

Arten des Leidens

Duḥkha (P. *dukkha*) ist eines der bekanntesten buddhistischen Wörter. Üblicherweise wird es als „Leiden“ übersetzt. Aber ich denke, „Unzulänglichkeit“ oder das „Unbefriedigende“ sind bessere, wenn auch etwas sperrige Übersetzungen.

Meist spricht der Buddha von sieben Arten des Leidens oder des Unbefriedigenden. Zunächst sagt er, dass Geburt Leiden ist. Oscar Wilde schrieb einmal, die Geburt eines Kindes ebenso wie die eines Sterns verursache Schmerz. Dies drückt auf poetische Weise eine spirituelle Wahrheit aus. Schon der Beginn des Lebens ist mit Leiden verbunden. Die Geburt ist für die Mutter wie für den Säugling körperlich schmerzhaft. Es heißt, es sei eine für den Säugling traumatische Erfahrung, plötzlich in diese kalte Welt geworfen zu sein und vielleicht auch noch mit einem Klaps auf den Hintern begrüßt zu werden. Das ist wahrlich keine Erfahrung, mit der man sich sehr willkommen geheißen fühlt.

Weiter sagt der Buddha, Verfall – im Sinn von Altern – sei ebenfalls Leiden. Im Alter erleben wir das Leben zunehmend als unbequem und schmerzhaft, uns selbst als unzulänglich. Wir werden körperlich schwächer und sind nicht mehr so beweglich, wie wir es gewohnt waren. Wir können nicht mehr die Treppen hinaufstürmen oder Berge erklimmen. Auch unser Gedächtnis lässt immer mehr nach: Wir vergessen Namen oder erinnern uns nicht, wo wir etwas abgelegt haben. Es ist bitter zu erleben, wie wir nach und nach unsere Selbstständigkeit und Unabhängigkeit verlieren und wieder – wie einst als Kind – auf die Hilfe von Verwandten oder gar völlig fremden Pflegekräften angewiesen sind. Der zunehmende Verlust unserer Geistesklarheit mit all seinen Konsequenzen ist für uns selbst sowie für alle, die uns nahe stehen und begleiten, eine traurige, schmerzhaft, ja tragische Erfahrung. Manche alte Menschen verlieren am Ende tatsächlich den Verstand. Alter, insbesondere extrem hohes Alter, ist also – trotz aller modernen Erleichterungen und Annehmlichkeiten – sehr oft eine Zeit großen Leidens.

Auch Krankheit ist Leiden. Jede Krankheit schmerzt, ob es sich nur um leichte Zahnschmerzen oder eine schwere Krankheit wie Krebs handelt.

Ebenso ist Tod Leiden, insbesondere wenn Menschen nicht gehen wollen, sich ans Leben klammern. Es widerstrebt ihnen Abschied nehmen zu müssen. Doch selbst wenn sie zu gehen bereit und sogar froh sind, in ein neues Leben oder einfach ins Unbekannte überzuwechseln, ist der körperliche Ablösungsprozess oft recht schmerzhaft, und es geht großes seelisches Leid damit einher. Manche Menschen werden auf ihrem Totenbett von Gewissensbissen und Reue geplagt angesichts des Unrechts, das sie anderen in der Vergangenheit angetan haben. Oft fürchten sich Sterbende auch vor dem, was kommt, in

der Sorge, es sei nichts Gutes. Das alles macht den Tod für viele Menschen zu einem Schreckgespenst und ehe sie ihm begegnen, versuchen sie alles nur Erdenkliche, um nicht an ihn zu denken.

