

Karma und Gewohnheitsmuster: Wie frei sind wir?

von Oliver Petersen

Karma heißt übersetzt Tat. Im Leben handeln wir, Leben bedeutet handeln, auch wenn es sich auf die geistige Ebene bezieht. Unser Geist ist ständig in Bewegung, er handelt in jedem Moment. Diese Aktivität wird im Buddhismus als Geistesfaktor Wille bezeichnet. Wille ist der Geist, der stets aktiv ist. Wenn wir von Karma sprechen, so meinen wir damit vor allem diesen Geistesfaktor, also das, was den Geist in Bewegung setzt. Wann immer der Geist aktiv ist, wird Karma angesammelt; Handlungen von Körper und Rede gehen vom Geist aus.

Der Geist selbst ist moralisch neutral. Er kann heilsame oder unheilsame Zustände annehmen, aber seine Natur ist neutral. Der Geist schafft durch sein Verhalten oder seine Bewegung Muster. Das ist ähnlich, wie wenn man auf einem Stück Rasen längere Zeit herumtrampelt. Irgendwann entsteht auf der ausgetretenen Grünfläche ein Muster und damit etwas Sichtbares. In ähnlicher Weise schafft unser Geist durch Wiederholung und bestimmte Reaktionsweisen Muster. Auch in der Natur sind solche Vorgänge sichtbar. In jedem Frühjahr entfalten sich die Blüten und Blätter in Mustern, die über Millionen Jahre entstanden sind. Muster sind Potenziale, die unter bestimmten Bedingungen immer wieder aktiviert werden.

Wir Menschen haben starke Gewohnheiten und fragen uns vielleicht manchmal, ob wir überhaupt frei sind. Unsere Muster – also die Art, wie wir denken, wahrnehmen und reagieren – sind so stark, dass wir kaum daraus heraustreten können. Solange der Geist geprägt ist von



Unser Denken und Handeln ist von Gewohnheiten und Mustern geprägt. Oliver Petersen wirft die Frage auf, wie frei wir sind, wie stark uns Karma beeinflusst und wie es uns gelingt, alte, schädliche Gewohnheitsmuster zu überwinden.

inneren Mustern, ist unsere Freiheit begrenzt, insbesondere dann, wenn die Muster in Verwirrungen und Geistesgiften bestehen.

Wenn uns jemand unfreundlich anschaut und wir sofort ärgerlich werden, sind wir nicht frei. Wenn jemand sich uns zuwendet und wir euphorisch werden, sind wir nicht frei. Dann laufen psychische Muster ab, die auch in der Psychotherapie untersucht werden. Manchmal sind die Muster auch hilfreich. Wer früh gelernt hat, keine Insekten zu töten, wird den Reflex nicht haben, eine lästige Fliege zu erschlagen. Der Buddha ging davon aus, dass wir die geistige Freiheit haben, negative Tendenzen und Gewohnheiten zu transzendieren. Da wir von dieser Freiheit allerdings kaum Gebrauch machen, fühlen wir uns manchmal wie die Sklaven unseres Karmas.

Mehr Freiheit durch Achtsamkeit

Was können wir tun, um frei zu werden? Zunächst ist es hilfreich, die inneren Muster wahrzunehmen, die unser Leben stark prägen. Wir untersuchen ihr Wesen und ihre Wirkungen. Das macht uns schon etwas freier und wir können langsam entscheiden lernen, welche Muster wir verstärken und welche wir verringern möchten. Wir mögen dies Konditionierung nennen, aber es ist eine bewusste Konditionierung.

Die Meditation ist ein Mittel, positive Muster wie Mitgefühl und Empathie zu verstärken und andere wie Aggression und Wut zu verringern. Der Wandel muss im Herzen geschehen und darf nicht auf den Intellekt, das Begriffliche beschränkt bleiben. Die Umgewöhnung sollte die ganze Persönlichkeit erfassen.

Zunächst bleibt uns allerdings nichts anderes übrig, als zu akzeptieren, dass wir gewisse Muster und Veranlagungen haben, die sich nicht von heute auf morgen ändern lassen. Auf der Basis von Achtsamkeit und Introspektion können wir klug damit umgehen und uns gewisse Freiräume im Denken und Handeln erobern. Wir erkennen unsere persönlichen Muster und nutzen sie, um die negativen Aspekte zu verringern.

