



TIBET UND BUDDHISMUS

MAGAZIN FÜR TIBETISCHEN BUDDHISMUS IM WESTEN

NO. 100 | 1/2012 | XXVI. JAHRGANG | 6 EURO | C8069 F



MITGEFÜHL

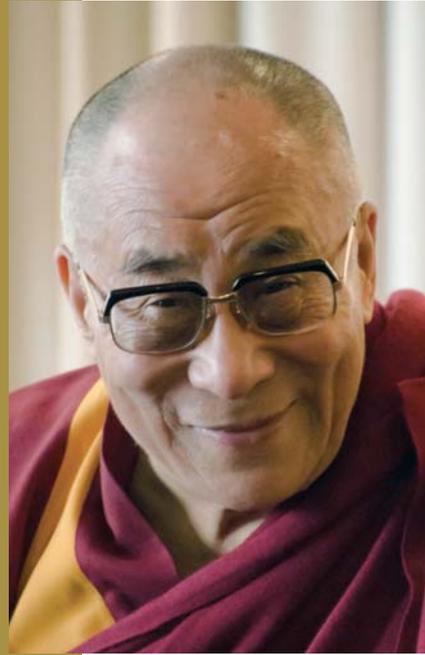
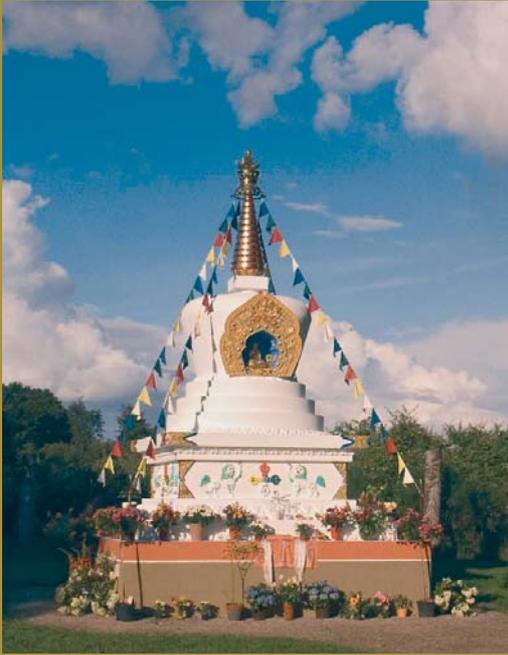
Die Verbundenheit
mit anderen stärken

MIT JUBILÄUMSRÄTSEL

100.
AUSGABE

Das Tibetische Zentrum e.V.

Studieren und Meditieren in der Tradition des tibetischen Buddhismus
Unter der Schirmherrschaft S.H. des Dalai Lama



Das Tibetische Zentrum, 1977 von deutschen Buddhisten gegründet, vermittelt den Buddhismus nach der tibetischen Überlieferung. Es steht seit der Gründung unter der Schirmherrschaft S.H. des Dalai Lama, der schon fünf Mal Gast des Tibetischen Zentrums war: 1982, 1991, 1998, 2007 und 2011. Die beiden Hauptaktivitäten des Vereins sind das Studium und die Meditation.

Studium des Buddhismus in Hamburg:

1988 ging das Systematische Studium des Buddhismus erstmals an den Start. Der Studiengang wird neben dem Beruf absolviert und kann als Fernkurs von jedem Ort der Welt belegt werden. Die Teilnehmer erlangen ein vertieftes Verständnis buddhistischer Inhalte. 2010 ist das Studium erneuert worden, es gibt mehr Möglichkeiten des Lernens über das Internet.

Meditieren auf dem Land:

Seit 1996 betreibt das Tibetische Zentrum ein Meditationshaus in der Lüneburger Heide. Hier können Anfänger und Fortgeschrittene in Seminaren Meditation unter qualifizierter Anleitung erlernen. Seit 2011 können sich erfahrene Meditierende in Einzelklausuren zurückziehen. Es gibt es sechs Klausurplätze.

Das Veranstaltungsprogramm bietet Neuinteressenten, Nicht-Buddhisten und Buddhisten zeitgemäßen authentischen Buddhismus. Für die qualifizierte Anleitung sorgen tibetische Meister und westliche Lehrer.

Schauen Sie im Internet: www.tibet.de



Tibetisches
Zentrum

བྱང་ལྷན་ཚོས་གྲྀང་

Tibetisches Zentrum e.V.

Hermann Balk-Straße 106, 22147 Hamburg,
Tel. 040 – 6443585, Fax: 040 – 644 3515, tz@tibet.de

Meditationshaus Semkye Ling

Lünzener Straße 4, 29640 Schneverdingen
Tel. 05193-52511, Fax: 05193- 52710, sl@tibet.de

Bankverbindung:

Postbank Hamburg

BLZ 200 100 20

Kto.-Nr. 460 900 201

Kreissparkasse Soltau

BLZ 258 516 60

Kto.-Nr.: 588 269



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

Sie halten die 100. Ausgabe von „Tibet und Buddhismus“ in Ihren Händen. Die Zeitschrift hat sich ständig weiterentwickelt – innen wie außen. Diese Entwicklung können Sie in unserem Online-Archiv verfolgen, wo alle Hefte von 1987 bis zum Jahr 2008 kostenlos abrufbar sind. Entdecken Sie Schätze aus 25 Jahren Buddhismus-Arbeit unter: <http://www.tibet.de/zeitschrift/archiv.html> Eine Kostprobe finden Sie im Innenteil des Hefts, wo wir auf acht Seiten einige Texte aus den ersten Ausgaben für Sie zusammengestellt haben: von Geshe Thubten Ngawang, Geshe Rabten und S.H. dem Dalai Lama. Auf den letzten beiden Sonderseiten finden Sie auch das Jubiläumsrätsel. Mitmachen lohnt sich, es gibt einiges zu gewinnen!

Anlässlich des Jubiläums haben wir „Tibet und Buddhismus“ ein neues Gesicht und eine neue Gestaltung gegeben. Die äußeren Veränderungen sind Ausdruck des inneren Wandels, den das Tibetische Zentrum in den letzten Jahren durchlaufen hat. Auf diesem Weg treibt uns vor allem die Frage an, wie wir den tibetischen Buddhismus stärker mit der westlichen Kultur verbinden und in unseren Alltag integrieren können.

Inhaltlich ist das 100. Heft einem Thema gewidmet, das sowohl für den Buddhismus als auch für die Gesellschaft und die heutige Zeit zentral ist: Mitgefühl. Mitgefühl ist ein Gefühl der Verbundtheit mit anderen, der Anteilnahme an ihrem Leiden und dem Wunsch zu helfen. Die Welt mit den Augen des anderen sehen – ob Freund oder Fremder –, seine Bedürfnisse wahrnehmen, als wären es die eigenen, das ist Mitgefühl.

Leider kommt uns dieses menschliche Grundgefühl immer mehr abhanden. Im täglichen Dauerstress nehmen wir den anderen kaum noch wahr und ziehen uns in unser Schneckenhaus zurück. Exzessiver Medienkonsum und die modernen Kommunikationsmittel lassen unsere Fähigkeit zur Einfühlung dramatisch schwinden. Die ständigen Katastrophenmeldungen bewirken Abstumpfung, natürliche menschliche Regungen fallen uns schwer.

Doch eine Gesellschaft, in der kein warmes Herz pocht, driftet ab in Gleichgültigkeit, Entfremdung und Gewalt. Wo es kein Miteinander mehr gibt, sondern jeder nur noch für sich selbst kämpft, drohen Ungerechtigkeit, soziale Kälte und Armut. Mit diesem Heft möchten wir ein Gegengewicht schaffen und Sie anspornen, die Qualität von Liebe und Mitgefühl neu zu entdecken und bewusst zu entwickeln. Die Methoden, um diese wichtigste menschliche Eigenschaft zu aktivieren und zu stärken, sind das größte Geschenk des Buddhismus an diese Welt. Zum Geburtstag lassen wir Sie an diesem Geschenk teilhaben, denn Liebe und Mitgefühl sind kein Luxus, wie der Dalai Lama betont, sondern unbedingt notwendig für uns selbst und für die Gesellschaft.

Viel Inspiration wünscht Ihnen

B. Shaktman

IMPRESSUM

TIBET UND BUDDHISMUS ist die Zeitschrift des Tibetischen Zentrums e.V. Sie erscheint vier Mal im Jahr. Der Bezugspreis ist für Mitglieder des Tibetischen Zentrums durch ihre Beiträge abgedeckt.

