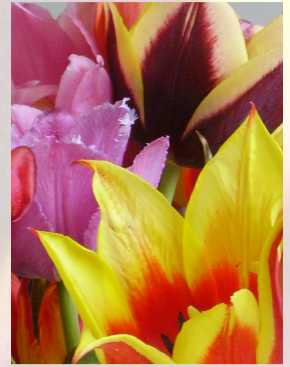


Februar 2017: Auch Unangenehmes kann was Gutes bringen!

Das wir ganz gern glücklich sind, würden die meisten Leute unterschreiben. Aber welche Gedanken, welche Worte und Handlungen führen eigentlich zu Glück? Das ist nicht immer so einfach.

Die buddhistische Unterscheidung in „heilsam“ und „unheilsam“ erlaubt spannende Forschung im eigenen Leben... und teilweise überraschende Erkenntnisse!

Der folgende Text ist ein Auszug aus dem ersten Kapitel des 2. Abschnitts, Der Achtfache Pfad, Buddhas Wegweiser zum Glück.



Alles, was gut tut und zum Glücklichen führt, wird im Buddhismus „heilsam“ genannt. Alles was schadet und unglücklich macht, heißt „unheilsam“. (...)

Die Unterscheidung kann knifflig sein. Wir unterscheiden in unserer Kultur eher zwischen *Gut* und *Böse*. Das kann auch einen moralischen Touch haben, und uns dazu verleiten, äußere Normen zu erfüllen, ohne uns selber Gedanken zu machen oder wirklich dahinter zu stehen.

Heilsam und *unheilsam* sind nicht vordefiniert, verlangen von uns, selber nachzuforschen und eine Handlung vor allem auf Grund ihrer Folgen einzuschätzen.

Wie geht das? Alles, was niemandem Schaden zufügt, weder uns selbst noch anderen, ist heilsam. Alles, was irgendeinem der Beteiligten Schaden zufügt, ist unheilsam.

Wichtig ist hier: Auch wenn ein Handlung **für andere** förderlich ist, **mir selbst** aber Schaden zufügt, ist sie nach dieser Definition eindeutig unheilsam, das heißt, sie führt nicht zu mehr Glück! Diese Sichtweise klärt die vor allem bei Frauen verbreitete Problematik, sich aufzuopfern und sich selbst nicht mit einzuschließen. Aufopferung ist ein Teufelskreis, weil man denkt, man tut etwas Gutes, und dann wundert man sich, dass es nie wirklich besser wird.

Heilsam oder unheilsam kann man gut an den Auswirkungen erkennen: Führt es zu mehr Glück oder zu mehr Leid? Eine heilsame Handlung hat aufbauende, förderliche Wirkung, eine unheilsame Handlung wirkt schädlich und destruktiv.

Im Alltag entscheiden wir eher unwillkürlich danach, ob etwas angenehm oder unangenehm ist. Ein Essen, das uns schmeckt – angenehm. Hinaus ins kalte Regenwetter – unangenehm. Da steht das momentane Empfinden im Vordergrund. Das ist natürlich auch ganz schön, doch wichtig ist: Wie sieht die etwas längerfristige Wirkung aus? Ein kurzfristiges angenehmes Gefühl hat nicht die Kraft, unser Glück wirklich aufzubauen. Wir müssen dann immer schnell das nächste nachschieben und haben außerdem mit den Folgen zu tun, wenn etwas nicht heilsam war.

Wenn wir die beiden Begriffspaare kombinieren, kommen wir auf vier Grundsituationen:

1. Etwas ist angenehm und heilsam. Ich esse einen Teller meines Lieblingsessens.
2. Etwas ist angenehm und unheilsam: Ich esse das dritte Stück Torte und bekomme Bauchweh.
3. Etwas ist unangenehm und heilsam: Ich gehe bei Regenwetter joggen, erst mal ist es scheußlich, aber ich werde warm und fühle mich nachher gut.
4. Etwas ist unangenehm und unheilsam. Ich bin ohne Jacke im Regenwetter unterwegs, werde nass und hole mir einen Schnupfen.

Am einfachsten haben wir es mit Situation 1 und 4: Angenehm und heilsam, da gibt es kein Problem!

Unangenehm und unheilsam: Lässt sich vermeiden, wir haben ja in dem Sinn nichts davon.

Herausfordernd für uns sind: Nr. 2 - mitbekommen, dass etwas erst mal Angenehmes mir schadet, und es deshalb auch sein lassen.

Ebenso Nr.3. - sich überwinden, etwas erst mal Unangenehmes zu tun, in dem Wissen, dass es gute Folgen hat.

Das Faszinierende an der Unterscheidung heilsam–unheilsam ist: Sie ist ganz pragmatisch, lässt sich wunderbar auf den Alltag anwenden. Und sie hat auch eine große Tiefe: Wir können nach und nach unsere Gedanken und Muster überprüfen, welche uns zu mehr Glück oder mehr Leid führen. Und auf der tiefsten Ebene zeigt es uns dann, was tatsächlich wahr ist und welche Sichtweise uns frei macht.

Probiere es doch gleich einmal aus! Denk an etwas, das du heute oder gestern gedacht, gesagt oder getan hast. Das war.....

Jetzt frage dich:

- 1. Hat es sich angenehm oder unangenehm angefühlt?*
- 2. Wie ging es dir danach?*

Wenn es dir nicht so gut ging, oder es auch jemand anderem geschadet hat (so weit sich das überblicken lässt), wäre es vielleicht gut, sich nach einer Denk- Sprech- oder Handlungsalternative umzusehen, denn dieses Verhalten wird auf Dauer nicht so glücklich machen.

Wenn es niemandem Schaden gebracht hat, auch dir nicht, war es heilsam! Es wird auf Dauer gute Energie aufbauen. Weiter so... ;o)

