

BUDDHISMUS

JÖRG LINDNER

ALTER :: **66** BERUF :: **WIRTSCHAFTSINGENIEUR I. R.** RELIGIÖSER / WELTANSCHAULICHER HINTERGRUND ::
BUDDHISMUS::

BUDDHISTISCHE SEXUALETHIK



Die vorliegende Darstellung beschränkt sich auf Aspekte, die einen zeitaktuellen und handlungsorientierten Bezug anbieten. Entgegen seiner Bedeutung werde ich den Lebensbereich der Mönche und Nonnen nicht berücksichtigen und mich bewusst auf die weitaus größere Zahl der nicht-ordinierten Buddhisten konzentrieren. Sie genießen große Autonomie — sind jedoch ethischen Grenzfällen ausgesetzt, in die sie durch die besonderen Wechselfälle ihres Lebens geraten. Die meisten entschieden sich bewusst für den buddhistischen Weg. Sie nahmen ›Zuflucht‹ — eine Art öffentliches Bekenntnis — und verpflichteten sich, die fünf ethischen Grund-Übungen einzuhalten.

Ich übe mich darin, keine Lebewesen zu töten oder zu verletzen, Nichtgegebenes nicht zu nehmen, keine unheilsamen sexuellen Handlungen zu begehen, nicht unwahr oder unheilsam zu reden, mir nicht durch berauschende Mittel das Bewusstsein zu trüben.

Aus dem ›Buddhistischen Bekenntnis‹ deutscher Gemeinschaften in der Frankfurter Fassung des Jahres 2004

Welche Aspekte der buddhistischen Lehre können für ihr sexualethisches Verhalten maßgebend sein? Was bewirkt die Entschlossenheit eines Buddhisten, im praktischen Alltag getreu dem ethischen Anspruch, seinem Bekenntnis, zu leben? Wie verhält er sich?

Allgemeine Perspektiven

Verglichen mit anderen Religionen kennt der Buddhismus nur wenige Rituale und **Feste**, die in verschiedenen Traditionen und Ländern in gleicher Weise ablaufen. Die weitaus meisten wurzeln tief in der Kultur des jeweiligen Landes und vermischten sich im Laufe der Zeit mit buddhistischen Zeremonien. Für wichtige Lebensmarken wie Geburt, Geschlechtsreife, Heirat und Tod gibt es keine global einheitlichen Rituale. Sie gelten eher als Wegmarken, die den individuellen Verlauf einer Entwicklung gliedern. Die in Asien üblichen farbfrohen Rituale und Segnungen der Mönche lassen sich nicht ohne weiteres auf unseren Kulturkreis übertragen. Daher bleiben die kulturspezifischen Feste hier unerwähnt.

Die **Familie** begründet nicht nur in asiatischen Gesellschaften den Eckpfeiler für soziale und wirtschaftliche Stabilität. Sie bildet die idealen Rahmenbedingungen, Kinder aufzuziehen und sie auf das Leben vorzubereiten. Die wechselseitigen Verpflichtungen einer Ehegemeinschaft beruhen auf Sittlichkeit, gegenseitiger Treue, Respekt und Vertrauen (A4 / 53,54). Jedoch erfährt die Familie in den buddhistischen Frühschriften keine herausragende Aufmerksamkeit. Gleichwohl ist sie für die materielle Versorgung der Nonnen und Mönche unentbehrlich (S42 / 9).

Eine spirituelle Entwicklung umfasst für alle Buddhisten den langwierigen Prozess der inneren Befreiung von Begehren und Leidenschaften, von Ängsten und Zwängen, von Unwissen und Verblendung. Da gilt eine Familienbindung bis heute als Hindernis —

.....	Quellen-Schlüssel
.....	aus dem Pali-Kanon:
A	Anguttara-Nikaya
D	Digha-Nikaya
M	Majjhima-Nikaya
S	Samyutta-Nikaya
.....	aus Khuddaka-Nikaya:
DhP	Dhammapada
U	Udana

von wenigen Ausnahmen vereinzelter Schulrichtungen abgesehen. Folgt man der Überlieferung, so führen vorzugsweise die ›Hauslosigkeit‹ und das Leben in einer klösterlichen Gemeinschaft — in aller Regel zölibatär — zur endgültigen Befreiung, zum inneren Frieden, zum Nirvana.

.....
LESETIPP :: Sylvia Wetzel,
›Das Herz des Lotos – Frauen
und Buddhismus‹, Frankfurt
am Main, 2003.
Die Meditationslehrerin
gibt Antwort auf die Frage:
Welchen Sinn hat es, wenn
sich eine moderne Frau mit
einer fremden, mittelalter-
lichen Religion beschäftigt?
.....

