



# DER GEWALT IN UNSEREM GEIST EIN ENDE SETZEN

*Kaum ein Tag vergeht, ohne dass die Nachrichten über Massaker, Attentate, Mord und Totschlag berichten. Gewalt gehört zu unserem Alltag. Wie werden wir damit fertig? Geshe Pema Samten zeigt uns einen Weg.*

VON GESHE PEMA SAMTEN

**B**eim Lesen und Anschauen entsprechender Berichte in den verschiedenen Medien sind wir häufig mit Gewalt bzw. deren Auswüchsen konfrontiert. Dies sind natürlich Missstände, die uns betrüben und in uns den Wunsch wecken, diesen Leiden am liebsten, so schnell es geht, ein Ende zu setzen. Wenn uns die Möglichkeit gegeben ist, wird unser Mitgefühl auch dazu führen,

dass wir helfend eingreifen. Doch oft sind uns in dieser Hinsicht die Hände gebunden. In diesen Fällen ist es wichtig, dass wir uns nicht von der eigenen Ohnmacht entmutigen lassen. Mit Verzweiflung oder übertriebenen Ängsten ist niemandem geholfen. Stattdessen ist es sinnvoller, sich in der eigenen Ethik zu bestärken.

In solchen Fällen können wir unsere Entschlossenheit zum Beispiel dadurch festigen, dass wir denken: „Möge ich

*niemals mein Mitgefühl verlieren und mit solchen schädigenden Handlungen andere verletzen!*“ Wir können uns zudem an der Tatsache erfreuen, dass, wenn wir schon an äußeren Ereignissen nichts ändern können, uns zumindest der Einfluss auf den eigenen Geist gegeben ist. Dort haben wir die Macht, der Gewalt ein Ende zu setzen, indem wir unser Mitgefühl mit den anderen Lebewesen stärken und die Haltung der Gewaltlosigkeit entwickeln.

Gewaltlosigkeit wird als Geistesfaktor beschrieben, der von dem Aspekt her bestimmt wird, dass man eine nicht-feindselige, mitfühlende Haltung einnimmt, die sich darin zeigt, dass man beim Anblick des Leidens der Lebewesen dieses Leiden nicht ertragen kann, sondern wünscht, dass sie davon frei sein mögen. Das Gegenteil dieser Haltung – die Gewalt – bewirkt, dass man es nicht nur ertragen kann, wenn Wesen Leiden erleben, sondern dass man sie ihnen sogar selbst zufügt. Dann ist es einem gleichgültig, ob andere Wesen durch das eigene Handeln Schaden nehmen oder nicht.

Die Gewalt zeigt sich in vielen Facetten. Gewöhnlich denken wir dabei in erster Linie an kriegerische Auseinandersetzungen und deren Folgen, wenn wir an schlimme Formen der Gewalt denken. Oder wir haben irgendwelche Folterknechte vor Augen, die nicht einmal im Affekt handeln, sondern mit Bedacht andere quälen. Wenn man aber genauer hinschaut, gibt es in vielen Zusammenhängen Gewalt, ohne dass diese sofort als solche erkennbar wäre. Wie oft versuchen Menschen beispielsweise im Beruf oder im Alltagsleben, anderen Menschen das Leben schwer zu machen?

**H**inter einem solchen Handeln steht in allen Fällen ein selbstzentrierter Geist, der eine Trennung zwischen sich selbst und den anderen vornimmt. Wir haften an die eigene Seite, fassen andere als Feinde auf und haben aus dieser Unterscheidung heraus den Wunsch, aus einem Konflikt als Sieger hervorgehen zu wollen und den anderen eine Niederlage beizubringen. Um dieses Ziel zu erreichen, schrecken viele nicht vor Gewalt zurück und wenden Mittel an, mit denen sie andere verletzen. Aus buddhistischer Perspektive schafft man so nicht nur Leiden für andere sondern auch für sich selbst.

