

Samma vaca - Die Rechte Rede

Mit „Körper, Rede und Geist“ bekennt sich der Buddhist zum Dharma. Wenn wir die Schreinbegrüßungsformel sprechen und am Ende „OM AH HUM“ sagen, nehmen wir genau darauf Bezug. Mit „Körper, Rede und Geist“ bedeutet, dass nicht nur unsere Handlungen mit dem Körper, also unsere Taten, im Einklang mit unserer Ethik sein sollten, sondern auch unsere Rede, ja sogar unser Denken. Manche Menschen berühren bei dem Wort OM ihre Stirn mit den gefalteten Händen, bei AH ihren Kehlkopf und bei HUM ihre Brust. Damit wird noch deutlicher auf Denken, Reden und körperliches Handeln Bezug genommen.

„Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Deine Worte“ sagen die Buddhisten und weiter „Achte auf Deine Worte, denn sie werden Deine Taten“. In der Reihenfolge, wie ethisch positives oder negatives Handeln entsteht, kommt also zuerst das Denken, dann das Reden und schließlich das Handeln durch Taten, durch Aktionen. Reden ist eine subtilere Handlung als Tun und Denken noch eine subtilere.

In den ersten beiden Pfadgliedern haben wir uns mit Dingen befasst, die im weitesten Sinne unser Denken und Fühlen betreffen. Das galt sowohl für samma ditthi, für Rechte Vision, als auch für samma sankappa, unabhängig davon welche der drei bei meinem letzten Vortrag vorgeschlagenen Übersetzungen wir verwenden, ob „Richtiger Entschluss“, ob „Richtige Gesinnung“ oder ob „Rechte Emotion“, all dieses spielt sich im Bereich des bewussten Denkens oder unterbewussten Empfindens ab. Es betrifft also im Dreiklang von Körper, Rede und Geist den Geist. Heute werden wir uns folgerichtig mit der Rechten Rede befassen und bei den nächsten beiden Veranstaltungen aus dieser Reihe dann mit zwei Dimensionen Rechten Handelns.

Die Grundlage, das Fundament buddhistischer Ethik, ist ahimsa, ist Nicht-Verletzen, ist Gewaltfreiheit, hierauf bauen alle weiteren Vorsätze auf. Oder um es positiv auszudrücken, also um nicht zu sagen, was wir nicht tun sollten, sondern wie wir handeln sollten: es geht um Freundlichkeit, um metta. Und das ist natürlich auch der Grund, warum wir hier die metta bhavana üben. Wir halten Freundlichkeit für deutlich besser als Gewalt.

Wenn wir auch im Bereich der Rede Gewaltfreiheit und Freundlichkeit praktizieren wollen, dann heißt das, dass die buddhistischen Redevorsätze sehr viel umfassender sind, als das christliche Gebot, das sich auf die Rede bezieht: „Du sollst kein falsches Zeugnis ablegen wider Deinen Nächsten.“ Oder um auch dieses in eine positive Formulierung zu bringen: als das christliche Wahrheitsgebot.

Stufe 1 - Die wahrhaftige Rede

Das bedeutet nun nicht etwa, dass das Wahrheitsgebot in der auf den Buddha zurückgehenden Ethik keinen Platz hätte, ganz im Gegenteil. Die Rede des Buddhisten sollte dem Wahrheitsgebot entsprechen, aber eben nicht nur diesem.

Das Wahrheitsgebot bezieht sich auf Faktentreue. Wir sollten die Dinge so darstellen, wie sie sind. Und auch, wenn wir uns vormachen, die Wahrheit zu sagen, dann manipulieren wir sie mit der Sprache doch nur allzu gern. Ohne wirklich offen zu lügen, neigen wir nur allzu leicht dazu, die Wahrheit etwas einzufärben: wir bauschen etwas auf, wir über- oder untertreiben, je nachdem was uns gerade günstiger erscheint oder wir schmücken die Wirklichkeit aus.

