



# Mitgefühl mit einem Tier

von Birgit Stratmann

**M**itgefühl ist ein Zustand, in dem man das Leiden eines Wesens nicht erträgt und den starken Wunsch verspürt, es zu beenden. Im Zustand des Mitgefühls öffnen wir uns dem Schmerz eines anderen. Normalerweise tun wir das Gegenteil: Sobald wir Leiden miterleben, mit ansehen oder davon hören, wenden wir uns oft innerlich ab.

So besteht die erste Aufgabe darin, den Schmerz eines anderen Wesens überhaupt wahrzunehmen. In der eigentlichen Übung entwickeln wir den starken Wunsch, dass dieses Lebewesen frei von Schmerz und den Ursachen für Schmerz sein möge. Dabei betrachten wir die Welt aus der Sicht des Betroffenen, wir entwickeln Verständnis für seine Lage, seinen Werdegang, seine Lebensumstände, Neigungen und Probleme.

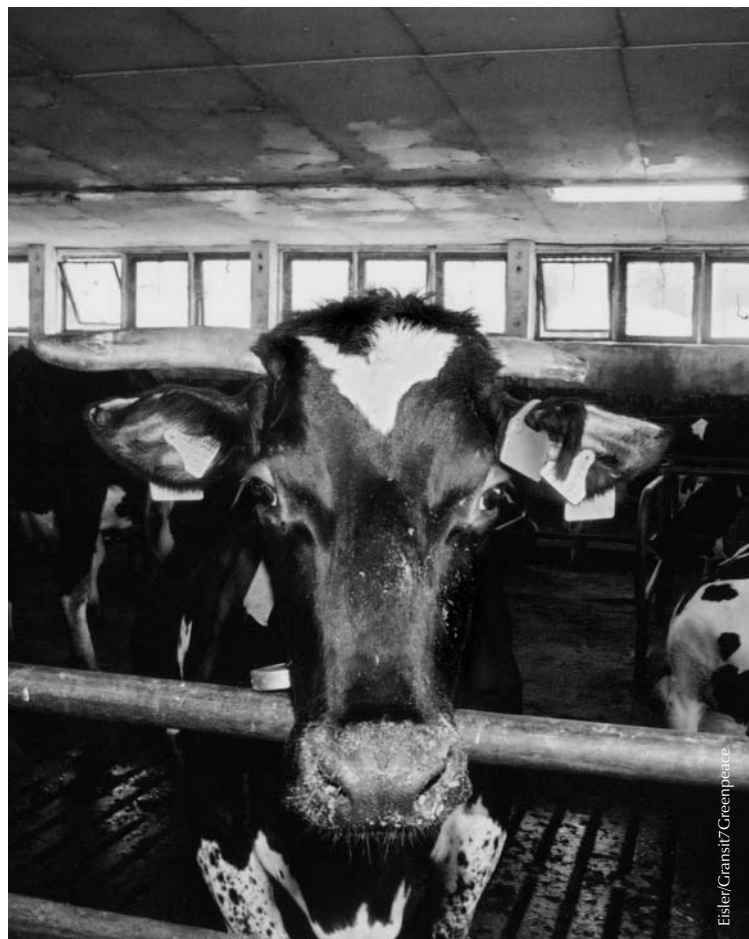
## Die Meditation

Eine Methode, Mitgefühl zu entwickeln, ist, sich direkt auf ein Lebewesen zu beziehen, das leidet: einen Mensch oder ein Tier. Wir stellen uns beispielsweise eine Kuh vor, die unter den Bedingungen der Massentierhaltung gehalten wird: Mit vielen anderen Tieren in einen engen Stall gepfercht, ohne Tageslicht, ohne Auslauf steht sie den ganzen Tag auf einem Betonboden ohne Stroh. Das Futter wird automatisch zugeteilt, die Mast muss schnell gehen, damit „die Produktion“ nicht zu teuer wird. Die Kuh sieht in ihrem Leben keine Weide und niemals die Sonne. Nach einem kurzen, elenden Leben wird das Tier zum Schlachthof gefahren und maschinell getötet.

Wenn wir uns in dieser Weise mit dem Leiden konfrontieren, haben wir vielleicht die Tendenz, es nicht sehen zu wollen. Diese Tendenz zeigt sich zum Beispiel in ablenkenden Gedanken („Ich muss noch einen Anruf erledigen“) oder im Zweifel: „Wer weiß, ob die Kuh das tatsächlich so erlebt? Achtsam registrieren wir, wie der Geist ausweicht und uns ablenken will von der Übung. Zur Stärkung des Mitgefühls versetzen wir uns intensiv in die Lage des Tieres und entwickeln Empathie: Wie fühlt sich diese Situation an? Wie wäre es für uns, wenn wir zum Schlachthof geführt würden? Welchen Schmerz erlebten wir, wenn unser Leben gewaltsam beendet würde?

Mitgefühl üben heißt aber nicht, sich vom Schmerz überwältigen zu lassen. Zentral ist der Wunsch: Mögest du vom Leiden und von den Ursachen des Leidens befreit sein. Mitgefühl ist da, wenn unser Herz angesichts des Schmerzes sehr bewegt ist und wir unbedingt etwas unternehmen möchten, um das Leiden zu beenden.

Wichtig bei der Meditation des Mitgefühls ist, die Buddhanatur im Blick zu halten: Jedes Wesen – sei es eine Fliege, ein Fisch, ein Mensch – hat das Potenzial, sich voll-



Rinder als „Milchmaschinen“: In der industriellen Tierhaltung werden sie mehrmals täglich maschinell gemolken, auch wenn ihre Euter entzündet sind.

ständig vom Leiden zu befreien und sogar die Erleuchtung zu erlangen. So entwickeln wir den Wunsch nach Leidfreiheit möglichst umfassend: Mögest du das Leiden endgültig und für immer überwinden und im Zustand der Glückseligkeit eines Buddha verweilen.

Wir dehnen dann das Mitgefühl auf andere Lebewesen aus: andere Tiere oder Menschen – so umfassend wie möglich. Dabei können wir uns das ganze Universum, angefüllt mit Lebewesen vorstellen: Mögen sie frei von Leiden und den Ursachen dafür sein. Wir halten dieses Gefühl in uns wach, so lange wir können.

Am Ende widmen wir die positive Energie aus dieser Meditation dem dauerhaften Wohlergehen aller Lebewesen und wünschen, dass sie alle im Mitgefühl verweilen mögen. Mit einiger Übung können wir die Meditation überall machen, immer dann, wenn wir Leiden begegnen – sei es am Arbeitsplatz, in der U-Bahn oder bei den Abendnachrichten.