



Jens Nagels

Die vier Arten der schlechten Rede

Das achtsame Sprechen ist ein wesentlicher Bestandteil der buddhistischen Ethik. Geshe Thubten Ngawang erläutert die Bedeutung der Achtsamkeit und die vier Arten der schlechten Rede: Lügen, Zwietracht säen, grobe und sinnlose Rede

Geshe Thubten Ngawang war von 1979 bis zu seinem Tod 2003 Geistlicher Leiter des Tibetischen Zentrums.

von Geshe Thubten Ngawang

Illustrationen: Olga Poljakowa

Wer wirkungsvoll Religion ausüben möchte, braucht ein solides Fundament. Die Praxis sollte auf der Wirklichkeit gegründet sein. Der Buddha erkannte, dass Glück und angenehme Erfahrungen von den eigenen heilsamen Taten abhängig sind. Schwierigkeiten und Leiden, die wir erleben, sind eine Folge negativer Taten. Unsere jetzigen Erfahrungen hängen also wesentlich von den Handlungen ab, die wir selbst in der Vergangenheit begangen haben, denn diese haben ihre Eindrücke oder karmischen Anlagen in unserem Geistesstrom hinterlassen. Folglich wird das, was wir heute tun oder denken, über unser zukünftiges Schicksal entscheiden.

Wer sich vor unheilsamen Taten schützen möchte, muss wissen, wie diese charakterisiert sind. Wir lernen das Wesen der unheilsamen Taten kennen und fragen uns, wie ihre Ursachen beschaffen sind. Nur auf der Basis dieser Kenntnis können wir uns davor bewahren, den Leid bringenden Emotionen in uns freien Lauf zu lassen und von ihnen motiviert unheilsame Handlungen zu begehen.

Wer sich schon länger mit dem Buddhismus beschäftigt hat, denkt

vielleicht etwas zu lässig über die unheilsamen Handlungen nach. Wir meinen, dass wir nun schon so oft etwas darüber gehört haben und können die Zehn Unheilsamen Handlungen auswendig herunter sagen. Aber das bloße Wissen um sie reicht nicht aus. Viel wichtiger ist es, sich dieser Handlungen im täglichen Leben bewusst zu sein und sich zu vergegenwärtigen, aus welchen Faktoren und fehlerhaften Denkweisen sie hervorgehen.

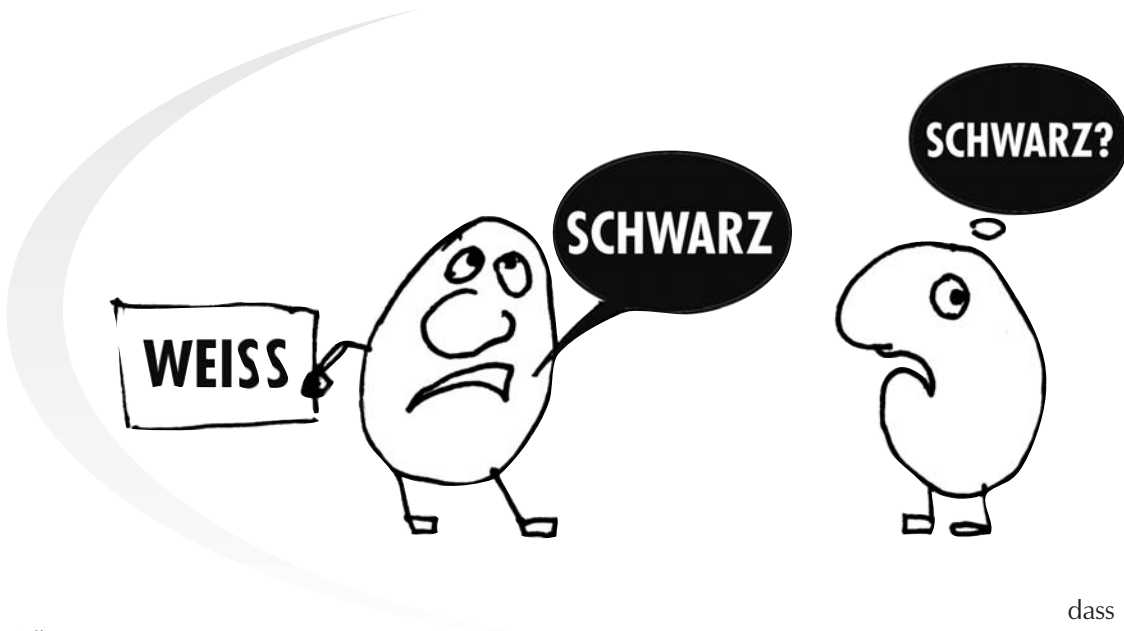
Besonders was unsere Rede betrifft, lassen wir oft nicht genügend Achtsamkeit walten. Wie oft geschieht es, dass wir aus schlechter Motivation und negativen Geisteshaltungen heraus sprechen? Wie oft reden wir spontan drauf los, ohne die gebotene Achtsamkeit an den Tag zu legen? Dadurch schaffen wir großes Leiden in unseren Beziehungen dieses Lebens, ganz zu schweigen von zukünftigen Existenzen.

