



Eine Liebe – *zwei* Religionen

EVA-MARIA KOCH

Es kommt immer häufiger vor: Wir übernehmen nicht wie selbstverständlich die Religion unserer Vorfahren, sondern wir beanspruchen auch in religiösen Fragen ein Recht auf freie Meinungsbildung und Selbstbestimmung. Wenn die religiöse Orientierung bereits vor der Partnerwahl stattgefunden hat, ist das in gewisser Weise ein Glücksfall: Dann sind wir bereit, das Fremde im Anderen an uns heranzulassen, ohne uns dadurch selbst in Frage gestellt zu sehen. So kann von Beginn an ein respektvoller und ertragreicher Dialog geführt werden. In den allermeisten Fällen wird es aber so sein, dass die Zufluchtnahme zum Buddhismus eine bestehende Partnerschaft verändert oder gar erschüttert. Vielleicht wird mein neuer Weg als eine bloße Laune abgetan. Vielleicht treffe ich auf erbitterten Widerstand. Vielleicht muss ich meinen Traum von tiefster Innigkeit aufgeben. Während ich selbst unter Umständen verletzt bin und um Verständnis werbe, muss ich damit rechnen, dass mein Partner sich verunsichert fühlt und von Ängsten vor Verlust und Entfremdung geplagt wird. Die Dynamik innerhalb der Beziehung verändert sich. Von diesem „Normalfall“ soll im Folgenden die Rede sein.

Freude und Orientierung im WANDEL

In dem psychologischen Begriff der Paardynamik ist bereits einer der grundlegendsten buddhistischen Begriffe enthalten: Der Wandel. Ich ändere mich, der Partner ändert sich, die Welt um uns herum ändert sich. Wir befinden uns in einem komplexen Netzwerk wechselseitiger Abhängigkeiten. Damit ist auch jede Beziehung ein Ort der Veränderung. Genaugenommen sollten wir als Buddhisten darüber nicht sonderlich überrascht sein. Eine lebendige Beziehung bedeutet, sich immer wieder neu zu entscheiden für die Prozesshaftigkeit der Beziehung. Wenn wir diese von Herzen bejahen, gibt das paradoxerweise der Beziehung mehr Stabilität als ein krampfhaftes Festhalten an dem Wunsch nach Unwandelbarkeit. Stillstand kann sogar als ein Alarmzeichen verstanden werden („Hast du was gesagt?“ – „Nein, das war gestern.“) und ist nicht selten die Ursache für das Ende einer ach so perfekten Beziehung.

Um den Wandel nicht nur passiv zu erleiden, sondern zu gestalten, ist es von wesentlicher Bedeutung, die verschiedenen Ebenen der Beziehung zu identifizieren: Gefühlsmäßige Bindung – philosophisches Ringen um die „Wahrheit“ – Praxis der All-

tagsbewältigung. Durch Vermischungen können chaotisch-schmerzhaft Situationen entstehen, wie zum Beispiel „Wenn du mich liebst, musst du so denken wie ich.“. Dann ist es hilfreich, die Ebenen zu entwirren. Gefühle können nicht erpresserisch eingefordert werden, und wenn die Argumente des anderen für mich gut sind, werde ich ihnen folgen.

Pflege der BINDUNG

Gerade wenn es auf der Ebene der Religionszugehörigkeit eine Differenz gibt, ist es wichtig, sich auf die gemeinsame Basis, auf die Bindung zu besinnen und diese zu pflegen. Dafür gibt es das merkwürdige Wort „Beziehungsarbeit“. Ebenso gut könnte man vielleicht sagen, dass eine Liebesbeziehung wie eine fortwährende Achtsamkeitsmeditation anzusehen ist. Was kann man in diesem Zusammenhang darunter verstehen? Gemeint ist in jedem Fall die vertiefende Beschäftigung mit dem, wie sich die Beziehung nach dem Schwinden der ersten Verliebtheit zeigt. Es gilt wahrzunehmen, welche unausgesprochenen Konzepte man selbst und der andere über die Beziehung hat und welche Gefühle, Motive, Hoffnungen und Ängste sich daraus ergeben. Und es ist von großem Wert, in Ergänzung zu den romantischen Ge-

fühlen einen bejahenden Willen zur Gemeinschaft zu entwickeln.

