



Greenpeace im Südpolarmeer: Obwohl die Aktivisten mit dem eigenen Körper einstehen, können sie das Töten eines Zwergwals nicht verhindern.

VON KLEMENS LUDWIG UND BIRGIT STRATMANN

Bilder vom Leiden aus aller Welt flimmern täglich vom Bildschirm ins Wohnzimmer: Wir sehen Hungernde in Somalia, Flutopfer in Thailand, Obdachlose in deutschen Städten. Manchmal sind wir wie taub und sehen reglos zu, ein anderes Mal packen uns Verzweiflung und Trauer. Auch wer Mitgefühl zur zentralen Übung in seinem Leben macht, ist herausgefordert: Was geschieht, wenn der Meditierende von seinem Kissen aufsteht? Wie wirkt sich die Meditation des Mitgefühls in seinen Handlungen aus, in den Beziehungen zu anderen Menschen, in seiner Interaktion mit der Welt?

Mitgefühl zu üben, so der Dalai Lama, ist gut für uns selbst, weil es unsere Verbundenheit mit anderen stärkt und ein Gefühl inneren Friedens und Wohlseins in uns erzeugt. Wenn man diese Haltung jedoch nur im geschützten Raum übt, ohne sie in die Tat umzusetzen, besteht die Gefahr, dass durch die Meditation das Ego noch gestärkt wird. Der Meditierende schwelgt im Gefühl der liebenden Güte,

ohne dass es irgendwelche Konsequenzen hätte. Was ist ein Mitgefühl wert, das sich nicht berühren lässt vom Leiden in der Welt, das sich nicht in Handlung umsetzt? Was ist ein Mitgefühl, das isoliert ist vom Leben, von der Welt?

Einigen großen buddhistischen Praktizierenden unserer Zeit ist es geglückt, Meditation und Engagement zu vereinen und sich aus der Meditation heraus der Welt zuzuwenden: Thich Nhat Hanh etwa gründete 1965 in Vietnam die Schule der Jugend für Soziale Dienste. Die Mönche und Nonnen seiner Gemeinschaft verließen die Tempel, um vom Krieg zerbombte Dörfer wieder aufzubauen. Der Dalai Lama sucht seit seiner Flucht aus Tibet einen Dialog mit den Chinesen und gab den Wunsch der Tibeter nach Unabhängigkeit auf, um einen Kompromiss mit China zu erleichtern. Aung San Suu Kyi, deren Partei 1989 die Wahlen zur verfassungsgebenden Versammlung deutlich gewonnen hatte, wurde – statt Regierungsverantwortung zu übernehmen – von den Militärs Jahre lang unter Hausarrest

gestellt. Und doch setzt sie sich beharrlich im Geist der Gewaltlosigkeit weiter für die Demokratisierung Burmas ein.

PROJEKT: DIE RETTUNG DER WELT

Große Vorbilder für gelebtes Mitgefühl gibt es auch in anderen Religionen und Geistesströmungen: im Christentum, im Hinduismus, im Islam und auch im Humanismus. Hier liegt die Betonung meistens auf dem äußeren Engagement, weniger auf Meditation.

In Europa ist nach dem 2. Weltkrieg eine ganze Generation angetreten, die Welt zu retten, Mitgefühl und Solidarität praktisch umzusetzen. Die Ökologiebewegung der späten 1970er Jahre – die Keimzelle der Grünen – verfolgte kein geringeres Ziel, als den gesamten Planeten vor der Vernichtung zu bewahren. Wissenschaftliche Berichte wie der des Club of Rome oder *Global 2000* malten Untergangsszenarien an die Wand: Überbevölkerung, Rohstoffverknappung und

DIE WELT AUF MEINEN SCHULTERN ÜBER DIE LAST DES GELEBTEN MITGEFÜHLS

Mitgefühl wird in der Meditation entwickelt und muss sich im Handeln erproben. Doch was geschieht, wenn wir uns aufmachen, die Welt zu retten? Die Autoren werfen einen kritischen Blick auf Trägheit und Aktionismus.

Umweltzerstörung kennzeichneten die Endzeitkurven der Menschheit.

Auch regional begrenzte Schauplätze verlangten geradezu nach Einmischung: gegen Despoten jeglicher Couleur, gegen brutale Militärmachthaber, gegen zerstörerische Großkonzerne oder, positiv ausgedrückt, für Selbstbestimmung, Demokratie, Menschenrechte und die Befreiung unterdrückter Völker.