Der Buddha unterschied drei Arten von Taten: körperliche, sprachliche und geistige. Die geistigen Taten gehen den sprachlichen und körperlichen Handlungen voraus. Im Buddhismus sagen wir, dass die eigentliche Tat in dem sie begleitenden Geistesfaktor des Willens besteht.

Aber solange sich die geistige Tat nicht körperlich oder sprachlich niederschlägt, ist die Kraft des angesammelten Karmas schwächer. Sprachliche und körperliche Taten schaffen ein stärkeres Karma als rein geistige. Die stärksten heilsamen oder unheilsamen Handlungen werden von Menschen angesammelt und nicht von anderen Lebewesen, etwa den Tieren.

Im Rahmen der Zehn Unheilsamen Handlungen werden vier Faktoren erklärt, welche die Intensität des angesammelten Karmas beeinflussen: die Absicht oder Motivation, die Ausführung, das Objekt der Handlung und der Abschluss. Wer darüber schon einmal Unterweisungen gehört hat, sollte die Wiederholung nicht als Problem ansehen, denn im Dharma ist es wie ein Schmuck, bestimmte Erklärungen hunderte Male zu hören. Die vier unheilsamen Arten der Rede lauten: Lügen, Zwietracht säen, verletzende Worte und sinnloses Gerede.

Eine Handlung gilt als vollständig, wenn alle vier Faktoren vorhanden sind. Betrachten wir die vier Arten der unheilsamen Rede unter diesem Gesichtspunkt:



**Lügen:
andere bewusst täuschen**

Die Lüge besteht darin, Tatsachen ins Gegenteil zu verkehren. Um einen anderen zu täuschen, schildern wir einen Sachverhalt anders, als wir ihn gesehen, gehört, erfahren oder mit unumstößlicher Erkenntnis festgestellt haben, oder wir vermitteln ihn so, wie wir ihn nicht gesehen, gehört, erfahren oder mit Gewissheit erkannt haben.

Es gibt zwei Objekte im Zusammenhang mit der Lüge: den Sachverhalt, über den man spricht, sowie den Adressaten der Rede. Eine Lüge kann sich auf unzählige Gegenstände beziehen: auf etwas, das jemand gesehen, gehört, erfahren oder mit Gewissheit erkannt hat, und auf die Gegenteile, also etwas, das er nicht gesehen, nicht gehört, nicht erfahren oder nicht mit Gewissheit erkannt hat. Die belogene Person ist ein anderer Mensch, der versteht, was gesagt wird. Wer auf eine Puppe eindredet und ihr Lügen erzählt, sammelt kein Karma für eine Lüge an, weil niemand da ist, der die Worte versteht.

