



Humor nicht vergessen?

FRAGEN AN DAS DHARMA-KOLLEG ZUM THEMA HUMOR

Für wie wichtig hältst Du Lachen, Humor und Heiterkeit in Bezug auf Dharma-Praxis und Dharma-Gemeinschaft, und wie begründest Du deine Einschätzung?

AB: Gerade beim Studieren finde ich Heiterkeit wichtig, da der Geist hier schnell eng werden kann. Wenn Geshe Sönam Namgyäl ab und zu mal ein Späßchen macht, wird der Geist weiter und dadurch kräftiger. Der Geist kann sich nämlich festfahren bzw. durch zu viele Konzepte eng werden. Durch Heiterkeit, Freude und Humor weitet er sich wieder. Aber es ist immer eine Frage des richtigen Maßes. Geshela wird zwischen den Späßen auch immer wieder ernst, wenn es im Unterrichtsstoff weiter geht.

Die Ehrwürdige Thubten Chödrön aus Sravasti Abbey war vor Kurzem in Hamburg und Semkye Ling. Sie lacht sehr viel, während sie Unterricht gibt. Das gefällt mir sehr gut, weil durch die Dharma-Inhalte in Verbindung mit Heiterkeit mein Geist weiter und dadurch auch aufnahmefähiger wird.

MB: Lachen, Humor und Heiterkeit sind natürlich auch bei der Dharma-Praxis sehr wichtig. Zwar geht es im Dharma vor allem darum, die richtigen Ursachen für langfristiges Glück zu setzen. Um diese Ursachen aber setzen zu können, sind wir ehrlicherweise schon jetzt auf Freude und Glück angewiesen. Ohne Freude wird es schon im weltlichen Leben schwierig. Man wird nicht viel erreichen können, wenn einem die Freude beim eigenen Tun fehlt. Dies gilt umso mehr für die Dharma-Praxis.

Da es beim Dharma darum geht, den Geist gezielt in eine andere Richtung zu lenken und sich umzugewöhnen, fühlt sich die Praxis nicht immer angenehm an. Den Geist nach innen zu richten, fällt schon einmal schwer. Und wenn dies ein Stück weit gelungen ist, stellt man vielleicht fest, dass man doch noch einiges mehr zu tun hat, bevor Leidenschaften wie Begierde oder Hass weniger werden. All dies sollte aber nicht dazu führen, dass man verzweifelt oder an Mut verliert. Im Gegenteil, gesundes Selbstbewusstsein und positives Denken sind unerlässlich für Fortschritte.

Lachen und Humor – vor allem über die eigene Situation – helfen dann, einen engen Geist wieder zu lockern. Durch Humor nimmt man eine andere Perspektive ein. Man ist plötzlich nicht mehr so fixiert auf vielleicht eng machende Gedanken und gewinnt Abstand. Man stellt seine Erfahrung in einen größeren Kontext und betrachtet eine verfahrenere Situation von außen. Das befreit augenblicklich und verbindet auch mit anderen Menschen. Wenn man seine eigene Perspektive immer wieder verlassen und ändern kann, hat das schon viel mit Weisheit zu tun. Humor kann bei dieser Arbeit sehr helfen.

Schließlich ist auch wichtig zu beachten, dass wir immer in Verbindung mit anderen stehen. Wenn man selbst nicht gut drauf ist, macht man auch anderen das Leben schwer und trübt möglicherweise ihre Stimmung. Das ist sehr kontraproduktiv, denn aus einem unzufriedenen Geist entstehen Leidenschaften sehr leicht. Aus einem fröhlichen Geist heraus können sie hingegen nur schwer sich erheben.

MD: Ich halte Humor, Heiterkeit und Lachen außer in der Dharma-Praxis auch innerhalb der Gemeinschaft für sehr wichtig. Nicht ohne Grund wird die Vollkommenheit der Tatkraft als Freude am Heilsamen definiert – diese freudige Energie ist eine essenzielle Kraft auf dem Weg. Auch unsere Lehrer betonen immer wieder die Bedeutung von Leichtigkeit und Humor und leben diese Qualität im Unterricht und Alltag sehr authentisch vor.

