

Buddhismus und Friedenstiften

Kapitel 1 aus *Auf dem Weg zu einer buddhistischen Psychologie des Friedens*

John A. McConnell

Im Rahmen des thematischen Schwerpunkts „Glaubensfragen“ reproduzieren wir das erste Kapitel aus dem oben zitierten Buch von John A. McConnells Werk, das den ersten Teil zur „Achtsamen Meditation“ bildet. Der Textauszug ist ein Hinweis auf das Potenzial dieser Glaubensrichtung für friedenschaffende Aktivitäten – wie andere große Religionen im Übrigen grundsätzlich auch. In weiteren Kapiteln befasst sich das Buch mit der Analyse der Konfliktentstehung oder der praktischen Psychologie des Friedenstiftens.

Kapitel 1: Die vier edlen Wahrheiten und der Konflikt

Eine, die Frieden stiften möchte, kann das Durcheinander und die Dynamik der Situation, in der sie helfen will, sehr entmutigen und erschrecken. Eine allem Anschein nach einfache Meinungsverschiedenheit zwischen ordentlichen Leuten kann Unerwartetes zu Tage fördern: die heftigsten Gefühle, völlig verschiedene Auffassungen von „Wahrheit“, Absichten, die wir den Streitenden nie zugetraut hätten, und erschreckend grausame Handlungen. Konflikte folgen einer scheinbar fehlerhaften Logik, die wenig Raum für die wohlmeinenden Bemühungen der Friedenstifterin lassen. Es geht ihr alles zu schnell: Eine Reaktion folgt sofort auf die nächste und Lösungen, die im einen Augenblick möglich erschienen, werden im nächsten schon wieder verworfen.

Friedenstifter müssen wie gute Ärzte eine Diagnose stellen und das Übel an der Wurzel packen, statt an den Symptomen herumzudoktern. Wir müssen die Hintergründe und die innere Logik des Konflikts so genau verstehen, dass wir erkennen können, an welchen Punkten das Friedenstiften ansetzen kann.

Buddha formulierte seine Lehre gleich in seiner ersten Predigt im Tierpark von Benares einfach und umfassend: Er rief den mittleren Weg des spirituellen Lebens (*majjhima patipada*) aus und verkündigte die vier edlen Wahrheiten (*ariya-sacca*). Noch nach zweitausend Jahren können diese Worte Menschen zu spirituellen Entdeckungen führen. Buddha hielt seine Predigt den fünf Asketen, mit denen er vor seiner Erleuchtung in Askese zusammengelebt hatte. Sie ist im *Samyutta Nikaya* folgendermaßen überliefert:

Predigt zu den fünf Asketen

„Diesen zwei Extremen, oh Mönche, darf von einem, der (als Mönch) hinausgezogen ist, nicht gebrannt werden. Welche zwei sind das?

Da ist einmal die Hingabe an die Lust der Sinnesfreuden, niedrig, gemein, weltlich, unedel, nicht zum Ziel führend. Da ist zum anderen die Hingabe an die Selbstpeinigung, leidvoll, unedel, nicht zum Ziel führend. Ohne diesen beiden Extremen, oh Mönche, zu folgen, ist ein mittlerer Pfad vom Vollendeten entdeckt worden, der Sehen bewirkt, Wissen bewirkt, zur Beruhigung, zur Einsicht, zur Erleuchtung, zum Erlöschen hinführt.

Dies nun, oh Mönche, ist die edle Wahrheit vom Leiden. Geburt ist Leiden, Alter ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Sterben ist Leiden, Kummer, Wehklage, Schmerz, Unmut und Unrast sind Leiden; die Vereinigung mit Unliebem ist Leiden; die Trennung von Liebem ist Leiden; was man wünscht, nicht zu erlangen, ist Leiden; kurz gesagt, die fünf Arten des Festhaltens am Sein sind Leiden.

Dies nun, oh Mönche, ist die edle Wahrheit von der Leidensentstehung. Es ist dieser ‚Durst‘, der zur Wiedergeburt führt, verbunden mit Vergnügen und Lust [...], nämlich der Liebestrieb, der Selbsterhaltungstrieb, die Sucht nach Reichtum.

