

## Geduld üben

Shanti R. Strauch

Schier endlos wälzt sich der Geburtenkreislauf eines Bodhisatta dahin, unausdenkbar fern liegt das vollkommene Erwachen. Da bedarf es der höchsten Geduld, die zahllosen Daseinsrunden mit ihrem Horror zu überstehen. Duldsamkeit ist eine der zehn geistigen Disziplinen, die ein Bodhisatta bis zur Vollkommenheit (khanti-pāramī) entwickeln muss. Duldsamkeit gilt als die härteste Askese (Dhammapada 184). Das Training schenkt aber auch, wie jede Sportart, Glücksmomente des siegreichen Erfolges. Davon will ich erzählen.

Zum Aufwärmen empfiehlt es sich, bewusst mal einen Tag lang auf einige gewohnte Annehmlichkeiten des bürgerlichen Lebens zu verzichten, wie auf Sex, aufs Fernsehen, aufs Abendessen. Kriegst du das hin, kannst du das Mangelgefühl aushalten? Lenk dich nicht mit irgendwelchen Ersatzaktivitäten ab, setz dich am besten hin und entspann dich in diese Bedürftigkeit und Leere hinein. Merkst du, dass du über den Verzicht tiefer mit dir selber in Kontakt kommen kannst als über die Befriedigung der Bedürfnisse? Am nächsten Tag kannst du umso dankbarer die Annehmlichkeiten wieder genießen. Vielleicht magst du gelegentlich den Fastentag wiederholen, vielleicht sogar einen bestimmten Tag in der Woche für die Übung reservieren. Die buddhistische Tradition kennt weitere Steigerungen des Trainings. Als Hausloser beschränkst du dich generell auf das Lebensnotwendige. Als Mönch oder Nonne begibst du dich in ein Intensivtraining.

Fünf Jahre lang übte ich mich als Bhikkhu in strengster Enthaltbarkeit und geistiger Zucht, zeitweilig im Dschungel Sri Lankas, sieben Monate lang auf Wanderschaft in Südeuropa. Mit nichts als den sieben Bedarfsgegenständen belastet, hat man hervorragende Übungsbedingungen, Duldsamkeit zu entwickeln. - „Was, ihr Mönche, ist der Weg der Geduld? Da erträgt einer geduldig Hitze und Kälte, Hunger und Durst sowie die Belästigung durch Bremsen, Stechmücken, Wind, Sonne und Kriechtiere. Standhaft erträgt er gehässige, unfreundliche Worte, sowie aufgestiegene körperliche Schmerzgefühle, scharfe, stechende, brennende, beschwerliche, unangenehme und lebensgefährliche. Das, ihr Mönche, nennt man den Weg der Geduld.“ (Anguttara Nikāya IV, 165)

Einige Hilfsmittel und Überlegungen, die sich auf der Wanderschaft bewährt haben und die ich auch für das Training im Alltag empfehlen kann, will ich hier mitteilen. Das Übungsfeld für Geduld ist grenzenlos; ich werde mich beschränken auf den Umgang mit Stress, der in der Begegnung mit anderen Menschen, im weiteren Sinne mit der Umwelt entstehen kann.

Wie bin ich als Wandermönch damit umgegangen, wenn mich jemand einen elenden Nichtsnutz und Parasiten nannte? Anfangs bin ich wortlos weitergegangen; wider zu schimpfen ist ja nun gar nicht im Sinne der Übung. Aber es wurmte dann stundenlang in mir, und nachts konnte ich kaum einschlafen. Ich mache dann eine spezielle Art Tiefenentspannung, die immer hilft, auch bei körperlichen Schmerzen. Irgendwann kam ich auf die Idee, diese Übung gleich an Ort und Stelle zu machen,

also genau dann, wenn ich gerade beschimpft werde. Das klappte auf Anhieb, und es geht so: Blickkontakt zum Gegenüber halten, zugleich die Aufmerksamkeit in die Fußsohlen senken. Spür den Kontakt zum Boden. Die Knie nicht durchdrücken, ein wenig nach vorn fallen lassen. Spür den Übergang der Beine ins Becken und die Weite der Beckenschale. Der Bauch hat vollen Raum für den Atem. Öffne dich in den Achseln, spür auch nach oben durch die Schädeldecke in den Himmel. Entspann dich in die Körperhaltung, in die Gefühle, in die ganze Situation hinein. Die Erregung durchflutet den Leibraum wie eine Dusche: du wirst auf der Stelle hellwach und klar! Das Ganze dauert kaum eine Minute. Bleib in Stille, im Blickkontakt und lass den Atem frei fließen. Was immer dein Gegenüber dir vorzuwerfen hat, sei für alles offen und lass es durch. Ist er fertig, geh erfrischt und beschwingt weiter, nicht ohne dich freundlich zu bedanken. Oft sagt der andere dann aber auch etwas Verbindliches, worauf du antworten kannst – wunderbar! Wenn du mehrfach Gelegenheit hattest, diesen Umgang zu üben, lernst du den Segen des Beschimpftwerdens schätzen. Einige sehr schöne Begegnungen auf meiner Wanderschaft starteten auf diese Weise.

