

# Die Lebensumstände wertschätzen

von Tsoknyi Rinpoche

## Teil 1: Die im Westen kultivierte Bedürfnismentalität erzeugt Frustration

Wie viele Milliarden Jahre seit der Entstehung der Erde hat es gedauert, um zu werden, wie wir jetzt sind? Als wir uns von der Amöbe bis zum Menschen entwickelten, wie viele unzählige Male mussten wir uns da anpassen? Und gegenwärtig, wo kommen wir in dieser jetzigen Existenz her?

Lassen Sie uns einige grundlegende Tatsachen vergegenwärtigen: Als Menschen haben wir eine lebendige Emotionalität und sind in der glücklichen Lage, unser Leben zu gestalten. Wir haben ein Bewusstsein, Empfindungen, Wahrnehmungen. Mit dieser menschlichen Existenz sind Höhen und Tiefen verbunden.

Aus buddhistischer Sicht ist unsere jetzige Situation, dieser Körper mit dem Gehirn und all seinen Vorzügen, das Resultat von unendlich vielen positiven Handlungen, die wir in früheren Leben begangen haben. Von der Wissenschaft her gesprochen, ist es ein langer Weg der Evolution von der Amöbe bis zu uns.

Von dieser weiten Perspektive aus betrachtet, müssten sich unsere persönlichen Angelegenheiten eigentlich relativieren. Doch wenn sich einmal in unserem menschlichen Verwobensein ein kleines Unbehagen, eine Leidenssituation zeigt, kommt uns das gleich gigantisch vor. Es ist eine Aufgeblasenheit, dass wir ein momentanes Leiden als große Tragik empfinden. Vom großen Ganzen aus betrachtet ist es eigentlich eher eine Kleinigkeit.

## Den Verstand nutzen, um Dinge wertzuschätzen

Mein Anliegen ist, dass wir die eigenen Lebensumstände der Wirklichkeit entsprechend anerkennen. Anerkennung oder Wertschätzung sollte meiner Meinung nach aus einem grundlegenden Verständnis kommen.

Wir können Dinge auch von der Gefühlsebene her würdigen. Das passiert automatisch, wenn wir beispielsweise aus der Kälte von draußen ins Haus kommen und gleich ein schönes Bad nehmen. Der erste Moment, wenn ich in das wohlige warme Wasser steige "Oooh, super. Ich bin in Deutschland, nicht mehr in Indien".

Dieser angenehme Sinneseindruck hat eine Stimmung des körperlichen Wohlbehagens ausgelöst, die mich sagen lässt "Mmmh, das mag ich!". Wenn Sie aber jeden Tag ein warmes Bad nehmen, kann es sein, dass dies für die körperliche Empfindung keinen anregenden Reiz mehr bietet. Wir nehmen einfach eine heiße Dusche und fertig. Die intensive Sinneswahrnehmung bleibt dabei aus. Wenn keine anregenden Gefühle ausgelöst werden, werden wir die Situation auch nicht besonders hochschätzen.

Es gibt aber auch eine Wertschätzung auf der Verstandesebene, die auf Fakten beruht. Diese beiden Arten sollten wir klar auseinander halten. Eine logische Begründung ist im Einklang mit den Tatsachen. Im Gegensatz zu einer emotionalen Reaktion, nutzt sie sich nicht ab und ist immer frisch.

An dieser Stelle ist es wichtig, dass wir den Geist schulen. Einer wie der Dalai Lama, wenn er am Morgen aufwacht, kontempliert als erstes die Wertschätzung. Darüber, dass er noch am Leben ist und einen kostbaren menschlichen Körper besitzt. Viele meiner Lehrer haben es genauso gehalten – die menschliche Existenz, die man besitzt, wertzuschätzen.

Meine 2000 Nonnen im Osten Tibets rezitieren allmorgendlich eine Liturgie, die damit beginnt, das kostbare menschliche Dasein zu würdigen. Darin heißt es "Wache auf, verbringe Dein Leben nicht in Unwissenheit! Zolle Deiner jetzigen Situation Anerkennung – und nutze sie sinnvoll!"

