

**„Achtsamkeit bedeutet:  
Ein Auge richtet sich nach außen  
und das andere nach innen.“**

Das ganze Leben laufen wir immer wieder neuen Trugbildern hinterher. Ist die westliche Konsumgesellschaft die Ursache dafür oder gründet dieses Verhalten eher in der menschlichen Natur? Was lässt sich tun, um Frieden und tiefes Glück zu erfahren?

Dazu interessiert DARE die buddhistische Antwort. Hans Gruber ist Indologe und arbeitet als freier Autor und Übersetzer. Er ist auch seit vielen Jahren praktizierender Buddhist. (Näheres zum Thema Buddhismus im Westen steht auf seiner Website: [www.buddha-heute.de](http://www.buddha-heute.de).)

INTERVIEW: ELGER BRANDT UND ISA MASCHEWSKI

***Warum hast Du Dich dem Buddhismus zugewandt? Welche persönlichen Erfahrungen haben dabei eine besondere Rolle gespielt?***

Bereits als Teenager war ich ein kritischer, primär für mich selbst denkender Kopf. Dadurch war das Spannungsverhältnis zu meinem Umfeld relativ groß. Ich bin in einer protestantischen Dorfenklave hugenottischen Ursprungs in Oberbayern aufgewachsen, also in einem tief katholischen weiteren Umfeld. Dieses Umfeld war mir immer zu konservativ, weil meine eigene Konditionierung eine andere war: Vater war ein kritischer Politiker und überzeugter Atheist, Mutter zwar tief religiös, aber sie hat ihren eigenen Glauben unabhängig von der Kirche praktiziert. Die Natur war ihre einzige Kirche. Im Grunde bin ich durch das dominante katholische Umfeld wohl protestantischer vorgeprägt als die meisten im rein protestantischen Norddeutschland, wo ich gerne wohne.

Neben diesen Ursachen wurzelt mein starkes Interesse am Buddhismus vielleicht noch in einer weit zurückliegenden Vergangenheit jenseits meines rationalen Horizontes. Ungefähr mit 13 fing ich jedenfalls an, Hermann Hesse zu lesen, zuerst „Siddhartha“. Es hat mich tief berührt. Bei diesem Buch musste ich viel weinen. Als ich später meine Tagebucheinträge aus jener Zeit gelesen habe, empfand ich sie als "rein buddhistisch". Aber da hatte ich noch keine Ahnung vom Buddhismus. Ab 14 bin ich sechs Jahre lang über die japanische Kampfkunst Karate, die ich als Leistungssport betrieben habe, mit dem Geist des Zen in Berührung gekommen. So war ein anderes Buch, das mich in der Zeit stark geprägt hat, „Zen und die Kunst ein Motorrad zu warten“ des Amerikaners Robert Pirsig. Es ist ein profunder Vergleich zwischen westlichem und östlichem Denken.

Es hat mich bereits als Teenager zunehmend nach Asien gezogen. Nach dem Abitur war ich für neun Monate dort. Währenddessen bin ich einmal vier Wochen mit einem Freund durch Ladakh ohne Führer und mit sehr wenig Gepäck auf entlegenen Strecken gewandert, wo keine Touristen unterwegs waren. Das war wie in einer anderen Welt: Die Einheimischen waren unglaublich gastfreundlich, herzlich und offen. Es waren stark nachwirkende Erlebnisse. Auf der neunmonatigen Reise sind es immer wieder *buddhistische* Völker oder Gegenden gewesen, die mich besonders beeindruckt haben. So bin ich zu dem Schluss gekommen, dass dieser Unterschied auch etwas mit der *buddhistischen Lehre selbst* zu tun haben muss, die die Menschen eben in dieser Weise geprägt hat. Dann habe ich mich, noch in Asien, eingehend mit dem tibetischen Buddhismus befasst. Später hat sich mein Interesse in Richtung des frühen Buddhismus Theravada verlagert.

## *Warum sitzen wir immer neuen Hypes auf? Was treibt uns dazu?*

Das auf fortwährendes Wachstum ausgerichtete Wirtschaftssystem und die Konsumgesellschaft des Westens sind davon abhängig, dass zum Beispiel über die Werbeindustrie die unterschiedlichsten Mangelgefühle bzw. künstlichen Bedürfnisse erzeugt werden. Eine kontemplative, das heißt für alle geistigen wie körperlichen Vorgänge oder Veränderungen zunehmend achtsame und genauso nach innen gewandte Orientierung, die sich damit die höheren inneren Friedens- oder Glücksquellen erschließt, liegt nicht im Sinne dieses Systems. Deshalb gibt es auch viele offene oder subtile Verwässerungen des Buddhismus innerhalb des weiteren Systems.

Ein anderes Beispiel: Die Brutalität bzw. Unmenschlichkeit der sozialistischen und kommunistischen Regierung in Burma und China gegenüber den burmesischen und tibetischen Mönchen oder Laien-Buddhisten ist zumindest teilweise durch die Reaktion eines anders gearteten Systems zu erklären.

