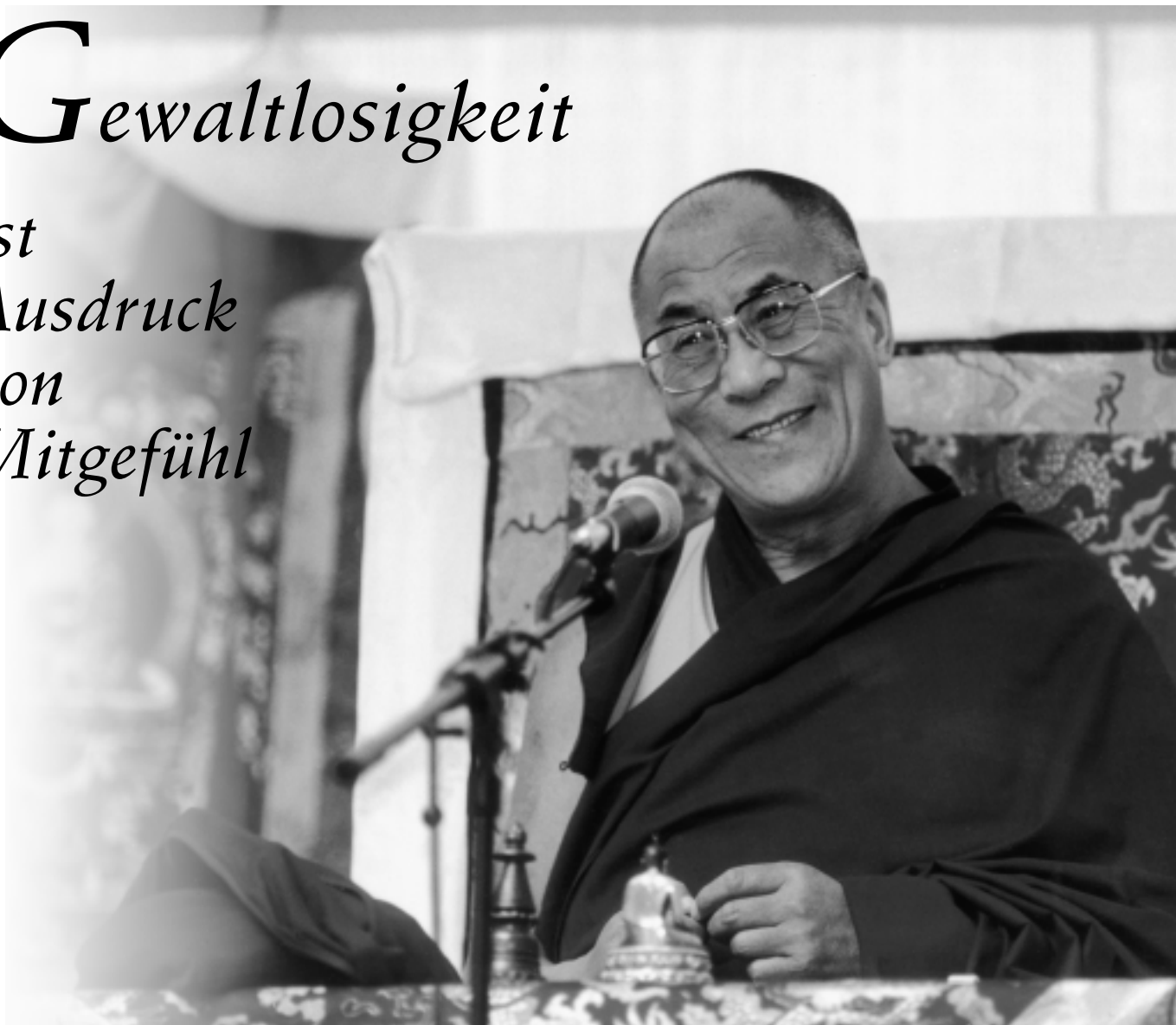


Gewaltlosigkeit

ist
Ausdruck
von
Mitgefühl



S.H. der Dalai Lama

Der Dalai Lama ist ein leuchtendes Vorbild für gewaltloses Handeln und friedliche Konfliktlösung.