Der **Status der Frau** entsprach in der altindischen Gesellschaft nicht dem des Mannes. Seine Interessen waren vorrangig. Der Pali-Kanon, dessen Schriften der Zeit des historischen Buddhas am nächsten kommen, spiegelt die damalige Sicht zur sozialen Rolle der Frau (A5 / 33; A7 / 59). Obwohl sich auch positive Darstellungen finden (A7 / 50), können wir aus heutiger Sicht das damalige Geschlechter-Verständnis als nicht mehr zeitgemäß ansehen und der kulturhistorischen Forschung überlassen.

Von der Nonne Soma wird überliefert: Nachdem sie in Savatthi ihren Almosengang beendet hatte, begab sie sich nach der Mahlzeit [...] dorthin, wo sich der Andhawald befand (...). Nachdem sie tief in den Andhawald hinein gegangen, setzte sie sich am Fuße eines Baumes nieder, den Tag (dort) zu verbringen. Da nun begab sich Mara, der Böse, in dem Wunsche, bei der Nonne Soma Angst, Zittern, Hautschauern hervorzurufen und sie von der geistigen Sammlung abzubringen, dorthin, wo sich die Nonne Soma befand. Er redete [...] (sie) an: »Die da von den Weisen erreicht werden kann, die schwer zu erlangende Stätte, sie kann nimmer von einem Weib mit seinem dürftigen Verstand (›Zweifingerverstand‹) erreicht werden.«*

Da nun kam der Nonne Soma dieser Gedanke: »Was für ein Mensch oder Nichtmensch spricht denn da?« Da nun kam der Nonne Soma dieser Gedanke: »Mara, der Böse ist es, der in dem Wunsche, bei mir Angst, Zittern, Hautschauern hervorzurufen und mich von der geistigen Sammlung abzubringen, (das) spricht.«

Da nun wusste die Nonne Soma, dass das Mara, der Böse, sei, und redete Mara, den Bösen, an: »Was sollte das Weibsein (oder Mannsein — Übersetzer) bedeuten, wenn das Denken gut [...] ist, wenn das Wissen vorhanden ist bei einem, der die höchste Wahrheit schaut? Wer daran denkt: Bin ich eine Frau oder bin ich ein Mann, oder bin ich überhaupt etwas? — zu dem darf Mara sprechen.«

Da merkte Mara, der Böse: Es kennt mich die Nonne Soma und verschwand auf der Stelle leidvoll und betrübt. (S 1, 5.2)

Nur der institutionalisierte Buddhismus einiger Länder trägt immer noch schwer an der Erblast seiner **patriarchalischen Strukturen**. Sie stehen im Widerspruch zum Geist der Lehre: Im Kern der Ethik sind keine geschlechterspezifischen Unterscheidungen auszumachen. Im Westen vollzieht sich allerdings ein deutlicher Wandel. Die Zahl der qualifizierten Lehrerinnen wächst unentwegt. Die Buddha-Lehre bietet genügend Raum für eine differenzierende Sicht auf beide biologische Geschlechter: Wo immer sinnvoll können Frauen (und Männer) selber »bestimmen (...), wie sie sich verändern«, ohne »die sozialen Rollen fest(zu)schreiben«. Sylvia Wetzel

»Es wird einer der Beiträge des modernen Buddhismus im Westen sein, die Unterschiede zwischen Frauen und Männern, auf der Ebene der Selbstbilder, emotionaler Strategien und Verhaltensweisen, wahrzunehmen, zu reflektieren und anzusprechen.«

S. Wetzel, ›Das Herz des Lotos‹, S. 129

»Damit Frauen frei werden können, brauchen sie unterschiedliche Arten von Beziehungen zu Frauen und Männern. Sie brauchen die Einsicht, dass alle Aussagen über ›richtige‹ Frauen und Männer bedingt entstanden sind und lediglich einen bestimmten Standpunkt reflektieren. Diese Aussagen lassen sich sinngemäß auch auf Männer übertragen.« S. Wetzel, ›Das Herz des Lotos‹, S. 135

Sexualität im Lebensprozess

Aus buddhistischer Sicht gehört Sexualität zu den Phänomenen der Erscheinungswelt — unterliegt also dem Verlauf des Werdens und Vergehens, des ständigen Wandels und ist daher nicht von Dauer. Gefühle wachsen und verflüchtigen sich. Im Verlauf des Begegnens dreht sich zunächst alles um das Berühren und Ergreifen. Die Gefühlsskala durchläuft alle Höhen und Tiefen. Wir suchen das Angenehme, das Lustvolle, zuweilen ein wahnhaftes Glück. So zielstrebig und unbeirrbar, dass die alten Schriften von »Durst« reden, von der Begierde, von Verblendung: Sexualität gilt als ein »Durst nach Sinnenlust« — eine der verhängnisvollen »Anhaftungen«, dem Begehren. Zahlreiche Stellen der Frühschriften beschreiben — und warnen — vor der Anziehung der Geschlechter untereinander gleichermaßen (A I / 1; III / 109; VIII / 17; D 22,33, 34).

