



Am Frieden festhalten

für die menschliche Gemeinschaft arbeiten, trotz aller Widerstände...

AUSZÜGE AUS EINEM VORTRAG VON MICHAEL VON BRÜCK ANLÄSSLICH DER FEIER
DES TZ ZUM 90. GEBURTSTAG S.H. DALAI LAMA IM JULI 2025

Meine sehr verehrten Damen und Herren, liebe... – ja wie soll ich uns ansprechen? Mit dem alten Sanskrit-Wort Kalyāṇamitra vielleicht. Der Kalyāṇamitra ist bereits in früh-buddhistischer Tradition der spirituelle Begleiter, der Freund, der uns an die Hand nimmt, gelegentlich auch korrigiert, wenn das nötig ist und, gemeinsam auf dem Weg, die Inspiration in uns verwirklicht, die wesentlich ist, damit wir leben können. Im Buddhismus ist es ja eigentlich nicht üblich, den Geburtstag zu feiern. Denn die physische Geburt ist zwar Voraussetzung, vor allem als Mensch, den Dharma zu praktizieren. Aber entscheidend ist die geistige Geburt, d.h. das Erwachen zu den tiefen Möglichkeiten, die in uns angelegt sind. Deshalb sind wir hier, deshalb sind wir als Menschen da: zu erwachen und die Potenziale zu verwirklichen, die in uns angelegt sind. Der Mahayana Buddhismus drückt es aus mit der Einheit von Erkenntnis / Weisheit und Mitgefühl oder wie ich dieses Wort Karuna zu übersetzen versu-

che: der heilenden Hinwendung zu allen Wesen – nicht nur den Menschen – dazu zählen alle Lebewesen, denn alle sind Mitlebewesen, Mitgeschöpfe nicht einfach Umwelt um uns herum, um uns zu nutzen, sondern Mitwelt. Im Falle des Dalai Lama und anderer inkarnierter Lamas (Tulkus) ist die Sache etwas anders. Sie sind tief erfahrene Menschen auf dem spirituellen Weg, ich möchte fast sagen, die es nicht mehr nötig haben, zu inkarnieren, um noch weitere Lektionen zu lernen, sondern die aus der Tiefe ihrer geistigen Verwirklichung für die Lebewesen da sind, also Karuna, Mitgefühl weitergeben, damit diese Welt ein freundlicherer Ort wird. Und das ist es, was wir feiern dürfen, an diesem 90. Geburtstag des Dalai Lama. Wenn es einen Menschen über die vielen Jahrzehnte hinweg gibt, der mitten im politischen Scheitern, mitten in der Qual und des Mitleidens mit seinem Volk, die tiefe spirituelle Präsenz verwirklicht und uns weitergibt, dann ist es Tenzin Gyatso, der 14. Dalai Lama.

In den fast 50 Jahren, die wir einander begegnen und, so denke ich, einander wechselseitig inspirieren, habe ich erfahren dürfen, wie er unermüdlich, unentwegt und mitten in der politischen Agonie, in dieser unglaublichen Tragik, die sich dort in Tibet, und nicht nur dort, ereignet, den Mut nicht verliert, sondern fest davon überzeugt ist, dass wir Menschen lernen können, weil wir lernen müssen. Und was wir lernen müssen, ist Weisheit und Mitgefühl zu pflegen und zu verwirklichen und in dieser Welt Gestalt werden zu lassen. Und so die Demokratie, die Freiheit, die Menschenwürde zu gestalten. Was heißt das heute? Was heißt das angesichts dieser Welt, die wieder in Gewalt versinkt? (...)

