



# Umgang mit schwierigen Menschen

LAMA KELZANG WANGDI

(...) Als buddhistische Praktizierende, aber auch einfach als Menschen, die einen klugen Umgang damit suchen, wenn sie auf schwierige Personen treffen, kann es nicht schaden, Achtsamkeit anzuwenden und uns zu sagen, dass dies eine Gelegenheit ist, zu wachsen. Es sollte in uns „klick“ im Gehirn machen, sowie der Eindruck aufkommt, dass es „schwierig“ wird, und wir daher achtsam sein sollten – aber natürlich nicht, dass wir sofort denken sollen, „klick“, und damit eine schwierige Person gleich als schwierig einsortieren! Wachsamkeit ist angebracht, damit wir nicht unkontrolliert in die gewohnten üblen Gewohnheiten von Reaktionen verfallen: Ärger, Ablehnung, Empörung oder Sich-Einfangen-Lassen von dem eigenen Gefühl des Unbehagens und dann darin zu verharren. Denn wir alle haben starke Gewohnheitsmuster, die schnell unsere Reaktion bestimmen. Unsere Erwartungshaltung färbt sich dann komplett negativ. Unsere positiven Eigenschaften müssen daher schnell dagegenhalten, sonst regieren wir bloß genervt. Also fokussieren wir uns auf unseren Atem, auf den Bereich um den Nabel, und ziehen die Aufmerksamkeit ab. Wenn uns das gelingt, und wir unseren Atem kontrollieren können, hilft uns nach Maßgabe der Vajrayana-Lehren dies auch dabei, unsere Reaktionen zu steuern.

Sind unsere Energien von Ärger etc. sehr stark, soll man sich also auf den Nabel konzentrieren, so die tantrische Anweisung, denn dies hilft uns dabei, auch gegen die massiven Energien solcher negativen Gedanken vorzugehen. Wir sind stark konditioniert, wenn Ärger aufkommt durch eine Person, die wir nicht mögen. 50 Prozent unseres Eindrucks dieser Person, wie wir sie sehen, ist hausgemacht. Die Art, wie wir diesen Menschen sehen, kommt durch unsere Konzepte, Vorprägungen, Emotionen und Erwartungshaltungen etc. zustande. Die anderen 50 Prozent der Wahrnehmung haben direkt mit der Erscheinung der Person zu tun. Doch so fühlt sich das nicht für uns an. Der Ärger kommt schon hoch in uns, so wie wir diese Person sehen, sie braucht noch gar nichts gemacht zu haben. Ihr bloßer Anblick genügt, und wir kochen vor Wut und Abscheu. Es ist wichtig, das zu wissen! Unsere Herzrate steigt, der Blutdruck wird höher – wir verletzen uns selbst mit diesem Muster. Choleriker, die Ärger zu ihrem Wesen machen, leben kürzer. Wer sich übermäßig schnell negativ erregt, atmet dabei schneller und verbraucht mehr von der festgelegten Anzahl der kostbaren Atemzüge, die wir haben, so heißt es. Ärger schadet der Gesundheit. Glückliche Menschen leben länger und kosten

ihr Leben in Zufriedenheit und Ausgeglichenheit aus. Sie können mit Schwierigkeiten besser umgehen. Ärger bedeutet Stress und verhindert das Gewinnen von Kontrolle, was keine Vorteile bietet. Beherrscht Ärger uns, sollten wir das bemerken, und uns diese Fakten vor Augen halten: wir schaden uns gerade damit. Wir gehen nicht gut mit Schwierigkeiten um, lösen kein Problem, sondern kommen nach Hause zu den Lieben daheim und bringen den Ärger mit, lassen unsere schlechte Laune auf sie los und schaffen eine üble Situation auch noch für sie. Lasse ich Ärger freien Lauf entsteht also viel Schaden. Gute Gründe, das zu ändern. Aber wie schaffen wir es, dieses Negative zu stoppen und konstruktiver zu reagieren? Wie entwickeln wir solche Geistesgegenwart? Grundsätzlich ist das eines der wesentlichen Anliegen des Buddhismus, Negatives transformieren zu lernen!