In der buddhistischen Lehre gibt es die Kategorie der „acht weltlichen Winde“ oder Kräfte. Es heißt, dass sich ein wenig entwickeltes Bewusstsein meistens innerhalb dieser acht Kräfte hin- und herbewegt, was unbewusst passiert, weil die Achtsamkeit nicht geschult ist. Eine dieser acht Kräfte ist das Verlangen nach Gewinn in Form von Profit oder materiellem Besitz. Das Gegenstück bildet die Abneigung gegen jeden Verlust. Ein weiterer „weltlicher Wind“ ist das Verlangen nach Vergnügen oder angenehmen Gefühlen. Das Gegenstück bildet die Abneigung gegen jede Art von Unbehagen und Schmerz. Außerdem gibt es das Begehren, im persönlichen Umfeld möglichst viel Bewunderung, Lob oder Aufmerksamkeit zu bekommen und als Gegenstück die Abneigung gegen Kritik oder Desinteresse anderer an der eigenen Person. Schließlich ist noch das Verlangen nach Erfolg oder gesellschaftlichem Ansehen und der Widerwille gegen Statusverlust oder eine niedrige Meinung anderer von einem selbst zu nennen.

Ein verbreitetes Vergleichsdenken ist ein Ausdruck dieses weltlichen Windes. Davon „getrieben“ ist man zum Beispiel bemüht, einen erlangten Status nach außen hin zu dokumentieren, durch bestimmte Statussymbole (dazu kann etwa gehören, für viele Millionen Dollar ein Bild eines berühmten Künstlers zu erwerben), Freizeitaktivitäten oder die Wahl des Partners. Dann vergleicht man sich in dieser Hinsicht auch mit anderen, denen man sich entweder überlegen, gleich oder unterlegen fühlt, mit dem entsprechenden Stolz, Konkurrenzdenken oder Neid. Gewöhnliche Fragen machen diesen geistigen „Wind“ manchmal schon deutlich, etwa wenn man in einer neuen Beziehung als Erstes gefragt wird, was der Partner beruflich mache, wie alt er sei, oder wie viel er verdiene.

Je stärker das Bewusstsein von diesen „acht weltlichen Winden“ bestimmt wird, desto mehr gerät es in Unruhe. Dann schwankt es zwischen den beiden Polen, das Angenehme zu wollen und das Unangenehme abzulehnen bzw. zwischen Glück beim Erlangen des Angenehmen und Unglück beim Erfahren des Unangenehmen, fortwährend hin und her. Buddhistisch betrachtet bedeutet dieser innerlich schwankende Zustand Unfriede oder Unglück – selbst wenn die Person geschickt darin geworden ist, Profit, Besitz, Vergnügen, Ansehen und Lob zu erlangen.

## *Wie definiert der Buddhismus als Glück, wenn es nicht in der Erfüllung der Wünsche besteht?*

Es wird zwischen verschiedenen Ebenen von Glück unterschieden. Es wird natürlich gesehen und anerkannt, dass sinnliches Glück – eben durch Gewinn, Besitz, Vergnügen, Ansehen oder Lob - eine Form von Glück ist. Aber aufgrund der Vergänglichkeit und Unberechenbarkeit der damit einhergehenden angenehmen Gefühle oder Genüsse gilt es als eine niedrigere Form von Glück. Es ist letztlich nicht kontrollierbar. Denn alles, was ich auf den sinnlichen Ebenen erlebe, alles, was ich habe, wird definitiv zu Ende kommen. Je mehr ich daran anhafte, desto größer wird die Angst, dass es zu Ende kommt, und der Schmerz, wenn es geschieht. Je weniger ich daran anhafte, desto größer wird wahres, angstfreies Genießen, die Wahrscheinlichkeit des langen Erhalts des Angenehmen und Gelassenheit, wenn es naturgemäß irgendwann zu Ende geht.

In den verschiedenen Traditionen des Buddhismus steht immer der geistige Zustand im Mittelpunkt: Was passiert in uns selbst durch das, was wir tun? Hier wird nüchtern analysiert, was Unruhe genau bedeutet. Unruhe ist nicht Glück, sondern bedeutet unangenehme Gefühle und Ängste. Vom Standpunkt der buddhistischen Psychologie ist das Glück der Konzentration, der Sammlung und des Gleichmuts eine *höhere* Form von Glück. Aber dafür ist es notwendig, aus den „weltlichen Winden“ herauszukommen. *Noch* höher als die geistige Ruhe steht das Glück der Weisheit, weil die Sammlung eine temporäre, nicht endgültige Überwindung der Unruheherde der acht „Winde“ bedeutet. Für eine endgültige Überwindung ist es notwendig, ein befreiendes Sehen zu verwirklichen – innere, intuitive Einsichten, die so tief gehen, dass sie die Wurzel des Problems erfassen und auflösen.

### *Warum ist das Streben nach materiellen Gütern im Westen besonders stark ausgeprägt?*

Das hat auch viel damit zu tun, dass die Menschen im Westen wirtschaftlichen Erfolg, Geld und die damit verbundene gesellschaftliche Anerkennung unbewusst als eine Art von Zeichen der Auserwähltheit durch eine höchste „Instanz“ interpretieren. Der große Soziologe Max Weber hat ein grundlegendes Werk dazu geschrieben: „Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus“. Weber zeigt, dass die Auserwähltheitsvorstellung eine primäre Triebkraft für die Entwicklung des Kapitalismus im Abendland gewesen hat. Die calvinistische „Prädestinationslehre“ ist der Glaube, dass an wirtschaftlichem Erfolg die Auserwähltheit durch einen höchsten „Gott“ erkennbar werde. Diese Haltung hat sich auf die gesamte westliche Mentalität ausgewirkt. Viele Abendländer haben das unterschwellige Gefühl, je erfolgreicher sie seien, desto „bevorzugter“ von „oben“ wären sie. Weil auch gedacht wird, der Sinn des Lebens wäre, von einer höchsten Instanz „Gott“ auserwählt zu sein, kommt es zu einem unbedingten Streben nach Erfolg, auch wenn es auf Kosten anderer geht.

