

Der Dalai Lama fasste die Hand des Erzbischofs, als wolle er ihn trösten, während er die schmerzlichen Ereignisse Revue passieren ließ. Die oft erzählte Geschichte von seiner Entdeckung als Reinkarnation des Dalai Lama hatte zur Folge, dass er mit zwei Jahren von seinem bäuerlichen Zuhause in der Provinz Amdo im Osten Tibets zum Potala-Palast in der Hauptstadt Lhasa mit seinen tausend Räumen übersiedeln musste. Dort wuchs er in einer opulenten Abgeschiedenheit zum künftigen spirituellen und politischen Führer Tibets heran, als gottgleiche Inkarnation des Bodhisattva des Mitgefühls. Durch die chinesische Invasion in Tibet im Jahr 1950 wurde der junge Dalai Lama jäh auf das Feld der Politik geworfen und vorübergehend zum Herrscher über Tibet erkoren. Im Alter von fünfzehn Jahren fand er sich plötzlich in der Rolle des Oberhauptes von sechs Millionen Menschen und sah sich mit einem ebenso erbitterten wie aussichtslosen Krieg konfrontiert. Bis zur Annexion des Landes versuchte er neun Jahre lang, zum Wohl seines Volkes mit dem kommunistischen China zu verhandeln und eine politische Lösung zu finden. Als 1959 ein Aufstand zu einem Massaker auszuarten drohte, entschied er sich schweren Herzens, ins Exil zu gehen.

Es bestand nur eine sehr geringe Chance, unversehrt nach Indien zu entkommen. Aber um weitere Auseinandersetzungen und ein Blutbad zu vermeiden, machte er sich nachts als gemeiner Soldat verkleidet auf den Weg. Um nicht erkannt zu werden und weil allein schon die Vorstellung eines Soldaten mit schwacher Sehkraft abwegig war, musste er die Brille abnehmen, was seine Furcht und Unsicherheit noch steigerte, während er sich mit seinen Gefährten an der Garnison der Volksbefreiungsarmee vorbeischlich. Auf der Flucht hatten sie Sand- und Schneestürme zu überstehen und mussten während ihrer dreiwöchigen Flucht fast sechstausend Meter hohe Bergketten überqueren.

»Eine meiner Übungen stammt von einem alten indischen Lehrer«, begann der Dalai Lama seine Antwort auf Tutus Frage. »Er hat mich gelehrt, wenn man eine tragische Situation erlebt, dann soll man über diese Situation nachdenken. Wenn sich die Tragödie nicht überwinden lässt, dann hat es keinen Sinn, sich viele Sorgen darüber zu machen. So mache ich es auch.« Der Dalai Lama bezog sich hier auf den buddhistischen Meister Shantideva, der im achten Jahrhundert schrieb: »Wenn sich etwas an der Situation ändern lässt, warum dann niedergeschlagen sein? Und wenn sich nichts daran ändern lässt, was nutzt es, wenn man niedergeschlagen ist?«

Der Erzbischof kicherte, möglicherweise weil es zu unwahrscheinlich war, dass sich jemand einfach deshalb keine Sorgen machte, weil es offensichtlich keinen Zweck hatte.

»Ja, aber ich glaube, der Verstand sagt den Menschen genau dasselbe.« Er legte beide Zeigefinger an den Kopf. »Wir wissen, dass es nichts nutzt, sich zu sorgen. Und dennoch sorgen wir uns.

Viele von uns sind Flüchtlinge geworden«, versuchte der Dalai Lama zu erklären, »und in meinem eigenen Land gibt es viele Schwierigkeiten. Wenn ich nur daran denke«, sagte er und formte mit den Händen einen kleinen Kreis, »dann mache ich mir Sorgen.« Er weitete die Hände und öffnete damit den Kreis. »Aber wenn ich die ganze Welt betrachte, dann sehe ich sehr viele Probleme, selbst in der Volksrepublik China. So hat die muslimische Volksgruppe der Hui dort große Schwierigkeiten und muss viel erdulden. Und auch außerhalb Chinas gibt es zahlreiche Probleme und noch mehr Leid. Wenn wir das erkennen, begreifen wir, dass nicht nur wir, sondern viele unserer Brüder und Schwestern leiden müssen. Wenn wir also dasselbe Ereignis in einem größeren Rahmen betrachten, verringern sich unsere Sorge und unser eigenes Leid.«

Die Einfachheit und Tiefe dessen, was der Dalai Lama sagte, traf mich tief. Hier ging es nicht darum, Schmerz und Leid zu leugnen, sondern darum, den Blick von sich selbst auf andere zu richten, weg von der Qual und hin zum Mitgefühl, um zu erkennen, dass auch andere zu leiden hatten. Denn wenn wir das Leiden anderer anerkennen und damit begreifen, dass wir nicht allein sind, dann vermindert sich unser Schmerz.

