

Vortrag zum evangelischen Kirchentag in Bremen 2009
Mitgefühl im Buddhismus und was das für Frauen bedeuten kann

Liebe Kirchentagsbesucherinnen, liebe Kirchentagsbesucher,

Ich bin eingeladen worden, Ihnen in kurzen Zügen etwas über Mitgefühl in der buddhistischen Tradition mitzuteilen. Mitgefühl, die Verbindung mit allen Wesen und die Weisheit, aus der sich das mitfühlende Handeln speist, das sind die Kernpunkte der buddhistischen Lehre.

Ich möchte mit einem Gebet beginnen, das Übende in der einen oder anderen Form in allen buddhistischen Schulen täglich rezitieren. Ich singe es auf tibetisch, ich bin in der tibetisch-buddhistischen Tradition ausgebildet. Und ich kann Ihnen auch nur von dieser Schulung her, von dem, was ich gelernt habe, etwas über buddhistische Inhalte sagen.

Das Gebet handelt davon, sich Erwachen zum Wohle aller Wesen zu wünschen.

*Ich wünsche mir aus ganzem Herzen zu erwachen,
Um alle Wesen, die im Meer des Leidens ertrinken, zu befreien.
Ich wünsche mir, so handeln zu können,
wie die Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft,
bitte segnet mich.
Das wünsche ich mir aus ganzem Herzen
und werde mich nicht entmutigen lassen.*

*Dug nel gyamtso ying wä dro wa nam
Drel chir jang chub chog tu sem kye nä
Du sum de shäg sä kyi chö pa la
Zhum me sam pa tag pä lab par gyi*

Dies hier stammt aus der tibetischen Tradition, in der ich ausgebildet bin. Die tibetische buddhistische Tradition gehört zum Mahayana-Buddhismus, wie z.B. auch die japanischen Zen-Schulen. Der Mahayana-Buddhismus betont ganz besonders die Verbundenheit mit allen Wesen. Dieses Gebet bringt ein Hauptanliegen dieser buddhistischen Schulen auf den Punkt, das ich einmal so formulieren möchte: Kann ich mir vorstellen, gänzlich frei und glücklich zu sein, ohne dass es allen anderen auch so geht?

Der Wunsch tiefes Glück oder Frieden zu erfahren, wenn ich ihn in mir konsequent weiterverfolge, schließt das Wohlergehen anderer mit ein. So zumindest die These des Buddhismus.

Eine andere These der buddhistischen Sicht der Wirklichkeit ist, dass Mitgefühl ein Impuls, eine natürliche Regung ist, die allen innewohnt. Das kann ich in der Meditation erfahren. Die Bewegung hin zu mehr Mitgefühl, zu mehr Offenheit und Verbundensein mit anderen, fängt bei mir selber an. Von mir und meiner Erfahrung ausgehend, kann ich einen Übungsweg beschreiten, der diese von selbst in mir vorhandene Fähigkeit ganz zur Entfaltung bringt.

Diesen Übungsweg muss mir jemand zeigen, eine Person, die einen guten Teil dieses Weges schon vor mir gegangen ist. Die buddhistische Lehre betont, wie wichtig die lebendige Überlieferung dieses Weges von Mensch zu Mensch ist.

Diese lebendige Überlieferung habe ich auch selbst als eine der wichtigsten Inspirationen in meinem Leben erfahren und ich möchte jetzt gerne den Vorschlag von Herrn Dantzer aufnehmen und Ihnen zunächst etwas über mich und meinen Weg erzählen.

Ich stehe heute Vormittag hier und bin eingeladen als buddhistische Meditationslehrerin zu Ihnen zu sprechen, und stehe nun da, hier im Altarraum einer evangelischen Kirche, dort, wo ich als Kind meinen Vater oft gesehen habe - er war über 40 Jahre Laienprediger – und wo ich oft als Jugendliche und junge Frau Kirchenmusik singend gestanden habe.

Schon als Jugendliche haben mich die Fragen nach dem Sinn und das „wer bin ich“ sehr bewegt und das hat mich dann zunächst zur Kunst gebracht, nämlich zum Theater. 12 Jahre lang habe ich als Theaterschauspielerin auf der Bühne gestanden, aber Anfang 30 dann gemerkt, daß das eine persönliche Sackgasse ist und meine Fragen immer noch unbeantwortet geblieben waren. Zum ersten Mal nach all den Jahren konnte ich mir ein Leben ohne Theater vorstellen und in dieser Umbruchsituation tauchte dann die Frage auf: was ist eigentlich Meditation? Was wissen die, die meditieren eigentlich von der Frage nach dem „wer bin Ich“, was ich noch nicht weiß?