Dieses Streben hat also etwas mit einer bestimmten „Religion“ zu tun, mit einer bestimmten Art von „weltlicher Spiritualität“, die dem Buddhismus eher fremd ist. Von dessen Standpunkt ist die Skrupellosigkeit, die mit einem unbedingten Erfolgsstreben einhergeht, auch wenn es sich religiös legitimiert, ein großes Hindernis für eine tief gehende, wahre spirituelle Entwicklung des Menschen.

Deshalb ist der Kapitalismus nicht in buddhistischen Kulturen entstanden. Durch die relativ klar ausgeprägte Hinwendung zum Geistigen – zur Frage, was Glück im tiefsten Sinne bedeutet, was innere Befreiung von Geist wie Herz heißt –, hat es in einhelligen buddhistischen Kulturen eher andere Lebenszwecke gegeben. In Tibet zum Beispiel ist über die Jahrhunderte eine ungeheure Fülle an spiritueller Literatur entstanden, die in der Religionsgeschichte ohne Vergleich ist.

Das Gesagte bedeutet andererseits nicht, dass buddhistische Werte dem Streben nach einem förderlichen Wohlstand entgegenstünden. Denn ohne eine ausreichende materielle Basis ist auch ein spiritueller Weg schwer zu verwirklichen. Der Buddhismus wendet sich gegen „Verselbstständigung“, mit der legitime Bedürfnisse in wachsende Begehrlichkeiten und „Selbst“-Bestätigungen übergehen.

### *Was meint „Hinwendung zum Geistigen“ in der Praxis? Wie lässt sich jenen „weltlichen Winden“ trotzen, die uns gewöhnlich umhertreiben?*

Das Hauptmittel ist die Achtsamkeit. Sie steht besonders im frühen Buddhismus im Vordergrund, der so genannten „Lehre der Älteren“ Theravada (Südostasien, Sri Lanka). Hier gibt es eine Reihe von methodischen Schulungen der Achtsamkeit, die zu einer befreienden Intuition führen. Diese Schulungen werden unter dem Namen „Vipassana“ resümiert, was „höhere Einsicht“ bedeutet. In den Meditationen des Vipassana werden zum Beispiel genau die Empfindungsgebiete im Körper untersucht. Je mehr ich mit meiner Aufmerksamkeit bei solchen realen Prozessen bin, desto mehr verstehe ich, wie sich alle Geisteszustände unmittelbar im Körper ausdrücken: Der Atem zum Beispiel wird eng und verspannt, wenn ich unruhig oder aufgeregt bin. Er wird weit oder entspannt, wenn ich ruhig, offen und liebevoll bin. Es gibt auch Empfindungen, die tiefer im Körpergewebe sitzen: „Spannungsfelder“, die „Ablagerungen“ bestimmter geistiger Gewohnheitsmuster sind. Je achtsamer wir von einem Moment zum anderen für das werden, was geistig oder körperlich geschieht, desto stärker wird die Sensibilität für die inneren Auswirkungen unserer Impulse bzw. entsprechenden Handlungen. Dann können wir auch intuitiv erfassen, welche weiter gehenden Effekte im Umfeld und von dort wieder zurück auf uns selbst unser Wollen und demgemäßes Tun oder Lassen hat.

Dass bestimmte Impulse mit Unruhe oder Angst einhergehen, leuchtet sofort ein. Aber diese Einsicht beendet die Kraft von unheilsamen Impulsen noch nicht. Dafür ist es notwendig, *tatsächlich zu erfahren*, was das Glück der geistigen Ruhe bedeutet. Denn erst mit dieser Erfahrung ist ein motivierender Vergleich zu minderen Formen von Glück möglich. Es setzt voraus, dass ein Auge gleichsam immer nach innen gerichtet bleibt. Das bedeutet „Achtsamkeit“ – ein Auge wendet sich nach außen und das andere nach innen! Es geht nicht nur um die Wendung zum Inneren. Es geht genauso wenig bloß um die gewöhnliche Ausrichtung auf das Äußere.

Buddhistische Meditation im alten Sinne bedeutet nichts anderes als die Schulung von Achtsamkeit zum Zweck von Gemütsruhe und Klarblick, Konzentration und Weisheit. Je wichtiger einem selbst durch die eigene Erfahrung das Glück der Sammlung und Einsicht wird, desto stärker wird der Wunsch, die Achtsamkeit immer tiefer zu schulen.

Dann kommt es automatisch zu regelmäßiger Meditation und im Alltag zu einer fortwährenden Übung jenes „inneren Auges“. Auf der ersten Stufe des Veränderungsprozesses wird das eigene Verhalten ethischer und herzvoller. Denn wenn einem durch Achtsamkeit unheilsame Impulse klar werden, etwa Gier, Abneigung, Neid oder Stolz, verlieren sie ihre unbewusst lenkende Kraft. Je tiefer dieser Prozess geht, desto mehr tritt eine Art von intuitivem Verstehen hervor, das auch hartnäckige Probleme lösen kann. Je mehr es damit zu einer Selbstverankerung kommt und sich Ängste lösen, desto weiter öffnet sich der Blick ebenfalls für die Situation der anderen. Denn auf einer grundlegenden Ebene sind wir alle gleich. Je mehr die eigenen Leiden bewältigt werden, desto augenscheinlicher werden die Leiden von anderen. Damit entsteht Mitgefühl.

