

Hang Ups



Hang ups – Kurz bevor ich in die Tram einsteige, kaufe ich mir am nahe gelegenen Kiosk einen Kaffee. Normalerweise kaufe ich nur einen, aber der Kiosk, an dem mein Trampartner einsteigt, ist wegen Umbauarbeiten geschlossen. Da ich beide Hände voll hatte, wankte ich dem Gang entlang, nach links und rechts, auf und ab, meist im Takt mit dem Auf und Ab, dem Rechts und Links der Strassenbahn, die zur nächsten Haltestelle eilte.

Mein Partner begrüßte mich mit einem strahlenden Lächeln und nahm mir schnell eine Tasse aus der ausgestreckten Hand, worauf ich mich auf den freien Holzsitz neben ihm fallen liess.

«Ich kann heute Morgen wirklich eine Tasse Kaffee gebrauchen», sagte er. «Ich habe bis spät in die Nacht einen Film geschaut, der die Zeit, die ich damit verbracht habe, eigentlich nicht wert war. Zum Glück bin ich ab und zu eingenickt, sonst wäre ich heute Morgen wirklich müde gewesen».

«Und was war das für ein Werk, dem du deine Aufmerksamkeit schenken wolltest?», fragte ich lachend.

Vorsichtig nippte er am dampfenden Kaffee mit zwei Stücken Sahne und einem Stück Zucker, bevor er antwortete.

«Es war einer dieser sogenannten Psychothriller. Die Art, bei der der einzige Nervenkitzel in der Wortwahl liegt, mit der sie beworben werden. Ich habe eine *hang up* für dieses Genre. Alfred Hitchcock hat sie zu produziert und zu inszeniert. Das war es aber nicht.»

«Bist du wach genug, um mir zu erzählen, was dich letzte Nacht bis in die frühen Morgenstunden beschäftigt hat?»

o

«Kein Problem, der Kaffee hat geholfen, die Spinnweben zu vertreiben. Nichts geht über ein Schuss koffeinhaltiger Sahne, um den Kopf frei zu bekommen. Der Film hat mich wegen seines Titels *Hung Up on Hang Ups* angezogen. Du kannst dir sicher denken, dass eine Psychologin und ihr Patient die Hauptfiguren waren. Sie war älter als er und erinnerte ihn an seine Mutter, und er hatte viele Komplexe, die aus der Beziehung zu seinen Eltern, vor allem zu seiner Mutter, herrührten. Es wurde immer schlimmer.»

«Oh», sagte ich.

«Was sich von da an wirklich verschlimmerte, war nicht der Film selbst, sondern dass ich in meinem inneren Schrank voller altem Ballast wühlte und mich dort suhlte. Die beiden Figuren auf der Leinwand lösten in meinem Kopf eine Art Dantes Inferno aus und ich war gefangen in einer endlosen Erinnerungsspirale an Szenen alter Ängste, Befürchtungen und Unsicherheiten. Es war, als sässe ich in einem Kino und würde in den ersten zehn Minuten mit einem Tsunami von unverständlichem, sinnlosem Bildschirmschrott bombardiert. Es gab keinen Ausweg. Es war später Abend. Ich war müde. Meine Abwehrkräfte waren [Mara](#) nicht gewachsen... Ja, der buddhistische Mara. Der, von dem du mir auf den vielen Tramfahrten erzählt hast», sagte er lächelnd.

Er fuhr fort: «Wir haben irgendwelche *Hang Ups*. Wir alle haben psychologische oder emotionale Blockaden, die unser Verhalten beeinflussen. Aber sind diese Blockaden nicht selbst auferlegt? Sind sie nicht etwas, das wir uns selbst eingebildet oder von jemandem übernommen haben, den wir als Autorität in dieser Sache betrachten? Eltern, Lehrer, Ehemänner, Ehefrauen, Liebhaber, Priester, Politiker, Fussballstars, Rockstars sind nur einige der Menschen, die unseren Respekt verdienen.