Bei der Absicht unterscheiden wir zwischen der Wahrnehmung, der

Leidenschaft und der Motivation. Was die Wahrnehmung angeht, so ist sie ungetäuscht, da man weiß, dass man eine Situation gesehen oder gehört hat beziehungsweise, dass man es nicht getan hat. Wider besseres Wissen verkehren wir die Situation und stellen sie dem anderen falsch dar. Wir sagen also zum Beispiel, wir hätten etwas nicht so gesehen, wie wir es gesehen haben; oder wir behaupten, wir hätten etwas so oder so gesehen, obwohl es nicht stimmt.

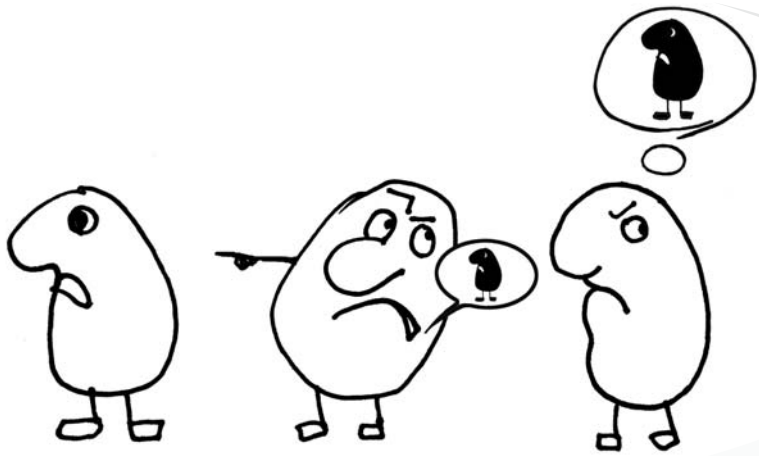
Was die Leidenschaft betrifft, so können dem Lügen alle drei Geistesgifte, Begierde, Hass oder Verblendung zugrundeliegen. Die Motivation ist der Wunsch, die Wahrnehmung des anderen zu täuschen.

Die Ausführung, also die eigentliche Lüge besteht darin, etwas zu sagen, um den anderen zu täuschen oder eine falsche Sichtweise bei ihm entstehen zu lassen, die er daraufhin akzeptiert. Es kann zum Beispiel geschehen, dass uns jemand seine Sichtweise eines Sachverhalts schildert und sich dann erkundigt, ob diese Einschätzung richtig ist.

Nun antworten wir entweder falsch oder erklären ihm nicht, dass er sich täuscht, sondern lassen seine Einschätzung unwidersprochen. Der andere geht dann davon aus, dass er die Situation richtig beurteilt. Wenn wir dies wissen und mit der Absicht, ihn zu täuschen, es bewusst unterlassen, den Sachverhalt richtig zu stellen, handelt es sich ebenfalls um eine Lüge. Ebenso ist es möglich, den anderen mit bloßen körperlichen Gesten zu täuschen, ohne etwas von uns zu geben.

Die Tat des Lügens kommt zum Abschluss, wenn der andere den Sachverhalt so verstanden hat, wie man es beabsichtigt hat, also in einer verkehrten, getäuschten Art und Weise.

Wir fragen uns oft, warum uns bestimmte Dinge widerfahren. Der Buddha gab dafür die Erklärung, dass all unser Erleben auf unsere eigenen vergangenen Taten zurückgeht. Die verschiedenen Schicksale, die Menschen erleben, sind die Wirkungen ihrer eigenen Taten. Beispielsweise gibt es Menschen, denen nie jemand glaubt, obwohl sie die Wahrheit sprechen. Die Erklärung im Buddhismus ist, dass diese Menschen in vergangenen Leben gelogen haben und nun entsprechend die karmischen Wirkungen davon erleben.