Mein lieber Freund Godwin sagte einmal: „Warum regen wir uns eigentlich auf, wenn uns jemand einen Dummkopf nennt? Weil wir der festen Überzeugung sind, wir wären keiner.“ Genau das ist es. Wir schließen ganze Wesensanteile von uns aus, identifizieren uns mit anderen und wollen dieses verengte Selbstbild von anderen anerkannt wissen. Doch ohne dass wir es wollen, tritt der eine oder andere verdrängte Wesensteil bei passender Gelegenheit hervor und wird von den Mitmenschen sogleich bemerkt. Ein Glück, wenn er dann nicht taktvoll übersehen, sondern beherzt angesprochen wird. Unsere Persönlichkeit zeigt nach außen mehr Aspekte, als uns lieb sein mag. In ruhiger Minute versetze ich mich in die Lage des andern und stell mir vor, welches Bild ich aus seiner Perspektive abgebe: barfüßig, kahl geschoren, eingewickelt in ein Flickentuch zweifelhafter Herkunft, kein anderes Gepäck als die Bettelschale - für Bürger ein Anstoß und Schrecken... Mein Motto: erweitere dein Selbstbild! Der Dummkopf gehört - jedenfalls bei mir - längst zum Völkchen, auch der Nichtsnutz. Schwächen zu integrieren erfordert Weitherzigkeit und Geduld. Ein ganzer Kosmos von Wesenheiten lebt in diesem klafterlangen Körper!

Wenn ich auf der Straße etwas beobachte, das mich unangenehm erregt, sei es Ärger, Neid, Empörung, oder Abscheu - gut zu wissen: ich bin kein neutraler Beobachter des Geschehens, sondern aktiv daran beteiligt! Da ist aktiver Drang, etwas zu bewirken, zu erlangen, zu vermeiden, zu verhindern. Nüchtern betrachtet sind es Sinneseindrücke wie zahllose andere, die mich treffen, aber einige davon triggern die Gefühle auf ziemlich heftige Weise. Wie gehe ich angemessen mit dieser Erregung um? Ausagieren ist eine Möglichkeit, Unterdrücken eine andere. Manchmal ist spontanes Reagieren notwendig und angemessen. Aber längst nicht immer! Also, wenn es nicht wirklich erforderlich ist, bleib ich hübsch bei mir und übe mich, mit genau diesem Drang noch besser umzugehen. Wo immer ich mich aufrege, habe ich etwas zu lernen. Nichtreagieren erfordert Geduld, zumal wenn man ein Hitzkopf ist. Ungeduld ist ein fragwürdiger Antrieb; umfassendes Gewahrsein ist allemal besser.

Alles was ich wahrnehme, läuft durch den Filter meiner Gefühle und Interpretationen. Offenbar gibt es keinen unmittelbaren Zugang zu einer gibelständigen Welt da draußen, nur Varianten von Weltwahrnehmung, gefärbt durch

die eigene innere Verfassung. Mir fällt gerade das Gleichnis von der Münzprägung ein, das ich schon oft erzählt habe. Angenommen, die Prägemaschine wirft lauter fehlerhafte Münzen aus. Ist es dann sinnvoll, die Münzen einzeln mit der Feile nachzuarbeiten? Ist es nicht viel gescheiter, die Prägemaschine anzuhalten und sich mal Prägestempel und Matrize genauer anzuschauen? Genau diesen prüfenden Forscherblick ermöglicht die Vipassanā-Meditation. Unser Geist arbeitet tatsächlich wie eine Prägemaschine, seine jeweilige Struktur prägt sich in die Sinnesdaten ein und macht Weltwahrnehmung daraus. Ergebnis: der wirre Geist blickt in ein Chaos, der klare Geist erkennt Zusammenhänge und Gesetze. Jeder meint, er sähe die Welt als solche.