Doch leider haben die Weltenretter wenig von dem erreicht, was sie sich wünschten. Die Zahl der Hungernden und Unterernährten hat sich nicht wesentlich verringert, die Welt ist nicht gerechter geworden, die Ausbeutung nicht geringer, die Produktion – von Nischenbereichen abgesehen – nicht ökologischer.

Frühkapitalistische Produktionsbedingungen und unmenschliche Arbeitsverhältnisse sind nach wie vor auf der ganzen Welt verbreitet und häufig dort anzutreffen, wo Bewegungen an der Macht sind, die genau das beseitigen wollten. In der kommunistisch regierten

Volksrepublik China sind heute vermutlich mehr Menschen als irgendwo sonst auf der Welt entwürdigenden Arbeitsbedingungen ausgesetzt, damit die Menschen in den Industrienationen billig konsumieren können.

Die Kriege sind nicht weniger geworden, sondern häufig nur aus dem allgemeinen Bewusstsein verschwunden, Kriegsverbrechen erscheinen allenfalls unter den Kurzmeldungen aus aller Welt. Ähnlich ernüchternd ist die Bilanz der politischen Emanzipation von Befreiungsbewegungen. Die Geretteten oder Befreiten entpuppten sich häufig als ebenso despotisch wie ihre früheren Peiniger und scherten sich wenig um die hehren Prinzipien derjenigen, die sich für sie eingesetzt hatten.

Der Terror der Mullahs im Iran stellt den des Schahs inzwischen in den Schatten, während sich die weltweite Empörung in engen Grenzen hält. In Ägypten sind seit dem „arabischen Frühling“ und dem Sturz Mubaraks mindestens ebenso viele Christen

massakriert worden, wie in den Jahrzehnten der Diktatur. Dies den alten Kräften zuzuschreiben, verkennt das religiöse Konfliktpotenzial. „Sie erreichen weniger, als Sie es sich in ihren tiefsten Depressionen vorstellen,“ schrieb einmal ein Korrespondent aus Singapur. Wie stark Mitgefühl und Solidarität auch sind, der Einsatz für Natur, Demokratie und Menschenrechte stößt irgendwann an Grenzen. Auf jeden Erfolg kommen mindestens fünf Misserfolge. In der Dynamik der Globalisierung wird es immer schwieriger, Verantwortliche zu benennen, Ziele festzulegen und Lösungen für die gewaltigen Probleme zu finden. Und was machen die Retter?

Für sie es gibt im Wesentlichen zwei Perspektiven: Entweder ist ihr Engagement zeitlich begrenzt. Das heißt, sie engagieren sich einige Jahre und wenden sich dann doch der persönlichen Karriere zu oder ziehen sich ins Privatleben zurück. Das war der Weg der meisten 68er, die dies als „Marsch durch die Institutionen“ deklariert haben, ohne sich zu vergegen-

wärtigen, dass sie selbst dabei einer weit größeren Veränderung unterlagen als die Institutionen.

Oder das Retten wird professionell, man engagiert sich – hauptberuflich oder ehrenamtlich – in Nichtregierungsorganisationen, Vereinen usw. In diesem Fall mutiert der Weltretter zum Vereins- und Gremien-Profi. Im Bewusstsein, für die gute Sache zu kämpfen, wird hier teilweise mit harten Bandagen gekämpft. So ehre Ziele die Organisationen auch verfolgen mögen – im Innern geht es zu wie in anderen Institutionen der Gesellschaft auch: mit taktischen Bündnissen und Machtspielen, mit Rechthaberei, Diffamierungen und Mobbing. Die eigentlichen Ziele, nämlich auf einem bestimmten Gebiet etwas für andere zu tun, werden oft überdeckt von Selbstgerechtigkeit, Feindseligkeit und Stolz. Der Zweck heiligt erstaunlich viele Mittel, natürlich immer in dem Bewusstsein, dass die Bösen die anderen sind.