HERAUSGEBER:
Tibetisches Zentrum e.V.
Hermann-Balk-Straße 106
22147 Hamburg . Germany

TELEFON: +49(0)40 644 35 85
TELEFAX: +49(0)40 644 35 15
E-MAIL: tz@tibet.de
INTERNET: www.tibet.de

Postbank Hamburg
Konto-Nr. 460 900 201
BLZ 200 100 20

ANZEIGEN: Monika Deimann-Clemens
TELEFON: 06047-7816
E-MAIL: redaktion@tibet.de

Jahres-Abo Inland (inkl. Porto): 24,00 Euro
Einzelheft (zuzügl. Porto): 6,00 Euro
Das Abonnement verlängert sich um ein Jahr, wenn es nicht spätestens sechs Wochen vor Jahresablauf gekündigt wird.
ISSN: 0938-3506

REDAKTIONSTEAM:
Birgit Stratmann (verantwortlich), Monika Deimann-Clemens, Andrea Liebers, Oliver Petersen, Carola Roloff

NEUGESTALTUNG DES DESIGNS:
Angela Dobrick
GESTALTUNG, SATZ, REPROARBEITEN:
Jörg Hoffmann, Olga Poljakowa

Bei dieser Ausgabe haben weiter mitgeholfen:
Kai Hamdorf, Jens Nagels, Maria Petersen, Christine Rackuff

DRUCK:
Compact Media KG
Ferdinandstr. 29-33, 20095 Hamburg
Gedruckt auf 100% Altpapier (Innenteil) und Ikonifix chlorfrei (Umschlag).

FOTOS UND ABBILDUNGEN:
Titelfoto: Statue von Avalokiteśvara, dem Buddha des Mitgeföhls: Jens Nagels; S. 2 oben: Jens Nagels, S. 2 unten: Christof Spitz; S. 4 oben: Jens Nagels, S. 4 unten Photocase; S. 5: Steffen Honzera; S. 6: Jens Nagels; S. 8: Shutterstock; S. 11: Christof Spitz; S. 12: Jens Nagels; S. 17+19: privat, S. 20-23 Jens Nagels; S. 24: Greenpeace /Kate Davison; S. 28: Jens Nagels; S. 30: privat; S. 31: Photocase; S. 33: Shutterstock; S. 34: Christof Spitz; S. 36: Photocase; S. 38-40: Hermann Pannek; S. 43: J. Nagels; S. 44 Columbia University; S. 45 Tibet Times; S. 46 Phayul.

© ALLE RECHTE VORBEHALTEN.
Das Urheberrecht an allen Beiträgen liegt beim Tibetischen Zentrum oder bei den Autoren. Die Autoren sind für ihre Beiträge selbst verantwortlich. Die Texte geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte können wir leider keine Gewähr übernehmen.



12

Trainingsprogramm: Liebe und Mitgefühl in vier Schritten

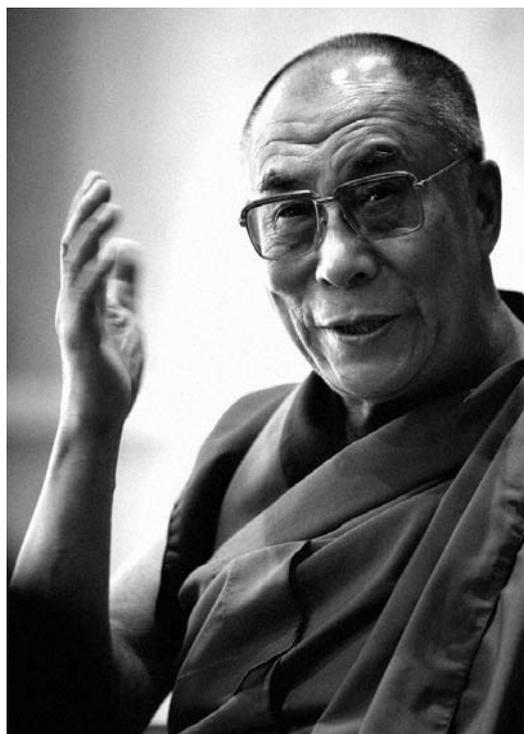
Liebe und Mitgefühl können in der Meditation systematisch entwickelt werden. Oliver Petersen erklärt in einem Trainingsprogramm die vier Schritte der Meditation.



20

Mitgefühl – die Verbundheit mit anderen stärken

Mitgefühl stärkt unser eigenes Wohlergehen und verbessert die Beziehung zu anderen. S.H. der Dalai Lama erläutert im Gespräch die Grundlagen.



36

Der Tanz zwischen Erscheinung und Leerheit

Die Erkenntnis des Nicht-Selbst ist eine Gratwanderung. Tsoknyi Rinpoche erklärt im Interview, wie der Tanz zwischen Leerheit und Erscheinung getanzt wird.

- 8 **Mitgefühl üben, sich dem Leiden öffnen**
GESHE PEMA SAMTEN
- 12 **Trainingsprogramm: Liebe und Mitgefühl in vier Schritten**
OLIVER PETERSEN
- 17 **Die neurowissenschaftliche Erforschung des Mitgefühls**
INTERVIEW MIT PAUL GROSSMAN VON BIRGIT STRATMANN
- 20 **„Mitgefühl – die Verbundheit mit anderen stärken“**
EIN GESPRÄCH MIT S.H. DEM DALAI LAMA
- 24 **Die Welt auf meinen Schultern – Über die Last des gelebten Mitgefühls**
KLEMENS LUDWIG UND BIRGIT STRATMANN
- 28 **Hospizarbeit: mich einfühlen und trotzdem bei mir bleiben**
LISA FREUND

Sonderseiten: Die ersten Hefte und das Jubiläumsrätsel

- 31 **Die endgültige Realität erkennen**
GESHE LOBSANG PALDEN
- 36 **Der Tanz zwischen Erscheinung und Leerheit**
INTERVIEW MIT TSOKNYI RINPOCHE VON AYSHEN DELEMEN
- 41 **Zur Erklärung des Dalai Lama über seine Nachfolge**
ROBERT BARNETT
- 45 **Tibet ruft um Hilfe**
KIRTI RINPOCHE
- 47 **Aktuelles**
- 49 **Buchbesprechungen**
- 53 **Leserbriefe**
- 54 **Standpunkt: Virtuelle Realität**
MICHAEL HERM





»» Auf der Basis von Mitgefühl und Verständnis werden wir begreifen, dass die ganze Menschheit zusammengehört. Die Welt rückt durch technische Entwicklung und moderne Kommunikation zusammen. Wir bilden eine Einheit, und die gegenseitige Abhängigkeit ist groß. Das Konzept der Trennung in „wir“ und „die andern“ ist heute bedeutungslos geworden. Wir sollten unsere Abwehrhaltung und das Ziehen von Grenzen endlich überwinden. Was wir heute wirklich brauchen, ist ein Sinn für universelle Verantwortung. Positive Emotionen von Mitgefühl, Respekt und Zuneigung sind entscheidend, um die Einheit der Menschheit zu verwirklichen. ««

DALAI LAMA,
DAS BUCH DER MENSCHLICHKEIT



Trost für den Bruder: Das mitfühlende Herz wendet sich dem anderen zu.

Jedes Lebewesen trägt den Samen des Mitgefühls in sich. Doch um diesen Samen keimen zu lassen, müssen wir die richtigen Bedingungen schaffen und dies weniger im Außen als vielmehr in uns selbst. Wie wir das tun, kann bei jedem Menschen anders aussehen. Manchmal reicht schon ein einziger Gedanke an ein leidendes Wesen, um tiefes Mitgefühl zu empfinden. Aber es besteht auch die Gefahr, dass wir durch Gleichgültigkeit und Unachtsamkeit diesen Samen in uns vertrocknen lassen. Wir müssen uns bewusst machen, dass niemand anders als wir selbst in uns den Samen des Mitgefühls pflegen kann, um daraus eine starke Pflanze erwachsen zu lassen. „Wir sind das, was wir denken,“ sagt der Buddha.

Bestimmte Abläufe im Geist, die Art zu denken, Menschen oder Situationen einzuschätzen, sind lange geübte Gewohnheitsmuster. Es kann z.B. passieren, dass wir uns plötzlich immer unglücklicher fühlen und gar nicht wissen, warum. Geschweige denn erkennen wir, dass wir selbst es waren, die mit dazu beigetragen haben. Dasselbe gilt für eine positive Geisteshaltung. Auch hier liegt es wieder allein an uns, den Hebel im Geist umzulegen, damit Liebe und Mitgefühl so stark werden, dass uns vielleicht die Tränen kommen, weil uns das Leiden anderer so intensiv berührt.

