

# „Ich lehre das Leiden und den Weg raus“ (Buddha)

## Die 4 Edlen Wahrheiten

Vortrag im Rahmen der Buddhistischen Stadtpraxis Dortmund, 02.12.2023

Den heutigen abschließenden Kurstag möchte ich dazu nutzen, etwas grundsätzlicher darüber zu sprechen, was den Kern von Buddhas Lehre bildet, um den Weg bewusster zu machen, den wir gehen. Und damit wir besser einordnen können, wo wir uns auf dem Weg befinden.

Das Grundthema ist:

Wie können wir den Schmerz und die Ungerechtigkeiten und das Leiden bei uns selbst und in der Welt verstehen (d.h. erforschen, wie er entsteht und vergeht)? Wie entfalten wir unsere Persönlichkeit zu mehr Frieden, Mitgefühl und Gelassenheit?

Vielleicht erinnert ihr euch an die Geschichte, was Siddhartha Gautama – so hieß Buddha vor seinem Erwachen – dazu veranlasst hat, sein angenehmes Leben als Sohn eines Fürsten aufzugeben und sich auf die innere Suche zu begeben.

Wie überliefert ist, war er mit seinem Kutscher auf einem Ausflug unterwegs. Dabei sah er einen schwer kranken Mann am Wegrand, einen sehr alten Mann und einen Leichnam. Jedesmal sprach er darüber mit seinem Kutscher, und dieser antwortete ihm jeweils (sinngemäß): ja, das wird uns alle einmal treffen. Also die großen Hintergrund-Themen: Altern, Krankheit, Tod.

Das hat Siddhartha tief berührt, und seitdem hat ihn die Frage beschäftigt: wenn das Leben solche unangenehmen Ereignisse enthält, die uns leiden lassen - wie entsteht das Leiden und wie kann das Leiden beendet werden? Als Konsequenz hat er alles zurückgelassen – Reichtum, das ganze angenehme Leben, die Familie – und ist nur mit einer Robe bekleidet losgezogen.

Damals gab es in Indien eine verbreitete Bewegung, von den alten Traditionen, die verkrustet waren, abzugehen und neue Wege zu suchen. Siddhartha hat zunächst Meditationslehrer aufgesucht, ist dort länger geblieben und hat tiefes Meditieren erlernt. Aber kam zu keinem zufriedenstellenden Ergebnis.

Daraufhin hat er einen anderen Weg gesucht – den der Askese, und den durchgehalten bis er fast gestorben wäre. Auch wieder ohne ausreichendes Ergebnis.

Bis er – wie er es nannte – den „mittleren Weg“ gefunden hatte, mit ausreichend Ruhe zur Meditation, und sich geschworen hat, so lange unter seinem Meditations-Baum zu sitzen, bis er die Lösung gefunden hatte. Die Lösung wird als „Erwachen“ bezeichnet – d.h. Erwachen zur Realität, die Dinge so zu sehen, wie sie sind – besser: „die Dinge so zu sehen, wie sie werdend sind“ (Sylvia Kolk), d.h. wie sie entstehen und vergehen.

Und das Erste, was er seinen 5 alten Weggefährten mitgeteilt hat als Ergebnis all seiner Bemühungen, waren die sog. 4 Edlen Wahrheiten. Sie bilden das bleibende Fundament der buddhistischen Lehre, die ansonsten über die Jahrtausende in den verschiedenen Kulturen einem starken Wandel ausgesetzt war. (Der Buddhismus hat sich immer an die vorhandene Kultur angepasst: z.B. in Tibet mit der Götterwelt, in Japan als Zen. Im Westen entwickeln

sich unterschiedliche Formen, etwa als „säkularer Buddhismus“ - alle Richtungen sind vereint durch die Grundlage der 4 Edlen Wahrheiten.)

