

„Ein Freund ist jemand, der das Beste für uns will.“



Im menschlichen Leben gibt es verschiedene Arten von Freundschaften. Wichtige Kriterien für Freundschaft sind gegenseitiges Vertrauen und die Sorge um das Wohl des anderen.

Freunde sind wichtig für das Leben. Ringu Tulku schildert im Interview seine erfrischende Sicht auf Freundschaft und erklärt, wie wichtig emotionale Stabilität und Verlässlichkeit für gute Beziehungen sind.

Interview mit Ringu Tulku von Andrea Liebers

Frage: In Deutschland haben wir ein Sprichwort: „Sage mir, wer deine Freunde sind, und ich sage dir, wer du bist.“ Kennen Sie das?

Ringu Tulku: Ja, in Tibet haben wir dasselbe! Sakya Paṇḍita sagt: Wir lernen jemanden kennen, wenn wir seine Freunde kennen lernen. Dies bezieht sich darauf, mit wem man Umgang hat, mit wem man sich trifft. Daran lässt sich ablesen, was für ein Mensch man ist, was für Interessen man hat. Ich denke aber, dass es sich nicht auf den besten Freund bezieht, sondern mehr auf Bekannte.

Frage: Was ist der Unterschied zwischen „Bekanntem“ und dem „besten Freund“?

Ringu Tulku: Sie haben zum Beispiel „Freunde“, mit denen Sie einen trinken gehen oder Karten spielen. Das sind doch nicht wirklich Freunde, oder? Die Kartenspieler fühlen sich vielleicht als Freunde, aber vermutlich handelt es sich nicht um echte Freundschaft. Wenn Sie allerdings der Überzeugung sind, dass dies Ihre Freunde sind, dann

müssten Sie immerzu trinken und Karten spielen, denn sonst bestünde die Gefahr, diese Freunde zu verlieren. Oft ist es so, dass die Kartenspieler ihre Spielpartner gar nicht besonders mögen, auch am Trinken finden sie keinen besonderen Gefallen, aber sie fürchten, sonst allein zu sein. Also müssen sie damit weitermachen.

Kinder haben Freunde zum Spielen, obwohl sie sie manchmal nicht besonders gut leiden können. Aber sie halten an ihren Spielkameraden fest, weil sie Angst haben, sonst eben niemanden mehr zum Spielen zu haben. Ein Freund ist jemand, der das Beste für uns will, der uns hilft und dem wir vertrauen können. Bei den meisten so genannten Freunden ist es aber nicht so.

Frage: Was zeichnet Ihrer Meinung nach eine gute Freundschaft aus?

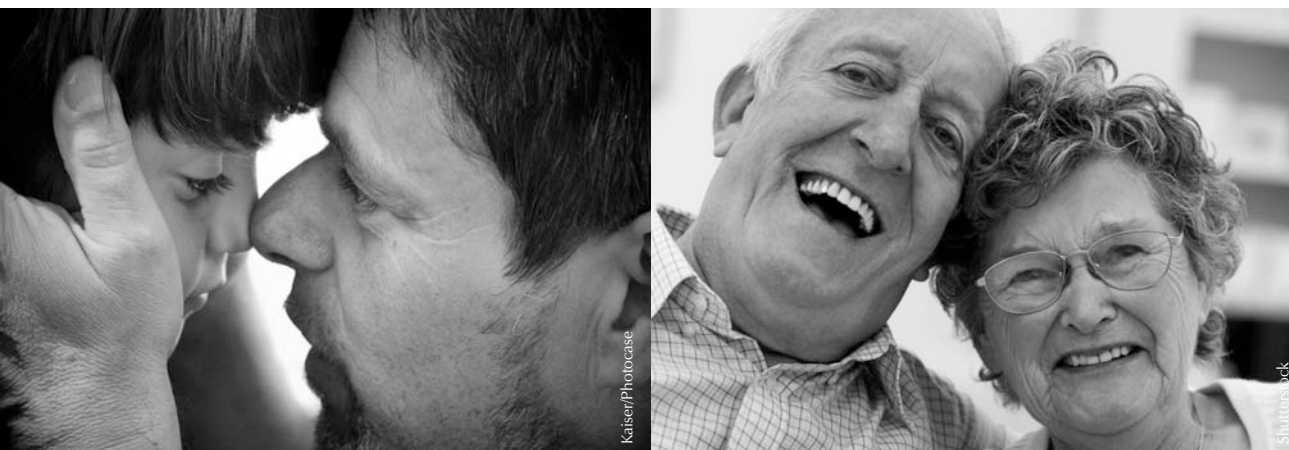
Ringu Tulku: Gegenseitiges Vertrauen. Unterstützung und Wohlwollen, also sich gegenseitig das Beste zu wünschen. In der Freundschaft geht es nicht nur darum, etwas auszutauschen, sondern einander beizustehen und sich so



zu mögen, dass man dem anderen wirklich etwas geben will. Ein Freund kennt deine guten Seiten, aber auch die schlechten, doch immer noch bleibt er dein Freund und hört nicht auf, dich zu mögen. Wer einen guten Freund hat, kann sich glücklich schätzen.