Im Abendland sehen immer mehr Menschen, dass der Buddhismus besondere Schätze zu bieten hat. In der heutigen Entwicklungsphase des Buddhismus im Westen ist das Interesse primär ein Interesse an der spirituellen Praxis. Der Grund dafür ist, dass es eine tief liegende, im Westen bisher relativ wenig befriedigte Sehnsucht nach einer weit gehenden Entwicklung von Herz wie Geist gibt.

Außerdem wird durch populäre buddhistische Meister, die bestimmte geistige Qualitäten verwirklicht haben, heute glaubwürdig demonstriert, dass eine spirituelle Verwirklichung von Herz wie Geist viel mehr Frieden und Glück bedeutet als das, was uns über viele Medien und Industrien als Lebensqualität verkauft wird. Diese letztere Lebensqualität steht und fällt mit bestimmten Produkten oder äußeren Erscheinungsweisen. Spirituelle Lebensqualität ist unabhängig davon, frei von „Schwanken“.

### *Welche Schwierigkeiten sind in Deiner Praxis aufgetreten? Gab es Momente des Zweifels?*

Natürlich bin ich nicht frei von jenen „weltlichen Winden“ oder „geistigen Hindernissen“, kann aber sagen, dass ich bestimmte Probleme nicht mehr habe, die ich früher stark hatte. Auch aus diesem Grund spüre ich, dass der buddhistische Weg für mich stimmt, und dass es immer mein Weg bleiben wird. Durch rational überzeugende Lehren, wie sie vor allem der Buddhismus zu bieten hat, kann es leicht zu einer Identifikation mit bestimmten Überzeugungen, Ansichten oder Lehrmeinungen kommen. Außerdem kann man sich bestimmte Qualitäten selbst „einreden“. Dann entsteht ein Konflikt: Das „Ich und Mein“-Bewusstsein schleicht sich ein und macht die Spiritualität zu seiner „Domäne“. So kommt es etwa zu Abgrenzungen gegenüber Leuten, die nicht auf dem eigenen Pfad sind. Man kann sich leicht etwas vormachen und nicht wirklich ehrlich zu sich sein.

Wir haben es hier mit sehr subtilen Kräften und Vorgängen zu tun. Wir sprechen sehr komplexe Dinge an. Wir bringen vielleicht eine plausible rationale Struktur hinein. Aber sie verdeutlicht die Komplexität immer bloß ganz begrenzt. Die Intuition erfasst sie viel besser adäquat.

### *Wie begegnest Du hinderlichen Selbstbildern?*

Sammlung und Achtsamkeit sind die besten Mittel, um von hinderlichen Selbstbildern frei zu werden und immer tiefer mit dem in Berührung zu kommen, was von einem Moment zum anderen geschieht, was uns motiviert, und was wir daraufhin tun oder lassen. Es ist ein spannender Prozess, genau hinzuschauen und sich immer wieder überraschen zu lassen, dass ich nicht bin, was ich zu sein glaube, und somit immer tiefer zu lernen, festgefügte Selbstbilder loszulassen. Dafür ist es notwendig, zu sehen und zu akzeptieren, was im jeweiligen Moment real gegeben ist.

Die Achtsamkeit geht natürlich immer wieder verloren. Aber *sie* ist es *dann auch wieder*, die es gestattet, genauso diesen Verlust klar zu sehen und zu akzeptieren. Wenn ich bemerke, dass ich in irgendeinem Begehren oder irgendeiner Abneigung feststecke, sehe ich damit zugleich, was dieses Feststecken mit mir macht. In diesem Moment wird es also zu einem spirituellen Lernschritt.

## *Was bedeutet es, in unserer westlichen Konsumgesellschaft zu praktizieren? Ist es notwendig, sich abzugrenzen, sich ein Stück weit zurückzuziehen?*

Wenn sich die "großen Meister" des Buddhismus zurückgezogen haben, geschah es meistens bloß für eine bestimmte Zeit. Danach folgte eine intensive Lehrtätigkeit. Dann haben sie sehr viel gegeben. Hier im Westen ist die Retreatform besonders wichtig: Man zieht sich eine Zeit lang zurück, etwa für zehn Tage, einen Monat oder sogar drei Monate. Danach führt man wieder sein gewöhnliches Leben. Es geht darum, dieses Wechselspiel zu erlernen: Man erarbeitet sich eher in einem geschützten Rahmen wie auf einem Retreat bestimmte Qualitäten. Dann ist es genauso wichtig, zu lernen, die gewonnenen Fähigkeiten, Einsichten und Qualitäten in das eigene Alltagsleben einzubringen. Man sollte sich fragen, was man als der Mensch, der man real ist, geben kann und wie möglichst effektiv. Ich bin etwa am Aufbau eines neuen buddhistischen Buchverlags beteiligt gewesen. Jetzt mache ich ein großes Buchprojekt für den Suhrkamp „Verlag der Weltreligionen“. Das sind sinnvolle Projekte, die vielen helfen können. Jeder Mensch sollte sich fragen, was er in seiner Lebenssituation geben kann. Das kann genauso auch in einem „ganz gewöhnlichen Job“ der Fall sein. Wenn es nicht die Lehre ist, die gegeben wird, dann Qualitäten, die verwirklicht werden. Beides ist gleichermaßen wichtig. Zudem kann die Lehre auch „verpackt“ in anderen Wissensgebieten gegeben werden. Sie muss nicht die Form der eigentlichen buddhistischen Lehre haben. Das ist das Große an ihr. Dann gibt es auch keine Notwendigkeit mehr, sich von irgendjemandem abzugrenzen.