Im Moment funktionieren wir in einer bestimmten Weise. Wir haben etwa einen Körper mit bestimmten Veranlagungen, die wir in diesem Leben nicht mehr komplett ändern werden. Es liegt jedoch in unserer Hand,

diese Veranlagung zu erkennen und uns darauf einzustellen. Wer etwa eine Neigung zu bestimmten Beschwerden hat, kann darauf Rücksicht nehmen. Er wird Verhaltensweisen unterlassen, welche die Beschwerden verstärken, und sich stattdessen so verhalten, dass er weniger Schmerzen erlebt. Auch auf geistiger Ebene haben wir Tendenzen. Einer ist leicht aufbrausend, ein anderer neigt zu Trägheit, und es wird schwer sein, ganz aus diesen Strukturen herauszukommen. Wichtig ist, dass wir uns ihrer bewusst werden und versuchen, sie konstruktiv zu nutzen.

Aus buddhistischer Sicht können wir uns ändern, sonst hätte die Meditation überhaupt keinen Nutzen. Wir können lernen, ethisch zu handeln und andere nicht zu schädigen. Das Einhalten einer Ethik ist ein konstruktives Muster. Je stärker es in uns verankert ist, um so mehr wird der Tendenz entgegengewirkt, das Wohl anderer zu ignorieren.

Wenn wir uns selbst ändern, dann ändern wir dadurch

auch die Welt. Wer die Welt aus den Angeln heben will, ohne sich selbst zu verändern, sitzt einer bloßen Ideologie auf. Der Marxismus wurde zu einer solchen Ideologie gemacht, die darauf setzte, die äußeren Verhältnisse umzustürzen, ohne den Menschen selbst mit einzubeziehen. Unter der Maxime „Das Sein bestimmt das Bewusstsein“ sind totalitäre Regime entstanden, die den Menschen nicht geachtet haben und denen es an Mitgefühl mangelte.

Der Buddha war der Überzeugung, dass der Geist die Welt bestimmt. Aber natürlich gibt es eine Wechselwirkung zwischen Geist und Materie. Und es wäre auch ein Extrem, die Wirkungen der gesellschaftlichen Verhältnisse auf den Menschen zu unterschätzen. Das Sein wirkt auf das Bewusstsein zurück, das vergessen Buddhisten häufig, so dass sie manchmal nicht den Impuls haben, sich gesellschaftlich oder politisch zu engagieren.

Meiner Überzeugung nach ist der Geist das, was gesellschaftliche

Veränderungen bewirkt. Wenn wir nicht den Geist verändern, können alle Veränderungen im politischen und gesellschaftlichen Bereich keine wirklich dauerhaft zufriedenstellende Situation herstellen. Wir mögen noch so gute Absichten in der Politik haben, wir werden sie nicht konstruktiv umsetzen können, wenn wir den Geist ausklammern. Wie sollte eine Gesellschaft in Frieden leben können, wenn ihre Mitglieder ihren Hass, ihre Aggressionen



Ähnlich wie sich im Frühling Blüten und Blätter nach seit Jahrtausenden festgelegten Mustern entfalten, sorgen Anlagen, die im Geist gespeichert sind, für das, was wir erleben.

nicht im Zaum halten, wenn Familien nicht in Harmonie leben und Konflikte auf der Arbeit nicht konstruktiv gelöst werden?

Karma und die Natur des Geistes

Das Thema Karma ist auch im Zusammenhang mit der Natur des Geistes zu sehen. Denn aus buddhistischer Sicht lässt sich aus dieser Natur das Gesetz von Handlungen und ihren Wirkungen ableiten. Demnach



Der Mensch kommt mit bestimmten Neigungen und Vorlieben auf die Welt. Aus buddhistischer Sicht prägen ihn Anlagen aus vergangenen Leben.

sind Körper und Geist unterschiedliche Substanzen, auch wenn sie eng miteinander in Beziehung stehen. Das Körperliche kann nicht Geist oder ein menschliches Wesen hervorbringen, sondern Geist entsteht aus Geist.