BHM: Ja, genau. Gemeinsames Lachen wirkt entspannend, verbindet, schafft Freude. Lerninhalte werden leichter vermittelt und angenommen, wahrscheinlich auch besser erinnert, wenn es auf fröhliche Weise geschieht. Selbst in traurigen Situationen kann man sich eine grundlegende innere Heiterkeit bewahren, wenn man sich erinnert, dass die kleineren und größeren Katastrophen von ihrer Natur her auch unbeständig sind.

HS: Lachen, Humor und Heiterkeit sind auch für mich wichtige Bestandteile der Dharma-Praxis – ohne sie geht es eigentlich gar nicht! Dabei muss nicht unbedingt alles äußerlich sichtbar sein. Ich kann auch mal ernst oder besonnen wirken, aber im Inneren brauche ich einen heiteren, humorvollen und freudigen Geist. Ohne diese innere Haltung ist die Dharma-Praxis vermutlich nicht sehr nachhaltig. Ähnlich wie in der Sportwissenschaft, wo man herausgefunden hat, dass das Wissen über die Wichtigkeit von Bewegung im Alter nicht ausreicht. Bewegung muss mit Freude im Geist verbunden sein. Diejenigen, die sich auch im hohen Alter noch gerne bewegen, haben eine solch positive Verknüpfung. Ohne Heiterkeit im Geist wird überhaupt jede Tätigkeit im Äußeren wie im Inneren doppelt so schwer und anstrengend. Sie erleichtert also auch die Arbeit mit dem eigenen Geist. Dharma-Praxis ist eine langwierige Angelegenheit. Humor und Lachen erleichtern den Weg und geben mir die notwendige Leichtigkeit, um das durchzuhalten.

Für uns Mahayana-Praktizierende gibt es darüber hinaus noch einen weiteren Grund, den ich im folgenden Spruch gut wiedergegeben finde: „Ein nettes Wort, ein nettes Lachen kann dich und andere glücklich machen.“ Leider kenne ich den oder die VerfasserIn nicht.

S.H. Dalai Lama ist berühmt für sein herzliches Lachen und seinen spielerischen, humorvollen Umgang mit den Menschen. Warum inspiriert diese Heiterkeit? Was zeichnet herzlichen Humor im Gegensatz zu unguten Formen des Lachens aus? Wie sind die Unterschiede beschaffen zwischen Albernheit, weisem Humor oder gar dem Kippen in unheilsame Formen von Spaß; welche Maßstäbe garantieren, dass Heiterkeit auf der heilsamen Seite bleibt?

BHM: Humor ist für mich ein innerliches Augenzwinkern, die Fähigkeit, das Komische einer Situation sehen zu können. Die wichtigste Zutat dafür ist, sich selbst nicht so ernst zu nehmen. Wenn man dies noch mit einer Prise Lächeln würzen kann, wird dem eigenen Kleingeist der Boden entzogen und mit seinen Schwächen lässt sich dann kokettieren. Persönlich mag ich Humor, der von Sprache lebt, also Wortspiele oder einfach ungewöhnliche Wortkombinationen. Meistens bin ich dann die einzige in meiner Familie, die darüber lacht. Humor liegt halt im Ohr des Hörenden.

Er scheint übrigens ganz besonders gut in tibetischen Klöstern zu gedeihen, denn tibetische Mönche und Nonnen legen oft nicht nur ein äußerst freundliches Verhalten an den Tag, sondern scherzen auch gerne mit nicht besonders Ernst-Gemeintem herum. Diese Fröhlichkeit ist äußerst ansteckend und Gelächter breitet sich wie ein Strohfeuer aus. Zugegeben, der tibetische Humor ist auch sehr speziell und nicht alles findet ein Westler komisch. Manchmal lacht der Lama auch alleine und alle rätseln, was am Scherz so lustig ist.