Individuelles Dasein ist charakterisiert durch die schizoide Ich-Umwelt-Spaltung. Den Horror, der damit verbunden ist, lastet man gern der Umwelt an. Wenn sie nur in Ordnung wäre, so meint man, könne man glücklich und in Frieden leben. Aber, liebe Leute, so wie man ist in den Himmel versetzt, mit all den tief sitzenden Neigungen von Gier und Widerstreben - man lebte dort wie von Zerrspiegeln umgeben, und das möglicherweise äonenlang - ein absoluter Horror! Nein, glücklicherweise erfährt jedes Wesen die Welt gemäß seiner karmisch gewirkten Struktur, so auch ich. Insofern ist mir die Welt mit all ihren Widersprüchen genau angemessen. Wenn ich das Leiden an der Welt überwinden will, ist es ziemlich ineffektiv, immer nur an der Welt, an den karmischen Wirkungen herumzubasteln; ich muss an die Ursachen heran.

Um die Ursache des Leidens herauszufinden, nutze ich die jeweilige Leidenserfahrung als Forschungsaufgabe, jedenfalls soweit mir dies möglich ist. Trauer, Wut, Enttäuschung, körperliche Schmerzen, depressive Anwandlungen, all dies lade ich ein, sich im gesamten Leibraum auszubreiten und auch in den umgebenden Raum zu fließen. Ich will genau wissen, wie sich das anfühlt, und die Besonderheiten dieses Zustands intim kennen lernen. Immer wieder erfahre ich es: erhebliche Leidensanteile sind Folge einer Wahrnehmungsverengung, in der ich mich als Opfer übler Umstände erlebe. Es sind aber gar nicht die Umstände, sondern mein innerer verkrampfter Zustand. Sobald ich mein Festhalten und Widerstreben aufgebe und mich der Wirklichkeit ganz anvertraue, kommt wieder alles in Fluss. Damit sind nicht gleich die Bauchschmerzen weg, aber aller Schmerz wird zu einem bloß unangenehmen Gefühl und ist nicht mehr leidvoll.

Geduld kann in einem passiven Hinnehmen und Erdulden des Unabänderlichen bestehen; zeitweilig wird man sich beherrschen, sich zusammenreißen, heroisch durchhalten müssen. Bei gutem Übungsfortschritt kann man erprobte Tricks anwenden, wird auch gelassen über manchen Dingen stehen, die einen früher auf die Palme brachten. Meine Geduld besteht oft in einem freundlichen, interessierten, bisweilen sogar dankbaren Annehmen. Zum Beispiel Liebeskummer: wenn mich die Liebste verlassen hat und mit ihr anscheinend alle guten Geister - ich werde mich nicht verlassen! Keinesfalls werde ich den Liebeskummer verdrängen. Zusammen mit meinem Liebeskummer setz ich mich aufs Meditationsbänkchen, geh indisch essen oder mach sonst was Schönes. Selten fühl ich mich so tief mit mir selber verbunden, so verantwortlich und fürsorglich für mich selber wie in Zuständen des Mangels, der Scham, der Schuld, der Hilflosigkeit.

Jedes Wesen will Glück erlangen und Leid vermeiden, nur wie das gelingen kann, ist fragwürdig. Unter allen individuellen Existenzen, so heißt es, ist die menschliche noch die beste. Glück und Leid sind hier so gemischt, dass es die Entwicklung von Intelligenz und Einfühlungsvermögen optimal fördern kann. Es braucht aber viel Geduld, den optimalen Weg herauszufinden. Dumpfe Triebbefriedigung tut es nicht, Askese auch nicht. Ich achte auf meine Bedürfnisse und tue das Angemessene, sie zu befriedigen, aber ich bestehe nicht darauf, dass all meine Wünsche erfüllt werden. Der Herzenswunsch eines Bodhisatta ist ja: „Mögen alle Wesen glücklich sein“. Dieser wunderbare Wunsch macht mich selber glücklich; wie weit er sich für alle Wesen erfüllt, kontrolliere ich erst gar nicht. Trotzdem zweifle ich nicht an der Wirksamkeit guter Wünsche. Wünsche prägen die geistige Struktur. Keine Energie geht verloren.

