Leiden *(dukkha)*: Hilfe in Krisenzeiten

Die Medien berichten immer wieder von allerlei Krisen in der Wirtschaft, der Umwelt und der Politik, um gemeinsam mit den Fachleuten nach einer Lösung der Probleme zu suchen. Aber auch jeder Einzelne von uns hat im Laufe seines Lebens die unterschied­lichsten Probleme zu lösen. Als buddhistischer Mönch orientiere ich mich in Krisen­situationen an den Empfehlungen des Buddhas.

Krisen gehören ebenso wie Glück, Leid und andere Empfindungen zum Leben aller Men­schen (also Laien) und auch ordinierter Menschen dazu. Betrachten wir das Leben des Buddha oder Jesus Christus, so sehen wir, dass auch sie schwere Krisen durch­gemacht haben. Das ging ausnahmslos allen so, beispielsweise Nelson Mandela, Mahat­ma Ghandi oder Mutter Theresa und vielen anderen. Alle haben Krisen erlebt, diese überwunden und so ihr eigenes Leben bereichert und vielen Menschen Glück gebracht.

Krisen haben Ursachen, d.h. sie sind aufgrund bestimmter Gegebenheiten entstanden. Diese Ursachen **können selbst** oder **durch äußere Faktoren** verursacht sein. Nicht die Krisen sind das Problem, sondern der Umgang mit den Krisen. Viele Menschen, die von Krisen betroffen sind, haben deren Ursachen erkannt, diese als Her­ausforderung ange­se­hen und die Krisen erfolgreich bewältigt.

Einige Menschen sind jedoch der Meinung, dass Krisen auf ihr schlechtes Karma zu­rückzuführen und nicht zu ändern wären. Sie haben sich traurig mit dieser Situation ab­ge­funden. Probleme oder Schwierigkeiten sollten uns jedoch – wie ein Weckruf – veran­lassen, unsere eigene „eingefahrene“ Lebensweise, die möglicherweise die Ursache der Krise ist, zu hinterfragen und gegebenenfalls zu ändern. Wir sollten also diesem Stolper­stein „Krise“ dankbar sein und ihn nutzen, um achtsamer mit unserem kostbaren Men­schenleben umzugehen.

Auch der Buddha hatte in seinem Leben **durch andere Menschen verursachte** Schwie­rigkeiten zu bewältigen. Er wurde beispiels­weise immer wieder von (neidischen) Mit­men­schen verleumdet. So hat sein Schwager Devadatta dreimal ver­geblich versucht, ihn zu töten. Ein andermal wurde der Buddha bezichtigt, eine bekannte Prostituierte emp­fan­gen, getötet und begraben zu haben. Der Leichnam der Frau wurde in der Nähe des Ortes gefunden, an dem der Buddha seine Lehre (*dhamma*) verkündete.

Während der Regenzeit, in der die Mönche drei Monate an einem Ort zu bleiben pflegen, hatte der Buddha einst Schwierigkeiten, eine Unterkunft zu finden, denn der­je­ni­ge, der ihn ein­geladen hatte, hatte diese Einladung vergessen. Das war für den Buddha eine schwe­re Zeit. An manchen Tagen hatte er nicht einmal etwas zu essen. Auch von körperlichem Leid blieb der Buddha nicht verschont, denn auch er wurde hin und wieder krank. Auch seine letzte Krankheit, der blutige Durchfall, war sehr schmerz­haft.

Diese Beispiele verdeutlichen, dass **alle** Menschen in ihrem Leben heilsame und unheil­same Erfahrun­gen machen. Der Buddha fasste sie zusammen als „Weltliche Bedin­gun­gen“ (*Loka-dhamma*), die acht Dinge, die in dieser Welt zusammen auftreten, näm­lich:

*Labha* (Gewinn) / *Alabha* (Verlust)

*Yasa* (Ruhm) / *Ayasa* (Misserfolg)

*Ninda* (Lob) / *Pasamsa* (Tadel)

*Sukha* (Vergnügen) / *Dukkha* (Leiden)

Diese acht Gegebenheiten oder Bedingungen entsprechen den Speichen eines Rades und drehen sich wie ein Rad. Dieses Beispiel demonstriert, dass Krisen normal sind und wir darüber nicht verwundert sein dürften.