Zum Nachdenken, Beobachten und Ausprobieren folgen jetzt einige Thesen zur Beziehung im Allgemeinen:

— Jede Beziehung pulsiert zwischen Zeiten größerer Nähe und Ferne. Das ist kein Grund zur Panik. Es ist wichtig, sich diesen Spielraum zu gönnen und gelassen zu bleiben.

— In Beziehungen geht es nicht darum, alles gemäß einer abstrakten Norm „richtig“ zu machen. Vielmehr muss jedes Paar seinen eigenen Weg finden. Dazu gehören vor allem Zutrauen in den Prozess und die Verantwortlichkeit, daran mitzuwirken, anstatt sich zurückzuziehen oder treiben zu lassen.

— Eine Partnerschaft kann viel verkraften, wenn die Basis stimmt: Durch die Qualitäten von Loyalität, Berechenbarkeit, Ehrlichkeit, Vertrauen und Wohlwollen konkretisiert sich in der Beziehung das „Geben von Furchtlosigkeit“.

— In diesem Rahmen muss es möglich sein, auch unangenehme Dinge wie z.B. Enttäuschung, Angst oder Verärgerung auszudrücken, ohne dass gleich die ganze Beziehung in Frage stünde. Wenn „negative“ Gefühle keinen angemessenen und damit kontrollierbaren Platz haben, kommt es leicht zu einer Art Schwellbrand, der die Beziehung von innen vernichtet.

— Trennungsdrohungen sind obsolet. Sie zersetzen die Basis der Beziehung und verhindern damit mögliche Lösungen. Je öfter sie benutzt werden, desto mehr nutzen sie sich ab.

Diskurs über die WAHRHEIT

Wenn wir als Buddhisten Zuflucht genommen haben, heißt dies zunächst, dass wir aus einem anfänglichen Verständnis heraus einen Vertrauensvorschuss geben. Das fällt uns umso leichter, da wir als Anfänger ausdrücklich zum Zweifel auf-

gefordert werden. Deshalb brauchen wir auch nicht mimosenhaft auf die Zweifel unseres Partners zu reagieren. Im Gegenteil: Seine Einwände zwingen uns, genauer zu verstehen, scharfsinniger zu argumentieren, unsere Praxis zu vertiefen. Dabei ist es für den Partner gewiss entlastend zu wissen, dass seine unbequemen Fragen willkommen sind. In einer Diskussion kann es sogar äußerst anregend und lustvoll sein, mit Worten zu fechten wie in einer Debatte, sofern die üblichen Kommunikationsregeln beachtet werden.

Allgemein ist aus der Kommunikationsforschung zu bedenken: Der Inhalt ist abhängig vom Empfänger, weniger vom Sender. Jeder lebt in seiner eigenen Welt, erschaffen aus den bisherigen Lernerfahrungen und/oder den karmisch bedingten Möglichkeiten zu erkennen. Wenn uns daran liegt, den anderen zu erreichen, ist es von überragender Bedeutung, uns durch offene Fragen in die Welt des anderen einzufühlen. Das heißt noch lange nicht, dass ich diese Meinung deshalb für mich akzeptieren oder mir gar zu eigen machen müsste. Der Buddha ist uns dabei ein Vorbild, indem er zu verschiedenen Menschen in verschiedener Weise sprach und dabei Akzente setzte, die in den Schülern Interesse weckten und zum Wachstum anregten.

Auf drei Fallstricke möchte ich noch besonders aufmerksam machen:

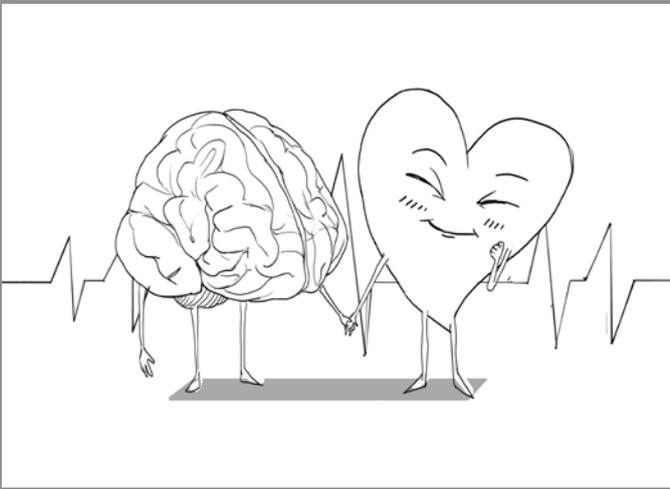
1. Wenig hilfreich ist es, mit dem Stolz eines Anfängers mit Fachwörtern aus dem Sanskrit um sich zu werfen oder den Partner mit Syllogismen einzuwickeln. Es ist grundsätzlich hilfreicher, nur über Dinge zu sprechen, die in unserer eigenen Erfahrung verankert sind. Alles andere ist vorerst nur eine korrekte Vermutung, ein Konzept und nicht „die“ Wahrheit. Zweckdienlich ist es, den praktischen Nutzen einer Theorie für mein Leben zu erläutern. Ein Beispiel: Ich kann die Be-