Also, ich habe gedacht, ich gehe da einfach mal als neugierige Forscherin hinein und ehe ich mich versah, hatte mich die Faszination schon gepackt. Und vor allen Dingen auch die Möglichkeit eines Übungswegs, der mir mein Herz öffnen und meinen Geist klären konnte.

Ich habe dann recht schnell meine buddhistische Lehrerin Sylvia Wetzler getroffen und ihr frauenfreundlicher Ansatz passte sehr gut zu meiner Suche. Dass ich bei ihr dann eine Ausbildung zur buddhistischen Lehrerin durchlaufen habe, hat sich organisch ergeben, vieles haben wir dabei neu ausprobiert und entwickelt, denn viele Vorbilder für die Beziehung zwischen Lehrerin und Schülerin, also einer weiblichen Lehrbeziehung, gibt es leider auch im buddhistischen Kontext nicht.

Für mich war es zu diesem Zeitpunkt sehr wichtig, eine Lehrerin zu finden, eine der es ein Anliegen ist, Frauen einen leichten und inspirierenden Zugang zum spirituellen Weg anzubieten, die auch kritisch hinterfragt, ob die traditionell angebotenen Methoden und Übungen auch für Frauen wirklich hilfreich sind.

Und das bringt mich noch zum 3. Punkt, den ich in meinem Kurzvortrag zum Schluss noch ansprechen möchte: was sind die spezifischen Kräfte, wenn es um Mitgefühl geht, die Frauen mitbringen und welche Fallen, welche Hindernisse begegnen ihnen.

Dieses „Neu-Erfinden-Können“, wie ich es im Bezug auf die weibliche Lehrlinie erwähnt habe, ist natürlich auch ganz besonders deswegen möglich, weil sich der Buddhismus im Westen gerade erst einrichtet, weil wir uns in einer Übergangszeit befinden und das ist für Frauen immer eine gute Zeit!

In den letzten 12 Jahren haben wir unser Netzwerk TaraLibre aufgebaut, mit vielen regionalen Übungsgruppen in Deutschland und der Schweiz und vielen Angeboten intensiverer Übungszeiten.

Ich lebe in Köln, als Großstadt-Yogini, ich begleite Menschen auf ihrem Übungsweg und mit ihren Lebensfragen, ich reise viel herum, zu unseren Übungsgruppen oder um Rückzugs-Zeiten anzuleiten oder auch, um mit Menschen zu singen. Ich vertiefe meine Schulung bei anderen Lehrerinnen und Lehrern weiter und nehme mir auch selbst immer wieder Zeit für meditativen Rückzug.

Jetzt möchte ich die Anfangsthesen zum Mitgefühl wieder aufgreifen.

- 1, Mitgefühl mit anderen fängt bei mir selber an.
2. Mitgefühl ist eine natürliche Bewegung des Herzens, die mich auf mein wahres Wesen hinweist.
- 3, Ich kann diese Bewegung durch einen Übungsweg vollständig entfalten.

Wenn mich das Leiden anderer beschäftigt, dann ist ja die Frage: was kann ich tun? Was kann ich tun, um anderen wirklich zu helfen? Und was macht es so schwierig, warum gelingt es mir nicht?

Der Buddhismus argumentiert: Ich kann anderen nicht wirklich so helfen, wie es Sinn macht, weil ich selbst nicht klar genug verstehe, was Leiden ist und daher nicht weiß, wie man es auflöst. Genau dieser Punkt macht es mir schwer, mitfühlend zu handeln. Ich bin zu sehr mit dem Festhalten an meinem eigenen Territorium beschäftigt. Ich bin viel zu sehr damit beschäftigt, mich vergeblich anzustrengen, die Welt in der Weise zu manipulieren, dass nur angenehme Gefühle für mich dabei herauskommen. Auch, wenn ich anderen helfe. Denn meistens tue ich das, weil ich mich dann wichtig fühle, weil ich Dankbarkeit und Zuwendung erwarte oder weil **ich** das Leid anderer weghaben möchte. Es ist eine Sackgasse. Wie kann ich ihr entkommen?

Der Buddhismus empfiehlt: Schau genau hin, was Leiden verursacht. Hör auf im Außen nach den Antworten zu suchen. Die Jagd nach angenehmen Gefühlen wirst du nie gewinnen. Die Welt lässt sich auch durch noch so große Anstrengung nicht so kontrollieren, dass wir nur das erleben, was uns angenehm ist.

Dreh dich um, schau zu dir selbst hin, schau dir in Ruhe deine Erfahrung an: was passiert, wenn du Leid erlebst, wenn du etwas erlebst, was dir unangenehm ist?