Was hat die moderne Konfliktforschung zur Gewaltfreiheit zu sagen? Ich habe das in 5 Punkten zusammengefasst, um zu zeigen, dass Gewaltfreiheit nicht einfach ein religiöses verblasendes Ideal ist, was keine Praxis in der gegenwärtigen politischen Welt finden könnte, sondern ganz im Gegenteil Voraussetzung dafür ist, dass wir als Menschen in Gemeinschaft mit den anderen Lebewesen auf diesem Planeten leben, vielleicht erstmal überleben können. Ich berufe mich auf Debatten unterschiedlicher Friedensforschungsinstitute. Der erste Punkt ist:

1. Die andere Seite mit den eigenen Augen sehen. Das setzt voraus, dass ich mich in den anderen hineinversetzen kann. Dabei kommt ein Prinzip des Erkennens und jedes Dialogs zum Tragen, das der Philosoph Hans-Georg Gadamer stark gemacht hat: die Anerkennung, dass der jeweils andere auch recht haben könnte. Das, was wir z.B. in der tibetischen Debattenkultur lernen, was wir im Mittelalter in unseren Debattenkulturen hatten, dass ich die Position des anderen überhaupt erstmal verstehe. Dass ich vielleicht sogar seine emotionalen Belastungen verstehe – dafür muss man etwas von der Geschichte kennen – das ist notwendig, damit ich überhaupt verstehe, wie der andere agiert und warum er so agiert, wie er agiert. Nur auf dieser Basis ist Vertrauen möglich. Das ist eine Einsicht, die rational, psychologisch und emotional erlernt werden kann.

2. Man kann Gewaltfreiheit als politisches Mittel einsetzen, um Interessenkonflikte zu lösen und dabei durchaus Druck erzeugen, so dass die Zivilgesellschaft auf allen beteiligten Seiten aktiv werden kann. Ein Mahatma Gandhi – großes Vorbild für den 14. Dalai Lama – hat nicht untätig in seinem Ashram gesessen und Mantras rezitiert, sondern er hat einen unglaublich clever geführten Kampf gegen die britische Kolonialmacht angeführt, weil er genau wusste, wo er ökonomisch die Machtstrukturen des britischen Empire treffen konnte. Also hat er Druck erzeugt, um die Zivilgesellschaft zu mobilisieren.

3. Man soll und kann Auswege für mögliche Lösungen auf anderer Ebene anbieten. Das bedeutet, die Perspektive zu erweitern oder zu wechseln. Konflikte, die auf einer bestimmten Ebene, z.B. zwischen Nationalstaaten oder dem Anspruch Nationalstaaten zu schaffen, nicht lösbar sind, können in einem weiteren Rahmen zumindest eine vorläufige Lösung finden. Beispiel China und Tibet: Natürlich kann man nicht erwarten, dass es

jedem eine Lösung gibt von zwei gleichberechtigt nebeneinanderstehende Nationalstaaten. Man kann aber die rechtliche Grundsatzfrage ausklammern und ein Moratorium verkünden, das die Rechtsstandpunkte für eine bestimmte Zeit mehrerer Jahrzehnte offenlässt, wobei keine Seite einen Gesichtverlust erleidet. Stattdessen kann man pragmatisch Kooperation in föderalen oder assoziativen Strukturen aufbauen, die von beiderseitigem Nutzen ist. Es wird also auf anderen Ebenen und zum wechselseitigen Vorteil Kooperation praktiziert. Dadurch bildet sich Vertrauen. Wenn wir dieses Prinzip anwenden auf viele Konflikte, sei es in Osteuropa, sei es im Nahen Osten, sei es im Fernen Osten, oder auch in Lateinamerika oder Afrika – das Problem stellt sich ja fast überall –, dann kommen wir weiter. Das ist angewandte Gewaltlosigkeit. Es ist eine Frage kluger Politik und eine hochaktuelle Option.

4. Der vierte Punkt ist Wirksamkeit oder Nicht-Wirksamkeit von Sanktionen. Ich werde gleich etwas dazu sagen.

5. Der fünfte Punkt ist der gewaltfreie Widerstand. Wie macht man das? Erstens durch die aktive Teilhabe möglichst vieler Menschen – wie auch immer. Man kann auf die Straße gehen, man kann Diskussionsgruppen führen, man kann Netzwerke gerade mit den heutigen digitalen Technologien gut zusammenführen. Zweitens durch Innovationen, d.h. man kann sich kreativ etwas einfallen lassen, durch Kunstwerke, Performances, durch humorvollen Widerstand, der verhärtete psychische und verhärtete politische Positionen aufbrechen kann. Drittens ist zu erwähnen, dass auch Widerstand in den Reihen der Tätergruppierung ermöglicht und gefördert werden kann. Denken Sie an Iran und an das, was uns von dort entgegenschlägt. Die moralische Dimension eines solchen Widerstandes sollte nicht unterschätzt werden.

