



© Christopher Michel on Flickr.com / CC BY

# Die Tapferkeit des Mitgefühls

VON THUPTEN JINPA

Als enger Vertrauter und im Auftrag des Dalai Lama hat Thupten Jinpa es zu seinem Lebenswerk gemacht, das Mitgefühl im Dialog von Wissenschaften und Buddhismus zu erforschen und zeitgemäß in die Welt zu tragen. Über seinen Weg und seine Erkenntnisse erzählt er in dem Buch „Mitgefühl“. Ein Auszug.

Ich war sechsunddreißig Jahre alt, als ich beschloss, mein Mönchs-dasein aufzugeben. Zu jener Zeit genoss ich hohes Ansehen innerhalb der tibetischen Klosterwelt und war der Stolz meines eigenen Klosters Ganden Shartse. Ich war der englische Übersetzer des Dalai Lama, ein Gelehrter buddhistischen Gedankengutes mit vielen Schülern im Kloster und galt als „lebendiger Beweis“ dafür, dass das traditionelle Klosterleben und modernes Wissen konfliktfrei miteinander zu vereinbaren sind. Ich war nun seit mehr als zwei Jahrzehnten, seit meinem zwölften Lebensjahr, Mönch. Das Kloster war meine Heimat, und die Mönchsgemeinschaft bedeutete mir Familie und Freundeskreis zugleich. Es war der beängstigendste Schritt, den ich je in meinem Leben unternommen hatte.

Der eigentliche Grund für meinen Freiheitsdrang war die Sehnsucht nach einer eigenen Familie. Vielleicht hatte diese Sehnsucht damit zu tun, dass ich so früh von meiner Familie getrennt wurde und meine Mutter verloren hatte. Jedenfalls war dieses Gefühl schon eine Weile in mir lebendig gewesen und mit den Jahren immer stärker geworden. So sehr ich mich auch darum bemühte, es wollte mir nicht gelingen, mich als ehrwürdigen alten Mönch mit weißem Haar im rotbraunen Gewand zu sehen. Noch hatte ich kein wichtiges Amt übernommen. Wenn ich dem Kloster den Rücken kehren wollte, musste ich es bald tun.

### Verständnisvolle Reaktionen

Nachdem meine Mönchskollegen meine Gründe für den Austritt aus dem Kloster erfahren hatten, reagierten sie sehr verständnisvoll und zeigten sich sogar auf rührende Weise erleichtert, dass es für mich kein allzu traumatischer Einschnitt war – denn ich hatte das große Glück, schon bald darauf Sophie, meiner zukünftigen Frau zu begegnen.

Die Reaktion des Dalai Lama stand auf einem anderen Blatt. Ich muss zugeben, dass mich der Gedanke nervös machte, vor seiner Heiligkeit in weltlicher Kleidung und mit „langem Haar“, also unrasiertem Kopf zu erscheinen. Der Dalai Lama weilte im tibetischen Kloster unweit von Zürich. Als ich seinen Raum betrat, lachte er und scherzte über mein elegantes Erscheinungsbild in Hosen. Damit war das Eis gebrochen und ich drückte ihm mein Bedauern darüber aus, dass ich ihm und der Welt nun nicht mehr als Mönch zu Diensten sein könne. „Ich würde lügen“, meinte er, „wenn ich behauptete, dass es mich als Ordensmann nicht betrübt, in dir einen Mönchsbruder zu

verlieren. Aber ich kenne dich gut und weiß, dass du es dir mit dieser Entscheidung nicht leichtgemacht hast. Es wird daher die richtige sein.“

Nun gab mir Seine Heiligkeit noch einige persönliche Ratschläge mit auf meinen neuen weltlichen Weg. Obwohl er kein

Experte in diesen Dingen sei, habe er es nur zu oft erlebt, wie Menschen sich in Paarbeziehungen aufreiben. Daraus entstehe nicht nur viel Leid und Bitterkeit, es lasse auch wenig Raum für den achtsamen und einfühlsamen Umgang mit sich selbst und anderen. Das Wichtigste jedoch, das er mir ans Herz legen wolle, sei, keine Kinder in die Welt zu setzen, bevor ich mir sicher sei, die richtige Partnerin dafür gefunden zu haben. Trennung und Scheidung schafften so viel Leid und Verunsicherung für die unschuldigen Kinder. Diese wohlgemeinten Ratschläge zum Familienleben aus dem Munde eines Mönchs zu hören, berührte mich. Uns beiden war bewusst, dass keiner von uns Erfahrung

in Liebesdingen, mit Ehe und Elternschaft hatte, aber seine Ratschläge kamen von Herzen, und es lag ihm daran, mich an den Beobachtungen teilhaben zu lassen, die er im Verlauf der Jahre an so vielen Menschen hatte machen können.