Wenn mir etwas unangenehm ist, versuche ich der Erfahrung auszuweichen, ich entwickle Strategien, sie von mir wegzuhalten. Das können unterschiedliche Manöver sein:

- Ich wehre ab und werde ärgerlich, gebe anderen die Schuld,
- Ich nehme die Erfahrung als Bestätigung meiner Mangelgefühle: ja, genau, ich schaffe nie etwas, bei mir geht immer alles schief, und ver falle in Selbstmitleid,
- Ich denke, ich muss mich nur noch mehr anstrengen, um andere unangenehme Erfahrungen in der Zukunft zu vermeiden oder
- Ich stumpfe innerlich ab, „ist mir doch egal“.

Ich könnte aber auch etwas anderes tun – und das ist jetzt der buddhistische Vorschlag – ich könnte mich der Erfahrung des Leidens (wie auch natürlich des Glücks) zuwenden, ich könnte mich hinwenden zu mir selbst, zu meiner Erfahrung und dann werde ich Erleichterung

erleben. Denn in diesem Hinwenden selbst liegt schon eine Öffnung. Es ist heilend, sich dem freundlich zuzuwenden, was man mit allen Kräften versuchte, von sich fernzuhalten.

Wende ich mich hin zu dem, was ich erfahre, dann spüre ich eine Bewegung, eine Veränderung. Das, was lange festgehalten und starr war, bewegt sich und etwas regt sich in mir. Es bringt mich mit Lebendigkeit in Kontakt, mit meinem lebendigen Herzen.

Im Grund unseres Wesens – so die buddhistische Sicht – sind wir offen, klar und feinfühlig. Wenn ich mich meiner Erfahrung zuwende, dann kann ich diesen direkten Impuls der Offenheit, der Feinfühligkeit erleben, in der ich zutiefst mit anderen verbunden bin. Alles andere, Abwehr, Gier oder Indifferenz, sind bereits Komplikationen. Ich kann ahnen, dass in mir die Fähigkeit, glücklich zu sein, vollständig angelegt ist. Diese Fähigkeit zum Glück vermag Aufhänger im Außen so zu nutzen, dass Glückserfahrungen entstehen.

Der Übungsweg besteht jetzt darin, konsequent, die eigenen Muster des Festhaltens zu durchschauen, das „Sich-zuwenden“ einzuüben und sozusagen eine „Feinmotorik“ für die Ahnung meines wahren Wesens zu entwickeln.

Dieses Üben bringt mich auch in Kontakt mit der tiefen Wahrheit: „Es gibt Leiden“ und damit, dass dieses Leiden durch krampfhaftes Festhalten an äußeren Dingen verursacht wird, durch Festhalten an Vorstellungen, Meinungen, wie etwas sein sollte. Die Einsicht drängt sich auf, dass alle Wesen dieses Leiden erfahren, es ist die universelle Grundlage jedes Leidens.

Das mag sich schrecklich anhören, doch darin liegt eigentlich etwas Schönes und Tröstendes. Denn wir sind durch diese Bedingung unseres Seins miteinander verbunden. Und deshalb auch darüber miteinander verbunden, wie der Weg aus diesem Leiden heraus aussehen kann.

Wie handele ich aus dieser Erkenntnis heraus?

Dafür empfiehlt der Buddhismus natürlich Ethik, aber er hat dazu noch eine ganze Reihe spezifischer „Trockenübungen“ in Sachen Mitgefühl anzubieten:

In der meditativen Übung stellt man sich z.B. verschiedene Menschen vor, solche, die man mag, und solche, die man nicht mag, und probiert aus, ihnen allen gleichermaßen Gutes zu wünschen, man probiert aus, ihnen zu wünschen, sie mögen frei von jeglicher Leiderfahrung sein. Oder man übt sich darin - erst einmal nur in der Vorstellung - anderen ihr Leiden abzunehmen und ihnen alles Gute, was in einem selbst ist, zu schenken.

Diese Übungen wirken darauf hin, unser Festhalten an bestimmten Vorstellungen aufzulösen. Normalerweise denken wir: Wieso soll ich jemandem, den ich nicht mag, der einfach blöd ist, etwas Gutes wünschen? Probiere ich es einmal aus, geschieht möglicherweise ein Aha-Erlebnis. Etwas verändert sich in mir.

Diese Übungen beginnen immer bei mir selbst. Ich wünsche zunächst mir selbst, dass ich glücklich bin, ich wende mich mir selbst freundlich zu und nehme mir all mein Leiden ab und schenke mir alles Gute. Immer wieder kehren wir zurück zu unserem eigenen Herzen, dem Zentrum unserer Verbindung mit anderen.

Der buddhistische Übungsweg zielt dahin, immer klarer aus dem tiefsten Herzen, dem „Wahren Wesen“ wie es heißt, das offen, klar und feinfühlig ist, leben und handeln zu können. Der

Weg dorthin kombiniert die allmähliche Vertiefung der Selbsterkenntnis mit dem Handeln in der Welt, das dieser Erkenntnis entspringt.