In den letzten Jahren haben wir durch die Hirnforschung mehr Erkenntnisse über die Prozesse im Gehirn gesammelt. Wir verstehen zunehmend, wie das Gehirn funktioniert und welche Hirnareale mit welchen Zuständen korrespondieren. Aber verstehen wir dadurch auch das Wesen des Geistes? Wer ist es, der versteht und erkennt, wer ist der Erlebende von Glück und Leiden, was ist Bewusstsein? Sind Geist und Gehirn wirklich gleichzusetzen, wie einige Neurologen meinen?

Die Religionen gehen davon aus, dass Körper und Geist nicht das Gleiche sind und dass es etwas gibt, das über diesen Körper und körperliche Funktionen hinausgeht. Der große Physiker Carl-Friedrich von Weizsäcker hat einmal gesagt, dass der Glaube an die Wiedergeburt eine der großen Hypothesen der Menschheit sei. Der Wiedergeburtsgedanke steht wissenschaftlichen Hypothesen entgegen,

wonach wir quasi aus dem Nichts entstanden sind und nur als eine Art materieller Klumpen bestehen, der sich mit dem Tod wieder ins Nichts auflöst. Die buddhistische Vorstellung ist, dass wir einen Geist haben, der sich von Leben zu Leben fortsetzt. Auch das ist eine Hypothese, die nicht bewiesen, aber auch nicht widerlegt ist.

Die Wissenschaft muss eine Hypothese so lange stehen lassen, bis sie sie widerlegt hat. Ich sehe die Wissenschaft als ein Verfahren, um Hypothesen aufzustellen und sie nachzuweisen bzw. durch andere zu überprüfen oder zu widerlegen. Ich wünschte mir, dass die Wissenschaftler dieses Verfahren auch im geistigen Bereich anwendeten und geistige Prozesse, Meditation usw. mit ihren Methoden untersuchten. In den USA ist auf diesem Gebiet in den letzten Jahren viel in Bewegung gekommen, und einige Wissenschaftler aus den Bereichen Neurologie, Medizin und Physiologie erforschen Gehirn und Bewusstsein.

Geist kann nur aus Geist entstehen

Als Menschen haben wir die subjektive Gewissheit, dass wir einen Geist haben, denn wir machen Erfahrungen, wir erleben. Schon ein kleines Kind macht Erfahrungen, hat Vorlieben und Abneigungen, aber woher kommen diese? Ist der Geist mit diesem Leben erschaffen worden? Aus Sicht des Buddhismus existiert der Geist in

einem endlosen Kontinuum, das übrigens auch im Zustand der Erleuchtung nicht abbricht, sondern nur vollkommen transformiert wird.

Die Existenz eines Stroms von Klarheit und Erkenntnis erklären wir anhand des Gesetzes der Kausalität: Ursachen bringen ihnen entsprechende Wirkungen hervor. Oder anders herum: Alle Wirkungen müssen ihre entsprechenden substanziellen Ursachen haben. Folglich kann Materie nur Materielles hervorbringen, und Geist kann nur aus Geist entstehen. Ähnlich wie es ein Kontinuum der äußeren Elemente gibt, etwa des Wassers oder der Erde, so gibt es ein Kontinuum auf geistiger Ebene.

Der Buddha maß dem Geist eine größere Bedeutung zu als dem Körper. Der Geist ist das bestimmende Element in unserem Leben. Da der Geist in einem Kontinuum existiert, bricht dies nicht mit dem Tod ab. Der Tod ist nur das Ende der physischen Existenz. Nach meiner Erfahrung im interreligiösen Dialog sagen das alle Reli-

gionen. Viele mystische Traditionen glauben an die Wiedergeburt – von der mystischen Überlieferung der Kabbala über das Sufitum bis hin zu einigen Strömungen im Christentum. Im griechischen Denken, etwa bei Plato und bei Pythagoras, finden wir diesen Gedanken ebenfalls.

