

# Wenn nicht wir, wer dann?

Als ich vor einiger Zeit gefragt wurde, ob ich in diesem Jahr im Rahmen des BAM einen Vortrag zu halten, sagte ich spontan zu. Allerdings sollte ich auch ein Titel angeben. Das war schon schwieriger. So nannte ich das, was mir als erstes einfiel: Wenn nicht wir, wer dann? Erst als ich mich sehr viel später hinsetzte, um mir Gedanken über meinen Vortrag zu machen, fiel mir auf, dass dies so etwas wie ein Lebensthema von mir ist, und dass es mir daher kaum möglich ist, einen Vortrag mit diesem Titel zu halten, ohne wirklich von mir selbst zu erzählen. Man möge mir also bitte verzeihen, wenn ich relativ viel von meinem Weg erzähle. Ich kann´s einfach nicht besser.

## Ende des Vorwortes

*„Es wäre unwahrscheinlich toll, wenn alle Leute so handeln würden, wie es meinen ethischen Vorsätzen entspricht.“*

Diese Erkenntnis hatte ich als Jugendlicher – damals, als ich begann mich von den christlichen Geboten zu emanzipieren. Zugegebenermaßen handelte auch ich nicht immer völlig im Einklang mit diesen Vorsätzen, aber ich bemühte mich.

Einige Jahre später, noch als Schüler, las ich Kants „Metaphysik der Sitten“, und entdeckte, dass Kant genau das gleiche aussagt, wenn auch mit etwas anderen Worten, nämlich: *„Handle nur nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz werde.“*

Diese Formulierung nennt man den kategorischen Imperativ, und der war fortan meine moralische Leitschnur. Ich berief mich zum Beispiel bei der Kriegsdienstverweigerung auf den kategorischen Imperativ. Und diese

**Regel hat mich viele Jahrzehnte begleitet, wenn ich auch meine eigene Formulierung vorzog, ich hielt sie irgendwie für verständlicher: *„Es wäre unwahrscheinlich toll, wenn alle Leute so handeln würden, wie es meinen ethischen Vorsätzen entspricht. Also fange ich schon mal damit an.“***

**Ich versuchte auf Basis dieser Maxime zu handeln, privat und auch in sozialen Zusammenhängen, dabei immer in der Hoffnung, auch andere hierfür begeistern zu können. Die sozialen Gruppen, in denen ich damals arbeitete, waren die Frankfurter Roten Zellen und der „Marxistische Studentenbund Spartakus“.**

**Diese Gruppen folgten einer Ethik, die in großen Teilen auch meiner Ethik entsprach, aber leider nicht völlig. Und mit dem Verweis auf Immanuel Kant, konnte ich dort erst recht nicht landen, denn das Verhältnis zur Gewalt sieht eine revolutionäre Organisation wohl doch etwas anders als der große Philosoph des deutschen Idealismus. Zum kategorischen Imperativ gehörte für mich immer das Bekenntnis zum Frieden, zur Gewaltlosigkeit, heute würde ich sagen: das Bekenntnis zum Metta-Modus.**

**Also verließ ich diese linken Gruppierungen, ging in die Friedensbewegung und landete über diesem Umweg 1981 bei den Grünen, und bei denen gehörte die Gewaltfreiheit zum Markenkern – damals. Doch auch hier, so zeigte sich bald, dass der kategorische Imperativ nicht immer auf Gegenliebe stieß.**

**Unwahrscheinlich enttäuscht war ich, als eine Fraktionskollege mich anfuhr: *„Horst komm´ aus deinem Wolkenkuckucksheim heraus, die Grünen sind nicht die besseren Menschen, das ist auch gar nicht unsere Aufgabe. Unsere Aufgabe ist es den etablierten Parteien eine Alternative entgegenzusetzen.“* Vielleicht ist in diesem Moment so etwas wie eine Illusion in mir zerplatzt. Ich wollte zu einer**

**Gemeinschaft der besseren, der ethisch handelnden Menschen gehören. Ich war desillusioniert, war enttäuscht. Das ist aber eigentlich etwas ganz Heilsames, denn Enttäuschung ist das Ende der Täuschung. Eine bestimmte Teil-Menge meiner Verblendung war in diesem Moment überwunden. Mir wurde klar, dass der ausschließliche Ansatz der Weltverbesserung über die Politik wohl doch nicht der optimale ist.**