Zwietracht säen: Konflikte verschärfen

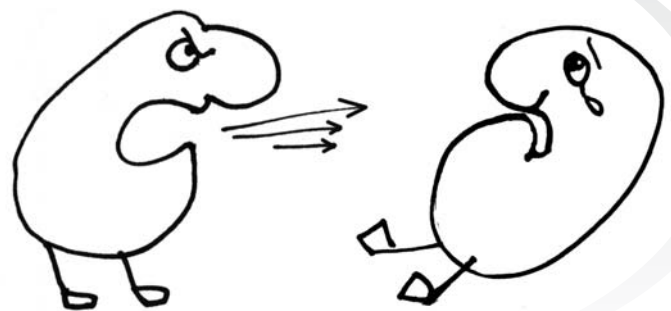
Zwietracht säen bedeutet, dass man mit Worten Streit unter Menschen entfacht, die sich in Harmonie miteinander befinden, oder die Einigung von Menschen zu verhindern sucht, die im Konflikt miteinander stehen.

Die Objekte des Zwietracht-Säens sind Wesen, die sich entweder noch in Eintracht oder bereits im Streit befinden. Zur Absicht gehört, dass unsere Wahrnehmung der Situation nicht getäuscht ist, sondern wir sie erkennen, wie sie ist, in diesem Fall das Verhältnis der Beteiligten, zwischen denen wir Streit stiften möchten. Als Leidenschaft können dem Zwietracht-Säen alle drei Geistesgifte Begierde, Hass und Verblendung zugrundeliegen. Die Motivation besteht entweder in dem Wunsch, Streit unter Menschen zu stiften, die noch in Harmonie leben, oder in dem Wunsch, eine Einigung solcher Menschen, die sich bereits im Streit befinden, zu verhindern bzw. den Konflikt zu verschärfen.

Das Zwietracht-Säen wird dadurch vollzogen, dass wir entweder mit Worten, die der Wahrheit entsprechen, oder mit Worten, die nicht mit der Wahrheit übereinstimmen, das Ziel verfolgen, die beiden Parteien zu trennen oder die Gräben zwischen ihnen zu vertiefen. Zu diesem Zweck werden angenehme oder unangenehme Dinge gesagt, je nach dem, welche Mittel als geeignet angesehen werden. Die Handlung des Zwietracht-Säens kann auch dann vorliegen, wenn wir die Wahrheit sagen – und zwar mit der Motivation,

die Beteiligten auseinander zu dividieren. Wir erzählen zum Beispiel einem Menschen von negativen Eigenschaften oder Verhaltensweisen eines anderen mit der Motivation, Uneinigkeit zu stiften oder zu verschärfen. Wir bezwecken damit, uns selbst oder Nahestehenden einen Vorteil zu verschaffen. Die Handlung kommt dadurch zum Abschluss, dass die Beteiligten die Worte, die wir sprechen verstanden haben, wie von uns beabsichtigt.

Manche Menschen leiden darunter, dass andere ihre Freundschaften stören, indem sie dem einen etwas Schlechtes über den anderen erzählen und umgekehrt. Besonders im Arbeitsleben sind einige permanent mit Konflikten und Missverständnissen konfrontiert, die sich durch die Einwirkung anderer Kollegen ergeben. Dies können Wirkungen von übler Nachrede oder Zwietracht-Säen sein, die der Betroffene in früheren Leben ausgeführt hat.



Grobe Rede: andere verletzen

Andere mit Worten zu verletzen gilt als grobe Rede. Die Objekte für die verletzende Rede sind andere Wesen, die einen Umstand dafür bilden, dass eine feindselige Geisteshaltung entsteht. Im Buddhismus werden „Neun Objekte für Feind-

seligkeit“ erklärt, also Menschen, denen gegenüber leicht Hass entsteht. Dabei handelt es sich um jemanden, der einem selbst [1.] in der Vergangenheit geschadet hat, [2.] gegenwärtig schadet oder [3.] von dem man befürchtet, dass er einem in der Zukunft schaden wird. Oder es kann jemand sein, der [4.] den eigenen Freunden oder nahestehenden Menschen geschadet hat, [5.] aktuell schadet oder [6.] zukünftig schaden wird. Schließlich kann es sich auf jemanden beziehen, der [7.] den eigenen Feinden früher genutzt hat, [8.] jetzt nutzt oder [9.] in Zukunft nutzen wird.