Das geschieht mitunter bewusst, sehr häufig aber unwillkürlich, unbewusst, ganz einfach aus dem Grund, da wir uns gar nicht darüber klar sind, wie unser Geist arbeitet, was wir denken und wie Einstellungen unsere Wahrnehmung und damit auch die Wiedergabe unserer Wahrnehmung färben. Wir können also erst dann wirklich dem Wahrheitsgebot entsprechen, wenn wir unserer selbst und unserer Denkmuster gewahr sind. Wir müssen wissen, welche Ideale, welche Antriebe, welche Gewohnheiten, welche Ansichten, welche Art von Verblendung in uns stattfindet. Und das heißt, wir müssen uns selbst gegenüber völlig ehrlich sein. Wenn wir also nicht wissen, was in den Tiefen unseres Geistes vorgeht, welche unterbewussten Verhaltensmuster uns beeinflussen, was in den tiefsten Winkeln unseres Herzens schlummert, dann können wir auch nicht wirklich wahrhaftig sein. Wenn wir aber unseren Geist gründlich und tief erforscht haben, dann ist die Art von Wahrheit, die wir dann uns selbst kommunizieren können, eine tiefere, eine vollkommeneren, eine wahrlich spirituelle Wahrheit.

Und wenn wir nur mit uns selbst kommunizieren würden, dann wäre das alles, was zur Rechten Rede zu sagen ist. Kommunikation bezieht allerdings gewöhnlich auch noch mindestens eine weitere Person mit ein. Und das bedeutet, dass wir auch der anderen Person Gewähr sein müssen und dies in unserer sprachlichen Interaktion berücksichtigen müssen.

Stufe 2 - Die freundliche Rede

Die vollkommene Rede ist freundlich und liebevoll. Das setzt voraus, dass man sich seines Gesprächspartners gewahr ist. Vielfach ist es jedoch so, dass Gesprächspartner sich gar nicht wirklich ansehen, und das, obwohl der größte Teil einer Kommunikation auf der nonverbalen Ebene abläuft. Derartige Kommunikation ist praktizierte Kommunikationsverweigerung. Wir kommunizieren dann nicht mit unserem Gegenüber, sondern mit unserer eigenen Projektion dieser Person. Der Satz ist so wichtig, dass ich ihn noch einmal wiederholen möchte: Wir kommunizieren dann nicht mit unserem Gegenüber, sondern mit unserer eigenen Projektion dieser Person. Wir simulieren Kommunikation und sind dann höchst erstaunt darüber, dass nicht wirklich Kommunikation stattfand, dass „Missverständnisse“ entstehen, aber in Wirklichkeit hat gar keine Kommunikation stattgefunden, sondern ein wechselseitiger Monolog, ein Monolog gegenüber der jeweiligen Projektion, die wir voneinander haben.

Dies ist besonders tragisch, wenn es um Kommunikation in intimen Beziehungen geht, um Kommunikation mit unseren Freunden, oder denjenigen, die wir in Verkennung ihrer Person für solche halten, in der Kommunikation zwischen Eltern und Kindern, zwischen Geschwistern und natürlich in der Kommunikation mit unserem Partner oder unserer Partnerin. Durch diese Pseudokommunikation, durch diese Ansprache an unsere Projektion des Gegenübers ist Unverständnis, sind Missverständnisse geradezu vorprogrammiert. Und wenn wir einander nicht kennen, wenn wir einander nicht verstehen, wie wollen wir dann einander achten, auf die Bedürfnisse des anderen eingehen, ihn oder sie vielleicht sogar lieben?