Die Praxis des Mitgefühls ist stark mit anderen Kernthemen des Buddhismus verknüpft, vor allem mit den Kontemplationen über die Leiden und den Wunsch nach Befreiung davon, der Entsagung.



MITGEFÜHL ÜBEN, SICH DEM LEIDEN ÖFFNEN

VON GESHE PEMA SAMTEN

Wer Mitgefühl entwickeln möchte, muss sich zunächst mit dem eigenen Leiden konfrontieren und diese Situation dann auf andere übertragen.

DAS LEIDEN IN UNS SELBST WAHRNEHMEN

Der tibetische Meister Je Tsongkhapa beschreibt in einem Text über den „Stufenweg zur Erleuchtung“ (tib. *lam rim*) eindringlich, dass wir uns immer wieder bemühen müssen, über die Nachteile der Wahren Leiden zu kontemplieren. Tun wir das nicht, wird in uns niemals der tiefe Wunsch nach Befreiung daraus entstehen können. Das zu verstehen ist sehr wichtig. Denn wenn wir nicht einmal das Leiden in uns selbst sehen, wie können wir dann das Leiden der anderen Lebewesen wahrnehmen? Und wenn wir nicht für uns selbst Leidfreiheit wünschen, wie können wir dann den Wunsch entwickeln,

andere vom Leiden zu befreien? Wenn wir über das Leiden intensiv nachdenken, werden wir auf die verschiedenen Formen des Leidens bei uns selbst stoßen: das Leid des Schmerzes, wenn wir z. B. Schmerz oder Krankheit ausgesetzt sind; das Leid des Wandels, also das Glück, das wir meist suchen, manchmal sogar finden, auf das aber nie Verlass ist; das alldurchdringende Leiden der Unfreiheit im Kreislauf der Existenzen, das wir aufgrund von Karma und negativen Emotionen leidvolle Zustände und Wiedergeburten erfahren. Gerade dieses *alles-durchdringende Leiden* motiviert uns, den Wunsch nach Befreiung zu entwickeln.

Nicht nur wir selbst unterliegen diesen drei Arten des Leidens, sondern auch alle anderen Lebewesen. Erst wenn wir darüber intensiv nachgedacht haben, können der starke Wunsch

und die Fürbitte entstehen, dass die Lebewesen doch endlich von diesen Leiden frei sein mögen. Dies setzt voraus, dass wir zuvor die feinste Ebene des Leidens, die im Buddhismus erklärt wird, das *alles-durchdringende Leiden*, in seiner wahren Natur erkennen.

Wenn wir nur oberflächliche Formen des Leidens sehen, glauben wir vielleicht, dass nur einige Wesen leiden, während es anderen ja offenbar recht gut geht – aber dann haben wir etwas grundsätzlich missverstanden. Deswegen ist es so wichtig, dass wir die grundlegenden Arten des Leidens erkennen, das *alles-durchdringende Leiden*, aber auch das Leiden des Wandels. Dann begreifen wir, dass das vermeintliche Glück, das wir und andere erleben, eigentlich zum unausweichlichen *Leiden des Wandels* gehört.

Die Reflexion über das Leiden bedeutet nicht, dass wir nicht glücklich sein dürfen. Natürlich spricht nichts dagegen, sich zu vergnügen und Freude zu empfinden. Aber man muss einschätzen lernen, was es bedeutet, und man muss sich der Natur dieser Erfahrungen bewusst sein: Sie werden wieder vergehen. Üben und praktizieren wir diese Gedanken nicht, dann sind wir wahrscheinlich äußerst frustriert und niedergeschlagen, wenn das Glück wieder schwindet.

Das Leid des Leidens, das wir alle nur zu gut kennen, erfassen wir meist richtig. Jeder von uns kennt unangenehme Empfindungen wie Krankheit und Schmerz, Wut und Enttäuschung und viele andere alltägliche Emotionen. Diese können sich nicht nur geistig-psychisch auswirken, sondern auch körperlich, und Krankheiten hervorrufen. Unangenehme Empfindungen sind ihrer Natur nach leidhaft. Wir erkennen in ihnen das Leid des Leidens.

SICH DEM LEIDEN DER ANDEREN ZUWENDEN

Der Wunsch nach genereller Freiheit von Leiden wird im Buddhismus als Entsagung bezeichnet. Diese brauchen wir, um Samsāra, den Kreislauf der Wiedergeburten, zu verlassen. Denn Samsāra ist Leiden. Auch das müssen wir in seiner ganzen Tiefe verstehen.

Idealerweise geht Entsagung mit Mitgefühl einher: Wir sehen unser eigenes Leiden und unsere Verstrickung in Samsāra. Genau wie wir selbst leiden, erleben auch die anderen Lebewesen die verschiedensten Formen des Leidens. Das machen wir uns bewusst und wünschen ihnen von Herzen: „Mögen sie doch von Leiden frei sein!“ Das ist Mitgefühl.

Mitgefühl hat viel damit zu tun, das *alles-durchdringende Leiden* zu erkennen. Solange wir die karmisch befleckten Aggregate haben, also Körper und Geist, die aus vergangenen karmischen Handlungen entstanden sind, sind wir mit Leiden verbunden.

Die fünf Aggregate (skt. *skandhas*) sind Körper, Empfindungen, Wahrnehmungen, die Gestaltenden Faktoren und das Hauptbewusstsein. Sie bilden die Grundlage für unsere vielfältigen Leiden im Samsāra. Doch trotzdem ist der Wunsch, „Möge ich doch frei sein von diesen Leid verursachenden Aggregaten“, eher schwach in uns, wenn wir nicht bewusst daran arbeiten.

Hier kommt nun die Meditation ins Spiel. Wenn man darüber meditiert und sich die Leidhaftigkeit bewusst macht, kann es manchmal Momente geben, in denen nicht nur die Entsagung, sondern auch das Mitgefühl im Geist sehr stark wird. Dann verspüren wir wirklich den tiefen Wunsch, dass wir selbst und alle Lebewesen von Leiden befreit sein mögen. Diese Haltung gilt es in der Meditation weiter einzuüben, zu pflegen und auszudehnen.

Um Mitgefühl in der Meditation zu üben, konzentrieren wir uns zunächst auf einen nahestehenden Menschen, dessen Wohlergehen uns sowieso am Herzen liegt. Wir stellen uns diesen Menschen vor, bedenken sein Leiden und bringen den von Herzen kommenden Wunsch hervor: „Mögest du frei sein von Leiden und den Leidensursachen!“ Dieses parteiische Mitgefühl steht am Anfang und wird dann weiter ausgebaut. Im zweiten Schritt wenden wir uns einer neutralen Person zu, also jemandem, der uns gleichgültig ist. Auch ihm wünschen wir die Freiheit von Leiden und Leidensursachen. So entsteht aus der Gewohnheit eine Kraft, die langsam stärker wird. Zu Anfang Mitgefühl mit jemandem üben zu wollen, der uns nicht sympathisch ist, wäre vergebliche Mühe. Es würde uns entmutigen und daran zweifeln lassen, ob wir überhaupt zu Mitgefühl fähig sind.

Am schwierigsten ist es, Feinde und schwierige Personen mit Mitgefühl zu betrachten. In diesem Fall sollten wir die Aussagen des Buddha beherzigen, dass der so genannte Feind uns auf Grund des Karmas nur in diesem Leben als Widersacher erscheint; in vielen vorangegangenen Existenzen war er unser Freund. Wenn wir dies bedenken, dann sind wir imstande, auch ihm gegenüber Mitgefühl aufzubringen.

Wenn es uns also gelingt, Mitgefühl zu erzeugen, das sich auf alle gleichermaßen ausrichtet, werden wir eine besondere Qualität von Ruhe und Freude ins uns fühlen, ein tiefes Glück. Dies zeigt uns die wahre Bedeutung von Mitgefühl und lässt uns seinen doppelten Nutzen erkennen: für uns und für andere.

Jeder, der Mitgefühl in sich entwickeln möchte, kann dies durch diszipliniertes Üben definitiv schaffen. Dies gelingt jedoch nicht von heute auf morgen. Weitere Meditationsformen sind auf diesem Weg von allergrößter Hilfe, etwa die konzentrierte Meditation zur Stabilisierung des Geistes. Auch die Praxis des Austauschs (tib. *Tonglen*), einer Übung, bei der wir das Leiden anderer Wesen in uns aufnehmen und ihnen unser Glück geben, kann Mitgefühl auf ganz natürliche Weise in uns entstehen lassen.