Frage: Angenommen, ich hätte die Eigenschaften, ein guter und stabiler Freund zu sein, dann wollen sich sicher viele mit mir zusammenschließen. Wie merke ich, dass es die richtigen Freunde für mich sind?

Ringu Tulku: Stimmt es denn, dass man dann wirklich sehr viele Freunde hat? Einige Freunde ziehen vielleicht irgendwann in eine andere Stadt, so dass man sich kaum



Emotionale Stabilität hilft der Freundschaft

Frage: Wie findet man einen guten Freund?

Ringu Tulku: Die Frage ist falsch gestellt, denn darum geht es nicht. Entscheidend ist nicht, einen guten Freund zu finden, sondern selbst ein guter Freund zu werden.

Frage: Und wie wird man zu einem guten Freund?

Ringu Tulku: Erstens brauchen wir ein gutes Herz und zweitens die Fähigkeit, den anderen so zu akzeptieren, wie er oder sie ist. Eine solche Haltung macht uns selbst vertrauenswürdig und stabil darin, ein Freund zu sein. Denn es geht natürlich nicht, dass Sie heute für jemanden durchs Feuer gehen und ihn morgen plötzlich fallen lassen.

Auf einen Freund muss man sich wirklich verlassen können. Dazu gehört vor allem emotionale Stabilität. Wenn Sie ein guter Freund sein wollen, können sie in Ihren Emotionen nicht ständig hin- und herschwanken, einen Tag etwas für den anderen tun und am nächsten Tag keine Lust mehr haben, weil Ihnen irgendetwas gegen den Strich geht. Wut zerstört Freundschaften. Eine Freundschaft muss etwas aushalten können, sie darf nicht wegen Kleinigkeiten zerbrechen oder gefährdet sein. Übergroße Empfindlichkeiten und Übersensibilitäten sind eine Gefahr. Man kann nicht mit einem Menschen dauerhaft befreundet sein, der sich ständig verletzt fühlt oder sonstwie emotional betroffen ist.

noch sieht, andere Freundschaften bilden sich mit der Zeit zu Bekanntschaften zurück, und es bleiben normalerweise nur wenige sehr gute Freunde, die einen ein Leben lang begleiten.

Ob jemand es wert ist, ein guter Freund zu sein, kann ich daran ablesen, wie die Person handelt, wie sie in bestimmten Situationen reagiert, wie sie mit mir und anderen umgeht. Wenn ich merke, dass ein Mensch, mit dem ich näheren Kontakt habe, mich oder andere beschwindelt oder betrügt, dann sind das Anzeichen, dass es sich nicht um einen wirklich guten Freund handelt. Natürlich hat jeder seine Probleme und Problemchen, aber wenn das Verhalten zu negativ wird, kann ich mit ihnen keine Freundschaft schließen. Das bedeutet natürlich nicht, dass wir den anderen zum Feind stempeln, es reicht, wenn wir uns zunächst ein wenig von ihm distanzieren.

Frage: Wir westliche Buddhisten haben auch viele Freunde, die keine Buddhisten sind, und natürlich beeinflussen uns deren Meinungen. Sie geben uns Ratschläge aus ihrer Sicht, die nicht unbedingt etwas mit Dharma zu tun hat. Wie sollen wir uns da verhalten?

Ringu Tulku: Unsere Freunde müssen ganz bestimmt nicht ausschließlich Buddhisten sein! Freunde haben ja auch nicht immer das gleiche Alter, den gleichen Beruf, das gleiche Geschlecht oder denselben kulturellen Hintergrund.

Frage: Auch in Freundschaften gibt es unschöne Gefühle wie Neid und Konkurrenzdenken. Oft unterdrückt man sie, denn man will die Freundschaft nicht belasten.



Ringu Tulku: Mit solchen Gefühlen muss man sich sowie so auseinander setzen, ob sie in einer Freundschaft auftauchen oder außerhalb davon. Diese Probleme liegen in uns selbst. Allerdings ist es schwer, mit Menschen befreundet zu sein, die extrem neidisch oder wütend sind oder andere starke negative Gefühle ausleben. Wie ich schon sagte, zu heftige Gefühle sind Freundschaften nicht förderlich. Aus diesem Grund ist es meiner Meinung nach so wichtig, dass wir von unserer Seite daran arbeiten, eine stabile Persönlichkeit zu werden, die nicht so leicht unter den Einfluss störender Gefühle gerät. Neid ist zum Beispiel ein völlig nutzloses Gefühl, besonders in Freundschaften. Ein Freund ist ja gerade jemand, dem man von Herzen alles Gute wünscht.

