehmen: Das ist etwas, was zu fürchten ist.

Du willst deinen Geist so trainieren, dass er nicht durch irgendwelche Dinge dazu beeinflusst ist, ungeschickte Dinge zu tun. Und bis der Geist diesen Punkt erreicht hat, hast du etwas zu fürchten. Also ist das Wichtige, während wir praktizieren, zu lernen, welche Ängste nutzlos sind und welche Ängste nützlich sind.

Insbesondere Angst vor anderer Leute Meinungen. Andere Leute können dich verletzen, ja. Und wir sehen so viel davon in der Welt, Leute die einander verletzen, die ganze Zeit. Aber du hast dieses Potential dich nicht davon abbringen lassen, zu tun, wovon du weißt, dass es richtig ist. Diese Art von Angst, sagt der Buddha, ist eine Ursache dafür, was sie "agati" nennen, etwas, das dich vom Kurs abbringt. Es gibt im Ganzen vier Arten von agati. Du kommst vom Kurs ab wegen Dingen, die du begehrt, du möchtest eine Belohnung irgendwelcher Art von jemandem, oder du willst eine gewisse Art von Wohlgefühl haben, von dem du glaubst, dass es daher kommt, etwas Ungeschicktes zu tun, also reißt dich dieses Begehren weg. Dann ist da Begehren, das von Abneigung kommt. Wenn du nicht willens bist, etwas zu tun, einfach, weil du es nicht magst, selbst wenn es das Richtige sein mag, was zu tun ist, magst du es nicht. Und das kommt in den Weg. Dann ist da agati, das von Verblendung kommt, wenn du einfach nicht weißt, was das Richtige oder das Falsche zu tun wäre. Und schließlich ist da agati, das von Angst kommt.

Dies sind alle Voreingenommenheiten, und das Wort agati bedeutet im Grunde "das dich zu einem schlechten Bestimmungsort führt, dich vom Kurs abbringt." Also musst du dir die Ängste ansehen, die dich vom Kurs abbringen. Die Ängste, dass jemand dich nicht mögen wird oder jemand dich bestrafen wird, dafür, dass du etwas tust, von dem du weißt,

dass es richtig ist, oder dass jemand Schwierigkeiten für dich schaffen wird. Du musst lernen, demgegenüber kugelsicher zu sein. Die Tatsache, dass manche Leute dich nicht mögen könnten – nun, wie Ajahn Fuang einmal sagte, du musst sie nicht nach Erlaubnis fragen, du brauchst dir keine Sorgen darüber zu machen, was sie tun werden, während du weg bist. Also sind da Zeiten, wenn du weißt, das Richtige, was zu tun ist, wird andere Leute unzufrieden machen, und es gibt keinen Weg drum herum. Du musst willens sein, damit zurecht zu kommen, ihre Unzufriedenheit in Kauf zu nehmen. Wenn da Wege sind, dass du die Dinge glätten kannst, um so besser. Aber es kommen Zeiten, wo du es nicht kannst. Wir müssen uns erheben für das, was richtig ist. Und in dem Fall kannst du Konflikt oder die Angst vor Konflikt dich nicht davon abbringen lassen. Ich denke, ich habe euch von der Zeit erzählt, wo ich meinen ersten Dhamma-Vortrag gab. Ajahn Fuang sagte: "Stelle dir vor, dass du ein Schwert in deiner Hand hältst. Jeder da draußen in der Zuhörerschaft, der nicht mag, was du zu sagen hast, hack ihnen einfach den Kopf ab." Es ist ein schockierendes Bild, aber es war effektiv. Es brachte mich zurück, darüber zu reflektieren, wie sehr meine eigenen Ängste eigentlich das Problem waren. Wer weiß, was diese anderen Leute dachten? Aber es war meine Erwartung, dass sie es nicht mögen könnten, oder dass sie es ablehnen könnten, oder dass sie auf mich herabsehen könnten, oder was auch immer, das in den Weg kam. Und diese Art von Angst ist ein agati: etwas, das einen vom Weg abbringt. Wenn Leute freundlich genug sind, dir zu sagen, dass du etwas falsch gemacht hast, oder selbst, wenn sie in einer nicht so freundlichen Weise sagen, dass du etwas Falsches getan hast, kannst du es dir zumindest anschauen und sehen: Gut, war das falsch oder war es das nicht?