Doch ein Bodhisatta kann es unmöglich bei guten Wünschen belassen. Geduld ist eine der zehn Disziplinen, die auf seinem Trainingsplan stehen, Energie (viriya) eine andere. Energisches Bemühen um das Wohl und Heil aller Wesen ist ja sein Leitmotiv und Daseinszweck. So arbeite ich selbstverständlich, wo immer möglich, auch direkt an der Verbesserung der Welt mit, unterstütze Amnesty, SOS Kinderdörfer, Ärzte ohne Grenzen, UNO Flüchtlingshilfe, Handicap, Greenpeace mit Spenden, repariere kaputte Sachen, recycle Batterien, gehe auf Demos etc. Früher war ich noch wesentlich radikaler um eine menschenwürdige Gesellschaft bemüht. Die Einsicht in den Bewusstwerdeprozess relativiert freilich derlei Aktivitäten. Ich sehe das heute weniger als Arbeit an, eher als mein persönliches Hobby. Es bringt schon was. Nimm mal an, du bist in der Hölle wiedergeboren. Reformbedarf gibt es da an allen Ecken; also gründest du eine Widerstandsgruppe, die mit hohem Einsatz für weniger Kohle unter den Kesseln kämpft. Deine guten Absichten wirken sich zweifellos positiv auf deine geistige Struktur aus, aber erwarte nicht, dass sich die Hölle dadurch wesentlich ändert. Den Himmelswesen erscheint die Menschenwelt wie die Hölle, dem Bodhisatta jedwede Form individueller Existenz. Mein eigentlicher Daseinszweck besteht nicht darin, die Hölle zu reformieren, sondern für mich selbst wie für andere Wesen den Fluchtweg zu erkunden, der aus der Hölle herausführt.

Geduld gründet sich auf Vertrauen und Zuversicht. Vertrauen auch darauf, dass wie in jedem Training die Anforderungen steigen müssen, damit weitere Fortschritte erzielt werden können. In letzter Zeit werde ich zunehmend vergesslicher und verliere an Körperkraft – anspruchsvollere Übungsbedingungen für Fortgeschrittene! Früher genoss ich das subtile Machtgefühl, gewaltlos und siegreich mit einer äußeren Provokation umgegangen zu sein. Heute ist es mehr ein nachsichtiges Schmunzeln, mit dem ich die eigene Trotteligkeit hinnehme. Wie könnte ich anders Geduld üben, als konfrontiert mit misslichen Umständen? Ginge alles nach meinem Wünschen, gäbe es doch dazu gar keine Gelegenheit. Um die Vollkommenheit der Geduld zu entwickeln, braucht es starke, wenn nicht stärkste Herausforderungen. Vielleicht ist die höchste Geduld gerade dann gefragt, wenn man einsehen muss, dass man an seiner Aufgabe gescheitert ist. Die Welt retten - was für ein Irrsinn! Ich sag mir: Alter, der Mittelpunkt deiner Welt, das bist DU! Solang du als Mittelpunkt deiner Welt achtsam und klarbewusst deinen Job machst, ist die Welt im Kern doch schon mal in Ordnung, oder? Freilich sind deine Kräfte beschränkt; erwarte also rundum keine spektakulären Resultate. Nur Geduld - und bleib offen für Wunder!

Wer niemals Geduld geübt hat, hat keine Ahnung von Ihrer enorm inspirierenden Kraft, der mag sie für Trägheit, für Feigheit, für Schwäche und Torheit halten. Über dieses Thema gibt es im Kanon eine lebhaft Diskussion zwischen Göttern und Dämonen, die mit dem Sieg der Götter durch einen guten Spruch endet:

"Mag auch der Tor vermeinen, er sei der Stärkere:  
Höheres gibt es nicht, als die Geduld, für den Guten.  
Schwäche nennt man´s, wenn einer in Torheit sich stark fühlt;  
wirkliche Stärke im Rechte ist unüberwindbar.  
Wenn nun der Starke die Torheit des Schwachen erduldet,  
nennt man das höchste Geduld. Genug schon leidet der Schwache.  
Dem Zornigen wider zu zürnen, hieße nur selber sich schwächen.  
Wer aber nicht wider zürnt, besteht und erringt im Kampfe  
den Sieg, der wahrlich schwer zu erringen.  
Beiden zum Segen wirkt der besonnene Starke,  
der, wenn der andere erzürnt ist, achtsam die Ruhe bewahrt.  
Heilung und Frieden erwirkt er sich selbst und dem anderen,  
Schwäche nennt´s nur der Tor, der die gute Lehre nicht kennt."

(Samyutta-Nikāya XI, 5)