Der tibetische Meister Kongpo Yeshe Tsöndrü lehrt uns in diesem Zusammenhang: „Was sind die Ursachen unserer

*Leiden? Es ist der Dämon des Greifens nach dem Selbst, der sich in der Tiefe unserer Herzen eingenistet hat. Er ist es, der uns zwischen ‚Ich‘ und ‚Anderen‘ unterscheiden lässt, wodurch die Anhaftung (an die eigene Seite) und die Abneigung (gegen die anderen) entstehen. Aufgrund des Karmas, das wir dadurch anhäufen, sind wir im Kreislauf des Leidens gefangen.“*

## VERBLENDUNG DES GEISTES

Wir können verstehen, dass die Gewalt letztlich den verblendeten Zuständen des Geistes entspringt. Neben Hass oder Gier spielen dabei verblendete Ansichten eine große Rolle. In diesem Zusammenhang bieten enge religiöse Auffassungen oder auch politische Ideologien oft den Nährboden für Gewalt. Auch hier sehen wir wieder ein starkes Greifen nach „Ich“ oder „Mein“, das uns von den anderen trennt: „Mein“ Land, „meine“ Rasse, „meine Religion“, „meine Gruppe“ werden erhöht und „die anderen“ als nicht gleichwertig erachtet. Der eigenen Seite lässt man das ungeteilte eigene Wohlwollen zukommen, der anderen Seite begegnet man mit Ablehnung. Von daher ist es nicht verwunderlich, dass beispielsweise ein und dieselbe Person zu Hause ein liebevoller Familienvater und in anderen Zusammenhängen ein grausamer Tyrann sein kann.

Wenn der Geist in solchen Ansichten gefangen ist, führt die Gewalt dazu, dass man nicht nur keinerlei Mitgefühl empfindet mit den leidenden Opfern – manche Menschen verspüren sogar eine Art Genugtuung, wenn sie anderen Leid zufügen, weil sie aufgrund ihrer Verblendung das Gefühl haben, das Richtige zu tun. Wir können uns dies auch daran verdeutlichen, dass durchaus nicht jede Person entsetzt ist über bestimmte Schreckensmeldungen in den Medien. Vielmehr erleben manche dabei Freude, so zum Beispiel Gleichgesinnte oder Menschen, die aus anderen Gründen die begangene Tat gutheißen und mit den Tätern sympathisieren.

Wenn wir diese Zusammenhänge begreifen, sind wir auch imstande, Mitgefühl mit Tätern zu entwickeln, was aus buddhistischer Perspektive völlig angemessen ist. Vor allem dann, wenn wir verstehen, was es bedeutet, durch die Verblendungen fremdbestimmt zu sein. Nicht jeder hat die Fähigkeit, seine Verblendungen zu erkennen und unter Kontrolle zu bringen. Es kann vorkommen, dass diese so stark in uns verankert sind, dass wir ihnen nichts mehr entgegenzusetzen haben. Diese Unfähigkeit bei anderen wahrzunehmen, sollte uns nicht dazu verleiten, diese Personen abzulehnen, sondern wir sollten Mitgefühl mit ihnen entwickeln. Mitgefühl hat man mit dem Menschen – es bedeutet nicht, dessen destruktive Handlungen gutzuheißen.

Unser Mitgefühl darf jedoch nicht naiv sein. Wenn wir mit gewalttätigen Menschen konfrontiert sind, dann ist unsere Einflussmöglichkeit auf die andere Person in den meisten Fällen sehr begrenzt. Auch wenn das Unterlassen der Gewalt wünschenswert wäre, werden uns Gewalttäter meist kein Gehör schenken, sollten wir auf sie einwirken wollen. Das einzige, was dann bleibt, ist, zumindest sich selbst zu schützen.

**D**a es schwierig ist, der Gewalt im Äußeren ein Ende zu setzen, vor allem solange der eigene Geist selbst noch unter der Macht von Verblendungen steht, versuchen wir im Dharma, zuallererst die Gewalt in unserem Innern zu überwinden. Dazu muss die Haltung der Gewaltlosigkeit bzw. des Nicht-Verletzens intensiv entwickelt werden. Dabei ist es von großer Bedeutung, behutsam auf die eigenen Handlungen des Körpers, der Sprache und des Geistes zu achten. Denn selbst aus Unachtsamkeit heraus fügen wir oft anderen Lebewesen Schaden zu.

Wir sind vielleicht überzeugt, eine gewaltlose Person zu sein, doch unser Reden stößt andere vor den Kopf und verletzt sie. Aus diesem Grund ist es wichtig, mit Achtsamkeit und Wach-

samkeit die eigene Rede zu prüfen, um beispielsweise eine gewaltfreie Form der Kommunikation zu entwickeln.