Wenn wir uns tiefer mit dem Mitgefühl beschäftigen, werden wir erkennen, dass die eigenen Fähigkeiten des Helfens begrenzt sind. Wenn wir an unsere Grenzen stoßen, sind wir vielleicht eine Weile niedergeschlagen oder mutlos. Doch diese Erfahrung ist nur eine weitere Form des Leidens. Dieses Leiden sollten wir jedoch nicht verwerfen oder ihm ausweichen – im Gegenteil, wir sollten es wertschätzen. Denn es kann unsere Motivation zu helfen verstärken, und daher nehmen wir dieses Leiden zum Wohle von anderen bereitwillig auf uns.

EIGENE GRENZEN LANGSAM ERWEITERN

Neben diesem relativen Mitgefühl gibt es das unermessliche Mitgefühl. Es wird so genannt, weil es sich auf die unermesslich große Zahl von Lebewesen bezieht. Dieses unermessliche Mitgefühl üben auch die Hörer (skt. *śrāvaka*) und die Alleinverwirklichter (skt. *pratyekabuddha*), die Praktizierenden des Śrāvakayāna.

Im Mahāyāna, dem Pfad der Bodhisattvas, ist dieses Große Mitgefühl noch umfassender angelegt. Die Bodhisattvas nehmen als Ausdruck ihres Mitgefühls sogar die Verantwortung auf sich, alle Lebewesen vor Leid zu bewahren, sie zu schützen und zur endgültigen Befreiung von Leiden, zur Erleuchtung, zu führen. Das ist ihre Motivation, mit der sie an ihrer Erleuchtung arbeiten. Diese Form wird die Außergewöhnliche Geisteshaltung genannt. Sie bildet die Grundlage für den Erleuchtungsgeist (skt. *bodhicitta*), den Entschluss, zum Wohle aller Wesen die Erleuchtung erlangen zu wollen.

Als gewöhnliche, in Konzepten denkende Lebewesen sind wir von diesem Mitgefühl weit entfernt. Unser Mitgefühl ist längst nicht unermesslich, sondern meistens parteiisch, begrenzt und richtet sich auf Lebewesen in unserer unmittelbaren Nähe. Vielleicht sieht man jemanden, der krank oder in Not ist und hat den spontanen Wunsch, dass er frei davon sein möge; dabei bleibt es dann gewöhnlich auch.

Ein Bodhisattva oder gar ein Buddha kennt solche Begrenzungen nicht mehr. Er oder sie unterscheidet nicht zwischen Freund oder Feind, nah oder fern. Ihr Großes Mitgefühl, das langsam über lange Zeiten aus Dankbarkeit, Güte und Weisheit entstanden ist, richtet sich auf ausnahmslos alle Wesen und ist mit einem großen Verantwortungsbewusstsein verbunden.

Wenn es heißt, das Mitgefühl richte sich auf die grenzenlose Zahl der Lebewesen, so ist das für uns zuerst völlig abstrakt, unermesslich eben. Wie soll da Mitgefühl entstehen? Wir müssen verstehen, dass es nicht darum geht, jeden Einzelnen persönlich im Fokus zu haben. Gemeint ist vielmehr die Haltung, die kein einziges Lebewesen aus unserem Herzen, aus unserer Liebe ausschließt, ganz gleich, welche Hautfarbe es hat,

ob es jung oder alt ist, reich oder arm, groß oder klein. Denn alle fühlenden Wesen sind wie wir selbst den drei Arten des Leidens schutzlos unterworfen. Mögen sie frei sein von Leid!

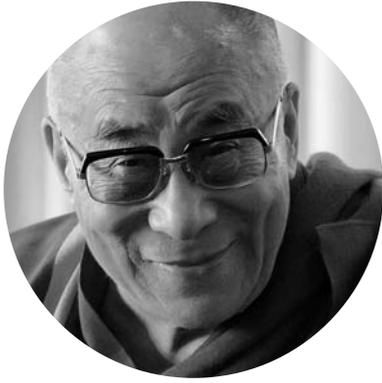
Wenn man diesen starken Wunsch verspürt, der niemanden mehr ausklammert, und auf der Grundlage dieser Haltung mit ihm Mitgefühl hat, dann bezeichnet man das als Großes Mitgefühl – und zwar sogar dann, wenn es sich nur auf ein einziges Lebewesen richtet. Wenn wir stets und ständig Mitgefühl in uns wachrufen, auf wen auch immer wir treffen, dann sind wir selbst und der andere von Mitgefühl umhüllt, und niemand geht verloren.

Dahinter steht die altruistische Motivation, allen Lebewesen das gleiche starke Mitgefühl entgegen zu bringen, ohne auch nur ein einziges auszulassen, und jedem Einzelnen von ihnen von großem Nutzen zu sein. Nur so kann das Große Mitgefühl entstehen. Ohne dieses Mitgefühl sind wir nicht in der Lage, den Erleuchtungsgeist zu erzeugen. Ohne den Erleuchtungsgeist können wir kein Bodhisattva werden. Das Tor zum Mahāyāna ist der Erleuchtungsgeist, und dafür brauchen wir das Große Mitgefühl. Entwickeln wir es nicht, so bleibt uns das Tor zum Mahāyāna verschlossen. So nutzen wir also auch uns, wenn wir anderen nutzen. Das ist die Logik des Mitgefühls.

Aus dem Tibetischen übersetzt von Frank Dick.



GESHE PEMA SAMTEN ist ständiger Lehrer im Tibetischen Zentrum. Er schloss 1997 an der Klosteruniversität Sera Jhe in Südindien seine Gelehrtenausbildung ab und ist Abt des Dhargye-Klosters in Osttibet.



MITGEFÜHL

DIE VERBUNDENHEIT MIT ANDEREN STÄRKEN

S.H. der Dalai Lama sprach auf der “Mind & Life”-Konferenz 2008 über Mitgefühl, das mit Weisheit verbunden ist, und darüber, wie Mitgefühl vor Burn-out schützen kann.

EIN GESPRÄCH MIT S.H. DEM DALAI LAMA

Frage: Wie entwickeln wir Mitgefühl?

DALAI LAMA: Meiner Ansicht nach gibt es drei Wege, um Mitgefühl zu entwickeln. Einmal kann man es mit Hilfe einer theistischen Religion tun. Für manche Menschen ist das eine wunderbare und kraftvolle Methode. Der zweite Weg ist der einer nicht-theistischen Religion – wie zum Beispiel des Buddhismus. Und drittens können wir unseren gesunden Menschverstand und unsere persönliche Erfahrung nutzen, ohne dass Religion und Glaube ins Spiel kommen.

Der Wert des Mitgefühls lässt sich auch mit Hilfe moderner wissenschaftlicher Methoden prüfen: Geht ein mitfühlender Geist mit gesteigertem körperlichen Wohlbefinden einher, mit einer guten Atmosphäre in der Familie, in der Gesellschaft? Neid, Misstrauen, Ärger und Hass isolieren uns; aber ein mitfühlender Geist macht uns freundlicher und glücklicher, wir erleben mehr Harmonie mit anderen. So können wir die eigene Erfahrung und wissenschaftliche Erkenntnisse dazu nutzen, um zu entdecken, welche bedeutende Rolle Mitgefühl für unsere eigene Gesundheit spielt, für ein gesundes soziales Umfeld und für die Gesellschaft insgesamt.

DANIEL GOLEMAN: *Glauben Sie, dass jeder über das Potenzial verfügt, Mitgefühl zu entwickeln?*

DALAI LAMA: Ja.

DANIEL GOLEMAN: *Könnten Sie etwas darüber sagen, wie Gleichmut und Mitgefühl zusammenhängen?*

DALAI LAMA: Eine Form von Gleichmut bedeutet, dass Sie nicht voreingenommen gegen andere sind. Wenn Sie versuchen, Mitgefühl zu entwickeln, dann bedeutet das nichts anderes, als dass Sie Zuneigung zu jemandem entwickeln, ein Gefühl der Nähe. Dazu müssen Sie allerdings bestimmten Menschen gegenüber eine Kehrtwende um 180 Grad machen. Da ein solcher Wandel der eigenen Haltung nicht direkt geschehen kann,

muss er allmählich stattfinden. Ein Schritt auf diesem Weg ist die Entwicklung von Gleichmut. Er macht den Geist ausgeglichener, so dass wir weniger große Unterschiede zwischen Freunden, Fremden und schwierigen Menschen machen. Das wäre die eine Form des Gleichmuts.