TRENNUNG ZWISCHEN MEDITATION UND HANDELN AUFHEBEN

Diese Bestandsaufnahme soll keineswegs denen in den Rücken fallen, die sich heute gegen Klima-Erwärmung und atomare Aufrüstung, gegen Hunger und Unterdrückung von Frauen auflehnen; die sensibel sind für die Verletzung von Menschenrechten, die ihre Zeit sozialen Projekten widmen und anderen beistehen, die vom Leben nicht begünstigt sind. Sie will ebenso wenig in den Chor derer einstimmen, die meinen, es gäbe keinerlei Grund, irgendetwas zu tun, weil sie von den bestehenden Strukturen profitieren, ohne sich Gedanken über ihre eigene Verantwortung zu machen. Egoismus, Selbstsucht, Individualität, Teilnahmslosigkeit, Hedonismus können nicht die Alternative sein.

Festgehalten werden muss jedoch, dass die praktische Umsetzung von Mitgefühl durch Engagement, Helfen und

Retten offensichtlich ein schwieriges Unterfangen ist. Ja, sie ist manchmal sogar eine Quelle von Enttäuschung, Selbstbetrug und Entmündigung für Retter und zu Rettende. Selten führt Engagement dazu, dass die Helfer sich selbst hinterfragen, sich tiefer verstehen lernen und sich verändern.

Die aktive Umsetzung von Mitgefühl – ob professionell oder ehrenamtlich – verlangt Achtsamkeit, Introspektion, Sensibilität und Souveränität, um Enttäuschungen als Chance zur eigenen Emanzipation zu betrachten. Die Einschätzung „Sie erreichen weniger, als Sie es sich in ihren tiefsten

Dabei hilft es, Ansprüche und Erwartungen auf Erfolge loszulassen. Wer sich beim gesellschaftlichen Engagement von Erwartungen frei machen will, muss immer die eigene Motivation überprüfen: Warum engagiere ich mich? Will ich etwas für mich selbst erreichen? Will ich etwas für andere tun? Möchte ich in der Öffentlichkeit, vor Freunden und Arbeitskollegen edel dastehen? Brauche ich das Gefühl, gebraucht zu werden, weil ich sonst frustriert bin? Brauche ich das selbstlose Engagement für mein Ego, damit meine Welt in Ordnung ist und „gut“ und „böse“ hübsch getrennt bleiben?

Hier kann die Meditation von großem Wert sein, denn sie hilft, klarer zu sehen.

„ALS EINZELNER KANN ICH DIE WELT NICHT RETTEN, ABER ICH LASSE MICH AUCH NICHT VON OHNMACHTS-GEFÜHLEN ABHALTEN, ETWAS ZU TUN.“

Depressionen vorstellen“ kennzeichnet den einen der Pole, zwischen denen sich der Retter bewegt, die Allmachtsphantasien, der Gedanke, man könne durch sein Engagement die Welt aus den Angeln heben oder retten, den anderen Pol.

Der Mittlere Weg zwischen Depression und Euphorie ist oft schwer zu finden. Die Zuversicht zu bewahren, auch angesichts düsterer Nachrichten, ist ebenso wichtig, wie der eigenen Ohnmacht und Hilflosigkeit ins Auge zu sehen. Sich zu engagieren, und nicht genau zu wissen, was gut und was wahr ist, ohne andere zu entmündigen und sich selbst zu erhöhen, ohne zu betrügen und sich selbst zu belügen, ist schwierig.

Meditation fordert dazu auf, sich selbst zu reflektieren. So erkenne – und akzeptiere – ich meine Begrenztheit: Als einzelner Mensch, als Gruppe kann ich die Welt nicht retten, und ich mache meinen Einsatz nicht vom Erfolg abhängig. Aber ich lasse mich auch nicht von Ohnmachtsgefühlen abhalten, ich verharre nicht in Passivität und Trägheit. Mein Engagement ist Ausdruck meines Mitgefühls, ich lasse mich vom Leiden berühren und bewegen.

Engagement braucht als Grundlage die Meditation bzw. Introspektion, sonst herrscht bei allem Aktionismus innerlich Stillstand, es findet keine innere Entwicklung statt. Man dreht sich

im Kreis der eigenen Ansichten, Emotionen und Gewohnheitsmuster. Vor allem ist es wichtig, die eigene Feindseligkeit und Aggression zu erkennen. Denn oftmals handeln wir eben nicht aus Mitgefühl, sondern aus ganz anderen Motiven, die unter den „guten“ Taten verdeckt liegen. Und dann färben starke negative Emotionen unser Handeln.