Siddhartha Gautama — so der historische Name des Buddha — kannte diese Gefühlswelten aus eigener Anschauung, prüfte seine und die Erfahrungen Anderer, zog seine Schlüsse und brachte die Erkenntnisse in logische Zusammenhänge. Er befreite sich von allen Anhaftungen. Er wurde zum Buddha, das heißt der ›Erwachte‹. Er sah die Not und das Leid seiner Mitmenschen: *Wenn euer Herz an irgendetwas Vergänglichem hängt, habt ihr den Keim eures Leides gelegt. Also löst diese Anhaftungen. Mäßigt eure Leidenschaften und befreit euch von ihnen. Schaut in euch hinein. Erkennt was mit euch wirklich geschieht. Lernt die Mechanismen und Tiefen eures Geistes. Tut es. Dann habt ihr Frieden.* Und er vermittelte den Menschen — sofern gewünscht — Verhaltensempfehlungen, die auf ihren eigenen Lebenserfahrungen fußten und der kritischen Vernunft verpflichtet war (Kalama-Lehrrede).

Sexualität folgt also — wie alle Phänomene des Daseins — dem »bedingten Entstehen und Vergehen«. Aber auf den letzten Etappen zum Nirvana verliert auch das sexuelle Begehren seine Bedeutung. Für viele in Europa lebende Buddhisten — zum Beispiel jene der ›Reine-Land-Schule‹ — steht ›Sukhāvati‹, das ›Land der Seligkeit‹, im Mittelpunkt ihrer spirituellen Praxis. In diesem ›himmlischen‹ Reich wiedergeboren zu werden bedeute, Buddhas Lehren unmittelbar zu hören und zu verstehen — so erlange man mühelos das Nirvana, den grenzenlosen Frieden. Alle (!), die im ›Reinen-Land‹ wiedergeboren würden, wären dann ohne geschlechtliche Begierden.

Folglich sei dort weder ein männliches noch ein weibliches Geschlecht von Belang.

Einen gänzlich anderen Weg praktizieren einzelne tibetische Schulen. Ihre Anhänger versuchen — meistens außerhalb der klösterlichen Ordnung — die dem sexuellen Drang zugrunde liegende Energie für einen abkürzenden Sprung in die rasche Erleuchtung zu nutzen. In unserem Zusammenhang erscheint bedeutsam, welche uneingeschränkte Wertschätzung dem Weiblichen, welcher Respekt der Frau entgegen gebracht wird. Bei aller Gleichwertigkeit und **Gleichrangigkeit der Geschlechter** werden die unterschiedlichen Möglichkeiten und Rollen-Befähigungen von Männern und Frauen als selbstverständlich vorausgesetzt. Meditationen und Rituale benötigen die unterschiedlichen Qualitäten beider Geschlechter. Aber — so ist von kundigen Lehrern zu hören — dieser Weg fordert den ganzen Einsatz: Disziplin und Fleiß, Hingabe und Vertrauen, Konzentration und Zielstrebigkeit, Kraft und vor allem — viel Zeit.

Zur **Homo-, Bi- und Transsexualität** lässt sich auch in der Kommentar-Literatur zu den alten Schriften wenig finden, was in unserer Zeit verwertbar wäre. Allerdings empfiehlt der Buddha grundsätzlich, heilsam zu denken und zu handeln — also im Umgang mit Anderen kein Leid zu verursachen. (Kommentar-Literatur: siehe M. Klöcker und U. Tworuschka, Ethik der Weltreligionen, S. 219 / Darmstadt 2005)

In den hierzulande überkommenen ethischen Grundregeln vermisst man ebenfalls Hinweise, wie mit **sexuellen Grenzsituationen** umzugehen sei. Denken und Handeln orientiert sich in unserer Zeit stärker an eigenen Erfahrungen, am Selbstverständnis und Bewusstsein für ein eigenverantwortliches Leben. Gesellschaftlich äußert sich diese Entwicklung seit langem in den Normen und Werten, die in den ersten Artikeln unserer Verfassung festgeschrieben sind. Auch die buddhistische Literatur der Gegenwart befasst sich kaum mit dem mächtigen Geltungsbereich unverhandelbarer Menschenrechte. So steht die Würde eines Menschen gleich am Anfang des Grundgesetzes, gefolgt von grundlegenden Vorgaben zu Achtung und Respekt zwischen den Menschen, zum Beispiel im Grundsatz der Gleichheit und Gleichbehandlung — vor allem der Frauen.

