

Stress beenden

Liebe Freundinnen und Freunde,

vor einigen Wochen hat hier Nirmala über den dritten ethischen Vorsatz gesprochen. Ich möchte heute hier zum gleichen Thema sprechen, aber einen gänzlich anderen Vortrag halten. Nicht etwa, weil ich Nirmalas Ansicht nicht teile, nein, im Gegenteil, ich kann jede der Aussagen seines Vortrages voll und ganz unterschreiben, und ich bin froh, dass Nirmala diesen Vortrag so gehalten hat, denn damit hat er einen Teil dieser Thematik in einer Weise abgedeckt, die sicher besser war als das, was ich dazu hätte sagen können.

Wenn ich heute hier erneut über das dritte sila sprechen möchte, dann weil ich es aus einem gänzlich anderen Ansatz heraus tue. Und das beginnt damit, dass ich den Paliausdruck "kamesu michacchara veramani sikkhapadam samidiyami" anders übersetze als er. Nicht dass die Übersetzung, die Nirmala verwendet hat, falsch wäre, nein, traditionell wird dieser Vorsatz übersetzt mit "Ich nehme Abstand von sexuellem Fehlverhalten" und genau das ist auch die Thematik, die in den traditionellen Kommentaren zu diesem Vorsatz erörtert wird.

Wenn man sich jedoch an den Wortlaut des Palitextes hält, so steht da ganz eindeutig: "Ich nehme Abstand vom falschen Umherwandeln in der Sinnenwelt." Sexualität gehört ganz eindeutig zur Sinnenwelt, und wenn wir von "Sinnlichkeit" oder von "sinnlicher Liebe" sprechen, dann geht es dabei

ganz eindeutig um Sexualität und Erotik. Das ist ganz klar ein wichtiges Thema, "let's talk about sex" verspricht immer Aufmerksamkeit.

Ich möchte hier heute über einen weniger prickelnden Aspekt von falschem Umherwandeln in der Sinnenwelt sprechen. Und ich möchte außerdem als allererstes eine Anleihe bei unseren Brüdern und Schwestern von der christlichen Fakultät machen. Bei denen gibt es ein Gebot, das lautet: "Du sollst nicht begehren deines Nächsten Weib." Und Jesus hat diesen Spruch auch erläutert, er soll gesagt haben: "Wahrlich, ich sage euch, wer seines Nächsten Weib begehrllich betrachtet, hat mit ihr im Geiste die Ehe schon gebrochen" (Mt 5,28). Also nicht erst der Vollzug des Geschlechtsaktes wird von Jesus als Sünde betrachtet, sondern bereits der Gedanke daran. Und es gibt noch ein christliches Gebot, das diesem sehr nahe kommt: "Du sollst nicht begehren deines Nächsten Hab und Gut." Hierbei geht es offensichtlich nicht um Sex und Eifersucht, sondern um Besitz und Neid.

Nun könnte man fragen: was gehen uns die Gebote der Christen an? Meine Antwort auf diese Frage wäre: Wenn der Buddhismus nicht zu mindestens gleichwertigen ethischen Lösungen kommt, ist er überflüssig, dann wäre es besser, in der christlichen Tradition zu praktizieren.

Aber wenn ich diese beiden christlichen Gebote betrachte, dann fällt auf, dass beide beginnen mit "du sollst nicht begehren...." - und das bringt mich ganz schnell zum Buddha zurück. Bekanntlich ist das Begehren eines der drei

Grundübel, die der Buddha nennt; die anderen beiden sind Hass und spirituelle Unwissenheit.

Ja, im Buddhismus kommt dem Begehren sogar noch eine mindestens ebenso zentrale Rolle zu wie die ebengenannte, nämlich in der vielleicht wichtigsten Botschaft des Buddha, in den Vier Edlen Wahrheiten; ich nenne hier die ersten drei davon:

- 1. letztlich erzeugt alles Weltliche Stress**
- 2. diesen Stress können wir überwinden, wenn wir seine Ursache beseitigen**
- 3. die Ursache all' unseres Stress liegt im Begehren.**

Der Buddha diagnostiziert also eine Krankheit, die uns alle befallen hat, diese nennt er "dukkha", eine der Übersetzungen von dukkha ist Stress. Wie ein guter Arzt entscheidet sich der Buddha, der sich übrigens nicht als Religionsstifter, sondern als Therapeut verstanden hat, nicht für ein Kurieren am Symptom, sondern für die Ausmerzung der Ursache dieser Krankheit. In der Vierten Edlen Wahrheit bietet er schließlich die Therapie an - auf die werde ich jedoch heute nicht eingehen. Ich möchte vielmehr untersuchen, ob er mit dem Zurückführen der Krankheit Stress auf Begehren Recht hat und weiterhin möchte ich untersuchen, woher Begehren kommt.