Leidvoll ist es auch, mit etwas verbunden zu sein, das wir nicht mögen. Jeder kennt diese Erfahrung. Manchmal gibt es in unserer eigenen Familie Menschen, denen wir mit Abneigung begegnen. Und es sind nicht immer nur Vettern zweiten Grades oder ähnlich entfernte Verwandte, mit denen wir nicht klar kommen; zuweilen sind es Bruder oder Schwester oder auch unsere Eltern oder Kinder. Doch auf Grund der Blutsverwandtschaft können wir uns ihnen nicht völlig entziehen. Wenden wir uns einem anderen Beispiel zu. Viele Menschen mögen ihre Arbeit nicht und würden lieber etwas anderes tun. Vielleicht wurden sie als Jugendliche in diesen Beruf gedrängt und können nun nicht mehr heraus. Sie müssen Arbeiten verrichten, die sie nicht mögen, haben mit Menschen zu tun, denen sie lieber aus dem Weg gehen würden. Das alles ist leidvoll. Weiter gibt es unangenehme Umweltbedingungen wie etwa das englische Wetter. Vielleicht würden manche es vorziehen, im sonnigen Süden zu leben, in Italien, Griechenland, Spanien oder Marokko, aber das ist leider nicht immer möglich.

Sehr oft sind wir in diesem Sinn mit etwas verbunden, das wir nicht mögen, gleichgültig ob es sich dabei um Menschen, Orte oder Dinge handelt. Und anscheinend können wir uns dem nicht entziehen, jedenfalls nicht völlig. Wir müssen einfach auf unbestimmte Zeit mit diesen Menschen, Orten und Dingen, die wir nicht mögen, umgehen. Das kann sich mitunter wie eine schwere Bürde anfühlen, die wir nicht loswerden können.

Der Buddha bezeichnet es auch als leidvoll, wenn man von dem getrennt ist, was man mag. Im Lauf des Lebens werden wir oft von Verwandten oder Freunden getrennt. Mit manchen dieser Menschen blieben wir gern zusammen. Wir würden sie gern öfter sehen, aber die Umstände erlauben es einfach nicht. In Kriegszeiten passiert es sehr oft, dass Familien auseinander gerissen werden. Als ich während des zweiten Weltkriegs in Asien Soldat war, erhielten viele meiner Freunde alle zwei bis drei Wochen Post von Verwandten und Freunden aus der Heimat. Wenn die Briefe ausblieben, wussten sie nicht, was passiert war. Sie wussten, dass Bomben auf England fielen und mussten das Schlimmste befürchten. Und tatsächlich erhielten manche nach einiger Zeit die Nachricht, dass ihre Frau oder Kinder, ihre Eltern, Brüder oder Schwestern, bei einem Luftangriff umgekommen waren. Der Tod trennt uns dauerhaft von unseren Lieben, ob wir es wollen oder nicht, und manche Menschen kommen über derartige Verluste jahrelang nicht hinweg.

Wenn wir nicht bekommen, was wir uns wünschen, so verursacht das ebenfalls Leiden. Das ist uns nur zu gut bekannt. Wenn wir nicht haben können, was wir begehren, sind wir aufgewühlt, irritiert oder betrübt. Je größer unser Begehren, umso schmerzhafter wird das

Leiden. Das bedarf keiner weiteren Erläuterung, denn wir erleben es täglich, wenn nicht stündlich.

Der Buddha sprach oft vom Leiden und der Unzulänglichkeit des bedingten Daseins. Er versuchte die Menschen anzuleiten, es aus der richtigen Perspektive zu sehen. Seine Belehrung zusammenfassend erklärte er, dass die fünf Ansammlungen (*skandhas*) selbst – Form, Empfindung, Wahrnehmung, Willensabsichten und Bewusstsein –, die die Gesamtheit der bedingten, empfindungsfähigen Existenz ausmachen, Leiden sind.

Dass Geburt, Krankheit, Alter und Tod schmerzhaft sind, werden die meisten Menschen zugeben – zumindest wenn man eindringlich genug nachhakt. Dennoch werden sie sich sträuben, den daraus folgenden Schluss zuzulassen, dass die bedingte Existenz selbst leidhaft und unzulänglich ist. Sie verhalten sich wie jemand, der zwar alle Größen einer Gleichung anerkennt, das Ergebnis aber nicht akzeptieren will. Sie meinen, es gehe doch ein bisschen zu weit zu sagen, die bedingte Existenz selbst sei Leiden. Stattdessen beschwichtigen sie: „Sicher, gibt es ein gewisses Maß an Leiden in der Welt, aber insgesamt ist sie kein schlechter Ort.“ Und wenn der Buddhismus behauptete, die bedingte Existenz als solche sei Leiden, dann sei das doch ziemlich pessimistisch, vielleicht sogar morbide. „Ganz bestimmt“, so fahren sie fort, „gibt es irgendwo auf dieser Welt einen kleinen Schimmer Glück.“