Um den Problemen unserer Zeit zu begegnen, orientieren wir uns im vielschichtigen **Geflecht der buddhistischen Ethik** an der Fülle der Weisungen und Ermunterungen. Zu allen Zeiten bedurften sie einer sorgfältigen Interpretation. Daher berief sich Buddha in seiner Kalama-Lehrrede auf die Lebenserfahrung seiner Zuhörer und

.....
LESETIPP :: Paul H. Köppler,
›So spricht der Buddha‹,
Frankfurt / M., 2004.
Die schönsten und wichtigsten
Lehrreden des Erwachten,
Eine flüssig lesbare Überset-
zung; Texte aus dem gesamten
Pali-Kanon.
.....

appellierte an ihre **Urteilkraft**. Der heute vorherrschende Pragmatismus erwartet auch von einer buddhistischen Ethik Alltags-Tauglichkeit und Glaubwürdigkeit: Wer sich für den buddhistischen Weg entschieden hat, wird sich bemühen, seinen **ethischen Anspruch** ernsthaft zu **leben und umzusetzen** — in der ›Vierten Wahrheit‹ der Buddha-Lehre gilt die Bemühung oder »Anstrengung« als eine der grundlegenden Voraussetzungen für die Glaubwürdigkeit der eigenen Überzeugung.

Im Kalama-Sutta gibt der Buddha den Menschen eine Anleitung, wie sie prüfen können, ob sie die für sie richtigen Lehrer, Gemeinschaft und Lehren gefunden haben: »Es kommen da, o Herr, einige Asketen und Brahmanen nach Kesaputta; die lassen bloß ihren eigenen Glauben leuchten und glänzen, den Glauben anderer aber beschimpfen, schmähen, verachten und verwerfen sie. Wieder andere Asketen und Brahmanen kommen nach Kesaputta, und auch diese lassen bloß ihren eigenen Glauben leuchten und glänzen, und den Glauben anderer beschimpfen, schmähen, verachten und verwerfen sie. Da sind wir denn, o Herr, im Unklaren, sind im Zweifel, wer wohl von diesen Asketen und Brahmanen Wahres, und wer Falsches lehrt.« — »Recht habt ihr, Kalamer, dass ihr da im Unklaren seid und Zweifel hegt. In einer Sache, bei der man wirklich im Unklaren sein kann, ist euch Zweifel aufgestiegen. Geht, Kalamer, nicht nach Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach Tagesmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, nicht nach erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Eindruck persönlicher Vorzüge, nicht nach der Autorität eines Meisters! Wenn ihr aber, Kalamer, selber erkennt: Diese Dinge sind unheilsam, sind verwerflich, werden von Verständigen getadelt, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden, dann o Kalamer, möget ihr sie aufgeben.«» A3/66

Perspektiven der buddhistischen Frühschriften

*»Von allem Bösen abzustehen,
das Heilsame zu mehren,
auf Läuterung des Geistes zu sehn:
Das ist's was Buddhas lehren.« Dhp 183*

Das weitläufige Gewebe der buddhistischen Ethik offenbart sich in Weisungen, Ermahnungen und wohlmeinenden Ermunterungen, in praktischen Botschaften und Beispielen. So steht den zentralen **Fünf Verhaltensweisungen** eine Palette zuversichtlicher Übungen gegenüber. Empfehlungen zur mitfühlenden **Nachsicht** können den zwangsläufigen Folgen eigenen Denkens und Handelns, dem Karma-Prinzip (nähere Erläuterungen folgen), die Strenge nehmen und zur Lebensbalance beitragen. Vielfältige Meditations-Themen und vorbildliche Haltungen stehen zur Verfügung — beispielsweise:

- :: **Liebende-Güte**-Rezitation (mettasutta)
- :: **Vier Heilsame Haltungen** (brahmavihara):
Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut
- :: **Sechs Vollkommenheiten** (paramita):
Großzügigkeit, Sittlichkeit, Nachsicht, Willenskraft, Meditation, Weisheit
- :: **Rezitations-Texte** der einzelnen Traditionen

Buddhistisches Denken und Handeln konnte seit etwa 2500 Jahren in unterschiedlichen Kulturen Fuß fassen. Die Essenz der buddhistischen Ethik blieb dennoch über alle Räume, Zeiten und Schulrichtungen hinweg dieselbe. Und so fand sie auch Eingang in das ›Buddhistische Bekenntnis‹, das 1985 in Hamburg von der damaligen Versammlung buddhistischer Gruppen beschlossen wurde — schul- und traditionsübergreifend.

