

TOLERANZ: Mit Mitgefühl gegen Unterdrückung

Rede Seiner Heiligkeit des 14. Dalai Lama am 29. April 1994 auf Einladung der Friedrich-Naumann-Stiftung in der Universität Bonn.



Foto: Silke Eisenbach

Toleranz hat einen großen Nutzen, Intoleranz dagegen schädigt nicht nur andere, sondern fügt auch demjenigen Schaden zu, der intolerant handelt. Man glaubt, man könne aus Intoleranz Vorteile ziehen, indem man andere unterdrückt oder gar ganze Länder unterwirft. Wenn man jedoch erkennen würde, daß man selbst durch die intolerante Haltung einen Verlust erleidet, würde man sein Verhalten überprüfen.

Geduld ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Ausdruck von innerer Stärke. Toleranz wird vielfach falsch verstanden; für manche bedeutet Toleranz, daß man alles akzeptiert, was an Ungerechtigkeiten geschieht, und sich noch vor dem Unrecht demütig verneigt. Aber das ist eine falsche Sichtweise von Toleranz. Toleranz bedeutet vielmehr, daß man Ungerechtigkeiten erkennt und etwas dagegen unternimmt, ohne jedoch das Mitgefühl und die Menschlichkeit gegenüber dem anderen zu verlieren. Man engagiert sich mit einer inneren Stärke, die nicht auf Haß und Feindseligkeit dem anderen gegenüber beruht – das ist die eigentliche Bedeutung von Toleranz. Das zu verstehen, ist sehr wichtig.

Man muß sich fragen, wie man Geduld und Toleranz stärken kann. Das wesentliche Mittel ist, daß man sich die Vorteile dieser Tugenden vor Augen führt

»Toleranz bedeutet, daß man Ungerechtigkeiten erkennt und etwas dagegen unternimmt, ohne jedoch das Mitgefühl gegenüber dem anderen zu verlieren.«

und erkennt, welche Nachteile Intoleranz, Haß und Wut haben. Ich möchte einige Vorteile der Toleranz und die Nachteile der Intoleranz darlegen und erläutern, wie man die eine Eigenschaft stärken und die andere schwächen kann. Ich spreche aus eigenen Erfahrungen, die ich als buddhistischer Mönch in vielen Jahren großer Schwierigkeiten gemacht habe und stütze mich auf die buddhistische Lehre, die vielfältige Methoden zur Geistesschulung kennt.

Westliches Denken: Hängen an den Erscheinungen

Unser Handeln und Denken hängt zum großen Teil von unserer Motivation ab; unsere Motivation bestimmt, wie sich unser Denken und Handeln auswirkt. Mein Eindruck ist, daß sich im Westen das Denken hauptsächlich an dem orientiert, was uns erscheint, was wir konkret sehen, an den Wirkungen, die wir erleben. Es wird weniger in Betracht gezogen, was die zugrundeliegende Motivation, die Geisteshaltung für ein Handeln ist. Es ist aber kaum möglich, eine

Handlung allein von außen als gut oder schlecht zu beurteilen, ohne die Absicht zu berücksichtigen, die ihr zugrundeliegt.

Unser Bewußtsein ist kein teileloses, unabhängiges Gebilde, sondern eine innere Welt, die aus vielen positiven und negativen Faktoren besteht. Es ist ratsam, sich diese innere Welt genau anzuschauen und zu differenzieren, was es an förderlichen und schädlichen Faktoren gibt. So müssen wir unsere innere Welt, unser Bewußtsein, genauestens kennenlernen. Oft erscheinen uns geistige Eigenschaften völlig gleich, obwohl sie unterschiedlicher Natur sind. Um ein Beispiel zu geben: Bei dem Gedanken »Ich«, wenn ein sehr starkes Ich-Gefühl auftaucht, muß man zwischen einer positiven und einer negativen Ich-Stärke differenzieren. Wenn man denkt: »Ich brauche Glück, ich will Wohlergehen erreichen«, und mit diesem starken Gefühl, daß »Ich« etwas erreichen will, die anderen in ihrem Glück und Leid vernachlässigt, ist es ein unheilvoller Gedanke mit einer destruktiven Wirkkraft. Wenn man dagegen das Gefühl hat: »Ich kann etwas erreichen, ich kann etwas bewirken, um

anderen zu helfen«, ist dieses Ich-Gefühl konstruktiv. So muß man in diesem einen Gedanken: »Ich will etwas erreichen«, unterscheiden.