Nicht selten hören wir von den Problemen anderer und sehen in der Folge unsere eigene Lage als weniger problematisch. Beim Dalai Lama war das jedoch anders. Er bildete keinen Gegensatz zwischen seiner Situation und der Lage der anderen, sondern betrachtete die Gemeinsamkeit, erweiterte seine Identität und erkannte so, dass die Tibeter in ihrem Leiden nicht allein waren. Die Erkenntnis, dass wir alle miteinander verbunden sind – ob als tibetische Buddhisten, Hui-Chinesen oder andere –, ist die Geburtsstunde der Empathie und des Mitgefühls.

Hatte dieser Perspektivwechsel des Dalai Lama etwas zu tun mit dem Sprichwort »Schmerz ist obligatorisch, Leiden gibt es auf Wunsch«? Ist es tatsächlich möglich, Schmerz zu erleben – ob durch eine Verletzung oder Exil –, ohne darunter zu leiden? In der sogenannten Sallatha Sutta, einer Lehre des Buddha, wird in ähnlicher Weise unterschieden zwischen unseren »Gefühlen des Schmerzes« und dem »Leiden, das aus unserer Reaktion auf den Schmerz folgt. Wird ein nicht angeleiteter, gewöhnlicher Mensch von Schmerz ergriffen, so trauert er und klagt, schlägt sich vor die Brust und ist verzweifelt. Auf diese Weise erleidet er zweierlei Schmerzen, körperliche und geistige, so als würde man einen Pfeil auf einen Menschen abschießen und sogleich einen zweiten, sodass er den Schmerz beider spürt.« Offenbar rät der Dalai Lama, unseren Blickpunkt zum Mitgefühl für andere zu weiten und auf diese Weise die durch den zweiten Pfeil verursachten Sorgen und Leiden zu vermeiden.

*Receiving!*  
»Und noch etwas«, nahm er den Faden wieder auf. »Jedes Ereignis hat verschiedene Gesichtspunkte. Wir haben beispielsweise unser Land verloren und sind zu Flüchtlingen geworden, aber durch diese Erfahrung haben wir Gelegenheit erhalten, andere Dinge zu sehen. Ich zum Beispiel konnte mit vielen verschiedenen Menschen zusammenkommen, mit Personen aus der spirituellen Praxis wie euch und auch mit Wissenschaftlern. Diese Gelegenheit bot sich, weil ich Flüchtling geworden war. Anderenfalls wäre ich im Potala von Lhasa wie in einem goldenen Käfig geblieben: als Lama, als heiliger Dalai Lama.« Er hatte sich aufgerichtet und saß so steif da, wie es dem klösterlich-geistlichen Vorstand des Verbotenen Königreichs geziemte.

»Aus diesem Grund bevorzuge ich persönlich die fünf Jahrzehnte, die ich als Flüchtling gelebt habe. Sie waren nützlicher, und ich bekam mehr Gelegenheit, zu lernen und das Leben zu erfahren. Betrachten wir etwas nur aus einer Perspektive, dann denken wir: »Oh, wie schlimm, wie traurig!« Sehen wir dasselbe Unglück aber aus einem anderen Blickwinkel, dann erkennen wir, dass es uns neue Möglichkeiten bringt – auch die Chance, Neues zu lernen. Und das ist wunderbar. Das ist der Grund, warum ich nicht traurig und verdrossen bin. In einem tibetischen Sprichwort heißt es: »Wo immer du Freunde hast, ist dein Land; und wo immer man dir Liebe schenkt, ist dein Zuhause.«

Es ging ein Raunen durch den Raum angesichts dessen, dass dieser Sinnspruch half, den Schmerz über ein halbes Jahrhundert im Exil, wenn nicht auszulöschen, dann doch zumindest zu lindern.

»Das ist wirklich schön«, bemerkte Bischof Tutu.