Der Buddha lehrte, dass Krisensituationen **drei unheilsame Wurzeln** (*mûla*) verursacht werden, nämlich:

Gier/*Lobha* oder *Râga*

Hass/*Dosa*

Verblendung/*Moha*

Als Gegenmittel empfahl er Geduld, Dankbarkeit, Vergebung und Gleich­­mut, das be­son­­ders bei negativen Erfahrungen zu Erkenntnis und Lösung der Probleme führen kann. Wie kommt es aber nun, dass wir so schnell – und unüberlegt – an Phänomenen oder Situationen haften und sie ablehnen oder für immer besitzen und aufrechterhalten wollen? Wie entstehen diese Verhaltensweisen?

Durch unsere fünf Sinne nehmen wir Eindrücke auf, die wir gedanklich verarbeiten und als „gut“ und/oder „schlecht“ beurteilen. An den „guten“ Phänomen haften wir – *lobha*, (**Gier)**, die „schlechten“ lehnen wir ab *dosa* (Wut, **Hass)**. Wenn wir an „gute“ Situatio­nen denken, sehnen wir uns nach ihnen, wenn wir er­neut an „schlechte“ Situationen den­ken, steigert sich unser Hass. Es sind aber nicht die Phänomene an sich, die be­geh­rens­wert oder hassenswert sind, sondern unsere sub­jek­tive Bewertung macht sie dazu. Was sind aber die Ursachen dafür, dass wir uns unser Le­ben durch unser eigenes Verhalten so leidvoll machen?

Der Buddha hat in seiner Darlegung der „Vier Edlen Wahrheiten“ (*ariya-sacca*) nicht nur festgestellt, dass unser Leben leidhaft (*dukkha*) ist, sondern auch deren Ursachen so­wie einen Weg zur Behebung dieser Ursachen (*aṭṭhangika-magga*) aufgezeigt. Diesen Weg muss jeder von uns Menschen selbst gehen. So ist **Verblendung** (*moha*) die ver­werf­­lichste der drei Wurzeln, denn sie ist die Grund­lage von Gier und Hass (*lobha/ dosa*). „Verblendung“ (*moha*) bedeutet hier „Unwissenheit über Ursache und Wirkung“.

Schauen wir uns nochmals die **drei unheilsamen Wurzeln** an. Wenn wir die Wurzel *lobha* oder *raga* als einen Fehler betrachten, dann handelt es sich um einen geringen Fehler (*appasavajja*). Hass (dosa) ist ein großer Fehler (*mahasavajja).* Gier (*lobha* oder *raga*) ist aber schwerer zu überwinden (*dandhaviragi*). *Dosa* ist einfacher zu überwinden (*khippaviragi*). Betrachten wir beispielsweise eine Per­son als unseren Feind und dieser hat einen Unfall, so können wir ihm gedanklich alles Gute und baldige Genesung wün­schen.

*Raga* bzw. *lobha* (Gier) in der Bedeutung von **Bedürftigkeit**/Verlangen ist sehr schwer zu überwinden, denn ohne Bedürfnisse/Verlangen können wir nicht leben. Ohne *Raga* gäbe es keine Kinder, keine wissenschaftliche Entwicklung etc. Auch wir selbst hätten dann nicht das Verlangen, die Leidhaftigkeit des Lebens zu erkennen und unsere Ein­stell­ung den Phänomenen gegenüber zu verändern. So ist Verlangen **an sich** nicht unbe­dingt sehr fehlerhaft, sondern vor allem das Ziel unseres Verlangens. *Raga* bzw. *lobha* kann – ähnlich wie ein scharfes Messer – einem „unheilsamen“ Ziel wie das Töten eines We­sens oder einem „heilsamen“ Ziel wie der Operation zur Gesundung eines kranken Wesens die­nen. Es ist sehr wichtig, diesem Unterschied Rechnung zu tragen.