### **INTELLIGENTE ANALYSE - BEOBACHTEN STATT UNREFLEKTIERT AFFEKTE AUSAGIEREN**

Schwierige Person? Jetzt gibt es etwas zu lernen. Jetzt ist der Moment, Geduld zu entwickeln. Fällt uns das schwer, müssen wir unsere Intelligenz einsetzen und analysieren: Warum empfinde ich diesen Menschen als nervig? Warum hasse ich diese Person so sehr? Warum verpasse ich ihm oder ihr das Etikett: schlecht, schwierig? Also eine tiefere Befragung vornehmen, was wirklich dahintersteckt, worauf sich die eigenen Empfindungen stützen. Und wir werden zumeist feststellen: Diese Person kann, genau wie ich, nicht gut mit Schwierigkeiten umgehen. Eine glückliche Person nörgelt nicht herum, verbreitet keine schlechte Laune. Sie kann ihre Unzufriedenheit nicht bändigen, ihre Gefühle nicht kontrollieren und zeigt daher ein schwieriges Verhalten. Ansätze davon kenne ich sicherlich auch von mir. So hilft hier am ehesten, was die Buddhisten empfehlen, nämlich „Metta-Meditation“, das Entwickeln von Liebe und Mitgefühl. Wir sehen, dass es uns und dieser Person an Glück mangelt, und wir formulieren in uns den aufrichtigen Wunsch: möge diese Person Glück erlangen, möge sie glücklich sein. Aber das muss von Herzen kommen, es reicht nicht, dass wir die Worte emotional unbeteiligt denken oder sagen. Verankert man mit dem Herzen diesen Gedanken tief in sich: „Möge diese Person frei sein von Leid und Hindernissen, möge sie glücklich sein.“ dann schafft man in sich ein starkes Gegengewicht gegen die eigenen negativen Reaktionsmuster. Einer Person, die wir als schlecht empfinden, wünschen wir gewöhnlich nichts Gutes. Im Gegenteil, wenn sie Pech hat und Probleme, denken wir noch, das geschehe ihr ganz recht und empfinden eine gewisse freudige Genugtuung darüber. Doch genau davor sollten wir uns hüten. Schadenfreude liegt nah, aber schadet allen Beteiligten.

### **NUR EINE REAKTION: METTA!**

Durch Meditation sollten wir Metta zu einer unmittelbaren Reaktion werden lassen, Metta, den liebevollen Wunsch nach Glück, zur dominierenden Gewohnheit werden lassen. Uns ist sofort klar, dass es an Glück und Liebe mangelt, und das bestärkt uns in unserem Wunsch: „Mögen alle Wesen glücklich sein. Mögest

Du, der Du auf vier Beinen gehst, immerzu glücklich sein, mögest Du, der Du auf zwei Beinen gehst, immerzu glücklich sein.“ Tun wir das mit ganzem Herzen, wird sich eine Transformation zum Positiven ergeben. Statt in Hass und Abwehr zu verfallen, stellen wir in uns ein angenehmes Gefühl her. Unser Geist bleibt friedvoll und konstruktiv, wird nicht aus der Ruhe gebracht. Das bedeutet einen Balsam, eine Medizin, für unseren Geist. Genau dafür ist das Metta-Sutta gedacht. Seine Anwendung soll innere Stärke hervorbringen und das tief eingeprägte Negative positiv ersetzen helfen. Die Resultate werden nicht auf sich warten lassen: ein in sich ruhender, positiver und freundlicher Mensch strahlt etwas anderes aus als ein von Ärger besessener. Im Umgang mit Tieren wird das oft unmittelbar deutlich. Tiere spüren die innere Verfassung instinktiv und begegnen liebevollen Menschen anders als ärgerlichen, die sie als Bedrohung empfinden. Hunde fassen Vertrauen zu den ersteren oder knurren, um sich gleich abzugrenzen, bei den letzteren. Haben wir die Fähigkeit weit entwickelt, angesichts von schwierigen Menschen friedvoll, zugewandt und wohlwollend zu bleiben, besitzen wir eine Stärke, die uns mit allen schwierigen Umständen besser umgehen lässt und hilft, sie zu bewältigen. Also genau die Stärke, die wir uns dringend wünschen - so kommt sie zustande.