Selbstvertrauen auf der Basis korrekter Einsichten

Bei oberflächlicher Betrachtung kann man die Dinge leicht mißverstehen. Wenn man zum Beispiel über die Nachteile von Egoismus und die Vorteile der Selbstlosigkeit spricht, könnte man auf die Idee kommen, jedes Gefühl, daß »Ich« etwas erreichen will, jede Willensanstrengung, die man unternimmt, sei negativ. Diese Haltung kann dazu führen, daß man sich selbst und seine Fähigkeiten unterschätzt, indem man ständig denkt: »Ich kann dieses nicht, ich kann jenes nicht, ich bin schlecht«, und so ein schlechtes Selbstwertgefühl in bezug auf die eigenen Fähigkeiten entwickelt. Das ist sehr negativ.

Stattdessen ist es notwendig, einen starken Willen zu haben, verbunden mit einem ausgeprägten Vertrauen, daß man selbst etwas Positives erreichen möchte und sehr Nützliches bewirken kann; man sollte erkennen, welche vielfältigen Möglichkeiten man als Mensch hat. In diesem Sinne ist ein positives Ich-Gefühl, ein Selbstwertgefühl, sehr wichtig.

Man muß ähnlich differenzieren, wenn man über Wut nachdenkt. Wut ist ein aufgebrachter Geisteszustand, der zu einer direkten Aktion führt. Dieser Wut kann eine korrekte Erkenntnis zugrundeliegen, die zu positivem, konstruktivem Handeln führt. Es kann sich aber auch um eine Wut handeln, die mit Feindseligkeit, also dem Wunsch, dem anderen zu schaden, gekoppelt ist und zu destruktivem Handeln führt.

Genauso gibt es zwei Arten der Zuneigung. Die Zuneigung, der Wunsch nach Nähe zu einem Menschen, kann auf Begierde basieren. Sie kann aber auch auf der Erkenntnis gründen, daß der andere ein Mensch ist, der ebenso Glück erleben und Leid vermeiden möchte wie man selbst; aus dieser Einsicht kann sich eine echte Zuneigung entwickeln, die wünscht, daß der andere Glück erleben möge. Die erste ist eine negative, das zweite eine positive Form der Zuneigung.

Was das Verlangen angeht, müssen wir ebenfalls differenzieren, denn es gibt ein positives und ein negatives Verlangen. Das altruistische Streben nach Erleuchtung zum Beispiel ist ein Verlangen nach dem Wohl der anderen und ein Verlangen danach, selbst die Erleuchtung zu erreichen, um das Glück der anderen verwirklichen zu können. Dieses Verlangen muß man stärken, denn es führt dazu, daß man das Ziel tatsächlich erreicht. Wenn man auf der anderen Seite nach immer mehr materiellen Gütern etc. strebt und nach den verschiedenen Sinnesobjekten verlangt, weil man sich davon vollständige Befriedigung erhofft, liegt ein schädliches Verhalten vor. Denn dieses Verlangen wird niemals gestillt werden können, ganz gleich, wie viele Annehmlichkeiten man erleben oder wie viel materiellen Reichtum man anhäufen mag. Das ist ein schädliches Verlangen, das zu immer mehr Unzufriedenheit führt.

Der Schlüssel zum Glück liegt im eigenen Geist

Ich verwende die Begriffe positiv und negativ hier nicht in einem philosophischen Sinn. Als positiv bezeichne ich das, was nützlich ist, weil es für einen selbst und für andere auf lange Sicht zu Glück und Wohlergehen führt; negativ ist das zu nennen, was anderen und einem selbst letztlich schadet. Es gibt viele positive und negative Facetten im eigenen Geist, die man kennenlernen und differenzieren muß; und es gibt Mittel, um die eine Seite zu stärken und die andere Seite zu schwächen. Durch die Gewöhnung an diese Mittel ist es tatsächlich möglich, eine Veränderung im eigenen Geist hervorzurufen. Man kann sich grundsätzlich positive und negative Eigenschaften angewöhnen. Die positiven Eigenschaften können jedoch durch Gewöhnung viel dauerhafter gemacht werden als die negativen. Man kann diese Tugenden unbeschränkt weiterentwickeln und festigen. Dafür kann ich einen Grund nennen: Mitgefühl und Zuneigung sind im Menschen von Natur aus angelegt. Wir sind von Natur aus Wesen, die Mitgefühl und Zuneigung benötigen und diese Tugenden schätzen. Vom Tag unserer

Geburt an sind wir auf die Zuneigung anderer angewiesen; ohne diese Liebe könnten wir gar nicht existieren. Was uns selbst betrifft: Wenn wir Mitgefühl und Zuneigung gegenüber anderen entwickeln, werden wir uns selbst wohler fühlen, denn dieser Geisteszustand entspricht unserer eigentlichen menschlichen Natur. Deshalb bin ich der festen Überzeugung und bringe es immer wieder zum Ausdruck, daß die menschliche Natur mitfühlend ist, daß Freundlichkeit eine grundlegende Eigenschaft des Menschen ist. Ich bin fest davon überzeugt und habe es selbst erfahren.