Charakteristisch ist das breite offene Lächeln der tibetischen Mönche und Nonnen, in dem die Heiterkeit ihren Ausdruck findet. Die Botschaft kommt an. Freundlichkeit, Liebe, Mitgefühl und diese humorvolle Ausstrahlung ziehen Schüler an. Zur Perfektion gebracht hat dies eben Seine Heiligkeit. Seine Heiterkeit und Herzlichkeit öffnen die Herzen. Er überbrückt durch diese Art der Kommunikation von Mensch zu Mensch Distanzen und wird zum Vorbild. Man möchte einfach so fröhlich, offen und herzlich werden und insbesondere seine Qualitäten entwickeln. Dann ist man beim Dharma angekommen. Heiterkeit macht das Leben einfacher, leichter und beschwingter. In diesem Modus hat alles eine ganz besondere Kraft. Mit einer heiteren Grundstimmung hat man auch eine ganz andere Wirkung auf Menschen, als wenn man vom Ernst des Lebens gebeutelt, im Extremfall verbissen durchs Leben geht. Kann man sich einen verbissenen Bodhisattva vorstellen? Sicherlich nicht.

MB: Eher nicht, herzlicher Humor verbindet ja auch mit anderen. Ungute Formen des Humors allerdings bewirken eher ein Gefühl des Getrenntseins von anderen. Wenn man sich selbst durch Humor auf die Schippe und damit nicht so wichtig nimmt, entspannen sich alle Anwesenden. Sie fühlen sich mit einem verbunden, da durch solchen Humor offensichtlich wird, wie sehr wir uns doch alle ähneln, und dass keiner vollkommen ist. Humor durchbricht jede Förmlichkeit, die die Gefahr von Distanz mit sich bringt. Der Dalai Lama nutzt dieses Mittel meiner Beobachtung nach sehr oft, um zu steife Begegnungssituationen zu lockern. Sein einfacher und ehrlicher Humor bewirken, dass alle sich ihm nahe fühlen können. Sarkasmus oder Humor, der geeignet ist, andere schlechter zu stellen, sind in diesem Sinne sicherlich kontraproduktiv. Wahrscheinlich geht es bei solchen Scherzen auch eher darum, sein eigenes, negatives Bild von sich oder anderen zu stärken. Das distanziert oder entmutigt sogar. Wann guter Humor in Albernheit übergeht, ist manchmal schwer festzustellen. Bei uns im Dharma-Kolleg geht es oft sehr fröhlich zu. Es fällt tatsächlich auf, dass unser Lehrer, Geshe Sönam Namgyäl, mühelos zwischen Humor und konzentrierter Ernsthaftigkeit wechseln kann, wie es ja schon erwähnt wurde.

MD: Die Heiterkeit des Dalai Lama berührt und inspiriert auch mich, weil sie Nähe, Vertrauen und Wärme schafft. Humor kann auf diese Weise Brücken zwischen Menschen bauen – er ist verbindend und heilsam. Gerade das Vertrauen in den Lehrer ist ein wesentlicher Schlüssel für den Zugang zum Dharma. Um heilsamen von unheilhaftem Humor zu unterscheiden, orientiere ich mich an den Kriterien der rechten Rede: Ist der Humor z.B. wahrhaftig und liebevoll gesprochen? Weiser Humor sollte von Klarheit und Mitgefühl geprägt sein, während Albernheit oft in Zerstreuung abgeleitet und unheilsamer Spott sogar verletzen kann.

HS: Bei Seiner Heiligkeit zeigt sich der Humor aber in seinem herzlichen Lachen und seinem spielerischen Umgang mit den Menschen und seiner gleichmütigen, mitfühlenden und liebenden Art jeder Person gegenüber – egal ob berühmt, reich, arm, etc. Mit seinem Lachen steckt er andere an und motiviert alle, entspannter, gelassener und freudvoller zu sein. Aus diesem Grund habe ich auch ein großes Bild von ihm in meiner Wohnung hängen. Wenn ich mal nicht so gut drauf bin oder viel Arbeit habe, dann schaue ich das Bild von ihm mit seinem herzlichen Lächeln an und ich werde gleich ruhiger und gelassener.

