

Die Buddha-Lehre: der Weg zu einem Leben in Verbundenheit und emotionaler Balance

Wenn vor 2500 Jahren Buddha gefragt wurde, was er lehrte, dann war die kürzeste Antwort: „**Ich lehre nur eins: das Leiden und den Weg raus**“.

Mit Leiden – **dukkha** – ist alles gemeint, was für uns nicht zufriedenstellend ist: Frustration, Stress, Trauer, Ärger, Unzufriedenheit u.ä. Nach der Ansicht Buddhas sind solche Gefühle unvermeidlich, einfach weil wir fühlende Wesen sind.

Die Frage ist: Was sind die Ursachen? Und wenn ich die Ursachen kenne, kenne ich auch die Mittel, wie die Ursachen zu ändern sind, also den Weg aus dem Leiden heraus, zu einem Leben in Verbundenheit und emotionaler Balance. Darum dreht sich die ganze Buddha-Lehre.

Historisch:

Der Buddhismus besitzt durch die historische Person des Siddharta Gautama, genannt Buddha (der Erwachte), seit mehr als 2.500 Jahren eine ungebrochene lebendige Tradition. Er begründet die Eigenverantwortung des Menschen für sich und die Welt. Gleichzeitig versteht er sich vor allem als Übungsweg zur Selbsterforschung.

Die Buddha-Lehre hat verschiedene Traditionen entwickelt, angepasst an die Kultur, in der sie sich integriert hat:

- ursprünglich als gleichberechtigte Gemeinschaft von Menschen, die sich entwickeln möchten, auch als Orden, die von der Bevölkerung unterstützt werden
- in Indien etwa auch mit dem Verhältnis von Lehrer als Guru zu den Schülern, wobei die Schüler sich in den Guru hineinversetzen, um denselben Weg zu gehen wie er
- oder z.B. in Tibet als religiöse Orden mit Oberhaupt (z.B. Dalai Lama) oder in Thailand/Vietnam (Thich Nhat Hanh)
- in Europa teils als Übernahme der asiatischen Formen in Zentren z.B., des tibetischen Buddhismus, teils in mehr frei organisierten Gruppierungen. Gemeinsam ist, dass die Lehre von dazu ordinierten Personen weitergegeben wird, also über eine autorisierte Reihenfolge von Lehrern / Lehrerinnen.

Weltweit gibt es ca 400 Mio Menschen, die den Buddhismus praktizieren, die meisten in Asien (Thailand, China), in Deutschland ca 250.000.

Seit den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts haben sich viele Westler auf den Weg nach Asien gemacht und haben den Buddhismus in den Westen gebracht.

In Deutschland ist die **Deutsche Buddhistische Union** der traditionsübergreifende Dachverband. Aus dem Leitbild:

„Wir üben uns darin, auf der Grundlage der Lehre des Buddha ... zum Wohle aller fühlenden Wesen im Bewusstsein der Verbundenheit und Mitverantwortung des Einzelnen für die Gesamtheit zu leben und zu wirken.“

Für mich als passend gezeigt hat sich der Weg, der sich auf die **Theravada-Tradition** beruft, d.i. die ursprünglichste Form, die uns bekannt ist, organisiert überwiegend um Zentren, die den Schulungsweg ermöglichen.

Der „säkulare Buddhismus“ bemüht sich, die Essenz der Buddha-Lehre zu erfassen, unabhängig von der kulturellen Ausprägung. Dazu zählt die **Achtsamkeits-Methodik**, begründet von John Kabat-Zinn mit der „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR). Sie hat wesentliche Elemente des Buddhismus seit den 80er Jahren weltweit verbreitet und. Die Achtsamkeits-basierten Verfahren sind wissenschaftlich anerkannt als effektive Methode zum besseren Umgang mit Stressbelastungen und Schmerzen, und sind z.B. in England bereits fester Bestandteil der Schüler-Ausbildung.

Der „engagierte Buddhismus“ von Thich Nhat Hanh betont die notwendige Verbindung von Einsicht und Handeln: „Achtsamkeit muss engagiert sein. Sobald es Erkennen gibt, muss es auch Handeln geben. Wozu ist sonst das Erkennen gut?“

Übungsweg

Der ganze buddhistische Weg ist ein Übungsweg. Buddha selbst hat immer betont, wir sollten nichts einfach übernehmen, nichts glauben, sondern selbst erforschen.

Die Lehre verspricht, dass innere Freiheit und innerer Frieden möglich sind. Wir können einen geistigen Zustand erreichen, der uns ein zufriedenes und vorwiegend angstfreies Leben ermöglicht, indem wir im Einvernehmen mit dem Werden und Vergehen aller Phänomene leben, sowie im tiefen Gefühl der Verbundenheit mit allen Lebewesen.

Dieses Üben vollzieht sich teils in der Ruhe, bei der Meditation. Wenn ich zur Ruhe komme, klärt sich der Geist – wie bei einem aufgewühlten Wasser, wo der Sand zu Boden sinkt. Es geht um Klarsicht und „befreiende Einsicht“ – das ist mehr als intellektuelles Erkennen, sondern geht einher mit dem Erleben.