»Außerdem«, fuhr der Dalai Lama fort. »Wer immer dir Liebe schenkt, ist dir Vater oder Mutter. Also betrachte ich dich – obwohl du nur vier Jahre älter bist als ich – als meinen Vater. Du hättest natürlich nicht mit vier Jahren Kinder bekommen können,

Reinhold

führte den bewaffneten Flügel des ANC an, seiner Partei. Er war siebenundzwanzig Jahre im Gefängnis, und viele würden sagen: »Siebenundzwanzig Jahre, was für eine Vergeudung!« Es dürfte viele überraschen, wenn ich behaupte: Nein, diese siebenundzwanzig Jahre waren notwendig. Sie waren notwendig, um die »Schlacke« zu entfernen. Durch das Leiden im Gefängnis wurde er großzügiger und konnte auch der anderen Seite zuhören. Er entdeckte, dass diejenigen, die er als seine Feinde ansah, auch Menschen wie er waren, mit Ängsten und Erwartungen. Ihre Gesellschaft hatte sie geformt. Ohne diese siebenundzwanzig Jahre, glaube ich, hätten wir niemals einen derart mitfühlenden, großzügigen und einfühlsamen Nelson Mandela erlebt.«

Während die rassistische Regierung Südafrikas Nelson Mandela und viele andere politische Führer eingesperrt hielt, wurde Erzbischof Tutu zum Botschafter des Kampfs gegen die Apartheid. Sein Amt als anglikanischer Dekan und Bischof gab ihm einen gewissen Schutz, der durch die Verleihung des Friedensnobelpreises 1984 noch verstärkt wurde, sodass er sich für ein Ende der Unterdrückung der Farbigen in Südafrika einsetzen konnte. Während dieses blutigen Kampfes verloren zahllose Männer, Frauen und Kinder ihr Leben, und dennoch predigte er während ihrer Beisetzung unermüdlich Frieden und Vergeltung.

Als Nelson Mandela freikam und zum ersten Präsidenten des freien Südafrika gewählt wurde, erhielt Erzbischof Tutu den Auftrag zum Aufbau der weltweit geachteten Wahrheits- und Versöhnungskommission für die friedliche Aufarbeitung der Gräueltaten der Apartheid, die eine Zukunft ohne Rache und Vergeltung ermöglichte.

»Und paradoxerweise«, fuhr der Erzbischof fort, »scheint die Art, wie wir all dem Negativen in unserem Leben begegnen,

unsere Persönlichkeit zu bestimmen. Wenn wir alles nur als Ärgernis begreifen, wird es uns einengen und wütend machen, so dass wir am liebsten alles zerschlagen würden.

Was ich über Mutterschaft und Geburt gesagt habe, scheint mir eine wunderbare Metapher dafür zu sein, dass Schönes nicht ohne ein gewisses Maß an Schmerz entstehen kann, etwas Frustration und Leiden. So sind die Dinge nun einmal. So ist unser Universum beschaffen.«

Später erfuhr ich von dem Pränatalforscher Pathik Wadhwa, dass in solchen Situationen tatsächlich eine Art biologisches Gesetz zum Tragen kommt. Unsere Entwicklung in der Gebärmutter scheint in der Tat durch Stress und Widerstand angestoßen zu werden. Unsere Stammzellen können sich nur differenzieren und zu dem entwickeln, was wir sind, wenn sie durch genügend biologischen Stress dazu aufgefordert werden. Ohne diese Signale hätte sich komplexes Leben wie das unsere wohl gar nicht entwickeln können.

»Ein guter Schriftsteller wird man nicht«, schloss Tutu, »wenn man immer nur ins Kino geht und Bonbons lutscht. Man muss sich hinsetzen und schreiben, was sehr frustrierend sein kann, und doch wird man anders sein Ziel nicht erreichen.«

Erzbischof Tutu äußerte hier etwas grundlegend Wahres, aber ich wollte ihn noch an etwas erinnern, was er dem Dalai Lama gesagt hatte. Die Bedeutung des Leidens zu verstehen ist das eine, aber sich auch daran zu erinnern, wenn man wütend und verärgert ist oder unter Schmerzen leidet, etwas ganz anderes.

»Herr Erzbischof, stellen wir uns doch einmal einen Krankenhausaufenthalt oder einen Arztbesuch vor, wo man uns mit unangenehmen Untersuchungen traktiert. Es ist lästig, schmerzt vielleicht sogar, und man muss immer wieder lange warten. Wie stellen Sie es an, dass Sie sich nicht ärgern oder beklagen oder

selbst bemitleiden? Habe ich Sie richtig verstanden, wenn Sie meinen, Sie hätten die Wahl, selbst in einer solchen Situation Freude zu empfinden? Wie stellen Sie das an?»