Ich darf hier vielleicht eine kleine Anekdote erzählen im Zusammenhang mit der Frage des Widerstandes in den Reihen der Täter. Auf einer Konferenz in Berlin mit mehreren Friedensnobelpreisträgern (auch der Dalai Lama war zugegen), die ich begleiten durfte, war u.a. auch der letzte weiße Staatspräsident des Apartheidregimes Südafrikas, Frederik Willem de Klerk (1936–1994), anwesend. Ich lernte de Klerk etwas näher kennen, und habe ihn später in Kapstadt besucht und gefragt: Wie kommt es eigentlich, dass dieses Apartheid Regime gestürzt worden ist, waren es die westlichen Sanktionen? Er sagte: nein. Und lachte dazu. Die Sanktionen standen auf dem Papier. Natürlich wurden sie damals schon unterlaufen. So wie das heute ist. Sanktionen sind oft eher etwas für die Öffentlichkeit, die sich dadurch vielleicht beruhigt und das Gefühl hat, es wird etwas getan. Sie wirken selten! Nein, das war es nicht, sagte er. Sondern, was sonst? Er antwortete – und das war glaubhaft in dieser Situation, denn er hatte ja schon abgedankt: „Es war die Unmöglichkeit, das Apartheid noch moralisch zu begründen. Wir konnten uns in der Buren-Partei nicht mehr einigen auf ein Konzept, das diese Apartheid in irgendeiner Weise rechtfertigen konnte. Und das führte zum Zerfall der Meinung und der festen Phalanx in Partei und Regierung, und letztlich zur Aufgabe des Apartheid-

systems.“ Tief beeindruckend. Ein Beispiel dafür, dass die Strategie, wie sie auch der Dalai Lama verfolgt, funktionieren kann.

6. Als nächster Punkt wird angeführt, Netzwerke zu stärken. Das machen Sie, das machen wir alle hoffentlich mit Eifer und Geschick.

7. Weiterhin, so heißt es, könne es sinnvoll sein, Deserteure zu unterstützen.

8. Und schließlich müsse man die eigene moralische Position stärken. Wie? Indem wir uns fragen und dann ohne Umschweife kommunizieren, was eigentlich unsere Motivation zur Stellungnahme in diesen Konflikten und was unsere Motivation zur Gewaltfreiheit ist. (...)

Der Dalai Lama ist Optimist, nicht nur, weil es seinem Naturgemäß entspreche, sondern weil er so geschult ist und weil er die Geschichte genau beobachtet. Er schreibt in seinem Buch „Wegweiser für die Welt von heute“: „In Europa haben die einflussreichen Auswirkungen einer wachsenden Zusammenarbeit zu raschen Fortschritten bei der Verwirklichung demokratischer Freiheiten und der Einheit geführt. Ich vertraue darauf, dass dies als Beispiel, ja sogar als neuer Standard dienen wird, um Einheit, Demokratie, breiten ökonomischen Fortschritt oder gleiche Rechte auf der ganzen Welt zu verbreiten. Ich freue mich von ganzem Herzen über den Einfluss dieses wertvollen Wandels in Europa und betrachte ihn als wunderbares Zeugnis für die große Intelligenz und die harte Arbeit der Regierungen und Menschen. Ich hoffe sehr, dass ein solcher Geist der Einheit auch in Osteuropa Fuß fassen kann und dass die einstigen Mitgliedsstaaten der UdSSR sich ebenfalls der Europäischen Union anschließen können.“ Er geht dann weiter und sagt, das ist in Asien ähnlich der Fall.