Gehen wir von der Hypothese aus, dass sich das Kontinuum des Geistes über den Tod hinaus fortsetzt, dann folgt daraus auch, dass die Wirkungen unserer Handlungen nicht auf dieses Leben beschränkt sind. Denn mit dem Kontinuum des Geistes sind Anlagen verbunden, so genannte karmische Anlagen. Diese werden in buddhistischen Schriften mit Samenkörnern verglichen.

Samenkörner kann man lange Zeit aufbewahren, und sie sind Träger großer Potenziale, die irgendwann zu Früchten heranreifen können. Wenn der Same in den Boden gesteckt und mit Nährstoffen zusammengebracht wird, kann ein Baum daraus wachsen. Dieses Potenzial würde man dem Samenkorn nicht ansehen. Ähnlich verhält es sich auf geistiger Ebene: Wenn wir eine Handlung begehen, etwa einem Bettler Geld geben, dann hinterlässt diese Tat einen Abdruck in unserem Bewusstsein. Unter bestimmten Bedingungen wird diese Anlage heranreifen und eine ihr entsprechende Wirkung erzeugen, in diesem Fall zum Beispiel die Erfahrung,

dass wir selbst Güter zur Verfügung haben. Auch kleine Handlungen, so der Buddha, können große Früchte heranreifen lassen.

Genau das ist das Prinzip des Karma: Handlungen bringen ihnen entsprechende Wirkungen hervor. Heilsame Taten bringen dem Handelnden Glück, unheilsame Taten Leiden. Wenn wir sterben, wird unter dem Einfluss der dann vorherrschenden Geisteszustände wie Furcht und Verlangen nach einem neuen Körper ein bestimmtes Karma aus der Vergangenheit heranreifen, das die Qualität der dann folgenden Wiedergeburt bestimmt.

Jeder ist sein eigener Beschützer

Im Zusammenhang mit Karma benutzte der Buddha die Begriffe heilsam und unheilsam. Heilsam handeln bedeutet, sich realistisch, konstruktiv und friedlich zu verhalten. Von einer heilsamen Tat sagt man, dass sie zu Glück führt. Allerdings erleben wir das Glück nicht sofort, sondern es kann sein, dass wir es erst in zukünftigen Existenzen erfahren. Eine heilsame Handlung hinterlässt eine Anlage, die später zu einer Erfahrung von Glück führt.

Unheilsam ist das Gegenteil. Wenn wir aufgrund von Verwirrung oder mangelnder Disziplin destruktiv handeln und andere schädigen, verbunden mit Unruhe und Unfrieden, dann handelt es sich um eine unheilsame Handlung. Das Resultat wird Leiden in der Zukunft sein. Der Buddha sagte daher: „Jeder ist sein eigener Beschützer.“ Wenn wir nicht auf das Gesetz von Karma achten, dann kann uns auch der Buddha nicht schützen. Es ist nicht möglich, dass wir Zuflucht zum Buddha nehmen und seinen Schutz erhalten, wenn wir nicht auf unsere Handlungen von Geist, Rede und Körper achten.

Der Buddha kann uns den Weg zu Glück weisen und uns sagen, wie wir uns am besten verhalten. Vielleicht kann er auch segensreich auf uns einwirken, aber er ist kein Erlöser in dem Sinne, dass er das Gesetz von Handlung und ihren Wirkungen außer Kraft setzen könnte. Der Buddha sagte auch: „Es gibt keinen besseren Freund als den eigenen Geist und keinen schlimmeren Feind als den eigenen Geist.“

Wenn der eigene Geist heilsam eingestellt ist, dann ist dieser Geist unser bester Freund. Kein Freund, kein Verwandter und kein Lehrer kann so nützlich für uns sein wie der eigene gut geführte Geist. Wenn wir dagegen den Geist nicht zügeln und negative Faktoren wie Gier und Hass ihn beherrschen, dann wird es uns schlecht gehen, egal wo wir sind. Vor allem im Sterben werden diese Taten schwer auf uns lasten und unseren Geist verwirren. Heilsame Handlungen aber werden uns auch darüber hinaus einen leichten Tod und Erfahrungen des Glücks ermöglichen.



Jörg Hofmann

Der Buddha ging davon aus, dass der Mensch die geistige Freiheit hat, negative Tendenzen und Gewohnheiten zu transzendieren.