Bei einer anderen Form von Gleichmut geht es um die Erkenntnis, dass die anderen und wir selbst in den wesentlichen Dingen gleich sind. Genau so, wie ich selbst glücklich sein möchte, streben alle anderen Lebewesen nach Wohlergehen. Genau so, wie wir selbst, möchten sie alle ihr Leid überwinden. Diese Erkenntnis grundlegender Gleichheit wird auch als Gleichheit von sich selbst und anderen bezeichnet. Das ist eine sehr kraftvolle Praxis.

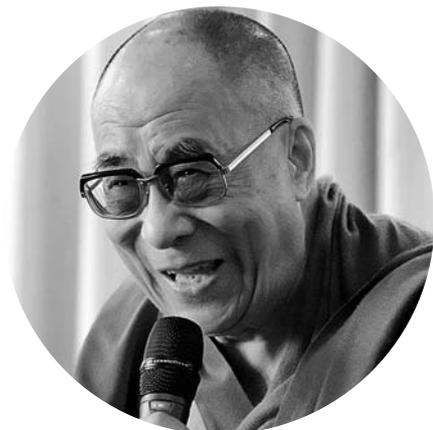
Was das Mitgefühl betrifft, so können wir im Allgemeinen zwei Arten unterscheiden. Die erste wird vor allem in Form eines Wunsches hervorgebracht: dem Wunsch, dass andere von Leiden frei sein mögen. Dann gibt es eine eher aktive Art von Mitgefühl, bei dem so etwas wie Entschlossenheit hinzukommt: Ich möchte selbst etwas dafür tun, dass andere von Leiden freikommen.

Eines sollten wir im Blick behalten, wenn wir uns mit der buddhistischen Meditation des Mitgefühls beschäftigen: Der Blick richtet sich zwar ganz allgemein auf das Leiden des anderen, aber dieses Leiden hat im buddhistischen Kontext eine ganz bestimmte Definition. Hier geht es nicht nur um so offensichtliches Leid wie z.B. eine Empfindung von Schmerz, die für uns unmittelbar wahrnehmbar ist. Das Leiden, über das wir als Buddhisten nachdenken, umfasst viel tiefere Schichten und wird *alles-durchdringendes Leiden* genannt.

Wenn wir über Mitgefühl meditieren, dann sind dem viele Überlegungen über das Ausmaß der leidhaften Situation vorausgegangen, und diese fließen in unsere Meditationserfahrung ein. Daraus ergibt sich ein wichtiger Punkt: In der buddhistischen Tradition bezieht sich Mitgefühl sehr viel stärker auf die Ursachen und Bedingungen des Leids als auf das tatsächliche Leid in dem konkreten Moment,

in dem es uns befällt. Denn das eingetretene Leid ist die Konsequenz vieler vorausgegangener Bedingungen – darunter auch karmischer Bedingungen.

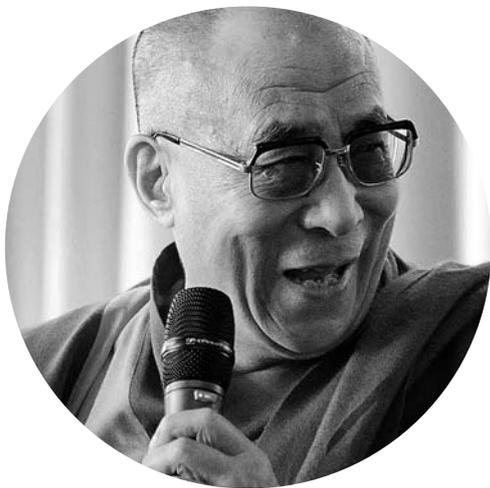
Wenn jemand die Ursachen und Umstände betrachtet, die zu Leid führen, dann beginnt er zu begreifen: Die leidende Person kann gerettet werden – Hilfe ist möglich! Denn wenn die entsprechenden Ursachen und Bedingungen geändert werden, dann kann die schmerzhaft Situation vermieden werden. Der Fokus liegt also auf den Ursachen und Bedingungen des Leids und nicht bei der eigentlichen schmerzhaften Empfindung selbst.



Das zeigt auch, welche Rolle die Weisheit bei der Entwicklung von Mitgefühl in der buddhistischen Tradition spielt.

„Entwickeln Sie Freude an dem, was Sie tun!“

Frage: Was könnte man tun, damit Menschen, die in helfenden Berufen wie Medizin oder Krankenpflege ausgebildet werden, neben dem Erlernen der praktischen Fertigkeiten auch die Fähigkeit des Mitgefühls entwickeln können?



DALAI LAMA: Ich meine, die Zeit ist reif, dass unsere Gesellschaft die Schulung von Mitgefühl in das säkulare Bildungssystem integriert. Für das Berufsbild eines Arztes ist Mitgefühl in ganz offensichtlicher und direkter Weise relevant, deshalb könnte an den medizinischen Fakultäten eine Schulung der Methoden zur Entwicklung von Mitgefühl sinnvoll sein.

FRAGE (aus dem Publikum): *Pflegepersonal und Ärzte, die ihrer schweren Arbeit täglich nachgeben, sprechen immer wieder von emotionaler Erschöpfung. Ständig in der Nähe von Menschen zu sein, die starke Schmerzen und Ängste haben, kann zu einem Burn-out führen. Leider müssen manche aus diesem Grund sogar ihren Beruf aufgeben. Wie könnte die Praxis von Mitgefühl, von Liebe und Dankbarkeit konkret dazu beitragen, den emotionalen Stress von Ärzten, Schwestern und Krankenpflegern zu reduzieren?*

DALAI LAMA: Ganz allgemein gilt für alles, was man unternimmt: Es ist wichtig, die eigene Motivation beizubehalten – die Freude an dem, was man tut. Dies gilt besonders für Menschen, die in der Medizin bzw. im Gesundheitswesen arbeiten. Für sie ist es wichtig, sich die besondere und hilfreiche Natur ihrer Arbeit bewusst zu machen, denn sie helfen ja direkt mit, das Leid eines Menschen zu verringern – eines Menschen, der hilflos ist, der leidet, und der in gewissem Sinne schutzlos ist.

Weil sie in unmittelbarer Weise das Leid ihres Gegenübers verringern, ist ihre Arbeit etwas Selbstloses, etwas Edles. Erkennen sie den Wert ihres Berufs, den Wert ihrer Arbeit – dann werden sie

Freude an ihrer Aufgabe gewinnen, und es wird ihnen helfen, ihre Motivation aufrecht zu erhalten.

Ich denke, der eigentliche Sinn unseres Lebens ist vielleicht – ganz allgemein gefasst – Gutes zu tun. ‚Gutes‘ steht hier für das, was Befriedigung und innere Freude weckt, das, was nicht schadet. Wenn wir also ein gutes Leben führen wollen, ist es eine wesentliche Aufgabe, dem Wohl anderer zu dienen.

Ärzte dienen dem körperlichen Wohl ihrer Patienten – ich bezeichne ihre Arbeit gewöhnlich als Handeln aus Mitgefühl. Natürlich ist diese Arbeit manchmal sehr schwer, aber wenn Sie auf Schwierigkeiten und Herausforderungen stoßen, dabei aber trotzdem Ihre Ziele erreichen, dann erleben Sie ein großes Gefühl der Erfüllung. Ein sozialer Beruf, also eine Arbeit, die anderen dient, ist zugleich eines der effektivsten Mittel, unseren eigenen tiefen Wunsch nach Glück zu erfüllen.

MATTHIEU RICARD: In einem der Forschungslabore untersuchen wir den Unterschied zwischen reiner Empathie, die einfach das Leiden anderer nachempfindet, und einer Empathie, die mit bedingungsloser Liebe und Mitgefühl einhergeht.

Wenn wir einfach das Leid anderer nachempfinden, dann erscheint es unserem Gehirn fast so, als wäre dies das eigene Leid. Man kann von jemandem, der sich um leidende Menschen kümmert, schwerlich verlangen, er solle quasi die ganze Zeit selbst leiden. Wie können Mitgefühl, Liebe und Dankbarkeit, wenn sie mit ins Spiel kommen, der Empathie-Müdigkeit und dem Burn-out entgegenwirken? Wie können sie jemanden schützen, der ständig dem Leid anderer ausgesetzt ist und aus diesem Grund selbst leidet?

THUPTEN JINPA : An dieser Stelle gibt es ein Problem, denn wir haben im Tibetischen kein entsprechendes Wort für ‚Empathie‘. In einer vergangenen *Mind and Life*-Diskussion wurde eine Studie erwähnt, aus der hervorging, dass bei jemandem, der Mitgefühl empfindet, zugleich auch die Gehirnareale aktiviert wer-

den, die für motorisches Handeln zuständig sind. Ist das richtig?