Natürlich, wir wissen alle, wie mühsam Europa ist. Aber wir sehen es aus der Innenperspektive. Von Asien oder auch von Afrika aus gesehen, ist es immer noch eine große Erfolgsgeschichte nach den Jahrhunderten verheerender Kriege und Zerstörungen auf unserem Kontinent. – wir müssen allerdings wachsam sein! Hüten wir dieses Erbe, äußerst sorgsam, gerade auch in Konfliktsituationen. Und das ist möglich durch Vertrauensbildung, von der wir schon sprachen.

Der Dalai Lama fährt fort: „Heute, zu Beginn des 21. Jahrhunderts, lehnen die meisten Menschen Krieg und Konflikte ab und hoffen auf Einheit, Demokratie und eine gleichmäßige Verteilung der materiellen Güter. Auf diesem Planeten, der uns alle ernährt, wird das Maß der gegenseitigen Abhängigkeit in Bezug auf Lebensbedingungen und Wohlergehen immer größer – sowohl auf individueller als auch auf gemeinschaftlicher Ebene. Das ist der Lauf der Zeit. Insofern können die Bemühungen um mehr Einheit gar keine leere Hoffnung bleiben. Auch wenn die Gefahr eines Atomkriegs, die Kluft zwischen Arm und Reich, die Umweltzerstörung, das Problem des Terrorismus, die wirtschaftliche Wettbewerbsfähigkeit, der Verlust menschlichen Anstands und viele andere negative Entwicklungen viele Schwierigkeiten mit sich bringen, ist die Situation in unserem

21. Jahrhundert doch besser als im vergangenen Jahrhundert und ihm wohnt ein kostbares Potenzial für noch größere Hoffnungen für die Zukunft inne.“

Aber diese Chance ergibt sich nicht von allein, sondern wir sind diejenigen, die dieses Potenzial heben und gestalten können. Und zwar an jeder Position, in der wir sind, im kleinsten Familienkreis, im kleinsten Freundeskreis, ganz besonders im Umgang mit unseren Kindern und Jugendlichen, denen wir diese Vision und diese Kraft und vor allem auch dieses Vorbild nahebringen sollten und nahebringen müssen.

Ich darf vielleicht weiter fragen nach dem „Wie“. Wie können wir denn das nun machen? Wie kann sich diese Praxis denn nun gestaltend umsetzen? Wir schreiben in dem Buch, das Oliver Petersen in seiner Einleitung erwähnt hatte und das den Titel „Wagnis und Verzicht“ trägt: „Der Anpassungs- und Transformationsdruck ist groß – andernfalls zerstören die Kräfte der Aggressivität (Kriege) und der Gier (Umweltzerstörung) die Grundlage für das menschliche Leben auf der Erde.“ Die meisten Menschen wissen das, verdrängen aber die gravierende Herausforderung. Zunehmend viele bemühen sich aktiv um Veränderung, nur wenige leugnen das Problem. Die wissenschaftliche Evidenz ist eindeutig. Es besteht dringender Handlungsbedarf. Warum geschieht dennoch fast nichts? Weil Spiritualität noch kein allgemeines Bildungsziel ist.

Was ist Spiritualität? Spiritualität ist bewusste Gestaltung des Bewusstseins seiner selbst, und diese pendelt zwischen Wagnis und Verzicht. So wird die eigene Biographie gestaltet. Dies geschieht aber nicht nur individuell, sondern in gesellschaftlichen Kontexten. Der Grundwiderspruch in modernen Industriegesellschaften, an dem viele Menschen zerbrechen, ist dieser: die Suche nach Autonomie und Individualität auf der einen Seite, und sogenannte Sachzwänge, Bürokratisierung des Lebens, Arbeits- und Konformitätsdruck auf der anderen Seite. Aus solcher Spannung können Zynismus oder Depression entstehen. Beides erzeugt Gefühle des Scheiterns.

