

2.1.1.3 Frieden in Zeugnissen fernöstlicher Religiosität

Michael von Brück

»Fernöstliche Religiosität« ist kein Begriff, der eine Tradition bestimmen würde, die identifizierbar ist und ein Textkorpus hervorgebracht hätte. Wenn mit dem »Fernen Osten« China, Korea und Japan gemeint sind oder – darüber hinaus – die sinisierten Kulturen Ostasien, ergibt sich ein differenziertes Bild. Konfuzianische Elemente fließen mit buddhistischen zusammen, die vor dem Hintergrund eines meist als »schamanisch« zu bestimmenden Substrats ein »kulturelles Klima« ergeben, das zeitlich und räumlich höchst unterschiedlich ist.

Frieden als Harmonie und innere Ausgeglichenheit

In allen vom *Konfuzianismus* geprägten Kulturen ist »Harmonie« einer der wichtigsten Grundwerte des Lebens überhaupt. Diese Sehnsucht nach Harmonie erstreckt sich auf alle sozialen Beziehungen, die analog zu kosmischen Beziehungen gedacht und erlebt werden. Der Kosmos ist hierarchisch aufgebaut, und so auch die Gesellschaft. »Frieden« bzw. Harmonie entsteht in der hierarchisch gegliederten Sozialstruktur. Wer diese verletzt, hat mit Sanktionen zu rechnen, die von der Maßregelung bis zum Ausstoß aus der Gemeinschaft reichen, ja auch die Todesstrafe einschließen können.

Der *Buddhismus* hingegen beruht auf einer egalitären Philosophie der Gewaltlosigkeit: Jedes Lebewesen hat die Buddhanatur, und Unterschiede ergeben sich nicht aus dem sozialen Status, sondern aus der karmischen Konditionierung. Was jemand ist, ist er durch sein Handeln in früheren Leben. Die Geburt als Mensch ist außerordentlich kostbar, weil sie im Kreislauf der Wiedergeburten nur selten erfolgt und nur auf dieser Existenzstufe der *dharma* praktiziert werden kann. Zu den günstigen Lebensbedingungen zählt daher neben der Geburt als Mensch auch die Geburt in einem buddhistischen Land, in dem darüber hinaus der *dharma* gelehrt und von kompetenten Lehrmeistern vertreten wird. Erziehung im Sinne der Dharmapraxis ist somit ein höchstes Gut, sie ist Erziehung zu Gewaltfreiheit und Kontrolle des eigenen Bewusstseins, was sich entsprechend sozial auswirkt.

Beide hier genannten kulturellen Einflüsse kommen zusammen, um das zu gestalten, was als fernöstlicher Buddhismus betrachtet werden kann. »Frieden« im Sinne europäischer politischer Vorstellungen ist dabei nicht das Thema, es geht vielmehr um die Erziehung zu innerer Ausgeglichenheit und Gewaltfreiheit, die auch soziale und politische Wirkungen zeitigt (vgl. auch 2.1.1.2).

Religion als Tradition: Die Vergänglichkeit des Beharrens

Religion ist mehr als der Inhalt normativer Texte. Gerade »fernöstliche Religiosität« artikuliert sich nicht nur in Texten, sondern in sozialen Kodizes, Motivations- und Legitimationsmustern für Lebens- und Machtstrukturen, Ausdrucksformen der Kunst

usw., d. h. Religion ist Tradition. Tradition aber ist in Veränderung begriffen. Der Veränderung auszuweichen, bedeutet eine Fehlhaltung, die korrigiert werden muss: Inbegriff der Erziehung ist die Akzeptanz der Veränderlichkeit und Relativität des Lebens, weil alles Beharren nur um den Preis der Gewalt möglich ist. Viele Zen-Koans beinhalten genau diesen Zusammenhang, und der japanische Garten bringt genau dieselbe Haltung zum Ausdruck wie die hingehauchte Tuschzeichnung.