DANIEL GOLEMAN: Ja. Diese Studie ist kürzlich veröffentlicht worden. Während der Meditation von Mitgefühl beobachten wir eine zunehmende Gehirnaktivität in den Arealen, die mit motorischer Aktivität, mit Handlungsbereitschaft, in Verbindung stehen.

THUPTEN JINPA: Aus psychologischer Sicht lässt sich sagen, dass es Berührungspunkte gibt zwischen Mitgefühl und dem Drang, etwas zu tun: das Element von Mut ist vorhanden. Wenn Mitgefühl entsteht, dann wird es von dem Wunsch begleitet, etwas zu unternehmen. Seine Heiligkeit hatte ja eben die zwei Arten des Mitgefühls erwähnt: Mitgefühl in Form des Wunsches nach Leidfreiheit und Mitgefühl, das zusätzlich zur Empathie Mut enthält: Wir wollen selbst helfen, das Leiden zu lindern.

„Wir brauchen Mitgefühl, das nicht naiv und nicht parteiisch ist!“

Frage: Welche Rolle spielt Mitgefühl für Menschen, die selbst leiden?

DALAI LAMA: Es könnte Patienten, die eine harte Zeit durchmachen müssen, helfen, sich gelegentlich mit anderen zu vergleichen, die sich in einer noch schlimmeren Situation befinden – und für einen

dieser Menschen Mitgefühl zu empfinden. Wenn man dazu in der Lage ist, seine Aufmerksamkeit von sich selbst abzuwenden und auf diese andere Person zu richten, die noch Schlimmeres durchmacht, dann wird diese Praxis nicht nur zu einer Übung des Mitgefühls für die andere Person – man wird auch die eigene Situation im Vergleich dazu weniger schlimm empfinden. Man legt also neue Maßstäbe an, betrachtet die eigene Lage in einem neuen Licht.

Die Menschen haben oft den Eindruck, Mitgefühl wäre gut für andere, aber nicht für einen selbst. Sie denken, Mitgefühl wäre so etwas wie eine Niederlage. Das ist total falsch. Es gibt das Mitgefühl, das biologisch in uns angelegt ist, und dieses ist voreingenommen. Es bezieht sich nur auf die eigenen Verwandten, und manchmal grenzt es sogar an Dummheit. Wir können aber diese biologisch in uns angelegte Emotion zu Trainingszwecken nutzen. Ich meine ein Training im Sinne der analytischen Meditation. Hier können wir auch wissenschaftliche Erkenntnisse in unsere Überlegung einbeziehen und gelangen so zu der Überzeugung, dass Mitgefühl einen hohen Wert für unser eigenes physisches und geistiges Wohlbefinden hat.

Mitgefühl kann den Geist von unnötigem Ballast befreien, von überflüssigem Misstrauen, von Ängsten und Stress. Mitgefühl bedeutet in meinem Fall: Ich mache mir Gedanken über das Schicksal und das Glück von sieben Milliarden Menschen – und auch über das aller anderen Lebewesen. Das ist zwar eine gewisse Last, die ich auf mich nehme, aber es kommen noch andere Dinge mit ins Spiel, die bewirken, dass diese Last weder zu Überforderung führt noch zu Entmutigung. Der Geist ist ein komplexes Gebilde.

Der biologische Faktor des Mitgefühls ist der Ausgangspunkt. Nehmen Sie Weisheit und Ratio zu Hilfe, und entwickeln Sie diese Emotion hin zu einem guten Herzen, das weder naiv noch parteiisch ist. Durch Weisheit kann Mitgefühl zu einer stabilen und ausgeglichenen Emotion werden. Wenn Sie Ihre Intelligenz zu Hilfe nehmen, um die Samen des Mitgefühls wachsen zu lassen, die bereits in Ihnen

vorhanden sind, dann wird Ihr Mitgefühl nicht naiv sein. So hat diese Praxis für uns sehr großen Nutzen, denn mit dem Mitgefühl wächst auch unsere Intelligenz und wird umfassender.

Ihr Horizont weitet sich. Außerdem werden Sie durch diese Praxis weniger anfällig für widrige Umstände und Provokationen, die folgenschwere Reaktionen in uns auslösen können.

Ich denke, man kann enorm großen Nutzen aus der Praxis von Mitgefühl ziehen. Sie profitieren schon davon, sobald Sie beginnen, Mitgefühl zu üben.

DANIEL GOLEMAN: *Sie haben einen interessanten Ausdruck verwendet: „dummes Mitgefühl“. Im Englischen sprechen wir von ‚dummer Liebe‘, wenn man sich in jemanden verliebt, der nichts für einen empfindet– oder wenn man irgend etwas Verrücktes tut. Was ist ‚dummes Mitgefühl‘?*

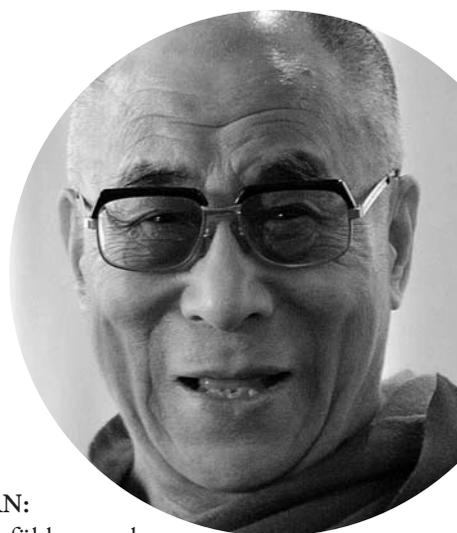
DALAI LAMA: Angenommen, man steht jemandem gegenüber, der verzweifelt ist und leidet. Wenn man nicht versucht herauszufinden, welche Ursachen, welche Begleitumstände zu diesem Leid geführt haben und sich fragt, ob für den anderen etwas getan werden kann oder nicht; wenn man stattdessen nur selbst den Schmerz fühlt, sich mitreißen lässt und irgendetwas stammelt wie „Oh wie schlimm das ist! Wie schrecklich!“, ohne zu versuchen, einen Schritt weiter zu denken in Richtung Handeln – das wäre ein Beispiel für dummes Mitgefühl.

Es gibt ein tibetisches Sprichwort: ‚Ich bin einmal geschlagen worden und habe mich nicht gerührt; ich bin zweimal geschlagen worden und habe mich nicht gerührt. Ich bin ganz oft geschlagen worden und habe mich immer noch nicht gerührt.‘ Auch hier zeigt sich eine gewisse Dummheit: Man möchte nicht reagieren.

So eine Passivität bietet dem anderen erst die Möglichkeit, sich negativ zu verhalten – und das wird ihm auf Dauer schaden. In jeder Situation müssen wir das Für und Wider bedenken und gegen einander abwägen. An dieser Stelle kommt die Weisheit mit ins Spiel. Weisheit dient dazu, dem Mitgefühl den Weg zu weisen.

In der buddhistischen Psychologie gelten Geistesverfassungen wie Motivation, Mitgefühl, Dankbarkeit und sogar der Erleuchtungsgeist nicht so sehr als kognitive Leistungen sondern als Emotionen – man kann sagen, dass sie von starken Emotionen getragen werden.

Hinzukommt noch: Wenn diese Geisteshaltungen nicht mit Intelligenz oder Weisheit ergänzt werden, besteht die Gefahr, dass sie unsere Dummheit noch verstärken.



DANIEL GOLEMAN:

Zum Mitgefühl muss also die Intelligenz hinzukommen.

DALAI LAMA: Natürlich müssen wir berücksichtigen, was in diesem Zusammenhang mit ‚Dummheit‘ gemeint ist. Alles ist relativ, nichts ist absolut. Verglichen mit manchen Dingen kann man hier vielleicht von Dummheit sprechen – verglichen mit anderen Dingen ist es Weisheit.

THUPTEN JINPA: Wenn Seine Heiligkeit es so beschreibt, dann bleibt uns kaum etwas, worauf wir mit dem Finger zeigen könnten.

An der Gesprächsrunde im April 2008 in der Mayo-Klinik haben teilgenommen: S.H. der Dalai Lama, sein Übersetzer Thupten Jinpa, Daniel Goleman und Matthieu Ricard. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Mind and Life Institute, Boulder, Colorado: www.mindandlifeg.org



Greenpeace im Südpolarmeer: Obwohl die Aktivisten mit dem eigenen Körper einstehen, können sie das Töten eines Zwergwals nicht verhindern.