Die Erläuterung steht hier an der Wand, im Rad des Lebens, in der Kette der zwölf Glieder abhängigen Entstehens. Bild fünf zeigt uns ein Haus mit fünf Fenstern und einer Tür, es steht für unser sinnliches Wahrnehmen - wenn man so will,

für Sinnlichkeit - die Fenster stehen für die Eingabeeinheiten der Wahrnehmung, also für Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und Fühlen, die sechste Öffnung, die Tür, steht für die Zentraleinheit unserer Wahrnehmung, für das Denken. In Abhängigkeit von diesen Sinnen und einem mit diesen Sinnen erkennbaren Objekt kommt es zu Kontakt mit diesem Objekt, zu phassa, dargestellt durch die beiden Personen auf Bild 6, die in Kontakt miteinander sind. Unmittelbar im Zusammenhang mit diesem Kontakt entsteht in uns eine Empfindung, vedana auf Bild 7, die entweder positiv oder negativ ist, möglicherweise auch neutral.

Meist reagieren wir auf diese Empfindung entweder mit Abneigung, Ablehnung, Wegstoßen, nämlich dann, wenn sie negativ ist, oder aber mit Verlangen, Begehren, Habenwollen, nämlich dann, wenn die Empfindung positiv ist. Dieses Begehren wird in Bild 8 als tanha (wörtlich: Durst) bezeichnet, dementsprechend wird es bildnerisch als Biertrinker dargestellt. Und dieses Begehren führt dann in Bild 9 zu upadana, Ergreifen und Festhalten, dargestellt durch eine Person, die Früchte pflückt und sie in einem Behälter speichert.

In diesem Modell kommt all' unser Stress aus der Tatsache, dass auf vedana tanha folgt, Verlangen, Begehren, Durst, und dies wiederum zu Ergreifen und Anhaften führt.

Ich werde dieses Schema jetzt exemplarisch an drei unterschiedlichen Beispielen durchspielen: einem Sexualpartner, einem Haus, einem Beruf. Alle diese drei Dinge erscheinen - oder erschienen - uns irgendwann im

Laufe dieses Lebens erstrebenswert; das ist kein Wunder, denn wie alle Phänomene haben sie einen assada-Aspekt, einen angenehmen Aspekt. Schon der Gedanke an einen Sexualpartner bringt uns kurzfristig prickelnde Gefühle und - wenn wir eine feste Beziehung anstreben - mittel- oder langfristig so etwas wie Sicherheit, hoffen wir. Das eigene Haus verspricht Geborgenheit, Selbstverwirklichung, Wohlstand und Sicherheit. Der Beruf verspricht Einkommen, Sozialprestige, das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun und Sicherheit. Das alles ist der assada-Aspekt, der Teil des Phänomens, der uns im Moment des Begehrens so erstrebenswert erscheint; ebenso erstrebenswert wie dem Biertrinker auf Bild 8 unser Abbildung das Bier - aber nur allzu gern verdrängen wir in diesem Moment den adinava-Aspekt (beim Biertrinken die Tatsache, dass es Geld kostet, dick macht, uns dumme Sachen anstellen lässt und zum Kater führt).

Sehen wir uns das im ersten Beispiel an: schon das Anstreben einer neuen Beziehung hat in vieler Hinsicht Stresscharakter (wie soll ich mich verhalten? wird die Anbahnung der Beziehung von Erfolg gekrönt sein?) Außerdem kostet dies Zeit, die man vielleicht für sinnvollere Dinge verwenden könnte, möglicherweise kostet dies auch Geld (Friseur, outfit etc.) In diesem Augenblick sind wir aber noch bereit, diesen Stress in Kauf zu nehmen - Hormonstau und/oder Suche nach Geborgenheit respektive Romantik.

Ich denke wir alle kennen auch aus leidvoller Erfahrung den Stress, der in einer Beziehung auftritt und vermutlich auch den, der am Ende einer Beziehung vorhanden ist. Hinterher

haben wir dann die Verblendung, beim nächsten Mann bzw. der nächsten Frau würde alles anders.