Tradition ist also ambivalent. Sie bewahrt kulturelles Wissen und ermöglicht damit Spielräume von kultureller Gestaltung. Sie bindet gleichzeitig die Gedanken und Empfindungen fest, d. h. sie ist wie eine Brille, die aufgesetzt wird, um zu sehen. Aber sie lässt nur sehen, was im Fokus der Brille zu sehen möglich ist. Traditionen der Sprache, des Denkens, der Kunst, der Religion – sie sind wie Fenster auf die Wirklichkeit: Man sieht nur, was in diesem bestimmten Fenster erscheint. Aber es gibt andere Fenster, die Wirklichkeit anders sehen, erkennen und genießen lassen. Tradition, also Religion, ermöglicht und verhindert zugleich. Die eigene jeweilige Sicht auf die Dinge absolut zu setzen, für allein gültig zu erklären oder – mit einem Wort aus der Religion selbst – aus ihrer jeweiligen Sicht einen Götzen zu machen, ist eine Haltung, die Gewalt erzeugt und überwunden werden muss. Religiöse Urteile sind, wie alle Urteile, relativ. Absolutheitsansprüche stiften Unfrieden, weil sie anderen ähnlichen Ansprüchen kontradiktorisch gegenüberstehen und keine Lösung möglich ist. Solche Ansprüche werden aus zwei Gründen gestellt: aus Unsicherheit und aus Machtstreben. Aus Unsicherheit, weil tief im Unterbewussten oder manchmal auch halb bewusst klar ist, dass die eigene Sicht der Dinge so ganz überzeugend nicht ist, dass es zumindest alternative plausible Deutungsmodelle von Wirklichkeit geben kann und gibt. Zweitens aus Machtstreben, weil Uniformität Macht über die Uniformierten bedeutet. Das trifft auf Kleidungszwänge, Verhaltenszwänge und Denkwänge in gleicher Weise zu. Auch der Buddhismus und die chinesische wie koreanische und japanische Gesellschaft im Allgemeinen haben solche Zwänge entwickelt. In Aufbruchsbewegungen, die sowohl in China als auch in Korea und Japan immer wieder beobachtet werden können, sind diese restriktiven Entwicklungen erkannt und kritisiert worden. Die ikonoklastische Rhetorik des Zen (»Wenn du den Buddha triffst, töte ihn«, »Verbrennt die Bücher« usw.) hat damit zu tun. Sie ist ein pädagogisches Mittel, um auf die Vergänglichkeit und Vorläufigkeit aller Erscheinungen, gerade auch der als heilig deklarierten Symbole, hinzuweisen.

Macht und Gewalt

Macht ist ein notwendiges Konstitutivum aller Lebensprozesse. Im sozialen Bereich sorgt Macht für Stabilität und Veränderung zugleich. Es ist immer die Durchsetzung einer bestimmten Variante von Möglichkeiten, die durch Macht real wird. Im Unterschied dazu ist *Gewalt* die Ausübung von Macht ohne die erwähnte Balance von Stabilität und Veränderung, oder anders ausgedrückt: die Durchsetzung von Partikularinteresse eines Ego oder einer Gruppe bei Unterdrückung der Möglichkeiten anderer Personen oder Gruppen. Gewalt tritt dort auf, wo der systemische Zusammenhang der Wechselwirkung verletzt wird, buddhistisch gesprochen, wo das *pratityasamutpada*-Prinzip (das

Entstehen aller Phänomene in gegenseitiger Abhängigkeit) theoretisch und praktisch vernachlässigt wird. Gewalt kann physisch sein oder auch nicht, in jedem Falle geht sie von einem Dualismus aus, der unrealistisch ist: Das Andere, durch Gewalt Unterdrückte oder Ausgemerzte, ist Teil des Systems und kehrt deshalb an anderer Stelle destruktiv zurück.

Natürlich sind die Übergänge von Macht und Gewalt fließend. Wo Widersprüche auftreten, können sie auf derselben Systemebene oft nicht gelöst werden, und so entsteht Gewalt. Wird der Widerspruch aber in einen weiteren Kontext gestellt, erscheint das Kontradiktorische oft als konträr, d.h. als zwei Aspekte eines Zusammenhangs, als Nicht-Dualismus. Diesbezüglich bietet die buddhistische Bewusstseinsanalyse, wie sie in der ostasiatischen Zen-Praxis zur Übung wird, pädagogische Möglichkeiten an, das Gewaltproblem zu lösen, zumindest bewusst zu machen und einzudämmen.