griffe von „Karma“ und „Wiedergeburt“ in der Regel nicht authentisch beweisen. Aber ich kann verständlich machen, dass dadurch z.B. meine Wünsche nach Rache beruhigt sind oder dass mein Wunsch nach Gerechtigkeit darin erfüllt wird oder dass ich so leichter meine Krankheit verarbeiten kann. Durch ein solches Vorgehen gebe ich meinem Partner eine realistische Chance zu einem gewissen Verständnis.

2. Wenn dieses Verständnis sich aber nicht einstellt, können wir leicht in Versuchung kommen, mit etwas Druck auf einer anderen Ebene unseren Worten Nachdruck zu verleihen. Das könnte auf der Bindungsebene z.B. ein emotionaler Rückzug sein oder auf der Alltagsebene z.B. eine Art Bestrafung („Dann habe ich auch kein Verständnis mehr für deinen Fußball. Wasch doch dein Trikot alleine.“). Es ist wichtig, nach Möglichkeit schon während der Diskussion solche Vermischungen als unnötige und nicht zielführende Eskalation zu erkennen und zu benennen.

3. Ein wirkliches Problem ist das Missionieren. Aber warum sollte das eigentlich nicht ein Zeichen unseres Wohlwollens sein? Wir genießen selbst den Segen der buddhistischen Lehre und wir wünschen nichts sehnlicher, als dass alle Wesen – und natürlich mein Partner/Partnerin – die Ursachen des Glücks besitzen mögen, und frei von den Ursachen des Leids wären. Vielleicht wünsche ich auch im Geheimen, dereinst mit meinem Liebsten in Tushita auf Wolke 7 zu sitzen.

Folgendes ist zu bedenken: Schon die Betrachtung des eigenen bisherigen Weges auf dem Pfad zeigt, dass die anfängliche Faszination schnell umschlagen kann. Dzongsar Jamyang Khyentse bringt das auf den Punkt: Räucherstäbchen sind angenehm – die Lehre von der Ichlosigkeit ist es nicht. Immer wieder tauchen neue Hindernisse auf, immer wieder geraten wir in ethi-



sche Konflikte, immer wieder müssen wir unsere bisherige Einsicht revidieren, immer wieder sind wir enttäuscht über uns selbst, die Lehrer, die Gemeinschaft. Der Weg erfordert Unerschrockenheit und Durchhaltefähigkeit. Kann eine Zuflucht „dir zuliebe“ eine tragfähige Motivation sein? Was passiert, wenn gute Wurzeln ausgerissen werden und neue sich nur spärlich ausbilden? Ein gutes Gegenmittel zur Versuchung des Missionierens findet sich beim o.g. Autor in dem Satz: „Beinahe alles, was wir tun, denken oder haben – einschließlich unseres spirituellen Weges – ist ein Mittel, die Existenz des Ich zu bestätigen.“ (aus: „Warum Sie kein Buddhist sind“, S. 63). So gesehen könnte Missionieren auch für mich selbst ziemlich kontraproduktiv sein.

Am Ende einer gelungenen Auseinandersetzung könnte durchaus die Formel stehen: „Let’s agree to disagree.“. Sie ermöglicht einen spielerischen Übergang zu einer anderen Ebene, z.B. zur gemeinsamen Bewältigung von alltagsrelevanten Fragen.