**Unwissenheit**(*moha*) in der Bedeutung von einem „unzutreffenden/fehlerhaften Ver­ständ­­­­nis der natürlichen Gegebenheiten“ (*mahasavajja*) wie beispielsweise die Annahme eines unvergänglichen Glücks oder der Beständigkeit der materiellen und/oder natürli­chen Gegebenheiten, ist ebenfalls schwer zu überwinden (*dandhaviragi*). So wurde der Buddha einst von einer Mutter gerufen, deren Kind gestorben war. Sie forderte den Buddha auf, es wieder zum Leben zu erwecken und fragte verzweifelt: Warum ist gerade **mein** Kind gestorben? Warum muss gerade **ich** leiden? Der Buddha bat sie, ihm ein Reis­korn von einer Familie zu bringen, in der noch niemand gestorben wäre. So machte die Frau die **Erfahrung**, dass Sterben eine natürliche Angelegenheit ist, die alle Wesen betrifft. Allein mit Worten hätte der Buddha sie nicht trösten können.

Die dritte unheilsame Wurzel, nämlich Unwissenheit (*moha*) als **Grundlage** des rationa­len und emotionalen Verhaltens, kann nur verändert werden, wenn wir uns dessen be­wusst werden. Das geschieht jedoch nur selten, solange das eigene Leben glücklich ver­lau­fen zu scheint. Erst in **Krisensituationen,** wie beispielsweise im oben angeführten Fall, hinterfragen wir das eigene Weltbild. Daher sollten wir Krisen nicht verur­teilen und ablehnen, sondern als Möglichkeiten betrachten, eingefahrene Verhaltens­muster zu ändern.

*Moha* ist dafür verantwortlich, dass wir die eigene Persönlichkeit – das eigene Selbst – als etwas wirklich Vorhandenes und Beständiges ansehen. Bei genauerer achtsamer Be­trach­tung lässt sich dieses „Selbst“ jedoch nicht lokaliseren und/oder näher bestimmen.

Zur Abhilfe hat der Buddha die **Vipassanâ**-Praxis empfohlen. **Achtsamkeit** hilft uns, die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind, und wie wir mit Hilfe der fünf ***Khandas*** (Daseins­­grup­pen) in Gedanken viele Welten entstehen lassen, die wir für dauerhafte Wirklich­keiten halten. Die Natur der Phänomene ist jedoch immerwährende Veränderung. Acht­samkeit, die Vipassanâ-Praxis, hilft uns zu realisieren, dass es kein festes ICH gibt.

Einige Lehrreden, nämlich das **Girimananda Sutta[[1]](#footnote-2)** oder das *Bojjhanga Sutta,* berich­ten, wie Mönche Krankheiten überwunden haben und wie­der gesund geworden sind. Im *Girimananda Sutta* werden die zehn in der *Vipassanâ*-Meditation zu betrach­ten­den Objek­te einzeln aufgeführt:

der Unbestädigkeit ( *aniccâ saììa*)

der Unpersönlichkeit (*anattâ saììa)*

der Unreinheit/Widerlichkeit (*asubha saììa*)

des Elends (*âdinâva saììa*)

des Aufgebens/Verzichts (*pahana saììa*)

der Leidenschaftslosigkeit (*viraga saììa*)

der Erlöschung (*nirodhâ saììa*)

der Abneigung gegen alle Welten (*sabba loke anabhirata saììa*)

der Vergänglichkeit alles Gestalteten (*sabba sankharesu aniccâ saììa)*

der Ein- und Ausatmung (*ânâpâna sati*)

*Girimananda* hat Unterweisungen über diese zu betrachtenden Objekte erhalten und darüber meditiert. So ist er wieder genesen. Wir können uns folgende Fragen stellen: Was ist mein Körper? Was ist Wirklichkeit? Woraus besteht der Körper? Was sind Aggre­­ga­te, *Khandha*, Elemente? Alles, was bedingt entstanden ist – auch das Glück! -, muss auch wieder vergehen. Da unser Körper bedingt entstanden ist, ist er vergänglich. Wir müssen uns also keine Sorgen über die unabänderliche Tatsache machen.