***„Es wäre unwahrscheinlich toll, wenn alle Leute so handeln würden, wie es meinen ethischen Vorsätzen entspricht.“***

**Dieser Satz bedeutet auch, dass ich in praktischer Ethik vorangehen muss, dass ich mich zunächst ändern muss. Dass es wichtig ist, inmitten der real existierenden und von Gier, Abneigung und Verblendung geprägten Gesellschaft einen Nucleus von Menschen zu formen, die diese ethischen Regeln ausformulieren, die sie in die Mitte ihres Denkens, Redens und Handelns stellen und die so eine gesunde Gemeinschaft inmitten dieser kranken Gesellschaft bilden, eine Gemeinschaft von der die Strahlkraft des Wahren, Schönen und Guten ausgeht. Und je mehr ich nachdachte, desto klarer wurde mir, dass das nicht über irgendeine Gruppe zu schaffen sei, sondern dass hierfür eine moralische Instanz notwendig sei, eine Instanz, die wohl nur eine Religion liefern kann.**

**Und so begann ich suchen, ob es nicht eine Religion gab, die meinen hohen moralischen Ansprüchen genügte. Und ich wurde fündig. Ich stellte fest, dass all das, was ich mir an ethischen Regeln gesetzt hatte, noch viel schöner und besser vom Buddha formuliert worden war.**

**Der nächste Schock war jedoch der Besuch eines buddhistischen Klosters im Rhein-Main-Gebiet, wo ich damals wohnte. Dort wurde eine Zeremonie abgehalten, bei**

**der es etwas gab, das „Abgabe der Almosenspeise für die Mönche“ hieß. Ich machte also ein kleines Päckchen zurecht, das für einen in Stille, Schlichtheit und Genügsamkeit übenden Mönch genau das Richtige wäre: in den Nährstoffen ausgewogen und selbstverständlich vegetarisch.**

**In dem Kloster – es waren etwa 500 Menschen zur Feier anwesend – wurde meine Gabe jedoch abschätzig gemustert und weit abseits platziert. Es ging dort auch gar nicht wirklich um die Speisung der Mönche, sondern um ein Festgelage der Teilnehmer dieser Feier. Da fand sich alles Mögliche, und keineswegs nur Vegetarisches, nicht einmal vorwiegend Vegetarisches, sondern Berge von Fleisch, allein mehrere riesige Platten auf denen sich jeweils Hunderte von Hühnerbeine türmten. Wieder ein Stück Desillusionierung.**

**Am 27. Januar 1996 führte mich meine Suche nach einer deutlich besseren Sangha hier in dieses Haus, in das Buddhistische Zentrum Essen – über 300 km von meinem Heimatort entfernt. Auch hier gab es eine Festtafel – allerdings mit ausschließlich vegetarischen, teilweise sogar veganen Gerichten. Von Veganismus hatte ich bis dato noch gar nichts gehört. An diesem Tag erfuhr ich, was das ist und warum das Sinn machte. Da wusste ich: meine lebenslange Suche ist zu einem Ende gekommen, hier gibt es Menschen, die teilweise strengere ethische Maßstäbe anlegen als ich, Menschen von denen ich lernen konnte, wie Ethik entwickelt wird. Ich fühlte mich als Heimkehrer – ganz so wie in der Geschichte vom verlorenen Sohn.**

**Um es aber auch klar und deutlich zu sagen: Ich halte Triratna nicht für die beste aller denkbaren Sanghas. Und ich habe auch in den mehr als zwei Jahrzehnte bei Triratna eine ganze Menge Dinge erfahren, die ich als unvollkommen bis deutlich suboptimal bezeichne. Aber dennoch,**

diese Gemeinschaft, Triratna, besteht aus Menschen, die sich alle – mehr oder weniger stark – bemühen, ein ethisches Leben zu führen, aus Menschen die über Ethik diskutieren, die sich in Studiengruppen und Zufluchtgruppen mit dem Thema Ethik befassen und sich gegenseitig auf diesem Weg unterstützen. Triratna ist die Organisation, bei der ich das bislang am deutlichsten spüre.

Ich habe gerade erneut in meinem Studienkurs Sangharakshitas „Sehen, wie die Dinge sind“ gelesen. Außerdem habe ich im letzten Jahr bei Triratna Gelnhausen Sangharakshitas „Ethisch leben“ zum Gegenstand eines Jahreskurses aus unserer Reihe „Theorie trifft Praxis“ gemacht. Und ich finde es ganz prima, dass Triratna so etwas wie den BAM, den Buddhistischen Aktions-Monat, veranstaltet.

*„Es wäre unwahrscheinlich toll, wenn alle Leute so handeln würden, wie es meinen ethischen Vorsätzen entspricht.“* Das ist ein Satz, der mich lange Zeit begleitet hat. Heute formuliere ich ihn etwas anders: *„Es wäre unwahrscheinlich toll, wenn alle Leute so handeln würden wie es den fünf buddhistischen Vorsätzen entspricht“*, und noch toller fände ich es, wenn es gelänge, dass alle Menschen nach den zehn Vorsätzen für Ordensmitglieder handeln würden, die Sangharakshita im Einklang mit der buddhistischen Tradition formuliert hat.