Verdecktes Leiden

Der Buddhismus leugnet nicht, dass es neben den schmerzhaften auch angenehme Erfahrungen im Leben gibt. Aber er behauptet, dass sogar die angenehmen Erfahrungen letztlich schmerzhaft sind. Selbst angenehme Erfahrungen sind nur verdecktes oder „beschönigtes“ Leiden wie „Honig auf einer Rasierklinge“. Es hängt vom Grad unserer spirituellen Reife ab, inwieweit wir das Leiden hinter dem Vergnügen erkennen können, inwieweit wir – um ein Bild aus der antiken Mythologie zu benutzen – die Schädel und Knochen unter den Blumenbeeten der Sirenen sehen können.

Der berühmte deutsche Buddhologe Dr. Edward Conze nennt vier interessante Beispiele für verdecktes Leiden. Erstens, wenn uns etwas angenehm ist, das für andere Menschen oder Wesen Leiden mit sich bringt. So weit denken wir häufig gar nicht. Solange mit uns alles „in Ordnung“ ist, machen wir uns um andere wenig Gedanken. Viele Menschen genießen es beispielsweise, Fleisch oder Fisch zu essen und kümmern sich nicht um die Leiden der Kuh, des Schweins, des Lamms, des Fisches oder welches unglückliche Tier es auch sein mag. Die meiste Zeit über ignoriert unser Bewusstsein diese Tatsache. Fröhlich hantieren wir mit Messer und Gabel, ohne einen Gedanken an die Leiden der betreffenden Tiere zu verschwenden.

Das Unbewusste aber ist dessen gleichwohl gewahr. Oft ist es weiser als das bewusste Sein. Es lässt sich nicht täuschen. Wir vermögen zwar unangenehme Tatsachen aus dem Bewusstsein auszuschließen, aber sie verschwinden dadurch nicht, sondern sinken ins Unbewusste und werden dort „aufbewahrt“. Dieses unbewusste Wissen führt dann irgendwann zu unbewussten Schuldgefühlen, denn im Grunde unseres Herzens wissen wir, dass wir unseren Genuss mit dem Leiden anderer Lebewesen erkaufte haben.

Schuldgefühle solcher Art sind eine Quelle großen Unbehagens, von Besorgnis und Leiden. Nicht selten sind sie durch Reichtum verursacht. Viele reiche Menschen fürchten zu verarmen. So merkwürdig es klingen mag, haben arme Menschen dagegen keine Angst zu verhungern oder ähnliches. Ich kannte Menschen in Indien, die oft nicht wussten, woher sie am nächsten Tag etwas zu essen bekommen würden, aber sie machten sich darüber keine Sorgen. Sie waren ganz vergnügt, manchmal sogar glücklich. Reiche Menschen aber fürchten oft ihren Besitz zu verlieren und arm zu werden. Nach Dr. Conze liegt das an ihrer unbewussten Überzeugung, dass sie den Reichtum eigentlich nicht verdienen. Ihr Unbewusstes sagt: „Er sollte dir weggenommen werden“, und das Bewusste macht sich nun Sorgen und befürchtet: „Vielleicht wird er dir tatsächlich weggenommen.“ So sehr ihr Bewusstsein es auch leugnen mag – die unbewussten Schuldgefühle reicher Menschen gründen in ihrem Wissen, dass sie ihren Reichtum auf Wegen erworben haben, die anderen Menschen direkt oder indirekt Leiden verursachten. Daher verspüren sie oft ein Bedürfnis sich zu rechtfertigen: „Wenn ich reich bin und andere arm“, so sagen sie, „dann liegt das nur daran, dass ich härter arbeite. Die anderen sind faul und zu nichts nütze.“