*Vortrag des Dalai Lama
am 3. November 1998
in Oldenburg auf
Einladung des
Kulturdezernats
der Stadt*

Was ist Frieden? Frieden hängt direkt zusammen mit gerechtem Handeln und Denken. Wenn in einem Menschen Friede herrscht, dann ist sein Verhalten von Natur her ehrlicher und aufrichtiger. Dies ist die Basis für mehr Gerechtigkeit in der Gesellschaft. Das bedeutet Frieden.

Es gibt einen äußeren und einen inneren Frieden. Der äußere Frieden besteht nicht in der bloßen Abwesenheit von Gewalt, sondern ist etwas Tiefergehendes und etwas Aktiveres. Ein echter Frieden kann nicht durch Furcht erreicht werden. Wir haben den Kalten Krieg erlebt, als Krieg durch die Angst vor einem Atomkrieg, Angst vor immenser Zerstörung vermieden wurde. Aber das war meiner Meinung nach kein echter Frieden, denn dieser basiert auf Respekt voreinander und auf echter menschlicher Zuneigung.

Welche Schritte können wir unternehmen, um echten äußeren Frieden zu erreichen? Ein wichtiger Aspekt ist die

Reduzierung der Waffen auf dieser Welt. Unser Handeln sollte auf eine langfristige Vision ausgerichtet sein: auf das Ziel, die Welt komplett zu entmilitarisieren. Dazu müssen wir zunächst die Atomwaffen von diesem Planeten verbannen. Kürzlich hat es wieder Atomtests in Indien gegeben. Es stimmt mich jedes Mal sehr traurig, wenn Atomtests stattfinden, denn ich war immer für eine totale Verbannung und Abschaffung der Atomwaffen. Entsprechende Vorschläge in diese Richtung, die von der chinesischen Regierung kommen, unterstütze ich von ganzem Herzen. In der gegenwärtigen Situation aber nehmen einige größere Nationen den Besitz von

Atomwaffen als Privileg für sich in Anspruch. Dies ist im Grunde undemokratisch: Die fünf ständigen Mitglieder des Sicherheitsrates in der UNO haben nicht nur ein Vetorecht, sie haben zudem auch noch das Recht, Atomwaffen zu besitzen. Man kann aber nicht von der übrigen Welt fordern, diese Waffen zu reduzieren, wenn man selber für sich in Anspruch nimmt, sie besitzen zu dürfen. Die jüngsten Tests in Indien und in Pakistan haben uns noch einmal deutlich vor Augen geführt, wie wichtig es ist, jetzt Schritte zu unternehmen, um die Atomwaffen zu verbannen.

Ein zweiter Aspekt, um äußeren Frieden zu erreichen, ist die Unterbindung des Waffenhandels: Er ist nicht nur moralisch sehr verwerflich, er hat auch ganz konkret und unmittelbar negative Auswirkungen. Es ist moralisch nicht gerechtfertigt, daß einige Länder daran verdienen, solche Waffen zu verkaufen, die dann in anderen Teilen der Welt benutzt werden, um unbeteiligte Menschen zu töten. Das betrifft vorwiegend sehr arme Länder, wie etwa in Afrika, wo die militärischen Führer einen Großteil der Staatseinnahmen aufbrauchen, um neue Waffen zu kaufen, wodurch für die wichtigen Entwicklungen und den Aufbau des Landes kein Geld mehr vorhanden ist. Wenn dann Naturkatastrophen hereinbrechen und die Ernten nicht entsprechend ausfallen, gibt es keine Möglichkeit, den Menschen zu helfen, weil alles Geld ins Militär gewandert ist. Ein positives Gegenbeispiel ist Costa Rica. Ich hatte die Möglichkeit, dieses Land zu besuchen und mir die Lage vor Ort anzusehen. Die wirtschaftliche und soziale Situation Costas Ricas ist

im Vergleich zu anderen Ländern mit ähnlicher Problemlage sehr viel besser; beispielsweise gibt es Fortschritte im

Bildungssektor. Dieses Land hat kein Militär, nur eine kleine Polizei oder Gardeeinheiten. Deshalb kann man das Geld für wichtigere Aufgaben verwenden. Dieses Beispiel zeigt, weshalb wir den Waffenhandel unbedingt kontrollieren und alle Anstrengungen unternehmen sollten, ihn zu reduzieren.