Als Beispiel: Eine der Kern-Aussagen des Buddhismus betrifft die Vergänglichkeit, die Unbeständigkeit aller Dinge (**anicca**), nichts bleibt wie es ist – in einem tieferen Sinne verstanden. Der Übungsweg dabei wäre etwa so:

- ich achte während des Meditierens auf jeden Atemzug, wie er entsteht und vergeht.
- Ich achte im Alltag auf die Phänomene, die sich permanent ändern: eine Blume, ein Blatt, ein Lebewesen, ...
- auch bei uns selbst sterben jeden Moment tausende Zellen ab und es entstehen neue.
- auch Zivilisationen entstehen und vergehen.

Wenn wir tiefer schauen, können wir erkennen, dass es überall Prozesse gibt und nichts Stabiles.

Ein weiteres Kernelement ist das Einüben einer freundschaftlichen Verbundenheit mit allen Lebewesen - **Metta** genannt. Dabei wird systematisch eine respektvolle, liebevolle Grundhaltung entwickelt, mit dem Wunsch, dass es allen Menschen und Lebewesen gut gehen möge. Wenn Herzen durch leidvolle Erfahrungen verschlossen sind, kann dadurch eine allmähliche Heilung erreicht werden. Metta schließt Menschen und Tiere und die ganze Natur mit ein.

Eine Achtsamkeits-Übung für den Alltag: sich beim Essen bewusst zu machen, woher die Nahrung kommt, was alles dafür erforderlich war (Sonne, Erde, vielleicht Insekten, Menschen, ...), so dass ich ganz praktisch spüre, dass ich ein Teil von allem bin. Thich Nhat Hanh nennt diese Übung „Tiefes Schauen“.

Gefühle entstehen aus der Wahrnehmung

Im Buddhismus geht es u.a. darum, sich unabhängiger zu machen von den äußeren Einflüssen. Die Analyse des Wahrnehmungs-Prozesses ergibt, dass mit jeder Empfindung ein Gefühl verbunden ist: „mag ich“, „mag ich nicht“, oder „neutral“ – bzw. „Haben-Wollen“, „Ablehnung“ oder „egal“. Als Beispiel: ein Stück Schokolade ist einfach ein braunes Ding. Erst meine Wahrnehmung bringt das Gefühl dazu, das es so anziehend macht. Generell gilt dies für alle Wahrnehmungen.

Das Ziel der buddhistischen Geistes-Schulung ist, diesen Prozess in der Meditation zu erforschen. Freiheit besteht demnach darin, sich frei zu machen von der Reaktivität auf die Wahrnehmung. Also Wahrnehmen und Bewerten zu trennen und nicht mehr automatisch mit Haben-Wollen oder Ablehnen zu reagieren.

Als Beispiel: auf Schmerzen oder schwierige Emotionen reagieren wir spontan mit Ablehnung. Dabei ist es geschickter, diese erst einmal zu akzeptieren und dann zu erforschen, wie ich am besten damit umgehen kann. (zu erlernen u.a. in der MBSR-Methodik).

Die Kraft, die uns dabei zur Verfügung steht, ist **Sati** = „Achtsamkeit“ (engl: mindfulness), **bewusste Geistesgegenwart**, Präsenz, reines Beobachten wie ein Spiegel, in der Haltung des freundlichen Erforschens.

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein, bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“ (John Kabat-Zinn, Begründer des MBSR)
Das bedeutet:

- das ruhige und gelassene Wahrnehmen von allem, was in uns und um uns auftaucht
- Wahrnehmen und nicht bewerten
- Wahrnehmen und nicht sofort reagieren

Damit kann ich z.B. Unangenehmes wahrnehmen, ohne sofort mit Abwehr zu reagieren. Mit diesem Konzept hat die Psychotherapie zahlreiche Verfahren entwickelt.

Es ist interessant, wie die moderne Verhaltenstherapie und auch Neurobiologie in ihren Grundkonzepten mit der 2.500 Jahre alten Buddha-Lehre zusammenfinden.

Buddhismus und Ökologie

Die traditionellen buddhistischen Lehren waren mehr auf das Kultivieren der eigenen Geistesruhe ausgerichtet. Die geänderten gesellschaftlichen Entwicklungen erfordern neue Gewichtungen:

„Mit diesem globalen Notfall haben wir Neuland betreten, wo ‚der Normalbetrieb‘ nicht einfach weitergehen kann. Wir müssen die Initiative ergreifen, um eine sichere Zukunft für alle Menschen und Arten zu gewährleisten, indem wir die Welt heilen und beschützen“ (Dalai Lama).

Es geht um den Bewusstseinswandel, der für eine ökologische Transformation erforderlich ist: „Der Buddha erlangte das individuelle Erwachen. Jetzt brauchen wir eine kollektive Erleuchtung, um die Zerstörung zu stoppen.“ (Thich Nhat Hanh).

