



Liebe Leserinnen,
Liebe Leser,

„Dass der Mensch glücklich sei, ist im Plan der Schöpfung nicht enthalten,“ schrieb Sigmund Freud 1948 (*Das Unbehagen in der Kultur*). Denn die Sterblichkeit, der Tod setzen dem Lustprinzip Grenzen und konfrontieren den Menschen mit Unfreiheit und Endlichkeit. Der Buddha hatte ähnliche Erkenntnisse, entwickelte aber aufgrund seiner spirituellen Kraft und Einsichten die Fähigkeit, über das Leiden hinauszugehen. Dies ist das Thema dieses Hefts: Was ist Glück und wie kann es erreicht werden?

Abertausende von Büchern sind seit Menschengedenken zum Thema Glück verfasst worden. Heutzutage machen Geschäftemacher und PR-Berater das Streben des Menschen nach Glück zu Geld: Ob Konsumgüter, Ratgeber, Seminare oder Wellness-Reisen – alles soll dem gestressten Menschen von heute mehr Glück bescheren. Der tibetische Meister Geshe Sönam Rinchen sieht es nüchterner: Was wir normalerweise für Glück halten, sei bloß ein Nachlassen leidvoller Erfahrungen. Echtes Glück entstehe aus Meditation (S. 22).

Der Buddha legte in den Vier Edlen Wahrheiten dar, was unser Leben so leidvoll macht, wie das Leiden entsteht, was echtes Glück bedeutet und mit welchen Methoden es erreicht werden kann. In der Unterweisung von Geshe Thubten Ngawang (1932–2003) dazu erfahren Sie, warum Begierde und die Erfüllung weltlicher Wünsche gerade nicht glücklich machen, sondern mitten ins Leiden führen. Weiter erklärt Geshe-la, wie durch einen Pfad von Ethik, Konzentration und Weisheit stabiles Wohlergehen erlangt werden kann (S. 26).

Die westliche Glücksforschung, welche die Bedingungen für das Entstehen von Glück untersucht, nähert sich den Einsichten des Buddha an. Oliver Petersen skizziert (S. 24) die wichtigsten Ergebnisse: Nicht Reichtum, Erfolg, Attraktivität oder das Wetter sind primäre Garanten des Glücks, sondern innere Qualitäten wie Vertrauen, Mitgefühl und Empathie. Glück, so die westlichen Forscher, ist eine Frage der Übung, und genau das ist die Erfahrung buddhistischer Praktizierender.

Wir hatten die Leserinnen und Leser im letzten Heft gebeten, sich Gedanken zum Thema „Globale Armut – und was tun wir?“ (*Tibet und Buddhismus*, Heft 91, S. 54) zu machen. Laut Welternährungsbericht vom Oktober 2009 hungern mehr als eine Milliarde Menschen – mehr als jemals zuvor. Hunger und Armut zählen zu den größten Leiden der Menschen und gehen uns alle an.

Wir danken Ihnen für die engagierte Beteiligung und drucken auf den Seiten 34 bis 37 eine Auswahl Ihrer Beiträge ab. Hier finden Sie Anregungen für gelebtes Mitgefühl und Solidarität. Denn als Menschen sind wir alle miteinander verbunden. Wir können nicht wirklich glücklich sein, solange die elementarsten Bedürfnisse eines großen Teils der Menschen nicht gestillt sind.

Viel Glück im neuen Jahr
wünscht Ihnen im Namen der Redaktion

Birgit Stratmann

Birgit Stratmann