Dies nun, oh Mönche, ist die edle Wahrheit von der Aufhebung des Leidens. Es ist eben dieses Durstes Aufhebung durch (seine) restlose Vernichtung; (es ist) das Aufgeben (des Durstes), der Verzicht (auf ihn), die Loslösung (von ihm, seine) Beseitigung.



Meditierende Mönche aus Ton.

Bild: privat

Dies nun, oh Mönche, ist die edle Wahrheit von dem zur Aufhebung des Leidens führenden Pfad. Es ist dieser edle achtgliedrige Pfad, nämlich: rechte Einsicht (Erkenntnis), rechter Entschluss (Gesinnung), rechte Rede, rechte Tat (Handeln), rechter Wandel (Lebenserwerb, Lebensführung), rechtes Streben (Anstrengung), rechte Wachheit (Achtsamkeit), rechte Versenkung (Vereinheitlichung, Konzentration).“¹

Wenn von einem „mittleren Weg“ die Rede ist, denkt man vielleicht an einen Kompromiss, etwa eine vernünftige Mischung von Genuss und Askese. Aber das ist nicht gemeint, denn Buddhas Lehre ist radikal. Der Lehrsatz vom mittleren Pfad erlaubt uns nicht, weiter an Überzeugungen, Glaubenssätzen und Handlungsweisen festzuhalten, auf die wir uns bisher verlassen haben. Inwiefern? Wir werden direkt mit dem Unglück und dem Mangel an Befriedigung konfrontiert, vor deren Erkenntnis uns unsere Überzeugungen, Glaubenssätze und Handlungsweisen bisher bewahrt haben.

Vier edle Wahrheiten

Die vier edlen Wahrheiten empfehlen weder Glauben noch Unglauben an bestimmte Lehrsätze, sondern sie laden uns dazu ein, unsere Aufgaben experimentierfreudig anzugehen. Buddha lehrte im Wesentlichen Folgendes: Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf unser Unglücksgefühl lenken und beobachten, wie es in uns aufsteigt, gewinnen wir damit die Kraft, den psycho-spirituellen Prozess positiv zu beeinflussen, der unser Unglück immer wieder neu verursacht. Die vier Wahrheiten und der achtgliedrige Pfad zeigen uns eine Möglichkeit, unsere Selbstwahrnehmung zu vertiefen und alle Lebensbereiche in Übereinstimmung mit unserem spirituellen Fortschreiten zu bringen.

Wie können wir das auf Konflikte beziehen? Der *Dhamma* fordert uns dazu heraus, die gewohnte Art und Weise, in der wir mit Konflikten umgehen, aufzugeben, uns stärker

auf Erfahrungen einzulassen und Verschiedenes auszuprobieren, um Frieden zu ermöglichen. In den folgenden Abschnitten werden wir darlegen, wie die vier Wahrheiten auf Konflikte bezogen werden können.

Die Wahrheit vom Leiden

Konflikte gehören zum menschlichen Leben. Konflikte gibt es in allen menschlichen Gesellschaften. Wie bei allem menschlichen Leiden können wir zwei Ebenen unterscheiden. Zuerst einmal gibt es das Leiden, das sich aus der bloßen Tatsache ergibt, dass Menschen unterschiedliche Sichtweisen und Meinungen haben. Dazu kommt als Zweites das, was viel größeres Leiden schafft: wie nämlich Menschen mit diesen Unterschieden umgehen. Nicht der Konflikt an sich, sondern wie wir darauf reagieren, bestimmt, ob er konstruktiv oder destruktiv verläuft und was am Ende dabei herauskommt. Die erste Wahrheit fordert uns dazu heraus, uns zu fragen: Wie erleben wir den Konflikt? Welche Eigenschaften und Ausmaße besitzt er? Es geht einzig und allein darum, das, was ist, wahrzunehmen, das heißt wir dürfen der Realität nicht ausweichen.