Wurzeln der Gewalt

Gewaltbereitschaft in Gestalt von Aggression ist evolutionsbedingt gegeben (vgl. 1.1.2 und 1.1.4). Allerdings können Affekte, die sich unwillkürlich einstellen, gezähmt werden. Ungezügelter Aggressionen sind schlecht angepasste Verhaltensweisen in einem System gegenseitiger Abhängigkeit, und deshalb ist die Zügelung wiederum von Vorteil. Genau das ist die kulturelle Leistung des Menschen, dass er sich nicht nur als Individuum verhält, das sich spontan durchsetzen muss, sondern auf Grund kognitiver Leistungen erkennt, dass er von anderen Lebewesen abhängig ist. Diese Abhängigkeit mag einen momentanen Triebverzicht fordern, langfristig aber zur Überwindung von Aggression und zur Kooperationsbereitschaft befreien. Denn wie wir die Welt wahrnehmen, beurteilen und dann reagieren, ist unsere Konstruktion, sprich Projektion. Diese Projektionen laufen ab vor dem Hintergrund gespeicherter Erfahrungen der Spezies und auch des Individuums. Wir nehmen wahr, was uns die Erwartung wahrnehmen lässt. Gewalt ist Ausdruck dieser Prägung. Sie kann verändert werden auf Grund von Einsicht.

Das ist die erkenntnistheoretische Einsicht des Buddhismus, der den Projektionscharakter jedes Wissens exakt beschreibt und in dem Begriff *prapanca* benennt. Die buddhistische Grundeinsicht in die wechselseitige Verursachung aller Erscheinungen (*pratyasamutpada*) und der Kodierung von Eindrücken in karmischen Prägungen, die künftiges Erkennen und Verhalten steuern, taucht das Gewalt-Problem in ein neues Licht.

Gewalt ist ein Verhalten auf Grund bestimmter Lernerfahrungen, das in diesem Horizont durchaus zweckrational sein kann. In einer weiteren Perspektive ist es aber kontraproduktiv, weil es nicht aus der Einsicht in die systemischen Zusammenhänge kommt. Gewalt verdrängt einen Aspekt gegenüber einem anderen, sie wird der Komplexität nicht gerecht und ist schließlich eine nur kurzfristig sinnvolle Komplexitätsreduktion, die sich langfristig destruktiv und negativ für die eigene Überlebenschance auswirkt. *Hass*, so

die buddhistische Analyse der drei *klesa*, der »Verunreinigungen« (des Bewusstseins), ist frustrierte Begierde. Begierde aber ist die Kompensation für die *Unwissenheit*, die ein Ich stabilisieren zu müssen glaubt. Wenn ein autonomes Ich der Welt gegenübertritt und sich behaupten muss, ist Gewalt unausweichlich. Kommt das Ich aber zu der Einsicht, dass dieses Ich gar nicht existiert, sondern dass der Strom der Wirklichkeit durch ein unendliches Netzwerk von Verknüpfungen entsteht, ist Gewalt töricht. Das Gewaltproblem zu lösen, ist mithin eine kognitive Aufgabe. Diese Kognition kann sich aber nicht auf eine abstrahierende Kognition beschränken, sondern muss die Affekte und grundlegenden Wahrnehmungsmuster verändern, weil sonst der Projektionskreislauf nicht durchbrochen werden könnte. Der Buddhismus lehrt Methoden, die diesen Projektionskreislauf, der Gewaltbereitschaft erzeugt, beenden.

Achtsamkeit und Versenkung

Zwei Methoden sind im ostasiatischen Buddhismus prominent geworden: die Achtsamkeit und die Versenkung. Achtsamkeit (Pali: *sattipathana*) ist im Buddhismus der Schlüssel für alle Psychologie, und das ist das Kernstück der buddhistischen Daseinsanalyse überhaupt. Achtsamkeit ist eine Art und Weise des konzentrierten Bewusstseins, in der es sich selbst und alle Außeneindrücke wahrnimmt. Achtsamkeit ist reines Beobachten oder Gewahrsein, ohne dass mentale oder kognitive Projektionen die Wahrnehmung und die mentale Wahrnehmungsverarbeitung trüben würden.

Die normale Aufmerksamkeit des Menschen ist eher diffus. Diese diffuse Präsenz bündelt sich in achtsamer Wahrnehmung, wenn ein Objekt erscheint, registriert und dann begrifflich gedeutet wird. Achtsamkeit ist damit der Kern jeder Wahrnehmungstheorie, jeder Ästhetik. Und da alles, was für den Menschen geschieht, im Bewusstsein repräsentiert bzw. konstruiert wird, ist Achtsamkeit die Pforte des Menschen zu sich selbst und zur Welt. Achtsamkeit erweist sich damit als objekt-zentriert. Sie ist eine wichtige Voraussetzung der meditativen Versenkung, aber gerade so ist sie nicht identisch mit Versenkung (*samadhi*). Denn diese hat letztlich kein Objekt, sie ist ein unbegrenzter Raum vom Bewusstsein, der nicht näher beschrieben werden kann, weil jede Beschreibung Definition bzw. Abgrenzung bedeuten würde, während – jedenfalls in tieferen Versenkungsstufen – eine »Raumunendlichkeit«, wie es im Buddhismus heißt, erzielt wird, die das Bewusstsein an nichts anhaften lässt.