Echter Frieden im Äußeren kann nicht ohne inneren Frieden erreicht werden. Wenn die Menschen auf der Welt, besonders diejenigen, die in Macht- und Führungspositionen sind, nicht von innerem Frieden getragen sind, sondern stärker von negativen Emotionen dominiert sind wie Neid, Gier nach mehr Besitz, Ruhm, dann werden sie Wege finden, Gewalt anzuwenden und dadurch den Frieden zerstören. Deshalb muß die äußere Abrüstung unterstützt werden von einer inneren Abrüstung. Die



Gewalt läßt sich nur verringern, wenn auch die führenden Politiker von innerem Frieden getragen werden und sich an Vorbildern wie Mahatma Gandhi orientieren.

wiederum können wir nur erreichen, indem Haß, Wut und ähnlich schädliche Emotionen vermindert werden.

Wollen wir positive Geisteszustände entwickeln, müssen wir die gesamte Menschheit als eins betrachten, uns als menschliche Brüder und

Schwestern sehen. In der heutigen Welt ist die gesamte Struktur – sei es in der Wirtschaft, in der Umwelt oder ande-

ren Bereichen – so beschaffen, daß Probleme nicht mehr isoliert voneinander betrachtet werden können. Man kann die Probleme einer Nation nicht mehr angehen, ohne auch die anderen Nationen miteinzubeziehen.

Die Welt wird aufgrund dieser Verflechtung auf verschiedenen Gebieten immer kleiner. Dem müssen wir Rechnung tragen, indem wir versuchen, die Probleme zunehmend auf globaler Ebene zu lösen. Die Barrieren und Grenzen, die wir aufgrund unterschiedlicher Ideologien und Nationen schaffen, sind in der heutigen Welt nicht mehr relevant. Die Realität sagt uns: Wir müssen umdenken. In gewisser Weise entwickelt sich die Realität schneller als unsere innere Einstellung, die

den veränderten Gegebenheiten noch nicht genügend Rechnung trägt.

Einige Wissenschaftler gehen mittlerweile mit ihrer Einschätzung so weit, daß sie die traditionelle Einteilung in Innenpolitik und Außenpolitik unter den gegebenen Verhältnissen eigentlich nicht mehr für angemessen halten. Außenpolitik muß auch eine Art Innenpolitik sein und umgekehrt. Die Welt ist so miteinander verwoben, daß jede Schädigung eines Nachbarn letztlich auch eine Schädigung für uns selbst bedeutet. Jede Unterstützung, die wir einem anderen Land oder einem Nachbarn gewähren, ist somit auch eine Unterstützung für uns selbst. Mit dieser Einstellung müssen wir versuchen, Haß, Intoleranz und andere negative Emotionen zu reduzieren und ein universelles Verantwortungsgefühl zu stärken. Wir müssen uns von Feindselig-

„Innere Abrüstung entsteht über die Sorge um den anderen, über das Mitgefühl.“

keit befreien und die Werte von Liebe und Mitgefühl in der Gesellschaft stärken. Über die Sorge um den anderen, also das Mitgefühl, entsteht die innere Abrüstung. Es ist wichtig, dieses Bestreben nicht nur den religiösen Menschen zu überlassen, sondern es allen Menschen nahezubringen als eine grundlegende, lebensnotwendige menschliche Einstellung.

Wenn wir Anteil am Schicksal anderer nehmen, entwickeln wir selbst innere Stärke. Aus dieser inneren Stärke heraus erleben wir inneren Frieden. Eine mitfühlende Haltung öffnet anderen Menschen die Tür unseres Herzens. Und dadurch erlangen wir mehr Freude

wenn wir immer nur an uns denken.

Ein Wissenschaftler präsentierte mir statistische Daten, aus denen ersichtlich wird, daß Menschen, die selbstzentriert denken, viel eher der Gefahr eines Herzinfarkts ausgesetzt sind: Da man immer nur Sorge um sich selbst hat, erscheinen Probleme dann völlig überwältigend. Aus der Sorge um andere aber entwickelt sich eine innere Stärke, eine positive Atmosphäre, und dies nutzt einem auch selbst, man ist freudiger und gesünder, hat mehr Freunde, und Feinde können sich sogar allmählich zu Freunden wandeln. Deshalb empfinde ich eine Haltung des Mitgefühls als das Wunderbarste, das wir als Menschen

tung ihnen gegenüber. Dadurch entwickeln sich Mitgefühl und echte Gewaltlosigkeit. Haß zieht automatisch mehr Gewalt nach sich. Um eine gewaltlose Gesellschaft zu schaffen, müssen wir deshalb dafür Sorge tragen, die inneren Werte von Menschlichkeit und Mitgefühl als die eigentlichen Ursachen der Gewaltlosigkeit zu stärken.