Der Satz *„Es wäre unwahrscheinlich toll, wenn alle Leute so handeln würden, wie es den buddhistischen ethischen Vorsätzen entspricht“* hat dann nur noch einen Nachteil, und das ist der Konjunktiv. Man kann den Satz nämlich auch wie einen frommen Wunsch verstehen. Genau das soll er aber nicht sein.

Ich verstehe ihn vielmehr als Handlungsanweisung. Es gibt genau einen Menschen, den ich mit Liebe und Beständig-

keit dahin bewegen kann, so zu handeln, und zwar nicht irgendwann, sondern genau jetzt: „Wenn nicht ich, wer denn? Wenn nicht jetzt, wann dann?“ Das ist übrigens, wie ihr vielleicht gemerkt habt, der Titel eines Buches von Ayya Khema. Es scheint mir daher, dass ich mit meinem Anliegen nicht ganz falsch liege. Ayya Khema ist wirklich eine ganz außerordentliche Figur im deutschen Buddhismus. Allerdings ist es ihr im Gegensatz zu Sangharakshita nicht gelungen eine Organisation zu schaffen, wie es Triratna ist.

Das ist unser ganz großer Vorteil hier bei Triratna, wir haben eine sehr gute Organisation, wir haben eine große Gemeinschaft, die uns unterstützt. Letztlich ist es zwar die Arbeit jedes Einzelnen, sich zu transformieren. Aber das Sangha-Juwel macht auch deutlich, dass es dabei unablässig ist, dass wir Unterstützung erfahren, Unterstützung vom Sangha; Unterstützung vom Arya-Sangha der Verwirklichten, auf deren Lehre wir zurückgreifen können; Unterstützung vom Sangha der Buddhas und Bodhisattvas, transzendenter Kräfte, die uns Hilfe zur Selbsthilfe geben; und Unterstützung vom Maha-Sangha der Ordensmitglieder, der Mitras, der Freundinnen und Freunde.

Und jetzt möchte ich das mit euch zusammen ganz konkret angehen: *Wenn nicht wir, wer dann? Wenn nicht jetzt wann denn?* Daher möchte ich erst einmal diejenigen unter euch, die sich in ethischer Hinsicht nicht weiter entwickeln wollen, bitten, den Raum zu verlassen. Für diese wäre das, was jetzt kommt, verschwendete Zeit, geht lieber in die Kneipe und zischt ein Bierchen. Traut euch einfach. ---

Ich möchte versuchen, dass wir hier – ihr und ich – heute einen wirklichen Schritt machen, unsere Ethik ein klein wenig zu schärfen. Ich möchte versuchen, euch hier und heute zu helfen, dass das Feuer der Transformation in euch etwas heller zu lodern beginnt. Keine Angst, ich gebe nicht

vor, was ihr ändern sollt. Und niemand verlangt von euch etwas, was nicht jede und jeder einzelne von euch möchte.

Ich möchte vielmehr, dass wir jetzt gleich 10 Minuten im Schweigen sitzen und überlegen, was du in ethischer Hinsicht ändern willst und wirklich ändern wirst. Es ist ganz wichtig, dass du dir kleine, erreichbare Ziele setzt. Ich schildere das jetzt einmal am Verkehrsbereich. Es wäre also falsch, sich vorzunehmen: „*Ich möchte nie mehr mit dem Auto fahren und damit den Planeten Erde und allen seinen Wesen helfen*“.

Damit würdest du dein Scheitern vorprogrammieren. Was wäre hingegen eine geschicktere Maßnahme, um am gleichen Ziel zu arbeiten? Eine sinnvolle Maßnahme in dieser Richtung wäre: ich besorge mir innerhalb der nächsten vier Wochen eine Jahreskarte für den Öffentlichen Verkehr meiner Heimatstadt. Wenn du die erst einmal hast, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass du mit den Öffentlichen Verkehrsmitteln fährst.

Bisher sagst du dir vielleicht: die fixen Kosten fürs Auto habe ich sowieso und für die Fahrt brauche ich nur einen Liter Benzin, das ist billiger als eine Fahrkarte. Wenn du erst die Jahreskarte hast, stellst du fest: die fixen Kosten für die Fahrkarte habe ich sowieso – und es fallen null variable Kosten an. Auf diese Art stellst du deine Wirtschaftlichkeitsüberlegungen in den Dienst deines ethischen Strebens, du verwendest also ein geschicktes Mittel.