Die Wahrheit vom Entstehen des Leidens: Welche Wurzeln hat der Konflikt? Konflikte werden durch verschiedene Ursachen aufrechterhalten. Neben den äußeren Ereignissen gibt es Denk-, Fühl- und Wunschkuster, ohne die die äußeren Ereignisse bedeutungslos wären. Konflikte finden nicht nur *zwischen* Individuen, Volksgruppen und Nationen statt, sondern auch *im Inneren* der Streitenden. Z.B. kann eine Mutter innerlich um die Entscheidung kämpfen, ob sie etwas, das andere verletzt, das aber im Interesse ihres Kindes ist, tun soll oder nicht. Auf der politischen Ebene könnte sich Folgendes ereignen: In der Regierung wird um eine bestimmte Politik gerungen oder ein Minister möchte

einerseits schon Gespräche führen, fürchtet aber andererseits Angriffe aus den eigenen Reihen. Deshalb ist es ebenso notwendig, die innere Dynamik der Konfliktparteien zu ergründen wie ihre Interaktionen miteinander.

Wenn Buddha über Konflikte sprach, geschah das oft mit Hilfe der drei unheilsamen Wurzeln von Handlungen (*akusala-mula*): Gier (*lobha*), Hass (*dosa*) und Verblendung (*moha*). Gier, Hass und Verblendung wirken sowohl im Inneren der Streitenden als auch zwischen ihnen, indem sie sich in der Wahrnehmung und im Verhalten niederschlagen. Wir können die *akusala-mula* dazu benutzen, die Ursprünge und die Entwicklung eines Konflikts zu erforschen und die psychischen Vorgänge zu beobachten, die den Konflikt in der Gegenwart aufrechterhalten.

Ein noch feineres Werkzeug zur Analyse eines Konflikts ist Buddhas Lehre vom bedingten Entstehen - der *paticca-samuppada*. Er ist ein Hilfsmittel zu achtsamer Wahrnehmung. Mit Hilfe des *paticca-samuppada* können wir geistige Veränderungen erkennen. Sie reichen vom ersten Reiz eines körperlichen Ereignisses oder eines geistigen Bildes über verschiedene Stadien der Gefühle und Wünsche bis zu einer Veränderung der Selbst- und Fremdwahrnehmung. (Mehr darüber im folgenden Kapitel [im Buch; Anm. der Red.])

Zweite edle Wahrheit: psychische Wurzeln des Konflikts

Aus der zweiten edlen Wahrheit ergibt sich die Forderung, die psychischen Wurzeln des Konflikts wahrzunehmen. Das ist schwieriger, als es scheint, weil wir Gier, Hass und Verblendung nicht als bloße geistige Phänomene erfahren, sondern immer schon als mit der äußeren Wirklichkeit verquickt, sehr oft mit andern Menschen. In unserer unachtsamen Alltagsexistenz empfinden wir ein bestimmtes Objekt als begehrenswert, schön, abstoßend usw. Wir unterscheiden nicht zwischen dem Objekt, dem Gefühl des Begehrens, dem Prozess, in dem das Begehren genährt wurde (etwa Reklame oder Fantasie) und unserm Bild von der Person, die begehrt: von uns selbst. Wenn wir in einen Konflikt verwickelt sind, erscheint uns nach demselben Muster die gehasste Person egoistisch und gemein. Wir unterscheiden nicht zwischen Beobachtungen, Interpretationen, Gefühlen, Wünschen und Selbstbild, die alle bei unserer Wahrnehmung der anderen Person zusammenwirken.

Die Wahrheit von der Vernichtung des Leidens. Aus dem Konflikt kann Frieden hervorgehen. Die dritte Wahrheit ist die: Wenn das Anhaften aufhört, kommt auch das Leiden zu einem Ende. Konflikte verschieben sich leicht, denn sie haben viele verschiedene Ursachen und Bestandteile. Sobald sich einer davon verändert, wirkt sich das auf den gesamten Konflikt aus und kann seine Richtung vollständig ändern.