### **LIEBE MACHT GESUND - UNS UND DIE ANDEREN**

Und auch unsere Gesundheit profitiert immens davon, wenn es uns gelingt, diese Stärke zu gewinnen. Liebe ist wohltuend, wir halten unseren Blutdruck im gesunden Bereich, können mit Stress umgehen und vermeiden allen unnötigen Stress. Unser Bewusstsein bleibt gefasst und konstruktiv und positiv ausgerichtet - all das sind Faktoren zur Förderung unserer körperlichen und geistigen Gesundheit. Krebs z.B. ist eine Krankheit, die stark von Stress beeinflusst ist. Begleitet man die Einnahme von Medikamenten oder Vitaminen und Spurenelementen mit einer Metta-Geisteshaltung, kann man dadurch nachweislich ihre Wirkkraft steigern. Buddhisten murmeln vielfach das Mantra des Medizinbuddha, wenn sie Pillen schlucken, doch ich denke, ein rein automatisches Rezitieren des Mantras mit aufrichtigem Denken von Metta tief im Herzen zu ersetzen, wäre sicher um ein Vielfaches hilfreicher.

Medizinbuddha-Praxis ist verbreitet, man rezitiert das Sadhana und verspricht sich Heilung. Aber ein gedankenloses Aneinanderreihen der Worte wird definitiv nicht so viel Nutzen erwirken können, wie eine echte Haltung der Liebe, die getragen ist von dem Wunsch nach Glück für alle fühlenden Wesen. Zu den Langlebens-Initiationen wie Amitayus etc. werden bestimmte gesegnete Kräuterpillen verteilt, die ein starkes Begehren in den Leuten auslösen, als ob sie Wunderpillen wären. Die Leute drängeln, sie zu erhalten. Ich denke jedoch, dass die echte Praxis von Metta, von Liebe und Mitgefühl, den durchschlagenderen Erfolg bedeuten würden. Besser als die Pillen! Der Rat des Buddha wird durch das Metta-Sutta repräsentiert: wann immer man mit Schwierigkeiten umgehen muss, auf alle möglichen Arten von Wesen trifft, sollte man ohne Ausnahme Liebe entwickeln.

Ob hochstehende oder niedrigstehende, nahestehende oder fernstehende, Nachbarn, Freunde, Kollegen, Zufallsbegegnungen: nutze den Rat des Metta-Sutta, entwickle allen gegenüber Liebe und Mitgefühl. Ein Rat, dessen Nutzen sich durch die Praxis definitiv erweist, vor allem für einen selbst! Es wurde 500 Mönchen gelehrt, nachdem diese sich für das Regenretreat im Himalaya versammelt hatten und vorzeitig zurückkamen, denn sie hatten die Situation vor Ort als unzumutbar empfunden. Wir können uns vorstellen, 500 Mönche versammelt unter kargen, klimatisch schwierigen Bedingungen, da bleiben Reibereien und Geduldproben nicht aus. Man schob die ungute Atmosphäre auf Störfeuer durch böse Geister und feindliche lokale Götter, die hier ihr Unwesen trieben und den Mönchen des Buddha nicht gewogen seien. Als sie sich bei Buddha beklagten, dass die Situation einfach unerträglich gewesen wäre, und sie daher nicht, wie angeordnet, dort verweilen könnten, lehrte sie Buddha das Metta-Sutta und seine Praxis. Und dann schickte er sie zu ihrem großen Verdruss wieder zurück an diesen verwünschten Ort. Doch sie beherzigten seinen Rat und übten Metta. Liebe und Wohlwollen verwandelten die ganze Situation positiv. Statt Streit gab es nun Rücksichtnahme, Respekt und Bemühen um das gegenseitige Wohlbefinden – was einen totalen Wandel bedeutete. Metta – ein echter „Gamechanger“. Und die bösen Geister und unwirschen Götter unterstützten nun die Bemühungen der Mönche und halfen ihnen. Statt Hindernisse erfuhren die Mönche nun glückliche Umstände. Metta, liebende Güte, als Haltung allen Wesen gegenüber, besitzt große Macht und Kraft. Sie transformiert das Gefühl von Schwierigkeit, macht sie zu einer Gelegenheit zu wachsen.