Im Dharma-Kolleg haben wir auch ein Bild von Seiner Heiligkeit im Unterrichtsraum hängen und da zeigt er mit einem Finger zur Seite und lacht herzlich. Man könnte fast denken, dass er uns auslacht. Für mich ist das auch so, aber mit einem sehr herzlichen, warmen und fürsorglichen Unterton. Wenn ich im Unterricht mal wieder den Wald vor lauter Bäume nicht erkenne oder zum wiederholten Male nur „Bahnhof“ verstehe, dann hilft mir sein Auslachen, mich selber nicht so ernst und wichtig zu nehmen, denn nur mit einem entspannten und gelassenen Geist kann ich lernen.

Ich persönlich finde es schwierig, eine absolute Grenze zu ziehen. Wenn z.B. einige Teilnehmende innerhalb eines Seminars oder eines mehrwöchigen Retreats ein- bis zweimal einen „Lachflash“ bekommen, wo vor lauter Lachen die Tränen kullern, dann kann es wie ein kurzes Gewitter wirken, in dem sich angestaute Energie positiv entlädt. Wenn man aber selber gerade in einem anderen Modus ist, kann so etwas auch stören.

Meine persönliche Devise lautet trotzdem: Lieber einmal zu viel und gegebenenfalls unpassend gelacht als einmal zu wenig. Wobei nicht jedes Lachen im Außen sichtbar oder hörbar sein muss. ;-) Wenn das Lachen aus dem Herzen kommt und nicht aufgesetzt ist, dann ist eigentlich alles gut!

AB: Ich kann gut verstehen, dass Du ein Bild von Seiner Heiligkeit bei Dir aufgehängt hast. Er hat wirklich ein sehr schönes und vor allem herzliches Lachen, was mich berührt und auch mein Herz weit und groß werden lässt. Als er mit seinem Freund Erzbischof Desmond Tutu in dem Film „Mission Joy“ wirklich viel Freude hatte und sie wie kleine Jungs lachten, riss mich diese Heiterkeit förmlich mit.

Herzlicher Humor bedeutet für mich, dass man gute Absichten hat, z.B. den Mitmenschen eine Freude machen oder zusammen Spaß haben möchte. Dann bleibt der Humor eigentlich auch auf der heilsamen Seite. Ungute Formen des Lachen können vorkommen, wenn man sich über andere lustig macht und sie schikaniert. Es gibt aus meiner Sicht eine ganz bestimmte Grenze zwischen weisem Humor, Albernheit oder sogar unheilsamen Formen von Spaß. Solange alle Beteiligten mit Freude und guten Absichten dabei sind und sich keiner schlecht fühlt, wenn man z.B. über eine Situation lacht, in der jemand tollpatschig war, finde ich es vertretbar. Falls man sich noch nicht so gut kennt und nicht weiß, wie jemand reagieren wird, ist eher Feingefühl bei den Späßen angebracht. Bei Albernheit kann es sonst schnell passieren, dass man über einen Punkt hinausgeht und nicht bemerkt, wenn andere Beteiligte sich gar nicht mehr gut fühlen.

Erinnerst Du dich an etwas Heiteres aus dem Unterricht? Erzähle!

HS: Geshe Sönam Namgyäl erzählt immer wieder tibetische Geschichten, um bestimmte philosophische Inhalte anschaulicher werden zu lassen. Leider klappt das aufgrund sprachlicher Schwierigkeiten nicht immer so gut. Besonders eine Geschichte gab es im Dharma-Kolleg, die für mich immer noch nicht endgültig klar ist. Dabei fängt es schon beim Tier an, das hier die Hauptrolle spielt. Ist es eine Ratte, ein Bär oder ein Murmeltier? Weiter möchte ich die Geschichte hier nicht erörtern, aber allein darüber nachzudenken, lässt mich schon schmunzeln.

MD: Der Unterricht ist eigentlich oft geprägt von spontaner Heiterkeit – das macht ihn so lebendig und menschlich. Besonders beliebt sind tatsächlich die humorvollen Geschichten von Geshe, die uns auf leichte Weise tiefgründige Einsichten vermitteln. Unvergesslich geblieben ist mir der Einsatz einer Handpuppe und eines Playmobil-Autos, um das Konzept der Selbstlosigkeit zu veranschaulichen – das sorgte nicht nur für Lachen, sondern half auch, schwierigere Inhalte greifbar zu machen.