Manchmal brauchen wir eine verstandesmäßige Anregung, um unsere Lebensfreude anzufachen. Sonst wird man seine Zeit vielleicht geistlos vergeuden in der Hoffnung, dass irgendwann mal die richtigen Umstände von Außen auf einen zukommen und den richtigen Empfindungsautomatismus auslösen. Diese Geisteshaltung beobachte ich in weit entwickelten Ländern häufiger.

Tibet beispielsweise ist zwar ein rückständiges Land. Dennoch machte ich die Erfahrung, dass die Menschen dort trotz ihres niedrigen Lebensstandards in jeder Lage etwas Erhebendes zu finden vermögen. Ich behaupte, dass sich Wertschätzung durch eine Änderung des grundlegenden Vorverständnisses einstellen kann. Erlauben Sie mir daher, dass ich an dieser Stelle auf solche Denkmuster hinweise, wie ich sie in der modernen Welt beobachte.

### **Wir haben maximale Ansprüche**

Wir sitzen in einem geschlossenen Raum und die Luft ist stickig Was empfinden wir, wenn eine freundliche Person uns durch das Öffnen der Tür mit Frischluft versorgt? Eine frische Brise! Was bewirkt sie bei Ihnen?

Ein angenehmes Gefühl etwa? Keine Frage, wir sind der Meinung, frische Luft stehe uns zu. Mit vielen Dingen verhält es sich so. Weil wir an einen relativ hohen Lebensstandard gewöhnt sind, halten wir Annehmlichkeiten für selbstverständlich. Es steht uns doch zu, denken wir. Warum dann noch wertschätzen? Mit dieser Haltung würdigen wir nicht die Umstände, in denen wir leben. Darin ist kein Platz für Wertschätzung.

Unser Anspruch an das, was uns zusteht, ist meist höher, als das, was das Leben uns zuteilt. Der mediale Einfluss treibt das ganze noch in die Höhe. Wenn unser Leben also auf, sagen wir mal ein Niveau von 30 Prozent angelegt ist, wird es durch die Werbefeldzüge der Industrie auf das Doppelte hochgedrückt. Dadurch werden uns dann fiktive 60 Prozent als Norm vorgetäuscht.

Jetzt haben wir aber keine 60-prozentige Erfüllung unseres Lebensanspruchs, sondern lediglich 30 Prozent. Dadurch entsteht eine Mindestleidensquote von 30 Prozent – die jeglichen Realitätsgehalt entbehrt. Diese vermeintlich fehlenden 30 Prozent zum Idealbild sind somit die Ursache für eine nagende Unzufriedenheit. Das ist eine falsche Vorstellung.

Aus Sicht der Industrie ist Unzufriedenheit eine prima Sache und förderungswert. Ihre Bestrebung ist, dich glauben zu machen, du seist im Inneren hohl. Sie zielt darauf ab, in uns ein grundlegendes Gefühl der Unzufriedenheit zu erzeugen, die natürlich nur von ihren Produkten erlöst werden kann. Eine traurige und beängstigende Sachlage. Es herrscht hier eine Grundverwirrung. Weil wir nicht so genau wissen, wie wir eine Lösung herbeiführen können.

Zunächst einmal kennen wir das obere Ende der Glücksskala nicht. Alles über diese erwähnten 30 Prozent entspricht nicht der Wahrscheinlichkeit. Man könnte sich allerdings auch mit nur 20 Prozent zufrieden geben. Doch ein vorzeitiger Verzicht ist auch nicht unbedingt das Richtige. Es sei denn, Sie sind ein Asket, der sich mit wenig begnügen kann.