Das Wort „edel“ meint dabei eher: „veredelnd“ – wir sollen diese Wahrheiten als Aufgabe annehmen. (Der Zusatz „edel“ kommt historisch wahrscheinlich aus der Buddha-Zeit mit dem indischen Kastensystem: damals gab es „Edle“ Kasten -z.B. auch die Brahmanen- und „Unedle“ Kasten. Gemeint ist also mit „veredelnd“, dass jeder die Möglichkeit hat, spirituell höher zu kommen.)

Der zentrale Begriff dabei ist **dukkha** – der Begriff wird meist mit „Leiden“ übersetzt. Genauer wäre: „alles, was nicht zufriedenstellend ist“ – also Frustration, Stress, u.ä. Buddha hat dukkha in einer Lehrrede so erläutert:

„Geburt ist dukkha, Altern ist dukkha, Krankheit ist dukkha, Tod ist dukkha, mit Unliebem vereint sein ist dukkha, von Liebem getrennt sein ist dukkha, das Gewünschte nicht bekommen ist dukkha. Kurzum, diese 5 Bündel des Anhaftens sind dukkha.“

(Zu den 5 Bündeln des Anhaftens gehört z.B. vedana – es geht um das Anhaften an unseren Reaktionen auf unsere spontanen Gefühlsregungen.)

Die erste Edle Wahrheit: Es gibt Leiden. Oder vielleicht besser: Das Leben ist mit Leiden verbunden.

„Die erste der 4 Wahrheiten spricht ein urmenschliches Problem an, nämlich die Tatsache, dass Leben immer auch Leiden, Kummer, Krankheit und Tod einschließt und bleibendes, sicheres Glück innerhalb dieses vergänglichen Daseins unerreichbar ist. Nur wenn wir dieses Leiden als einen integralen Bestandteil unserer jetzigen Lebensweise und Existenz anerkennen, werden wir bereit sein, die tieferen Ursachen zu klären und eine Alternative zu suchen. Tun wir das nicht, ist es schwierig, dauerhaften Frieden zu finden. Buddha konfrontiert uns also voll und ganz mit der Tatsache des Leidens, um uns zu motivieren, dieses Leiden zu überwinden.“ (Fred von Allmen, S. 73).

Leiden – dukkha - =Stress, Unzufriedenheit, Frustration zu spüren ist also nichts Falsches, sondern eine menschliche Reaktion auf die ständigen Änderungen und Anforderungen des Lebens.

Die buddhistische Psychologie ist sehr subtil und genau (es gibt z.B. 51 verschiedene Geistesformationen!), bei dukkha unterscheidet sie 3 Formen des Leidens:

**Unvermeidbares Leiden** (dukkha-dukkha):

Unter dukkha-dukkha werden akute Schmerzen, z.B. Kopf- oder Zahnweh gefasst, aber auch die bekannten existenziellen Phänomene wie Geborenwerden, Erkrankungen, Altern und Sterben. Diese Art des Leidens ist unvermeidbar, jeder Mensch kennt sie, wahrscheinlich sogar jedes Lebewesen.

- Dukkha-dukkha wird dadurch gemildert, dass man den Schmerz nicht bekämpft, sondern sich ihnen mitfühlend zuwendet.

- **Leiden an der Unbeständigkeit der Wunscherfüllung** (viparinama-dukkha):  
beschreibt die Tatsache, dass alles Glück vergänglich ist, z.B. die nachlassende Verliebtheit in Beziehungen, die Gewöhnung an eine neue Kleidung oder ein neues Fahrrad. Dass also dauerhaftes Glück in der äußeren Welt nicht zu finden ist.
- Viparima-dukkha wird dadurch gemildert, dass man versteht, dass nichts dauerhaft und stabil sein kann.
  