AB: Ja, es gibt immer wieder schöne Situationen, wenn die Lehrer herzlich lachen. Daran kann ich mich wirklich erfreuen. Es gab auch mal eine Situation im Unterricht, in der Geshe Sönam eine Geschichte erzählte und aus lauter Heiterkeit und Freude große Mühe hatte, sich wieder einzukriegen, um im Unterricht fortfahren zu können.

„Das sind die geistig Starken, die unter Tränen lachen, eigene Sorgen verbergen und andere glücklich machen...“ Findest Du, dass dieses Zitat von Grillparzer dem Dharma entspricht? Und wenn ja oder nein, warum?

MD: Ich finde, das Zitat stimmt nur teilweise mit dem Dharma überein. Die Bereitschaft, andere aus liebender Güte und Mitgefühl glücklich zu machen, ist eine wesentliche Qualität. Aber Sorgen verbergen zu müssen, kann hinderlich und uns selbst gegenüber hart und wenig liebevoll sein. Der Buddha hat immer wieder die Bedeutung von Gemeinschaft und gegenseitiger Unterstützung betont. Offenheit im Austausch – zur rechten Zeit und im passenden Rahmen – ist wichtig auf dem Weg und für ein gutes Miteinander. Stärke zeigt sich nicht im Verstecken von eigenem Leiden, sondern in Qualitäten wie Mitgefühl.

HS: Ich würde dem Spruch zumindest größtenteils recht geben. Nur den Punkt, die eigenen Sorgen zu verbergen, finde ich kritisch. Wenn ich heiter oder freudig bin und lache, heißt das nicht, dass ich dafür alles „rosarot“ sehen muss. Gerade im Angesicht der aktuellen politischen Weltlage ist es besser, zu lachen als zu verzweifeln. Damit versuche ich aber nicht, meine Sorgen zu verbergen, sondern einen für mich und andere positiven Umgang damit zu finden. Negativität in Form von Wut, Hass oder Ärger hilft weder mir noch den anderen weiter. Habe ich einen gleichmütigen, freudigen und heiteren Geist, dann ist er voller positiver Energie, mit der ich dann die zum Teil schier unlösbaren Herausforderungen der Welt besser angehen kann und die ich bestenfalls sogar weitergeben kann. Auch hierzu wieder einer meiner Leitsprüche, diesmal mit Autor: „Lächle und sei frei!“ von Thich Nhat Hanh.

MB: Ich sehe es so: Wenn Grillparzer damit ausdrücken wollte, dass man selbst im Angesicht von Schwierigkeiten seine Heiterkeit nie verlieren soll, stimmt er mit dem indischen Nalanda-Meister Shantideva vollkommen überein. In seinem Werk Bodhicaryavatara weist dieser darauf hin, dass Unzufriedenheit der Nährboden für Wut und andere Leidenschaften ist, Heiterkeit hingegen dazu führt, dass man auf dem spirituellen Weg schnell voran kommt.

Etwas stoße ich mich allerdings ebenfalls an der Formulierung „eigene Sorgen verbergen“. Wenn Grillparzer damit ausdrücken wollte, dass man darauf achten muss, Negativität nicht nach außen zu tragen, stimme ich dem voll zu. Der Dalai Lama sagt zum Beispiel auch: „Sei freundlich, wann immer es möglich ist. Es ist immer möglich.“ Allerdings bedeutet das nicht, dass man seine Sorgen mit vertrauten Menschen nicht auch mal teilen sollte, um sich etwa Entlastung und Rat zu holen. Wir sind nicht vollkommen und stattdessen auf die Hilfe anderer angewiesen. Das Teilen von Sorgen kann daher manchmal nützlich sein. Allerdings sollten wir darauf achten, dass bei demjenigen, mit dem wir unsere Sorgen teilen, dies nicht zur Verzweiflung führt. Zuversichtlichkeit ist immer wichtig. Im Bodhicaryavatara heißt es daher im 6. Kapitel zur Geduld wörtlich: „Was auch an Widrigkeiten kommen mag; meine Heiterkeit werde ich nicht erschüttern lassen. Denn durch Unzufriedenheit werde ich das Gewünschte auch nicht erreichen, die heilsamen Anlagen aber gehen verloren.“