### Scheu und Angst

Werden wir vom Leben auf die Probe gestellt, wird Angst leicht zum beherrschenden Gefühl – Angst davor, andere Menschen zu enttäuschen, vor Kritik, Ablehnung und Zurückweisung. Auch wenn es nur menschlich ist, auf diese Weise zu reagieren, schneidet die Angst uns von unserer natürlichen Fähigkeit zur Empathie ab und lässt uns für andere unerreichbar werden. Letztlich ist es eine Frage der Balance zwischen dem Mitgefühl mit sich

**Wenn wir Mitgefühl mit Menschen entwickeln, die sich uns gegenüber etwas haben zuschulden kommen lassen, bedeutet das nicht, dass wir ihr Tun billigen, und es erspart uns auch nicht die Auseinandersetzung mit ihnen.**



© Eric Ward, unsplash.com

selbst, um gut für die eigenen Interessen zu sorgen, und dem Mitgefühl mit anderen, um die ihnen nicht zu verletzen.

Paul Gilbert, ein britischer Psychiater und Pionier auf dem Gebiet mitgefühlsorientierter Therapie, fand heraus, dass viele seiner Patienten, die unter einer ausgeprägten Schamproblematik und krankhafter Selbstkritik leiden, einen starken inneren Widerstand gegen Mitgefühl entwickeln. Solange man sich nicht dieser Furcht annimmt, so Gilbert, sind therapeutische Methoden, die ausdrücklich auf das Mitgefühl abzielen, wenig sinnvoll. Er fand drei Formen dieser besonderen Furcht: die Furcht vor dem Mitgefühl mit anderen, die Furcht vor dem Mitgefühl seitens anderer und die Furcht vor dem Mitgefühl mit sich selbst. Anschließend entwickelte er mit dem Ziel, die jeweilige Ausprägung messbar zu machen, für jede dieser drei Formen einen Fragenkatalog zur Selbstauskunft. Wie weitgehend können Sie sich zum Beispiel mit den folgenden Aussagen identifizieren?

#### **Mitgefühl mit anderen:**

- Wenn ich zu wohlwollend und versöhnlich bin, nutzen andere das aus.
- Wenn ich zu viel Anteilnahme zeige, werden andere davon abhängig.
- Fremdes Leid und Elend sind für mich unerträglich.
- Man sollte sich selbst helfen, anstatt auf fremde Hilfe zu warten.
- Es gibt Menschen, die kein Mitleid verdienen.

#### **Mitgefühl seitens anderer:**

- Ich habe Angst, auf das Wohlwollen anderer angewiesen zu sein, weil sie es mir dann versagen könnten.
- Ich befürchte, dass andere nur freundlich und hilfsbereit mir gegenüber sind, wenn sie etwas von mir wollen.
- Ich werde verschlossen, wenn jemand nett zu mir ist.

#### **Mitgefühl mit sich selbst:**

- Ich habe Angst, dass Mitgefühl mit mir selbst aus mir etwas macht, das ich nicht sein will.
- Ich fürchte mich davor, durch mehr Mitgefühl mit mir selbst schwach zu werden.
- Ich habe Angst, in eine tiefe Traurigkeit zu stürzen, wenn ich anfangs, Mitgefühl mit mir selbst zu entwickeln.

Wohl alle von uns können sich mehr oder weniger in diesen Aussagen wiedererkennen. Daraus folgt, dass der Widerstand gegen das Mitgefühl bis zu einem gewissen Grad ebenso natürlich ist wie das Mitgefühl selbst.

Zum großen Teil beruhen diese Ängste auf der Verwechslung des Mitgefühls mit Unterwürfigkeit, Schwäche oder Sentimentalität. Mitgefühl zu haben schließt nicht aus, sich gegen ungerechte Behandlung angemessen zur Wehr zu setzen. Ebenso wenig bedeutet Mitgefühl mit anderen Menschen zu haben, dass diese nicht für ihr Handeln verantwortlich sind. Wenn wir Mitgefühl mit Menschen entwickeln, die sich uns gegenüber etwas haben zuschulden kommen lassen, bedeutet das nicht, dass wir ihr Tun billigen, und es erspart uns auch nicht die Auseinandersetzung mit ihnen. Aber es ermöglicht uns, mit der Situation besser umzugehen, ohne kraftraubende Aggression und Feindseligkeit. Wie auch der Dalai Lama häufig betont, bedeutet Vergebung nicht Vergessen. Wer vergisst, hat nichts zu vergeben. Die Vergebung gilt der Person, nicht ihrem Tun.

Eine andere verbreitete Befürchtung ist, durch das Mitgefühl andere Menschen in unsere Abhängigkeit zu bringen – eine



© Sam Mennis, unsplash.com

Angst, hinter der für gewöhnlich die falsche Vorstellung steht, Mitgefühl bedeute, einem anderen Menschen alles abzunehmen. Tatsächlich aber besteht das Mitfühlendste, das wir für einen anderen Menschen tun können, darin, ihm den Zugang zu seinen eigenen inneren Ressourcen zu eröffnen – ihn, wie das Sprichwort lautet, das Fischen zu lehren, statt ihm einen Fisch zu schenken. Hilfe zur Selbsthilfe ist eine der höchsten Formen des Mitgefühls.

Vielleicht wehren wir uns auch innerlich gegen das Mitgefühl, weil wir befürchten, der fremden Not nicht gewachsen zu sein, sobald wir uns ihr öffnen. Vielleicht fühlen wir uns ratlos angesichts eines Problems, für das es keine konkrete Lösung gibt, womit sich viele Menschen, insbesondere Männer, schwertun. Im Mitgefühl liegt die Anerkennung der grundlegenden Wahr-