- **Leiden an der Ich-Vorstellung und Entfremdung** (sankhara-dukkha):  
Entsteht durch die Vorstellung von einem persönlichen, abgetrennten Ich, das der Umgebung gegenübersteht. Das erlebende „Ich“ fügt den Wahrnehmungen immer das „Ich“-Konzept dazu. Dazu gehört, die Welt durch die Filter unserer Konzepte zu sehen. Die real vorhandene Verbundenheit wird nicht erfahren, wir empfinden uns als getrennte Wesen. Das führt letztlich zu einer tiefgründigen inneren Frustration.
- Sankhara-dukkha wird dadurch gemildert, dass die Fixierung an die eigenen Erwartungen, Überzeugungen und Konzepte losgelassen werden.

Dukkha ist also existenziell für uns, einfach weil wir als fühlende Wesen in die Welt geboren sind. Was aber nicht bedeutet, dass das Leben nur aus Leiden besteht. Diese Auffassung gibt es in Teilen der buddhistischen Richtungen auch, nach dem Motto „Leben ist Leiden“ (Mich erinnert das an das christliche Bild von der „Erde als Jammertal“). Im Gegenteil: Buddha hat betont, wie sehr wir uns auch an den angenehmen Dingen des Lebens erfreuen sollen. Passender finde ich die Formulierung: „Leben ist mit Leiden verbunden“ (Sylvia Kolk).

Das ist der Inhalt der ersten Edlen Wahrheit:

- Es gibt Leiden. Oder vielleicht besser: Das Leben ist mit Leiden verbunden.

Unsere Aufgabe besteht darin, dukkha umfassend zu verstehen – d.h. wie es entsteht und vergeht.

Die zweite Edle Wahrheit:

- Es gibt eine Ursache des Leidens. Das ist die Kurzfassung.

„Entsprechend Buddhas Lehre liegt die Ursache des Leidens in der falschen Wahrnehmung der Dinge des Daseins, in der buddhistischen Terminologie „Verblendung“ (=Täuschung, Unwissenheit). Unser Leben ist bei angenehmen Erfahrungen geprägt von Verlangen und Festhalten und, im Falle unangenehmer Erfahrungen, von Ablehnung und Abneigung. Daraus ergeben sich nicht hilfreiche Verhaltensweisen, Konflikte und Ängste im Inneren – Ausbeutung und Kriege im Äußeren.“ (von Allmen, S. 74)

In der zweiten Edlen Wahrheit ist auch enthalten die Lehre von den 3 unheilsamen Wurzel-Elementen, den „Geistesgiften“: Gier – Hass – Verblendung (=Täuschung, Unwissenheit). (Dem gegenüber haben wir 3 heilsame Wurzel-Elemente: Großzügigkeit, Metta und Weisheit/Klarsicht.)

In der Tiefe enthält die zweite Edle Wahrheit weiterhin die Lehre vom „Bedingten Entstehen“ – alles hat eine Ursache, jedes Ereignis ist mit anderen Ereignissen verbunden.

Die dritte Edle Wahrheit:

- Es gibt ein Ende des Leidens. Oder genauer: Durch ein Erlöschen der Ursachen erlischt das Leiden. Kurzfassung: „Ursache weg – Leiden weg“ (Sylvia Kolk).

Es gibt eine Möglichkeit, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist, die Möglichkeit zum Erwachen – das ist das Versprechen von der allen Menschen möglichen Befreiung des Herzens, dem Erwachen.

Die vierte Edle Wahrheit beschreibt den Weg, der zum Erwachen führt, den achtfachen Pfad

1. Rechte Erkenntnis
2. Rechte Gesinnung/Absicht
3. Rechte Rede
4. Rechtes Tun
5. Rechter Lebenserwerb
6. Rechtes Bemühen
7. Rechte Achtsamkeit
8. Rechte Sammlung

1 und 2 = Weisheits-Schulung

3, 4 und 5 = Ethik

6, 7 und 8 = Geistes-Schulung

Der Begriff „recht“ meint dabei angemessen, gründlich, weise, auf das Ganze bezogen.