Aber diese namenlosen Ängste, dass sie dich einfach nicht mögen könnten, oder dass sie etwas Konfrontierendes tun könnten: Du musst dir klar werden, dass du dich mit diesen Ängsten selbst hemmst. Und das sind die Art von Ängsten, über die du hinaus kommen willst. Du musst lernen, wie du über sie hinweg kommst. Gut, was genau wäre so schrecklich daran, dass sie dich nicht mögen, oder dass sie auf dich herab blicken? Welcher Teil des Geistes ist verletzt? Gut, versuch dich nicht mit diesem Teil des Geistes zu identifizieren. Welcher Teil des Geistes fühlt sich bedroht? Wieder, lerne, dich nicht damit zu identifizieren. Das ist die vorrangige Taktik des Buddha im Lernen, nicht zu leiden: Alles, was verletzbar ist, lässt dich offen für Gefahr sein, lässt dich offen für Leid sein. Warum damit identifizieren? Und wenn du in dieser Weise denken kannst, wirst du dich alle ungeschickten Arten von Stolz ablegen finden, und den Stolz, der sich als eine extreme Scham maskiert. Viele ungeschickte Dinge verstecken sich um diese Dinge, vor denen wir Angst haben. Die Dinge, wo wir uns bedroht fühlen. Und so ist es gut, in diese hinein zu blicken.

Das ist, warum wir meditieren: um uns selbst eine gute, solide Position nach innen zu geben, so dass wir uns diese anderen Dinge ansehen können, mit denen wir uns so lange identifiziert haben, Gewohnheiten, Ängste, die Dinge, die dich vom Kurs abbringen können. Diese vier Dinge sind Begierden, die ungeschickt sind, unsere Abneigungen, unsere Verblendungen, unsere ungeschickten Ängste. Dies ist also, wo die realen Gefahren liegen: diese Gewohnheiten, die wir haben. Diese sind die realen Dinge, vor denen du dich fürchten solltest, und glücklicherweise gibt es etwas, was du gegen sie tun kannst, du sitzt nicht auf ihnen fest. Du trägst sie mit dir herum, aber du musst sie nicht mit dir herum tragen.

Manchmal braucht es Zeit, zu lernen, loszulassen und mit der Tatsache zu leben, dass es Leute da draußen geben wird, die dich niemals mögen werden, ganz gleich, was auch ist, egal, wie gut du dich verhältst, egal, wie intelligent du bist, egal wieviel du für die Welt tust, es werden Leute da sein, die dich aus irgendeinem Grund nicht mögen,

irgendeine alte karmische Sache, oder sie selbst mögen es nicht, in einer Welt zu leben, wo sie sich bedroht fühlen von jemand anderem, der es besser tut als sie es getan haben. Also sind da alle Arten von Gründen, dass Leute entscheiden würden, dass sie dich nicht mögen oder dir Schaden wünschen. Du kannst dich davon nicht aufhalten lassen. Der Buddha selbst wurde von Leuten verflucht. Wie Ajahn Lee einmal sagte, Leute können dich verfluchen und ihre Münder können sich ein ganzes Zoll weit öffnen, aber sie erreichen dich niemals tatsächlich. Du bist derjenige, der ihre Kritik einsaugt. Und das bezieht sich auf die Worte, die sie tatsächlich zu dir sagen. Und hier sind wir, ängstlich, was andere Leute denken werden! Wir sind diejenigen, die uns damit erdolchen. Das also ist die Gewohnheit, vor der du Angst haben möchtest, und das ist die Gewohnheit, die du lernen kannst, loszulassen. Und glücklicherweise, weil es etwas ist, das du selbst tust, hast du auch die Macht, es nicht zu tun. Also versuche, dich durch deine Ängste zu sortieren und zu sehen, welche tatsächlich nützlich sind und welche dich darin hemmen, das Geschickte zu tun. Und dir bewusst zu werden, dass du dich selbst hemmst. Du kannst diese Fesseln ablegen und leichten Schrittes gehen.

Herkunft: Spontan erfolge Übersetzung, ins Deutsche, auf sangham.net, einer englischen Niederschrift, geteilt von einer inspirierten Person auf sangham.net.  
File: fearofothers 20.08.2019, accesstoinsegnet.eu/zugangzureinsicht.org