Manchmal werden ihre Schuldgefühle so stark, dass sie sich Erleichterung verschaffen müssen, indem sie etwas von ihrem Reichtum abgeben, zum Beispiel als Spende an ein Krankenhaus. Da Krankenhäuser Leiden lindern, liegt die Vermutung nahe, dass der Reiche auf diese Weise das Leiden ausgleichen möchte, das er durch das Anhäufen seines Reichtums verursacht hat. Mit Spenden dieser Art wäscht man sein Gewissen rein, sagt der Volksmund. Wer mit karitativen Organisationen zu tun hat, erfährt bald, wie verbreitet es ist, „sein Gewissen rein zu waschen“. Manchmal findet sich im Briefkasten ein Umschlag mit der Aufschrift „von einem anonymen Spender“. Das lässt vermuten, dass hier jemand von seinem Gewissen geplagt wurde.

Als zweite Art verdeckten Leidens erwähnt Dr. Conze die Sorge oder Furcht, etwas Angenehmes zu verlieren. Ein gutes Beispiel dafür ist politische Macht. Es heißt, so angenehm es auch sei, Macht über andere Menschen zu haben, so unangenehm sei die Furcht, diese wieder zu verlieren. Diktatoren kennen das besonders gut. Wenn sie die politische Macht gewaltsam an sich gebracht haben und andere Menschen nur darauf warten, sie ihnen wieder zu entreißen, dann können sie wahrscheinlich kaum mehr ruhig

schlafen. Es muss fürchterlich sein, stets von Wachen umgeben zu sein, immer auf der Hut sein zu müssen, nicht einmal dem besten Freund trauen zu können und sich ständig Sorgen zu machen, wer wohl als Nächster etwas gegen einen im Schilde führt. Die buddhistischen Schriften veranschaulichen das sehr schön am Beispiel eines Habichts, der einen Fleischbrocken ergreift und mit ihm davonfliegt. Hunderte andere Habichte setzen ihm nach, um ihm den Fleischbrocken zu entreißen. Einige stoßen auf seinen Körper herab, hacken auf ihn ein, stechen nach Augen und Kopf, um des Fleisches habhaft zu werden. Viele so genannte Annehmlichkeiten wie der Besitz von Reichtum oder politischer Macht gleichen dem Fleischbrocken des Habichts. Dies gilt besonders für die heutige Gesellschaft mit ihrem extremen Wettbewerbsdenken und -verhalten.

Die dritte Art verdeckten Leidens sieht so aus: Etwas ist zwar angenehm, bindet uns aber gleichzeitig an etwas, das Leiden verursacht. Wir brauchen nur an das Beispiel des Körpers zu denken. Er gibt uns alle Arten schöner Empfindungen. Um ihretwillen hängen wir an ihm, als Quelle dieser Empfindungen. Aber er ist auch die Quelle unangenehmen Erlebens. Indem wir an dem hängen, was uns angenehme Erfahrungen verschafft, hängen wir genauso an dem, was uns unangenehme Empfindungen bereitet. Das eine ist untrennbar mit dem anderen verbunden.

Die vierte und letzte Art verdeckten Leidens besteht darin, dass alle Freude, die wir durch bedingte Dinge erleben, die tiefste Sehnsucht des Herzens nicht zu stillen vermag. In jedem von uns gibt es etwas Unbedingtes, etwas, das „nicht von dieser Welt“ ist, etwas Transzendentes, Buddha-Natur. Wie man dieses Unbedingte letztlich auch nennen mag, es zeichnet sich dadurch aus, dass es von nichts Bedingtem befriedigt werden kann. Nur Unbedingtes vermag es zufrieden zu stellen. Damit kommen wir zu jener Schlussfolgerung zurück, die der Buddha aus der Leidhaftigkeit von Geburt, Krankheit, Alter und Tod zog: Alle bedingten Dinge sind entweder aktuell oder potenziell unbefriedigend. Diese grundlegende Unzulänglichkeit ist ein Wesensmerkmal bedingter Existenz, insbesondere aller empfindungsfähigen bedingten Existenz.