Und selbst wenn du in einem Jahr feststellen solltest, dass du nicht ein einziges Mal mit Bus oder Bahn gefahren bist, hast du wenigsten dazu beigetragen, dass etwas mehr Geld für die Verbesserung des ÖV vorhanden ist. Du kannst also bei deiner Zielerreichung letztlich gar nicht scheitern. Das ist sicher nur ein Beispiel für eine Maßnahme. Sie ist aber nicht völlig aus der Luft gegriffen. Genau das habe ich mir

**selbst vor einem Jahr vorgenommen, als ich hier nach Essen kam. Und ich tat das, wohl wissend, dass ich so mehr zahlen werde als mit Einzelfahrscheinen. Und es hat gewirkt. Ich komme tatsächlich mit Bussen und Bahnen hierher ins Zentrum, auch wenn ich die Karte sonst fast gar nicht benötige. Und ich lasse statt dessen das Auto stehen.**

**Und wenn dir in den 10 Minuten der Besinnung, die gleich folgen, auf Anhieb nichts einfällt, dann schau dir einfach die fünf Vorsätze an:**

**1. Vorsatz, Freundlichkeit: vielleicht wäre es eine gute Idee, gegenüber einer bestimmten Person - vielleicht deinem Vater oder deiner Schwester - einfach künftig höflich und freundlich zu sein, auch wenn diese Person dich nervt.**

**2. Vorsatz, Großzügigkeit: vielleicht könntest du einer Person aus deinem Umfeld, die chronisch oder ernsthaft erkrankt ist, jede Woche eine Stunde deiner Zeit schenken, für Besuche oder Telefonate.**

**3. Schlichtheit und Genügsamkeit: vielleicht nimmst du dir vor, dieses Jahr einfach eine Flugreise ausfallen zu lassen und fährst stattdessen an die Ostsee oder nach Oberbayern.**

**4. Freundliche Rede: Du könntest dir vornehmen, jeden Tag eine Person zu loben.**

**5. Achtsamkeit: vielleicht ist es eine Gute Idee endlich damit anzufangen ein Meditationstagebuch zu führen.**

**Ich schlage also vor, wir nutzen diese 10 Minuten, um uns einen Plan für eine Sache, die wir wirklich im Bereich Ethik ändern wollen und werden, jede/r für sich. Und damit dies nicht vergessen geht, schreiben wir es uns hinterher auf und stecken diesen Zettel dorthin, wo wir seiner immer wieder Gewähr werden. Wenn du dir also vornehmen**

**solltest, den PC spätestens um 22.30 h herunterzufahren, dann mache den Zettel an den PC. Wenn du dir vornehmen möchtest, kein Milcheis mehr zu essen, dann steck dir den Zettel so ins Portemonnaie, dass du ihn immer siehst. Wenn du beim Autofahren nicht mehr auf die anderen Verkehrsteilnehmer/innen fluchen willst, dann klebe dir einen Zettel mit der Aufschrift „Ksanti – Geduld“ aufs Lenkrad, wie ich ihn kürzlich bei einem von mir sehr verehrten Ordensmitglied gesehen habe. Aber nimm dir heute nur eine Sache neu vor. Wenn du willst kannst du dir im Laufe des Jahres, etwas Zweites oder Drittes vornehmen, aber bitte nicht heute, es soll schließlich auf jeden Fall erfüllbar sein. Wenig, aber wirklich Umgesetztes, ist besser als zu viel, woran du scheiterst; damit würdest du dir nur schlechtes Karma machen – denn auch der Weg zur buddhistischen Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert, die nie umgesetzt werden. Andererseits: der Weg zu den himmlischen Sphären und letztendlich auch zu vimukti, zur Befreiung, ist mit kleinen Vorsätzen gepflastert, die dann aber auch wirklich umgesetzt werden. Oder wie eine Zen-Weisheit sagt: „Oh Schnecke, erklimme den Fujiyama, aber langsam, langsam.“**

## **Wenn nicht ich, wer dann? Wenn nicht jetzt, wann denn?**

**Formuliere die Vorsätze so, dass du die Zielerreichung eindeutig überprüfen kannst (Also nicht: „Ich will früher zu Bett gehen, um morgens meditieren zu können“, sondern: „Ich werde mindestens 5 Mal/Woche vor 23 h ins Bett gehen, auch im Urlaub. Morgens werde ich dann so früh aufstehen, dass ich mindestens 20 Min. für die Meditation Zeit habe.“)**

**Vorsatz für (mindestens) die nächsten 12 Monate:**