Obwohl die Ursache eines Konflikts in einem Ereignis der Vergangenheit liegt, wird er über längere Zeit nur dadurch aufrechterhalten, dass sich Denk-, Wahrnehmungs- und Gefühlsmuster in der Gegenwart wiederholen und entwickeln. Daraus ergibt sich: Hier und jetzt im Geist der Streitenden muss eine Umwandlung beginnen.

Frieden und Konflikt sind sehr eng miteinander verbundene Prozesse und nicht voneinander getrennte verschiedene Zustände. Den drei *akusala-mula* (Gier, Hass und Verblendung) entsprechen die drei *kusala-mula* (heilsamen Wurzeln des Handelns): Unvoreingenommenheit bzw. Verzicht (*alobha*), Hasslosigkeit (*adosa*) und geistige Klarheit (*amoha*). Ebenso kann der Leidenszyklus (*paticca-samuppada*) zum Zyklus des Aufhörens des Leidens werden. Buddha lehrte, dass der psychische Prozess, der Leiden hervorbringt, restlos in den heilsamen Prozess verwandelt werden kann, der Gesundheit und Erleuchtung bringt.

Dritte edle Wahrheit: Konflikte aus Gelegenheit des Friedenstiftens

Aus der dritten edlen Wahrheit ergibt sich die Forderung, Konflikte, so verwirrend und schmerzhaft sie sein mögen, als Gelegenheit zum Friedensschließen oder Friedenstiftens anzusehen. Wir müssen uns mit den Wurzeln des Konflikts befassen, um den Friedensprozess einzuleiten.

Die Wahrheit vom Wege, der zur Vernichtung des Leidens führt. Frieden ist eine Lebensweise.

Vierte edle Wahrheit: wir müssen auf die Befreiung vom Leiden nicht warten

Die vierte Wahrheit besagt, dass wir auf die Befreiung vom Leiden nicht warten müssen. Wir können hier und jetzt eine Lebensweise annehmen, die zunächst zur Verminderung und schließlich zum Erlöschen des Leidens führt. Der achtgliedrige Pfad (*atthangika-magga*) besteht aus den folgenden Gliedern:²

- Rechte Erkenntnis: das Betrachten der vier edlen Wahrheiten
- Rechte Gesinnung: Gedanken ohne Begehren, Böswilligkeit und Grausamkeit
- Zusammen werden die ersten beiden Glieder Weisheit (*panna*) genannt.
- Rechte Rede: nicht lügen, nicht barsch sprechen, nicht klatschen
- Rechtes Handeln: nicht töten, nicht stehlen, sich nicht sexuell verfehlen

- Rechter Lebenserwerb, rechte Lebensführung: nicht an Arbeiten oder Aktivitäten teilnehmen, die anderen Lebewesen Leid zufügen (angeln, Militärdienst leisten, Betrug begehen, mit Waffen handeln usw.)
- Die Glieder drei bis fünf gehören zur Ethik (*sila*).
- Rechte Anstrengung: sich darum bemühen, unheilsame Neigungen zu überwinden und heilsame zu befördern
- Rechte Achtsamkeit: Wahrnehmung unserer geistigen und körperlichen Erfahrungen (Wenn wir gehen, dann achten wir auf die Erfahrung des Gehens. Wenn wir unglücklich sind, achten wir auf die damit verbundenen Gefühle und Vorstellungen.)
- Rechte Konzentration: Konzentration, die wir bei der Meditation üben, verbunden mit heilsamen (*kusala*) Bewusstseinszuständen (zum Beispiel Wunschverzicht, Freundlichkeit und klares Denken).
- Die drei letzten Glieder finden sich alle in der Meditation (*samadhi*).³

Einige Folgerungen für Friedenstifter

Aus den vier edlen Wahrheiten ergeben sich einige wichtige Folgerungen für Friedenstifter:

- Dem *Dhamma* zufolge ist Frieden im Wesentlichen etwas, das wir *tun* und nicht etwas, das wir erwarten. Sobald der Friedensprozess einmal begonnen hat, ist er genauso real wie der Konflikt. Jakob Böhme hat es etwa so ausgedrückt: Es gibt keinen Weg zum Frieden, sondern Frieden ist der Weg.⁴ Friedenstiften besteht nicht aus der Anwendung einer Reihe von Techniken, sondern hängt direkt von unserer alltäglich geübten Selbstwahrnehmung ab.
- Friedenstiften entwickelt sich, ebenso wie das Einüben in den *Dhamma*, Schritt für Schritt. Wie kompliziert der Konflikt auch sein mag, es gibt in der gegenwärtigen Situation immer einen möglichen Schritt in Richtung auf seine Lösung. Danach können wir den nächsten Schritt tun. Auch in den schwierigsten Situationen können wir Schritt für Schritt auf den Frieden zugehen. Wie wir in der Gegenwart denken und handeln, wirkt sich auf die Zukunft aus. Wir legen also den Grund für künftiges Handeln dadurch, dass wir in der Gegenwart etwas wagen.
- Die tiefsten und widerstandsfähigsten Wurzeln eines Konflikts liegen in den Grundhaltungen, Selbstbildern und Wertsystemen der Streitenden. Es genügt nicht, wenn Friedenstifter sich auf dem Feld äußerer Entschei-

dungsmöglichkeiten tummeln. Sie müssen sich auch mit den psycho-spirituellen Wurzeln des Konflikts befassen.

Die spirituellen Eigenschaften der Mediatorin: Ihre Unvoreingenommenheit, ihre Weisheit, ihr Mitgefühl und ihre Aufmerksamkeit sind reale und sehr praktische Hilfsmittel bei tiefwurzelnden Konflikten. Zwischen Ärger, Bitterkeit und verworrenen Anschuldigungen tritt die Mediatorin als Freundin und bringt Freundlichkeit und Entschlossenheit zum Friedenstiften mit.

Zusammenfassung

Buddha lehrte: Leiden kann durch das Ausreißen der Wurzeln, die es aufrechterhalten, beseitigt werden. Um wahren Frieden zu erreichen, müssen Friedenstifter die Wurzeln des Konflikts bloßlegen. Sie müssen Gier, Hass und Verblendung, die sich im gegenwärtigen Konflikt niederschlagen, erkennen und sich mit ihnen auseinandersetzen. Die spirituellen Eigenschaften der Friedenstifterin sind bedeutsame praktische Hilfsmittel für Friedenstiftung.

Zum Autor

John A. McConnell promovierte an der Universität Lancaster in Religionsphilosophie, unterrichtete in England zur Friedensziehung in Schulen, besuchte, lebte, arbeitete und studierte in buddhistischen Ländern in Süd- und Südostasien und arbeitete unter anderem mit der Organisation Versöhnungsbund e.V. in Myanmar.

Literaturhinweis

Textauszug aus John McConnell: *Auf dem Weg zu einer buddhistischen Psychologie des Friedens*. Erster Teil von John A. McConnell: Achtsame Mediation. Aus dem Englischen von Ingrid von Heiseler, Wolfsburg, Verlag Metagrafo, September 2019, 116 Seiten

Endnoten

¹ S, V. 420. Deutsch nach Mylius, 1986, S. 203f. Die Begriffe in Klammern im letzten Absatz finden sich bei Notz. [Die Angaben zu den Fußendnoten folgen der Zitierweise im Original, Anm. der Red.]

² Der Autor beruft sich auf Nyanatiloka Theros *Buddhist Dictionary* (Sri Lanka 1980), S. 100. Deutsche Termini nach Notz.

³ Die offensichtliche Vollständigkeit der acht Aspekte des Pfades sollte uns nicht zu der Annahme verführen, Buddha hätte einen rigiden Kodex gelehrt, in dem jede Einzelheit unseres Lebens reguliert werden sollte. So ist es ganz und gar nicht. Sondern: Der achtgliedrige Pfad kann als Hilfsmittel dafür angesehen werden, alle Lebensaspekte in das spirituelle Streben zu integrieren.

⁴ Der Autor kann den genauen Wortlaut des Zitats nicht ermitteln. Auch der Übersetzerin [Ingrid von Heiseler, Anm. der Red.] ist das nicht gelungen.