Ich beziehe mich weiter auf das Buch „Wagnis und Verzicht“. Demnach ist die Evolution des Bewusstseins bewusst zu vollziehen. Es ist eine Herkulesaufgabe. Aber immerhin, wir wissen, wohin diese Reise im Prinzip gehen müsste. Wir haben die Werkzeuge dafür, auch wenn wir ihren Gebrauch noch nicht ganz erlernt haben. Die Veränderung ist notwendig und sie ist möglich. Zwei Voraussetzungen sind zu bedenken, nämlich Wagnis und Verzicht. Das Buch erläutert ausführlich, was das konkret in unserer Situation bedeutet. Wagnis ist das Sich-einlassen auf die Situation, gewohnte Denkmuster und vielleicht auch Verhaltensmuster zu verlassen und gewaltfrei neue Wege kreativ zu suchen. Das macht Freude, denn es ist kreativ, das macht uns aktiv. Immer dann, wenn wir aktiv gestalten können, sind wir glücklich. Die andere Voraussetzung ist Verzicht. Dieses Wort gebrauchen wir oft mit einer etwas miesepetrigen Miene. Verzicht schmeckt uns nicht. Aber halt: Verzicht ist die Voraussetzung dafür, dass es wieder schmeckt. Denn jeder von Ihnen, der oder die einmal das Fasten gelernt hat, weiß, dass nach einer Zeit des Verzichts und des Fastens die sinnliche Erlebnisfähigkeit gestärkt wird. Verzicht ist eine gute Sache. Warten können. Geduld ist eine gute Sache,

weil sie die Lebensintensität erhöht. Verzicht ist, wenn er bewusst und mit voller intellektueller und emotionaler Intelligenz vollzogen wird, gerade nicht eine Schmälerung der Lebensintensität, sondern im Gegenteil eine Stärkung für mehr Lebenskraft. Und das versuchen wir – der Dalai Lama natürlich mit viel Humor –, tatsächlich auch in die Praxis umzusetzen. Was aber heißt nun hier Praxis? Mit einer kurzen Antwort auf diese Frage möchte ich schließen. Die Praxis hat wie mir scheint drei Aspekte – und ich folge darin meinem großen Vorbild, dem 14. Dalai Lama.

1. Erstens ist eine Einsicht zu vollziehen, bzw. eine Erkenntnis zu gewinnen. Es geht – mit einem buddhistischen Fachbegriff ausgedrückt, um das Prinzip von *Paticcasamuppāda*. Das ist das, was der Buddha damals im vierten Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung eigentlich neu in die Welt gebracht hat. Diese eine Einsicht war neu in ihrer Radikalität. *Paticcasamuppāda* bedeutet: Alles, was entsteht, entsteht in wechselseitiger Abhängigkeit. Im Englischen kann man das noch prägnanter formulieren. Das Prinzip der Welt ist *co-dependent origination*. Also: Alles was entsteht, alles was ich bin, bin ich nicht nur im Kontext, sondern in wechselseitiger Abhängigkeit von allem anderen. Das ist eine logische Denkfigur. Und es ist eine experimentelle Erfahrung aus allen Wissenschaften, von der Physik über die Chemie bis zur Biologie und der Neurobiologie.

Die Tibeter haben das in einem wunderbaren Bild ausgedrückt und drücken es in ihren Gebeten immer so aus: Im Kreislauf der Geburten, also in diesem großen wechselseitig abhängigen System des Lebens, sind alle Lebewesen bereits einander Mütter und Kinder gewesen. Und für den Dalai Lama ist es, er sagt es öffentlich und wir haben auch oft darüber gesprochen, tatsächlich das Erlebnis der eigenen Mutter gewesen. Er sagt, sie sei es gewesen, die ihn Mitgefühl gelehrt habe. Was für eine großartige Eloge an seine Mutter, derer wir natürlich an seinem 90. Geburtstag ganz besonders gedenken, denn sie hat ihn dankenswerterweise in diese Inkarnation hineingebracht! (...) Alle Lebewesen(!) sind einander im Kreislauf der Geburten Vater und Mutter gewesen. Wenn wir dies verinnerlichen und immer wiederholen, dann werden unsere inneren geistigen Bilder, unsere Rhetorik und unser Handeln anders sein und schon einen ersten wichtigen Schritt in der Praxis der Gewaltlosigkeit darstellen.