## *Meinst Du, dass es schwieriger ist, im Westen zu praktizieren, als in einem buddhistischen Land?*

Beides hat Vor- und Nachteile. Burma zum Beispiel hat mich tief beeindruckt. Dort wird auch die Achtsamkeitspraxis Vipassana ziemlich breit praktiziert. Aber dieses wunderschöne Land wird von einem sozialistischen, primär von China unterstützten und gegen den eindeutigen Volkswillen regierenden Militärregime immer weiter heruntergewirtschaftet: In Rangun gibt es heute anders als früher überall bettelnde Kinder. Klöster betreiben Küchen, soweit es ihnen über ins Land geschleuste Spenden möglich ist. In Burma wird es für die Bevölkerung mittlerweile schwierig, zu praktizieren. Das Land war vor jenem Regime einmal das reichste Land Südostasiens. In Thailand hat sich inzwischen die westliche Konsumkultur stark ausgebreitet. Als ich einmal in Kyoto war, also in der buddhistischen Stadt Japans, war die Morgenmeditation in einem großen Zen-Tempel von drei Leuten besucht. Es ist also fraglich, ob es besser ist, im buddhistischen Asien zu praktizieren.

Dort gibt es natürlich auch viele Meditationsklöster. Die buddhistische Kardinaltugend des freien Gebens bringt es mit sich, dass die Laien dort diejenigen, die spirituell praktizieren, wirklich schätzen und stark unterstützen. Die Praktizierenden wiederum geben den Laien die buddhistische Lehre und Meditation. Diese Wechselwirkung wirkt ziemlich unterstützend. Dies gibt es in dieser klaren Form im Abendland nicht. Aber ich würde sagen, dass inzwischen die buddhistische Bewegung im Westen schon so groß geworden ist, dass auch hier viele gute Praxismöglichkeiten existieren.

Zum Beispiel ist das „Haus der Stille“ bei Hamburg eine hervorragende Einrichtung ([www.hausderstille.org](http://www.hausderstille.org)). Sogar in der Nähe meiner bayerischen Heimatstadt Ingolstadt in Oberbayern gibt es seit ein paar Jahren ein schönes Retreathaus, Buddhayana ([www.buddhayana-ev.de](http://www.buddhayana-ev.de)), das ein Freund auf Spendenbasis frei zur Verfügung stellt. Er ist ein Urbayer, aber seit rund 30 Jahren praktizierender Buddhist. Das Haus ist neben der Lehre sein Beitrag. Solche Plätze gibt es heute in Deutschland genug, schon weit über 600. Natürlich bist Du hier immer noch auch in einer besonderen Situation, wenn Du Dich ernsthaft mit dem Buddhismus befasst. Aber in großen Städten wie Hamburg oder Berlin gilt es schon fast nicht mehr.

Ich finde es viel spannender, an dem ganzen Prozess beteiligt zu sein, den Dharma („Das, was trägt“, wie der Buddha seine Befreiungslehre bezeichnet hat) in den Westen zu bringen, *hier und jetzt* zu praktizieren und sich immer wieder zu fragen, was diese Praxis bedeutet.

Im Verlauf seiner Verbreitungsgeschichte ist der Buddhismus in die unterschiedlichsten Länder gelangt. Es hat teilweise lange Zeit gedauert, bis er sich in einem Land etabliert hat. In Tibet zum Beispiel gab es eine erste Welle der Einführung. Dann wurde der Buddhismus stark verfolgt. Erst mit der zweiten Welle konnte er sich verankern. Es hat mehrere Jahrhunderte gedauert.

Außerdem kann und will ich meine eigenen Wurzeln nicht ablegen. Man sollte immer zu dem stehen, was man ist. Ich bin Abendländer. Die Aufklärung, die Emanzipation, die kritische Tradition – all das prägt mich unbewusst –, obwohl es auch wichtig ist, bestimmte hinderliche westliche Traditionen kritisch betrachten zu können.

### *Im Buddhismus ist der Begriff der „Leerheit“ von zentraler Bedeutung. Was ist darunter zu verstehen?*

Je mehr man versteht, in welchen wechselseitigen Abhängigkeiten alles existiert, desto klarer wird, dass nichts ein separates, eigenständiges „Ding“ oder „Selbst“ ist, wie es gewöhnlich erscheint. Es geht darum - durch Achtsamkeit - immer tiefer zu sehen, wie alles bedingt entstanden ist: Wenn ich zum Beispiel bestimmte Impulse habe, passiert qualitativ in meinem Geist etwas Bestimmtes, was sich analog auf den Körper auswirkt. So steht alles in einem definitiven Bedingungs Zusammenhang. Das gilt auch für die Art und Weise, wie ich und Du existieren: Schon der Begriff „Ich“ ergibt keinen Sinn, wenn ich nicht unbewusst den Vergleich zum „Du“ ziehe. Genauso wie es keinen Begriff von „hoch“ gäbe, wenn nicht unbewusst der Vergleich zu „tief“ erfolgen würde. Das Eine bedingt das Andere.