Wann also ist der Zeitpunkt gekommen, wo wir sagen, ich bin zufrieden, ich jage nicht nach mehr? Die konventionelle Welt ist relativ, daher ist es für uns nicht einfach zu erkennen, wann diese Grenze der Zufriedenheit erreicht ist. Im unternehmerischen Sinne ist die Welt voll unbegrenzter Chancen und Möglichkeiten. So zumindest die Werbebotschaften. Auch wenn das einen wahren Kern haben mag, wie gehen wir persönlich damit um?

### **Unsere selbst kultivierte Bedürfnismentalität**

Manche sagen, die Hauptursache der Unzufriedenheit sei es, Ansprüche zu haben, keine Genügsamkeit zu kennen. Ich persönlich glaube vielmehr, dass ein Großteil des Leidens aus einer mangelnden Fähigkeit herrührt, Dinge wertzuschätzen. Sehen Sie einen Unterschied zwischen Wertschätzung und Anspruchslosigkeit? Oder ist Anspruchslosigkeit – mit wenig zufrieden sein – identisch mit Wertschätzen der Lage, in der wir sind?

Genügsamkeit und Wertschätzung – das sind zwei unterschiedliche Themen. Wertschätzen heißt durchaus nicht, dass man nicht nach Höherem streben sollte. Man kann sich für mehr einsetzen, dann aber auch diese Ebene honorieren. Wenn wir mehr Geld haben, können wir das umso mehr schätzen. Möchten wir uns in wohlthätiger Weise engagieren – je mehr wir für andere tun, um so mehr können wir das auch wertschätzen. Oder wir ziehen uns zurück und meditieren länger und würdigen das auch entsprechend. Anspruchslosigkeit und Wertschätzung sind nicht dasselbe.

Bedürfnislosigkeit ist für uns gewöhnliche Leute keine Alltagserfahrung. Wenn wir diese Erwartung an uns stellen, ohne dem gerecht werden zu können, führt das nur zu schlechtem Gewissen. Wenn wir als Wohlstandsgesellschafter mehr an Genuss wollen, als uns zur Verfügung steht, quasi diese 60 Prozent als erstrebte Sollrealität anpeilen, befinden wir uns in einer konstanten Bedürfnismentalität.

## **Teil 2: Korrektes Denken hilft gegen diffuse Unzufriedenheit**

In der westlichen Welt herrscht die Einstellung vor, dass es selbstverständlich ist, die eigenen Ansprüche zu erfüllen und dass es für jedes Problem eine Lösung gibt. Solche überzogenen Ansprüche für sich zu erheben ist in Kulturen wie der tibetischen oder nepalischen, aus der ich komme, nicht üblich. Als Begleiterscheinung in modernen hochentwickelten Gesellschaften zeigt sich diese Haltung aber häufig. Es scheint ein Gewohnheitsmuster zu sein, das mit der Sozialstruktur zusammenhängt. Ich führe es auf Ihre anspruchsvolle Grundeinstellung zurück.

Viele Menschen aus den Entwicklungsländern können nicht nachvollziehen, dass Europäer oder Amerikaner bei ihrem hohen Lebensstandard unzufrieden und frustriert sein können. Aber natürlich leiden Sie! Auch wenn Ihr Leiden eine andere Qualität hat und Sie auf hohem Niveau leiden. Warum ist das so?

Was ich gerne sehen würde, ist, dass wir unsere Grundstimmung ändern. Wir brauchen eine neue Ausrichtung, die sich an tatsächlichen Gegebenheiten orientiert. Und dafür müssen wir unsere gewohnheitsmäßige Grundunzufriedenheit in Frage stellen. Wir sollten anerkennen, was ist, und die von tatsächlichen Gegebenheiten wertschätzen.

Dazu führen wir uns die grundlegende Tatsache vor Augen, dass wir eine großartige menschliche Situation haben. Alle diese Lebensumstände und Bedingungen haben sich in unserem Fall tatsächlich eingestellt. Daran können wir uns erfreuen. Wir können so intensiv darüber reflektieren, dass Wertschätzung zu einer Gewissheit wird. Das ist das Fundament der tibetisch-buddhistischen Lebensanschauung.