„Der Lebenspartner sollte der beste Freund sein“

Frage: Was soll man tun, wenn es tatsächlich Konflikte in einer Freundschaft gibt? Oft traut man sich nicht, Konflikte auszutragen, weil man vom Freund abhängig ist.

Ringu Tulku: Harmonie in Freundschaften ist natürlich wichtig, genauso wie in Partnerschaften. Was tun, wenn eine Disharmonie entsteht, zum Beispiel, dass beide dieselbe Stelle wollen? Wer soll sie dann bekommen? So etwas ist der Test für die Freundschaft.

Als ich damals in Indien Tibetologie studiert habe, trug sich Folgendes zu: An der Schule wurde eine Stelle für einen Lehrer frei, es gab zwei Bewerber, und beide waren Freunde. Ich war auch mit ihnen befreundet, da wir in die gleiche Klasse gingen. Die beiden wurden zum Bewerbungsgespräch eingeladen, und während des Gesprächs baten beide den Chef, die Stelle dem Freund zu geben. Der Chef, der das Gespräch führte, war so beeindruckt von diesen Persönlichkeiten, dass er noch eine zusätzliche Stelle schuf, damit beide eingestellt werden konnten. Wie gut die Freundschaft ist, zeigt sich daran, wie viel Gutes der Freund dem anderen wirklich wünschen und gönnen kann und wie weit er in der Lage ist, sich selbst zurückzunehmen. Manchmal opfert ein Freund seine Zukunft für den anderen, manchmal sogar sein Leben.

Frage: Im Buddhismus wird das Zusammenkommen von Freunden oft verglichen mit dem Zusammentreffen auf einem Marktplatz, man trifft sich und geht wieder auseinander.

Ringu Tulku: Das ist eine natürliche Sache. Alles, was zusammenkommt, geht wieder auseinander, Alles, was wächst, stirbt. Das bedeutet nicht, dass eine Freundschaft nicht ein Leben lang halten kann. Echte Freundschaften halten oft bis zum Tod. Beziehungen zwischen Frauen und Männern, Lehrern und Schülern, zwischen Familienmitgliedern, Brüdern und Schwestern sollten eigentlich die Qualität von Freundschaft besitzen. Dann ist die Beziehung wirklich gut, hilfreich und gibt den Betroffenen Halt und Kraft.

In diesem Zusammenhang fällt mir auf, dass die Leute heutzutage sagen „Er ist nicht mein Freund, sondern mein Mann, meine Frau, mein Lebenspartner“. Das finde ich

merkwürdig. Der Lebenspartner sollte unbedingt auch der beste Freund sein, die Kinder sollten den Eltern und die Eltern den Kindern beste Freunde sein, nur dann hast du ein gutes Leben.

Frage: Es stimmt schon, dass das schön wäre, aber es ist nicht der Normalfall.

Ringu Tulku: Aber wir sollten uns bemühen!

Frage: Und wie kommen wir dahin?

Ringu Tulku: Erstens sollte man sich selbst ein guter Freund sein. Wir müssen an den kleinen Dingen wachsen und emotional stabiler werden. Wenn zum Beispiel Neid aufkommt, sollten wir diesen unterbinden und versuchen, ihn loszulassen. Ich kenne das aus meiner Erfahrung. Als Kind war mir Neid noch fremd, aber hier im Westen erzählt man mir überall, dass die älteren Geschwister neidisch auf die Jüngeren sind, es wird hier fast schon erwartet, dass es so ist. Mir kommt es so vor, als würden wir dadurch den Kindern regelrecht beibringen, aufeinander neidisch zu sein. Man sagt natürlich nicht: „Du musst neidisch sein!“, aber man erwartet es, und dann nimmt das Kind auf: Neidisch sein ist okay, es ist normal. Der Neid

„Freundschaft braucht emotionale Stabilität. Übergroße Empfindlichkeiten sind eine Gefahr“

wird mit der Zeit stärker, und dadurch wird das Verhältnis zwischen den Geschwistern beschädigt. Es entwickelt sich nicht so gut, wie es eigentlich sein könnte.

In meiner Familie – wir waren sechs Geschwister – gab es nie solche Probleme. Ich glaube, dass es so funktioniert: Was wir von den Kindern erwarten, das tun sie auch. Erwarten wir Neid, werden sie neidisch. Bei uns zu Hause haben wir Geschwister uns umeinander gekümmert. Wir haben für sie gesorgt wie für uns selbst, da gab es keine Trennung von ich und meine Schwester, ich und mein Bruder, in dem Sinn, wie ich das im Westen erlebe.



Hündorf-Kaiser

Ringu Tulku ist ein tibetisch-buddhistischer Meister der Karma-Kagyü-Schule. Er erhielt auch eine Ausbildung zum Acharya und lehrte 17 Jahre als Professor für Tibetologie an der Universität in Gangtok, Sikkim. Hier ist auch sein Wohnsitz, aber er

besucht seit 1990 regelmäßig buddhistische Zentren weltweit.