Ähnlich fundiert der Begriff „Gott“ oder „gut“ den Begriff „Teufel“ oder „böse“ und umgekehrt. Es lässt sich so auf den Punkt bringen: „Gott“ oder „gut“ und „Teufel“ oder „böse“ sind zwei Seiten derselben Medaille. Das Eine „lädt“ gleichsam das Andere erst „ein“. So befördert das Denken in der Kategorie „Gott“ oder „gut“ immer auch die Kategorie „Teufel“ oder „böse“.

Demgegenüber wird im Buddhismus grundsätzlich in Relationen gedacht. Hier ist die primäre Kategorie der qualitativen Unterscheidung „heilsam und unheilsam“ (kusala und akusala). Etwas ist nicht per se oder gleichsam von einem Gott postulativ vorgegeben „gut“, sondern erst durch seine positive Wirkung, die in der eigenen Erfahrung verifizierbar ist. Es ist damit also „heilsam“.

Nichts existiert wirklich unabhängig von allem anderen: Du bist nicht wirklich „Du“. Ich bin nicht wirklich „Ich“. Wir stehen in Wahrheit in einem Verhältnis der vollkommenen wechselseitigen Abhängigkeit. Wir existieren alleine in diesem abhängigen Sinne, nicht als eigenständige „Entitäten“ oder „Personen“. Das, was ich im Laufe der Zeit geworden bin, bin ich direkt oder indirekt durch unzählige andere Menschen geworden. Alles, was ich für mein „Ich“ halte, und womit ich gewöhnlich identifiziert bin, ist erst durch unzählige andere Einflüsse hervorgetreten.

Wo ich auch hinschaue, ich habe es nirgendwo mit einem eigenständigen, fixierbaren „Etwas“ oder „Selbst“ zu tun. Das heißt Leerheit. Es bedeutet also nicht „Nichts“, sondern die Freiheit von einem fixierbaren „Ding“, „Selbst“ oder „Eigenwesen“ (svabhava), wie es technisch heißt.

### *Wie lässt sich die Lehre von der Leerheit vom Nihilismus abgrenzen?*

Bereits der historische Buddha hat die beiden Ansichtsextreme des Nihilismus und des Positivismus, das heißt die abstrakte Negation eines Selbst wie auch die abstrakte Affirmation eines Selbst, gleichermaßen zurückgewiesen. Mit der Leerheit wird lediglich negiert, dass etwas ein *eigenständiges* „Ding“ sei. Es wird nicht negiert, dass es ein *abhängig entstandenes* Ding sei. In diesem Abhängig-Entstanden-Sein liegt vielmehr der Grund, dass es in Wahrheit nicht als ein eigenständiges Ding existiert. Aber als dieses abhängig entstandene Ding existiert es wohl. In diesem Sinne hat „Leerheit“ nichts mit Nihilismus zu tun. Jedes Ding ist bloß nicht das, was es vom Standpunkt der gewöhnlichen Selbstfixierung zu sein scheint. Was es stattdessen wirklich ist, entzieht sich allen Begriffen. Nagarjuna (2.-3. Jh. n. Chr., Indien), der einflussreichste Kommentator des historischen Buddha, hat die Leerheit als den „Mittleren Weg“ zwischen den Ansichtsextremen bezeichnet.

*Die „Affirmation des Selbst“ bildet im Westen den Nährboden für einen ausgeprägten Starkult. Für viele Leute ist sogar der Dalai Lama eine Art Popstar. Auf einer seiner Veranstaltungen sorgten zum Beispiel von ihm gesegnete Ostereier für große Begeisterung (obwohl er auch gesagt hatte, dass sein Segen nichts wirklich ausrichten würde).*

Ich spreche übrigens nicht als ein tibetischer Buddhist. Der besonders praxisorientierte frühe Buddhismus Theravada mit seinen Achtsamkeits-Schulungen des Vipassana und pragmatischen Lehren liegt mir mehr. Der tibetische Buddhismus enthält mir zu viele reine Glaubenslehren und Philosophien, auch wenn es dem ersten Eindruck nach nicht unbedingt so aussieht. Diese Elemente scheinen mir eher der Stellung der Lehrer als den Praktizierenden zu dienen. Auch gilt im tibetischen Buddhismus die „Hingabe an den Guru“ als zentrale Erleuchtungsvoraussetzung. Im Theravada werden Selbstverantwortung, eigene Praxis und die Lehrenden als bloße „spirituelle Freunde“ betont. Aber ich schätze etwa den Dalai Lama sehr. Zugleich würde ich sagen, dass er, wie viele tibetische Lamas, ein Großmeister der „geschickten Mittel“ ist. Die Tugend der geschickten Mittel ist im Mahayana-Buddhismus zentral. Der Dalai Lama ist höchst geschickt, durch gezielte Anpassung ganz unterschiedliche Zielgruppen anzusprechen. Im Westen gibt es viele Menschen, die wegen eines christlichen Hintergrundes devotional eingestellt sind. Diese Menschen „holt“ er zum Beispiel mit jenen gesegneten Eiern „ab“. Es gibt andere, die etwa aus begriffsüberladenen Unistudiengängen kommen, die er mit sehr abstrakter Philosophie abholt. Wiederum andere, die einen mystischen Zugang zur Spiritualität suchen, bedient er mit geheimnisumwitterten tantrischen „Geheimlehren“. In früherer Zeit ist mir bei allgemeinen Vorträgen des Dalai Lama aufgefallen, dass er kaum Kritik äußerte. Es war teilweise klassischer „Honigkuchen-Buddhismus“ des „Alles ist eins“, wie ich es nenne. Heute, wo der Buddhismus im Westen schon viel stärker verankert und populärer als noch vor zwanzig Jahren ist, übt der Dalai Lama auch klare Kritik. Letzten Sommer etwa ist er in Freiburg von einem Theologiestudenten gefragt worden, ob das Christentum und der Buddhismus vereinbar seien. Er hat geantwortet – auf der ethischen Ebene ja, auf der philosophischen nein. Die Lehre von der Leerheit sei mit dem Gottesglauben unvereinbar. Das fand ich klar und gut.