Der Schlüssel für Wohlergehen und Glück liegt in unserem eigenen Geist; dort sind die Mittel vorhanden, um echtes Glück zu erlangen. Das ist keine Frage der Religion, diese lassen wir an dieser Stelle ganz beiseite – es ist eine grundlegende Wahrheit. Wir möchten Glück erleben und Leid vermeiden und wenden Mittel an, um diese Ziele zu erreichen. Meistens suchen wir im Äußeren nach Objekten und Umständen, die uns glückversprechend erscheinen. Wir denken vielleicht: »Wenn mein Bankkonto gefüllt ist, werden sich Glück und Wohlergehen einstellen.« Andererseits beobachten wir Menschen, die bei gefülltem Bankkonto viele Sorgen haben, sich nicht wohlfühlen und vielleicht sogar Selbstmord begehen. Es ist keine zwingende Folgerung, daß aus mehr Wohlstand mehr Glück und aus geringeren materiellen Mitteln weniger Wohlergehen entsteht. Aber je mehr ein Mensch inneren Frieden, innere Eigenschaften wie Mitgefühl und Zuneigung entwickelt hat, um so mehr Glück wird er erleben – diese Verbindung ist eindeutig. Je weniger diese Tugenden geschult sind, um so weniger Wohlergehen wird dem Menschen zuteil werden. Wenn wir nur das Glück außerhalb suchen, laufen wir einer Illusion nach; wir werden niemals das gewünschte Glück finden. In unserem eigenen Geist jedoch haben wir die Mittel, um Glück zu erreichen.

Liebe und Mitgefühl – die Fundamente für Toleranz

Die inneren Eigenschaften wie Mitgefühl und Zuneigung bewirken Glück,

und diese Tugenden sind es auch, die Toleranz hervorbringen. Wenn man Toleranz nur als eine moralische Pflicht versteht, mag das in gewisser Weise einen Nutzen haben, aber daraus entwickelt sich kaum eine dauerhafte, stabile Toleranz anderen Wesen gegenüber. Wenn man dagegen erkennt, daß der andere genau wie ich selbst Glück erlangen und Leid vermeiden möchte, und wenn man einsieht, daß er genauso wie ich selbst das Recht hat, dieses Glück zu erstreben und Leid von sich zu weisen, dann entsteht echte, tiefe Achtung vor dem anderen. Auf diesem Fundament können Geduld und Toleranz entstehen und die Erkenntnis, daß es unangemessen ist, den anderen zu schädigen.

Wir müssen uns die Vorteile von Liebe und Mitgefühl vor Augen führen. Zum ersten sind Liebe und Mitgefühl unserer Gesundheit sehr zuträglich, zum zweiten sind diese Tugenden eine Wohltat für den eigenen Geist, und darüber hinaus verbessern sie unserer Beziehung zu anderen – in der Familie und in der Gesellschaft überhaupt. Wenn wir uns diese Begründungen vor Augen führen, entwickelt sich die innere Stärke auf der Grundlage von Mitgefühl und Zuneigung, die dann Toleranz und Geduld mit sich bringt. Wenn man auf einen Schädiger wütend wird, sollte man auch bedenken, daß der andere sich selbst durch seine Handlungen schädigt. Im Buddhismus sagen wir, daß er schlechte Anlagen und Eindrücke in seinem eigenen Geist hinterläßt; diese werden ihm langfristig selbst schaden. Wenn man über diesen Zusammenhang weiß, entstehen Mitgefühl und Zuneigung mit dem Schädiger, die die Grundlage für Geduld bilden. So kann man reagieren und den Schaden abwenden, ohne von Haß erfüllt zu sein.

Die Übung der Geduld ist nicht allein eine Sache der Religion. Geduld bedeutet auch nicht, alle Ungerechtigkeiten einfach hinzunehmen. Geduld bedeutet, mit einer Haltung von Verständnis, Mitgefühl und innerer Ruhe effektive Mittel gegen Unterdrückung und Ungerechtigkeiten anzuwenden. Dazu gibt es vielfältige Mittel auf den verschiedensten Ebenen.