Achtsamkeit kann beschrieben werden als der Ausgangspunkt jeder ostasiatischen Spiritualität. Achtsamkeitsübung ist zuallererst eine Schulung der Wahrnehmung. Übungen des Gebetes, der Meditation, des kultischen Tanzes, des Singens, der Gartengestaltung, des kalligraphischen Schreibens usw. haben alle den Zweck, das Bewusstsein zu fokussieren, entweder auf einen gegebenen Gegenstand, ein Objekt also, oder auf sich selbst, wobei sich im Selbst-Bewusstsein bestimmte Aspekte des Bewusstseins selbst zum Objekt werden.

Diese Praxis wird vertieft und zu einer transformativen Erfahrung in den Versenkungszuständen (*samadhi*). In der Tradition des *Ch'an* (*Zen*) geht es darum, durch Einsicht in die »wahre Natur« der Wirklichkeit bzw. den Grund des Bewusstseins (*hsin*, japanisch: *shin*) das Wesen des menschlichen Lebens direkt zu erfahren. Zen lehrt, wie der Mensch sinnlich und sinnvoll *in* der Welt leben kann, nicht wie er sich spekulativ oder asketisch über das Irdische erheben könnte. Die Praxis des Zen vollzieht sich in mehreren Schritten: Durch fokussierte Konzentration auf die unbedingt korrekte Sitzhaltung und den willentlich nicht gesteuerten Atem werden psychosomatische Energien gebündelt. Danach wird eine nicht-fokussierte Achtsamkeit des Bewusstseins angestrebt, die nicht an irgendein Objekt mit räumlich oder zeitlich bestimmten Merkmalen gebunden ist, sondern eine über den Raum ausgebreitete Wachheit und eine Wahrnehmung der Gleichzeitigkeit aller Erscheinungen darstellt. Ziel der Meditation schließlich ist Weisheit; Weisheit bedeutet, jenseits von begrifflichen und emotional gefärbten Projektionen eine Bewusstheit und Einsicht in die »Wirklichkeit wie sie ist« zu erreichen. In einem meist als plötzlich erlebten Durchbruch (japanisch: *kensho*, *satori*) werden alle Widersprüche und Dualitäten aufgelöst, die das rationale Bewusstsein kennzeichnen, und alle Phänomene der Welt erscheinen in ihrer Einheit, ohne dass dabei die Vielheit und Besonderheit der einzelnen Erscheinungen verschwinden würden. Eine solche Erfahrung zeichnet sich aus durch überdeutliche Klarheit der Wahrnehmung und wird als befreiend und tiefstes Glück erlebt. In dieser Erfahrung eröffnet sich dem Bewusstsein das Wesen der Wirklichkeit jenseits der Zeit, jenseits von Leben und Sterben, und doch mitten in diesem gegenwärtigen Augenblick. So wird die Erfahrung selbst als Tod des Ichgefühls bzw. der alten, am Ich anhaftenden Identität des Menschen und als Wiedergeburt in eine andere Bewusstseinsweise erlebt. In diesem Zustand gibt es keinerlei Begehren, so auch keine Projektion auf Objekte, was wiederum den Antrieb zur Gewaltbereitschaft auslöscht. Das ganze Leben wird durchdrungen von dieser Erfahrung, wobei die Einwurzelung dieser grundlegend neuen Sicht aller Erscheinungen im alltäglichen Leben ein Hauptanliegen der Zen-Schulung ist.

Mit dieser Praxis wird in den ostasiatischen Religionen eine Geistesschulung erprobt, die pädagogisch wirksam sein kann zu einer tatsächlichen Reduktion der Gewaltbereitschaft und womöglich langfristig der Überwindung von Gewalt in den Beziehungen des Menschen zu sich selbst und zu seiner Mitwelt.

Zur Vertiefung

VON BRÜCK, M. (2004): *Zen – Geschichte und Praxis*, München.

SUZUKI, D. T. (1994): *Zen und die Kultur Japans*, Bern.

THICH NHAT HANH (2004): *Wahren Frieden schaffen*, München.