◦

Könnte es sein, dass ich einen ihrer „*hang ups*“ übernommen habe, ohne darüber nachzudenken, nur weil sie es gesagt haben? Was ist mit der täglichen Dosis Propaganda, die wir beschönigend als Nachrichten bezeichnen? Die Massenmedien sind eine wirklich mächtige Propagandamaschine und lösen „*hang ups*“ aus, von denen wir nie gedacht hätten, dass wir sie hätten. Rasse, Religion, Nationalität, Nationalismus, Hautfarbe, sexuelle Vorlieben usw. usw. Es ist zum Kotzen. Selbst wenn man nicht bewusst darauf achtet, sickert der verbale Müll ein. Wenn man nicht ständig bewusst auf seinen Geisteszustand achtet, wird man in kurzer Zeit zu einem roboterhaften Idioten.»

Zustimmend warf ich ein: «Der kleine Johnny bekommt von seinem Mathelehrer gesagt, dass er in Mathe nie gut sein wird. Der Lehrer sagt Johnnys Eltern, dass der kleine Johnny in Mathe nie gut sein wird. Die Eltern schlucken die Worte des Lehrers. Schliesslich sind sie auch nicht gut in Mathe. Sie haben ähnliche Erfahrungen gemacht wie Johnny jetzt. Und Johnny? Johnnys Schicksal ist besiegelt. Von diesem Tag an wird Johnny jedes Mal feuchte Hände bekommen, wenn er mehr als $2 + 2$ rechnen muss. Es sei denn, er findet rechtzeitig heraus, dass sein Lehrer und seine Eltern Trottel waren. Ich frage mich, wie viele Menschen durch ihre Eltern und andere, denen sie als Lehrer vertrauen, dumm geworden sind.»

o

«Das ist eine gute Frage», beginnt mein Partner. Die Wahrheit ist, dass nur ich die Fähigkeit habe, die Blockade zu lösen. Ich kann sie anschauen. Ich kann sie erforschen. Ich kann mich in ihr suhlen und mein Recht auf Selbstanklage ausüben, bis allen um mich herum übel wird. Aber am Ende sollen keine *Hang Ups* zurückbleiben, so lautet der Tagesbefehl. Keine versteckte Liste verlorener oder nicht verlorener Lieben oder verlorener oder nicht verlorener Karrierechancen. Als ich jünger war und die Kerze an beiden Enden abbrannte, gab ich mir drei Tage Zeit für Selbstmitleid, und dann war es vorbei. ... Ciao Bella Ciao.»

«Aber du hast mir gerade erzählt, dass der Film, den du gestern Abend gesehen hast, eine Menge altes Gepäck zurückgebracht hat.»

«Ja, das habe ich. Aber es ist sehr altes Gepäck, das über die Jahre zu Staub im Wind geworden ist. Und jedes Mal, wenn es durch meinen Kopf weht, werden die Staubpartikel winziger und winziger. Ich bin sicher, dass auch du einen mentalen Schrank hast, der vollgestopft ist mit Namen für allerlei vergangene Erfahrungen, deren ursprüngliche Erinnerungen schon fast ganz verblasst sind, oder? Natürlich hast du das, wir alle haben das. Leider scheinen die meistens von uns die <schlechten> Erinnerungen zwanghaft festzuhalten. Auf diese Weise können wir unser Bild von dem, was wir schon immer waren, aufrechterhalten, nämlich: unglücklich und deprimiert».

«Und woher weißt du, dass sie immer mehr vergessen werden, immer mehr wie mikroskopischer Staub im Wind?»

o

«Weil ich nicht an ihnen festhalte, wenn sie mir durch den Kopf gehen. So wird ihre emotionale Ladung immer schwächer. Ich kann diese emotionale Spannung spüren, wenn ich genau darauf achte. Und wenn eine Erinnerung doch ein wenig auf

einem besonders saftigen Staubkorn verweilt und ihren emotionalen Charme, ihre Verlockungen zu entfalten beginnt, entschärfe ich sie und sie verschwindet.»

«Und wie entschärft man sie?», fragte ich.

Zwei Arten von Gedanken

So habe ich gehört: Einmal weilte der Erhabene in der Nähe von Savatthi im Jetahain, im Kloster Anathapindika. Dort sprach er die Mönche an: «Mönche!»

«Ja, Herr», antworteten die Mönche.