*Man gewinnt manchmal den Eindruck, um buddhistische Symbole werde eine Art Hype betrieben: In Sport- und Wellness-Zentren stehen Buddhastatuen, das Logo vom Asia-Lieferservice um die Ecke ziert ein lächelnder Buddha, Parfums und MP3-Player tragen den Namen „Zen“. Wie begegnest Du der Instrumentalisierung buddhistischer Symbole für kommerzielle Zwecke?*

Ich finde es zunächst einmal positiv, dass es mit den schönen Symbolen, die der Buddhismus zu bieten hat, überhaupt möglich ist. Vor allem das sanft lächelnde Buddha-Antlitz wird offenbar von so vielen Menschen als attraktiv empfunden, dass es heute problemlos an den unterschiedlichsten Plätzen auftauchen kann. Das würde sich mit einem gekreuzigten Jesus nicht machen lassen. Natürlich gibt es viele Leute, die auf diese Weise bloß Geld verdienen möchten. Aber sie hält man ohnehin nicht davon ab, weiterhin Geschäfte zu machen. Und die Leute, denen Buddhastatuen etwa in der Sauna gefallen, würden es nicht verstehen, warum diese Buddhastatuen dort schlecht sein sollen, auch wenn sie kein Interesse an der buddhistischen Lehre haben. Mit jeder Art von Fundamentalismus, also mit dem erhobenen Zeigefinger, erreicht man nichts. Das wirkt meistens kontraproduktiv. Dann versperren sich die Menschen und das zu Recht. Denn es hat im Abendland früher viel zu viel von dieser dogmatischen Art von Religion gegeben. Da sind wir gleichsam gebrannte Kinder. Eine gewisse Respektlosigkeit gegenüber einem Symbol wie der Buddhastatue wird den wenigsten Buddhisten unangenehm aufstoßen. Der Grund dafür ist, dass der Buddha das innere Potenzial des Menschen repräsentiert. Der Buddha steht nicht für irgendeine Art von „Gott“, den man „beleidigen“ könnte. Viele Muslime oder Christen dagegen fühlen sich tief getroffen, wenn mit ihren Symbolen respektlos umgegangen wird. Anders im Buddhismus. Das hat mit der Struktur dieser Religion zu tun: Hier geht es nicht um einen Gott, sondern eben um das höchste Potenzial des Menschen. Deshalb spricht nichts dagegen, dieses Potenzial an möglichst vielen Plätzen zu veranschaulichen. Im Buddhismus geht es darum, „das kostbare menschliche Leben“ zu sehen und dessen große Chance zu ergreifen. Denn es bietet die Möglichkeit, den Weg des Erwachens – von Ethik, Ruhe und Einsicht – vollkommen zu verwirklichen. Wenn man daran erinnert wird, gleich wo und in welcher Form, ob in der Sauna oder in einem Restaurant bei einem schönen Essen, ist es immer bloß nützlich.

Außerdem lässt sich das Thema auch ganz pragmatisch-buddhistisch betrachten: Der spirituelle Entwicklungsprozess verläuft meistens in Stufen. Es gibt die unterschiedlichsten persönlichen Hintergründe. Einige Menschen haben enorme unbewusste Hemmschwellen, sich mit dem Thema Buddhismus und „Erwachen“ näher zu befassen. Das Vertrautwerden mit dem Buddhismus nicht über die Lehre, sondern über dessen Symbole, zum Beispiel über einen sanft lächelnden Buddha, kann hier sehr nützlich sein. Vielleicht bewirkt es, dass manche sich als nächsten Schritt etwa einen Vortrag des Dalai Lama anhören, usw. So wächst das Interesse immer mehr. Deshalb schadet Kommerz dem Buddhismus nicht. Was ihm schadet, ist eine Instrumentalisierung der eigentlichen Lehre, um Gewinn- oder Machtstreben zu rechtfertigen. Das gibt es auch.