»Ich finde, wir sollten Menschen nicht auch noch ein Schuld-bewusstsein einreden, wenn sie Schmerzen haben. Sie *haben* ja Schmerzen und müssen das auch eingestehen dürfen. Aber selbst in diesem Fall können wir uns außerdem auf die Freundlichkeit der Schwester konzentrieren, die uns versorgt. Wir können die Fähigkeit des Arztes erkennen, der uns operieren wird. Aber natürlich sind manchmal die Schmerzen einfach so stark, dass man auch dazu nicht in der Lage ist.

Nur sollte man deswegen kein schlechtes Gewissen haben. Wir haben keine Gewalt über diese Gefühle, denn sie entstehen spontan.«

In der Frage, wie viel Kontrolle wir über unsere Gefühle haben, sollten Tutu und der Dalai Lama im Verlauf der Woche keine Einigkeit erzielen. Tutu meinte, wir hätten nur sehr geringen Einfluss darauf. Der Dalai Lama war dagegen der Ansicht, es wäre mehr, als wir glaubten.

»Ab einem gewissen Punkt erleben wir einfach nichts als Qual«, fuhr der Erzbischof fort. »Im Christentum heißt es, wir sollen unser Leiden als Opfer darbringen und es mit der Angst und Qual unseres Erretters vereinen, um damit die Welt zu verbessern. Es hilft, sich nicht zu sehr in den Mittelpunkt zu stellen, den Blick nach außen zu richten. So kann man die Qual möglicherweise erträglich machen. Man muss nicht gläubig sein, um sagen zu können: ›Ist es nicht ein Segen, dass sich Ärzte und Krankenpfleger um mich kümmern, dass ich in einem Krankenhaus bin?‹ Dies könnte der Anfang einer neuen, weniger ichbezogenen Sichtweise sein, bei der man immer nur an sich, sich, sich, sich denkt. Und dann bemerkt man: ›He, ich bin ja gar nicht allein mit meinem Problem. Schau nur, all die anderen,

und manchen geht es wahrscheinlich noch schlechter.« Es ist, als würde man zur Reinigung durch ein Feuerbad geschickt.«

Der Dalai Lama sprang dem Erzbischof zur Seite: »Zu viele egozentrische Gedanken sind die Quelle für Leiden. Sorge und Mitgefühl für das Wohlbefinden anderer sind die Quelle des Glücks. Ich habe nicht so viel Erfahrung mit körperlichen Schmerzen wie du. Eines Tages jedoch war ich in Bodh Gaya, dem Ort, an dem der Buddha die Erleuchtung erlangt und eine ganze Reihe wichtiger buddhistischer Teachings begonnen hat. Für Buddhisten ist Bodh Gaya die heiligste Pilgerstätte.

Dort waren hunderttausend Menschen zusammengekommen, um die Lehren zu hören, und plötzlich bekam ich heftige Leibschmerzen. Niemand wusste damals, dass das meine Galle war, aber man sagte mir, ich müsste dringend ins Krankenhaus. Der Schmerz war so heftig, dass mir der Schweiß ausbrach. Wir mussten bis zum Krankenhaus von Patna fahren, der Hauptstadt des Bundesstaates Bihar, zwei Autostunden entfernt. Auf der Fahrt dorthin sahen wir schreckliche Armut. Bihar zählt zu den ärmsten Regionen in Indien. Aus dem Autofenster sah ich, dass die Kinder keine Schuhe an hatten, und wusste, dass sie keine richtige Schulbildung bekommen können. Als wir uns Patna näherten, sah ich einen alten Mann auf dem Boden liegen. Sein Haar war zerzaust, seine Kleider waren schmutzig, und er sah krank aus. Niemand kümmerte sich um ihn. Es sah aus, als liege er im Sterben. Auf dem ganzen restlichen Weg zum Krankenhaus musste ich an diesen Mann denken. Ich spürte sein Leiden und vergaß darüber meine eigenen Schmerzen. Sie hatten nachgelassen, weil ich meine Aufmerksamkeit auf einen anderen Menschen gelenkt hatte. Mitgefühl kann in dieser Weise wirken – sogar körperlich.