Der Erhabene sprach: «Vor meiner Selbsterleuchtung, als ich noch ein unaufgeklärter Bodhisattva war, kam mir der Gedanke: Warum teile ich nicht weiterhin mein Denken in zwei Arten? So machte ich das von Sinnlichkeit durchdrungene Denken, das von Böswilligkeit durchdrungene Denken und das von Schädlichkeit durchdrungene Denken zu einer Art und das von Entsagung durchdrungene Denken, das von Nicht-Böswilligkeit durchdrungene Denken und das von Unschädlichkeit durchdrungene Denken zu einer anderen Art.

Und während ich so achtsam, engagiert und entschlossen blieb, entstand in mir ein von Sinnlichkeit durchdrungener Gedanke. Ich erkannte: Ein von Sinnlichkeit durchdrungener Gedanke ist entstanden in mir und das führt zu meinem eigenen Leiden oder zum Leiden anderer oder zum Leiden beider. Es behindert die Einsicht, fördert den Zorn und führt nicht zur Freiheit.

Als ich erkannte, dass es zu meinem eigenen Leiden führt, liess es nach. Als ich erkannte, dass es zum Leiden anderer führt ... zum Leiden beider ... die Einsicht behindert, den Zorn fördert und nicht zur Befreiung führt, liess es nach. Wann immer ein von Sinnlichkeit durchdrungener Gedanken auftauchte, gab ich ihn einfach auf, zerstörte ihn, vertrieb ihn, löschte es aus.

Und während ich so wachsam, engagiert und entschlossen blieb, kam in mir ein von Böswilligkeit durchdrungener Gedanke auf. Ich erkannte: Ein von Böswilligkeit durchdrungener Gedanke ist in mir aufgetaucht und dieser führt zu meinem eigenen Leiden oder zum Leiden anderer oder zum Leiden beider. Es behindert die Einsicht, fördert den Zorn und führt nicht zur Freiheit.

o

Als ich erkannte, dass dies zu meinem eigenen Leiden führt, liess es nach. Als ich erkannte, dass es zum Leid anderer führt ... zum Leid beider ... die Einsicht behindert, den Zorn fördert und nicht zur Befreiung führt, liess es nach. Wann immer ein übelwollender Gedanke auftauchte, gab ich ihn einfach auf, zerstörte ihn, vertrieb ihn, löschte ihn aus.

Und während ich so wachsam, leidenschaftlich und entschlossen blieb, kam mir ein schädlicher Gedanke in den Sinn. Ich erkannte: Ein schädlicher Gedanke ist in mir entstanden, und es führt zu meinem eigenen Leiden oder zum Leiden anderer oder zum Leiden beider. Er behindert die Einsicht, fördert den Zorn und führt nicht zur Freiheit.

Als ich erkannte, dass es zu meinem eigenen Leid führt, liess es nach. Als ich erkannte, dass es zum Leid anderer führt ... zum Leid beider ... die Einsicht behindert, den Zorn fördert und nicht zur Befreiung führt, liess es nach. Jedes Mal, wenn ein schädlicher Gedanke auftauchte, gab ich ihn einfach auf, zerstörte ihn, vertrieb ihn, löschte ihn aus.

Was immer ein Mensch mit seinem Denken und Überlegen verfolgt, wird zur Neigung seines Bewusstseins. Wenn ein Mensch weiterhin den von Sinnlichkeit durchdrungenen Gedanken folgt und das von Entsagung durchdrungene Denken aufgibt, wird sein Geist von diesem von Sinnlichkeit durchdrungenen Denken beeinflusst. Wenn ein Mensch weiterhin von Böswilligkeit durchdrungenen Gedanken folgt und das von Nicht-Böswilligkeit durchdrungene Denken aufgibt, wird sein Geist von diesem böswilligen Denken beeinflusst. Wenn ein Mensch weiterhin

einem schädlicher Gedanken nachgeht und das von Nicht-Schädigen durchdrungene Denken aufgibt, dann wird sein Geist von diesem schädlicher Denken beeinflusst.»

[Two Sorts of Thinking – Dvedhāvitakka Sutta \(MN 19\)](#) Dies ist ein wunderschönes Sutra. Bei all den verfügbaren Online-Übersetzungs-Apps gibt es keine Ausrede, es nicht zu lesen/studieren. ☐

- robert

[Lektüre > Traumgeschichten](#)



Hang Ups