Eine zentrale Frage dabei ist: Wie können wir Instrumente finden, um Konflikte auf gewaltfreie Art zu lösen? Solange Menschen Intelligenz besitzen, wird es auch Widersprüche zwischen ihren Meinungen und Sichtweisen geben. Das läßt sich unmöglich verhindern. Widersprüche sind an sich auch nichts Schlechtes. Unser Körper besteht sogar aus einer Vielzahl von Elementen, die miteinander nicht übereinstimmen, die in gewisser Weise im Widerstreit stehen. Aber gerade aufgrund der Ausgewogenheit dieser unterschiedlichen Elemente lebt unser Körper, und wir sind gesund. Sobald diese Balance aus dem Gleichgewicht gerät, werden wir krank.

Betrachten wir die Flora und Fauna. Viele verschiedene Pflanzen- und Tierarten und widersprüchliche Kräfte in der Natur führen immer wieder zu neuen Entwicklungen. All das wäre nicht möglich, wenn es keine Widersprüche gäbe. Auch im Denken einer einzelnen Person gibt es sie. Einmal denken wir in diese Richtung, dann sehen wir ein Problem aus einer anderen Perspektive, und aus der Synthese dieser Gegenpole gewinnen wir neue Erkenntnisse oder einen neuen Ansatz, um ein Problem zu lösen. Deshalb sind Widersprüche an sich etwas Förderliches, wenn man korrekt mit ihnen umgeht. Ich denke, daß dabei die Kompromißfähigkeit ein sehr wichtiger Faktor ist. Früher gab es Konzepte, wonach z.B. eine Nation einen 100prozentigen Sieg davon trägt und die andere Seite einen 100prozentigen Verlust erleidet. Aber diese Konzepte greifen heutzutage nicht mehr, sie sind veraltet. Wir leben in einer veränderten Realität, in der alles so verflochten ist, daß ein 100prozentiger Sieg beim 100prozentigen Verlust der anderen Seite nicht möglich ist. Wir müssen die Sorge um die anderen miteinbeziehen



Die demokratischen Länder kennen Systeme der Konfliktlösung und Kompromißfindung. Diese immer wieder anzuwenden, auch auf internationaler Ebene, hilft, Gewalt abzubauen.

und Freunde. Es entsteht ein tieferes Vertrauen unter den Menschen. Wenn wir andererseits negative Gefühle in uns schüren, verschließen wir die Tür unseres Herzens. Als Folge nimmt die Kommunikation unter den Menschen ab, Mißtrauen und Ängste machen sich breit. Ein sehr selbstzentriertes Denken grenzt den eigenen geistigen Horizont stark ein; wir kreisen dann nur noch um diese einzelne Person, die wir sind. Ein Denken, das sich auf die anderen bezieht, eine mitfühlende Haltung aber erweitert unseren Horizont. Dann erscheinen auch die eigenen Probleme nicht mehr so riesig und bedrohlich, als

entwickeln können. Wir alle haben das Potential dazu, und trotzdem werden diese grundsätzlichen menschlichen Werte von uns viel zu oft vernachlässigt; daraus resultieren dann die zahllosen Sorgen, von denen viele unnützlich sind. Deshalb möchte ich Sie bitten, sich um die Entwicklung der inneren menschlichen Werte zu bemühen. Das ist für uns in jeder Weise nützlich und ein großer Vorteil.

Gewaltlosigkeit ist nicht nur die Abwesenheit von Gewalt, sondern Gewaltlosigkeit ist ein Ausdruck oder eine Manifestation von Mitgefühl; es ist die Sorge um die anderen und Verantwor-

in unser Denken und unser Handeln. Wenn wir es uns zum Beispiel zum Prinzip machen, daß wir 60 Prozent des Gewinns oder der Vorteile für uns gewinnen wollen und wenigstens 40 Prozent den anderen überlassen, dann ist das schon eine ganz realistische Einstellung. Wir müssen nicht gleich alles aufgeben; diese Prozentsätze sind wahrscheinlich möglich. Wenn wir dagegen die anderen völlig ignorieren, schüren wir dadurch Konflikte und Schwierigkeiten. Deshalb ist die Berücksichtigung der Bedürfnisse des anderen im Geist der Kompromißbereitschaft sehr wichtig.