Nicht tolerierbar: Armut und Waffenhandel

Ich möchte nun zu einigen drängenden Problemen unserer Zeit Stellung nehmen, auch wenn ich aufgrund der mangelnden Zeit an dieser Stelle keine ausführlichen Begründungen für meine Gedanken geben kann. Vom buddhistischen Gesichtspunkt aus ist Geburtenkontrolle falsch, denn das Menschenleben wird im Buddhismus als etwas sehr Kostbares betrachtet. Andererseits erleben wir das reale Problem der Überbevölkerung, und das kostbare Menschenleben ist als Ganzes gefährdet. Deshalb ist Geburtenkontrolle meiner Meinung nach notwendig, sofern es sich um Methoden handelt, die frei von Gewaltausübung sind.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist der Umweltschutz. Wir Menschen fühlen uns als Beherrscher der Umwelt, und die Natur betrachten wir als das, was wir uns zunutze machen können. Nun sind wir jedoch an einem Punkt angelangt, an dem wir die Natur mit dieser selbstsüchtigen Haltung nicht weiter ausbeuten können. Wir müssen erkennen, daß wir ein Teil der Natur sind, und daraus folgt: Wenn wir die Natur schädigen, fügen wir uns selbst Schaden zu. Deshalb müssen wir unsere Natur schützen.

Es gibt ein Problem, das wir in keinem Fall tolerieren können, und das ist das Wohlstandsgefälle zwischen den Ländern der nördlichen und der südlichen Halbkugel, zwischen den reichen und den armen Ländern dieser Erde. Es ist nicht nur eine moralische Frage; dieses Gefälle zwischen Nord und Süd schafft uns viele zukünftige Probleme.

Was ebenfalls niemals toleriert werden kann, sind die Militäreinrichtungen auf dieser Welt. Wir sagen, wir brauchen Glück, und um Glück zu ermöglichen, sollen wir uns verteidigen, und aus diesem Grund müssen wir Waffen herstellen und Militäreinrichtungen schaffen. Es mag in Ausnahmefällen gerechtfertigt sein, sich mit Waffengewalt zu verteidigen. Aber wir sind an einem Punkt angelangt, an dem es wichtig und lohnenswert ist, ernsthaft darüber nachzudenken, wie wir diese Welt entmilitarisieren können. Der erste Schritt dazu ist die Abschaffung des Waffenhandels.

Wissen mit Mitgefühl verbinden

Ein weiterer Punkt betrifft das Verhältnis der Religionen untereinander. Sicher gibt es Unterschiede in den Philosophien und Glaubensfragen zwischen den Religionen; wir müssen aber erkennen, daß die Religionen über viele Jahrhunderte den Menschen genutzt haben, und sie werden dies auch in Zukunft tun. Deshalb müssen wir ein harmonisches Verhältnis zwischen den Religionen schaffen, indem wir die anderen Glaubenssysteme kennenlernen und eine tiefe Achtung vor ihnen entwickeln.

Mein letzter Punkt betrifft das Erziehungs- und Bildungssystem. Es ist wichtig, daß wir unser Wissen und unsere Fähigkeiten vermehren. Gleichzeitig ist es aber notwendig, daß wir Tugenden schulen, die unserem Denken und Handeln zugrundeliegen. Wenn einem Menschen, der viel weiß und viele Fähigkeiten hat, eine aufrichtige Motivation fehlt, diese Potentiale zum Wohle der Menschen einzusetzen, kann sich sein Wissen negativ auswirken und viel Leid erzeugen. An diesem Punkt möchte ich eine konstruktive Kritik an den westlichen Erziehungssystemen äußern. Ich glaube, daß die Seite der Wissensvermittlung zu stark betont wird und im Gegensatz dazu die Schulung der inneren Werte und Tugenden vernachlässigt wird. Ich glaube auch einen Grund dafür nennen zu können: Früher war die Instanz, die hauptsächlich vermittelt hat, wie Toleranz, Altruismus usw. zu schulen sind, die Religion. In der heutigen Zeit wird die Religion immer mehr zurückgedrängt, ihre Rolle in der Gesellschaft wird schwächer. Was bleibt, ist die Seite des Wissens und der Fähigkeiten; es ist keine Instanz da, die anstelle der Religion die Verantwortung dafür übernimmt, die Tugenden zu vermitteln und zu fördern. Deshalb möchte ich all diejenigen, die irgendwie am Erziehungssystem mitarbeiten, bitten, sich auf diesem Gebiet zu engagieren.

Nach einer mündlichen Übersetzung aus dem Tibetischen von Gelong Dschampa Gyatso (Christof Spitz), überarbeitet von Birgit Stratmann. Copyright S.H. Dalai Lama. Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Office of Tibet in Zürich.