Das **BUDDHISTISCHE BEKENNTNIS** in der seit 2004 gültigen Fassung:

*Ich bekenne mich zum Buddha
als meinem unübertroffenen Lehrer. Er hat die Vollkommenheiten verwirklicht
und ist aus eigener Kraft den Weg zur Befreiung und Erleuchtung gegangen.
Aus dieser Erfahrung hat er die Lehre dargelegt, damit auch wir endgültig frei
von Leid werden.*

*Ich bekenne mich zum Dharma,
der Lehre des Buddha. Sie ist klar, zeitlos und lädt alle ein, sie zu prüfen, sie
anzuwenden und zu verwirklichen.*

*Ich bekenne mich zum Sangha,
der Gemeinschaft derer, die den Weg des Buddha gehen und die verschiedenen Stufen
der inneren Erfahrung und des Erwachens verwirklichen.*

Ich habe festes Vertrauen zu den Vier Edlen Wahrheiten:

Das Leben im Daseinskreislauf ist letztlich leidvoll.

Ursachen des Leidens sind Gier, Hass und Verblendung.

Erlöschen die Ursachen, erlischt das Leiden.

Zum Erlöschen des Leidens führt der Edle Achtfache Pfad.

Ich habe festes Vertrauen in die Lehre des Buddha:

Alles Bedingte ist unbeständig.

Alles Bedingte ist leidvoll.

Alles ist ohne eigenständiges Selbst.

Nirvana ist Frieden.

Ich bekenne mich zur Einheit aller Buddhisten

und begegne allen Mitgliedern dieser Gemeinschaft mit Achtung und Offenheit.

*Wir folgen dem Buddha, unserem gemeinsamen Lehrer, und sind bestrebt, seine
Lehren zu verwirklichen.*

Ethisches Verhalten, Sammlung und Weisheit führen zur Befreiung und Erleuchtung.

*Ich übe mich darin, keine Lebewesen zu töten oder zu verletzen, Nichtgegebenes nicht
zu nehmen, keine unheilsamen sexuellen Handlungen zu begehen, nicht unwahr oder
unheilsam zu reden, mir nicht durch berauschende Mittel das Bewusstsein zu trüben.*

*Zu allen Lebewesen will ich unbegrenzte Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut
entfalten, im Wissen um das Streben aller Lebewesen nach Glück.*

Ehrfurcht vor dem Leben — als buddhistische Grundlage

Jegliches Leben zu schützen kennzeichnet buddhistisches Denken und Handeln. Dieser Geist weht durch alle Schriften: Achte und respektiere die Würde des / der Anderen. Sei achtsam und erkenne das Leiden Anderer:

*»Auf mich selbst achtend, achte ich auf den anderen,
Auf den anderen achtend, achte ich auf mich selbst.« S V / 19*

Beteilige dich an der Linderung mit tätigem **Mitgefühl**. Der Buddha beschrieb die Goldene Regel vor unterschiedlichem Publikum: »Füge deinem Nächsten keine Schmerzen zu, die auch dir schmerzen.« (U V / 1; S 55 / 7). Der Geist dieser Ethik verbindet sich unlösbar mit den oben erwähnten Anregungen der Vier Heilsamenhaltungen, den Sechs Vollkommenheiten und so weiter.

Die Fünf Verhaltens-Übungen — als ethischer Kernbestand

Sie sind unter anderem im Achtpfad und den Sechs Vollkommenheiten enthalten. Mit der Formel »Ich übe mich darin ...« wird unmissverständlich an die **Eigenverantwortung** erinnert, die ein buddhistisches Denken und Handeln charakterisiert: Menschen bestimmen selbstständig und durch achtsames Abwägen die Handlungs-Alternativen. Üben heißt, die Lehre zu verinnerlichen und die gewonnenen Erkenntnisse zum Wohle aller Wesen einzusetzen. Was der Einzelne daraus macht, offenbart er in Konflikten, wenn Interessen, Neigung und Vernunft auseinander streben.