Nicht selbstsüchtig in einer Beziehung zu sein, bedeutet auch, des anderen so Gewähr zu sein, dass wir sehen, was für diesen gut ist – ohne Bezug auf uns selbst. Meist jedoch gehen wir von unseren eigenen Bedürfnissen aus. Das führt früher oder später zu

Konflikten, im (für uns subjektiv) günstigsten Fall zu Manipulation des anderen und damit natürlich zu dessen Entmündigung, also dem Gegenteil von Partnerschaft. Wahre Kommunikation jedoch würde auf die objektiven Bedürfnisse des anderen eingehen. Damit sind wir bei der nächsten Ebene Rechter Kommunikation, nämlich:

Stufe 3 - Die nützliche Rede

Wohlbemerkt, diese Rede sollte der anderen Person nützen, nicht uns selbst! Und den höchsten Nutzen, den jemand aus einer Kommunikation ziehen kann, ist das objektiv Beste, was einem passieren kann, nämlich spirituelles Wachstum.

Unsere Kommunikation sollte also das spirituelle Wachstum unseres Gesprächspartners fördern. Das muss natürlich keine formelle religiöse Unterweisung sein. Die Rechte Rede sollte aber eher geeignet sein, den anderen auf eine höhere Ebene des Bewusstseins zu bringen als auf eine niedrigere. Es genügt häufig vollkommen, dem anderen unsere positive Wertschätzung auszudrücken. Eine ganz wichtige buddhistische Praktik ist das Lob des Guten. Wohlbemerkt des Guten im Gegenüber. Während das Motto von Public Relations, also einer Spielart des Marketing, bekanntlich ist. „Tu Gutes und rede darüber“, ist der buddhistische Ansatz: „Erkenne das Gute im anderen und lobe ihn dafür“.

Damit ist natürlich keine Lobhudelei gemeint. Und es bedeutet auch keineswegs, dass wir die Defizite des anderen übersehen sollten. Ein wichtiges Element wahrer Freundschaft ist auch konstruktive Kritik. Eine solche Kritik beruht auf Wertschätzung des anderen und aus echter Sorge darüber, dass sich dein Gesprächspartner selbst schaden könnte. Und sie ist natürlich nur angebracht, wenn du den Eindruck hast, dass der andere zu diesem Zeitpunkt offen ist, empfänglich für deine Kritik, für diese Art von Hilfe. Wäre diese Offenheit zu diesem Zeitpunkt nicht gegeben, dann könnte diese Kritik sogar harmonieverhindernd sein. Und damit kommen wir zur höchsten Stufe der Rechten Rede:

Stufe 4 - Die harmoniefördernde Rede

Mit harmoniefördernder Rede ist mit Sicherheit nicht eine Friede – Freude –Eierkuchen – Kommunikation gemeint, also ein Zustimmung zu allem und jedem, nur um Harmonie vorzugaukeln. Wenn wir

einander in Ehrlichkeit, in Wahrhaftigkeit, in Freundlichkeit, in wechselseitiger Offenheit und getragen von dem Gedanken, dem anderen nützlich zu sein, also sein spirituelles Wachstum zu fördern, begegnen, dann transzendieren wir einander, wir gehen über unser Selbst hinaus. Dann entsteht Harmonie, dann entsteht Eintracht, dann entsteht Einigkeit und Einheit. Dann sind wir einander wirklich „ein Herz und eine Seele“ und dann ist auch verbale Kommunikation nicht mehr nötig.

So hat der Buddha einmal in einer „Lehrrede“ kein einziges Wort gesagt. Es war eine Lehrrede über Vollkommenheit. Alle Mönche hatten sich niedergelassen, um der Lehrrede des Buddha zu lauschen. Doch der Buddha sagte kein Wort, nicht ein einziges. Die Spannung stieg. Jedem war klar, dass der Buddha etwas ganz Besonderes kommunizieren wollte, als er schwieg, während alle warteten. Dann nahm der Buddha eine wunderschöne Blume und hielt sie nach oben. Ein seliges Lächeln, die Freude wissenden Verstehens, zeigte sich auf dem Antlitz des anwesenden Mönches Kassapa. Und der Buddha sagt: „Kassapa hat verstanden, Kassapa hat es wirklich begriffen.“ Und in der Tat hatte Kassapa bei dieser Gelegenheit vollendete Einsicht erreicht. Hier hatte eine vollkommene Kommunikation zwischen dem Buddha und Kassapa stattgefunden. Die Rupa auf den Schrein im Essener Buddhistischen Zentrum stellt den Buddha während dieser Lehrrede im Schweigen dar.