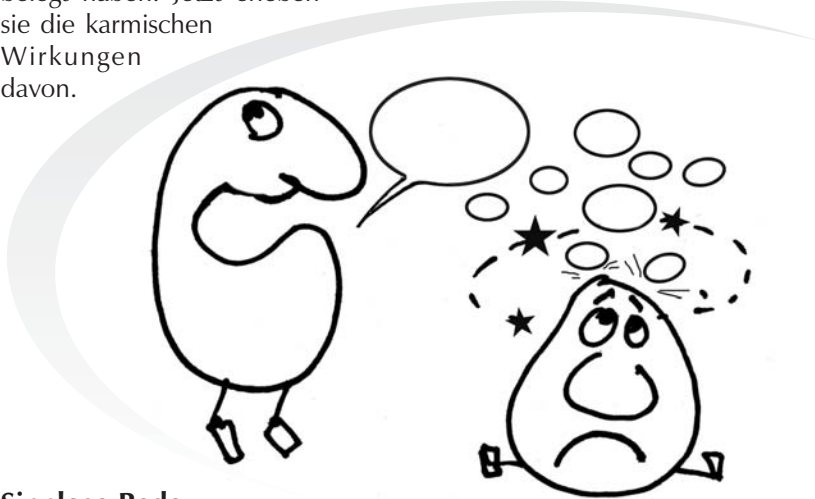
Was die Wahrnehmung betrifft, so nehmen wir ein anderes Wesen wahr, das uns selbst oder unsere Freunde geschädigt hat, aktuell schädigt oder in Zukunft schädigen wird, beziehungsweise das den eigenen Feinden in der Vergangenheit genutzt hat, momentan nutzt oder in Zukunft nützlich sein wird. Als Leidenschaft können der groben Rede Begierde, Hass und Verblendung zugrundeliegen. Im „Schatzhaus des Höheren Wissens“ (Abhidharmakośa) wird der Hass als die Leidenschaft bezeichnet, aus der die grobe Rede hervorgeht. Es ist aber auch möglich, dass jemand aufgrund von Begierde oder Verblendung verletzende Worte spricht; im Allgemeinen geschieht es aber durch Hass.

Die Motivation besteht in dem Wunsch, die verletzenden Worte auszusprechen.

Die Tat wird vollzogen, indem wir unangenehme Worte gebrauchen, die den anderen verletzen sollen, zum Beispiel indem wir jemandem Fehler nachsagen, seine Lebens-

führung herabwürdigen oder ihn mit Schimpfwörtern belegen. Die Handlung ist abgeschlossen, wenn der andere die verletzenden Worte verstanden hat.

Manche Menschen werden ständig beschimpft oder beleidigt, obwohl sie sich selbst einigermaßen korrekt verhalten und unheilsame Sprache vermeiden. Trotzdem ist es möglich, dass sie in früheren Zeiten anderen gegenüber grobe Worte gesprochen oder sie mit Tiernamen belegt haben. Jetzt erleben sie die karmischen Wirkungen davon.



Sinnlose Rede

Sinnlose Rede bedeutet, über etwas zu sprechen, das keine Bedeutung hat. Das Objekt oder der Gegenstand, auf den sich die sinnlose Rede bezieht, sind unbedeutende Inhalte.

Die Wahrnehmung besteht darin, dass man bestimmte Gedanken hat, die man in Worte kleiden möchte. Hinsichtlich der Leidenschaft können alle drei Geistesgifte beteiligt sein. In den meisten Fällen ist die sinnlose Rede von Begierde und Verblendung motiviert, aber es gibt über diesen Punkt verschiedene Auffassungen. Einige betrachten die übrigen Arten der unheilsamen Rede – Lügen, das Säen von Zwietracht und grobe Rede – ebenfalls als Formen der sinnlosen Rede, während andere dies voneinander abgrenzen. So können wir unterscheiden zwischen einer sinnlosen Rede, die ausschließlich sinnlose Rede ist, und einer sinnlosen Rede, die zudem noch zu einer der zuvor genannten Arten der unheilsamen Rede gehört.