Nicht das buchstäbliche Verständnis einer Übung erzeugt heilsame Wirkungen, sondern das sinngemäße **Interpretieren der maßgebenden Texte** und das angemessene Einbeziehen der jeweils übergeordneten Gesichtspunkte. Der Buddha forderte ausdrücklich dazu auf, im Zweifelsfall der eigenen Lebenserfahrung zu vertrauen, aber immer das Heilsame im Auge zu behalten (Kalamarede). Als Verfechter des ›Mittleren Weges‹ warnte er jedoch auch vor der Sucht des wiederholten Zweifelns (S III 22 / 84).

Die 1. Übung :: Nicht verletzen

»Leben schützen« SILVIA WETZEL

»Ich übe mich darin, keine Lebewesen zu töten oder zu verletzen.« Zitat aus dem »Buddhistischen Bekenntnis«

›Verletzen‹ meint nicht nur körperliche, sondern im weitesten Sinne auch psychische Beeinträchtigungen aller Art; zum Beispiel einschüchtern, Mobbing, bedrängen — und sei es, aus sexuellem Begehren heraus, auf vermeintlich harmlose Weise zu etwas drängen, was er / sie nicht will. Aus buddhistischer Sicht zählen hierzu alle Abstufungen unheilsamen Handelns und Nichthandelns, seien sie vorsätzlich, fahrlässig oder unachtsam.

Die zuweilen berichtete Gewalt in der Familie gerät oft genug als Dunkelziffer der ›**Häuslichen Gewalt**‹ in den Hintergrund. Der Buddha fand in seinen Empfehlungen an den König Ajatasatru klare Worte: ›Keine Gewalt gegen Frauen.« (D 16 / 5. Ratschlag)

Durch unsere kulturelle Tradition werden wir von klein auf daran gewöhnt, ein — aus buddhistischer Sicht — extrem eingeschränktes Verständnis von zwischenmenschlicher Gewalt hinzunehmen: ›**Gewalt**‹-Einwirkung wird auf das Körperliche, das direkt-physisch Schmerzhafte begrenzt. Die Heranwachsenden erfahren es in ihrer Umgebung und lernen, dass ›Gewalt‹ nur das sichtbar Erlittene oder Leidende ist. Seelisches Leiden findet im Verborgenen statt, ist nicht der Rede wert. Jedoch sind es Menschen, die **strukturelle Gewalt** ausüben — die hinter einer Wand von ›Sachzwängen‹, ›Prioritäten‹ und unpersönlichen Organisationen außerhalb jeder Sicht- und Reichweite unerreichbar bleiben.

.....
LESETIPP :: Thich Nhat Hanh,
›Ärger, Befreiung aus dem
Teufelskreis der destruktiver
Emotionen‹, München, 2002.

›Das Wunder der Achtsamkeit‹,
Berlin, 2001.
.....

Die herrschende Kultur zeigt wenig Bereitschaft, Wesen und Sanktion der strukturellen Gewalt im kollektiven Bewusstsein zu verankern und die Einhaltung dieser Norm als hohes ethisches Gut zu vermitteln. Buddhisten sind persönlich betroffen und herausgefordert, wie sie mit der Fülle der strukturellen Gewalt- und Missbrauchsvarianten tatsächlich umgehen.

Der bekannte Zen-Lehrer Thich Nhat Hanh versteht diesen ›ethischen Grundsatz‹ wie folgt: *»Des Leidens bewusst, das durch die Zerstörung von Leben entsteht, will ich mitfühlende Zuwendung üben und Wege finden, um das Leben von Menschen, Tieren und Pflanzen zu bewahren. Ich bin entschlossen nicht zu töten, andere nicht töten zu lassen und den Akt des Tötens nicht herunterzuspielen — weder in meinem Denken noch in meinem Handeln.« Text o.J.*

Die 3. Übung :: Keine unheilsamen sexuelle Handlungen

»Beziehungen schützen« SILVIA WETZEL

»Ich übe mich darin, keine unheilsamen sexuellen Handlungen zu begehen.« aus »Buddhistisches Bekenntnis«- s.o.

Einverständlicher Sex in verbindlichen Beziehungen schließt nicht nur körperliche Misshandlungen aus, sondern auch Handlungen oder Unterlassungen, die als strukturelle Gewalt verstanden werden — also indirekt, nicht-körperlich, zum Beispiel mit Worten oder einschüchternden Handlungen. Ausdrücklich nannte der Buddha auch den Missbrauch Schutzbefohlener im weitesten Sinne (M₄₁/8). Immer gilt es, bei entgegenstehenden Bedürfnissen, Wünschen oder Interessen die Intimsphäre der / des Anderen zu achten.