Andere glücklich zu machen, gelingt allerdings nur, wenn man selbst auch Glück verspürt. Hierbei sollte man sich nicht überfordern. Wenn es einem selbst mal nicht so gut geht, dann ist es in Ordnung, wenn man zeitweise eher bei sich selbst bleibt. Letztlich ist es allerdings nach dem selben Autor tatsächlich so, dass das Streben nach dem Glück anderer zu eigenem Glück

führt und Leiden aus Verlangen nach dem eigenen Glück entsteht. Bodhisattvas schaffen es, sich jederzeit vollkommen auf das Wohl anderer auszurichten und erleben dadurch sehr, sehr große Glückseligkeit. Es heißt, dass das Glück eines Anfängerbodhisattvas das Glück eines Arhats des Hörerpfades, also von jemandem, der schon alle Leidenschaften für immer überwunden hat, bei Weitem übertrifft. Der Dalai Lama betont daher oft, dass es auch für das eigene Glück wichtig ist, andere in den Fokus zu nehmen. Er spricht dann von „klugem Egoismus“.

AB: Auch aus meiner Sicht gibt es da eine ganz bestimmte Grenze. Einerseits empfinde ich es als eine gute Qualität, wenn man eigene Sorgen eine Zeit lang zur Seite schieben kann, um anderen eine Freude zu machen, bzw. man den Blick auf seine Mitmenschen lenken kann und damit den eigenen Geist und vielleicht sogar den Geist der anderen wieder weiter machen kann. Dadurch können nämlich eigene Konzepte und Sorgen kleiner werden. Andererseits bin ich auch Freund einer gewissen Authentizität, d.h. man sollte gerade nicht seine Emotionen ständig verbergen und sozusagen zum Schauspieler werden. Das würde sich für mich auf Dauer nicht gut anfühlen. Man muss natürlich seine Sorgen nicht immerzu nach außen tragen, sondern schon mithilfe von Vergegenwärtigung schauen, mit was sich der eigene Geist beschäftigt, um abzuwägen, ob es heilsam oder unheilsam ist. Dann kann man sich wieder ausrichten, aber auch durch unterscheidende Weisheit abwägen. Vielleicht ist es förderlich, sich den Emotionen zu stellen und sich dennoch auf seine Mitmenschen zu konzentrieren. Daher wäre es als Dharma Praktizierender aus meiner Sicht förderlich, seine Themen und Muster zu kennen und somit den eigenen Geist. Man muss wissen, wie er tickt, um ihm immer mehr auf die Schliche zu kommen.



Tibetisches Zentrum
UNTER DER SCHIRMHERRSCHAFT
S.H. DES 14. DALAI LAMA
ཏཱ་ལའ་བོ་ཤེས་པ་ཆེན་པོ་

TIBETISCHES ZENTRUM E.V.
Hermann-Balk-Str. 106 | 22147 Hamburg
Güntherstraße 39 | 22087 Hamburg
Tel. 0049 (0)40 298434 103 | anmeldung@tibet.de
Meditationshaus Semkye Ling
Lünzener Str. 4 | 29640 Schneverdingen

GESHE LOBSANG CHOEJOR, OLIVER PETERSEN, FRANK DICK

GOMRIM – Die Stufen der Meditation. Eine Anleitung zur Theorie und Praxis des Buddhismus

AB OKTOBER 2025 | 1 JAHR

Grundlage dieses Kurses bildet der Text „Die mittleren Stufen der Meditation“ des indischen Meisters Kamalashila. Lernen Sie grundlegende buddhistische Kontemplation kennen, insbesondere die Schulung von Mitgefühl und die Meditation der Geistigen Ruhe.

Dieser Kurs eignet sich als Vorbereitungskurs für Lehrgang 17 des Systematischen Studiums des Buddhismus ab Oktober 2026.

Persönliche Beratung:



E-Mail: anmeldung@tibet.de
Oder besuchen Sie uns
auf www.tibet.de

Veranstaltungsort: Hamburg-City (Güntherstraße 39) und online

AUCH ALS FERNKURS MIT LIVE-STREAM