Zurück zu den Wurzeln: MOTIVATION

Spätestens dann, wenn eine Diskussion an unseren Kräften nagt oder den Grundsatz der Gewaltlosigkeit verletzt, sollten wir unsere Motivation überprüfen. Die Fragen an mich selbst im Beziehungskontext könnten z.B. lauten:

Geht es darum, einen zuvor schon vorhandenen Riss in der Partnerschaft zu kitten? Der Buddha hätte dann eine

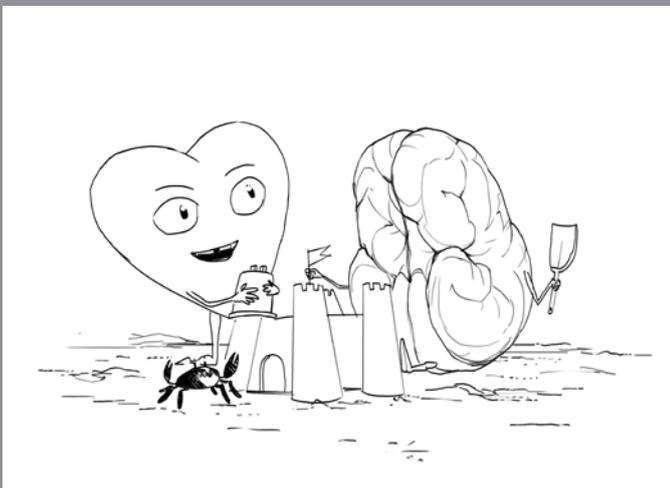
Art Mediatorfunktion: „Was er sagt, soll für uns gelten.“ Oder soll ein symbiotisches Beziehungsmuster gestärkt werden: „Wenn du so denkst wie ich, dann ist alles gut“. Oder geht es um einen Machtkampf, der beliebige andere Themen zum Inhalt haben könnte? Oder weiß ich sowieso immer besser, was für den anderen gut wäre: „Setz deine Mütze auf etc. und glaub an den Buddha“. Verkehre ich die Botschaft des Buddha von der Eigenverantwortung in Fremd-Verantwortung? Oder ist der Buddhismus für mich ein Weg, in die Eigenständigkeit zu treten, wenn ich mich zuvor in der Beziehung verloren hatte?

Der Konflikt als Appell: Die DHARMAPRAXIS VERTIEFEN

Mit dieser Selbstreflexion in der Paardynamik beginnt der vielleicht erfreulichste und weitreichendste Aspekt einer interreligiösen Beziehung. Wir können uns nicht mehr in einem Biotop mit dem Titel „Dharma“ gemütlich einrichten. Jeder Konflikt mit unserem Partner regt uns an, unsere Dharmapraxis zu vertiefen. Mein Lehrer L.S. Dargyab Rinpoche formulierte sinngemäß: Lam Rim ist unsere Biographie. Damit eröffnet sich uns ein unschätzbar großer „Werkzeugkasten“ zusammen mit einem riesigen Übungsfeld. Wir sind herausgefordert zu theoretischer Klarheit, aber in ganz besonderem Maße zur Arbeit an uns selbst, sowie zur praktischen Umsetzung in der Beziehung. Die Möglichkeiten sind so

vielfältig wie der Dharma selbst. Deshalb nenne ich hier nur wenige Beispiele. In der Vertiefung des Themas „Karma“ wird es möglich, reflexhafte Schuldzuweisungen zu beenden und Versöhnung zu gewähren. Die Ethik des Gebens hilft uns, die Beziehung nicht als „Deal“ zu gestalten und statt „Investitionen“ echte Großzügigkeit walten zu lassen. Dank der Erfahrung in Achtsamkeit können uns Vorwürfe oder Entwertungen in hitzigen Debatten nicht völlig aus der Bahn werfen. Auch kann es hilfreich sein, in einem festgefahrenen Dialog in aller Stille die Ebene zu wechseln und z.B. Lojong oder Tonglen zu üben. Die eigene buddhistische Position wird auf diese Weise immer klarer und authentischer.

Dabei kann ich mich auf eines verlassen: Wenn ein Mensch sich ändert, verändert sich das gesamte Beziehungsfeld. Die anderen können nicht bleiben, wie sie sind, und Hindernisse können sich auflösen. Das entspricht den Erfahrungen in der systemischen Therapie bzw. der buddhistischen Lehre vom Entstehen in Abhängigkeit. Wenn wir – darüber hinaus – ganz frei davon werden, den Dharma zweckgerichtet im Hinblick auf die Beziehung zu üben und wenn wir ohne Hoffnung nur um des Dharmas willen praktizieren, dann kann vielleicht etwas geschehen, was der Dichter Ringelnatz in die Worte fasst: „Und auf einmal --: Steht es neben dir, an dich angelehnt -- Was? Das, was du so lang ersehnt.“