Und noch eine andere Geschichte aus dem Leben des Buddha möchte ich erwähnen, sie findet sich in voller Länge auf unserer Internetseite mit buddhistischen Geschichten unter den Titel „Drei Freunde“ und sie handelt von einem Besuch des Buddha bei Anuruddha, Nandiya und Kimbila, die in einer WG im östlichen Bambuspark von Savatthi lebten. Sie berichten dem Buddha wie sie in einer harmonischen WG – fast immer – im Schweigen leben:

„Wer immer von uns als erster von der Almosenrunde zurückkehrt, stellt die Sitze bereit, gießt Trinkwasser ein, stellt Waschwasser bereit und holt den Abfalleimer. Wer immer von uns als letzter kommt, nimmt sich so viel vom restlichen Essen, wie er will. Er stellt die Sitze weg und das Wasser, leert den Abfalleimer und fegt die Essecke. Wer auch immer von uns bemerkt, dass das Trinkwasser, das Waschwasser oder das Wasser für die Latrine zur Neige geht, füllt es wieder auf. Sollte der entsprechende Topf zu schwer für ihn sein, dann bittet er einen anderen mit einem Wink um Hilfe. Wir reden über so etwas nicht. Aber jeden fünften Abend

sitzen wir zusammen und diskutieren über den Dharma. Auf diese Art leben wir achtsam und selbstkontrolliert, praktizieren ernsthaft und mit strahlender Energie.“

Das ist sicher etwas, was uns sehr, sehr fern erscheint. Und vielleicht sind wir auch etwas erschrocken über all die Ansprüche, die an Vollkommene Rede gestellt werden.

Es sollte uns aber klar sein: Die Redevorsätze sind ein Übungsfeld. Ein Übungsfeld, auf dem jede und jeder von uns üben kann, ein jeder auf seinem Level. Und vielleicht ist es für den Anfang schon ganz gut, uns um Wahrhaftigkeit zu bemühen und darauf zu achten, dass wir andere mit unserem Reden nicht verletzen.

Und wenn wir uns denn um Wahrhaftigkeit bemühen, dann sollte uns eines klar sein: faule Ausreden sind faule Ausreden. Notlügen gibt es nicht. Das Wort Notlüge sagt ja nichts anderes aus, als dass mir die Wahrheit unbequem ist, und ich es daher für notwendig ansehe zu lügen, damit mir etwas nicht peinlich ist. Aber wir würden selbstverständlich immer die Wahrheit sagen, wenn wir nicht in diesen kleinen alltäglichen Nöten wären. Dann wäre also jede Lüge eine Notlüge.

Das Wort Notlüge ist immer eine Ausrede. Eine Ausrede, um nicht an uns zu arbeiten. Andernfalls würden wir nämlich daran arbeiten, gar nicht erst in diese Situationen zu kommen, die uns zu vermeintlichen Notlügen veranlassen.

Es kann ganz seltene Fälle geben, wo eine Lüge das kleinere Übel ist, um einen höheren Wert zu schützen. Das beliebteste Beispiel dafür ist, dass wir sehen, wie ein von der SS Verfolgter flieht, und die ihn verfolgenden SS-Männer fragen, wohin er geflohen ist. Wer hier eine wissentlich falsche Aussage macht, lügt, aber er versucht damit ein Menschenleben zu retten. Natürlich sind solche Situationen denkbar, in der die Lüge das deutlich kleinere Übel ist. Aber wir sollten uns davor hüten, dies als Ausrede zu gebrauchen für Lügen, die es uns einfach nur bequemer machen.

Jede Lüge ist eine Vergewaltigung. Eine Vergewaltigung der Wahrheit. Und auch eine Vergewaltigung des Belogenen. Und es gibt nur sehr, sehr wenigen Situationen, in denen eine Vergewaltigung das kleinere Übel ist.