»Des Leidens bewusst, das durch sexuelles Fehlverhalten verursacht wird, bin ich zur Entwicklung von Verantwortungsgefühl entschlossen und möchte Wege finden, die Sicherheit und Unversehrtheit von Individuen, Paaren, Familien und der Gesellschaft zu schützen. Ohne Liebe und eine langfristige Absicht will ich mich nicht in eine sexuelle Beziehung begeben. Ich bin zur Achtung gegen-über meinen Versprechen und denen der Anderen entschlossen, um mein Glück und das der Anderen zu erhalten. Alles in meiner Macht Stehende will ich tun, um Kinder vor sexuellem Missbrauch zu schützen und um zu verhindern, dass Paare und Familien durch sexuelles Fehlverhalten auseinanderbrechen.« Thich Nhat Hanh

Gibt es in den Schriften Hinweise, wie mit der **Verhütung** umzugehen ist? Wer ist ›zuständig‹ — ist es erlaubt? Fragestellungen dieser Art lassen sich anhand früher Texte nicht schlüssig beantworten. Wieder hilft die buddhistische Grundhaltung »Ehrfurcht vor dem Leben — Leben schützen«, verantwortungsbewusst zu handeln. Und die immer gültige Übung der ›Achtsamkeit‹. Trotz achtsamer Haltung lässt das real existierende Leben prekäre Situationen entstehen. Daher kann es ratsam sein, sich ›vorher‹ der Thematik zu nähern und einverständliche Wege zu finden — mit Einfühlung und Respekt.

Zum **Schwangerschaftsabbruch**: Durch die Zeugung wird ein ›neuer‹ Lebensprozess wieder aufgenommen und manifestiert sich als menschliches Wesen analog zur Entwicklung des Embryos. Ein bewusster Schwangerschaftsabbruch beendet definitiv ein Leben — auch wenn aus buddhistischer Sicht wichtige Merkmale eines Menschen noch nicht ausgereift sind. Der Vorsatz, keine Lebewesen zu töten, würde nicht befolgt.

Jedoch heißt es in der Übung weiter »(...) keine Lebewesen (...) zu verletzen«. Damit tauchen weitere Gesichtspunkte auf: Der Verzicht auf einen Abbruch kann bedeuten, dass nunmehr woanders Leid verursacht wird oder an anderer Stelle ›Verletzungen‹ wahrscheinlich werden. Die körperliche Verfassung oder die Psyche der Frau könnte

.....
LESETIPP :: Hans Wolfgang Schumann, ›Handbuch Buddhismus‹, Kreuzlingen / München, 2000.
.....

.....
LESETIPP :: Dalai Lama, nahezu alle Texte sind empfehlenswert, größtenteils sehr anspruchsvoll, gute Übersetzungen
.....

.....
LESETIPP :: Ayya Khema, ›Buddha ohne Geheimnis‹, Zürich, 1986. Klare und verständliche Sprache – wie auch andere Titel dieser deutschen Buddhistin
.....

.....
LESETIPP :: Volker Zotz, ›Buddha‹, Rowohlt's Monogr. Reinbek
.....

.....
LESETIPP :: Marie Mannschatz, ›Buddhas Anleitung zum Glückseligsein‹, München, 2007. Alltagspraktische Einführung in die Weisheiten des Buddhismus.
.....

beispielsweise vordringlich werden. Das nun beginnende Abwägen und Einschätzen, was angemessen sein könnte — bis hin zum Abbruch — all das kann legitim, ja eventuell sogar angeraten sein. In einem Interview stellte der Dalai Lama sinngemäß diese Überlegungen an und lehnte eine buchstabengetreue Regel-Auslegung ab. Zugleich räumte er ein, dass die Entscheidung zwischen unterschiedlichen Wahrscheinlichkeiten, was Leid verursacht, immer problematisch sei. Es gehöre zur Lebenswirklichkeit, verschiedene Möglichkeiten abzuwägen, wie Leid zu vermindern sei.