Die Meditation kann helfen, Feindseligkeit in sich selbst zu erkennen und zu verringern, das Mitgefühl und die Uneigennützigkeit zu stärken und sich immer wieder innerlich aufzurichten. So wird die Diskrepanz zwischen den hehren Zielen und den eigenen Unzulänglichkeiten verringert.

MEDITATION UND ENGAGEMENT GEHÖREN ZUSAMMEN

Ohne Meditation, ohne spirituelle Praxis ist das Engagement blind: Ich sehe den Splitter im Auge des anderen, aber nicht den Balken in meinem eigenen Auge. Solch blindes Engagement ist oftmals begleitet von starken Projektionen: von Fehlern der anderen, die böse sind und Leiden über die Welt bringen, von starken Feindbildern, z.B. Konzernen, die andere ausbeuten. Dabei scheut man die Konfrontation mit dem eigenen Hass, der Gier, dem Egoismus.

Die Meditation über Mitgefühl muss aber auch in Handlung umgesetzt werden, sonst ist sie abstrakt und hohl. Sie muss sich im Alltag bewähren. „Wir beten, dass wir alle Lebewesen vom Leiden befreien wollen, aber sobald wir uns vom Kissen erheben, sind wir zu faul, anderen zu helfen. Wenn wir altruistisch sein wollen, können wir keinen Unterschied zwischen dem spirituellen Leben und dem Leben in der Gesellschaft machen,“ sagte S.H. der Dalai Lama.

Meditation und Engagement gehören zusammen: Während ich mich engagiere, beobachte ich mich selbst und versuche, die vielfältigen Motive und Geis-

teszustände in mir zu bemerken: Selbstsucht und Altruismus, Geltungsdrang und Uneigennützigkeit, Rechthaberei und Bescheidenheit, Arroganz, Allmachtsphantasien, Aggression beim Durchsetzen meiner Ziele.

Und ich stärke meine Motivation: In der Mitgefühlsmeditation lasse ich das Leiden der Welt an mich heran. Ich öffne mich dem Leiden, ich nehme es wahr und damit auch meine Ohnmacht, meine Frustration und Trauer. Diese versuche ich zu verwandeln, indem ich den starken Wunsch entwickle: Möge das Leiden beendet werden. Diesen Wunsch setze ich dann in Handlung um auf der Basis von Weisheit, die ich ebenfalls in der Meditation geschult habe: handeln, wo es sinnvoll ist, wo ich in der Lage bin zu helfen; nicht handeln, wo es mir nicht sinnvoll möglich ist. Dann vielleicht andere unterstützen, die sinnvoll helfen. So gehen Meditation und Engagement Hand in Hand.

Für den Retter ergeben sich so ganz neue Perspektiven. Er kann das, was er

macht, aus Freude tun. Es ist ein ausgesprochen emanzipativer Schritt, sich einzugestehen, dass es für das eigene Engagement verschiedene Motive gibt: Ich engagiere mich nicht nur, weil ich unterdrückte Völker befreien oder faire Handelsbedingungen durchsetzen will, sondern weil ich es für mein Leben brauche oder auch weil ich es gern mache, weil es mir Befriedigung gibt. Dann muss ich nicht unbedingt Erfolge sehen und werde bescheidener in meinen Ansprüchen. Ein Retter ohne den Anspruch an Erfolge kann entspannt, humorvoll und mit der nötigen Distanz zu sich selbst wirken. Dies schließt Erfolge nicht aus – im bescheidenen Rahmen dessen, was einzelne oder Gruppen erreichen und verändern können.

Für eine solche Haltung als Retter ohne Anspruch bedarf es auch des Vertrauens – zum einen in die Erde und ihren Lauf, zum anderen aber auch in die Selbstheilungskräfte der zu Rettenden, die bisweilen gar nicht so hilflos sind, wenn da nicht der starke Retter an ihrer Seite stünde, der ihnen alles abnimmt.



BIRGIT STRATMANN ist verantwortliche Redakteurin von *Tibet und Buddhismus*. Sie arbeitete viele Jahre ehrenamtlich für *amnesty international* und 20 Jahre beruflich für die Publikationsabteilung von *Greenpeace*.



KLEMENS LUDWIG ist Journalist, Chefreakteur von *Brennpunkt Tibet* und Buchautor, zuletzt *Die Opferrolle. Der Islam und seine Inszenierung*. Er war lange Mitarbeiter der *Gesellschaft für bedrohte Völker* und Vorsitzender der *Tibet Initiative Deutschland e.V.*