



## Dolpo Tulku Rinpoche Belehrungen

### Arroganz

Wenn uns jemand begegnet, der eine starke arrogante Haltung zeigt, sollten wir versuchen, ihn oder sie darauf anzusprechen. Geht dies nicht, ist es am besten, die Situation so zu belassen, wie sie ist. Erzählt diese Person etwas Interessantes oder Hilfreiches, sollten wir aufmerksam zuhören, völlig unabhängig, von ihrem Auftreten. Ist das Gesagte eher uninteressant, braucht es von uns nicht weiter beachtet zu werden. Stellt also jemand sein Wissen und Können übermäßig zur Schau, sollten wir uns davon nicht aus der Ruhe bringen lassen. Denn reagieren wir mit Neid oder Ärger, verhalten wir uns letzten Endes nicht besser.

Erkennen wir bei jemandem also einen Fehler, sollten wir ihn behutsam und diplomatisch darauf aufmerksam machen. Ist dies nicht möglich oder unangebracht, ist es ratsamer, gar nicht zu reagieren. Zeigen wir nämlich unseren Unmut, antworten wir negativ auf das unangenehme Verhalten des anderen, und der wiederum ist unglücklich über unsere Ablehnung. Wir bringen dann selber genau das zum Ausdruck, was uns am anderen missfällt. Diese Situation kann zu nichts Gutem führen. Wir sollten vielmehr über uns selbst hinauswachsen und auf andere Art reagieren. Die beste Art ist, Verständnis für den anderen aufzubringen. Wenn es uns nicht gefällt, dass mit uns auf bestimmte Weise umgegangen wird, wird es auch dem anderen nicht gefallen, wenn wir das Gleiche tun.

Uns mag es anfangs vielleicht etwas schwerfallen, auf unangenehmes oder überhebliches Verhalten anders zu reagieren, doch sollten wir es unbedingt immer wieder probieren. Nach einiger Zeit wird es mit Sicherheit schon leichter gelingen, und irgendwann wird es uns sogar Freude bereiten.

Wenn etwas schwierig oder zu herausfordernd scheint, geben die meisten Menschen ganz schnell auf. Doch wir sollten einfach versuchen, offen und neugierig zu sein, um zu erleben, was geschieht, wenn wir anders reagieren als gewohnt und uns liebenswürdig und freundlich verhalten, anstatt verstimmt oder verärgert zu sein.

Wir könnten zum Beispiel denken: *„Ah, da ist er ja wieder mit seiner arroganten Art. Doch dieses Mal bleib' ich einfach freundlich. Mal sehen, was passiert.“* Wir können das als eine Art Spiel betrachten. Beharren wir jedoch auf unseren gewohnten Verhaltensmustern und reagieren verärgert oder genervt, wird sich die Situation ganz gewiss nicht verbessern. Das kennen wir ja bereits aus unserer Vergangenheit: jeder der Beteiligten fühlt sich dabei unwohl. Gelingt es uns aber, freundlich und gelassen zu bleiben, werden zumindest wir uns in der Situation wohler fühlen.

*Teil eines Seminars an der Universität Frankfurt, 25. November 2013  
Aus dem Tibetischen von Daniela Hartmann  
Redigiert von Michaela Perkounigg*