Wohlgemerkt: ich leugne nicht die assada-Qualitäten, die angenehmen Seiten der Beziehung, sondern ich betrachte hier gezielt die adinava-Seite, den stresserzeugenden Anteil der Sache. Ich denke, jede/r von uns kennt solche Stresssituationen bei sich aus eigener Erfahrung und jede/r kennt eine andere Person, bei denen sich das noch stressiger darstellte. Ein Beispiel dafür ist meine Mutter, die daran zerbrochen ist, dass ihre Beziehung zu meinem Vater 1958 durch dessen Tod endete. Sie hatte sich 15 Jahre zuvor bewusst für meinen Vater, einen mehrfach behinderten Kriegsblinden entschieden und ihren Lebenslauf, ihre gemeinsam Karriere auf ihn und ihre Beziehung aufgebaut. Die vermeintliche Sicherheit dieser Beziehung hat der Krebs von einem auf den anderen Tag zerstört und es folgten acht schwarze Jahre für sie, für meine Schwester und für mich.

Kommen wir zum nächsten Beispiel: das eigene Haus - der Traum jedes Bausparers. Neben den assada-Qualitäten gibt es auch hier massenhaft adinava-Elemente, die Stress verursachen: Stress mit Handwerken, Stress mit und infolge der Finanzierung, Stress mit Schäden am Haus und, und, und...

Auch der Beruf, der uns einstmals als Inbegriff für Erwachsensein, Selbstständigkeit, finanzieller Unabhängigkeit, Einkommen, Sozialprestige und Selbstverwirklichung galt, hat, wie wir alle inzwischen

gemerkt haben auch eine ganze Menge an adinava-Bestandteilen.

Ich möchte an dieser Stelle an eine Kollegin erinnern, deren Ehe zerbrochen ist, der Mann ist auf und davon, die jedoch ein Haus und zwei Kinder hat, dazu noch ihren Beruf. Ihre Kinder sollten es einmal besser haben, daher das Haus, wegen dem sie leider nicht auf die volle Stelle verzichten konnte, wie sie glaubte, denn das Haus war noch längst nicht abbezahlt, sie fiel dann in der Schule ein halbes Jahr aus - Stress, burn-out, inzwischen ist eines ihrer Kinder drogenabhängig - die Mutter hatte ja nie Zeit, war immer im Stress, die Kollegin ist ein zweites Mal für ein halbes Jahr wegen burn-out in einer Klinik. Und warum? Unmittelbar wegen drei Ursachen: ihrer Beziehung, ihrem Haus, ihrem Beruf, den drei Dingen die sie - der Sicherheit wegen - anstrebte. Der Buddha würde hier nicht nur auf diese unmittelbaren Ursachen verweisen, sondern die Ursache, die hinter allen dreien steht, benennen, und das ist das Begehren.

Woher kommt unser Begehren? Es kommt daher, dass bei einem Kontakt - z. B. mit einer Werbebotschaft - die Empfindung "angenehm" aufsteigt. Unser Fehler ist, uns nicht nur des angenehmen Gefühls zu erfreuen, sondern Begehren zu entwickeln (den assada-Aspekt gegenüber dem adinava-Aspekt aufgrund der angenehmen Empfindung über zu bewerten). Und genau das ist falsches Umherwandeln in der Sinnenwelt. Es ist unser Reagieren im Reiz-Reaktions-Schema, es ist das, was wir evolutionsbedingt aus dem Tierreich mitbringen. Wenn wir uns von dem falschen

Umherwandeln in der Sinnenwelt befreit haben, wenn wir nicht mehr blind wie die Person auf Bild 1 (also verblendet) auf jeden Reiz reagieren, sondern achtsam und wissensklar reflektiert und kreativ handeln, dann wandeln wir nicht mehr falsch in der Sinnenwelt umher. Dann entscheiden wir uns rational und emotional bewusst. Möglicherweise für die Beziehung, für das eigene Haus, für den Beruf. Aber wir können nicht mehr enttäuscht werden, da wir uns nicht mehr getäuscht haben. Dann haben wir begonnen, ein wahrhaft bewusstes Leben zu führen, möglicherweise - dann wenn wir ethische Aspekte berücksichtigt haben - sogar ein spirituelles Leben zu führen, dann haben wir den Absprung geschafft vom Hamsterrad des Lebens und haben begonnen den spirituellen Pfad zu gehen, den ich hier an der Wand gelb dargestellt habe. Dann winkt in einiger Entfernung der Zwischenstopp sukha - Glückseligkeit - und wenn wir bereit sind den Pfad immer weiter zu gehen - letztlich Weisheit, Einsicht, Befreiung, Erleuchtung.

Und der erste Schritt, den wir heute - und alle Tage! - in dieser Richtung gehen können, ist aufzuhören mit dem falschen Umherwandeln in der Sinnenwelt. Oder, wie es in der positiven Formulierung dieses Vorsatzes heißt, uns durch Stille, Schlichtheit und Genügsamkeit zu läutern.