Wie du also ganz richtig bemerkt hast, ist die ichbezogene Sichtweise die Ursache des Problems. Wir müssen auf uns selbst

achten, ohne dabei selbstsüchtig zu sein. Wenn wir aber nicht auf uns achten, können wir nicht leben. Deshalb ist es wichtig. Wir müssen also auf kluge Weise ichbezogen sein, nicht auf törichte Weise. Törichte Ichbezogenheit bedeutet, dass man nur an sich selbst denkt, sich nicht um andere kümmert, sie schikaniert und ausbeutet. Wenn man sich dagegen um andere kümmert und ihnen hilft, dann entdeckt man dabei die eigene Freude und lebt glücklich. Das nenne ich kluge, weise Ichbezogenheit.«

»Du bist wirklich weise«, sagte der Erzbischof. »Nicht nur auf kluge Art ichbezogen. Du bist weise.«

Im Leben des Dalai Lama spielt Lojong – das tibetische Wort bezeichnet die buddhistische Geistesübung – eine zentrale Rolle. Was der Dalai Lama und der Erzbischof über den Wechsel der Perspektive zu den Mitmenschen hin sagten, klingt auch im Originaltext des Lojong aus dem zwölften Jahrhundert wieder. »In einem sind sich alle Dharma-Lehren einig – der Verminderung der Selbstbefangenheit.«

Wenn wir uns nur auf uns selbst konzentrieren, erläutert der Text, dann müssen wir unglücklich werden: »Bedenke, dass du Leiden erleben wirst, solange du dich zu sehr auf dich selbst konzentrierst und zu sehr darüber nachdenkst, ob du gut oder böse bist. Wenn du dich zu sehr darauf versteifst, zu bekommen, was du willst, und zu vermeiden, was du nicht willst, wirst du kein Glück finden.« Der Text enthält auch folgenden Rat: »Bewahre dir immer einen frohen Sinn.«

Aber was ist denn nun dieser frohe Sinn? Jinpa, der diesen ehrwürdigen Text übersetzt und kommentiert hat, erklärte während der Reisevorbereitungen, dass Freude zu unserem Wesen gehört und von jedem erreicht werden kann. Unsere Sehnsucht nach Glück ist also im Grunde nichts anderes als der Versuch, unsere ursprüngliche Gemütsverfassung wiederherzustellen.

*- Positive Wahrnehmung der Situation*  
*- Dankbarkeit*  
*- Entscheidung zur Großzügigkeit*  
Buddhisten glauben offenbar, dass Freude einen natürlichen Zustand darstellt, dass die Fähigkeit, sie zu empfinden aber auch als Fähigkeit erworben werden kann. Wie gesagt kommt es sehr darauf an, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten: auf unser eigenes Leid oder das von anderen, auf unsere gefühlte Isolation oder unsere untrennbare Verbundenheit.

Die Fähigkeit zum Empfinden von Glück ist in der Wissenschaft ungleich gründlicher untersucht worden, als das bei der Freude der Fall ist. Im Jahr 1978 kamen die Psychologen Philip Brickman, Dan Coates und Ronnie Janoff-Bulman in einer bahnbrechenden Studie zu dem Ergebnis, dass Lottogewinner kaum glücklicher waren als Menschen, die durch einen Unfall gelähmt waren. Dies führte zusammen mit nachfolgenden Arbeiten zu dem Schluss, dass es bei Menschen einen »Set Point« gibt, eine Art »Sollwert«, der bestimmt, wie glücklich sie im Lauf ihres Lebens sind. Wir gewöhnen uns also an neue Situationen und finden dann unweigerlich zu unserem grundsätzlichen Glücksniveau zurück.

Neuere Forschung der Psychologin Sonja Lyubomirsky deutet allerdings darauf hin, dass möglicherweise nur etwa fünfzig Prozent unseres Glücks von unveränderlichen Faktoren wie unseren Genen oder unserem Temperament – also unserem »Set Point« – bestimmt werden. Die andere Hälfte hängt von Umständen ab, über die wir wenig Kontrolle haben, sowie von unseren Ansichten und Handlungen, die wir sehr wohl bestimmen können. Lyubomirsky zufolge sind bei der Vermehrung unseres Glücks drei Faktoren ausschlaggebend: die Fähigkeit, unsere Situation positiv zu sehen, die Fähigkeit, Dankbarkeit zu empfinden, sowie die Entscheidung, ob wir gütig und großzügig sein wollen. Dies sind im Prinzip Faktoren, die auch der Dalai Lama und der Erzbischof bereits erwähnt hatten und die sie später als tragende Säulen der Freude bezeichnen sollten.