2. Der zweite Gesichtspunkt oder Aspekt der Praxis ist die Konzentration hier und jetzt. Ich werde oft gefragt, was denn das Charisma des Dalai Lama ausmache? Was ist denn dieses Geheimnis, dass dieser Mann Millionen von Menschen quer durch die Religionen, quer durch die Völker und Sprachen so faszinieren kann? Es ist diese unmittelbare Präsenz. Jeder, der ihm begegnet, manchmal vielleicht sogar digital, aber vor allem persönlich begegnet, hat das Gefühl: Ich bin gemeint, er ist jetzt ganz und gar für mich da, durch nichts abgelenkt. Und diese

Präsenz, diese Unmittelbarkeit, die wirkt von Herz zu Herz. Sie ist eine unglaubliche Ermutigung.

Viele Tibeter, die aus schwierigen Verhältnissen zu ihm kommen und von ihm Rat und ja auch Trost suchen, empfinden dies und sprechen darüber. (...) Das ist wohl das Geheimnis einer spirituellen Tiefe und einer solchen charismatischen Wirksamkeit, wie sie der Dalai Lama repräsentiert. Aber es ist auch das Geheimnis eines gesunden Lebens, durchaus auch im physischen Sinne. Und Sie sehen es bei ihm. Ein äußeres oder körperlich wahrnehmbares gesundes Leben und ein geistig wahrnehmbares gesundes Leben sind nicht zwei verschiedene Dinge, es sind zwei Aspekte ein und derselben Sache. (...)

3. Das Dritte ist die Kultivierung von Mitgefühl, von heilender Kraft, von heilender Hinwendung zu allen Lebewesen. Das ist fundamental und nicht nur ein nachfolgender Zusatz. Wie geschieht das? Zunächst einmal gehen wir aus von einer psychosomatische Selbstverständlichkeit: Wir sind mit allen anderen Wesen verbunden. Im tibetischen Buddhismus hat man dafür eine besonders eindrucksvolle Übung entwickelt, um diese Einsicht sozusagen in Fleisch und Blut übergehen zu lassen, die *Tonglen*-Übung.

Im Zen praktizieren wir dies, indem wir mit ungeteilter Aufmerksamkeit sitzen. Wie Sie wissen, ist ja die Praxis ein wenig anders als in Tibet. Wir sitzen eine Woche lang im Schweigen, ganz konzentriert, unterbrochen nur durch die konzentrierte Arbeit in Haus und Garten, die Yogäbungen und einen kleinen Dharma-Vortrag (*Teisho*). Jeder und jede sitzt für sich, aber wir sitzen gemeinsam, und allmählich entsteht ein Raum des gemeinsamen Atmens, und sich dessen bewusst zu werden, ist *Tonglen* sehr ähnlich: Es atmet aus und meine Nachbarin und mein Nachbar atmen diesen Atem ein. Es atmet ein, und der Atem, den der Nachbar, die Nachbarin ausgeatmet hat oder auch die Biene, die da geflogen ist oder die Blumen, die da in der Mitte stehen, atmen mit. Wir könnten nicht überleben, nicht eine Minute überleben, ohne dieses wechselseitige Atmen. (...) Und es ist auch eine Übung in gewaltfreier Auseinandersetzung, die zunächst durch die Ineinandersetzung des Atems motiviert ist.

Kultivierung von Mitgefühl bedeutet auch – und da ist der Dalai Lama einfach großartig –, Abstand zum eigenen Ich zu gewinnen durch Humor.

Natürlich, wir müssen uns durchsetzen. Aber wir wollen diesem Ich Dauer verleihen, weil wir letztlich Angst haben und nicht Vertrauen in die Güte und die Großartigkeit der Welt. Nennen wir es die Großartigkeit der Schöpfung oder der Evolution oder wen auch immer wir für dieses staunenswerte Gebilde der Welt verantwortlich machen. Diese Relativierung des Ich ist wohlthuend. Sie ist richtig schön. Sie ist wie ein Balsam, weil sie uns befreit von Ängsten und den Reaktionen auf unerfüllte und unerfüllbare Ansprüche. (...)