## WEISHEITSPERSPEKTIVE

Wir alle wünschen Glück. Im Mahayana generell wissen wir, dass in allen Wesen die grundsätzliche Fähigkeit zu Güte besteht – durch die Buddhanatur. Auch eine schwierige Person wird jemanden lieben. Und auch wenn wir meinen, diese Person sei doch zu 100 Prozent schlecht, liegt das an unserer verengten Perspektive. Auch die böse Tigerin, Bedrohung für alle, liebt ihre Kinder und bemuttert sie von ganzem Herzen. Zu wissen, dass alle Personen auch eine liebende Seite haben können, eröffnet Möglichkeiten. Also brauchen wir eine weisere Sichtweise in dem Wissen: es gibt hier viele Blickwinkel auf viele Facetten. Besser, man dämpft die eigenen negativen Emotionen mit Metta, zwingt sich, eine höhere Warte einzunehmen in dem Wissen, dass wir Wesentliches nicht übersehen sollten. Die Buddhanatur zu besitzen, bedeutet nicht, dass alle schon Buddhas sind, aber dass etwas Gutes immer möglich ist, dass es sich entwickeln kann. Dieselbe Person als Baby würden wir spontan so betrachten können, wir könnten nichts durch und durch Übles erkennen. Das negative entwickelte sich im Laufe des Lebens, es bildet nicht so etwas

wie die wahre Natur dieses Menschen. Also ist es diesem auch immer möglich, wieder eine positive Entwicklung zu nehmen. Wenn einem die Betrachtung als Baby noch nicht ausreicht, dann können wir auch noch weiter zurückgehen: wir alle waren mal ein Embryo im Mutterleib. Was gäbe es einem solchen vorzuwerfen? Es hilft, flexibel in der Wahrnehmung zu sein, um Argumente zu haben, die uns überzeugen, dass es berechtigt ist, gegen dumpfen Ärger in sich vorzugehen, gegen die Vereinfachung der Ansicht, dass jemand einfach nur Hass verdient, weil er oder sie ausschließlich schlecht sei. Diese ganze Negativität kostet uns bloß Zeit und Nerven, die wir viel besser und konstruktiver gestalten könnten. Wir haben nur eine begrenzte Lebenszeit und warum sollten wir diese kostbare Zeit mit unnötigem Beharren auf negativen Gefühlen vergeuden. (...) Ein weiser Entschluss besteht daher auch darin, uns unempfindlicher zu machen gegenüber störenden Kleinigkeiten. Wir müssen kleinen Störungen, kleinen Provokationen und geringen unangenehmen Vorkommnissen nicht so viel Aufmerksamkeit schenken. Wir tun uns selbst einen Gefallen damit, uns von ihnen nicht groß beeinträchtigen zu lassen, sondern sie möglichst schnell zu vergessen. Sie haben viel mit unserem eigenen negativen Karma zu tun, und wenn wir jetzt dem Verursacher mit großer Schärfe und Aggression begegnen, machen wir eventuell aus einer Mücke einen Elefanten und richten dadurch unnötig viel mehr Streit und Krieg an. Viele unangenehme Situationen im Alltag werden durch heftiges Aufbrausen stark aufgebauscht und führen zu Eskalation, die dann wegen kleiner Anlässe zu Katastrophen führen. Davor kann man sich schützen, indem man sich ein dickeres Fell, einen Panzer aus Weisheit, Güte und grundsätzlichem Wohlwollen zulegt. Man gerät damit weniger leicht aus der Fassung, leidet kürzer und zerstört auch nicht vorschnell die Beziehungen zu anderen und schafft dadurch nicht nachhaltig Zwist und Probleme. Man braucht das Schwierige in der Begegnung mit anderen auch gar nicht persönlich zu nehmen – was bereits viel Druck aus dem Dampf-Kessel des Ärgers ablässt. (...) Wir können also im Umgang mit schwierigen Menschen auf unsere Ressourcen, die wir selbst in uns bewusst entwickelt haben, zurückgreifen: Liebe, eine weite Perspektive und die Weisheit, das Negative als Anlass zur Entwicklung innerer positiver Stärke sehen, indem man Ruhe bewahren lernt, sich mit Wissen wappnet und konstruktiv seine Reaktionen in voller Kontrolle bestimmt. Das sind die Faktoren, die grundsätzlich in allen Lebenslagen nützlich sind.

Lama Kelsang Wangdi wurde 1970 in Bhutan geboren, studierte und unterrichtete 13 Jahre lang an der Shri Nalanda Klosteruniversität in Rumtek/Sikkim als Acharya. Heute lebt er in Deutschland als Residenzlama des Kamalashila-Institutes.

Dieser Text ist Auszug eines Vortrages, den Lama Kelzang im Kringellocken Kloster Potsdam im November 2024 hielt.