Dieses Prinzip sollte auch stärker in die Erziehung unserer Kinder und Jugendlichen einfließen. Die jungen Menschen sollten z.B. in der Schule den Dialog als einen Teil ihres Lebens begreifen lernen. Gerade in der heutigen Gesellschaft wird die Jugend mit so vielen Widersprüchen und Konflikten konfrontiert, daß sie Dialogfähigkeit und andere Instrumente benötigt, um in dieser Welt handlungsfähig zu sein. Deshalb sollte sie Kompromiß- und Dialogfähigkeit von klein an lernen. Dieses Denken ist heute wichtiger denn je, da wir nicht mehr einfach in den Kategorien der Nationalstaaten denken können. Wir sollten uns verstärkt als Brüder und Schwestern verstehen und als solche den Dialog um Kompromisse suchen.

Man kann vielleicht sagen, daß das 20. Jahrhundert eine Ära der Gewalt und des Blutvergießens war. Wir sollten das nächste Jahrhundert zu einer Epoche des Dialogs machen, gerade im Alltag. Wenn etwa Ihr Nachbar Sie ständig ärgert und Ihnen Probleme bereitet, dann können Sie ein Gefühl der universellen Verantwortung bewahren, indem Sie innerlich ruhig bleiben und ihr Mitgefühl zu diesem Menschen wahren. Sie erkennen ihn als einen Menschen wie sie es selbst sind, mit seinen eigenen Empfindungen und Problemen. Auf der Grundlage dieser innerlich ruhigen Einstellung können Sie trotzdem Gegenmaßnahmen ergreifen, wenn er Ihnen schadet, damit sein schädigendes Verhalten sich nicht immer

weiter fortsetzt. Es wäre falsch, im Falle von Schädigungen Gegenmaßnahmen um des lieben Friedens willen zu unterlassen. Also: Tun Sie etwas gegen die permanenten Störungen, aber ohne Ihr inneres Mitgefühl zu verlieren. Das ist sicherlich schwierig, aber möglich. Wenn Sie ruhig bleiben, dann werden Sie weiterhin Freunde haben, die gern mit Ihnen zusammen sind; Sie selbst bleiben gesund und glücklich. Ihr Nachbar wird das bemerken und sich vielleicht darüber ärgern: „Ich unternehme ständig etwas, um ihn aus der Ruhe zu bringen, und er lebt einfach glücklich

„Es wäre falsch, im Falle von Schädigungen Gegenmaßnahmen um des lieben Friedens willen zu unterlassen.“

und zufrieden weiter.“ Wenn Sie statt dessen mit Wut und Ärger reagieren, verlieren Sie Ihre gute Laune. Und aufgrund Ihrer schlechten Laune wenden sich Freunde von Ihnen ab; vielleicht vergraulen Sie sogar Ihre Haustiere. Sie schlafen schlecht, das Essen schmeckt nicht mehr, und letztlich hat Ihr Nachbar das gewünschte Ziel erreicht, Sie wirklich aus der Fassung zu bringen. Bleiben Sie aber ruhig, dann hat er sein Ziel verfehlt. Haß und Wut zu reduzieren ist auf jeder Ebene unseres Lebens die bessere Alternative. Deshalb sage ich immer: Eigennützig zu denken ist in Ordnung, aber wenn wir schon eigennützig sind, dann sollten wir es auf eine kluge Art sein.

Als Fazit möchte ich Ihnen mit auf den Weg geben: Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich sagen, daß wir durch Analyse, durch Beobachtung, durch eine tiefere Bewußtheit unsere Einstellung ändern können. Es ist möglich, Verantwortungsgefühl zu entwickeln,

und daraus geht mehr Selbstdisziplin hervor. Sie ist das Fundament der Gewaltlosigkeit. Ohne Selbstdisziplin werden immer wieder Schwierigkeiten auf uns niederprasseln, sei es in der Familie, sei es innerhalb einer Gesellschaft, sei es auf internationaler Ebene. Obwohl wir durch äußere Mittel einiges erreichen können, letztlich stellen sie nicht zufrieden. Unsere geistige Haltung muß sich ändern. Wir haben eine wunderbare Intelligenz, wir haben ein gutes menschliches Herz, wir können diese Potentiale kombinieren. Dadurch werden wir selbst als Individuum glücklicher, leben in einer glücklicheren Familie und letztlich in einer glücklicheren Gesellschaft.


