

## Anhaften

### Die Geschichte vom jungen und vom alten Mönch

Ein alter und ein junger Mönch wanderten einst am Fluss entlang. Als sie an eine Furt kamen, wo man den Fluss überqueren konnte, trafen sie auf ein junges, außerordentlich hübsches Mädchen, das sich nicht traute, den Fluss zu überqueren. „Komm her, Mädchen“, sagte der alte Mönch. Er nahm sie auf die Arme und trug sie auf die andere Seite, wo er sie behutsam wieder absetzte.

Der junge Mönch versank in Schweigen, bis sie spät abends einen Tempel erreichten, wo sie Rast machen konnten. Da konnte er die Frage, die ihn seit Stunden beschäftigte, nicht länger unterdrücken: „Bruder, wir Mönche dürfen Frauen nicht zu nahe kommen, das weißt du“, sagte er zum Alten, „vor allem nicht den jungen und hübschen. Es ist gefährlich. Warum tatest du das?“ „Ich ließ das Mädchen dort stehen“, antwortete der alte Mönch, „trägst du sie noch immer?“

Wie die 2. edle Wahrheit des Buddha schon besagt, ist es das Anhaften, aus dem die Leidenszustände entstehen. Es beruht im Grunde auf dem Wollen von etwas, das wir nicht haben können (z.B. „er/sie muss mich doch lieben!“), das uns nicht gut tut (z.B. Süchte) oder ein Nicht-Wollen von etwas, das wir haben müssen (z.B. belastende Erfahrungen aus der Vergangenheit) und dem beharrlichen, oft unbewussten Festhalten an der Vorstellung, dass die Welt -zumindest in dieser Hinsicht- jetzt anders sein muss, als sie sich tatsächlich offenbart.

Wichtig ist zu verstehen, dass nicht die Begierden und Ansichten, die Überzeugungen oder das eigene Selbsterleben problematisch sind, sondern vielmehr die Fixierung darauf. Es ist möglich, mit Wünschen sehr menschlich umzugehen, man kann sie z.B. wahrnehmen und befriedigen. Ähnlich kann man mit Meinungen und Überzeugungen umgehen, sie sind in der momentanen Situation vielleicht sinnvoll und nützlich. Der heikle Punkt ist das Anhaften. Dieses kann man sich wie die Wirkung eines zähen Klebstoffs vorstellen, der dafür sorgt, dass die Haftung an das Objekt oder den damit verbundenen Affekt fixiert bleibt, selbst wenn die Situation vorbei ist oder die Meinung aktuell nicht mehr angemessen ist. Man bleibt in seiner Vorstellung, wie die Dinge sein sollten, befangen und kann die gegebene Realität nicht akzeptieren. Dieses Anhaften kann sehr viel Energie rauben und zugleich verhindern, dass man in der Gegenwart die konkreten Schritte unternimmt, die dafür sorgen können, dass man glücklich und erfolgreich ist.

Nicht selten sind es alte Muster (Schemata, Prägungen bzw. Konditionierungen), die unseren Anhaftungen zugrunde liegen und oftmals aus unserer Kindheit stammen. Aus der Verletzung kindlicher Grundbedürfnisse und daraus resultierenden Schutz- und Bewältigungsstrategien und damit verbundenen inneren Überlebensregeln, die uns oft ein Leben lang begleiten und Grundlage unseres Fühlens, Denkens und

Handelns sind. Aus neuropsychologischer Sicht handelt es sich dabei um neuronale Erregungsmuster und Erlebnisbereitschaften. Es ist mehr als lohnenswert, die Motive, Ängste und/oder Bedürfnisse hinter unserem Anhaften zu erforschen und im Licht der gegenwärtigen Lebenssituation einen frischen Blick darauf zu richten. Dies kann jedoch erst dann gelingen, wenn wir das Objekt unserer Anhaftung bewusst loslassen. Nur so können wir es betrachten und müssen nicht aufgrund alter unbewusster Programme („Autopilot“) darauf reagieren.

Häufigste Formen des Anhaftens:

- Haften an Sinneslust und körperlichen Begierden
- Haften an eigenen Ansichten darüber, wie die Dinge sind oder sein sollten
- Haften an Regeln und Glaubensüberzeugungen
- Haften am Glauben an ein Ich (Ego) und die beständige Identität der eigenen Person

Versteht man, dass das Leben ein ständig wechselnder Strom von Erfahrungen ist, so wird klar, dass auch das eigene Selbst nie gleich ist, sondern sich in jeder Minute wandelt. Es gibt kein beständiges Selbst. Lässt man sich auf den Strom der Erfahrung ein, so ist man Teil dieses Stromes und kann sich daran erfreuen und diesen z.T. auch beeinflussen, aber man sollte nicht erwarten, dass sich die Wirklichkeit den eigenen Forderungen anpasst. Versteht man das eigene Ich als eine Instanz, um in der gegenwärtigen Realität bestmöglich zurechtzukommen, so sollte man daran arbeiten, dass dieses Ich gesund, stabil, wirkungsvoll und stark ist. Es ist ein Werkzeug, um im Leben klarzukommen – mehr nicht. Die vielen Gedanken um den eigenen Wert und das eigene Selbstbild erübrigen sich damit.