VON KLEMENS LUDWIG UND BIRGIT STRATMANN

Bilder vom Leiden aus aller Welt flimmern täglich vom Bildschirm ins Wohnzimmer: Wir sehen Hungernde in Somalia, Flutopfer in Thailand, Obdachlose in deutschen Städten. Manchmal sind wir wie taub und sehen reglos zu, ein anderes Mal packen uns Verzweiflung und Trauer. Auch wer Mitgefühl zur zentralen Übung in seinem Leben macht, ist herausgefordert: Was geschieht, wenn der Meditierende von seinem Kissen aufsteht? Wie wirkt sich die Meditation des Mitgefühls in seinen Handlungen aus, in den Beziehungen zu anderen Menschen, in seiner Interaktion mit der Welt?

Mitgefühl zu üben, so der Dalai Lama, ist gut für uns selbst, weil es unsere Verbundenheit mit anderen stärkt und ein Gefühl inneren Friedens und Wohlseins in uns erzeugt. Wenn man diese Haltung jedoch nur im geschützten Raum übt, ohne sie in die Tat umzusetzen, besteht die Gefahr, dass durch die Meditation das Ego noch gestärkt wird. Der Meditierende schwelgt im Gefühl der liebenden Güte,

ohne dass es irgendwelche Konsequenzen hätte. Was ist ein Mitgefühl wert, das sich nicht berühren lässt vom Leiden in der Welt, das sich nicht in Handlung umsetzt? Was ist ein Mitgefühl, das isoliert ist vom Leben, von der Welt?

Einigen großen buddhistischen Praktizierenden unserer Zeit ist es geglückt, Meditation und Engagement zu vereinen und sich aus der Meditation heraus der Welt zuzuwenden: Thich Nhat Hanh etwa gründete 1965 in Vietnam die Schule der Jugend für Soziale Dienste. Die Mönche und Nonnen seiner Gemeinschaft verließen die Tempel, um vom Krieg zerbombte Dörfer wieder aufzubauen. Der Dalai Lama sucht seit seiner Flucht aus Tibet einen Dialog mit den Chinesen und gab den Wunsch der Tibeter nach Unabhängigkeit auf, um einen Kompromiss mit China zu erleichtern. Aung San Suu Kyi, deren Partei 1989 die Wahlen zur verfassungsgebenden Versammlung deutlich gewonnen hatte, wurde – statt Regierungsverantwortung zu übernehmen – von den Militärs Jahre lang unter Hausarrest

gestellt. Und doch setzt sie sich beharrlich im Geist der Gewaltlosigkeit weiter für die Demokratisierung Burmas ein.

PROJEKT: DIE RETTUNG DER WELT

Große Vorbilder für gelebtes Mitgefühl gibt es auch in anderen Religionen und Geistesströmungen: im Christentum, im Hinduismus, im Islam und auch im Humanismus. Hier liegt die Betonung meistens auf dem äußeren Engagement, weniger auf Meditation.

In Europa ist nach dem 2. Weltkrieg eine ganze Generation angetreten, die Welt zu retten, Mitgefühl und Solidarität praktisch umzusetzen. Die Ökologiebewegung der späten 1970er Jahre – die Keimzelle der Grünen – verfolgte kein geringeres Ziel, als den gesamten Planeten vor der Vernichtung zu bewahren. Wissenschaftliche Berichte wie der des Club of Rome oder *Global 2000* malten Untergangsszenarien an die Wand: Überbevölkerung, Rohstoffverknappung und

DIE WELT AUF MEINEN SCHULTERN ÜBER DIE LAST DES GELEBTEN MITGEFÜHLS

Mitgefühl wird in der Meditation entwickelt und muss sich im Handeln erproben. Doch was geschieht, wenn wir uns aufmachen, die Welt zu retten? Die Autoren werfen einen kritischen Blick auf Trägheit und Aktionismus.

Umweltzerstörung kennzeichneten die Endzeitkurven der Menschheit.

Auch regional begrenzte Schauplätze verlangten geradezu nach Einmischung: gegen Despoten jeglicher Couleur, gegen brutale Militärmachthaber, gegen zerstörerische Großkonzerne oder, positiv ausgedrückt, für Selbstbestimmung, Demokratie, Menschenrechte und die Befreiung unterdrückter Völker.

Doch leider haben die Weltenretter wenig von dem erreicht, was sie sich wünschten. Die Zahl der Hungernden und Unterernährten hat sich nicht wesentlich verringert, die Welt ist nicht gerechter geworden, die Ausbeutung nicht geringer, die Produktion – von Nischenbereichen abgesehen – nicht ökologischer.

Frühkapitalistische Produktionsbedingungen und unmenschliche Arbeitsverhältnisse sind nach wie vor auf der ganzen Welt verbreitet und häufig dort anzutreffen, wo Bewegungen an der Macht sind, die genau das beseitigen wollten. In der kommunistisch regierten

Volksrepublik China sind heute vermutlich mehr Menschen als irgendwo sonst auf der Welt entwürdigenden Arbeitsbedingungen ausgesetzt, damit die Menschen in den Industrienationen billig konsumieren können.

Die Kriege sind nicht weniger geworden, sondern häufig nur aus dem allgemeinen Bewusstsein verschwunden, Kriegsverbrechen erscheinen allenfalls unter den Kurzmeldungen aus aller Welt. Ähnlich ernüchternd ist die Bilanz der politischen Emanzipation von Befreiungsbewegungen. Die Geretteten oder Befreiten entpuppten sich häufig als ebenso despotisch wie ihre früheren Peiniger und scherten sich wenig um die hehren Prinzipien derjenigen, die sich für sie eingesetzt hatten.

Der Terror der Mullahs im Iran stellt den des Schahs inzwischen in den Schatten, während sich die weltweite Empörung in engen Grenzen hält. In Ägypten sind seit dem „arabischen Frühling“ und dem Sturz Mubaraks mindestens ebenso viele Christen

massakriert worden, wie in den Jahrzehnten der Diktatur. Dies den alten Kräften zuzuschreiben, verkennt das religiöse Konfliktpotenzial. „Sie erreichen weniger, als Sie es sich in ihren tiefsten Depressionen vorstellen,“ schrieb einmal ein Korrespondent aus Singapur. Wie stark Mitgefühl und Solidarität auch sind, der Einsatz für Natur, Demokratie und Menschenrechte stößt irgendwann an Grenzen. Auf jeden Erfolg kommen mindestens fünf Misserfolge. In der Dynamik der Globalisierung wird es immer schwieriger, Verantwortliche zu benennen, Ziele festzulegen und Lösungen für die gewaltigen Probleme zu finden. Und was machen die Retter?

Für sie es gibt im Wesentlichen zwei Perspektiven: Entweder ist ihr Engagement zeitlich begrenzt. Das heißt, sie engagieren sich einige Jahre und wenden sich dann doch der persönlichen Karriere zu oder ziehen sich ins Privatleben zurück. Das war der Weg der meisten 68er, die dies als „Marsch durch die Institutionen“ deklariert haben, ohne sich zu vergegen-

wärtigen, dass sie selbst dabei einer weit größeren Veränderung unterlagen als die Institutionen.

Oder das Retten wird professionell, man engagiert sich – hauptberuflich oder ehrenamtlich – in Nichtregierungsorganisationen, Vereinen usw. In diesem Fall mutiert der Weltretter zum Vereins- und Gremien-Profi. Im Bewusstsein, für die gute Sache zu kämpfen, wird hier teilweise mit harten Bandagen gekämpft. So ehre Ziele die Organisationen auch verfolgen mögen – im Innern geht es zu wie in anderen Institutionen der Gesellschaft auch: mit taktischen Bündnissen und Machtspielen, mit Rechthaberei, Diffamierungen und Mobbing. Die eigentlichen Ziele, nämlich auf einem bestimmten Gebiet etwas für andere zu tun, werden oft überdeckt von Selbstgerechtigkeit, Feindseligkeit und Stolz. Der Zweck heiligt erstaunlich viele Mittel, natürlich immer in dem Bewusstsein, dass die Bösen die anderen sind.