Die Regierung und andere Verantwortliche in der Gesellschaft haben ihre eigenen Methoden, um eine bessere Gesellschaft herbeizuführen. Lassen Sie sie ihren Teil der Aufgabe erledigen. Echter Frieden ist jedoch nicht möglich, wenn wir ihnen das Feld ganz überlassen. Wir als Individuen müssen uns bemühen und uns selbst verändern; so schaffen wir die Ursachen für eine positive Entwicklung. Bitte analysieren Sie, was ich gesagt habe. Überprüfen Sie es, und wenn Sie einiges davon richtig finden, dann möchte ich Sie ermutigen, dies in Ihrem Leben anzuwenden und es auch anderen mitzuteilen. Wenn Sie es nicht für wertvoll oder lobenswert erachten oder gar für falsch, dann lassen Sie es einfach sein, vergessen Sie es einfach.

Frage: Wie beurteilen Sie es, wenn eine Staatengemeinschaft militärische Gewalt gegenüber einer Diktatur androht mit dem Ziel, Vertreibung und Tod von vielen tausend Menschen abzuwenden? Einer Drohung müßten notfalls Taten folgen, die unermessliches Leiden über die Menschen bringen und die Kette von Gewalt und Gegengewalt aufrecht erhalten würden?

Dalai Lama: Das ist eine sehr schwierige Frage. Ich habe dafür kein Patentrezept, ich weiß es nicht. Ich denke, wir müssen im Einzelfall entscheiden und die verschiedenen Aspekte gegeneinander abwägen. Generalisieren hilft uns nicht weiter. Gegenwärtig haben wir einen Konflikt in Jugoslawien, im Kosovo.

Aus buddhistischer Sicht ist es eine Tatsache, daß es Ursachen und Umstände für eine bestimmte Entwicklung gibt, die sehr schwer abzuwenden ist, wenn die Probleme sich schon verdichtet haben. Man muß sie also sehr früh angehen und nicht erst, wenn die Symptome sich zeigen. Denn dann bleibt oft nichts anderes übrig, als eine militärische Lösung zu verfolgen, und Gewalt erzeugt tatsächlich Gegengewalt. Die Entwicklung im Kosovo und anderswo erteilt uns quasi eine Lektion: daß wir von vornherein versuchen müssen, die Dinge auf einer tieferen Ebene anzugehen und früh Lösungsansätze zu finden.

Frage: Wie können wir Spiritualität im Alltag entwickeln?

Dalai Lama: Ich unterscheide zwei Ebenen der Spiritualität: einmal im Rahmen eines religiösen Glaubens und einmal ohne einen religiösen Glauben. Die zweite Art bedeutet, ein Mensch zu sein, der die Bedürfnisse der anderen wahrnimmt und warmherzig ist. Dann können wir versuchen, mit einer aufrichtigen Motivation wahrheitsliebend unserer Arbeit nachzugehen. Und auch die Genügsamkeit ist wichtig. Ein Leben in Luxus bringt uns letztlich nicht viel Glück. Es hat sich im Laufe der Geschichte gezeigt, daß der Kapitalismus oder das marktwirtschaftlich orientierte Wirtschaftssystem viel dynamischer ist. Die sozialistischen Wirtschaftssysteme hatten keinen Erfolg. Aufgrund der Kreativität im wirtschaftlichen Bereich kann man im Kapitalismus Profite machen und diese zum Wohle der anderen nutzen. Das wäre wahre Spiritualität. Ganz gleich, welchen Beruf man ausübt: In diesem Sinne ist es eine spirituelle Praxis, wenn man ihn zum größten Nutzen auch für die anderen Menschen einsetzt. 

Aus dem Tibetischen von Christof Spitz. Abdruck des Vortrages aus der Dokumentation des Kulturdezernates der Stadt Oldenburg: „S.H. XIV. Dalai Lama, Oldenburger Forum für Frieden und soziale Gerechtigkeit im nächsten Jahrhundert“, 1999, mit freundlicher Genehmigung der Stadt.