### *Hast Du Beispiele für eine solche Instrumentalisierung?*

Es gibt etwa im Zen mit seinen zahlreichen „Künsten“ ein Buch mit dem Titel „Das Zen der ersten Million“. Es gibt auch Beispiele für noch weiter gehende Arten von negativer Instrumentalisierung des Buddhismus: Auch wenn es in der buddhistischen Geschichte weitaus weniger Gewalt als in der Geschichte des Christentums oder des Islams gegeben hat, was vor allem mit den Strukturen oder Inhalten der jeweiligen Lehren selbst zu tun hat, gab es auch in der Geschichte des Buddhismus wenige Fälle, wo die Lehre für Gewalt und Eroberung instrumentalisiert worden ist. Das klarste Beispiel dafür ist die Unterstützung des japanischen Militarismus durch die japanischen Zen-Meister in der ersten Hälfte des zwanzigsten Jahrhunderts. Diese Zen-Meister vertraten im Gegensatz zur buddhistischen Lehre eine Sicht von der Leerheit, die mit Gewalt, Töten und Krieg vereinbar war. In Japan bildete der Zen einen festen Bestandteil der Kriegerausbildung der Samurai schon seit dem zwölften Jahrhundert. Dies sind Instrumentalisierungen der Lehre für Gewalt- und Machtzwecke. (Auf meiner Website [www.buddha-heute.de](http://www.buddha-heute.de), die dem Thema Buddhismus im Westen gewidmet ist, gibt es unter „Texte zum Einstieg“ einen eigenen Beitrag zum Thema Gewalt in den Weltreligionen.)

### *Dem Buddhismus wird manchmal vorgeworfen, eine Religion des Egoismus zu sein: Buddhisten würden sich – zum Beispiel in der Meditation - immer nur mit sich selbst beschäftigen und ihre eigene Befreiung anstreben.*

Das ist ein altes christliches Vorurteil gegen den Buddhismus. Papst Benedikt XVI hat zum Beispiel gesagt, im Buddhismus gehe es um eine so genannte „autoerotische Spiritualität“. Man muss schon genauer hinschauen als er: Wenn das äußere Erscheinungsbild des Buddhismus betrachtet wird, geht es zwar dem ersten Anschein nach um das Individuum. Denn es geht stark um die eigene Praxis. Um ernsthaft von bestimmten Kräften frei zu werden, muss man konsequent an sich selbst arbeiten; im Buddhismus wird nicht darauf gehofft, dass einem „jemand“ gleichsam „von oben“ hilft; im frühen Buddhismus Theravada überhaupt nicht; und im Mahayana gibt es zwar bestimmte transzendente Helfergestalten, die man anrufen kann. Aber auch sie gelten lediglich als Menschen, die sich durch ihre Praxis im Laufe der Zeit bis zu diesem hohen Zustand entwickelt haben.

Aber was sind die eigentlichen Ziele der buddhistischen Praxis und Lehre? Es geht immer darum, im Leben ein wachsendes Maß an innerer Befreiung zu verwirklichen. Es geht einher mit einer zunehmenden Öffnung für andere, einem wachsenden Mitgefühl. Die Einsicht in das eigene Leiden bzw. das Freiwerden davon durch den Weg der Achtsamkeit und Konzentration öffnen die Augen für das ähnliche Leiden in anderen. Damit wachsen einem die geistigen Mittel zu, anderen zu helfen, in ähnlicher Weise frei zu werden. Dies gilt sowohl für den Mahayana als auch für den Theravada. Es gibt zwischen diesen beiden Traditionen einen Disput: Das Mahayana hält dem frühen Buddhismus Theravada häufig vor, es gehe ihm bloß um die eigene Befreiung. Es ist ein Vorurteil, das der Propagierung der eigenen Lehre dient. Franz-Johannes Litsch aus Berlin etwa, der Leiter des deutschen „Netzwerkes Engagierter Buddhisten“, betont, dass in der buddhistischen Welt die Länder des Theravada die Hochburgen des engagierten Buddhismus sind, etwa Thailand und Sri Lanka. Zahlreiche Theravada-Mönche und -Nonnen Südostasiens sind sozial, ökologisch oder anders helfend aktiv. Auch viele führende westliche engagierte Buddhisten haben einen Theravada-Hintergrund.

Dem äußeren Erscheinungsbild nach ist es zwar so, dass es im Buddhismus primär um das eigene Individuum gehe. Aber das Ziel dieser individuellen Praxis weist in die andere Richtung – einer wahren Befreiung von sich selbst wie anderen. Aber man ist hier einfach realistisch und hofft nicht auf einen großen Übervater, der es schon für einen richten wird. Da haben bereits sehr viele Menschen vergeblich gehofft. Solche Hoffnungen widersprechen auch jenem in der eigenen Erfahrung verifizierbaren universellen Gesetz des „abhängigen Entstehens“, welches das frühbuddhistische Kardinalprinzip der Selbstverantwortung begründet.

Die Geschichte des Buddhismus belegt es klar: Es ist eine viel friedfertigeren Geschichte als die Geschichte des Christentums und des Islams. Wenn man heute zum Beispiel eine Karte der Weltreligionen machen würde, auf der all die Länder herausgestrichen werden, die einer Religion durch Gewalt und Eroberung einverleibt worden sind, würde der Buddhismus mit Abstand als die größte Weltreligion erscheinen. Der Islam und das Christentum wären nach dieser Karte die kleinsten bzw. keine Weltreligionen mehr.

Es wäre vollkommen legitim, eine solche Karte zu machen. Denn das Hauptziel jeder Religion sollte sein, die Menschen mitfühlender, friedfertiger und einsichtsvoller zu machen. Daran müssen sich die einzelnen Religionen dann auch messen lassen.