TRENNUNG ZWISCHEN MEDITATION UND HANDELN AUFHEBEN

Diese Bestandsaufnahme soll keineswegs denen in den Rücken fallen, die sich heute gegen Klima-Erwärmung und atomare Aufrüstung, gegen Hunger und Unterdrückung von Frauen auflehnen; die sensibel sind für die Verletzung von Menschenrechten, die ihre Zeit sozialen Projekten widmen und anderen beistehen, die vom Leben nicht begünstigt sind. Sie will ebenso wenig in den Chor derer einstimmen, die meinen, es gäbe keinerlei Grund, irgendetwas zu tun, weil sie von den bestehenden Strukturen profitieren, ohne sich Gedanken über ihre eigene Verantwortung zu machen. Egoismus, Selbstsucht, Individualität, Teilnahmslosigkeit, Hedonismus können nicht die Alternative sein.

Festgehalten werden muss jedoch, dass die praktische Umsetzung von Mitgefühl durch Engagement, Helfen und

Retten offensichtlich ein schwieriges Unterfangen ist. Ja, sie ist manchmal sogar eine Quelle von Enttäuschung, Selbstbetrug und Entmündigung für Retter und zu Rettende. Selten führt Engagement dazu, dass die Helfer sich selbst hinterfragen, sich tiefer verstehen lernen und sich verändern.

Die aktive Umsetzung von Mitgefühl – ob professionell oder ehrenamtlich – verlangt Achtsamkeit, Introspektion, Sensibilität und Souveränität, um Enttäuschungen als Chance zur eigenen Emanzipation zu betrachten. Die Einschätzung „Sie erreichen weniger, als Sie es sich in ihren tiefsten

Dabei hilft es, Ansprüche und Erwartungen auf Erfolge loszulassen. Wer sich beim gesellschaftlichen Engagement von Erwartungen frei machen will, muss immer die eigene Motivation überprüfen: Warum engagiere ich mich? Will ich etwas für mich selbst erreichen? Will ich etwas für andere tun? Möchte ich in der Öffentlichkeit, vor Freunden und Arbeitskollegen edel dastehen? Brauche ich das Gefühl, gebraucht zu werden, weil ich sonst frustriert bin? Brauche ich das selbstlose Engagement für mein Ego, damit meine Welt in Ordnung ist und „gut“ und „böse“ hübsch getrennt bleiben?

Hier kann die Meditation von großem Wert sein, denn sie hilft, klarer zu sehen.

„ALS EINZELNER KANN ICH DIE WELT NICHT RETTEN, ABER ICH LASSE MICH AUCH NICHT VON OHNMACHTS-GEFÜHLEN ABHALTEN, ETWAS ZU TUN.“

Depressionen vorstellen“ kennzeichnet den einen der Pole, zwischen denen sich der Retter bewegt, die Allmachtsphantasien, der Gedanke, man könne durch sein Engagement die Welt aus den Angeln heben oder retten, den anderen Pol.

Der Mittlere Weg zwischen Depression und Euphorie ist oft schwer zu finden. Die Zuversicht zu bewahren, auch angesichts düsterer Nachrichten, ist ebenso wichtig, wie der eigenen Ohnmacht und Hilflosigkeit ins Auge zu sehen. Sich zu engagieren, und nicht genau zu wissen, was gut und was wahr ist, ohne andere zu entmündigen und sich selbst zu erhöhen, ohne zu betrügen und sich selbst zu belügen, ist schwierig.

Meditation fordert dazu auf, sich selbst zu reflektieren. So erkenne – und akzeptiere – ich meine Begrenztheit: Als einzelner Mensch, als Gruppe kann ich die Welt nicht retten, und ich mache meinen Einsatz nicht vom Erfolg abhängig. Aber ich lasse mich auch nicht von Ohnmachtsgefühlen abhalten, ich verharre nicht in Passivität und Trägheit. Mein Engagement ist Ausdruck meines Mitgefühls, ich lasse mich vom Leiden berühren und bewegen.

Engagement braucht als Grundlage die Meditation bzw. Introspektion, sonst herrscht bei allem Aktionismus innerlich Stillstand, es findet keine innere Entwicklung statt. Man dreht sich

im Kreis der eigenen Ansichten, Emotionen und Gewohnheitsmuster. Vor allem ist es wichtig, die eigene Feindseligkeit und Aggression zu erkennen. Denn oftmals handeln wir eben nicht aus Mitgefühl, sondern aus ganz anderen Motiven, die unter den „guten“ Taten verdeckt liegen. Und dann färben starke negative Emotionen unser Handeln.

Die Meditation kann helfen, Feindseligkeit in sich selbst zu erkennen und zu verringern, das Mitgefühl und die Uneigennützigkeit zu stärken und sich immer wieder innerlich aufzurichten. So wird die Diskrepanz zwischen den hehren Zielen und den eigenen Unzulänglichkeiten verringert.

MEDITATION UND ENGAGEMENT GEHÖREN ZUSAMMEN

Ohne Meditation, ohne spirituelle Praxis ist das Engagement blind: Ich sehe den Splitter im Auge des anderen, aber nicht den Balken in meinem eigenen Auge. Solch blindes Engagement ist oftmals begleitet von starken Projektionen: von Fehlern der anderen, die böse sind und Leiden über die Welt bringen, von starken Feindbildern, z.B. Konzernen, die andere ausbeuten. Dabei scheut man die Konfrontation mit dem eigenen Hass, der Gier, dem Egoismus.

Die Meditation über Mitgefühl muss aber auch in Handlung umgesetzt werden, sonst ist sie abstrakt und hohl. Sie muss sich im Alltag bewähren. „Wir beten, dass wir alle Lebewesen vom Leiden befreien wollen, aber sobald wir uns vom Kissen erheben, sind wir zu faul, anderen zu helfen. Wenn wir altruistisch sein wollen, können wir keinen Unterschied zwischen dem spirituellen Leben und dem Leben in der Gesellschaft machen,“ sagte S.H. der Dalai Lama.

Meditation und Engagement gehören zusammen: Während ich mich engagiere, beobachte ich mich selbst und versuche, die vielfältigen Motive und Geis-

teszustände in mir zu bemerken: Selbstsucht und Altruismus, Geltungsdrang und Uneigennützigkeit, Rechthaberei und Bescheidenheit, Arroganz, Allmachtsphantasien, Aggression beim Durchsetzen meiner Ziele.

Und ich stärke meine Motivation: In der Mitgefühlsmeditation lasse ich das Leiden der Welt an mich heran. Ich öffne mich dem Leiden, ich nehme es wahr und damit auch meine Ohnmacht, meine Frustration und Trauer. Diese versuche ich zu verwandeln, indem ich den starken Wunsch entwickle: Möge das Leiden beendet werden. Diesen Wunsch setze ich dann in Handlung um auf der Basis von Weisheit, die ich ebenfalls in der Meditation geschult habe: handeln, wo es sinnvoll ist, wo ich in der Lage bin zu helfen; nicht handeln, wo es mir nicht sinnvoll möglich ist. Dann vielleicht andere unterstützen, die sinnvoll helfen. So gehen Meditation und Engagement Hand in Hand.

Für den Retter ergeben sich so ganz neue Perspektiven. Er kann das, was er

macht, aus Freude tun. Es ist ein ausgesprochen emanzipativer Schritt, sich einzugestehen, dass es für das eigene Engagement verschiedene Motive gibt: Ich engagiere mich nicht nur, weil ich unterdrückte Völker befreien oder faire Handelsbedingungen durchsetzen will, sondern weil ich es für mein Leben brauche oder auch weil ich es gern mache, weil es mir Befriedigung gibt. Dann muss ich nicht unbedingt Erfolge sehen und werde bescheidener in meinen Ansprüchen. Ein Retter ohne den Anspruch an Erfolge kann entspannt, humorvoll und mit der nötigen Distanz zu sich selbst wirken. Dies schließt Erfolge nicht aus – im bescheidenen Rahmen dessen, was einzelne oder Gruppen erreichen und verändern können.

Für eine solche Haltung als Retter ohne Anspruch bedarf es auch des Vertrauens – zum einen in die Erde und ihren Lauf, zum anderen aber auch in die Selbstheilungskräfte der zu Rettenden, die bisweilen gar nicht so hilflos sind, wenn da nicht der starke Retter an ihrer Seite stünde, der ihnen alles abnimmt.



BIRGIT STRATTMANN ist verantwortliche Redakteurin von *Tibet und Buddhismus*. Sie arbeitete viele Jahre ehrenamtlich für *amnesty international* und 20 Jahre beruflich für die Publikationsabteilung von *Greenpeace*.



KLEMENS LUDWIG ist Journalist, Chefreakteur von *Brennpunkt Tibet* und Buchautor, zuletzt *Die Opferrolle. Der Islam und seine Inszenierung*. Er war lange Mitarbeiter der *Gesellschaft für bedrohte Völker* und Vorsitzender der *Tibet Initiative Deutschland e.V.*