Er empfiehlt, nicht nur unsere eigene Sterblichkeit, sondern auch die unserer Gattung zu bedenken. Die moderne Zivilisation ist selbstzerstörerisch. Die Menschheit erlebt eine kollektive spirituelle Krise, die aus der mechanistischen Weltsicht resultiert, die die natürliche Welt ungehindert ausbeutet, weil sie der Natur keinen Wert beimisst.

Wie kommt es dazu, dass die Menschen sich als getrennt von der Natur erleben, obwohl sie nur in Verbindung mit der Natur existieren können?

Nach buddhistischer Sicht liegt der Kern in der Annahme eines Selbst, das glaubt, vom Rest der äußeren Welt getrennt zu sein (entwickelt in der Lehre von **anatta**-„Nicht-Selbst“). Das Ich-Konzept, was jeder Mensch schon als Kleinkind entwickelt, um sich stabil in der äußeren Welt zurechtzufinden, ist nach dieser Ansicht ein Konstrukt, das sich aus unseren Wahrnehmungen, Gewohnheiten, Ansichten etc. zusammensetzt. (zur Vertiefung: LeRoy, S. 103ff und S. 168ff). Dieses Selbst-Konstrukt ist die Ursache für das Gefühl von Mangel, von Unsicherheit und Angst.

In der Meditation kann es gelingen, dieses Konstrukt zu erforschen und zu durchschauen als Prozesse.

Der **engagierte Buddhismus** versteht sich als ein Teil des weltweiten Netzwerkes von sozial engagierten Organisationen und Menschen. Bekannt unter Klima-Aktivisten ist v.a. die Tiefenökologie von Joanna Macy. In „Hoffnung durch Handeln“ geht es um einen Prozess von Dankbarkeit, Trauer, Die Welt mit neuen Augen sehen, und Zum Handeln kommen. Beginnend mit der Dankbarkeit für alles, was wir der Natur verdanken – das ist die Basis. Und als Teil des Bewusstseinswandel, den die Welt braucht.

Literatur u.a.

- Sylvia Kolk, Geh und sieh selbst – die Buddha-Lehre auf den Punkt gebracht. Jhana-Verlag
- Homepage der Deutschen Buddhistischen Union <https://buddhismus-deutschland.de/>
- Stephen Batchelor, Jenseits des Buddhismus. edition steinrich
- Thich Nhat Hanh, Die Welt ins Herz schließen – Buddhistische Wege zu Ökologie und Frieden. Aurum-Verlag
- David R. Loy, Ökodharma. Buddhistische Perspektiven zur ökologischen Krise. edition steinrich
- Joanna Macy & Chris Johnstone, Hoffnung durch Handeln – Dem Chaos standhalten, ohne verrückt zu werden. Junfermann-Verlag

Johannes Koepchen, 01.2.2022

Anlage:

Stellungnahme der Deutschen Buddhistischen Union zur Ökologischen Krise

AG Umwelt der Deutschen Buddhistischen Union

Aus buddhistischer Sicht sind Individuen und Gesellschaft eine lebendige Einheit und Teilnehmende einer grundsätzlichen Verbundenheit, die sich in jedem Moment manifestiert. Menschen als bewusste Wesen verwirklichen diesen Beziehungsreichtum, indem sie die Erde als ihre einzige Heimat erleben und daraus eine universelle Verantwortung ableiten, deren Wirksamkeit sich durch die Verminderung des eigenen Beitrags an der Schädigung der Mitwelt verbessern lässt.



Dieses weltzugewandte Zusammenspiel von Geist und Natur bzw. von Achtsamkeit und Handeln konkretisiert sich in einer buddhistisch inspirierten Ökologie, die sich als Dreiklang „Dharma – Mitwelt – Engagement“ versteht. Indem Menschen zum Wohle aller Wesen wirken, verbinden sie ihre Begabung für ein waches und integeres Leben mit dem Streben nach einem sozialen und ökologischen Wandel und versehen es mit einer ethischen Grundlage.

Ein derartiges Vorgehen kann die gegenwärtige auf Wachstum fixierte Ökonomie überwinden zugunsten einer Kultur, die sich am Gemeinwohl ausrichtet und dem „Mittleren Weg“ entspricht, den der Buddha mit samtusta („zufrieden, befriedigt, versöhnt sein“) veranschaulicht hat: Die Welt hat genug, um Freude daran zu finden, in ihr zu wirken. Für die individuelle Ausfüllung dieser von Suffizienz („Es ist genug“) geprägten Lebensgestaltung sind inhaltliche Vorschläge (Zukunftsbilder, Seinslehren wie das Dharma, Narrative, Erfahrungswissen usw.) ebenso hilfreich wie Vorgehensweisen, die sich vor Ort umsetzen lassen.

Zum Beispiel:

- eine Orientierung am menschlichen Maß und an einem angemessenen ökologischen Fußabdruck
- eine Kultur des Mitgefühls und der Regeneration (Achtsamkeit, Meditation, Kontemplation, wertschätzende Kommunikation)
- ein soziales Wirtschaften und eine regionale Versorgung
- eine gemeinsame und behutsame Nutzung von Vorräten und Besitz
- eine ausgewogene Mobilität und eine nachhaltige Energiewirtschaft
- ein konsequenter Arten- und Naturschutz