Gemeinsamkeit im ALLTAG

Ohne die eigene Dharmapraxis zu Schau zu stellen, kann diese für den Partner spürbar als Erleichterung erlebt werden. Ein Beispiel: Wenn es mir gelingt, meine begehrlischen Wünsche in Genüge zu wandeln, könnte das beispielsweise bedeuten „Schatz, wir brauchen uns nicht abrackern für ein Häuschen.“ oder „Für mich bist du immer noch schön. Du brauchst dir kein Botox spritzen zu lassen.“. Zugleich bedeutet das, auf eine unaufdringliche Weise im Sinne des Dharma vorbildlich zu sein.

Eine zentrale Bedeutung spielt in einer interreligiösen Beziehung eine gemeinsame pragmatische Handlungsebene. Sie bildet ein Gegengewicht zur theoretischen Diskussion und stärkt die Bindung. Ein Beispiel: Wenn es z.B. darum geht, eine Spende für das Rote Kreuz zu geben, so ist es von untergeordneter Bedeutung, ob ich durch die 6 Vollkommenheiten motiviert bin, durch Humanismus, soziales Engagement, spontanes Mitgefühl oder weil ich es von der Steuer absetzen will. In jedem Fall bekommen bedürftige Menschen Hilfe. Für die aus buddhistischer Sicht qualitativ unterschiedlichen karmischen Folgen trägt jeder alleine die Verantwortung.

Häufig und in vielfacher Weise wird es geschehen, dass wir mit der Umsetzung unserer buddhistischen Ideale an Grenzen stoßen – an die eigenen und an die des Partners. Ich betone dabei auch die eigen-

nen Grenzen, weil ich sonst Gefahr laufe, meinem Partner die Schuld für meine mangelhafte Praxis zuzuschreiben. In der Regel wird es unumgänglich sein, mit allem, was mir an Phantasie und Liebe zur Verfügung steht, die Ideale der konkreten Situation anzupassen und dabei das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Was zeichnet einen guten Kompromiss aus? Man sollte nur das aufgeben, was man mit Herz und Verstand als entbehrlich eingestuft hat. Ansonsten landet man schnell in der Selbstaufgabe oder Selbstüberforderung. Ein guter Kompromiss hat eher die Qualität von „Damit kann ich leben.“ Manchmal gibt es auch keine dauerhafte eindeutige Lösung. Dann ist es hilfreicher, in gegenseitigem Respekt mit einer Differenz zu leben, als durch einen Dauerstreit eine Lösung erzwingen zu wollen und auf diese Weise zusätzliches negatives Karma anzuhäufen.

Nachdenken über TRENNUNG

Gibt es bei aller Liebe ein Zuviel an Verschiedenheit? Das ist in der Regel gegeben, wenn der Partner absichtsvoll und unkorrigierbar gegen buddhistische Grundsätze verstößt und vielleicht sogar versucht, mich dahingehend zu beeinflussen. Wenn ich in dauerhafte Zweifel gerate, wenn meine Dharmapraxis degeneriert, wenn mein Körper in Form von Krankheit Alarmsignale sendet, wenn meine Gelübde in allzu große Bedrängnis geraten, wenn Trennungsangst zur wesentlichen Motivation wird, wenn Geduld in Masochismus umschlägt – dann

sind das ernst zu nehmende Hinweise, dass es kein „weiter so“ gibt. Es ist wichtig, sich deshalb nicht als gescheitert zu betrachten. Unser Leiden am Wandel und an Trennung illustriert lediglich die Erste edle Wahrheit. Entscheidend ist, dass ich mit mir angesichts des Todes im Reinen sein werde.

Eine Liebe – zwei Religionen? Das bedeutet, mit dem Leid des Unerfüllten Frieden zu schließen. Aber das muss man in Samsara sowieso.



EVA-MARIA KOCH ist seit über 30 Jahren Mitglied des Tibetischen Zentrums. Sie studierte Psychologie und Medizin und hat u.a. eine Zusatzausbildung in tiefenpsychologischer Psychotherapie. Nach mehrjähriger Tätigkeit in der Psychiatrie und Neurologie ist sie seit 1999 in eigener Praxis als Fachärztin für Psychosomatische Medizin, Psychotherapie in Hamburg niedergelassen. Sie lebt seit bald 40 J. in einer interreligiösen Ehe.