Insgesamt beschreibt der achtfache Pfad sehr lebenspraktisch, wie wir uns entwickeln und zum inneren Frieden kommen können. (Einige Bereiche davon haben wir schon behandelt, andere werden wir noch vertiefen. Der Punkt 6 sind die 4 großen Bemühungen: Vermeiden, Überwinden, Entfalten, Erhalten!).

Eine sehr alltagsnahe Version der 4 Edlen Wahrheiten hat die Meditationslehrerin und Psychologin Sylvia Boorstein entwickelt:

1. „Das Leben ist eine Herausforderung. Für jeden. Unser physischer Körper, unsere Beziehungen – all unsere Lebensumstände sind zerbrechlich und Veränderungen unterworfen. Wir müssen uns ständig anpassen.
2. Leiden entsteht durch den inneren Widerstand gegen die Herausforderung und Anpassung.
3. Die Aufhebung des Leidens, ein widerstandsloser, friedvoller Geist, liegt im Bereich des Möglichen.
4. Das Programm zur Aufhebung des Leidens ist der Achtfache Pfad:
  1. ....“ (Sylvia Boorstein, S. 25)

Für mich sind zwei Aspekte wesentlich:

- Das Leben selbst erfordert ständige Anpassung, alle Lebensumstände sind zerbrechlich, es gibt keine wirkliche Sicherheit in den äußeren Dingen. Das ist ein Thema für die Erforschung der Realität, für die „Rechte Erkenntnis“.
- Leiden entsteht durch inneren Widerstand gegen die Herausforderung und Anpassung.  
„Leiden entsteht (...) durch das Verlangen des Geistes, die Dinge anders haben zu wollen, als sie sind. ... Es gibt nur zwei Möglichkeiten, auf eine Herausforderung zu reagieren – sie gelassen hinzunehmen oder erbitterten Widerstand zu leisten. Annehmen bedeutet Frieden, Widerstand Leiden.“ (S. 109)
- Wir können z.B. bei der Meditation die zweite Edle Wahrheit überprüfen ob es stimmt: „Etwas anderes zu ersehnen als das, was gerade ist, verursacht Leiden“. Etwa wenn es uns schwerfällt, zur Ruhe zu kommen.  
Und – wenn es uns gelingt, zur Ruhe zu kommen - darin einen Beweis sehen für die dritte Edle Wahrheit: „Es besteht die Möglichkeit, jetzt, in diesem Augenblick, Frieden zu finden, wie immer die Umstände auch sein mögen.“ (S. 153)

Für unsere innere Arbeit zeigt die zweite Edle Wahrheit den Weg.

Wie oben erwähnt, gehören zur Erklärung, warum wir leiden, der Bezug auf unsere „Geistesgifte“: Gier, Hass und Verblendung (= Täuschung). Unsere Täuschung besteht darin, dass wir die Wirklichkeit nicht so wahrnehmen, wie sie ist, sondern verzerrt durch den Filter unserer Erfahrungen, Vorurteile, Vorlieben und Abneigungen. Es ist auch eine überprüfbare Tatsache, dass wir mit bestimmten Denkmustern und Denkgewohnheiten das Leiden vergrößern. Das ist uns aber oft nicht bewusst – sondern wir wehren uns gegen diese Tatsache und suchen die Ursachen lieber im Äußeren.

Das Revolutionäre an der zweiten edlen Wahrheit ist die Erkenntnis, dass wir mit unseren geistigen Gewohnheiten Mitschöpfer des Leidens sind. In der Kurzfassung:

Leiden = Schmerz x Widerstand

In der Tradition wird dies als „Buddhas zweiter Pfeil“ bezeichnet nach einem Gleichnis, das Buddha benutzt hat: wer von einem Pfeil getroffen wird, hat den ersten Schmerz. Wer noch seine persönlichen Emotionen dazufügt, den trifft der zweite Pfeil.