Und wie sieht es nun mit unserer Persönlichkeit – unserem ICH – aus? Auch sie ist be­dingt entstanden: durch die Zeugung unserer Eltern, die uns als Kind und Heran­wach-sende/n versorgt haben, sowie durch das Umfeld, das unsere Identität geprägt hat. Bei genauerer Betrachtung lässt sich nur – ähnlich wie bei der Ein- und Ausatmung – ein ständiger Prozess des Entstehens und Vergehens feststellen, aber kein unveränderliches bleibendes Wesen. Wir könnten uns auch fragen, ob wir wirklich (noch) die gleiche Person sind, wie auf Fotos aus der Kinheit. Die Belehrungen des Buddhas helfen uns bei der persönlichen **Erfahrung** dieser Wahrheit, die sich allein durch Konzepte nicht lösen lässt.

Auch wenn die Wirklichkeit ein ständiger Prozess des Entstehens und Vergehens ist, bedeu­tet das nicht, dass uns gleichgültig ist, was in der Welt passiert. Wie anfangs ges­agt, kön­nen wir auch unser Umfeld beim Überwinden von Krisen helfen und unterstüt­zen. Da­bei sollten wir jedoch unbedingt auf unsere persönliche Leistungsfähigkeit ach­ten. Wenn wir beispielsweise nicht schwimmen können, können wir auch keinen Ertrin­ken­den aus dem tiefen Wasser ziehen. Ebenso wenig können wir als einzelne Person nicht allen Menschen helfen. Wir können jedoch gegenüber Personen in Krisensituatio­nen positive Gedanken entwickeln und aufrechterhalten.

Der Buddha gab konkrete Anweisungen zur Entwicklung der vier Meditations­ob­jekte (*bhâvanâ*), nämlich: die Entfaltung liebender Güte (*mettâ*), Mitleid (*karuòâ*), Mitfreude (*muditâ*) und Gleichmut (*upekkhâ*). Das Fundament der Buddhalehre ist Mitgefühl und Weisheit (*paììâ*). „Gleichmut“ bedeutet also nicht, das soziale Umfeld auszu­blen­den undbei offen­kundigen Vergehen nicht im Rahmen der eigenen Möglichkeiten einzugrei­fen.

Weisheit (*paììâ*) hilft uns insbe­son­dere, die Befleckungen (*kilesa)*, nämlich die „den Geist trü­ben­den Leidenschaften“, zu überwinden und die absolute Wahrheit (*para­mattha sacca*) zu erkennen, das heißt, zu erkennen und zu erfahren, „dass das Da­sein ein bloßer Prozess von beständig wechselnden körperlichen und geistigen Phäno­menen“ ist. Mitge­fühl fördert Freundlichkeit, Mitfreude und das Vermögen, sich mit anderen Wesen aus­zutau­schen und ihnen im Rahmen der eigenen Fähigkeiten einfühl­sam zu helfen.

Vielleicht wird die Krise von äußeren Umständen ausgelöst. Es kommt jedoch darauf an, ob wir diese widrigen Umstände als Krise empfinden. Wir können eine Krise stets überwinden, indem wir uns zunächst beruhigen, das heißt, den Geist ausbalancieren, mit innerem Abstand die Situation möglichst unvoreingenommen betrachten und … loslassen.

### Bhante Puññaratana

1. https://www-dhammatalks-org.translate.goog/books/ChantingGuide/Section0032.h [↑](#footnote-ref-2)