Ethik und Eigenverantwortung — unser Einfluss auf die Karma-Entwicklung

Sehr verkürzt heißt Karma das Wirken in Taten, Worten und Gedanken. Das Karma-Prinzip speichert unsere bisherigen Absichten und Handlungen, soweit sie, vereinfacht ausgedrückt, nicht aufgearbeitet worden sind. Wir wissen, Psychologie und Lebenserfahrung bestätigen es, dass äußere und innere Gegebenheiten uns den Stempel aufdrücken. Mit zunehmender Lebenszeit begreifen wir, in welchem Maße unsere inzwischen aufgelaufenen Denk- und Handlungsweisen unser Verhalten bestimmen. Aber vieles haben wir noch selbst im Griff. Negative Gedanken ziehen uns herunter, positive öffnen heilsame Handlungsräume. Karma umfasst sowohl das kurzfristige Echo, das mir durch meine Worte widerfährt, als auch die späteren Re-Aktionen. Es entspricht der trivialen Alltagserfahrung, mit welcher Zwangsläufigkeit unser vorangegangenes Denken, Reden und Handeln das jetzige Erleben und Verhalten zur Folge haben.

Hier ist nicht der Ort, das Wirken des Karma-Prinzips umfassend zu beschreiben — dazu sei auf die reichhaltige Literatur in Vergangenheit und Gegenwart verwiesen (zum Beispiel »Karma«, A. Weil (Hrsg.) Stammbach 2008/www.buddhareden.de). Im Zusammenhang mit einer praktischen Sexualethik interessieren vor allem die **handlungsorientierten Aspekte** und weniger die Spekulation, was in einem früheren Leben geschehen sein könnte. Davon hat bereits der Buddha dringend abgeraten.

Wer sich entschieden hat, den buddhistischen Weg zu gehen, übernimmt eine Selbstverpflichtung. Was ein Mensch an unheilsamen Handlungen und Denkgewohnheiten angesammelt hat, kann er kritisch überdenken und beschließen, sein Leben in heilsame Bahnen zu lenken. Mitten im karmisch-zwingenden Erleben haben wir eine **Chance**: in einem einzigen Moment — dem jetzigen Augenblick! Meine persönliche Entwicklung, meine ureigene Zukunft kann ich ausschließlich **im gegenwärtigen Moment** zum Besseren wenden. In diesem alltagspraktischen Sinn führt das Karma-Prinzip unmittelbar zur **Eigenverantwortlichkeit**. Menschen spüren diesen Schub im Rücken, je tiefer sie buddhistisches Denken und Handeln verinnerlichen.

Glaubwürdigkeit und ernsthaftes Bemühen

Wenn ich mich aus der beschriebenen Klammer zwischen tatsächlichem Verhalten und den unausweichlichen Folgen lösen will, wird meine **innere Einstellung** (Gesinnung) ausschlaggebend. Sie entscheidet, ob ich eine karmische Entwicklung auch wirklich will. Der zweite Pfad des ›Achtpfades‹ — die ›Einstellung‹ — weist mit Nachdruck auf die Notwendigkeit der zielbewussten Motivation hin. Aber erst zusammen mit dem sechsten Pfad ›Bemühen‹ stehen die Werkzeuge bereit: Mit Motivation und festem Willen kann der eigene ethische Anspruch im Alltag umgesetzt werden — und somit die eigene Glaubwürdigkeit. Das tatkräftige Bemühen wird für Andere spürbar und spornt alle an, sich gegenseitig zu unterstützen. So entsteht die Mitfreude an Vorbildern im engeren und weiteren Umkreis der Dharmafreunde. Die Mitfreude gilt daher als eine der ›Vier Heilsamen Haltungen‹.

Achtpfad — auch **DER EDLE ACHTFACHE PFAD** genannt — beschreibt den praktischen Weg eines Buddhisten und erläutert die letzte der Vier Edlen Wahrheiten:

- :: Rechte Ansicht
- :: Rechte Gesinnung
- :: Rechte Rede
- :: Rechtes Verhalten
- :: Rechter Lebensunterhalt
- :: Rechtes Bemühen
- :: Rechte Achtsamkeit
- :: Rechte Meditation

Meditative Sammlung und Reflexion

Um den Anforderungen gerecht zu werden, wird seit alters her empfohlen, in den Tagesverlauf eine Meditation einzubauen. Zweck ist, den **Geist zu beruhigen, Einsichten** zu gewinnen und durch eine **kritische Rückschau** die notwendigen Änderungen auszulösen. Das strenge ›Bemühen‹ des sechsten Pfades erfordert als Ausgleich eine Nachsicht mit sich selbst. Erst dadurch wird auch eine mitfühlende Nachsicht mit Anderen möglich — und nötig. Die nachsichtige Geduld mit sich selbst und Anderen zählt zu den Sechs Vollkommenheiten — eine der buddhistischen Ermunterungen auf dem ethisch-heilsamen Weg.

.....
www.dharma.de
.....