Wenn wir z.B. Rückenschmerzen haben, verspüren wir einen unangenehmen körperlichen Schmerz. Wenn wir dann noch unsere Geschichte dazufügen („... schon wieder“ „... wie lange wird das wieder dauern“ ... „ein Bandscheibenvorfall?“ ), haben wir den zweiten Pfeil dazu. (Das psychologisch bekannte „Katastrophisieren“ ist Variante davon.)

Im Alltag leiden wir an der Reaktion auf unsere Sinneswahrnehmungen, an unseren gebahnten Reaktionsmustern, an unserer biologisch vorgegebenen Reaktivität. Wir sind evolutionär gewohnt, auf „Angenehmes“ zu reagieren mit „soll bleiben“ und „Unangenehmes“ mit „will ich nicht, soll weg“. Wenn wir dukkha überwinden wollen, so ist das demzufolge ein langer, lebenslanger Weg. Wir schwimmen dabei ständig gegen den Strom unserer Gewohnheiten!

Die biologische spontane Gefühlsregung (vedana) ist vorgegeben, die bleibt uns erhalten. Wir müssen aber nicht mehr reagieren! Und das ist unser Weg: die gewohnten Reaktionen achtsam und mit Mitgefühl zu betrachten und schrittweise zu ändern. Stephan Batchelor hat das genannt: „das Verblassen der Reaktivität“.

Wenn wir uns an unser aktuelles Thema erinnern: die 4 großen Bemühungen – so sind wir mit den ersten beiden Bemühungen – vermeiden und überwinden – mitten im Prozess. Vielleicht tragen diese Ausführungen dazu bei, dass wir uns diesen Weg bewusster machen und mit mehr innerer Zuversicht und Freude gehen können.

- - - - -

PS:

Wir können den Buddha-Weg auch betrachten als eines der ältesten und am besten entwickelten Systeme zu Heilung und Verständnis, die es gibt. Die moderne Psychotherapie hat nicht zufällig zahlreiche Methoden aus dem buddhistischen Erfahrungsschatz übernommen.

Der Dalai Lama hat häufig betont: „Die Lehren des Buddhismus sind letztlich keine Religion, sondern eine Wissenschaft des Geistes.“ (Er hat sogar dazugefügt: Wenn die modernen Naturwissenschaften ergeben sollten, dass der Buddhismus unrecht hat, dann sollten wir ihn anpassen. Bisher ist dieser Fall aber nicht eingetreten!)

Für viele Menschen in der Welt ist der Buddhismus eine Art Religion, mit Ritualen und Legenden. Aber das ist nicht die ursprüngliche Form des Buddhismus, sein eigentlicher Kern: „Der Buddha war ein Mensch, kein Gott. Was er seinen Schülern hinterließ, war ein Weg der Praxis und Erfahrung, ein revolutionärer Weg, das Leiden zu verstehen und loszulassen. Buddha benutzte seine eigenen Erfahrungen und erschloss mit ihrer Hilfe einen systematischen Übungsweg, der zu Glück und zur höchsten Verwirklichung des menschlichen Potenzials führt. Dieser praktische Zugang zur Befreiung ist es, den westliche Schüler heute am Buddhismus ansprechend finden.“ Im Kern geht es um eine Schulung in Mitgefühl und Weisheit. Es geht darum, „unser Herz zu heilen und unseren Geist zu befreien“. (Jack Kornfield)

JKoepchen 02.12.2023

Literatur:

Sylvia Kolk, Geh und sieh selbst. Jhana Verlag

Sylvia Boorstein, Achtsam leben. Arkana 2003

Fred von Allmen, Buddhismus. Theseus Verlag

Stephen Batchelor, Jenseits des Buddhismus. Edition Steinrich 2017

Matthias Ennenbach, Buddhistische Psychotherapie. Ein Leitfadens für heilsame Veränderungen. Windpferd 2020

Eine gut lesbare (umfangreiche) Einführung in die buddhistische Psychologie:

Jack Kornfield, Das weise Herz. Arkana 2008