## GEWALTLOSIGKEIT IM EIGENEN GEIST FÖRDERN

Was körperliche Gewalt angeht, so denkt man vielleicht, dass nur unheilsame Handlungen wie Töten oder Schlagen unter diese Kategorie fallen. Man selber mag zwar solche Verhaltensweisen ablehnen, dennoch kann es sein, dass wir mit unserem Körper andere Personen schädigen. Manchmal spiegelt sich unsere Antipathie in unserer Mimik wider, wodurch wir andere kränken oder verletzen. Wir mögen uns fragen, was das mit Gewalt zu tun hat. Aber wenn man bedenkt, dass zum einen jegliches Verletzen eines anderen Lebewesen als Ausdruck von Gewalt definiert werden kann und dass zum anderen eine Haltung der Gewaltlosigkeit verlangt, Schaden von anderen abzuwenden, dann wird deutlich, dass wir achtsam sein und unser eigene Körpersprache prüfen müssen, um solchermaßen schädigende Handlungen aufzugeben.

Natürlich sind Handlungen, in denen die Gewalt sowohl in der Motivation, in der Durchführung als auch in der Vollendung jeweils gegeben ist, schwerwiegender als verletzende Handlungen, bei denen beispielsweise die Motivation dazu fehlt. Wir kennen dies aus den Erklärungen über Karma, in denen es heißt, dass die vier Aspekte – Objekt, Geisteshaltung, Durchführung und Abschluss – die Schwere eines Karmas bedingen. Handlungen, in denen diese Aspekte vollständig gegeben sind, gelten als schwerwiegender und haben auch entsprechende Folgen. Es ist somit

wichtig, mit Achtsamkeit, Vergegenwärtigung und Wachsamkeit das eigene Verhalten zu prüfen und, wenn nötig, zu korrigieren. Wenn wir uns zudem intensiv in Liebe und Mitgefühl schulen, kultivieren wir eine echte Haltung der Gewaltlosigkeit.

Kurzum, zuerst sollten wir Gewaltlosigkeit in unserem eigenen Geist entwickeln. Ob wir die Gewalt in der Welt beenden können oder nicht, steht auf einem anderen Blatt. Der Gewalt in unserem eigenen Geist können wir definitiv ein Ende setzen. Mit diesem kostbaren Menschenleben besitzen wir die Fähigkeit, auf alle Aspekte unserer körperlichen Ausdrucksweise zu achten und andere damit nicht zu verletzen. Das gilt auch für unsere Sprache: Wir können lernen, so zu reden, dass wir die anderen nicht kränken. Zudem liegt es in unserer eigenen Hand, den Geist von Habgier, Übelwollen oder verblendeten Ansichten, den eigentlichen Ursachen für Gewalttätigkeit, zu befreien.

**G**ewaltlosigkeit wird natürlich nicht von selbst zustande kommen. Sie wird gefördert durch Vergegenwärtigung, die uns unseren Wunsch nach Gewaltlosigkeit sofort in Erinnerung bringt, wenn beispielsweise Wut oder Übelwollen in uns aufkommen. Dabei müssen wir lernen, festzustellen, in welchem Zustand sich unser Geist befindet. Die Wachsamkeit spielt dabei eine wesentliche Rolle. Sie prüft, was in unserem Geist vorgeht, und es ist wichtig, den Geist immer wieder zu prüfen.

Wenn wir den Geist nicht zähmen, werden die destruktiven Muster immer wieder die Oberhand gewinnen. Den Geist durch Achtsamkeit von negativen Handlungen abzuhalten, lehrt die Schulung der Ethik. Die Ethik ist letztlich die Grundlage des Wohlergehens. Sie bildet

die Basis des Glücks für einen selbst und für die anderen. Der Buddha hat im Vinaya deutlich gemacht, dass eine ethische Geisteshaltung die notwendige Voraussetzung für das von uns erwünschte Wohlergehen darstellt.

Auch Gewaltlosigkeit wird auf dem Boden der Ethik erblühen. Wir sollten erkennen, dass dies wesentlich ist. Andernfalls kann es sein, dass man Menschen, die zu Gewalt neigen, verurteilt und ihnen gegenüber Wut entwickelt. Sobald wir aber unsere eigene heilsame Geisteshaltung aufgeben und wütend werden, sind wir es, die die Gewalt in der Welt vermehren.

*Aus dem Tibetischen übersetzt  
von Frank Dick*



**GESHE PEMA SAMTEN (58)** schloss 1997 an der Klosteruniversität Sera Jhe in Südindien seine Ausbildung zum Lharampa-Geshe ab. Er ist Abt des Tashi Dargye-Klosters in Osttibet. 2003 kam er auf Einladung von Geshe Thubten Ngawang nach Hamburg und ist seitdem ständiger Lehrer im Tibetischen Zentrum, spiritueller Leiter des Tibet-Zentrums Samten Dargye Ling e.V. in Hannover und Mitbegründer von Pema Ling e.V.