### **Unrealistische Erwartungen**

Wenn wir beginnen, Wertschätzung üben, so entsteht dadurch nicht sofort Freude. Das gewohnte Denksystem, „ich habe nicht alles vollständig, ich hätte gerne noch dies und jenes“, gilt es erst einmal herunterzufahren. Diese Art von Grundunzufriedenheit basiert nicht auf Fakten.

Obwohl wir schon viele Jahre in dieser negativen Geisteshaltung verbracht haben, geht es uns trotzdem nicht besser. Wenn du arm bist, hast du viel Zeit, aber nicht viel Geld. Wenn du reich bist, hast du zwar Geld, aber keine Zeit. Als du noch Junggeselle warst, warst du völlig frei, aber dir hat jemand gefehlt. Jetzt hast du endlich jemand, der dich liebt und jetzt fühlst du dich wie ein Gefangener.

Eigentlich wünschst du dir, von jemandem bedingungslos geliebt zu werden, gleichzeitig völlig frei zu sein zu machen, was du willst. „Bis ich das erlangt habe, bin ich nicht zufrieden“. Diese Erwartungshaltung ist problematisch und hat mit der Lebenswirklichkeit nichts zu tun. Es ist die Haltung eines Herrschers, der denkt, dass dies alles sein Geburtsrecht ist.

Und wenn man alles bekommen hat, was man sich wünscht, klingt die Begeisterung nach einer Weile ab, ohne dass man in der Lage war, die Dinge realistisch einzuschätzen und das, was man tatsächlich erreicht hat, anzuerkennen. Die Begeisterung verliert sich irgendwann. Obwohl wir vielleicht ideale Umstände haben, können wir das nicht mehr als ein Hoch empfinden. Es wurde zum Alltag für uns. Wir wollen dann etwas anderes als unsere tägliche Normalität. Dieser Trieb weist möglicherweise darauf hin, dass man nicht sein Leben gar lebt, sondern seinen Erwartungen nachjagt.

Hier, mitten in Europa leben wir auf einem gehobenen Existenzniveau. Wir drehen am Wasserhahn, platsch kommt heißes Wasser raus. In vielen Ländern dieser Welt ist das ein Wunder. Es gibt nicht genügend Wasser, geschweige denn heißes Wasser. Allein Trinkwasser ist mancherorts ein Problem. In unserer Gesellschaft ist das alles keine Frage. Verzögert sich das Wasser mal einige Sekunden, ruft man gleich den Hausmeister.

### **Veränderungen auf der kognitiven Ebene**

Wenn wir uns nur im Bann der Reize befinden, ist ihnen kein Ende gesetzt. Eine Gemütsregung lebt von der Dualität aus Herbeiwünschen und der Angst vor der Erwartungsenttäuschung. Dies finden wir auch in Partnerschaften. Normalerweise hält die Beziehung lange, wenn ein ausbalanciertes Erwartungsspannungsfeld erzeugt wird, das die Leidenschaft antreibt und verhindert, dass die Beziehung fade wird. Ich spreche hier von der körperlichen Ebene.

Der Verstand wiederum mag denken: „mein Partner ist ein wertvoller Mensch. Er ist mir treu. Ich bin wirklich vom Glück begünstigt“. Das ist etwas anderes. Doch viele Menschen sehen die Dinge nicht so. Wenn Sie einen großartigen Ehemann haben, aber sich körperlich nicht mehr von Ihm angezogen fühlen, weil Sie ihn bereits besitzen, wird er Ihnen vielleicht einerlei und Sie fangen an, sich anderweitig zu orientieren.

Die richtige physische Stimmungssituation herbeizuwünschen, wenn keine anregenden Gefühle mehr vorhanden sind, ist wenig sinnvoll. Obwohl eigentlich alles sonst in unserem Leben stimmt, wir aber einen solchen Impuls auf der Empfindungsebene vermissen – und Empfindungen basieren nun mal auf dem Körper – übertragen wir das häufig auf unsere gesamte Lebenssituation. Wir brauchen daher die kognitive Wertschätzung in unserem Leben.