Die Motivation ist der Wunsch, irgendetwas zu sagen, was nicht im Zusammenhang mit Themen steht,

die für einen selbst oder für andere von Nutzen sind. Wir möchten einfach irgendetwas reden, vielleicht über belanglose Ereignisse berichten, dazu gehört auch Klatsch und Tratsch.

Die Handlung wird ausgeführt, indem wir die Sprechwerkzeuge und die Atemluft benutzen, um die Worte zu artikulieren. Oft haben wir nichts Wichtiges zu sagen, gebärden uns aber, als wollten wir etwas Bedeutsames von uns geben.

Die Handlung ist abgeschlossen, sobald die sinnlose Rede abgeschlossen ist. Der Unterschied zu den ersten drei Arten der unheilsamen Rede besteht darin, dass in diesem Fall kein anderes Wesen zugegen sein muss, damit diese Handlung zustande kommt. Wir sprechen dieses oder jenes Belanglose aus, auch wenn es niemand hört.

Manche leiden darunter, dass sie sich ständig irgendwelches Gerede von anderen anhören müssen, das ihnen die Zeit stiehlt. Wenn sie dann auf die Uhr schauen, um das Gespräch abubrechen, kommt später wieder jemand, der auf sie einredet. Dies kann darauf zurückzuführen sein, dass sie selbst in früheren Leben unachtsam gesprochen haben.

Der innere Wächter

Wer die vier Arten der unheilsamen Rede bewusst unterlässt, übt damit die vier Arten der heilsamen Rede: das Unterlassen von Lügen, Zwietracht säen, verletzender und sinnloser Rede. Wir sollten uns in allen Lebenssituationen selbst beob-

achten und uns in Anlehnung an die Dharma-Unterweisungen vergegenwärtigen, welche Denk- und Handlungsweisen unheilsam und welche heilsam sind, ob in der Familie, auf der Arbeit oder wenn wir allein sind.

Die eigentliche Dharma-Übung besteht darin, sich den ganzen Tag über bewusst zu machen, welche Eigenschaften des Geistes negativ sind und zu beobachten, ob diese sich gerade im Geist erheben. Wenn dies so ist, sollten wir uns unverzüglich bemühen, ihnen entgegenzutreten. Vor allem sollten wir verhindern, dass sie sich in sprachlichen oder körperlichen Handlungen niederschlagen.

Auf der anderen Seite erinnern wir uns stets daran, welche Eigenschaften des Geistes positiv sind.

Falls sie ansatzweise in uns vorhanden sind, versuchen wir, sie zu stärken. Auf der Basis heilsamer Geisteszustände wie Mitgefühl und Weisheit können wir Handlungen der Rede und des Körpers ausführen. Wir stellen also gewissermaßen einen inneren Wächter auf, der unser Denken und Verhalten beaufsichtigt; diesen Faktor nennen wir die wachsame Selbstprüfung. Gleichzeitig stützen wir uns auf die Vergegenwärtigung, das heißt, wir rufen uns die Dharma-Erklärungen immer wieder ins Gedächtnis, so dass wir sie im Leben stets zur Verfügung haben.

Der Buddha sagte, dass wir die Dinge stets so erleben, wie wir uns zuvor anderen gegenüber verhalten haben. All unsere Probleme und Schwierigkeiten rühren von unseren unheilsamen Taten her. Daher riet der Buddha in einer seiner wichtigsten Anweisungen: „Begehe nicht eine einzige unheilsame Tat, vollführe in rechter Weise heilsames Tun und zähme deinen Geist. Das ist die Lehre des Erwachten.“

*Aus dem Tibetischen
übersetzt von Christof Spitz*