Aber eigentlich ist das dem westlichen Denken gar nicht so fremd, schon Martin Buber schrieb: Der einzige Punkt, von dem aus du die Welt verändern kannst, liegt in dir selbst.

Der Samariter in der Geschichte des Lukas-Evangeliums wirkt auf mich wie jemand, der genau von dort aus handelt. Was mich besonders an ihm fasziniert, ist die Würde, die er dabei ausstrahlt.

Er hat keine Selbstzweifel, er sucht nicht nach Schuldigen, er tut einfach, was getan werden muss, was angemessen ist, klar und direkt. Dieses Handeln und Sein kontrastiert die Geschichte bewusst mit dem ängstlich festgehaltenen Verhalten der anderen, die ihre spontane Regung mit Meinungen und Vorstellungen zudecken. Aus buddhistischer Sicht bedeutet das, sie fügen sich selbst dadurch Leid zu. Denn sie lassen ihr wahres Wesen nicht zum Ausdruck kommen, das spontan und direkt in Verbindung ist, sie verhärten und verbiegen es und das ist eine zutiefst leidhafte Erfahrung. Der Samariter bleibt einfach. Diese Einfachheit wünschen wir uns.

Leider sind wir oft kompliziertere Wesen und auch unsere Lebenssituationen sind es oft. Aber vom buddhistischen Standpunkt aus ist es möglich, alles zu lernen, auch, wieder zurückzufinden zu dieser Einfachheit des Herzens.

Was aber wäre nun – um auf meinen letzten Punkt zu kommen - wenn diese Geschichte anstatt von Männern von Frauen handelte? Um welche Fragen könnte es dann gehen?

Ich kann mir zunächst einmal viele Frauen vorstellen, die so wie der Samariter in der Geschichte handeln würden. Frauen ist in unserer Kultur ja über Jahrhunderte der Bereich der Fürsorge, der mitfühlenden Empfindung, der Selbstaufgabe im Dienst für andere, zugeteilt worden. Sie sind also eher darauf trainiert, sofort zur Hilfe zu eilen. Vielleicht aber hätten sie jedoch die Befürchtung, der Aufgabe nicht gewachsen zu sein, vielleicht würden sie sich ohnmächtig fühlen?

Die Fallen, in die Frauen bei dem Thema Mitgefühl tappen können, sind in der Regel etwas anders aufgestellt, als bei den meisten Männern. Frauen neigen dazu, sich in der Sorge für andere zu überfordern, sich mit dem Leid anderer über Gebühr zu identifizieren, ihre eigenen Grenzen nicht zu erkennen. Das würde – jetzt mal überspitzt ausgedacht – im Bild des Samariters dazu führen, dass die mitfühlende Frau den Verletzten nicht allein in der Obhut des Gastwirts zurück lassen könnte, sie würde Tag und Nacht an seinem Bett wachen, alle ihre anderen Aufgaben mit entsetzlich schlechtem Gewissen vernachlässigen, vielleicht ihn sogar am Ende heiraten, weil er ihr so Leid tut oder weil er ihr so schrecklich dankbar ist.

Auch im Buddhismus war es bisher so, dass die meisten Übungen von Männern für Männer geschaffen wurden. Die vielen Vorschläge, die uns die Tradition überliefert, wie wir unser Mitgefühl vertiefen können, richtet sich also hauptsächlich an eine männliche Klientel, die gesellschaftlich – auch im alten Indien und in Tibet - nicht in erster Linie als mitfühlende,

mütterliche Fürsorgerinnen für andere sozialisiert war, sondern zu Familien-Patriarchen oder auch zu Kriegern erzogen werden sollte.

Frauen, die heute im Westen buddhistisch üben, sind also gut beraten, mit diesem Bewusstsein im Hintergrund an traditionelle Übungen herangehen. Ein Übungsweg im Mitgefühl für Frauen kann zum Beispiel Elemente enthalten, die einüben, Grenzen zu ziehen, auch Nein sagen zu können und sich nicht chronisch zu überfordern.

Ich habe ihnen zu Anfang das Gebet vorgesungen, in dem es darum ging, sich aus ganzem Herzen das Erwachen zu wünschen, um allen Wesen helfen zu können. Der Buddhismus ist recht pragmatisch – etwas was ich sehr schätze – und er ermahnt diejenigen, die solch einen Weg einschlagen möchten:

Überschätzt euch nicht! Ihr seid noch nicht erwacht, ihr müsst euch auch ausruhen. Und er ermuntert: Nehmt euch nicht zu viel vor, denn dann programmiert ihr möglicherweise Frustration und Ohnmachtsgefühle vor, wenn es dann nicht klappt. Seid weise, lernt euch kennen, merkt, was ihr euch zutrauen könnt und übt ansonsten immer weiter, euch den Buddhas und dem Weg zum Erwachen anzuvertrauen.