In gewissen Situationen sollten wir uns auf unsere Ratio stützen und einfach umschalten: „Eigentlich geht es mir doch gut!“ Vergegenwärtigen Sie sich all die guten Qualitäten Ihres Partners, die in den Hintergrund getreten sind. Am Anfang der Beziehung war man noch davon beeindruckt, doch weil sie selbstverständlich geworden sind, erzeugen sie keinen Anreiz.

### **Halten Sie sich an Ihr Herz!**

Meistens liegt das Problem dabei nicht an einem Mangel an intellektueller Auffassungsgabe. Das Problem ist eher, wie wir unser Herz dem Problem öffnen. Wenn sich also die weinerliche Gefühlsebene in uns beklagt: „Mir geht’s so gar nicht gut“, lassen wir den frisch-forschen Verstand fragen: „Was ist los mit dir? Warum geht es dir nicht gut?“ – „Ich weiß es auch nicht...“.

Wenn man es dabei belässt, wird es zu einem emotionalen Verhaltensmuster, das in die unterbewusste Ebene rutscht. Das war die schlechte Nachricht. Die gute ist, so etwas lässt sich ändern. Um die Dauerunzufriedenheit aufzulösen, brauchen wir den Faktor der Wertschätzung in unserem Leben. Um Wertschätzung zu kultivieren müssen wir den Denkapparat unseres Geistes benutzen.

Wenn sich dadurch Ihre grundlegende Unzufriedenheit nicht auflöst, halten Sie sich an Ihr Herz. Fühlen Sie die emotionale Taubheit dort darin. Erspüren Sie die Unzufriedenheit. Schauen Sie, wie sich das anfühlt. Und seien Sie freundlich zu diesem Empfinden. Versuchen Sie behutsam damit zu kommunizieren und helfen Sie, dass sich Ihr Herz öffnet.

Unser Gewohnheitsmuster kann uns vorspiegeln, das Gefühl der Unzufriedenheit sei aufrichtiger, während unsere verstandesmäßigen Änderungsbestrebungen uns völlig gekünstelt erscheinen. Man ist dann vielleicht versucht, die Transformation an der eigenen Wahrnehmung aufzugeben. Oder vielleicht eine Änderung zu erzwingen.

Dabei läuft man Gefahr, dass sich alles nur noch mehr verkrampft. Dann sollte man einsehen, dass die Vorgehensweise zu diesem Zeitpunkt noch nicht funktioniert. Nehmen Sie dann die Widerstandsempfindungen wahr und verabschieden sich von Ihren Bemühungen: „Genug für heute“. Lassen Sie diesem System Zeit, bis Sie auch auf der Gefühlsebene bereit sind, Ihre unzufriedene Grundhaltung aufzulösen.

Die grundlegende Unzufriedenheit ist eine Verdrehtheit, die uns daran hindert, Tatsachen als solche zu erkennen. Aber das ist kein Grund für eine Dauerunzufriedenheit, die durch unsere Blutbahnen läuft und die Daseinsfreude auffrisst.

Aufgrund der vergänglichen Natur alles Bestehenden ist zwar immer ein Element der Unzufriedenheit oder Leidhaftigkeit vorhanden. Trotzdem kann Wertschätzung im Leben ihren Platz haben. Eine wertschätzende Lebenseinstellung schließt ein, dass man Leidensfaktoren anerkennt.

Die Wertschätzung von Tatsachen und Fakten unseres Lebens ist Medizin für die immerwährende, permanente Unzufriedenheit, wie sie im 21. Jahrhundert weit verbreitet ist.

*Auszug aus einem Vortrag von Tsoknyi Rinpoche, ausgewählt und bearbeitet von Ayshen Delemen; mündliche Übersetzung von Andreas Kretschmar.*